

www.hagueroadrunners.nl

Officieel cluborgaan van de "The Hague Road Runners"

De thuisblijvers hadden ongelijk

Vlietloop voor het eerst over 10 engelse mijl

De Vlietloop in Voorschoten op 3 september was voor het eerst over een afstand van 10 engelse mijl in plaats van een halve marathon. Een idee van onze eigen HRR-trainer Ed Zijl, die in de organisatie van de Vlietloop onder meer de voorinschrijving verzorgt en de werving van atleten regelt. Voorzitter Robert Laan van de Vlietloop is heel tevreden.

Door de stromende regen op zondagochtend is het totaal aantal deelnemers aan de Vlietloop over alle afstanden – twee, vijf, tien kilometer en 16 engelse mijl – niet boven de 700 hardlopers uitgekomen, terwijl de organisatie er 1500 aan kan. 'Het aantal inschrijvers dat thuis is gebleven door de regen in de ochtend komt niet boven de acht uit. Alleen hebben de buien de na-inschrijvers afschrikt. Dat is pech, denk ik dan maar,' zegt voorzitter Robert Laan van de Vlietloop.

Ver voor het startschot om 12.00 uur voor de tien kilometer en de 10 engelse mijl, werd het droog en dat bleef het. Het was warm en er stond een stevige wind. De eerste vijf kilometer waaide de wind grotendeels in de rug van de atleten, maar op de terugweg moesten de hardlopers zich langs de Vliet tegen de wind in worstelen. Van

de HRR wisten Andres Stelling en Peter van Leeuwen de eerste respectievelijk derde plaats op de 10 kilometer te behalen en Roché Silvius de tweede plaats op de 10 Engelse mijl (zie uitslagen in dit nummer).

Een hoop rust

Voorzitter Robert Laan van de Vlietloop is uitermate tevreden over de switch van halve marathon naar 10 engelse mijl. 'Hierdoor is de Lange Schans-brug uit het parcours geschrapt, en dat geeft een hoop rust, want het is elk jaar weer lastig geweest om die brug gesloten te houden,' zegt Laan. Ook de atleten zijn volgens Laan tevreden. 'Onze loop is altijd op de eerste zondag van september, een tijdstip dat veel mensen net terug zijn van vakantie en nog maar net begonnen zijn aan hun trainingen voor een lange afstand. Het is dan vaak een hele opgave om dan gelijk een halve marathon te rennen. De tien engelse mijl is dan een veel betere optie, heb ik van de renners begrepen,' zegt Laan.

Meer veranderingen

Voor volgend jaar wil Laan bekijken of de afstand voor de kinderen ook korter kan. 'De kinderen renden dit jaar nog twee kilometer, maar we horen vaak van ouders dat

dat een behoorlijk eind is. Het is niet zo dat de kinderen in de problemen komen, maar een afstand van 1200 meter is wellicht toch verstandiger,' zegt Laan.

De tien kilometer bij de Vlietloop blijft ook volgende jaren klassiek staan op tien kilometer en 300 meter. 'Dat kan niet gemakkelijk veranderd worden omdat de brug over de Vliet nou eenmaal op een vast plek ligt,' zegt Laan. Voor een persoonlijk record over de tien kilometer bij de Vlietloop blijft het noodzakelijk ook tijdens de vakantie stevig te trainen, want de wind speelt bijna elk jaar een belangrijke rol en ook vergen de driehonderd meter extra die het parcours afdwingt zo'n anderhalve minuut.

Door:

Sarah Mollink

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 rata 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!



'Roadrunners op weg naar de ereplaatsen'

DISCOVERY RUN
 10 km & 5 km funrun
 Lifeboats KNRM
 Lifeboatcrew fun run 10 km UK-Holland


Zaterdag 14 oktober 2006

- Start 12.00 uur beide afstanden lokale tijd
- Fraaie herinneringsmedaille
- Diverse geldprijzen
- Bezoek Colchester
- Wandeltocht/Nordic Walking mogelijk 10 KM of 10 EM
- Boekingen uitsluitend via inschrijfformulier verkrijgbaar bij verenigingen / Stena Line BV / Internet
- Inleveren vóór 5 oktober a.s.
- Hoek van Holland - Harwich v.v. (Stena Discovery) 14 okt.: € 60
- Heenreis Stena Britannica vertrek HvH 13 okt. te 22.00 uur
- Terugreis Stena Discovery aankomst HvH 14 okt. te 23.45 uur: € 95
- Verdere informatie 0174-389491 - www.discoveryrun.nl

Gesponsord door:

Alphatron Security Systems B.V. : Asics NL - Cummins Holland B.V. : Castrol Oil : North Sea Petroleum bv : Mühlan B.V. Straal- en Schilderbedrijf : Grafisch Compleet Bedenkers en Doeners : Bouman Sportprijzen (www.sportprijzen.nl) : H.B.D. Total Security B.V. : Intech Toegangstechniek : Intech Marine & Offshore : Keller Groothandel voor Bouw-Industrie-Scheepvaart : Laser, Light & Sound (Ipswich) : Leemberg Pipelings & Apparatenbouw : Lips textielservice : Loenen Repairs B.V. : Nutec Rotterdam : Sigma Coatings : Schoenmeijer Sport-Massage-Verzorging : Stena Line B.V. : Recto Lennox/Business Promotion : Wim van Toledo Aluminium Laswerk : Van Hattum & Blankevoort

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

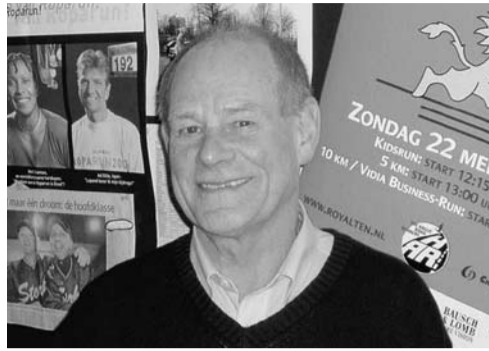
A O advies

administratie & ondersteuning

AAD OVERDEVEST

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

Voorzitter aan het woord



Na een zomer met extreme weersomstandigheden worden allerhande activiteiten zoals de begroting, invullen van vacatures en commissiewerk weer opgepakt. Velen van u zijn inmiddels gestart met de voorbereidingen voor de diverse najaarsmarathons. In dit voorwoord wil ik nog even stilstaan bij de Royal Ten van 21 mei jl., de Vlietloop, de grote moeite die het kost om de diverse openstaande functies te vervullen en het verlies van een clublid.

Op 21 mei hebben wij alweer de 10e Royal Ten mee-gemaakt. De organisatie verliep dit jaar niet zonder horten en stoten, omdat er uitgekeken moest worden naar een andere start/finishlocatie. Het bestuur van de Royal Ten is er in geslaagd een prima alternatief te vinden op de Bezuidenhoutseweg ter hoogte van het SER gebouw en het Zandvlietcollege. Ik heb vele enthousiaste opmerkingen gekregen van atleten in de trant van "wat een knusse en gezellige wedstrijd". De commissie verdient weer een groot compliment voor de perfecte organisatie, de professionaliteit droop er vanaf!

Een wedstrijd die bij onze leden ieder jaar zeer in de smaak valt is de Vlietloop. De Roadrunners vallen hier meestal in de prijzen en dat was dit jaar ook weer het

geval. Appie Beekhuizen viel net niet in de prijzen op de vijf kilometer. Dit is jammer uiteraard, maar heel positief was dat een groep aanstormend jong talent van onze club kort achter hem finishte. Op de tien kilometer eiste Andres Stelling de eerste plaats op met als goede derde Pierre van Leeuwen en ons nieuwe redactielid Sarah Mollink werd vierde bij de dames. Tenslotte finishte Roché Silvius als tweede op de tien Engelse Mijl. Allen van harte gefeliciteerd met dit mooie resultaat, dit smaakt naar meer!

Ik ga nu uw aandacht vragen voor een heel ander punt, namelijk het vervullen van de openstaande vacatures binnen onze vereniging. Onze vereniging telde begin van dit jaar bijna 700 leden. Je kunt onze club vergelijken met een klein bedrijf met alles erop en eraan. De afgelopen jaren is gebleken dat het steeds moeilijker wordt kaderfuncties en openstaande plaatsen in diverse commissies te vervullen. Ik ben van mening dat een lid niet alleen de genoegens van een vereniging mag smaken, maar ook de plicht heeft zijn steentje bij te dragen aan het functioneren van het geheel. De situatie is nu dat te weinig mensen zich inzetten en dat de last van vele werkzaamheden op te weinig schouders rust. Onze vereniging is financieel kerngezond en heeft een prachtige accommodatie in een dito omgeving, dus alle ingrediënten zijn aanwezig voor een meer dan goede toekomst, echter wel met ondersteuning van veel meer leden dan nu het geval is. Wie springt er nog meer op de HRR wagen en gaat een steentje bijdragen aan de instandhouding van dat mooie cluppie achter de duinen?

Aan het einde van dit voorwoord moet ik u nog de trieste mededeling doen van het overlijden van ons enthousiaste lid Jacqueline Elders, zij werd slechts 42 jaar - ik verwijs u verder naar het in memoriam elders in dit blad -.

Met sportgroeten,

John Agterof, voorzitter

Nieuws uit de communicatiehoek

Geniet je van hardlopen?

Vind je de HRR de leukste club achter de duinen?

Praat je graag over hardlopen?

Wil je je af en toe inzetten voor de club zonder meteen vast te zitten aan vergaderingen?

Beantwoord je een aantal van bovenstaande vragen met JA, denk dan eens aan het HRR-Promoteam. Doel van het promoteam is om bij evenementen, waar we een stand hebben, informatie te geven over lopen bij de HRR. We willen graag een pool van 10 tot 15 mensen die in eerste instantie benaderd worden als we ergens aandacht aan de HRR willen besteden. We willen de pool opzetten om voorlichting over de club te verspreiden en de nieuwe CC niet meteen te overstelpen met werkzaamheden. Dus bij twijfel, pak de telefoon, schrijf een e-mail of spreek één van ons even aan.

Verder hebben het afgelopen kwartaal twee acties centraal gestaan. Allereerst waren we aanwezig bij de zeer geslaagde Royal Ten. Naast allerlei versnaperingen voor de leden stonden we ook klaar met informatiemateriaal over de HRR. Waarschijnlijk maakten we echter de meeste indruk doordat in de ochtend op een gegeven moment onze stand een flinke windvlaag te verwerken kreeg en daardoor bijna omviel.

Onze tweede grote actie was de nieuwe gezichten gezocht-campagne. De reden hiervoor: de huidige commissie houdt op te bestaan. Hadden in een eerder stadium Erik, Hester en Marion al aangegeven te stoppen, nu maken Nathalie en Nando dezelfde keus. Nathalie vanwege drukte en ook omdat ze het al enkele jaren doet. Nando omdat hij niet aan trainen op de club toekomt en zich volgend jaar wat meer richt op de triatlon en dus ook zijn lidmaatschap van de HRR opzegt.

Dat wat er in de afgelopen jaren is opgebouwd, willen we echter niet zomaar laten vallen en dus zijn we begonnen met het maken van draaiboeken en overzichten zodat de nieuwe commissie weet wat te doen. Daarnaast is nieuw bloed natuurlijk garantie voor nieuwe frisse ideeën en ook dat is nooit weg bij een club. De huidige commissie blijft draaien tot 31 december en houdt dan op te bestaan. Op deze manier willen we ook bijdragen aan een goede overgang van oud naar nieuw. Bij de deadline van dit clubblad hebben zich al twee leden gemeld die interesse hebben. Hier zijn we erg blij mee en we hopen dat de interesse blijft. Nog 1 of 2 mensen erbij zou erg mooi zijn. Dus ook hier: bij twijfel, pak de telefoon, schrijf een e-mail of spreek één van ons even aan.

Doen we dan helemaal niets meer? Natuurlijk niet, in september organiseren we een nieuwe ledenavond. Nieuwe leden krijgen voorlichting en we kijken of ze de weg in de club kunnen vinden. Verder vragen we ze natuurlijk of ze iets gemist hebben en wat we daar aan kunnen doen.

Eveneens zijn we nu ook bezig met plannen voor volgend jaar. Daarbij willen we in ieder geval ledenbehoud op de agenda zetten. We brainstormen hier zelf over maar ideeën van leden zijn natuurlijk altijd welkom. En ja, hij is bijna oud maar ook hier bij twijfel..... (vul zelf maar in) en die mails kunnen natuurlijk naar een van de volgende adressen

nrensen@wanadoo.nl, bluelion@tiscali.nl,

Door:

De CommunicatieCommissie

Berichten vanuit het bestuur

Uit de bestuursvergadering 27 juni 2006:

- Het bestuur heeft wederom een verzoek ingediend bij OCW voor een groep support medewerkers voor begin september. De vorige keer is er heel hard gewerkt aan het clubhuis door een enthousiaste groep werkers. De werkzaamheden worden gratis verricht, HRR betaalt alleen de benodigde materialen.

Uit de bestuursvergadering 22 augustus 2006:

- Bij de regelmatige controle door de gemeente is legionella geconstateerd bij de douches. Medewerkers van de gemeente zullen dit a.s. donderdag verhelpen, waarna er weer gewoon gedoucht kan worden. Ook op een aantal andere plaatsen in de regio is legionella geconstateerd, vermoedelijk door de warme periode voorafgaand.

- Het bestuur heeft bericht gekregen dat Jacqueline Elders, lid van HRR, op 42-jarige leeftijd is overleden. Wij zullen haar gedenken in de aankomende ALV. In het clubblad zal een In Memoriam verschijnen.

- Besloten wordt om, net als 4 jaar geleden, een IK Sport onderzoek te laten verrichten door de KNAU. IK Sport is kort gezegd een meetinstrument dat de vereniging kan hanteren om inzicht te krijgen in de 'kwaliteit' van de club (het functioneren van HRR). T.z.t. zal de uitslag in het clubblad vermeld worden.

- De gemeente gaat in het najaar ons terrein opnieuw asfalteren. Een paar hoge bomen gaan weg; nieuwe beplanting wordt aangebracht. Er komen 4 vakken voor de containers en 2 parkeerplaatsen voor barmedewerkers. Ook de ingang zal wat breder worden gemaakt.

De volgende bestuursvergaderingen zijn op 3 oktober, 7 november en 12 december

Nieuws van de TC

Beste clubvrienden, hier weer een bericht van de TC. Na een welverdiende vakantie voor iedereen worden de loopavonden weer drukker. Vakantiegekers keren weer terug en voor sommige leden is de start van het nieuwe seizoen een goed moment om het lopen weer op te starten.

Ook voor de trainers is het prettig om met een grote groep op stap te gaan. De trainers hebben ook het nodige er aangedaan en gaan nog het nodige doen om goede en veilige trainingen te kunnen geven. Zo worden op de vereniging nu en dan bijscholingscursussen gegeven. Een heel aantal trainers heeft zijn reanimatiecertificaat behaald of verlengd.

Ook gaan de trainers naar de loopsportdag in Nijmegen waar de KNAU een scala aan workshops organiseert waar dan uit gekozen kan worden. Al met al veel activiteiten om als vereniging goede trainingen te kunnen geven.

Het nieuwe loopseizoen is ook weer een mooie gelegenheid om eens kritisch door je (hardloop) kledingkast

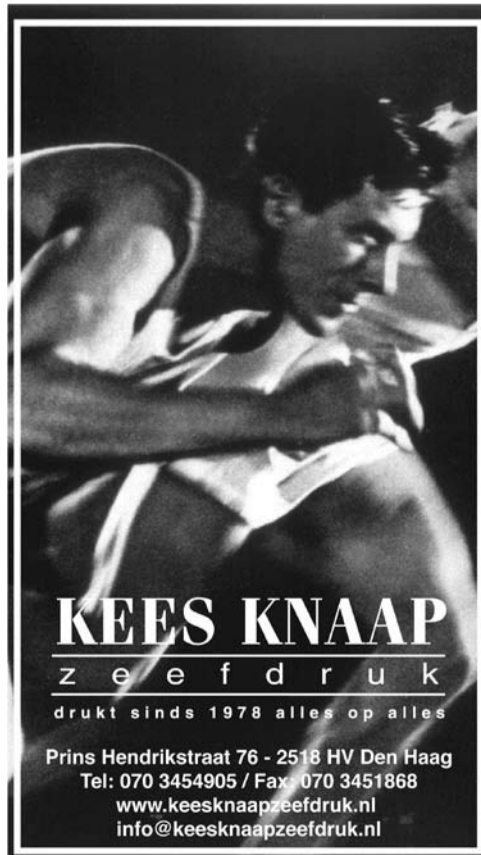
te lopen. Te beginnen met je schoenen. Zijn deze nog in goede conditie? Zijn ze niet te slap geworden, hebben ze nog voldoende demping en zijn ze niet al te scheef afgesleten? En de kleding, hoe is het met mijn (wind) jack en tight? Zal ik dit jaar met een thermoshirt gaan lopen i.p.v. met een T shirt? Allemaal punten om eens aandacht aan te schenken.

Tot slot nog een stukje eigen veiligheid. De herfst is weer begonnen en de duisternis doet eerder zijn intrede. Ook het einde van de zomertijd komt er aan. Alle reden om het lichtgevende hesje, bandjes en of lampjes uit de kast te halen. Heb je nog geen van deze attributen, schaf ze dan aan. Want gezien worden tijdens het lopen is uiterst belangrijk. Wij zien onze medeweggebruikers wel, maar zien zij ons?

Door:

De Technische Commissie.

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



Colofon - The Hague Road Runners 22e jaargang, nummer 4

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 15 november. Stukken aanleveren kan via redactie@hagueroadrunners.nl of Heugelink@tiscali.nl

Redactie - André Westerhuis, Hilde Eugelink, Sarah Mollink

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

Vormgeving - 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).

JOSÉ TRAIT EEN WEEKEND IN ITEN/KENIA

Via mijn werk bij Hivos, een ontwikkelingsorganisatie die steun verleent aan organisaties in de Derde Wereld, kreeg ik de kans om een lang weekend naar het trainingskamp in Iten te gaan.

Reizend in een matatoo (taxibusje voor 14 personen) kom ik in Iten aan en zag langs de kant van de weg een groot bord:

**High Altitude Trainings Centre
Iten – Kenya
University of Champions**

Daar moest ik dus zijn, vooral dat "University of Champions", trekt me wel. Het trainingscentrum is opgericht door Lomah Kiplagat met haar Nederlandse echtgenoot Pieter Langenhorst. In dit centrum krijgen jonge geselecteerde meisjes (rond de 18 jaar) de kans om goede loopsters te worden. Op dit moment zijn er in het centrum drie aanwezig, die daar gratis verblijven. Zij krijgen ook administratieve vaardigheden geleerd, zodat zij niet alleen afhankelijk zijn van het verdienen van wedstrijdgeld. De lokale mensen hoeven niet voor hun verblijf te betalen, dat doen de buitenlanders voor hen. De kosten zijn laag: \$ 25 per dag (inclusief 3 maaltijden). Lomah was helaas niet aanwezig, vanwege een 10 km wedstrijd in New York, die zij overigens gewonnen heeft. Haar zus Monicah runt het centrum tijdens haar afwezigheid.



'Trainen met de Keniaanse meisjes Jebbi, Catherine, Catherine en Gladys'

Iten ligt erg hoog (2.400 mtr) en dat was al gelijk te merken als ik tijdens mijn eerste loopje die middag een heuveltje op wil! Mijn benen willen wel, maar het ademen gaat erg moeilijk. Een Keniaan in gewone kleding en op gewone schoenen (!) rent een tijdje met me mee. Helaas versta ik geen Swahili.

Iten zelf bestaat uit 2 straten met postkantoor en café waar je voor 10 Keniaanse Shillingen (10 Eurocent) een WK-voetbalwedstrijd kan zien.

In het centrum wordt 2x per dag warm gegeten. De maaltijden zijn speciaal voor lopers samengesteld: tijdens het avondeten ugali, bonen en fruit. Weinig vet, veel koolhydraten en alles vers. De koelkast wordt nauwelijks gebruikt. Koeien en kippen lopen in de tuin. Veel groente en fruit komen uit de tuin van Lomah die verderop haar huis heeft. Het centrum beschikt over een grote fitness-

ruimte en een sauna wordt in de toekomst aangelegd. Ook kan je er mountainbikes huren. De meisjes die hier zijn, trainen soms 3x per dag! Dat mogen zij eigenlijk niet, maar zij willen zo graag doorbreken = geld verdienen = bestaan kunnen opbouwen. Een meisje van 18 jaar vroeg aan mij of zij mijn 4e dochter mocht worden. Zij weet inmiddels van verhalen hoe goed wij het in Nederland hebben. Lomah woont immers een deel van het jaar in Groot (bij Schoorl).

De volgende dag om 06.30 uur is mijn eerste trainingronde van vandaag. Net op tijd om de zon boven de Afrikaanse hutjes en bomen te zien opkomen. Ik loop op de rode aarde, zie meer hardlopers dan auto's en voel me erg happy. In deze regio kan je toppers tegenkomen zoals Paul Tergat, Catherine Ndereba, Felix Limo en John Korir. Hier komen ze vandaan, hier trainen en wonen ze.

Er hangt een indrukwekkende uitslagenlijst van een halve marathon gelopen in het heuvelige Iten. De eerste honderd lopers liepen onder de 1.20!!

Op zondag loop ik i.p.v. 2 korte training rondes een lange ronde van 16 km, om zo meer van de omgeving te kunnen genieten en kilometers te maken. Heuvel op komen twee meisjes van zo'n 7 jaar naast me lopen en gaan helemaal mee naar de top en dan nog op blote voeten. Later voegen ook vijf nog kleinere jongetjes zich om me heen. Allemaal op blote voetjes en niet willen

opgeven! In de namiddag bezoek ik de atletiekbaan. De omgeving is adembenemend, met een mooi uitzicht over de Rift Vallei. Op de atletiekbaan word je aangemoedigd door loeiende koeien die op het binnenterrein grazen.

Maandagochtend ben ik redelijk geacclimatiseerd en mag ik met de Keniaanse meisjes mee voor een trainingssessie. En ik heb moeten afzien! Ik wilde me niet laten kennen, wilde per se niet wandelend de heuvel over en bleef in gestaag tempo doorlopen. Wel werd er gezegd: "pole pole for José" (in een souvenirszaak zag ik later een T-shirtje met een schildpad erop en daaronder "pole pole").

Mocht je enthousiast geworden zijn door mijn verhaal en wil je er zelf ook heen: kijk op de website www.lornah.com of op de site www.Baobabmarathonreizen.nl, indien je in gezelschap wilt gaan.

In Memoriam



Jacqueline Elders

(1964-2006)

Op zondag 23 juli is ons groepslid Jacqueline Elders na een kort ziekbed komen te overlijden, nadat zij enkele dagen eerder een poging had gedaan zichzelf van het leven te beroven. Voor de velen die haar gekend hebben, is dit plotselinge einde als een grote schok gekomen, want slechts weinigen wisten wat er leefde achter haar enthousiaste aanwezigheid.

Jacq was mijn 'loopmaatje'. Ze was net weer begonnen met hardlopen na een slepende knieblesure en ging er elke training vol tegenaan. In de groep van Henk van Leeuwen voelde ze zich snel thuis en tijdens het hardlopen op het strand zag je haar genieten.

Op het persoonlijke vlak gaf Jacq weinig van zichzelf weg en werd het me al snel duidelijk dat zij iemand 'met bagage' was. Wel was ze geïnteresseerd in wat anderen bezig hield en zeker sociaal. Een vaste waarde bleek zij - altijd aanwezig op trainingen en bij wedstrijden. Ook bij de andere leden van de groep vond zij direct aansluiting en trof zij gelijkgestemden.

Het lopen beviel haar zó goed dat zij het plan lanceerde om met de groep de CPC te gaan lopen. Die heeft ze uiteindelijk zonder problemen uitgelopen - keurig binnen de 2 uur. Zelf vond ze haar prestatie tegenvallen en was ze vast van plan om volgend jaar veel sneller te finishen. Helaas heeft het niet zover mogen komen...

Dankbaar ben ik voor de tijd die zij nog bij ons was. Wij zullen haar missen,

namens de loopgroep van Henk van Leeuwen,

Eric Walther

Nieuwe leden

The Hague Road Runners heet de volgende leden van harte welkom!

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| Tanja Akesson | Dini Kuijer |
| Eline Attema | Dorien Lobeek |
| Kees Beekenkamp | Jan-Willem Louwaard |
| Ulrike van den Berg | Marry Luiten |
| Jan van den Berg | Marianne Luiten-van Gent |
| Nienke Betlem | Petra Meijboom |
| Astrid Blankendaal | Else Meijer |
| Cynthia Boekkamp | Harald Melis |
| Alexander Bolle | Jolanda Messerschmidt |
| Karien de Bont | Sarah Mollink |
| Marjolein Borst | Chris Nollkaemper |
| Sandra Budel | Ben Ockenburg |
| Josine Cats | Marjolein Oppentocht |
| Anna Claus | Raya Oranje |
| Leo Cornelissen | Amber Pellikaan |
| Yvonne van Diemen | Roland Peppinck |
| Olga van Diemen-van Winden | Hein Philippe |
| Jeanette Dool | Rieneke Prins |
| Isabel Duijndam | Anne van Raalte |
| Rene van Eekelen | Jan Rietbergen |
| Harrie Elzinga | Chris van Ruijven |
| Marianne Engelen-Lohman | Sudhir Sadhoe |
| Barbera van Erp-Rattunde | Ruud Schoemaker |
| Corinne Fifis | Jan Willem Six |
| Joost Fontein | Lola Sojnu |
| Joost Frijzer | Jasper van der Spek |
| Ellen Gootes | Willem Suitela |
| Marijke Gorter | Jan Turk |
| Marjan de Graaf | Esther Veenstra |
| Barbara Groenevelt | Diana Verburgh |
| Peter Groot | Ernie Verhagen |
| Jan Habraken | Joke Verheij |
| Ronald de Heer | Margreet Verpoort |
| Robbert van Heerdt | Arianne Vlasblom |
| Maarten den Heijer | Loes van Vliet |
| Gijs Hesselink | Stappersloef |
| Joost Heuvelink | Anita Waiboer |
| Peter Hoek | Arthur Wijnen |
| Ingeborg Holtman | Maarten van Woerden |
| Frank Husken | |
| Mark de Jonge | |
| Susanna Kantas | |
| Joost Kimman | |
| Marijke Klement | |
| Floris Kneefel | |
| Steven Kolb | |

Runner gewonnen?

'Notaris' R.A.M. van Groeningen heeft wederom de trekking verricht. Na het verwijderen van hem ongewillige personen zijn de volgende winnaars van een barkaart overgebleven:

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 20 euro: Karel Stolk | 5 euro: Rogier Broekman Veronica Stel |
| 10 euro: Sonja van As Henk Kokkee Marjo v d laan José O Ronneke Paul Severy | Jeroen W M v Koert |

Gemeente Den Haag
Dienst SZW

Met korting sporten?

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

Informeer bij uw vereniging of club hoeveel u kunt besparen.

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

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

OoievaarsPas
Meer doen met minder inkomen

FYSIO SPEAK WAT GEBEURT ER VAN BINNEN ALS U HARDLOOPT

De beste manier om met trainen te beginnen is inzicht te krijgen in de belangrijke processen die zich in uw lichaam afspelen en die direct met het hardlopen te maken hebben. Als U een aantal van die processen kent en zich bewust bent van de grenzen die zij U stellen, kunt U beter hardlopen. Zonder deze kennis bestaat de kans, dat U bij zichzelf blessures veroorzaakt. Vaak leiden kleine foutjes bij de training tot vervelende blessures. Door het trainen af te stemmen op uw fysieke mogelijkheden maakt U Uw training veiliger en productiever.

Door training worden de spieren, de pezen en de banden beter ontwikkeld. Zonder genoeg rust na de inspanning raken ze te veel uitgeput en zelf geblesseerd. Om ze adequaat te ontwikkelen moet voortdurend arbeid (inspanning) afgewisseld met rust (actieve of passieve). De arbeid-rust verhouding is een twee-een eenheid, welke de basis is voor een voorzichtige en verstandige trainingsopbouw.

Veel voorkomende fouten die tot blessures leiden zijn:

- geen geleidelijke opbouw in trainingskilometers (te snel en te veel in korte tijd)
- onvoldoende (geen) balans in de dagelijkse trainingen ten aanzien van de intensiteit (tempo te hoog, herhalingen te veel)
- onvoldoende aandacht voor warming-up
- oefenstof te eenzijdig
- geen aandacht besteden aan pijnsignalen die het lichaam afgeeft
- trainen bij koorts of andere contra-indicaties
- te weinig rust (nachtrust)

Wat gebeurt er in de spier tijdens het hardlopen

Een spiercel is een vezel, die is samengesteld uit steeds kleiner wordende vezeleenheden, die in de gehele lengte van de spier aanwezig is. Zij is omgeven door een vlies waarin bundels vezels zitten. In de spiercel zit ook een energiecentrum, die de uit voedsel verkregen brandstof verwerken tot bruikbare energie.

Wat gebeurt er als de spier overbelast wordt.

Spieren zijn in het algemeen in staat om de hoeveelheid werk te verrichten waaraan zij gewend raakten gedurende de voorafgaande 7 tot 14 dagen. De recente training heeft de spieren in een bepaalde conditie gebracht. Als U boven dit niveau komt, doet U de individuele spiercellen geweld aan. Overbelaste cellen worden beschadigd in het vlies. Het energiecentrum van de cel zwelt op en het glycogeen, de brandstof die is opgeslagen in dit centrum raakt dikwijls bijna uitgeput.

Onderzoek heeft aangetoond dat het 48 uur duurt voordat de door overbelasting opgedane schade kan worden hersteld. Door rust kan iedere overbelaste cel dusdanig worden geprogrammeerd, dat zij sterker groeit, zodat zij een volgende keer weer meer aankan. De celwanden worden dikker daar het vlies wat dikker wordt. Het energiecentrum neemt in omvang toe, zodat er meer energie geproduceerd kan worden. De bloedvaten en slagaders herstellen en versterken zich en in een paar maanden

worden meer haarvaten geproduceerd om de aanvoer van voedingsstoffen en de afvoer van afvalstoffen te verbeteren. Het is nu duidelijk, waarom het zo belangrijk is om tussen inspannende duurlopen in twee etmalen rust te nemen. Dit houdt niet in de U helemaal niets mag doen. Rustig hardlopen tijdens die 48 uur heeft zelfs een sneller herstel tot gevolg. Tijdens het rustig hardlopen zetten de bloedvaten zich uit en zorgen ervoor dat er meer bloed naar het overbelaste gebied stroomt. Als lange duurlopen worden gevolgd door rustige trainingslopen over korte afstanden, zal dat meer zuurstofrijk bloed en voedingsstoffen naar het aangetaste gebied voeren. U kunt niet doorgaan met uw training en de 48-uurregel ontkennen zonder dat u daarvoor moet boeten. Blessures mogen dan wellicht niet meteen optreden, vroeg of laat komt het er toch van.

Door:

Dannis van den Berg, fysiotherapeut HRR

'Je moet jonge mensen niet opzadelen met een lange duurloop'

Geen hardloopvereniging zonder trainers. The Hague Roadrunners telt er een stuk of 20. Het merendeel is al jaren verbonden aan de club en heeft door de jaren heen een eigen kijk op het hardlopen ontwikkeld. In deze rubriek komen verschillende trainers aan het woord over fit blijven, schema's, trainingstechnieken, voeding en wedstrijdvoorbereiding. Redacteur Sarah Mollink sprak dit keer met trainer Ed Zijl.

Onderwerp: hoe blijf je fit?

Je bent dit jaar zestig geworden. Is het dan niet verstandig het hardlopen een beetje te minderen?

Nee, waarom? Het voelt goed, het gaat goed, dan is het helemaal niet nodig een stapje terug te doen. Ik begrijp deze wijsheid, die ik wel vaker van mensen heb gehoord, helemaal niet. Volgens mij is het wetenschap van de koude grond, of te wel: het slaat nergens op. In elke sport en zo ook bij hardlopen is het zaak om doelen te stellen. Dat heb ik nooit anders gedaan.

Nu ik zestig ben, heb ik het al weer geschopt tot snelste op de baan op de 1500 meter, 3 kilometer en 5 kilometer. Ik heb uitgerekend dat ik bij de tien kilometer bij de top vijf kan komen. En er zijn altijd sterke renners hoor, zelfs op deze leeftijd, dus voor het zelfde geld lukt het niet. Maar ik ga het wel proberen. En als ik verlies dan zal ik dat eervol aanvaarden, zoals het hoort. Op het moment dat ik vijftenzestig wordt, kom ik weer in een andere categorie, dus dan is er weer een kans.

Je bent nooit zwaar teleurgesteld omdat je jezelf van te voren sterker had ingeschat?

Eerlijk gezegd niet. Meestal komt er gewoon uit wat er ook wel in zat. Ik hoor mensen vaak opmerkingen maken na een wedstrijd als: ik had mijn dag niet, ik had verkeerd gegeten, mijn benen wilden niet, enzovoorts. Ik heb zelf nooit wat.

Hoe bereid je zelf een wedstrijd voor? Wat eet je bijvoorbeeld?

Nou, een pastaparty de avond voor een wedstrijd, is aan mij niet besteed. Ik eet net zo lief een gehaktballetje, groenten en een paar aardappels. Ik zorg voor een wedstrijd wel dat ik genoeg suikers binnen heb gekregen. Ik drink de dag voor een wedstrijd cola en ik probeer wat bananen weg te happen. Op de ochtend voor de wedstrijd krijg ik meestal niets meer naar binnen. Ik gebruik dan wel die gels om voldoende energie te hebben voor de wedstrijd. Ik drentel rond, wat rusteloos, je kent dat misschien wel. En ik ga ruim op tijd naar de start. Ik parkeer mijn auto het liefst nog onder het startdoek. Zodat de mensen van mijn loopgroep er nog wat spullen in kunnen opbergen, een jasje, een portemonnee. Ook is het handig voor de laatkomers, dan zien ze me gelijk. Hoewel het natuurlijk op zichzelf al van hele slechte voorbereiding getuigt om pas vijf minuten voor het startschot te komen opdagen.

En dan ga je diep?

Na een goede warming up ga ik altijd hard weg de

eerste twee, drie, vierhonderd meter. Dat adviseer ik mijn atleten ook. En dan terugvallen naar je eigen basissnelheid en als het lukt weer versnellen in de laatste vijfhonderd meter voor de finish. Maar ik ga nooit zo ver dat ik moet overgeven als ik binnenkom, zoals je anderen wel eens ziet doen. Dat ziet er niet uit. En je bent als trainer toch een visitekaartje voor de club.

Vandaar ook die outfit.

Ja, ik loop graag in clubkleding tijdens de wedstrijden, we hebben nu ook een nieuw shirt. En ik verkoop ook de clubkleden, zoals je misschien wel weet.

Alleen de atleten van het racing team zijn toch verplicht aan de start te verschijnen in clubtenue?

Dat klopt, maar ik vind eigenlijk dat alle leden van de club zich wel wat meer in clubkleding mogen laten zien. Iedereen is natuurlijk een kampioen, van zichzelf en dan kun je je best zo mooi uitdossen als het racing team.

Spreek je de lopers in jouw groep ook graag direct aan op hun wedstrijdmentaliteit?

Ik moet toegeven dat dat nogal eens gebeurt. Ik hoor mezelf wel eens zeggen tegen een loper waarvan ik denk dat die het kan: pak die, pak hem, pak haar. Ook is het mede door mijn looptrainingen gelukt om de softbalsters van Adegeest, dames 1, kampioen te maken van de derde klasse. Nu promoveren zij naar de tweede klasse. Uit de enquêteresultaten naar de verschillende trainingsonderde-

len bleek dat mijn looptrainingen heel hoog gewaardeerd zijn. En het resultaat is er ook naar, al zeg ik het zelf.

Zijn wedstrijden ook belangrijk in jouw trainingscyclus met je groep?

Elk jaar doen we met zijn allen mee aan het Zorg&Zekerheid-circuit waarbij de meesten van ons zeven keer een vijfkilometerwedstrijd rennen. Alleen degenen die kans hebben op een goede plek in het klassement van de tien kilometer, lopen dan ook die afstand. We organiseren als het hele circuit is gerend altijd een gezellige avond bij iemand van de club thuis, dit jaar was dat bij Izaak Luteijn in de tuin, en daar reik ik aan de nummers één, twee en drie van de loopgroep een medaille uit.

Ben je wel eens verbaasd als mensen minder competitief zijn ingesteld dan jijzelf?

Ik kijk er wel eens raar van op, ja. In elke groep heb je verschillende ambities en loopprestaties. Dat respecteert ik want dit is toch een gezelligheidsvereniging. Ik ben gedeeltelijk natuurlijk ingehuurd om de mensen een fijne avond te bezorgen. Dat is natuurlijk een hele andere doelstelling als bij de trainingen van de softbaldames, daar moet ik echt een team van smeden. Degenen die er niet tegen kunnen ga ik dan niet achter hun voddens zitten. Maar ik moet toegeven dat ik wel geneigd ben om eruit te halen wat er in zit.

Hoe pak je dat aan?

Om te beginnen niet door lange duurlopen te doen. Dat vind ik saai. Ik doe leuke oefeningen met een stukje wandelen daar tussendoor voor herstel. Op die manier motiveer je vooral jonge mensen, die moet je niet met lange duurlopen opzadelen. Ik loop rondjes, parcoursjes, korte explosieve intervaltrainingen. Ik maak er een gezellig spel van met pionnen, estafettes, heuveltje op, heuveltje af, altijd een andere route. En schema's daar houd ik niet van. Ik bedenk van te voren een aantal opties van oefeningen die we kunnen doen. Aan de hand van het weer en de grootte van de groep en dergelijke variabelen kies ik dan de training uit de opties die ik in gedachten had. Ik ren altijd tien minuten in, langer niet, en dan gaan we oefeningen doen, met de heupen draaien, de grappige pinokkio-loop waarbij je je benen om beurten kaarsrecht naar voren schopt, richting je hand die je vooruitgestoken houdt. Verder ga ik bij de oefeningen, de parcoursjes, of de rondjes, langs de kant staan. Zo kan ik iedereen in de gaten houden, de nieuwelingen, de mensen met een slechte dag. Als het nodig is pik er eentje uit die niet meer verder mag. Ik wil blessures of ander leed voorkomen. Ik maak dan heel duidelijk aan diegene dat hij of zij absoluut helemaal op zijn plek is in mijn groep, maar dat een rondje meer deze avond even niet meer nodig is. Het moet wel een spelletje blijven. De cooling-down is ongeveer tien minuten uitlopen.

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

Willems eerste fellrace

Op vakantie heb ik aan een zogeheten fellrace meegedaan in de heuvels van Wales. Het was op zaterdag 8 juli en ging over 8 mijl met een hoogteverschil van totaal 2400 voet, zo luidde de aankondiging die ik via via had vernomen. Start was in het dorpje Rowen (naar schatting hoogstens 500 inwoners), 6 km ten zuiden van Conwy dat aan de Noordkust van Wales ligt. Het was een erg leuke toestand ter gelegenheid van het jaarlijkse 'Carnifal', compleet met drumband, praalwagenoptocht (wel 5 wagens!), enige majorettes van gemiddeld 8 jaar oud en een spelletjesmiddag op het plaatselijke grasveld alwaar ook start en finish waren.



'Bij de start van de Fellrace. (Foto Kathy van Prooijen)'

Omdat ik natuurlijk niet precies wist hoe en waar ik moest zijn, hadden we ervoor gezorgd ruim op tijd te zijn: 2 uur voor de start die om 14:00 uur zou zijn. Wie schetst echter mijn verbazing: van Prooijen was hier nu eens véél te vroeg. Weliswaar stond op voornoemd grasveld alreeds een partytent met het opschrift 'Registration', maar er was nog geen levend wezen te bekennen. Dus maar even een rondje wandelen en inderdaad, een half uurtje later kon ik me als eerste inschrijven. Ik dacht als ik nu maar niet de enige ben; de alleraardigste dame van de inschrijving stelde me echter gerust met de verwachting dat er dit jaar wel een stuk of 50 deelnemers zouden zijn. De snelste deed er vorig jaar 1:10 over, de langzaamste 2 uur. Dat klonk niet onredelijk voor 8 mijl, dus optimistisch ging ik me omkleeden in het toilet van de town hall, een gebouwtje met 1 zaaltje waar allerlei gebak en koek al klaar stond.

Die kleding was veel meer een punt van zorg dan ik had gedacht. Bij de inschrijving had ik behalve een startnummer ook een plattegrond van het parcours meegereggen en een zeer officieel aandoende waarschuwing dat je behalve die plattegrond ook een kompas, een fluitje en compleet het lichaam bedekkende kleding of reddingsdeken bij je moest hebben. Was het zinnetje 'You should have the skills to navigate in poor conditions' een serieus dreigement of alleen maar een clause waarmee de organisatie zich probeerde in te dekken voor het geval dat? Nu was het een uurtje voor de start heel goed weer: ca. 17 graden en droog, maar om de heuveltoppen paktten zich reeds donkere wolken samen en de weersverwachting gaf later in de middag zware regen op. Dus op het allerlaatst toch maar besloten om een dubbel laagje aan te trekken en een regenjek om m'n middel te binden. Reddingsdeken (ik ken de verhalen van door koude en ontbering gestorven bergwandelaars zelfs in warmere klimaatgebieden), fluitje en fles water had ik ook, kompas leek me niet zo nodig.

Bij de start stond ik verbaasd van ieders uitrusting. De kleding was niet ongewoon, zelfs één kerel ging in blote bovenbast, maar iedereen had wel een etui of minirugzakje bij zich ongetwijfeld met voornoemde attributen daarin. Ook trof mij het uiterlijk van de deelnemers: allemaal tanige en gespierde personen, van alle leeftijden; daaronder flink wat dames die er ook niet verkeerd uitzagen. Niets van wat wij bij een kermislooptje, waarbij Jan en alleman ook meedoet, nogal eens zien. Bij de inschrijving was mij reeds opgevallen dat de leeftijdscategorieën zich uitstrekten t/m Veteranen 80; achteraf bleek me dat de oudste deelnemer ruim 70 was!

Precies op tijd was de start, gadeslagen door het vollig uitgelopen dorp dat even daarvoor naar de optocht had gekeken en zich nu aan spelletjes (met de vermaarde schaphonden) en lekkernijen kon wijden. Jullie begrijpen dat ook Kathy zich niet behoefde te vervelen. Vanaf het grasveldje ging het eerst nog even door het enige straatje dat het dorp telt en daarna omhóóg. Aanvankelijk liepen we over asfalt, vermoedelijk stond verderop nog een boerderij. De weg was zo steil dat ik niet naar het percentage heb durven vragen. Al meteen behoorde ik tot de achterste gelederen en begon ik me af te vragen waar ik nu weer aan begonnen was. Na 5 minuten stond ik geheel verzuurd voor de keus: stoppen of wandelen. Dat laatste zag ik tot mijn geruststelling nog een paar mensen doen, zij het in een heel speciale vooroverhangende houding, waarmee ze sneller gingen dan ik in mijn hardlooppoging. Het liefst

was ik op dat moment gestopt, maar aangezien er toch nog een paar achter me liepen hield ik nog even vol.

Na een minuut of 10 ging het asfalt over in stevig gras en werd de helling minder steil. De dribbelpas er weer in gezet en zowaar ik kwam in een zekere cadans. Vijf minuten verder werd het een pad van keistenen, volgens de kaart aangelegd door de Romeinen en volgens mij sindsdien maar weinig opgeknapt. Keitje springen heb ik altijd al leuk gevonden, dus ik verloor verder geen terrein. Opeens werd ik uit deze relatief prettige toestand opgeschrikt door een overdreven gebarende man van Control Point 1, die ons rechtsaf via een trapje over een steenwal deed gaan. We kwamen nu in een weiland met verspreide prikstruiken terecht, dichtbezaaid met schapenkeutels en regelmatig een opschrikkend schaap, zoals trouwens overal in dit land. Het pad was nog goed te onderscheiden en ging nog steeds omhoog, zij het met aangename golvingen. Na nog weer over een steenwal geklommen te hebben en weer een stuk weiland, werden we wederom rechtsaf gewezen. 's Mans brede grijns deed het ergste vermoeden en inderdaad, nu begon pas de echte beklimming van de heuvel genaamd Tal y Fan (610 m), waar het allemaal om te doen was. Vóór mij zag ik een enorme stapel rotsblokken, van enig pad was geen sprake meer. Juist op dat moment werd ik ingehaald door een zeer snelle



'Het North Wales Path. (Foto Pete Macmillen)'

loper; vermoedelijk had hij gespaard of was gewoon te laat gestart. In elk geval zag ik hem als een berggeit over de rotsen springen en was hij binnen de kortste keren uit het zicht verdwenen. Met handen en voeten klauterend zocht ik mij een weg naar boven alwaar ik me geen tijd gunde om van het fantastische uitzicht te genieten.

Op de top bevond zich een volgend Control Point. Vriendelijk en met een weids gebaar wees deze man (die trouwens ook gewoon te voet op zijn post was gekomen) mij de weg omlaag en riep me nog achterna om naar een Stone Circle te lopen. Nu waren die steencirkels mij wel bekend: gelijkend op die van Stonehenge alleen een stuk kleiner, lang geleden aangelegd om iets te markeren waarvan de betekenis ons intussen is ontgaan. Ik kon echter in de verste verte geen steencirkel ontwaren, maar wat erger was, ook geen enkele loper meer voor mij. Zelfs niet de kerel die mij een paar minuten daarvoor nog had ingehaald. Voor mij strekte zich een schier eindeloze hoogvlakte uit, met lang gras begroeid en aanvankelijk nog lekker om op te lopen ook. Geen stenen, maar ook geen pad, het echte Cross Country dus. Na een paar 100 meter bedacht ik dat dit wel eens fout kon gaan; ook werd het frisser... Achter mij kwamen nog wel twee lopers van de heuvel afdalen, eerst een dame en daarachter een oud baasje. Dus daar maar even op gewacht; de dame wist de weg echter ook niet en het baasje liep op zijn kompas(!) te

turen. Dat wakte vertrouwen dus volgden wij hem maar. Baasje gebruikte echter wel goed dat kompas maar niet zijn verstand, want weldra kwamen wij in een drassig gebied terecht. Gelukkig maar dat het daarvoor (ook in Wales!) zo weinig had geregend, want anders hadden ze ons eruit moeten trekken. Mij leek het beter om af te buigen via een verhoging in het landschap, waardoor ik achter raakte op die andere twee. Nu bleek dat de loopvorm wel in orde was, want ik kon ze spoedig ook weer inhalen.

Uiteindelijk doemde de steencirkel op maar voordat ik dit prehistorische kunstwerk goed had kunnen bestuderen waren we door Control Point 3 alweer naar rechts verwezen. Dit was het verste punt en dus ongeveer halverwege de wedstrijd, met dien verstande dat we hierna niet meer hoefden te klimmen. Van nu af liepen we weer over een bestaand pad, zelfs deel uitmakend van het 'North Wales Path'. Volgens de kaart waren er links en rechts nog vele kleinere steencirkels en andere neolithische bouwsels; ik had er echter geen oog meer voor, had al mijn aandacht nodig voor het lopen zelf. Het pad was erg stenig en het was bovendien koud met een vrij harde tegenwind. Het uitzicht was wederom fantastisch, zie foto 2, genomen door de lokale sportfotograaf Pete Macmillen. Ik deed snel mijn jek aan (dat gelukkig 10 minuten later weer uit kon), maar mocht de twee anderen niet uit het oog verliezen. Dit lukte maar tot mijn verbazing werden we ineens door nog iemand ingehaald. Waar die vandaan kwam mag Joost weten, maar aangezien hij de weg scheen te weten, besloot ik hem te volgen. Dit lukte goed, totdat we bij een afdaling kwamen dwars door een schapenwei wederom zonder een zichtbaar pad. Hij verdween uit zicht, maar ik had geen zin om op de andere twee te wachten want het tempo van die nieuweling stond me wel aan. Dus liet ik me op goed geluk van de helling af vallen, hem achterna. Hoe die echte lopers dat daar doen, is me een raadsel, want overal waren stenen en kuilen. Zou een mens nog een soort zintuig in zijn voeten hebben, net als dieren, waarmee hij automatisch de juiste stappen zet?

Razendsnel was ik beneden en ineens was daar weer het asfaltweggetje terug naar het dorp; het kon nu niet meer dan een kilometer zijn naar de finish. Ook die nieuwe loper kwam weer in zicht. Ik kon goed zijn manier van afdalen over het steile weggetje bestuderen: niet teveel achterover leunen en heel snelle pasjes maken. Het lukte

Toscane en Umbrië



WANDELEN
met professionele begeleiding
van Lucia ;
deskundige van dit gebied

Brochure?
Bel: 070 - 3646012

www.luciatours.nl

me zelfs hem weer in te halen en voor hem te eindigen. Enige reeds gefinishte lopers applaudisseerden voor me en riepen op beschaafde toon 'well done!'. Mijn eindtijd was 1:49:53 voor de 30e plaats, de winnaar deed er 1:10:44 over en de laatste was de 70-plusser met 1:53:59. Al met al kwamen er nog 4 lopers na mij binnen; daarover was ik zeer tevreden, het zou toch een afgang zijn geweest om als laatste te eindigen. Kathy had daarvoor al iemand van de organisatie bezorgd horen mompelen dat 'the guy from Holland' nog niet binnen was. Meer tevreden nog was ik met het feit dat deze eerste fell race poging gelukt was; het is een absoluut unieke ervaring die toch weer anders is dan gewoon hardlopen of crossen zoals wij dat kennen. Trouwens, voor de Britten is zo'n loopje als dit maar een kleinigheid; er zijn ook fell races van meer dan 20 mijl die dan over een reeks heuveltoppen gaan en ook zijn er meerdaagse races. Ik sprak een loper uit deze buurt die een week tevoren zaterdag + zondag had gelopen door het wilde veld, de ene dag 8 uur en de andere dag 9 uur en dat met rugzak + tentje op z'n rug want die overnachting moet je dan helemaal zelf verzorgen... Zover hoeft ik het niet meer te schoppen maar ik ben wel vastbesloten om meer aan dit fell runnen te gaan doen.

Willem van Prooijen



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 • Computereiniging
- 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

Sporten zonder blessures

Daar ben je zeker van wanneer je sportschoenen aanschaf bij STARSHOE



Sportinlay m.b.v. 3D technologie

www.starshoe.nl

Festival Nature

Het eerste huis lijkt het dan eindelijk te zijn; de muren op de begane grond zijn wit, het houtwerk op de eerste verdieping is bruin. Precies zoals stond beschreven. En zo parkeren we dan de auto op de oprit van het chalet aan de Route Roupage 65 net even buiten Ortho in de Belgische Ardennen. In deze mooie omgeving lopen wij dan morgen de befaamde morgen de Marathon Nature. Een verslag van Bas Mullekes.

Bij de deur worden Hans Terlouw, die met mij is meegereisd, en ik opgewacht door Ton Smeets, de eigenaar van het chalet en geen onbekende in de hardloop- en ultrawereld. Direct na binnenkomst biedt hij ons een biertje aan uit de biertap die in de entree staat, wat we niet afslaan, we zijn tenslotte in België!!!

's Avonds na de voortreffelijke pastamaaltijd komen de verhalen los. We zitten hier met nog 16 andere lopers, maar dan van het echte fanatieke soort. Jongens die elk weekend wel ergens een marathon of een ultraloop lopen. Zo is er een die veel in het buitenland loopt, zoals bijvoorbeeld de Dode Zeemarathon, de Spitsbergenmarathon. In Suriname kwam hij onlangs roadrunner Bert de Jong tegen tijdens de marathon. Die kennen ze hier trouwens allemaal. Ook is het leuk om te horen wat voor tips ze hebben. Zo loopt de een op babyvoeding, een ander neemt een botuillonblokje en weer een ander laat op de drankposten Cola neerzetten. Eén ding hebben ze echter gemeen; ze drinken allemaal bier!!! Nou ik ook, dus ik voel me hier wel thuis. Na 3 biertjes hou ik het echter voor gezien en ga vroeg slapen. Morgen wacht ons een zware klus.

'De schoonheid van de Belgische landschappen'

De volgende ochtend staan we al om zes uur naast ons bed. Na het ontbijt stappen we in de auto en rijden naar La Roche alwaar om 9.30 uur het startschot zal klinken voor de "Marathon Nature du Coeur de L'Ardenne". Een



'Even doorbijten'

marathon waarbij volgens de brochure 'Het ontdekken van de schoonheid van onze Ardeense landschappen, de westelijke en oostelijke Ourthevallei, van de dorpjes en pittoreske boerderijen, de rode draad vormt die gevolgd is bij het bepalen van de trajecten' Dus niks geen snelheid maar schoonheid is het devies!!!

Dat kan ook niet anders want, alweer volgens de brochure: 'de hardlopers nemen voor 45 % kleine geasfalteerde wegen, voor 45 % landwegen en voor 10 % paden en de hoogteverschillen zijn 850 meter'.

Eerst is er de start van de halve marathon waar Hans aan meedoet en die wordt voorafgegaan door een fanfare alvorens de lopers om 9 uur worden weggeschoten. Waarom zij eerst starten is mij onduidelijk want het

zal vandaag volgens het weerbericht 29 graden worden. Hoewel het in de Ardennen door de hoogte altijd een paar graden koeler is, was ik liever eerder gestart. Wij zijn tenslotte langer onderweg dan de "halve lopers" en het is nu al flink warm. Ik smeet me maar flink in met zonnebrandcrème en ga zoveel mogelijk in de schaduw lopen, bos genoeg hier!!!

Dalen en stijgen

Een paar minuten voor halftien begint de fanfare weer te blazen en precies om halftien klinkt het startschot en zijn we onderweg. Onderweg, ja waarheen eigenlijk? Wel, we zijn onderweg naar La Roche!!! waar ik een paar minuten geleden gestart ben. Wat een omslachtig gedoe:

eigenlijk ik had hier ook gewoon met een biertje op het terras op Hans kunnen gaan zitten wachten. Maar dan mis ik, alweer volgens de brochure, iedere 5 kilometer 'eau, boissons isotoniques, fruits, biscuits' en niet te vergeten bij de tussenposten, 'l'epongeage', oftewel het afsponsen en de muzikale sfeer overall langsheen het parcours. Dat wil je toch niet missen! En zo loop ik hier dan te genieten. Ik doe het rustig aan want vooral de eerste 25 kilometer is het zwaar. We stijgen en dalen behoorlijk, via de dorpjes Borzee en Crestelles lopen we naar het hoogste punt op 530 meter en dalen dan weer af door Berismenil naar Maboge op 230 meter en verder via Hubermont naar het plateau op 470 meter. Even voorbij Hubermont loopt het parcours als verrassing door een boerderij, via de deel en door de stal - pas op bukken - de weg weer op. De boer staat groetend in de deuropening. Hier op het plateau is het een vlak en open landschap, dus lekker warm. Na een paar kilometer gaan we het bos weer in en komen we langs het chalet waar Ton Smeets een privé drankpost heeft ingericht waar we dankbaar gebruik van maken. Er rest ons nu nog een kleine zeven kilometer naar La Roche wat al dalend niet te veel problemen meer geeft. Zo passeer ik dan nog redelijk fris de finish in een tijd van 4.50 uur waar ik gezien de hitte en het parcours tevreden mee ben.

Meer weten?

Deze marathon is een aanrader voor wie graag in de natuur loopt en werd dit jaar op 11 juni voor de derde keer georganiseerd, vandaar waarschijnlijk het nog geringe aantal van 180 deelnemers. De winnaar liep de afstand in een tijd van 2.56.08 en de laatste in 6.40.03.

Kijk voor meer informatie op de site www.coerdelardenne.be/marathon

Door:
Bas Mullekes.

Sportief wandelen in Drente

We hadden er voor getraind. Naast de gewone clubtrainingen liepen we een aantal zondagen en zaterdag om de voeten voor te bereiden op de wandelvierdaagse van Diever. Op woensdag 24 mei was het zover: met 18 lopers togen we naar Drente.

De middag dat ik in Den Haag in mijn autootje stapte, brak er een regenbui los die vier dagen slecht weer leek te gaan inluiden. Nederlanders klagen altijd over het weer, wij lopers dus niet! Na veel files vanwege het hemelvaartweekend kwamen mijn loopmaatje en ik net op tijd voor de soep aan in "Het Rustige

Heuveltje" in Dwingeloo, de rest van het gezelschap was al lang en breed gearriveerd.

Wandelaars blijven lachen als het regent!

Met tien lopers begonnen we op donderdag met de onze dagelijks voorgenomen 20 kilometer. Een andere groep zou dagelijks 10 kilometer gaan lopen. Het vertrek was vanuit het Dingspilhuis in Diever. Gewapend met poncho's, regenbroeken en petten liepen we met een kleine duizend andere wandelliefhebbers door de prachtige natuur van deze grensstreek van Drente en Friesland. Wandelaars blijven lachen als het regent! Zeker in Drente, als je over glibberige modderpaadjes loopt in

dichte bossen, of uitkijkt over eindeloze heidevelden. Of door dorpjes met namen als Wapse of Oude Willem. We liepen in een pittig tempo en waren de eerste dag met een paar rustpauzes aan het begin van de middag binnen.

De weergoden waren ons na hemelvaartdag beter gezind en afgezien van nog een enkele bui of motregen hadden we verder perfect wandelweer. De routes waren in een soort klaverblad rond Diever uitgezet, iedere dag liepen we in een andere windrichting. In de 20 kilometer afstand waren meestal 3 tot 4 rust- en stempelposten ingelast. En halverwege altijd een tent met koffie en broodjes. Een perfecte organisatie.

Ontspannen

Na de sportieve prestaties van de ochtenden verkenden we in een wat meer ontspannen tempo Dwingeloo. We bezochten de plaatselijke middenstand en horeca en een keramiekmarkt op het centrale dorpsplein. Intussen probeerden we onze kleren droog te krijgen. De kamer van mijn loopmaatje en mij was een soort uitdragerij gewor-

den van schoenen, sokken, en alles wat aan je lijf maar nat kan worden door regen en/of inspanning. Ik stel me zo voor dat de andere kamers een soortgelijk beeld gaven.

Het Rustige Heuveltje werd tijdens de avondmaaltijden wel wat minder rustig. Twee grote tafels met vrolijke wandelaars uit het rumoerige westen die onder het genot van een glas wijn het heel gezellig hadden. Maar na 11 uur 's avonds was het stil, muisstil.

Meer weten?

De wandelvierdaagse in Diever werd in 2006 voor de twaalfde keer gehouden. Een jaarlijks evenement in mei. Er kan gekozen worden voor afstanden van 10, 20, 30 of 40 kilometer. Een absolute aanrader voor de wandelaar die de massaliteit van Nijmegen wil vermijden. Of alvast wil oefenen...

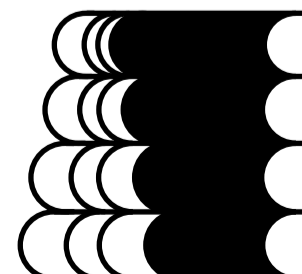
Door:
Renée van Rongen



'Perfect wandelweer'

Boekbinderij Hudéjo/Van der Nat B.V.

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



De 12-uur "Estafette" bij Haag Atletiek

Het was weer een geweldige dag, de "12-uurs Estafette" op 17 juni bij Haag Atletiek. "Weer", want vorig jaar deed ik aan dit evenement mee bij de 6-uur solo. Toen werd ik tweede met 70,2 kilometer. Dit jaar meegedaan bij de 12-uur solo en weer met succes: ik werd zowaar eerste met 128,3 kilometer.

Voor de mensen die het fenomeen niet kennen: De "12-uur Estafette" kan gelopen worden door teams of sololopers waarbij er gekozen kan worden tussen 6-uur of 12-uur. Je loopt rondjes op een parcours van 1851 meter over de baan en rond het terrein van Haag Atletiek aan de Laan van Poot. Het gaat erom binnen de gestelde tijd een zo groot mogelijke afstand af te leggen. Dit jaar waren er 41 teams en 43 sololopers, waarvan 30 de 6-uurs en 13 de 12-uurs liepen.

Veel mensen vragen mij: "Is dat nou niet saai, steeds dezelfde rondjes lopen?". Ik heb er absoluut geen moeite mee. Het maakt dat ik me goed op het lopen kan concentreren, want er zijn, zoals nog wel eens voorkomt bij ultralopen met één grote ronde, geen onverwachte obstakels, geen langdurige tegenwind en geen afslagen die je



'Tijd voor een praatje met Peter Suikerbuik, een ervaren ultraloper'. (foto Bert de Jong)



'Het zit er op! Meer dan 3 marathons en een eerste plaats!' (foto Frans Martens)

kan missen. Andere voordelen zijn, dat je een eigen verzorgingspostje in kan richten dat elke 10 minuten gepasseerd wordt. Dat je de medelopers en de organisatie leert kennen, en (niet onbelangrijk) dat ik m'n loopmaatjes en andere vrienden kan uitnodigen op zo'n dag eens langs te komen. De tijd maakt daarbij niet uit: ergens tussen 9 uur 's ochtends en 9 uur 's avonds.

Zo kwamen dit jaar diverse bekenden langs en stimuleert geweldig. Dank! In het bijzonder dank voor twee maatjes van mijn loopgroep, Frans Martens en Willem van Prooijen, die het laatste uur meeliepen. Ik was al toen al zeker van mijn overwinning, maar zij hebben ervoor gezorgd dat ik de wedstrijd helemaal uitliep en mijn persoonlijke doelstelling van 3 marathons realiseerde.

Tweede werd Ria Buiten met 111,0 km vlak voor Jelle Bolte met 110,1 km. Bij de 6-uur solo werd Jodi Kremer eerste met (op 11 meter na) 74 km.

Meer informatie over deze wedstrijd vind je op www.haagatletiek.nl en over ultralopen op www.ultraned.nl.

Door:
Theo Smit



Hardloopvierdaagse op de Veluwe (2-5 juni)

De hardloopvierdaagse is zo langzamerhand een traditie binnen de vereniging geworden: dit jaar doen we alweer voor de 5e keer mee. Een lustrium! Wederom reisde een grote delegatie af naar de Veluwe.

Het team is dit jaar elf man / vrouw sterk. Henk Mullekes en Paul Slijpen lopen de 100 km en Ineke Schnitzler, Nellie Verpoorten, Rein Pijpers, Joop den Ouden, Wim de Kwant, Theo Timmermans, Rob Walterbos, Nol Overvliet en ik zelf deden de 60 km. Natuurlijk hadden we ook de nodige supporters bij ons!

Vrijdag 2 juni

De reis verloopt voorspoedig en iedereen druppelt binnen in Rabbit Hill, waar we vier huisjes hebben gehuurd. Al gauw vertrekken we naar de atletiekbaan voor onze eerste etappe van 16,4 km! Na het inlopen gaan we naar de start en worden weggeschoten voor onze eerste kilometers door Ans Schut. Voor de jonkies onder ons: zij was een succesvolle schaatsster in de jaren zestig. Na 300 meter op de atletiekbaan wordt Sportpark Orderbos verlaten. Na het fietspad wachten na de boerderij eerst een aantal valse klimmetjes door lekker mul zand en daarna is het echt klimmen geblazen: eerst naar Hoog-Soeren (beschermd dorpsgezicht), daarna verder richting Echoput. Goh, dat valt tegen, denk ik bij mezelf. Ik kan me dit eigenlijk niet meer herinneren van vorig jaar. Waarschijnlijk hoort dit bij het verdringen van nare ervaringen. Afijn, met het bereiken van de Amersfoortse weg is ook het zwaarste gedeelte van de etappe achter de rug. Wat rest is louter geasfalteerd fietspad en voornamelijk heuvel af. Ja, dit gaat wel weer, gelukkig. Het stemgeluid van onze speaker doet wonderen en ik doe er nog een schepje bovenop en zowaar: vier minuten sneller dan vorig jaar. De meesten hebben wel lekker gelopen en we vertrekken naar Rabbit Hill voor de beroemde macaroni van Nellie.

Zaterdag 3 juni

Henk en Paul zijn helemaal klaar voor hun 2e etappe van maar liefst 20,4 km. Bijna een halve dus en over killing terrein! Ze hebben veel fietsende supporters. Henk volbrengt de afstand in 1.38 en Paul in 1.45. Ze voegen zich daarna bij de meute in de huisjes die onder het mom van 'herstellen' en 'geestelijk voorbereiden' rondhangt met diverse versnaperingen. Toch zijn er ook nog veel mensen weg op de fiets, het is echt een hele mooie omgeving. Om zeven uur is het zover, onze 2e en voor Henk en Paul de 3e etappe van 14,7 km. Het blijft goed loopweer eigenlijk, niet te warm en niet te veel wind en droog. De locatie is geweldig: de start en finish zijn bij Kasteel Ter Horst en we lopen over de Loenermark: een prachtige omgeving met bossen en hei maar ook met een paar pittige klimmetjes. De eerste en de laatste paar kilometers zijn vlak en kun je goed snelheid maken. Theo levert een monstergevecht met zijn naaste concurrent in zijn categorie, een Duitser, en het is echt ongelooflijk spannend, ze liggen na 2 etappes op een paar seconden van elkaar. Tot mijn grote schrik had ik gehoord dat ik 1e stond in mijn categorie. Gelukkig kon ik mijn voorsprong nog een beetje uitbouwen tijdens deze etappe. We krijgen een leuke herinnering van de hoofdsponsor Profect en gaan na een drankje bij het kasteel huiswaarts voor de befaamde Chicken Tonight van Margriet.

Zondag 4 juni

De benen worden al wat stijvig. De 4e etappe is een tijdsloop, een relatief kort stukje van 8,7 km in het Ughelse bos maar wel zwaar doordat je begint met een enorme klim van ongeveer een kilometer en alles onverhard. Het is een prachtig parcours door bos, hei en zandverstuivingen. Paul en Henk starten als 100 km lopers bij de eersten. De lopers starten met tussenpozen van 30 seconden vanuit een Veluwe paardentrailer. Theo loopt als een beest en finisht in 31.54 en wint 10 seconden

op de Duitser. Ik sta nog steeds 1e. Een grote groep gaat in de buurt koffiedrinken. Paul en Henk moeten die middag meteen weer aan de bak om 5 uur met een etappe van 18,8 km bij Hoog Buurlo. Petje af hoor, met de 100 km is er bijna geen tijd om te herstellen tussen de etappes. Ze lopen 11 km verhard en daarna alleen nog onverhard, echt heel zwaar. We bbq-en met z'n allen en een groepje zondert zich daarna af om voetbal te kijken. Vroeg naar bed voor de laatste etappe!

Maandag 5 juni

De laatste etappe is een halve marathon. We waren al gewaarschuwd: de eerste 9 kilometer gaan omhoog, maar eigenlijk klinkt het erger dan het was. Het is veel vals plat en weinig echte klimmetjes. Daarna lekker naar beneden lopen, verhard, dus wat wil je nog meer. Ik heb 6 minuten voorsprong op nummer 2 maar bij 1 km haalt ze me al in en haak ik maar aan. Halverwege draaien we het bos weer in en zien we onze supporters staan. Echt leuk die aanmoedigingen, hebben we nodig ook, want de benen protesteren na 3 dagen lopen. Joop en Nol fietsen mee. Op een gegeven moment lopen we door de duintjes van de Asselsche Heide en wordt het echt zwaar. Bij 18 km is er nog een drankpost en wordt het nog erger. Erg geaccidentteerd volgens het programmaboekje (klopt) en onverhard (klopt ook). De paardenpaden van Meijndel zijn er niets bij. Ik loop nog steeds in het kielzog van nr. 2 maar zet even aan tijdens een klim en laat haar achter me. Heerlijk,



'De deelnemers aan de hardloopvierdaagse'

de finish in zicht en na nog een halve ronde op de atletiekbaan dan toch eindelijk de eindstreep met een medaille en een fles bier. Theo en Henk zijn er al en de rest van onze groep komt ook vrij snel binnen. Nellie, fantastisch gelopen, iedereen trouwens. Paul, bedankt voor het hazen tijdens deze halve. Na het douchen is het wachten op de prijsuitreiking. Ineke valt net buiten de prijzen. Theo heeft niet de 1 plaats kunnen pakken, helaas, maar is op een mooie 2e plaats gekomen. Ik had dit niet van tevoren kunnen bedenken maar ben 1 geworden in mijn categorie (de categorie van de schijn doden volgens mijn zoon J) en Theo en ik worden verwend met een teel met streekspecialiteiten als prijs. Echt heel leuk.

Deze Hardloopvierdaagse is een echte aanrader voor de serieuze loper die in een prachtige omgeving een mooie prestatie wil neerzetten; 61 of 100,2 km in 4 dagen is niet niks. De organisatie is perfect. We sluiten het weekend af met een etentje met de hele groep waarna een aantal mensen richting Den Haag gaat en de rest nog een nachtje blijft.

Door:
Paulien Wijnvoord

Voor al onze tijden en meer info over de Hardloopvierdaagse is het misschien wel leuk de website eens te bezoeken: www.hardloop4daagse.nl.



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

Landelijk erkend installateur

GAS EN WATER INSTALLATIES



SANITAIRE INSTALLATIES

Henk Mullekes

RIOLERINGSWERK

LOODGIETER INSTALLATEUR

LOOD EN ZINK WERK

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

DAKWERK

C.V. INSTALLATIES



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.

lopen. Met onder mijn andere voet mijn oude inlegzooltje, dat gemaakt is door een orthopedische schoenmaker,' legt hij uit.

'Ik ben heel voorzichtig begonnen met de trainingen voor de vijf kilometer tijdens de Zaterdag-OchtendTrainingen. Ik had stiekem gehoopt dat ik nog tijdens de ZOT-periode voor de CPC zou kunnen doorstromen naar de trainingsgroep voor de tien kilometer. Bij de eerste training kreeg ik echter al een spierverrekking



'Eric Walther tussen zijn favoriete loopschoenen'

in mijn bil en toen wist ik gelijk wel dat ik het rustig zou moeten opbouwen,' zegt hij. Dat is hij in de groep van Henk van Leeuwen enigszins uit het oog verloren, toen het plan werd opgevat om een halve marathon te gaan lopen. 'Ik had nooit gedacht dat ik in iets meer dan een jaar na het aanschaffen van mijn eerste Asics de

eenentwintig zou gaan redden,' zegt hij. 'Die schoenen heb ik zonder op een loopband te rennen of wat voor test dan ook te hebben gedaan, geadviseerd gekregen. Een toevalstreffer blijktbaar, want voor de andere paren ben ik uitgebreid gescreend. Wel gek dat ik op basis van zo'n uitgebreide analyse deze Brooks geadviseerd kreeg, want dat zijn helemaal geen goede schoenen voor mijn bouw. Ik wijd er ook de enkelblessure aan die ik heb opgelopen.'

'Je bent geblesseerd geraakt en nu zit je met de gebakken peren?' vraag ik geïnteresseerd. 'Nou, wacht jij maar,' haalt Eric breeduit lachend uit. 'Ik heb een stapje terug gedaan en in de groep van Ronneke ben ik de laatste weken het hardlopen weer vanaf nul gaan opbouwen. Dus echt een minuut lopen, een minuut rennen, twee minuten lopen, twee minuten rennen, enzovoorts. Het gaat nu weer heel goed,' zegt Eric, mijn loopgroepmaatje die mij vorig jaar bij mijn eerste vijf kilometer fier passeerde en tien seconden sneller eindigde in 22 minuten en 10 seconden, waar ik in de timetrial weer tien seconden vanaf rende toen ik op 22 minuut precies binnenkwam.

Eric kreeg zijn belangrijkste hardlooplees vorig jaar tijdens zijn tienkilometerwedstrijd in Lisse. 'Ik startte te hard, doordat er dit keer allemaal sterke lopers aan de start verschenen waren zonder dat ik mezelf daarop had voorbereid. Het eindigde zelfs zo dat ik moest gaan wandelen. Ik was echt woedend dat ik niet voor elkaar kreeg, wat ik gewoon kon: tien kilometer aan een stuk door rennen. Ik eindigde na al het gewandel nog binnen de 54 minuten in die wedstrijd, voor mij op dat moment een prima tijd,

kun je nagaan hoe veel te hard ik gestart ben. Toen heb ik gelijk mijn hartslagmeter aangeschaft, zodat dit me nooit meer zou overkomen.'

Een diep respect koestert hij voor de aanpak van Yvonne, ook uit de trainingsgroep van Henk van Leeuwen. 'Zij lijkt zich nergens druk om te maken, maar fijn te gaan rennen, zonder er een te zwaar issue van te maken,' zegt Eric. 'Dat lijkt ze met alles zo te doen, want vorig jaar liep ze een vierdaagse uit, na maar een stuk of drie wandelingen gemaakt te hebben. Ze doet het blijkbaar allemaal gewoon.'

Zelf zegt hij er alles aan te doen om het hardlopen ook op die manier aan te pakken. 'Ik wil het gewoon doen omdat het fijn is en niet iets anders, waardoor ik mezelf een druk kan opleggen. Ik ga echt niet mediteren voor een wedstrijdje, maar ik probeer me wel rustig en lekker te voelen,' legt hij uit. 'Ik wil het luchtig houden. Want het is zo gemakkelijk om er een dwangmatigheid aan te verbinden. Ik wil het doen voor het lekkere gevoel nadertijd, maar ook dat moet niet de boventoon voeren, want anders bestaat er weer het gevaar dat je in de training begint te overdrijven, om dat lekkere gevoel nog wat langer te laten aanhouden. Fijn rennen, meer ambieer ik niet,' lacht hij, met een waarschuwende blik voor de volgende vijf kilometer waar we samen aan de start zullen verschijnen.

Door:
Sarah Mollink

Hardlopen in Honduras?

Anja de Boer is voorlopig niet meer te vinden op de club. Per 1 oktober gaat ze aan de slag als antropoloog in Honduras. Via ontwikkelingsorganisatie ICCO gaat ze daar 1,5 jaar werken met de bevolkingsgroep 'Misquitia'. Een kort verhaal-tje als 'afscheid':

In 2005 liep ik voor het eerst mee met de ZOT, en daarna ben ik enthousiast lid geworden van de Hague Road Runners. Met veel plezier heb ik vele zaterdagmiddagen meegelopen met de groep van Ronneke of Henk Hoogeveen. Helaas kon ik de afgelopen maanden al niet op de club komen; eerst door extreme drukte (werk) en toen wegens een lange vakantie...

Vorig jaar studeerde ik af in de Antropologie, en daarna heb ik negen maanden voor Artsen zonder Grenzen in Nederland gewerkt als campagneleider. Nu wacht een meer antropologisch avontuur: ik ga onderzoek doen onder de Misquito indianen aan de Caribische kust van Honduras.

Ik kom in dienst van de Hondurese organisatie MOPAWI, die al jaren palmolie en cacao projecten heeft in de regio. MOPAWI wil graag weten hoe geïntegreerd deze projecten zijn in de gemeenschappen, en hoe ze zelfstandig(er) kunnen worden. Omdat MOPAWI 'gender' wil opnemen in haar beleid, zal ik me ook richten op de rolverdelingen tussen mannen en vrouwen.



'Rechts op de foto Anja de Boer'

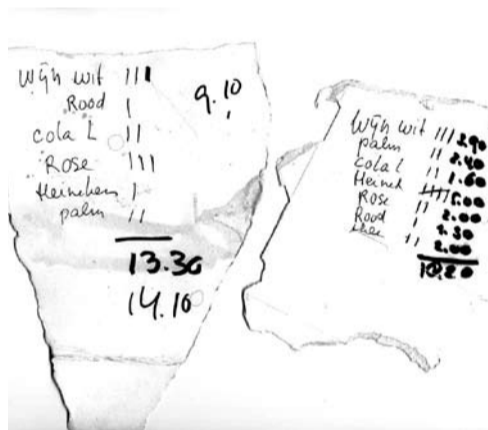
Natuurlijk gaan mijn loopschoenen mee in de koffer, en als ik terug kom, loop ik graag weer mee met de leukste club achter de duinen!

Wil je mijn avontuur volgen of meer weten over ICCO:
www.anjadeboer.blogspot.com of www.icco.nl

Barre barperikelen Barberichten

Laat de baromzet de laatste tijd weer aardig in de lift zitten, worden we met een tegenslag geconfronteerd. Vlak na de BBQ heeft er een groepje aardig zitten potverteren en alles netjes op een kaartje genoteerd. Alleen zijn zij vergeten hun namen te vermelden. Met wie mag ik dit afrekenen? Wie het weet, krijgt een Runnertje van mij.

Ruud van Groeningen



Wanneer ik dit stukje schrijf, wordt er door het krasse knarren team onder leiding van Ben Hermans nog druk gewerkt aan de verbouwing van ons clubkeukentje. Het is even geduld oefenen, maar het wordt dan ook heel mooi.

Na eerst wat sloopwerk van keukenkastjes en keukenblok werd al snel begonnen met het storten van een betonnen verhoging rondom en het graven van een afvoerputje door het duo Henk en Henk, zodat alles straks wat gemakkelijker is schoon te houden. Een hele klus die in goede handen is bij deze vaklui. Er komt een nieuwe roestvrijstalen aanrechttafel met een handige douchekraan, een mooie nieuwe servieskast, nieuwe lichtbakken en waarschijnlijk ook een nieuwe diepvrieskast.

Als al het ongemak van de verbouwing eenmaal achter de rug is, hebben we weer een prima keuken waarmee we jaren vooruit kunnen.

Prijsaanpassingen

Zoals beloofd in het vorige clubblad zullen de barprijzen aangepast en versimpeld worden.

Per 1 oktober hopen we met de nieuwe prijzen te gaan werken. Er komt dan een mooie nieuwe prijslijst boven

de bar met een fleurige en kleurige lay-out, ontworpen en verzorgd door Hellen den Dulk.

Meer variatie in broodjes

Daarna zal er een aanvang worden gemaakt met een broodjescyclus zodat er iets meer variatie komt in het assortiment. Natuurlijk blijft de mogelijkheid bestaan voor de barmedewerkers om zelf iets lekkers te maken en dit tijdens hun bardienst te verkopen. De leden van de HRR laten zich graag verrassen! Als de bladeren van de bomen vallen en de wind giert weer om het clubhuis doet bijvoorbeeld een lekkere kom soep het altijd goed na een stevige training, zeer gezond en voedzaam.

Gevraagd: barpersoneel

Tot slot de oproep die steeds moet worden gedaan: geef je op om eens in de 8 weken een bardienst te draaien (vaker mag natuurlijk ook), want je weet het, we kunnen altijd gemotiveerde mensen gebruiken. Bij een enthousiaste club als de onze, met bijna 700 leden, moet het toch niet zo moeilijk zijn om 80 mensen te vinden die eens in de 8 weken een avondje achter de bar willen staan.

Stel je eens voor dat alle leden zich op zouden geven dan ben je maar 1 keer per jaar aan de beurt.

Tenslotte doen we het toch voor elkaar, je zou toch gek opkijken als je terugkomt van een lekkere training en de bar is gesloten wegens een personeelstekort.

Herman van der Stijl

**Als Van Duijne
het legt, dan ligt 't**

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

**Meubelstof-
feerderij**

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

**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



P.J. van Duijne
INTERIEURVERZORGING

Badhuisstraat 137-139 070-355 95 58

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

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

Brigitte in België

Het regenachtige weer was een goede gelegenheid om het EK atletiek op TV toch iets meer te volgen dan ik anders zou doen. Vanuit de zetel (ik begin al Vlaams te leren) zapte ik wat heen en weer tussen de uitzendingen van de NOS en Sporza. Het was boeiend om te zien hoe Kim Gevaert 2x goud pakte en hoe iedereen nog meer verrast werd door de Belgische hoogspringster Tia Hellebaut. Maar ja, dat is allemaal 'piste' atletiek en zelf ben ik natuurlijk nog altijd een 'echte' Roadrunner. Maar gelukkig, roadrunners kunnen ze hier ook. Brigitte Mulder, tot voor kort nog de enige vrouw in de wedstrijdgroep, is verhuisd naar België. Een verslagje van haar eerste maanden.

De Lokerse stratenloop die 5 augustus plaatsvond, was overigens wel een serieuzere wedstrijd. De wedstrijd was onderdeel van het Flanders wegcircuit en er stonden goede atleten aan de start. Onderweg waren de kilometerpunten aangegeven waardoor ik er vanuit ga dat de afstand van 12 km ook correct was. In juli was ik twee weken op vakantie geweest om te mountainbiken in de dolomieten. De wedstrijd was voor mij een mooie gelegenheid om er na de vakantie weer wat in te komen. Ik liep de 12 km in 45.03 en was erg tevreden met deze tijd waarmee ik vijfde bij de vrouwen werd.

Komende periode wil ik hier nog aan een aantal joggings meedoen en verder wil ik wat wedstrijden in Nederland lopen zoals de singelloop in Woerden en de Laan van Meerdervoortloop. Doordat ik hier toch wat minder met mensen om me heen train waar ik me echt aan op kan trekken, heb ik het idee dat het moeilijk is om me nog echt te verbeteren. Afgelopen periode heb ik echter geen blessures gehad en door zo'n 5x in de week te lopen, of dit soms met wat fietsen af te wisselen, ben ik tevreden over de basisvorm die ik steeds behoud. Binnenkort in Nederland dus maar eens kijken waar dit in de wedstrijdjes toe zal leiden.

Door:
Brigitte Mulder

Voor de mensen die mij wat minder kennen: ik ben afgelopen voorjaar bij mijn Belgische vriend in een dorpje in de buurt van Gent gaan wonen. Vroeger liep ik bij de HRR in de wedstrijdgroep.

Vanuit huis heb ik inmiddels een paar vaste trainingsrondjes en in plaats van de Haagse duinpaden en het strand mag ik hier genieten van het afwisselende Belgische wegdek van verzakt asfalt en betonplaten met af en toe een kasseistrook, een grindpad of een bospad. Op 2 km van huis is de atletiekbaan van de club AS Rieme. Deze club heeft een aantal goede atleten zoals Tom Compemolle en Anja Smolders die beiden aan het



'Omloop van Kluisbergen, loop van 20 km in de heuvelachtige Vlaamse Ardennen'

EK hebben deelgenomen. Zij trainen echter niet op de club. De club heeft ook niet zo veel wegatleten waardoor ik hier niet zo goed in een vaste groep kan trainen. Om de baan is 'een Finse looppiste' aangelegd. Dit is een houtschorspad, een ronde van twee km. en de clubleden gebruiken voornamelijk deze ronde voor hun trainingen. Meestal loop ik van huis naar de club en zie ik daar met wie ik een paar ronden mee kan trainen of met wie ik op de baan kan lopen.

Ondertussen heb ik ook al enkele Belgische wedstrijdes gelopen. Ze zijn meestal iets minder professioneel opgezet als in Nederland. Vaak zijn het eigenlijk geen wedstrijden maar 'joggings' die in de zomer georganiseerd worden rondom de jaarlijkse kermis die bijna ieder dorp heeft. Er wordt een leuke ronde uitgezocht en afhankelijk van de lengte daarvan loop je dus 4,6 of 8,3 of 12,2 of weet ik wat voor afstand. Deze joggings zijn voor mij leuke trainingen maar als wedstrijd vind ik het toch interessanter om exacte 10km's, 10 EM, halve marathons etc. te lopen. Na de jogging wordt er veelvuldig Belgisch bier getapt (waarvoor je als deelnemer vaak een gratis consumptie krijgt) en begint de tombola waarmee je met je startnummer 'de mooiste' prijzen kunt winnen. Voor de winnaars van de wedstrijden is er soms ook een natura prijs. Zo kon ik na een 20km loop in de Vlaamse Ardennen (een aanrader om aan mee te doen!) met een barbecue naar huis en bij de stratenloop in Lokeren won ik een degelijke koffer.



Perfect geregeld!

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

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

EEN FRISSE KIJK OP CONTACTLENZEN



duooptiek

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

De Hardloopwinkel 1 van de 4 lopen en De Hardloopwinkel Crosscircuit

Seizoen 2006/2007

De Hardloopwinkel 1 van de 4 - lopen
Afstand: 10 km

De Hardloopwinkel Crosscircuit
Afstand: van 8 tot 10 km

Zaterdag 7 oktober 2006
Haag Atletiek

Zondag 5 november 2006
Sparta (Duinrellcross)

Zondag 10 december 2006
De Koplopers (De Kopjesloop)

Zondag 31 december 2006
De Koplopers (Oliebollencross)

Zondag 21 januari 2007
Sparta

Zaterdag 6 januari 2007
Haag Atletiek (Oliebollencross)

Zondag 11 maart 2007
The Hague Road Runners

Zondag 18 februari 2007
The Hague Road Runners

Voorinschrijving voor zowel de cross als voor de 1 van de 4-lopen is gratis voor de leden van Haag Atletiek, The Hague Road Runners, De Koplopers en Sparta (op de inschrijffijst bij de eigen vereniging). Kosten bij na-inschrijving: €2,00

Voor meer informatie en aanvangtijden, kijk op www.hagueroadrunners.nl / wedstrijden of op de prikborden in het clubhuis.



- 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

Vakantietijd & loopperikelen

Vakantietijd. Wie kijkt er niet naar uit? Voor mij meestal een lange periode van 6 tot 8 weken! Dat heb je als je niet meer in het reguliere arbeidsproces zit. Toch kan dat wat het sporten/lopen betreft ook vaak z'n nadelen hebben. Hoeft natuurlijk niet, maar al te vaak schiet het lopen er tijdens de vakantie wat bij in, hoewel...

Dit jaar had ik me echt voorgenomen om door te blijven trainen tijdens de vakantie. Juist nu ik vlak voor m'n vakantie, eind mei, weer wat in het loopritme terug was na zo'n 3 jaar wisselvallig met diverse blessures te hebben gekampt. Het leek me echt beter om niet alleen mijn loopspullen mee te nemen op vakantie maar ook om ze dit keer echt te gebruiken!



'Picos de Europa'

De reis werd een trektocht door Zuid-West Frankrijk (Gironde & Les Landes) en Noord Spanje (met Picos de Europa en de Spaanse Pyreneeën), gebieden die we nog niet eerder gezien hadden. Een hele mooie trip van eind mei tot half juli op acht verschillende plekken in het gebied. En gelopen dat ik heb, heerlijk. Meestal in de ochtend om half acht, zo'n drie kwartier tot een uur, dan de douche, het ontbijt en dan erop uit.

Een typische afstand

Aan de kust in het noorden van Spanje, in Cantabria /Asturia, aan de voet van Picos de Europa, heb ik ook aan een leuke loop meegedaan. We kampeerden bij het kustplaatsje Ribadesella en daar werd voor het eerst een trimloop georganiseerd met een typische afstand van 8,7 km: de 1ste Vuelta Pedestre de Ribadesella. Het leek me wel wat om daaraan mee te doen zodat ik die dag aan m'n drie kwartier lopen zou komen. Er zaten ook wat pittige hellingen in het parcours, dus het kon wel wat lang dan drie kwartier gaan worden. Zo'n snelheidsduivel ben ik immers niet meer.

Je kon je vanaf 17.00 uur inschrijven op het centrale plein bij café Capri. Het dorpspektakel begon met een 'baby run' over 100 meter met 4 peuters tot 5 jaar, dat

werd dus maar 50 meter. Toen de hele kilometer voor junioren van 6 tot 12 jaar met wel 20 deelnemers en om 18.00 uur dan het echte werk voor de senioren. Vooraf dacht ik mee te doen met een soort plaatselijk joggingrondje. Bij het inschrijven (gratis!) echter viel het me al op dat er allemaal atleten rondliepen, strak in wedstrijdleding. Ook de warming-up werd serieus aangepakt. Het was echt een internationaal gezelschap waarin ik terecht was gekomen. Ik hoorde Engels, Duits, Frans, Nederlands en natuurlijk Spaans om me heen. Er waren zo'n 90 startbewijzen in de diverse categorieën uitgereikt en ik zat bij de 60-plussers (uiteraard bekend bij hen die mij kennen).

Als eerste Hollander over de streep

Het gebruikelijke gedrang bij de start ben ik uit de weg gegaan door achteraan te gaan staan met de gedachte dat er dan niet zoveel lopers me zouden kunnen inhalen..... en dat is gelukt! Na een hele mooie, maar wel zware loop kwam ik als eerste Hollander in 46 minuten (en nog een klein beetje) binnen, trots in m'n Holland shirt. De eerlijkheid gebied me om te schrijven dat ik ook de enige Hollander was. Maar ik was er wel trots op dat ik een Engelse en een Spaanse dame en een Spaanse man achter me had kunnen laten. Een warm applaus van het publiek viel me ten deel, evenals een flesje water, frisdrank, medaille en een T-shirt als herinnering! Helaas moest ik m'n startnummer en spelden weer inleveren. Ook de laatste drie lopers kregen een hartelijk applaus.



'El Hollandes; één van de laatste finishers'

Wat ik nog het meest opvallende vond van dit loopje, was dat iedereen ruim binnen 50 minuten binnen kwam. Dat is met de trimlopen hier wel eens anders dacht ik zo. Alles bij elkaar was het weer een leuke ervaring. Voor het eerst sinds tien jaar heb ik weer eens aan een wedstrijdloop in het buitenland meegedaan - dan tel ik Terschelling en Schiermonnikoog even niet mee. Verder ben ik in de vakantie lekker door gegaan met lopen, met als resultaat dat ik weer lekker mee kan komen in m'n oh zo gezellige loopgroep bij de HRR.

Door:
Cees Crielaard

MARATHONRIJM

Mijn verslag van een Marathon?
Iedereen lacht zich krom!
Serieuze training op heuvelachtig duinzand!
En dat staat niet in de krant?
Leerzame trainingstip, en toch eigenwijs!
Consequentie, aan de finish geen prijs!
Hiërarchie in eindtijd!
De voedingsbodem voor ijdelheid?

Dan maar spontaan zonder traan,
Als laatste over de finish van de Marathonbaan!
Een nieuwe tactische aanpak!
Met een nieuw schema vlak!
Streeftijd 4, 5 of 6 uur?
Creëer zelf geen barrièremuur!
Geen woorden maar daden!
Dus ook lekker zonnebaden!!!
Sportieve groeten,
Robertino



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

Ook in de maanden mei tot en met augustus zijn door HRR-atleten weer prestaties geleverd, die in aanmerking komen voor een plaats in de vitrine met de besten aller tijden. Vooral de masters 60 zijn in deze periode actief geweest op de baan in Naaldwijk.

800 m baan:

- **Izaak Luteijn** liep op 1 juni 2006 in Naaldwijk de 800 m in 2:43,2. Dit is de enige prestatie in de categorie M60 die tot op heden door een HRR atleet is geleverd op de 800m.

1500 m baan:

- **Ed Zijl** heeft op 15 juni 2006 in Naaldwijk de 1500 m gelopen in 5:49,8. Deze prestatie brengt Ed op de 1e plaats bij de masters 60.
- **Willem van Prooijen** liep de 1500 m in Naaldwijk op 24 augustus in Naaldwijk. Zijn tijd, 5:40,2 is goed voor een tweede plaats in de categorie masters 60.
- **Henk Breugom** verscheen op 24 augustus ook aan de start van de 1500 m in Naaldwijk. Met een tijd van 5:47,6 komt hij bij de masters 60 op de derde plaats, voor Jan Nieuwenburg die op de vierde plaats staat met 5:47,8.
- **Izaak Luteijn** bezet de vijfde plaats bij de masters 60 met een tijd van 5:50,4, gelopen op 24 augustus 2006, nadat hij op 15 juni al 5:57,6 had gelopen.
- **Hester van Leeuwen** was op 15 juni 2006 ook aanwezig bij de 1500 m. Met haar tijd 5:56,4 bezet zij in de categorie VSE de derde plaats.

3000 m baan:

- **Ed Zijl** heeft bij de masters 60 de eerste plaats in de vitrine gehaald op de 3000m. Op 1 juni 2006 liep hij deze afstand in Naaldwijk 11:47,7.
- **Henk Breugom** bezet bij de masters 60 de tweede plaats dankzij zijn tijd van 12:06,1 gelopen op 1 juni 2006 in Naaldwijk.
- **Izaak Luteijn** bezet op de 3000 m de derde plaats bij de masters 60 met een tijd van 12:18,2, eveneens gelopen op 1 juni 2006. Door deze prestaties op 1 juni staat Jan Nieuwenburg nu op de vierde plaats met 12:23,6, gelopen op 11 september 2003.

5000 m baan:

- **Ed Zijl** staat nu ook in de categorie masters 60 op de eerste plaats bij de 5000 m op de baan. Op 18 mei zette hij een tijd van 20:32,9 neer op deze afstand.
- **Henk Breugom** staat bij de masters 60 op de derde plaats achter Jan van der Roest. Henk liep op 18 mei 2006 in Naaldwijk de 5000 m in 21:45,6. De prestatie

van Jan van der Roest dateert van 15 augustus 1987, toen hij 21:16,0 liep in Soest.

- **Izaak Luteijn** bezet op de 5000 m de vierde plaats bij de masters 60 met een tijd van 21:53,3, eveneens gelopen op 18 mei 2006. De vijfde plaats wordt bezet door Jan Nieuwenburg met 21:53,6 gelopen op 25 september 2003 in Naaldwijk.

5 km timetrial:

- **Hans Blokker** staat de derde plaats op de 5 km timetrial bij de masters 40 dank zij zijn prestatie van 0:16:16 gelopen op 15 mei 2006 in Clingendaal.
- **Paul Slijpen** staat bij de masters 60 op de derde plaats bij de timetrial, achter Peter Hoek en Theo Hoenderkamp. Paul liep de timetrial op 19 juni 2006 in Clingendaal in 0:21:00.
- **Ed Zijl** werd door Paul Slijpen van de derde naar de vierde plaats verdrongen. Ed bezet de vierde plaats nu met 0:21:06, gelopen in Clingendaal op 15 mei 2006.

10 km weg:

- **Eddy Roodakker** heeft zijn tweede plaats bij de junioren op de 10 km verstevigd. Op 21 mei liep hij de 10 km in 0:37:51. Dit is 22 seconden sneller dan zijn prestatie op 13 juni 2006 in Leiden.
- **Henk Breugom** noteerde een tijd van 0:42:40 tijdens de 10 km in De Lier op 12 augustus 2006. Dit is een verbetering met 6 seconden van zijn prestatie op 14 november 2004 in Delft. Henk blijft met zijn prestatie bij de 10 km op de vierde plaats staan bij de masters
- **Brigitte Mulder** verstevigde haar derde plaats bij de vrouwen senioren door in Delft op 25 mei 2006 de 10 km te lopen in 0:36:49. Dit is 13 seconden sneller dan een jaar eerder, eveneens in Delft.

Halve Marathon:

- **Ineke Schnitzler** liep ondanks de hitte op 18 juni 2006 de halve marathon in Leiden in 1:48:14. Deze tijd is goed voor een derde plaats bij de vrouwen masters 55, achter Noortje Alberts (1:39:52) en Lidwien van der Valk (1:43:09).

Izaak Luteijn

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

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

Gronhovensloop, Gouda, 11300 m, 5-02-06

| Pos. | Cat. | Tijd | Naam |
|------|------|---------|-----------------|
| 10 | Vrec | 1:15:50 | Zijl van, Heidi |

Gronhovensloop, Gouda, 21100 m, 5-02-06

| Pos. | Cat. | Tijd | Naam |
|------|------|---------|----------------|
| 31 | Mrec | 1:36:14 | Mertx, Jacques |

Knotwilgenloop, Woerden, 21100 m, 25-02-06

| Pos. | Cat. | Tijd | Naam |
|------|------|---------|------------------|
| 20 | M40 | 1:34:07 | Luidinga, Sjoerd |
| 15 | M50 | 1:34:17 | Seitzinger, Joop |

Han Kan Marathon, Arnhem-Nijmegen, 42195 m, 14-05-06

| Pos. | Cat. | Tijd | Naam |
|------|------|---------|----------------------------|
| 1 | Man | 2:50:06 | Paul van Rooyen(Velp(Gld)) |
| 97 | Man | 3:57:39 | Es van, Dick |

1e HRR Timetrial 2006, Clingendael, 5000 m, 15-05-06

| Pos. | Cat. | Tijd | Naam |
|------|------|---------|-------------------------|
| 1 | M40 | 0:16:28 | Graaf de, Willem |
| 2 | M40 | 0:16:44 | Blokker, Hans |
| 3 | MSE | 0:16:53 | Stelling, Andres |
| 4 | MSE | 0:17:21 | Breugom, Ronald |
| 5 | M40 | 0:17:36 | Timmermans, Theo |
| 6 | Mjun | 0:18:03 | Roodakker, Eddy |
| 7 | M50 | 0:18:25 | Stijl van der, Herman |
| 8 | MSE | 0:18:41 | Terlouw, Hans |
| 9 | M40 | 0:19:00 | Meer van der, Pieter |
| 10 | MSE | 0:19:06 | Wien, Jeroen |
| 11 | M40 | 0:19:12 | Mulder, Raoul |
| 12 | M40 | 0:19:19 | Six, Jan Willem |
| 13 | MSE | 0:19:24 | Hofschreuder, Ronald |
| 14 | Mjun | 0:19:28 | Redegeld, Huub |
| 15 | Mjun | 0:19:33 | Graaf de, Niels |
| 16 | M40 | 0:19:38 | Beekhuizen, Albert |
| 17 | MSE | 0:19:40 | Bradley Adams(HRR) |
| 18 | M50 | 0:19:51 | Penning, Ron |
| 19 | M40 | 0:20:05 | Hal van, Erik |
| 20 | M40 | 0:20:13 | Kempkes, Peter |
| 21 | MSE | 0:20:15 | Kerste, Chandrakant |
| 22 | MSE | 0:20:37 | Krul, Michel |
| 23 | M40 | 0:20:39 | Stolk, Karel |
| 24 | M50 | 0:20:44 | Prooijen van, Willem |
| 25 | Mjun | 0:20:53 | Claessens, Stefan |
| 26 | MSE | 0:20:59 | Schie van, Maurice |
| 27 | M50 | 0:21:03 | Golthashem, Ali |
| 28 | M60 | 0:21:06 | Zijl, Eddy |
| 29 | MSE | 0:21:08 | Bernard Faber(HRR) |
| 31 | Mjun | 0:21:19 | Dunn, Timothy |
| 30 | MSE | 0:21:19 | Wissenburg, Ruid |
| 32 | M40 | 0:21:23 | Wessel, Gerard |
| 33 | MSE | 0:21:32 | Heijer den, Avram |
| 35 | M60 | 0:21:33 | Slijpen, Paul |
| 34 | M40 | 0:21:33 | Mac Lean, Frans |
| 36 | M40 | 0:21:37 | Wezel van, John |
| 37 | M40 | 0:21:38 | Jager de, Frank |
| 38 | M40 | 0:21:47 | Wamelink, Wiebe |
| 38 | MSE | 0:21:52 | Gijs Hesselink(HRR) |
| 40 | M40 | 0:21:58 | Tillemans, Remco |
| 41 | VSE | 0:22:01 | Sarah Mollink(HRR) |
| 42 | MSE | 0:22:03 | Vermeulen, Wouter |
| 43 | MSE | 0:22:03 | Paulides, Jordie |
| 44 | MSE | 0:22:04 | Kamsteeg, Marcel |
| 45 | M40 | 0:22:14 | Jong de, Arie |
| 46 | MSE | 0:22:26 | Roseboom, Martijn |
| 47 | V35 | 0:22:27 | Schie van, Petra |
| 48 | VSE | 0:22:31 | Végyvári, Szilvia |
| 49 | MSE | 0:22:33 | Vring, Jeroen |
| 50 | VSE | 0:22:37 | Haan de, Leonie |
| 51 | M50 | 0:22:54 | Don Griot, José |
| 52 | M50 | 0:23:01 | Reinicke, Ed |
| 53 | V35 | 0:23:14 | Parisus, Monique |
| 54 | VSE | 0:23:28 | Lee, Luisa |
| 55 | M40 | 0:23:29 | Wisse, Peter |
| 56 | M50 | 0:23:34 | Dunn, Mike |
| 57 | M50 | 0:23:36 | Cabral, Lex |
| 58 | VSE | 0:23:49 | Lonneke Smeets(HRR) |
| 59 | V45 | 0:23:50 | Heiningen van, Annie |
| 60 | M40 | 0:23:55 | Frank Hüskén(HRR) |
| 62 | V45 | 0:24:01 | Laan van der, Marjo |
| 61 | VSE | 0:24:01 | Boer de, Mathilde |
| 63 | V45 | 0:24:16 | Willems, José |
| 64 | M40 | 0:24:22 | Kwant de, Wim |
| 65 | VSE | 0:24:26 | Erkenbosch, Nancy |
| 66 | VSE | 0:24:27 | Jansen, Eva |
| 67 | V45 | 0:24:27 | Keus, Anita |
| 68 | V45 | 0:24:31 | Geest van der, Thea |
| 69 | V35 | 0:24:40 | Wee van der, Hilde |
| 70 | M60 | 0:24:44 | Graauw de, Toon |
| 71 | V35 | 0:24:53 | Berg van den, Helma |
| 72 | V35 | 0:25:03 | Meijering, Myra |
| 73 | V35 | 0:25:08 | Sandra de Ruiter(HRR) |
| 74 | V35 | 0:25:13 | Izumi Buckley(HRR) |
| 75 | M60 | 0:25:21 | Dijkers, Ab |
| 76 | VSE | 0:25:23 | Brink van den, Kathleen |
| 77 | V35 | 0:25:33 | Prunk, Miranda |
| 78 | M40 | 0:25:38 | Kokee, Henk |
| 79 | M40 | 0:25:39 | Papilaja, André |
| 80 | VSE | 0:25:41 | Betlem, Nienke |
| 81 | VSE | 0:25:42 | Zijlman, Sacha |
| 82 | V55 | 0:25:55 | Eeuwijk van, Anna |
| 83 | V45 | 0:26:09 | Geng, Marion |

| | | | |
|-----|-----|---------|----------------------------|
| 84 | M50 | 0:26:17 | Maasland, Willem |
| 85 | VSE | 0:26:22 | Josine Cats(HRR) |
| 86 | V45 | 0:26:25 | Verpoort, Nellie |
| 87 | V40 | 0:26:25 | Reuver, Annelies |
| 88 | M60 | 0:26:41 | Crielaard, Cees |
| 89 | M60 | 0:26:44 | Verhagen, Titus |
| 90 | VSE | 0:26:49 | Meijdenberg van den, Eefje |
| 91 | M40 | 0:27:18 | Bonnie, Robert |
| 92 | V35 | 0:27:19 | Poley, Carina |
| 93 | M50 | 0:27:26 | Ruid Schoemaker(HRR) |
| 94 | V45 | 0:27:36 | Swart, Marga |
| 95 | VSE | 0:27:40 | Brama, Liesbeth |
| 96 | V35 | 0:28:00 | Josien Visser(HRR) |
| 97 | M50 | 0:28:37 | Cremers, Guy |
| 98 | V35 | 0:28:40 | Kuiper, Sylvia |
| 99 | V30 | 0:29:07 | Otte, Frank |
| 100 | V45 | 0:29:08 | Amber Peikaant(HRR) |
| 101 | M50 | 0:29:27 | Haasnot, René |
| 102 | V45 | 0:29:31 | Koning de, Petra |
| 103 | VSE | 0:29:55 | Michelle Paiement(HRR) |
| 104 | V45 | 0:30:31 | Ellen Grootes(HRR) |
| 105 | V55 | 0:30:59 | Niet de, Riet |
| 106 | VSE | 0:31:36 | Baak, Debbie |
| 107 | V45 | 0:31:45 | Vree de, Ria |
| 108 | M50 | 0:31:51 | Trotsenburg, Nico |
| 109 | V55 | 0:31:59 | Kaaisvaart, Truus |
| 110 | M50 | 0:32:18 | Dijk van, John |
| 111 | M50 | 0:32:45 | Roozenburg jr, Jan |
| 112 | V35 | 0:32:49 | Buijs, Yvonne |
| 113 | M60 | 0:33:48 | Bronkhors, Peter |
| 114 | V55 | 0:39:10 | Jeannet Dool(HRR) |

1e Lievaart Competitie 2006, Naaldwijk, 5000 m, 18-05-06

| Pos. | Cat. | Tijd | Naam |
|------|------|---------|---------------------------------|
| 1 | MSE | 0:15:40 | Morris Wols(Haag Atletiek) |
| 1 | M40 | 0:15:50 | Rob van de Want(R'dam Atletiek) |
| 10 | MSE | 0:16:55 | Stelling, Andres |
| 10 | M40 | 0:17:10 | Timmermans, Theo |
| 2 | Mjun | 0:18:07 | Redegeld, Huub |
| 1 | M50 | 0:18:10 | Doek de Jong(Olympus 70) |
| 22 | MSE | 0:19:38 | Heijer den, Avram |
| 7 | M50 | 0:20:33 | Zijl, Eddy |
| 8 | M50 | 0:21:46 | Breugom, Henk |
| 9 | M50 | 0:21:54 | Luteijn, Izaak |
| 37 | MV40 | 0:23:41 | Heiningen van, Annie |

8e Teylingenloop, Sassenheim, 8000 m, 21-05-06

| Pos. | Cat. | Tijd | Naam |
|------|------|---------|--------------------|
| 1 | man | 0:26:32 | Ronald Seijnsen(-) |
| 12 | man | 0:32:00 | Bellen van, Alex |
| 18 | man | 0:32:46 | Zijl, Eddy |

Royal Ten 5 km, Den Haag, 5000 m, 21-05-06

| Pos. | Cat. | Tijd | Naam |
|------|------|---------|----------------------------|
| 1 | Mrec | 0:15:49 | Mohamed Garouj(Den Haag) |
| 6 | Mrec | 0:17:51 | Redegeld, Huub |
| 7 | Mrec | 0:18:07 | Graaf de, Niels |
| 14 | Mrec | 0:19:15 | Hofschreuder, Ronald |
| 1 | Vrec | 0:21:02 | Hizkia Taal(Haag Atletiek) |
| 9 | Vrec | 0:24:55 | Betlem, Nienke |
| 10 | Vrec | 0:25:12 | Noord van, Lisanne |
| 16 | Vrec | 0:25:52 | Pletser, Jayne |
| 37 | Vrec | 0:29:19 | Woudenberg van, Tineke |
| 58 | Vrec | 0:32:23 | Kaaisvaart, Truus |
| 119 | Mrec | 0:32:53 | Bronkhors, Peter |
| 71 | Vrec | 0:33:38 | Mahler, Margery |

Royal Ten 10 km, Den Haag, 10000 m, 21-05-06

| Pos. | Cat. | Tijd | Naam |
|------|------|---------|-------------------------------|
| 1 | MSE | 0:29:30 | Saji Bouazzal(Belgie) |
| 1 | M35 | 0:32:57 | Silvius, Roché |
| 1 | Buss | 0:34:25 | Bas van Zijp(Justitie 1) |
| 1 | VSE | 0:34:56 | Drissa Nadyim(Haag Atletiek) |
| 4 | M35 | 0:35:01 | Beekhuizen, Albert |
| 1 | Mrec | 0:35:17 | Johan Verburg(Zoetermeer) |
| 6 | M35 | 0:35:25 | Post, Steven |
| 9 | M35 | 0:35:48 | Blokker, Hans |
| 7 | M35 | 0:35:50 | Timmermans, Theo |
| 2 | Buss | 0:36:06 | Mientjes, Marcel |
| 7 | Buss | 0:37:38 | Leeuwen van, Pierre |
| 12 | MSE | 0:37:51 | Roodakker, Eddy |
| 1 | V35 | 0:38:51 | Helme Ramakers(Haag Atletiek) |
| 28 | M35 | 0:40:13 | Bie de, Jacob |
| 13 | Buss | 0:40:17 | Droppert, Nico |
| 34 | M35 | 0:41:10 | Krot van der, John |
| 38 | M35 | 0:41:35 | Mertx, Jacques |
| 50 | Mrec | 0:42:21 | Kerste, Chandrakant |
| 52 | M35 | 0:43:03 | Groeneveld, Jan |
| 52 | Mrec | 0:43:17 | Kappetein, Allard |
| 60 | M35 | 0:43:56 | Jager de, Frank |
| 68 | M35 | 0:44:39 | Borger, Max |
| 51 | Buss | 0:44:58 | Tillemans, Remco |
| 103 | Mrec | 0:45:00 | Vring, Jeroen |
| 69 | M35 | 0:45:02 | Jong de, Arie |
| 11 | Vrec | 0:45:51 | Sarah Mollink(HRR) |
| 62 | Buss | 0:46:19 | Pijpers, Rein |
| 6 | VSE | 0:46:28 | Végyvári, Szilvia |
| 7 | VSE | 0:46:49 | Lee, Luisa |
| 69 | Buss | 0:46:56 | Kooren, Ronald |
| 24 | MSE | 0:47:19 | Vermeulen, Wouter |
| 159 | Mrec | 0:47:21 | Groen, Peter |
| 76 | M35 | 0:48:23 | Reinicke, Ed |
| 85 | Buss | 0:48:56 | Schnitzler, Ineke |
| 97 | Buss | 0:49:04 | Haan de, Leonie |
| 295 | Mrec | 0:49:16 | Bakker, Jacob Jan |
| 29 | MSE | 0:49:35 | Paulides, Jordie |
| 48 | Vrec | 0:49:49 | Peelen, Yvonne |
| 46 | Vrec | 0:49:54 | Boon, Anja |

| | | | |
|-----|------|---------|----------------------------|
| 85 | M35 | 0:50:31 | Toor van, Hans |
| 55 | Vrec | 0:51:00 | Elders, Jacquelin |
| 59 | Vrec | 0:51:05 | Lola Sojima(HRR) |
| 355 | Mrec | 0:51:24 | Bonnie, Robert |
| 115 | Buss | 0:51:52 | Parlevliet, Georgette |
| 414 | Mrec | 0:51:57 | Zwenne, Gerrit-Jan |
| 415 | Mrec | 0:52:28 | Harteveld, Gerard |
| 92 | M35 | 0:52:48 | Graauw de, Toon |
| 138 | Buss | 0:53:33 | Langeveld, Janneke |
| 76 | Vrec | 0:53:51 | Laan van der, Marjo |
| 162 | Vrec | 0:57:23 | Meijdenberg van den, Eefje |
| 185 | Vrec | 0:58:44 | Wiersma, Saskia |
| 97 | M35 | 0:59:23 | Verhagen, Titus |
| 212 | Vrec | 1:00:26 | Heckman, Joyce |
| 204 | Vrec | 1:01:07 | Pieters, Daphne |
| 223 | Vrec | 1:01:35 | Oosterbaan, Ellen |
| 102 | M35 | 1:06:48 | Spaans, Johan |
| 103 | M35 | 1:13:20 | Messerschmidt, Marty |

Golden Ten 5 km, Delft, 5000 m, 25-05-06

| Pos. | Cat. | Tijd | Naam |
|------|------|---------|-------------------------|
| 1 | Mrec | 0:15:56 | Reimier Burgemeester(-) |
| 2 | Mrec | 0:16:53 | Beekhuizen, Albert |
| 3 | Mrec | 0:17:16 | Redegeld, Huub |
| 6 | Mrec | 0:17:52 | Hofschreuder, Ronald |
| 1 | Vrec | 0:18:35 | Maureen Koster(-) |
| 17 | Mrec | 0:18:58 | Graaf de, Niels |
| 19 | Mrec | 0:19:04 | Heijer den, Avram |
| 27 | Mrec | 0:20:15 | Claessens, Stefan |
| 83 | Mrec | 0:24:09 | Kramer, Berry |
| 34 | Vrec | 0:26:18 | Prunk, Annet |
| 62 | Vrec | 0:29:00 | Woudenberg van, Tineke |
| 98 | Vrec | 0:33:04 | Manders, Annet |

Golden Ten 10 km, Delft, 10000 m, 25-05-06

| Pos. | Cat. | Tijd | Naam |
|------|---------|-----------------|---------------------------------|
| 1 | MSE | 0:30:43 | Ismaïl Chamali(Rijswijk) |
| 1 | M35 | 0:32:12 | Silvius, Roché |
| 1 | M40 | 0:32:37 | R. vd Want(R'dam Atletiek) |
| 2 | M40 | 0:33:44 | Graaf de, Willem |
| 1 | M45 | 0:34:04 | A.P.Oemraw(R'dam Atletiek) |
| 1 | Mrec | 0:34:21 | Peter van Marrewijk(AV'40) |
| 9 | MSE | 0:34:24 | Stelling, Andres |
| 3 | M45 | 0:34:32 | Blokker, Hans |
| 4 | M45 | 0:35:02 | Post, Steven |
| 1 | man | 0:35:35 | Gregory Bazalgette(Delft) |
| 1 | VSE | 0:35:57 | Wendy vd Spijker(Haag Atletiek) |
| 3 | VSE | 0:36:49 | Mulder, Brigitte |
| 21 | MSE | 0:38:21 | Terlouw, Hans |
| 51 | man | 0:40:59 | Mertx, Jacques |
| 1 | M60 | 0:41:20 | Piet van Schie(Olympus 70) |
| 30 | MSE | 0:41:38 | Rensen, Nando |
| 149 | man | 0:43:20 | Wissenburg, Ruid |
| 232 | man | 0:45:40 | Schie van, Maurice |
| 281 | man | 0:46:46 | Kamsteeg, Marcel |
| 471 | man | 0:50:59 | Groot, Jéjé |
| 78 | vrouw | 0:51:02 | Lonneke Smeets(HRR) |
| 54 | Vrec | 0:51:21 | Telgen, Yvonne |
| 491 | man | 0:51:46 | Aller van, Bert |
| 551 | man | 0:54:14 | Crielaard, Cees |
| 14 | M60 | 1:01:31 | Verhagen, Titus |
| 242 | 1:08:16 | Zijl van, Heidi | |

Univé Drenthe Marathon, Klazinaveen, 42195 m, 27-05-06

| Pos. | Cat. | Tijd | Naam |
|------|------|---------|--------------|
| 67 | M40 | 4:14:54 | Es van, Dick |

2e Lievaart Competitie 2006, Naaldwijk, 800 m, 1-06-06

| Pos. | Cat. | Tijd | Naam |
|------|------|---------|----------------|
| 32 | M60 | 2:43:20 | Luteijn, Izaak |

2e Lievaart Competitie 2006, Naaldwijk, 3000 m, 1-06-06

| Pos. | Cat. | Tijd | Naam |
|------|------|---------|---------------------------------|
| 1 | MSE | 8:46:02 | Christiaan Hemstede(Aletico 73) |
| 1 | Vet1 | 9:04:01 | Henri Havinga(AV'4 |

UITSLAGEN

Nacht van de vriendschap, Mol(B), 3000 m, 5-08-06

| Pos. | Cat. | Tijd | Naam |
|------|------|---------|------------------|
| 1 | MSE | 8:23:04 | Roel Smet(VMOL) |
| 11 | MSE | 9:30:08 | Stelling, Andres |

BraDeLier loop (5 km), De Lier, 5000 m, 12-08-06

| Pos. | Cat. | Tijd | Naam |
|------|------|---------|---------------------------------|
| 1 | MSE | 0:15:37 | Jeroen Romeyn(AV Passaat) |
| 1 | VSE | 0:18:18 | Anouska Lievaart(Ailla Tilburg) |
| 68 | MSE | 0:23:36 | Gerritsen, Harry |
| 98 | MSE | 0:27:39 | Brecht van, Nico |
| 54 | VSE | 0:33:39 | Zijl van, Heidi |

BraDeLier loop (10 km), De Lier, 10000 m, 12-08-06

| Pos. | Cat. | Tijd | Naam |
|------|------|---------|-------------------------------|
| 1 | MSE | 0:32:25 | Morris Wols(Haag Atletiek) |
| 1 | M40 | 0:33:21 | Graaf de, Willem |
| 1 | M40 | 0:33:40 | Charles Timmermans(Vet.Ned.) |
| 1 | M35 | 0:34:16 | Dennis Postma(Voorne Atl.) |
| 1 | M50 | 0:34:21 | Jan Cammeraat(R'dam Atletiek) |
| 8 | M45 | 0:36:46 | Martens, Frans |
| 13 | M40 | 0:37:27 | Groenewegen, Herman |
| 12 | MSE | 0:37:37 | Terlouw, Hans |
| 17 | M40 | 0:37:57 | Meer van der, Pieter |
| 11 | M45 | 0:38:30 | Leeuwen van, Peter |
| 1 | M60 | 0:38:45 | Piet van Schie(Olympus'70) |
| 23 | M40 | 0:39:00 | Guillermo Rocco(HRR) |
| 27 | M40 | 0:39:23 | Mulder, Raoul |
| 22 | M45 | 0:40:42 | Kroft van der, John |
| 27 | M50 | 0:40:43 | Boersma P.J.L., Piet |
| 30 | M50 | 0:41:02 | Mert, Jacques |
| 33 | M50 | 0:41:10 | Groeneveld, Jan |
| 35 | M50 | 0:41:26 | Prooijen van, Willem |
| 26 | M35 | 0:41:41 | Jaap Wijngaards(HRR) |
| 7 | M60 | 0:42:40 | Breugom, Henk |
| 38 | M45 | 0:44:08 | Mac Lean, Frans |
| 40 | M45 | 0:44:23 | Jong de, Arie |
| 46 | MSE | 0:46:50 | Tristan vd Hoeven(HRR) |
| 14 | M60 | 0:47:14 | Nieuwenburg, Jan |
| 55 | M45 | 0:47:39 | Kwant de, Wim |
| 1 | M70 | 0:47:41 | Henk Groenewegen(Olympus'70) |
| 5 | M70 | 0:51:58 | Dijkers, Ab |

Conditio Timental, Clingendael, 5000 m, 17-08-06

| Pos. | Cat. | Tijd | Naam |
|------|------|---------|------------------------|
| 1 | M60 | 0:24:00 | Chiel Overduin(HRR) |
| 1 | M65 | 0:24:19 | Gerritsen, Harry |
| 2 | M60 | 0:27:35 | Hunen van, Gerard |
| 1 | M55 | 0:27:43 | Zeegers, Paul |
| 1 | V55 | 0:27:55 | Jacqueline Zwarts(HRR) |
| 2 | M65 | 0:27:58 | Hugens, Simon-K |
| 2 | V55 | 0:28:14 | Scheepmaker, Tineke |
| 3 | M60 | 0:28:19 | Brecht van, Nico |
| 4 | M60 | 0:28:35 | Gorter, Klaas |
| 1 | V50 | 0:28:47 | Heckman, Joyce |
| 1 | V45 | 0:28:50 | Swart, Marga |
| 1 | M45 | 0:29:58 | Pisani, Francesco |
| 1 | V35 | 0:30:25 | Isabel Duijndam(HRR) |
| 3 | M65 | 0:31:11 | Dalmeijer, Jan |
| 1 | V60 | 0:31:54 | Roel, Terry |
| 1 | V70 | 0:32:06 | Herps-Plugge, Corrie |
| 4 | M65 | 0:33:50 | Herps, Anton |
| 3 | V55 | 0:35:46 | Boerstoel, Ina |
| 1 | M70 | 0:36:37 | Taal, Martin |
| 1 | M75 | 0:38:35 | Schalkwijk, Kees |

4e Lievehart Competitie 2006, Naaldwijk, 1500 m, 24-08-06

| Pos. | Cat. | Tijd | Naam |
|------|------|---------|-------------------------------|
| 1 | MSE | 4:05:02 | Morris Wols(Haag Atletiek) |
| 1 | M50 | 4:35:08 | Jan Cammeraat(R'dam Atletiek) |
| 1 | M60 | 5:23:05 | Piet van Schie(Olympus'70) |

| | | | |
|---|-----|---------|----------------------|
| 6 | M50 | 5:34:00 | Zier Running Center |
| 2 | M60 | 5:40:02 | Prooijen van, Willem |
| 1 | V45 | 5:43:04 | Willemse, José |
| 3 | M60 | 5:47:06 | Breugom, Henk |
| 4 | M60 | 5:50:04 | Luteijn, Izaak |

Singelloop, Woerden, 10000 m, 24-08-06

| Pos. | Cat. | Tijd | Naam |
|------|------|---------|---------------------------------|
| 1 | MSE | 0:30:23 | Said Kanfani(AV Gouda) |
| 1 | M40 | 0:32:27 | Abraham Zewdie(LG Aart Stigter) |
| 2 | M40 | 0:33:27 | Graaf de, Willem |
| 5 | MSE | 0:33:32 | Silvius, Roché |
| 6 | MSE | 0:34:42 | Jeroen Koot(HRR) |

Rondje Voorne, Brielle, 5000 m, 27-08-06

| Pos. | Cat. | Tijd | Naam |
|------|------|---------|---------------|
| 2 | M60 | 5:16:08 | Mullekes, Bas |

Stad Marathon, Groningen, 42195 m, 27-08-06

| Pos. | Cat. | Tijd | Naam |
|------|------|---------|--------------|
| 66 | M60 | 3:58:57 | Es van, Dick |

Vlietloop (5km), Voorschoten, 5000 m, 3-09-06

| Pos. | Cat. | Tijd | Naam |
|------|------|---------|----------------------|
| 4 | MSE | 0:16:39 | Beekhuizen, Albert |
| 11 | MSE | 0:19:30 | Roodakker, Robbert |
| 14 | MSE | 0:19:38 | Heijer den, Avram |
| 15 | MSE | 0:19:42 | Hofschreuder, Ronald |
| 20 | MSE | 0:21:04 | Chassens, Stefan |
| 24 | MSE | 0:21:43 | Jong de, Arie |
| 7 | VSE | 0:23:16 | Telgen, Yvonne |
| 70 | MSE | 0:33:31 | Barnard, Peter |

Vlietloop (10km), Voorschoten, 10300 m, 3-09-06

| Pos. | Cat. | Tijd | Naam |
|------|------|---------|-----------------------|
| 1 | MSE | 0:37:37 | Stelling, Andres |
| 3 | MSE | 0:40:22 | Leeuwen van, Peter |
| 37 | MSE | 0:48:23 | Bakker, Arien |
| 44 | MSE | 0:48:48 | Luteijn, Izaak |
| 42 | MSE | 0:49:17 | Verwer, Jos |
| 96 | MSE | 0:54:10 | Toor van, Hans |
| 97 | MSE | 0:54:10 | Reinicke, Ed |
| 100 | MSE | 0:54:39 | Papilaja, André |
| 104 | MSE | 0:55:53 | Dunn, Mike |
| 17 | VSE | 0:55:53 | Elferen van, Brigitta |
| 127 | MSE | 0:56:06 | Ferroni, Francesco |
| 27 | VSE | 0:59:16 | Geng, Marion |
| 49 | VSE | 1:13:52 | Zijl van, Heidi |

Vlietloop (10EM), Voorschoten, 16100 m, 3-09-06

| Pos. | Cat. | Tijd | Naam |
|------|------|---------|----------------------|
| 2 | MSE | 0:56:30 | Silvius, Roché |
| 18 | MSE | 1:10:44 | Mert, Jacques |
| 27 | MSE | 1:11:55 | Groeneveld, Jan |
| 30 | MSE | 1:13:05 | Prooijen van, Willem |
| 31 | MSE | 1:13:09 | Mulder, Raoul |
| 42 | MSE | 1:14:57 | Mac Lean, Frans |
| 60 | MSE | 1:16:58 | Stijnen, Paul |
| 73 | MSE | 1:19:27 | Wissenburg, Ruud |
| 77 | MSE | 1:19:50 | Parsons, John |
| 87 | MSE | 1:21:14 | Golshiem, Ali |
| 11 | VSE | 1:23:15 | Wijnvoord, Paulien |
| 103 | MSE | 1:24:45 | Nieuwenburg, Jan |
| 15 | VSE | 1:29:22 | Parsons, Jane |
| 23 | VSE | 1:37:36 | Jans, Antoinette |



Wandelreizen die lopen

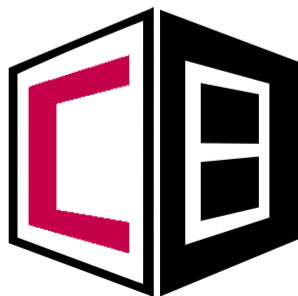
Individueel of met eigen gezelschap
Begeleide groepsreizen
Actief, uitdagend en avontuurlijk

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

B O U W - E N A A N N E M I N G S B E D R I J F

C . B O N G A E R T Z B . V .

nieuwbouw
renovatie
verbouw
sanitaire installaties
gevelreiniging
timmerfabriek



Lid n.v.o.b.

telefoon: 070 - 3245497 fax: 070 - 3246874
Waalsdorperlaan 22c Wassenaar (2244 BN Wassenaar)

ORGANISATIE THE HAGUE ROAD RUNNERS

TECHNISCHE COMMISSIE

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 Hoogeven | 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 CORPS

Fysiotherapeut:

| | |
|-------------------------|---------------------|
| Dannis v.d. Berg | 070-3839884 (werk) |
| Maandag v. na 20.00 uur | 070-3866082 (privé) |
| | 070-3864053 |

Masseurs:

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

BESTUUR

Het bestuur van

THE HAGUE ROAD RUNNERS

Groenendaal 11
2244 BK Wassenaar 070-3281025

John Agterof

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

Leendert Rimmelink

(secretaris)
2512 GA Den Haag 070-3638393

José Willemse

(2e secretaris)
2264 DC Leidschendam 070-3175869

Izaak Luteijn

(wedstrijdsecr.)
2582 XT Den Haag 070-3554156
izkltm@bart.nl

Antoinette Jans

(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

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

René Meijer

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

Louise van Delft

(secretaris)
V. Loostraat 75
2582 XB Den Haag 070-3522519

Karel Stolk

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

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

Sarah Mollink

André Westerhuis

Den Haag s.mollink@sdu.nl
Van Loostraat 33
2582 XA Den Haag 06-49942367
wesnet@wanadoo.nl