

www.hagueroadrunners.nl

Officieel cluborgaan van de "The Hague Road Runners"

# Lustrumeditie de tiende The Hague Royal Ten

Op 21 mei 2006 is het dan zo ver, de tiende editie van The Hague Royal Ten vindt dan plaats. De tweede lustrumeditie zal starten en finishen op de Bezuidenhoutseweg ter hoogte van het Zandvlietcollege. De voorbereidingen zijn in volle gang. Vorig jaar zijn we begonnen met de ChampionChip, voor ons toch een kleine sprong in het diepe. Hoewel het wel vooraf veel hoofdbreken gekost heeft, kunnen we toch achteraf spreken van een succes.

De uitslag was binnen een mum van tijd beschikbaar en vrijwel foutloos. Ook het inleveren van de gehuurde chips ging boven verwachting, uiteindelijk zijn er maar twee chips kwijtgeraakt die wij zelf hebben moeten betalen.

## Nieuwe verwickelingen

Dit jaar weer een sprong in het diepe mag ik wel zeggen. Een totaal andere locatie met allerlei nieuwe verwickelingen. Hoewel een vergunning aanvragen in Den Haag nooit routine zal worden, hadden we met ons oude parcours toch minder moeilijkheden. Ieder jaar worden de eisen zwaarder doordat diverse instanties zich steeds meer willen indekken. Het motto lijkt te zijn meer borden, meer hekken, meer verkeersregelaars.

Dit jaar hebben wij het nog moeilijker gekregen en ik twijfel ernstig of Den Haag wel die sportstad is die het zegt te zijn. Op dit moment is het nog niet duidelijk of wij de vergunning rond krijgen of niet. Wij hebben er van alles aan gedaan, behalve meer hekken, barrières en verkeersregelaars hebben wij ook een veiligheidsplan geschreven en ingeleverd bij gemeente, politie en brandweer. Het is een zeer professioneel stuk geworden waarin een vluchtplan zit voor de Bezuidenhoutseweg waarmee wij half Den Haag kunnen ontruimen. Wij kunnen niets anders meer doen dan duimen op dit ogenblik. De evenementenvergunning heeft in ieder geval wel in de Posthoorn gestaan, zodat iedereen die er nog wat over wil zeggen een kans hiervoor krijgt.

## Zonder vrijwilligers geen wedstrijd

Verder moeten wij nog veel regelen en bedenken. De ChampionChip hebben we nu al wat in de vingers, maar inrichting en plaatsing van alle items moet nog wel gestalte krijgen. Zeker is wel dat in het Zandvlietcollege het inschrijvingsbureau en het uitslagenbureau een plek

zullen vinden. Het parcours moet nog worden uitgemeten. De datum voor het uitmeten staat vast op 23 april, dan mogen we weer onder politiebegeleiding tegen het verkeer in rijden en met de auto door het Haagse Bos.

Uiteraard doen wij dit jaar weer een beroep op u. Zonder uw hulp kan deze wedstrijd geen doorgang vinden. Meer dan ooit is het zaak dat wij in een vroeg stadium onze vrijwilligerslijst op orde hebben. In ons veiligheidsplan staat dat wij vooraf onze medewerkers op diverse fronten zullen informeren. Het is dan wel handig als we op tijd weten wie ons helpt, zodat wij tijdens onze trainingsavonden u de benodigde informatie kunnen toespelen. Ik doe dan ook een DRINGENDE OPROEP om te reageren en in actie te komen en het toegevoegde inlegvel voor vrijwilligers in te vullen en aan ons te zenden. Inschrijven kan per brief, email, telefoon of telex. Ik



Meld je aan als vrijwilliger en maak kans op een runnertje!

10e editie

stel een Runnertje beschikbaar, die ik zal verloten onder de eerste 100 inschrijvingen als die binnen zijn. Tussen de volgende 100 inschrijvingen zal een tegoedbon van de slijter worden verloten. Dit kunt u niet laten lopen denk ik. Wij hebben ongeveer 200 mensen nodig en op een vereniging van 600 leden moet dit toch een makkie zijn, denk ik.

Geen tijd te verliezen, wij gaan weer aan de slag, maar eerst wil ik het schrijfstokje overhandigen aan onze Businesssteam manager Don van Ruiten.

-vervolg op pagina 3-

# Voorzitter aan het woord



In dit voorwoord is weer veel positief nieuws te melden. Wij zijn dit nieuwe jaar weer voortvarend gestart met goede klasseringen bij diverse wedstrijden, een uitstekend trainingsweekend in Bergen op Zoom en geslaagde bijeenkomsten. Er bereikte ons ook een droevig bericht en wel over het overlijden van een van de eerste leden van de HRR - Jan van Egmond.

Van het uitslagenfront moet allereerst melding gemaakt worden van de 2<sup>e</sup> plaats van Roché Silvius bij de halve marathon van Egmond bij de M35. Op 8 februari jl. organiseerden de HRR de Clingendaelcross o.l.v. Peter van Leeuwen - toch niet de laatste keer dat jij aan het roer stond? - met mooie plaatsen

in het eindklassement van Herman van der Stijl op 3 bij de M50 en Margriet Hoekstra op 1 bij de V35. Onze atleten blijven het ook goed doen in het Zorg en Zekerheid circuit met uitstekende klasseringen. Tenslotte bereikte José Willemsse in Schoorl de 1<sup>ste</sup> plaats op de 30 km, wat zijn haar ambities dit jaar?

## Trainingsweekend

Zo'n 70 Roadrunners hebben het trainingsweekend in Bergen op Zoom meegemaakt. Ieder niveau kon daar ruimschoots aan zijn trekken komen met hardlopen, wandelen, fietsen en mountainbiken in een prachtige natuur en onder ideale weersomstandigheden. De organisatie was dit jaar in strakke handen van Hellen, Jacky, Ben en Ton. Een goed geslaagd weekend met een gezellige sfeer.

## Nieuwjaarsreceptie

Op 15 januari werd de Nieuwjaarsreceptie gehouden. De cross, voorafgaand aan de champagne was qua deelnemers teleurstellend. Wij moeten ons voor volgend jaar maar eens beraden over hoe hiervoor meer animo onder leden te krijgen is. De daaropvolgende receptie was geanimeerd en druk bezocht. Gedurende mijn Nieuwjaarstoespraak, gestoord door een haperende microfoon, heb ik enkele conclusies uit de gehouden oktober enquête gepresenteerd. De leden zijn over het algemeen tevreden tot zeer tevreden over hun groep, trainer en het TC beleid. Het barbeleid, met name het zgn. zoetbeleid, moet volgens diverse leden worden herzien.

-vervolg op pagina 2-

# Clingendaelcross Zen en de kunst van het crossen

Dit stukje zal geen feitelijke informatie bevatten over het uitgestrekte wijsheidsgebied dat betrekking heeft op de beoefening van het Zen-Boeddhisme. Ook over crossen gaat het maar zijdelings en dan nog alleen vanuit mijn eigen perspectief.

Iedere loper kent het verschil tussen harde ondergrond (de weg) en zachte ondergrond. Hiermee kom je echter nog niet in de buurt van wat crossen zou kunnen zijn. De Engelsen hebben het, zoals wel met meer dingen het geval is, uitgevonden onder de naam 'cross-country'. Dit duidt meer op een levensgevoel dan op wat voor ondergrond je nu toevallig loopt. Cross-country trekt zich niets van gebaande paden aan; je loopt door en over de wereld in de richting die je zelf kiest, het einde ligt achter de horizon en een doel heb je niet. Bezien vanuit de polariteit Klassiek - Romantiek ligt dit levensgevoel duidelijk aan de kant van de Romantiek. Geen voorgeschreven wetten, wie doet mij wat, mijn uithoudingsvermogen

is het enige dat telt. Omdat we met z'n allen nu eenmaal houden van clubjes en iets leuk organiseren, is er zoiets ontstaan als een cross-competitie. Dit jaar waren de 4 wedstrijden achtereenvolgens:

1. Duinrell; stevige bosgrond, 3 keer een lange helling over schelpenpad.
2. Delftse Hout; veel modder, veel kleine hellinkjes, vrijwel nergens harde ondergrond.
3. Duinen achter Laan van Poot; grotendeels verharde paden, ook mul zand, paar stevige hellingen.
4. Clingendael; zachte bosgrond en paardenpad, een paar hellinkjes.

Ik heb alle 4 keer meegedaan en geprobeerd in mijn klasse (50-60) zo hoog mogelijk in het klassement te eindigen. Dat viel niet mee, want ik ben nu 59 en veel 'jonge' vijftigers lopen alsof ze nog veertiger zijn. Toch is het me in de laatste loop gelukt enige concurrenten achter me te laten; ik zal beschrijven hoe dat ging.

- Lees verder op pagina 5 -

**DF**  
+ ASSURANTIËN  
onderdeel van de D+Fgroep

Don van Ruiten

- Verzekeringen
- Hypotheken
- Pensioenadviezen
- Geldlenen
- 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 Looststraat 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

# Berichten vanuit het bestuur

Naar aanleiding van de bestuursvergadering van 9 januari 2006 is het volgende te melden:

- Wat al eerder aan de orde is geweest en nu ook uit de enquête is gebleken: het barbeleid behoeft de komende tijd extra aandacht. Met name de prijzen, het assortiment en het "hou het zoet" beleid zal hierbij aan de orde komen.
- Marcel den Dulk is bereid gevonden om het Racing Team van Roché Silvius dit jaar te trainen.

Tijdens de bestuursvergadering van 28 februari 2006 is het volgende aan de orde gekomen:

- Vorige week is Jan van Egmond overleden. Het bestuur staat hier even bij stil. Jan was nauw betrokken bij de oprichting van de club. Ook heeft hij jaren training gegeven. Na zijn HRR-periode is hij zeer actief geweest in het Tri-Team van Wassenaar.
- Het parkeerterrein blijft een grote zorg voor het bestuur. Na een gesprek met de Golfvereniging is duidelijk geworden dat zij nadat de procedure bij de Raad van State is afgelopen, zij met de bouw

zullen beginnen van een loods en een dienstwoning bij het parkeerterrein en een clubhuis verder op het terrein richting de manege. Daar het parkeerterrein dan gebruikt gaat worden als bouwplaats en HRR er niet kan parkeren, heeft John contact opgenomen met de Gemeente. Vervolgens heeft de Gemeente de Golfvereniging opdracht gegeven met goede alternatieven voor ons te komen.

- Na een gesprek met Avram den Heijer, de leden-administrateur, is gebleken dat leden niet goed weten hoe zij moeten opzeggen, hoe belangrijk het is om een adreswijziging door te geven, aan wie etc. Antoinette zal daarom dit nog eens duidelijk op papier zetten en op het Bestuursbord in het clubhuis hangen.

De volgende bestuursvergaderingen zijn op 21 maart, 3 april (met barcommissie) 16 mei en 27 juni.

Door:  
José Willemse  
Secretariaat HRR

## Nieuws van de Technische Commissie

Het is een tijdje stil geweest rondom de TC. De TC zat namelijk in een crisis. Nog steeds eigenlijk. Was er tot 1 januari nog een TC met vaste leden, nu is dat niet meer zo. De TC is nu een commissie die het bestuur, de trainers en de clubleden adviseert en informeert met betrekking tot trainingstechnische zaken en verantwoordelijk is voor de kwantiteit en kwaliteit van het trainerscorps.

Dat varieert van het verzorgen van opleidingen voor de trainers tot het maken van het beleidsplan en jaarplan voor de vereniging ten aanzien van de loopsport. Ook de opvang van nieuwe leden en het toekennen van prestatie en aanmoedigingsprijzen is een taak van de TC. De TC bestond de afgelopen jaren uit een aantal vaste leden: Ben van Kan, Roché Silvius, Eugene van de Berg, Izaak Luteijn, Stevin Post en Annet Manders. Deze leden heb-

ben aangegeven dat het tijd werd om het stokje over te dragen. Door middel van een intensieve wervingsactie is geprobeerd om nieuwe leden voor de TV te vinden zodat de vacatures op gevuld konden worden. Helaas is dit niet gelukt.

### Tijdelijke situatie

In overleg met het bestuur van onze vereniging is besloten om de taken welke tot de TC behoren te verdelen over alle trainers. Eigenlijk zijn alle trainers nu lid van de TC. Iedere trainer heeft zijn eigen aandachtsgebied of pakt dit samen met een andere trainer op. De trainers komen periodiek bij elkaar om als TC zaken af te stemmen en besluiten te nemen. Deze situatie is wel een tijdelijke. Afgesproken is deze manier van samenwerken voor de duur van een half jaar in te voeren – dus tot 1 juli – zodat het bestuur de mogelijkheid heeft een nieuwe TC samen te stellen.

### Wie doet wat?

In eerste instantie is je eigen trainer aanspreekpunt voor al je vragen met betrekking tot het lopen. Hij of zij kan je gelijk een antwoord geven of verwijst je door naar de trainer die datgene behartigt waar je vragen over hebt. Ondergaand een globaal overzicht van verschillende taken van de TC:

- de administratieve ondersteuning wordt verzorgd door Annet Manders;
- het TC-jaarslag wordt opgesteld door Frans Perdijk;
- het smoelenbord wordt bijgehouden door Izaak Luteijn;
- de opvang van nieuwe leden is in handen van Ben van Kan en Ronald Boekkamp;
- Henk Hoogeveen en Ronald Boekkamp organiseren de Time Trail;
- Het op niveau houden en stimuleren van topsport binnen de HRR ligt in handen van Henk van Leeuwen.

De huidige TC vindt, zoals ook verwoordt is in het beleidsplan, dat de TC uit maximaal 7 personen moet bestaan om goed te kunnen presteren. Zij hoopt dan ook dat het bestuur de komende periode een nieuwe TC kan samenstellen. Tot die tijd zal de interim TC zijn uiterste best doen om de zaken waar te nemen. Zijn er HRR-leden die willen deelnemen in de TC, dan nodigen wij die van harte uit om dit aan het bestuur kenbaar te maken.

De Technische Commissie

## Voorzitter aan het woord

vervolg van pagina 1

### Vrijwilligersdag

Het is een jaarlijks gebruik, dat de kleine 200 vrijwilligers door de vereniging verwerkt worden op de vrijwilligersdag. Deze vond dit jaar plaats op 5 februari jl. Vanaf 14.30 werd onder begeleiding van ervaren instructeurs les gegeven over het nieuwe fenomeen Nordic Walking in het Clingendaelpark. Na afloop werden drankjes en een heerlijke maaltijd bestaande uit diverse oer-Hollandse stampotten geserveerd. Het was een zeer gezellige bijeenkomst waarbij opviel dat vele partners aanwezig waren. Ik heb diverse leden in de bloemetjes mogen zetten zoals Berry Kramer, Ben van Kan, Aad Overvest, Roché Silvius en Hellen den Dulk voor hun inspanningen van de afgelopen jaren in diverse commissies. Heel veel dank aan alle vrijwilligers, jullie hebben er mede voor gezorgd, dat 2005 weer een jaar geworden is, waarop met trots kan worden teruggezien.

### Jan van Egmond

Tenslotte nog een kort woord over Jan van Egmond, die op 19 februari jl. op 58jarige leeftijd is overleden. Hij was een van de eerste leden van onze vereniging tot begin jaren 90 om vervolgens het Tri-Team in Wassenaar op te richten. Jan was een sportman in hart en nieren en had als levensmotto: Als je denkt dat je niet meer kan, heb je nog 50% over..... Wij wensen zijn vrouw, ons lid Corrie, haar kinderen en kleinkinderen veel sterkte toe in het dragen van dit verlies.

Met sportgroeten,  
John Agterof

## Nieuws uit de communicatiehoek

Met plezier zijn we weer een nieuw jaar van start gegaan. En wat een perikelen!! Ons team is versterkt met Marion en Nando, dat hadden we al eerder gemeld. Maar of dat wel het juiste moment was? Dat weten we zo niet nog niet.

Want wij waren op dat moment met verschillende belangrijke zaken bezig. De enquête, de CPC, de Royal Ten, een CPC feest. Een ding is zeker: het voorjaar is een druk moment voor de communicatie commissie. En dan ook nog eens een nieuw team op willen zetten waarbinnen we iedereen op de zelfde golflengte willen hebben. Op de koop toe kwam dan ook nog eens het bericht van Hester van Leeuwen, dat zij met veel plezier deel uit maakte van de commissie maar nu dan toch ging vertrekken. Helaas, want zij is een goeie voor communicatie. Dat hebben we de afgelopen vergadering in februari nog kunnen mee maken. En dan toch vertrekken. Hester, bij deze, we zullen je missen!! Heel veel dank voor je inzet!!

### Ledenbehoud

Een belangrijk aandachtspunt voor dit jaar is vooral ledenbehoud. Hoe pakken we dit aan? Vanuit communicatie willen wij de activiteiten van de club wat professioneler gaan aanpakken, een meer uniform communicatiebeleid voeren. Dat betekent, dat als je iets leest van de HRR je precies weet waar je aan toe bent! Duidelijkheid, het belang van onze leden behartigen!! Wij merken dat het wordt gewaardeerd. Nog niet optimaal, maar goed het blijft vrijwilligerswerk. Doordat we onze activiteiten naast ons werk doen moeten we ook wat meer prioriteiten stel-

len. Het communicatiebeleid richt zich nu op:

- het clubblad;
- de websites;
- de clubkleding;
- het vinden en onderhouden van contacten met sponsoren;
- het onderhouden van perscontacten.

Onze vergaderingen worden ook op deze manier aangepakt. Per punt bespreken wij wat er voor de betreffende maand aan activiteiten ondernomen moet worden.

Ons bezighouden met de kern van ons communicatiebeleid, dat goed uitdragen: we hebben dus weer veel te doen dit jaar. En we gaan er voor! Iedereen zal het zeker merken en er bewust van worden. Het nieuwe communicatiebeleid moet een vanzelfsprekendheid worden. Als het dat al niet is, want THE HAGUE ROAD RUNNERS is een begrip geworden in Den Haag en omstreken.

### Vragen over onze activiteiten of interesse?

Voor vragen of informatie, schroom niet om op ons af te stappen. En weet: er kan er altijd eentje bij ons team te versterken.

Door:  
Eric Spaargaren & Nathalie, Hester, Marion en Nando

Ps. En vergeet niet, promoot onze club met het dragen van ons shirt tijdens wedstrijden!! En met als voordeel dat je herkenbaar bent voor aanmoedigingen!!



‘Het Communicatieteam vorig jaar in actie tijdens de CPC. V.l.n.r Hester, Bastiaan (inmiddels verhuisd), Eric’.]

## Colofon - The Hague Road Runners

### 22e jaargang, nummer 2

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 17 mei. Stukken aanleveren kan via redactie@hagueroadrunners.nl of Heugelink@tiscali.nl

Redactie – André Westershuis, Hilde Eugelink  
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 en vele leden

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

# Barbecue!

## Woensdagavond 28 juni

De traditionele, jaarlijkse barbecue wordt dit jaar gehouden op woensdagavond 28 juni 2006.

- Een heerlijke barbecue met een uitgebreid assortiment lekkernijen, denk hierbij niet alléén aan vlees maar denk óók aan salades, een heerlijk toetje e.d.
- Een avond die niet afhankelijk is van het weer want we kunnen óók binnen plaatsnemen en de barbecues onder een afdak. Bij mooi weer kunnen we tot laat gebruik maken van het terras.
- Verkoop van heerlijke wijnen en rosé's.
- Mogelijkheden te over om kennis te maken met medelopers en loopsters.
- Mogelijkheden om een dansje te maken met wie dan ook!

Een geweldige avond - dat weten we nu al - die je kunt meemaken voor een prijs van € 10,- per persoon, exclusief drank.

Het lijkt ons nu nog te vroeg om langer bij de barbecue stil te staan, over een maand of twee zullen we starten met de inschrijving voor deze barbecue. Belangrijk is wel dat jullie alvast de datum van dit unieke feest noteren.

*Ps. Het is toegestaan om je partner mee te nemen. Daarnaast hebben we scherp gelet op het schema van de WK Voetbal 2006. Daar hebben we op die avond geen last van.*

**Door:**  
Nico Trotsenburg en Rob Krahmer



## Onze Laatste Keer

*De Kerststrandloop is niet meer weg te denken uit de Haagse Hardloopkalender. Het grote geheim achter deze altijd weer mooie Kerststrandrace-onder-barre weersomstandigheden is de onvermoeibare inzet van het duo Ruud en Els. Een korte terugblik van het paar dat in 2006 het stokje wil doorgeven. Wie pakt 'em aan?*

Wij hebben deze 10de Kerststrandcross weer tot een succesvol einde weten te brengen en dat dankzij onze trouwe medewerkers Koos, Rody, Han, Marga, Anita, Henk en Izaak, en niet te vergeten de sponsors Stena Line, Mebin Den Haag en Duo-optiek.

Dit keer kregen alle deelnemers na afloop een tegeltje met een fraai ontwerp van Frans Martens (en gedrukt door Kees Knaap). Ook wij konden na afloop iets moois tegemoet zien: een batig saldo en dat ondanks het feit dat we al die jaren de deelnemersprijs niet verhoogd hadden.

In totaal deden zo'n 150 lopers mee aan de race die zich door weer en wind van het kerstvet konden ontdaan. Opvallend was dat Karlijn van Es, 10 jaar, derde werd bij de dames op de 5 kilometer.

Na een dankwoord van Izaak met een presentje, de prijsuitreiking en de verloting van de vele kado's in de gezellige Aquajutter toog iedereen tevreden huiswaarts.

We zijn benieuwd wie volgend jaar de kar wil gaan trekken. Ze kunnen altijd op onze hulp rekenen.

**Door:**  
RudEls.

### Toscane en Umbrië



**WANDELEN**  
met professionele begeleiding  
van Lucia ;  
deskundige van dit gebied

Brochure?  
Bel: 070 - 3646012

[www.luciatours.nl](http://www.luciatours.nl)

## Vidia Royal Ten Business Run

-vervolg van pagina 1)

De Vidia Business Run is al jaren een heel populair onderdeel van The Hague Royal Ten. Vorig jaar mochten wij ruim 30 bedrijven verwelkomen op onze loop. Dat was een geweldig succes! Deze bedrijven zorgen samen voor een onmisbare inkomstenbron voor ons evenement. Als je het bovenstaande verhaal van onze voorzitter Marcel leest, dan begrijp je, dat we dit jaar nog veel meer kosten moeten maken om een mooie lustrumeditie te kunnen organiseren. De Vidia Business Run wordt dus nog belangrijker voor ons en het is gewoon nodig dat er nog aanmerkelijk meer bedrijven gaan meedoen met onze loop. Het meedoen met een Business Team is ook heel erg leuk. Zo leer je de collega's ook eens van een andere kant kennen!

Daarom wil ik iedereen vragen eens goed op jullie werk rond te kijken of er lopers werkzaam zijn en probeer

deze lopers dan eens zover te krijgen dat ze mee willen doen aan de Vidia Business Run. Als je zelf enthousiasme uitstaalt dan is het niet zo moeilijk om dit over te brengen op je collega's. Probeer het maar eens!

Om jullie een beetje te helpen om enthousiast te worden stel ik voor ieder clublid dat een team voor de Business Run aanlevert een Runnertje ter beschikking. Even voor de duidelijkheid: dit aanbod geldt per team!. Dus meerdere teams, dan ook meerdere Runnertjes! Veel succes!

Wij willen alvast iedereen bedanken voor hun inzet.

**Marcel den Dulk en Don van Ruiten**

## Trainingsweekend Bergen op Zoom

*Ieder jaar organiseert een groep vrijwilligers een trainingsweekend voor leden van de HRR. Een actief weekend met niet alleen sport, maar ook veel gezelligheid. Marc Horning was als een van de vele leden van de partij en doet verslag.*

Het goed verzorgde trainingsweekend was dit keer in Bergen op Zoom. Een hele mooie locatie en met maar anderhalf uur rijden van Den Haag redelijk in de buurt. We verbleven in de Stay Okay jeugdherberg van Bergen op Zoom. Een gezellig onderkomen midden in een bosrijk gebied.

Eenmaal aangekomen hebben wij - ik was samen met Loet, Silvia en Eva opgereden - eerst de sleutel van onze kamer opgehaald en onze spullen opgeborgen, alvorens wij de buurt verkenden. Net als de meesten aten wij ook een hapje buiten de deur. Naarmate de avond vorderden kwamen er allengs meer mensen binnenvan. Verschillenden namen plaats aan de bar en dronk een glaasje. De èèn bleef wat langer zitten dan de ander.

### Helder

Zaterdagochtend was er een trainingsloopje gepland. Deze ging gewoon door alhoewel niet iedereen al zo helder was. Sommigen hadden flink doorgehaald. Wat een loopje en een goede douche al niet voor wonderen kunnen doen: bij de brunch om tien uur was iedereen weer present en liet het zich goed smaken.

In de middag waren verschillende activiteiten gepland. Naar keus kon je gewoon in de jeugdherberg blijven, een stukje fietsen, hardlopen of nordic walking. Zelf ben ik met Jacques Overgaw een stukje gaan hardlopen. Jacques: 'Nog bedankt voor het stofzuigen!' Het was een lekker stukje lopen, maar deze groep was me nog een beetje te snel.

Na het avondeten was er een feestje gepland. Disco Daan wist iedereen in de stemming te brengen. Iedereen had het er zo naar zijn zin. De muziek was dan ook erg goed.

### Nog een hardlopen

Zondagmorgen heb ik het rustig aan gedaan en ben ik blijven liggen tot de brunch.

's Middags kon je opnieuw naar keuze hardlopen, fietsen mountainbiken of nordic walking. Ik ging dit keer fietsen met een groep onder leiding van Ben. Wat kan die man fietsen! We hebben dan ook heel wat gezien van de omgeving.

Het weekend vloog werkelijk voorbij. Volgens mij heeft iedereen zich wel vermaakt. Wat mij betreft mag zo'n weekend best een paar dagen langer duren. Aan de andere kant: als je lang wegblijft is het leuke er misschien wel vanaf. Ik heb me in ieder geval dit jaar goed vermaakt.

**Door:**  
Marc Horning



'Groepsfoto trainingsweekend 2006'

# FYSIO SPEAK

## Belasting en belastbaarheid

**Hoe voorkom ik een blessure? Een veelgehoorde vraag binnen een hardloopervereniging. Dannis van de Berg, fysiotherapeut van HRR, geeft advies over blessurepreventie. Over belasting (wat doe ik) en belastbaarheid (wat kan ik).**

De factoren die de belasting bepalen zijn werk, hobby, sport, emotie, voeding (overgewicht), alcohol, roken (minder zuurstof opname) en weersomstandigheden. De factoren die de belastbaarheid bepalen zijn aanleg, rust, techniek, emotie, training, kleding, voeding (overgewicht) en weersomstandigheden. Eigenlijk moet je belasting en belastbaarheid als een weegschaal zien: het moet altijd in evenwicht zijn. Als het evenwicht er niet is (belasting is zwaarder dan belastbaarheid) moet je maatregelen nemen om het evenwicht zo snel mogelijk te herstellen.

### Werk

Als je bijvoorbeeld een drukke dag hebt gehad en dus moe bent, is het niet verstandig om in de avond een zware training te doen. De belasting is die dag al zo hoog geweest dat lichaam en geest zich moeten ontspannen. Dus je belastbaarheid is op dat moment van de dag laag en daar moet je rekening mee houden. De weegschaal (de verhouding tussen belasting en belastbaarheid) moet

in evenwicht blijven. In het bovenstaande geval kan je wel trainen maar je moet niet te hoge eisen stellen aan je training.

### Juiste voeding

Als je aan het trainen bent voor een marathon moet je veel koolhydraten eten (brood, aardappelen enz.) maar weinig vet. Hiermee bereik je dat de spieren veel koolhydraten hebben (lees brandstof) en daardoor een hogere belastbaarheid hebben. Als je een bepaalde spiergroep onderwerpt aan een krachttraining hebben deze spieren behoefte aan eiwitten om zo snel mogelijk te herstellen zodat je voor de volgende training weer helemaal fit bent. Pas als je weer fit bent kun je de betrokken spiergroep weer onderwerpen aan de maximale belastbaarheid.

### Overgewicht

Lichaamsgewicht is belangrijk. Hoe hoger het gewicht, hoe hoger de belasting voor pees en spieren en hoe lager dus de belastbaarheid. Voor de volledigheid: bij duurloop is de belasting pees/spieren twee maal het lichaamsgewicht en bij intensieve interval drie maal het lichaamsgewicht. Hieruit blijkt dat het lonend is voor de belastbaarheid om het gewicht onder controle te houden.

### Omgevingsfactoren

Een harde ondergrond, verkeerde schoenen, verkeerde

kleding ect. zorgen ook voor een hogere belasting dus een lagere belastbaarheid.

### Waarschuwingssignalen

Als je de weegschaal niet in evenwicht houdt en jezelf onderwerpt aan een zwaardere belasting dan wat je aan kan, word je alleen maar kwetsbaarder en dat kan op een bepaald moment resulteren in een blessure. Het lichaam geeft altijd waarschuwingssignalen als de weegschaal uit balans raakt (bijvoorbeeld door lichte pijn in je knie, spierpijn of een snellere geïrriteerdheid). Als je op dat moment je belasting niet aanpast aan je belastbaarheid (minder trainen, minder en rustiger werken enz.) kunnen de gevolgen ernstig zijn. Je kunt bijvoorbeeld niet meer trainen en/of werken omdat je knieletsel hebt of een spierscheur. Ook moet je in de gaten houden dat, hoe zwakker je conditie is, hoe minder je belastbaarheid is en dus hoe lager de belasting moet zijn. In deze situatie is de kans op blessures dubbel zo groot. Het komt erop neer dat je jezelf rust moet kunnen opleggen om erger te voorkomen (bijvoorbeeld een training niet te zwaar uitvoeren).

Als je al een blessure hebt opgelopen dan moet je niet stil gaan zitten, maar alternatieve trainingen doen zoals bijvoorbeeld fietsen, zwemmen, wandelen. Hierbij train je wel je spieren, maar op een zo laag niveau dat ze niet te zwaar belast worden. Tevens bevordert deze alterna-

tieve training het herstel. Het lichaam blijft iets doen, maar deskundige begeleiding is in deze herstelfase heel belangrijk. Zij moeten erop toezien dat je jezelf niet weer te hoog belast.

Tevens is het belangrijk om het lichaam de tijd te geven om te wennen aan de maximale belastbaarheid. Dit doe je door middel van een warming-up. Zodoende hebben aderen, spieren, gewrichten enzovoort de tijd om warm te worden. Als je de warming-up niet doet is de kans groot dat spieren/pees die nog niet op temperatuur zijn bij een hoge belasting blessuren. Een warme, goed doorbloede spier/pees kan meer belasting verdragen.

Ook het afbouwen van maximale belastbaarheid naar rust is heel belangrijk. Dit doe je door middel van cooling-down. Je moet nooit direct stoppen, want dan is de overgang van de maximale belastbaarheid naar rust te groot en kunnen allerlei afvalstoffen niet afgevoerd worden. Dit resulteert in extra moeheid en spier/peespijn waardoor bij de volgende training belastbaarheid lager is.

### Door:

**Dannis van den Berg**  
Fysiotherapeut

## Zwangerschap en hardlopen

**Soms zie je iemand maanden niet meer op de club. Dan ineens hangt er een geboortekaartje op het prikbord: ze heeft een baby gekregen. Anderen lopen met hun dikke buik nog maanden door, tot kort voor de bevalling. Kun je hardlopen als je zwanger bent? Een artikel over hardlopen tijdens de zwangerschap, en daarna. Wat zeggen de "boeken", hoe deed ik het zelf (ik ben 29 oktober 2005 bevallen van mijn tweede dochter, Marit).**

In verschillende boeken over hardlopen wordt een hoofdstuk gewijd aan hardlopen tijdens de zwangerschap. Een paar tips worden in meerdere boeken genoemd:

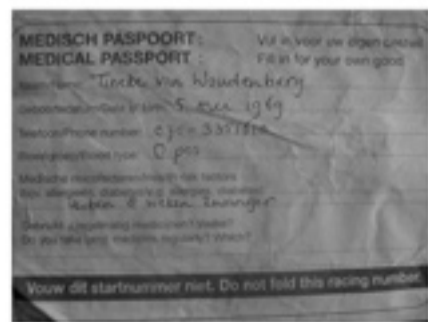
- als je nog nooit hebt hardgelopen, begin er dan niet aan als je zwanger bent;
- als je al een poos hardloopt kun je daar mee doorgaan zolang je het zelf prettig vindt;
- tijdens je zwangerschap wordt je zwaarder en worden je borsten groter. Je gewrichtsbanden worden juist soepeler. Hierdoor kun je eerder blessures krijgen. Zorg voor een goede sportbeha;
- voorkom uitputting, oververhitting, uitdroging. Ga op een lager inspanningsniveau lopen dan je gewend ben en leg de lat niet te hoog. Ga geen marathon lopen. Probeer niet je persoonlijke records te verbeteren. Zolang je niet te intensief traint is er geen gevaar voor je kindje;
- als je een tweeling verwacht, of als je om andere redenen onder behandeling bent van een gynaecoloog, bespreek dan met haar/hem of hardlopen verstandig is. Als je er zelf geen goed gevoel over hebt, doe het dan zeker niet.

### Verskillende boeken

In Het LOPERSboek [1] wordt samengevat geschreven over lopen tijdens de zwangerschap:

"Bij een normaal verlopende zwangerschap kan op een gezonde manier nog gelopen worden. Er zijn geen aanwijzingen dat het groeiende embryo in dat geval schade ondervindt van het lopen van de moeder. Bij het lopen moet er wel rekening mee gehouden worden dat het prestatievermogen van de vrouw tijdens de zwangerschap langzaam afneemt en zullen in het laatste trimester vaak de groeiende buik en de borsten klachten gaan geven. In dat geval kan de zwangere vrouw beter overgaan op andere takken van sportbeoefening".

In Loopgids voor vrouwen, hardloopters hebben meer energie [2] wordt het zeker niet afgeraden hard te lopen tijdens de zwangerschap (als je zwangerschap goed verloopt): "Een studie van dr. James Clapp, een hoogleraar die uitvoerig onderzoek heeft verricht naar zwangerschap en sport, wees uit dat de pasgeboren kinderen van sportvrouwen alerter en minder prikkelbaar zijn. Tevens bleek uit een onderzoek van de universiteit van Michigan dat vrouwen die voor en na de bevalling sporten, gelukkiger zijn en sneller wennen aan het moederschap. Ook hebben ze een vlottere bevalling en meer vertrouwen in het moederschap".



Het Compleet handboek LOOPTRAINING voor vrouwen [3] schrijft onder meer het volgende:

"Als je de baby gezond wilt houden, ga dan tijdens het hardlopen nooit de strijd aan met je kindje om de meeste bloedtoevoer, warmteafvoer, zuurstoftoevoer en energie. Met andere woorden: zorg dat je niet uitgeput en buiten adem raakt." Dit boek bereidt je er ook op voor dat allerlei mensen in je omgeving verbaasd, bezorgd, of zelfs boos zullen zijn als jij maar blijft hardlopen. Hiervoor geldt ook: luister naar je lichaam. En als je na de bezorgdheid van anderen moet toegeven dat je toch wel erg moe bent, doe dan wat rustiger aan".

Over lopen na de bevalling staat in Het LOPERSboek [1]: "Als de bevalling zonder complicaties verlopen is, kan het lopen vaak na zo'n zes tot tien weken geleidelijk aan hervat worden".

Op internet kun je, als je 'googlet' op 'zwangerschap hardlopen' van alles vinden over hardlopen tijdens en na de zwangerschap. Daarbij zijn er heel verschillende verhalen te vinden, griezilverhalen, maar ook extreme verhalen van vrouwen die één dag na de bevalling alweer een half uur rennen. Het lijkt me niet verstandig zulke vrouwen zomaar na te doen....

### Mijn ervaring.

Ik ben twee keer zwanger geweest en heb nu twee gezonde dochters. Beide keren heb ik de eerste maanden nog hard gelopen. Tijdens mijn eerste zwangerschap, in 2001, liep ik bij de CPC 10 kilometer binnen 60 minuten. Ik was toen 6 weken zwanger. Eind april / begin mei ging ik met mijn man op wandelvakantie in Noorwegen en Schotland en liep tien dagen met backpacking (tent, slaapzak, kookspullen op de rug). Daarna trainde ik niet meer, maar liep ik bij de Royal Ten nog wel 5 kilometer (in 30 minuten). Op 13 november werd uit een prettige bevalling onze eerste dochter Janneke geboren. Een jaar later ging ik pas weer hardlopen, toen ik was gestopt met borstvoeding. Ik was wel weer snel in mijn oude vorm en liep de 10 km bij de CPC van 2003 een paar minuten sneller dan in 2001. Helaas werd ik een paar weken na de CPC geveld door een ernstige depressie, die eigenlijk het jaar daarvoor, voordat ik weer ging hardlopen, al in mij was geslopen en zich uitte in slapeloosheid en extreem sombere gedachten. Ik werd opgenomen bij Pamassia en met medicijnen, veel zwemmen in zee (het was die oneindige zomer van 2003) en voorzichtig aan weer hardlopen krabbelde ik langzaam aan weer overeind. In november liep ik een hele langzame Zevenheuvelenloop. In januari 2004 sloot ik mij aan bij de ZOT, bij de langzaamste 10 km groep (wij noemde onszelf de 10-3). Met het afbouwen van de antidepressiva werd ik langzaam een beetje sneller. Na Leiden werd ik lid van de Road Runners en liep met de groep van Henk van Leeuwen. Dat jaar liep ik de Zevenheuvelenloop 14 minuten sneller dan het jaar ervoor....

In 2005 werd ik voor de tweede keer zwanger. Twee dagen na het trainingsweekend in Herbeumont deed ik een zwangerschapstest: ik was 4 weken zwanger! Daarna liep ik nog de Bruggenloop in Rotterdam (15 kilometer) en mijn eerste halve marathon bij de CPC. Vanwege een blessure aan mijn voet hield ik na de CPC even rust. Ik liep op 5 mei nog 5 kilometer bij de Golden Tenloop in Delft en daarna af en toe nog een rustig loopje. Na 3 juli stopte ik met hardlopen en begon met zwangerschapsyoga. De laatste weken van mijn zwangerschap fietste en zwom ik vooral nog. Op 28 oktober fietste ik om half 8 's

avonds na de zwangerschapsyoga naar huis. Drie en een half uur later begonnen de weeën en nog vijf uur daarna was onze tweede dochter, Marit geboren.



### Niet zo lang wachten

Dit keer wil ik niet een jaar wachten voor ik weer ga lopen. Ik wil wel minstens zes maanden, maar misschien wel negen of twaalf maanden borstvoeding blijven geven. Toen Marit zeven weken was probeerde ik voor het eerst weer hard te lopen. Ik voedde haar, kolfde mijn borsten nog iets verder leeg en ging toen naar buiten. Het was heerlijk om buiten te zijn en me in te spannen, maar merkte dat mijn lichaam het niet meer gewend was. Mijn buik voelde erg slap, mijn borsten juist gespannen. Ik liep een paar keer vijf minuten achter elkaar hard. Tussendoor wandelde ik en deed wat rek oefeningen. Ik merkte dat ik snel honger kreeg en wat slapjes werd. Normaal eet ik twee uur voor een training niet meer. Waarschijnlijk is het niet verstandig dat te doen als je borstvoeding geeft. Een paar dagen later ging ik opnieuw een stukje rennen. Dit keer vertrok ik met twee dextro-energy-tabletten in mijn mond en had ik geen last van een slap gevoel. Inmiddels heb ik mij aangesloten bij de 5km-groep van de ZOT. Zo kan ik elke zaterdag in een groep trainen, en kan ik het geleidelijk een beetje opbouwen. Ik ben alvast tevreden over de 2,5 km testloop op 28 januari, heerlijk gelopen bij prachtig weer. Bij de CPC wil ik de 5 km lopen (en misschien samen met Janneke de 1 km-loop). En als het allemaal lekker gaat loop ik de 10 km bij de Royal Ten.

### Door:

**Tineke van Woudenberg**

### Referenties:

- [1] Het LOPERSboek. Het complete boek voor de beginnende en gevorderde loper, Els Stolk & Bob Boverman, een KNAU uitgave
- [2] Loopgids voor vrouwen, hardloopters hebben meer energie, Sam Murphy
- [3] Compleet handboek LOOPTRAINING voor vrouwen, Dagny Scott

- Vervolg 'Zen en de kunst van het crossen'

Bij de start heb ik iets gedaan wat mij eigenlijk helemaal niet ligt, namelijk heel snel vertrekken. Daardoor ging ik behoorlijk vooraan na ca. 50 meter het smalle paardenpad in. Daar heb ik meteen gas terug genomen en gezorgd dat ik weer op adem kon komen. Inderdaad hebben velen mij in de eerstvolgende kilometer ingehaald; die bezigheid kost relatief veel energie, je moet dan meestal van het pad af en over takjes en blaadjes lopen. Die energie kon ik dus sparen en dat lukte ook, zij het net aan. Even tijdens de eerste ronde bevroop mij weliswaar de angst dat ik te snel was gestart, maar in de tweede ronde merkte ik dat ik niet verder terrein verloor. In de derde en laatste ronde had ik weer kracht om te versnellen en kon daardoor weer een flink aantal mensen inhalen.



Het leuke van deze tak van sport vind ik dat je niet naar je tijden hoeft te kijken. De afstand is vaak niet nauwkeurig bepaald en zelfs het vergelijken van je tijd met die over hetzelfde parcours een jaar geleden heeft weinig zin, omdat door andere weersomstandigheden de ondergrond dramatisch kan verschillen.

Over het weer gesproken: men begrijpt dat het omgaan met de elementen een essentieel onderdeel is van het crossen. Traditiegetrouw was de loop in Delft – in het laatste weekend van 2005 – daarin de top. Nat en koud, de modder over al je kleding, schoenen vol met prut en onder de hete douche je voeten zeer van het tintelen. De belangstelling is daar ook altijd minimaal; ik vermoed dat veel mensen er een beetje voor terugdeinzen. Ze weten niet wat ze missen...

Om een beetje een beeld te geven heb ik een fotootje bijgevoegd van de cross bij Haag Atletiek. Daar geen modder, maar inspanning genoeg zoals je goed kunt zien.

Door:  
Willem van Prooijen

THE HAGUE ROYAL TEN  
Bezoekershoud teesing

Een businesssteam levert jou een runnertje op!

10e editie

## Midwinter marathon

**Zaterdag 4 februari trok een deel van de groep Hooegeveen er weer op uit. Verzamelen bij het clubgebouw welke op dat moment ook volliep met ZOT-lopers. Met z'n zessen in het busje van Bas gingen we op weg richting Apeldoorn. Bas en André gingen deelnemen aan de midwintermarathon en de rest deed de Helicon Asselronde over 27,4km.**

Hilde ging ook de Asselronde lopen, maar die was al bij familie in de buurt van Apeldoorn. We zouden haar daar treffen. Aangekomen in de Koning Willem III/Frank van Bijnen kazerne liep ik tegen een plaatsgenoot aan die de marathon als trainingsronde ging doen. Hij is namelijk bezig een ultraloper te worden: wat een mens bezielt.

Na het omkleden in een gymzaal van de kazerne – waar sommige vrouwen niet in de gaten hadden dat het voor heren was – liepen wij rustig de 500 meter naar de start. Daar aangekomen ging net de minimarathon van start. Het verbaasde me hoeveel lopers er nog te laat aankwamen voor deze start, zelfs 7 minuten na de officiële start gingen mensen nog beginnen. En wat schetste onze verbazing daar zat ook een HHR loper tussen, en niet zo

maar één: het was Jeffrey, ook uit onze groep. Hij had niet verteld dat hij ging. Wij dachten dat hij nog geblesseerd was. Lopen verdraast toch.

### Slow starter

Om twaalf uur mochten wij van start. Hilde hadden we helaas nog niet gezien. Ik ben een slow starter dus na 500 meter zag ik niemand meer van mijn groep. Wel zag ik de kruin van André die ver boven de lopers uitstak. Opeens een brul, PETER, ik dacht 'bedoelen ze mij nou?' en ja hoor, daar was Hilde. Even gezegd waar de rest was en weg was ze.

Na 1 kilometer was ik bij André aangekomen en bleef ik lekker bij hem lopen: ik maakte er een trainingsronde van. Ik hoorde aan de ademhaling van André dat het niet echt lekker ging en inderdaad, na 15 kilometer toen we bezig waren een lang stuk vals plat te beslechten, gaf hij er de brui aan. Aangezien ik rustig aan had gedaan dacht ik, geef mij je startnummer maar, dan kijk ik wel of ik de hele ga doen. Dat was namelijk ooit de bedoeling.

André achterlatend, vervolgde ik mijn weg door de mooie omgeving van de Veluwe, langs familiepretpark Koningin Juliana Toren en vervolgens langs Paleis Het

Loo. Na ongeveer 25 kilometer was er een splitsing van de Asselronde en de marathon. Ik had wat pijn in mijn bovenbeen gekregen en besloot links aan te houden. De suppoosten vroegen in verband met het startnummer van de marathon nog of ik er mee ging stoppen, waarop ik maar ja zei. Na de finish de medaille ophalen, een flesje energiedrank en terug naar de kazerne waar Julio, Henk en Sigrid ondertussen al waren aan gekomen.

### Net binnen de tijd

Tien minuten na mij kwam André binnen wandelen. Hij was maar doorgelopen – hij kon toch nergens heen) en was nog bij de Asselronde in 3:01:43 gefinist. Ondertussen was Bas nog bezig met zijn marathon, dus nadat wij waren opgefrist gingen we weer naar de finish om hem op te wachten. Hij wilde graag binnen de 4 uur binnen komen en dat lukte hem nog ook, 3:56:59, erg knap als je bedenkt dat het parcours alles behalve vlak is. Nadat ook Bas zich had gedoucht vertrokken we weer richting Den Haag. Het was me het dagje wel.

Door:  
Peter Wisse

## 1 van de 4 cross

**Zaterdag 7 januari was het alweer de derde 1 van de 4 cross van dit seizoen, ditmaal bij Haagatletiek. Het parcours bestond uit vier rondjes van iets meer dan 2 kilometer, in totaal dus een afstand van 8.2 kilometer. Bas Mullekes deed mee.**

Het parcours was mij niet onbekend. Het jaar ervoor had ik dit ook al eens gelopen. Na het startschot maakten wij eerst een lus over het startveld en moesten direct daarna omhoog richting zandbak. Bovengekomen liepen we weer links omlaag de zandbak in en via de langste route door het

mulle zand kwamen wij weer omhoog, de zandbak uit. Op het daaropvolgende stuk verhard wandelpad konden we weer even herstellen voor het volgende licht stijgende zandpad, wat na ongeveer 150 meter overging in een ruitpad. Bij nat weer is dit pad verraderlijk glad, maar nu was het droog en ging het hier lekker snel. Vervolgens liepen wij weer richting startveld, maar alvorens we daar aankwamen moesten we eerst langs onze trainer Henk Hooegeveen en Bertje die ons daar staan aan te moedigen. Nogal bemoedigend: 'Hé Bas, gaat het niet harder? Haal die ouwe voor je eens in!!!'. Na het tweede rondje ging het gelukkig al beter en beloofden ze me een biertje als ik sneller zou lopen.

Uiteindelijk finishte ik in een van 42 minuten en 33 seconden en dat viel me toch weer mee. Wel twee minuten langzamer dan vorig jaar. Na het douchen was het lekker druk in de kantine van Haag Atletiek. Het beloofde biertje van Henk stind al klaar. Het is altijd gezellig napraten aan de bard met Henk, Bertje en Arie en ik moest mij dan ook bij mijn kraag pakken om op mijn fiets nog voor het donker thuis te komen.

Een leuke cross en echte aanrader voor alle clubleden.

Door:  
Bas Mullekes

## KNAU-ledenpasje is Nationale Sportpas

In het vorig clubblad werd gemeld dat de KNAU-pasjes via de trainers uitgedeeld zouden worden zoals in voorgaande jaren. Echter, dit jaar is de nieuwe pas gecombineerd met de Nationale Sportpas. Hierdoor heeft de KNAU besloten om de pasjes van 2006 naar alle leden en aankomende leden, thuis te sturen (op kosten van de KNAU). Inmiddels hebben alle leden als het goed is deze pas dan ook thuis ontvangen. Mocht dit niet het geval zijn, neem dan contact op met de ledenadministratie, Avram den Heijer (voor zijn contactgegevens zie laatste bladzijde clubblad).

Door:  
José Willems, Secretariaat HRR



Kijk ook eens op  
onze website:  
[www.hagueroadrunners.nl](http://www.hagueroadrunners.nl)



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

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

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

Sportinlayz m.b.v.  
3D technologie

[www.starshoe.nl](http://www.starshoe.nl)

# Nordic Walking: nieuwe sport of hype?

**Je kunt er niet meer om heen: Nordic Walkers. Deze groep wandelaars die met stokken door het bos, de duinen of op het strand lopen, groeit in een enorm tempo. De sport Nordic Walking is inmiddels zelfs zo populair dat er wordt gesproken van een hype. Maar... is Nordic Walking nu een hype, of is het een nieuwe sport?**

Als Nordic Walking een hype zou zijn, zou de sport kortstondig populair zijn en daarna weer uit beeld verdwijnen. Dit was bijvoorbeeld het geval bij Tai-Bo. Is Nordic Walking dan hetzelfde lot beschoren? Het antwoord luidt overtuigend "nee". Nordic Walking is namelijk te gezond en leuk, heeft te veel voordelen en is te laagdrempelig om met de vluchtigheid van een hype voorbij te gaan.

## Inspannen en afvallen

Een Nordic Walker gebruikt 90% van de totale spiermassa. Dit is beduidend meer dan bij zwemmen (30%), fietsen (40%) of wandelen (50%). Naast langlaufen en roeien, is er bijna geen sport die zoveel spieren aan het werk zet als Nordic Walking. En dit terwijl de gewrichten 30% minder belast worden door het gebruik van de twee stokken. Bijkomend voordeel van al deze 'spierarbeid' is dat het lichaam meer brandstof nodig heeft. Nordic Walkers verbranden maar liefst tot 46% meer calorieën dan 'gewone' wandelaars of joggers. Daarmee is Nordic Walking dus ook een ideale sport voor mensen die willen afvallen. Want combineer de beperkte gewrichtsbelasting en het extra calorie verbruik met gezond en verstandig eten, en de kilo's vliegen eraf!

## Goed voor nek, rug en systeem

Maar met Nordic Walking traint men ook conditie, kracht en mobiliteit. Het uithoudingsvermogen neemt snel toe, de spieren worden versterkt en door de diagonaaltechniek worden gewrichten vele malen soepeler. De Nordic Walker traint vooral rug- en buikspieren waardoor het spierkorset rond de wervelkolom wordt versterkt. Hierdoor is deze sport uitermate geschikt voor veel mensen met rug- en nekklachten. Nordic Walking geeft een weldadig effect op nek, schouder, boven- en onderrug. Ook een groot voordeel: door een betere conditie en het activeren van het hart/longsysteem versterkt Nordic Walking het immuunsysteem en bevordert het de afbraak van stresshormonen.

## Grootste voordeel?

Gezonde voordelen genoeg dus. Maar dat is nog niet alles. Want Nordic Walking biedt voor velen nog een ander voordeel, dat zij als allerbelangrijkste noemen: het sociale aspect. Terwijl men lekker in de natuur loopt en de frisse lucht opsnuift, blijft er genoeg adem over voor een gezellig praatje.

## Techniek en materiaal

Voor wie alle voordelen van Nordic Walking optimaal wil benutten, is een korte cursus noodzakelijk. Met de verkeerde techniek is slechts een beperkt voordeel te behalen en kunnen er zelfs klachten ontstaan. Voor het aanleren van die juiste techniek kunt u het best terecht bij Nordic Walking Den Haag; de eerste Nordic Walking school van Den Haag. Hier wordt u altijd begeleid door gediplomeerde instructeurs met veel ervaring. Voor goed materiaal en eerlijk advies is Track & Trail de aangewe-



*'Nordic Walking kan extreem inspannend zijn!'*

zen winkel. Zij zijn gespecialiseerd in Nordic Walking equipment en hebben de grootste keus en de meeste expertise in huis.

## Kortom...

Nordic Walking is een sport voor iedereen: zowel gezonde mensen die op een verantwoorde manier actief bezig willen zijn als mensen met nek- en rugklachten, RSI, COPD of stress. Nordic Walking is bovendien een sport voor 'altijd en overal' (je hebt geen sneeuw of water

nodig!), met weinig kosten. Naast de investering van de stokken en een paar goede wandelschoenen kost het niets.

## Door:

**Robin van Olphen**

*NFIB instructeur en oprichter van Nordic Walking Den Haag*

Meer informatie is te vinden op:

[www.nordicwalking-den Haag.nl](http://www.nordicwalking-den Haag.nl),

[www.trackandtrail.nl](http://www.trackandtrail.nl)

of bel naar Track & Trail, Torenstraat 2 in Den Haag. 070-3464673

# Winterkamperen in Nieder-Sachsen Wandelen, maar dan anders

**Het is geen onbekend verschijnsel: mensen die aan hardlopen doen zijn ook vaak actief in andere takken van sport. Zo mag ik zelf graag een stukje fietsen, zwemmen en bij gelegenheid ook flinke afstanden wandelend afleggen. Bijzonder is, dat ik dat laatste ook graag in de winter doe. Al sinds jaar en dag trek ik met vrienden op het koudste moment van het jaar de wandelschoenen aan en gesp een rugzak om voor een weekend kamperen in de vrije natuur.**

Het is begonnen als een onschuldige tijdverdrijf uit de tijd dat wij nog allemaal studeerden en meer tijd dan geld te besteden hadden. Met de OV-kaart op zak trokken wij er regelmatig een weekend op uit onder het motto: zo ver mogelijk weg met zo min mogelijk kosten en spullen. Dat hield ook in dat we

nooit een tent meenamen, maar met behulp van poncho's, een stuk plastic en wasknijpers ons eigen onderkomen fabriceerden. In de vrije natuur welteverstaan, want een kampeerterrein kost ook geld. Dit 'avontuur' hielden wij ook in de winter vol. Gek genoeg was de animo voor het wandelen in de winter niet zo groot. Het commentaar daarentegen des te groter. Uit een soort hardnekkige ontkenning dat zo'n weekend bikkelen wel enorm leuk was besloot een tiental vrienden, waaronder ik, er daarom een jaarlijkse traditie van te maken.

## Traditie

Tradities ontwikkelen zich mettertijd, zo ook de onze. Er komt iets bij, er gaat iets af: de poncho's en wasknijpers hebben nog steeds een plek in onze rugzak, maar de OV-kaart heeft inmiddels plaats gemaakt voor treinticket voor de IC-trein naar Duitsland. En al hebben

we nu minder tijd en meer geld: iedereen neemt nog altijd een dag vrij om toch die drie dagen vol te kunnen maken. Dit jaar hadden wij het laatste weekend van januari geprikt om een dag of drie naar de Harz te gaan. Op donderdagavond de trein naar Hannover om vandaar de volgende ochtend erg vroeg de regional-express naar Goslar te pakken.

De twee weken voorafgaand aan ons vertrek maakten wij ons voor het eerst in jaren zorgen: meters sneeuw in Polen en Duitsland, temperaturen van min vijftien in de Harz. Was het wel wijs om te vertrekken? De stafkaart werd er bij gehaald, alternatieve routes werden uitgestippeld met serieuze accommodatie dicht bij de route, kledingadvies werd uitgebreid. Uiteindelijk wist onze weerman een dag voor vertrek te melden dat het in het ergste geval min acht zou worden. 'Viel dat even mee'.

Niettemin had ik mij op het ergste voorbereid. Bij



*'Ons onderkomen voor de nacht'.*



*'Ploeteren door de diepe sneeuw'*

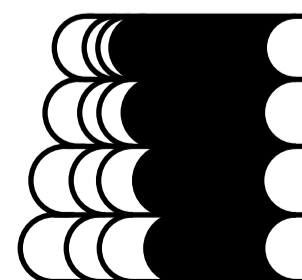
# MacWillem

- 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](mailto: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



Maurice, mijn hardloopenoot en ook fervent kampeerder, zelfs in de winter (!), had ik een donzen slaapzak geleend. Ook investeerde ik voor het eerst in chemische handen- en voetenwarmers en los van dat al had ik mijn mijn Finse slaapsokken, sneeuwmaskers, wandelstokken en gamaschen (soort beenbeschermers tegen sneeuw) ingepakt.

### Stoom uit je oren

Vrijdagochtend 27 januari stapten wij dan uiteindelijk met zeven man en twee vrouwen om kwart over negen uit de trein in Goslar. De stoom kwam uit onze oren, want met die extreme kou stond de verwarming in de trein op vijf. In je thermokleding is dat niet echt een pretje kan ik je verzekeren. Gelukkig was het weer droog en zelfs de zon liet zich van zijn mooie kant zien. Na een korte tocht door het centrum konden wij gelijk aan onze eerste klim beginnen.

Best pittig en een goeie test om te zien of je niet te zwaar hebt gepakt! Al gauw zaten wij op een flinke hoogte vanwaar wij een prachtig uitzicht hadden over de stad. Er was zeker een meter sneeuw gevallen. Gelukkig voor ons kwamen de houtvesters hier nog regelmatig zodat wij in de bandensporen konden lopen. Door het lopen kregen we het behoorlijk warm, dus hop: daar ging de eerste jas al uit. Hoger en hoger trokken we. De bandensporen hielden op een gegeven moment op zodat we zelf ons eigen pad moesten banen in de sneeuw. Gamaschen om om maar geen natte en bevroren broekspijpen te krijgen. Uit voorzorg had ik ook al een skibroek aangetrokken.

Onze eerste stop vond plaats bij een mooie trekkershut: een uit boomstammen opgetrokken open hut met bankjes waar je kunt schuilen tegen de regen. Zo'n hut zou het in Nederland niet lang uit houden. De eerste etenswaren werden uitgeruild: als ik van jou een stuk chocola mag, wil jij dan een mueslireep? Hoe mooi het ook was die dag, het was blijkbaar toch te koud om te wandelen. Slechts een andere wandelaar passeerde ons die dag. Omdat de avond al vroeg in valt op de winterdag besloten we al om een uur of vier te stoppen. De kaart gaf ons twee opties om

een slaapplek te vinden: van het pad af, omhoog door een 'brandtunnel' in het bos of nog doorlopen en dan direct rechts het bis is naar een open plek. Onze eerste keus bleek niet de meest gelukkige route om te lopen: iedereen was moe en de sneeuw was op sommige plekken wel erg diep waardoor je soms erg ver wegzakte. Toen ik weer eens uit een 'sneeuwput' probeerde te komen verloor ik mijn evenwicht en kukelde ik met rugzak en al om. Gelach alom, zeker toen een maatje mij probeerde over-eind te helpen en zelf ook onderuit ging.



'Bevroren stuwmeer'

### Kwartier maken

Iedereen had een taak bij het kwartier maken: twee ginnen koken, vier zetten de tent op en twee 'richtten de tent' in. Eenmaal stil staand merkten we pas hoe koud het was. Ik trok snel een droog shirt aan, want hoewel ik weinig transpireerde voelde de kleding toch een beetje klam aan en vocht is kou. Mijn voeten kreeg ik daarentegen niet warm: toch sneeuw in de schoenen gekregen en dus ijs – en ijskoude voeten. We aten soep gevolgd door rijst met noten en prut. Daarna smeldden we sneeuw en brachten dat aan de kook voor koffie en thee. Dat is een voordeel van het lopen in de winter: als er sneeuw ligt hoeft je minder water te versjouden. Na een laatste slokje wiskey doken we onze 'tent' in. Jaren van experimenteren hebben er

toe geleid dat we inmiddels een redelijk stabiele tent hebben, gemaakt van landbouwplastic, waslijn, knijpertjes en oude tentstokken van koepeltentjes. Hierdoor hebben we we tunneltent waar met gemak veertien man in kan slapen. En wonder boven wonder: ondanks dat de thermometer min acht aanwees sliep ik die avond redelijk goed. Dankzij die geweldige donzen slaapzak, mijn chemische voetenwarmertjes en mijn Finse slaapsokken. De nachten zijn lang tijdens een wandelweekend: door kou en de vroege avond liggen we doorgaans om zeven uur in onze slaapzak en staan we om doezelfde reden ook pas weer om half acht op.

### Sleelift

Probleem van het opstaan is niet zozeer dat je moet opstaan, als wel dat je schoenen bevroren zijn en je door de kou geen veters kunt vast maken terwijl je wel nodig moet plassen. Ook dit keer. Na een ontbijt van droge cruesli en koffie braken wij snel de tent af om onze weg te vervolgen. Het is mij altijd een raadsel waarom die ponscho's en het grondzeil dat in mijn tas moet nooit zo klein gevouwen kan worden als thuis. Na veel vijven en zessen zat ook dat in mijn rugzak. De zon scheen weer volop. We hadden er zin in. Het was zaterdag en we kwamen veel mensen met kinderen en sledes tegen van een naburig bord. Ons verbaasde het echter dat er zoveel mensen waren met een slee, maar al snel kwamen wij erachter: op de top van de heuvel stond een heuse sleelift waar mensen hun eigen slee aan konden haken om naar boven te worden getrokken. We besloten hier te stoppen om water te halen. Een paar mensen verzamelden de waterflessen en gingen de heuvel op. De rest zat in de zon en genoot. De geur van bier en braadworst prikkelde onze neus. Zouden wij..? Toch maar niet. De pauze deed iedereen goed. Goed gemutst vervolgden wij onze weg. Al gauw lieten wij het geluid van de vrolijk spelen kinderen achter ons. We kwamen een paar langlaufers tegen en al spoedig was het weer helemaal stil. We toekken dieper en dieper het bos in. Het was ploeteren. De sneeuw was diep en we

liepen daardoor niet meer dan drie kilometer per uur. We besloten de route aan te passen, want we wisten niet hoe veel we van deze wegen tegen zouden komen. Je kunt veel zien op een kaart, maar de sneeuwval lees je er niet van af. Het begon lichtjes te sneeuwen en waaien. Ik zette mijn sneeuwmasker op, had ik het niet voor niets mee genomen. We stopten al bijtijds. De diepe sneeuw had iedereen afgemat. Het ritueel van het kwartier maken ging sneller dan de avond ervoor: om half zeven had ik mijn slaapzak al dicht geritst. Dit keer sliep ik niet zo goed: ik werd enkele keren wakker van een krabbelend geluid aan de dicht. Everzwijnen? We hadden er wel een paar gezien vandaag. Mijn buurman was in diepe rust en snurkte van genoeg. Ik draaide me maar weer eens om en probeerde een lekker plekje te vinden in mijn slaapzak.

Blij dat het ochtend was kwam ik als een van de eerste uit de slaapzak. Heerlijk, dacht ik, vanavond lekker weer in mijn eigen bed slapen! Zo dachten er meer over, want iedereen was vrij rumoerig. We hadden nog vier kilometer te gaan tot Ilsenbach. Het pad dat we liepen was druk begaan, want er lag een dikke laag ijs als gevolg van sneeuw die de afgelopen dagen kapot was gelopen. Gelukkig ging niemand onder uit. We liepen een dam over die vroeger werd onderbroken door de Oostduitse grens. Zo lang geleden al weer! We passeerden mensen, honden en dan ook de eerste hotels. Ilsenbach was blijkbaar een lustoord voor wandelaars en niet zo verwonderlijk ook, want het is aan de voet van de Harz gelegen.

### Bier & braadworst

Moe maar voldaan stapten wij even later de trein in, naar Hannover, alwaar de IC op ons zou wachten. Eindelijk waagden we ons aan bier & braadworst. Heerlijk! Het was goed om er drie dagen tussen uit te zijn, zonder alle drukte en luxe van het gewone leven, maar thuiskomen was wel net zo goed als het onderweg zijn!

Door:

Hilde Eugelink

# Start Nooitverwacht

**Hardlopen in Nederland biedt voor- en nadelen. Een van de voordelen is, dat het zo'n lekker vlak land is. Lopers komen graag naar Nederland om daar een snelle tijd neer te zetten. Nadeel is wel, dat het weer hier nogal onstuimig kan zijn. Veel wind en dan due regen: niet iedereen kan daar goed tegen. Bert de Jong, ultraloper en lid HRR, weet daar alles van. Reden temeer om het eens in Suriname te proberen: de Srefidensi marathon.**

In juni was mijn loopmaatje Gijs Honing uit Blokker met pensioen gegaan en als afscheidskado had hij geld gekregen om ergens ver weg zijn 200 ste marathon te lopen. Eind september kreeg ik een email van hem of ik zin had in een avontuur: of ik met hem mee ging naar Paramaribo om daar een marathon te lopen. Voor het geld hoefde ik het niet te laten. Op de website van Baobab reizen vond ik een negendaagse reis inclusief verblijf in een luxe hotel voor €1.000,- inclusief lucht-havenbelasting. En zo zat ik op woensdag 23 november al in het vliegtuig naar Paramaribo.

Eenmaal aangekomen gebruikten wij de dagen voorafgaand aan de marathon voor de gebruikelijke toeristische uitstapjes. Toen wij op een van die dagen op een terras zaten kwamen wij onverwacht een ex-collega van Gijs

tegen die aan het wandelen was met een aantal vriendinnen. Zij nodigde ons spontaan uit voor een feestje ter ere van de negentigste verjaardag van haar moeder. Ook kon ze wel regelen dat haar zwager een boottocht met ons ging maken. Daar zeiden wij natuurlijk geen nee tegen.

### Zon en hitte

Vrijdag 25 november was het grote onafhankelijkheidsfeest met om negen uur de officiële opening met een militaire parade onder toezicht oog van onze minister president en natuurlijk een grote vrijmarkt. Die avond moesten wij ook verzamelen voor een lopersmeeting alwaar wij ons startnummer zouden krijgen. Ook werd er meer verteld over de 'spelregels' en faciliteiten: zo zou er tot 18 kilometer om de drie kilometer een waterpost aanwezig zijn en daarna om de twee kilometer in verband met de opkomende zon en hitte. Ook werd gemeld dat het verboden was om drank aan te pakken. Als je je eigen drank mee wilde nemen moest dit eerst getest worden. Ook zouden wij voor de start in loopkleding worden gewogen, evenals direct na afloop van de marathon. Als je teveel gewicht had verloren zou je direct aan het infuus worden gelegd. Strenge regels dus, maar dat was ook wel noodzakelijk gezien de warmte. De meeting werd afgesloten met hapjes en een pasta maaltijd. Na

de meeting keken we nog even naar het vuurwerk op de Suriname Rivier, een groots spektakel wat bijna twee uur duurde. De volgende dag hebben we het een rustig aangedaan en met een aantal een fietstocht gemaakt langs oude plantages die herinnerden aan de koloniale tijd. Omdat we de volgende dag zouden lopen lagen we die dag al vroeg in bed in voorbereiding op de tweede Surinaamse Srefidensi Marathon.

### Nooitverwacht

Zondagmorgen, de dag van de marathon, stonden wij om half twee op omdat we ons om half drie al moesten melden voor de weging. Om half vier vertrokken wij en andere marathonlopers onder begeleiding van 20 motoragenten in busjes naar de start bij Nooitverwacht. Stipt half vijf begonnen 90 man aan de race van 42 kilometer en een beetje. Bij de start van de marathon wees de thermometer al 27 graden aan terwijl de zon nog op moest komen. Later die dag zou de temperatuur in de volle zon zelfs oplopen tot 34 graden! De race verliep vrij voorspoedig. In de ochtend werden wij nog door verschillende mensen voor hun huis aangemoedigd, later werd dat minder. Jammer genoeg was het parcours niet verkeersvrij en hadden we veel last van de auto's die rakelings langs ons heen reden. Na ongeveer 28 kilometer werd ik door de wagen van de medische controle verzocht om te stoppen om mijn temperatuur. Deze was goed, dus ik mocht gewoon doorlopen. We finishten op het onafhankelijkheidsplein waar veel festiviteiten aan de gang waren. Eenmaal over de streep kreeg ik meteen een tas met t-shirt

en een medaille waarna ik direct door moest naar het medische vak voor de weging. Iedere loper kreeg een 2 liter fles water om de vochtvoorraad weer op peil te brengen. Hierna zocht ik snel mijn kleding op en heb onder het genot van een biertje met Surinaamse vrienden de prijsuitreiking door president Venetiaan bijgewoond. Groot was de verrassing toen bleek dat mijn loopmaatje 2e was geworden in de klasse 60+ en een beker plus een bedrag van \$ 175,- mee naar huis mocht nemen.

's Avonds brachten wij nog een bezoek aan het verjaardagsfeest van de moeder van de ex-collega die wij eerder waren tegen gekomen. De dagen daarop hebben we nog verschillende excursie ondernomen: op maandag naar Bigi Pan, een watergebied waar zeer veel verschillende vogels voorkomen en op dinsdag een boottocht over de Suriname rivier. Dat liep nog bijna verkeerd af toen wij op een gegeven moment zonder benzine kwamen te zitten. Gelukkig waren er aan de overkant van de rivier mensen damwanden aan het slaan die ons uit de brand konden helpen. Net op tijd, want eenmaal aangekomen in Paramaribo brak er een zware regen bui los. Op de dag van vertrek hebben we nog even een bezoek gebracht aan het beruchte fort Zeelandia. Na een lange vlucht waren wij op donderdag weer terug in Nederland, waar we geconfronteerd werden met een 100% controle wat ons drie uur tijd kostte.

Samen met mijn loopmaatje heb ik een leuke tijd gehad in Suriname en leuke herinneringen aan deze tropische marathon.

Bert de Jong

Landelijk erkend installateur

GAS EN WATER INSTALLATIES

SANITAIRE INSTALLATIES

RIOLERINGSWERK

LOOD EN ZINK WERK

DAKWERK

**Henk Mullekes**

LOODGIETER INSTALLATEUR

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

C.V. INSTALLATIES

MajoLien-Stuc

stukadoorsbedrijf

Sinds 1988 ervaring voor al uw stukadoorswerk  
Gespecialiseerd in ornamentenwerk

- Voor al uw stucwerk
- Reconstructie van ornamenten
- Restauratiewerk

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

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

# De Barmedewerker

**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: Willem Maasland.**

## Wie ben je en wat doe je?

'Mijn naam is dus Willem maasland en ik ben 51 jaar. Ik ben van beroep timmerman en werkzaam als zelfstandig ondernemer in de bouw. Ik ben vrijgezel, dus dames opgelet! Ik heb twee hele leuke dochters waarvan er een, Josephine, tijdelijk op de club gelopen heeft. Zij is nu aan het backpacken in India. De ander, Titia, die zit nog op school. Zoals jullie weten is mijn ene hobby lopen en

mijn andere hobby koken. Daarnaast lees ik ook graag een boek.'

## Waarom draai jij bardiensten?

'Het is leuk en gezellig. Ik kan natuurlijk alle cliché's herhalen die in deze rubiek al eerder de revue zijn gepasseerd, maar het werk valt reuze mee en het ontbreekt niet aan gezelligheid. Dus doen beste mensen!'

## Hoelang draai je al bardienst?

'Ik heb eerst een tijd bardienst gedraaid in ons oude clubhuis aan de Buurtweg. Ik ben toen een poosje niet op de club geweest en heb toen dus ook geen bardiensten gedraaid. Twee jaar geleden ben ik weer achter de bar gaan staan in dit clubgebouw. Sinds kort ben ik zelfs lid van de barcommissie.'



## Wat vind je de leuke kanten van de bardienst?

'Het is altijd leuk en gezellig. Je krijgt warmte en liefde van de af gepeigerde lopers. Het is fun om de vlapflips, en de broodjes te maken. Echt iets voor mij!'

## Wat zijn de minder leuke kanten?

'De hele bardienst is in feite minder leuk. Je mist namelijk waar je voor komt: lopen! Daar heb je natuurlijk geen last van als je het zo indeelt dat de bardienst niet op een

trainingsavond valt. Voor de rest wordt er veel geklaagd tegen het barpersoneel. Daar komt nog bij dat de bar en keukeninrichting ook niet al te arbeidsvriendelijk zijn ingericht. Bij bijvoorbeeld het pakken van theeglazen en koffiemokken is de kans op een hernia niet denkbeeldig.'

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

'Koop meer! Zorg voor een goede omzet ook al is het assortiment al van af de start van de club onveranderd gebleven. (Hier mag overigens ook wel eens wat aan gedaan worden, maar dat terzijde.) Wees blij dat er mensen zijn die de bardienst draaien en ga douchen! De stank is soms niet te verdragen.'

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

'Meld je aan bij de leukste commissie van de club. Ik ben er ook!'

# Berry Kramer

**Berry Kramer en de bar: als je niet beter wist zou je denken dat die twee onlosmakelijk met elkaar verbonden waren. Maar toch: na bijna acht jaar barcommissie – met een pauze van vier jaar ergens tussenin – geeft Berry dan eindelijk de voorzittershamer van de barcommissie door. Een kort interview met de man die zijn liefde voor het horecavak altijd met zijn hart voor de vereniging heeft verbonden.**

## Laten we met de feiten beginnen: wanneer ben je precies bij de barcommissie betrokken geraakt?

'In oktober 1993 in het vorige clubhuis aan de Buurtweg. Destijds was ik de opvolger van Rob Krahermer die al veel werk had verricht als voorzitter van de barcommissie. Daarna hebben we vele dingen aangepast en is de omzet in de loop van de jaren snel gestegen.

Ik was voorzitter van de barcommissie tot aan september 1997 en daarna weer van augustus 2001 tot maart 2006.'

## Wat zijn nu eigenlijk de taken van een voorzitter en hoeveel tijd ben je daar gemiddeld in de week mee bezig?

'Als voorzitter heb je ontelbaar veel taken. Als ik ze

allemaal op zou schrijven heb ik zo een A4-tje vol. In grote lijnen komt het er oip neer, dat je als voorzitter overzicht houdt op datgene wat er door de barcommissie opgepakt moet worden, maar ook oog voor detail moet hebben.

Voor de mensen die interesse hebben: het A4-tje is in te zien voor de geïnteresseerde.' 'Gemiddeld was ik toch wel acht à tien uur per week - gerekend naast mijn gewone werk - met de barcommissie bezig. Dan heb ik ook wel alle tijd gerekend: dus telefoontjes, even kopiëren, even een boodschap, bestellingen regelen, etc..'

## Ben je een echte 'horecaman'?

'Ik ben wel een horecaman. Met diploma's café-restaurant en wijncertificaat heb ik in verschillende zaken gewerkt. Van 1985-1988 was ik manager van het bedrijfsrestaurant van het Ministerie van WVC (nu VWS) in Rijswijk in de tijd van Eelco Brinkman. Daarna heb ik veel freelancewerk gedaan voor onder andere het Kurhaus, Hotel Des Indes, Bajazzo en particuliere cateringbedrijven.' 'Rob Krahermer heeft mij op een gegeven moment gevraagd of ik geen interesse had in de barcommissie. Binnen de kortste keren zat ik er tot over mijn oren in. Door mijn ervaring en inzicht is het bijna logisch dat het bargebeuren in de vereniging je aangaat. En als er even iets mis gaat, dan grijp je weer in. Dat zit nou eenmaal in me.' 'Jammergenoeg was er de afgelopen twee jaar veel commentaar vanuit de vereniging over van alles en nog wat. De moed en zin om mij voor de barcommissie in te zetten nam daardoor wel af.'

## Hoe is het begonnen en wat is er, als je nu zo terugkijkt, zoal veranderd?

'Zoals gezegd was in de eerste periode binnen twee jaar de omzet verdubbeld. Ook is er meer structuur gekomen. Zo is er een cursus Sociale Hygiëne op poten

gezet voor instructie van de barmedewerkers, de inkoop is verbeterd en, niet onbelangrijk, de bouw van een nieuwe bar twee jaar geleden. Hierdoor is het werken voor de barmedewerkers aanzienlijk verbeterd. Voor de barmedewerkers schreef ik ook bij elk rooster een informatiebulletin over actuele zaken. In totaal zijn dat er wel een stuk of 40 geweest.'



'Het moeilijkste waren de huisregels, zoals sluitings-tijd, het meebrengen van etenswaren en het goed achterlaten van het clubhuis. Als barcommissie moet je daar ook in belangrijke mate in meedenken, anders wordt het een zootje. Deze regels moet je helaas altijd weer stroomlijnen. Als commissie denk je aan regels voor alle leden. De leden denken vaak alleen aan zichzelf.'

## Wat heb je geleerd van het werken voor de barcommissie en achter de bar?

'Dat je altijd sterk moet blijven geloven in je ideeën en denkbeelden. Er zijn 100 meningen vanaf de zijlijn

over een en hetzelfde onderwerp, maar soms moet je toch een snelle beslissing nemen. Achteraf denk je dan: heb ik het wel goed gedaan? Tot nu toe ervoer ik na een poosje dat mijn beslissing toch juist was.' 'Er is een wereld van verschil tussen de ene en de andere kant van de bar. De bezoeker annex clublid heeft nogal snel commentaar maar realiseert zich nauwelijks wat er allemaal nodig is om een clubavond of een bardienst zo te krijgen zoals het gaat. De beste stuurlui.....'

## Wat zou je de nieuwe barvoorzitter mee willen geven?

'Probeer meer te delegeren, maar houd goed overzicht op alles met oog voor detail. Vergeet daarbij niet dat de barcommissie een doe-commissie is waar ook veel van het eigen initiatief wordt gevraagd. Dus niet statisch delegeren, maar actief delegeren met veel actie.'

## Wat ga je doen met de tijd die je nu over hebt?

'Ik heb nooit tijd over, eerder tekort! Inmiddels ben ik alweer actief als gitarist in een band (J.J. Cale muziek). Dit is wel weer erg leuk. Niet alleen het oefenen, maar ook het opgetreden. Met die invulling zit het dus wel goed.'

### De lekkerste barhap volgens Berry Kramer

**\*Minestrone met 7 teentjes(!) van Theo\***

**Heerlijke uiensoep van Selma**

**Lekkere mosterdsoep van Hellen**

**Perfecte hamburgers of kip piri-piri van Rob**

**Pannekoeken van Marcel en Hellen**

**Bapao van Georgette - Nico**

## Geboren



26 januari 2006

## Niels Johannes

Zoon van Carolien Schuman en Boy Gailjaard en broertje van Tijn.

## Nieuwe leden

Monica van der Hoef  
Nancy Erkenbosch  
Roeland van Wezel  
Margit Janssen  
Gerard van Hunen  
Jaap Scheffer  
Renee van Rongen  
Eugenie Tonckens  
Myra Meijering  
Anneke van Hal-Bruhn  
Geertruus Temminck-Tuinstra  
Erik Coolen  
Marty Messerschmidt  
Chris Nolkaemper



## 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

# De betekenis van de Club van 100 voor de HRR



**De Club van 100: een fenomeen binnen de vereniging. De club bestaat alweer zo lang, dat veel leden eigenlijk niet eens weten waar de Club van 100 voor staat en wat nu eigenlijk de toegevoegde waarde is. Aanleiding genoeg voor het bestuur van HRR en de Club van 100 om de Club nog eens duidelijk op de kaart te zetten.**

**D**e Club van 100 bestaat officieel alweer 12 jaar, onofficieel zo'n anderhalf jaar langer. De onofficiële periode werd besteed aan het formeren van een bestuur, ledenwerving en het vaststellen van "spelregels", daar toen nog niet gesproken kon worden van statuten.

## Wat is nu eigenlijk het doel van de Club van 100?

De doelstelling van de Club van 100 is het verlenen van financiële ondersteuning aan de vereniging, opdat structurele investeringen verricht kunnen worden. De Club draait niet op voor exploitatiekortingen. De Club stelt gelden ter beschikking in de vorm van donaties, althans zo staat het formeel in de statuten. De praktijk tot nu toe was echter, dat het bestuur van de HRR een investeringsverzoek tot het bestuur van de Club van 100 richtte, dat al dan niet na overleg met hun leden werd goedgekeurd. Dat laatste zal overigens veranderen. Het bestuur van de Club wil haar leden meer gaan betrekken bij de investeringsbesluiten. In de eerstvolgende ALV van de Club, zullen de plannen voor 2006 en 2007 gepresenteerd worden, waarover de Clubleden hun mening kunnen geven en besluiten nemen.

## Wie zijn lid van de Club?

Dit zijn voornamelijk leden, die de HRR een warm hart toedragen en die bereid zijn naast hun contributie, een jaarlijkse bijdrage te storten ter besteding aan de eerder genoemde doelstelling.

## Wat hebben zij tot nu toe gedaan?

Belangrijk is ook vast te stellen wat er de afgelopen jaren bereikt is met de onontbeerlijke financiële steun van de Club. Laten wij allereerst vaststellen, dat zonder de steun van de Club nog geen kwart van de noodzakelijke verbeteringen en verfraaiingen had kunnen worden uitgevoerd. Over het nut van de Club gesproken! De allereerste ondersteuning vanuit de Club was de aanschaf van het clubgebouw - f 35.000,00 -. De daaropvolgende jaren zijn grote bedragen ter beschikking gesteld. Wij doen een greep uit de belangrijkste investeringen, aanleg terras, vernieuwen van plafond in de kantine ( nu kunnen wij elkaar gelukkig weer verstaan ), nieuwe bar, inrichten serre, tijdsklok, de aanschaf van het nieuwe meubilair, vernieuwing dakbedekking etc. etc. Wij schatten dat wij de afgelopen jaren rond € 80.000,- als donatie hebben mogen ontvangen. Zie het resultaat! Het is fijn te constateren dat de leden het op prijs stellen dat wij nu beschikken over een prachtige ruimte en een verzorgd terrein. Dit alles is bereikt door de inzet van het bestuur van de Club van 100 met financiële ondersteuning van haar vele leden, waarvoor de vereniging zeer dankbaar is.

## Toekomst

Over de toekomst van de Club is nog het volgende melden. De komende jaren moet nog zo'n € 40.000,- worden besteed aan een aantal noodzakelijke investeringen om het gebouw aan alle eisen te laten voldoen. De conclusie is dat er nog veel werk aan de winkel is en dat het voortbestaan van de Club van 100 een absolute noodzaak is.

Leden van de Club van 100 nogmaals dank. Aan de niet-leden de oproep: word nu lid van de club (als dit financieel mogelijk is)! Het is de vereniging waard.

Met sportgroeten,  
John Agterof

# Zondag 12 maart Zorg & Zekerheidcircuit

Op zondag 12 maart vond de Voorschotenloop plaats, een van de wedstrijden van het Zorg & Zekerheid circuit. Zo'n 55 lopers namen hier aan deel, waaronder werschillende lopers van HRR. Lopers konden kiezen uit de vijf of tien kilometer. Ook was er een wedstrijd voor de jeugd georganiseerd.

Best presterende lopers op de vijf waren Robbert Roodakker en Andres Stelling. Met een tijd van 0:16.21 (Robbert) en 0:17.24 (Andres) behaalden zij respectievelijk de vijfde en tiende plaats op de vijf kilometer.

Door: Hilde Eugelink



'Start van de vijf kilometer'

# 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 - als zij schrijven voor de clubkrant - de kopij tegenvalt of iemand vergeet een stukje aan te leveren. Meestal lopen ze steevast hetzelfde rondje. Zo ook redactielid en lid van de groep Henk Hoogeveen, Hilde Eugelink.**

**E**igenlijk had ik beter lid van Haag Atletiek, dan van the Hague Road Runners kunnen worden, zo bedenk ik mij vaak als zondagochtend de wekker gaat en ik een half uur moet trappen om op tijd op de training te komen. Haag Atletiek ligt namelijk een stuk dichterbij huis: te voet een minuut of tien en op mijn stalen ros slechts vijf. Toch blijft het bij een gedachtenspinsel op de vroege ochtend. HRR is en blijft mijn club met ruim 600 mensen, vele vrienden en evenzo vele kilometers mooie hardlooptroutes.

En als het dan eens niet lukt om op tijd op de training te zijn - als je niet in de stad werkt is kwart voor zeven best vroeg - dan loop ik vanuit huis. Soms langs Haag Atletiek over de Laan van Poot via Loosduinen en de Laan van Meerdervoort weer terug, maar liever richting Madurodam en dan de Watertoren. Of toch maar naar Kijkduin en dan over het strand terug naar Scheveningen. En wat te denken vanuit mij huis naar de club? Een van de leukste rondjes is echter door de Bosjes van Poot.



## Bomenbuurt

Ik woon dus in de Bomenbuurt. Een levendige wijk met met tal van kleine en grote winkels, lawaaierige jongeren, honden aan de lijn en vooral veel auto's op de stoep. Tja, dat krijg je als je meer portiekwoningen dan vrijstaande huizen op zo'n klein stukje grond als dat van Den Haag bouwt. Vanuit mijn huis zigzag ik eerst tussen de auto's en kinderen door naar de Valkenboskade, doe mijn best om zonder te stoppen of te worden overreden door altijd te hard rijdende auto's de Thomsonlaan over te steken alwaar ik dan verder de Valkenboskade afloop. Aan het eind een keer rechts en dan de ook weer zo drukke Fahrenheitstraat over en dan even wachten bij de verkeerslichten bij de Segbroeklaan. Een goed moment om te kijken of ik toch echt het knopje heb ingedrukt en de hartslag te controleren. Eenmaal groen licht steek ik de straat over richting het Rode Kruisziekenhuis. Op de Laan van Poot loop ik eerst weer eens rechts en dan weer links - altijd nadenken wat nu toch de kortste weg was naar de bosjes van Poot - om na wat draaien bij wat uitziet als een scoutinggebouwtje uit te komen. De ingang naar de bosjes ligt hier vlak achter. Het overigens goed om te weten dat je hier nooit op een zaterdagochtend moet lopen. Niet eens zozeer vanwege loslopende scoutingkinderen, maar meer nog vanwege de honden. Nu ben ik een groot liefhebber van honden, maar twintig honden die in training zijn met daarbijbehorende zenuwachtige hondenbezitters maakt het enigszins onoverzichtelijk. Als er niet links een hond langs je heen schiet, dan is het wel rechts. Gelukkig

heb ik maar eens een hond op zijn staart getrapt.

In de Bosjes van Poot heb ik geen vaste route: meestal cross ik omhoog en omlaag over verschillende paadjes, alvorens ik een grote bocht maak richting de Nieboerweg. Omdat het pad hier sterk naar beneden loopt en direct op de drukke Noeboerweg uitkomt is het hier uitkijken geblazen. Gelukkig staat er een slalomhekje aan het eind dat fietsers moet weerhouden zich op de wandelpaden te begeven.

## Westduingebied

Vrijwel recht tegenover de 'uitgang' van de Bosjes van Poot ligt het Westduingebied. Althans, zo heb ik dat in het voorbij gaan toch eens op een bordje gezien. Het Westduingebied loopt vrijwel parallel aan de Laan van Poot, achter de Vogelwijk langs richting Kijkduin. Dit gebied biedt ook weer tal van mogelijkheden kleine en nog kleinere paadjes te nemen. De ene keer loop ik hier eerst wat rond, de andere keer loop ik vrijwel direct door richting strand. Over het strand gaat het dan in een ruk door naar Kijkduin en, afhankelijk van de tijd, loop ik nog door naar ter Heijde. In Ter Heijde pak ik dan het fietspad weer richting Kijkduin en vanuit Kijkduin loop ik meestal de weg af naar beneden, totdat ik op Machiel Vrijenhoeklaan uitkom. Dat is een saai stuk weg, maar door direct over te steken en achter de benzinepomp



te lopen kun je ook weer langs het water lopen. In het voorjaar is het hier oppassen geblazen: er nestelt hier vaak een echtpaar Zwaan en zij hebben het niet zo op lopers voorzien. Je kunt helemaal langs het water lopen tot aan de Sportlaan. Ook daar kun je weer van de weg af in de bosjes lopen die grenzen aan de daarliggende sportvelden. Bij de Daal en Bergseweg kun je je niet langer verstoppen in het struikgewas en moet je evenwijdig aan de Segbroeklaan lopen. Bij de Gouden Regenstraat sla ik dan weer rechts af en dan ben ik bij het Gouden Regenstraat alweer bijna thuis. Afhankelijk van de de te nemen zijpaadjes kun je dit parcours in een uur tot anderhalf uur lopen. Erg leuk en afwisselend. Daar houd ik wel van.

Door:  
Hilde Eugelink



# Twée 6 uurs ultralopen

*The Hague Road Runners kent enkele ultralopers. Lopers die niet neerkijken op een kilometer tje meer of minder. Een van hen is Bert de Jong. Samen met de al illustere Dick van Es, de man die inmiddels meer dan honderd marathons op zijn naam heeft staan, reist hij allerlei klein en grote loopevenementen af. Zo was hij laatst in Zolder (België) en Steenberg.*

Zaterdag 18 februari had ik met Dick van Es om kwart over zeven bij het Centraal Station in Den Haag afgesproken om vandaar uit gezamenlijk naar Zolder (België) te rijden. Hier werd voor het eerst een zes uurs ultraloop op het racecircuit gehouden. Daar aangekomen hadden we nog bijna twee uur voor de start en dus volop tijd om koffie te drinken en een praatje te maken met onze kennissen van het ultra wereldje. De meeste van deze mensen kom je regelmatig bij marathons of langere afstanden tegen.

Het parcours was uitsluitend vals plat en en elke ronde was 3894 meter. Bij de start regende het en dat hield ook bijna niet op. De temperatuur kwam niet boven de vier graden uit. Onderweg moesten we bij ieder rondje honderd meter door het mulle zand met plassen ploeteren, omdat ze daar aan het werk waren. Afgezien daarvan was het perfect geregeld. Zo was er voorzien in water, sportdrink, thee, cola - iets wat door de ultralopers graag gedronken wordt - en zelfs luikse wafels!



'Start in Steenberg'

Bij de inschrijving hadden we een lootje voor de loterij gekregen en een bon voor een t-shirt. Deze kreeg je pas na het inleveren van je startnummer. Daar ze in België vaak pas na twee uur met de loterij beginnen, hadden we onze lootjes weggeven. We hadden bij ons startnummer een mooi briefje gekregen waar precies de afstanden per ronde op stonden. Doordat we een kortere aanloop ronde liepen zou je precies kunnen zien wanneer je 50 kilometer had gelopen. Dick vond de vijftig kilometer voor vandaag een mooie afstand om uit te stappen. Echter, toen we maandag de officiële uitslag op internet zagen staan bleek dat hij 49970 meter gelopen te hebben. Hier had hij flink de pest over in. Zelf had ik bijna 48,5 km gelopen. Ondanks de vele regen ging ik met een tevreden gevoel naar huis.

Zondag 4 maart werd de tweede zes uurs ultraloop van Steenberg georganiseerd. Ik ontmoette Dick voor het op ons bekende punt in Den Haag. Bij vertrek was het vier graden. Naarmate we dichterbij Steenberg werd het kouder en witter door de sneeuw. Toen we bij het parcours aankwamen werd er een strooiwagen het parcours opgereden om flink wat pekkel te strooien. In de kantine kwamen we onze clubgenoot Theo Smit tegen. Hij vertelde griep te hebben gehad en zou dus wel zien hoe het vandaag zou gaan.



'Parours Steenberg'

Om tien uur gaf de wethouder het startschot. Hij liep zelf ook nog een ronde van 2101,73 meter mee. Na een rondje of vier werd ik door Theo ingehaald, wat hij nog een paar keer zou doen. Echter, na 15 rondjes moest hij door uitputting van de griep opgeven. Tijdens het lopen werden we regelmatig getraakteerd op sneeuw en hagelbuien en er stond een vrij harde wind. Dick was vandaag al blij met een afstand van 44142 meter en zocht toen gauw de warme douche op. De krant kopte later: 'Hagenaar Dick van Es (63) zoekt na vijf uur de warmte op, met 44 kilometer in de kuiten. „Ik ben stijf en alles doet zeer. Maar ja, veertien dagen geleden liep ik de Zes uur van Zolder en volgende week doe ik Weidewormer.“ De teller van Dick staat inmiddels op 110 marathons en ultralopen.

Zelf ben ik heel rustig door blijven lopen en kwam uit op 49003 meter. Als beloning kreeg ik te horen dat het warme water op was zodat ik getraakteerd werd op een koude douche. Om het warm te krijgen heb ik toen maar een paar alcoholische consumpties genomen. De winnaar had ruim 89 km gelopen. Mijn teller na vandaag staat op 114 marathons en ultralopen. Ondanks het koude weer keerde we tevreden huiswaarts en waren weer een dagje uit geweest.

Door:  
Bert de Jong



## De hardloop-specialzaak

Laan van Meerdervoort 632 - Den Haag

Gratis Parkeren - tel: 070 - 368 30 74

www.zierrunning.nl

info@zierrunning.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.

# Midwinter Marathon door The Greenstreet Boys

De Midwintermarathon is op zichzelf een bijzonder evenement. Niet in het minst natuurlijk omdat het niet de meest logische tijd van het jaar is om een marathon te lopen. Als loper valt het natuurlijk nog wel mee als het koud is. Daar kan je je wel op kleden. Maar die vrijwilligers, die zijn behoorlijk beklagenswaardig. Als ze pech hebben, staan ze daar uren met koude voeten op het asfalt af te zien om de lopers van lauwe thee te voorzien. Als ze die thee al een beetje warm kunnen houden, wat niet altijd mee valt of lukt. De lopers zelf zijn na zo'n 25 kilometer ook niet allemaal nog zo soepel in gebruik dat ze vriendelijk bedanken voor die bekere ijshee en -water. Aan de andere kant: een beetje scout heeft het niet koud.

Maar daar gaat het nu niet over. Dit jaar kregen we bij het afhaken van de startnummers voor de hele marathon niet alleen een verschrikkelijk groot T-shirt (wassen op 90 graden wil helpen) maar ook een cd-schijfje.

Ik dacht een reclameschijfje. Dat was het ook, toen ik het thuis uiteindelijk toch eens in de cd-speler stopte, maar wel een heel speciale. Dit schalde door de huiskamer op een dreunende maatvoering.

Als 't weer winter wordt, zijn alle dagen kort, het weer zit zeker niet mee. Lopen dat kan nog wel, maar soms niet al te snel in bos, de weg of aan zee.

Als 't weer winter wordt, geniet ik van mijn sport: ik loop door heel het land hard. Maar er is één dag daar leef ik naar toe. Daar ga ik al jaren van start.

MIDWINTERMARATHON  
Door bossen en de hei van Apeldoorn.  
MIDWINTERMARATHON  
Unieke loop in Nederland  
MIDWINTERMARATHON  
Rond Assel en Hoog Soeren  
Duizenden mensen  
genieten daar weer elk jaar van.  
Die mensen wensen:  
Volgend jaar weer als het kan.

Een man, een vrouw, een kind, het geeft niet wie er wilt. Het gaat gewoon om de lol. Ben je nou jong of oud, maar van hardlopen houdt, dan is toch niks jou te dol? Een hele marathon, een halve marathon, ook minimarathon kan. Loop wat je lopen kunt, voor elk wat wils, dat is iedereen hier van plan.

MIDWINTERMARATHON  
Etc.

De zangers, The Greenstreet Boys, zullen er geen literaire prijs mee winnen, vrees ik. Met name de klemtonen zitten op verrassende plaatsen in de tekst. Maar het is wel een ontzettende oubollige en lollige meestamper. En alsof het nummer op zichzelf al niet genoeg is, hebben ze ook de muziek alleen zonder tekst achter het nummer op de cd gezet. Zodat je hem ook voor Karaoke kunt gebruiken.

Achteraf jammer dat ze het nummer niet voortdurend tijdens de start van de diverse afstanden hebben gedraaid: het was een perfect opwarmer geweest, lijkt mij. Misschien moeten we voor de Royal Ten ook zoiets maken. Veel meer dan wat zingende hardlopers en een muziekautomaat lijkt mij niet nodig. Om alvast even een aanzetje te geven (de klemtonen staan hier soms dus net zo verkeerd):

De Royal Ten door de Holy Road Recital singers

Voor elke hardlooperfan start straks de Royal Ten: Een wedstrijd rond Huis Ten Bosch. Voor wie van rennen houdt, door het Bezuidenhout, gaat straks dit loopfestijn los.

Loop met de Royal Ten De kinderloop, de vijf, de tien. Loop met de Royal Ten De koningin zwaait zelfs misschien. Loop met de Royal Ten Voor een pr of voor de lol. Loop met de Royal Ten Bij tienduizend zijn we pas vol.

Ken je de HRR? Daar's iedereen een ster. Die heeft de wedstrijd bedacht. De loper staat hier voorop. Dat maakt de wedstrijd top. Maar had je anders verwacht?

Loop met de Royal Ten Etc.

De organisatie is fijn. Blij dat we hier zijn: De eerste of de zoveelste keer Dus elke loper tevree, dat hij weer mee dee. We zien elkaar volgend jaar weer.

Loop met de Royal Ten Etc.

Door:  
André Westerhuis



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

(	WOENSDAG	GESLOTEN	)
	RACE-FRAMES.....		
	RACE FIETSEN.....		
	ATB - FRAMES.....		
	ATB FIETSEN.....		
	ONDERDELEN.....		
	KLEDING.....		
	VOEDING.....		
	HELMEN.....		
	VERZORGINGSARTIKELEN.....		

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

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

## UITSLAGEN

## Cross AV Lionitas, Leeuwarden, 10000 m, 13-11-05

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
60	Mrec	0:51:14	Leon Smet

## Halve Marathon Egmond, Egmond, 21100 m, 8-01-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	1:03:29	Kamiel Maase(Leiden Atl.)
1	M40	1:10:13	Peter Hopman(Trías)
1	M35	1:12:32	Gerard vd Berg(Hylas)
2	M35	1:13:25	Silvius, Roché
6	M40	1:16:00	Graaf de, Willem
171	M45	1:46:13	Molenkamp, Jan
1962	Mrec	1:51:26	Gijs Hesselink
158	M50	1:55:52	Bakker, Jacob Jan
159	M50	1:55:57	Reinicke, Ed
104	M55	1:57:07	Toor van, Hans
2739	Mrec	1:57:13	Klein, Peter
282	Vrec	1:58:20	Tulen, Sandra
471	Vrec	2:03:33	Jahn, Sigrid
584	Vrec	2:06:47	Zalm van der, Sue
125	M55	2:08:18	Groot, Jéjé
681	Vrec	2:09:44	Preston, Judith
3959	Mrec	2:10:33	Kan van, Ben
213	M45	2:10:53	John Wanders
3992	Mrec	2:11:02	Edwin Claassens
57	M60	2:22:35	Verhagen, Titus

## Bosloop Leiden 5km (Z&amp;Z 2), Leiden, 5000 m, 15-01-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:15:36	Raymond van den Berg(Prins Hendrik)
1	M16	0:16:52	Sven Strijk(AAV 36)
5	MSE	0:16:55	Stelling, Andres
6	M40	0:16:58	Timmermans, Theo
3	Mjun	0:17:36	Roodakker, Eddy
4	Mjun	0:17:37	Graaf de, Niels
11	MSE	0:17:41	Beekhuizen, Albert
12	MSE	0:17:51	Hofschreuder, Ronald
11	Mjun	0:18:39	Redegeld, Huub
16	MSE	0:18:41	Velu, Roland
1	V20	0:18:47	Zakia Boutallite(Leiden)
22	M20	0:20:01	Wezel van, John
23	M20	0:20:27	Bellen van, Alex
9	VSE	0:20:42	Berg van den, Sandra
17	Mjun	0:20:50	Claessens, Stefan
32	MSE	0:21:29	Roseboom, Martijn
13	VSE	0:21:56	Leeuwen van, Hester
40	MSE	0:22:26	Antoine Redegeld
19	VSE	0:23:33	Heiningen van, Annie
56	MSE	0:24:39	Dunn, Mike
57	MSE	0:24:46	Noordman, Ruud
22	VSE	0:24:52	Elferen van, Brigitta
36	VSE	0:26:57	Biemans, Nathalie
37	VSE	0:26:59	Verpoort, Nellie
43	VSE	0:27:27	Wiersma, Saskia
46	VSE	0:27:41	Korternik, Marike
59	VSE	0:28:46	Eefje vd Meijdenberg
60	VSE	0:28:47	Wijnants, Arien
72	VSE	0:30:11	Leeuwe van, Germaine
77	VSE	0:30:46	Koning de, Petra
81	VSE	0:31:44	Monique Beenhakkers
83	VSE	0:31:46	Manders, Annet
88	VSE	0:33:15	Margery Mahler
94	VSE	0:33:58	Muinck de, Trudy
95	VSE	0:34:07	Yvon vd Meer
105	MSE	0:34:30	Peter Bronkhorst
97	VSE	0:34:31	Gimberg, Yvonne

## Bosloop Leiden 10km (Z&amp;Z 2), Leiden, 10000 m, 15-01-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:33:23	Rachid Mohammadi(AV Atos)
1	M40	0:34:17	Willem Boon(AV De Spartaan)
3	M40	0:35:50	Blokker, Hans
1	VSE	0:36:03	Wendy vd Spijker(Haag Atletiek)
20	MSE	0:38:57	Heijkant, Ron
6	M50	0:40:25	Droppert, Nico
1	M60	0:40:33	Willem vd Aar(N'wijkenhoutStrandl.)
1	V45	0:41:21	Diny Bosker(SV Friesland)
1	V35	0:42:08	Jacqueline de Best(AV Rijnsvoever)

15	M50	0:42:56	Zijl, Eddy
35	MSE	0:43:48	Jerry vd Hulst
2	M60	0:44:28	Luteijn, Izaak
43	M50	0:49:59	Scheffer, Jaap
11	M60	0:50:27	Wijnants, John
2	V55	0:50:28	Parlevliet, Georgette
29	V45	0:58:01	Wagenaar, Heleen
29	M60	0:59:51	Wim Ammerlaan

## Bosloop Leiden 15km (Z&amp;Z 2), Leiden, 15000 m, 15-01-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	M40	0:50:39	Ibrahim Aytrah(AV Atos)
1	M20	0:51:01	Wouter van Winden(Haag Atletiek)
2	M40	0:52:14	Graaf de, Willem
1	VSE	0:59:38	Mulder, Brigitte
1	M50	1:05:48	Ben Kok(Amsterdam)
14	M50	1:05:48	Golhashem, Ali

## Memorial Louis Persoons, Genk (B), 42195 m, 15-01-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
137	MSE	4:20:47	Es van, Dick

## Biesheuvelloop, Maassluis, 21000 m, 22-01-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	V45	1:30:46	Willems, José

## Biesheuvelloop, Maassluis, 10000 m, 22-01-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
48	Vrec	1:07:09	Zijl van, Heidi

## 3 Dorpenloop, Swifterband, 15750 m, 28-01-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Heren	0:55:33	Murk Falken(-)
2	Heren	0:56:00	Timmermans, Theo
1	Dames	1:11:30	Hoekstra, Margriet

## Kenwoodrun (Z&amp;Z nr.3), Uithoorn, 5000 m, 31-01-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:15:56	Fouad Lakhal(Amsterdam)
1	Mjun	0:16:44	Sven Strijk(AAV 36)
9	MSE	0:16:55	Beekhuizen, Albert
12	MSE	0:17:23	Stelling, Andres
4	Mjun	0:17:46	Roodakker, Eddy
5	Mjun	0:18:08	Graaf de, Niels
15	MSE	0:18:23	Hofschreuder, Ronald
8	Mjun	0:18:29	Redegeld, Huub
22	MSE	0:19:10	Velu, Roland
1	VSE	0:19:23	Linda van Driel(De Zijl-LGB)
27	MSE	0:20:09	Wezel van, John
19	Mjun	0:21:32	Claessens, Stefan
37	MSE	0:21:55	Roseboom, Martijn
6	VSE	0:22:29	Leeuwen van, Hester
49	MSE	0:23:19	Antoine Redegeld
11	VSE	0:23:59	Telgen, Yvonne
14	VSE	0:24:24	Elferen van, Brigitta
62	MSE	0:24:33	Dunn, Mike
25	VSE	0:26:26	Groot de, Viviane
34	VSE	0:27:37	Borsboom, Romeke
38	VSE	0:27:45	Eefje vd Meijdenberg
47	VSE	0:28:58	Wijnants, Arien
55	VSE	0:29:42	Koning de, Petra
101	MSE	0:29:43	Koning, Jan
74	VSE	0:32:41	Manders, Annet
79	VSE	0:34:40	Muinck de, Trudy
117	MSE	0:34:43	Peter Bronkhorst
80	VSE	0:34:47	Gimberg, Yvonne
81	VSE	0:35:21	Margery Mahler
82	VSE	0:35:25	Yvon vd Meer

## Kenwoodrun (Z&amp;Z nr.3), Uithoorn, 10000 m, 31-01-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:31:54	Mohamed Labqira(Haag Atletiek)
1	M40	0:32:07	Benjamin Romkes(AV Zaanland)
1	VSE	0:35:26	Drissia Nadyim(Haag Atletiek)
29	MSE	0:39:10	Heijkant, Ron
1	M50	0:39:56	Aad Noordover(WZK/Tri Team Wassenaar)
1	M60	0:40:33	Arie van Tol(Leiden Atletiek)
6	M50	0:40:43	Droppert, Nico
1	V45	0:40:45	Diny Bosker(SV Friesland)
1	V35	0:40:57	Jacqueline de Best(AV Rijnsvoever)
12	M50	0:43:20	Zijl, Eddy
1	V55	0:43:22	Els Raap(SV Kombijsport)

7	M60	0:46:03	Luteijn, Izaak
2	V55	0:49:13	Parlevliet, Georgette
15	M60	0:51:54	Wijnants, John
31	V45	0:58:38	Wagenaar, Heleen
23	M60	0:59:33	Wim Ammerlaan
50	V35	1:07:37	Zijl van, Heidi

## Kenwoodrun (Z&amp;Z nr.3), Uithoorn, 16100 m, 31-01-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:49:16	David Koech(-)
1	M40	0:54:22	Ibrahim Aytrah(AV Atos)
6	M40	0:56:56	Graaf de, Willem
1	V35	0:57:43	Kristijna Looent(AV Phanos)
29	MSE	1:03:40	Silvius, Roché
19	M50	1:10:13	Golhashem, Ali
1	V45	1:11:28	Cora Broer(N'wijkenhout Strandl.)
18	V45	1:27:25	Stel, Veronica
161	M40	1:30:25	Wim Moolhuysen

## Aeresloop, Apeldoorn, 7200 m, 4-02-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
390	Heren	0:44:20	Zuurmond, Hans

## Minimarathon, Apeldoorn, 18700 m, 4-02-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
411	Heren	1:31:28	Groeneveld, Jan
70	Dames	1:35:25	Novak, Ilonka
1186	Heren	1:43:21	Chris Nollkaemper
1647	Heren	1:57:42	Vecht van der, Hans
554	Dames	1:59:30	Kathleen vd Brink

## Asselronde, Apeldoorn, 27400 m, 4-02-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
271	MSE	2:06:31	Rensen, Nando
421	MSE	2:12:00	Mulder, Raoul
687	MSE	2:17:45	Taal, Maarten
895	MSE	2:25:25	Parsons, John
942	MSE	2:26:45	Rogier Vroegindewey
1006	MSE	2:29:12	Kamsteeg, Marcel
964	MSE	2:29:13	Vring, Jeroen
1107	MSE	2:33:19	Perdijk, Frans
1157	MSE	2:35:46	Arie van Dijk
1140	MSE	2:36:36	Marty Messerschmidt
1148	MSE	2:37:02	Lasierra Martinez, Julio
1149	MSE	2:37:02	Kokee, Henk
1181	MSE	2:38:33	Harteveld, Gerard
197	VSE	2:42:30	Eugelink, Hilde
198	VSE	2:43:00	Jahn, Sigrid
235	VSE	2:48:07	Verbeek, Renée
236	VSE	2:48:08	Parsons, Jane
243	VSE	2:49:56	Jans, Antoinette
1350	MSE	2:56:33	Wisse, Peter
1346	MSE	3:01:45	Westerhuis, André
1373	MSE	3:06:55	Eggermont, Peter

## Midwintermarathon, Apeldoorn, 42195 m, 4-02-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
74	M50	3:56:59	Mullekes, Bas
15	M60	4:04:02	Es van, Dick
135	M50	4:45:24	Jong de, Bert

## Duinrellcross Leiden Atletiek, Wassenaar, 9200 m, 5-02-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:31:38	Edgard Creemers(Leiden Atletiek)
8	MSE	0:36:27	Stelling, Andres
1	M50	0:43:28	Zijl, Eddy

## Groenhovenplusloop, Gouda, 21100 m, 6-02-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	1:10:49	Said Kanfaoui(Gouda)
31	MSE	1:36:14	Jacques Merx

## HRR Clingendaelcross, Den Haag, 7600 m, 12-02-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	M40	0:25:05	Tim Brouwer de Koning(Leiden Atletiek)
1	MSE	0:25:32	Robbert Jan de Graaf(Haag Atletiek)
1	M50	0:26:16	Ad Buijs(AV Phoenix)
3	M40	0:26:38	Leeuwen van, Pierre
6	MSE	0:27:14	Jeroen Koot
7	MSE	0:27:24	Stelling, Andres
8	M40	0:27:53	Timmermans, Theo
2	M50	0:28:51	Sijl van der, Herman

1	M60	0:29:31	Cor Terlouw(NNPV)
13	MSE	0:29:46	Terlouw, Hans
17	MSE	0:30:19	Hofschreuder, Ronald
19	M40	0:30:44	Kempkes, Peter
20	MSE	0:31:04	Dorst, Leendert
8	M50	0:31:06	Mullekes, Henk
1	V45	0:31:17	Sylvia Dingemans(Haag Atletiek)
22	M40	0:31:52	Mulder, Raoul
9	M50	0:32:01	Prooijen van, Willem
11	M50	0:32:09	Toet, Ton
1	VSE	0:32:11	Hizkia Taal(Haag Atletiek)
24	M40	0:32:18	Hengel van den, Gerrit
12	M50	0:32:33	Seitzinger, Joop
14	M50	0:32:44	Zijl, Eddy
28	M40	0:33:05	Wessel, Gerard
18	M50	0:33:18	Zier Running Center
30	M40	0:33:27	Nijs de, Jan
1	V35	0:33:30	Hoekstra, Margriet
24	M50	0:34:02	Slijpen, Paul
34	M40	0:34:07	Bakker, Arien
27	MSE	0:34:22	Pieter Koten
37	M40	0:34:23	Bongers, Hans
30	M50	0:35:28	Groeneveld, Jan
33	MSE	0:36:43	Rutger vd Stijl
32	M50	0:36:53	Stroo, Simon
34	MSE	0:37:25	Spaargaren, Eric
33	M50	0:37:28	Scheffer, Jaap
36	M40	0:38:32	Kokee, Henk
51	M40	0:38:50	Wisse, Peter
4	V45	0:39:06	Heiningen van, Annie
53	M40	0:39:47	Dunn, Mike

## Groet uit Schoorl, Schoorl, 10000 m, 12-02-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:29:00	Harrufi Ridouane(Marokko)
1	VSE	0:31:50	Lornah Kiplagat(Hylas)
1	M45	0:31:56	Aart Stigter(Loopgroep Aart Stigter)
1	M40	0:32:35	Rob vd Want(R'dam Atletiek)
12	M4		

## DIVERSEN



## Runner gewonnen?

'Notaris' R.A.M. van Groeningen had in januari wederom de trekking verricht. Helaas bereikte de uitslag van de trekking de redactie te laat. Van een aantal kaarten was helaas de eigenaar onleesbaar. Na het verwijderen van hem onwelgevallige personen zijn de volgende winnaars van een barkaart overgebleven:

**20 euro:**  
Vanessa

**10 euro:**  
Pierre van Leeuwen  
Wouter K  
Arianne  
Cees Rip  
Ina Boerstool  
Carry

**5 euro**  
Edwin Perlijn (?)  
Lenwan D. (?)  
Petra Koning  
P. Mesing

De winnaars kunnen bij kaarten aan de bar afhalen.

Door:  
Ruud van Groeningen

HRR EVENEMENTENKALENDER  
2006

## MAART

5 1 van de 4 HRR  
25 CPC feest

## APRIL

24 ALV

## MEI

15 Time Trial  
21 Royal Ten

## JUNI

19 Time Trial

## AUGUSTUS

21 Time Trial

## SEPTEMBER

11 Time Trial

## OKTOBER

30 ALV



## 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 Ruigrok 070-3930209  
(informatie conditio)  
Truus Krumbholz 070-3240930  
Terry Roel 070-3474567

## PARAMEDISCH CORPUS

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**  
(voorzitter) 3071 AR Rotterdam 010-2151144  
verlaan@adfas.nl

**Leendert Rimmelink**  
(secretaris) Prinsegracht 26-A  
2512 GA Den Haag 070-3638393

**José Willemse**  
(2e secretaris) Johannes Poststraat 2  
2264 DC Leidschendam 070-3175869

**Izaak Luteijn**  
(wedstrijdsecr.) V Slingelandstraat 132  
2582 XT Den Haag 070-3554156  
izkltm@bart.nl  
giro 5699215  
t.n.v. wed.sec. HRR te Den Haag

**Antoinette Jans**  
(penningmeester) Carel Reinierskade 303  
2593 HS Den Haag 070-3473894  
giro 2636951

**Eric Spaargaren**  
(communicatie) Houtkade 29  
2492 TV Den Haag 070-3834592  
communicatiehrr@planet.nl

## CLUB VAN 100

Postbanknr. 78.60.073 / ABN AMRO 50.94.92.738

**Ben Hermans**  
(Voorzitter) De Sillestraat 266  
2593 VE Den Haag 070-3473873

**René Meijer**  
(Vice-voorzitter) Sportlaan 229  
2566 KE Den Haag 070-3625212

**Louise van Delft**  
(secretaris) V. Loostraat 75  
2582 XB Den Haag 070-3522519

**Karel Stolk**  
(penningmeester) Barnsteenhorst 482  
2592 ET Den Haag 070-3820418

**Georgette Parlevliet**  
(PR bestuurslid) Pr. Bernhardlaan 15  
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**  
(voorzitter) Clavecimbellaan 75  
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

André Westerhuis Van Loostraat 33  
2582 XA Den Haag 06-49942367  
wesnet@wanadoo.nl

## Wandelreizen die lopen

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

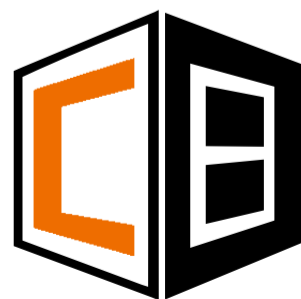
**intertrek**

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)