

www.hagueroadrunners.nl

Officieel cluborgaan van de "The Hague Road Runners"

Inspannen & ontspannen tijdens de Kerst Kerststrandloop 2006

De Kerststrandloop is voor Ruud van Groeningen en Els Bloemen definitief verleden tijd. Dit duo dat vele jaren achtereenvolgens stond voor de organisatie van de Kerststrandloop had vorig jaar het roer overgedragen aan Henk Hoogeveen, trainer van een van de loopgroepen van de HRR, en stond nu voor het eerst als toeschouwer langs de vloedlijn.



'De Kerstman, alias Henk Hoogeveen, wijst de lopers de weg naar Engeland'

De strandloop, die traditiegetrouw op de Tweede Kerstdag plaats vindt, kende ook dit jaar een grote opkomst: maar liefst 180 mensen meldden zich aan de start waaronder veel kinderen. De opkomst was vooral te danken aan het goede weer.

Bij de Kidsrun over twee kilometer eindigde Marnix Baelde van Sparta op de eerste plaats in een tijd van 0:08:50. Op de vijf kilometer heren was de eer aan een loper van HRR, namelijk Theo Timmermans. Hij kwam als eerste over de finish in een tijd van 0:19:49. Ook Monique Parisius van HRR bemachtigde bij de dames een eerste plek met een tijd van 0:25:19.

Ook op de tien kilometer waren er prijzen weggelegd voor lopers van HRR: Onze Willem de Graaf wist met een tijd van 0:37:27 iedereen voor te blijven. Bij de dames was die rol weggelegd voor Marlon Voorn van Sparta met een tijd van 0:43:40. Alle lopers worden bij deze nogmaals van harte gefeliciteerd!

Dank gaat uit naar het team vrijwilligers dat ook dit jaar weer klaar stond, in het bijzonder: Izaak Luteijn (tijdregistratie), Marga Elkerbout, Anita van der Stijl en Marie van Kan (verkoop inschrijvingen), Piet Meinders, Koos de Groot en Rodi Druif (keerpunt).



'Ruud van Groeningen (links) ontvangt een aandenken uit handen van Henk Hoogeveen'

De Kerststrandloop was niet mogelijk geweest zonder de steun van onze sponsors:

- Stenaline
- Provast
- Mebin

en natuurlijk Heidelbergse Cement Werk:

'Tijd en geld gespaard met de mortel Van de Waardt!'

Door:
Henk Hoogeveen
Trainer HRR

Zondag 18 februari, 11.20 uur

Clingendaelcross

Op zondag 18 februari organiseert The Hague Roadrunners voor de 11e keer de Clingendaelcross. Een echte cross over ruiter- en onverharde bospaden en heuvels in Clingendael.

**Er is een trimloop van 4,7
en een wedstrijd van 7,1 km
Beide starten om 11.30 uur, direct na
afloop van de juniorencross.**

De Clingendaelcross is onderdeel van het 1 vd 4 Haaglanden Hardloopwinkels Crosscircuit, dat georganiseerd wordt door de verenigingen HRR, Haag, Sparta en de Koplopers. Leden van deze verenigingen doen, als zij voorinschrijven middels lijsten op hun club, gratis mee. Voorinschrijven kan op de lijsten die inmiddels in de clubhuizen hangen. Voor anderen bedraagt de inschrijving € 2,-. Er is een loterij op startnummer. Prijzen worden beschikbaar gesteld door de Hardloopwinkels.

Na afloop is tevens de prijsuitreiking van de diverse klasseringen van het Hardloopwinkels crosscircuit. Iedereen die aan 3 van de 4 crossen heeft meegedaan wordt in de einduitslag opgenomen.

Doe mee of kom helpen

Natuurlijk doen er dit jaar veel Roadrunners mee. Eerst even met zijn allen de junioren aanmoedigen en daarna knallen door Clingendael, of gewoon lekker rustig aan doen - voor zover dat mogelijk is op die ruiterpaden... Wil je niet meedoen, maar kom je toch kijken, dan kunnen we wel een paar mensen gebruiken die op een strategische plek de lopers in goede banen leiden. Geef je op bij Peter van Leeuwen.

Juniorencross

De cross wordt evenals vorig jaar voorafgegaan door een juniorencross over één ronde van 2,3 km. De start van deze cross is om 11.00 uur. Voor de eerste jongen en het eerste meisje onder de 17 jaar is er een beker. Deelname is gratis.

Meer informatie?

Meer informatie kun je krijgen van Peter van Leeuwen, bereikbaar op 070-3472673 / 06-23803961 of per email: geleew@hetnet.nl

Zondag 18 februari

HRR Clingendaelcross

11.00 uur start juniorencross 2,4 km
11.20 uur start trimloop korte cross 4,7 km
11.20 uur start wedstrijd lange cross 7 km

Inschrijven en startnummers ophalen vanaf 9.30 uur clubhuis HRR Groenendaal 11, Wassenaar
Na afloop prijsuitreiking juniorencross en Haaglanden Hardloopwinkels Crosscircuit

Voor meer informatie
Kijk op www.hagueroadrunners.nl of neem contact op met Peter van Leeuwen, 070-3472673 / 0623803961, geleew@hetnet.nl

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 VA Den Haag
Tel. 070 3796525 - 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



Bij het lezen van dit clubblad is het nieuwe jaar 2007 al weer bijna twee maanden onderweg. Hopelijk een jaar dat voor u en de vereniging succesvol zal verlopen. In mijn bijdrage zal ik kort nog even stilstaan bij de vrijwilligersavond van 10 december en de Nieuwjaarsreceptie van 7 januari.

Ruim 100 vrijwilligers hebben gevolg gegeven aan de uitnodiging van het bestuur een gezellige avond door te brengen in ons clubhuis. Deze bijeenkomst is inmiddels traditie geworden binnen onze vereniging. Het bestuur wil op deze avond uiting geven aan de waardering voor het vele werk, dat deze leden voor u allen verrichten in allerlei disciplines. Zonder de inzet van al deze dames en heren geen functionerende vereniging! Een vast onderdeel van deze avond is het bedanken van enkele leden die hun functie hebben neergelegd. Ik begin met de communica-

tiecommissie en wel Hester, Nathalie en Nando te bedanken voor het voortreffelijke werk dat zij in de afgelopen jaren hebben geleverd. De professionele ondersteuning die zij gegeven hebben aan de diverse commissies mag zeker niet vergeten worden. Marike van de barcommissie heeft op het laatste moment het Sinterklaasfeest gered. Het was een gezellig en geslaagd feest. Na vele jaren lid geweest te zijn, heeft Ronald Boekkamp zijn lidmaatschap opgezegd. Ronald heeft te veel functies binnen onze vereniging vervuld, om deze op te noemen; veel dank voor alles wat je voor ons hebt betekend. Tenslotte dank aan Theo van Veen, die enige tijd trainer was en hiermee om hem moverende redenen gestopt is.

Extra in de bloemetjes gezet is Henk Hooegeveen. Buiten zijn reguliere activiteiten heeft Henk zich ongelofelijk verdienstelijk gemaakt op allerlei terreinen waarvoor helpende handen noodzakelijk waren. Of het nu electriciteitswerkzaamheden, loodgieterswerk, reparaties of schoonmaken was, hij stond altijd klaar.

De Nieuwjaarsreceptie was goed bezocht en heel gezellig. In mijn korte toespraak heb ik met u afgesproken dat wij op dezelfde voet doorgaan. De punten die nog wat aanscherping vereisen, zullen wij dit jaar doorvoeren. Een absolute noodzaak is dat er zo spoedig mogelijk weer een goede communicatiecommissie gaat functioneren en dat leden zich aanmelden voor het draaien van een bardienst één in de acht weken.

Als laatste wil ik de ZOT aanstippen: deze is op zaterdag 6 januari weer gestart en de start was geweldig!

Met sportgroeten,
John Agterof, voorzitter

Meer nieuws van de TC

Als deze Hot Road Review uitkomt zijn de ZOT-loopgroepen onder begeleiding van een aantal enthousiaste trainers weer van start gegaan. Er is een grote deelname. Voor de TC en de trainers houdt dat in dat we over een poosje weer nieuwe instroom in de reguliere groepen kunnen verwachten. Evenals vorige jaren zullen de ZOT-lopers instromen in de groepen die op maandag/donderdag/zaterdag trainen. Dit heeft de voorkeur omdat de bezetting op de donderdagavond nog steeds een stuk minder is dan op de woensdagavond.

Een ander belangrijk aktiepunt voor de nieuwe TC is sowieso de samenstelling van de loopgroepen, zoals de grootte van de groepen, en of de tempo's binnen een groep niet te ver uiteen liggen.

Ook de doorstroming binnen het trainerscorps vindt de TC belangrijk. De KNAU verzorgt regelmatig cursussen 'assistent-trainer loopgroepen', 'trainer sportief wandelen' en 'trainer Nordic Walking'. Verder gaat in het najaar de opleiding 'trainer loopgroepen' van start.

De TC verzoekt leden die belangstelling hebben voor één van deze cursussen dit kenbaar te maken aan ons of aan je trainer.

Verder wensen we iedereen natuurlijk een blessurevrij loopjaar.

Namens de TC,
Annet Manders

Ben Hermans benoemd tot erelid

Als de club een lintje te vergeven had, dan was dit zeker gebeurd. Op de ALV in november vorig jaar is Ben Hermans niettemin tot erelid van de Hague Road Runners benoemd 'wegens zijn vele verdiensten voor de club'.

Ben Hermans: vandaag de dag zien we hem niet meer wekelijks op de club, maar tot een paar jaar terug was hij nog op vele fronten actief. Zo was hij onder meer actief als trainer voor de ZOT, als organisator van de CPC-trainingsweekenden, als oprichter en voorzitter van de Club van 100 (al ruim twaalf

jaar achtereen). Zijn laatste initiatief was de oprichting van de Krasse Knarre Club, leden die inmiddels met de VUT zijn en in hun vrije tijd onderhoud verrichten aan de clubgebouw. Het moge duidelijk zijn: aan inzet voor de vereniging ontbreekt het hem niet.

Ben, vanaf deze plek, nogmaals van harte gefeliciteerd met je erelidmaatschap. Geniet ervan!

Door:
Hilde Eugelink

Berichten vanuit het bestuur

In het vorige clubblad bij de bestuursvergadering van 7 november stond vermeld: "Doordat de Golfvereniging is begonnen met bouwen op het parkeerterrein moeten wij het komende jaar uitwijken naar het parkeerterrein van de Keuken van Waarde (op kosten van de Golfvereniging). Dat terrein is echter erg donker, dus er zal naar een oplossing moeten worden gezocht". Voor de goede orde wil ik hierbij jullie laten weten dat wij niet mogen parkeren op het parkeerterrein van de Keuken van Waarde. Ik had het parkeerterrein van Duindigt moeten noemen.

In de Bestuursvergadering van 12 december 2006 is het volgende aan de orde gekomen:

- Besloten wordt om de mogelijkheden voor het plaatsen van zonnepanelen niet verder te onderzoeken. Mocht de nieuwe regering straks wel weer subsidies gaan verlenen dan zal het bestuur hier achterheen gaan.
- De oplossing voor het verlichten van het parkeerterrein van Duindigt is erg duur, omdat er een nieuwe kabel aangelegd moet worden. Dit zal dus niet gebeuren.
- Het bestuur is druk zoekende naar nieuwe mensen voor de communicatiecommissie. Verschillende mensen zullen worden benaderd. Maar mocht je niet gevraagd worden: schroom niet je spontaan aan te melden!!

- Op 17 januari zal een brainstormsessie plaatsvinden met een aantal mensen binnen onze vereniging over de opvolging van de voorzitter.
- Een volgende vacature dient zich aan: Hans Eikenaar is gestopt als webmaster. Dus ook hiervoor geldt: schroom niet je spontaan aan te melden!!

In de Bestuursvergadering van 9 januari 2007 is het volgende aan de orde gekomen:

- Izaak heeft zich bezig gehouden met het Arbobeleid. Hieraan is een officiële status gegeven. Mochten leden van bepaalde onderwerpen niet op de hoogte zijn, dan zal alsnog actie worden ondernomen.
- De tekening voor de fietsenstalling wordt aangepast door de gemeente conform onze wensen.
- De kapvergunning voor een aantal bomen is verleend. De bewoners krijgen 6 weken de tijd om bezwaar in te dienen, daarna zal er gekapt gaan worden.

De volgende bestuursvergaderingen zullen plaatsvinden op 13 februari, 20 maart, 8 mei en 19 juni

Door:
José Willemse
Secretariaat HRR

Hans Eikenaar stopt als Webmaster

Na jarenlange trouwe dienst heeft Hans Eikenaar aangegeven te stoppen met zijn werk als Webmaster. Omdat hij al een tijdje niet meer actief was als looper, zagen we Hans de laatste tijd niet zo veel op de club, maar het werk achter de schermen deed hij vakkundig en snel. Inmiddels heeft Theo Smit zijn rol overgenomen.

We merken als webcie dat de site van HRR steeds belangrijker wordt voor de vereniging. Niet alleen als visitekaartje om belangstelling te verwerven in de buitenwereld, maar ook voor de communicatie binnen de vereniging. Zo hebben we vorig jaar een elektronisch inschrijfformulier voor nieuwe leden geïntroduceerd en kunnen leden ook via de site adresmutaties doorgeven. Ook konden leden van de Club van 100 via het internet hun voorkeur uitspreken waar de financiële donaties het best aan besteed kunnen worden. Ook voor komend jaar

zijn er weer uitbreidingsplannen om de site nog beter en leuker te maken.

Het is belangrijk dat de site up-to-date en informatief is en blijft. Dat is natuurlijk in de eerste plaats de zorg van webcie, maar ook jullie kunnen helpen met het aanleveren van nieuws. Bijvoorbeeld door de webcie te informeren wanneer er iets georganiseerd wordt binnen de vereniging.

Met twee man is de webcie nu wat mager bezet. Je bent van harte uitgenodigd contact met ons op te nemen als je mee wilt en kunt werken. Hoe leuk het nu is, kun je bekijken op www.hagueroadrunners.nl

De webcie (Izaak Luteijn en Theo Smit)
webmaster@hagueroadrunners.nl

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

Colofon - The Hague Road Runners 23e jaargang, nummer 1

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 7 maart. Stukken aanleveren kan via redactie@hagueroadrunners.nl of Heugelink@tiscali.nl

Redactie – André Westershuis, Hilde Eugelink, Sarah Mollink

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

Vormgeving – Grafisch Bedrijf Oranje/Van Loon B.V.

Drukwerk – Grafisch Bedrijf Oranje/Van Loon B.V.

Fotografie – Hilde Eugelink, André Westershuis, Sarah Mollink en vele leden

Ledenadministratie – Voor wijzigingen in de adressering, neem contact op met Avram den Heijer (zie clubinformatie pag. 12).



'Ben Hermans (links) wordt door het Bestuur gefeliciteerd met zijn erelidmaatschap'.

Aanbieding voor Ooievaarspashouders

HRR heeft van de gemeente Den Haag waardebonnen gekregen voor Ooievaarspashouders. Elk lid van HRR die een Ooievaarspas heeft, krijgt € 50 aan waardebonnen. Daarmee krijg je € 50 korting bij aankoop van sportspullen bij aangesloten winkeliers. Informatie hierover en de waardebonnen zelf kun je krijgen bij Sophie van Geenhuizen via telefoonnummer 070-3462325 of e-mail: svangeen@planet.nl. De bonnen zijn tot 1 oktober 2007 geldig.

Met ingang van het contributiejaar 2007 krijgen Ooievaarspashouders 50% ook korting op de basiscontributie! HRR wil, mét de gemeente Den Haag, pashouders niet alle stimuleren om te gaan sporten, maar ook om te blijven sporten.

Door: Antoinette Jans
Penningmeester HRR



Gemeente Den Haag
Dienst SZW

Met korting sporten?

Heeft u een Ooievaarspas? Dan kunt u bij uw sportvereniging met 20% tot 50% korting sporten.

Informeer bij uw vereniging of club hoeveel u kunt besparen.

De Ooievaarspas is een kortingspas van de gemeente voor mensen met een laag inkomen. Wilt u weten of u in aanmerking komt voor een pas, bel dan met (070) 353 75 00 of surf naar www.denhaag.nl/ooievaarspas.

VRAAG 'M AAN!
070 353 7500
WWW.DENHAAG.NL/OOIEVAARSPAS

OoievaarsPas
Meer doen met minder inkomen



Bardienst draaien?
Gewoon doen!

Kijk op pagina 8

'Iedere looper zou eigenlijk een trainerscursus moeten doen'

Geen hardloopvereniging zonder trainers. The Hague Roadrunners telt er een stuk of 20. Het merendeel is al jaren verbonden aan de club en heeft door de jaren heen een eigen kijk op het hardlopen ontwikkeld. In deze rubriek komen verschillende trainers aan het woord voer fit blijven, schema's, trainingstechnieken, voeding en wedstrijdvoorbereiding. Redacteur Sarah Mollink sprak dit keer met trainer Izaak Luteijn. Over zijn ervaringen op de weg en op de baan en hoe je een ander voor blijft of liever nog inhaalt.

Als 61-jarige ben je een opvallende verschijning die nog bij bijna elke hardloopwedstrijd in de regio aan de start staat en ook het tempo er nog flink in heeft zitten. Hoe ben jij begonnen met hardlopen?

'Ik was een jaar of zestien toen een klasgenoot me vroeg om met hem mee te doen met een hardloopwedstrijd. Mijn kameraad was als vierde geëindigd. Hij had mij niet meer gezien en kwam na afloop op me toe lopen met de vraag: hoe is het gegaan? Mijn antwoord: nou prima, ik ben tweede geworden. Ik ben gewoon achter de nummer één blijven lopen tot aan de finish en bij het sprintje aan het einde kon ik hem net niet bijhouden. Later stond in de krant dat de gedoodverfde winnaar onverwachts tegenstand had gekregen, van mij dus. Ik ben verder gegaan met crossen en in de zomer ben ik met baanatletiek begonnen, de 800, 1500 en 3000 meter. Ik werd toen lid van de vereniging 't Zwin in Zeeuws-Vlaanderen. Daarna begon ook door mijn studie en dienstperiode een groot tournee langs allerlei hardloopverenigingen. Zo heb ik overal in de keuken kunnen kijken van hoe het gaat met het verenigingsleven, de trainingen, de aanpak, alles wat er bij komt kijken. Ik ben in de tijd ook nog lid geweest van Haag Atletiek dat toen nog V<C, de afkorting die stond voor Vlugs en Lenig - Trekvogel Combinatie, heette. In 1971 ben ik gestopt met lopen bij een club. Ik liep nog wel zo eens in de week naar Kijkduin en ik deed ook wel wat aan conditietrainingen met wat collega's van Siemens. Zo ging mijn leventje rustig voorbij met wat korfballen erbij tot 1997. Want in dat jaar las ik in de krant dat er in 1998 eenmalig een marathon in Den Haag georganiseerd zou worden, vanwege het 750-jarige bestaan van Den Haag'.

Je was vastbesloten: die moest worden gelopen.

'Dat klopt. Maar ik zag het niet zitten om hier in mijn eentje voor te gaan trainen. Dat gaat vast een weekje goed, dacht ik, en dan vergeet ik weer waar ik eigenlijk voor aan het trainen was. Om dat te voorkomen ben ik lid geworden van de Hague Road Runners en die marathon heb ik gelopen in 4 uur 25 minuten. Maar ik heb onderweg regelmatig lopen stofzuigen, omdat we als trainingsgroep bij elkaar wilden blijven. Ik heb dus ook nog een stuk meer gelopen dan die 42,195 kilometer. Mijn conclusie was dat het dus sneller zou moeten kunnen. Mijn doel werd om de marathon nog een keer onder de vier uur te lopen. In 1999 heb ik de marathon van Leiden gelopen. Ik kreeg toch wat last van de warmte en finishte in 4 uur 5 minuten. In 2000 heb ik de marathon van Rotterdam gelopen en die liep ik in 3 uur en 57 minuten'.

Hoe heb je dat weten te bereiken?

'Ik heb altijd twee soorten trainingen. Dat zijn afstanden korter dan de wedstrijd, in een hoger tempo, en lange trainingen, langer de wedstrijd, maar dan veel langzamer. In de wedstrijd combineer je dan het uithoudingsvermogen van het ene met de snelheid van het andere'.

Sinds september geef je zelf training aan een groep.

'Voordat ik vorig jaar met de VUT ging, heb ik het plan opgevat dat ik nog even wil vlammen als zestigplusser en nog wat goede tijden wil neerzetten. Daarna wordt de uitdaging waarschijnlijk minder en dan wordt het tijd om de ervaringen die ik heb opgedaan op anderen over te dragen. Dus ik heb vorig jaar de trainerscursus loopgroepen gedaan. Daar heb ik zoveel geleerd over energieverbruik bij het lopen en efficiënte loopbewegingen, dat ik eigenlijk vind dat iedere looper een trainerscursus zou moeten volgen. Vervolgens ben ik in september begonnen als trainer van een van de loopgroepen van de club. Mijn

groep houdt erg van duurlopen, maar als je alleen maar lange stukken gaat lopen op een rustig tempo, en dat elke training opnieuw, dan ga je steeds langzamer lopen. Dus ik pep ze af en toe even op met wat sprintjes ertussendoor. Dat doe ik op een speelse manier. Iedereen mag meedoen, maar het hoeft niet'.

Nu je trainer bent, is het nog niet afgelopen met de wedstrijdmentaliteit.

'Nee. Ik ben nog steeds prestatiegericht. Ik doe nu mee met het Zorg en Zekerheid Circuit. Dit winterseizoen doe ik dan met dat circuit minimaal vijf keer de vijf kilometer. Ik kijk elke keer hoe ik in het klassement sta. Ik heb geen aspiraties om bij de top vijf te komen, maar als ik nummer zestig sta dan bedenk ik wel: misschien kan ik nog wel nummer vijfenvijftig worden'.

Hoe ziet jouw ideale race eruit?

'Bij elke wedstrijd is het doel dat je er pas op de finish er helemaal doorheen zit. Dat moet niet even voor de finish zijn, want dan verlies je ontzettend veel. Daarom is het belangrijk om in het begin rustig aan te doen. Vroeger liep ik zo'n beetje de hele wedstrijd vooraan. Als je dat wil, ga je het eerste stukje, de eerste vier- vijfhonderd meter, toch wat sneller om even je positie vast te leggen en even uit het gedrang te komen. Dat heb ik jarenlang vol gehouden. Als je niet vooraan loopt, kun je beter lekker rustig beginnen. Bij voorkeur loop je dan de eerste helft van de wedstrijd iets langzamer dan de tweede helft. Ik ga er altijd vanuit dat de mensen die mij in het begin voorbij gaan of beter zijn, of dat ik ze later zelf nog wel weer inhaal. Voor het laatste stukje voor de finish is het belangrijk om te bepalen of je de wedstrijd op tijd loopt of op plaats in het klassement. Als je op plaats loopt dan moet je altijd even uitkijken wie je concurrenten zijn, dus wie zijn de lopers in je eigen klassement. Als ik wat mannen met grijs haar zie lopen aan het einde van de wedstrijd, waarvan ik dan inschat dat zij in mijn klassement rennen, dan probeer ik er eerst een beetje bij te komen. De echte aanval plaats ik echter pas in de laatste honderd of vijftig meter. Dus als je de finish in zicht hebt en dus echt voluit kunt gaan tot aan de finish. Op het moment dat je voor de finish toch weer terugvalt, dan ben je verloren, want dan komen ze toch weer terug. Als ik alleen op tijd loop, dan probeer ik het laatste stukje rustig aan te lopen voor het geval dat er nog iemand van achterop mocht komen. Ik wil dan voldoende reserve over hebben om nog even mee sprinten. Dat is vooral een mentale strijd. Het liefst laat ik dan nog een gat vallen van twee, drie meter met degene die me inhaalt. Zodat die nog even omkijkt en denkt: ik ben er voorbij. Pas dan kom ik terug. Dat is het spelletje wat je alleen kunt spelen op het laatste stukje voor de finish. Dat moet je dus niet halverwege de wedstrijd doen, dat is alleen maar verspilling van krachten'.

Heb je wel eens een vergissing gemaakt?

'Ik heb een keer een hele grote vergissing gemaakt, die ik nooit zal vergeten. Het was ergens halverwege de jaren '60. Ik denk dat het een 1500 meter was op de baan. Het was een stedenuitwisseling van Vlissingen met de Duitse stad Neuenkirchen. Ik had goed gekeken wie mijn tegenstanders waren. Er waren er drie die qua tijd ongeveer de tijd hadden staan die ik ook kon lopen. Ik had besloten om gewoon net achter de voorste te blijven en dan te zien hoe het zou gaan. Dat deed ik en met zijn tweeën zaten we helemaal voorin. Halverwege de race stapte hij uit, want hij bleek de minste van allemaal te zijn. Mijn tegenstan-

Lees verder op pagina 4 -

FYSIO SPEAK Kniekwalen

De knieblesure is de meest voorkomende in alle takken van de sport. Ook onder lopers van de HRR. Fysiotherapeut Dannis van den Berg ziet wekelijks veel mensen voorbijkomen met uitlopende knieklachten. Welke zijn deze en hoe kun je die voorkomen?

De knie is een schamiergewricht met slechts een bewegingsrichting. Vier botten komen in de knie samen en worden vooral bijeengehouden door kniebanden aan weerszijden en bindweefsel aan de voorzijde van de knie. Het dijbeen eindigt in twee geronde uitsteeksel met een gleuf ertussen. De knieschijf glijdt in deze ruimte op en neer. Vanuit het onderbeen komt het scheenbeen, dat het volle gewicht draagt en zich verbindt met het dijbeen in de knie. Aan de buitenkant zit de pees die van het scheenbeen komt (iliotibialis). Dit is een dikke, sterke pees die samengaat met de gewrichtsband en de tweekoppige dijbeenspier, die de knie aan de buitenkant beschermt.

De zwakkere pees en de band aan de binnenkant zijn vatbaarder voor blessures, door druk op de draaiing of door de klap van buitenaf. Voor in de knie zit de knieschijf. Deze is bovenaan verbonden met de vierkoppige dijbeenspier. Als deze spier sterk is houdt zij de knieschijf op zijn plaats. Onder aan de knieschijf is deze via een pees verbonden met het scheenbeen.

Zolang de voet in een neutrale stand staat, past de knie in de lijn tussen heup en voet. Het lichaamsgewicht houdt de knie mede op zijn plaats, vooral wanneer een sterk ontwikkelde dijbeenspier de knieschijf strak en in positie houdt. Het normale schokdempende mechanisme bij het lopen noemen we pronatie. De voet rolt van de buiten-

naar de binnenkant. Maar wanneer dit overmatig gebeurt, bij platvoeten of een kantelende hiel, veroorzaakt pronatie problemen van overbelasting bij de voet of het been. De knie wordt dan in een zwakke tussenpositie gedwongen en kan ontzet raken. Zodra het lichaamsgewicht dan op de knie drukt, ontstaan er problemen.

Oorzaken van knieblesures

Lopers die hun voeten stijf houden zijn geneigd hun voeten voor- en achterwaarts te bewegen voor een sterke afzet. Zij verrichten de afzet en landing zo hard dat de schok niet voldoende opgevangen wordt. Allereerst ontstaat er druk op de onderkant waar de voet hard afzet. Vaak ontstaan hierdoor blaren, vervolgens dikke eelt lagen. Uiteindelijk zal de schok bij de knie terechtkomen en aan de buitenkant van de knie problemen geven. De iliotibiale band is zeer sterk en zal zelden wijken, maar kan ontstoken en geïrriteerd raken als de voet te ver naar buiten doorrolt.

Lopers met slappe voeten zijn geneigd van de ene naar de andere kant te rollen. Aan de buitenkant van de hiel en de binnenkant van de voorvoet kan dan slijtage op de zool ontstaan. Slapvoetige lopers die proneren hebben vaak problemen aan de binnenkant van de knie of in de knie zelf.

Typen knieblesures

• Lopersknie;

Het eerste symptoom is meestal stijfheid, met name als men een tijd gezeten heeft. Een algemene pijn treedt op, in en rond de knie. Dit kan optreden als de slappe voet naar binnen rolt en grote druk uitoefent op de binnenkant en het midden van de knie. Het been maakt een draaibeweging en de knieschijf gaat vaak uit zijn normale spoor,

waardoor het kraakbeen afslijt. Naarmate de tijd verstrijkt kan dit Condroadie worden, een serieus medisch probleem waarbij het kraakbeen poreuzer wordt. In een beginstadium voelt dit aan als een krakend gewricht, met een scheurend gevoel onder de knieschijf.

Er is pijn aan de binnen- of buitenkant van de knie voelbaar. De pees verbindt de spier met het bot en kan ontstoken raken door een directe blessure of overmatig gebruik. Bij slappe voeten zit tendinitis meestal aan de binnenkant, terwijl bij gespannen voetspiers tendinitis aan de buitenkant van de knie zal optreden.

• Tendinitis aan de knieschijf;

Is een pijnlijke ontsteking in het zachte weefsel vlak onder de knieschijf of daar waar het weefsel overloopt in het scheenbeen.

• Het plicasyndroom;

Is een wat minder vaak voorkomende pronatiekwaal. Het betreft het in- en uitvouwen van het gewrichtskapsel. De symptomen zijn gelijk aan die van chondropatie: pijn rond de gewrichtspleet (binnen- of buitenkant), maar niet altijd onder de knieschijf. Er treedt vaak een klik op wat kan wijzen op schade aan de meniscus, die een schokdempende functie in het kniegewricht heeft.

Aanpak van de oorzaak

• Schoenen;

Als de oorzaak van de klachten voortkomt uit de schoenen dient men nieuwe schoenen aan te schaffen. Ten eerste is bij nieuw schoeisel de schokdemping weer optimaal zodat de reactiekrachten van de grond al gedeeltelijk door de zool geabsorbeerd worden en niet volledig door het lichaam verwerkt hoeven te worden. Verder dient gekeken

te worden naar aanpassingen in het schoeisel gerelateerd aan de klachten. Lopers die hun voet stijf houden dienen een meer flexibele schoen te nemen, terwijl lopers met een slappe voet een stabielere voet dienen aan te schaffen.

• Voetcorrectie;

Pronatieproblemen worden het best opgelost of voorkomen door een goede ondersteuning van de welving van de voet. Dit kan door een wig in de tussenzool of een ondersteuning door middel van een inlegzooltje. Andere specifieke knieklachten die hun oorzaak hebben in de voet dienen beoordeeld te worden door een (sport)fysiotherapeut. Zonodig kan een podoloog een aanpassing in de schoen maken.

Preventie van knieblesures

Lopers die zelf een knieblesure hebben meegemaakt, zijn doorgaans extra gemotiveerd een nieuwe blessure te voorkomen. Na het herstellen van een knieblesure is het verstandig de belastbaarheid van de knie te verbeteren door specifieke spiergroepen te trainen om zo de druk op de kritieke plaatsen te verlichten. Sterke dijbeenspiers zijn nodig om de knieschijf in het gelid te houden, de knie te ondersteunen en de stuwkracht van de sterke achterbeenspiers in bedwang te houden.

Let bij een eerste looptraining voor een gedoseerde opbouw van de training. Besteed eerst aandacht aan duurwerk, alvorens aan tempo- of heuveltraining te beginnen. Loop in het begin om de dag om voldoende te kunnen herstellen van de vorige training.

Door:

Dannis van den Berg
Fysiotherapeut HRR

- Vervolg van pagina 3 -

ders zaten een stuk achter me, want die hadden het rustig aan gedaan en die kwamen toen opzetten en ik was helemaal kapot en heb ze alle drie voorbij moeten laten gaan. De les die ik geleerd heb is: loop je eigen race'.

Heb je ook wel eens een tactisch hoogstandje afgeleverd?

'Ja, dat was een keer bij een 800 meter race op de baan. Ik zat helemaal stuk. Het was eigenlijk over, voorbij. Nu is er een gouden regel op de baan dat je nooit moet inhalen in de bocht. Mijn tegenstander zat net voor me. Ik heb gebluft en ben hem in de laatste bocht in de buitenbocht voorbij gegaan. Ik had de finish in zicht en ik dacht zoiets als: de dood of de gladiolen. Op het moment dat ik hem

op die manier voorbij streefde bleek dat hij ook helemaal kapot was. Bluffen hielp, want mijn tegenstander dacht: hij komt me in de buitenbocht voorbij, die zit zeker nog heel goed. Hij kreeg een mentale klap en zakte terug en daardoor viel er een gat waardoor ik kon winnen. Ik ben er steeds meer van overtuigd geraakt dat meer dan 50% van het hardlopen bestaat uit hoe het tussen je oren zit'.

Door:

Sarah Mollink



Kan ik je helpen?

Kijk op pagina 8

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

Roparun 2007

Het team Haegsche Ooievaar Runners (www.haegscheoievaarrunners.nl) gaat ook in 2007 weer deelnemen aan de Roparun.

De Roparun is de langste nonstop estafetteploeg ter wereld tussen Rotterdam en Parijs (530 km) ieder team dat deelneemt aan de Roparun zamelt geld in voor verschillende projecten van de Stichting Roparun ten behoeve van de ondersteuning van kankerpatiënten. De Roparun start in Parijs op zaterdag 26 mei en finisht op maandag 28 mei in Rotterdam.

Sponsors gezocht

Ook de Haegsche Ooievaar Runners is druk op zoek naar sponsors. Zo hangen er onder meer posters op de vereniging die wij willen gebruiken om bedrijven enthousiast te maken om ons te sponsoren. Mocht jij een bedrijf, zaak, stichting, vereniging of werkgever kennen aan wie wij een poster kunnen afgeven, dan willen wij je graag vraag deze naam te noteren op de intekenlijst die bij deze poster op de vereniging hangt.

Vragen?

Neem dan contact op met onze teamcaptain Henk Hoogeveen of de leden van de PR-Commissie van de Haegsche Ooievaar Runners, Bert Donnars en Maurice van Schie - ook van loopgroep Henk Hoogeveen - via pr@haegscheoievaarrunners.nl

Wij zullen jullie de komende tijd op de hoogte houden van de verschillende activiteiten. Alvast hartelijk dank voor jullie medewerking.

Door:

PR-Commissie Haegsche Ooievaar Runners
Bert Donnars en Maurice van Schie



'Met de Roparunvogel collecteren tijdens de nieuwjaarsreceptie van de Sociale Dienst Den Haag'

Derde Kerstdagloop in Arnhem Lopen op kalkoen en gans

Wie na de Kerstdagen een duf gevoel heeft van te overvloedig eten en drinken moet vooral eens deelnemen aan de Derde Kerstdagloop in Arnhem. Een koud en voor Nederlandse begrippen ruig landschap, met vele klimmetjes en modder: daar knapt een mens pas van op!

Normaal gesproken ben ik niet zo'n fanatieke hardloper, maar discipline ken ik wel. Om weer in het loopritme te komen, had ik mij voor drie loopwedstrijden in december ingeschreven. Ieder goed voor zo'n vijftien kilometer. Begin december toog ik richting Duitse grens om aldaar de variant op de Zevenheuvelenloop te doen, de Monterferlandrun. Half december waagde ik mij aan de tien mijl op het strand, de Meeuwen & Makrelenloop. En daags na Kerst stond de Derde Kerstdagloop op het programma, een halve marathon.

Loopmaatjes hadden hier al eens enthousiaste verhalen over verteld en aangezien ik toch al van plan was in die buurt (Arnhem) familie op te zoeken, leek het mij een uitstekend plan met die loop het jaar af te sluiten. Logistiek gezien was het een aardige klus daar te komen, want op de dag van de loop zou ik pas vroeg in de ochtend met de boot vanuit Hull komen, moest ik onderweg nog iemand afzetten en dan rechtstreeks door naar Arnhem.



Nog slaapdronken en lichtelijk zeeziek van de schommelende boot arriveerde ik 27 december gelukkig op tijd in Arnhem. Lichtelijk onthutst was ik wel. Met stomme verbazing zag ik hoe talloze goed voorbereide en uitgeruste lopers zich klaar maakten voor een tien, veertien of 21 kilometer door het Gelders landschap. Dit was niet zomaar een gezelligheidsloopje, nee dit was een echte wedstrijd! Als ik me daar maar een beetje tegen kon weren...

Meer trappend van de kou - het was waterkoud - dan van ongeduld stond ik even later tussen de vele honderden andere lopers bij de start. Pang! Weg was iedereen. 'Niet te snel mee, niet te snel mee', dacht ik bij mezelf toen ik de mensenmassa voorbij zag denderen. Je weet niet wat er nog komt aan klimmetjes. Mijn benen vonden al snel hun ritme van een zondagochtend duurloop. Bocht om, even inhouden, korte passen, bultje over. Hé, dit stuk ken ik! Lopen we nu richting Rheden?

Al snel schoten we het bos in, hier en daar plassen en afgewaaid takken ontwijkend. In een flits zag ik mijn

collega Liang voorbijkomen. In voorbereiding op het bergklimmen - zijn ware passie - was hij al eens mee naar de hardlooptrainingen geweest om conditie op te doen. Hoewel hij helemaal uit Amsterdam moest komen was hij dan toch maar mooi op deze loop afgekomen. Een mooie gelegenheid voor mij om te zien hoe sterk hij nu eigenlijk was. Nooit eerder had hij meer dan tien kilometer gelopen.

Vijf kilometer: dat gaat snel. Liang en ik sluiten aan bij een groepje dat ons eerder passeerde, maar nu het tempo heeft getemperd. Geen wonder: de weg mag dan wel breed zijn, maar door de grote modderplassen is er eigenlijk maar weinig loopruimte. De weg voert ons langs een stuk heide. De lucht is koud en vochtig, de zon probeert door te komen. De dampende lijven van de lopers voor ons steken scherp af tegen de lucht.

Bocht om, aanzetten, bult over, remmen en naar beneden, weer naar rechts, naar links, nog een klimmetje. Kijk uit voor die takken! We hebben de smaak te pakken en de kilometers rijgen zich snel aan. Het pad wordt allengs breder. In de verte klinkt het geluid van een jachthoorn. Hé, dan moeten we al vlakbij Kasteel Rosendaal zijn! Ik vertel Liang dat je in de zomer een nat pak kunt overhouden van een ogenschijnlijk onschuldige wandeling in de prachtige tuinen van het kasteel. Niet voor niets heet het

kasteel in de volksmond dan ook de 'Bedriegertjes'.

Liang concentreert zich meer op de weg dan op mijn verhaal. We zijn ondertussen op de weg van Rozendaal naar Arnhem belandt. Even wennen dat asfalt. Weer een bocht om, nu langs een vervelende, drukke weg. De weg leidt ons langs begraafplaats Moscowa naar beneden waar wij alweer een weg oversteken. De geitenbult doemt voor ons op. Een wandelpad dat ons stijl omhoog voert en uitkomt in de woonwijk achter het sportpark. Nog anderhalve kilometer, een kilometer. Liang spurt er ineens als een gek vandoor. Met veel moeite weet ik hem bij te houden. Die jongen kan best goed lopen! Daar komt de atletiekbaan al in zicht. Eerst een halve ronde er om heen en dan nog een stukje op de baan. Eindelijk, daar is de finishlijn.

'Het was toch zo slecht nog niet', zegt Liang al lachend, blij dat hij het heeft uitgelopen. 'Ja', zeg ik blij. 'We hebben het weer gereed. De Kerst is nu echt voorbij'.

Door:

Hilde Eugelink

Naast tevreden klanten, een stijgende omzet, een goed personeelsteam, gezondheid en mooie doelstellingen,

Gaat ?

VOORBEELD NAAM BEDRIJF

SAMEN met de Haegsche Ooievaar Runners in 2007 de ROPARUN ondersteunen, de nonstop-estafetteploeg tussen ROTTERDAM EN PARIJS, een sportieve prestatie van 530 km

DOEL:

Trachten de kwaliteit van het leven van mensen met kanker zoveel mogelijk te verbeteren

Hoe bijvoorbeeld ondersteunen?

- Financiële bijdrage door actie met klanten of leveranciers
- Sponsoren per kilometer
- Naam zaak op (sport)kleding
- Leveren van goederen, sportkleding, vervoer of eten
- Leveren van sportieve collega's in ons team als chauffeur, fietser of loper
- Gezamenlijk organiseren van een sportieve Roparun-dag voor personeel of relaties

FOTO VAN LOGO OF BEDRIJF

ONDERSTEUNER ROPARUN 2007

Wanneer:
ROPARUN Start op 26 mei 2007 in Parijs. Finish 28 mei Coolsingel Rotterdam

Deelnemend team: Haegsche Ooievaar Runners (www.haegscheoievaarrunners.nl)
Organisatie ROPARUN: Stichting Roparun (www.roparun.nl), CBF keurmerk (www.cbf.nl)

'Voorbeeld poster Roparun'

SNEL SCHOON

Malakkastraat 128

2585 ST Den Haag

tel 070 · 350 35 51

fax 070 · 350 68 34

e-mail vidia@wxs.nl

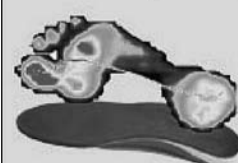
www.vidia.nl



Sporten zonder blessures

Daar ben je zeker van wanneer je sportschoenen aanschaft bij STARSHOE

Sportinlay m.b.v.
3D technologie



www.starshoe.nl

Activeer nu de Nationale Sportpas en profiteer van de vele kortingen!

De Nationale Sportpas biedt iedereen die lid is van een sportvereniging veel kortingsaanbiedingen bij een groot aantal bedrijven. Dit geldt dus ook voor alle leden van de Atletiekunie. De bedrijven waar sporters met een pas vanaf nu korting kunnen krijgen zijn uiteenlopend: van Oad Reizen tot Total, van Expert tot Perry Sport + Outdoor, De Lotto tot de NS en Sanoma (met o.a. Sportweek, Nieuwe Revu en Autoweek), Oxxio, OHRA Bank VISA Card, AD Sportwereld. Bovendien zijn de kortingen structureel, bij elke aankoop krijgt het lid dus korting.

De Nationale Sportpas is een initiatief van NOC*NSF, de sportbonden en hun aangesloten verenigingen, in samenwerking met een aantal grote Nederlandse retailketens en bedrijven. Elke sporter



'Voorbeeld Nationale Sportpas'

die lid is van een sportvereniging, krijgt gratis zijn/haar lidmaatschapspas met het logo van de Nationale Sportpas erop. Tenminste, als de betreffende sportbond is aangesloten. Op vertoon van deze Nationale Sportpas ontvangt een sporter een bepaald percentage korting over de aankoop op zijn of haar persoonlijke Sportpas-tegoed. Via de web-

site www.nationalesportpas.nl kan men dit gaan besteden of overboeken op de eigen bankrekening. De aangesloten bedrijven maken daarnaast ook nog een kleiner bedrag over naar de Nationale Sportpas. Deze bijdrage is bedoeld om de georganiseerde sport in Nederland te versterken. Kortom, sporters hebben zelf voordeel en steunen indirect hun bond of vereniging!

Sporters die meedoen kunnen toegang krijgen tot hun gespaarde Sportpastegoed als zij zich aanmelden op de site www.nationalesportpas.nl. Hier krijgen ze een persoonlijke pagina met een overzicht van hun kortingen en het gespaarde bedrag. Via verschillende online Sportpashops kan men vervolgens aankopen doen zoals tickets voor sportevenementen, (sport)reizen en natuurlijk sportartikelen. Of het tegoed overboeken naar de eigen bankrekening. De sporters sparen dus geen punten maar geld!

De Nationale Sportpas bevat een unieke individuele code (cijfers onder de barcode, rechtsonder op de pas), die gekoppeld is aan de naam van de houder van de pas. Indien een lid van de Atletiekunie een nieuwe sportpas ontvangt (bijvoorbeeld door overschrijving naar een andere vereniging) zal op de nieuwe sportpas weer dezelfde individuele code vermeld worden. Als gevolg van technische aanloopproblemen in het eerste jaar (2006) is dat bij sommige sportpassen nog niet goed gegaan. Vanaf 2007 worden de sportpassen van de Atletiekunie op basis van het nieuwe ledenprogramma Renflex aangemaakt, en de verwachting is dat alle aanloopproblemen hiermee zijn opgelost.

Bron: NOC*NSF

Zorg & Zekerheid Circuit



Het Zorg en Zekerheid Circuit is inmiddels een begrip in de regio: al meer dan twaalf jaar de regionale hardloopteamcompetitie voor de 5 en 10 kilometer op de weg. Ook de 15 en 21,1 kilometer staat soms op het programma. De competitie wordt georganiseerd door zeven verschillende hardlooperverenigingen die ieder de organisatie van een wedstrijd voor hun rekening nemen. Deelnemers moeten aan minimaal vijf van de zeven wedstrijden deelnemen om in aanmerking te komen voor het eindklassement. Naast het individuele klassement is er ook een bedrijvenklassement en een verenigingsklassement. De HRR is ieder jaar weer goed vertegenwoordigd. Zo heeft de loopgroep van Ed Zijl (hier op de foto) de competitie opgenomen als vast onderdeel van het trainingprogramma. Meer weten over het Zorg en Zekerheid Circuit? Kijk dan op www.hagueroadrunners.nl, ga naar 'links' en klik dan op de link van 'Zorg en Zekerheid Circuit'.

Kijk ook eens op
onze website:
www.hagueroadrunners.nl

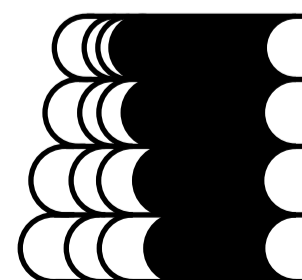
MacWillem

- 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



Twee verdwaalde HRR-ers in Hoek van Holland

De tien Engelse mijl van Hoek van Holland is op zondag 5 november voor de derde keer gehouden. Terwijl een groot deel van het ledenbestand van de Hague Road Runners aan de start stond van de Duinrellcross, rende ik voor het eerst in Hoek van Holland.

Niet in de trein naar Hoek van Holland, niet bij de start en ook niet onderweg zag ik het HRR-aubergine. Pas na afloop op weg naar de kleedkamers en de trein zag ik Willem Maasland van de barcommissie van de club, die ook zichtbaar opgetogen was over mijn bekende gezicht.

En dat terwijl de tien Engelse mijl van Hoek van Holland echt een aanrader is. De loop begint duin op door het mulle zand in een rechte lijn op de zee af dan gaat het een hele tijd noordwaarts langs het strand. Met dank aan de stevige zuidwester leek het af en toe alsof ik vloog. Waarschijnlijk heeft die windrichting er mede voor gezorgd dat er dit jaar een nieuw parcoursrecord werd gered door de jonge Keniaanse atleet Vincent Krop.

Langs het strand, met wind mee, werd er nog veel gekletst door de deelnemers. 'Een goede voorbereiding op Egmond,' ving ik op. 'Straks thuis kunnen we de marathon van New York volgen op televisie,' was een ander flard van een gesprek. Na het stevige stuk strand gaat het weer door het mulle zand terug te duinen in. 'Zo het ergste hebben we gehad,' zegt iemand opgetogen tegen zijn loopmaatje. Precies op dat moment gaan de eerste enthousiastelingen echt lopen. Ik zet echter netjes ingehouden door. Een lang stuk door duinzand, over geasfalteerde duinpaden, op het laatst duizelt het me hoe het parcours gaat. Met opzet had ik de link 'parcours' op in de

internetsite niet aangeklikt, omdat ik me het liefst wilde laten verrassen, of laten leiden door het parcours. De tweede keer over het strand, nu met de zuidwester schuin van voren, had ik daarom niet verwacht. Dit stukje was de eigenlijke beproeving. Ik ren gelukkig pal achter twee reusachtige renners, die zoals de tekst op hun renshirt doet vermoeden, in het dagelijks leven jaarrekeningen controleren. Na een stevige klim opnieuw door het mulle zand begint een lang stuk over asfalt. Ik voel mijn bovenbenen nog napompen van het klimmen, maar langzaam herstel ik. Ik kom in een fijn ritme met wat gelijkgestemden om mij heen, waarvan ik er steeds eentje weet in te halen. Ik kijk vrolijk om mij heen, want het zand lijkt me onoverwinnelijk te hebben gemaakt. Ik slaag in mijn plan om niet terug te zakken in tempo, zoals ik de renners om mij heen wel zie doen. Bij elke drinkpost drink ik goed mijn bekertje leeg. Dat gaat prima omdat ik bij deze loop voor het eerst kennis maak met een innovatie bij de drinkposten. De bekertjes zijn afgesloten met een perfect rond stukje spons, waar twee gleufjes in gemaakt zijn om te drinken. Zo mors je niet en de spons kun je gebruiken om je verhitte gezicht te verkoelen. Het werkt echt.

De treinreis blijkt achteraf de enige echte ontbering te zijn. De organisatie verkocht voor 3,50 euro een treinkaartje dat geldig is vanaf elk Nederlands station. Vanaf Den Haag is het echter sneller om naar Hoek van Holland te fietsen. Op de heenweg besloot de NS de aansluiting in de war te gooien door de trein in Schiedam niet drie minuten op het enigszins vertraagde treintje uit Den Haag te laten wachten. Dat werd meer dan een half uur in renkleding blauwbekken op het winderige station.

Door:
Sarah Mulling

Natuurlijk ook achter de bar!

Kijk op pagina 8



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

Bosloop zondag 7 januari 2007

Eerste plaats Roché Silvius

Roché Silvius is goed in vorm: op zondag 7 januari wist hij een eerste plaats te pakken op de 5 kilometer van de tweede wedstrijd uit het Zorg en Zekerheidcircuit. Het HRR Racing team doet hier altijd aan mee, net als vele andere Roadrunners.



'Roché Silvius in actie'

De Bosloop georganiseerd door Runnersworld Leiden was een barre wedstrijd met veel wind, waarbij het tijdens de wedstrijd steeds harder ging regenen. Ondanks de weersomstandigheden wisten de lopers van het HRR Racing Team goed te scoren, want niet alleen Roché Silvius presteerde goed. Ook Niels de Graaf en



'Het ereschavot met in het midden Roché Silvius'

Huub Redegeld presteerden naar wens. Zij liepen beiden een PR in respectievelijk 17.02 en 17.16.

Voor Roché een goede test om te zien hoe zijn conditie ervoor stond. Daags ervoor was hij 2e geworden in de 1 van de vier Nieuwjaarscross van Haag Atletiek.

Door: Marcel den Dulk
HRR Racing Team

Nieuwjaarscross Haag Atletiek

Veel lopers van de vereniging togen zaterdag 6 januari en masse naar de Nieuwjaarscross bij Haag Atletiek. De HRR was opvallend goed vertegenwoordigd, dat zag ook André Moonen, voorzitter van Haag Atletiek, die ons daarvoor complimenteerde. Er waren veel rode shirts te zien - teveel namen om ze allemaal te noemen - wat natuurlijk een goede uitstraling heeft op onze club.

Roché Silvius timmerde in ieder geval aan zijn classering in het crosscircuit klassement en pakte weer een 2e plek. Een week eerder in de Oliebollencross te Delft was hij ook al 2e geworden. Ook nu weer zo'n heerlijke zware wedstrijd waarbij iedereen tot het uiterste ging, getuige de foto van de drie wat oudere lopers onder ons, die niet voor elkaar onder wilden doen. Voorop Henk Mullekes, daarachter Herman van der Stijl met in zijn kielzog Peter Kemkes. Dat zijn nieuwe functie als voorzitter van de TC hem goed doet, blijkt uit het feit dat Peter uiteindelijk toch als eerste van dit trio binnenkwam. Herman kwam als laatste van dit trio binnen en dat zal wel te wijten zijn aan zijn vele inspanningen als voorzitter van de barcommissie. Gelukkig ging het pas op het einde van de wedstrijd regenen.



'v.l.n.r. Peter, Herman en Henk'

Klein detail, Haag Atletiek had er niet aan gedacht een vergunning bij de boswachterij te vragen voor dit evenement. Zij kregen hier gelijk een bekeuring voor. Den Haag mag dan een sportstad lijken, de boswachters denken daar in ieder geval anders over.

Door:
Marcel den Dulk
HRR racing team



MajoLien-Stuc

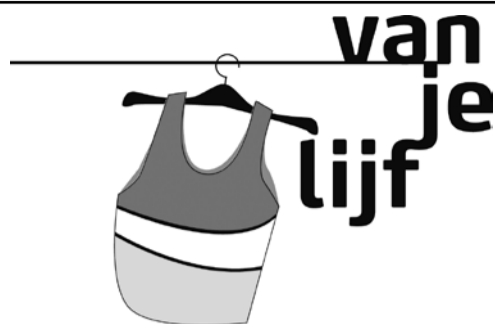
stukadoorsbedrijf

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



'Die hardlooptights zijn eigenlijk gewoon leggings. Daar moeten we niet moeilijk over doen. Dat zijn ze gewoon. En leggings zijn natuurlijk vreselijk lelijk. Maar het loopt wel lekker met zo'n ding aan,' zegt Nathalie van Leeuwen-Paay (30 jaar), die dit jaar voor de tweede keer meedoet met de tienkilometergroep van de zaterdagochtendtrainingen (ZOT).

Het kwam eigenlijk heel mooi uit voor Nathalie dat een vriendin vorig jaar via een mailtje had opgeroepen om mee doen met de voorbereidingstrainingen van The Hague Road Runners voor de City Pier City-loop. 'In juni 2006 ben ik getrouwd en voor de bruiloft waren er wel mooi vijf kilo af. Omdat ik slechts 1.60 meter lang ben zie je een verschil van vijf kilo erg goed' vertelt ze. 'Het is niet zo dat ik anders ben gaan eten. Ik let altijd al goed op wat ik eet. De kilo's verloor ik puur door het hardlopen. Wat ik wel een goede tip vond van mijn trainster Georgette vorig jaar, is haar recept voor een sportdrink: water met siroop en wat zout zodat je vocht beter vasthoudt. Dat werkt echt. En ik eet een banaan een uurtje voordat ik ga lopen.'

Het schema in het boekje draagt ze een warm hart toe. 'Ik heb vorig jaar gemerkt dat trainen volgens een strikt schema echt helpt om in korte tijd sneller te worden. Ik

heb toen ook alle trainingen heel netjes opgevolgd. En de opmerkingen in het boekje zijn stuk voor stuk nuttig. Alleen staat er dit jaar iets in over de schaarbeweging van de benen, dat zullen ze denk ik nog wel gaan uitleggen, want dat snap ik niet helemaal,' zegt ze.

Ze is benieuwd welke tijd ze dit jaar zal lopen op de tien kilometer bij de CPC-loop. Vorig jaar finishte ze op 49.49 minuten. 'Ik hoorde later van iedereen dat het een hele goede tijd is als je de tien kilometer voor de eerste keer loopt. Ik vond zelf dat ik behoorlijk hard ging, dus ik weet niet of ik dit jaar die tijd kan evenaren. Mijn doel is wel om hier onder te komen,' zegt ze. Nathalie had wel lid willen worden van de HRR na de ZOT, maar door een knieblesure die kwam opspelen is ze een paar maanden met het lopen gestopt. 'Eerlijk gezegd vind ik het wel leuk in een paar maanden tijd een wedstrijd voor te bereiden - zoals de ZOT - en dan weer even te minderen. Dit jaar laat ik het niet bij de CPC, vooropgesteld dat het goed gaat met mijn knie. Ik wil nu ook de Royal Ten en de tien kilometer in Leiden gaan proberen.'

Door:
Sarah Mollink

Barberichten

Broodjescyclus en meer

Vanaf 1 januari zijn we gestart met de lang verwachte broodjescyclus. U kunt dus op de woensdag- en donderdagavond rekenen op een broodje van de dag. Op de overige trainingdagen blijft het broodjes assortiment zoals het was. De cyclus ziet er als volgt uit:

Week 1 : Kampioentje met Old Amsterdam en Mosterd
Week 2 : Ciabatta met Tonijnsalade en Komkommer
Week 3 : Italiaanse bol met Ham, Mozzarella en Tomaat
Week 4 : Pistolet met Brie en Alfalfa
Week 5 : Pistolet met Spek en Eiersalade
Eet Smakelijk !!!

En dan maar weer aandacht voor mijn terugkerende klaagzang over het gebrek aan barmedewerkers. Sinds de vorige oproep is er niemand geweest die zich geroepen voelde om zich aan te melden als barmedewerker.

Lieve clubleden, het water stijgt ons tot aan de lippen, waarom krijgen wij zo weinig respons op ons verzoek. Is het nou zo verschrikkelijk om eens in de 8 weken een avondje achter de bar te staan?

Juist in de drukste tijd van het jaar, in de weken voor de CPC wil iedereen na de training snel geholpen worden



'Wie lust ze niet?'

en genieten van een drankje en een broodje. Kom op en neem je verantwoordelijkheid! Meld je aan bij een van de leden van de Barcommissie, te weten Willem Maasland, Nelly Verpoort, Marike Korterink, Cees Crielaard, Anjo Querido, Ineke Gillet of Herman van der Stijl. Gewoon een briefje met je naam en telefoonnummer in het bakje van de Barcommissie in de vergaderkamer kan natuurlijk ook of een mailtje naar Gillet@tele2.nl is ook goed. Ook suggesties of aanbevelingen zijn van harte welkom.

Namens de Barcommissie,
Herman van der Stijl

Clubhuis steeds mooier

Heb je het al gemerkt?

Ik weet niet of het iedereen is opgevallen, maar ons interieur is sinds de ingebruikname van het clubhuis toch aardig verbeterd, zou ik zeggen.

Er zijn nieuwe tafels en stoelen gekomen en een nieuwe bar. Dat laatste is vooral fijn voor de barmedewerkers. Ik heb nog achter de oude bar gestaan en dat was wel wat onhandig. We hebben een stel openslaande deuren naar ons terras gekregen, zodat je niet meer hoeft om te lopen, wanneer je naar het terras wilt.

Het bestaande plafond is weggehaald en daarvoor is de huidige indeling voor in de plaats gekomen. Om in de zomer meer licht binnen te krijgen, zijn er Veluxdakramen in het dak gemonteerd. Op dit moment wordt de keuken helemaal opgeknapt. Het oude keukenblok wordt vervangen door een roestvast stalen exemplaar,

wat wel zo hygiënisch is.

Alles werd en wordt ook nog eens van een nieuwe verflaag voorzien en dat allemaal door vrijwilligers die hun vrije tijd hier in hebben gestopt. Ook de Club van Honderd mogen we niet vergeten die, waar het nodig was, financieel heeft bijgedragen.

We bestaan als club al meer dan 20 jaar en de weg is ons trainingsveld. We hebben immers geen sintelbaan zoals Haag Atletiek of Sparta. We hebben wel een prachtig clubhuis, een stel zeer gemotiveerde trainers, gelukkig ook weer een Technische Commissie en een heleboel zeer gemotiveerde vrijwilligers. Daar mogen we best trots op zijn. Hulde!

Door:
Paul Engelen.



**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 (v/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.

85
jaar

**De Fournituren
die U zoekt vindt
U bij ons**

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

Toscane en Umbrië



WANDELEN
met professionele begeleiding
van Lucia ;
deskundige van dit gebied

Brochure?
Bel: 070 - 3646012

www.luciatours.nl

Mijn favoriete rondje

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 stevast 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. Dit keer echter heeft André Westerhuis, een van onze redactieleden, zelf een looproute met foto's vastgelegd!

Soms ben je te laat thuis om naar de club te gaan. Of je hebt gewoon zin om gelijk te gaan lopen. Hoe dan ook, er zijn van die dagen dat je voor jezelf loopt. Ik heb diverse mogelijkheden, maar er is toch maar één favoriet rondje. Ik loop de Van Loostraat uit, rechtsaf door de Aert van de Goesstraat en links de President Kennedylaan op. Voorbij het Omniversum en vóór Hotel Bel Air rechtsaf langs het oorlogsmonument 'Ter herinnering aan onze krijgsmakkers die in de meidagen van 1940 en daarna hier en overzee hun leven gaven voor het Vaderland'.



Elke 2de zondag in mei worden er kransen gelegd. Door het regiment Grenadiers, maar dat weet ik niet zeker. Aan het eind van de Johan de Wittlaan linksaf de Jacob Catslaan in. Halverwege rechts een weggestopt beeld van Jan Toorop (1858-1928), de belangrijkste Nederlandse schilder van het symbolisme, waarvan afgelopen jaar nog een expositie in het Gemeentemuseum was.



Ik kruis de Scheveningseweg en passeer links het beeld van Constantijn Huygens (1596-1687). Huygens was een van de grootste dichters van de Gouden Eeuw, maar ook de ontwerper van de Scheveningseweg.



Langs de Scheveningse bosjes lopend, gaat de weg over in de Kerkhoflaan. Rechts ligt de R.K. begraafplaats St. Petrus Banden met het beeld Phoenix van keramist Dick Loef, een goede vriend van Max Velthuis, geestelijk vader van Kikker. Verder lopend ga ik vóór de Algemene Begraafplaats linksaf richting Madurodam.



Onder het Hubertusviaduct door passeer ik het Monument Teken tegen onderdrukking en vervolging van lesbische vrouwen en homoseksuele mannen, waar ook ter wereld. Een beeld in de vorm van een lint van Theo ten Have uit 1993 en qua onderhoud geadopteerd door de Vrije School in de buurt.



Langs het ministerie van Verkeer en Waterstaat de Pompstationsweg aflopen en links om de gevangenis heen richting Zwolsestraat. Halverwege in de gevangenismuur



is een klein deurtje met een plaquette waarop 1940-1945 Gedenk hun laatste gang door deze lage poort. Hun leven voor vrijheid en voor recht gegeven. Zet hun strijd voort. Een tekst van Anthonie Donker (1902-1965), verzetsstrijder. Van verzetsstrijder tot oorlogsmisdadiger heeft hier al vastgezeten.



Genoeg gedachten om de Zwolsestraat mee uit te lopen en vóór de VVV linksaf te slaan. Links staat een onbestemd kunstwerk dat op een Joshua tree (bekend van U2) lijkt.



Voor het Kurhaus langs met op het voorplein het beeld van Wim Kan (1911-1983) en Corrie Vonk (1901-1988). Bekend echtpaar cabaretiers.

Na een paar honderd meter rechts de Scheveningse Slag omhoog, die we bij de CPC



juist afdalen. De boulevard op langs het Beeldenmuseum alwaar het masker 'Thsuki-no-hikari, oftewel 'Light of the moon' van de kunster Igor Mitoraj ons al van ver aanstaart en dan langs het kindvriendelijke Beeldenterras van Tom Ottermess uit New York. Sprookjesfiguren gebaseerd op Pinokkio, Hans en Grietje en Gullivers Reizen.



Als ik het mezelf moeilijk wil maken, loop ik bovenlangs over de heuvel. Ter hoogte van de Keizerstraat staat dan het Scheveningse visservrouwtje met de tekst De zee die steeds weer nam, zal eenmaal wedergeven, allen die zijn gebleven, aan hem die eerst ontkwam, de heer van wind van water, aan Christus Triomfator. Hoe was het ook weer: de vis wordt duur betaald.

Vervolgens passeer ik het eindpunt van Lijn 11 en de naastgelegen Gedenknaald, ter herinnering aan de plaats waar 30 november 1813 de latere Koning Willem I aan land kwam. Er staat nog een datum op het monument, maar onduidelijk is waar dat betrekking op heeft.



Alweer voldoende gedachtegoed om over na te denken bij de verdere route langs de Vuurtoren, linksaf langs de 1ste en 2de binnenhaven en de KonMar (nu Jumbo) en over de Van Boetzelaerlaan naar de Houtrustbrug. Linksaf tot aan de stoplichten van de Aert van der Goesstraat. 't Zit er weer op. Elf kilometer (kunst)geschiedenis. Lopen verdwaaft? Welnee, van lopen word je slim.

Door:
André Westerhuis



Perfect geregeld!

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

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

EEN FRISSE KIJK OP CONTACTLENZEN



duoptiek

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

GEZOCHT!



Ter verfraaiing van ons clubhuis zoeken wij oude, gebruikte startnummers. Bij voorkeur nummers van (voor jou) bijzondere wedstrijden. GEKREUKT, BEZWEET, GEBRUIKT. Op deze wijze kun je een klein stukje persoonlijke loop historie/emotie aan de club doneren, zodat het clubhuis nog meer atletiek-sfeer zal uitstralen.

Hoe een en ander er uit gaat zien zul je hopelijk binnenkort merken. In de serre staat een grote doos waar de nummers in kunnen. Alvast dank voor je medewerking!

Door:
Frans Martens

Voorjaarsperikelen voor de Royal Ten

The Hague Royal Ten is dé wegwedstrijd van de vereniging. Deze KNAU-wedstrijd over 10 kilometer, met de 5 kilometer prestatie-loop en de Kidsrun, vindt ieder jaar in mei plaats en wordt geheel door vrijwilligers binnen de vereniging op poten gezet. Namens het organiserend team houdt Marcel den Dulk ons iedere editie op de hoogte over de laatste stand van zaken. Januari 2007: voorjaarsperikelen.

Het is pas januari maar wat mij betreft is de winter al voorbij. Hoewel ik het erg leuk vind als het echt koud weer is en de kinderen in de sneeuw of op het ijs kunnen spelen, hoopte ik toch stiltes dat we deze winter niet zo'n strenge vorst zouden krijgen. Bij onze voorbereiding hebben we namelijk ook te maken met het verkeersbereikbaarheidsverleg. In dit overleg wordt gesproken over de werkzaamheden aan de weg. Veel partijen nemen hier deel aan zoals de wegbeheerder, de politie en overige hulpdiensten en wat belangrijker is, de aannemers. Deze aannemers lichten de planning toe van hun te verrichten werkzaamheden, vervolgens worden deze plannen getoetst of ze niet botsen met andere plannen of verordeningen van hulpdiensten. In dit overleg kwam naar voren dat men op drie punten op ons parcours iets zou gaan doen; de Bezuidenhoutse weg zou op twee punten worden aangepakt en ook de wijk Marlot zou drastisch op de schop gaan vanwege rioleringswerkzaamheden. Nu zou men op de Bezuidenhoutseweg op tijd klaar zijn, mits het weer geen vertraging zou veroorzaken. Of het werk in de wijk Marlot tijdig afgerond is, moeten we nog afwachten. Dit werk neemt ruim een jaar in beslag. De planning lag gunstig voor ons, mits het weer geen roet in het eten zou gooien. U ziet; wat mij betreft mag de lente beginnen.

Inschrijving geopend

En dan hebben we nu al een record: op 2 januari kreeg ik bericht van onze webmaster, Joop de Gier, dat onze site was vernieuwd en de voorinschrijving geopend. Nog nooit zijn we hier zo vroeg mee geweest. Zouden dit gunstige voortekenen zijn? Op dit moment zijn er reeds 30 ingeschreven deelnemers. Zelf hoop ik dat we in totaal 3000 lopers aan de start krijgen, nog maar 100 keer zoveel als wat we nu hebben.

Tips voor sponsoring?

Aangezien we nu eenmaal niet zonder sponsoring kunnen, zijn we uiteraard ook hier druk mee bezig. Het begint te lopen. Natuurlijk zijn er altijd enkele sponsors, die in een vroeg stadium al aangeven dat ze weer bereid zijn te sponsoren. Deze mensen geven ons altijd een goed gevoel en helpen de zaak weer op te starten. Mocht u nog een sponsor weten die wij nog niet hebben ingelijfd, schroom dan niet ons in te lichten. Een gesprek is altijd vrijblijvend en er zijn vele mogelijkheden van klein tot groot. U kunt al een naamsvermelding krijgen vanaf EURO 125, daarvoor komt u op internet, in 10.000 folders en op 300 posters.

U ziet; de leeuw lijkt te slapen, maar niets is minder waar. Er wordt hard gewerkt aan de uitvoering van de elfde editie om weer een fantastische wedstrijd op poten te zetten. Ik reken op uw steun, want we hebben nog maar ruim 100 dagen om 200 vrijwilligers te scoren. Maar ik weet dat u allen 13 mei 2007 vrijhoudt, want u wilt deze dag natuurlijk niet missen.

Tot het volgende clubblad.

Door:
Marcel den Dulk, The Hague Royal Ten



- 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



Tegen inlevering van deze advertentie en bij besteding boven de €100 euro ontvangt u een paar Asics Kayano sokken t.w.v. 14,95 gratis.

De hardloop-speciaalzaak

Laan van Meerdervoort 632 - Den Haag

Gratis Parkeren - tel: 070 - 368 30 74

www.zierrunning.nl

info@zierrunning.nl

Wijzigingen in de vitrine met de besten aller tijden

In de laatste maanden van het jaar zijn weer een flink aantal prestaties te melden die in aanmerking komen voor een plaats in de vitrine met de besten aller tijden. Bovendien heb ik in de vorige Hot Road Review enkele prestaties over het hoofd gezien, die alsnog geplaatst worden.

5 km timetrial:

- **Piet Meinders** liep op 14 december 2006 de timetrial bij Conditio in 0:37:53. Hiermee bezet hij in de categorie M70 de vijfde plaats.
- **Kees Schalkwijk** liep op 14 december 2006 ook de timetrial. Met een tijd van 0:31:54 neemt hij de eerste plaats in de klasse M75 over van Jan van der Linden, die op 12 oktober 2006 een tijd van 0:36:30 neer zette.
- **Corrie Herps** zette op 14 december 2006 tijdens de Conditio timetrial een tijd neer van 0:31:45. Hiermee bezet ze de tweede plaats in de categorie V70, achter Truus Kalisvaart die met 0:31:07 de eerste plaats bezet.

10 km weg:

- **Theo Hoenderkamp** heeft zich in de categorie M65 op de tweede plaats genesteld met een tijd van 0:48:57, die hij op 7 oktober 2006 in Den Haag liep. Jaap Peters verdwijnt hierdoor uit de vitrine met 0:53:07, gelopen op 4 oktober 1998 in Mijdrecht.
- **Arien Wijnants** noteerde een tijd van 0:55:29 op 3 december 2006 in Lisse. Hiermee neemt ze de vierde plaats over van Joannie Bosmans en verdwijnt Ineke Gillet uit de vitrine met 1:08:31 die ze op 25 maart 2006 in Den Haag liep.

15 km weg:

- **Huub Redgeld** neemt bij de jongens junioren de eerste plaats over van Eddy Roodakker, dankzij zijn tijd 0:56:13 op 19 november 2006 in Nijmegen.
- **Niels de Graaf** liep in Nijmegen 1:01:40 over de 15 km waardoor hij bij de jongens junioren op de vierde plaats komt.
- **Koen de Jong** heeft ook zijn eerste notering in de vitrine verdiend. In Nijmegen liep hij de 15 km in 1:07:18, waarmee hij de vijfde plaats bij de jongens junioren inneemt.
- **Willem van Prooijen** bezet in de categorie M60 de vierde plaats, dankzij de tijd 1:09:41 die hij op 3 december 2006 in Lisse noteerde. Toon de Grauw verdwijnt hierdoor uit de vitrine met 1:12:33, gelopen op 21 november 2004 in Nijmegen
- **John Wijnants** was op 19 november 2006 aanwezig in Nijmegen en verbeterde zijn persoonlijk record met bijna 1 minuut tot 1:17:54, waarmee hij op de tweede plaats blijft in de categorie M65.
- **Koos de Groot** bezet bij de M65 de vijfde plaats, dankzij zijn tijd 1:31:33 die hij op 19 november 2006 in Nijmegen liep. Jan van der Linden verdwijnt hierdoor uit de vitrine met 1:36:49, gelopen op 22 maart 1988 in Voorschoten.
- **Arien Wijnants** staat in de categorie V60 op de tweede plaats achter Noortje Albers. Arien liep op 19

november 2006 in Nijmegen de 15 km in 1:33:17.

- **Truus Kalisvaart** is de eerste die in de categorie V70 de 15 km heeft gelopen. Ze neemt dan ook de eerste plaats in deze categorie in met 1:44:28.

10 EM weg:

- **Jacques Merx** zette tijdens de 10EM in Voorschoten op 3 september 2006 een tijd 1:04:44 neer. Met deze verbetering van zijn persoonlijk record met 12 seconden klimt hij in de categorie M55 van de derde naar de tweede plaats, achter Piet Meinders (1:09:59) en voor John Agterof (1:10:48).
- **Jan Groeneveld** liep de 10 EM in Voorschoten op 3 september 2006 in 1:11:55. Dit brengt hem in de categorie M55 op de vijfde plaats en Peter grond verdwijnt hiermee met 1:11:58 gelopen in Heerlen op 23 augustus 1993 uit de lijst.
- **Willem van Prooijen** staat in de categorie M60 op de derde plaats dankzij zijn prestatie tijdens de 10 EM in Voorschoten op 3 september 2006. Jan Nieuwenburg die op 25 januari 2004 1:17:57 liep in Uithoorn verdwijnt hierdoor uit de vitrine.
- **Jane Parsons** liep op 3 september 2006 ook een goede 10 EM. Met 1:29:22 komt ze in de categorie V55 op de vierde plaats en verdwijnt Anjo Querido uit de vitrine met 1:32:09, gelopen op 19 september 2004 in Amsterdam.

Halve Marathon:

- **Jacques Merx** verbeterde op 23 december 2006 in Linschoten zijn beste tijd op de halve marathon met 26 seconden. Met 1:30:48 passeert hij Fritz Beyer op de lijst en bezet nu de tweede plaats in de categorie M55.

25 km weg:

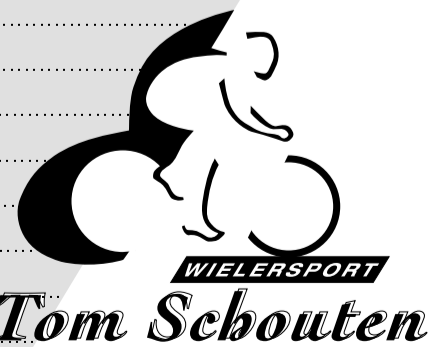
- **Gerard Wessel** liep de 25 km op 2 december 2006 in Oude Leede in 2:02:05. In de categorie M45 bezet hij hiermee de tweede plaats achter Peter de Wilt, die op 2 maart 1997 de 20 km in Den Helder liep in 1:51:41.
- **Gerard Wessel** liep de 25 km op 2 december 2006 in Oude Leede in 2:02:05. In de categorie M45 bezet hij hiermee de tweede plaats achter Peter de Wilt, die op 2 maart 1997 de 20 km in Den Helder liep in 1:51:41.
- **Dick van Es** voert de lijst in de categorie M60 aan met 2:08:59. Deze tijd liep hij op 2 december 2006 in Oude Leede.
- **Bas Mullekes** staat in de categorie M60 op de tweede plaats met 2:09:16. Hij liep deze tijd ook op 2 december 2006 in Oude Leede.

Door:
Izaak Luteijn

Kijk ook eens op onze website:
www.hagueroadrunners.nl

Informatie over advertentietarieven verkrijgbaar bij:
André Westerhuis, Van Loostraat 33, 2582 XA Den Haag
Tel: 070 3796525 - Email wesnet@wanadoo.nl

(W	O	E	N	S	D	A	G	G	E	S	L	O	T	E	N)				
	R	A	C	E	-	F	R	A	M	E	S									
	R	A	C	E	F	I	E	T	S	E	N									
	A	T	B	-	F	R	A	M	E	S										
	A	T	B	F	I	E	T	S	E	N										
	O	N	D	E	R	D	E	L	E	N										
	K	L	E	D	I	N	G													
	V	O	E	D	I	N	G													
	H	E	L	M	E	N														
	V	E	R	Z	O	R	G	I	N	G	S	A	R	T	I	K	E	L	E	N



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

UITSLAGEN

&A Prestatieloop, Monster, 6900 m, 11-11-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Mrec	0:22:41	Lentink, Willem(Haag Atletiek)
1	Vrec	0:27:11	Jongerius, Marlies(R' dam Atletiek)
17	Vrec	0:38:10	Dijk den, Hellen
65	Mrec	0:38:20	Brecht van, Nico

Bosch Inveka Prestatieloop, Monster, 11300 m, 11-11-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Mrec	0:39:33	Wols, Morris(Haag Atletiek)
1	Vrec	0:48:40	Schot, Carola(CAV Energie)
25	Mrec	0:51:13	Zier Running Center,
120	Mrec	0:58:19	Paulides, Jordie
152	Mrec	0:59:38	Reinicke, Ed
44	Vrec	1:04:30	Tulen, Sandra
236	Mrec	1:04:40	Dijkers, Ab

Rabo Robuust Run, Monster, 21100 m, 11-11-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	1:14:25	Strik, Neals(GAC)
1	M45	1:17:36	Maat de, Michel(AV Fortuna)
4	M45	1:24:05	Leeuwen van, Pierre
1	M50	1:24:35	Nobelen vd, Jan(Typhoon)
1	Mrec	1:24:47	Keelman, Paul(Spark)
1	M55	1:27:18	Elshout, Wim(Vet.Ned.)
1	M60	1:28:08	Flaton, Aad(Olympus 70)
44	Mrec	1:37:08	Ruijter de, Frank
4	M55	1:37:21	Mertx, Jacques
6	M60	1:40:14	Slijpen, Paul
22	M50	1:43:25	Seitzinger, Joop
23	M50	1:43:28	Golthashem, Ali
133	Mrec	1:46:15	Wissenburg, Ruud

Warandeloop, Tilburg, 42195 m, 11-11-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	2:57:31	Wouw van de, Jack(-)
7	MSE	4:09:53	Es van, Dick

Les 4 Cimes, Battice (B), 33000 m, 12-11-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	1:58:12	Alsteens, Luc(Belgie)
44	MSE	2:30:37	Terlouw, Hans
76	M40	2:39:02	Kempkes, Peter
22	M50	2:39:02	Mullekes, Henk
7	V45	2:46:35	Willems, José
162	M40	2:56:44	Nijs de, Jan
199	M40	3:04:07	Thuijs, Frank
17	M60	3:10:07	Mullekes, Bas
38	V45	3:26:13	Wijvoord, Paulien
26	M60	3:26:17	Nieuwenburg, Jan

Kieviten Cross, Bleiswijk, 8600 m, 12-11-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:34:13	Duinkerken, Ronnie(Kieviten)
1	M60	0:39:17	Rieven van, Hans(Kieviten)
2	M60	0:43:39	Zijl, Eddy

23e Zevenheulenloop, Nijmegen, 15000 m, 19-11-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:42:42	Kogo, Micah(Kenia)
1	VSE	0:47:22	Tufa, Mestewal(Ethiopië)
1	M45	0:48:14	Egdom van, Peter(Loogroep PK)
1	M40	0:48:30	Zewdie, Abraham(LG Aart Stigter)
1	M50	0:49:27	Stigter, Aart(LG Aart Stigter)
50	MSE	0:50:24	Silvius, Roché
23	M40	0:53:36	Graaf de, Willem
1	V40	0:54:08	Pol vd, Anne-Mieke(Nijmegen Atletiek)
1	M55	0:54:15	Smit, Ton(AV Veluwe)
31	M40	0:55:08	Beekhuizen, Albert
180	MSE	0:56:13	Redegeld, Huub
1	V35	0:57:29	Koens, Grete(AAV Ciko'66)
53	M45	0:57:31	Blokker, Hans
265	MSE	0:57:39	Heijkant, Ron
1	M60	0:57:52	Anema, Karst(SV Friesland)
386	MSE	0:59:18	Terlouw, Hans
462	MSE	1:00:07	Frijzer, Joost
1	V50	1:00:17	Wout-Merx van 't, Annetta(AV Oss'78)
532	MSE	1:00:17	Wien, Jeroen
1	M65	1:01:14	Schellekens, Sjet(AV Atledo)
1	V45	1:01:31	Coster, Ingrid(AV 1923)
612	MSE	1:01:40	Graaf de, Niels
709	MSE	1:02:34	Heijer den, Avram
89	M50	1:03:03	Mullekes, Henk
442	M40	1:05:20	Rocco, Guillermo
1	V55	1:05:38	Plas van der, Leny(AV Rijnsvoer)
252	M50	1:06:52	Golthashem, Ali
1563	MSE	1:07:18	Jong de, Koen
653	M40	1:07:38	Wezel van, John
137	M55	1:08:09	Dijk van, John
1	V60	1:08:31	Hal van, Martha(AV Pijenburg)
1960	MSE	1:08:47	Dongen van, Maarten
2080	MSE	1:09:12	Wissenburg, Ruud
176	M55	1:09:21	Verwer, Jos
791	M45	1:10:10	Jong de, Arie
1070	M45	1:11:17	Bellen van, Alex
67	M60	1:11:29	Luteijn, Izaak
2712	MSE	1:11:31	Hofschreuder, Ronald
262	M55	1:11:31	Taal, Maarten
2875	MSE	1:12:08	Krul, Michel
1078	M45	1:12:39	Molenkamp, Jan
3027	MSE	1:12:42	Spaans, Raymond
1110	M45	1:12:58	Feroni, Francesco
221	VSE	1:13:02	Végyáni, Szilvia
94	M60	1:13:39	Prooijen van, Willem

260	VSE	1:13:48	Mollink, Sarah
3485	MSE	1:14:22	Paulides, Jordie
821	M50	1:14:37	Reinicke, Ed
851	M50	1:14:55	Bol, Cees
3848	MSE	1:15:43	Bolle, Alexander
965	M50	1:16:03	Bakker, Jacob Jan
119	V45	1:16:15	Heiningen van, Annie
201	V40	1:16:37	Parisius, Monique
1699	M40	1:16:39	Kolb, Steven
242	V40	1:17:50	Wee van der, Hilde
37	M65	1:17:54	Wijnants, John
1777	M45	1:18:29	Papilaja, André
238	V35	1:18:45	Elferen van, Brigita
500	VSE	1:18:46	Telgen, Yvonne
1819	M45	1:18:49	Pijpers, Rein
1850	M45	1:19:08	Habraken, Jan
679	M55	1:19:19	Toor van, Hans
683	M55	1:19:29	Reijntjes, Pim
46	V55	1:19:35	Lange de, Gerdien
236	V45	1:20:26	Stel, Veronica
619	VSE	1:20:44	Erkenbosch, Nancy
1448	M50	1:21:17	Peeren van, Ralf
362	V35	1:21:58	Pronk, Miranda
2141	M45	1:22:00	Husken, Frank
2281	M40	1:22:14	Bonte, Robert
435	V40	1:22:28	Meijering, Myra
382	V35	1:22:30	Graaf de, Marjan
383	V35	1:22:34	Impal, Sylvia
2201	M45	1:22:36	Noordman, Ruud
169	V50	1:23:17	Laan van der, Marjo
2279	M45	1:23:22	Aller van, Bert
5503	MSE	1:23:25	Ruijven van, Chris
174	V50	1:23:43	Verpoort, Nellie
305	M60	1:25:09	Crielaard, Cees
610	V40	1:25:18	Reuver, Annelies
457	V45	1:25:51	Borsboom, Ronneke
324	M60	1:26:22	Graauw de, Toon
484	V45	1:26:32	Hessels, Selma
1807	M50	1:26:32	Bouman, Mark
491	V45	1:26:44	Gill-Sadeghi, Faye
110	V55	1:27:26	Peelen, Yvonne
1899	M50	1:28:24	Wamelink, Wiebe
6121	MSE	1:28:28	Homming, Marc
6124	MSE	1:28:29	Breedijk, Marnix
2672	M45	1:30:01	Berg van de, Dannis
643	V45	1:30:35	Eyk-Konijn, Francien
654	V45	1:31:00	Visser, Josien
1175	M55	1:31:30	Zeegeers, Paul
141	M65	1:31:33	Groot de, Koos
757	V35	1:31:41	Oosterveen, Jose
1519	VSE	1:32:01	Kramer, Anne-Sophie
920	V40	1:32:14	Buijs, Yvonne
61	V60	1:33:17	Wijnants, Arien
1660	VSE	1:34:47	Meijdenberg van den, Eefje
836	V35	1:35:18	Kuiper, Sylvia
1250	M55	1:36:29	Romani, Albert
450	V50	1:38:04	Heckman, Joyce
196	V55	1:38:42	Niet de, Riet
1783	VSE	1:39:01	Meijer, Else
896	V35	1:40:07	Keukenbring, Rachel
879	V35	1:40:08	Etieme, Danielle
1297	M55	1:42:00	Kainde, Loet
441	M60	1:43:28	Verhagen, Titus
1132	V40	1:44:24	Poley, Carina
81	V60	1:44:28	Kalisvaart, Truus

7e Clubcircuit Voorschoten, Valkenburg(ZH), 5000 m, 25-11-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
3	MSE	0:19:56	Jong de, Koen
4	MSE	0:21:54	Zijl, Eddy

7e Clubcircuit Voorschoten, Valkenburg(ZH), 10000 m, 25-11-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
10	MSE	0:57:55	Noordman, Ruud

Marathon Leens, Leens, 42195 m, 18-11-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
24	MSE	4:02:21	Es van, Dick

Zakloop, Nisse, 7500 m, 26-11-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
31	MSE	0:32:03	Zijl, Eddy

14de Oude Leedeloop, Oude Leede, 25000 m, 2-12-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	1:37:35	Maat de, Michel(Fortuna)
5	MSE	1:49:08	Guillermo, Rocco
26	MSE	2:02:05	Wessel, Gerard
35	MSE	2:08:59	Es van, Dick
37	MSE	2:09:16	Mullekes, Bas

Wincanton Montferland Run, 's-Heerenberg, 1500 m, 3-12-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
115	VSE	1:25:16	Eugelink, Hilde

Ter Speckeloop (Z&Z 1K), Lisse, 5000 m, 3-12-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:15:59	Silvius, Roché
1	Mjun	0:17:22	Strijk, Sven(AAV 36)
12	MSE	0:17:29	Beekhuizen, Albert
3	Mjun	0:17:43	Graaf de, Niels
4	Mjun	0:17:49	Redegeld, Huub
15	MSE	0:18:22	Roodakker, Robbert
1	VSE	0:18:26	Adda, Fa(AV1923)
9	Mjun	0:19:38	Jong de, Koen
28	MSE	0:20:05	Hofschreuder, Ronald
10	Mjun	0:20:06	Claussens, Stefan
31	MSE	0:20:42	Wezel van, John
33	MSE	0:20:51	Redegeld, Martijn

40	MSE	0:21:37	Jong de, Arie
37	MSE	0:21:42	Bolle, Alexander
47	MSE	0:22:22	Wevers, Jeroen
52	MSE	0:22:39	Luteijn, Izaak
12	VSE	0:23:37	Heiningen van, Annie
60	MSE	0:24:19	Vlshblom, Joost
63	MSE	0:24:52	Schoemaker, Ruud
17	VSE	0:24:57	Lente-Muller, Simonette
65	MSE	0:24:58	Dunn, Mike
18	VSE	0:25:02	Sojimu, Lola
6	Vjun	0:25:03	Noord van, Lisanne
68	MSE	0:25:30	Claussens, Jean
22	VSE	0:25:43	Betlem, Nienke
70	MSE	0:25:46	Noordman, Ruud
25	VSE	0:26:05	Blankendaal, Astrid
26	VSE	0:26:24	Cats, Josine
76	MSE	0:26:35	Peppink, Roland
87	MSE	0:27:44	Noord van, Ton
41	VSE	0:28:06	Gorkum van, Josien
70	VSE	0:30:18	Sellier, Angel
88	VSE	0:30:23	Kuiper, Sylvia
79	VSE	0:30:55	Vlshblom, Arianne
81	VSE	0:31:01	Gimberg, Yvonne
88	VSE	0:31:35	Thijssen, Wencke
90	VSE	0:31:43	Manders, Annet
93	VSE	0:32:12	Vlies van der, Ingrid
116	MSE	0:37:05	Bronkhorst, Peter
106	VSE	0:38:45	Meer van der, Yvon

Ter Speckeloop (Z&Z 1M), Lisse, 10000 m, 3-12-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:32:43	Gouw, Pim(AV Zuidwal)
1	M35	0:33:45	Mohammadi, Rachid(AV Atos)
1	M45	0:34:11	Boon, Willem(AV De Spartaan)
5	M35	0:35:13	Graaf de, Willem
1	M55	0:39:07	Wit de, Drs(Leiden Atletiek)
1	V35	0:40:12	Voom, Corina(AV'40)
20	M45	0:40:52	Six, Jan Willem
1	VSE	0:41:08	Monshouwer, Jiska(Haag Atletiek)
22	M45	0:41:08	Droppert, Nico
1	V45	0:42:29	Bosker, Diny(SV Friesland)
34	M45	0:43:50	Feroni, Francesco
30	M45	0:43:50	Golthashem, Ali
1	V55	0:44:00	Raap, Els(SV Kombijsport)
16	M55	0:45:23	Zijl, Eddy
3	VSE	0:48:00	Mollink, Sarah
8	V35	0:48:06	Parisius, Monique
28	M55	0:48:	

UITSLAGEN

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
29	M40	0:35:59	Wessel, Gerard
1	M60	0:36:01	Kromhout, Herman(Haag Atletiek)
1	V55	0:36:46	Dingemans, Sylvia(Haag Atletiek)
14	M50	0:37:03	Mert, Jacques
18	M50	0:38:32	Seitzinger, Joop
2	M60	0:39:04	Prooijen van, Willem
5	V35	0:40:33	Hoekstra, Margriet
1	V45	0:41:19	Melse, Ellen(Haag Atletiek)
5	M60	0:41:25	Luteijn, Izaak
2	VSE	0:41:35	Mollink, Sarah

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
10	Vrec	0:23:00	Waiboer, Anita
12	Vrec	0:23:19	Heiningen van, Annie
64	Mrec	0:23:23	Schoemaker, Ruid
4	Vjun	0:23:25	Noord van, Lisanne
66	Mrec	0:23:26	Elzinga, Harrie
67	Mrec	0:23:46	Claessens, Jean
77	Mrec	0:24:23	Dunn, Mike
17	Vrec	0:24:36	Berg van den, Sandra
20	Vrec	0:24:52	Thijssen, Wencke
21	Vrec	0:24:57	Betlem, Nienke
22	Vrec	0:24:59	Lentze-Muller, Simonette
25	Vrec	0:25:08	Cats, Josine
26	Vrec	0:25:09	Blankendaal, Astrid
34	Vrec	0:26:11	Groot de, Viviane
100	Mrec	0:27:02	Noord van, Ton
41	Vrec	0:27:11	Sellier, Angel
45	Vrec	0:27:23	Donkelaar van, Femke
55	Vrec	0:28:10	Geng, Marion
56	Vrec	0:28:12	Biemans, Nathalie
59	Vrec	0:28:19	Gorkum van, Josien
73	Vrec	0:29:05	Kuiper, Sylvia
114	Vrec	0:31:28	Vlies van der, Ingrid
119	Vrec	0:31:41	Manders, Annet
118	Vrec	0:31:41	Gimberg, Yvonne
137	Vrec	0:33:54	Reedijk, Martha
144	Vrec	0:34:50	Teske, Mirjam
150	Vrec	0:35:57	Muinck de, Trudy
162	Mrec	0:36:28	Bronkhorst, Peter

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	M55	0:38:29	Wit de, Dré(Leiden Atletiek)
1	V35	0:40:36	Wolff de, Anneke(Leiden Atletiek)
1	V45	0:41:40	Bosker, Diny(SV Friesland)
1	V55	0:43:10	Raap, Els(SV Kombijsport)
30	M45	0:43:50	Golthasem, Ali
34	M45	0:44:07	Ferroni, Francesco
29	M55	0:48:10	Eckelen van, Rene
7	VSE	0:49:24	Leeuwen van, Hester
33	M55	0:49:55	Scheffer, Jaap
14	V35	0:50:14	Parisius, Monique
12	V45	0:51:51	Stel, Veronica
11	VSE	0:52:46	Erkenbosch, Nancy
21	V35	0:52:48	Raalte van, Anne
54	M55	0:52:48	Wijnants, John
22	V35	0:52:52	Elfere van, Brigitta
55	M55	0:52:56	Grauw de, Toon
24	V35	0:53:15	Reuver, Annelies
14	VSE	0:53:51	Prins, Rieneke
121	M45	0:54:59	Noordman, Ruid
32	V45	0:56:23	Borsboom, Ronneke
5	V55	0:56:55	Wijnants, Arien
83	M55	0:58:47	Koo, Sibon
44	MSE	1:00:56	Heerd van, Robbert
60	V35	1:05:33	Messerschmidt, Jolanda
59	V45	1:10:37	Mahler, Margery

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:50:04	Woerden, Michael(De Veenlopers)
1	M35	0:51:10	Aitahou, Ibrahim(AV Ato's)
1	V35	1:02:26	Ramakers, Helmie(Haag Atletiek)
65	M35	1:20:06	Messerschmidt, Marty
15	V35	1:23:34	Jahn, Sigrid

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:32:41	Gouw, Pim(AV Zuidwal)
1	M45	0:34:05	Boon, Willem(AV De Spartaan)
1	VSE	0:36:49	Spijker van de, Wendy(Haag Atletiek)

HRR Evenementenkalender

Februari

18 HRR Ciingendaelcross

Maart

11 HRR 1 van de 4 loop

Mei

13 Royal Ten

Wandelreizen die lopen

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

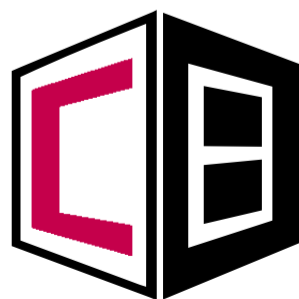
intertrek

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

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 COMMISSIE

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

TRAINERSCORPS

Carla van Beelen 070-511 81 41
 Ronald Boekkamp 070-397 32 81
 Ronneke Borsboom 070-383 41 09
 Rodi Druif 070-383 70 24
 Marcel den Dulk 06-549 74 263
 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
 Terry Roel 070-347 45 67
 Jan Ruijgrok 070-393 02 09
 Herman vd Stijl 070-393 94 85
 Ed Zijl 06-230 95 534

PARAMEDISCH CORPS

Fysiotherapeut:
 Dannis v.d. Berg (werk) 070-383 98 84
 Ma avond na 20.00 uur (privé) 070-386 60 82
 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 (alleen 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 Rummelink 070-363 83 93
 (secretaris) secretariaat@hagueroadrunners.nl
 José Willemsse 070-317 58 69
 (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

Hans Eikenaar webmaster@hagueroadrunners.nl

Theo Smit theo@zijn.org (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 070-379 65 25
 wesnet@wanadoo.nl
 Sarah Mollink s.mollink@sdu.nl