

Grote belangstelling ZOT

De eerste Zaterdag Ochtend Training (ZOT) van dit jaar heeft wederom veel belangstelling opgeleverd. Ruim honderd mensen meldden zich aan. Naar verwachting zal het aantal deelnemers uiteindelijk uitkomen op zo'n 160 deelnemers, ongeveer hetzelfde aantal als vorig jaar. Voor het eerst konden mensen zich dit jaar ook voor Nordic Walking aanmelden.

Traditioneel start de eerste ZOT-training op de eerste zaterdag van januari van het nieuwe jaar. Het begin van het nieuwe jaar is voor veel mensen een reden de loopschoenen weer uit de kast te halen en zich voor te bereiden op de City-Pier-City in maart. De HRR heeft de ZOT-trainingen in het leven geroepen om die mensen op weg te helpen: voor sommige mensen is het de eerste keer dat ze iets aan hardlopen doen, anderen lopen

alleen die ene wedstrijd in het jaar en vinden het prettiger zich hier onder begeleiding op voor te bereiden.

Ruim een derde van de lopers heeft eerder aan de ZOT-trainingen meegedaan. Sommige mensen die zich voor de ZOT aanmelden, bevalt het lopen bij HRR zo goed, dat ze besluiten lid te worden van de vereniging. Reden genoeg voor de organisatie van de ZOT om alles uit de kast te halen om het de lopers van de ZOT zo goed mogelijk naar de zin te maken. Dat blijkt aardig te lukken. De opkomst is groot. Alleen de belangstelling voor Nordic Walking valt vooralsnog tegen.

De deelnemers

En wat vinden de deelnemers aan de ZOT nu zelf? Waarom hebben zij zich aangemeld en wat is hun eerste indruk van de club en de training. Is het geslaagd of niet? De redactie stapte na de eerste training op verschillende loopgroepen af en vroeg hen naar hun bevindingen.

Jeanette (58) heeft zich aangemeld voor de vijf kilometer, hoewel ze eigenlijk van plan was zich voor de tien kilometer in te schrijven: 'Ik loop bijna iedere dag een stukje, maar om iets verder te komen heb ik me voor de ZOT aangemeld. Ik wil graag de tien kilometer lopen, maar bij de inschrijving werd mij aangeraden te beginnen met de vijf kilometer. Dat vind ik wel verrassend. Enfin, nu maar zien wat er van komt. De eerste training beviel me wel. Wie mijn trainer wordt, dat hoor ik pas volgende week.'

- vervolg op pagina 3 -

Voorzitter aan het woord



Na het zeer succesvol verlopen jaar 2005, gaan wij als vereniging met vereende krachten proberen het succes '05 minimaal te evenaren, liefst nog verder te verbeteren. De vooruitzichten dat dit zal lukken, zijn alleszins aanwezig. In dit voorwoord zal ik stilstaan bij de personele mutaties over de resultaten van de in oktober jl. gehouden enquête

De Technische Commissie, zoals wij die al jaren kennen, is opgehouden te bestaan. De nieuwe commissie zal bestaan uit alle trainers, die betrokken zijn bij het begeleiden van onze trainingsgroepen. De taken, die verricht werden door de voormalige TC, zijn verdeeld over alle trainers. Als belangrijkste reden voor deze drastische ingreep kan worden aangevoerd dat op deze wijze de trainers meer betrokken raken bij de uitvoering van het technisch beleid. In concreto betekent dit dat iedere trainer verantwoordelijk is voor zijn eigen deelgebied en daarop afgerekend wordt en moet helpen aan het uitvoeren van de vastgestelde beleidsuitgangspunten. Een woord van dank aan Ben van Kan en Roché Silvius is hier zeker op zijn plaats. Zij hebben zich jarenlang ingezet voor een goed TC beleid en met succes! Het racingteam en de beloften zullen voorlopig onder de hoede vallen van Marcel den Dulk, daar Roché te kennen heeft gegeven van een sabbatical te willen genieten, zonder trainersverplichtingen.

- vervolg op pagina 2 -



Beste Leden van de Club van 100



Voordat ik een verslag schrijf over het Jaar 2005, wil ik U beleefd vragen om de aankomende datum van de Algemene Ledenvergadering alvast in Uw agenda te noteren, te weten:

zaterdag 22 april 2006, aanvang 20:00 uur.

U wordt wederom ontvangen met een heerlijk kopje koffie en zoals gebruikelijk de laatste jaren zal deze gezellige vergadering in een klein halfuurtje zijn beslag vinden. Helaas kan het niet korter... Maar ja, u weet, een goed verstaander heeft maar een half woord nodig.

Na deze korte vergadering worden alle tafels en stoelen aan de kant geschoven en gaat DJ Hakopdetak weer zijn optreden verzorgen en als het net zo geslaagd gaat worden als het afgelopen jaar dan belooft ik u dat het weer een ouderwetse oer- en oergezellige avond wordt!!

Hartelijk dank oud-leden

Nu het belangrijkste onderdeel van dit schrijven, het verslag over 2005. Om te beginnen is het aantal betalende leden in het Jaar 2005 geëindigd op 204 leden. In vergelijking met 2004 toen 210 leden hun bijdrage betaalden, is dit een kleine terugval. Het bestuur heeft hier al enigszins

rekening mee gehouden, omdat diverse "oude" leden hebben opgezegd en hebben aangegeven andere doelen en dienst te willen bewijzen. Wij als bestuur hebben daar het volste begrip voor en hebben dan ook gemeend een briefje te sturen als blijk van dank voor hun financiële bijdrage in de afgelopen jaren! En wie weet, wellicht zien wij u - als u behoort tot de mensen die het lidmaatschap niet hebben opgezegd - toch nog eens als lid terug en dat zal zeer op prijs worden gesteld. Zoals u weet, heeft de Club uw steun hard nodig voor de vele uitgaven die nog ons nog te wachten staan in de aankomende jaren.

- vervolg op pagina 9 -

D+ 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 Westermuis, Van Looststraat 33, 2382 AA 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

vervolg pagina 1 -

De deelnemers aan de ZOT

Crit (55) traint al voor de derde keer mee met de ZOT, het bevalt hem goed. 'Dit jaar wil ik de tien kilometer wedstrijd lopen van de CPC. Mijn ambitie is de afstand lekker uit te lopen.' 'Ik heb al vaker met de ZOT mee gedaan. Ik vind het altijd gezellig hier en de trainingen inspireren ook. De rest van het jaar loop ik gewoon voor mezelf.'



'Veel vragen bij de inschrijvingen'

Nathalie (29) is met een vriendin meegekomen. Zij willen de tien kilometer gaan lopen. 'In de krant stond een berichtje dat de HRR trainingen organiseert voor de CPC,

vandaar dat ik me hier vandaag heb aangemeld'. 'Het is de eerste keer dat ik actief met hardlopen bezig ben. Ik heb mezelf dan ook geen doel gesteld, behalve dat ik de wedstrijd lekker wil lopen. De trainingen geven me een goed gevoel. Iedereen is erg enthousiast en dat is natuurlijk heel stimulerend.'

Evert (48) ziet zich zelf als een oud-gediende. Ook hij heeft al vaker meegedaan met de ZOT-trainingen. 'Ik ben hier al voor het derde jaar. Dit jaar ga ik de tien kilometer lopen. Ik zou ook wel de halve marathon willen lopen, maar dat kost me teveel tijd.' 'Mijn ambitie is de afstand onder de vijftig minuten te lopen, liefst nog in 45 minuten. Maar of dat lukt, dat moeten we afwachten'. 'Mij valt op dat het ieder jaar drukker wordt. Vorig jaar zijn ook veel mensen van mijn groep lid geworden. Zelf zou ik dat ook wel willen, maar ik heb te weinig tijd om te komen trainen. Behalve op de zaterdag, dan lukt het me vaak wel.'

Martin (40) hoorde via een kennis van de ZOT-trainingen. Hij wil de halve marathon lopen. 'Normaal gesproken loop ik altijd binnen, doe ik intervaltrainingen op een loopband. Nu wil ik voor het eerst een halve marathon als wedstrijd lopen en dat is dus de CPC. Mijn ambitie is onder de anderhalf uur te lopen.' 'Ik ben hier via een kennis gekomen, die is hier lid geworden.'

Annemiek (31): 'Ik heb mij opgegeven voor de halve

marathon. Het is de eerste keer dat ik zo'n lange afstand ga lopen. Lopen doe ik al langer, maar dan in estafette vorm. Vanaf vorig jaar september ben ik mij gaan voorbereiden op het duurlopen.' 'Ik had al wel eens van de HRR gehoord, dus toen ik op zoek ging naar een hardloopclub om me voor te bereiden op de CPC ben ik op jullie website gaan kijken. Mijn eerste indruk is positief: de sfeer is goed en de begeleiding is erg enthousiast.'

Organisatie

Het enthousiasme onder de mensen is groot. Dat is voor een groot deel te danken aan het organiserend team. Jéjé Groot, Noortje Alberts, Georgette Parlevliet en Sylvia Kuiper vormen samen een goed geolied team dat al enkele jaren met veel succes de verschillende trainingen met hulp van verschillende actieve leden organiseert. Ook krijgen zij steun van verschillende bedrijven zoals Holland Runner, Colour Digital en ZIER. ZIER Running was zelfs



'Op weg voor de eerste training'



'Warming-up in Clingendael'

aanwezig met een stand om mensen informatie te geven over kleding en schoeisel.

Jéjé: 'Het is veel werk, maar altijd leuk om de ZOT te organiseren. Je komt veel enthousiaste mensen tegen. Zo meldde iemand heel trots aan de inschrijftafel dat hij al een half uur achter elkaar kan lopen en zich dus maar inschrijft voor de halve marathon. Zo eenvoudig is het natuurlijk niet, maar fantastisch dat het hardlopen hem zo motiveert. Ook kwam er iemand die veel in Meijndel loopt en graag met ons nieuwe paden wil leren kennen. Weer anderen willen lopen om conditie op te bouwen voor het kitesurfen of hebben een weddenschap afgesloten dat ze de CPC uitlopen. Het leuke is dat al deze mensen vertrouwen hebben in onze nuttige adviezen, onze deskundige begeleiding en de gezelligheid enorm waarderen. Dat is inspirerend. Daar doen we het ook voor.'

Door:
Hilde Eugelink

VGZ zorgloopdag

Zaterdag 8 oktober 2005 werd voor de tiende maal de VGZ Loopsportdag bij het Universitair Sportcentrum Nijmegen gehouden. Deze dag is bestemd voor iedereen die bij de ondersteuning van de loopsport en sportief wandelen betrokken is, zoals looptrainers, trainers sportief wandelen en Nordic walking, recreatiebegeleiders, sportmedische verzorgers, sponsors en pers.

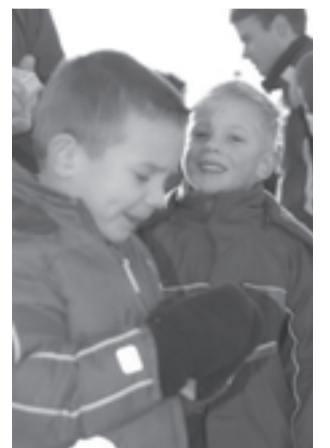
Ook de HRR was met een flinke vertegenwoordiging op deze dag aanwezig.

Er werden zo'n 75 presentaties en workshops verzorgd door een groot aantal gerenommeerde presentatoren. Het bleef niet bij luisteren alleen. Verschillende theorieën en visies werden in de praktijk uitgebreid toegelicht (zie foto's).

Door:
Ed Zijl & André Westerhuis



2e Kerststrandlooptegeluitdelertjes



Daar zijn we weer met het scrabblewoord van de maand. Hoeveel punten zou dit woord opleveren?

Op een heerlijke zonnige dag in december, toevallig de Tweede Kerstdag van het jaar, trof ik toch wel de twee jongste vrijwilligers aan. Vol overgave controleerden deze twee giganten minuscule iedere tegel die zij gingen uitreiken. Stel je voor dat je zo'n finisher van de barre Kerststrandloop opscheept met een tegel met een breuk. Ze moesten er niet aan denken dat er straks iemand met een kapotte tegel thuis zou zitten.

hun zal helpen. Geen probleem, ik zal er zijn. Tot volgend jaar Joris en Leon. Ruud, bedankt voor de Kerststrandloop.

Door:
Marcel den Dulk

Uiteraard heb ik deze twee direct een contract aangeboden om ons bij te staan tijdens de komende Royal Ten. Na lang en hard onderhandelen hebben ze toegestemd te zullen komen helpen, mits ik de volgende Kerststrandloop

FYSIO-SPEAK

Het vet eraf lopen

Zo na de feestdagen, waarin we allemaal weer veel te veel gegeten hebben, willen veel mensen enkele kilo's kwijt. De beste manier om blijvend gewicht kwijt te raken is door middel van hardlopen.

Onderzoek heeft aangetoond dat ieder van ons een ingebouwd mechanisme bezit dat ons gewone vetpercentage handhaaft. De hersenen verantwoorden onze activiteiten, de normale stofwisseling en de voedselopname en vergelijken die met onze huidige vetvoorraad. Bij oververbranding of als we te weinig eten, wordt de eetlust gestimuleerd. Als we te veel gegeten hebben of te weinig in beweging zijn geweest, wordt de eetlust onderdrukt. Het hardlopen zorgt ervoor dat de eetlust, de lichaamsbeweging en de voeding op elkaar worden afgestemd. Veel lopers, vooral zij die tien jaar of langer hardlopen, hebben door training hun vetpercentage weten

te verlagen. Meestal gaat dit stapsgewijs en is het direct gekoppeld aan een toename van activiteit. Duurtraining is de beste methode om vet kwijt te raken. Niet alleen verbranden we tijdens het lopen vet, ook veranderen de loopspieren in ovens die de ongewenste vetten op een grotere schaal verbranden. De spieren worden door vetten gevoed, dus hoe hoger het percentage spieren, hoe meer vetten we de hele dag verbranden.

Gewicht of vet?

Wat willen we kwijtraken? De meesten, die dagelijks op de weegschaal staan, zullen onmiddellijk 'gewicht' zeggen. Door normale voeding en door onszelf uit te drogen, kunnen we gewicht (en ook gezondheid) verliezen, maar het vet blijft. Wat we willen verliezen, is vet. Veel mensen realiseren zich niet dat ze verborgen voorraden vet bij zich hebben. Velen zijn zwaarlijvig maar weten dat niet, omdat het vet zich heeft vastgezet tussen de spiercellen. Pas nadat de meeste opslagplaatsen voor vet in het spierweef-

sel gevuld zijn, beginnen deze mensen de vorming van oppervlaktevet te merken. Nogmaals, duursport is het beste wapen daartegen. Toch kan een gewichtstoename als je aan een trainingsprogramma begint, een goed teken zijn. Je verliest gewicht aan vet terwijl je aan spieren wint. Zonder een kilootje te verliezen merk je het toch aan je taille. Door je elke ochtend te wegen, kun je jouw vochtgehalte meten. Als je opeens een kilo of meer verliest, gaat het waarschijnlijk om vocht en moet je onmiddellijk bijtanken. Je moet ongeveer 40 km lopen om een halve kilo vet kwijt te raken. Het vetpercentage kan met behulp van een vetmeter berekend worden.

Spieren 'mobiliseren'

Het hardlopen versterkt de spieren die het vet verbranden. Als deze spieren eenmaal bezig zijn, schrokken ze het vet op en blijven dat nog uren daarna doen, zelfs als je slaapt of zit. Om het opgeslagen vet efficiënt te verminderen, moet je eerst deze spieren mobiliseren, zodat zij de verzu-

ren en de triglyceriden aan de bloedbaan afgeven. Op deze wijze worden ze in de in beweging zijnde spiercellen opgenomen en als brandstof verbrand.

Als je begint te lopen, verbrandt je voornamelijk koolhydraten en slechts heel weinig vet. Na ongeveer 30 minuten lopen verbrandt je de vetten als voornaamste brandstof. Vanaf dat moment is er een overvloed aan vetzuren in de bloedbaan. Vandaar dat het belangrijk is dat je je trainingen uitbreidt tot 40 minuten en langer. Om het vet te mobiliseren, kun je beter driemaal per week 40-60 minuten hardlopen dan zes maal per week 20-30 minuten. Als de spieren sterker worden, vergroten de spiercellen zowel tijdens als na de training hun capaciteit. Hoe sterker de spieren, hoe langer je loopt en hoe meer calorieën worden verbrand. De snelheid speelt nauwelijks een rol.

Door:
Dannis van den Berg
Fysiotherapeut HRR

Wanneer elke seconde telt

In november 2005 hebben er in totaal 35 HARDlopers aan de reanimatiecursus deelgenomen. Een HART-verwarmend aantal en weer groter dan het jaar ervoor!

Eerst werd uitgebreid de theoretische kennis van de werking van het HART bijgebracht om daarna intensief fysiek te oefenen: vijftien HART-massages, twee keer beademen met een snelheid van honderd keer per minuut. Dit, onder leiding van Tilly van Workum, IC-verpleegkundige van het ziekenhuis Anthonius Hove in Leidschendam.



'Arienne Dekker zette de cursisten op de foto'

Changed with the DEMO VERSION of CAD-KAS PDF-Editor (<http://www.cadkas.com>).

Het grote aantal deelnemers vind ik HART-stikke goed, omdat ook jou of je medeloper iets kan overkomen. EN DAN TELT ELKE SECONDE.

In de komende novembermaand is er weer een reanimatie (en herhaling) cursus.

Belangstelling? Loop dan even bij Trudy de Lange langs in de medische ruimte.

Daar kun je ook terecht voor de fysiotherapie en massages.

Voor alle HART-lopers een gezond en HART-verwarmend 2006 toegewenst.'

Door:
Trudy de Lange.

Gratis en voor niets 'SNELLE CHAMPIONCHIP'

Thomas Pieper, club-recordhouder op de 800m en 1500m, heeft een championchip in de aanbieding. Zijn actieve tijd is voorbij en hij doet de championchip graag voor niets cadeau aan de club of een clublid. Interesse? Mail dan naar thomas.pieper@inter.nl.net



MajoLien-Stuc



stukadoorsbedrijf

Sinds 1988 ervaring voor al uw stukadoorswerk
Gespecialiseerd in ornamentenwerk

- Voor al uw stucwerk
- Reconstructie van ornamenten
- Restauratiewerk

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

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



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

Montferlandrun 4 december 2005 in 's-Heerenberg

Acht kilometer en ik heb nog niemand ingehaald. Wat zijn dat hier voor wereldatleten? Zelfs ik, als meer of vooral mindere modale recreant, passeer over het algemeen na een paar kilometer wel mensen die veel te snel van start zijn gegaan en dat moeten bekopen met wandelen. Maar bij deze Montferlandrun lijken het allemaal kanjers.

Zondagochtend 4 december stap ik bij Jeffrey in de open cabriolet. Na een wekenlange discussie of je in zo'n auto nu wel of geen last hebt van wind of kou zullen we het laatste bewijzen. Althans, voor mijn burens. Want nog vóór het Hubertusviaduct gaat de kap weer lekker over ons heen. Jammer genoeg is Jeffrey tijdens de training op de vrijdagavond ervoor geblesseerd geraakt, dus ik moet alleen lopen. Weliswaar is Hilde ook aanwezig maar zij loopt met haar Adam. Bovendien is haar tempo een stuk hoger dan het mijne.



Genieten van het Achterhoeks 'coulissenlandschap'

De Montferlandrun in 's-Heerenberg is een Zevenheuvelenloop in Madurodamformaat. Qua aantal deelnemers dan. Het parcours zelf doet voor Nijmegen niet onder. Het dorp is één krioelende mierenhoop van lopers en kijkers. Maar overzichtelijk.

We starten min of meer op tijd bij een zeer redelijke temperatuur, een mooi zonnetje en weinig wind. Hier en daar liggen nog wat sneeuwresten van de storm van de week ervoor. Nu niet meer goed voor te stellen dat heel Nederland toen ontregeld was. Na een stukje door het dorp beginnen we direct aan lekker wat vals plat, gevolgd door een echte lekkere kuitenbijter. Ik herken de route, ik heb hier al heel wat kilometers onder de fietswielen laten verdwijnen. Het glooiende landschap geeft zicht op prachtige vergezichten met daarin het veelkleurige lint van lopers. Veel toeschouwers, maar het klappen kan beter. Toch een beetje Achterhoekse bescheidenheid, denk ik. Ergens na de tien kilometer wordt ik eindelijk ingehaald door Hilde en Adam, dus ik moet wel heel erg voorin gestart zijn, blijkt nu. Wel gezellig, want op deze manier finish ik ook eens in een gezellige drukte in plaats van dat de spandoeken al weer bijna weggehaald worden. In de nog altijd overweldigende drukte halen we de verdiende thermoshirtjes op en besluiten volgend jaar zeker weer hier naar toe te gaan.

Door: André Westerhuis

Oude Leedeloop

Bas Mullekens heeft oog voor een mooie hardloopparcours. Reden voor Peter Wisse om – als onderdeel van een trainingsprogramma voor de lange afstand – eens met hem mee te gaan. De Oude Leedeloop in Delft. Niet zo ver, dus goed te doen op een zaterdagochtend. Maar de dag begon vroeg.

Peter: 'Ik zou die dag met Bas meegaan naar Delft om daar mee te doen aan de Oude Leedeloop. Ze hadden echter een ongunstige starttijd bedacht, namelijk acht uur op de ochtend!' 'Aangezien ik die dag geen auto had en de bus rond die tijd ook nog niet reed haalde Bas me op. Aangekomen bij het sportpark aan de Brasserskade was het nog wel erg stil en donker, zaten we wel goed? De naam van de vereniging klopte echter niet veel later stonden we aan de start.'

'In totaal namen 65 lopers aan de wedstrijd mee. Om acht uur werden we weggeschoten.

Het parcours bestond uit een grote ronde met, gelukkig op de heenweg, tegenwind. Het parcours was mooi. Na

12,8 kilometer was er een drinkpost, terwijl ik op dat moment net een groepje aan het inhalen was. Ik dacht, als zij stoppen doe ik het ook en anders niet. Gelukkig stoppen zij. Ook Dick van Es was bij de drinkpost aangekomen. We gingen met ze allen weer op pad maar die groep ging zo snel van start zodat ik maar bij Dick bleef.'

'Het ging allemaal erg lekker, vooral toen we op een gegeven moment de wind in de rug kregen. Na 22 kilometer zag ik dat Dick wat problemen kreeg en we die groep bijna weer waren genaderd. Uiteindelijk ben ik er naar toe gelopen en heb ik een mooie tijd neergezet van 2:22:00 uur.'

'Na afloop kregen we erwtensoepp, een T-shirt en speculaas. Het was een hele ervaring om met zo'n kleine groep een wedstrijd te doen', aldus Peter.

Voor meer informatie zie: www.oudeleedeloop.tk

Door: Peter Wisse



'Feest met casse-croûte en Val-Dieu'



'Fanfare verzorgt het startschot'

Bevangen door de berggeest

Daar blaast de trompetspeler een hoge noot en dan storten we ons de eerste kilometer steil omlaag de Mur de Bouxhmont af, maar opletten: niet te hard!!! We moeten nog 32 kilometer en onderweg nog de vier Cimes over, vier gemene heuvels in misschien wel de mooiste en zwaarste loop van België: 'de 4 Cimes du pays de Herve' een loop over 33 km, waarvan maar 1,5 km vlak, vanuit het dorpje Battice op 320 meter hoogte in het land van Hervé, een streek ongeveer 25 km onder Maastricht.

's Morgens had ik mijn startnummer opgehaald bij het wedstrijdsecretariaat in de feestzaal Cercle St.Vincent, die er met zijn drukte, lange houten tafels en banken uit zag als een bierstube. Weer buiten gekomen ging ik tussen de andere lopers achter de startboog staan. Er klonk echter geen startschot, maar wij moesten 300 meter achter een fanfare aan lopen en pas toen die hoge noot er uit was, waren we weg. Zo loop ik hier dan en zie bij het 5 kilometerpunt, dat ik te snel ga (25 minuten). Maar zoals het wel vaker gaat denk ik tegen beter weten in: 'Het gaat lekker, ik probeer het'.



'Heuvels, heuvels en nog eens heuvels'

Cimes tellen

De eerste Cime op 6,5 kilometer kom ik makkelijk over en in de daarop volgende lange afdaling naar 110 meter gaat het weer snel en is het oppassen geblazen. Dan volgt de steile klim naar de tweede Cime Fort d' Aubin op 250 meter (17km). Hier heb je een schitterend uitzicht op de omgeving en kun je het lange lint lopers goed zien. Helaas

lopen de meesten voor me. Gelukkig gaan we weer omlaag en stevig ook!!! Zo'n 130 meter. Nu begint echter het zwaarste deel van de loop. We stijgen naar de derde Cime Mauhin op 22 kilometer en ik krijg het hier zwaar. Boven gekomen, gaat het ongeveer een kilometer vlak over een onverhard pad tussen de weilanden door. Ik kan weer wat herstellen. Maar dan begint bij 27 kilometer de lange klim naar de vierde Cime Chapelle du Transpinette, een klim waar geen eind aan lijkt te komen. Na iedere bocht volgt een nieuwe heuvel. Hier moet ik de tol betalen voor mijn te snelle start, ik moet zelfs een stukje wandelen.

Toetje op de top

Als ik dan eindelijk boven ben op 310 meter (31km) gaat het weer een flink stuk stevig omlaag naar Bouxhmont op 280 meter. Dit vinden mijn bovenbenen niet echt prettig. Nu eerst nog een kleine heuvel en dan het ultieme genot: de finish. Helaas ligt die net als de start boven op de Mur de Bouxhmont en dat is als toetje nog zo'n 40 meter steil omhoog. Het eerste stukje moet ik wandelen zoals zovelen, maar met al dat publiek langs de kant kan ik dat niet maken. Ik loop tenslotte in clubtenue. Uiteindelijk pers ik er een soort sukkeldraf uit en finish ik in 3.18 uur.

En tot slot een heerlijk bierdje

De 300 meter terug naar het wedstrijdsecretariaat gaat moeizaam. Ik krijg last van kramp, maar eenmaal binnen gaat het weer beter. In de feestzaal is het nu echt feest en iedereen zit lekker te smikkelen van zijn Casse-Croûte met producten uit de streek zoals brood, boter, kaas en stroop. Uit de bierpompen stroomt het heerlijke bierdje Val-Dieu, dit is nu lopen op z'n Belgisch!!!

Meedoen?

Ook deze 20e editie van Battice was weer geheel gratis. Nou ja, de Val-Dieu betaalde ik zelf, maar daar heb ik die 630 hoogtemeters wel voor over. Er stonden 1.203 lopers aan de start en uiteindelijk finishten 990 mensen. De snelste lopers deed er 1.54.41 over en de laatste 4.11.27. De volgende editie op 12 november 2006 ben ik er zeker weer bij. Jij ook? Kijk ook op www.jogger.tk

Door: Bas Mullekens

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

Sportinlayz m.b.v.
3D technologie

www.starshoe.nl

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. De vraag werd deze keer gesteld aan Theo Smit, ultraloper en webeditor van HRR.



'Theo Smit'

De vorige keer beschreef Ronneke Borsboom het "Rondje Watertoren": beginnend bij de kruising Alkemadelaan/Pompstationweg en dat via TNO, de Waalsdorpervlakte, Boerderij Meijendell (spellen met twee ellen!), de Prinsenweg en de watertoren weer uitkomt bij het begin. Mijn favoriete rondje sluit daar mooi op aan: het rondje Katwijk. Ik beschrijf hier de route vanuit mijn huis, maar het kan ook vanuit het clubgebouw gelopen worden.

Ik hou van dit rondje. Het gaat door prachtige natuur-schoon en met de duinhellingen en de pure natuurelementen aan het strand (zand en wind) biedt het voor een ultra-loper als ik toch steeds weer een uitdaging. Verder zijn er voldoende drinkgelegenheden: in de zomer is zo'n liter per uur nodig, en dat valt niet allemaal mee te sjuwen. De lengte is 32 km. Lijkt me zeer geschikt voor mensen die een marathon voorbereiden. Voor degenen die dit te veel vinden zijn er diverse mogelijkheden het rondje in te korten.

Vanaf het beginpunt de Rusthoekstraat gaat de route over de Nieuwe Duinweg langs het Westbroekpark (met unieke rozentuin) en steekt hij bij de Scheveningse Badkapel (met karakteristieke dubbele toren) de Badhuisweg over. Dan door het mondaine Belgisch Park over het Belgisch Plein en de Hasseltsestraat, om bij de

De route vervolgt over het voor velen onder ons bekende fietspad door Meijendell: de Prinsenweg. Vanaf de Prinsenweg is er een mooi uitzicht over het duingebied met zijn vele kleine meertjes en bij helder weer is ook de skyline van Den Haag mooi in beeld. Bij de afslag naar Boerderij Meijendell gaat de route rechtdoor over de Ganzehoekweg. Ook hier weer een mooie uitzicht vanaf duintop "Pannenduin".

Meestal neem ik hier het wandelpad dat links langs het fietspad loopt: meer bochten, meer hellingen, zachtere ondergrond en geen fietsers. (Momenteel is dat niet waar: vanwege wegwerkzaamheden worden de fietsers over het wandelpad geleid.) Aan het eind van deze weg wijzigt het landschap: de begroeiing gaat van gras en lage struiken over in bos. Bij de kruising met de Wassenaarse Slag zit er 9 km op: tijd voor een verfrissing. Weliswaar staat er het chique hotel-restaurant "Duinoord", maar ik neem wat water uit de

Duingebied in herstel

Klein stukje naar links over de Wassenaarse Slag en vervolgens rechtsaf weer langs het fietspad naar Katwijk. Al gauw kom je bij een enorme vlakte: de Berkheide. Het informatiebord leert ons dat tot 1998 dit gebied gebruikt is voor de waterwinning: rivierwater werd in het gebied gepompt om gezuiverd te worden door het zand om na enige tijd weer te worden opgepompt voor drinkwater. Hierdoor raakte het gebied vervuild met voedingsstoffen met nadelige gevolgen voor flora en fauna. In 2002 heeft men de bovenlaag verwijderd waardoor een enorme zandvlakte ontstond. Nu is die weer aan het begroeien zoals in de oorspronkelijke staat.

Vanaf het informatiebord is een leuk doorsteekje mogelijk: dwars over de vlakte naar het koffiehuisje "De duinen". Vanaf hier verder langs het fietspad. Na enkele kilometers is er een picknicktafel. Hier kun je even rechtsaf gaan voor een bezienswaardigheid: de Atlantic Wall. In de oorlog aangelegd door het Duitse leger om te beschermen tegen een invasie vanuit zee. De bedoeling was een stelsel bunkers met onderaardse gangen langs de hele Atlantische kust aan te leggen: vanaf Denemarken tot en met Frankrijk. Zo ver is het niet gekomen. Ze zijn hier bij Wassenaar begonnen vanwege het strategisch belangrijke vliegveld Valkenburg.

Al gauw komt dan Katwijk in zicht: vanuit de duinen een prachtig uitzicht over het dorp met de twee kerkjes en de Soefi-tempel. Vervolgens over de boulevard langs de vele terrasjes en winkeltjes. Hier even rechtsaf de Koningin Wilhelminastraat in naar de supermarkt voor een broodje en een goedkoop flesje water (scheelt een factor 5 met de kraamjes op de boulevard). Doorlopen tot aan het eind bij de afwateringssluis "Rijnmond". Daar het strand op en vervolgens over het strand de 13 km terug naar Scheveningen.

De strandbeleving

Dat lijkt misschien wat saai, maar ik beleef het strand steeds weer anders. De ene keer zak ik weg in een soort van meditatieve trance, zonder besef van tijd, eindeloos,

alles compleet in balans. Een andere keer valt me van alles op: de para-gliders die de opwaartse wind langs de eerste duinrand gebruiken om tussen Scheveningen en Zandvoort te zweven, de vissers met hun laarzen in het ondiepe water (oppassen voor de bijna onzichtbare vislijntjes), de schreeuwende meeuwen en de kleine strandloper-tjes die langs de vloedlijn in groepjes met het heen-en-weer stromende water meetrippelen. Nog een andere keer is het ploeteren: mul zand of flinke tegenwind en wordt me na het keerpunt duidelijk waarom het op de heenweg zo lekker ging.

Bij de Wassenaarse Slag is er weer een drinkgelegenheden: even de duin op naar de waterpomp of aar het permanente strandtentje "Sanct-Moritz aan Zee".

Bij de Scheveningse pier het strand af. Het rondje zit er zo goed als op. Een groot contrast: na een lange tocht met alleen de natuurelementen om me heen zo opeens in de drukte van de badplaats Scheveningen met suikerspinnen, gokhallen, muziek uit diverse hoeken en de geur van gebakken vis. Ik prijs me gelukkig dat ik voor mijn "vertier" hier niet afhankelijk van ben, maar gezond kan genieten van beweging in de natuur.

Het laatste stukje: tegenover de ingang van de pier de trap op, over het "Palaceplein" langs de bioscoop en het politiebureau en vervolgens door de Berkenbosch-blokstraat terug naar huis.

Aansluiting vanaf het clubgebouw en eventueel inkorten

Je kunt dit rondje ook vanaf het clubgebouw doen. Dan is-tie ook 32 km. Je gaat dan vanaf het clubgebouw het viaduct over en over de Waalsdorpervlakte. De Boerderij Meijendell voorbij en doorlopen naar de T-splitsing met de Prinsenweg/Ganzehoekweg. Daar rechtsaf en je zit op de route. Op de terugweg ga je het strand af bij de Meijendelse Slag, vervolgens neem je het voetpad links om na 1 km op de Ganzehoekweg uit te komen. Eventjes rechtsaf en je komt op de genoemde T-splitsing uit. Vervolgens weer via de boerderij terug naar het clubgebouw.

Omdat dit rondje niet zo rond is, maar langwerpiger, kun je allerlei doorsteekjes maken om het in te korten. Bijvoorbeeld bij Katwijk direct naar het strand, dat scheelt 3,5 km, of bij de Wassenaarse Slag naar het strand, dat scheelt 13 km.

Door:
Theo Smit



'Uitzicht bij Katwijk'

Paard op hol

Hier kwam mij (op de terugweg) ooit eens een op hol geslagen paard voorbijstuiwen richting Zwolsestraat. Vlak voor de oversteek bleef het dier staan en kon ik het aan een verkeersbord vastbinden. Vervolgens rende ik naar het politiebureau om het voorval te melden. De berijder bleek van het paard gevallen te zijn, waarna het dier er vandoor is gegaan (zou ik ook doen).

Al is de reclame nog zo snel, de waarheid ...

De volgens Runner's World beste hardloopwinkel van Nederland, geeft als premie bij voorinschrijving voor door hen gesponsorde loopjes als de DerdeKerstdagloop en de Montferlandrun waardebonnen voor € 25,- korting bij aanschaf van een paar schoenen. Een behoorlijk aantrekkelijk aanbod, toch? Zeker als je met meerderen in één auto naar Dodewaard reist of als je na een loopje toch net in de buurt bent.

Kortom, een actie waarmee je mensen naar je winkel lokt. Maar wat blijkt in de praktijk? Bij PK krijgt iedereen altijd, zowel in de webshop als in de echte winkel, al 10% korting bij aanschaf van schoenen. Dat betekent bij aanschaf van schoenen van € 140,- (Brooks Addiction 4) dat je dus € 126,- betaald. Het bedrag dat je ook in betaalt in Den Haag, omdat je bij de meeste hardloopwinkels ook 10% korting krijgt. Kwestie van marktwerking. Bij inle-

tering van de waardebonnenvaalt echter de standaardkorting van 10% en blijkt de aangekondigde € 25,- korting ineens veel minder waard. In het geval van de Brooks schoenen nog maar € 10,-. Altijd meegenomen natuurlijk, maar tel uit je winst als je de benzinekosten ook nog meerekent.

Nou gaat het me niet zozeer om dat tientje, maar het ergert me wel dat PK op onterechte gronden over de rug van zijn collega hardloopwinkels goede sier maakt. Als je de beste hardloopwinkel van Nederland bent, sta je boven dit soort praktijken.

Door:
André Westerhuis

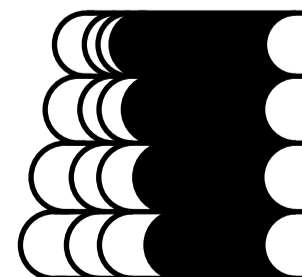
MacWillem

- 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



10de Meeuwen & Makrelenloop

Wind, zand en vis: dat zijn de ingrediënten van de jaarlijks terugkerende Meeuwen & Makrelenloop. Geen wedstrijd voor wie gehecht is aan medailles, energydrink en warme douches na afloop, maar een lekker loopje zonder fratsen. Van Scheveningen naar Kijkduin en dan weer terug en na afloop: gebakken vis! André Westerhuis was erbij.

grijze lucht waaruit de hagel met windkracht negen mijn onbeschermde hoofd teistert. Een schuimkraag aan de vloedlijn. De betonnen palen en stalen frames van de fundamente van de weggehaalde strandtenten steken ver- vaarlijk omhoog. Ik loop er tussendoor om mijn voeten droog te houden.

De tiende Meeuwen Makrelen Loop vindt weer onder barre weersomstandigheden plaats. Maar dat is voor de paar honderd enthousiastelingen geen reden om af te haken. Zoals gebruikelijk krijgen we voor de start bij Boeg-Nauta een hartelijke toespraak van de organisator Jan Spek. Jan transformeert zich zelfs nog even in een uit-

bundige dirigent in jacquet en lange wapperende haren alvorens we na het gebruikelijke aftellen door het mini-kanon worden weggeschoten. Om de Norfolkline heen, onder de windmolen langs en over het strand richting Ter Heijde.

Bij de start direct de eerste sneeuwvui, die me zelfs even doet twifelen aan doorlopen. Mijn voorhoofd steekt van de kou, net alsof ik te snel ijs heb gegeten. Op het strand is de bui voorbij en krijgen we de wind schuin in de rug. Dan valt het wel mee. Natuurlijk een rustig tempo aanhouden om te sparen voor de terugweg. Het is eb, maar door de wind wordt het water behoorlijk opgestuwd.

René Haasnoot en Judith Prescot lopen me achterop en gezamenlijk bereiken we het keerpunt. De wind tegen valt toch nog tegen, zeker bij de gigantische hagelbui die ons overvalt. We komen nauwelijks vooruit. Judith valt wat terug en René en ik doen om beurten kopwerk. Het laatste stuk om de Norfolkline heen is een makkie.

Gauw in de rij voor de erwtensoep en de lekkerbek. Heerlijk. En naar huis met een makreel en een pot zure haring.

Door: André Westerhuis

Ik bevind me in een schilderij van de eco-realist Max Schellenbach. In de verte lichten de schoorstenen van de Maasvlaktecentrale op in een felle veeg win- terlicht. De rook uit de schoorstenen gaat over in de lood-

Derdekerstdagloop op 27 december 2005

Ha, lekker de wei in na de kerstdagen. Niet ieder- een zal dat zeggen, maar sommigen onder ons lopen gewoon bijzonder graag hard. Op dinsdag 27 december tien uur vertrekken kleine Bertje, Julio en André met Bas in zijn bus naar de Derdekerstdagloop in Arnhem. Een toch wel zware, maar heel mooie loop langs het hoogste punt van de Veluwe. André doet verslag.

Het heeft een beetje gesneeuwd hier en daar, net genoeg om de omgeving een mooi wit uiterlijk te geven. Het lijkt gemeen koud: het is onder nul en er wordt een oostelijke wind met kracht 7 verwacht. Uiteindelijk valt dat mee, de wind is zeker niet zo hard als verwacht. Gelukkig maar, want het is nu ook al fris genoeg op het Roosendaalseveld waar je toch zeker een kilometer of vijf zonder enige beschutting loopt.



'Julio Lasierra Martinez'



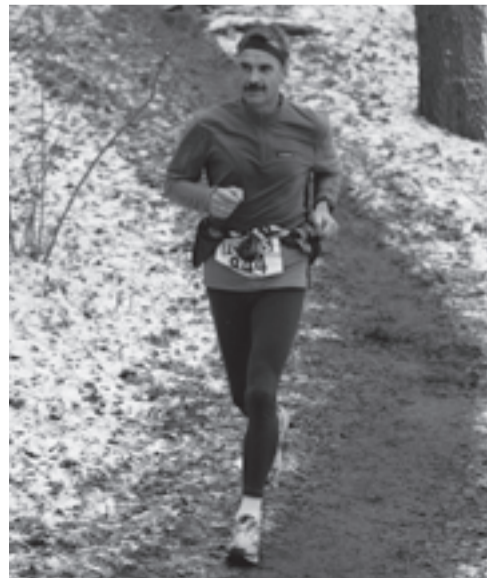
'Bas Mullekes'



'André Westerhuis'



'Hans Terlouw'



'Johan Knoester'

De leste twee maende van ut jaer

Als je woensdag's avonds op de club rondkijkt zal het niemand ontgaan dat zich onder de aanwezigen heel wat Scheveningers bevinden. Niet vreemd natuurlijk met een clubhuis zo dicht bij het strand. De Scheveningse taal echter sterft langzaam uit. Toch lijkt het me leuk om zoals immetje in dialect een wedstrijdverslag te geven.

Even een kleine uitleg:ae lees je als i van kip. De ô als in mol en de ê als in Seine.

Fortis 10 EM

We ane nae de vakandies zô'n zus weke onder Pieter de Graef alweer hêl wat of-elôpe toen we vonne datte me weer is an een wedstrêd mee mozze doen. Wij, dat benne John, Kees, natuurlijk die kaele Peet en ik zegt de gek. John wis in Hook van Holland een lôp over 10 Engelse mêle. Toen we daer ankwamme sturrende ut langs strang met zô'n windkracht zus-zeuve. De zandpaeje wazze mul, dus een goeie têd konne we op ons buk schrêve. Peet liet ze'n êge nog fotograferere voor het finishlint alsof tie nommer ien was, dat was em nog noit overkomme, zee die. Affên, wij estart en lôpe ermee. Het erste stik gong nog goed, maer toen het zand in en het strang op, man wat was dat zwaer. Met je schoere teugen de wind en de blik op onêndig zagge we toch Kees Put nog, een oud-lôper. Maar och, an alles komt een ênd. Het zel je iet verbaeze dat ut lint weg was toen Peet finiste.

Zevenheuvelenloop / Houtwijckerstloop

Daernae heb ik nog in Nijmegen elôpe. Normael gonge me met z'n vieru, mar die are drie ane gien goesting. Dus toen heb ik met me zeun de trênen enome. Tot m'n verbaezing trof ik daer Johan Knoester, ôk al een schollekop. Drie weken laeter in Dronten lôp ik em weer teugen het lêf! Zonder met mekaer êkald te hebbe twee kêr bij de start. Hij ut Friesland, ik ut Den Haag. As dat gien toeval is!

Kerstrandloop

As ofslûting van et jaer naturelijk de Korststanglôp van Ruud en Els. Daer wazze Kees, Peet en John en ik ôk van de partij. Lekker elôppe, goed eregeld: bedankt Ruud, bedankt Els! Nae oflôp nog een neut bij Peet: wel mag ut je bekomme, het was me ut jaertje wel!

Door: Henk Breugom

Door: André Westerhuis

Landelijk erkend installateur

Henk Mullekes

LOODGIETER INSTALLATEUR

GAS EN WATER INSTALLATIES

SANITAIRE INSTALLATIES

RIOLERINGSWERK

LOOD EN ZINK WERK

DAKWERK

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

C.V. INSTALLATIES



Van atleet tot trainer en vice versa De Barmedewerker

'Sommige atleten kunnen een aardig stukje lopen als ze jong zijn. Ze scoren nog wel eens een ereplaats en lopen zich in de kast der onsterfelijke. Jaren staan ze daarin genoteerd, maar natuurlijk worden we steeds sneller. Dan gaan ze steeds meer zakken op de lijst. Nieuw talent dient zich aan, jong en snel. Het ging zo makkelijk dat trainen vroeger, lijkt het wel. Het is een komen en gaan van atleten bij de vereniging.' Aan het woord, Marcel den Dulk, de nieuwe trainer van het HRR Racing Team.

Ik herinner me nog dat ik 34 minuten op de tien liep en dat er zo'n jong jochie bij ons liep. In de wedstrijden zat ik wel voor hem, maar kwam het op tempo's aan, dan liet hij me ver achter. Ach dacht ik, hij zal wel talent zijn en trainde driftig door.' 'Roerige tijden waren het. Voor diegenen die het nog kunnen herinneren, Harm Hendriks was onze trainer en altijd een beetje tegen de draad in. Niet echt natuurlijk, want de man had een enorme know how op het gebied van atletiek. Hij was ook een van de eerste die goed inzag dat wil je wedstrijden winnen, je meer moet doen dan alleen maar kilometers slossen door de duinen.'



'Harm Hendriks doceert'

'Tempo's dat was het toverwoord. Ik heb in korte tijd veel van hem geleerd: periodisering, intervallen, diëten, krachttrainingen, loopscholing en nog veel meer. Eigenlijk kwam ik er toen al snel achter dat atleet zijn een way of life is. Toen Harm voortijdig onze vereniging verliet zaten wij zonder trainer. Er kan nu éénmaal maar een kapitein op het schip zijn en de volgende trainer werd ik. Noodgedwongen een selfmade trainer en atleet. Jaren heb ik het gedaan en al doende werd ik wijzer. Met plezier trainde ik keihard voor een marathon en sleepte de jongens uit de groep mee. Sorry jongens, als je er nog last van hebt. We gingen wel eens te ver, te lang en te hard. Later werd ik wat rustiger en ben ik alle mogelijke trainerscursussen gaan volgen waar ik vroeger geen tijd voor had.'

'Onderhand was dat jochie waar ik het eerder over had natuurlijk ook een stuk ouder geworden en inmiddels leraar lichamelijke opvoeding en inspanningsfysioloog. Hij was de perfecte man voor het trainen van de wedstrijdgroep. Maar ja, het blijft natuurlijk altijd kriebelen, wedstrijd atleet zijn. Ook al lijkt het zo makkelijk om tegelijk trainer en atleet te zijn, ik weet uit ervaring dat het flink tegenvalt. Als trainer ben je altijd verantwoordelijk en kun je je niet concentreren op je eigen training. Je moet altijd drie stappen vooruit denken, je training voorbereiden, het parcours bedenken en uitzoeken, alles in goede banen leiden en dan ook nog vriendelijk blijven als het regent en iedereen baalt als je de weg dreigt kwijt te raken of eigenlijk al lang kwijt bent geraakt.'

'Per 1 januari 2006 zijn er een aantal dingen veranderd op deze club. Ik ben trainer geworden van het HRR Racing team. Een goed verstaander had het al begrepen: dat jochie waar ik over had was Roché en hij leidde tot nu toe het Racing team. Met spijt laat ik de jongens die ooit de dissidenten waren en waar ik toch zeker 15 jaar mee heb getraind nu door een ander trainen. Ik denk ook dat de tijd er rijp voor is. Echt veel kan ik ze niet meer leren, ze weten alles al. Na al die jaren samen getraind te hebben is er toch zo'n band ontstaan die nooit meer weggaat. Eigenlijk heb ik nu ook mijn eigen atletenbestaan even ver weg in de kast gezet om me geheel te kunnen concentreren op het HRR Racing team.' 'Voor Roché en de jongens was het toch wel even spannend aan het eind van het



'Marcel en Roché'

jaar. Wie zou de nieuwe trainer worden en zou het ook allemaal op tijd lukken? Roché kan zich voorlopig lekker uitleven als atleet. Ik zeg er 'voorlopig' bij, want ik weet uit ervaring dat ooit zijn trainersbloed weer zal gaan kriebelen. Ik weet ook zeker dat bij mij ooit weer eens het atletenbloed sneller zal gaan stromen en het trainerschap weer op een laag pitje zal komen te staan. De KNAU heeft de veteranen klasse gewijzigd en mijn volgende klasse is pas over acht jaar. Voorlopig kan ik dus nog even vooruit.'



'Marcel tijdens CPC 1995'

'Roché, bedankt voor het begeleiden van het HRR Racing Team al die jaren. Ik hoop dat ik het in ieder geval op dit niveau kan voortzetten. Ik zet me er helemaal voor in en ga er keihard tegenaan. Ik hoop ook dat jij nog razendsnelle tijden neer gaat zetten als fulltime atleet. Zoals je op de foto's kunt zien zijn we wel wat veranderd in de loop der jaren. Dat is dan ook de enige zekerheid die we hebben in het leven: 'alles zal ooit veranderen'.

Ik wens iedereen nog een heel plezierig en prettig trainingsjaar toe.

Door:
Marcel den Dulk

De bar: een onmisbaar element in de vereniging. Nog belangrijker: de barmedewerkers. Na afloop van de training staan er steeds opnieuw mensen klaar die de hongerigen en de dorstigen onder ons voorzien van de nodige dranken en spijzen. En dat allemaal op vrijwillige basis. Wie zijn deze mensen en wat beweegt hen? Maak kennis met de barmedewerkers. Dit keer: Cees Rip.

Wie ben je wat doe je?

Mijn naam is Cees Rip. Ik ben getrouwd met Annette en heb twee kinderen, Michiel en Frederique. Ik werk op een facturatie afdeling bij de KPN in Den Haag. Sinds 1989 loop ik al bij de HRR en ik heb de afgelopen jaren dan ook verschillende trainers versleten. Zo ben ik begonnen bij Astrid Pieterse en nu loop ik bij Pieter de Graaf.

Waarom bardienst?

Ik wilde iets doen als vrijwilliger, de bardienst op zaterdagochtend leek mij een leuke taak om te doen.

Hoelang draai je al bardiensten?

Dit wordt mijn derde jaar, ik ben begonnen op de eerste zaterdag in januari 2004. Het was een vuurdoop. Mijn eerste zaterdag was tevens de start van de eerste ZOT-training van 2004.

René Boegborn, een ervaren barmedewerker, heeft mij de kneepjes van het vak bijgebracht.

René draait geen bardiensten meer dus sinds december sta ik samen met André Westerhuis achter de bar.

Wat vind je de leuke kanten aan de bardienst?

De afgelopen twee jaar was het erg plezierig samen te werken met René. Daarnaast leer je de leden kennen aan de hand van de 'Runner' (barkaarten). Je ziet nu welke naam bij welke persoon hoort. Ook leuk was te proberen een persoonlijke touch mee te geven aan de te maken producten. Wij vonden bijvoorbeeld dat wij erg goed waren



in het maken van VlaFlips en brood (je) gezond.

Wat zijn de minder leuke kanten?

Ik kan er eigenlijk geen een opnoemen. De lopers die op zaterdag lopen hoor ik nooit klagen voor de bar over de bar. Het zijn tevreden en makkelijke klanten.

Zou je nog iets willen vertellen aan de mensen aan de andere kant van de bar, jou 'klanten'?

'Klanten', breng s.v.p. het gebruikte servies weer terug bij de bar, maar haal de theezakjes eerst uit het glas en gooi die in de afvalbak.

Heb jij nog suggesties om nieuwe leden voor de bar aan te trekken?

Enthousiast praten in je groep over de bardienst en af en toe vragen of iemand in je groep die nog geen bardienst draait wil invallen wanneer je niet kan.

Wil je verder nog iets kwijt?

Ik vind het jammer dat René is gestopt met het draaien van bardiensten na twee goede jaren van samenwerken.

Professioneel, Betrouwbaar & Servicegericht

De schoonheid van uw bedrijf, de schoonheid van Vidia

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

Bel voor informatie of een demonstratie

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

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.

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 coupeuses en hobbyisten een prachtige sortering.

85 jaar

P.J. van Duijne

INTERIEURVERZORGING

Badhuisstraat 137-139 070-355 95 58

The Hague Royal Ten: 'de leeuw brult'

Was de vorige titel nog enigszins te begrijpen, dit keer is de titel nog meer bevreemdend. Wat staat ons nu weer te wachten? Met welke obstakels ziet de organisatie van die o zo belangrijke wedstrijd voor de vereniging zich nu weer geconfronteerd? Marcel den Dulk aan het woord.

De schoolbanken kan een ieder zich nog wel herinneren, maar veel ervaring met leeuwen hebben de meeste mensen niet. Ik in principe ook niet, maar ik word er 's nachts wel eens wakker van. Het blijkt dan een droom te zijn. Een droom waarin een grote stoere

me in mijn droom. Aangezien ik dacht dat het bestuur van de Royal Ten ook lag te suffen had ik bedacht dat ik die eens flink wakker zou schudden op de eerste vergadering van het jaar. Het waren vast geen leeuwen en ik ben niet bang uitgevallen.

Zo gezegd zo gedaan, maar voordat ik met de stok aan de gang kon gaan, was ik al op de vlucht geslagen. Natuurlijk was dat indommelen maar schijn, want achter de coulissen hadden de bestuursleden weer keihard gewerkt. Zoals het bij echte roadrunners hoort, waren ze ook dit jaar weer als bezige bijtjes te keer gegaan. Bijna al hun punten



'Het bestuur van The Hague Royal Ten'

leeuw mij op een doordringende wijze wakker brult.

Nieuwjaarsdag werd ik mij ervan bewust dat het inmiddels januari 2006 was geworden. Na de nodige nieuwjaarswensen, uiteraard ook voor u, bedacht ik me tot mijn schrik dat het nog maar krap vijf maanden was tot de wedstrijd. Er moest nog zo vreselijk veel worden geregeld en het bestuur van de Royal Ten leek een beetje ingedommeld. Je weet wel, net als die Afrikaanse leeuwen die luierend en verveeld op de savanne liggen. Ze wachten dan op de dingen die misschien wel niet gaan komen, te slaperig om in actie te komen. Als je niet beter zou weten zou je met een stok die beesten gaan beetje opporren om ze tot actie te laten komen.

Wat kan schijn toch bedriegen. Op het moment dat je ze benadert zullen ze met een soepele beweging overeind komen, brullend en wel, om je vervolgens te verslinden voordat je het woord Leo gespeld hebt. Ik zie het zo voor

van hun actielijst hadden zij al klaar. De internetinschrijving was van start gegaan, er waren verdergaande gesprekken voor de onderkomens van de bussteams gerealistigd, de vergunningenjacht was verder geopend en een veiligheidsplan zat eraan te komen. Nieuwjaarskaarten waren naar sponsors verstuurd, nieuwe offertes aangevraagd voor tal van andere zaken zoals bijvoorbeeld het geluid. Onze routemanager vutterklusser was zelfs al de borden voor de omleidingsroutes eigenhandig aan het schilderen.

Daarom wil ik deze gedreven bestuursleden nog eens extra bedanken voor wat zij in 2005 hebben gedaan voor de wedstrijd en alvast vooruit bedanken voor wat zij de komende editie zullen gaan doen. Ik ben dus apetrots op die leeuwen die in mijn bestuur zitten en verder brullen.

Door:
Marcel den Dulk
Voorzitter van The Hague Royal Ten

vervolg van pagina 1-

Aan de leden van de Club van 100

In het vorige clubblad heeft u al kunnen lezen dat de Club van Honderd al het nieuwe kantine meubilair heeft geschonken. Dit maakt het geheel weer een stuk gezellig en fleuriger.

De volgende stap is al weer gezet. In het prille begin van dit jaar heeft het bestuur van de vereniging een nieuw verzoek ingediend om de defecte kopieermachine te vervangen. Daarnaast is het verzoek gedaan voor de aanschaf van een beamer (Digitenne) met bijpassend Projectiescherm, zodat tijdens het aanstaande WK voetbal toernooi in Duitsland onze Oranje jongens in volle glorie door al onze leden aanschouwd kunnen worden. Over beiden verzoeken zal het bestuur van de Club van 100 zo spoedig mogelijk een besluit nemen zodat de oude TV uit 1985 de deur uit kan!

Verdere plannen voor het jaar 2006 zullen op de Algemene Jaarvergadering van 22 april a.s. worden medegedeeld.

Ten slotte willen wij alle sponsors alvast bedanken voor hun financiële bijdrage aan de Feestavond zoals hierboven al is vermeld.

Het gehele Club van Honderd bestuur hoopt u zaterdag 22 april 2006 te mogen verwelkomen voor de Algemene Ledenvergadering en/of Feestavond.

Met Sportieve Groeten,
Ben Hermans
Voorzitter Club van Honderd

10e Clingendaelcross, een terugblik

Op zondag 12 februari a.s. is alweer de 10e editie van de Clingendaelcross. Deze cross over Ruiterspaden in Clingendael heeft inmiddels al een vaste plek veroverd op de loopkalender van vele lopers uit onze regio. Zowel voor wedstrijdlopers als recreanten. Een terugblik.

Tien jaar geleden was er een flink aantal crossen in onze regio die 'vast' op de kalender stonden. Naast de Oliebollencrossen van Sparta en de Koplopers waren dat de Katerloop ('s morgens vroeg op 1 januari voor de echte die-hards), de Duindigtcross, een grote nationale cross op de renbaan van Duindigt, de Duinzigtcross in Clingendael en de Duinrellcross. De Oliebollencrossen bestaan nog steeds. De Duinrellcross is dit jaar voor het eerst na een jaar of tien weer georganiseerd. Iedereen (organisatie en deelnemers) was zo enthousiast dat het me niet zou verbazen als het volgend jaar gewoon weer op de kalender staat.

Ton Vermolen, onze toenmalige voorzitter, en ik von-



'Duinrellcross 2005: de meute stort zich naar beneden'

den dat onze vereniging niet achter kon blijven. Elke zichzelf respecterende atletiekvereniging moest toch minstens eens per jaar een wedstrijdcross organiseren. De Duinzigtcross hield op te bestaan. Toen zijn we in dat gat gestapt. Op min of meer hetzelfde parkoers ontstond de Clingendaelcross. De eerste edities bestonden nog uit verschillende rondes over een parcours van 1,7 km. Dat bleek geen succes. De snelste lopers haalden al na een ronde de langzaamsten in. Daarom werd er tot ieders tevredenheid een lus aan de ronde toegevoegd.

Tot ieders tevredenheid? Niet van een aantal wandelaars die zich er vreselijk aan ergerden dat hun zondagsrust in Clingendael verstoord werd door rare mensen die het leuk vonden om door weer en wind, over heuvels en in bagger hun rondjes te lopen. Daarom was het dan ook ieder jaar weer spannend of de gemeente niet toegaf aan de intolerantie van deze mensen. Elke keer sputtert de gemeente tegen. Maar tot nu toe is de vergunning altijd losgekomen.

Simon Vroemen en een vergeten lintje

Een hoogtepunt in al die jaren was toch wel de deelname van Simon Vroemen. Zonder aankondiging vooraf stond hij voor de inschrijftafel om zijn startnummer in ontvangst te nemen. Zijn naam gonsde door het clubhuis. Met twee vingers in zijn neus liep hij zijn rondjes en het verbaasde niemand dat hij met afstand 1e werd. Geen sterallures. Geen startgeld, geen prijzengeld. Keurig wachtte hij op de prijsuitreiking om zijn prijs in ontvangst te nemen. Wij, de organisatoren, waren stiekem best wel een beetje trots.

Dieptepunt was het jaar dat de hele meute volgzzaam achter leider Jan Groot aanliep. Zo van het parkoers af. Alleen maar om dat er een lintje vergeten was. Dan denk je nog zo dat je alles goed geregeld hebt en dan loopt het (letterlijk) nog zo mis. Ik vergeet het nooit meer. Willem



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

vervolg van pagina 9-

de Graaf die schreeuwend naar me toe kwam: "Ze lopen achterin allemaal verkeerd!!!" Wat doe je dan? Lintje goed hangen en hopen... Jan Groot had het parkoers zo goed verkend dat hij de hele meute weer op het rechte pad kreeg. De volgende ronde liep weer gesmeerd. Ik denk dat de meesten het niet eens gemerkt hebben. Dan sta je wel even te zweten.



'Lenie regelt altijd de inschrijvingen'

Vele (vrijwilligers)handen maken licht werk

Over organisatie gesproken. Al jaren organiseren we de Clingendaelcross met dezelfde ploeg. Ronald Boekamp voor de uitslagenverwerking, Lenie Gelauf voor de inschrijving en Marcel Den Dulk (met zijn hele gezin) en Han Elkerbout voor de start en finish. Rob Kramer zorgde er tot nu toe voor dat de bar de enorme drukte aankon. Een prestatie op zich. Ik neem altijd de algemene coördinatie en het parkoers voor mijn rekening. Altijd geholpen door Lex Cabral. (behalve dan dat ene jaar dat hij zo nodig met de marathon van New York mee moest doen...) Allemaal mensen die nog geen enkele editie gemist hebben. Ook zij hebben weer hun vaste helpers die je bijna ieder jaar weer terugziet. Dat maakt organiseren dan ook gemakkelijk. De datum mededelen volstaat. Eenieder weet wat hij of zij dan moet doen. Vergaderen is niet nodig. Een makkie dus.



'Oliebollencross bij de Koplopers: Peter van Leeuwen ploegt voort'

Ieder jaar is er wel weer wat nieuws. Dit jaar is dat de datum (normaal gesproken altijd de 1e zondag in november) en de korte cross van 4,6 km voor mensen die niet aan het circuit meedoen. Voor de rest is alles hetzelfde. Het enige dat we niet in de hand hebben is het weer. Regen verandert het achterste gedeelte van het parkoers in een baggerbak waar menigeen zijn schoenen achtergelaten heeft. Strenge vorst maakt het onmogelijk op ruiterpa-



'Start Clingendaelcross 2003'

den veilig te lopen. We zien wel. Tot nu toe hebben we mazzel gehad.

Is crossen niks voor jou? Kom dan helpen

Het slagen van zo'n evenement - want dat mag je het toch wel noemen - valt en staat toch elke keer weer bij het aantal vrijwilligers dat je beschikbaar hebt. Die kunnen we nog wel gebruiken. Dus is crossen niks voor jou, maar wil je wel een keer je handen uit de mouwen steken, een of twee uurtjes op zondagmorgen 12 februari? Meld je dan aan bij mij of bij een van de anderen genoemd in dit artikel. Voor meer gegevens: kijk dan elders in dit clubblad of op de site. Daar vind je alles wat je moet weten. Tot de 12e !!!

Door:
Peter van Leeuwen
E-mail: Geleeuw@hetnet.nl

**Zondag 12 februari
Clingendaelcross**

11.00 uur: jeugdloop
2,4 km voor junioren
t/m 16 jaar

11.30 uur: recreatieloop
4,7 km en wedstrijd 7 km

**Voor meer informatie:
kijk op
www.haguroadrunners.nl**

of bel met
Peter van Leeuwen
070-3462673 / 06-23803961

**We kunnen nog hulp
gebruiken !!!!!!!**

**Nieuw parcours Marathon
Rotterdam**

Het parcours van de Fortis Marathon Rotterdam zal in 2006 een aantal wijzigingen ondergaan. De organisatie ziet zich daartoe genoodzaakt door een aantal aanpassingen aan de wegstructuur die door de Gemeente Rotterdam zijn uitgevoerd.

De organisatie heeft deze ontwikkeling aangegrepen om tegelijkertijd een aantal verbeteringen door te voeren. Zo zal er bijvoorbeeld niet meer over de winderige Hoofdweg worden gelopen en wordt het stuk vals plat uit het oude parcours in het Kralingse Bos in omgekeerde richting afgelegd. In 2006 lopen deelnemers na 32 kilometer op het vals plat niet omhoog, maar omlaag. Omdat het parcours moet voldoen aan de precieze afmeting van 42,195 km is de vervallen lengte in Rotterdam-Noord teruggevonden in Rotterdam-Zuid en in Rotterdam-Centrum.



Het parcours is door de wijzigingen nog sneller, loopvriendelijker en gezelliger geworden.

(Bron: www.fortismarathonrotterdam.nl)

Wijzigingen in de vitrine met de besten aller tijden

In de maanden november en december zijn door HRR atleten de volgende prestaties geleverd die in aanmerking komen voor een plaatsje in de vitrine met de besten aller tijden.

10 km baan:

- **Steven Post** liep op 15 oktober 2005 in Naaldwijk de 10.000 meter op de baan. Zijn tijd van 35:27,2 is goed voor een derde plaats in de categorie M40, achter Nico Zandvliet (33:52,0) en voor Hans Blokker (36:41,7).
- **Peter van Leeuwen** liep eveneens de 10.000m in Naaldwijk op 15 oktober. Met een tijd van 39:11,9 neemt hij bij de M40 de vijfde plaats in. Deze plaats was nog vacant.

15 km weg:

- **Steven Post** liep op 13 november 2005 in Zoetermeer 15 km in 0:52:24. Hij stond in de categorie M40 op de vijfde plaats met 0:53:18 en komt nu op plaats 3.
- **José Willemse** was ook aanwezig tijdens de Dotterbloemloop op 13 november 2005 in Zoetermeer. Met haar tijd van 1:00:36 over de 15 km blijft ze bij de V45 op de tweede plaats staan achter Els Bloemen (0:57:17).
- **Henk Breugom** liep tijdens de Zevenheuvelenloop in Nijmegen op 20-11-'05 de 15 km in 1:07:33. Dit is een verbetering van zijn beste tijd als M60 met 11 seconden. Met dit resultaat blijft hij op de tweede plaats staan.

- **Izaak Luteijn** liep op 20-11-'05 eveneens 15 km tijdens de Zevenheuvelenloop. Zijn tijd van 1:10:07 is goed voor een vierde plaats bij de M60. Gerrit van der Veer verdwijnt hierdoor uit de vitrine met 1:12:58, gelopen in Nijmegen op 17-11-'02.

Halve Marathon:

- **Brigitte Mulder** heeft haar beste halve marathon tijd (1:22:25) gelopen op 9 oktober 2005 in Eindhoven alweer verbeterd. Op 17 december liep ze de 21,1 km in 1:20:52. Hiermee blijft ze bij de VSE op de derde plaats staan..

25 km weg:

- **Bas Mullekes** deed op 3 december 2005 mee aan de 25 km van Oude Leede. Met een tijd van 2:08:56 komt hij bij de M50 op de 4e plaats.
- **Dick van Es** liep eveneens op 3 december in Oude Leede. Zijn tijd van 2:22:59 is goed voor een tweede plaats in de categorie M60. Plaats 3 t/m 5 zijn hier nog onbezet. Wie voelt zich geroepen hier een plekje in te vullen.

Door:
Izaak Luteijn



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

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

(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

HOT ROAD REVIEW

UITSLAGEN HARDLOOPWEDSTRIJDEN

UITSLAGEN

6 uursloop, Stein, 6 uur, 6-03-05

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
10	M60	43800	Dick van Es
32	MS0	44379	Bert de Jong

6 uursloop Haag Atl., Den Haag, 6 uur, 18-06-05

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
2	MSE	70365	Theo Smit
22	MSE	47976	Bert de Jong

Trimloop RRZ, Zoetermeer, 5000 m, 30-10-05

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	VSE	02:12:21	Berg van den, Sandra

Duinrelcross(1 vd 4 Sparta), Wassenaar, 5000 m, 5-11-05

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
2	MS0	02:29:55	Dunn, Mike

Duinrelcross(1 vd 4 Sparta), Wassenaar, 10000 m, 5-11-05

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
4	M40	0:41:18	Timmermans, Theo
11	M40	0:44:20	Leeuwen van, Peter
5	M50	0:44:27	Sijl van der, Herman
15	M40	0:45:20	Mientjes, Marcel
12	MSE	0:46:11	Terlouw, Hans
9	M50	0:48:19	Mullekes, Henk
23	M40	0:49:10	Kempkes, Peter
15	M50	0:51:17	Prooijen van, Willem
16	M50	0:51:28	Zijl, Eddy
17	M50	0:51:58	Slijpen, Paul
32	M40	0:52:50	Hengel van den, Gerrit
3	V35	0:53:23	Hoekstra, Margriet
34	M40	0:54:53	Pijpers, Rein
20	M50	0:56:01	Lasierra Martinez, Julio
22	M50	0:56:06	Mullekes, Bas
23	M50	0:56:55	Scheffer, Jaap
3	V45	0:58:05	Heiningen van, Annie
39	M40	0:59:12	Wisse, Peter
27	M50	1:00:21	Dunné van, Paul

10 EM van Hoek van Holland(SEM), Hoek van Holland, 8100 m, 6-11-05

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
20	Vrec	0:52:53	Manders, Annet

10 EM van Hoek van Holland, Hoek van Holland, 16125 m, 6-11-05

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
25	M45	1:11:33	Kroft van der, John
44	M45	1:14:41	Rip, Cees
63	M45	1:16:58	Breugom, Henk
84	M45	1:19:35	Groen, Peter
27	V40	1:27:55	Wijnvoord, Paulien
85	M40	1:29:53	Kwant de, Wim

Berenmarathon, Terschelling, 21100 m, 6-11-05

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
132	M50	1:35:16	Bootsma P.J.L., Piet
106	M60	2:22:56	Verhagen, Titus
106	M40	3:56:06	Kooij, Wim

New York Marathon, New York, 42195 m, 6-11-05

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
381	M30	3:07:45	Silvius, Roché
1319	M40	3:53:02	Hal van, Erik
3127	M30	4:05:00	Erwin Hegen
3931	M30	4:08:59	Hornung, Marc
5113	M30	4:30:40	Gijs Hesselink
5577	M30	4:39:51	Kamsteeg, Marcel
2589	V30	4:44:44	Zalm van der, Sue
2590	V30	4:44:44	Tulen, Sandra
2503	V30	4:45:49	Kathleen van den Brink
1073	M55	5:14:22	Groot, Jéjé
2106	M50	5:18:01	Straalen van, Aad
886	V45	5:26:32	Francien Eijk

B&A-Run, Monster, 6900 m, 12-11-05

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Mrec	0:22:25	Willem Lenting(Olympus 70)
121	Mrec	0:41:35	Verhagen, Titus

Rabo Robuust Run, Monster, 11300 m, 12-11-05

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Mrec	0:39:12	Morris Wols(Olympus 70)
10	Mrec	0:45:07	Sijl van der, Herman
37	Mrec	0:51:18	Toet, Ton
38	Mrec	0:51:19	Dulk den, Marcel
74	Mrec	0:54:32	Greeneveld, Jan
111	Mrec	0:57:09	Cabral, Lex
415	Mrec	1:10:59	Haasnoot, René
416	Mrec	1:11:02	Dulk den, Hellen

Rabo Robuust Run, Monster, 21100 m, 12-11-05

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	1:08:31	David Kipgetich(Kenia)
1	M40	1:11:29	Theo vd Abbeele(Belgie)
9	M40	1:22:55	Leeuwen van, Pierre
1	M50	1:22:57	Roel Grootveld (Lpgr.Vierpolders)
14	M40	1:26:12	Leeuwen van, Peter
18	M40	1:29:59	Martens, Frans

32	M40	1:30:40	Meer van der, Pieter
14	MS0	1:33:22	Penning, Ron
42	M40	1:34:15	Luidinga, Sjoerd
24	MS0	1:38:26	Merc, Jacques
47	M40	1:38:31	Stolk, Karel
25	MS0	1:38:38	Slijpen, Paul
29	MS0	1:42:10	Seitzinger, Joop
31	MS0	1:43:11	Prooijen van, Willem
33	MS0	1:44:15	Stroon, Simon
62	M40	1:44:54	Hengel van den, Gerrit
67	M40	1:46:30	Wessel, Gerard

Les 4 Cimes du Pays de Herve, Battice, 33000 m, 13-11-05

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
171	MS0	3:18:46	Mullekes, Bas

Dotterbloemloop, Zoetermeer, 5000 m, 13-11-05

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Mrec	0:16:33	Jesse van Burg(Zoetermeer)
5	Mrec	0:18:58	Beekhuizen, Albert
6	Mrec	0:18:58	Heijer den, Avram

Dotterbloemloop, Zoetermeer, 15000 m, 13-11-05

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:47:27	Mark Kwakernaak (Parthenon)
1	M45	0:51:39	Benny Ceulemans(AV Standaardvuiten)
1	VSE	0:52:19	Pauline Wangui(Nijmegen)
3	M45	0:52:24	Post, Steven
1	M45	1:00:36	Willems, José
22	M45	1:00:37	Blokker, Hans
82	Mrec	1:15:32	Nieuwenburg, Jan
10	Vrec	1:43:29	Zijl van, Heidi

Marathon Kasterlee, Kasterlee(B), 42195 m, 13-11-05

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	2:35:36	Pedro Decock (Assebroek)
104	MSE	3:36:53	Schellekens, Bastiaan

Zevenheuvelenloop, Nijmegen, 15000 m, 20-11-05

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
90	MSE	0:52:37	Breugom, Ronald
10	M45	0:53:19	Post, Steven
18	VSE	0:55:44	Mulder, Brigitte
33	M45	0:56:03	Blokker, Hans
192	MSE	0:56:13	Roodakker, Eddy
84	M40	0:58:08	Groenewegen, Herman
297	MSE	0:58:12	Jeroen Wien
533	MSE	1:00:43	Heijkant, Ron
686	MSE	1:02:04	Heijer den, Avram
104	M50	1:03:06	Mullekes, Henk
859	MSE	1:03:18	Rensen, Nando
128	M50	1:03:43	Golthashem, Ali
3161	M45	1:07:03	Jong de, Arie
34	M60	1:07:33	Breugom, Henk
585	M45	1:08:24	Feroni, Francesco
709	M40	1:08:29	Schreiner, Coen
159	M55	1:08:53	Dijk van, John
49	V40	1:09:42	Hoekstra, Margriet
754	M45	1:09:54	Molenkamp, Jan
2262	MSE	1:09:56	Bellen van, Alex
62	M60	1:10:07	Luteijn, Izaak
2512	MSE	1:10:52	Schie van, Maurice
552	M50	1:11:25	Verwer, Jos
65	V35	1:11:47	Schie van, Petra
4	V60	1:11:58	Alberts, Noortje
655	M50	1:12:46	Leeuwen van, Henk
7850	VSE	1:14:01	Végvári, Szilvia
386	V50	1:14:22	Parsons, Jane
1294	M45	1:14:43	Pijpers, Rein
3624	MSE	1:14:46	Gijs Hesselink
409	M55	1:14:52	Toor van, Hans
868	M50	1:14:57	Reinicke, Ed
1326	M45	1:15:02	John Wanders
936	M50	1:15:33	Bol, Cees
129	V45	1:16:25	Heiningen van, Annie
9770	MSE	1:16:26	Hornung, Marc
519	M55	1:16:45	Reijnjens, Pim
532	M55	1:17:01	Elkerbout, Han
4199	MSE	1:17:21	Redegeld, Huub
4213	MSE	1:17:25	Antoine Redegeld
438	VSE	1:17:54	Zalm van der, Sue
594	M55	1:18:10	Wim Moolhuijsen
1716	M45	1:18:18	Aller van, Bert
56	M65	1:18:50	Wijnants, John
632	M55	1:18:52	Groot, Jéjé
240	V35	1:19:25	Tulen, Sandra
4762	MSE	1:19:36	Eric Walther
189	M60	1:20:41	Graauw de, Toon
86	M65	1:22:18	Dijkers, Ab
813	M55	1:22:30	Kaïnde, Loet
860	M55	1:23:36	Leegestra, Peter
1599	M50	1:23:41	Jacobs, Frits
172	V50	1:23:55	Parsons, Jane
363	V45	1:24:05	Siel, Veronica
433	V45	1:24:29	Impal, Sylvia
2239	M45	1:24:29	Noordman, Ruud
436	V35	1:24:31	Elferen van, Brigitta
207	V50	1:25:19	Verpoort, Nellie

Marathon Kasterlee, Kasterlee(B), 42195 m, 13-11-05

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	2:35:36	Pedro Decock (Assebroek)
104	MSE	3:36:53	Schellekens, Bastiaan

Zevenheuvelenloop, Nijmegen, 15000 m, 20-11-05

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
90	MSE	0:52:37	Breugom, Ronald
10	M45	0:53:19	Post, Steven
18	VSE	0:55:44	Mulder, Brigitte
33	M45	0:56:03	Blokker, Hans
192	MSE	0:56:13	Roodakker, Eddy
84	M40	0:58:08	Groenewegen, Herman
297	MSE	0:58:12	Jeroen Wien
533	MSE	1:00:43	Heijkant, Ron
686	MSE	1:02:04	Heijer den, Avram
104	M50	1:03:06	Mullekes, Henk
859	MSE	1:03:18	Rensen, Nando
128	M50	1:03:43	Golthashem, Ali
3161	M45	1:07:03	Jong de, Arie
34	M60	1:07:33	Breugom, Henk
585	M45	1:08:24	Feroni, Francesco
709	M40	1:08:29	Schreiner, Coen
159	M55	1:08:53	Dijk van, John
49	V40	1:09:42	Hoekstra, Margriet
754	M45	1:09:54	Molenkamp, Jan
2262	MSE	1:09:56	Bellen van, Alex
62	M60	1:10:07	Luteijn, Izaak
2512	MSE	1:10:52	Schie van, Maurice
552	M50	1:11:25	Verwer, Jos
65	V35	1:11:47	Schie van, Petra
4	V60	1:11:58	Alberts, Noortje
655	M50	1:12:46	Leeuwen van, Henk
7850	VSE	1:14:01	Végvári, Szilvia
386	V50	1:14:22	Parsons, Jane
1294	M45	1:14:43	Pijpers, Rein
3624	MSE	1:14:46	Gijs Hesselink
409	M55	1:14:52	Toor van, Hans
868	M50	1:14:57	Reinicke, Ed
1326	M45	1:15:02	John Wanders
936	M50	1:15:33	Bol, Cees
129	V45	1:16:25	Heiningen van, Annie
9770	MSE	1:16:26	Hornung, Marc
519	M55	1:16:45	Reijnjens, Pim
532	M55	1:17:01	Elkerbout, Han
4199	MSE	1:17:21	Redegeld, Huub
4213	MSE	1:17:25	Antoine Redegeld
438	VSE	1:17:54	Zalm van der, Sue
594	M55	1:18:10	Wim Moolhuijsen
1716	M45	1:18:18	Aller van, Bert
56	M65	1:18:50	Wijnants, John
632	M55	1:18:52	Groot, Jéjé

UITSLAGEN

1	M40	0:34:38	Henni Havenga(AV 40)
2	M40	0:35:59	Leeuwen van, Pierre
1	M60	0:36:12	Maarten Klein(Haag Atl.)
1	M50	0:36:58	Leo van Leeuwen(AV 40)
3	M40	0:37:48	Timmermans, Theo
33	M50	0:39:45	Sijl van der, Herman
11	M40	0:40:33	Leeuwen van, Peter
9	MSE	0:41:09	Terkouw, Hans
5	M50	0:41:22	Mullekes, Henk
14	M40	0:41:43	Kempkes, Peter
7	M50	0:43:42	Prooijen van, Willem
8	M50	0:43:46	Seitzinger, Joop
19	M40	0:44:05	Hengel van den, Gerrit
1	V35	0:44:56	Carin van der Ende(Olympus 70)
11	M50	0:45:35	Zijl, Eddy
1	VSE	0:48:49	Chantall van Vught
94	Mrec	0:50:12	Kooij, Wim
19	M50	0:51:46	Mullekes, Bas

1 van de 4 Cross Koplopers, Delft, 4600 m, 31-12-05

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
12	Vrec	0:37:54	Zijl van, Heidi

Int. Hydron Sylvestercross, Soest, 8000 m, 31-12-05

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:27:27	Edgard Creemers(Leiden Atletiek)
15	MSE	0:28:43	Silvius, Roché

1 van de 4 Cross Haag Atl., Den Haag, 9000 m, 7-01-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:28:47	Robbert-Jan de Graaf(Haag Atletiek)
1	M40	0:29:18	Henni Havenga(AV 40)
2	M40	0:30:46	Leeuwen van, Pierre
1	M50	0:31:29	Ad Buijs(Phoenix)
3	M40	0:31:39	Blokker, Hans
10	MSE	0:32:25	Stelling, Andres
7	M40	0:33:08	Martens, Frans
10	M40	0:33:33	Leeuwen van, Peter
6	M50	0:34:28	Sijl van der, Herman
1	V35	0:35:12	Helmie Ramakers(Haag Atletiek)
8	M50	0:35:53	Penning, Ron
27	M40	0:36:07	Kempkes, Peter
25	MSE	0:36:09	Terkouw, Hans
21	MSE	0:37:15	Terkouw, Hans
30	M40	0:37:44	Jong de, Arie
17	M50	0:37:46	Zijl, Eddy
18	M50	0:37:54	Seitzinger, Joop
19	M50	0:38:19	Prooijen van, Willem
33	M40	0:38:24	Hengel van den, Gerrit
20	M50	0:38:36	Slijpen, Paul
4	V35	0:39:35	Hoekstra, Margriet
40	M40	0:39:47	Mac Lean, Frans
6	V45	0:44:31	Heinigen van, Annie
53	M50	0:46:40	Dunn, Mike

**HRR EVENEMENTENKALENDER
2006**

Februari

5 Vrijwilligersdag

12 1 van de 4 Clingendaelcross HRR

Maart

5 1 van de 4 HRR

April

24 ALV

Mei

21 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

ORGANISATIE THE HAGUE ROAD RUNNERS

TECHNISCHE COMMISSIE

Ben van Kan (voorzitter)	070-3978253
Eugene van den Berg	
Steven Post	
Annet Manders (secretaris)	070-3857496
Roche Silvius	06-41267247

TRAINERS

Eugene van den Berg	
Ronald Boekkamp	070-3973281
Ronneke Borsboom	070-3834109
Rodi Druif	070-3837024
Marcel den Dulk	06-54974263
Pieter de Graaf	071-5768370
Jos de Graaf	070-3867300
Henk Hoogeveen	070-3550173
Ben van Kan	070-3978253
Peter Leegstra	070-3235310
Henk van Leeuwen	070-3860233
Joop den Ouden	070-3204095
Jacques Overgaauw	070-3479234
Frans Perdijk	070-3944677
Roche Silvius	06-41267247
Theo van Veen	070-3658693
Ed Zijl	06-23095534

TRAINERS CONDITIO

Jan Ruijrok	070-3930209
(informatie conditio)	
Truus Krumbholz	070-3240930
Terry Roel	070-3474567

PARAMEDISCH CORPS

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

Masseurs:

Trudy de Lange	ma/wo avond	06-42150679
Johan Koopman	do avond	070-3476131

BESTUUR

Het bestuur van	THE HAGUE ROAD RUNNERS
	Groenendaal 11
	2244 BK Wassenaar 070-3281025
John Agterof	Vuurplaat 623
(voorzitter)	3071 AR Rotterdam 010-2151144
	verlaan@adfas.nl
Leendert Rummelink	Prinsegracht 26-A
(secretaris)	2512 GA Den Haag 070-3638393
José Willemse	Johannes Poststraat 2
(2e secretaris)	2264 DC Leidschendam 070-3175869
Izaak Luteijn	V Slingelandstraat 132
(wedstrijdsecr.)	2582 XT Den Haag 070-3554156
	izklt@bart.nl
	giro 5699215
	t.n.v. wed.sec. HRR te Den Haag
Antoinette Jans	Carel Reimerskade 303
(penningmeester)	2593 HS Den Haag 070-3473894
	giro 2636951
Eric Spaargaren	Houtkade 29
(communicatie)	2492 TV Den Haag 070-3834592
	communicatiehrr@planet.nl

CLUB VAN 100

Postbanknr. 78.60.073 /ABN AMRO 50.94.92.738	
Ben Hermans	De Sillestraat 266
(Voorzitter)	2593 VE Den Haag 070-3473873
René Meijer	Sportlaan 229
(Vice-voorzitter)	2566 KE Den Haag 070-3625212
Louise van Delft	V. Loostraat 75
(secretaris)	2582 XB Den Haag 070-3522519
Karel Stolk	Barnsteenhorst 482
(penningmeester)	2592 ET Den Haag 070-3820418
Georgette Parlevliet	Pr. Bernhardlaan 15
(PR bestuurslid)	2264 CA Leidschendam 070-3275751

LEDENADMINISTRATIE

Avram den Heijer	Tel. (06) 22 965 135
	na 17.00 uur op di, do, vr, za, zo
	ledenadministratie@hagueroadrunners.nl
	Maandag en woensdag aanwezig op de HRR
	Giro 2636075, t.n.v. "HRR contributie"

BARCOMMISSIE

Berry Kramer	Clavecimbellaan 75
(voorzitter)	2287 VC Rijswijk 070-3943936
Ruud van Groeningen	2e Anth Heinsiusstraat 84
	2582 VW Den Haag 06 53533941

WEBMASTER

Hans Eikenaar	webmaster@hagueroadrunners.nl
---------------	-------------------------------

CLUBKLEDING

Ed Zijl	06-23095534
---------	-------------

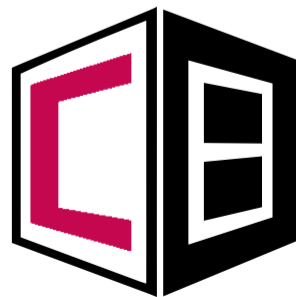
REDACTIE

Hilde Eugelink	HOT ROAD REVIEW
	Berberisstraat 32
	2565 XB Den Haag 070-3627401
	heugelink@tiscali.nl
	redactie@hagueroadrunners.nl
	Van Loostraat 33
André Westerhuis	2582 XA Den Haag 070-3796525
	wesnet@wanadoo.nl

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)