THE HAGUE ROAD RUNNERS

Jaargang 23 mei 2007 nummer 3

HOT ROAD REVIEW

www.hagueroadrunners.nl

Officieel cluborgaan van de "The Hague Road Runners"

The Hague Royal Ten overtreft zichzelf weer

De 11e editie van The Hague Royal Ten, de belangrijkste wedstrijd georganiseerd door de club, heeft zichzelf ook dit jaar weer overtroffen. Met ruim 2500 atleten aan de start van de 10 en enkele honderden atleten op de 5 kilometer hebben er nog nooit zoveel mensen aan de wedstrijd deelgenomen. Mooie tijden werden er, ook door atleten van de HRR, gelopen. Ook de pers en de KNAU hadden alleen maar lovende woorden voor deze professionele wedstrijd 'waar de loper nog centraal staat.'

'Roché Silvius temidden van de kopgroep met uiterst links Disi Dieudonne, de uiteindelijke winnaar.'

De meeste prijzen waren uiteindelijk weggelegd voor lopers van buiten de club. Op de 5 kilometer ging de eerste prijs bij de heren naar Thomas Poesiat die in een tijd van 15:42 over de finish kwam. Bij de dames op dezelfde wedstrijd ging de prijs uiteindelijk naar Marjolein van Dam met een tijd van 20:09.

Op het 'koningsnummer' van de wedstrijd, de tien kilometer, leverde Roché Silvius van de HRR een heel goede strijd. Uiteindelijk moest hij toch de eer laten aan Disi Dieudonne uit Rwanda die een tijd liep van 28.56. In zijn klasse masters 35+ eindigde hij echter wel als eerste in een tijd van 34.02. Bij de vrouwen eindigde Magdaline Chemjor uit Kenia in een tijd van 33.41. Bij de heren senioren was er nog een prijs weggelegd voor een roadrunner: Jeroen Koot kwam binnen in een tijd van 35.17 en wist daarmee de eerste prijs in zijn klasse binnen te slepen.

Bekende namen

Dat de wedstrijd alleen maar professioneler wordt en daarmee aan aantrekkingskracht wint bij atleten uit de Nederlandse top blijkt ook wel uit de namen die her en der in het klassement opduiken: Niels de Bruin liep een tijd van 32.38 op de tien en ook Nadja Wijenberg, die een tijd van 34.44 liep, is ook zeker geen onbekende. Een andere bekende, maar zeker geen atleet uit de Nederlandse top, is oud-Minister van Defensie Joris Voorhoeve die niet voor de eerste keer aan de wedstrijd meedeed.

Getallen

Om zo'n mooie wedstrijd neer te zetten is heel wat werk het bestuur van de The Hague Royal Ten verzet en de vele vrijwilligers. Enkele getallen:

- Op de dag zelf hielpen bijna 275 mensen. Het merendeel van deze groep deed dat op vrijwillige basis, maar sommige krachten moesten worden ingehuurd, zoals het motorbegeleidingsteam, de energievoorziening, de geluidsboer en de mensen van de EHBO.

- Om al die mensen aan de slag te houden werden op zaterdag voorafgaand aan de wedstrijd 250 witte bollen, 250 bruine bollen en 250 krentenbollen tot lunchpakketten verwerkt en op de dag zelf nog aangevuld met een blikje fris, fruit en het T-shirt. Voor de mensen die op zondag de hele dag vanaf 8 uur waren en toch meer nodig hadden dan 1 lunchpakketje werden 60 van deze lunchpakketten nog eens aangevuld met een extra witte, bruine en krentenbol.

- Om de tijden van alle lopers goed te kunnen registreren krijgen alle lopers bij inschrijving een startnummers en chip (voor zover ze deze zelf niet hebben). In de week voorafgaand aan de wedstrijd werden daarom 3.000 enveloppen met startnummer, chip en spelden gevuld.
- Om de start, finish en het tussenliggende parcours uit te zetten moet wat materieel zoals hekken, linten, borden, matten en dergelijke worden uitgezet. Ook voor de inschrijving en de informatiestands is materieel nodig. Voor al dat materieel reden drie vrachtauto`s rond en zorgde een heel grote vrachtwagen van Gerard Harteveld specifiek voor het grote transport van materiaal van de hardloopclub naar de startlocatie aan het Bezuidenhout.

- De lopers moeten niet alleen voor en tijdens, maar ook na de wedstrijd goed worden verzorgd. Bij de finish kregen de lopers daarom niet alleen maar een medaille, maar ook een flesje Gatorade en, speciaal vanwege Moederdag, een rode roos. In totaal zijn ca. 3.000 flesjes Gatorade uitgereikt en ruim 2.500 rode rozen uitgedeeld.

Meer over de 11e editie van The Hague Royal Ten op pagina 9

Troy Douglas geeft clinic aan lopers HRR

'Troy Douglas met de loopgroep van Henk van Leeuwen'

Sprintkampioen Troy Douglas gaf op zaterdag 5 mei een speciale clinic aan de groep van Henk van Leeuwen over een goede looptechniek. Met paardensprongen, heupoefeningen en korte harde sprintjes deed hij het kunstje voor. De HRR'ers die bij de clinic aanwezig waren zullen voortaan elke wedstrijd vlammen met een prachtige eindsprint.

Door:
Sarah Mollink

Uitreiking HRR bekers 2006

Simon Tuyt Wisselbeker
Cees Crielaard

Prestatiewisselbeker

Damesveteranen 45+	José Willemse
Herensenioren	Roché Silvius
Herenveteranen 40+	Willem de Graaf
Herenveteranen 50+	Herman van der Stijl
Herenveteranen 60+	Ed Zijl

Aanmoedigingsprijs

Dames	Yvonne Grimberg
Heren	Bram van Westbroek

D+F ASSURANTIËN
onderdeel van de D+Fgroep

- 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

MacWillem

– 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

Voorzitter aan het woord

Dit keer wil ik graag even stilstaan bij de successen van de CPC, de laatstgehouden Algemene Ledenvergadering, de uitstekend verlopen Royal Ten en het herstel van ons erelid Ben Hermans.

Met veel plezier denk ik nog terug aan de laatstgehouden CPC. Dit goed georganiseerde evenement trok een recordaantal deelnemers waaronder vele clubleden en dames en heren die klaargestoomd waren voor de diverse afstanden door ons enthousiaste ZOT-comité en hun begeleiders. De CPC werd nog eens extra op de kaart gezet doordat de Keniaan Samuel Wanjiri in een tijd van 58.35 een nieuw wereldrecord op de halve marathon liep. Enkele topatleten van onze vereniging lieten zich ook niet onbetuigd en scoorden podiumplaatsen: Roché Silvius werd Nederlands kampioen bij de Masters op de halve marathon, José Willemse won het zilver op dezelfde afstand bij de V45 en Jeroen Koot werd op de tien kilometer prachtig derde. Alle prijswinnaars nogmaals van harte proficiat evenals alle andere leden en Zotters die topprestaties hebben geleverd.

Algemene Leden Vergadering (ALV)

Op de laatstgehouden ALV werd rekening en verantwoording afgelegd over het gevoerde beleid over het jaar 2006. Wij konden het jaar afsluiten met een klein positief saldo. Een belangrijk agendapunt in deze voorjaarsvergadering is altijd de uitreiking van de diverse bekers voor de verschillende leeftijdscategorieën en het bekendmaken van de runners-up. Een spannend moment is steeds wie de Simon Tuyt beker wint. Deze beker wordt jaarlijks uitgereikt aan een lid dat zich zeer verdienstelijk gemaakt heeft voor de vereniging. Het bestuur vindt deze keuze ieder jaar moeilijk, omdat vele leden zich met hart en ziel inzetten voor het goed functioneren van onze club. Genomineerd waren Han Elkerbout, het Bestuur van de Stichting Royal Ten en Cees Crielaard. De laatstgenoemde persoon werd de winnaar met de motivering: Cees is voor praktisch alles inzetbaar!

The Hague Royal Ten

Wij hebben inmiddels ook ons eigen loopevenement weer achter de rug, daarmee doel ik uiteraard op de The Hague Royal Ten. Het was weer een fantastische happening. Er stond een recordaantal deelnemers aan de start en het weer werkte ook mee. De organisatie was weer puik voor elkaar en de sfeer gezellig. Bestuur van de Royal Ten en de vele leden die geassisteerd hebben bij deze wedstrijd: dank voor jullie inzet. Dit was de HRR op z'n best!

Ben Hermans

Ik ga afsluiten met het laatste nieuws over ons gewaardeerd lid Ben Hermans. Zoals de meesten van u weten is Ben maandenlang ernstig ziek geweest. Gelukkig kan ik u melden dat hij weer aan de beterende hand is. De revalidatie zal nog wel enige tijd vergen, dus van actieve deelname aan het verenigingsleven zal voorlopig nog geen sprake zijn. Op de achtergrond is hij alweer druk bezig met 'zijn' Club van 100 en de bouwtechnische aspecten van het clubhuis. Namens Ben dank ik u voor de bloemen, fruitmanden, brieven, kaarten en telefoontjes. Ben wordt snel weer de ouwe!

Met sportgroeten,
John Agterof

Colofon - The Hague Road Runners, 23e jaargang, nummer 3

The Hot Road Review is een uitgave van The Hague Road Runners. Het staat iedereen vrij stukken in te sturen voor plaatsing in de clubkrant. De redactie behoudt zich het recht voor stukken zonder opgave van redenen te weigeren of in te korten. De sluitingsdatum voor de volgende editie is vastgesteld op woensdag 12 september. Stukken aanleveren kan via redactie@hagueroadrunners.nl of Heugelink@tiscali.nl

Redactie – André Westerhuis, Hilde Eugelink, Sarah Mollink
Advertententies – Informatie over advertentietarieven is verkrijgbaar bij André Westerhuis (zie clubinformatie pag. 12)
Vormgeving – Grafische Bedrijf Oranje/Van Loon B.V.
Drukwerk – Grafische Bedrijf Oranje/Van Loon B.V.
Fotografie – Hilde Eugelink, André Westerhuis, Sarah Mollink en vele leden
Ledenadministratie – Voor wijzigingen in de adressering, neem contact op met Avram den Heijer (zie clubinformatie pag. 12).

Opzeggen?

Doe dat dan op tijd: vóór 1 november van dit jaar!
Opzeggen kan alleen schriftelijk per post of door te mailen naar ledenadministratie@hagueroadrunners.nl

TC-nieuws

Om maar direct met het belangrijkste nieuws in huis te vallen: de 11e editie van The Hague Royal Ten was afgelopen zondag 13 mei met een deelname van ruim 2500 deelnemers weer een groot succes! Het succes was te danken aan het vele werk van de organisatie in de afgelopen maanden en niet te vergeten de inzet van de vele vrijwilligers van onze club op de dag zelf. Een ander goed resultaat voor onze club is dat Roché Silvius bij deze wedstrijd een 2e plaats bij de mannen 35+ heeft behaald. Roché: gefeliciteerd!

Time Trial

Maandag 7 mei vond de eerste van vier Time Trials plaats. Een Time Trial is een looptest van de club waarbij je een parcours van vijf kilometer in een zo snel mogelijke tijd aflegt. De Time Trials is geen wedstrijd, maar bedoeld om een beeld te geven van je loopprestatie. De tijd die je loopt bij een Time Trial kan een indicatie zijn dat je progressie maakt en mogelijk bij een snellere groep kunt lopen of dat je het juist wat rustiger aan moet doen. De volgende Time Trials vinden plaats op 18 juni, 20 augustus en 17 september.

Lopen met hoge temperaturen

We hebben al een warm voorjaar gehad en de komende periode zullen er ongetwijfeld nog veel warme dagen volgen. Binnen de TC en het overleg tussen de TC en de trainers vindt discussie plaats of we bij een temperatuur van 27 graden of hoger de training wel door moeten laten gaan. Hoewel een eenduidige richtlijn nog moet volgen is het devies om de komende periode ervoor te zorgen dat je niet te warm gekleed bent en voldoende drinkt. Bij hardloopzaken als Zier Running en Run2day kunnen banden met flesjes gekocht worden om met water te vullen zodat je tijdens de training genoeg kan drinken.

Aanmoedigingsbekers

De prestatie- en aanmoedigingsbekers zijn uitgereikt tijdens de afgelopen ALV. De keuze wie de aanmoedigingswisselbeker krijgt is elk jaar opnieuw best lastig. Van de genomineerde kandidaten is uiteindelijk de keus gevallen op Yvonne Gimberg en Bram Westbroek. Yvonne en Bram: gefeliciteerd!

Meld je aan voor cursus Trainer Loopgroepen

Ook belangrijk om te vermelden is dat Ed Reinicke geslaagd is voor de cursus Trainer Loopgroepen. Ed, gefeliciteerd! Hij heeft inmiddels de groep van Ronald Boekkamp overgenomen, omdat Ronald per 1 januari 2007 gestopt is als trainer. Op de website van de KNAU zijn ondertussen de data en locaties bekend gemaakt voor de cursus Trainer Loopgroepen die in het najaar van start gaat. Er heeft zich al een aantal belangstellenden aangemeld voor het volgen van de cursus, maar meer mensen zijn altijd welkom. Het aanmelden voor de cursus verloopt via je trainer of via de TC.

Namens de TC,
Annet Manders

Namens de trainers,
Eric Kerklaan

Berichten vanuit het bestuur

Uit de vergaderingen van het bestuur is het volgende te melden:

20 maart 2007

- Peter van Leeuwen geeft de komende zaterdagen trainingen aan mensen in het kader van het Start to Run project van de KNAU. Deze mensen kunnen dan op een vrijblijvende manier kennismaken met onze club en worden wellicht na afloop lid. Inmiddels hebben al vier mensen zich aangemeld als lid.
- De ZOT-commissie wil een actie starten om leden te werven met vrijstelling van eenmalige administratiekosten. Het bestuur gaat hiermee akkoord.
- De jaarrekening 2006 is besproken. Deze zal in de ALV van 16 april gepresenteerd worden.

8 mei 2007

- De beschadigingen aan het terrein, als gevolg van het asfalteren, zal aan de gemeente gemeld worden. Een paar fietsenrekken ontbreken nog. In het najaar zullen vijf grote eiken geplaatst worden.
- Om het energieverbruik terug te dringen zal Jelle actie ondernemen (o.a. beter afstellen van de thermostaat).

De volgende bestuursvergaderingen zullen plaatsvinden op 19 juni, 21 augustus en 2 oktober

Door:
José Willemse
Secretariaat HRR

Verkeersregelaars

Willen wij als vereniging in de toekomst nog wedstrijden kunnen organiseren, dan zullen de vrijwilligers die langs het parkoers staan een cursus moeten hebben gevolgd voor verkeersregelaar. Dit is een nieuwe eis die sinds kort in de wedstrijdvergunning wordt gesteld.

De HRR wil in het najaar één of meerdere cursussen organiseren in samenspraak met de politie. De cursus houdt waarschijnlijk in dat wij een avond voorlichting krijgen van de politie. Wij zien graag dat zoveel mogelijk leden hier aan mee doen, zodat niet altijd dezelfde mensen de klos zijn voor het regelen van het verkeer en meerdere mensen kunnen helpen bij een wedstrijd.

Als er meer bekend is over de specifieke inhoud en data voor de cursussen zal dit bekend worden gemaakt in het nieuwe clubblad en op de trainingsavonden.

Namens het bestuur
Jelle van der Veen

Kijk ook eens op onze website:

www.hagueroadrunners.nl

Zorg & Zekerheid 2006-2007

Het twaalfde seizoen van het Zorg & Zekerheidcircuit zit er weer op. Regen en storm in Lisse kenmerkten de opening in december, een prachtige zonnige dag de afsluiting in Noordwijkerhout eind april. Honderdennegentien keer werd door de groep van Ed Zijl een vijf kilometertijd geklokt. En dan waren er ook nog een paar buitenbeentjes op de tien .....

Elk najaar beginnen bij Ed Zijl de Zorg & Zekerheid circuit (Z&Z) kriebels op te spelen. De oudgedienden worden voorzichig gepolst wat hun plannen zijn, de nieuwelingen – tja, zeg maar – overvallen. Als een roofdier met zijn prooiin het vizier, worden zij gestrikt door onze super enthousiaste trainer. Gelukkig heeft hij geen scherpe tanden maar weet hij met prachtige voorbeelden, sportieve argumenten en doorzettingsvermogen onze handtekening onder het aanmeldingsformulier te krijgen. Geen geringe prestatie en dit jaar een topjaar. Met maar liefst 31 pupillen stond Ed aan de start van de vijf kilometer.

Zeven keer gezellig

Elk jaar is het Zorg & Zekerheid circuit weer drukker dan het jaar ervoor. Een bonte verzameling van lopers, jong en oud, nieuwelingen en toppers, melden zich zeven keer bij de inschijflijsten alvorens warm te lopen. In de rij voor de toiletten, dringen bij de start en een enthousiaste speaker bij de finish. Elk jaar weer een leuk evenement om deel van uit te maken. Toch niet zo individueel, dat hardlopen.

De organisatie heeft dit jaar zelfs een enquête gehouden of er belangstelling is om te starten met een chip. Hoewel het bij het circuit niet gaat om de tijd, maar om de plaatsing, is dat geen slecht idee. Het is toch wel een beetje teleurstellend om in de uitslagenlijst je nieuwe PR 10 seconden langzamer te zien dan je zelf hebt geklokt. De loopjes zijn goed georganiseerd door de locale atletiekverenigingen maar vooral erg gezellig. Als oudgediende zie je veelal dezelfde gezichten terug. Na afloop een drankje en een attentie van de sponsor en ‘s middags staan de uitslagen al op internet.

De loopjes zelf gaan door stedelijk gebied, door woonwijken of over industrieterrein. De vijf kilometer is vaak te kort om een mooie, landelijke route te maken. Daarvoor moet je toch echt de tien lopen of de lange afstand - vijftien kilometer of een halve marathon. Je kunt wel een loopje wisselen van afstand door je startnummer vooraf te ruilen. De organisatie is hierin lekker flexibel. Maar zorg wel dat je minimaal vijfmaal dezelfde afstand loopt. Dan tel je namelijk mee voor het overall circuit én kan je nog wat leuks winnen bij de loterij.

‘Jij kunt veel sneller’

Maar daar doen wij het natuurlijk helemaal niet voor. Elk jaar gebruikt Ed het circuit als uitdaging om onze prestaties te verbeteren. De trainingen zijn afgesteld om een snelle vijf kilometer te lopen. Dit wil niet zeggen dat onze groep altijd als eerste terug is na een training, eerder het tegengestelde. En zijn trainingen hebben resultaat: nieuwelingen verbeteren hun prestatie tijdens het seizoen met soms wel een paar minuten. Oudjes weten hun snelle tijd iets aan te scherpen. En voor sommigen is het een spel om sneller te zijn dan hun directe concurrent. Want aan het einde van het circuit wacht ‘ De Beker’ .

Tijdens de traditionele afsluiting van het Z&Z circuit komt de hele groep bijeen. Onder het genot van zelfgemaakte culinaire hoogstandjes reikt Ed de wisselbeker uit. Dit jaar hadden Koen en Simonette de eer om de beker een jaar mee naar huis te nemen. Ook Ed werd niet vergeten en ontving een persoonlijk aandenken aan weer een jaar afzien.

Hoewel deze avond vooral wordt gebruikt om lekker te eten en te drinken, kon Ed het tijdens de bekeruitreiking toch niet laten om ons al warm te maken voor het dertiende circuit. De eerste loop is namelijk alweer op twee december dus je kunt maar beter al vroeg je schaapjes op het droge hebben. En dan vooral je afgedwaalde schaapjes, nietwaar? Want deelnemen aan de tien kilometer als je bij Ed Zijl in de groep loopt is toch wel een beetje als vloeken in de kerk. Ook al eindig je met een verbeterde PR in je leeftijdscategorie als elfde. Tja, een roofdier heeft ook wel eens pech.

Door:
Birgitta van Elferen

Kort verslag ALV 16 april 2007

Een kort verslag van de Algemene Ledenvergadering van maandag 16 april 2007.

Mededelingen

De voorzitter, John Agterof, meldde het volgende:

- 2006 is een goed jaar geweest voor HRR; het jubileum van de Royal Ten, de verbouwing van de keuken, groei ledental en een financieel kerngezonde vereniging. Theo Smit zilver behaalde op het NK 100 km in Winschoten.
- Ook 2007 is uitstekend begonnen met drie ereplaatsen bij de CPC voor Roché Silvius, Jeroen Koot en José Willemse.

Jaarrekening 2006

De penningmeester, Antoinette Jans, gaf een korte samenvatting van de Jaarrekening 2006.

- Het resultaat is € 180 positief. Dat lijkt heel weinig, maar is inclusief een aantal reserveringen (o.a. kosten van schoonmaak, mechanische ventilatie, en het vervangen van een verroeste gasleiding).
- Ondanks het feit dat we steeds heel goed moeten kijken waar we ons geld aan uitgeven, zijn we een financieel gezonde organisatie. Dat blijkt uit onze reservepositie. De solvabiliteit is 66%, lager dan in 2005, vanwege de gereserveerde € 10.000. Als we dat niet mee zouden rekening, kwamen we op hetzelfde niveau (71%).

Herkiezing

Izaak Luteijn en José Willemse hebben zich herkiesbaar gesteld. Er zijn geen voordrachten voor een tegenkandidaat binnengekomen. De aanwezige leden stemmen allen in met hun herverkiezing.

Uitreiking bekers HRR

Uitreiking van de bekers (en bloemen):
Simon Tuyt Wisselbeker
Cees Crielaard

Prestatiewisselbeker

Damesveteranen 45+	José Willemse
Herensenioren	Roché Silvius
Herenveteranen 40+	Willem de Graaf
Herenveteranen 50+	Herman van der Stijl
Herenveteranen 60+	Ed Zijl

Aanmoedigingsprijs

De genomineerden voor de aanmoedigingsprijs waren dit jaar: Jane Parsons, Monique Parisius, Yvonne Grimberg, Ruud Schoenmaker, Theo Smit, Jacques Merkx en Bram van Westbroek. Zij kregen allen een bloemetje. De winnaars voor de bekers zijn geworden:Yvonne Grimberg (dames) en Bram van Westbroek (heren).

Door:
José Willemse
Secretariaat HRR

Aannemers bedrijf van den Hengel & van der Kroft
Renovatie, Verbouw, Onderhoud, Timmer, Tegel en Stucwerk
Tel. 06-51466453 Tel. 070-3836264 Tel: 06-46166827 Fax: 070-7789570 Email: kroftje@msn.com

- bouwkundig advies
- complete verbouwingen
- kozijnen en gevelreparatie
- sanitair
- c.v. installaties
- metsel-en voegwerk

G.J.v.d.Hengel Juliana van Stolberglaan 259 2595 CG Den Haag
070-3836264 06-51466453 vdhengel@casema.nl

Informatie over advertentietarieven verkrijgbaar bij:
André Westerhuis, Van Loostraat 33, 2582 XA Den Haag
Tel. 070 378 53 52 - Email wesnet@wanadoo.nl

AO advies
administratie & ondersteuning
AAD OVERDEVEST
Dominé'slaantje 2 2242 TV Wassenaar
telefoon 070 5171822 fax 070 5171823
mobiel 06 21241107

FYSIO SPEAK

Spiergebruik tijdens hardlopen

Het ontwikkelen van uithoudingsvermogen vraagt een goed samenspel tussen hart, longen en spieren. Ook de samenwerking tussen de spiervezels onderling moet geoefend worden. Die samenwerking wordt gecoördineerd door het zenuwstelsel. Dit leidt tot een vooruitgang in de techniek.

Tijdens arbeid trekken spieren met een bepaalde kracht en snelheid samen. De kracht- en snelheidontwikkeling van de spieren is tijdens een sprint wel vijf tot tien keer hoger dan tijdens een rustige duurloop van een paar uur. De lagere spierkracht en samentrekkingssnelheid tijdens de marathon stellen andere eisen aan de spier. In de eerste plaats het energieverbruik, dat is overwegend aeroob, waarbij vetten en koolhydraten verbrand worden. In de tweede plaats het spiergebruik.

Witte en rode spiervezels

Een spier is uit spiervezels opgebouwd, waarin het samentrekkingsproces zich afspeelt. Spiervezels zijn er in verschillende typen. Zo hebben we rode en witte spiervezels die nog al tegengestelde eigenschappen bezitten, zoals blijkt uit de tabel hier beneden.

Toch zitten er ook nog spiervezels in de spier, die niet uitgesproken rood of wit zijn en die met hun eigenschappen tussen de rode en witte in liggen. In de praktijk betekent dit dat tijdens het trainen met het volhouden van een lage snelheid (duurlooptempo 1) de rode vezels ontwikkeld worden en nauwelijks de ander typen. Bij hogere loopsnelheden verplaatst de ontwikkeling van spiervezels zich meer naar de witte vezels. Echter, tijdens het trainen van hoge loopsnelheden worden alle spiervezeltypen getraind en bij trainingen in laag duurlooptempo alleen de rode spiervezels.

Een spier in beweging brengen

Een spier met al zijn spiervezels is in rust of tijdens ontspanning slechts een slap hangende vleesmassa. Om in beweging te komen moet het volgende plaats vinden: eerst moet het zenuwstelsel de spiervezels activeren tot samentrekken, waarbij kracht ontwikkeld wordt. Vervolgens wordt de spier intern op spanning gebracht, zodat er kracht vanuit de spier naar de pezen en botten overgebracht kan worden. Dat betekent, dat een spier niet van de ene op de andere honderdste van een seconde kracht ontwikkelt. Alvorens de spiervezels door het zenuwstelsel geactiveerd zijn, zijn al gauw 0,1 tot 0,2 seconde verstreken. Na die tijd kan de spier pas extern kracht gaan overdragen op de botten en zo bewegingen veroorzaken.

De werking van de spieren tijdens het lopen

Tijdens het hardlopen gaat het lichaam voortdurend op en neer: bij de afzet wordt het lichaam schuin omhoog verplaatst, hierbij trekken de spieren snel en krachtig samen; na de afzet zweeft het lichaam even door de lucht, de beenspieren ontspannen zich; tijdens de landing moeten de spieren acuut samentrekken om doorzakken in heup-, knie- en enkelgewricht te voorkomen. De spier heeft echter 0,1 tot 0,2 seconde tijd nodig om kracht op te bouwen. In de landingstijd is de ontwikkelde kracht nog onvoldoende om het lichaamsgewicht op te vangen. Daarom buigen heup-, knie- en enkelgewricht in het begin van de landing een beetje door. Dat rekt en prikkelt de spieren sterk. Om verdergaande rekking te voorkomen worden de spieren extra sterk gestimuleerd vanuit het zenuwstelsel. Dat leidt tot een zeer snelle krachtstoename. Deze bereikt haar hoogtepunt tijdens afzet. De landing geeft eigenlijk een snelle voorspanning van de spieren, waardoor het hoogtepunt van de krachtsontwikkeling van de spieren tijdens de afzet plaatsvindt. Dat is uitermate gunstig. Aangezien ook de snelheid van samentrekken tijdens de krachtsontwikkeling toeneemt, is de loopafzet zeer explosief. Het product van de kracht en snelheid, waarmee spieren samentrekken, is immers het geleverde vermogen. Dit vermogen is zo hoog, dat door de afzet het lichaamsgewicht weer tegen de zwaartekracht in schuin omhoog gaat. Na de afzet volgt in de zweeffase de ontspanning van de beenspieren.

Door:
Dannis van den Berg
Fysiotherapeut HRR

Rood	*Wit*
Lage samentrekkingskracht en snelheid	Grote samentrekkingskracht en snelheid
Voornamelijk aerobe energieproductie	Voornamelijk anaerobe energieproductie
Veel haarvaten	Weinig haarvaten
Goede haarvatdoorbloeding	Slechte haarvatdoorbloeding
Grote koolhydraat- en vetvoorraad	Geringe koolhydraatvoorraad
Niet snel vermoeid	Snel vermoeid

Nieuw in Den Haag: inloopspreekuur speciaal voor sporters

Het HagaZiekenhuis heeft een inloop-sportspreekuur geopend op de locatie Leyweg. Het spreekuur Elke dinsdagochtend van 8.15 tot 11.00 uur kunnen mensen met sportblessures zonder afspraak binnenlopen voor een medisch consult.

Mensen met sportblessures worden nu nog vaak door de huisarts naar de Spoed Eisende Hulp gestuurd. Het spreekuur staat open voor alle mensen met blessures die bij het sporten zijn opgedaan. Er is vooral aandacht voor specifieke sportletsels zoals schouderinstabiliteit en voorste kruisband- achterste kruisbandinstabiliteit en verwante schouder- en knieproblemen. Ook langer bestaande sportblessures kunnen tijdens dit spreekuur beoordeeld worden.

Het spreekuur is een samenwerking tussen de afdelingen Orthopedie en Fysiotherapie. Patiënten worden gezien door M. Schäffers, fysiotherapeut en dr. M. Vischjager, orthopeed. Zij stellen

gezamenlijk de diagnose. Als aanvullend onderzoek gewenst is, kan dit ook plaats vinden. Mocht operatief ingrijpen noodzakelijk zijn, kan dit binnen enkele dagen tot enkele weken plaatsvinden.

Het initiatief tot het openen van een inloopspreekuur voor sporters is uniek in de Haagse regio en een belangrijke vooruitgang voor zowel huisarts als patiënt. Huisartsen kunnen direct naar een specialist in sportblessures verwijzen. Patiënten worden direct door de juiste specialist gezien, zonder langs de Spoed Eisende Hulp te hoeven.

Informatie over advertentietarieven verkrijgbaar bij:
André Westerhuis, Van Loostraat 33, 2582 XA Den Haag
Tel. 070 378 53 52 - Email wesnet@wanadoo.nl

Condensloop Leeuwarden

Lopers van de HRR komen gewoonlijk niet voorbij Utrecht als het om lopen in hun eigen platte land gaat. Naar het zuiden of oosten wil men nog wel eens afreizen, maar het noorden is – afgezien van Texel - door weinigen nog ontdekt en 'beschreven'. Misschien dat het verslag van Jeroen Koot hier verandering in brengt en onze lopers eindelijk naar het noorden lokt?

De Condensloop is een mooie loop, alleen wat ver uit de buurt voor de meeste van jullie: in Leeuwarden, wel te verstaan! De Condensloop, een halve marathon, vond plaats op 29 maart 2007, met – de naam zegt het al - de start voor de oude condensfabriek. Tegenwoordig is het gebouw eigendom van Friesland Foods die dan ook tevens als hoofdsponsor optrad.

De loop zelf ging na 500 meter langs een brede vaart richting een rustig natuurgebied. In het eerste stuk hadden de lopers te maken met een klein beetje tegenwind. Ik zat in een leuk groepje tot het 12 kilometerpunt en liep daardoor redelijk beschut. Na dat punt liepen we weer door hetzelfde gebied terug. Om alleen te lopen was geen straf aangezien diezelfde wind nu in de in de rug hadden.

Rond 18 kilometer kon ik nog even wat versnellen en naar de twee heren toe lopen die 100 meter voor mij liepen. Bij het 19 kilometerpunt zat ik weer bij het groepje. Door alles uit de kast te halen liep ik ook zo weer alleen. Dit keer liep ik alleen voor de 2e plaats, omdat Remon van Lunzen nog een maatje te groot voor mij was. Bij de finish stond de klok stil op 1 uur en 14 minuten precies; een aardige tijd voor mij.

Door:
Jeroen Koot

MSEN, HALVE MARATHON		Bruto	Netto
1 Remon van Lunzen	69 Lionitas	1:09:35	1:09:34
2 Jeroen Koot	81 the Hague Road Runners	1:14:00	1:14:00

Rotterdam Rijnmondloop

Op de dag van de Rotterdam Marathon vond in Rotterdam ook de Rijnmondloop plaats. De Rotterdam Rijnmondloop is een hardloopwedstrijd over 10 km van het marathonparcours. Huub Redegeld van de HRR liep mee.

'Huud Redegeld'

'Ik deed mij aan de Rijnmondloop via mijn school om op die manier een sportmodule te halen. Daarnaast deed ik ook mee om het Roparunteam van het GLR te sponsoren waar ik zelf ook deel van uit maak.'

'Iedereen weet wat voor weer het die dag was – heel warm - dus het beloofde een extra zware wedstrijd te worden. Na het startschot liep ik in een lekker tempo redelijk vooraan. Bij 2 km kwamen Niels, Jos en Appie op de fiets naast mij fietsen. Op de 5 km kwam ik door in een tijd van 18:00. Zelf vond ik dit niet echt een lekkere doorkomsttijd, maar ik kon niet meer geven door het warme weer.'

'Bij de 8 km kreeg ik het heel zwaar: ik kon niet meer versnellen of soepel lopen. Niels, Appie en Jos hebben mij toen aangezet om door te lopen en dat heb ik ook gedaan. Het laatste stuk was zwaar, maar eindigde wel in een mooie finish op de Coolsingel in een tijd van 38:20. Ik was eerste van de school geworden, maar wel met twee blaren op mijn voeten.'

'Bij dezen wil ik Appie, Niels en Jos nog bedanken voor het mee fietsen, want dat vond ik echt top van jullie.'

Door:
Huub Redegeld

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 CONTACTLENSPLAN
EEN FRISSE KIJK OP CONTACTLENZEN

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

NK als doel en dan?

'Sinds het instellen van de nieuwe categorie Masters 35+ loop ik ineens geregeld in de prijzen. Ik bedoel bij de echt grote wedstrijden en dat is even wennen.' Roché Silvius, loper in het racingteam van HRR over zijn ambities.

'Roché Silvius in actie tijdens de CPC'

'In september 2006 liep ik naar de eerste plaats tijdens de Dam tot Damloop. Die wedstrijd verliep niet perfect, maar toch een eerste plek. Ik was voor de prijsuitreiking al vertrokken aangezien ik er geen rekening mee had gehouden. Dat zou mij geen tweede keer meer gebeuren - ook al vind ik dat bij de meeste wedstrijden de prijsuitreiking te lang op zich laat wachten. Bijgevolg waren mijn doelstellingen voor 2007 snel vastgesteld: ik zou deelnemen aan het NK 10km in Schoorl en het NK halve marathon (CPC) in Den Haag en vervolgens kijken waar ik op nationaal niveau in mijn klasse sta.'

'De afgelopen winter kenmerkte zich door zacht weer, maar ook door veel regen en wind in januari en februari. Redelijk om te trainen dus. Met het schema van Marcel den Dulk (Red: trainer van het racingteam) als leidraad ben ik aan de slag gegaan. Tijdens de Laan van Meerdervoortloop verbeterde ik mijn PR op de 10km naar een dubieuze 31:33. Dubieus omdat ik zelf 31:40 geklokt had, maar er wel met zo'n startnummerchip werd gelopen. Raar dus! Toch weer een eerste plek in mijn categorie. Het begon een beetje te wennen. De gedachte aan een podiumplek tijdens één van de twee NK's werd steeds realistischer.'

'De wedstrijden die ik liep waren allemaal 5km lang en maakten allemaal deel uit van het Zorg en Zekerheidcircuit. Ik liep al die 5-jes onder de 16 minuten met als hoogtepunt de 15:25 tijdens de Kenwoodrun in Uithoorn. Met die tijd op zak ben ik naar Schoorl afgereisd in helaas niet al te fitte toestand. Al een aantal weken was ik aan het kwakkelen met mijn gezondheid. Hoesten, verkouden, hoofdpijn, koortsig en dan weer niet. Ik werd er gek van. Ook op de dag van de wedstrijd bleven deze kwaaltjes aanwezig. Aan de andere kant was ik zo goed getraind dat ik wel in staat was het uiterste te geven. Resultaat, een 6de plaats in 32:01. Een kopgroep van vijf man liep na 3km bij mij weg en ik kon niet aanpikken. Gelukkig was ik sterk genoeg om mijn positie te handhaven. Meer zat er ook niet in.'

'Het volgende doel was de CPC. Maar eerst werd ik natuurlijk echt ziek. Gelukkig maar, dan is het eruit. Een week ben ik thuisgebleven van mijn werk. Daarna ging het wel weer. Trainingen weer opgepakt en toch iets langer getraind dan daarvoor. Tijdens de 1 vd 4-loop bij de HRR liep ik in mijn eentje naar 31:52 en plots kwam het gevoel weer terug dat de CPC best eens een succes kon worden. Want in je eentje onder de 32 minuten op de 10km… Dan moest een doorkomst van 33:00 min op een halve toch mogelijk zijn?!'

'Nadat ik in 2003 op nog steeds onverklaarbare wijze ineens 1:07:58 liep op de halve marathon, heb ik nooit meer onder de 1:10 gelopen. Mijn doel was wat dat betreft heel duidelijk: onder de 1:10 lopen met een goed ingedeelde race. Dus; 2x 33:00 min en dan de laatste 1100m in 4 minuten. Dat klinkt eenvoudig en eigenlijk liep het ook perfect. Ik kwam op de 20km door in 1:06:15. Vooruit, dacht ik, die 1100m in 3:45 moet dan ook kunnen. Maar het kon niet meer. Althans, ik kon niet meer. Na een perfecte race was de laatste 500m mij te veel. Je wilt wel harder, maar juist dat maakt dat je blokkeert op het laatste stuk. En dan altijd die klotesteentjes op het Voorhout waardoor je het gevoel hebt continu uit balans te zijn'.

'De klok stond stil op 1:10:05; mijn tweede tijd ooit. Toch wel tevreden, jammer van die 6 seconden. En toen, ineens een medaille om mijn nek:"Meneer, u bent Nederlands kampioen bij de masters 35+. Blijft u in de buurt voor de prijsuitreiking!?" Toch nog loon naar werken want ik had natuurlijk ook gewoon goed gelopen. Maar het is wel gek om pas na de finish te horen hoe het ervoor staat. Als je onderweg al weet dat je eerste loopt kun je in de euforie misschien toch nog een stapje harder. Nederlands kampioen op mijn 37ste. Gek, en leuk om gewoon een keer mee te maken. Het hoogst haalbare in Nederland.'

Maar wat nu? Waar moet ik mij nu op focussen? Toch nog maar eens een marathonavontuur? Wie zal het zeggen. Ik heb nog een appeltje te schillen met die 2:30 barrière. Volgend voorjaar, als ik 38 ben, weer na een zachte winter? Leve het broeikaseffect. Maar de tijd begint te dringen.

Door:
Roché Silvius

BARCOMMISSIE

Bardienst draaien?
Gewoon doen!

'Het kan ook te langzaam gaan'

Niet te hard beginnen, is het advies dat hardlopers elkaar vaak geven als ze samen een wedstrijdje gaan rennen. Floor Hettinga (28), promovenda op optimale wedstrijd-strategieën aan de Vrije Universiteit in Amsterdam, onderzoekt wat hiervan klopt.

Je bent gaan meten wat er gebeurt als een sporter veel te hard van start gaat.

'Dat klopt. We hebben de sporters drie wedstrijdstrategieën opgelegd en zijn gaan meten wat er qua vermogen allemaal gebeurt. De eerste opdracht aan de atleten was om in de proef hun energie gelijkmatig te verdelen. Ze moesten zo snel mogelijk finishen, maar door het gelijk verdelen van de energie. Ook moesten ze vijf procent minder hard starten en tenslotte vijf procent te hard starten. Op dat harde starten gingen ze wel flink stuk. Als je naar het geleverde vermogen van de sporter kijkt is het gelijk verdelen raadzaam voor de langere afstanden, maar al naar gelang de wedstrijdafstand korter wordt dan levert het weer voordeel op om harder te beginnen. Mijn onderzoek heb ik vooral gedaan bij fietsen en schaatsen. Voor hardlopen gelden gedeeltelijk dezelfde regels, maar er zijn ook verschillen. Zo worden er minder hoge snelheden gehaald, wat invloed heeft op bijvoorbeeld energie die nodig is om luchtweerstand te overwinnen.'

De sporters gingen stuk op het te hard starten, dus dat gaat nooit goed.

'Uit een studie die we gedaan hebben in Amerika, blijkt dat sporters bij 1500 meter fietsen uit zichzelf vrij behoudend van start gaan als je ze uit die drie strategieën laat kiezen. Ik zag toen dat de sporters die het hardste weggaan ook het snelste finishten. Hard starten hoeft dus niet heel onverstandig te zijn. Als de afstand heel kort is, moet de sporter zo hard mogelijk weg omdat hij anders niet al zijn energie kwijt kan in die korte afstand. Vijf kilometer hardlopen behoort al tot de lange afstanden in mijn berekeningen. Hoe langer dus de afstand, hoe belangrijker het wel wordt voor de atleet om de energie gelijkmatig te verdelen en dus niet alle energie te verspelen in het begin. Als hij of zij dan te hard begint moet er bij de start verhoudingsgewijs erg veel luchtweerstand overwonnen worden. De rekensom is dat als je twee keer zo hard wilt gaan, je twee tot de derde is acht keer zo veel vermogen moet leveren. Dat is dus heel ongunstig. Daarom is het ook niet handig om de hele afstand in allemaal sprintjes te verdelen in plaats van een constant vermogen te leveren. Het slimste is om bij langere afstanden zo snel mogelijk op het tempo te komen dat je de hele afstand wilt volhouden. Het is erg zonde als je te langzaam begint, want dat kun je in de rest van de race niet meer goedmaken. Feit blijft dat je het gewoon zelf moet uitproberen, want je kent natuurlijk je eigen lichaam het beste als sporter. Soms kun je meer dan je eigenlijk denkt. Dus dan kun je best wat harder beginnen om toch het onderste uit de kan te halen.'

Het advies om hard van stapel te lopen geldt dan waarschijnlijk alleen voor toppers en niet voor recreanten?

'Dit hangt ervan af of het een lange of korte afstand betreft en ook van de soort sport. Maar het zou inderdaad kunnen dat topsporters minder geneigd zijn te experimenteren met hun start. Ervaren sporters blijken een vrij stabiel patroon van het verdelen van hun eigen energie te hebben. Wellicht hebben ze dat harde starten in het begin wel eens gedaan, maar is dat niet goed bevallen en dus doen ze het nooit meer, terwijl het wel verstandig kan zijn.'

Wat gaat er mis als een sporter een lange afstand in een sprinttempo begint?

'Het belangrijkste is, dat de energieverdeling dan minder optimaal is. Maar ook zal de atleet eerder vermoeid raken als hij of zij sprintend begint, wat op langere afstanden heel nadelig is. Al is heel moeilijk te zeggen wat vermoeidheid is in de sport. Heel veel verschillende processen spelen een rol, je kunt bijvoorbeeld denken aan lactaatophoping in de spieren, of veranderingen in 'efficiency' bij de verbranding. Ook kan bij langere afstanden, zoals bij een marathon bijvoorbeeld, temperatuur nog een nadelig effect hebben op prestatie, zoals tijdens de afgelopen Olympische Spelen in Athene, waar de marathon onder zeer warme omstandigheden gelopen moest worden.'

Als warmte ervoor zorgt dat je minder vermogen levert dan is een warming-up eigenlijk een beetje raar.

'Er is sprake van een negatief effect als het gaat om extreme hitte, zoals marathoninspanning in warme omstandigheden, waarbij de sporter de warmte die vrijkomt bij het leveren van inspanning niet meer kwijt kan. Er zijn wel experimenten gedaan waarbij de sporter wel een warming-up deed voor de wedstrijd, maar waarbij tegelijkertijd de rest van het lichaam gekoeld werd: precooling. Zo kan het lichaam dienen als warmtebuffer tijdens de inspanning, terwijl de spieren toch hun warming-up gehad hebben en goed klaar zijn om inspanning te gaan leveren.'

Ook hoor je wel eens dat je een 'negative split' moet lopen, wat houdt in dat je de eerste helft iets langzamer moet lopen dan de tweede helft van de wedstrijd. Is dat een aanrader?

'Ik kan me voorstellen dat dát wel een goede strategie kan zijn, omdat het de atleet kan helpen om zijn energie gelijkmatig te verdelen en niet in het begin al zijn kruit te verschieten waardoor hij of zij aan het einde moet inleveren. Waar dan wel op gelet moet worden is, dat het niet te langzaam moet gaan in het begin. Je moet zorgen dat je aërobe-energiesysteem, wat je gebruikt voor langere afstanden, goed op gang komt. Als je te langzaam gaat, dan lukt dat niet goed.

Door:
Sarah Mollink

Mijn tweede Fell Race

Op 13 mei stonden Piet Boorsma, Willem van Prooijen en zijn schoonzoon Tim Kliphuis aan de start van de zogeheten Sailbeck Horseshoe in Buttermere, een plaatsje in het Lake District in Noordwest-Engeland. In de ANWB reisgids 'Lake District en Yorkshire Dales' op blz. 114 staat deze race onder het kopje 'Sporten en folklore' als volgt beschreven: "Rotsrennen. Deze tamelijk inspannende sport werd al rond 1850 in Grasmere bedreven. Het is een echt spektakel. Terwijl de sporters de berg oprennen speelt een band leuke deuntjes. Als ze de berg afkomen houd je soms je hart vast. Een verrekijker verhoogt de pret". Een verslag van Willem van Prooijen.

'Willem van Prooijen op de top'

'Over stijgingspercentages gesproken…'

Aan de start was geen band en dergelijke folklore te bekennen, wel een gezelschap van ruim 100 uiterst goed getrainde en bekwame fell runners, allen voorzien van heuptas of rugzakje met de vereiste noodkleding en –voeding, kaart en kompas. Het was prachtig weer en wij begonnen dan ook optimistisch aan deze 15 km lange en, in zijn soort, zeer zware race. Het parcours bestond uit twee heuvelruggen die we over moesten; eerst eentje ter rechterzijde van een langwerpig dal met een top van ruim 600 meter, vervolgens kwamen we op het keerpunt in dat dal en tenslotte moesten we weer terug over de tweede heuvelrug die een top had van ruim 800 meter. Finish en start waren dus niet op dezelfde plek, vandaar de naam Horseshoe (hoefijzer).

Hardlopen uitgesloten

Na een kwartiertje begon de eerste beklimming. Hardlopen was nu uitgesloten, in elk geval voor ons. De kunst is je krachten zodanig te verdelen dat je bij iets minder steile stukjes direct weer kunt rennen. Als je niet heel erg oppast is de verzuring namelijk al na 5 minuten dodelijk voor een voortzetting van de race. De uitzichten die we hadden van bovenaf maakten gelukkig alles weer goed. Dit gevoel is met geen pen te beschrijven.

Een volgende uitdaging is dan het afdalen; hiervoor zijn de zgn. 'fell shoes' die wij allen kort tevoren speciaal hadden aangeschaft, onontbeerlijk. Je kunt dan namelijk recht naar beneden lopen over hellingen van 30% en meer zonder angst voor uitglijden. Blijft overigens een wonder hoe die Engelsen dat doen zonder ongelukken. Het lijkt wel of ze zich gewoon van de berg af laten vallen. De spieren waarmee je jezelf moet tegenhouden – bovenin je dijbenen – krijgen natuurlijk extra klappen; ongetwijfeld hebben de echte fell runners die veel beter getraind dan wij hier ooit voor elkaar kunnen krijgen.

Natte voeten

Na ongeveer een uur bereikten wij het keerpunt;Tim lag toen al tien minuten voor op Piet en mij. Kleine complicatie – die voor mij vervelende gevolgen kreeg – was, dat wij een beekje moesten overspringen. Op plaatsen waar dat ging – dat moest je zelf maar uitzoeken – was de oever drassig, en als je een droog stukje oever had gevonden, was de beek te breed. Dus natte voeten. Dit gecombineerd met het in alle standen neerzetten van je voeten in nog onwennige schoenen leverde mij een paar fikse blaren op beide hielen op. De beklimming van de tweede heuvelrug – 1,5 km met een hoogteverschil van 500 meter - werd zodoende een echte killer en kostte mij meer dan een half uur. We liepen hier ook niet over een officieel pad, maar over een slingerend schapenpaadje dwars door de heidestruiken die regelmatig het optillen van je voeten beletten. Om de top te bereiken moesten we dan ook nog een eind over de rotsen klauteren; hier kon ik enige verwensingen aan het adres van de parcoursmakers niet onderdrukken. Hoewel ik op de foto, die op de top door de controleur werd gemaakt, nog redelijk vrolijk lijk, was de fut er toen helemaal uit.

Ook Piet en Tim hadden het moeilijk, de laatste vooral doordat hij nooit langere wedstrijden dan 10 km doet en dus totaal opgebrand was. Het meest ontzet was hij nog door het feit dat hij bij de beklimming werd ingehaald door een groepje van 4 dames wier kuiten zijn bewondering afdwongen. Mijn hoop om over de heuvelrug weer grotendeels te kunnen rennen, bleek door dit alles ijdel. Tot overmaat van ramp sloeg het weer om; binnen een paar minuten had het warme broeierige weer plaatsgemaakt voor een ijskoude regen- en hagelbui. Hier nu kwam onze noodkleding van pas; snel het jack met capuchon aangetrokken en gelukkig bleef ik hierin wel warm. Verhalen van gestrande en doodgevroren bergwandelaars leken ineens niet zo ver van mijn bed meer... De Engelsen zelf kunnen blijkbaar ook hier weer beter tegen; Tim werd op dat moment ingehaald door een paar doorweekte fitte vijftigers met slechts broekje en shirt aan ('bit cold, isn't it?).

Moeizaam ploegde ik mij naar de allerhoogste top, waarna het vooruitzicht van 'alleen maar' afdalen mijn krachten enigszins deed herleven. In een tijd, die voor een vlakke marathon niet zou misstaan, kwam ik over de finish met gelukkig nog twee lopers een paar minuten achter me! Piet en Tim waren al een half uur binnen maar niet minder uitgeput. Het opknappen ging echter relatief snel mede dankzij de door Kathy klaargezette hapjes en drankjes.

Ik zie alweer uit naar de volgende fell race, hetzij weer in Engeland, hetzij in de Ardennen, waar een aantal clubgenoten een paar weken geleden ook het nodige hebben meegemaakt.

Door:
Willem van Prooijen

Geen CPC maar bospaden!

Hoewel zaterdag 17 maart CPC over een nieuw parcours van start zou gaan stapte ik die dag, omdat het nu eenmaal in mijn agenda stond, 's morgens om acht uur in mijn auto om naar Spa in de Belgische Ardennen te rijden voor de 30e editie van 'Les Crêtes de Spa', de klassieker onder de Belgische berglopen. Ik loop Spa als onderdeel van mijn training voor 'La Bouillonnante'. Hoewel ik eerder dit jaar al de Puinduinrun en de Drunense Duinen halve marathon liep is dit de eerste serieuze test. Voor echte heuvels moet je immers in de Ardennen zijn.

'Bas Mullekes haalt de finish'

'Het is wel duidelijk dat 'Les Crêtes de Spa' een bergloop is'

Als ik drie uur later mijn auto net buiten Spa parkeer bij het 'Centre Sportif de la Fraineuse' begint het zachtjes te regenen, dat belooft wat. Het wedstrijdaffiche vermeldt namelijk: 'Het parcours omvat wat verharde wegen en veel golvende bospaden, soms zeer lastig.' Dat wordt zwaar, zeker als ik ook lees dat er: "voor, tijdens en na de wedstrijd, drankgelegenheid met kleine eetgelegenheden zijn.'Vooral dat 'tijdens de wedstrijd' intrigeert mij. Na eerst mijn startnummer te hebben opgehaald en het inschrijfgeld van zes hele euri(!) te hebben betaald krijg ik er tot mijn verrassing ook nog een mooi T- shirt bij kado.

Als later op de atletiekbaan om twee uur het startschot valt regent het nog steeds. We rennen we de baan af en dalen naar Spa waar we door het centrum, waar aardig wat volk langs de kant staat, naar de andere kant van het stadje lopen. Vervolgens gaan we weer omhoog, langs de Spa Reine fabriek, lopen het dal weer uit en gaan het bos in. Het is een steile klim over een spekglad modderpad. Op het 5 kilometerpunt dalen we een stukje en gaan dan in een 5 kilometer lange klim 300 meter golvend omhoog naar het 'Plateau des Fagnes' op 600 meter hoogte. Het laatste stuk lopen we via een glibberige brandgang. Je moet hier echt door de blubber klunen tot hilariteit van de hier, bij het op het hoogste punt gelegen restaurant, aanwezige toeschouwers.

Verder gaat het over het plateau tussen de vennen door. De motregen en de flarden mist zorgen voor een sinistere sfeer. Het is echt genieten hier. Op het 13 kilometerpunt gaan we al dalend het bos weer in. Hoewel het oppassen is op de gladde paden, soms zijn het meer karrensporen, is het hier 'gaan met die banaan' en kan ik aardig wat lopers inhalen. Na een laatste heuvel op 17 kilometer gaat het als een speer omlaag richting Spa. Eenmaal op de atletiekbaan pers ik er nog een sprintje uit. Ik wil nu eindelijk naar de drank- en eetgelegenheden uit het affiche. Proost!

'Les Crêpes de Spa' is een prachtige halve marathon annex cross waar dit jaar ruim 1.100 lopers aan mee deden en bied naast de 21 kilometer ook nog andere afstanden. Kijk voor informatie op www.cretes.rcaspa.be Ik ben er volgend jaar in ieder geval weer. Mijn tijd van 2 uur 5 minuten moet volgend jaar onder de 2 uur, toch?!

Door:
Bas Mullekes

Kijk ook eens op onzewebsite:
www.hagueroadrunners.nl

Godefroot van Bouillon...

Het is woensdag 16 mei, negen uur 's avonds en ik zit zwaar peinzend op de bank. Er was mij door de redactie van dit prachtige clubblad gevraagd mijn ervaringen op papier aan te leveren aangaande 'la Bouillonnante'. Túúúúúúrlijk André, dat doe ik wel even! Zo'n antwoord is snel gegeven en daar zit ik nu met mijn grote mond. Deadline voor aanlevering woensdag 16 mei: voelen journalisten en columnisten zich ook altijd zo met hun deadlines? La Bouillonnante dus!

'Marcel Mientjes (bij hond) temidden van kompanen en andere lopers van de HRR in Bouillon'

"La WAT?" denkt de meerderheid van de lezers nu vast. Bouillon is een idyllisch stadje inclusief kasteelruïne van kruisvaarder Godefroot en gelegen aan een meanderend riviertje, ik geloof de Sémois. In dit stadje wordt dus een keer per jaar hardgelopen: 'La Bouillonnante'. En dan zijn er dus altijd weer een stuk of wat kaaskoppen die daar dan persé aan mee moeten doen. Want 'La Bouillonnante' is niet zo maar een loopje. Nee, het is een zogeheten 'trail' en dat kennen we hier niet. Hier in de lage landen hebben we alleen de cross. Een trail betekent niets meer of minder dan een cross, maar dan door de heuvels van de Ardennen. Kortom, een hoop geploeter extra dus! Je moet pijltjes en lintjes volgen, of er nu een pad is of niet. Vooral niét nadenken, maar doen. En je loopt dan ook niet een klein rondje zoals een cross. Nee, 22 of 44 kilometer nota bene.

In eerste instantie had ik 'La Bouillonnante' laten lopen. Een marathon in februari en de CPC vond ik wel genoeg voor het voorjaar. Echter, toen loopgoeroe Joop Seitzinger aangaf zijn startnummer vacant te stellen omdat hij twijfelde of 'La Bouillonnante' zijn kuiten dit wel trokken, ging ik toch overstag en dús mee naar Bouillon. Met mee doel ik op mijn kompanen in deze strijd, te weten: Pierre, Hans, Peter, Herman en Marcel. De twee eerstgenoemde gingen voor de 44 kilometer en de rest voor de 22 kilometer.

Op vrijdag 20 april vertrokken wij onder zomerse omstandigheden zuidwaarts richting de Ardennen.

Om energie te sparen hebben wij de zaterdag in een zo relaxed mogelijke staat doorgebracht en een abdij bezocht (Orval, die gasten maken toch lekker bier!), een ruïne bekeken en 's avonds een pastaparty aangeboden gekregen bij de familie den Dulk.

En toen was het zondag en ging het gebeuren. Om negen uur in de ochtend werden de 44 kilometer giganten weggeschoten en een uurtje later de 22 kilometer 'watjes', want wat is nou 22 kilometer. Al meteen stoof Peter naar voren in het veld en zat er voor mij niets anders op dan in zijn wiel, of beter gezegd 'zool', te duiken. Na twee kilometer doemde de eerste heuvel op en zou het tot 21,5 kilometer niet meer vlak worden. Tussen in lag een fantastisch mooie route die het maximale vergde van looptechniek en concentratie. Een vrij vermoeiende bezigheid dus. Dat een en ander niet zonder risico was bleek wel toen Pierre na een kilometer of 10 in een afdaling onderuit ging en met een flinke jaap in zijn knie richting ziekenhuis kon. Al gauw was het veld uit elkaar getrokken en moest je goed opletten waar de route liep. En dat was ook de grote 'Barbapapa' truc die dag, namelijk niet verkeerd lopen, hè Peter! Ik bleek dat kunstje aardig door te hebben aangezien ik verrassend genoeg na ruim 2 uur als 4e finishte na mijn eerste 'trail'-ervaring. En als eerste veteraan leverde dit ook nog een fles wijn op!

Toen iedereen binnen was na deze geweldige inspanning kon de tap met Godefroy (ook bier, ook lekker) open worden gezet en ervaringen worden uitgewisseld. En zo eindigde een fantastisch leuk weekend. Mooi weer, goed gezelschap, lekker eten en nog lekkerder bier! Wat kan een mens nog meer wensen? Wat mij betreft was het zeker voor herhaling vatbaar. Het is een echte aanrader voor wie eens wat anders wil dan een rondje Meijendel. Enige loopervaring is echter wel vereist. Maar die 44 kilometer? Hulde aan Hans die het deed, maar no, thanks! Het is wel goed zo…

Met sportieve groeten!
Marcel Mientjes

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.

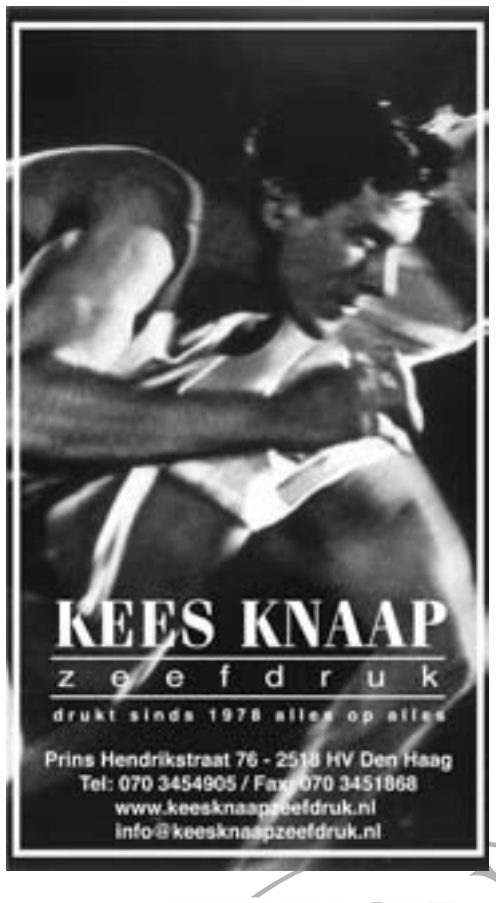
Inlichtingen: John Agterof

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

nva lid



Mijn favoriete rondje

'David Muiderman'

Hardlopen doen de meesten van ons op de club. Sommigen lopen ook nog thuis in eigen omgeving. Omdat ze een training hebben gemist, of om extra kilometers te maken. Meestal lopen ze steevast hetzelfde rondje. De redactie die ook weleens voor zichzelf loopt en graag eens een nieuwe route loopt, vraagt daarom met enige regelmaat aan een van de leden welk rondje ze graag lopen. De vraag werd deze keer gesteld aan David Muiderman.

Ik woon op de derde verdieping aan het stadhouderplantsoen vlakbij het oude NUTS gebouw. Vanwege een enkelblessure ben ik gestopt met voetbal en sinds kort met hardlopen begonnen. Mijn warming-up begint binnen. In de hal doe ik enkele rek- en strekoefeningen en schudt de spieren los. Daarna loop ik de trappen af en in hetzelfde tempo door naar buiten. Als eerste kruis ik de Stadhouderslaan (de trambaan ligt momenteel open). Aan het einde van de Stadhouderslaan, vlakbij Sorghvliet en PsyQ, maak ik mijn warming-up af. Vooral mijn kuiten krijgen veel aandacht, mijn bovenlichaam verwaarloos ik nog wel eens.

Meestal sla ik rechtsaf de Johan de Witlaan in. Één van de eerste ambassades die ik passeer is die van Irak. Of er nog een permanente politiepost voor de deur staat weet ik eigenlijk niet, de posten vallen me niet meer op. De stad heeft ze geleidelijk opgenomen. Meer ambassades doemen op. Suriname, Japan, Indonesië, noem maar op. Hier ligt wat in vrede bij elkaar gelogen.

De eerste keer dat ik hardliep sloeg ik rechtsaf de Alexander Gogelweg in op weg naar huis. Nu volg ik de Jacob Catslaan in de richting van de Scheveningse weg. Op de kruising kan ik twee kanten op. Linksaf of rechtsaf. Ik kies meestal voor rechts, richting het Vredespaleis. Vlak voor het paleis sla ik rechtsaf de Carnegielaan in. Deze laan eindigde (of begon?) bij Metropole. Helaas heeft deze bioscoop plaats moeten maken voor appartementen.

De Carnegielaan is een korte maar vreemde laan. De laatste drie keer dat ik hier hardliep werd mij de weg gevraagd. Je weet wel, net lekker op snelheid, goed in je ritme en dan… Een auto stopt naast me. Een dikke vrouw op de passagierstoestel draait het raampje omlaag:

"Sorry sir, for preventing you from running."
- "Fuck," denk ik.
"We are driving for hours, completely lost."
- (Yeah right. Die Engelsen kunnen lekker overdrijven. "I'm running for hours and I have dorst.")
"We are looking for the Hulmurstraat, nearby the Queens working palace"- haar husband begint zich ermee te bemoeien. Voor ik het in de gaten heb sta ik met een heel bundel papierwerk routebeschrijvingen, afbeeldingen, landkaarten en dergelijke in mijn handen.
- "You don't have a Tomtom?," zeg ik.
"A what?"
- "Never mind."

Op de routebeschrijving kom ik de Elandstraat tegen (en de Hulmurstraat blijkt de Helmerstraat te zijn). Ik probeer ze de weg te wijzen. "Follow this bench," zeg ik (op dat moment heb ik mijn verspreking niet door). Ze kijken me vreemd aan. Dus ik herhaal: "Follow the bench, keep close to the Peace Palace and take the third traffic light to your right. It's easy. Just follow the bench."

Om indruk te maken sprint ik, ver boven mijn kunnen, in de richting van de Groot Hertoginnelaan. Aan de overkant zie ik een echte reiger tussen de stenen ganzen op het hek van de Duitse ambassade staan. Via de Valeriusstraat loop ik naar huis. Zwetend plof ik op de bank neer. Na het douchen kom ik erachter dat het bend en niet bench had moeten zijn.

Door:
David Muiderman

Hemd van je lijf

Het lijf van Nico van Brecht

'Ik tel bij een wedstrijd altijd hoeveel mensen er achter mij zaten en niet hoeveel er voor mij gefinisht zijn,' vertelt Nico van Brecht (62), gepensioneerd systeembeheerder van KPN. 'Laatst bij de CAI-loop in Naaldwijk zaten er negentig lopers achter mij. Er zullen vast veel meer voor mij gefinisht zijn, maar het grote aantal dat na mij over de finishstreep kwam, dát vind ik een opsteker. Ik ben een zogenoemde boerenkoolloper, geen superatleet. Ik moet er hard voor werken en ga me dus zeker niet meten met de toppers. Op mijn favoriete afstand, de tien kilometer, eindig ik net onder het uur.'

Nico van Brecht in beweging'

Nico doet inmiddels zo'n drie of vier jaar aan Conditio op dinsdag en donderdagochtend. 'Eén van onze trainers of Jacqueline Zwarts of Jan Ruigrok beginnen met een half uur aerobics op dinsdagochtend met gewichten en elastieken banden, en oefeningen op donderdag. Ik vind dat ze de trainingen echt heel enthousiast aanpakken. De ene keer zijn de oefeningen heel pittig en de andere keer gelukkig weer veel minder zwaar. De moeilijkste, maar ook de meest effectieve oefeningen bij aerobics, vind ik die waarbij je bepaalde tegengestelde bewegingen tegelijk moet doen. Daarmee leer je hoe je je lichaam goed kunt beheersen. Ook de hits uit de jaren zeventig op het bandje dat tijdens de oefeningen wordt afgedraaid, liggen mij wel,' vertelt hij.

Na de oefeningen gaat de hele groep een uur hardlopen. Nico: 'In het weekeinde loop ik eigenlijk standaard een georganiseerde loop in Delft en omgeving. De laatste tijd is er echter iets vreemds aan de hand. Ik finish steeds ongeveer vijf minuten langzamer dan ik gewend was. Er is blijkbaar iets mis met mijn conditie en het gaat maar niet over. Ik heb al een cardiogram laten maken, maar alles was in orde. De arts zei dat ik waarschijnlijk wat te lang met een verkoudheid ben doorgelopen en dat moet nu herstellen. Hopelijk komt het binnenkort goed, want ik wil eigenlijk volgend voorjaar mijn tweede halve marathon gaan lopen.' Met vijftien jaar loopervaring heeft Nico naar eigen zeggen weinig spectaculaire veranderingen in de loopsport voorbij zien komen. 'Het enige is dat er een aantal leuke loopjes geschrapt zijn, zoals de loopjes in Rijswijk: de Elserburgerbosloop, elke dinsdagavond in de zomer, en de supergezellige Katerloop op Nieuwjaarsdag,' betreurt hij.

Door:
Sarah Mollink

Runner gewonnen?

Onder het toeziend oog van 'notaris' R.A.M. van Groeningen heeft Willen Jan Mesters dit keer de trekking verricht. Na het verwijderen van hem onwelgevallige personen zijn de volgende winnaars van een barkaart overgebleven:

20 euro
Gerard L of I

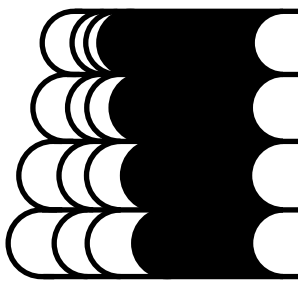
10 euro
Joost Freijer
Hank v. L
Jolette
Berry Kramer
Annet Manders
Harry v N
Gerard W

5 Euro
Peter B
Anna van Eeuwijk
Ineke Schnitzler
Ed Zijl

Door:
Riid van Groeningen

Boekbinderij Hudéjo/Van der Nat B.V.

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



MajoLien-Stuc

stukadoorsbedrijf

Sinds 1988 ervaring voor al uw stukadoorswerk
Gespecialiseerd in ornamentenwerk

- Voor al uw stucwerk
- Reconstructie van ornamenten
- Restauratiewerk

Voor stukadoorswerk in huizen ouder dan 15 jaar slechts 6% B.T.W. tarief

Mobiel: 06 200 10 154
S.C.S. Sadhoe

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

Het geluk lacht The Hague Royal Ten toe

Lovende woorden in de pers en van de KNAU jury: 'een professionele wedstrijd waar nog steeds de loper centraal staat en de volle aandacht krijgt.' De elfde editie van The Hague Royal Ten is een daverend succes geworden. Door het mooie weer gingen ruim 2500 deelnemers van start waaronder 37 businessteams. Het grootste aantal deelnemers tot nu toe in de geschiedenis van deze prachtige clubwedstrijd. Marcel den Dulk namens de organisatie over de 11e editie van dé belangrijkste loopwedstijd van de HRR.

'De wedstrijd was goed bezet door topatleten en door vele prestatieatleten. Het begon al met de kidsrun: met ruim 200 kinderen was dit onderdeel drukker dan ooit. Vervolgens liep de winnaar van de 5 kilometer bijna onder de 15 minuten. Daarna kwam het Koningsnummer van de Royal Ten aan de beurt. Een indrukwekkende wedstrijd waar onze eigen Roché Silvius het opnam tegen een aantal heel snelle buitenlandse atleten. De eerste kilometer leidde Roché de kopgroep, een bijzondere prestatie, getuige het verslag van onze vliegende reporter Herman van der Stijl.

Dat de Disi Dieudonne uit Rwanda toch een maatje te groot was blijkt uit zijn winnende tijd van 28.56. Hij moest hiervoor nog wel een sprint trekken voor nummer 2 Mark Tanui uit Kenia die slechts 2 seconden meer nodig had. Vervolgens kwamen er nog 2 atleten onder de 30 minuten binnen. Bij de dames was de wedstrijd niet minder interessant. Hier won Magdaline Chemjor uit Kenia in een tijd van 33.41.'

'Hierna maakte het finishvak zich op om de rest van de 2000 deelnemers op de 10 kilometer te ontvangen. Het was al een imposant gezicht om dit grote aantal te zien vertrekken, maar de finish bleek zoals altijd ook weer een mooi gezicht. Langzaam stroomde het vak vol met deelnemers met blije gezichten, soms vermoeid, maar meestal voldaan dat ze het weer hadden gedaan. De een wat minder tevreden over zijn tijd dan de ander, maar in ieder geval overtuigd van de correcte afstand. De meeste lopers wandelden tevreden het vak weer uit met de welverdiende medaille, het flesje Gatorade en,vanwege moederdag, dit jaar de rode roos.'

'Ik denk dat we langzaam de vruchten gaan plukken van onze service en voorbereiding. Zoals gezegd: professioneel, een gecertificeerd parcours, ervaren vrijwilligers die alles in goede banen leiden. Onze grote kracht bestaat uit de ervaring die we hebben, maar ook door vrijwilligers die zelf ook hardlopen en daardoor weten wat de lopers verwachten. Tel daar de jaarlijkse enorme voorbereiding voorafgaand aan deze wedstrijd bij op en je hebt het recept van deze wedstrijd.'

'Onze voorzitter van de vereniging, John Agterof, is er op gebrand dat we een goede uitstraling voor de vereniging naar buiten dragen. Ik denk dat wij hier op 13 mei 2007 bijzonder goed in zijn geslaagd en hebben gescoord. Als Den Haag nu nog niet door heeft, wat voor een fantastische wedstrijd wij in huis hebben, weet ik het ook niet meer. '

'Aan het einde van de periode voor de wedstrijd bekruipt mij wel eens het gevoel: is dit het allemaal wel waard? Al die vergaderingen, voorbereidingen, het geregel en de logistieke organisatie. Ik merk dit dan ook bij mijn medebestuursleden die bij het naderen van de wedstrijddatum steeds intensiever bezig zijn met hun werkzaamheden. Er heerst dan toch wel wat stress of het allemaal goed komt en of er wel genoeg deelnemers de moeite nemen om te komen. Vragen rijzen als: zal het weer meezitten, is de vergunning op tijd rond, zal het parcours in orde zijn, hebben we genoeg sponsors, hebben we genoeg startnummers, chips, broodjes, T-shirts, drankjes en vrijwilligers? Als dan eenmaal iedereen is gefinisht en alles is opgeruimd, dan voel je de opluchting en de voldoening. Dit geeft je de kick om je weer op te laden voor 2008.

Even dreigde het mis te gaan met het aantal vrijwilligers, maar met een eindspurt in de laatste week hadden we er uiteindelijk toch genoeg.'

'Rest mij nog iedereen te bedanken die aan deze wedstrijd heeft meegewerkt, de sponsors, vrijwilligers, blokhoofden en niet te vergeten mijn medebestuursleden. Super bedankt en tot volgend jaar in mei.'

Namens het bestuur van The Hague Royal Ten,
Marcel den Dulk

SNEL SCHOON
Vidia
SCHOONMAAKBEDRIJF
Malakkastraat 128
2585 ST Den Haag
tel 070 · 350 35 51
fax 070 · 350 68 34
e-mail vidia@wxs.nl
www.vidia.nl
GECERTIFICEERD OSB SCHOONMAAKBEDRIJF NIVEAU 2

Als Van Duijne
het legt, dan ligt 't
Vanaf 1919 dé vakkundig specialist voor uw complete WONINGINRICHTING. In onze showroom treft u een uitgebreid assortiment stalen van vloerbedekking aan. Wij bieden de beste kwaliteitsmerken. Voor linoleum en vinyl kunt u ook bij ons terecht.
Wij adviseren u over kwaliteit en kleur . Onze ervaren vakmensen leggen de vloerbedekking. Desgewenst zorgen zij er óók voor dat uw meubels verplaatst worden en weer op hun plaats terug gezet worden .
Trap- en ganglopers in div. effen kleuren en dessins.

Als Van Duijne
het hangt, dan sluit 't
Vanaf 1919 dé vakkundig specialist voor uw complete WONINGINRICHTING. Onze gordijnen, vitrages, lamellen, raamdecoraties en zonweringsproducten zijn de beste in hun soort. Wij helpen u bij het bepalen van uw keuze. Het meten, maken en plaatsen van de gordijnen gaat in overleg en naar de wens van de cliënt.
's Maandag gesloten.

85 jaar

Meubelstoffeerderij
In eigen atelier stofferen en overtrekken door ervaren vakmensen (v/h Pander) van uw antiek, klassiek of modern meubilair.
Vrijblijvende prijsopgave.

P.J. van Duijne
INTERIEURVERZORGING
Badhuisstraat 137-139 070-3559558

De Fournituren die U zoekt vindt U bij ons
Onze afdeling fournituren heeft voor coupeuses en hobbyisten een prachtige sortering.

BBQ!

Woensdagavond 4 juli

meer info:
Nico Trotsenburg
en/of
Rob Krahmer

Wijzigingen in de vitrine met de besten aller tijden

Dit keer in de maanden maart, april en de eerste helft mei 2007 maar liefst 21 wijzigingen op 3 verschillende afstanden in de vitrine. De complete vitrine is te vinden op de HRR-website onder Clubprestaties.

5 km timetrial:

- Roché Silvius heeft zijn beste tijd in de categorie M35 met 7 seconden verbeterd. Op 7 mei 2007 liep hij de 5 km in 0:16:15. Hiermee blijft hij op de vierde plaats op 5 seconden achter Willem de Graaf.
- Peter Hoek is terug. Met 0:21:17 pakte hij op 8 mei 2007 de eerste plaats in de categorie M65 van Piet Meinders, die met 0:23:10 gelopen op 13 mei 2002 naar de derde plaats schuift. Door deze prestatie verdwijnt Ab Dijkers met 0:25:01, gelopen op 3 april 2000 uit de vitrine.
- Jan Nieuwenburg is met een tijd van 0:22:31 gelopen op 7 mei 2007 goed voor de tweede plaats in de categorie M65. Hierdoor verdwijnt ook Bram Westbroek die met 0:24:27 sinds 27 augustus 2001 op de vierde plaats stond uit de vitrine.
- Marijke Gorter komt met de 0:28:36 die zij op 8 mei 2007 in Clingendaal heeft gelopen in de categorie V60 op de derde plaats achter Noortje Albers en Sonja van As met resp. 0:23:02 en 0:26:51. Terry Roel verdwijnt hierdoor met 0:31:54 van 17 augustus 2006 uit de vitrine.
- Corrie Herps-Plugge heeft op 8 mei 2007 de timetrial gelopen in 0:30:12. Hiermee komt ze met een voorsprong van 13 seconden op de eerste plaats, voor Truus Kalisvaart in de categorie V70.
- Kees Schalkwijk verbeterde op 8 maart 2007 zijn persoonlijk record met bijna 1,5 minuut en verstevigde zo zijn eerste plaats in de categorie M75, die hij bezet met een tijd van 0:30:26.
- Piet Meinders liep op 8 maart 2007 ook een prima timetrial. Met 0:33:44 verbeterde hij zijn beste prestatie in de categorie M70 met ruim 4 minuten en staat in deze categorie nu op de vierde plaats.
- Martin Taal liep op 8 mei 2007 de timetrial in 0:34:45. Dit was 43 seconden sneller dan zijn beste prestatie tot nog toe, maar toch moet hij zijn vierde plaats bij de M70 afstaan aan Piet Meinders en bezet Martin nu de vijfde plaats in deze categorie.
- Alice ter Horst liep op 8 maart 2007 de trimetrial in 0:38:49. Dit levert haar de derde plaats op in de vitrine bij de categorie V65.

10 km weg:

- Koen de Jong liep op 11 maart in Den Haag de 10 km in 0:39:22. Hij neemtt hiermee in de categorie Mjun de vijfde plaats over van Ronald Hofschreuder die hier met 0:39:47 stond sinds 10 april 2005.
- Willem van Prooijen neemt met 0:42:58 de vijfde plaats bij M60 over van Paul Slijpen. Willem zette deze tijd neer op 11 maart in Den Haag.
- Peter Hoek liep de Royal Ten op 13 mei in Den Haag in 0:45:52, zodat hij op de 10 km de eerste plaats bij M65 overneemt van Jan Nieuwenburg. John Wijnants verdwijnt hierdoor met 0:49:58, gelopen op 2 april 2006 in Roelofarendsveen uit de vitrine.
- Jan Nieuwenburg verstevigde zijn eerste plaats bij de M65 op 11 maart 2007 met 32 seconden tot 0:45:54. Toch werd hij door Peter Hoek op 13 mei terug verwezen naar plaats twee in zijn categorie.
- Annie van Heiningen liep in Den Haag de 10 km op 11 maart in 0:48:28. Hiermee neemt ze in de categorie V50 de vijfde plaats in.
- Bram van Westbroek liep in Den Haag de 10 km op 11 maart in 0:58:12. In de categorie M70 levert hem dat de vierde plaats op. Wim Meijer die met op 19 maart 2005 in Den Haag 1:07:04 liep verdwijnt hierdoor uit de vitrine.
- Kees Schalkwijk verstevigd zijn eerste plaats in de categorie M75 met meer dan 100 seconden door een tijd van 1:01:31 te lopen op 17 maart 2007 in Den Haag.

21 km weg:

- Roché Silvius liep de halve marathon op 17 maart in Den Haag in 1:10:05. Dit levert hem in de categorie M35 de tweede plaats op achter Albert Beekhuizen, maar voor Willem de Graaf.
- José Willemse neemt in de categorie V45 de tweede plaats over van Corrie van Egmond, dankzij haar tijd van 1:26:43 gelopen op 17 maart 2007 in Den Haag.
- Willem van Prooijen bezet met 1:37:13 gelopen op 17 maart de vierde plaats bij de M60. Arthur Toomer, die op 18 maart 1997 1:38:14 liep in Best verdwijnt door de prestatie van Willem uit de vitrine.
- Barry Koning neemt bij de jongens junioren de vijfde plaats over van Ben Girwar. Barry liep de 21,1 km op 17 maart in Den Haag in 1:38:26. Ben stond in de vitrine sinds 30 maart 1985 met 1:40:00.
- Marijke Gorter liep de halve marathon op 1 april in Berlijn. Haar tijd 2:23:40 levert haar een derde plaats op in de categorie V60.

Door:
Izaak Luteijn

'Een goede wedstrijd doet ook gewoon pijn'

Geen hardloopvereniging zonder trainers. The Hague Road Runners kent er een stuk of twintig. Het merendeel is al jaren verbonden aan de club en heeft door de jaren heen een eigen kijk op het hardlopen ontwikkeld. Redacteur Sarah Mollink sprak dit keer met trainer Ed Reinicke. Onderwerp: hoe blijf je gemotiveerd?

Heb je wel eens een motivatiedip gehad?

'Ja zeker, dat was nadat ik in 1998 de Konmarathon in Den Haag had gelopen. Dat was zwaar geweest, omdat het op de bewuste augustusdag heel warm was geworden. Na die marathon was ik een tijd lang niet vooruit te branden.'

Zie je iets dergelijks ook wel eens bij de lopers in je loopgroep?

'Dat zie ik geregeld.'

Hoe zorg je ervoor dat ze toch weer nieuwe inspiratie putten uit het lopen?

'Als die dip komt doordat dat ze erg moe zijn van een bepaalde wedstrijd of een reeks van wedstrijden, dan maan ik ze tot rust. Soms is iets rustiger trainen al genoeg, maar ook is het wel eens goed om een training over te slaan. Maar niet alle trainingen natuurlijk. De regelmaat van het trainen moet er wel in blijven, want anders zie ik die mensen nooit meer terug. Veel moeilijker nog is het om te zien dat je lopers te weinig doen en daardoor hun motivatie verliezen, daar probeer ik dan ook altijd scherp op te zijn en vervolgens spoor ik ze aan om juist een tandje harder te trainen.'

Is het moeilijk om als trainer altijd te blijven motiveren? Ik kan me voorstellen dat je ook wel eens geen zin hebt om je hardloopkloffie aan te trekken.

'Zojuist had ik daar voor de training nog last van. Ik moet elke dag een flink eind met de auto voordat ik op mijn werk ben en weer thuis. Dat brak me vandaag even op. Ik dacht echt, ik ga gewoon langs de kant staan en dan laat ik de groep wel een parcoursje draaien.'

Maar toen je eenmaal aan het lopen was...

'Inderdaad. Mijn futloosheid verdween meteen als sneeuw voor de zon. Als ik weer aan het lopen ben fleur ik gelijk op en dan weet ik weer dat ik daarna weer helemaal fris en kwiek ben. Het is gewoon een vaststaand feit dat, als ik toegeef aan de lust om op de bank te gaan zitten, ik nog geen half uur later enorme spijt heb van die beslissing. Dus dan ben ik toch weer aan het lopen. En mijn eigen enthousiasme straalt dan weer af op de groep. Dus dat is helemaal ideaal.'

Heb je ook wel eens gezien dat je groepje even de motivatie om ervoor te 'gaan' verloor?

'Dat was twee jaar geleden. Onze trainer Ronald kwam steeds minder en had steeds minder oog en oor voor wat er leefde in de groep. Je zag gewoon de mensen afhaken, ook voor de belangrijke wedstrijden. In die tijd stonden we met een kleine drie man aan de start van de Zevenheuvelenloop. Ik heb vorig jaar als assistent een groot deel van de trainingen van hem overgenomen en ik ben sinds januari trainer van de groep. Eind april heb ik de trainerscursus afgerond.'

En de spirit is terug in de groep.

'Dat is wel duidelijk. Bij de laatste Zevenheuvelenloop waren we met een groep van vijftien lopers. Dat vind ik een compliment voor mijzelf en de groep.'

De Zevenheuvelenloop 'rules'.

'Ik vind het de mooiste wedstrijd van het jaar. Ik ben altijd al een echte een najaarsloper geweest. Het is dan wat frisser en op een of andere manier ben ik helemaal in vorm en mentaal rustig in die tijd. Dat allemaal bij elkaar opgeteld zorgt ervoor dat ik die wedstrijd steeds weer een beetje sneller kan lopen. Bij de afgelopen CPC was ik bijvoorbeeld helemaal in topconditie, maar ik wil dan op de een of andere manier ook te graag. Ik ben te hard gestart en bij het achtste kilometerpaaltje kreeg ik het al moeilijk. Dan is eenentwintig kilometer erg lang.'

Te hard starten is funest.

'Maar ook te langzaam. Ik ben een behoudend starter, dus ik probeer altijd met iemand mee te lopen in het begin. Na een kilometer of vier staat de motor bij mij dan lekker aan en dan kan ik mijn loopmaatje achter me laten. Of andersom, dat is de keerzijde van deze methode. Voor vrouwen zou het ook goed zijn om dit een keer te proberen, want ik het heb wel eens het gevoel dat vrouwen minder dan mannen echt tot het gaatje gaan in de wedstrijd. Vrouwen lijken altijd een reserve te houden.'

Misschien is het de vrouwen minder aan te zien.

'Het zou kunnen dat mannen meer tonen dat we alles er uit hebben gehaald wat er in zat. Wellicht hebben we meer bravoure. Juist om die andere instelling wil ik graag een aantal vrouwen in mijn loopgroep, om het haantjesgedrag en scoringsdrift van de mannen een beetje af te remmen. Hoewel ik ook wel eens bij mezelf denk: kom op meiden, haal nu eens alles uit de kast. Een goede wedstrijd doet ook gewoon pijn. Het enige is dat je die pijn ook kunt verdragen, omdat je in de training nog wel eens dieper bent gegaan, of je bent mentaal ineens sterk genoeg om alles te geven. Dat zijn de mooie momenten in het hardlopen'

Zijn er wijze lessen van andere trainers waar je motivatie uit put?

'Dat was een opmerking van Roché Silvius bij de voorbereiding op de marathon van Berlijn twee jaar geleden. We liepen met de groep wat te kletsen, zoals dat gaat, en ook tijdens de tempo's wezen we elkaar op paaltjes, takken en drempels in de weg. Dat schoot Roché op een bepaald moment echt in het verkeerde keelgat. Hij drukte ons op het hart om bij het inlopen te kletsen en elkaar op de obstakels te wijzen, maar bij de tempo's, tijdens de kern van de training, echt te focussen op het lopen. Dat heeft bij mij iets geraakt. Sinds die opmerking loop ik meer geconcentreerd, ook in de wedstrijden die ik loop. Gewoon, omdat ik me richt op het lopen op de momenten dat het er toe doet. Vroeger was ik altijd al erg zenuwachtig in de dagen voorafgaand aan een wedstrijd en liep ik erg krampachtig. Ook het trainer zijn heeft voor mij ontspanning gebracht. Ik krijg allerlei vragen van mijn lopers voor de wedstrijd. Daar reageer ik dan op met adviezen, geruststellende opmerkingen, uitleg over het parcours. Ik ben bezig met hun tijden en wat zij willen gaan doen. Daardoor ben ik niet meer monomaan met mijn eigen race bezig en die gaat daardoor stukken beter.'

Door:
Sarah Mollink

UITSLAGEN

HRR Conditio Timetrial, Den Haag, 5000 m, 8-03-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	M65	0:24:51	Munk de, Peter
1	M60	0:24:53	Overduin, Chiel
1	M40	0:25:23	Dijkhuizen, Marco
1	V50	0:27:40	Moesman, Sonja
1	M60	0:27:46	Gorter, Klaas
3	M60	0:28:03	Hunen van , Gerard
4	M60	0:28:57	Ammerlaan, Wim
1	M75	0:30:26	Schalkwijk, Kees
1	V60	0:33:06	Bosmans-Borneman, Joannie
2	M65	0:33:12	Veelo, Peter
1	M70	0:33:44	Meinders, Piet
1	V40	0:34:12	Zijl van, Heidi
1	V65	0:35:00	As van, Sonja
2	M70	0:35:28	Taal, Martin
2	V65	0:38:49	Horst ter, Alice

HRR 1 van de 4 Prestatieloop, Den Haag, 5000 m, 11-03-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Mrec	0:16:30	Dijk van, Arthur(Olympus'70)
1	Vrec	0:24:40	Pronk, Miranda

HRR 1 van de 4 wedstrijd, Den Haag, 10000 m, 11-03-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	M35	0:31:52	Silvius, Roché
1	MSE	0:33:28	Doorn van, Arno(Haag Atletiek)
3	MSE	0:33:42	Koot, Jeroen
1	M40	0:34:23	Beekhuizen, Albert
2	M40	0:34:47	Blokker, Hans
3	M40	0:34:54	Mientjes, Marcel
5	MSE	0:35:28	Lowe, James
3	M35	0:36:39	Stelling, Andres
7	M40	0:37:09	Groot, Jan
9	M40	0:37:25	Timmermans, Theo
10	M40	0:38:40	Six, Jan Willem
1	M50	0:39:11	Stijl van der, Herman
9	MSE	0:39:22	Jong de, Koen
1	V35	0:40:12	Ramakers, Helmie(Haag Atletiek)
7	M35	0:40:40	Kneefel, Floris
23	M40	0:41:44	Philipse, Hein
24	M40	0:41:50	Kroft van der, John
14	MSE	0:41:55	Bolle, Alexander
6	M50	0:42:07	Merx, Jacques
1	V45	0:42:08	Dingemans, Sylvia(Haag Atletiek)
1	M60	0:42:58	Prooijen van, Willem
15	MSE	0:43:13	Smit, Pascal
28	M40	0:43:19	Bongers, Hans
2	M60	0:43:19	Breugom, Henk
1	VSE	0:43:50	Fransen, Resi(Haag Atletiek)
2	V45	0:43:51	Willemse, José
11	M50	0:44:44	Rip, Cees
13	M50	0:44:58	Golhashem, Ali
10	M35	0:45:36	Vierling, Geertjan
17	MSE	0:45:43	Paulides, Jordie
32	M40	0:45:54	Jong de, Arie
3	M60	0:45:54	Nieuwenburg, Jan
15	M40	0:46:14	Molenkamp, Jan
3	V35	0:46:34	Leeuwen van, Jolanda
4	V35	0:46:42	Hoekstra, Margriet
17	M50	0:47:02	Reinicke, Ed
7	V35	0:48:11	Berg van den, Sandra
40	M40	0:48:16	Aller van, Bert
5	V45	0:48:28	Heiningen van, Annie
22	M50	0:49:25	Scheffer, Jaap
23	M50	0:49:31	Peeren van, Ralf
6	V45	0:49:57	Geest van der, Thea
25	M50	0:50:10	Kramer, Berry
10	M60	0:50:33	Overduin, Chiel
27	M50	0:50:48	Perdijk, Frans
44	M40	0:52:05	Papilaja, André
45	M40	0:52:35	Aarden, Aart
3	VSE	0:52:54	Heitkamp, Lisa
13	M60	0:56:25	Hunen van , Gerard
12	V35	1:00:56	Messerschmidt, Jolanda
14	M60	1:05:40	Veelo, Peter

CPC 5 km, Den Haag, 5000 m, 17-03-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Wed	0:16:28	Jansen, Nout(Pallas'67)
84	Trim	0:30:46	Man de, Theda
251	Trim	0:37:25	Rohder, Arno
258	Trim	0:37:28	Leeuwen van, Henk

CPC 10 km, Den Haag, 10000 m, 17-03-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Man	0:30:07	Choukoud, Khalid(-)
3	Man	0:33:56	Koot, Jeroen
1	Vrouw	0:36:53	Spijker vd, Wendy(Haag Atletiek)
43	Man	0:44:49	Schoemaker, Ruud
284	Trim	0:46:24	Heerdt van, Robbert
269	Bus	0:49:40	Ruiten van, Don
239	Trim	0:50:58	Elzinga, Harrie
513	Trim	0:51:34	Habraken, Jan
546	Bus	0:53:35	Conrad, Andrea
1009	Trim	0:55:32	Betlem, Nienke
81	Man	0:56:21	Nieuwzwaag, Siep
711	Trim	0:56:54	Klatt, Julie-Ann
712	Trim	0:56:54	Reijntjes, Pim
26	Vrouw	0:57:30	Meijer, Else
754	Trim	0:58:12	Westbroek van, Bram
729	Bus	0:58:28	Berg van den, Helma
837	Bus	0:58:55	Groot, Peter
1388	Trim	0:59:53	Swart, Marga
824	Bus	1:00:56	Dijk van, Ruud
88	Man	1:00:58	Groot de, Koos
1765	Trim	1:01:08	Knap, Thomas
1415	Trim	1:01:31	Schalkwijk, Kees
1612	Trim	1:01:46	Wuister, Adri
924	Bus	1:02:35	Lobeek, Dorien
935	Bus	1:02:51	Duijndam, Isabel
1099	Bus	1:03:53	Andringa, Hanneke
958	Bus	1:04:07	Zuurmond, Hans
1893	Trim	1:05:09	Maas van der, Pim
1734	Trim	1:05:12	Oranje, Raya
2041	Trim	1:06:13	Bouwer, Jeffrey
46	Vrouw	1:09:43	Manders, Annet
45	Vrouw	1:09:59	Mahler, Margery
2164	Trim	1:11:04	Muinck de, Trudy
1190	Bus	1:11:09	Rog-Verbaan, Carla
90	Man	1:11:16	Vecht van der, Hans
3621	Trim	2:10:40	Eyk-Konijn, Francien

CPC-loop, Den Haag, 21100 m, 17-03-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:58:35	Wanjiru, Samuel(-)
1	M40	1:09:28	Doorn van, Harald(Lycurgus)
1	VSE	1:09:43	Kibet, Hilde(-)
1	M35	1:10:05	Silvius, Roché
1	M45	1:10:54	Egdom van, Peter(-)
1	M50	1:16:08	Weerdt de, Wim(Cialfo)
1	M55	1:16:15	Smit, Ton(Veluwe)
19	M40	1:17:54	Mientjes, Marcel
1	V40	1:18:35	Prigge, Ingrid(LAAC Twente)
21	Bus	1:21:32	Leeuwen van, Pierre
1	V35	1:22:02	Groenendijk, Lucienne(SV Sportlust)
1	V45	1:22:17	Ophorst, Carla(Olympus'70)
19	M45	1:23:54	Martens, Frans
84	MSE	1:24:05	Terlouw, Hans
1	M60	1:24:13	Anema, Karst(Friesland)
1	V50	1:24:39	Witjes, Ella(Altis)
40	M40	1:24:39	Groenewegen, Herman
26	M45	1:26:43	Blokker, Hans
2	V45	1:26:43	Willemse, José
46	M40	1:26:44	Timmermans, Theo
77	Bus	1:28:05	Rocc, Guillermo
73	Bus	1:28:24	Frijzer, Joost
74	Bus	1:29:05	Kempkes, Peter
97	Bus	1:29:36	Droppert, Nico
1	M65	1:29:51	Keijzers, Jan(Sprint)
32	M45	1:30:22	Leeuwen van, Peter
1	V55	1:31:05	Dingemans, Sylvia(Haag Atletiek)
62	M40	1:31:42	Hal van, Erik
13	M55	1:32:35	Dijk van, John
31	M50	1:33:11	Boorsma, Piet
41	M50	1:33:25	Kroft van der, John
66	M40	1:33:45	Philipse, Hein
171	Bus	1:34:37	Merx, Jacques
35	M50	1:34:57	Seitzinger, Joop
140	Trim	1:35:14	Bolle, Alexander
68	M40	1:35:26	Wezel van, John
154	Trim	1:35:39	Kerste, Chandrakant
155	Trim	1:36:09	Nijs de, Jan
21	M55	1:36:17	Groeneveld, Jan
11	M60	1:36:43	Breugom, Henk
12	M60	1:37:13	Prooijen van, Willem
245	Bus	1:37:35	Hoogduin, Soozy
79	M40	1:38:23	Hegen, Erwin
274	Trim	1:38:26	Koning, Barry
462	Trim	1:38:27	Eekelen van, Rene
67	M35	1:38:33	Vring van der, Jeroen
42	M50	1:38:34	Golhashem, Ali
46	M50	1:39:02	Penning, Ron
330	Bus	1:40:07	Bongers, Hans
468	Trim	1:40:10	Verwer, Jos
1	V60	1:40:10	Hal van, Martha(Pijnenburg)
345	Bus	1:40:37	Zwart, Cor
71	M35	1:40:44	Kamsteeg, Marcel
359	Bus	1:41:25	Mollink, Sarah
132	MSE	1:41:39	Vierling, Gertjan
16	M60	1:41:49	Luteijn, Izaak
470	Trim	1:42:28	Schie van, Maurice
63	M45	1:42:51	Molenkamp, Jan
65	M45	1:43:12	Klein, Peter
66	M45	1:43:34	Thuijs, Frank
11	V45	1:43:55	Hoekstra, Margriet
37	M55	1:44:15	Cabral, Lex
757	Trim	1:45:06	Parsons, John
574	Bus	1:45:10	Abbink, Martin
553	Bus	1:45:16	Rip, Cees
105	M40	1:45:27	Borger, Max
17	V45	1:46:21	Wijnvoord, Paulien
26	M60	1:47:37	Overgaauw, Jaques
70	M50	1:47:52	Stroo, Simon
76	M45	1:48:38	Jong de, Arie
83	M35	1:48:47	Broekman, Rogier
145	MSE	1:49:57	Paulides, Jordie
79	M50	1:50:56	Reinicke, Ed
33	VSE	1:50:59	Eugelink, Hilde
1214	Trim	1:51:20	Kokee, Henk
89	M45	1:51:34	Schreiner, Coen
792	Bus	1:51:38	Oranje, Frank
11	V50	1:51:58	Geest van der, Thea
2692	Trim	1:52:18	Stolk, Rinus
842	Bus	1:52:39	Kooren, Ronald
1924	Trim	1:52:42	Remmelink, Leendert
149	MSE	1:53:17	Spaans, Raymond
84	M50	1:53:34	Peeren van, Ralf
2341	Trim	1:53:46	Aller van, Bert
3098	Trim	1:54:07	Leeuwen van, Jolanda
36	V40	1:54:35	Boon, Anja
24	V35	1:54:56	Holtman, Ingeborg
895	Bus	1:55:07	Keus, Anita
908	Bus	1:55:12	Wee van der, Hilde
96	M45	1:55:30	Papilaja, André
936	Bus	1:56:04	Tillemans, Remco
2675	Trim	1:56:14	Husken, Frank
975	Bus	1:56:32	Bakker, Jacob Jan
37	M60	1:56:41	Graauw de, Toon
1981	Trim	1:57:09	Overduin, Chiel
1921	Trim	1:57:29	Ficker, Robert
1946	Trim	1:57:36	Blankendaal, Astrid
2661	Trim	1:57:45	Heitkamp, Lisa
2549	Trim	1:57:53	Stel, Veronica
2174	Trim	1:59:06	Parsons, Jane
2163	Trim	1:59:23	Walther, Eric
2326	Trim	1:59:34	Wamelink, Wiebe
74	M55	2:00:00	Toor van, Hans
85	M35	2:00:08	Olthof, Lodewijk
1111	Bus	2:00:12	Zwenne, Gerrit-Jan
2628	Trim	2:00:13	Don Griot, Jose
2924	Trim	2:01:03	Reuver, Annelies
2925	Trim	2:01:03	Peelen, Yvonne
2978	Trim	2:01:32	Pronk, Miranda
2527	Trim	2:02:01	Munk de, Peter
2662	Trim	2:02:42	Crielaard, Cees
2757	Trim	2:04:03	Pronk, Sjaak
3264	Trim	2:04:13	Kerklaan, Eric
75	M55	2:04:27	Haasnoot, René
1259	Bus	2:05:05	Kimman, Joost
2906	Trim	2:05:32	Donnars, Bert
3483	Trim	2:05:32	Hessels, Selma
3484	Trim	2:05:32	Bouman, Mark
3440	Trim	2:05:35	Heijer den , Maarten
4125	Trim	2:06:02	Biemans, Nathalie
2968	Trim	2:06:04	Noordman, Ruud
1210	Bus	2:06:14	Brink van den, Anouk
3099	Trim	2:07:03	Korterink, Marike
3109	Trim	2:07:07	Otte, Frank
31	V35	2:07:30	Boogaart van den, Annique
32	V45	2:09:35	Preston, Judith
3760	Trim	2:09:43	Dijk van, Ruud
3661	Trim	2:10:40	Berg van de, Dannis
3350	Trim	2:10:46	Maasland, Willem
2923	Trim	2:11:47	Eggermont, Peter
34	V45	2:12:27	Jans, Antoinette
3749	Trim	2:12:46	Baak, Job
3594	Trim	2:13:12	Kuiper, Sylvia
3611	Trim	2:13:17	Wiersma, Saskia
3748	Trim	2:13:28	Wal van der, Inez
4014	Trim	2:14:12	Buijs, Yvonne
13	M65	2:14:34	Dijkers, Ab
80	M55	2:14:41	Toet, Ton
4038	Trim	2:17:02	Geng, Marion
3858	Trim	2:17:03	Groen, Peter
3998	Trim	2:20:44	Bal, Gerard
81	M55	2:24:14	Romani, Albert
53	M60	2:24:33	Verhagen, Titus
4219	Trim	2:30:32	Dankloff, Marc
4261	Trim	2:35:19	Lugt, Charles

Crêtes de Spa, Spa(B), 21100 m, 17-03-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	M60	1:32:11	Levacq, Guy(LDLV(B))
24	M60	2:05:39	Mullekes, Bas

Voorschotenloop kort(Z&Z 5), Voorschoten, 5000 m, 18-03-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:15:54	Bahnas, Gaber(Amsterdam)
1	Mjun	0:16:05	Poesiat, Thomas(Haag Atletiek)
9	Mjun	0:17:00	Graaf de, Niels
5	MSE	0:17:01	Beekhuizen, Albert
6	Mjun	0:17:08	Redegeld, Huub
13	MSE	0:18:38	Velu, Roland
15	MSE	0:18:53	Roodakker, Eddy
9	Mjun	0:18:59	Jong de, Koen
20	MSE	0:19:30	Hofschreuder, Ronald
1	VSE	0:19:31	Nijland, Rinske(Leiden Atletiek)
26	MSE	0:20:24	Wezel van, John
31	MSE	0:20:46	Redegeld, Martijn
33	MSE	0:20:54	Wevers, Jeroen
34	MSE	0:21:04	Zijl, Eddy
38	MSE	0:21:28	Schoemaker, Ruud
46	MSE	0:22:33	Luteijn, Izaak
49	MSE	0:22:46	Vlasblom, Joost
11	VSE	0:23:00	Lentze-Muller, Simonette
55	MSE	0:23:34	Cornelissen, Leo
60	MSE	0:24:18	Claessens, Jean
66	MSE	0:24:38	Elzinga, Harrie
67	MSE	0:24:49	Dunn, Mike
19	VSE	0:24:55	Heiningen van, Annie
20	VSE	0:24:59	Cats, Josine
24	VSE	0:25:21	Donkelaar van, Femke
33	VSE	0:26:30	Groot de, Viviane
36	VSE	0:26:50	Gorkum van, Josien
115	VSE	0:32:07	Manders, Annet
123	VSE	0:33:30	Mahler, Margery
137	VSE	0:35:07	Zijl van, Heidi

Voorschotenloop midden(Z&Z 5), Voorschoten, 10000 m, 18-03-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	M35	0:33:05	Mohammadi, Rachid(AV Atos)
1	M45	0:33:55	Boon, Willem(AV De Spartaan)
1	M55	0:39:51	Landman, Kees(NSL)
1	VSE	0:40:13	Es-Sabbar, Zahra(AV Atos)
1	V35	0:40:55	Heijde van der, Annette(Delft)
1	V55	0:43:47	Raap, Els(SV Kombijsport)
49	M35	0:47:53	Kamsteeg, Marcel
14	V35	0:51:41	Elferen van, Brigitta
74	M45	0:51:42	Ferroni, Francesco
19	V35	0:53:05	Raalte van, Anne
39	M55	0:53:56	Graauw de, Toon
43	M55	0:54:48	Sibon, Koo
7	V55	0:57:17	Wijnants, Arien
44	V35	1:03:16	Vlies van der, Ingrid
20	VSE	1:04:29	Poole, Nicola

Voorschotenloop lang(Z&Z 5), Voorschoten, 15000 m, 18-03-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:51:50	Woerden, Michael(De Veenlopers)
1	V35	1:02:14	Rijn van, Claudia(Leiden Atletiek)
10	V35	1:22:31	Jahn, Sigrid

Dobbeloop, Nootdorp, 10000 m, 31-03-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:34:35	Stelling, Andres

Alfa Account Run, Naaldwijk, 5000 m, 31-03-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Mrec	0:15:35	Dijk van, Arthur(Olympus'70)
1	Vrec	0:17:09	Lievaart, Anouska(Attila Tilburg)
68	Mrec	0:24:15	Gerritsen, Harry
111	Mrec	0:28:07	Brecht van, Nico

De Way FM Run, Naaldwijk, 10300 m, 31-03-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Mrec	0:34:44	Wols, Morris(Loopgroep PK)
48	Mrec	0:45:49	Wissenburg, Ruud
98	Mrec	0:49:13	Cabral, Lex
241	Mrec	0:56:04	Dijkers, Ab

CAIW Halve Marathon, Naaldwijk, 21100 m, 31-03-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	1:06:39	Ribag, Saaid(België)
1	M55	1:18:02	Cammeraat, Jan(Rotterdam Atletiek)
1	Mrec	1:18:41	Gumusboga, Ismet(Housse België)
67	Mrec	1:37:14	Ruijter de, Frank
8	M55	1:42:52	Taal, Maarten
150	Mrec	1:44:59	Krul, Michel

Culpepper 100% Beach Run, Scheveningen, 5000 m, 31-03-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Vrec	0:32:12	Enneking, Kiki(Laren (NH))
2	Vrec	0:33:24	Messerschmidt, Jolanda

Culpepper 100% Beach Run, Scheveningen, 10000 m, 31-03-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Mrec	0:41:54	Haastrecht van, Dirk(Amsterdam)
2	Mrec	0:43:31	Wessel, Gerard
4	Mrec	0:45:30	Kroft van der, John
5	Mrec	0:46:23	Penning, Ron
8	Mrec	0:46:47	Philipse, Hein
9	Mrec	0:47:40	Rip, Cees
12	Mrec	0:47:55	Jong de, Arie
13	Mrec	0:49:54	Messerschmidt, Marty
14	Mrec	0:50:09	Parsons, John
15	Mrec	0:51:05	Groen, Peter
2	Vrec	0:52:31	Geest van der, Thea
3	Vrec	0:54:03	Boon, Anja
19	Mrec	0:56:37	Kimman, Joost
4	Vrec	0:56:58	Parsons, Jane
5	Vrec	0:57:17	Eyk-Konijn, Francien

27. Vattenfall Halbmarathon, Berlijn, 21100 m, 1-04-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
47	V60	2:23:40	Gorter, Marijke
300	M60	2:27:38	Gorter, Klaas

38e Braassemloop kort (Z&Z 6), Roelofarendsveen, 5000 m, 1-04-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:15:30	Noort, Pascal(Leiden Atletiek)
2	MSE	0:15:49	Silvius, Roché
1	Mjun	0:16:09	Jumelet, Maarten(AV Rijnsoever)
3	Mjun	0:16:43	Redegeld, Huub
11	MSE	0:17:30	Beekhuizen, Albert
4	Mjun	0:17:31	Graaf de, Niels
16	MSE	0:18:01	Roodakker, Eddy
20	MSE	0:18:20	Velu, Roland
6	Mjun	0:18:44	Jong de, Koen
1	VSE	0:19:05	Linde van de, Marianne(AAC)
26	MSE	0:19:25	Hofschreuder, Ronald
28	MSE	0:19:41	Wezel van, John
29	MSE	0:19:52	Wevers, Jeroen
31	MSE	0:20:22	Bolle, Alexander
32	MSE	0:20:29	Redegeld, Martijn
34	MSE	0:20:46	Schoemaker, Ruud
35	MSE	0:20:53	Zijl, Eddy
41	MSE	0:21:49	Cornelissen, Leo
42	MSE	0:22:01	Luteijn, Izaak
8	VSE	0:22:32	Lentze-Muller, Simonette
10	VSE	0:23:05	Berg van den, Sandra
11	VSE	0:23:08	Heiningen van, Annie
56	MSE	0:24:02	Dunn, Mike
59	MSE	0:24:11	Claessens, Jean
5	Vjun	0:24:34	Noord van, Lisanne
61	MSE	0:24:39	Vlasblom, Joost
22	VSE	0:25:26	Groot de, Viviane
30	VSE	0:26:55	Meijer, Else
32	VSE	0:27:17	Gorkum van, Josien
42	VSE	0:28:28	Kuiper, Sylvia
43	VSE	0:28:28	Sellier, Angel
46	VSE	0:28:33	Vlies van der, Ingrid
62	VSE	0:30:32	Manders, Annet
65	VSE	0:30:56	Gimberg, Yvonne
102	MSE	0:33:23	Bronkhorst, Peter
77	VSE	0:33:32	Muinck de, Trudy

38e Braassemloop midden (Z&Z 6), Roelofarendsveen, 10000 m,

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	M35	0:32:19	Mohammadi, Rachid(AV Atos)
1	MSE	0:34:54	Stelling, Andres
1	M45	0:35:09	Koopmanschap, Marc(Leiden Atletiek)
1	V35	0:38:44	Voorn, Corina(AV'40)
1	VSE	0:39:57	Es-Sabbar, Zahra(AV Atos)
29	M45	0:43:29	Ferroni, Francesco
18	V35	0:50:43	Elferen van, Brigitta
29	M55	0:50:48	Graauw de, Toon
25	V35	0:52:51	Raalte van, Anne
7	V55	0:55:55	Wijnants, Arien
50	V35	1:01:30	Messerschmidt, Jolanda
65	M55	1:01:40	Ammerlaan, Wim

38e Braassemloop lang (Z&Z 6), Roelofarendsveen, 21100 m,

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	1:11:02	Woerden, Michael(De Veenlopers)
1	M35	1:17:05	Zijp van, Bas(Loopgroep PK)
1	V35	1:29:34	Ramakers, Helmie(Haag Atletiek)
11	MSE	1:49:35	Rensen, Nando
45	M35	1:50:50	Hulst vd, Jerry
15	1:56:34	Jahn, Sigrid	

Jaarbeurs Halve Marathon, Utrecht, 21100 m, 9-04-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
67	MSE	1:29:19	Frijzer, Joost

Fortis Marathon Utrecht, Utrecht, 42195 m, 9-04-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
612	M55	4:18:48	Es van, Dick

RTV Rijnmond Loop, Rotterdam, 10000 m, 15-04-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
85	M	0:43:49	Merx, Jacques
1054	M	1:05:34	Verhagen, Titus
1935	M	1:11:12	Suitela, Willem

Fortis Marathon Rotterdam, Rotterdam, 42195 m, 15-04-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
196	M35	3:44:04	Wissenburg, Ruud
66	M55	4:01:14	Taal, Maarten
677	M40	4:31:04	Messerschmidt, Marty
740	M40	4:36:36	Philipse, Hein
73	M60	4:43:35	Es van, Dick

21e Geinloop, Driemond, 10000 m, 21-04-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:30:42	Ndiwa, Allan(Loopgroep PK)
1	V35	0:37:41	Loon van, Petra(Voorne Atletiek)
6	V35	0:54:51	Tulen, Sandra

La Bouillonnante, Bouillon(B), 22000 m, 22-04-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	M35	1:59:19	Wetter van, Renaud(Cepal)
4	M40	2:08:30	Mientjes, Marcel
39	M50	2:39:15	Stijl van der, Herman
41	M40	2:40:19	Boegborn, René
61	M45	2:45:54	Leeuwen van, Peter
63	M50	2:46:58	Mullekes, Henk
159	V40	3:12:55	Knegtmans, Elisabeth
151	M60	3:19:07	Mullekes, Bas
158	M45	3:21:44	Dankloff, Marc
244	M45	4:21:58	Dulk den, Marcel
255	M50	4:31:25	Kerklaan, Eric
256	M55	4:31:27	Don Griot, Jose
263	M60	4:35:16	Dijk van, Jaap
264	V55	4:35:17	Nus van, Herma

La Bouillonnante, Bouillon(B), 44000 m, 22-04-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	M40	4:11:50	Brabants, Raphael(A.J.Visé)
42	MSE	5:12:24	Terlouw, Hans

ING Marathon Enschede, Enschede, 21100 m, 22-04-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	1:09:23	Clyncke, Christophe(NPSB)
1	M45	1:13:13	Agten, Ronny(NPSB)
1	M55	1:28:56	Mensink, Peter(PEC 1910)
2	M55	1:33:58	Looy de, Willem
22	M45	1:36:43	Nijs de, Jan

Omloop Noordwijkerhout kort, Noordwijkerhout, 5000 m, 29-04-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Mjun	0:16:15	Poesiat, Thomas(Haag Atletiek)
1	MSE	0:16:16	Bahnasy, Gaber(Amsterdam)
5	MSE	0:16:52	Beekhuizen, Albert
2	Mjun	0:17:52	Redegeld, Huub
16	MSE	0:19:02	Roodakker, Eddy
1	VSE	0:19:10	Marrewijk van, Lindsay(Haag Atletiek)
3	Mjun	0:19:11	Jong de, Koen
24	MSE	0:20:24	Wevers, Jeroen
4	Mjun	0:20:48	Claessens, Stefan
26	MSE	0:20:55	Redegeld, Martijn
27	MSE	0:20:57	Wezel van, John
31	MSE	0:21:18	Hofschreuder, Ronald
48	MSE	0:21:25	Schoemaker, Ruud
36	MSE	0:21:36	Cornelissen, Leo
8	VSE	0:22:15	Berg van den, Sandra
41	MSE	0:22:18	Berg van den, Alexander
42	MSE	0:22:20	Vlasblom, Joost
46	VSE	0:22:49	Luteijn, Izaak
14	VSE	0:23:06	Brunings, Melanie
16	VSE	0:23:30	Lentze, Sigmund
18	VSE	0:23:52	Heiningen van, Annie
53	MSE	0:24:04	Elzinga, Harrie
5	Vjun	0:24:32	Noord van, Lisanne
56	MSE	0:24:41	Dunn, Mike
58	MSE	0:24:46	Claessens, Jean
23	VSE	0:24:48	Cats, Josine
26	VSE	0:25:15	Betlem, Nienke
66	MSE	0:26:14	Noord van, Ton
34	VSE	0:26:16	Donkelaar van, Femke
40	VSE	0:26:57	Groot de, Viviane
50	VSE	0:28:09	Meijer, Else
65	VSE	0:29:49	Kuiper, Sylvia
67	VSE	0:30:21	Gimberg, Yvonne
68	VSE	0:30:21	Meer van der, Yvon
72	VSE	0:31:44	Manders, Annet
102	MSE	0:34:24	Bronkhorst, Peter

Omloop Noordwijkerhout midden, Noordwijkerhout, 10000 m,

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
21	M45	0:42:56	Ferroni, Francesco
12	V35	0:51:20	Elferen van, Brigitta
29	M55	0:51:41	Graauw de, Toon
31	M55	0:52:02	Wijnants, John
18	V35	0:53:12	Raalte van, Anne
6	V55	0:56:11	Wijnants, Arien
27	V45	0:56:31	Borsboom, Ronneke
37	V45	0:59:49	Heilbron, Rita
40	V45	1:11:00	Mahler, Margery

1e HRR-timetrial 2007, Clingendaal, 5000 m, 7-05-07

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	M35	0:16:15	Silvius, Roché
1	MSE	0

UITSLAGEN

4	V40	0:27:06	Pronk, Miranda
2	V35	0:27:34	Boogaart van den, Annique
1	V60	0:27:37	Zwarts, Jacqueline
1	V45	0:27:54	Visser, Josien
10	M45	0:28:03	Rila, Fred
2	V60	0:28:36	Gorter, Marijke
7	M60	0:28:48	Ammerlaan, Wim
8	M60	0:28:58	Brecht van, Nico
9	M60	0:29:01	Westerhuis, André
10	M60	0:29:20	Koster, Jaco
6	VSE	0:29:57	Poole, Nicola
3	V35	0:30:03	Kuiper, Sylvia
1	V70	0:30:12	Herps-Plugge, Corrie
4	M65	0:30:26	Veelo, Peter
7	VSE	0:30:41	Zyliczr, Margot
3	V60	0:31:30	Boerstoel, Ina
4	V60	0:31:57	Bosmans-Borneman, Joannie
5	V60	0:32:26	Roel, Terry
5	M65	0:32:35	Herps, Anton
1	M70	0:33:56	Meinders, Piet
2	V70	0:34:00	Kalisvaart, Truus
2	M70	0:34:45	Taal, Martin
6	V60	0:34:45	Vliet van, Loes
1	V65	0:34:58	As van, Sonja
13	MSE	0:35:25	Nuijt, Jan

HRR Royal Ten, Den Haag, 5000 m, 13-05-07

Pos.	*Cat.*	*Tijd*	*Naam*
1	Mrec	0:14:58	Chamali, Ismail(Den Haag)
6	Mrec	0:16:43	Beekhuizen, Albert
7	Mrec	0:17:25	Redegeld, Huub
8	Mrec	0:17:29	Roodakker, Eddy
14	Mrec	0:18:24	Jong de, Koen
15	Mrec	0:18:33	Velu, Roland
20	Mrec	0:19:30	Hofschreuder, Ronald
1	Vrec	0:20:09	Dam van, Marjolein(Haag Atletiek)
65	Vrec	0:24:14	Noord van, Lisanne
114	Mrec	0:27:53	Koot, Jeroen
188	Vrec	0:34:20	Nell, Brenda
187	Vrec	0:34:20	Rooduijn, Romy
189	Vrec	0:34:35	Bett, Kirsten
191	Vrec	0:34:35	Labadie, Kirsten
203	Vrec	0:36:38	Hoppenbrouwer, Monica
205	Vrec	0:37:28	Arts, Sylvia

HRR Royal Ten, Den Haag, 10000 m, 13-05-07

Pos.	*Cat.*	*Tijd*	*Naam*
1	MSE	0:28:55	Dieudonné, Disi(Rwanda)
16	M35	0:34:01	Silvius, Roché
19	MSE	0:35:16	Koot, Jeroen
4	M35	0:36:19	Leeuwen van, Pierre
27	M35	0:37:05	Timmermans, Theo
8	Bus	0:37:42	Blokker, Hans
57	MSE	0:40:08	Frijzer, Joost
20	Bus	0:40:28	Rocco, Guillermo
20	M35	0:40:51	Martens, Frans
30	Mrec	0:40:51	Philipse, Hein
63	M35	0:41:03	Mullekes, Henk
78	M35	0:42:14	Kroft van der, John
84	M35	0:43:04	Merx, Jacques
12	HR	0:43:49	Hal van, Erik
116	M35	0:44:10	Ferroni, Francesco
100	M35	0:44:34	Eekelen van, Rene
51	V35	0:45:03	Berg van den, Sandra
110	M35	0:45:18	Jager de, Frank
16	HR	0:45:21	Hegen, Erwin
122	Mrec	0:45:52	Hoëk, Peter
80	Bus	0:47:27	Kooren, Ronald
302	Mrec	0:47:33	Moolhuysen, Wim
30	HR	0:47:43	Kamsteeg, Marcel
97	Bus	0:47:54	Pijpers, Rein
202	Mrec	0:48:07	Duivestijn, Loek
238	Mrecq	0:48:31	Jong de, Arie
294	Mrec	0:49:03	Brouwer, Michiel
136	V35	0:49:08	Novak, Ilonka
137	M35	0:49:17	Toor van, Hans
328	Mrec	0:50:36	Hendriksen, Bas
150	V35	0:50:44	Boon, Anja
460	Mrec	0:51:38	Bonte, Robèrt
162	M35	0:51:54	Graauw de, Toon
525	M45	0:52:07	Ficker, Robert
155	Mrec	0:52:36	Kimman, Joost
163	M35	0:53:07	Olthof, Lodewijk
176	Vsen	0:53:13	Heitkamp, Lisa
588	Vrec	0:54:24	Zijlmans, Sacha
198	Bus	0:54:48	Tillemans, Remco
707	Mrec	0:55:14	Walther, Eric
686	Mrec	0:55:56	Nieuwzwaag, Siep
757	Vrec	0:55:57	Schutjes, Maaike
669	Mrec	0:56:17	Zeegers, Paul
794	Mrec	0:56:53	Kuipers, Pieter
779	Mrec	0:57:06	Groot, Peter
703	Vrec	0:57:53	Ingeborg
824	Vrec	0:57:56	Querelle, Yvette
233	Bus	0:58:35	Schnitzler, Ineke
913	Vrec	1:00:36	Stoop, Neeltje
915	Vrec	1:02:25	Dijk van, Iris
966	Vrec	1:02:32	Etienne, Danielle
989	Vrec	1:03:47	Prins, Anneloes
1019	Mrec	1:05:17	Maas van der, Pim
1024	Vrec	1:06:22	Wagenaar, Heleen
194	V35	1:08:09	Messerschmidt, Jolanda
195	195	1:09:53	Mahler, Margery
1060	Vrec	1:09:54	Laarman, Gemma

HRR Evenementen-kalender

Juni
18 Time Trial - HRR

Augustus
20 Time Trial - HRR

September
9 Vrijwilligersdag
17 Time Trial - HRR

Oktober
6 1 van de 4 - Haag Atletiek
29 ALV

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)

ORGANISATIE THE HAGUE ROAD RUNNERS

TECHNISCHE COMMISIE
Peter Kempkes (voorzitter) 070-300 04 29
Annet Manders (secretariaat) 070-385 74 96

TRAINERSCORPS
Carla van Beelen 070-511 81 41
Ronneke Borsboom 070-383 41 09
Rodi Druif 070-383 70 24
Marcel den Dulk 06-549 742 63
Pieter de Graaf 071-576 83 70
Jos de Graaf 070-386 73 00
Henk Hoogeveen 070-355 01 73
Ben van Kan 070-397 82 53
Erik Kerklaan 070-393 85 12
Peter Leegstra 070-323 53 10
Izaak Luteijn 070-355 41 56
Henk van Leeuwen 070-386 02 33
Peter van Leeuwen 070-347 26 73
Wim Moolhuijzen 070-327 06 47
Joop den Ouden 070-320 40 95
Jacques Overgaauw 070-347 92 34
Frans Perdijk 070-394 46 77
Ed Reinicke 0174-221710
Terry Roel 070-347 45 67
Jan Ruigrok 070-393 02 09
Herman v.d. Stijl 070-393 94 85
Ed Zijl 06-230 955 34

PARAMEDISCH CORPS
Fysiotherapeut:
Dannis v.d. Berg ma avond 06-511 102 24
070-386 40 53

Masseurs:
Trudy de Lange ma/wo avond 06-421 50 679
Johan Koopman do avond 070-347 61 31
Peter Hoek di ochtend 070-350 52 81

Vertrouwenspersoon:
Diny Kuijer (avonduren) 070-383 97 75

BESTUUR
Het bestuur van **THE HAGUE ROAD RUNNERS**
Groenendaal 11 2244 BK Wassenaar
070-328 10 25
John Agterof 010-215 11 44
(voorzitter) voorzitter@hagueroadrunners.nl
Leendert Remmelink 070-363 83 93
(secretaris) secretariaat@hagueroadrunners.nl
José Willemse 070-386 40 53 / 06 511 10 224
(2e secretaris) secretariaat@hagueroadrunners.nl
Izaak Luteijn 070-355 41 56 / 06-223 98 576
(wedstrijdsecretariaat) wedstrijdsecretariaat@hagueroadrunners.nl

Antoinette Jans 070-347 38 94
(penningmeester) penningmeester@hagueroadrunners.nl
giro 263 6951
Jelle van der Veen 070-323 60 92
(accommodatie)

CLUB VAN 100
Postbanknr. 78.60.073
ABN AMRO 50.94.92.738
Ben Hermans 070-347 38 73
(Voorzitter)
René Meijer 070-362 52 12
(Vice-voorzitter)
Louise van Delft 070-352 25 19
(secretaris)
Karel Stolk 070-382 04 18
(penningmeester)

LEDENADMINISTRATIE
Avram den Heijer (06)-229 65 135
na 17.00 uur op di, do, vr, za, zo
ledenadministratie@hagueroadrunners.nl
Giro 2636075, tnv "HRR contributie"
p/a Groenendaal 11
2244 BK Wassenaar
Ma en wo aanwezig op de HRR

BARCOMMISSIE
Herman van der Stijl 070-393 94 85
(Voorzitter)
Ruud van Groeningen 06-535 33 941

WEBMASTER
Theo Smit 070-383 40 80 / 06-53532687
webmaster@hagueroadrunners.nl
www.hagueroadrunners.nl
www.hrr-racingteam.nl

CLUBKLEDING
Ed Zijl 06-230 95 534
ehzijl@wanadoo.nl

REDACTIE HOT ROAD REVIEW
Hilde Eugelink 070-362 74 01
heugelink@tiscali.nl
redactie@hagueroadrunners.nl
André Westerhuis 070-378 53 52
wesnet@wanadoo.nl
Sarah Mollink s.mollink@sdu.nl