

Zier Running Team wint Businessloop LvM-loop dankzij HRR Racing team

Bij de Laan van Meerdervoortloop in Den Haag heeft het team van Zier Running van zich laten horen bij de Businessloop. Op papier zag het team er al ongelooflijk sterk uit, maar zij wisten het ook nog waar te maken: de absolute nummer 1 op het erepodium van de Businessloop.



'Huub Redegeld neemt de bokaal in ontvangst namens het Zier Running Businessteam'

Het Zier Running Businessteam was voor de gelegenheid samengesteld uit drie leden en een oud-lid van het HRR Racing Team, te weten Roché Silvius, Huub Redegeld, Appie Beekhuizen en Robbert Roodakker. De vier heren wisten allen een plaats in de top vijf van de einduitslag van de Businessloop overall te bemachtigen. Voor Huub was het extra feest, omdat hij ook nog een PR liep in deze wedstrijd. De tijden en plaatsen waren als volgt verdeeld:

- Roché Silvius 33:12 (1)
- Huub Redegeld 35:58 (2)
- Appie Beekhuizen 37:47 (4)
- Robbert Roodakker 38:17 (5)

Het zwaarste onderdeel van de LvM-loop was eigenlijk het wachten op de prijsuitreiking. Op het minderige middenveld van de atletiekbaan stonden de atleten, begeleiders en fans te wachten. Ondanks het flauwe zonnetje was het tamelijk koud door de gure wind en leek het daarom misschien lang te duren. Uiteindelijk mocht Theo Timmermans van het HRR Racing Team als eerste het podium beklimmen om zijn prijs, de 3^e plaats M 45, in ontvangst te nemen. Met zijn 35.50 liet hij daarmee toch velen achter zich. Vervolgens was het de beurt aan Huub Redegeld die de bokaal in ontvangst mocht nemen voor het Zier Running Team. Wat een geweldig resultaat.

Door:
Marcel den Dulk

Sinterklaas bezoekt HRR!

De een was meer onder de indruk dan de ander, maar ook dit jaar wist de Sint en zijn pieten weer veel kinderen te verrassen met zijn bezoekje aan de HRR. De cadeautjes en het snoepgoed zullen er ongetwijfeld toe hebben bijgedragen!

De Sint en zes van zijn pieten brachten een bezoek aan het clubhuis van de HRR afgelopen zondag 25 november. Voor het hooggeplaatste bezoek was het clubhuis speciaal versierd met slingers en ballonnen en stond er voor de gelegenheid geen bier, maar chocolomel en speculaasjes klaar.

Vanaf twee uur stroomden de kinderen met hun ouders en grootouders binnen. Om het wachten op de Sint te bekorten konden de kinderen met kleurplaten aan de slag of zich bij Yvonne en haar dochter laten schminken. Toen de Sint uiteindelijk arriveerde waren er 27 kinderen aanwezig om de Sint te ontvangen en toe te zingen. Hij had dit keer zes zwarte pieten bij zich die de kinderen hebben geleerd te jumpen. Het was duidelijk dat één piet nog niet zijn diploma had. Dat kon je zien, vertelde de Sint, omdat er geen veer op zijn hoed zat. Die moest hij nog verdienen. Ongetwijfeld zal dat niet lang op zich laten wachten, want het was namelijk een hele goede piet.

Alle kinderen werden bij de Sint geroepen voor een praatje waarna ze met handen vol met snoep terug naar hun plekje gingen. Nadat iedereen aan de beurt was geweest werden de cadeautjes uitgepakt. Ook was er voor alle kinderen een chocoladeletter.

Aan het eind sprak Leendert namen de vereniging de Sint toe om hem en zijn pieten te bedanken dat hij elk jaar weer langs komt en bedankte hij ook mensen van de organisatie die deze middag hadden georganiseerd. Ook ik wil hierbij



'Met Sint op de foto: wie wil dat nu niet!'

graag de Sint, zijn pieten en alle vrijwilligers bedanken die meegewerkt hebben aan een hele leuke middag; met name Cees en Annet Rip, Ineke Schnitzler, Pierre van Leeuwen, Willem Maasland, Marijke den Dulk, Henk Hoogeven en Lex Cabral. Natuurlijk gaat er wel eens wat mis, maar uiteindelijk gingen alle kinderen tevreden naar huis en dat betekent dat we het goed hebben gedaan.

Door:
MARIKE KORTERINK

NJR-2008: dè nieuwjaarsreceptie voor HRR-leden!



Zondag 6 januari van 17.00 tot 19.00 uur
Clubgebouw HRR

DF ASSURANTIËN
onderdeel van de D+Fgroep

Don van Ruiten

- Verzekeringen
- Hypotheken
- Pensioenadviezen
- Geldleningen
- Beleggingen

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

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

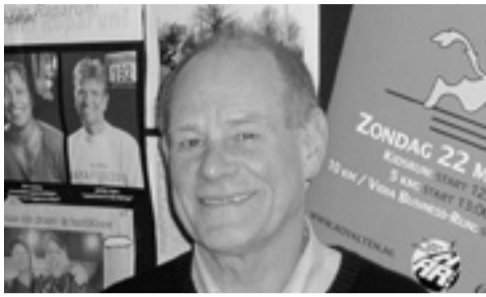
A O advies

administratie & ondersteuning

AAD OVERDEVEST

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

Voorzitter aan het woord



Het is inmiddels gebruikelijk, dat ik tegen het einde van het jaar terugblik op het afgelopen verenigingsjaar. Verder zal ik ook even stilstaan bij de laatstgehouden ALV van 29 oktober jl.

Als vereniging kunnen wij terugzien op een goed jaar. Sportief deed de HRR weer van zich spreken met het Nederlands kampioenschap bij de Masters van Roché Silvius op de halve marathon, de tweede plaats bij de dames van José Willemse en de vele ereplaatsen, die onze clubleden hebben behaald bij diverse andere loopevenementen. Het is ook verheugend vast te stellen dat enkele jeugdige talenten de stap hebben gezet naar het racingteam.

De Royal Ten was wederom een enorm succes; de organisatie was bijna perfect en er stond een recordaantal deelnemers(sters) aan de start. De enthousiaste ZOT commissie met hun begeleiders hebben vele dames en heren weer klaargestoomd voor de CPC. Deze ZOT trainingen zijn zeer belangrijk voor de aanwas van nieuwe leden, hetgeen ook dit jaar weer gebeurd is. De nieuw agetreden Technische Commissie (TC) o.l.v. Peter Kempes is voortvarend van start gegaan; van hun nieuw uitgestippelde koers, zullen wij de komende jaren de vruchten plukken. De barcommissie o.l.v. Herman van der Stijl, waarin de evenementencommissie is opgenomen, heeft zich eveneens in positieve zin doen gelden.

De accommodatie gaat er ieder jaar beter uitzien. De nieuwe keuken is opgeleverd met dank aan de Knasse Knarren Klub en een forse financiële ondersteuning van de Club van 100. Ondanks de werkzaamheden op ons terrein - verwijdering van bomen en het opnieuw asfalteren - ziet het er toch verzorgd uit, mede dank zij het enthousiasme van de groencommissie, die de afgelopen zomer het zeer welig groeiende onkruid om de drie weken te lijf ging. Het vrijwilligersaantal bleef gelukkig redelijk op peil. Last but not least, het huishoudboekje bleef op orde.

Graag wil ik, mede namens het bestuur, iedereen bedanken voor zijn/haar inzet. Het was nogmaals een goed jaar. Ik mag zeker niet vergeten, dat deze woorden u weer bereiken via onze uitstekende redactie.

ALV

Op de laatstgehouden ALV, heb ik mijn zevende jaar als voorzitter afgesloten en ben ik mijn achtste en laatste ingegaan. Een belangrijk punt voor de bestuur en commissies is in 2008 het schrijven van een nieuw beleidsplan voor de komende drie jaar, waarin allerlei verbeterpunten onder de aandacht komen met oplossingen.

In een constructief overleg over de stijging van de vaste lasten, schoonmaakkosten en de kosten die gepaard gaan met het invullen van de verlangens uit de diverse commissies, hebben de leden aan de contributieverhoging van 15 euro per jaar hun fiat gegeven. Hiermee slaan wij twee vliegen in een klap, nl. de wensen uit de commissies kunnen bijna allemaal gehonoreerd worden en wij kunnen een gezonde exploitatie voortzetten.

Tenslotte wens ik u en de uwen fijne feestdagen toe; hopelijk tot 6 januari 2008 op de Nieuwjaarsreceptie in ons clubgebouw vanaf 17.00 tot 19.00 uur

Met sportgroeten
John Agterof, voorzitter

Berichten vanuit het bestuur

Bestuursvergadering 2 oktober 2007:

- In deze vergadering is vooral de concept begroting 2008 besproken.
- Voor de vrijwilligersdag is een aantal uitnodigingen niet of op het verkeerde adres aangekomen. Het vrijwilligersbestand bij HOF zal bijgewerkt moeten worden.

Bestuursvergadering 6 november 2007:

- De gemeente heeft laten weten dat in december 5 eiken geplaatst zullen worden en lage beplanting naast de fietsenstalling.
- Om meer financiële ruimte te hebben voor het organiseren van een vrijwilligersdag wordt besloten deze voortaan eens in de 2 jaar te houden.

- Soms bereikt het bestuur een verzoek om het clubhuis te mogen gebruiken voor andere activiteiten. Het bestuur kan vanwege verzekering- en belastingtechnische redenen hier alleen maar positief op reageren als de activiteit voor clubleden is en gerelateerd aan het hardlopen. Voor de duidelijkheid: een trouwerij kan dus niet, maar een reanimatiecursus of een cursus Pilatus wel.

De laatste bestuursvergadering in 2007 zal plaatsvinden op 18 december.

Door:
José Willemse
2e secretaris bestuur HRR

Colofon

The Hot Road Review is een uitgave van The Hague Road Runners. Het staat iedereen vrij stukken in te sturen voor plaatsing in de clubkrant. De redactie behoudt zich het recht voor stukken zonder opgave van redenen te weigeren of in te korten. De sluitingsdatum voor de volgende editie is vastgesteld op **woensdag 16 januari**. Stukken aanleveren kan via redactie@hagueroadrunners.nl of Heugelink@tiscali.nl

Redactie – André Westerhuis, Hilde Eugelink, Sarah Mollink

Advertenties – Informatie over advertentietarieven is verkrijgbaar bij André Westerhuis (zie clubinformatie pag. 12)

Vormgeving – Grafische Bedrijf Oranje van Loon

Drukwerk – Grafische Bedrijf Oranje van Loon

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).

TC-nieuws

Een kort berichtje deze keer:

- De trainersvergoeding zal in 2008 worden verhoogd naar € 525 per jaar voor trainers die minimaal twee keer per week training geven. Trainers die één keer per week training geven krijgen de helft van dat bedrag.
- Volgend jaar wil de TC nieuwe kleding voor de trainers aanschaffen, uiteraard in de clubkleuren. De trainers krijgen elk 3 loopshirts en een reflecterend hesje met opdruk HRR-trainer.
- Ook zal nog worden gekeken of uit het budget van 2007 een van de massagetafels kan worden vervangen. Recent is reeds de andere massagetafel vervangen. Met dank hiervoor aan Dannis van de Berg.
- Besloten is om de groep van Jos de Graaf te splitsen; Marc Hornung volgt momenteel de cursus Trainer Loopgroepen en traint onder begeleiding van Jos de snellere lopers in die groep, Jos traint de langzamere lopers. Er wordt gezamenlijk ingelopen.
- Behalve Marc Hornung volgen ook Appie Beekhuizen, Robert Ficker, Peter Kempkes, Jan Koning en Eric Walther de cursus Trainer Loopgroepen.

Namens de TC,
Annet Manders

Namens de trainers,
Eric Kerklan

ZOT-CPC 2007

De start van de ZOT/CPC-loopgroepen is weer op de eerste zaterdag van het nieuwe jaar, dus op **5 januari 2007** Zeg het voort! Zeg het tegen burens, vrienden, kennissen, zoons, dochters, zusters, broeders; kortom, iedereen die je kent.

Een grote ploeg trainers staat klaar om er weer een succes van te maken. Via de leden komt de helft van de ZOTers binnen, dus mensen ... We rekenen weer op jullie medewerking!!

ZOT-commissie

Ps. Uitgebreide informatie over de ZOT is tegenwoordig ook te vinden op onze website <http://www.hagueroadrunners.nl/CPC-loopgroepen>.

BARpraat

Aan de bar wordt doorgaans meer geschonken dan gesproken en zo hoort het ook. Niettemin hier het laatste nieuws van de barcommissie.

W e kunnen allereerst terug kijken op een heel geslaagde thema avond: de Duitse bieravond. De organisatie lag in handen van Marike en Marijke (M&M) en werd professioneel ondersteund door de enige echte Duitser (Herr Hoogveen). Dit succes smaakt naar meer en zal dus zeker worden vervolgd met een ander thema als uitgangspunt.

Ook zijn wij op veler verzoek begonnen met de verkoop van een lekker kop soep op de maandag avonden. Dit blijkt inderdaad in een behoefte te voorzien, gezien de verkoopresultaten van de laatste weken.

De bar heeft ook nog andere taken dan het bereiden van eten en schenken van dranken. Ook het verzamelen van gevonden voorwerpen behoort tot het takenpakket. Het komt nog wel eens voor dat er voorwerpen blijven liggen waarvan wij niet weten aan wie dit toebehoort. Kleding die blijft liggen wordt opgeslagen in een kast en kan worden opgevraagd bij Henk Hoogveen. Andere kleinere zaken maar niet minder waardevol, worden verzameld in een kluisje waar de leden van de barcommissie een sleutel van hebben. Dus als je wat mist of vergeten hebt check even of het gevonden is bij een van de leden van de barcommissie.

Over de barcommissie gesproken: we hebben helaas afscheid moeten nemen van ons zeer gewaardeerde bar inkoopster Anjo Querido. Vanwege drukke

werkzaamheden heeft zij te kennen gegeven haar taken voor de barcommissie te willen beëindigen. Gelukkig hebben Willem Maasland en Marike Korterink zich direct op deze taken geworpen, zodat de inkoop geen gevaar loopt en iedereen er op kan rekenen dat hij of zij zijn natje en droogje kan blijven gebruiken. Hierbij wil ik wel van de gelegenheid gebruik maken om Anjo namens alle leden te bedanken voor haar jarenlange inzet en toewijding.

Naast een gewaardeerd commissielid moeten we helaas ook afscheid nemen van twee zeer gewaardeerde bardienstmedewerkers, Nathalie Biemans en Koos de Groot. Onwijs bedankt voor alle bardiensten die jullie in de voorbije jaren hebben verzorgd.

Dit betekent natuurlijk dat onze zoektocht naar nieuwe bardienstmedewerkers onverdroten zal moeten worden voortgezet. Dus: meld je spontaan aan bij een van de barcommissieleden. We zullen je met open armen ontvangen. De barcommissie bestaat uit: Nelly Verpoort, Marike Korterink, Ineke Gillet, Willem Maasland, Ruud van Groeningen, Cees Crielaard, Leendert Rummelink en Herman van der Stijl.

Rest mij nog om iedereen een heel gezellige december maand en een sportief 2008 toe te wensen.

Door:
Herman van der Stijl

Oktoberfest HRR smaakt naar meer!



'Marijke, Henk en Marike in vol 'ornaat'

Woensdagavond, 17 oktober 2007 was het zover, het eerste Oktoberfest in ons clubhuis. En wat voor een feest...

Zo hadden Marijke en Marike hun 'Dirndl-jurken' aangetrokken en Henk Hoogveen zijn 'lederhosen'. Het clubhuis was versierd met slingers en de lange tafels en banken waren binnengezet.

Duitse muziek kwam uit de boxen, waaronder natuurlijk de grote hit "prosit auf die gemütlichkeit" en nog vele andere gezellige inhakers. Uit de tap kwam voor deze speciale gelegenheid Duits bier. Niet onbegrijpelijk was het met deze ingrediënten niet zo moeilijk 'der Deutsche Gemütlichkeit' te bereiken: Ein zwei drei, Saufen!

Waar gedronken wordt moet ook een bodempje worden gelegd en dus waren Rob en Margery de hele avond druk

in de weer met het serveren van 'Wurst und Sauerkraut mit Kartoffelsalat'. Dit zag er zo goed uit dat Marike, de verstokte vegetariër, bijna overstap ging.

Toen het erg druk werd kwam gelukkig Emma, in haar eigen gemaakte Dirndl jurk, de ploeg achter de bar versterken. Hoognodig, want het tappen van die grote glazen bier is toch iets bewerklijker dan een flesje uit de koelkast te pakken!

Alles bij elkaar was het een zeer geslaagde avond. Ook voor het barteam. Onze dank gaat ook uit naar Willem, helaas kon hij niet aanwezig zijn, die een groot aandeel had in de voorbereiding. Mede dankzij hem was het een groot succes!

Door
Marika Korternik

Kijk ook
eens op
onze website:

www.hagueroadrunners.nl

Bomen op de 'loop'

Tja, daar gaan ze dan. Niet dat het eeuwenoude bomen waren of bomen die een zeker onverwoestbaarheid uitstraalden, maar toch. Eerder dit jaar kwam een speciale ploeg acht populieren verwijderen die plaats moesten maken voor onze nieuwe fietsstalling en een nieuwe asfaltaag.

De bomen die per stuk meer dan twee ton wogen werden van hun toppen ontdaan en vervolgens weggetakeld. Dat leverde leuke plaatjes op getuige de foto's die Henk van Hooogveen van de 'luchtoperatie' maakte.



Groot materiaal moest eraan te pas komen om de hoge populieren een 'kopje' kleiner te maken'. Allereerst werden de taken gesnoeid, vervolgens klom een van de boomwerkers de boom in om de top eruit te zagen waarna vervolgens de rest van de boom werd omgehaald. Het hout ging direct de versnipperaar in. De houtsnippers zijn vervolgens direct uitgereden op het pad naar het hek. Over efficiëntie gesproken.



Om het maar gelijk goed aan te pakken werd vervolgens ook het asfalt rondom het clubgebouw vernieuwd. Een korte tijd was het zwoegen geblazen door het rulle zand om de ingang te bereiken, maar niet lang daarna lag er toch weer een mooi, strak stukje asfalt. Voorlopig kunnen we er weer tegenaan!

'Waarom zou ik het beter weten dan een ander?'

Geen hardloopvereniging zonder trainers. The Hague Road Runners telt er een stuk of twintig. Het merendeel is al jaren verbonden aan de club en heeft door de tijd heen een eigen kijk op het hardlopen ontwikkeld. In deze rubriek komen verschillende trainers aan het woord. Redacteur Sarah Mollink sprak dit keer met Joop den Ouden over: tradities, rituelen en cultuur in een loopgroep.

In het verleden werd de time-trial wel als criterium gebruikt bij de indeling in loopgroepen van de HRR.

In de praktijk blijkt dat niet meer uit te voeren.

'Mensen hechten aan de cultuur in hun groep en aan de manier van trainen, de trainingstijden van een bepaalde loopgroep. Dat zien ze kennelijk los van het feit of ze daar nu qua snelheid thuishoren of niet. Daar komt bij dat mensen die sneller gaan vaak wel actie ondernemen om naar een wat snellere groep te gaan, maar mensen die een tijdje veel langzamer gaan niet geneigd zijn om ook wat betreft hun loopgroep een stapje terug te zetten. Terwijl dat voor de groep en de hardloper wel beter kan zijn'.

Welk cultuurtje is in jouw eigen groep ontstaan?

'We krijgen wel eens te horen dat we een serieuze groep zijn. Misschien klopt dat ook wel. Er zitten mensen met een verantwoordelijke baan in de groep. Ook zijn we wel braaf. We beginnen bijvoorbeeld met een kopje thee na de training, terwijl bij andere groepen op dat moment al twee bier per persoon op tafel kunnen staan. Maar dat wil niet zeggen dat het bij ons niet gezellig is. Dat is het nu juist wel. De ambities gaan bij de ene loper in mijn groep verder dan bij de ander, maar er wordt over het algemeen wel door iedereen goed opgelet of alles in de training zinvol is. Ik ben dan wel verbaasd dat ze naar mij willen luisteren'.

Dat vind je niet vanzelfsprekend?

'Nee, eerlijk gezegd niet. Waarom zou ik het beter weten dan een ander? Ik denk er dan maar bij dat ze ook gemakzuchtig zijn en moe van hun werk en dat ze het fijn vinden dat iemand hen vertelt wat er die avond of ochtend moet gebeuren. Zo valt het me altijd op dat er bijna geen enkele discussie is over de route als ik mee loop, maar nu ik een tijdje in de lappenmand zit – ik kamp onder meer met de gevolgen van een stevige griep – ontstaat er wel eens verschil van mening over de weg tijdens de lange duurloop op zondag. Dat hoor ik dan achteraf. Ik kijk daar dan echt van op, moet er altijd wel om lachen, omdat ik de groep altijd zo eensgezind en volzaam vind'.

Wat zijn belangrijke tradities bij het hardlopen?

'Ik denk dan direct aan de duurloop op zondag. Dat is al twintig jaar gebruik bij de HRR. Nu zijn er nog zo'n drie loopgroepen die daaraan vasthouden, waaronder mijn groep. Vaak is het op zondag drukker in mijn groep dan op andere dagen. Er komen ook mensen die door de week niet kunnen'.

Heb jij ook een terugkerend ritueel bij het rennen?

'Ja. Het inpakken van mijn tas. Ik begin met de spullen die te maken hebben met het douchen: slippers, een handdoek, een schone onderbroek en zeep. Dan pak ik mijn

kleren in, waarbij ik het lichaam van onder naar boven langs ga. Dus eerst schoenen en sokken, dan een broek (een korte of een lange), een shirt en soms nog een tweede shirt, een jasje, in de winter een lichtgevend hesje, een pet en als het koud is handschoenen en een fleecetop. Verder stop ik nog een sportdrankje in mijn tas om na de training in de kleedkamer op te drinken. Dan ben ik klaar. Zo doe ik dat altijd'.

Een pet is dat nodig in een standaarduitrusting?

'Ja, niet omdat ik dat zo stoer vind, maar omdat ik altijd veel zweet en die pet voorkomt dat het in mijn ogen komt. Vroeger liep ik altijd met een haarband, totdat ik afknapte op iemand wiens zweetband afzakte waardoor hij met flaporen liep. Ik dacht dat dat mij maar niet moest gebeuren, vandaar mijn pet'.

Heb je ook rituelen voor de wedstrijd?

'Nee, ik ben nooit zenuwachtig. Als ik een goed schema heb volbracht en goed ben voorbereid dan moet het gewoon goed komen. Alleen het weer kan dan nog echt mijn tijd beïnvloeden en daar kan ik op dat moment toch niets meer aan doen'.

Wat zijn de ideale weersomstandigheden?

'Mijn beste tijd op de marathon heb ik gerend in 1993 in

Rotterdam. Ik deed er drie uur en twintig minuten over. Het was voor mij het best denkbare weer: acht graden, een beetje mieziger en westenwind'.

Westenwind, wat is daar gunstig aan?

'Ik vind wind vreselijk. Ik kan daar echt op schelden. Maar westenwind vind ik veel gunstiger dan oostenwind, als het dus geen zomer is. Oostenwind vind ik in het voorjaar, de herfst en de winter veel te koud. Ik houd niet van kou, vooral dus omdat ik veel transpireer is dat echt wel eens ondraaglijk. Ik moet er wel eens aan denken dat ik toen ik begon met hardlopen begin jaren tachtig in de meest dikke onpraktische katoenen kleren liep, maar ik had het nooit koud, ook al hingen de ijspegels in mijn nek. Nu met die functionele, vochtregulerende, geavanceerde kleding heb ik het soms echt stervenskoud. Misschien moeten de heren en dames technuten van de kledingindustrie daar eens wat op bedenken'.

Door:

Sarah Mollink

Hartslagband kwijt?

Wie is er al een paar maanden zijn of haar borstband van een hartslagmeter kwijt? Een van onze leden, Boy Gailjaard, stuurde ons het volgende bericht:

'Een tijdje geleden -zeg maar zeker een half jaar geleden- heb ik mij thuis rot gezocht naar de borstband van mijn hartslagmeter. Toen ik die niet kon vinden, heb ik aan iemand van achter de bar gevraagd waar zo een gevonden voorwerp zich zou kunnen bevinden. We hebben toen in het kluisje van de barcommissie gekeken, en zow-aar: daar lag de borstband. Helemaal opgelucht vanwege

het feit dat ik hem terug had, heb ik die toen meegenomen. Probleem opgelost.

Maar recentelijk toen ik naar iets in mijn kast zocht zag ik ergens half achter een stapel kleding een borstband liggen. Ik ging toen op de plek van de band kijken die ik nu steeds gebruik, en ja hoor: daar lag er nog één. Ik heb dus een tijdje geleden de borstband van iemand anders meegenomen. En dat zit mij niet lekker'.

Dus:

GEVONDEN

na maanden van afwezigheid

borstband van een hartslagmeter, type POLAR T6

Ben jij de rechtmatige eigenaar?
Bel dan met Boy Gailjaard via 06- 204 203 83.

Dutch Runners Guide 2008 verschenen

De Dutch Runners Guide voor 2008 is eind november verschenen. De gids is een handige handleiding voor iedereen die van hardlopen houdt, die wil beginnen met lopen, behoefte heeft aan gebundelde informatie én alle loopevenementen van 2008 bij de hand wil hebben.

Alle wedstrijden, van trimloopjes en crossen tot halve en hele marathons staan in kalenderform vermeld, met specifieke informatie voor de loper. Aanvullend op de kalender staan in de Dutch Runners Guide artikelen over voeding, overtraindheid en rekoefeningen.

De Dutch Runners Guide 2008 is te bestellen bij de Atletiekunie (via www.atletiekunie.nl/dutchrunnersguide) en kost voor leden van de Atletiekunie en/of Loopservice.nl € 6,95 per exemplaar. Niet-leden betalen € 8,25 per stuk. Bedragen zijn inclusief BTW en een bijdrage in de verzendkosten. Bij bestelling van 10 of meer exemplaren geeft de Atletiekunie kortingen.

De Dutch Runners Guide 2008 is ook in de winkel te koop.

Bron:

www.knau.nl



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

KEES KNAAP
zeefdruk
drukt sinds 1978 alles op alles

Prins Hendrikstraat 76 - 2518 HV Den Haag
Tel: 070 3454905 / Fax: 070 3451868
www.keesknaapzeefdruk.nl
info@keesknaapzeefdruk.nl

"Haegsche Ooievaar Runners" Roparun



'Moe maar voldoen over de finishstreep'

De Roparun zal voor de één als een wat vage loop bekend zijn, waar een goed doel mee gemoeid is. Voor de ander is het een nog onbekende loop, terwijl een derde tot op zijn "ziel" bezeten is van de Roparun en in teamverband minimaal € 30.000,- bijeen wil lopen. "Bezeten" is het team van de "Haegsche Ooievaar Runners". Het team dat ook in 2008 mee gaat doen aan de Roparun. De Roparun is de langste non-stop estafette-loop ter wereld (Parijs / Rotterdam ± 530 km), een unieke hardloophwedstrijd, met het even unieke doel:

"trachten leven toe te voegen aan de dagen, waar geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven".

De "Haegsche Ooievaar Runners" is een (van The Hague Road Runners onafhankelijk) team, dat al jaren onder de bezielende leiding van Henk Hooegeveen voornamelijk uit leden van onze vereniging is samengesteld. Henk Hooegeveen heeft zich jarenlang ingezet voor de vorming van het team, het welslagen van de "Run" en het bijeen brengen van vele duizenden euro's voor het goede doel van de Roparun. Dit goede doel betekent concreet:

Mogelijkheden creëren, om de laatste levensfase van kankerpatiënten, vooral kinderen, zo aangenaam mogelijk te maken.

Henk is inmiddels gestopt met de organisatie en een aantal enthousiaste Roparunners hebben gemeend een bestuur te vormen, om vandaar uit het voortbestaan van de "Haegsche Ooievaar Runners" te waarborgen. Het nieuwe bestuur van de "Haegsche Ooievaar Runners" bestaat inmiddels uit de volgende leden:

Teamcaptain	: Jos de graaf
Voorzitter en PR.	: Maurice van Schie
Secretaris/penningmeester	: Leo de Jong
Algemene zaken	: Bert Donnars
Website	: Peter Wisse
P.R.	: John van Dijk
P.R.	: John de Gier

Het bestuur heeft zichzelf de volgende doelen gesteld:

- Samenstellen van een volwaardig Roparun team dat voldoet aan alle voorwaarden, zoals die door de Roparun organisatie worden gesteld.
- Een open, transparante organisatie neerzetten.
- In eendrachtige samenwerking met de leden van "The Hague Road Runners" proberen een breed aanbod aan activiteiten te ontwikkelen, sponsoren te vinden en op zo veel mogelijke manieren gelden te genereren, om een zo hoog mogelijk bedrag te kunnen doneren aan het goede doel.
- In eendrachtige samenwerking met sponsoren proberen het mooie bedrag van het vorig jaar te verhogen.

De eerste bestuursvergadering is inmiddels achter de rug en daar is de eerste organisatorische aanzet gegeven voor de Roparun van 2008. Het bestuur, met name de P.R. commissie, zal jullie in de komende maanden niet alleen op de hoogte houden van de lopende activiteiten, maar ook om nieuwe ideeën en medewerking vragen. Schroom dus niet, om eigen initiatief te tonen en een bestuurslid aan te schieten voor vragen, opmerkingen en/of ideeën. Het nieuwe gastenboek op onze website is ook een prima mogelijkheid, om steun te betuigen, ideeën aan te dragen, of op een andere wijze inspirerend te werken voor anderen.

Ik kan in dit korte bestek onmogelijk alle informatie verschaffen, vandaar dat ik jullie graag attent maak op de diverse websites, waar jullie de nodige informatie kunnen vinden.

www.haegscheooievaarrunners.nl
www.roparun.nl

We vinden het als bestuur de moeite waard, om ons in te zetten voor de Roparun, maar het wordt nog beter verwoord door de volgende dankbetuiging:

Beste vrijwilligers, sponsoren en alle andere mensen van de Roparun,

Wij zijn uitgekozen om een weekje naar jullie bungalow te mogen. Toen we de papieren voor deze vakantie binnenkregen lag ik net voor een spoedoperatie in het ziekenhuis.

Mijn man las de gegevens voor aan mijn bed en op dat moment dacht ik: "Dat haal ik nooit".

Maar ik zit hier toch maar mooi en hoewel ik niet meer beter zal worden, heeft dit een wezenlijke bijdrage geleverd aan mijn kwaliteit van leven.

Daarom onderschrijf ik jullie motto van harte!

*Namens het bestuur van de "Haegsche Ooievaar Runners"
John de Gier*

Kijk ook eens op onze website:

www.hagueroadrunners.nl

Nur in Berlin kann man unter 2:05 laufen



'Start van de marathon in Berlijn'

Berlijn zondagochtend 9:00 uur. Haile Gebrselassie spurt weg, 5 Hague Road Runners en 40.000 andere marathonlopers erachter aan. Gelukkig stond ik in het startvak 3 uur 15 - 3 uur 45 en liepen we direct vanaf de start beneden 5 minuten per kilometer. Totaan de finish bleef het over de volle breedte van de tweebaans weg volgepakt met lopers. Het parcours was geweldig, er was veel publiek, er waren bands. Tot zeker kilometer 30 heb ik volop kunnen genieten. Daarna begon het afzien, zie mijn doorkomst op 34 km met op de achtergrond de Gedächtniskirche. De laatste 5 kilometer gingen over historische grond: Potsdamerplatz, het voormalige Checkpoint Charlie, Museum Insel, Unter den Linden met gedurende 1,5 km de Brandenburger Tor in het vizier. Doorkomst onder de Brandenburger Tor was natuurlijk de climax van de race, maar qua sfeer en gezelligheid haalde het het niet bij de pleintjes met bands en juichende mensen.

Bij de finish tetterde de triomfantelijke omroeper dat Haile Gebrselassie het wereldrecord verbroken had. "Nur in Berlin kann man unter 2 Uhr 5 laufen." Wat natuurlijk wel erg cool is. Bij de finish bleek wederom hoe perfect de logistiek geregeld was voor de gewone loper: finisher pakket, medaille, champion chip, warmhoudfolie, massage, baggage afhaalpunten.

Over mijn eigen prestatie was ik erg tevreden: 3:27:49. Zeker voor de eerste marathon niet slecht. Erg vlak gelopen. Tot km 25 4:50 per km, daarna net boven de 5:00 per km.

Mijn zusje had me overgehaald om mee te doen aan de Berlin marathon. Vervolgens moest ze zelf wegens omstandigheden op zaterdagmiddag helaas al terug naar Nederland en kon dus niet meelopen. Gelukkig had ze me wel al voorgesteld aan twee vriendinnen in Berlijn, die mij om beurten gehuisvest hebben. Daardoor heb ik toch nog supergezellig weekend in Berlijn gehad.

Door:
Floris Kneefel

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

Sportinlayz m.b.v.
3D technologie

www.starshoe.nl

England: here we come!

DiscoveryRun 2007

Een verslag van Raoul Mulder

Nadat ik o.a. van Jan Groeneveld en Peter Barnard zeer lovende verhalen over de Discoveryrun had gehoord besloot ik met hen en Jan Letsch van Haag Atletiek dit jaar mee te doen aan de Discoveryrun. De Discoveryrun is, de naam zegt het al, een hardlooptweedaagse in Harwich (Engeland) waarbij geld wordt ingezameld door een aantal goede doelen. Een van de doelen wordt bepaald door het gemeentebestuur van Harwich. Daarnaast is er altijd een bijdrage voor het reddingswezen KNRM en RNLI.

De basis voor de Discoveryrun werd rond 1986 gelegd, toen er contact ontstond tussen enkele leden van de Harwich Runners (John Gibson en Nigel Mower †) en Johan Knoester. De met het loopvirus besmette Knoester was in die tijd werkzaam op een van de schepen van Stena Line en was lid van The Hague Road Runners. Inmiddels is Knoester met de VUT en is hij lid van Loopgroep Athlon Heerenveen & S.V. Friesland, maar nog altijd zet hij zich in voor de Discoveryrun.

Op vrijdagavond 5 oktober meldde ik mij in de haven van Hoek van Holland, alwaar de Stena-Britannica op ons wachtte die ons van Hoek van Holland naar Harwich. Op de boot was het erg gezellig met onder meer Henk Hoogeveen en Piet de Graaf, ook lopers van de HRR. We hebben er goed gegeten en na afloop wat biertjes en wijntjes naar binnen gevoerd. De volgende ochtend moesten we al bijtijds opstaan (half 6 Engelse tijd) en na een goed ontbijt gingen we van boord, alwaar



'De Discovery Run wordt al jaren mede georganiseerd door HRR-lid Jo Knoester (man midden op de foto)'



'In Harwich werden we opgewacht door een heuse Engelse dubbeldekker'

een dubbeldekker ons op stond te wachten en ons naar de Mayflowerschool bracht waar we ons konden omkleeden. De (Nordic) wandelaars gingen om 8 uur al van start. De lopers van de 5 kilometer begonnen om 11 uur en de de lopers van de 10 kilometer mochten om 11.30 uur van start.

Aangezien Jan Groeneveld en ik tot die laatste categorie behoorden moesten we ons tot 11.30 uur zelf zien te vermaken. Dat ging heel goed. Eerst gingen we ergens koffie drinken en daarna maakten we een wandeltocht door Harwich.

Om 11.30 uur mochten we dan van start. Het lopen begon voor mij goed, maar na ongeveer 8 km begon ik wat kramp in mijn rechtervoet te krijgen en moest het wat rustiger aan doen. Toen ging het weer wat beter, maar 1 kilometer voor de finish werd ik helaas verkeerd gestuurd. Ik was niet het enige "slachtoffer", want een stuk of 5 anderen ondergingen hetzelfde lot. Dat was jammer, maar verder was alles heel goed georganiseerd. Wat ik leuk vond was dat de burgemeester van Harwich aanwezig was en dat degene die het startschot loste in 16e eeuwse klederdracht was.

Na de prijsuitreiking gingen we naar Colchester waar we ook gewandeld hebben en enkele pubs hebben bezocht. Inmiddels was het avond geworden en gingen we terug naar de boot. Ook weer lekker gegeten en wat gedronken en toen naar bed, want de volgende ochtend moesten we weer vroeg op. Weer kregen we een goed ontbijt en we waren weer terug in Hoek van Holland.

Ik vond het een hele geslaagde happening en ben alle mensen die zich hiervoor ingezet hebben heel dankbaar. Mijn zeer gemeente complimenten. Ik hoop verder dat er volgend jaar meer mensen van HRR meegaan, want het is bestlist de moeite waard.

Door:
Raoul Mulder



'Gezicht op Harwich vanaf zee'

De discovery run nieuwe stijl 2007

De titel geeft het al aan: de Discoveryrun van 2007 was anders dan we de laatste jaren gewend waren. Kon je vroeger nog met een snelle boot in een dag op en neer naar Harwich vanuit Hoek van Holland, met ingang van 2007 kun je alleen nog maar meer 'over-night'. De snelle boot van Stena line is uit dienst genomen en in plaats daarvan kun je met een van de twee 'langzame' boten, de Hollandica en de Britannica, nu tussen Hoek van Holland en Harwich op en neer pendelen. Deze boten zijn van alle gemakken voorzien en daardoor is de vaart zeer aangenaam. Ook een bijkomend groot voordeel is dat je, als je vrijdag vertrekt, een nacht slaapt zodat je goed uitgerust in Harwich aankomt. Vandaar dat de organisatie van de discoveryrun heeft besloten om in 2007 de Discoveryrun gewoon door te laten gaan, maar dan in 'nieuwe stijl'.

Toen ik hoorde dat de Discoveryrun doorging besloot ik direct om mee te gaan. Ook Raoul Mulder, Jan Groeneveld en Jan Letsch gingen mee. Tevens gingen Janneke, Angelique, Yolanda en Monique, die bij de groep Henk Hoogeveen lopen, mee.

Op 4 oktober scheepten wij ons in op de Britannica. De pret begon al direct. De bar was een bijzonder gezellig verzamelpunt voor alle deelnemers van de Discoveryrun. Na een paar biertjes, wijntjes en frisjes konden we genieten van een heerlijke avondmaaltijd in het Metropolitan Buffet- en Grillrestaurant. Een absolute aanrader. Voor de mensen die niet in het Metropolitan restaurant wilde eten was er ook plek in een andere eetgelegenheden aan boord. Na het eten verzamelde het HRR gezelschap zich opnieuw bij de bar. Met Henk Hoogeveen als gangmaker werd het een bijzonder gezellige avond. We gingen wel ietwat te laat naar bed maar de nachtrust was voldoende om de dag erna fris aan de start te verschijnen voor de hardloop- en Nordicwalkwedstijd en wandeltocht.

Er waren naast de hardlopers veel Nordic Walkers. Voor de Nordic walkers was een aparte route uitgezet in Harwich zelf, maar er was ook een route bezuiden Harwich. Het eerste deel van de route liep evenwijdig langs de kust. Daarna ging je landinwaarts. En op een bepaald moment kon je weer terug naar Harwich. Deze route was erg mooi. Eerst keek je naar slikken. Daarna liep je door een wisselend landschap van kleine bosjes en landbouwvelden. En het laatste stukje liep je in Harwich zelf. Ik heb eerst de route in Harwich gelopen die eindigde bij de start en finish van de hardlooptweedaagse. Daarna ben ik de route bezuiden Harwich gaan lopen. Beide route's vond ik erg mooi. Het weer werkte er aan mee dat het een zo geslaagde wandeling werd.

De hardlooptweedaagse ging ook heel goed. Vooral voor Janneke, Yolanda, Angelique en Jan Letsch is de hardlooptweedaagse heel goed verlopen. Ze hebben allemaal de finish gehaald. Monique, die helaas geblesseerd was, heeft Janneke, Yolanda en Angelique aangemoedigd op de fiets. Ik heb ze alle vier zien binnenkomen. Dat vond ik heel erg leuk.

Jan Letsch kwam apart binnen. Zijn inspanning werd beloond met een heel terecht luid applaus. Na de loop verzamelde iedereen zich weer bij de Mayflower school. In de zaal van de school was de prijsuitreiking. Helaas zat Jan Groeneveld net naast prijzen in zijn klasse. Jammer, maar de volgende keer beter. Na de prijsuitreiking en een dankwoord van de burgemeester van Harwich ging het gezelschap met echte Engelse dubbeldekkers naar Colchester. Dat is een hele oude plaats. In de Romeinse tijd bestond deze plaats al. Je kan daar heerlijk eten, winkelen, bieren etc.. Na enkele uren wandelen in het stadje zelf en in het park was het goed toeven in de pub 'The Castle'. Dat was ook het punt waar je werd afgezet en weer werd opgehaald. Na een heel gezellig verblijf daar werden we om ongeveer half negen afgehaald.

Tijdens het verblijf in 'The Castle' bleek dat Jan Letsch zijn tas was vergeten. Bij iedereen grote paniek behalve bij Jan zelf. Hij dronk rustig eerst zijn bier op en ging op zijn gemak zijn tas halen. Een kwartier later kwam hij terug met zijn tas. Gelukkig maar. Om tien uur gingen we aan boord op de Hollandica. Na een lichte maaltijd ging ik zeer voldaan naar mijn bed. De volgende morgen ging iedereen na een goed ontbijt zeer tevreden naar huis.

Ik hoop dat volgend jaar meer clubgenoten mee gaan met de discoveryrun, want het is echt de moeite waard. Ook voor nordic walkers en wandelaars zijn er echt hele goede mogelijkheden. Wie weet organiseert de organisatie wel een wandeling naar Colchester. Dat is een tocht van 25 tot 30 kilometer. Daar kan je naar toe trainen. Misschien behoort ook fietsen volgend jaar tot de mogelijkheden. Wie weet. Maar vergeet niet dat je dan in Engeland bent. Dus omgekeerde rijrichtingen.

Via deze weg wil ik de organisatie heel hartelijk danken voor al het werk wat zij gedaan hebben om deze dag voor iedereen te laten slagen. Voorzover ik het kan bepalen is dat bij iedereen heel goed gelukt. Nogmaals wil ik de hoop uitspreken dat er volgend jaar er meer deelnemers zijn. Deze loop verdient het.

Door:
Peter Barnard



'Het strand is minder breed dan aan de Hollandse kust, maar evengoed bijzonder mooi'



'Raoul Mulder in actie op de tien kilometer'

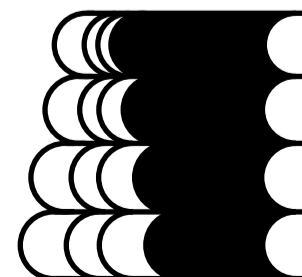
MacWillem

- 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

Boekbinderij Hudéjo/Van der Nat B.V.

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



New York Marathon

Wie had dat kunnen denken, onze fysiotherapeut **Dannis van den Berg** heeft een marathon gelopen en niet zo maar een, nee een van de zwaarste, de NY-marathon.

Al een aantal jaren ga ik met Holland Runner naar New York om daar als tourleider en fysiotherapeut mijn taken uit te voeren. Op zondag, als de marathon gelopen wordt, begeleid ik de supporters en moedig de lopers aan. Bij de finish zie ik de lopers euforisch met een mooie medaille en in NY is de medaille erg mooi. Dus besloot ik een jaar geleden serieus te gaan trainen voor de marathon van NY.

Ik ben niet de meest talentvolle loper van de club, dus het werd een hele klus. Met trainingsschema's van Willem de Graaf en Frans Perdijk op zak ben ik 3-4 keer in de week gaan trainen. Omdat ik meestal pas om 20.00 uur klaar ben met mijn werk, ging ik om 21.00 uur na een lichte maaltijd nog trainen, niet optimaal dus. De training bestond meestal uit een rustige duurloop interval en tempotraining. In het weekend was er tijd voor de lange duurloop, die ik elke week iets verlengde. Wat betreft de wedstrijden heb ik drie halve marathons gelopen (CPC, Leiden en Amsterdam) en verder de Zeven Heuvelen loop en Dam tot Dam. De echt lange duurlopen (3-3.5 uur) heb ik langs de Vliet richting Delft en Leidschendam gelopen. Uitgerust met waterbidons en power gel volbracht ik mijn training. Zo leerde ik mezelf aan elk half uur te drinken en elk uur een power gel met water te nuttigen.

De training verliep voorspoedig tot ik een weekend naar Zeeland ging en ik tijdens mijn langste duurloop een lichte irritatie in mijn linker kuit voelde. Direct stoppen wilde ik niet, omdat ik me wilde testen op deze lange duurloop, maar wel heb ik snelheid en paslengte aangepast. Na een week rust en zelf behandeling heb ik de training hervat. Twee weken later kreeg ik last van een keelontsteking, welke zeer irritant was en zonder medicatie niet overging. De generale repetitie (Amsterdam halve marathon) verliep

verschrikkelijk. In het Vondelpark lopend dacht ik, over twee weken loop ik in NY en moet ik de dubbele afstand lopen. Bij de gedachte alleen al werd ik nerveus.

Maar een slechte repetitie geeft een goede finale. Laatst week weinig gedaan en op donderdag 1 november met Delta naar NY.

Op vrijdag in Central Park heb ik een lichte training gehad en de finish verkend. De dag erop de Freedom run gelopen van het gebouw van de VN naar Central Park. Op zaterdag weer lichte last van mijn kuit gekregen. Ik dacht bij mezelf: ik word een hypochonder, elk pijntje wat ik voel wordt uitgegroot. Toch wel eens goed dat ik dit meemaakte, nu kan ik me de gedachten van mijn patiënten beter voorstellen. Vandaar overigens, dat ik mijn blessurespreekuur in NY ook altijd een psychologisch spreekuur noem, omdat de meeste lopers met vage klachten komen en van mij alleen maar de bevestiging willen horen dat er niets aan de hand is.

De avond voor de marathon mijn kleding en voedsel klaargelegd, vroeg mijn bed ingegaan en om 4.15 in de morgen opgestaan. Warme kleding aan tegen de kou, 6 graden. Om 5 uur richting de bibliotheek waar wel meer dan 100 bussen klaarstaan om ons zo snel mogelijk naar de start op Staten Island te brengen. Om 6 uur al in het blauwe start vak aanwezig, 4 uur voor de start. Wat rondgelopen over het startterrein en op een grasveldje dichtbij de toiletten mijn karton neergelegd (tegen de optrekkende kou) en mijn voorbereidingen getroffen. Iets eten, naar de wc, ben best nerveus, iets drinken, mensen observeren en weer naar de wc (ben bang tijdens de wedstrijd te moeten). Om 10 uur sta ik in het startvak tussen nummer 24000 en 26000 (24938), 10.10 uur is de start en

een kwartier later ga ik over de start het grote onbekende tegemoet.

Ik had me voorgenomen erg langzaam te beginnen en op leuke momenten een foto te maken. Het uitzicht vanaf de Verrazano bridge op Manhattan is waanzinnig mooi (eerste foto's). Beneden aan de brug loop je zo Brooklyn in, waar de mensen rijen dik je staan aan te moedigen. Ik had een shirt met mijn eigen naam erop, de mensen riepen: 'You are looking good, Dannis, your almost there!' (na 2 mile notabene). Vele bands spelen langs de weg, van hard rock tot gospel. Elke mile is er een drankpost en om de mile maak ik daar gebruik van. Even wandel ik dan met mijn drankje om zo mijn vochtgehalte op pijl te houden en geen kramp te krijgen. Elk uur neem ik een power gel om alle voedingsstoffen te optimaliseren zodat ik voldoende energie behoudt. En wonder boven wonder kan ik ook na de halve marathon gewoon blijven hardlopen, geen kramp en geen honger.

Trouwens, je hebt in het geheel geen tijd om te denken aan al de pijntjes in je lichaam. Er is zoveel te zien onderweg en ik moet zeggen: ik heb van kilometer 1 tot kilometer 42 kunnen genieten van het publiek, de uitzichten en lopers die verkled langs je lopen. Je loopt door vele wijken waar je normaal overdag toch liever niet loopt zoals de Bronx en delen van Harlem.

De marathon eindigt in Central Park, maar voordat je de finish bereikt moet je nog ruim 2 mile heuveltje op, heuveltje af door het park lopen. Hier kreeg ik wel het gevoel dat ik de marathon ging halen en raakte euforisch. De laatste 195 meter moet je een laatst hobbeletje nemen en dan zie je de finish verschijnen en komt er een gelukkig gevoel over je heen. Yes, ik heb een marathon gelopen en de tijd, die is natuurlijk niet sensationeel: 5uur 3 minuten



'Dannis vlak na de start op de Verrazano bridge in New York'

en 12 seconden. Net snel genoeg om de met mijn naam in de New York Times te staan.

De ervaring een marathon gelopen te hebben is heel speciaal. Voor het begeleiden van hardlopers (marathonlopers) is het goed dat ik zelf eens heb gevoeld wat een marathonloper allemaal meemaakt. Ik zei altijd dat dit een eenmalige actie was, maar ik sluit niet uit dat ik nog een keer een marathon wil lopen, maar dan onder de 5 uur.

Door:
Dannis van den Berg

Zeeuwse Kust Marathon 6 oktober 2007

Zaterdag 6 oktober, een mooie dag, droog, zonnig, zo rond de 18 graden max, een lichte Oostenwind. De ideale omstandigheden om de Zeeuwse Kust Marathon (de zwaarste van Nederland) te lopen. Er zijn maar weinig Road Runners die aan deze marathon mee doen, maar Wim Kwant is er toch een van.

De bussen vanuit Zoutelande Naar Burgh-Haamstede vertrekken op tijd, de stemming onder de deelnemers is goed en dat komt mede door het weer. In Burgh-Haamstede verzamelen we allemaal in de plaatselijke sporthal, waar iedereen zich omkleedt, nog wat drinkt en zich voorbereidt op de Marathon. In totaal zullen zo'n 900 deelnemers van start gaan. Ik tref een aantal bekenden uit België waarmee ik de Maasmarathon heb gelopen, altijd heel gezellig.

Om 11.30 lopen we gezamenlijk richting de start in het centrum van het dorp. Hier staat een grote kraan opgesteld van waaruit het startschot zal klinken. Dit klinkt precies om 12.00 en de man die het startschot heeft gegeven is oud-nieuwslezer van de NOS, Harmen Seizen.

Na een stukje door het dorp, bos, het strand komen we op de Oosterscheldekering, een fantastisch decor om te lopen. Aan de ene kant de Oosterschelde, aan de ander zijde de Noordzee, schitterend. Via evenementenpark 'Waterland'

komen we uiteindelijk op het 10 kilometerpunt. Ik voel mij goed. Na de Pijlerdam gaat het over de Veersedam, hierna nog een stukje dijk en dan het gevreesde strand op. Het is hoog water geweest, de ondergrond is nat en zacht, ik twijfel of lopen door het losse zand niet minder belastend zal zijn. Blijf toch aan de waterkant, hier en daar is het best redelijk goed te doen. Na 1.58.15 passeer ik het halve marathon punt. Als mijn lichaam en de omstandigheden zo blijven finish ik binnen de vier uur. Dat denk ik althans! Echter, het is niet mijn lichaam dat opgeeft, maar de omstandigheden die roet in het eten gooien. Na wat lage duintjes en bospaden komen we bij Domburg en passeren vervolgens het 30 kilometerpunt bij de watertoren. Vanaf hier is het parcours zeer gevarieerd, deels verhard, deels duinpaden met soms echt serieuze klimmetjes, al dan niet via een trap. Het venijn zit hem bij deze marathon echt in de staart. Hoge duinen en oneffen paden, goed opletten op sommige plaatsen.

Het publiek langs de kant is in zeer goede stemming, iedereen wordt aangemoedigd of bezongen. Op een gegeven moment hoor ik mijn naam. Ik kijk op; een voor mij onbekend persoon heeft voor iedere deelnemer een persoonlijke aanmoediging. In haar hand een lijst met startnummers en namen van alle deelnemers, leuk! Iedereen die langs komt lacht vrolijk. En verder gaan we over hoge duinen en steile trappen. In de verte zie ik de toren van Zoutelande, nog een kilometer of 3,5 dus.

Op het laatst nog even met de trap naar het strand, kennelijk nog niet genoeg zand gezien..... Nog 1500 meter. Weer naar boven met een trap. Verder over de boulevard richting finish, de laatste bocht naar links, de Langstraat in. Nog 200 meter en dan is eindelijk de finish in Zoutelande in zicht. Na 4.06.18 ben ook ik klaar met mijn marathon.

De Zeeuwse Kust Marathon is een hele mooie, afwisselende marathon. Super georganiseerd, een goede sfeer



'Wim Kwant, 2^e links, met nummer 606'

en een prima omgeving. Volgend jaar loop ik 'em zeker weer..... Wat mij betreft een aanrader voor de loper die eens wat anders wil. Nu eerst op naar de volgende: van Urk naar Zwolle op 24 november. Heerlijk dat lopen....

Door:
Wim de Kwant

Landelijk erkend installateur

GAS EN WATER INSTALLATIES

SANITAIRE INSTALLATIES

RIOLERINGSWERK

LOOD EN ZINK WERK

DAKWERK

Henk Mullekes

LOODGIETER INSTALLATEUR

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

C.V. INSTALLATIES

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

Favoriete rondje: lopen & architectuur

Hardlopen doen de meesten van ons op de club. Sommigen lopen ook nog thuis in eigen omgeving. De afgelopen jaren zijn verschillende leden in deze rubriek aan het woord gekomen die hun favoriete hardlooptocht in de buurt van hun huis hebben beschreven. De nadruk lag daarbij altijd op de te lopen route, minder op wat er te zien is onderweg. Voor de gelegenheid is de redactie zelf op zoek gegaan naar een hardlooptocht waar de loopomstandigheden misschien wat minder ideaal zijn, maar onderweg des te meer is te zien. Deze keer: lopen & industriële architectuur.

W ie industriële architectuur zegt denkt in de eerste plaats aan Rotterdam. Maar ook in Den Haag zijn nog tal van panden te vinden die getuigen van een rijk industrieel leven. Weliswaar is Den Haag nooit een echte industriestad geweest en heeft het ambtelijk leven altijd de boventoon gevoerd, toch was er in de 19e eeuw behoorlijk veel industrie te vinden. Je moet daarbij denken aan ijzergieterijen, hout- en meubelfabrieken, ruitfabrieken en zelfs voedingsmiddelenproducenten. Tot de 19e eeuw was de industrie vooral aan de grachten in de binnenstad gevestigd. Met de uitbreiding van de stad vertrok ook de nijverheid uit het centrum, waarna begin 20e eeuw de meeste grachten zijn gedempt.

We beginnen onze route in het centrum. Voor het lopen van deze route kan daarom ook het beste de zondagochtend worden gekozen, nog voor het winklend publiek bezit neemt van de vaak smalle straten. Het startpunt is het Stadhuis op het Spui. Het Spui vandaag de dag is niets anders dan steen, maar wat de naam al doet vermoeden was het vroeger een gracht, een van de belangrijkste van Den Haag zelfs. Het Spui is in de 14e eeuw aangelegd en liep van de Hofvijver tot aan de Vliet. Het Spui werd doorkruist door vele andere grachten en daardoor was dit een van de belangrijkste transportroutes voor aan en afvoer van goederen. Van het Stadhuis uit lopen we richting de Amsterdamse veerkade, steken dit over en gaan vervolgens bij het eerste verkeerslicht rechtsaf de Bierkade op. Zoals de naam doet vermoeden waren hier vroeger tal van bierhandelaren gevestigd. Bier was, in aangelengde vorm, lange tijd gezonder dan ongezuiverd water en vandaar dat de meeste steden hun eigen bierbrouwerijen kenden.

We lopen door tot aan de Wagenbrug, steken de Wagenstraat over en komen dan uit op de Dunne Bierkade. Na het dempen van het Spui vestigden vele beurtschippers – schepen die op een vaste route handel of personen vervoerden – zich aan deze kade. Op nr 12, op de hoek van de Boekensteeg, is nog een gedenkplaat te zien van een van de beurtschippers die hier afmeerden. We slaan rechtsaf en gaan de Paviljoensgracht op. Op de hoek van de Paviljoensgracht op nr 88-94 zijn nog de letters BOKA te zien. Deze staan voor Boter, kaas en eieren en verwijzen naar een van de talrijke boter, kaas en eieren handelaren in de stad die van hieruit de winkels bevoorraden. We lopen door, slaan de derde straat linksaf (Nieuwe Molstraat), eerste straat linksaf (Looijerstraat), lopen langs het voormalig pakhuis voor graan en garnalen van de familie Blonk, slaan dan rechtsaf de Van Hogelandstraat in en gaan dan rechtsaf de Boekhorststraat in. In deze straat bevinden zich tal van historische panden, waaronder op nummer 7 een prachtig pand in de zogeheten Noord-Duitse baksteen-

gotiek. Het is moeilijk voor te stellen, maar dit pand uit 1889 van Mialaret is ook gebouwd als winkel/woonhuis. Vandaag de dag zou zo 'luxe' niet meer gebouwd worden. We lopen even terug en nemen nu de eerste straat rechts (verlengde van Oog in 't Zeilstraat) en gaan aan het eind linksaf, de Lange Beestenmarkt op. Op nr 111-113 bevindt zich het voormalig hoofdkantoor van de Haagsche Sigaren Firma Korlvinke & co. Bij de bouw van dit kantoor telde de firma niet minder dan 15 winkels. De groei van het aantal winkels ging gestaag door met op het hoogtepunt in 1963 28 filialen. Vandaag de dag is er slechts nog een sigarenwinkel die de naam Korlvinke draagt en die bevindt zich op de hoek van de Beeklaan en de Laan van Meerdervoort. Op nr 103-107 is de voormalige destilleerderij Van Kleef & Zoon te vinden. Vandaag de dag is het een museum waar op gezette tijden heerlijke Haagse likeuren te koop zijn. Sommige eetgelegenheden in den Haag serveren ze nog, zoals restaurant-brasserie Gember naast het Gemeentemuseum. We lopen weer een stukje terug en slaan nu rechtsaf het Hoge Zand in en lopen langs Concordia. Hier was vroeger de Nieuwe Haagsche gevestigd, die zowel papierwarenindustrie van het Scherrenberg en drukkerij Voortwaren herbergde. We steken de Brouwersgracht over en lopen recht door, het Buitenoord op. In het appartementencomplex op nr x was eind 19e eeuw de Pander Meubelfabriek gevestigd. Zij vervaardigden meubels in de de Haagse School stijl; een variant op het destijds zo populaire Art Deco. Opvallend genoeg stapte de fabriek in de jaren twintig van de 20e eeuw over naar een hele andere bedrijfstak: de vliegtuigbouw. Dit was mede ingegeven door de overname van de Industrie Holland (VIH). Een van de bekendere vliegtuigtypes waren onder andere de Pander D en de Pander E en de Pander S4 "Post jager". Dat laatste toestel ging met wat mankementen gepaard en kreeg al spoedig de bijnaam de 'pechjager'. In 1930 werd in de Pander fabriek het eerste zweefvliegtuig in Nederland gemaakt. Helaas kon dat toestel de fabriek niet redden, want in 1934 werden de deuren gesloten. Het is tijdens en na WO.II nog korte tijd open geweest, volgens de analen werd de fabriek pas in 1985 definitief gesloten, maar het is onduidelijk in hoeverre de fabriek nog zeer productief is geweest. Volgens de boekjes moet er binnen in het appartementencomplex nog een model-Pander vliegtuig hangen.

Bijna aan het eind komen we het voormalige kantoor tegen van het Duinwaterleidingbedrijf wat thans door het CDA-bestuur in gebruik is genomen. Iets verder op de hoek waar vroeger de Blauwe Aanslag was gevestigd en nu het verkeer van de nieuwe ringweg voorbij gaat, stonden vroeger de gebouwen van porseleinfabriek De Roozenburg. Hoewel deze fabriek slechts korte tijd bestond was haar naam tot in

de verre omtrek bekend. Zelfs vandaag de dag nog brengt het handgeschilderd porselein van deze voormalige fabriek nog veel geld op. We steken de Lijnbaan dwars over, lopen langs MCH (Westeinde ziekenhuis) en slaan rechtsaf de Noord-West Buitensingel op. We lopen nu door tot aan het verkeerslicht. Voor de mensen die graag nog een klein lusje maken: je kunt hier rechtsaf en dan gelijk weer links, de Noordwal op. Op de hoek waar nu de huizen van de ZHB hoven staan bevond zich tot eind jaren zeventig de brouwerij van de Zuid-Hollandsche Bierbrouwerij waar in 1881 door de heer Kirchner voor het eerst pilsner werd gebrouwen. In de Noordstraat is nog een plaquette te vinden wat herinnert aan de brouwerij. Halverwege de Noordwal bevindt zich een van de mooiste gietijzeren bruggen van Den Haag die door de befaamde voormalige ijzergieterij De Pletterij nog is gemaakt. Steek dit bruggetje over en loop dan weer terug richting de verkeerslichten. We steken de Waldeck Pymontkade over en lopen De Constant Rebecquestraat in. Halverwege op het plein staat een groot gebouw met het opschrift Gemeentelijke Elektriciteitsfabriek, stammende uit 1904-05. Het is pas enkele jaren terug uit bedrijf genomen. De plannen zijn nu er een kunstverzamelgebouw van te maken met werk- en oefenruimtes voor kunstenaars. Tegenover de fabriek staat een ander groot gebouw, de Haagsche telefooncentrale uit 1955. Het pand ziet er enigszins vervallen uit en de vraag is dan ook of het in het immer op woonruimte verlegen zittende Den Haag nog een lang leven beschoren is. We lopen recht door, gaan met de bocht mee naar rechts (pas voor tegenliggers!), de Conradkade op en gaan direct linksaf, het water over en meteen weer naar links, het fietspad op (verlengde van Suezkade). Aan de rechterkant is een omheind park / speelplaats te zien, De verademing. Hier bevond zich vroeger de vuilverbranding van Den Haag waarvan de twee torens tot in het centrum te zien waren. Omwille van milieuproblemen is dit in de jaren negentig stilgelegd (vuil wordt nu afgevoerd naar Rotterdam en daar verbrand) en zijn daarmee ook de twee witte schoorstenen verdwenen.

We keren weer om, slaan nu linksaf (Newtonstraat) en de nemen de 3e straat links, de Gaslaan. De naam zegt het al: aan deze straat lag vroeger de Watergasfabriek. De fabriek is deels gesloopt, maar vandaag de dag zijn bijna aan het eind van de straat nog een paar mooie bijgebouwen (1907, Schadee) te zien met het opschrift 'Gemeente gasfabriek'. De tegels herinneren ons aan een andere fabrikant die al eerder aan de orde is gekomen, de porceleinfabriek Rozenburg. We lopen door en gaan op de Loosduinsekade rechtsaf. Voordat dit deel van de vaart gedempt werd was dit de aanvoeroute van tuinders uit het Westland. Bij het verkeerslicht gaan we rechtsaf, de Regentesselaan in en

lopen helemaal door tot aan het plein, gaan dan linksaf, de Weimarstraat in, lopen ook dit uit en slaan dan rechtsaf de Beeklaan op. Op nr 303 zien we een prachtige gevel in Art Nouveaustijl met het opschrift 'De Gruyter'. Dit was een van de vele kruidenierswinkel van de keten die – als ik mij niet vergis – als een voorloper van de huidige Albert Heynwinkels beschouwd mag worden. Vandaag de dag is er nog steeds een winkel in gevestigd. Wie wil kan natuurlijk altijd even binnen lopen om het interieur te bewonderen. We slaan nu rechtsaf de Galileistraat in en gaan aan het eind linksaf, de Regentesselaan weer op. Prachtige herenhuizen zijn hier te zien allemaal uit het begin van de 20e eeuw. We steken de Laan van Meerdervoort over en zien dan direct links het pand van de voormalige Huishoudschool. De Huishoudschool is opgericht in 1888 en had tot doel leraressen op te leiden die zouden bijdragen aan het welzijn van gezinnen en arbeiders. Het kookboek dat de Haagse huishoudschool in 1943 voor het eerst uitbracht is

Nog steeds in de winkel te verkrijgen en inmiddels aan zijn 81e(!) druk toe. Vandaag de dag is de school onderdeel van de Haagse Hogeschool (opleiding Facility Management) en wordt het pand anti-kraak bewoond in afwachting van een andere bestemming. We lopen door, de Suezkade af, gaan aan het eind rechtsaf, steken de weg over, de Morsestraat in. Hier nemen wij de eerste straat rechts, de Beeklaan in en lopen dan door tot het eind van de weg en gaan dan naar rechts, Houtrustweg (langs de kerk) en meteen weer links het fietspad op. Langs het water zie je nog een van oude zeesluis wat voor enkele jaren terug nog is gerestaureerd. We steken de drukke Segbroeklaan over en lopen de Houtrustweg in en steken de Laan van Poot over. We zijn bijna aan het eind. De laatste bezienswaardigheid op deze route is het paneel van de befaamde graficus Esscher op de gevel van het waterzuiveringsstation, Hoe toepasselijk is het paneel bij niet alleen het bedrijf, maar ook ter afsluiting van onze looproute. 'Lucht en water' heet het paneel bestaande uit vissen en vogels; als het goed is kun je vanaf hier de zilte lucht van de zee al opsnuiven. Heerlijk, na zo'n rondje industriële architectuur hebben we dat wel verdiend.

Meer informatie over (industriële) objecten is te vinden bij de Stichting Haags Industrieel Erfgoed. Voor dit stuk heb ik deels gebruik gemaakt van hun wandelroutes, Residentienet, diverse websites en het boekje 'Bezienswaardig Den Haag' van Henk Frijters.

Door:
Hilde Eugelink



Bardienst draaien?
Gewoon doen!

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.

Meubelstof-
feerderij

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



P.J. van Duijne
INTERIEURVERZORGING

Badhuisstraat 137-139 070-355 95 58

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.

De Fournituren
die U zoekt vindt
U bij ons

Onze afdeling furnituren heeft voor coupleuses en hobbyisten een prachtige sortering.

Lopen, fietsen en feesten in Domburg The Hague Road Runners on tour

Sommige mensen weten roemruchte verhalen op te hangen over de trainingsweekenden van voorgaande jaren: 'Ja, en toen, met maar 2 uur slaap en een kater van jewelste, toen hebben we nog 20 kilometer hardgelopen door de bossen en régenenen dat het deed. Maar we hebben het wel errug naar ons zin gehad'. Of: 'Nooit geweten dat die zo ongelooflijk goed kon fietsen, dansen, aardig was, etc. Ieder heeft zo z'n eigen verhalen, maar wat er ook is gebeurd, feit is dat de jaarlijkse trainingsweekenden van de HRR garant staan voor blijvende herinneringen en vele, nieuwe loopmaatjes. Een trainingsweekend van de HRR, die moet je eens meegemaakt hebben.

Van vrijdagmiddag 15 tot en met zondagmiddag 17 februari 2008 is het weer zover en trekt de vereniging naar een bijzondere locatie waar leden naar hartelust kunnen genieten van de buitenlucht: natuurlijk staat hardlopen op het programma, maar je bent ook vrij al wandelend of fietsend de omgeving te verkennen. Het programma zal dit keer iets anders zijn dan vorige jaren, meer daarover verschijnt in het volgende clubblad. Wat natuurlijk al wel bekend is is de locatie, die is deze keer echt spectaculair. Ditmaal is een heus 'kasteel' afgehuurd: kasteel Westhove in Domburg.



'Kasteel Westhove'

Een bijzondere locatie

Kasteel Westhove komt al in de 13e eeuw voor in de boeken als het bezit van de Abdij van Middelburg. Gedurende de 80-jarige oorlog was het geruime tijd bezet door de Spanjaarden waarna de Watergeuzen het kasteel bijna met de grond gelijk maakten. Gelukkig kwam het daarna in particuliere handen en die hebben het kasteel tot een lustoord omgebouwd en prachtige tuinen laten aanleggen. Vanaf het begin van de 20e eeuw fungeert het kasteel geruime tijd als herstellingsoord voor zieke kinderen en na W.O. II – waaronder het kasteel aanzienlijke te lijden had – komt er dan een jeugdherberg in. Het hostel is in 2004 geheel gerenoveerd waarbij de nostalgische sfeer behouden is gebleven. Vanaf beide terrassen heb je een fantastisch uitzicht op het duinlandschap om je heen en het strand is nooit ver weg. Alleen al door deze locatie is het trainingsweekend van 2008 een echte aanrader.

Belangstelling?

Vanaf medio december kun je je inschrijven via een inschrijvingsformulier op de HRR-website en natuurlijk komen er ook losse exemplaren in de hal bij het clubhuis te liggen. De mensen die vorig jaar zijn meegeweest en hun emailadres hebben doorgegeven krijgen het formulier automatisch per email doorgestuurd.

Het trainingsweekend 2008: een weekend om niet te vergeten

**HRR on Tour
DOMBURG
15-17 februari 2008**

Een contributieverhoging: waar is dat goed voor?



Voor diegene die de krant van voor naar achter doorlezen, die zal het al wel hebben gelezen: de contributie voor het lidmaatschap van de vereniging gaat met ingang van 2008 met € 15 omhoog. Waar is dat goed voor, zul je je misschien afvragen. Voor de mensen die de Algemene Ledenvergadering van afgelopen maandag 29 oktober hebben gemist is hier een korte uitleg.

De verhoging hangt met name samen met de kosten van het beheer van het clubhuis en in het bijzonder met de kosten van schoonmaak. Destijds is in de toelichting bij

de begroting voor 2007 al aangegeven dat de ondersteuning die we hiervoor krijgen, op termijn op zou houden. Vooralnog is, ondanks een serie gesprekken met de gemeente Den Haag, geen oplossing gevonden voor deze kostenpost. Dit betekent dat we het schoonmaken voortaan in eigen beheer moeten doen. De verhoging van de contributie met € 15 per jaar zorgt ervoor dat de begroting voor 2008 sluitend is en dat we ook volgend jaar een schoon clubgebouw hebben. Wie wil dat nu niet?

Door:

Hilde Eugelink i.s.m. José Willemse

**Kijk ook
eens op
onze website:**

www.hagueroadrunners.nl



- 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

Runner gewonnen?

Onder het toezend oog van 'notaris' R.A.M. van Groeningen hebben Henk Hoogeveen en Han Elkerbout deze keer de trekking verricht. Na het verwijderen van hem onwelgevallige personen zijn de volgende winnaars van een bartaart overgebleven:

20 euro:
Kees Jan Rotgans

10 euro:
Cor den Dulk
Germaine
André Papilaya
Els Trotsenburg
Thea van Wissen

5 euro:
Fred Rila
Marleen Sip
Eefje v.d. M.
Anke Abro
Thea van Wisse



Perfect geregeld!

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

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

EEN FRISSE KIJK OP CONTACTLENZEN



duooptiek

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

Hemd van je lijf



'Antoinette Jans in Nijmegen, vlak voor de Zevenheuvelenloop. Onverwacht wordt ze aangeropen door een bekende'

Om te rennen is er maar heel weinig nodig. Wel zijn er dat ene onmisbare shirtje, dat flobberige broekje, dat fijne waterflesje of die peperdure boardcomputer, die het lopen tot een feest maken. Daarover vragen we je het hemd van het lijf. In deze editie: Antoinette Jans (47) over de kniekousen waar ze mee loopt.

'Op televisie zag ik de grote marathonloopster Paula Radcliff er al mee lopen en bij ons in de groep was er iemand die ze had. Dus ook normale hardlopers hebben ze: de hardlooptkniekousen. Ik heb ze ook gekocht en sinds mei van dit jaar loop ik er mee. Het is deel van mijn hardloopt-ritueel geworden. Zonder mijn X-socks is het gewoon minder fijn. Ik wil niet zeggen dat ik er harder door ben gaan lopen, maar die kousen voelen gewoon goed. Ze zijn goed voor mijn lichaam. De sokken zijn niet per sé bedoeld voor mensen die geblesseerd zijn, of last hebben van hun kuit. Ze zijn goed voor iedereen. Omdat de kous je onderbeen samenpakt is de doorbloeding beter, de vaatkleppen sluiten zich daardoor beter na de training. Je benen voelen echt een stuk rustiger. Ook trillen de spieren veel minder bij het rennen, dus krampjes zijn ook de wereld uit. Ik heb volgens mij 's avonds en 's nachts minder last van mijn 'restless legs', van die kriebelige benen die eisen dat je rond gaat lopen of je benen hoger legt.'

'Ik ben altijd bezig geweest hoe ik het lopen nog beter kan doen en hoe het gemakkelijker kan. Ik stop er veel tijd in tenslotte. Zo ben ik twee jaar geleden toen ik me voorbereide op de marathon, gaan kijken naar mijn looptechniek. Ik kom wel eens met mijn knieën tegen elkaar en dat is natuurlijk behalve dat het onprettig is ook nadelig voor je tijd. Ook mijn sokken passen daarbij, als het me helpt om het een beetje beter te doen waarom zou ik het dan niet doen. Het paar was geloof ik vijftientig euro bij Starshoe in Zoetermeer. Dat is natuurlijk niet niets, maar gezien het profijt dat ik erbij heb vind ik het het geld wel waard. De sokken die ik heb zijn gewoon confectiesokken gebaseerd op mijn voetmaat. Er zijn ook meer geavanceerde sokken die je koopt in breedtes. Ik ben wel van plan om de mogelijkheden verder te onderzoeken en als het enigszins betaalbaar is wil ik ook wel op maatgemaakte compressiesokken, zoals Radcliff heeft.'

'Ik heb zwarte sokken. Maar ik had in eerste instantie witte gekocht. Toen ik thuis kwam bedacht ik me dat ik die nooit goed wit zou kunnen houden, ook omdat er hier in de duinen en aan het strand altijd wel vuil op de sokken komt en ik trap er ook wel eens zelf tegenaan met vieze modderschoenen. Ik ben gelijk teruggegaan en ik heb zwarte gekregen, dat is natuurlijk veel praktischer. Ik had ze een keer aan gedaan met een zwarte korte tight en een zwart shirt. Dat vonden een aantal mensen erg sexy, haha.'

'Al de eerste keer dat ik ze aan had kreeg ik enorm veel reacties en dat is zo gebleven. Vaak komen mensen na de training naar me toe om te vragen naar mijn ervaringen en waar ik ze gekocht heb. Bij een time-trial vroeg een vrouw die langs het parcours stond om de weg te wijzen: En? Hoe is dat nou met die sokken? Ik kon op dat moment geen woord uitbrengen, maar na de time-trial heb ik nog wel een praatje met haar gemaakt en het ook over de kousen gehad. Ook had iemand bedacht dat het leuk zou zijn als ik er flosjes aan zou naaien en er een schots rokje bij aan zou trekken.'

Door:
Sarah Mollink

Wijzigingen in de vitrine met de besten aller tijden

In de maanden september en oktober zijn er 8 prestatie geleverd die in aanmerking komen voor een vermelding in de vitrine met de besten aller tijden. De Complete vitrine is te vinden op de HRR-website onder Clubprestaties.

- **Jacques Merx** heeft de timetrial op 17 september gelopen in 0:20:13. Hiermee bezet hij in de categorie M55 de 4^e plaats. Ed Zijl, die met 0:20:27 sinds 25 juni '01 op de vijfde plaats stond, verdwijnt hierdoor uit de vitrine.
- **Huub Redegeld** komt bij de jongens junioren op de tweede plaats bij de timetrial dankzij de tijd 0:17:06, die hij op 17 september liet noteren. Niels de Graaf verdwijnt bij de jongens junioren uit de vitrine met 0:18:43, die hij op 12 september 2005 tijdens de timetrial liep.
- **Sandra van den Berg** verovert in de categorie V35 de eerste plaats op de timetrial met 0:20:24, gelopen op 17 september 2007. Miranda Snel stond in deze categorie met 0:23:08 op de vijfde plaats en verdwijnt nu uit de vitrine.
- **Annie van Heiningen** verbeterde op 17 september haar persoonlijk record op de timetrial met 20 seconden. Met 0:23:16 staat ze nu in de categorie V50 op de tweede plaats.

Anja Querido zakt hierdoor naar plaats drie met 0:23:35, gelopen op 9 september 2002.

10 km weg:

- **Huub Redegeld** komt met 0:35:58 op de 10 km, gelopen op 28 oktober in Den Haag de vitrine binnen op een gedeelde tweede plaats, samen met Eddy Roodakker in de categorie jongens junioren. Hoewel Koen de Jong op 28 oktober zijn persoonlijk record van 0:39:22 verbeterde naar 0:38:22 was dit niet voldoende om zijn vijfde plaats te behouden en verdwijnt hij uit de vitrine.

10 EM weg:

- **Annie van Heiningen** klimt met 1:22:20 op de 10 EM, gelopen op 22 september in 's-Gravenzande in de vitrine van plaats vier bij de V50 naar plaats drie. Ook hier verwijst ze Anja Querido naar plaats vier. Anja liep op 23 september 2001 de 10 EM te Amsterdam in 1:24:29.

30 km weg:

- **Henk Breugom** liep op 30 september 2007 de 30 km in Almere. Met een tijd van 2:25:46 komt hij bij de masters M60 op plaats 2 in de vitrine, voor Dick van Es, die met 2:37:50, gelopen op 15 februari 2004 in Schoorl.

42,195 km weg:

- **Bas Mullekes** heeft op 21 oktober de marathon van Amsterdam gelopen. Zijn resultaat, 3:50:54, is goed voor plaats vier in de vitrine bij de masters M60. Gerrit van der Veer, die op 3 september 2003 3:51:42 liep in Berlijn, zakt naar plaats vijf en Jan van der Roest, die op 30 september 1990 in Berlijn 4:03:36 liep verdwijnt helaas na 16 jaar uit de vitrine.

Door:
Izaak Luteijn

(WOENSDAG GESLOTEN)

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

WIELERSPORT
Tom Schouten
SCHEVENINGEN

Dr. Lelykade 274^a Scheveningen tel / fax 070 3556112

SNEL SCHOON

Malakkastraat 128
2585 ST Den Haag
tel 070 350 35 51
fax 070 350 68 34
e-mail vidia@wxs.nl
www.vidia.nl

Vidia
SCHOONMAAKBEDRIJF

OSB

WZ BARCOMMISSIE

Bardienst draaien?

Gewoon doen!

ZIER RUNNING
RUNS THIS TOWN

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

ZIER RUNNING. Dé hardloop-speciaalzaak
Leen van Meerdervoort 632, 2564 AK Den Haag. Tel. 070-368 30 74, www.zierrunning.nl

UITSLAGEN

Fortis Halve Marathon,

Rotterdam, 21100 m, 9-9-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
71	M45	1:41:24	Kwant de, Wim
97	M35	1:41:55	Schie van, Maurice
175	M45	1:54:23	Wisse, Peter
254	M40	1:56:56	Aarden, Aart

Koningshof trimloop,

Pijnacker-Nootdorp, 6600 m, 9-9-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
16	Mrec	0:37:40	Brecht van, Nico

Fortis Halve Marathon,

Rotterdam, 10000 m, 9-9-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	M55	0:46:08	Verwer, Jos
26	M40	0:49:00	Walther, Eric

Goudse Nationale Singelloop 2007,

Gouda, 10000 m, 14-9-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
58	Mrec	0:42:43	Philipse, Hein

Oranjeglazenhuissluisloop,

Roelofarendsveen, 42195 m,

15-9-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
27	Man	4:28:46	Es van, Dick

5e Starshoe-Autoloos-loop,

Zoetermeer, 21100 m, 16-9-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	M60	1:41:37	Breugom, Henk
2	M60	1:48:37	Stolk, Rinus

Baanwedstrijd 800m, Naaldwijk,

800 m, 20-9-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	M60	0:02:49	Luteijn, Izaak

Baanwedstrijd 3000m, Naaldwijk,

3000 m, 20-9-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
8	M40	0:10:37	Leeuwen van, Peter
12	M40	0:11:02	Philipse, Hein
15	MSE	0:11:03	Vierling, Gertjan
18	MSE	0:11:55	Vring van der, Jeroen
2	M60	0:12:19	Prooijen van, Willem
3	M60	0:12:44	Luteijn, Izaak
14	M40	0:13:08	Klei van der, Dick
2	V45	0:16:26	Jans, Antoinette

Rijk Zwaan Loop 5km,

's-Gravanzande, 5000 m, 22-9-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
70	Vrec	0:43:24	Zijl van, Heidi

Rijk Zwaan Loop 10EM,

's-Gravanzande, 16100 m, 22-9-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	M40	0:46:09	Berg van de, Ron(AV Waterweg)
1	MSE	0:55:39	Lenting, Willem(LPK Full Time R.)
1	M55	0:59:07	Cammeraat, Jan(R'dam Atletiek)
1	VSE	1:02:54	Ophorst, Carla(Haag Atletiek)
8	M55	1:08:26	Merx, Jacques
17	VSE	1:22:20	Heiningen van, Annie
42	M40	1:25:23	Vring van der, Jeroen
22	VSE	1:25:24	Boon, Anja

Dam tot Damloop 5 EM,

Amsterdam, 6440 m, 23-9-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
355	Vrec	0:42:59	Mahler, Margery

Dam tot Damloop 10EM,

Amsterdam, 16100 m, 23-9-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
7	M35	0:58:59	Silvius, Roché
32	Buss	1:00:10	Leeuwen van, Pierre
37	Buss	1:00:47	immermans, Theo
375	Buss	1:12:41	Philipse, Hein
8	M60	1:20:12	Luteijn, Izaak
1229	Buss	1:29:14	Schnitzler, Ineke
1233	Buss	1:29:47	Kimman, Joost
2671	Mrec	1:32:53	Ficker, Robert
2743	Mrec	1:33:25	Walther, Eric
2108	Buss	1:36:04	Berg van de, Dannis
28	M60	1:54:12	Verhagen, Titus
2736	Vrec	2:07:11	Piersma, Marrit

17e Rabo Molenloop,

Voorburg, 5100 m, 23-9-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
------	------	------	------

1	Mrec	0:16:59	Groen, Gijs(Voorburg)
3	Mrec	0:17:51	Redegeld, Huub
6	Mrec	0:18:50	Jong de, Koen
22	Mrec	0:22:02	Bongers, Hans
23	Mrec	0:22:31	Zijl, Eddy
2	Vrec	0:23:50	Leeuwen van, Jolanda
33	Mrec	0:25:18	Ort, Coen
3	Vrec	0:25:32	Raalte van, Anne

17e Rabo Molenloop,

Voorburg, 10200 m, 23-9-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Mrec	0:37:29	rinthamer, Vincent(Rijswijk)
6	Mrec	0:40:05	Leeuwen van, Peter
49	Mrec	0:53:46	Pijpers, Rein

Rabobankloop, Alblasserdam, 10000 m, 29-9-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	M45	0:35:12	Veer van 't, Ton(Sprint)
2	M45	0:35:16	immermans, Theo
1	V45	0:43:37	Goos, Marjolijn(Fortuna)
5	V45	0:48:22	Hoekstra, Margriet

Van Maanen Halve Marathon,

Katwijk, 5000 m, 29-9-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Mrec	0:19:01	Loogman, Marco(Kaag)
5	Mrec	0:20:09	Jong de, Koen
7	Mrec	0:21:11	Claessens, Stefan
11	Mrec	0:23:17	Zijl, Eddy
5	Vrec	0:25:06	Heiningen van, Annie
19	Mrec	0:25:55	Claessens, Jean
7	Mrec	0:26:26	Lentze-Muller, Simonette
23	Mrec	0:26:27	Graauw de, Toon
19	Vrec	0:32:31	Kuiper, Sylvia

Van Maanen Halve Marathon,

Katwijk, 21100 m, 29-9-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
15	M50	1:40:50	Boorsma P.J.L., Piet

De 30 van Almere,

Almere, 10000 m, 30-9-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
2	M35	0:37:44	Breugom, Ronald

De 30 van Almere,

Almere, 30000 m, 30-9-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
3	M60	2:25:46	Breugom, Henk

34e Berlin Marathon,

Berlijn, 42195 m, 30-9-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
96	MSE	2:55:26	Frijzer, Joost
1118	M35	3:27:49	Kneefel, Floris
1416	M40	3:30:50	Beekhuizen, Albert
3150	MSE	4:12:18	Hornung, Marc
2149	M50	4:31:21	Nollkaemper, Chris

Baanwedstrijd, Naaldwijk, 5000 m, 4-10-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:16:03	roost van, Pascal(Haag Atletiek)
1	M40	0:16:29	Berg van den, Ron(AV Waterweg)
1	M60	0:18:56	Schie van, Piet(Olympus 70)
8	M40	0:19:36	Philipse, Hein
12	MSE	0:19:54	Heijer den, Avram
3	M60	0:21:05	Prooijen van, Willem
4	V35	0:28:29	Jans, Antoinette

4e HRR Timetrial 2007,

Clingendaal, 5000 m, 17-9-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:17:06	Redegeld, Huub
2	MSE	0:17:20	Koning, Barry
3	MSE	0:18:15	Frijzer, Joost
4	MSE	0:18:32	Roodakker, Eddy
5	MSE	0:18:56	Wevers, Jeroen
1	M35	0:19:15	Kneefel, Floris
1	M45	0:19:20	Kempkes, Peter
1	Mjun	0:19:32	Heiningen van, Erik
2	Mjun	0:19:36	Claessens, Stefan
2	M35	0:19:50	Vierling, Gertjan
3	Mjun	0:19:51	Jong de, Koen
1	VSE	0:19:59	Vries de, Mirte
1	M55	0:20:13	Merx, Jacques
2	M45	0:20:21	Geest van, Leo
1	V35	0:20:24	Berg van den, Sandra
3	M35	0:20:49	Berg van den, Alex
1	M50	0:20:58	Rip, Cees
1	M65	0:21:05	Hoek, Peter
6	MSE	0:21:07	Kerste, Chandrakant
7	MSE	0:21:18	Hofschreuder, Ronald
2	M55	0:21:31	Dijk van, John
8	MSE	0:21:38	Roseboom, Martijn
4	Mjun	0:22:25	Grenatin, Garreau
9	MSE	0:22:27	Paulides, Jordie
1	M60	0:22:30	Zijl, Eddy
10	MSE	0:23:09	Vermeulen, Wouter

1	V50	0:23:16	Heiningen van, Annie
2	M65	0:23:26	Nieuwenburg, Jan
2	M50	0:23:50	Claessens, Jean
4	M35	0:23:50	Lentze, Sigmund
2	VSE	0:23:52	Boer de, Kirsten
3	M55	0:24:06	oor van, Hans
3	M60	0:24:24	Habraken, Hans
3	VSE	0:24:25	Meijer, Nienke
3	M50	0:24:32	Peeren van, Ralf
2	M60	0:24:33	Graauw de, Toon
3	M65	0:24:34	Munk de, Peter
4	M45	0:24:36	Bakker, Arjen
1	V45	0:24:41	Willems, José
2	V35	0:24:47	Houtman, Ingeborg
1	M40	0:24:55	Dijkhuizen, Marco
1	V55	0:25:12	Querido, Anjo
4	VSE	0:25:17	Kinnegim, Petra
4	M55	0:25:19	Kimman, Joost
5	VSE	0:25:29	Pans, Aleid
4	M50	0:25:43	Gier de, Joop
2	V55	0:26:03	Eeuwijk van, Anna
2	M40	0:26:16	Messerschmidt, Marty
5	M55	0:26:23	Buitelaar, Gerard
3	M60	0:26:30	Hunen van , Gerard
3	M40	0:26:54	Rila, Fred
4	M60	0:26:55	Ammerlaan, Wim
4	M40	0:26:55	Fritts, David
5	M60	0:26:59	Gorter, Klaas
2	V50	0:27:08	Moesman, Sonja
5	M50	0:27:14	Groot, Peter
1	V60	0:27:36	Zwarts, Jacqueline
6	M60	0:27:39	Brecht van, Nico
6	M55	0:27:43	Elkerbout, Han
1	V40	0:27:46	Fritts, Margreet
5	M45	0:27:46	Baelde, Jan
6	VSE	0:27:55	Groot, Jolanda
2	V45	0:28:15	Dijk van, Margreet
7	M55	0:28:21	Driebeek, Patrick
7	M60	0:28:32	Westerhuis, André
6	M45	0:28:48	Perdijk, Edwin
8	M55	0:28:57	Groot, Jéré
9	M55	0:29:17	Dijk van, Ruud
8	M60	0:29:44	Coster, Jaco
4	M65	0:29:45	Dalmeijer, Jan
2	V60	0:29:53	Gorter, Marijke
3	V45	0:30:36	Manders, Annet
2	V40	0:30:46	Gorkum van, Josien
3	V55	0:30:51	Niet de, Riet
3	V35	0:30:58	Messerschmidt, Jolanda
4	V35	0:31:42	Kuiper, Sylvia
3	V60	0:32:27	Roel, Terry
5	M65	0:32:28	Veelo, Peter
5	V35	0:33:07	Vlasblom, Arienne
6	M65	0:34:05	Gerritsen, Harry
6	M50	0:34:28	Maasland, Willem
4	V55	0:34:34	Kan, Marie
3	V50	0:34:39	Dulk den, Marijke
1	M70	0:36:15	aal, Martin

Zeeuwse Kust Marathon, Zeeland, 42195 m, 6-10-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
168	M40	4:07:17	Kwant de, Wim

Marathon, Amersfoort, 42195 m, 7-10-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
15	MSE	4:22:35	Es van, Dick

Halve Marathon, Haarlem, 21100 m, 7-10-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam

UITSLAGEN

1	M35	0:20:15	Sambeek(Leiden Atl.)
9	MSE	0:21:22	Jong de, Koen
1	M45	0:21:48	Nieboer, Frans(Vet.Ned.)
1	VSE	0:21:54	Marrewijk, Lindsay(Haag Atl.)
3	M35	0:23:06	Bakhuis, Ton
17	MSE	0:24:13	Heijer den, Avram
1	M55	0:24:39	oet, Ton
4	VSE	0:27:14	Schutjes, Maaik

Duinrell Lange Cross,

Wassenaar, 10000 m, 4-11-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:39:00	Doom van, Arno(Haag Atl.)
3	MSE	0:40:11	Lowe, Jamie
1	M55	0:40:14	Buijs, Ad(Phoenix)
1	M35	0:40:40	Meer vd, Jan(Olympus)
1	M45	0:40:50	Kerkvliet, Ben(Leiden Atl.)
2	M45	0:42:12	immermans, Theo
9	M45	0:46:58	Kempkes, Peter
10	M45	0:47:15	Mullekes, Henk
4	M35	0:51:58	Dijkhuizen, Marco
8	M55	0:55:18	Luteijn, Izaak
9	M55	0:56:36	Scheffer, Jaap
3	V45	0:56:50	Heiningen van, Annie
10	M55	0:57:32	Slijpen, Paul
13	M55	0:59:26	Mullekes, Bas

14 M55 1:06:18 Leeuwen van, Henk

Rabo Robuust Run, Monster, 6900 m, 10-11-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Mrec	0:22:46	Knaap vd, Richard(Olympus'70)
1	Vrec	0:27:04	Jongerius, Mariës(R'dam Atletiek)
46	Mrec	0:37:48	Brecht van, Nico
66	Vrec	0:47:44	Dulk den, Hellen

Rabo Robuust Run, Monster, 11300 m, 10-11-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Mrec	0:37:40	Nispen van, Michiel(-)
41	Mrec	0:50:55	erlouw, Hans
125	Mrec	0:57:23	oet, Ton
236	Mrec	1:03:37	Dijkers, Ab
286	Mrec	1:08:19	Haasnoot, René

Rabo Robuust Run, Monster, 16400 m, 10-11-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:54:55	Ribag, Saaid(Marokko)
1	M45	0:57:22	Maat de, Michiel(AV Fortuna)
1	Mrec	0:58:19	Winden van, Wouter(Monster)
1	M40	0:59:16	Meer vd, Jan(Olympus'70)
1	M55	1:04:04	Jong de, Doeke(Olympus'70)
8	M40	1:05:04	Groenewegen, Herman
1	M50	1:05:14	Voogt, Kees(CAV Tenaco)
5	M45	1:06:01	Martens, Frans
11	M40	1:08:37	Meer van der, Pieter
1	M60	1:11:37	Zuurmond, Jan(Vet.Ned.)
17	M40	1:14:11	Stolk, Karel

18	M45	1:15:48	Wessel, Gerard
2	M60	1:15:50	Prooijen van, Willem
126	Mrec	1:17:27	Wissenburg, Ruud
7	M55	1:18:21	Seitzinger, Joop
20	M50	1:29:06	Grevenstette, Paul

Dotterbloemloop, Zoetermeer, 5000 m, 11-11-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
14	Mrec	0:28:10	Messerschmidt, Marty

Dotterbloemloop, Zoetermeer, 10000 m, 11-11-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
9	Vrec	0:32:22	Messerschmidt, Jolanda
1	Mrec	0:38:06	Wissen van,
René(Den Haag)			
13	Mrec	0:44:25	Zier Running Center,
18	Mrec	0:45:18	Berg van den, Alex

Berenloop, Terschelling, 21100 m, 4-11-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	M50	1:20:11	Akkerman, Herman(Hollandia)
24	M50	1:35:50	Boorsma P.J.L., Piet
83	M50	1:58:56	Dunné van, Paul

Berenloop, Terschelling, 42195 m, 4-11-2007

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	M40	2:38:35	Yousef, Saher(AV'55)
41	M40	3:49:45	Bakker, Arien

HRR Evenementenkalender

December

- 9 1 van de 4 - HRR
- 30 1 van de 4 cross - Koplopers

Januari

- 5 1 van de 4 cross - Haag Atletiek
- 6 Nieuwjaarsreceptie HRR

Februari

- 10 1 van de 4 - Koplopers
- 24 1 van de 4 cross - HRR



Wandelreizen die lopen

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

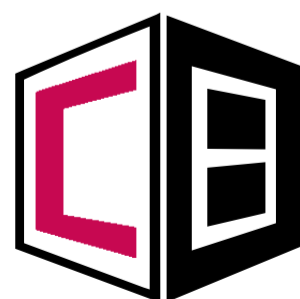
WWW.INTERTREK.NL
INFO@INTERTREK.NL
TEL. 070 3636416

intertrek

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, per mei 2007

TECHNISCHE COMMISSIE

Peter Kempkes	(voorzitter)	070-300 0429
Annet Manders	(secretariaat)	070-385 7496

TRAINERSCORPS

Carla van Beelen	070-511 8141
Ronneke Borsboom	070-383 4109
Rodi Druif	070-383 7024
Marcel den Dulk	06-5497 4263
Pieter de Graaf	06-2541 3636
Jos de Graaf	070-386 7300
Henk Hoogeven	06-5472 1822
Ben van Kan	070-397 8253
Erik Kerklaan	070-393 8512
Peter Leegstra	070-323 5310
Henk van Leeuwen	070-386 0233
Peter van Leeuwen	070-347 2673
Izaak Luteijn	06-2339 8576
Wim Moolhuijzen	070-327 0647
Joop den Ouden	06-1444 6400
Jacques Overgaauw	070-347 9234
Frans Perdijk	070-394 4677
Ed Reinicke	0174-221 710
Terry Roel	070-347 4567
Jan Ruigrok	070-393 0209
Herman vd Stijl	070-393 9485
Ed Zijl	06-2309 5534
Bert Donnars	06-2166 6074
Marc Hornung	

PARAMEDISCH CORPS

Fysiotherapeut:		
Dannis v.d. Berg		06-5111 0224
	ma avond na 20.00 uur	070-386 4053

Masseurs:

Trudy de Lange	ma/wo avond	06-4215 0679
Johan Koopman	do avond	070-347 6131
Peter Hoek	di ochtend	070-350 5281

Vertrouwenspersoon:

Diny Kuijer	(alleen avonduren)	070-3839775
-------------	--------------------	-------------

BESTUUR

Het bestuur van

THE HAGUE ROAD RUNNERS
Groenendaal 11 2244 BK Wassenaar
070-3281025
010-215 1144
voorzitter@hagueroadrunners.nl
Leendert Rummelink
(secretaris)
secretariaat@hagueroadrunners.nl
José Willemse
(2e secretaris)
secretariaat@hagueroadrunners.nl
Izaak Luteijn
(wedstrijdsecr.)
wedstrijdsecretariaat@hagueroadrunners.nl

Antoinette Jans
(penningmeester)

	070-347 3894
	penningmeester@hagueroadrunners.nl
	giro 263 6951
	070-323 6092

Jelle van der Veen
(accommodatie)

CLUB VAN 100

Postbanknr. 78.60.073	
ABN AMRO 50.94.92.738	
Ben Hermans	070-347 3873
(Voorzitter)	
Frans Perdijk	070-394 4677
(bestuur)	
Aad Overdeest	070-517 1822
(bestuur)	

LEDENADMINISTRATIE

Avram den Heijer	(06)-2296 5135
	na 17.00 uur op di, do, vr, za, zo
	ledenadministratie@hagueroadrunners.nl
	Giro 2636075, t.n.v. "HRR contributie"
	p/a Groenendaal 11
	2244 BK Wassenaar
	Ma en wo aanwezig op de HRR

BARCOMMISSIE

Herman van der Stijl	(Voorzitter)	070-393 9485
Ruud van Groeningen		06-5353 3941

WEBMASTER

Theo Smit	070-3834080 / 06-53532687
	theo@zijn.org
	webmaster@hagueroadrunners.nl
	www.hagueroadrunners.nl
	www.hrr-racingteam.nl

CLUBKLEDING

Ed Zijl	06-23095534
	ehzijl@wanadoo.nl

REDACTIE HOT ROAD REVIEW

Hilde Engeling	070-362 7401
Berberisstraat 32	heugeling@tiscali.nl
2565 XB Den Haag	redactie@hagueroadrunners.nl
André Westerhuis	070-378 5352
Van Loostraat 33	wesnet@wanadoo.nl
2582 XA Den Haag	
Sarah Mollink	s.mollink@sdu.nl