

www.hagueroadrunners.nl

Officieel cluborgaan van de "The Hague Road Runners"

Nieuwe startlocatie succes Royal Ten tien kilometer in trek

Het organiserende comité van de Royal Ten kan weer opgelucht ademhalen: ook de 10e editie van The Hague Royal Ten was een succes. In totaal wisten ruim 2300 mensen, jong en oud, de weg naar de nieuwe startlocatie aan de Bezuidenhoutseweg te vinden. Winnaar van de dag was de Marokkaanse Belg Saij Bouazza. Hij kwam als enige binnen het halve uur over de streep en mocht zich met een tijd van 29.31 winnaar van de KNAU-wedstrijd op de tien kilometer noemen.

De vereniging kan tevreden terugblikken op The Hague Royal Ten 2006: opnieuw wist de jaarlijks terugkerende loop meer lopers aan te trekken dan het jaar ervoor. Het aantal deelnemers voor de kidsrun bleef – wellicht door het regenachtige weer in de ochtend – steken op een 150 tal jonge lopers en ook het aantal deelnemers op de vijf kilometer bleef met 350 gelijk aan vorig jaar. Het aantal inschrijvingen voor de Businessrun en de tien kilometer kende daarentegen 300 deelnemers meer dan vorig jaar. Hiermee werd dan ook een record gevestigd met 1800 deelnemers. Dit was duidelijk te zien voor de toeschouwers, die een lang lint van lopers zagen vertrekken. Marcel den Dulk, voorzitter van het organiserende comité: 'Dit vind ik één van de leukste momenten. Enerzijds valt er wel een last van je af dat ze weg zijn, anderzijds bekruipt je even de angst van het terugkomen. Zeker dit jaar met de extra uitreiking van De Bidon voor de week van het water van de Vewin. Dit extraatje was binnen geslept door onze logistieke manager Joop de Gier en was eerst wat sceptisch door ons als bestuur ontvangen. Toen we de bidons zagen, was het tij gauw gekeerd en was iedereen dolblij met dit mooie geschenk. De terugkomst ging overigens ook zonder problemen, medailles, bidon en water werden keurig uitgereikt, waarna eventuele huurchip kon worden ingeleverd'.

WK voetbal

Voor het eerst in haar bestaan startte de loop niet vanaf het Malieveld, maar vanaf de Bezuidenhoutseweg ter hoogte van de SER. Door het WK voetbal had de organisatie van de Pasar Malam besloten dit jaar haar tenten vroeger op te slaan op het Malieveld, waardoor de Royal Ten noodgedwongen naar een andere startlocatie op zoek moest gaan. Onderdak werd gevonden aan de



Foto: Sjoerd Luidinga Photography

'Start van de tien kilometer'

Bezuidenhoutseweg. Zowel het Zandvlietcollege als de SER waren bereid delen van hun gebouw en de parkeerplaats beschikbaar te stellen voor de hardloophwedstrijd.

Zowel voor een deel van de vrijwilligers als de lopers een geluk: de gebouwen boden goede beschutting tegen het bij tijd en wijle regenachtige en winderige weer. Het organiserende comité van The Hague Royal Ten wil ook graag volgend jaar hier weer de start laten plaats vinden. Tussen willen en het gebeuren staat alleen een reeks van regelen in, dus een vergunning en medewerking van alle partijen. Eenvoudig zal het niet zijn, maar zoals Marcel den Dulk zegt: 'Road Runners geven nooit op'.

Sportief succes

Niet alleen in organisatorisch opzicht was de race een succes, ook in sportief opzicht. Op de 5 km eindigde Jeroen Koot op een 2e plaats in een tijd van 16.39. In de categorie M35+ wisten maar liefst vijf HRR-heren een plek te veroveren bij de eerste tien. Roché Silvius nam met een tijd van 32.57 de hoogste plek op het erepodium in. Appie Beekhuizen, Steven Post, Theo Timmermans en Hans Blokker kwamen uit op respectievelijk een vierde, zesde, zevende en negende plaats.

Dank

De organisatie van zo'n hardloopevenement kan niet zonder de hulp van vele vrijwilligers. Marcel den Dulk wil namens het voltallige bestuur van The Hague Royal Ten alle vrijwilligers dan ook hartelijk bedanken: 'Ondanks een nieuwe locatie, flink wat regen in de ochtend en een vertrekkende Koningin is dit weer voor velen een onvergetelijke dag geworden.

Wist u dat..

- Avram, onze ledenadministrateur, een HRR-emailadres heeft: ledenadministratie@hagueroadrunners.nl?

Wist u dat een ledenadministratie pas goed kan werken als alle HRR-leden, en u in het bijzonder:

- Uw inschrijfformulier volledig invult, en u dan het eerste jaar pro rato betaalt (plus eenmalig inschrijfgeld)?
- Uw verhuisbericht doorgeeft?
- U op tijd (vóór 1 november van het jaar) per post of per e-mail uw lidmaatschap opzegt?
- U op tijd (vóór 1 november van het jaar) per post of per e-mail uw wedstrijdlicentie opzegt?
- HRR het jaar daarop anders gewoon de kosten aan de KNAU moet betalen en aan u doorberekent?
- U op tijd uw acceptgiro betaalt, zodat er geen herinneringen de deur uit hoeven?

Dank u wel voor uw medewerking!

slechts enkele dingen die voor verbetering vatbaar zijn. We hoeven slechts een jaar te wachten voordat we weer mogen en ik heb er nu al zin in'.

Door:

Marcel den Dulk,
namens het bestuur van The Hague Royal Ten
i.s.m. Hilde Eugelink

Willem de Graaf wint Rotterdam marathon Masters 40+

Zondag 9 april liep Willem de Graaf de Rotterdam Fortis Marathon, ondanks de toch wel gure wind en lage temperatuur en een wat stijve rug een keurige 2.36.00. Tegen zijn verwachting in was Willem op eens weer die kampioen van de masters +40 klasse. Zelf dacht hij in eerste instantie op een 4e of 5e plek te lopen, maar bij de finish kreeg hij te horen dat hij eerste was in zijn klasse.

Klasse Willem en proficiat van de rest van het team en de trainer.

Door:

Het Racingteam



'Willem de Graaf in actie'

DF
ASSURANTIËN
onderdeel van de D+Fgroep

Don van Ruiten

- Verzekeringen
- Hypotheken
- Pensioenadviezen
- Geldleningen
- Beleggingen

Westewagenstraat 54
3011 AT Rotterdam
Telefoon: 010-413 70 33
Telefax: 010-233 03 70
Bankrelatie: ABN-AMRO
Rekeningnr.: 54.05.43.667
K.v.K.nr.: 24099103

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

A O advies

administratie & ondersteuning

AAD OVERDEVEST

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

Voorzitter aan het woord



Wat een drukke maanden hebben wij achter de rug! Iedere zaterdagochtend een vol clubgebouw met vele ZOT'ers, marathontrainingen voor de diverse marathons, vele vergaderingen van commissies, twee ALV's, onderhoud aan het clubgebouw, uitslag van de oktober enquête, enzovoort

De ZOT was dit jaar weer een grandioos succes. Zo'n 200 dames en heren zijn door de commissie en trainers voorbereid op de CPC. Een gedeelte van dit aantal heeft dit jaar voor het eerst begeleiding gehad in Nordic Walking. De gehele aanpak, inclusief pastamaaltijd en brunch, was weer geweldig. De commissie en alle leden die aan dit succes hebben meegewerkt, nogmaals mijn complimenten.

Felicities

Van het technisch front is ook veel het vermelden waard. Ik begin met het feliciteren van Izaak Luteyn voor het behalen van zijn TLG diploma. Bij de CPC heeft Steven Post weer een bronzen medaille gewonnen bij de M45. Willem de Graaf, Brigitte Mulder en José Willemse eindigden op eervolle plaatsen. Jammer dat Roché Silvius geblesseerd was, daar hij zeker hoge ogen had gegooid bij de M35. Een topprestatie leverde Willem de Graaf door tijdens de Marathon van Rotterdam als eerste te eindigen bij de M40 met een persoonlijk record van 2.35.58. José Willemse werd derde bij de V45 bij het Nederlands kampioenschap tijdens de Fortis Marathon in Utrecht. Tenslotte werden aansprekende resultaten gehaald bij de 1 van de 4 en won Brigitte Mulder - jammer dat zij naar België is verhuisd - bij de VSE het Zorg en Zekerheid Circuit. De top Roadrunners timmeren goed aan de weg! Daarnaast vergeet ik echt niet al die leden die ieder op zijn/haar niveau topprestaties leveren.

Commissies

Een zorg is hoe weer een goed functionerende TC op de kaart te krijgen. Het experiment met alle trainers in de TC loopt niet zoals het zou moeten. Het bestuur zal zich de komende maand buigen over hoe dit probleem op te lossen. Een goed draaiende TC is van vitaal belang voor een vereniging van onze omvang. Gelukkig hebben wij toch vrij spoedig een nieuwe voorzitter kunnen benoemen voor de barcommissie en wel Herman van der Stijl, als opvolger van Berry Kramer. De eerste vergadering van het bestuur met de barcommissie is achter de rug. Hoofdmoot van de besprekingen was de uitslag van de enquête over het clubgevoel, in het bijzonder het zogeheten zoetbeleid. Na afweging is besloten het zoetbeleid af te schaffen met daaraan gekoppeld een vriendelijk doch dringend verzoek aan het lid dat een feestje wil vieren, dit vooraf aan de barmedewerker(sters) mee te delen. Verder zullen het assortiment en de prijzen aan een nadere analyse worden onderworpen. Het zelf meebrengen van drank is nog steeds uit den boze.

ALV's

De ALV van de Club van 100 is in een goede sfeer verlopen en was weer zoals gebruikelijk uitstekend verzorgd. Het was jammer dat Ben Hermans vanwege gezondheidsklachten, deze keer niet de voorzittershamer kon hanteren. Inmiddels heeft hij van de doktoren te horen gekregen dat hij gelukkig alles weer mag doen en laten... Een belangrijk agendapunt was de enquête over de investeringen die onder de leden is gehouden. Vele suggesties passeerden de revue waarmee het bestuur aan de slag kan. Minpuntje was de geringe opkomst. Hopelijk is dat de volgende keer beter. Gedurende de ALV van de vereniging was naast de jaarcijfers, uitreiking van de bekens, de uitslag van de enquête een belangrijk agendapunt. De leden waardeerden het technisch beleid van goed tot zeer goed. Een belangrijk discussiepunt blijft, wanneer wordt er gestart met de invoering van de dinsdagavond als trainingsavond ter ontlasting van de maandagavond. Bij verdere groei van het aantal leden (nu bijna 700) zal waarschijnlijk in de niet zo verre toekomst een algehele herziening van de trainingsavond indeling absoluut noodzakelijk zijn.

Top slot

hebt u de mooi geschilderde muren van ons clubgebouw gezien? Uitgevoerd door een groep enthousiaste Sportservice medewerkers van de Gemeente Den Haag. Misschien gaan de buurtbewoners na de nog hevig in discussie zijnde bouw op Wassenaars grondgebied van de nieuwe Amerikaanse Ambassade, ons clubgebouw wel Het Witte Huis van Wassenaar noemen.

Met sportgroeten,
John Agterof, voorzitter

Berichten vanuit het bestuur

Uit de Bestuursvergadering 21 maart 2006:

- In deze vergadering is de jaarrekening doorgenomen. De hogere kosten in 2005 zijn het gevolg van onderhoud, inbraak en de realistische schatting van ontvangen bedragen. Om niet weer zo'n groot bedrag uit de post bestemmingsreserve 'Nog te betalen' te laten vrijvallen zullen we wat aan de inkomstenkant moeten gaan doen. Maar ook moet aandacht gegeven worden aan de hoge energiekosten.
- John zal in het voorzittersoverleg melding maken van ons ongenoegen over de constante verhoging van de KNAU-kosten.

Uit de Bestuursvergadering 16 mei 2006:

- De komende tijd hebben de barprijzen en de energiekosten onze aandacht. Het Bestuur heeft ideeën om de energiekosten te verlagen besproken. Naar aanleiding

van de vraag tijdens de ALV of zonnepanelen een idee zouden kunnen zijn, is besloten om dit bij de Gemeente Den Haag aan te kaarten. De Gemeente heeft onlangs de Haagse verenigingen aangeschreven over subsidieverbetering sportaccommodaties.

- De leden zullen gevraagd worden mee te werken aan een soepel lopende ledenadministratie. Een oproep hiertoe zal in het clubblad en op het prikbord verschijnen. Ook een Engelse versie zal worden gemaakt.

De volgende bestuursvergaderingen vinden plaats op 12 juni (met Communicatie Commissie), 27 juni en 22 augustus.

Door:
José Willemse
Secretariaat HRR

Nieuws van de TC

Een nieuwe Hot Road Review, een nieuw bericht van de TC. De TC is nog niet uit zijn crisis maar om het zo maar te noemen - we roeien met de riemen die we hebben. Het bestuur heeft nog geen nieuwe en definitieve TC kunnen benoemen, dus fungeren de trainers gezamenlijk nog steeds als TC. Wel spreken wij, als trainers, de hoop uit dat 1 juli weer een definitieve TC is benoemd.

Als TC zijn er een paar punten die we willen aanstippen. Neem bijvoorbeeld de sportkeuring. Wie van ons gaat regelmatig naar een sportkeuring, of ga je eigenlijk nooit? De sportkeuring is een meetpunt waarbij je kunt zien hoe je er fysiek en conditioneel bijstaat. Niet dat dit een garantie is voor een lang leven, maar toch goed om te weten zodat je eventuele leef- en trainingsgewoonten aan kunt passen. Als TC raden we een ieder aan om eens een sportkeuring te ondergaan en deze om de paar jaar te herhalen. Een keuring is niet goedkoop, maar informeer eens bij je zorgverzekeraar. Sommige vergoeden de kosten of een deel hiervan. Kijk voor meer informatie op onze HRR website onder het kopje "vereniging/sportmedische keuring".

Timetrial

De zomer nadert met als gevolg dat we kunnen rekenen

op mooie lange trainingsavonden. Dat betekent dat het ook weer tijd geworden is voor onze Timetrials. Inmiddels is de eerste alweer achter de rug en staat de eerstvolgende voor 19 juni op het programma. De laatste twee zijn gepland na de zomervakanties: op 21 augustus en 11 september. De TC vindt de Timetrial een belangrijk onderdeel van de vereniging. Wij zijn per slot van rekening een hardloopleidclub en loopprestaties, zoals een verbetering van je persoonlijk record, willen we graag voor je registreren. Izaak Luteijn maakt van de uitslag overzichtelijke lijsten voor op het wedstrijdboard. Met een Timetrial kun je voor jezelf een aantal zaken controleren: maak ik progressie? Kom ik de zomermaanden (vakantiemaanden) goed door? Wordt het niet een tijd voor een andere, snellere of rustiger, groep? Allemaal overwegingen die je aan de Timetrial kunt koppelen. Een voordeel van een Timetrial is dat je individueel loopt en altijd precies dezelfde afstand op een mooi vlak parkoers door Clingendael. De trainers staan allemaal langs het parkoers om je aan te moedigen en je de juiste richting op te sturen. Dus je begrijpt dat er op die avonden geen normale trainingen zijn en wij verwachten dan ook dat alle clubleden er aan meedoen.

Door: Technische Commissie.

Colofon - The Hague Road Runners 22e jaargang, nummer 3

The Hot Road Review is een uitgave van The Hague Road Runners. Het staat iedereen vrij stukken in te sturen voor plaatsing in de clubkrant. De redactie behoudt zich het recht voor stukken zonder opgave van redenen te weigeren of in te korten. De sluitingsdatum voor de volgende editie is vastgesteld op woensdag 7 september. Stukken aanleveren kan via redactie@hagueroadrunners.nl of Heugelink@tiscali.nl

Redactie - André Westershuis, Hilde Eugelink, Sarah Mollink

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

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

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

Fotografie - Vele leden

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

Nieuws uit de communicatiehoek

De Communicatie Commissie blijft in beweging! Schreven we in het vorige clubblad al dat we hard bezig zijn de nieuwe communicatiecommissie vorm te geven; nu blijken we daar nog een schepje bovenop te moeten doen.

Eric Spaargaren gaat in september een opleiding volgen en heeft aangegeven geen tijd meer te hebben voor de communicatiecommissie. Wij zijn dus naarstig op zoek naar een nieuw lid. Denk jij er wel eens over om je in te zetten als vrijwilliger bij de club? Meld je dan nu aan en wordt lid van de Communicatie Commissie. Andere commissies kunnen overigens ook hulp gebruiken.

5 mei

5 Mei heeft een aantal lopers van de HRR deelgenomen aan de Vuurloop. Ook de Communicatie Commissie was daar actief. De Vuurloop is een estafetteloop georganiseerd in het kader van de bevrijding. De lopers van de HRR hebben 'het vuur van de bevrijding' van Rijswijk naar Den Haag gebracht en in Den Haag op het Plein de fakkel overgedragen aan burgemeester Deetman. Op het plein was de banier van de HRR te zien.

Eerder die ochtend gingen onze lopers samen met Burgemeester Deetman op de foto. Nou zou het leuk zijn om bij dit artikel zo'n foto te kunnen laten zien, maar

helaas die hadden we niet tot onze beschikking. Over foto's gesproken: we zoeken wel vaker tevergeefs naar een mooie foto voor bij een artikel of persbericht. Vandaar dat wij een foto-archief willen aanleggen. Zoiets moet natuurlijk groeien. Bij deze onze eerste oproep: heb jij van die ochtend mooie foto's en geen bezwaar tegen eventuele plaatsing? Stuur ze dan op naar nrensen@wanadoo.nl

En Jéjé en John: bij deze alsnog hartelijk dank alsnog voor het organiseren van de lopers voor de Vuurloop.

Banieren en flyers

Aan het begin van dit jaar hebben we twee banieren aangeschaft. De leden die tijdens de CPC op het plein zijn geweest hebben ze toen al gezien. Ook bij de vuurloop hebben we gebruik gemaakt van de banier. Bij de Royal Ten zullen ze er ook staan. De banieren zijn erg mooi en trekken de aandacht van voorbijgangers. Op die manier helpen de banieren de naamsbekendheid van de HRR te vergroten.

Naast banieren en nieuwe flyers hebben we de afgelopen week ook visitekaartjes laten drukken. Op deze kaartjes staat korte informatie over de club. Wil je de club promoten zonder meteen met flyers en posters in de weer te moeten? Neem dan een aantal visitekaartjes mee en geef die aan vrienden en bekenden waarvan je vermoedt dat ze geïnteresseerd zijn. Ook op die manier vergroten we de naamsbekendheid van de club.

Dit was het nieuws uit de communicatiehoek. Veel plezier met de rest van het clubblad en het verslag over de enquête, mocht je vragen hebben schroom dan niet om ons aan te spreken.

Door: Communicatie Commissie



Krasse Knarren Klus Klup krijgt hulp

Misschien is het niet iedereen opgevallen, maar het uiterlijk van ons clubhuis is in twee weken tijd van kleur veranderd. Niet van binnen zoals een enkeling misschien zou willen maar van buiten. Het grauwe wit is weer helder wit dankzij de hulp van vier medewerkers van SportSupport van de gemeente Den Haag.



Vorige maand kreeg ons zeer gewaardeerde Klus Klupje hulp aangeboden van SportSupport Den Haag. SportSupport werkt met een groep mensen die via de gemeente Den Haag helpen met allerlei werkzaamheden bij sportclubs in de Haagse regio. Eind maart en in april kwamen ze bij ons langs om het clubhuis zowel van binnen als van buiten een grote beurt te geven. Onze eigen 'krasse knarren' onder aanvoering van Ben verrichten de laatste jaren natuurlijk ook de nodige klussen (en dat kun je wel zien ook), maar voor deze grote klus waren de extra handen zeer welkom. En ze wisten van aanpakken deze mensen: in vier dagen tijd werd de buitenkant weer als nieuw. Mensen van SportSupport Den Haag, hartelijk dank!

Iets om trots op te zijn, want onze club moet het toch van zelfwerkzaamheid hebben. Ook geïnteresseerd om iets te doen? Meld je aan als vrijwilliger bij de HRR, de mooiste club achter de duine! Er is altijd wat nuttigs te doen: Groen Commissie, Klus Klup, barmedewerkers. Gewoon doen!

Door:
Cees Crielaard

Sportief wandelen en nordic walking

HRR is toch een hardloopvereniging? Jazeker! Maar gelukkig kun je er ook terecht voor sportief wandelen en nordic walking. Inmiddels hebben al heel wat mensen in Nederland ontdekt dat zitten voor de tv of computer niet bijdraagt tot een gezonde geest in een gezond lichaam en daarom zijn beide vormen van wandelen enorm in opkomst.

Ook voor geblesseerde hardlopers zijn beide vormen van wandelen vaak nog wél geschikt. Omdat de gewrichten minder belast worden is dit een mogelijkheid om toch in conditie te blijven.

Sportief wandelen als alternatief

Iedereen bij de HRR weet hoe verslavend het hardlopen is. Ook het verenigingsleven speelt vaak een belangrijke rol. Als je het hardlopen dan toch moet opgeven valt dit erg zwaar. Sportief wandelen is dan een uitkomst. Zo is ook de wandelgroep van Rodi ontstaan: leden die het echte hardlopen (tijdelijk) moesten laten, maar het bijbehorende verenigingsleven niet wilden missen. Sportief wandelen was een uitkomst om de mensen die (tijdelijk) geblesseerd waren of gewoon een tandje terug wilden een mogelijkheid te bieden toch lid te blijven en de conditie in stand te blijven houden.

Inmiddels heeft de club vijf trainers opgeleid: naast de al eerder genoemde Rodi Druif behoren ook Sonja van As, Peter Barnard, Carla van Beelen en Terry Roel tot het trainerspeleton. Niet alleen voor sportief wandelen, maar ook voor nordic walking. Op woensdagavond zijn er vaak tussen de 20 en 25 lopers voor de groep van Rodi en dat is dan ook waarschijnlijk de grootste groep die het clubhuis verlaat om de nodige kilometers af te leggen.



Nordic Walking

Sinds oktober vorig jaar is er ook een groep nordic walking. Keken de meeste hardlopers toen nog verbaasd op als zij lopers met stokken zagen binnen komen, nu zijn de deelnemers aan nordic walking wel een vertrouwd gezicht geworden.

Renée van Rongen is een van de deelnemers van het eerste uur die erg enthousiast is over nordic walking. 'Nordic walking is wat anders dan lopen met stokken. In de hype die velen ontkenen maar die er beslist is, zie je heel wat wandelaars verkeerde stokken met zich meeslepen of wat naast zich in de grond prikken bij het lopen. Dat heeft niets met onze sport te maken. De stokken moeten je helpen met het maken van meer snelheid. 'Foute' stokken bevatten vaak lussen, goede stokken bevatten 'handschoentjes'. Deze handschoentjes zijn essentieel voor de techniek van het lopen en het maken van snelheid. Het duurt best even voordat je alle bewegingen goed uitvoert. Bij goed gebruik van de stokken maak je flink meer vaart en gebruik je zo'n 90% van de spieren'. Het meest plezierige van nordic walking is het "bijna zweefmoment". Door goed het gewicht te verdelen over armen en benen (zoals een viervoeter), de normale pas te vergroten en de stokken op het goede moment achter los te laten in een elegante zwaai, ontstaat het gevoel een stukje boven de grond te lopen. Hierdoor is het mogelijk echt snelheid te maken: met mijn korte benen haal ik zelf met gemak 7 kilometer per uur zonder te rennen! Nordic walking is inspannend, ontspannend, sociaal en verslavend!

Meer we ten?

Veel nuttige informatie over sportief wandelen en nordic walking is te vinden op www.sportiefwandelen.nl. Mocht je interesse hebben om een keer mee te wandelen, bel dan met Terry Roel (070) 3474567 en Carla van Beelen (070) 5118141 of meld je dan aan op één van de trainingsavonden of zaterdagochtend.

Sportief wandelen en/of nordic walking bij Rodi:

- Maandagavond vanaf 18:45 uur
- Woensdagavond vanaf 18:45 uur
- Zaterdagmorgen vanaf 09:00 uur

Nordic walking en/of sportief wandelen bij Carla en Terry:

- Donderdagavond vanaf 19:00 uur
- Zaterdagmorgen vanaf 09:30 uur

HRR ledenenquête

Wat u altijd al wilde weten

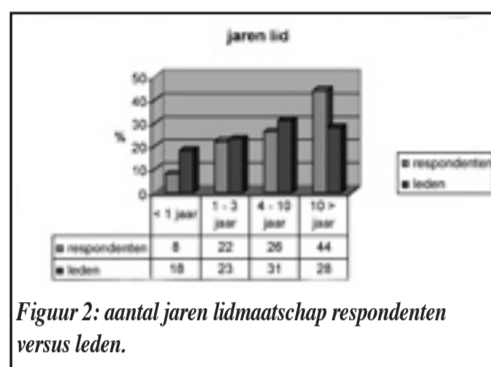
Voor de leden die op 24 april de presentatie tijdens de ALV gemist hebben en alle anderen die de resultaten nogmaals na willen lezen, deel 21 van de terugkoppeling van de grote HRR ledenenquête van afgelopen najaar.

De respondenten

Wanneer je een enquête uitzet dan ben je als makers benieuwd of diegenen die reageren (in vaktermen heet dat respondenten) ook staan voor de mening van alle HRR leden (sjiek heet dat de representativiteit meten). Immers dan kun je uitspraken die de respondenten (25% van de leden) doen, doorvertalen naar de mening van alle HRR leden. Wij hebben die representativiteit gemeten door een aantal algemene kenmerken (denk aan leeftijd, geslacht, aantal jaren HRR lid) van de respondenten te vergelijken met de kenmerken van alle leden uit de ledenadministratie. In figuur 1 zie je dat de kenmerken geslacht en gemiddelde leeftijd van de respondenten en leden aardig overeenkomen. In figuur 2 zie je dat er wel verschil in aantal jaren lidmaatschap is: respondenten geven vaker aan dat zij 10 jaar of langer lid zijn (44%). In het ledenbestand is deze groep 28% groot. Het zijn met name oudere, trouwe leden die de enquête hebben ingevuld. De leden die korter dan 1 jaar lid zijn (18% van het ledenbestand) hebben veelal niet gerepsondeerd (10%).

	respondenten	leden
mannen	61%	59,7%
vrouwen	39%	40,3%
gem. leeftijd	47,9 jaar	46,4 jaar

Figuur 1: geslacht en leeftijd respondenten versus leden.



Figuur 2: aantal jaren lidmaatschap respondenten versus leden.

trainingsdagen	oud%	nieuw%
maandagavond	73,5	45,5
dinsdagavond	-	36,5
woensdagavond	64,9	45,5
donderdagavond	27,1	33,3
zaterdagochtend	51,0	50,6
zondagochtend	18,1	15,4
dinsdagochtend (conditio)	4,5	3,8
donderdagochtend (conditio)	4,5	3,8

Figuur 3: verdeling over de trainingsavonden in de oude situatie zonder dinsdagavond en de nieuwe situatie met dinsdagavond.

Dinsdagavond trainingsavond?

De drukste trainingsavond is nu de maandagavond (73,5%) gevolgd door de woensdagavond (64,9%) en de zaterdagochtend (51%). Dit is ook de combinatie van trainingsdagen die het meeste voorkomt (18,8%). Wordt de dinsdagavond als trainingsavond toegevoegd dan verschuift het beeld (zie tabel 2). De maandag- en woensdagavond worden ontlast en de donderdagavond wat drukker. De vraag of men dinsdagavond wil trainen, beantwoordde 45,7% positief. 5% wil sowieso trainen op dinsdagavond, 28% indien de trainingsgroep meeverhuist en 13% indien aan een andere (vrij in te vullen voorwaarde) voldaan is. De resultaten wijzen uit dat trouwere leden meer moeite hebben met de invoering van de dinsdagavond als trainingsavond. Wij hebben dan ook een geleidelijke invoering van de dinsdagavond als trainingsavond aan het bestuur voorgesteld.

Clubgevoel

Onder het kopje clubgevoel zijn nog wat vragen aan de enquête (die toch vooral over de trainingen en trainers ging) toegevoegd die te maken hebben met de bar en het barbeleid. Het aanbod van de bar wordt door de meeste leden voldoende (46%) of goed (38%) beoordeeld. Verbeteringen liggen op het gebied van de muziek (17,2%); jongere muziek en een nieuwe televisie (die er inmiddels is), een hapje bij een drankje (29,5%); meer variatie en de mogelijkheid om bij verjaardagen extra's te bestellen en de prijzen (26,7%); het prijsbeleid wordt vrij hoog ervaren en er zouden aanbiedingen geïntroduceerd moeten worden. Bij de open vraag op het einde van de enquête gaf 41% van de invullers commentaar op het "zoetbeleid". Tijdens de ALV van 24 april jl. heeft het bestuur aangegeven dat het "zoetbeleid" per direct is opgeheven en dat het, met melding vooraf bij het barpersoneel van die avond, weer toegestaan is met verjaardagen op hartige hapjes te trakteren.

Zo zie je maar weer dat het helpt je mening te ventileren!

Nogmaals dank voor een ieder die de enquête ingevuld heeft. En voor diegenen die echt alles willen weten: het complete rapport met enquête-uitslagen is inmiddels verspreid onder alle trainers en is tevens op te vragen is bij het secretariaat van onze vereniging. Lekker lezen toegewenst.

Door:
Nathalie Biemand,
namens de Communicatie Commissie

* In Hot Road Review nr.1 in "Nieuw uit de communicatiehoek" is reeds de beoordeling van de trainingen, trainers en de sfeer in trainingsgroepen aan de orde geweest.

Bedankt!

De loopgroep van Ronald Boerkamp heeft mij voor mijn 70e verjaardag enorm verrast. Na een gewone zondagochtendtraining was er voor mij, mijn vrouw en de bijna voltallige loopgroep een geweldige champagne-ontbijt verzorgd. Ook een bos bloemen en een mand met voorjaarsbollen voor mijn vrouw zijn erg gewaardeerd. Voor mijzelf werd er een 'extra hersencel', een fles wijn en een grote felicitatiekaart met goede wensen gegeven. Het geheel is met foto's vastgelegd door Ralf en heb ik op een cd-rom gekregen. Nogmaals, allemaal van harte bedankt!

Bram en Elly van Westbroek

Toscane en Umbrië



WANDELEN
met professionele begeleiding
van Lucia ;
deskundige van dit gebied

Brochure?
Bel: 070 - 3646012

www.luciatours.nl

'Juist beginners hebben een goede trainer nodig en geen internetschema'

Geen hardloovereniging zonder trainers. The Hague Road Runners telt er een stuk of 20. Het merendeel is al jaren verbonden aan de club en heeft door de jaren heen een eigen kijk op het hardlopen ontwikkeld. In deze nieuwe rubriek komen verschillende trainers aan het woord: over fit blijven, schema's, trainingstechnieken, voeding en wedstrijdvoorbereiding. Ons nieuwe redactielid Sarah Mollink sprak dit keer met Henk van Leeuwen, trainer voor de 10 kilometer. Onderwerp: hardloopschema's.

keer een kilometer heeft gedaan volgens het voorgeschreven schema. De loper is natuurlijk helemaal verkeerd bezig als hij de eerste kilometer in 3 minuten en 50 seconden rent en de laatste in 4 minuten en 50 seconden, maar hij zal waarschijnlijk e-mailen dat hij de kilometers rond de vier minuten heeft gelopen. Degene die dan feedback geeft als trainer is volledig afhankelijk van de informatie die hij in het e-mailtje krijgt, zonder dat hij het zelf gezien heeft. Dat leidt onherroepelijk tot slechte adviezen, en daardoor tot teleurstellingen. Dat kan haast niet anders'.



Alle internetschema's kunnen bij het oud vuil.

'Zover zou ik niet willen gaan. Voor gevorderden, die weten hoe hun lichaam reageert op verschillende trainingsprikkelers, kan het behulpzaam zijn om hiermee een voorbereiding op poten te zetten. Dergelijke schema's op internet richten zich over het algemeen juist op beginnende lopers, om een zo breed mogelijk publiek voor het lopen te interesseren. En beginners hebben de beste trainers nodig, die hen afremt en bijstuurt, aanspoort en informeert over allerlei loopzaken zoals het voorkomen van blessures'.

U heeft zelf ook altijd een mooi schema op de clubwebsite staan. Wat is het verschil met de internetschema's?

'Een schema is een plan dat je van te voren maakt, maar elk plan vraagt om bijsturing. Stel: een atleet heeft een hele drukke week bij zijn baas, met veel stress en ga zo maar door en er staat een intensieve week op het programma van internet. Dan bestaat het gevaar dat door de gedrevenheid van de loper, hij zichzelf forceert. Zeker als de atleet een voor hem iets te zwaar schema volgt, want niemand adviseert hem daar in, en er vervolgens ook niemand die op hem let. Dan is er een risico tot overtraint raken. Of je krijgt blessures, je wordt heel prikkelbaar, of je functioneert uiteindelijk zelfs niet meer in je baan. Ik kan als trainer dergelijke signalen opvangen en de persoon in kwestie adviseren om bijvoorbeeld tijdelijk

rustiger te trainen, maar ook, als het meerdere personen betreft, mijn eigen schema aanpassen, omdat dat dan misschien te zwaar is voor die betreffende groep'.

Als je gaat snauwen, dan zit er iets niet goed?

'Precies. Stel een loper heeft zowel privé moeilijkheden en ook op het werk gaat het niet goed, deze combinatie komt veel voor, dan is het niet raadzaam om zwaar belastend te trainen. Als de loper geen trainer heeft die daar op let, wil de loper nog wel eens vluchten in zijn sport en belast hij zich nog meer. Of je bent loper en bouwvakker en je moet de hele dag met stenen en zakken cement sjouwen, dan kun je niet altijd verwachten dat je diezelfde avond ook nog gaat presteren'. 'Ik weet natuurlijk niet altijd wat iedereen in de loopgroep overdag gedaan heeft of met welke moeilijkheden hij of zij misschien zit. Daarom heb ik er heel veel aan als de mensen in mijn groep gewoon eerlijk commentaar geven. Op die manier kan ik ook reageren en bijsturen en de training anders organiseren. Het is dus helemaal niet erg als ik hoor: ik vond het klote wat je deed, of dat moet je me niet meer flikken. Daar wordt een trainer wijzer van. De atleet heeft natuurlijk precies hetzelfde. Wanneer je moederziel alleen met een internetschema aan de slag gaat, kun je eenmaal gemaakte fouten rustig blijven herhalen'.

Wat kan in een goed schema niet ontbreken?

'Dat hangt af van het doel van de groep: zijn ze recreatief ingesteld, of prestatiegericht? Over het algemeen zit er wel voldoende variatie in een goed schema. Ook is het niveau van belang, onder meer om mentale aspecten in een training in te passen moet de belastbaarheid van de betreffende lopers voldoende zijn'.

Mentale trainingen missen in de gemanicuurde internetschema's?

'Als je op internet leest dat je duurloop twee moet doen in twintig minuten, en dan een kwartiertje tempo drie en dan vijf minuten tempoduurloop, dan staat er echt niet bij dat het bij die laatste vijf minuten gaat om een mentale training'.

Het is wel prettig om dat te weten.

'Ja, en een trainer kan de atleten daar op voorbereiden en uitleggen dat het belangrijk is dat je die laatste vijf minuten ook doet. Terwijl een atleet er in zijn eentje gemakkelijk toe kan besluiten de andere trainingsonderdelen uit te breiden en die vijf minuten tempoduurloop te laten zitten'.

Door:
Sarah Mollink



Om te rennen is er maar heel weinig nodig. Wel is er dat ene onmisbare shirtje, dat flobberige broekje, dat fijne waterflesje of die peperdure boardcomputer, die het lopen tot een feest maken. Daarover vragen we je het hemd van het lijf. Want het geluk zit ons vanzelfsprekend op de hielen, maar soms ook een kleine of grotere blessure.

Hester van Leeuwen ergert zich nooit aan rare teksten op de shirtjes van trainingsmaatjes of anderen in de wedstrijd. 'Het is eerder dat ik zelf de aanstichter ben van dergelijk leed. Ik heb namelijk een renshirtje van mijn werkgever de gemeente Den Haag waar op staat: De gemeente Den Haag loopt voorop in klantgerichtheid. Die tekst wil nog wel eens tot agressieve reacties leiden,' lacht ze.

Haar fijne hemdje in clubkleuren is wel helemaal top. 'Wacht, ik zal hem even aantrekken,' zegt Hester. 'Hiermee oogst ik alleen maar juichende reacties als ik aan het rennen ben. De clubleden of aanverwanten herkennen je natuurlijk direct als je in het aubergine loopt en gaan je dan aanmoedigen. Dat werkt altijd heel stimulerend,' vertelt ze. Hester kocht het kleine hemdje toen ze net lid was geworden van The Hague Road Runners ergens in het jaar 2000 van haar trainer Ed Zijl voor tien gulden. 'Als ik echt een toppertje zou zijn, dan had ik nooit in het hemdje mogen lopen, omdat je dan gediskwalificeerd wordt als je niet in officiële clubkleding loopt.'



'Hester van Leeuwen'

'Het inmiddels hopeloos ouderwetse hemdje is wel enigszins ademend, dat is erg fijn, maar het ziet er echt niet meer uit. Gelukkig zitten er nieuwe hemdjes aan te komen, met vertraging weliswaar, omdat de eerste versie een te strakke hals bleek te hebben,' zegt ze.

The Hague Road Runners kende ze uit Leiden, waar de club hetzelfde concept kent met een klein clubgebouw – 'een fijne hut', aldus Hester – en verder niets bijzonders en 'goddank' geen renbaan. 'Ik heb vroeger op atletiek gezeten en daar hebben we zoveel rondjes op de baan gerend dat ik daar helemaal klaar mee was,' verklaart ze. In juni gaat ze het wel weer een keer proberen: de vijftienhonderd meter op de baan. Ook van de groep van Roger doen een aantal mensen mee met de baanwedstrijdjes. 'Ik heb vroeger de 1500 meter in 5.07 minuten gerend, en op de 800 meter was mijn persoonlijk record 2.27.09 minuten,' zegt ze. Schaterend voegt ze eraan toe: 'Waarschijnlijk ga ik in juni deze tijden te lijf met mijn oude spikes en in dit gekke hemdje.' Ze holt naar haar slaapkamer om de fel groen-roze spikes te halen. 'Ze zijn nog uit 1992 of 1993,' herinnert ze zich. 'Kijk, het oude Rabobanklogo staat nog op het tasje en er zit een kwartje verstopt tussen de spikes.'

Door:
Sarah Mollink

Wilt u verzekerd zijn van een goede finish?

KOK Assurantiën kan u van dienst zijn op het gebied van:

- Hypotheken;
- Pensioenen (individueel of collectief);
- Financial Planning;
- Employee en personal benefits;
- Bedrijfsspaarregelingen;
- Verzekeringen van onroerend goed.

Inlichtingen: John Agterof

KOK ASSURANTIËN
Het fundament van uw zekerheid!

KOK Assurantiën B.V.
Westblaak 196
Postbus 410
3000 AK Rotterdam

Tel. (010) 401 85 01
Fax (010) 414 39 53
E-mail: kok@tip.nl
Internet: www.tip.nl/users/kok

nva .lid

Robert Ficker over zijn ervaringen tijdens de CPC:

'Die Sirtaki had ik beter niet kunnen dansen'

Had je 4 jaar geleden tegen me gezegd dat ik in 2006 een halve marathon zou lopen dan had ik de buik van mijn toen 103 kilo zware lichaam vastgepakt en was ik onbedaarlijk gaan lachen.

Na de geboorte van mijn zoon Boris op mijn 43e leek het me toch verstandiger om wat aan sport te gaan doen. Ik ben toen gaan lopen. Inmiddels maak ik deel uit van de loopgroep van Henk van Leeuwen waarin we trainen we voor een redelijk snelle 10 kilometer.

De 21 kilometer die we dit jaar hebben gedaan tijdens de City-Pier-City loop was nieuw voor bijna alle lopers in de groep, maar we wilden dit toch een keer doen. Henk heeft dan ook een uitgekend schema bedacht om ons daar naartoe te leiden. Het was een mooie, maar ook zware trainingsperiode. Rennen door de papsneeuw met verkleumde voeten. Trainingen waarbij duurloop 2 gebruikt wordt om uit te rusten.

Blessureleed

Ondanks de goede begeleiding en adviezen van Henk heb ik toch een blessure opgelopen. Ongeveer twee maanden voor de CPC zat er een raar pijnlijk gevoel in een pees in mijn lies. Volgens onze fysio Dannis was dit geen belletsel om de CPC te lopen. 'Gewoon rustig naar de CPC

toe trainen,' adviseerde hij mij. Twee weken voor de CPC trainde ik nog met mijn zoon van 4 jaar. Als vader ben je natuurlijk rolmodel, dus hij wil ook hardlopen.

Een week voor de CPC hebben we wat hardlooptjes gedaan op het Malieveld met nog 5 andere kleuters die mee zouden doen aan de Ernst en Bobbieloop van 1 kilometer. Het belangrijkste trainingsaspect was het waarschuwen voor het kanonschot bij de start. Vorig jaar zijn 4 van de 5 kleuters daar zo van geschrokken dat zij de kilometer huilend hebben afgelegd. Na afloop van de training zijn de koolhydraten weer aangevuld met poffertjes van het Paviljoen Malieveld. Ook na deze training bleek ik redelijk pijnvrij in mijn lies. Ik besloot dan ook gewoon mee te doen aan de CPC.

Drie dagen voor de CPC ging het mis in mijn kuit, daar snerpde tijdens een snelle duurloop 3 een pijn doorheen die ik niet vertrouwde. Ik besloot mijn beslissing om de halve marathon wel of niet te lopen uit te stellen tot de Ernst en Bobbieloop van mijn zoon. Als ik de kilometer pijnvrij af zou leggen dan zou de 21 kilometer ook wel gaan.

Starten op een defensief schema

Boris liep de kilometer in minder dan 10 minuten, dus de familie-er was in ieder geval gered. Ik was pijnvrij maar twijfelde toch aan deelname. Uiteindelijk ben ik toch

maar gestart op een zeer defensief schema. De bedoeling was de eerste 10 kilometer op 6 minuten per kilometer te lopen en daarna te versnellen naar vijf en een halve minuut per kilometer. Uitstappen kon altijd nog. Ik had me geabonneerd op de SMS-dienst, iedere 5 kilometer ging er een SMS naar mijn vrouw over mijn vorderingen. Ik had haar al gewaarschuwd dat ik mogelijk van de radar zou verdwijnen.

Op 7 kilometer ter hoogte van het viaduct over de Landscheidingsweg bij de Roadrunners merkte ik dat onder de 6 minuten per kilometer lopen moeilijk zou worden. Er begon zich al een venijnig pijntje in mijn kuit aan te dienen. Mijn vrienden uit mijn loopgroep was ik allang kwijt. Ik was nog wel in staat om op de klanken van een blaaskapel die een Griekse melodie speelde een Sirtaki te dansen tijdens het lopen. Dat had ik beter niet kunnen doen. Op de boulevard van Scheveningen rond de 15 kilometer kreeg ik het zwaar en mijn kuit begon echt hinderlijk aanwezig te zijn. Ik kon gelukkig nog wel lachen om een paar Scheveningers die met in de ene hand een biertje, in de ander een patatje en een peuk in de mondhoek opmerkingen naar de lopers slingerden. Verbazend hoe ad rem sommige lopers na 15 kilometer dan nog reageren.

Op 17 kilometer begon ik te beseffen dat ik in de startgroep aan het lopen was. Steeds meer lopers gingen

gewoon wandelen en het werd ook angstig rustig op straat. Twee kilometer voor de finish was het over met mijn been. Ik probeerde te gaan wandelen, maar dat deed nog veel meer pijn dan hardlopen. Dan toch maar rennen of wat daar nog net voor door kon gaan. De laatste kilometer ging puur op karakter en de aanmoedigingen van toeschouwers.

Nog een keer 21

Over de finish gekomen kon ik niet eens meer blij zijn dat ik het had volbracht. Van de finish naar de stand van de Roadrunners op het Plein kon ik alleen nog maar strompelen met mijn been achter mij aantrekkend. Gelukkig was daar nog de voltallige groep van Henk aanwezig. Je verhaal kwijt kunnen bij je loopmaatjes en even blij kunnen zijn voor de anderen is dan wel heel prettig. Uiteindelijk bleek ik er 2 uur en 19 minuten over te hebben gedaan, dat is een mooie te verbeteren tijd. Mijn CPC-aandoeningen zijn gelukkig verleden tijd en ik loop weer als een kieviet.

Zou ik ooit weer een 21 kilometer lopen? Onmiddellijk! Ik heb bewezen dat ik het onder lastige omstandigheden kan. Nu nog een keer in optimale vorm.

Door:
Robert Ficker

Afzien in Winterberg

Wie de drukte van de Rotterdam Marathon wilde ontvluchten kon het weekend voor Pasen met Henk Hoogeveen mee naar Winterberg voor de Renau Tuliprun. Een speciaal door hem voor de vereniging georganiseerde hardloopwedstrijd. Het was een geslaagd weekend, echt TOPsport! Bas Mullekes was erbij en vertelt.

Na een pittige, maar gezellige busreis was er bij aankomst in Winterberg weinig tijd om te 'acclimatiseren'. Nadat de bagage naar de kamers was gebracht, konden we ons direct omkleden en melden aan de start. Ik nam deel aan de halve marathon van de Renau Tuliprun. Hier gelukkig geen gedrang van duizenden lopers aan de start, waardoor ik lekker vooraan in het startvak stond. Het was de eerste en waarschijnlijk gelijk de laatste keer dat ik voorin te vinden was. Ik was vergezeld van Appie, Sjoerd, Nico, Henk, Joop en Bertje'.

'Na een korte uitleg over de te lopen route gaf tour-directeur Henk Hoogeveen het startsein en daar gingen we. Appie, Sjoerd, Nico en Henk gingen er razendsnel vandoor. Joop, Bertje en ikzelf deden het rustiger aan. We liepen eerst lekker omlaag over een bospad met hier en daar een sneeuwveld waar je tot over je enkels in weg-zakte. Het was behoorlijk glad, maar het lukte me op de been te blijven. Na een lange afdaling gebeurde het onvermijdelijke: we moesten dat hele stuk ook weer omhoog! Een erg lang en flink steil stuk omhoog zelfs'.

Zijn zij zo snel of ik zo langzaam?

'De eerste vier kilometer had ik nog voor Bertje en Joop gelopen, maar halverwege de steile klim passeerden zij mij en moest ik zelfs een stukje wandelen. Ik hield ze in het zicht tot ze over de heuveltop verdwenen. Toen ik bovenkwam en ik aan de afdaling begon zag ik ze niet meer. Zouden zij zo snel zijn of ik zo langzaam?'

'Ik liep hier helemaal alleen en was voorzichtigheid dus geboden. De route was met linten goed aangegeven. Ook waren er posten met drinken ingericht waar wij in de goede richting werden gewezen.

Heuvelafwaarts kon ik weer herstellen, maar bij de volgende klim had ik het weer zwaar. Op negen kilometer, het punt waar de 10 kilometer route linksaf omlaag richting finish ging, twijfelde ik: linksaf of doorgaan? Mijn tijd was hier 61 minuten, niet best dus. Toch ging ik door. Later bleek dat Bertje en Joop hier verkeerd waren gelopen, vandaar dat ik ze niet meer had gezien'.

'Tijdens mijn tweede rondje, op het eind van een steile klim, kwam ik bij een routesplitsing waar het lint was

losgegaan of omgehangen. Ik had moeten weten hoe ik verder moest, tenslotte was ik hier al een keer langs gekomen. Door de vermoeidheid wist ik het echter niet meer en gokte ik op het rechterpad omlaag. Na zeven minuten naar beneden te zijn gelopen kwam ik bij een sneeuwveld, geen loopsporen echter. Foute boel dus. Ik moest dat hele kolere eind weer terug omhoog!!! Ik dacht bij mezelf: wat doe ik hier eigenlijk ook. Op mijn leeftijd kan ik toch beter gezellig Jeu de Boules gaan spelen. Heerlijk relax een balletje gooien met een glaasje wijn erbij!!! Maar ja, aan die gedachte had ik nu weinig. Eerst maar weer terug naar de splitsing en het andere pad op. Gelukkig ging dat goed en zag ik even later de drankpost weer, ze waren er nog.



Lopen verwaast

Ik liep nu al 2 uur 10 en ik was er nog steeds niet. Dat lopen verwaast, bleek maar weer toen ik het even later presteerde om wéér een stukje verkeerd te lopen. Gelukkig kwam Ruud de parcourscmissaris aanrijden met bij hem in de auto de mensen van de drankposten, waaronder Maarten Verpoort die me toebulde: 'Hé lampelul, wat mot je daarboven, je mot deze kant op!!!! Ze vroegen me ook nog of ik het laatste stukje mee wilde rijden, maar dat was mijn eer te na. Ik strompelde door naar de finish waar ik opgewacht werd door een enthousiaste menigte bestaande uit de tijdwaarnemers Suze en Werner Berkens, de tourdirecteur Henk Hoogeveen, zijn helper Leo en mijn vrouw Pien.

Na mijn prijs te hebben opgehaald sprong ik snel onder de douche om niet veel later af te zakken naar de bar waar het erg gezellig was. Als 'cooling down' hebben we 's avonds op het feest onze vermoeidheid weggedanst. Zondag hielden we ons rustig - we moesten herstellen van het feest - en hielden we het bij een wandeling naar Winterberg. Al met al een geslaagd weekend dus. Hulde voor Henk en zijn crew.

Door: Bas Mullekes

Marathonmaand april

April is traditiegetrouw de maand waarin de ene helft trouwe lange-afstandslapers afreist naar Rotterdam en de andere helft de vleugels pakt naar Londen. Twee totaal verschillende marathons: waar Rotterdam vooral de lopers trekt die een snelle tijd willen neerzetten, lopen deelnemers in Londen vooral mee voor een goed doel en de gezelligheid. Sigrid Jahn en Henk Kokee, beiden lopers in de groep van Henk Hoogeveen, behoorden tot de deelnemers.

Zondag 23 april, Londen Marathon, Sigrid Jahn
Londen op een zondag vroeg in de ochtend, met duizenden anderen beweeg ik mij richting Greenwich naar de start van de marathon. De nervositeit stijgt. Heb ik voldoende getraind? Heb ik voldoende energie-gels en sportdrank bij me? Zal ik het halen of tussendoor moeten opgeven? Het is mijn allereerste marathon en ondanks alle gesprekken met andere lopers die al marathonervaring hebben, heb ik niet het gevoel dat ik weet wat mij te wachten staat.

Mijn vriend die ook loopt, maar veel sneller dan ik, start in een ander startvak. Als wij afscheid van elkaar nemen en ik naar mijn startvak verder achterin loop, voel ik me een beetje verloren in de grote massa. Ineens hoor ik "Hi Sigrid!" - het is John uit de groep van Frans Perdijk. Ik wist wel dat hij en zijn vrouw Jane ook in Londen zouden zijn, maar had natuurlijk niet echt verwacht een bekend gezicht tegen te komen. Wij hebben nog even tijd elkaar succes te wensen en dan valt al het startsignaal.

Het weer is ideaal, een temperatuur van ongeveer 14 graden, geen wind en een lichte motregen die voor mij

meer verfrissend dan irriterend is. Ik kan ook direct vanaf de start mijn eigen tempo lopen. Mijn doel is 10 minuten per mijl. Het duurt even een tijdje tot ik mijn ritme gevonden heb en vanaf dat moment is het puur genieten. Van de mensen langs de kant, van de soms gekke outfits van de andere lopers en vooral van het gevoel van lopen zelf. Al snel lig voorop op mijn schema en af en toe maak ik me wel zorgen of ik het kan volhouden. De organisatie is perfect: elke mijl is er een drankpost. Water en sportdrank worden in flessen uitgereikt waarmee men makkelijk kon lopen. Ik hoefde dus nergens te stoppen of even tijdens het drinken wandelen.



Het publiek is geweldig. Alle pubs langs het parcours hebben langs de kant versieringen aangebracht, er wordt veel harde en opzweepende muziek gedraaid en de toeschouwers zijn onwijs enthousiast. Zo'n publiek heb ik bij andere lopen nooit beleefd. Het parcours zelf is heel mooi. Eerst het 3-mijl punt waar de drie grote startvakken bij elkaar komen. Dan door Greenwich en langs de Cutty

-vervolg op pagina 6-

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

Sportinlayz m.b.v.
3D technologie

www.starshoe.nl

-vervolg van pagina 5-

Sark. En ineens als wij om de hoek komen: Tower Bridge en daarna het half-marathon punt. De afstanden 12 tot en met 14 mijl en 21 tot en met 23 mijl lopen hier parallel en ik zie nog veel van de zeer snelle lopers. Helaas is de kopgroep met de uiteindelijke winnaars van de marathon al lang gepasseerd. Die had ik graag willen zien. Even na het half-marathon punt zie ik voor me iemand met een Roadrunners shirt lopen. Het is Bert uit de groep van Ben van Kan. Snel een praatje maken en dan loop ik door.

Na het half-marathon punt veranderd het lopen. Ik voel me nog steeds prima en lig voorop op mijn schema, maar veel andere lopers beginnen uitgeput te raken. Veel mensen lopen steeds langzamer of gaan zelfs wandelen. Later zie ik ook lopers langs de kant liggen met Eerste Hulp mensen erbij. Dat is toch een beetje eng. Als ik het 20-mijl punt nader begin ik zelf ook wat pijnlijke te voelen. Maar ja, er stromen zulke massa's endorfine door mijn bloed dat het mij niets uitmaakt. Een echt Runner's High. Ik heb veel verhalen gehoord over de "man met de hamer" maar die is die dag iemand anders gaan lastigvallen. Ik ben hem gelukkig niet tegen gekomen.

Eindelijk nader ik Big Ben waar het parcours rechtsaf gaat richting Buckingham Palace en de finish. Nog een kilometer! Precies op het moment dat ik de hoek omloop slaat de Big Ben ineens het volle uur. Daar werd ik toch even erg emotioneel van. De laatste kilometer gaat in een roes voorbij. Ik probeer nog iets te versnellen maar heb niet meer veel energie in me. Ik ga over de finish in een tijd van 4:16:57. Veel beter dan ik gehoopt en verwacht had.

De rest van de dag geniet ik nog na. Natuurlijk worden de benen snel stijf en wandelen wat moeilijk. Maar een pint bier in een pub als beloning achteraf gaat er heerlijk in. Wist niet dat bier zo lekker kan zijn. En nu? Het marathon virus heeft mij besmet. Het eerste wat ik gedaan heb toen ik weer terug in Den Haag was, was voor de marathon in Berlijn in te schrijven.

Zondag 9 april, Rotterdam Marathon, Henk Kokee
Al vroeg afgesproken bij Den Haag Centraal Station met Julio en Hilde, beide lopen ook in de groep van Henk Hoogeveen. Klokslag negen uur vertrekken we, Julio rijdt. Daar aangekomen kleden we ons om in de tent.

Niet-lopers komen er niet in. Zonder startnummer laat de Landmacht je er niet in. Julio en Hilde die aanvankelijk van plan waren ook de hele in Rotterdam te lopen, gaan hazen. Hilde had zich al ingeschreven en met dat ene startnummer zullen Julio en Hilde om de beurt lopen. Het lijkt warm te worden, dus toch maar korte broek en t-shirt aan. Daarna direct door naar de start. Hilde zien we terug op het halve marathon punt. Nog een half uur te gaan voor de start. In de tas die we van de organisatie kregen, vinden we een schema met tussentijden. Erg handig voor onderweg. Zo kun je zien welke tussentijden je moet lopen om op een bepaalde tijd bij de finish te zijn. De schema's beginnen bij 2.45 uur en eindigen bij 05.00 uur. Ik plak het schema van 04.15 uur om mijn pols.

De eerste 5 km punt lopen Julio en ik netjes onder het schema van 04.15 uur. Onderweg kijk ik regelmatig op mijn hartslagmeter. Gemiddeld loop ik met een hartslag van 150 wat voor mijn doen erg netjes is. Het lopen gaat Julio en mij steeds beter af. Bij de lus van het 20 km punt zien we Hilde al staan. We drinken rustig een beker water bij de drankposten en wandelen heel even. Op de halve aangekomen, neemt Hilde het stokje van Julio over. In het begin loopt ze iets te snel, maar al snel past zij zich aan mijn tempo aan lopen lekker verder. De laatste paar kilometer gaan minder makkelijk, maar Hilde zal Hilde niet zijn om mij toch te motiveren vooral door te gaan. Vooral na het 40 kilometerpunt willen mijn benen niet goed meer. Hilde weet me toch nog op te pepen. Met de finish in zicht kan er niets meer stuk en weet ik nog te versnellen. Met als resultaat: een nieuw persoonlijk record van 4.12.20.

Door:
Sigrid Jahn & Henk Kokee

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

Eddie's eerste halve

Eindelijk was het dan zo ver. Na twee goede 15 km wedstrijden, waarvan de laatste de 7 Heuvelenloop, was het volgens Eddie tijd voor de CPC.

Nadat we twee fietsers hadden georganiseerd, Ronald en Niels, spraken wij die zaterdag om 13.00 uur af op het Plein bij de HRR stand. Samen met Avram liepen wij in en gingen vervolgens het startvak in.

Na een halfuur te hebben staan blauwbekken, konden we dan van start. Dit wachten was natuurlijk niet zo bevorderlijk voor onze prestaties. Na een wat onrustige start, waardoor het even zoeken was naar het juiste tempo, slaagden wij na verloop van tijd er toch in het juiste tempo te vinden.

Op de boulevard kwamen wij alleen te lopen. Dat viel

wel een beetje tegen. Aangezien ik vrij klein ben kan ik tegen de wind in niet zoveel betekenen voor Eddie. Aan het einde van de boulevard bij het keerpunt konden wij gelukkig weer aansluiten bij een groepje.

Na het 15 kilometerpunt bleek echter dat wij wat tijd hadden verloren en toen wij de Boulevard afliepen en de heuvel af waren, kreeg Eddie het heel zwaar. Dan maar op mentaliteit, dacht Eddie en na wat peptalk en uitspraken van de trainer en Ronald - ik werd er gek van - haalden wij de finish op het Lange Voorhout.

Toch een hele prestatie zo'n eerste halve marathon: Eén uur en zesentwintig minuut en veertien seconden. Petje af Ed.

Door:
Appie Beekhuizen

Rotterdam Rijnmondloop

Het is zondagmorgen negen april, kwart voor negen en wat tref je dan aan in de trein? Studenten die zijn gaan stappen, natuurlijk slapend, omdat ze de hele nacht hebben gezopen. En daar zit jij dan tussen uitgeslapen en wel. Ik ben op weg naar de Rijnmondloop, waar ik voor mijn school loop. Ronald Hofschreuder en Niels de Graaf die mij vergezellen, lopen voor de club.

In Rotterdam aangekomen, moet ik me melden op school voor het afhaken van het startbewijs, omkleden en dergelijke. Het ritueel is welbekend. Even een leuke groepfoto maken en dan op naar de Coolsingel.

We starten in een speciaal vak, want de marathon start eerder. Nadat wij hebben gezien hoe de marathon start, klinkt een kwartier later ook voor ons het startschot. Het gaat allemaal lekker. Na 37:30 kom ik op de Coolsingel. Het is dan nog maar een klein stukje, maar de sfeer die er is! Dat is niet te beschrijven, zo mooi. Uiteindelijk kom ik over de streep met een eindtijd van 39:00. De afspraak was, dat ik op school mijn tijd zou doorgeven. We lopen dus terug en bij binnenkomst in de kantine blijf ik de eerste van school te zijn geworden met ook nog eens de snelste tijd. Studenten van



'Links met nummer 525 Huub Redegeld, in het midden achter Niels de Graaf, rechts Ronald Hofschreuder

de school interviewen mij met een cameraploeg. Het filmpje komt - als het goed is - op internet te staan. Een jaar lang mag ik mij de snelste GLR looper noemen. Ik krijg een beker en daar zal mijn naam in worden gegraveerd. Als ik drie keer win mag ik de beker houden, dus dat betekent dat ik volgend jaar mijn titel ga verdedigen.

Door:
Huub Redegeld

Appie Beekhuizen gaat internationaal



Zaterdag 8 april heeft Appie de loodzware halve marathon van Winterberg gewonnen.

Duitsland heeft dus een goede invloed op hem. Misschien kunnen we nog meer van hem verwachten daar in de toekomst. Hij heeft al een voorlopig plan ingediend bij de trainer, maar dit blijft nog even geheim.

Door:
Het Racingteam

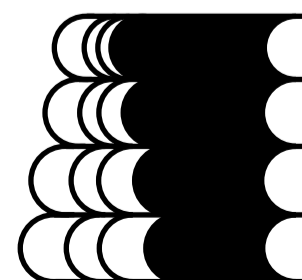
MacWillem

- gebruiksvriendelijke kantoorautomatisering
- instructie op de werkplek
- dealer van hardware en software voor Apple
- systeemonderhoud

drs. W. van Prooijen Merkusstraat 144 2593 TP Den Haag
tel. 070-3853433 mobiel 06-53279426
fax 070-3857576 e-mail macwillem@spidernet.nl

Boekbinderij Hudéjo/Van der Nat B.V.

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



La Bouillonante: de lol van het afzien

Is het voor een goed getrainde hardloper, die in een bloedvorm verkeert, mogelijk om meer dan een uur langzamer te lopen op de halve marathon dan zijn/haar PR? Het antwoord is eenduidig 'Ja'! Ga naar het pittoreske plaatsje Bouillon aan de Franse grens in de Belgische Ardennen, schrijf je in voor La Bouillonante en sta versted van de moeite die het kan kosten om 21 kilometer te overbruggen.

Het begon allemaal op de derde kerstdag. Traditioneel doe ik mee aan de Derde Kerstdagloop in Arnhem. Dat is een halve marathon die over een schitterend parcours over de Zuid-Veluwe loopt en onderweg een paar flinke bulten meepakt. Typisch zo'n wedstrijd waarbij het genieten van de natuur en de zwaarte van het parcours belangrijker is dan een goede tijd. Tot mijn grote verrassing zag ik dat er afgelopen december zowaar meer HRR'ers naar het oosten van het land waren afgereisd om van dit evenement te genieten. Een van die enthousiastelingen was Bas Mullekes. Iemand die bij de Derde Kerstdagloop opduikt en vervolgens ook nog eens tussen neus en lippen door meedeelt dat hij nog veel meer van dit soort mooie, maar zware lopen kent, kan vanzelfsprekend op mijn belangstelling rekenen.



Hans Terlouw

Een extreme uitdaging

Het zal februari zijn geweest dat Bas mij vertelde een mooie loop te hebben gezien waar ik beslist bij moest zijn: La Bouillonante. Of zoals de organisatie de loop zelf omschrijft: "de afspraak voor alle lange afstandlopers die een loop langs de prachtige meanders van de Semois en op de bijhorende hellingen wel zien zitten. Het wordt een fantastische loop langs 's lands mooiste paden... Je kan rekenen op een uitzonderlijk mooi parcours, een enthousiaste en dynamische organisatie, en een prima ont-haal door de stad Bouillon. Het parcours loopt langsheen de mooiste plekken uit de streek (Tombeau du Géant, Frahan, Rochehaut, Mouzaive...) in een prachtig natuurkader! 90% van het parcours loopt over onverharde wegen en paden. Ongeveer 1000m (21km) of 2000 m (42 km)



1000 meter hoogteverschil

hoogteverschil". In het reglement stond verder nog dat alle deelnemers verplicht 'gewapend' moesten zijn met een reddingsdeken en een fluit. Dit in het geval je onverhoops naar beneden zou storten en hulp wel even op zich kon laten wachten.

Zoals gezegd, houd ik best van een uitdaging, maar dit klonk toch wel extreem. De meest geaccidenteerde loopjes die ik tot dan toe had gelopen waren de al genoemde Derde Kerstdagloop en de Posbankloop, waarbij je ongeveer 180 meter moet klimmen. Toch maar eens op de website gekeken (<http://www.la-bouillonante.org/>). En dat is een aanrader! Zelfs voor diegene die denken dat je niet goed bij je hoofd moet zijn om 21 kilometer over onverharde hikingtrails door de Ardennen te ploeteren is het bijgevoegde promofilmje (trail presentation) erg leuk. Heerlijk om te zien dat je ook lachend en moeiteloos, lichtvoetig als een hinde een loodrecht omhooggaande hiking trail op kunt rennen.

Geënthousiasmeerd door het vrolijke vooruitzicht om als een klimgeit de Ardeense bergen te bedwingen en aanvallen van herten, wilde zwijnen en ander grofwild te



90% onverhard

ontwijken, heb ik pogingen gedaan om meer mensen van de groep van Pieter de Graaf mee te krijgen. Uiteindelijk bleek René Boegborn niet alleen buitengewoon gecharmeerd van het idee (dat was de rest van de groep ook wel), maar zelfs dolenthousiast om ook mee te gaan. Omdat het er, in zijn eigen woorden, "te gek, te krankzinnig, te gestoord" uitzag. Overigens, in zijn enthousiaste reactie speelde volgens mij ook het feit mee dat er een 'fête de la bière' plaatsvond.

Hooggespannen verwachtingen

Tijdens het weekend van 22 en 23 april bleken Bouillon en de Bouillonante aan alle hoog gespannen verwachtingen te kunnen voldoen. Ten eerste is Bouillon een buitengewoon charmant, oud stadje, schitterend gelegen in een meander van de Semois. Hoog boven het dorp torent de burchtruïne uit, vanwaar Godfried van Bouillon in 1096 voor de eerste kruistocht naar het Heilige Land vertrok. De terrasjes en de feesttent aan de rivier maken het beeld van een stadje waar het goed toeven is, compleet. Voorzichtigheidshalve besloten we om zaterdagavond nog maar niet een uitgebreide studie te maken van de aanwezige Belgische speciale bieren, maar om redelijk vroeg het mandje op te zoeken. En dat bleek een verstandige keuze...

Een crash course bergrennen

Zondagochtend de 23e april was dan de grote dag. Reeds om 09:30 zou de halve marathon van start gaan. Enigszins gespannen naar de loop stonden Bas, René en ik op het startsein te wachten. Aangezien het de eerste keer was dat de loop georganiseerd werd, had niemand enig idee hoe zwaar het parcours werkelijk zou zijn, hoe goed het aangegeven was etcetera. Ons wachten werd niet lang op de proef gesteld. Nog niet eens zoveel te laat konden we van start, om erachter te komen dat het vlakke, verharde parcours na 400 meter al definitief ten einde was. Een bospad leidde steil omhoog naar de eerste klim. Als een stel amateurs probeerden René en ik nog, zoals we dat in de duinen geleerd hadden, om met kleine passen 'gewoon'

hardlopend verder te rennen. Na 100 meter hadden we onze eerste crash course bergrennen te pakken: op zulke steile paden is het beter om met een redelijk tempo naar boven te wandelen, want je hartslag is dan zeer veel lager, terwijl het wat snelheid betreft vrijwel niets uitmaakt.

Enmaal boven aangekomen bleek meteen waarom we dit toch zo mooi vonden: uitkijkend over het dal van de Semois zagen we de mistflarden langzaam wegtrekken en de stralende zon het beboste landschap verlichten. Na dit vergezicht was het vanzelfsprekend weer tijd voor de afdaling. Springend over omgevallen bomen, boomwortels, stronken en rotsen ontwijkend en uitglijdend door modder en rivierstroompjes stond je in tien minuten weer op het niveau van de rivier. Met als zekerheid dat het na een kleine kilometer weer raak zou zijn en dat de route je weer recht omhoog zou leiden. Hoe pittig deze klimmetjes ook waren, het schitterende parcours, de uitstekend aangegeven route en het prima weer maakten het een genot om hier te lopen.



Finish in biertent

Op een kilometer voor de finish was er eindelijk weer een stuk vlakke en verharde weg en kon er nog even gas gegeven worden. Na het passeren van de oude vestingstorens kwam de feesttent in zicht waar de finish zou zijn. Via een plankier kwam je aan de achterzijde de tent binnen en stond je meteen op een podium, midden in het feestgedruis. Temidden van kraampjes waar de lokale middenstand hun etenswaren, dranken en kazen etaleerden en waar de lokale brouwerij ruim vijftig speciale bieren aanbood stonden rijen banken met daarop lopers, fans en de lokale bevolking. De gezellige sfeer werd nog verhoogd doordat elke loper bij aankomst meteen voldoende bonnetjes kreeg om de ergste dorst te lessen met een mooi biertje van - pak hem beet - 9%. Onder de bezielende inspiratie van René, onze officieuze bieroloog, zaten we gedrieën nog lang na te genieten van de Belgische pintjes, de sfeer in Bouillon en vooral de ervaringen van de Bouillonante.

Voor herhaling vatbaar

Hoewel de Bouillonante zeker redelijk pittig is - ik kon twee dagen bijna geen trap aflopen van de spierpijn - maakt het geweldige parcours, de goede organisatie en de gezelligheid rond de loop het zeer zeker voor herhaling vatbaar. Voor een PR hoeft je het niet te doen. Ik liep met 2:33:12 mijn langzaamste halve marathon ooit. Maar mooi is die wel. De tweede editie van La Bouillonante staat alweer genoteerd in de agenda van volgend jaar!

Door:

Hans Terlouw

Landelijk erkend installateur

GAS EN WATER INSTALLATIES

SANITAIRE INSTALLATIES

RIOLERINGSWERK

LOOD EN ZINK WERK

DAKWERK

Henk Mullekes

LOODGIETER INSTALLATEUR

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

C.V. INSTALLATIES

MajoLien-Stuc

stukadoorsbedrijf

Sinds 1988 ervaring voor al uw stukadoorswerk
Gespecialiseerd in ornamentenwerk

- Voor al uw stucwerk
- Reconstructie van ornamenten
- Restauratiewerk

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

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

Herman van de Stijl nieuwe voorzitter barcommissie



'De bar is de kurk waar de vereniging op drijft'
Na lang twijfelen heeft ie uiteindelijk besloten
het toch te gaan doen: het voorzitterschap van
de bar. Herman van de Stijl, de nieuwe voorzitter
van de barcommissie, stelt zich voor.

'Voor diegene die mij niet kent: mijn naam is dus Herman van der Stijl. Ik ben lid van deze club sinds 1986. Mijn beste resultaten liep ik in 1987 tot 1989 met inder andere 33.16 op de 10 kilometer, 1.10 op de 20 kilometer van Alphen en 2.44 bij de Westland marathon. Ik ben voorzitter van de Technische Commissie geweest, trainer van de wedstrijdgroep en clubkok. Momenteel ben ik ook nog mede-organisator van The Hague Royal Ten, naast dat ik nu voorzitter van de barcommissie ben'.

Een gespreid bedje

'Berry (red. oud voorzitter barcommissie) heeft het heel lang gedaan en daar heb ik veel respect voor.

Eigenlijk kom ik dus in een gespreid bedje. Alle taken zijn keurig verdeeld onder de commissieleden en ik heb inmiddels ervaren dat ook de barmedewerkers stuk voor stuk mensen zijn waar je op kan bouwen. Een luizenbaan zou je dus zeggen, een waar je rustig bij achterover kunt leunen. Maar dat zou te makkelijk zijn. Er zijn natuurlijk altijd zaken die beter kunnen en de kunst is om dat dan ook voor elkaar te krijgen. Zoals de omzet en de winst

van de bar weer wat opkrikken. Onze club kan dat geld goed gebruiken, want eigenlijk is de bar zo'n beetje de kurk waar onze club op drijft'.

'Een tweede ding waar ik aan wil werken is de variatie in het assortiment. Ik hoor veel dat er wat meer variatie in het gebodene zou moeten zijn. Daar wil ik samen met m'n commissie voor gaan zorgen. Maar daar houd ik wel bij in het achterhoofd, dat een enthousiaste barmedewerker er niet op zit te wachten tijdens z'n bardiens allebei ingewikkelde gerechten of broodjes te moeten klaarmaken.

We houden het dus simpel en zullen proberen er toch iets meer variatie in te brengen'.

Trakteren mag

'Inmiddels is het zoetbeleid in overleg met het bestuur teruggedraaid en mag je dus gerust, als je jarig bent of zomaar zonder reden je groepsgenoten trakteren op wat lekkers. Ik vind wel dat je dan ook je spulletjes netjes op moet ruimen zodat er geen restjes achterblijven op de tafels. Maar dat spreekt voor zich zou ik zeggen. Het kan niet zo zijn dat de barmedewerkers daar voor op moeten draaien.

Het clubhuis is van ons allemaal en moet een beetje de uitstraling hebben van een gezellige huiskamer'.

'Het is overigens nog steeds niet toegestaan om eigen meegenomen drank te schenken. Kijk, een bidonnetje sportdrank voor eigen gebruik, daar hoor je niemand over,



maar flessen frisdrank of wijn voor je groep uitschenken gaat te ver. Dan kunnen we de bar wel sluiten en zit ik weer zonder werk'.

'In overleg met het bestuur zullen de barprijzen aangepast worden, maar dat wil niet zeggen dat alles duurder wordt. We streven naar een versimpeling zodat het voor de mensen achter de bar wat makkelijker wordt en er

dus sneller afgerekend kan worden. Geen lange rij meer, sneller je drankje en iedereen tevreden: dat moet het doel zijn'.

'Verder zal de keuken binnenkort worden opgeknapt met nieuwe kastjes en een rvs werkbank. Ook komt er een afvoerputje zodat het allemaal wat eenvoudiger te reinigen is. Het liefst zou ik ook nog een nieuwe oven willen hebben, maar die zijn erg duur. Wie weet als we allemaal een beetje meer besteden aan de bar is ie er misschien over een jaar of twee'.

Met meer barmedewerkers meer mans

'De bar wordt natuurlijk niet alleen door mij draaiende gehouden. De barcommissie bestaat naast mij uit Nelly Verpoort, Marika Korterink, Ineke Gillet, Anjo Querido, Willem Maasland, Leendert Remmelink en Ruud van Groeningen. Zij doen al dat werk wat zo vanzelfsprekend lijkt en houden daarmee de bar draaiende. Natuurlijk kunnen wij nog altijd gemotiveerde mensen gebruiken die eens in de zes weken een bardiens willen draaien. Interesse? Geef je dan bij een van hen op. Verder hoop ik op een prettige periode als voorzitter en mocht je suggesties of ideeën hebben, laat het me dan even weten'.

Door:

Herman van der Stijl

ALV Club van 100



Op Zaterdagavond 22 april 2006 vond voor de 12^e maal de Algemene Ledenvergadering van de Club van Honderd plaats in de kantine van The Hague Road Runners.

Op de vergadering ontbraken 3 van de 5 bestuursleden, waaronder de voorzitter van de Club van Honderd Ben Hermans, die wegens ziekte helaas niet aanwezig kon zijn.

Ondanks de onvoorziene tegenslag(en) was de voorzitter van de HRR John Agterof bereid gevonden om de plaats van Ben achter de tafel in te nemen en kon de vergadering alsnog doorgang vinden.

John wees als eerste de prachtige beamer en projectiescherm aan, die dit jaar reeds geschenken zijn door de leden van de Club van Honderd.

De vergadering stond merendeels in het teken van de ingediende termijnplanning 2006-2007 door het HRR bestuur voor de komende 2 jaar. I.v.m. de overschrijding van het toegestane mandaat moesten de leden hun toestemming geven.

Door middel van de invulling van het prioriteiten formulier konden de Club van Honderd leden ook alternatieven c.q. wensen aandragen, waar overigens goed gebruik van is gemaakt. Het prioriteitenformulier is door 20 % van de Cv100 leden ingevuld.

Door:

Louise van Delft

(secretaris Club van Honderd)

Met dank aan onderstaande bedrijven voor sponsoring van de Club van Honderd Algemene Ledenvergadering:

Gerard Wessel, Foto & Film producties
 C.Bongaertz B.V., Bouw - en Aannemingsbedrijf

Aannemersbedrijf van den Hengel & van der Kroft

MacWillem, Gebruiksvriendelijke kantoorautomatisering

Uitslag Club van Honderd prioriteiten Investerings 2006-2007

Op basis van de ingediende termijnplanning door het HRR bestuur voor het jaar 2006 / 2007 konden de Cv100 leden hun prioriteit kenbaar maken. Voor het jaar 2006 waren er 11 investeringen en voor het jaar 2007 was er keuze uit 7 investeringen. Verder was er een mogelijkheid om alternatieven c.q. wensen in te dienen. Hieronder de de Top 5 uitslag van de Cv100 leden.

2006

Nr.1. De gasleiding onder de vloer van de kleedkamers is verroest. Er dreigt gelukkig geen onmiddellijk gevaar, maar de vervanging dient dit jaar te geschieden.

Nr.2. De "veertjes" in de afwaterkraantjes bij de douchekoppen dienen vervangen te worden. Het gaat om 20 stuks. Het is van belang, dat deze dit jaar vervangen worden i.v.m. bestrijding van legionella.

Nr.3. Voor het bevorderen van de hygiëne in de bar, wil-

len wij vier mobiele plateaus aanschaffen, waarop de koelkasten geplaatst kunnen worden, zodat zij verplaatsbaar zijn bij schoonmaakwerkzaamheden.

Nr.4. De fysio/massageruimte wordt nog steeds verwarmd door een elektrisch kacheltje. Uit oogpunt van energiebesparing en brandveiligheid, zal een radiator geplaatst moeten worden met uiteraard het doortrekken van de leiding vanuit de kantine.

Nr.5. Het certificaat op de 40 cilindersloten is verlopen; derhalve dienen deze vervangen te worden i.v.m. het verkrijgen van nieuw certificaat. Dit is een eis van de brandverzekering.

2007

Nr.1. Het aanbrengen van mechanische ventilatie in de kleedkamers

Nr.2. Het aanbrengen van een extra zitplank in de herenkleedkamers

Nr.3. De aanleg van een verlaagd plafond en herstel tegels in de dames- en heren toiletten

Nr.4. Het herstel van een borstwering op het dak

Nr.5. Het aanschaffen van extra fietsenrekken i.v.m. groei aantal leden.

Alternatieven c.q. wensen van Club van Honderd leden

• Meer investeringen voor onze wedstrijden i.p.v. clubhuis investeringen zoals:

- Start en finish boog
- Extra tijdsklok
- Tijdregistratiesysteem Gateway Concepts
- 1 of 2 poortjes
- Startnummers met chip
- Voorlichting aan Clubleden over training,voeding en gezondheid d.m.v. presentaties en workshops
- Attributen voor trainers zoals estafette stokjes, pionnen, etc.
- Lichtgevende hesjes voor elk clublid met HRR / Club van 100 logo (PR voor de club)
- Goede ventilatie in o.a. de damestoiletten (riolering)
- Meer investeringen t.b.v. de atleten i.p.v. regulier onderhoud aan het clubhuis
- Multifunctionele ruimte naast het clubhuis
- Bedoeld voor presentaties, conditio, overleg, cursus, opslag voor materialen en krachtapparatuur
- Club van Honderd dient alleen "leuke" zaken te sponsoren zoals:
- Feestavonden
- Zwembad voor in de zomer
- Wasmachine (voor fysio, masseurs en keuken)
- Computer, printer en internet aansluiting
- Nieuwe koelvitruin achter de bar
- Nieuwe oven, vrieskist en steamer voor in de keuken
- Vloerverwarming in de "linker" dameskleedkamer werkend maken

Als Van Duijne
het legt, dan ligt 't

Vanaf 1919 dé vakkundig specialist voor uw complete **WONINGINRICHTING**. In onze showroom treft u een uitgebreid assortiment stalen van vloerbedekking aan. Wij bieden de beste kwaliteitsmerken. Voor linoleum en vinyl kunt u ook bij ons terecht. Wij adviseren u over kwaliteit en kleur. Onze ervaren vakmensen leggen de vloerbedekking. Desgewenst zorgen zij er ook voor dat uw meubels verplaatst worden en weer op hun plaats terug gezet worden. Trap- en ganglopers in div. effen kleuren en dessins.

**Meubelstof-
 feerderij**

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

Als Van Duijne
het hangt, dan sluit 't

Vanaf 1919 dé vakkundig specialist voor uw complete **WONINGINRICHTING**. Onze gordijnen, vitrages, lamellen, raamdecoraties en zonweringsproducten zijn de beste in hun soort. Wij helpen u bij het bepalen van uw keuze. Het meten, maken en plaatsen van de gordijnen gaat in overleg en naar de wens van de cliënt.

's Maandag gesloten.

85
 jaar

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

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



P.J. van Duijne
 INTERIEURVERZORGING

Badhuisstraat 137-139 070-355 95 58

Mijn favoriete rondje

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

Mijn favoriete rondje gaat door het Haagse Bos en een stukje Clingendael. Ik vertoef graag in het oude Haagse Bos: vaak fiets ik erdoor heen, wandel er op zondagmiddag en sinds ik hardloop, ren ik in het bos. Nu, half mei, is het er prachtig groen en fris.

Start

Ik woon op de Stille Veerkade in Den Haag, die sinds een paar jaar te boek staat als de vieste straat van Nederland. Niet dat je uitglijdt over hondenvoer of struikelt over aangevreten vuilniszakken, maar de lucht is er vies. Daarom doe ik het de eerste paar honderd meter rustig aan en wandel ik in hardlooptenu de Veerkaden af richting Spui. Wandelen in een korte broek midden in de stad, als het niet midden in de zomervakantie is en niet bloedheet, levert wel vragende blikken op. 'Zo warm is het toch niet', hoor ik dan achter me. Weten zij veel.

Aangekomen op het Spui begin ik rustig in te lopen richting CS. Met de wind in de rug of juist er tegenin, waaien doet het er altijd, kom ik langs de Dr. Anton Philipszaal, de ministeries van Binnenlandse Zaken, Justitie en VROM. Links om het station heen, langs Babylon, steek ik over richting Haagse Bos en kan het gaan beginnen.



Vijvers

Door het 'eerste' bos ga ik uiterst rechts, achter het ministerie van Economische Zaken langs. Over de Laan van Nieuw Oost-Indië naar het 'tweede' bos. Het zogenaamde bosdeel van de Laan van Nieuw Oost-Indië is al een hele tijd opgebroken omdat daar een brede middenberm wordt aangelegd en er een dubbele brug komt over de vijver.

Ik laat het eerste stuk van de vijver links liggen en ga door naar het tweede. Om dat tweede stuk loop ik twee keer een rondje zo hard als ik kan. Daar ben ik mee begonnen toen ik op een zaterdagochtend daar de groep van Henk Hoogveen, dat is ook mijn groep, tegenkwam. Het regende en af en toe denk ik dat ik van suikergoed ben, dus bleef ik thuis. Het werd al snel weer droog en ik besloot alsnog mijn favoriete rondje te lopen. Nog maar net onderweg zag ik een groepje hardlopers, die ik zonder bril niet onmiddellijk als mijn groep herkende. Toen ik dichterbij kwam, kon ik me net invoegen na Henks 'go'

om voor de eerste keer snel om de vijver te rennen. Er volgde een tweede keer. Sindsdien maken die twee rondjes deel uit van mijn favoriete rondje, niet uit schuldgevoel of pieteit, maar het is leuk om te doen en je geniet van de sfeer in het bos. Het kost 4 minuten per rondje.

De honden zijn ook enthousiast, als ik daar zo mijn best doe. Af en toe, als er een groot exemplaar op me af komt, slaat de schrik me wel eens om het hart. 'Hij doet niks, hoor,' schreeuwt het baasje met een lichtelijk van angst overslaande stem. Gelukkig valt het altijd mee; zeker die ene keer toen de schade beperkt bleef tot vieze hondenvoeten op mijn broek.

Nog een rondje

Na die kleine, spannende rondjes, mag ik van mezelf lekker gaan lopen. Ik ga naar de Leidse Straatweg en zie over mijn rechterschouder de ingang van Huis ten Bosch. Dat is de plek waar HKH Máxima en de Wassenarese slager het maar niet eens konden worden over de voorrangregels.

Via de voetgangersoversteekplaats op de Benoordenhoutseweg kom ik op de Laan van Clingendael, waar ik altijd een postbode tegenkom. Bij het park Clingendael aangekomen ga ik voor de ingang, bij de ijsboer, rechtsaf om van een typisch stukje Den Haag te genieten: op de Wassenarese Weg kom je langs een net weiland met koeien, die daar altijd zo heerlijk liggen. Wil je koeien buiten in de wei zien, dan moet je naar dat weiland bij Clingendael.

Na het weiland, recht door, kom ik op Wassenarese grondgebied op een mooie laantje met aan weerszijden water. Bij daglicht kun je instuderen hoe je 's avonds in de winter, op weg naar de club als het donker is, ongeveer moet fietsen om niet in de sloot te belanden. Bij de eerste brug ga ik linksaf en bij het bordje 'Landgoed Clingendael' weer links. Het pad ziet er veelbelovend uit, want over een tijdje bloeien daar de rhododendrons. Als je na het bruggetje steeds links aanhoudt, kom je uiteindelijk weer bij de koeien uit, ditmaal aan de achterkant van het keurige weiland.

Af en toe

Bij de ingang van het park ligt het keerpunt. Ongeveer dezelfde route terug en na een klein uurtje ben ik weer thuis.

Als ik niet bij de club kan trainen, omdat ik te laat thuis ben, de pianostemmer op bezoek heb of anderszins, is het tochtje door het bos een mooi alternatief. Maar er gaat natuurlijk niets boven een training bij Jan, Henk H. of Wim.

Door:
Heleen Wagenaar

Alleen hardlopen of ook nog iets anders?

Zo, mijn vrijdagse trainingslooppje zit er weer op: lekker relaxt vanaf het clubhuis via het Visserspad (veel zand, bospaadjes en heuveltjes) naar de waterpomp bij hotel Duinoord en weer terug. Deze route ziet er het hele jaar door steeds weer anders uit en verveelt mij nooit.



Het lopen ging lekker ondanks dat ik gisteravond een pittige tafeltenniswedstrijd heb gespeeld. Naast het hardlopen tafeltennis ik ook al jaren in competitieverband. Erg leuk en volgens mij ook een goede aanvulling op het hardlopen, omdat je voor tafeltennis naast een goede conditie ook nog snelheid, beweeglijkheid, coördinatie, concentratie en techniek nodig hebt.

Ik ben lid van tafeltennisvereniging T.V.Z. en wij spelen in de U.B.T. competitie, afdeling



Den Haag waarin 17 clubs spelen in verschillende klassen. De competitie loopt van september tot april. Daarnaast zijn er nog bekerwedstrijden en toernooien en kun je bij onze club het hele jaar door iedere week trainen. Als je alleen voor de gezelligheid een balletje wilt slaan en na afloop wat wil drinken kan dat ook in onze gezellige bar. Dus: als je naast het hardlopen nog iets anders wilt doen is tafeltennis een goed idee. Wij zijn altijd op zoek naar nieuwe leden!

Voor informatie kun je mij bellen:

Bas Mullekes, secretaris T.V.Z.

Tel. 070-368 49 43 of 06-242 65 074

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

Professioneel, Betrouwbaar & Servicegericht

De schoonheid van uw bedrijf, de schoonheid van Vidia




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

Bel voor informatie of een demonstratie

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

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

ROAD
RUNNERS

Vuurloop bevrijdingsdag

Op bevrijdingsdag was het vroeg in de ochtend druk op het Bogaardplein. Vier motoragenten en 17 lopers van de Hague Road Runners stonden gereed om het bevrijdingsvuur van Rijswijk naar het Plein in Den Haag te brengen.

Het vuur, bedoeld voor de Gemeente Den Haag en afkomstig uit Normandië, was in de nacht van donderdag op vrijdag bij Hotel De Wereld in Wageningen opgehaald en naar Rijswijk gebracht. Daar startte de estafette, waarbij de acht kilometer tussen het Rijswijkse Bogaardplein en het Haagse Plein in estafettevorm werd afgelegd door 8 duo's. Dick van Es was de centrale fakeldrager en ging als een lopend vuurtje. De hele operatie was georganiseerd door de Stichting Veteranen Den Haag. Onze deelname was gestart met het verzoek van de Veteranengroep om ondersteuning. Nathalie had een aantrekkelijke inschrijflist gemaakt en enkele oproepen zorgden voor het voltekken. Veel ZOT-ers schreven in, wat vooral de betrokkenheid van deze aspirant-leden aantoont.

De aankomst van de lopers op het zonovergoten Plein in Den Haag was glorieus. Een erehaag van scouts vormde een stijlvolle entree. Vele veteranen, waaronder van de Prinses Irene Brigade, de eerste brigade die in 1945 Den Haag binnen trok, waren op het Plein verzameld. Burgemeester Deetman hield een toespraak waarin hij o.a.



'De eerste lopers vertrekken uit Rijswijk, Antionette, Dick en Rogier'

de deelname van de Hague Road Runners noemde. Het was de eerste keer dat Den Haag meedeed aan de verspreiding van het Wageningse vredesvuur, dat dit jaar in meer dan 200 steden werd ontstoken. Volgend jaar gaan we het vuur lopend in Wageningen halen!

Door:
Jéje Grootw

Barbecue!

Woensdagavond 28 juni 2006

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 zetten. 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. Mis 'm niet en schrijf je nu in (let op aankondigingen in het clubgebouw)!

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.



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

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



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

De hardloop-specialzaak

Laan van Meerdervoort 632 - Den Haag

Gratis Parkeren - tel: 070 - 368 30 74

www.zierrunning.nl

info@zierrunning.nl

Wijzigingen in de vitrine met de besten aller tijden

Van de prestaties die in de eerste 4 maanden van 2006 door de HRR leden zijn geleverd, komen de volgende in aanmerking voor een plaats in de vitrine van de besten aller tijden.

10 km baan:

- Georgette Parlevliet liep op 31 januari 2006 in Uithoorn de 10km in 0:49:13. Hoewel deze tijd goed is voor een derde plaats in de vitrine bij de vrouwen 55+ zullen jullie deze niet terug vinden, want op 19 februari liep Georgette in Leiden de 10 km in 0:47:23 en dat is goed voor een tweede plaats in de vitrine. Dankzij deze prestaties behaalde Georgette in het Zorg en Zekerheid circuit de tweede plaats op de 10 km in de klasse V55 achter Els Raap van SV Kombijsport

15 km weg:

- Yvonne Peelen liep de 15 km in Voorschoten op 12 maart 2006. Met haar tijd van 1:15:30 komt ze bij de V55 op de tweede plaats in de vitrine achter Noortje Albers.

20 km weg:

- Henk Breugom noteerde een tijd van 1:31:58 tijdens de 20 van Alphen op 12 maart 2006. Dit is 80 seconden sneller dan in 2005. Henk verstevigt hiermee zijn derde plaats in de categorie M60 achter Theo Hoenderkamp en Peter Hoek.
- Brigitte Mulder liep de 20 km op 2 april in Roelofarendsveen. Haar tijd, 1:21:29 is goed voor een derde plaats in de vitrine bij de VSE achter Anne van Schuppen en Ine Valetin. Margriet Hoekstra verdwijnt hierdoor uit de vitrine met haar tijd van 1:28:26, die ze tien jaar eerder ook in Roelofarendsveen neer zette. Brigitte behaalde tijdens het Zorg en Zekerheid circuit de eerste plaats op de lange afstand bij de vrouwen senioren.

Halve Marathon:

- Georgette Parlevliet was ook tijdens de CPC in vorm. Op 25 maart 2006 liep ze in Den Haag de halve marathon in 1:55:26. In de vitrine komt ze hierdoor op de derde plaats bij de V55 achter Noortje Albers (1:39:52) en Lidwien vd Valk (1:43:09).
- Anjo Querido liet op de CPC op 25 maart 2006 een tijd noteren van 1:57:08. Deze prestatie is goed voor de vijfde plaats bij de V55, achter Helen van der Poel (1:56:50).

30 km weg:

- Ali Golhashem liep op 12 maart 2006 in Tilburg 30 km in een tijd van 2:26:55. Hiermee neemt hij bij de mannen 50+ de vijfde plaats over van Henk van Leeuwen (2:30:14 op 15-02-04 in Schoorl).
- José Willemse liep de 30 km in Schoorl op 12 februari 2006 in 2:10:13. Hiermee komt ze in de vitrine op de tweede plaats achter Els Bloemen (2:08:55) en vóór Noortje Albers (2:16:58).

Marathon:

- José Willemse zette ook tijdens de marathon van Utrecht op 17 april een prima tijd neer. Haar tijd van 3:27:57 is goed voor een tweede plaats bij de V55 achter Els Bloemen (2:56:16) en vóór Noortje Albers (3:38:46).

Door:
Izaak Luteijn

Zorg & Zekerheidcircuit Noordwijkerhout

De laatste wedstrijd van het Zorg & Zekerheidcircuit vond ook dit jaar weer plaats in het mooie Noordwijkerhout. Een aantal atleten van het Racing-Team staat er goed voor in de diverse algemene klassementen, dus met deze laatste wedstrijd kunnen er nog prijzen worden verdiend voor de HRR.

Zelf heb ik de intentie om in deze wedstrijd een goede tijd neer te zetten waarop ik mij in het naseizoen kan gaan richten. Met deze insteek reis ik in gezelschap van twee kampioenen - Appie, kampioen halve marathon Winterberg en Huub, schoolkampioen 10km Rotterdam - af naar Noordwijkerhout.

In Noordwijkerhout tref ik een groot aantal atleten in paarse singletjes aan. Allemaal helden van de HRR. Om 11.00 uur klinkt het startschot voor de halve marathon. Brigitte Mulder is de grote troef. Vijf minuten later starten de atleten voor de 5 en 10 kilometer.

Mijn eindtijd op de 5 kilometer is niet om over naar huis te schrijven. Wel houd ik er een goed gevoel aan over en kan ik mij gaan richten op het baanseizoen en het najaar. Eddy Roodakker loopt een goede 5 kilometer en wordt 3e in het eindklassement op de 5 kilometer junioren t/m 19 jaar. Niels en Huub worden 4e en 5e in dit eindklassement.

Na het uitlopen is het wachten op de 1e dame op de halve marathon. Jawel, Brigitte pakt de winst in een scherpe tijd van 1.22, eveneens legt zij beslag op het eindklassement dames senioren. Proficiat! Na de nodige versnaperingen keren we tevreden huiswaarts.

Door:
De goocheldoos
(Avram den heijer)

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

(RACE-FRAMES.....)
(RACE FIETSEN.....)
(ATB - FRAMES.....)
(ATB FIETSEN.....)
(ONDERDELEN.....)
(KLEDING.....)
(VOEDING.....)
(HELMEN.....)
(VERZORGINGSARTIKELLEN.....)

WOENSDAG GESLOTEN

WIELERSPORT

Tom Schouten

S C H E V E N I N G E N

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

UITSLAGEN

Groet uit Schoor, Schoor, 10000 m, 12-02-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:29:00	Hamoufi Ridouane(Marokko)
1	VSE	0:31:50	Lomah Kiplagat(Hylas)
1	M45	0:31:56	Aart Stigter(Loopgroep Aart Stigter)
1	M40	0:32:35	Rob vd Want(R'dam Atletiek)
12	M45	0:35:21	Blokker, Hans
24	VSE	0:39:28	Mulder, Brigitte
81	M40	0:46:52	Boegbom, René

1 van de 4 HRR, Den Haag, 5000 m, 5-03-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	man	0:16:09	Peter de Silva(Sparta)
1	vrouw	0:21:29	Lucia Bertijn(Haag Atletiek)
8	Vrouw	0:30:31	Woudenberg van, Tineke

1 van de 4 HRR, Den Haag, 10000 m, 5-03-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:32:53	Willem Lening(Haag Atletiek)
1	M40	0:33:27	Graaf de, Willem
4	MSE	0:34:54	Stelling, Andres
3	M40	0:36:28	Beekhuizen, Albert
7	MSE	0:37:31	Roodakker, Eddy
5	M40	0:37:51	Leeuwen van, Peter
1	M50	0:37:59	Sijl van der, Herman
1	V35	0:38:25	Mieke Aant(Haag Atletiek)
1	VSE	0:39:19	Ellen de Groot(Sparta)
4	M50	0:40:30	Mullekes, Henk
14	M40	0:40:52	Kooij, Wim
18	M40	0:41:30	Kroft van der, John
10	MSE	0:41:43	Hofschreuder, Ronald
1	M60	0:41:49	Wim Kramer(Haag Atletiek)
11	MSE	0:42:07	Heijer den, Avram
6	M50	0:42:49	Toet, Ton
23	M40	0:42:59	Nijs de, Jan
9	M50	0:43:36	Mertx, Jacques
2	M60	0:43:43	Breugom, Henk
5	VSE	0:43:54	Vugt, Chantall
1	V45	0:44:03	Willems, José
5	V35	0:44:07	Hoekstra, Margriet
10	M50	0:44:10	Slijpen, Paul
14	MSE	0:44:16	Schie van, Maurice
32	M40	0:46:02	Messerschmidt, Marty
20	M50	0:47:47	Reimicke, Ed
5	V45	0:48:44	Heiningen van, Annie
6	M60	0:49:12	Nieuwenburg, Jan
39	M40	0:49:47	Jan Habraken(HRR)
25	M50	0:51:17	Dunn, Mike
9	V45	0:54:14	Geng, Marion

Marathon DTS, Wijde Wormer, 42195 m, 11-03-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
10	Man	4:33:30	Es van, Dick

20 van Alphen, Alphen a/d Rijn, 20000 m, 12-03-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
2	M45	1:12:52	Post, Steven
22	MSE	1:21:56	Terlouw, Hans
10	M55	1:29:32	Mertx, Jacques
7	M60	1:31:58	Breugom, Henk

De Dertig van Tilburg, Tilburg, 30000 m, 12-03-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	1:43:13	Ruben Scheurwater(Prins Hendrik)
1	M40	1:50:03	Graaf de, Willem
1	M50	2:06:17	Willem Houg(Parthenon)
1	VSE	2:14:08	Carla van Rooijen(Aart Stigter)
12	M50	2:26:55	Golhashem, Ali
58	Mrec	2:37:54	Homung, Marc
2	Vrec	2:46:32	Tulen, Sandra
4	VSE	2:49:40	Zalm van der, Sue

05 Voorschotenloop (Z&S), Voorschoten, 5000 m, 12-03-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:15:49	Mamix Engels(Leiden Atletiek)
5	MSE	0:16:44	Beekhuizen, Albert
6	MSE	0:16:50	Stelling, Andres
1	Jun	0:16:51	Maarten Jumelet(AV Rijsoever)
7	MSE	0:16:57	Timmermans, Theo
11	MSE	0:18:00	Hofschreuder, Ronald
12	MSE	0:18:01	Roodakker, Robbert
4	Mjun	0:18:06	Redegeld, Huub
1	VSE	0:18:08	Zakia Boutallite(Leiden)
13	MSE	0:18:08	Mientjes, Marcel
5	Mjun	0:18:21	Graaf de, Niels
22	Mjun	0:20:15	Bellen van, Alex
4	VSE	0:20:18	Berg van den, Sandra
23	MSE	0:20:23	Feroni, Francesco
9	Mjun	0:20:47	Claessens, Stefan
10	Mjun	0:20:54	Dunn, Timothy
15	VSE	0:23:14	Haan de, Leonie
43	MSE	0:23:15	Redegeld, Antoine
46	MSE	0:23:24	Lentze, Sigmund
47	MSE	0:23:26	Dunn, Mike
17	VSE	0:23:30	Elferen van, Brigitta
19	VSE	0:23:48	Heiningen van, Annie
52	MSE	0:24:05	Claessens, Jean
54	MSE	0:24:19	Grauw de, Toon

25	VSE	0:24:20	Telgen, Yvonne
56	M20	0:24:23	Noordman, Ruud
39	VSE	0:26:41	Meijdenberg van den, Eefje
42	V20	0:26:49	Borsboom, Ronneke
54	VSE	0:27:55	Wijnants, Arien
57	VSE	0:28:15	Biemans, Nathalie
72	VSE	0:29:18	Koning de, Petra
73	VSE	0:29:20	Pieters, Daphne
76	VSE	0:29:37	Leeuwe van, Germaine
111	MSE	0:31:15	Heemskerk, Kees
93	VSE	0:31:28	Manders, Annet
110	VSE	0:34:21	Beenakker, Monique
112	VSE	0:34:42	Gimberg, Yvonne
113	VSE	0:34:43	Muinck de, Trudy
116	VSE	0:35:04	Meer van der, Yvon

10 Voorschotenloop (Z&S), Voorschoten, 10000 m, 12-03-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:31:54	Pim Gouw(AV Zuidwal)
1	M50	0:38:01	Sijl van der, Herman
12	MSE	0:38:10	Heijer den, Avram
1	M60	0:39:55	Willem van der Aar(NSL)
15	M50	0:43:00	Zijl, Eddy
33	M60	0:58:40	Ammerlaan, Wim

15 Voorschotenloop (Z&S), Voorschoten, 15000 m, 12-03-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	M40	0:50:09	Ibrahim Aytrabo(AV Ato's)
1	MSE	0:51:46	Wouter van Winden(Haag Atletiek)
4	MSE	0:52:36	Jeroen Koot(HRR)
1	M50	0:57:07	Ben Kok(Vet.Ned.)
1	VSE	0:57:25	Mulder, Brigitte
15	MSE	0:57:36	Roodakker, Eddy
1	V35	1:00:36	Helmie Ramakers(Haag Atletiek)
33	MSE	1:05:27	Heijer den, Avram
1	V45	1:06:44	Marja Hogenboom-Kortekaas(LV Plantaris)
1	V55	1:10:01	Lenie vd Plas-Barnhoorn(AV Rijnsoever)
5	VSE	1:10:36	Sarah Mollink(HRR)
53	M40	1:10:36	Kamsteeg, Marcel
2	V55	1:10:46	Peelen, Yvonne
15	V35	1:16:29	Parisus, Monique
6	M60	1:17:10	Wim Moolhuysen(HRR)
7	V45	1:17:36	Siel, Veronica
16	V35	1:17:59	Conrad, Andrea
17	V35	1:19:02	Wee van der, Hilde
18	V35	1:19:31	Boon, Anja
51	MSE	1:20:06	Walther, Eric

CPC loop 10km, Den Haag, 10000 m, 25-03-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Bus	0:31:21	Edgard Creemers(FMO)
1	Man	0:32:50	Joost de Klerk(Phanos)
1	Trim	0:34:23	Jurgen Haeck(Nederland)
10	Man	0:35:08	Timmermans, Theo
1	Vrouw	0:37:34	Nina Mathijssen(Phanos)
49	Man	0:40:30	Sijl van der, Herman
104	Bus	0:46:54	Leeuwen van, Hester
388	Trim	0:52:00	Reijnjes, Pim
797	Trim	0:54:35	Gerritsen, Sijmen
22	Vrouw	0:54:57	Geng, Marion
579	trim	0:56:13	Fontein, Joost
1029	Trim	0:56:40	Jansen, Eva
529	Bus	0:56:44	Borsboom, Ronneke
55	M55	0:57:02	Gort, Roel
1285	Trim	0:59:39	Reuver, Annelies
963	Trim	0:59:46	Coolen, Erik
1213	Trim	1:00:41	Etiene, Danielle
1214	Trim	1:00:41	Keukenbring, Rachel
1212	Trim	1:00:45	Pieters, Daphne
822	Bus	1:01:26	Wal van der, Inez
1591	Trim	1:02:48	Taal, Bernadette
1439	Trim	1:03:13	Schalkwijk, Kees
1564	Trim	1:03:49	Ammerlaan, Wim
1698	Trim	1:03:59	Sips, Herman
1453	Trim	1:04:21	Rozenburg jr, Jan
1798	Trim	1:04:29	Woudenberg van, Tineke
889	Bus	1:06:57	Zuurmond, Hans
31	Vrouw	1:07:28	Kalivaart, Truus
32	Vrouw	1:07:56	Manders, Annet
1784	Trim	1:08:31	Gillet, Ineke
61	Man	1:09:39	Homung, Marc
1866	Trim	1:10:05	Meijer, Wim
985	Bus	1:12:41	Wesseling, Daan
18	M55	1:38:18	Taal, Maarten
855	Trim	9:55:21	Rohder, Arno

CPC loop 21,1km, Den Haag, 21100 m, 25-03-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	1:01:17	Moses Kigen(Kenia)
1	M35	1:09:52	Huib Maas(Nederland)
1	M40	1:12:08	Benjamin Romkes(Zaanland)
4	M40	1:15:12	Graaf de, Willem
1	M45	1:15:19	Sjaak Luteijn(Loopgroep PK)
1	M50	1:16:16	Wim de Weerd(Calfo)
3	M45	1:17:54	Post, Steven
1	M55	1:19:30	Cees Stolwijk(Altis)
1	V45	1:21:09	Carla Ophorst(Olympus '70)
18	Bus	1:21:22	Leeuwen van, Pierre
22	Bus	1:21:49	Blokker, Hans
5	VSE	1:21:57	Mulder, Brigitte
14	M45	1:23:42	Martens, Frans

1	M60	1:25:27	Wim Oudejans(AV Nijkerk)
47	Bus	1:26:14	Roodakker, Eddy
46	Bus	1:26:14	Beekhuizen, Albert
24	M40	1:26:52	Smit, Theo
1	V40	1:27:40	Corina Voorn(AV '40)
57	Bus	1:27:56	Heijkant, Ron
1	V35	1:27:57	Helmie Ramakers(Haag Atletiek)
65	Bus	1:28:41	Droppert, Nico
30	M40	1:29:07	Meer van der, Pieter
17	M50	1:30:53	Penning, Ron
18	M50	1:31:19	Severijns, Paul
6	V45	1:31:53	Willems, José
108	Bus	1:31:59	Kempkes, Peter
21	M45	1:31:59	Kroft van der, John
42	M40	1:32:36	Mulder, Raoul
23	M50	1:34:24	Boorsma P.J.L., Piet
33	M35	1:35:15	Ernst, Marc
74	MSE	1:35:20	Heijer den, Avram
26	M50	1:36:13	Seitzinger, Joop
56	M40	1:36:24	Hal van, Erik
180	Bus	1:36:42	Mertx, Jacques
76	MSE	1:37:13	Ruijter de, Frank
33	M50	1:37:40	Golhashem, Ali
38	M45	1:37:57	Wessel, Gerard
202	Bus	1:38:01	Zwart, Cor
19	VSE	1:38:20	Hoogduin, Soozy
36	M35	1:39:01	Hegen, Erwin
63	M40	1:39:20	Brown, Julien
247	Bus	1:39:52	Kooren, Ronald
66	M40	1:40:40	Wezel van, John
272	Bus	1:41:14	Witteveen, Wiebe
13	M60	1:41:24	Breugom, Henk
67	M40	1:41:25	Mientjes, Marcel
48	M45	1:41:48	Hengel van den, Gerrit
49	M45	1:42:03	Thuijs, Frank
392	Trim	1:42:27	Ving, Jeroen
527	Trim	1:43:14	Dorst, Leendert
849	Trim	1:43:19	Klein, Peter
1	V55	1:44:02	Martha van Hal(Pijpenburg)
22	VSE	1:44:24	Vugt, Chantall
50	M35	1:44:28	Smet, Leon
49	M35	1:44:39	Kuiper, Wouter
26	M55	1:45:03	Groeneveld, Jan
77	M40	1:45:30	Jager de, Frank
712	Trim	1:46:20	Borger, Max
81	M40	1:46:21	Schreiner, Coen
887	Trim	1:46:26	Kalsbeek, Alrik
1063	Trim	1:46:37	Dongen van, Maarten
59	M45	1:46:53	Molenkamp, Jan
765	Trim	1:47:52	Végyvári, Szilvia
67	MSE	1:48:10	Gijs Hesselink(HRR)
36	M55	1:49:30	Dijk van, John
28	M60	1:49:45	Overgaauw, Jacques
14	V45	1:50:22	Wijnvoord, Paulien
18	V40	1:50:40	Novak, Ilonka
1399	Trim	1:50:44	Kerste, Chandrakant
1420			

UITSLAGEN

Omloop Noordwijkerhout (Z&Z-10), Noordwijkerhout, 9860 m, 23-04-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:31:45	Rachid Mohammadi (AV Atos)
1	VSE	0:37:23	Wendy van de Spijker (Haag Atletiek)
14	MSE	0:38:42	Heijkant, Ron
5	M50	0:40:24	Droppert, Nico
1	V45	0:40:31	Diny Bosker (SV Friesland)
1	V55	0:42:29	Els Raap (SV Kombijsport)
1	M60	0:42:29	Jack Bollaart (AV'47)
7	M60	0:46:37	Luteijn, Izaak
2	V55	0:48:19	Parlevliet, Georgette
17	M60	0:48:45	Wijnants, John
10	V45	0:50:01	Stel, Veronica
29	V45	0:58:09	Wagenaar, Heleen
31	M60	1:01:25	Ammerlaan, Wim

Omloop Noordwijkerhout (Z&Z-21), Noordwijkerhout, 21100 m, 23-04-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	1:11:56	Michael Woerden (De Veenlopers)
1	M50	1:21:36	Ben Kok (Vet.Ned.)
1	VSE	1:22:13	Minkler, Brigitte
21	M50	1:37:55	Golthasheem, Ali

Halve Marathon, Enschede, 21100 m, 23-04-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
313	Mrec	1:44:59	Gijs Hesselink (HRR)

Enschede Marathon, Enschede, 42195 m, 23-04-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	2:12:04	Sammy Rotich (Kenia)
8	M40	2:58:19	Smid, Theo
36	M50	4:45:24	Jong de, Bert

Flora London Marathon, Londen, 42195 m, 23-04-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	2:06:39	Felix Limo (Kenia)
1556	M30	3:30:07	Guillermo Rocco (HRR)
1989	M40	3:41:32	Paardekooper, Wim
2019	M40	3:42:09	Hal van, Erik
2892	MSE	3:51:51	Hegen, Erwin
3364	MSE	3:57:32	Homung, Marc
1061	M50	4:01:38	Parsons, John
774	V40	4:16:57	Jahn, Sigrid
4731	M40	4:33:29	Aller van, Bert
398	V50	4:51:46	Parsons, Jane

Rembrandt van Rijn marathon, St. Annaparochie, 42195 m, 29-04-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
6	M60	4:14:26	Es van, Dick
17	M50	4:35:53	Jong de, Bert

Oranjeloop, Wassenaar, 5000 m, 29-04-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	-	0:17:30	Timmermans, Theo
2	-	0:18:20	Leeuwen van, Peter

Oranjeloop, Wassenaar, 10000 m, 29-04-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	-	0:38:15	Willem van Vliet (Wassenaar)
9	-	0:43:57	Zijl, Eddy

HRR EVENEMENTENKALENDER 2006

JUNI

19 Time Trial
28 BBQ

AUGUSTUS

21 Time Trial

SEPTEMBER

11 Time Trial

OKTOBER

30 ALV



Wandelreizen die lopen

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

intertrek

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

ORGANISATIE THE HAGUE ROAD RUNNERS

TECHNISCHE COMMISSIE

Zie Trainers

TRAINERS

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	Vuurplaat 623	
(voorzitter)	3071 AR Rotterdam	010-2151144
	verlaan@adfas.nl	
Leendert Remmelink	Prinsegracht 26-A	
(secretaris)	2512 GA Den Haag	070-3638393
José Willems	Johannes Poststraat 2	
(2e secretaris)	2264 DC Leidschendam	070-3175869
Izaak Luteijn	V Slingelandtstraat 132	
(wedstrijdsecr.)	2582 XT Den Haag	070-3554156
	izklm@bart.nl	
	giro 5699215	
	t.n.v. wed.sec. HRR te Den Haag	
Antoinette Jans	Carel Reinierskade 303	
(penningmeester)	2593 HS Den Haag	070-3473894
	giro 2636951	

Vacature

(communicatie)

communicatiehrr@planet.nl

CLUB VAN 100

Postbanknr. 78.60.073 / ABN AMRO 50.94.92.738

Ben Hermans	De Sillestraat 266
(Voorzitter)	2593 VE Den Haag 070-3473873
René Meijer	Sportlaan 229
(Vice-voorzitter)	2566 KE Den Haag 070-3625212
Louise van Delft	V. Loostraat 75
(secretaris)	2582 XB Den Haag 070-3522519
Karel Stolk	Barnsteenhof 482
(penningmeester)	2592 ET Den Haag 070-3820418
Vacature	
(PR bestuurslid)	

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

Herman van der Stijl	
(voorzitter)	
Ruud van Groeningen	2e Anth Heinsiusstraat 84
	2582 VW Den Haag 06 53533941

WEBMASTER

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

CLUBKLEDING

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

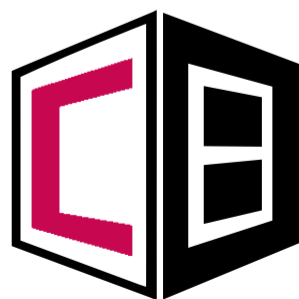
REDACTIE

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

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)