

Weglaupân op de Veluweloop

Op zaterdag 9 september vond voor de 26ste keer de Veluweloop plaats. De Veluweloop is een estafette-loop met start en finish in Wageningen. De start is op het sportcomplex van de Landbouwniversiteit Wageningen (De Bongerd) en loopt van Wageningen via de Posbank weer terug naar Wageningen. Daarbij wordt er zo veel mogelijk over groene paden gelopen. Een team van The Hague Road Runners deed mee. Lees het verslag van Leendert Remmelink op pagina 5.



'Cees en Ben en route'

Langs de Gouweloop

Vooraf waren mooie tijden voorspeld. Met een aantal atleten uit de wedstrijdgroep vertrokken we 1 oktober richting Waddinxveen. Het weer voorspelde niet veel goeds, grote zwarte wolken hingen boven ons hoofd, maar geen paniek, een beetje wedstrijdlet gaat hiervoor niet uit de weg. Precies: wij hebben geen sissy's in de groep.

Om 12.00 uur klonk het startschot voor de 5 km wedstrijd met Appie Beekhuizen en Ronald Hofschreuder. Appie nestelde zich direct in een kopgroep van drie man sterk. In de loop van de wedstrijd viel de kopgroep uiteen, maar Appie kon zich vooraan handhaven. Helaas moest hij de overwinning laten aan Leon van Prooijen, maar hij kwam uit op een mooie tijd van 16.35min. Ronald maakte er, gezien zijn 'kleine' blessure, een trainingsronde van en kwam uit op een tijd van 22.10 minuten.

Direct na de 5 km wedstrijd gingen de overige atleten Hans, Roché en Avram zich voorbereiden op hun 10 km wedstrijd. Om 13.00 uur klonk het startschot. De snelste man van onze groep meldde zich direct aan kop. Na een snelle doorkomst van 15.30 minuten op de 5 km kwam Roché in een schitterende eindtijd van 31.48 min over de streep. Een PR! Had ik niet al gemeld dat er mooie tijden waren voorspeld? Hans liep een mooie race en zette een tijd neer van 35.47 minuten en Avram klokte een tijd van 39.40. Pas nadat we gedoucht hadden brak het noodweer los. Kortom, een mooie middag met mooie en goede prestaties.

Door:
Avram den Heijer



'Roché bij de prijsuitreiking'

Nieuwe Technische Commissie

Nadat gedurende een half jaar de taken van de Technische Commissie (TC) over alle trainers verdeeld waren heeft een aantal mensen zich bereid verklaard om weer een reguliere TC te vormen. Wel is afgesproken dat er meer ondersteunende werkzaamheden door de trainers verricht worden, zodat niet heel veel werkzaamheden neerkomen op een kleine groep mensen.

Het bestuur is inmiddels akkoord gegaan met de samenstelling van de nieuwe TC. De nieuwe TC bestaat uit de volgende personen:

- Marcel den Dulk (technische zaken en contact met ZOT)
- Henk Hoogeveen (wedstrijdcoördinator en opvang nieuwe leden)
- Johan Koopman (paramedische zaken)
- Izaak Luteijn (afgevaardigde bestuur)
- Annet Manders (secretaris)
- Joop den Ouden (financiële zaken)
- Peter Remkes (voorzitter en algemeen contactpersoon BCO/leden).

Een van de eerste activiteiten van de nieuwe TC is het verdelen van taken en het opstellen van een jaarplan voor 2007. Bij het uitkomen van de Hot Road Review zal op een gecombineerd overleg van TC en trainers al zijn besproken welke ondersteunende taken de trainers kunnen en willen verrichten.

Meer nieuws van de TC op pagina 2

D+F ASSURANTIËN
onderdeel van de D+Fgroep

Don van Ruiten

- Verzekeringen
- Hypotheken
- Pensioenadviezen
- Geldleningen
- Beleggingen

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

Informatie over advertentietarieven verkrijgbaar bij:
André Westerhuis, Van Loostraat 33, 2582 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



Alweer de vijfde en laatste Hot Road Review van dit jaar. Dit betekent een terugblik op het bijna verstreken jaar en een kort verslag van de belangrijkste gebeurtenissen van het afgelopen kwartaal, inclusief de najaars ALV.

Het jaar 2006 kan de boeken in als een succesvol jaar. De vereniging groeit nog steeds wat het aantal leden betreft. Wij hebben bijna 700 leden en dat is een record. Zo'n 200 dames en heren zijn in het voorjaar door de ZOT commissie en begeleiders voorbereid voor de CPC. De ROYAL TEN van 21 mei, alweer de 10e, was een hoogtepunt in ons verenigingsjaar. De sportieve successen van Willem de Graaf, Roché Silvius, Andres Stelling, José Willemse en Brigitte Mulder moeten nog een keer vermeld worden en mogen zeker niet ontbreken in deze terugblik. De verdere verfraaiing van ons clubgebouw gaat maar door. De laatste hand wordt gelegd aan de inrichting van een functionele en hygiënische keuken, uitgevoerd met financiële ondersteuning van de leden van de Club van 100. Het terrein lag er dit jaar schitterend bij met de duizenden bloeiende bloembollen in het voorjaar en in de zomermaanden met diverse mooie planten. De vereniging kon weer goed functioneren dankzij de inzet van ongeveer 200 vrijwilligers. Het laatste getal klinkt vrij

indrukwekkend, maar we zullen er niet aan ontkomen dat dit aantal in de volgende jaren nog verder opgevoerd zal moeten worden. Neem uw verantwoordelijkheid als lid en meldt u zich aan bij een van de vele commissies!

Ik ben heel blij dat het bestuur op de ALV van 30 oktober jl. een nieuwe technische commissie kon installeren onder leiding van Peter Kempkes. Het was al snel duidelijk in het begin van het jaar, dat de nieuw samengestelde commissie bestaande uit alle trainers niet functioneerde. Peter en de nieuwe commissieleden: veel succes en inspiratie toegewenst.

Sprekend over de ALV, kan ik u nog melden dat de contributieverhoging per 1-1-2007 door de leden is goedgekeurd. Deze verhoging bestaat uit de door de vereniging jaarlijks af te dragen KNAU-bijdrage, die tot nu toe voor rekening van de vereniging kwam. Voorts is een bekende toegetreten tot ons bestuur en wel Jelle van der Veen als commissaris accommodatiezaken. Ikzelf heb mij na aandrang van vele leden weer herkiesbaar gesteld als voorzitter van deze prachtige vereniging, hetgeen is gebeurd voor een periode van twee jaar. Een hoogtepunt van de vergadering was, de benoeming van Ben Hermans tot erelid. De motivering voor deze benoeming is zijn niet aflatende inzet nu en in het verleden voor onze vereniging.

Nog sportieve successen te melden in het afgelopen kwartaal? Jazeker. Theo Smit heeft bij de 100 kilometerloop in Winschoten, waaraan het Nederlands kampioenschap verbonden was, de zilveren medaille gewonnen in zijn leeftijdscategorie. Roché Silvius was eerste bij M35 in de Dam tot Damloop en in de Parnasia Laan van Meerdervoortloop. Tot slot heeft Dick van Es onlangs zijn 100ste. marathon gelopen. Allemaal van harte proficiat.

Ik ga afsluiten met u heel prettige feestdagen toe de wensen en graag zie ik u op de Nieuwjaarsreceptie van 7 januari a.s., aanvang 17.00 uur.

Met sportgroeten,
John Agterof, voorzitter

Berichten vanuit het bestuur

Naar aanleiding van de Bestuursvergadering van 3 oktober 2006 is het volgende te melden:

- Na overhandiging van de lijst met 107 handtekeningen ter ondersteuning van het aanblijven van John als voorzitter, heeft John Agterhof besloten zich herkiesbaar te stellen.
- Nog meer goed nieuws uit deze vergadering is de terugkeer van Jelle van der Veen in het bestuur. Nu nog iemand voor communicatie en het bestuur is compleet.
- Bij de binnengekomen stukken zat een folder van het RaboBank Stimuleringsfonds. Het bestuur zal onderzoeken wat het Fonds voor onze club kan betekenen.
- Rob v.d. Bilt, onze sportservicemedewerker stopt per 1 november. Besproken is hoe we voor opvolging kunnen zorgen.
- Helaas heeft niemand zich gemeld om de organisatie van het trainingsweekend op zich te nemen, zelfs niet na de mondelinge oproep op maandagavond. Het artikel in het clubblad is niet geplaatst. John zal weer een oproep doen tijdens de ALV.

Naar aanleiding van de Bestuursvergadering van 7 november 2006 is het volgende te melden:

- Onlangs is de club doorgelicht door iemand van IK sport. De voorlopige score was over het algemeen "zeer goed" met "goed" op een aantal hoofdstukken uit de 250! vragen tellende enquête. Het verslag krijgen wij via de KNAU toegestuurd. Zodra het verslag

binnen is zullen de uitkomsten worden vermeld in het clubblad.

- Onze ledenadministrateur werkt toevallig ook bij onze deurwaarder. Aangezien sommige leden hier problemen mee hebben, is besloten uit te zien naar een andere deurwaarder.
- De Golfvereniging is begonnen met bouwen op het parkeerterrein. Daardoor moeten wij het komende jaar uitwijken naar het parkeerterrein van de Keuken van Waarde (op kosten van de Golfvereniging). Dat terrein is echter erg donker. Hier zal naar een oplossing voor moeten worden gezocht.
- De datum voor de nieuwjaarsreceptie wordt vastgesteld op 7 januari 2007. Zaterdag 6 januari is er een cross van het 1 van de 4 circuit en zondagochtend is er een loop van het Z&Z-circuit. Het is daarom niet slim een nieuwjaarscross te organiseren.
- Er is een bericht ontvagen van de gemeente Den Haag over de planning van het asfalteren en rooien van bomen. Dit zal niet in het najaar, maar in januari / februari volgend jaar plaatsvinden.

De laatste bestuursvergadering in 2006 wordt gehouden op 12 december.

Door:
José Willemse
2e Secretaris

Meer nieuws van de TC

Heeft u ze al gezien? Op donderdagavond traint er een grote groep Aegon-medewerkers bij ons onder begeleiding van HRR-trainers. Het 60 man / vrouw sterke gezelschap traint voor een hardloophwedstrijd in februari. Hopelijk wordt een aantal daarvan ook lid van de club.

Drukker wordt het ook met de wedstrijden waar traditiegetrouw veel HRR-leden aan deelnemen. Zo vond in oktober de eerste wegwedstrijd van de 1 van de 4-compe-

tite plaats bij Haag Atletiek, gevolgd door de eerste cross van het 1 van de 4-cross circuit. Ook gaat het Zorg-en Zekerheidcircuit binnenkort weer van start.

Door:
Annet Manders, namens de TC

Verslag ALV 30 oktober

Twee maal in het jaar vindt een Algemene Leden Vergadering plaats waar leden zich formeel kunnen uitspreken over diverse bestuurlijk zaken. Op maandagavond 30 oktober hadden zich een veertigtal leden verzameld om zich uit te spreken over de begroting en beleidsvoornemens voor 2007. Een kort verslag.

John Agterof, voorzitter van het Bestuur, deelde de leden allereerst het volgende mee:

- De oprichting van een nieuwe Technische Commissie (TC). In deze TC hebben plaats genomen: Peter Kempkes, Marcel den Dulk, Joop den Ouden, Annet Manders, Henk Hoozeveld, Johan Koopman en Izaak Luteijn.
- Niemand heeft tot nu toe de organisatie van het trainingsweekend op zich willen nemen.
- De sportservicemedewerker Rob van der Bilt, beëindigt per 1 november de werkzaamheden voor de club. Het bestuur is bezig met zijn opvolging. Mochten er mensen zijn die willen helpen het clubhuis schoon te houden, dan kunnen zij zich melden bij het bestuur.

Na deze opening werd iedereen verzocht te gaan staan en 1 minuut stilte te houden ter nagedachtenis aan de op 23 juli overleden Jacqueline Elders.

In de vergadering zijn de beleidsvoornemens voor 2007 van bestuur en diverse commissies bekend gemaakt. De mensen binnen de communicatie-commissie stoppen per 1 januari. Zij zijn op zoek naar opvolgers. Als aardig tus-

sendoortje werden de leden gevraagd om op een Post-It te vermelden wat wij aan ledenbehoud kunnen doen. De winnares met het idee van een forum op de website kreeg een mooie zonnebril.

De penningmeester presenteerde de begroting 2007 die is opgesteld in samenwerking met de betrokken commissies. De begroting 2007 is gebaseerd op 720 leden, met een begroot resultaat van € 40 positief. De leden zijn akkoord gegaan met een contributieverhoging van € 13,50 (zijnde de werkelijke KNAU kosten) en met het jaarlijks doorberekenen van de KNAU prijsstijging. Voor 2007 is dit € 0,30.

John Agterof en Jelle van der Veen zijn (her)kozen in hun functie van respectievelijk voorzitter en bestuurslid voor de portefeuille accommodatie. Ben Hermans, voorzitter van de Club van 100 is daarnaast benoemd tot erelid vanwege zijn vele werkzaamheden voor de club.

Door:
José Willemse
2e secretaris

Opzeggen?

Doe dat dan op tijd: vóór 1 november van dit jaar!

Opzeggen kan alleen schriftelijk per post of door te mailen naar ledenadministratie@hagueroadrunners.nl

Colofon - The Hague Road Runners 22e jaargang, nummer 5

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 10 januari. 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).

Bordeauxrood & Alhambra



Al zwoegend liep ik de bochtige helling naar het Alhambra op. Na een lange rit en een wandeling in het Parque Natural de Sierra de Grazalema - met wilde koeien, geiten en wat dies meer zij - waren Wouter en ik even daarvoor na een lange zoektocht bij ons hotel in Granada aangekomen. Het had tamelijk lang geduurd alvorens we ons hotel hadden kunnen vinden in de voor ons onbekende stad. Met behulp van de tomtom waren we wel steeds in de buurt van het hotel gekomen, maar dan was er weer een omleiding of mocht je weer niet links of rechts af. Blij dat het was gelukt had ik opgelucht mijn hardloopkleding aangetrokken.



'Functioneel loopshirt veroverd Spanje'

Twee dagen ervoor hadden we al geprobeerd via internet én via de telefoon toegangskaarten te bemachtigen voor het Alhambra, maar dat was niet gelukt. Dan maar om 7.00

's ochtend bij de ticketbox in de lange rij wachtenden aansluiten zoals de Lonely Planet aanraadde. De boel al lopend een beetje verkennen, dat was nu mijn doel. En kijken waar de ticketbox voor het Alhambra lag.

Het functionele loopshirt van de Road Runners had me al vele diensten bewezen. Licht, geen zwerterig gevoel en snel droog na de was. Toen ik eenmaal de top van de heuvel naderde richtte een dame haar foto toestel nadrukkelijk op me. 'Nou ja, moet kunnen', dacht ik, en zwoegde voort. Ze zoomde in... 'Nou ja, kan nog steeds', dacht ik. Toen herkende we elkaar: Birgitta van de loopgroep van Ed en ik! Wat bleek: Birgitta had het bordeauxrood van HRR gespot en was verbaasd te zien dat ze in Spanje in precies dezelfde kleuren en met hetzelfde shirt liepen! Keuvelend liepen Birgitta, Francesco, die er ook was, en ik naar de ingang om nog een foto te nemen.

De volgende ochtend versliepen we ons, maar konden we na een wachtrij van een halfuur naar binnen. Daar troffen we onze loopmaatjes weer aan. Road Runners komen elkaar overal tegen! De volgende dag kwamen na een forse bergwandeling naar de top van de Veleta in de Sierra Nevada een Zweeds echtpaar tegen. Zij waren inderdaad om 7.00 bij de ingang van het Alhambra gaan staan, met nog drie anderen en hadden tot negen uur moesten wachten....

Ik denk dat het functionele loopshirt gewoon geluk brengt....

Door:
Antoinette Jans

Mijn favoriete rondje

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

Eén maal per jaar organiseer ik een fietstocht voor de Koningkerk in Voorburg. In 2002 is de verder benoemde tocht voor het eerst gereden. De route van deze tocht is zo'n 29km lang en dus ook ideaal om te gebruiken voor een duurloop als je in voorbereiding bent voor een marathon.

Meestal loop ik zo'n training op zaterdagochtend, want dan is het nog heerlijk rustig.

Ik start vanaf mijn huis in Voorburg. Het eerste stukje loop ik rustig in tot het treinviaduct bij Station Laan van Nieuw Oost Indie. Hier doe ik wat rek- en strekoefeningen voor ik daadwerkelijk ga beginnen. Het eerste stuk gaat nog door de bebouwde kom, naar via de Schenkade, IJslubweg en de Carl Reinierszkade kom je toch snel in het Haagse Bos terecht. Daar is het heerlijk lopen, maar voordat je weet ben je er al weer uit. Ik loop verder door de fietstunnel en het stukje langs de Leidse Straatweg. Bij het viaduct op de Landscheidingsweg slaan we af naar de Landgoederenroute. Ook hier is het heerlijk lopen op de fiets- en wandelpaden.

Het middenstuk van de Landgoederenroute gaat door park Rust en Vreugd. Aan het eind hiervan stond de melkfabriek waar de Menkenlaan nog naar genoemd is. Tegenwoordig staan er kapitale appartementen en mag je na zonsondergang het park niet meer door.

Na de Menkenlaan wordt de route vervolgd tot en met de Pauwlaan. Vervolgens slaan we links af en komen op de Backershagenlaan. Ik loop verder en kom via de Rust en Vreugdlaan en de Koekoekslaan op de Konijnenlaan. Dit is een prachtig stukje asfalt tussen grote huizen en



'Bert Allers'

tuinen en nog grotere huizen en tuinen. Sommige huizen zijn groter dan het appartementenblokje waarin ik woon. Ik steek de Stoeplaan over en laat Auberge de Kievit links liggen.

De route voert verder naar Boerderij Meijndel. De fietsbordjes wijzen de weg. Het is niet moeilijk de Boerderij te vinden. Hierna ga ik het fietspad volgend door naar de watertoren. Op zo'n zaterdagochtend is het heerlijk genieten van de natuur en de rust. Eenmaal de watertoren voorbij loop ik verder richting Voorburg. Ik passeer ons clubgebouw en loop via het fietspad naar Huis ten Bosch. Hier zit ik op het traject waar ik het begin van de tocht al heb gelopen. Ik neem de zelfde weg terug en als ik Voorburg binnenloop heb ik er inclusief het inlopen meer dan 30km opzitten.

Het zit er bijna op. Ik ben nog ietsje meer dan een kilometer van huis. Als ik er dan nog niet genoeg van heb pak ik er nog een rondje van de Molenloop bij, maar dan kun je me daarna wel opvegen!

Door:
Bert Allers

The Hague Road Runners feliciteert

Dick van Es

met zijn honderdste marathon!!

Namens het bestuur,

Antoinette Jans

Toscane en Umbrië



WANDELEN
met professionele begeleiding
van Lucia ;
deskundige van dit gebied

Brochure?
Bel: 070 - 3646012

www.luciatours.nl

Runner gewonnen?

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

De kaarten kunnen worden afgehaald bij de bar.

20 euro:

Nico Trotsenburg

5 euro:

Ali

Ineke S

10 euro:

Ronald Boekkamp

Appie Beekhuizen

Petra Meyboom

Pim Reintjes

André Westerhuis

José Willemsen



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

'Zodat iedereen weer aan zijn vitamientjes komt'

Geen hardloopvereniging zonder trainers. The Hague Road Runners telt er een stuk op 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, trainingstechnieken, voeding en wedstrijdvoor-bereiding. Dit keer spraken we met Henk Hoogveen, trainer voor de tien kilometer, de halve en de hele marathon.

Hoe ben jijzelf met het hardlopen begonnen?

Nadat ik nog maar krap een jaar met hardlopen bezig was, als voorbereiding op de langste langlaufwedstrijd ter wereld de Zweedse Vasa Lopet, over 89 kilometer, heb ik in 1989 verschillende marathons gelopen. In het voorjaar Londen en Rotterdam en in het najaar de marathon van Berlijn, samen met een vriend die bij de HRR liep. Vlak daarna liep ik nog een keer die afstand en een jaar later, maar dit keer na de val van de muur, liep ik weer de marathon van Berlijn. Dat was vreemd, omdat er een grote leegte in de stad was ontstaan, daar waar eerst de muur stond. Mensen waarschuwden me dat ik het niet vol zou houden, dat het meer zou schaden dan goed zou doen, enzovoorts. Ik was eigenwijs en ging door. Ik voel toch wat ik voel, dacht ik als ik die opmerkingen te horen kreeg. Maar ja, toen kreeg ik al snel die akelige blessure in het vlies van het scheenbeen: schinsplint. Ik concludeerde dat ik toch iets fout aan het doen was en ging een trainerscursus volgen bij de KNAU. In 1990 heb ik het diploma gehaald en zo ben ik langzamerhand in het trainerswereldje terecht gekomen.

En nu krijgt u ook met zulke eigenwijze types als jijzelf was, te maken.

Inderdaad. Er zijn mensen die willen meteen een mara-

thon lopen. Dat lukt ze vaak ook nog wel, maar daarna komen ze dan vaak wel in de problemen. Eerst moeten ze in de aanloophase naar een marathon vijf keer per week trainen, dan dus die marathon en dan stoppen ze direct. Terwijl je daarna de belasting natuurlijk weer moet afbouwen.

Waarom?

Om de lust in het lopen te behouden. Om de spieren te onderhouden. Anders komen er overal ineens pijn-tjes. Het fijne gevoel gaat langzamerhand helemaal weg. Dat is zonde.

Wat vindt jij een belangrijke training?

Je ziet over het algemeen dat mensen te hard van stapel lopen. Ze rennen elke training alsof het een wedstrijd is, terwijl je maximaal op 75% van je vermogen moet gaan zitten in een gewone alledaagse training. Ze gaan hard weg bij het inrennen, zakken in tijdens de kern van de training en in de wedstrijd gaat het al niet anders. Kijk maar bij de Zevenheuvelenloop, na de derde heuvel zakken ze vaak al terug in tempo. Daarom doe ik graag een prognoseloop. Ik laat iedereen zijn klokje inleveren. We rennen een bepaalde ronde en dan vraag ik iedereen om in te schatten hoe lang ze over het rondje doen als ze voluit gaan. Dan gaan we dat testen en ik meet de tijd, want ze mogen weer hun eigen horloge niet mee om smokkelen te voorkomen. Zo train ik de tempohardheid van de lopers, want dat ontbreekt er heel vaak aan.

Jij traint maar liefst vier keer per week een groep, hier op de club.

Ja, ik train op maandag, woensdag en zondag mijn eigen groep en op zaterdagochtend een beginners annex gezellige recreantengroep. Bij marathonvoorbereidingen plak ik er ook nog wel eens de vrijdagavond aan vast. Ik

moet toegeven dat ik bijna nooit meer gewoon thuis ben.

Waarom doe jij er ook de recreantengroep nog bij. Je doet toch al meer dan genoeg?

Dat is gezellig. Er zitten langzame en veel snellere lopers in die groep. De mensen zijn meestal uit de zaterdagochtendtrainingen in die groep gekomen en lopen dan gewoon voor de gezelligheid op zaterdag met mij mee. Het is werkelijk één grote harmonie. Met een deel van de groep ren ik in een rustig tempo en loop af en toe stukken. Een ander deel, dat in een opbouw voor een wedstrijd zit, stuur ik er dan op uit met een opdracht, bijvoorbeeld hard heuvel op. Zodat iedereen weer aan zijn vitamientjes komt, begrijp je wel.

Zelf vind ik het heel leuk om naast mijn vaste trainingsgroep ook steeds weer andere mensen te trainen in die zaterdaggroep. Dat is gewoon goed voor de afwisseling, voor mijzelf, dat snap je wel.

U doet ook de organisatie van de Roparun.

De Roparun, nog nooit van gehoord. Haha, nee grapje hoor. Dit jaar organiseer ik voor de zesde en laatste keer samen met Bert Donnars de deelname aan de Roparun door de Haegsche Ooievaars Runners, zo heet mijn groep. We zijn behoorlijk professioneel bezig, we hebben zelfs een nummer bij de Kamer van Koophandel. Ik ben de organisator dus ik zorg dat iedereen doet waar die goed in is. Er is ook geen andere manier om deze langste estafette ter wereld, van Parijs naar Rotterdam, heelhuids door te komen. We moeten elk jaar stevig aan de bak om aan de 2750 euro te komen, die nodig is om alleen al mee te doen. Dan moet er nog eten komen, sponsors, busjes, fietsers, lopers. Dat laatste is geen probleem er zijn hier bij the Hague Road Runners elk jaar voldoende enthousiastelingen te vinden. Dat is geweldig. De vrijdag voor de run, die duurt van de zaterdagavond in het Pinksterweekeinde

tot de maandagavond, gaan we brood smeren. Iedereen doet zijn brood in een plastic zak. Dat vries ik in, zo blijft het lekker vers. Verder nemen we noodles mee, die met kokend water in twee minuten gaar is. Zo komen we die dagen wel door.

En dan slaat de vermoeidheid toe.

Ja, je leert elkaar wel heel goed kennen tijdens die Roparun. Hoe flexibel is iemand die geen slaap heeft gehad, nou je kunt je het wel voorstellen: die is niet meer flexibel. De loop is echt veel zwaarder dan een marathon, want je kunt wel af en toe slapen tussendoor in de bus, maar dat is geen echte fijne diepe slaap. Het is een uitputtingslag.

Heeft u ook voor u zelf een mentale training om tijdens het georganiseer en gepraat met de fietsers bij de lopers, het hoofd koel te houden.

Op een gegeven moment weet je wel hoe je met het bijtje moet hakken. Al heb ik elk jaar wel weer een aantal leermomenten. De ene keer trekt een busje per ongeluk een caravan in de kreukels omdat die nog op de standaard staat. In een ander jaar heb ik te maken gekregen met vier lekke banden. Dus een reservefiets vergeet ik nooit meer. Weer een ander jaar moest ik in allerlei medicijnen regelen voor mijn chauffeur. Ik moet afwegingen maken of mensen nou wel of niet door kunnen rennen en ga zo maar door. Gelukkig heb ik nog nooit iemand hoeven te reanimeren. Hoewel ik daar wel jaarlijks bijscholing in krijg hier op de club. Om het in de praktijk ook uit te voeren lijkt me nog wel een heel ander verhaal.

Door:

Sarah Mollink

De vertrouwenspersoon

Zoals de meeste leden weten heeft het bestuur van HRR een vertrouwenspersoon aan gesteld bij de vereniging. Maar wie is die persoon eigenlijk en wat doet nu zo'n vertrouwenspersoon? Dini Kuijers aan het woord.

'Ik ben dus Dini Kuijers, 58 jaar jong en woonachtig in Den Haag. Zelf ben ik geen hardloper, wel een enthousiast fietser in mijn vrije tijd. Mijn dagelijks werk bestaat uit ambulante behandeling van mensen met psychiatrische aandoeningen, als sociaal psychiatrisch verpleegkundige in Delft. Enkele jaren geleden ben ik benaderd door het

bestuur om als vertrouwenspersoon op te treden voor de HRR.

Een hardloopvereniging is wat samenstelling betreft een afspiegeling van onze huidige maatschappij. Met inbegrip van zaken als (seksuele) intimidatie, agressie en geweld, die kunnen ook bij de HRR voorkomen. Daarom heeft ook de HRR sinds een paar jaar een vertrouwenspersoon aangesteld. Een vertrouwenspersoon is iemand binnen de vereniging waar mensen naar toe kunnen voor het melden en bespreken van dit soort zaken. Er zijn duidelijke afspraken gemaakt met het bestuur

over de omgang met vertrouwelijke informatie door mij.

Hoe gaat een vertrouwenspersoon te werk? Als een van de leden mij benadert om iets te bespreken zal ik eerst trachten in overleg met de betreffende persoon de situatie duidelijk te krijgen. Dit gesprek zal telefonisch of op een nader af te spreken ontmoetingsplek plaatsvinden. Daarna wordt er bekeken wat de beste aanpak is van dit probleem. Wellicht is steun bij het aangaan van een gesprek voldoende zijn, of is bemiddeling gewenst. Het is uitdrukkelijk niet de bedoeling dat ik als hulpverlener optreed. Indien gewenst of nodig kan

ik doorverwijzen naar andere instanties.

Hoe ben ik te bereiken? Simpel en snel, per telefoon. Ik ben 's avonds telefonisch te bereiken op het nummer 070-3839775.

Door:

Dini Kuijers



'Dini Kuijers'

Wilt u verzekerd zijn van een goede finish?

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

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

Inlichtingen: John Agterof

KOK ASSURANTIËN
Het fundament van uw zekerheid!

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

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

nva .lid

KEES KNAAP
z e e f d r u k
drukt sinds 1978 alles op alles

Prins Hendrikstraat 76 - 2518 HV Den Haag
Tel: 070 3454905 / Fax: 070 3451868
www.keesknaapzeeafdruk.nl
info@keesknaapzeeafdruk.nl

Weglaupâh op de Veluweloop

Op zaterdag 9 september vond voor de 26ste keer de Veluweloop plaats. De Veluweloop is een estafette-loop bestaande uit twaalf verschillende etappes qua lengte en zwaarte die door een team bestaande uit vier vrouwen en acht mannen gelopen moeten worden. De totale lengte is 86,5 km. Dit jaar bestond het deelnemersveld uit 103 ploegen uit heel Nederland. Een team van The Hague Road Runners was er bij.

Al in juni begon Ben van Kan als grote animator zeltjes te werven om het Weglaupâhs team compleet te maken. Eenmaal op orde ontvingen wij als deelnemers een ingenieus schema met de namen van de lopers en fietsers per etappe, de afstanden van de individuele etappes en de door ons te halen richttijd. Als we ons aan Ben zijn schema zouden houden zou dat betekenen dat wij vanaf de start na 7 uur, 33 minuten en 36 seconden de finish bereikt zouden hebben.

Hoe gaat het in zijn werk

Elke loper wordt begeleid door een fietser. Per etappe is dus één lid van elke ploeg actief als loper en één als fietser, zodat zich op de looproute steeds 103 lopers en fietsers bevonden. Op verschillende plaatsen waren wisselpunten ingericht waarbij de lopers en loopsters het stokje -een speciaal hesje met het ploegnummer- door-gaven aan een volgende ploeggenoot. Na vier etappes werd een tussentijdse finish gehouden in het Nederlands Openluchtmuseum. Op deze locatie verzamelden alle ploegen zich voor de lunch. Na de herstart werd een lus via de Posbank gelopen naar het volgende verzamelpunt, IPC Groene Ruimte. Daarna ging het weer terug naar Wageningen. De startetappe was een vrouwenetappe en de slotetappe een mannenetappe.

Het deelnemersveld

Het Haagse team was een selectie uit de loopgroepen van Ben van Kan (Marieke Korterink, Yvonne Smit, Bert van Aller, Cees Crielaard, Edwin Perdijk) en Erik Kerklaan (Elisabeth Knegtman, Marjolein van Rotterdam, Marc Dankloff, Jan Dirksze, José Don Griot, Leendert Remmelink) en natuurlijk Ben en Erik zelf. Ons startnummer was 103. Of het te maken had met in eerdere jaren behaalde eindtijden?

Hoe brachten wij het er van af

Na een koude (en vroege) start in de ochtend snelde de buitentemperatuur gelukkig omhoog tot ruim boven de 20°C. Terwijl onze loop- en fietsduo's zich door het parcours worstelden, repten de overige teamleden zich per fiets naar de diverse wisselpunten. Hoewel het weer in alle opzichten meewerkte, waren wij helaas niet gevrijwaard van materiaalpech. Al in de eerste etappe reed Ben lek zoals dat in vaktermen heet. Maar na een vakkundige plakactie door Marc waren wij al snel weer onderweg. En inderdaad, over de beloofde groene paden. Hierna raakte Marc een betonnen paaltje met noodlottige gevolgen voor de crankset van zijn fiets en reed ook Cees nog eens lek. Fortuinlijker waren de lopers, die zonder noemenswaardige problemen het gehele parcours aflegden van wisselpunt naar wisselpunt. Tijdens de etappe Planken Wambuis - Oostereng fietsend kruisten wij ook nog het pad van het HRR Racing Team dat toevallig dezelfde locatie had gekozen voor het trainingsweekend.

Hiernaast de tabel met de etappes, de namen van de lopers, de afstanden, de gelopen tijden per loper en de uiteindelijke klassering.



'Eric, Marjolein en Marc op weg naar de finish'.

Etappe	Loper m/v	Afstand	Tijd	Plaats
(Start) Bongerd - Oostereng	Marieke	5,9	33:28	86
Oostereng - Gelderse Roos	Cees	7,7	41:32	94
Gelderse Roos - Petteflet	Leendert	9,1	43:10	64
Petteflet - Openluchtmuseum	Marjolein	4,6	24:59	45
Openluchtmuseum - Emma Piramide	Marc	10	45:43	70
Emma Piramide - Beerenberg	Yvonne	4,4	23:58	50
Beerenberg - IPC Groene Ruimte	Ben	5,6	31:45	89
IPC Groene Ruimte - Casa Nova	Edwin	7,8	40:57	87
Casa Nova - Planken Wambuis	Elisabeth	7,3	32:52	22
Planken Wambuis - Oostereng	Bert	11,3	63:25	99
Oostereng - Unitas	Leendert	6,2	29:45	55
Unitas - Bongerd (Finish)	Erik	6,6	35:34	95

Maar hoe hebben wij het er nu echt vanaf gebracht? Met in totaal 7 uur 27 minuten en 8 seconden (zes minuten beter dan Ben zijn richttijd) is het team van de Weglaupâhs als 87e geëindigd. Vooral de goede tijd van Elisabeth heeft ons uit de achterhoede getild. Maar ook de anderen hebben zich niet onbetuigd gelaten. Het was aan Erik om het parcours in het inmiddels door 11 lopers vol gezwete hesje af te ronden. En dat deed hij in statie getuige bijgaande foto.

Marjolein heeft na een zoektocht langs saai Wageningse etablissementen toch nog dat restaurantje gevonden om de dag in stijl af te sluiten. Volgend jaar gaan we zeker weer meedoen aan deze zowel door Ben als door de Wageningers uitstekend georganiseerde en zeer gevarieerde estafette-loop.

Door:
Leendert Remmelink



'Het team compleet'.



Professioneel, Betrouwbaar & Servicegericht
De schoonheid van uw bedrijf, de schoonheid van Vidia

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

Bel voor informatie of een demonstratie

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

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



Sportinlay m. b. v. 3D technologie

www.starshoe.nl

Klassikos Marathonios Athenon

Dat was een heftige beslissing: stoppen met mijn jaarlijkse gang naar New York en eens iets heel anders doen. Je weet immers nooit wanneer je je laatste marathon loopt, maar dan wil je toch in elk geval één keer de klassieke marathon van Marathonis naar Athene gelopen hebben! Aldus geschiedde.

De Atheense Gymnastiek- en Atletiekvereniging organiseert al 24 jaar deze Marathon, langs hetzelfde parcours als bij de eerste moderne Olympische Spelen in 1896. Fantastisch om dat een keer te beleven en te finishen in het even oude, geheel uit marmer opgetrokken Panathinaïkos stadion. Ook bij de Spelen van 2004 werd de Olympische marathon over precies dit parcours gelopen. Het is een bescheiden marathon, met een kleine 3.000 inschrijvingen, waarvan slechts een 10% buitenlanders. Gelijktijdig met de marathon vindt ook een 5 kilometer en een 10 kilometer wedstrijd plaats vanuit Athene.

Vorig jaar december heb ik besloten deze marathon te gaan lopen en eigenlijk wist er heel weinig van. "Zwaar, warm, smog" waren steekwoorden die ik hoorde van leden hoorde die het in de jaren negentig hadden gelopen. Op de website vond ik veel meer informatie en vanaf het moment van inschrijving werd ik voortdurend op de hoogte gehouden. Ik vertrok dan ook met vertrouwen naar Athene.

Vorbereiden op de start

Zoals bij alle marathons is je eerste actie: het afhalen van het startnummer. In Athene is dat ondergebracht in een grote sporthal aan de kust. Je komt er vrij gemakkelijk met de tram. De inhoud van de grote plastic grabbel-



'Aankomst in het stadion

tas die je krijgt is aantrekkelijk: een marathon t-shirt, een handig rugzakje, een handdoek met logo, een fles water, een energiereep, een sleutelhanger aan een koord, een uitvoerige documentatie en een poster. En iets heel onverwachts is de kaart voor vijf dagen gratis openbaar vervoer, inclusief de metro naar het vliegveld. Op de wednesday pak ik een van de bussen vanaf het Panathinaïkos stadion naar Marathon. De start blijkt een deel van de snelweg te zijn, waarop het startvak is uitgezet. Voldoende WC's, die als beschutting dienen tegen de koude wind. Het is slechts 10 graden Celsius. De bagagezakken worden zo laat mogelijk ingeleverd (acht uur) om zo lang mogelijk warm gekleed te blijven.

'We thank YOU'

De start verloopt rustig, zonder veel poeha. Meer dan de helft van de lopers heeft vuilniszakken of plastic poncho's om. Na enkele kilometers zijn we warm gelopen, de wind staat in de rug. De route gaat over de snelweg (vierbaans), wij lopen op de rechter twee rijstroken, de

tegenovergestelde richting is afgesloten. Dat is het geval bij de eerste 30 kilometer. Langs de kant delen een paar lokale vrouwen olijftakken uit, waardoor je een Olympisch gevoel krijgt. Er is weinig publiek in dit plateland, maar als ze er staan wordt er uitbundig "bravo" geroepen en geklapt. Als ik zeg "Thank you" is herhaaldelijk het antwoord "We thank YOU!".

De eerste dertig kilometer is heuvelachtig. Sommigen wijzen de Queensborough Bridge in New York aan als zwaar, deze marathon heeft wel zes van die bruggen. Het wegdek is perfect en alle kilometers staan aangegeven. De chip van de organisatie meet de gebruikelijke punten: 10 km, halve marathon en 30 km. De veiligheid is verzekerd, doordat elke zijweg wordt afgedekt door een politie-agent(e).

Een Heleense schone

Nadat bij 30 kilometer de mat mijn chip weer doet piepen, ben ik aardig uitgeteld. Vanaf daar besluit ik mij niet leeg te lopen en wissel wandelen af met dribbelen. Vanaf hier is de andere baan voor het tegemoetkomend verkeer niet meer afgesloten. We hebben dus te maken met auto's die heel dichtbij rijden. Door de lage temperatuur hebben we geen last van uitlaatgassen. Bij warm weer en geen wind zal dat vermoedelijk anders zijn. Op de laatste kilometers zijn het vrijwilligers die de straten vrij houden. Waterposten zijn er elke 2,5 km, groot opgezet en ruim bemand; elke 5 kilometer is er sportdrank.

De aankomst bij het Panathinaïkos stadion is groots. Rijen publiek, allemaal heel enthousiast en dan het stadion! Het heeft een U-vorm en je loopt door de open zijde direct de baan op. Na 200 meter is er de langgewilde eindstreep. Prachtig dat van beneden tot boven opgetrokken



'Jéjé, trots, bij de finish'

marmer! Een Heleense schone, voor wie je graag je hoofd buigt, hangt je de medaille om. Je wandelt op de atletiekbahn verder en er volgen de medische post, drankjes en energierepen, een goudkleurig warmtecape en het inleveren van de chip waarbij je (pijnlijk) op een stoel mag gaan zitten. Tenslotte je bagage ophalen en als laatste service is er nog een aparte grote tent ingericht om je te verkleeden.

Conclusie

Athene biedt een historische parcours en een uitstekend georganiseerde marathon met prima verzorging. Er is weinig publiek, maar het parcours is veilig en effen. Bijna alleen rechte weg, met regelmatig lange heuvels. Een aanrader dus.

Door:
Jéjé Groot

Zevenheuvelenloop 2006

Zondagmorgen 19 november. De wekker gaat af. Kwart voor zeven, wat een tijd zeg. Maar ja, niet zeuren. We gaan een leuke dag tegemoet in Nijmegen. We doen de Zevenheuvelenloop.

Eerst ons maar even voorstellen. Wij zijn Arien en John Wijnants. Wij zijn beiden lid geworden in 2003 na een leuke training bij de Zotters. Dat beviel goed, we waren direct verslaafd geraakt aan het lopen. Heerlijk dat lopen in de natuur. Het bos, de duinen en het strand. Prachtig allemaal, als je tijdens het lopen ook je ogen de kost geeft. We hebben al wat wedstrijden achter de rug en dan nu de Zevenheuvelenloop. Voor Arien de eerste en voor mij de tweede.

Even een licht ontbijtje, de hond nog even uitlaten en dan op weg naar de trein. Op het station nog even een bakje koffie genomen en twee zwervers een krentenbol

gegeven. Zij hadden nog niks gegeten en deden zich te goed aan wat een ander had laten staan. Een beetje friet en cola. Als je dat zo ziet dan denk je toch hoe goed je het zelf hebt, vergeleken met hen.

Dan nu naar het goede perron en op weg naar Nijmegen. De oudste stad van Nederland wordt er gezegd. In Nijmegen aangekomen weet je niet wat je ziet. Uit treinen en bussen stromen de lopers toe uit alle windstreken. We gaan op weg naar de diverse kleedruimtes. In de kleedruimte is het een drukte van belang. Het lijkt wel een bijenkorf, al dat gegons en de mensen die in- en uitlopen. Na het verkleeden op naar de startvakken. Voor ons was dat de Bypass nr. 1 en 3.

Daar stonden de lopers te trappelen van ongeduld, ondanks het niet zo goede weer. Na het startsein komt de meute langzaam in beweging en is het evenement echt

begonnen. Wat een mooi gezicht al die lopers. Je weet niet wat je ziet als de eerste grote heuvel in zicht komt en alle lopers omhoog gaan. Eén golvend lint in alle kleuren, toegejuicht door de vele omstanders langs de weg. De omgeving is prachtig in al die herfstkleuren. Als alle heuvels genomen is het nog ongeveer 3 à 2 kilometer tot de finish. De weg gaat geleidelijk naar beneden en dat is prettig, want nu kun je nog wat vaart maken. En dan komt de finish in zicht. We worden beloond met gejuich en de medaille van de Zevenheuvelenloop 2006.

Als je na het lopen nog al die honderden, wat zeg ik duizenden, mensen ziet binnenkomen met een blij gezicht, wat zijn we dan gezond bezig geweest. Het waren er 27.000 en wij waren er bij.

Door:
Arien en John Wijnants



'Een lang lint van lopers trekt over de heuvels rond Nijmegen'

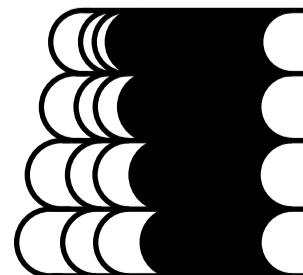
MacWillem

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

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

Boekbinderij Hudéjo/Van der Nat B.V.

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



De Parnassia Laan van Meerdervoortloop op 22 oktober

Drie jaar geleden, ik was toen net begonnen met lopen bij de HRR, was ie er voor de eerste keer: De Parnassia Laan van Meerdervoortloop. Ik deed toen niet mee, ik kon nog geen half uur achter elkaar (hard)lopen! Maar nu dus wel.

Het was lekker herfstig weer, precies van dat weer dat bij oktober hoort. Dat betekende dus: veel wind, en op die zondagmiddag was dat dus Tegenwind. En dan is zo'n Laan van Meerdervoort best lang. Nu fiets ik de laan regelmatig af, dus ik ken de bochten en de straten die je tegenkomt wel, maar zo hardlopend ervaar je de laan natuurlijk wel anders. Maar goed, na een kwartier in het startvak te hebben gekleumd, gingen we het toch met zo'n 1200 lopers gewoon doen.

Deze keer zonder chip in de schoenen, maar met chip op het startnummer. Ik had begrepen dat op 1 km en op 5 km een klok zou staan, maar ik heb ze niet gezien. Ik heb dus vooral op mijn gevoel gelopen, met mijn eenvoudige horloge als (eenvoudige) tijdwaarneming. En ik liep lekker.

Ik zag regelmatig HRR-ers voor me lopen of voorbij komen. Ik haalde er eens eentje in -jazeker!- en tot de Thorbeckelaan ging het uitstekend. Die extra lus daar viel wel tegen, vooral het stuk terug naar de laan: veel tegenwind en volgens mij ook nog een beetje vals plat. Zo



'Marga Swart in actie tijdens een andere wedstrijd'

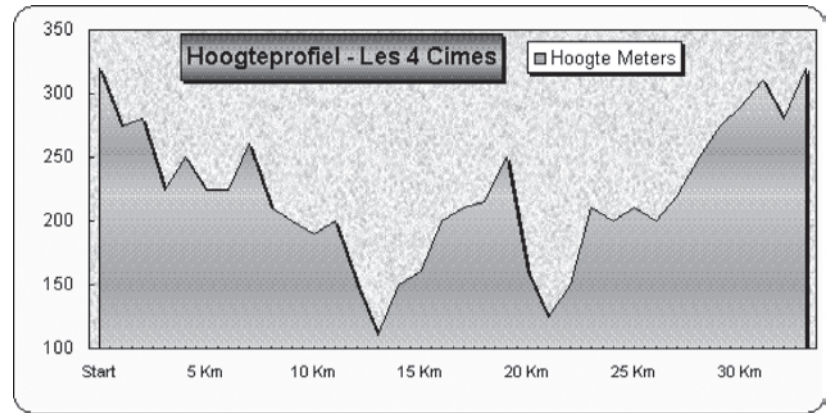
voelde het in ieder geval aan. En daar moest ik toch even wat rustiger aan doen, vond ik.

De laatste kilometers kon ik weer in mijn tempo terugkomen. Zou ik dan toch nog de gewenste 55 minuten halen? Ik kwam op 56.31 door de finish. Maar de chip op mijn startnummer heeft zijn werk goed gedaan want mijn tijd werd met bijna 1 minuut gecorrigeerd: het werd 55.27! Bij de finish kregen we een stel felblauwe handschoenen van het merk Parnassia. Dat is wel handig, want dan kunnen we van de winter zien wie er allemaal zo gek waren om de hele Laan van Meerdervoort af te lopen.

Door:
Marga Swart



'Start van de LvM-loop'



4 Cimes de Pays de Herve

Voor wie denkt dat het viaduct bij de Landscheidingsweg stijl is, moet zeker net afreizen naar onze Zuiderburen. Paulien van Wijnvoorde vertrok half november naar Hombourg, België, voor deelname aan de 4Cimes de Pays de Herve. Een 33 kilometer loop met een parcours bestaande uit enkel heuvels en dalen!

Het initiatief kwam van Henk en Bas Mullekes. Zij wisten een groep lopers enthousiast te krijgen voor deze wel heel bijzondere wedstrijd. In een onbezonnen moment had ik toegezegd dat ik graag van de partij zou zijn. En ik was niet de enige: ook Corrie, Wim, Henk, Bas, Frank, Paul, Jan de N., Jan N., José, Hans en Peter gingen de uitdaging aan. Wim en Paul moesten op het laatste moment echter verstek laten gaan. We hadden ook de nodige supporters bij ons: Ineke, Joop den O., Joop V., Rein, Margriet, Nol, Diny, Nellie en Jeannette.

Wat is een 'cime'?

Hoewel ik ja had gezegd tegen deze loop was het mij aanvankelijk niet geheel duidelijk wat het woord 'cime' nu betekende. Al kijkend op de website kwam ik daar al snel achter: top of heuvel. Bijna het gehele parcours bestond uit stijgen en dalen! Slechts twee kilometer zouden we vlak lopen.

Enfin, what goes up, must go down. Gewapend met Joop's schema hebben we veel getraind in de heuvels van ons mooie Meijndel om maar enigszins voorbereid te zijn op het vele klimmen.

Een Nederlander 'proof' huis

Voor de loop hadden de meesten van ons een heel weekend uitgetrokken. Het was immers toch een eind rijden. We logeerden in een prachtig, groot huis in Hombourg, niet ver van het parcours, met wel acht of negen slaapkamers, volledig Nederlander-proof ingericht met bedden en verder niks. Waarschijnlijk waren de nodige anderen ons al voor geweest. Verder beschikte het huis over diverse huiskamers, een keuken etc. Een aantal mensen was al afgereisd op vrijdag, de rest kwam op zaterdag binnen druppelen. Na een voortreffelijke lopershap van pasta met saus -met dank aan Joop en Corrie voor het prima inkoopbeleid- zocht iedereen op tijd het bed op voor de grote dag zondag.

Nog voor het ontbijt op zondag genuttigd is komt de regen met bakken uit de hemel bij een temperatuur van 5 graden. Oei, wat nu aan te trekken? Onze kledij wisselt van korte broek tot thermohemdjes. In een grote kolonne op weg naar Batice, alwaar eerst het nummer opgehaald

moet worden en dan achter de muziek aan, een heuvel af, van het centrum van het dorp naar de start. Het is weer droog geworden en eigenlijk is het best goed loopweer. De supporters verzamelen zich in de kroeg vlakbij de start en kijken met verbazing naar de dorpelingen die al vele alcoholische versnaperingen tot zich nemen zo rond een uur of half 11.

'Ampoule'

Dan is het 11 uur en het startschot klinkt. Ik loop samen op met Corrie en het is eigenlijk best gezellig en de eerste 11 kilometer vliegen voorbij en het valt enorm mee zo! De eerste Cime op kilometer 6.5 is goed te doen. Vanaf kilometer 13 is het feest voorbij en gaat het alleen nog maar bergopwaarts. De tweede Cime bij kilometer 17 is een echte killer, ongeveer 4 kilometer omhoog. Er kwam geen eind aan.

Maar de omgeving is prachtig. Na deze Cime lopen we steil naar beneden en kunnen we een beetje herstellen van deze klim. Vanaf kilometer 22 met een klein vlak stukje is het alleen nog maar klimmen. Wat is het dan leuk om de supporters te zien bij 23 kilometer. Na de derde Cime op 22 kilometer was ik er bij 25 kilometer helemaal klaar mee, ook door een grote 'ampoule'. Wat een zwaar parcours, het is alsof je een marathon loopt. Van de vergezichten kan ik niet meer genieten. Gelukkig loop ik in de buurt van Jan N, en kunnen we elkaar om de beurt inhalen en een beetje opbeuren. Rein en Joop op de fiets spreken me ook moed in. Nu nog de vierde Cime, de Cime de Chapelle de Transpeneu en dan nog de 'Mur', inderdaad, het klinkt zoals je het schrijft. Het is een klim van 800 meter naar de aankomst in het dorp.

En natuurlijk bier

Jan en ik finishen samen en genieten van de kop thee met superveel suiker. Iedereen is dan al lang gefinisht en gedoucht, Hans liep er 2.30 over, wat een mooie tijd, Henk 2.38 en José een uitstekende 2.46. Ook de rest finishte allemaal onder de 3 uur. Er volgt dan een enorm spektakel in het dorps huis. Aan lange tafels genieten alle deelnemers en supporters van een bord met lokale specialiteiten. Met daarbij natuurlijk Trappist of ander Belgisch bier. Wat een feest, op zo'n manier vergeet je snel alle ontberingen.

De loop is een echte aanrader voor de lange afstandsloper die niet bang is voor wat klimmen en dalen. De verzorging is uitstekend met veel drankposten en heel aardige, enthousiaste vrijwilligers.

Door:
Paulien Wijnvoord

Landelijk erkend installateur

Henk Mullekes

LOODGIETER INSTALLATEUR

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

GAS EN WATER INSTALLATIES

SANITAIRE INSTALLATIES

RIOLERINGSWERK

LOOD EN ZINK WERK

DAKWERK

C.V. INSTALLATIES



MajoLien-Stuc

stukadoorsbedrijf

Sinds 1988 ervaring voor al uw stukadoorswerk
Gespecialiseerd in ornamentenwerk

- Voor al uw stucwerk
- Reconstructie van ornamenten
- Restauratiewerk

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

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



Conditio viert feest

Conditio bestaat 12,5 jaar en vierde dat op zondag 24 september met leden van toen en nu. Een impressie.



'Het weer was goed genoeg om buiten te zitten'

'Als er geen begeleiding door hardlooptrainers was geregeld, zou ik me niet hebben ingeschreven voor de ronde van tien kilometer op 4 februari uit het AEGON-kantoor en ook niet voor de ronde van vijf kilometer. Echt niet. Ik wil alles gewoon goed doen en anders doe ik het liever niet,' zegt Suzanne Engelen (42), controller van het facilitair bedrijf bij AEGON.

Ze is één van de 400 werknemers van AEGON die op 4 februari een rondje lopen vanuit het AEGON-kantoor in Den Haag, bij station Mariahoeve. Die loop vormt de aftrap van de estafette voor het goede doel: 'Right to Play Run'. Vijftig AEGON-werknemers van deze Haagse locatie bereiden zich sinds 26 oktober voor op deze loop voor onder de begeleiding van trainers van The Hague Road Runners.

'Ik ben al eens eerder te enthousiast met hardlopen begonnen en toen kreeg ik al gauw last van mijn knie. Daarna heb ik steeds gedacht dat hardlopen niets voor mij is. Nu heb ik echter van jullie trainer Henk van Leeuwen begrepen dat het een kwestie is van extra aandacht besteden aan de training van mijn bovenbeenspieren en de bekkenspieren, want mijn hamstrings zijn waarschijnlijk in verhouding sterker dan de spieren aan de voorkant van het bovenbeen en dat zou de knieblessure kunnen veroor-

zaken. Ik geloof hem op zijn woord en daarbij komt dat ik in de twee weken dat we nu drie keer per week trainen nog geen enkele keer last van mijn knieën of wat dan ook heb gehad. Ik heb nog niet eens spierpijn,' zegt Suzanne.

Ook haar man Harry van Nieuwkerk (39), manager financial accounting van het servicecenter pensioenen bij AEGON, is enthousiast met de trainingen begonnen. 'Ik moet toegeven dat ik ook mijn collega's een beetje heb gepusht om mee te doen. En dat heeft succes gehad, van mijn afdeling zijn er relatief veel deelnemers.'

'Het lopen is heerlijk, je voelt je zo gezond en ik ben lekker actief om me ook op mijn andere activiteiten te storten,' zegt Suzanne. 'Eigenlijk hebben we te veel hobby's. Op donderdag schaatsen we. Verder hebben we sinds een half jaar mooie racefietsen en er zijn plannen om met de Amstel Gold Race mee te doen. De jasjes die we met rennen aanhebben zijn eigenlijk voor het wielrennen, maar ze blijken fantastisch te zijn voor het lopen. We houden momenteel geen tijd meer over om naar de sport school te gaan, waar we ook een kaart voor hebben.'

Door:
Sarah Mulling



'Suzanne en Harry'

Op een zonovergoten zondagochtend staat om 9.30 uur de koffie klaar in het clubhuis van de Roadrunners: koffie met taart om de feestdag in te luiden. Dat smaakt goed en er hoeft geen Runnertje aan te pas te komen. Ruim dertig deelnemers worden vervolgens ingedeeld in acht groepen en vertrekken op de fiets richting ... Waar precies naar toe is niet duidelijk. Dat zal moeten blijken uit de beschrijving, want het is een speurtocht. Ergens in de duinen zien we eindelijk, na een half uur fietsen, een bekende op een bankje zitten: Jean Beeren. Dat klopt, hij is de 'vos'. Jean geeft ons een leuk gedicht, misschien aan zijn eigen creatieve geest ontsproten, over een roosje en een broek in het westen. Een helder brein in de groep komt op het idee dat we naar het Westbroekpark moeten fietsen.

Westbroekpark

In de mooiste rozentuin van Nederland nemen we de tijd om moeilijke en makkelijke vragen te beantwoorden, die op ons puzzelformulier staan. We moeten het vooral van de beelden hebben om goed te scoren. Zo tellen we de knopen van de Gelaarsde Kat, vinden we de initialen van

J.R. op een naakt, vullen we een vraag in over 'Moeder met kind en poppenwagen', raden we wat de 'Krabbende haan' doet en noteren we het jaar waarin 'Wessel Couzijn zijn Omarming' maakte. Met een zakje vol lekkers fietsen we weer richting clubhuis en krijgen daar een heerlijke lunch geserveerd.

Jong geleerd is...

Uitrusten is er nog steeds niet bij, want het echte denkwerk komt nog. Onderweg hebben we een paar briefjes met een cryptische tekst gekregen. Daar moeten we iets mee, maar wat? De hersens kraken, we krijgen tips, we drinken witte wijn en uiteindelijk komen we erachter wat de oplossing is: Jong geleerd is oud volstaan. We eindigen in de middenmoot. Voor ons geen T-shirts en hardloopbroeken, en ook geen slaapmuts, de poedelprijs voor de verliezers. Om de prijzen gaat het ons niet. Het was een fantastische en gezellige dag, die perfect was georganiseerd. Daarvoor moet je bij Conditio zijn!

Door:
Heleen Wagenaar

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.

ZOT-CPC 2007

De start van de ZOT/CPC-loopgroepen is weer op de eerste zaterdag van het nieuwe jaar, dus op 6 januari 2007 Zeg het voort! Zeg het tegen burens, vrienden, kennissen, zoons, dochters, zusters, broeders; kortom, iedereen die je kent.

Een grote ploeg trainers staat klaar om er weer een succes van te maken. Via de leden komt de helft van de ZOTters binnen, dus mensen ... We rekenen weer op jullie medewerking!!

ZOT-commissie

Sluimertijd The Hague Royal Ten

In deze tijd van het jaar is het altijd vrij rustig voor het bestuur van de Royal Ten. Toch zijn wij alweer actief aan het plannen. Marcel den Dulk vertelt.

En van de dingen die nu al moet worden doorgegeven aan de diverse instanties is de datum. Ook worden de evaluaties met de blokhoofden en anderen door ons besproken. Wij doen dat gebruikelijk op een rustige zondagmiddag bij één van de bestuursleden thuis. Onder het genot van een kopje soep ontstaan verhitte discussies wat lopers wel van ons kunnen verwachten en hoe ver wij met onze service moeten gaan.

Financiële afronding moet ook gebeuren en onze penningmeester Cees Bol is dan ook druk aan het rekenen. Ook maakt hij alweer een nieuwe begroting op basis van de resultaten van het afgelopen jaar en eventuele aanvullingen van onze kant. Hier zit nog wel wat giswerk bij, want niemand weet hoeveel lopers er zullen komen en hoeveel sponsors we volgend jaar kunnen aantrekken. Eén ding weet ik wel zeker, het wordt weer duurder allemaal. Ieder jaar hebben we meer afzettingen, borden en tenten nodig. Vroeger werd er door de gemeente nog een steentje bijgedragen, nu moet alles zelf betaald worden.

Wij zouden dus graag wat meer lopers willen aantrekken, lopers zijn immers een bron van inkomsten. Maar het is nog even de vraag hoe wij die dan over de streep kunnen trekken. Wat wij wel al weten is dat de The Hague Royal Ten in 2007 op zondag 13 mei plaats vindt. Bij deze vraag ik u als vrijwilliger of blokhoofd de datum alvast te reserveren.

Veranderingen

Het voorbereidend team is veranderd. Don van Ruiten heeft ons team verlaten wegens drukke werkzaamheden. Wij danken Don voor zijn positieve bijdrage en toelozing inzake die hij in zijn periode heeft laten zien. Don was onder meer verantwoordelijk voor de coördinatie, inschrijving en begeleiding van de Business teams. Zijn vertrek was een goede reden de verschillende taken nog eens tegen het licht te houden. Door een iets andere verdeling van de taken en een nieuwe duizendpoot op het gebied van inschrijving hopen wij volgend jaar er weer helemaal klaar voor te zijn.

Izaak Luteijn is onze nieuwe duizendpoot. Hij is bereid gevonden de inschrijving op zich te nemen en is goed bekend met inschrijving en uitslagverwerking. Hij heeft al op vele wedstrijden de uitslag en inschrijving verzorgd, denkt u maar even aan de Time Trials. Guus Vogelpoel zal zich nu bezig gaan houden met de business teams. Hij heeft al een aantal jaren ervaring met het begeleiden van business teams op de dag zelf en zal hier nu meer tijd aan gaan spenderen.

Joop de Gier zal nu het binnenhalen van de Teams op zich nemen. De P.R. zal door Herman worden gecoördineerd. Het team ziet er dus als volgt uit:

- Secretarieel manager: Margriet Hoekstra
- Accountant manager: Cees Bol
- P.R. manager: Herman van der Stijl
- Materiaal manager / website: Joop de Gier
- Parcoursmanager: Han Elkerbout
- Local manager: Rob Krahrmer

Bij deze heet ik Izaak en Guus van harte welkom in het team en wens ze veel succes. Ook u wens ik namens het bestuur van The Hague Royal Ten, nu we alweer bijna aan het eind van het jaar zijn, een gezond en sportief 2007 toe.

Door:

Marcel den Dulk

Voorzitter The Hague Royal Ten

Duinrellcross smaakt naar meer

Na een paar keer een stevige heuveltraining in de zomermaanden was ik erg nieuwsgierig geworden hoe het zou zijn om een cross te lopen. Afgelopen zondag 5 november kwam het er dan een keer van: in het kader van de voorbereiding op de Zevenheuvelenloop stond de Duinrellcross op ons trainingsprogramma.

We zouden 5 kilometer gaan lopen. Vanwege stijve kuiten na de techniektraining van de vorige dag en een joekel van een koortslip ging ik lichtelijk ongerust op weg. Halverwege kwam ik vast te staan in een file op de N44, zodat ik me genoodzaakt voelde om mijn ticht al in de auto aan te trekken, hetgeen tot grote hilariteit leidde bij medewegegebruikers toen ik in de knoop kwam met de smalle pijpen (zonder rits) en mijn benen boven het dashboard slingerde terwijl ik klem zat tussen stuur en stoel. Enigszins verwilderd kwam ik uiteindelijk op de plaats van bestemming, waar ik al snel vier groepsgenoten en onze trainer Henk van Leeuwen zag staan.

De cross was gelukkig 30 minuten uitgesteld vanwege de file, zodat er nog gelegenheid was om een deel van het parcours te verkennen tijdens het inlopen. De sfeer was gemoedelijk en er waren beduidend meer mannen dan vrouwen aanwezig. We stonden niet ver van de startlijn en het was indrukwekkend om te zien hoe snel er al een



grote groep voor ons liep, zonder dat ik in de gaten had gehad dat we ingehaald waren. Dat belofde wat!

Het eerste deel van het parcours bestond uit een stuk bos in mooie herfstkleuren met allerlei obstakels in de vorm van kronkelende boomwortels en losliggende takken. We passeerden een aantal attracties en liepen daarna ineens letterlijk tegen een helling op die ik toch op zijn minst wel 'pittig' zou willen noemen. Dit was heel andere koek! Halverwege de helling had een aantal lopers hun tempo verminderd en die kon ik dan ook rustig passeren. Met een hoop herrie kwam ik boven en ik was blij dat er een opstopping was ontstaan bij een smal zandpaadje een stukje verderop, zodat ik even kon wandelen en op adem kon komen, maar al snel volgde een steile afdaling met mul zand. Ik was nogal verrast en helemaal toen een aantal lopers die ik net gepasseerd was ineens links en rechts langs me heen leek te vliegen de helling af. Als een houten Klaas kwam ook ik uiteindelijk naar beneden en vervolgde de route, die minder spectaculair was, maar net zo veel concentratie vergde.

Er waren 12 minuten en 41 seconden verstreken toen ik aan de tweede ronde begon. Ik merkte dat ik toch al aardig moe was. Ik had geen idee hoeveel mensen er voor of achter mij liepen, maar had al een tijdje achter een oudere (!) man gelopen en hem kon ik aardig bijhouden.

Het eerste deel van de route was weer prachtig en de steile helling kwam daarna nog sneller dan de eerste keer uit het niets opdoemen. Ik kreeg al meteen het idee dat hij in de tussentijd een stuk steiler en langer was geworden. Mijn voorhoofd raakte bijna de grond tijdens het lopen en ik maakte deze keer zoveel herrie dat ik een groot open lucht concert had kunnen geven. Ditmaal was een aantal lopers gaan wandelen, zodat ik nog kon ontwaren dat ik niet op een loopband bezig was, maar toch echt wel vooruit kwam.

Helaas was er deze keer geen opstopping bij het smalle zandpaadje, zodat ik geen geldig excuus had om te gaan wandelen. De steile afdaling veroorzaakte weer de nodige houterigheid en er vlogen weer lopers voorbij die ik net gepasseerd was. Het laatste stuk was weer rustiger, maar ik kreeg wel de indruk dat er een bocht bij was gekomen.

Toen ik de finish eindelijk in zicht had, hoorde ik dat mijn naam gepimpt werd door de omroeper (Monique 'Pausius'), zodat ik me gezegend voelde toen ik mijn cross beëindigde in een eindtijd van 25 minuten en 53 seconden.

Zoals iedereen wel begrijpt na mijn verhaal zal het niet bij deze ene cross blijven: ik hoop er nog veel te kunnen lopen!

Door:

Monique Parisius



- 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



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

Waar Alfa zijn bril verloor

Surfend op het internet, op zoek naar interessante loopjes vond ik 'Een Rondje Voorne'. Een loop op het eiland Voorne, dat leek me wel wat. Het bleek een rondje van 50 kilometer te zijn vanuit het vestingstadje Brielle. Dit kwam me wel goed uit, omdat ik in het kader van mijn trainingsprogramma voor de Jungfraumarathon nog een lange duurloop moest doen. De afstand was wel lang, maar ja in Zwitserland ben ik ook wel even bezig.

En zo sta ik dan op een zonnige zondagmorgen op de markt in het historische centrum van Brielle. Als warming-up wandel ik wat rond en bewonder de oude huizen en de kerk, die er zeker ook al stond toen 434 jaar geleden de Geuzen de stad innamen en hier de eerste belangrijke slag wonnen in de Tachtigjarige oorlog. Het was een 'makkie'; er was toen geen Spanjaard in Brielle te bekennen. Vandaag zie ik ook geen Spanjaarden, maar of het vandaag voor mij net zo'n 'makkie' wordt betwijfel ik.

Als het oorverdovende startschot uit een oud kanon klinkt - zeker een achtergebleven Geus- zijn we onderweg en loop ik Brielle uit richting Brielle Meer. Ik doe het rustig aan en probeer niet mee te lopen met de lopers die de 50 kilometer als duo of team afwisselend lopen en fietsen. Het is wel gezellig druk met het gedoe op de wisselpunten, het lijkt de Roparun wel. Hier doen echter maar maar 100 teamlopers aan mee en wij sololopers zijn met 25 man en 3 vrouwen. Bij het dorpje Zwartewaal, op 5 kilometer, zien we aan de overkant de industrie op Rozenburg, maar hier langs het water is het landelijk.

In Heenvliet gaan we rechtsaf en steken we via Abbenbroek en Zuidland, op het 15 kilometerpunt het eiland Voorne over richting Hellevoetsluis en het Haringvliet. Hier in de polder heb ik de wind pal tegen, maar gelukkig loop ik nu in een groepje met vier andere lopers en nemen we om beurten de kop. Ik bevind me in illustre gezelschap: één van de lopers is marathonman Ben Mol. In 1985 werd hij getroffen door een hartinfarct en ging hij als therapie hardlopen. In 1991 zijn liep Ben zijn eerste. Vandaag loopt hij hier 'licht als een hinde' zijn jawel: vijfhonderdvijfentwintigste (!) marathon. Ikzelf loop vandaag mijn negende, dus ik weet mijn plaats en hoop dit tempo vol te kunnen houden. We lopen op een schema van 10 kilometer per uur.

We lopen nu over de boulevard van Hellevoetsluis en genieten van het uitzicht over het Haringvliet, via de oude

vesting, verlaten we bij 25 kilometer Hellevoetsluis en gaan richting strand. Op 30 kilometer wacht daar ons 11 kilometer zand en wind tegen. Halverwege moet ik lossen en als ik bij Oostvoorne, op 41 kilometer, het strand verlaat ben ik al meerdere mannen met hamers tegengekomen! In Oostvoorne op de 'Boulevard of Fame' heb ik minder last van de wind en gaat het weer beter. De laatste kilometers gaan echter over een kaarsrechte weg richting kerktoeren van Brielle die maar niet dichterbij lijkt te komen.

Maar daar is dan eindelijk de stadspoort, en ik denk bij mezelf: is dit dezelfde poort waar toentertijd de Geuzen binnenvielen? Ach, wat kan mij het ook schelen. Eerst er zelf maar doorheen en dan zo'n 200 meter verder finish ik op het Wellerondom in 5.16.08.

Later als ik uitgeteld op een terrasje zit uit te blazen, ik heb zelfs geen trek in een biertje, realiseer ik me dat 50 kilometer echt erg lang is en ik de laatste 15 kilometer zestien minuten moest inleveren. Maar het was de moeite waard.

Ben je geïnteresseerd in deze mooie en zware loop? Kijk dan op www.rondjevoorne.nl en als je geïnteresseerd bent in de Tachtigjarige oorlog ga dan eens op 1 april naar Brielle of kijk op www.Brielle.nl

Door:

Bas Mullekes



'Start in de Visschersstraat van Voorne'

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



Tegen inlevering van deze advertentie en bij besteding boven de '100 euro ontvangt u een paar Asics 'Kayano sokken t.w.v. 14,95 gratis.

De hardloop-speciaalzaak

Laan van Meerdervoort 632 - Den Haag

Gratis Parkeren - tel: 070 - 368 30 74

www.zierrunning.nl

info@zierrunning.nl

Wijzigingen in de vitrine met de besten aller tijden

Tot eind 2005 kende de KNAU voor de mannen veteranen de categorieën M40, M45, M50 enz. oplopend per 5 jaar. In de praktijk werden vaak categorieën van 10 jaar gehanteerd, dit gaf de reeks M40, M50, M60 en M70. Vanaf 2006 heten de veteranen masters en zijn zowel mannen als vrouwen vanaf hun 35^e verjaardag master. Voor mannen is de categorie M35 toegevoegd. Bij samenvoeging van twee categorieën krijgen we nu de reeks M35, M45, M55, M65 en M75. Maar in sommige wedstrijden wordt nog de oude reeks M35, M40, M50, M60 gehanteerd.

Tot nu toe was de vitrine ingedeeld in de categorieën M40, M50, M60. Om een eenduidige indeling te verkrijgen wordt de vitrine momenteel omgezet. Voor zowel mannen als voor vrouwen worden de categorieën junioren, senioren en masters ingevoerd, waarbij de masters per 5 jaar worden ingedeeld. Op internet wordt in de vitrine per categorie de top 5 aller tijden gepubliceerd. In de vitrine in het clubhuis worden wegens de beschikbare ruimte in de kast alleen de eerste drie per categorie vermeld.

Uitgaande van de nieuwe indeling hebben in de maanden september en oktober de volgende wijzigingen plaats gevonden in de vitrine.

5000m baan:

- **José Willemse** liep op 21 september 2006 in Naaldwijk de 5000 meter op de baan in 19:40,6. Dit is goed voor een eerste plaats in de categorie V45..
- **Izaak Luteijn** liep eveneens de 5000m in Naaldwijk op 21 september. Met een tijd van 21:13,0 gaat hij in de categorie M60 van de vierde naar de tweede plaats in.

5 km timetrial:

- **Pierre van Leeuwen** liep op 11 september 2006 de 5 km timetrial in Clingendaal in 0:18:15. Hiermee neemt hij de vijfde plaats in de categorie M45 over van Henk Mullekes, die in september '01 een tijd van 0:18:58 neerzette.
- **Willem van Prooijen** liep de timetrial kort na zijn 60^{ste} verjaardag. Zijn tijd van 0:20:27 is goed voor een tweede plaats in de categorie M60, achter Peter Hoek met 0:19:46 en voor Theo Hoenderkamp met 0:20:46. Door deze prestatie van Willem verdwijnt Henk Breugom met 0:21:07, gelopen op 5 juli 2004 uit de vitrine.
- **Jan van der Linden** is nog steeds actief bij HRR-Condito. Op 12 oktober 2006 zette hij tijdens de 5 km timetrial in Clingendaal een tijd neer van 0:36:30. Hiermee neemt hij in de categorie M75 de eerste plaats over van Kees Schalkwijk die sinds 17 augustus deze plaats bezette met 0:38:35.

10 km weg:

- **Niels de Graaf** deed op 22 oktober 2006 mee aan de Laan van Meerdervoortloop. Met een tijd van 0:37:35 komt hij bij de Mjun op de 4^e plaats. Richard Korving, die sinds april 1988 in de vitrine stond met 0:40:38 verdwijnt hierdoor uit de vitrine.
- **Roché Silvius** deed op 22 oktober 2006 ook goede zaken tijdens de Laan van Meerdervoortloop. Met 0:31:33 verbeterde hij de tijd van 0:31:50 gelopen op 2 oktober 2005

in Waddinxveen. Hij neemt hiermee de eerste plaats in de categorie M35, over van Willem de Graaf (0:31:41 in '99). Overigens had Roché zijn 10 km tijd ook al verbeterd door dit jaar op 2 oktober in Waddinxveen een tijd van 0:31:47 neer te zetten

10 EM weg:

- **Roché Silvius** liep op 17 september 2006 in Amsterdam de 10 Engelse mijlen. Zijn tijd van 0:54:02 levert hem een tweede plaats op in de categorie M35. Aart Prins, die in november '91 in Den Haag de 10EM aflegde in 0:54:57 verdwijnt hierdoor uit de vitrine.

Halve Marathon

- **Gerdien de Lange** liep op 8 oktober 2006 in Eindhoven de halve marathon in 1:52:19. Hiermee verbeterde ze haar persoonlijke record, dat ze vorig jaar met 1:53:39 tijdens de CPC liep met 80 seconden. Ze blijft met deze prestatie in de categorie V55 op de vierde plaats staan.

Marathon

- **Jacques Merx** liep op 15 oktober 2006 in Amsterdam de hele marathon in 3:27:36. Hiermee komt hij de vitrine in de categorie M55 binnen op plaats 2, een kleine 4 minuten achter Peter Hoek, die al ruim 9 jaar de eerste plaats in deze categorie bezet. John Agterof, die in april '94 de marathon in Rotterdam liep in 3:36:12 verdwijnt hierdoor uit de vitrine.
- **Paul Slijpen** voltooide op 29 oktober de Brabant marathon in Etten Leur in een tijd van 3:49:38. Deze tijd levert hem een derde plaats op in de categorie M60, achter Peter Hoek en Dick van Es en voor Gerrit van der Veer en Jan van der Roest. Jan van der Linden (zie ook vitrine timetrial) die in april 1989 de Rotterdam marathon liep in 4:20:00 verdwijnt door de prestatie van Paul uit de vitrine.

100 km weg

- **Theo Smit** liep op 16 september 2006 in Winschoten een 100km wedstrijd. Met een tijd van 8:44:49 komt hij bij de M40 op de eerste plaats. Dit was de vijfde maal dat een Hague Road Runners de 100 km Liep. Het clubrecord is sinds 10 september 1988 in handen van Hans Tuyl met een tijd van 7:47:37 in de categorie MSE.

Door:

Izaak Luteijn

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

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

WIELERSPORT
Tom Schouten
SCHEVENINGEN

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

UITSLAGEN

Zes uur van Steenberg, Steenberg, 6 uur, 5-03-06

Pos.	Cat.	Afstand	Naam
19	M45	49,003 km	Jong de, Bert
10	M55	44,136 km	Es van, Dick
6	M40	39,933 km	Smit, Theo

12 uursloop Haag Atletiek, Den Haag, 17-06-06

Pos.	Cat.	Afstand	Naam
1	Man	128,353 km	Smit, Theo

Tilburg Ten Miles, Tilburg, 16100 m, 3-09-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1383	Mrec	1:30:47	Maasland, Willem
253	Vrec	1:35:03	Verpoort, Nellie
434	Vrec	1:45:08	Wiersma, Saskia
449	Vrec	1:46:08	Kortering, Marika

De 30 van Amsterdam Noord, Amsterdam, 30000 m, 3-09-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
2	M35	1:51:26	Graaf de, Willem
51	M40	2:37:24	Oranje, Frank
19	M45	2:37:28	Spaans, Peter
52	M35	2:39:46	Lemstra, Jurgen
54	M35	2:43:27	Kamsteeg, Marcel
112	Mrec	2:44:20	Philipse, Hein
118	Mrec	2:45:59	Hesselink, Gijs
8	MSE	2:47:53	Hornung, Marc
31	M45	2:54:50	Perdijk, Frans
152	Mrec	2:55:45	Nollkaemper, Chris
172	Mrec	3:06:59	Kimman, Joost

De Goudse Nationale Singelloop, Gouda, 10000 m, 8-09-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:28:02	Wilson Kigen(-)
24	MSE	0:40:07	Heijer den, Avram

14e Jungfrau Marathon, Interlaken, 42195 m, 9-09-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	2:59:35	Tesfaye Eicha(Genève)
1	M50	3:36:48	Fritz Häni(Rumisberg)
1	M60	4:18:05	Josef Leutenegger(Basel)
45	M60	5:41:59	Mullekes, Bas
309	M50	5:43:23	Schaap, Zier

Halve Marathon Rotterdam, Rotterdam, 21100 m, 10-09-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
131	M45	1:46:22	Golhashem, Ali
112	M35	1:47:25	Vring van der, Jeroen
167	M45	1:48:25	Kwant de, Wim

3e HRR Timetrial, Cingendaal, 5000 m, 11-09-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Mjun	0:17:59	Redegeld, Antoine
1	M40	0:18:04	Timmermans, Theo
1	MSE	0:18:07	Terlouw, Hans
2	M40	0:18:15	Leeuwen van, Pierre
3	M40	0:18:20	Groenewegen, Herman
4	M40	0:18:24	Leeuwen van, Peter
5	M40	0:18:49	Mientjes, Marcel
2	MSE	0:19:00	Luinstra, Tino
2	Mjun	0:19:13	Graaf de, Niels
6	M40	0:19:15	Beekhuizen, Albert
3	MSE	0:19:28	Velu, Roland
4	MSE	0:19:36	Kerste, Chandrakant
7	M40	0:19:42	Kempkes, Peter
8	M40	0:19:42	Mulder, Raoul
5	MSE	0:20:11	Hofschreuder, Ronald
3	Mjun	0:20:16	Jong de, Koen
6	MSE	0:20:20	Smit, Pascal
9	M40	0:20:24	Philipse, Hein
1	M60	0:20:27	Prooijen van, Willem
4	Mjun	0:20:38	Dunn, Timothy
10	M40	0:20:46	Bellen van, Alex
11	M40	0:21:01	MacLean, Frans
7	MSE	0:21:03	Hesselink, Gijs
8	MSE	0:21:11	Faber, Bernard
5	Mjun	0:21:14	Claessens, Stefan
1	M50	0:21:35	Parsons, John
12	M40	0:21:47	Dankloff, Marc
13	M40	0:21:52	Groen, Peter
9	MSE	0:21:54	Wissenburg, Ruid
2	M60	0:22:06	Zijl, Eddy
10	MSE	0:22:11	Gerritsen, Sijmen
11	MSE	0:22:18	Hornung, Marc
14	M40	0:22:23	Rommelink, Leendert
2	M50	0:22:27	Taal, Maarten
12	MSE	0:22:45	Spaans, Raymond
1	V55	0:23:10	Alberts, Noortje
3	M60	0:23:24	Nieuwenburg, Jan
1	V45	0:23:30	Willems, José
3	M50	0:23:30	Scheffer, Jaap
13	MSE	0:23:36	Cornelissen, Leo
15	M40	0:23:41	Verhagen, Peter
4	M50	0:23:54	Toor van, Hans
5	M50	0:23:54	Reinicke, Ed
2	V45	0:24:03	Heiningen van, Annie

6	M50	0:24:07	Kimman, Joost
7	M50	0:24:10	Groot, Jéré
4	M60	0:24:11	Es van, Dick
16	M40	0:24:20	Kokee, Henk
1	VSE	0:24:46	Sinjimi, Lola
14	MSE	0:24:48	Vlasblom, Joost
2	V55	0:24:53	Peelen, Yvonne
17	M40	0:24:53	Tillemans, Remco
8	M50	0:25:00	Bol, Cees
1	V35	0:25:01	Wee van der, Hilde
2	VSE	0:25:01	Lentze-Muller, Simonette
15	MSE	0:25:05	Walther, Eric
18	M40	0:25:10	Noldus, Wiek
3	VSE	0:25:14	Erkenbosch, Nancy
2	V35	0:25:30	Reuver, Annelies
3	V45	0:25:43	Laan van der, Marjo
9	M50	0:25:46	Maasland, Willem
19	M40	0:25:47	Perdijk, Edwin
3	V35	0:25:48	Prong, Miranda
3	V55	0:25:56	Parsons, Jane
4	V45	0:26:02	Dijk van, Margreet
5	M60	0:26:02	Crielaard, Cees
4	VSE	0:26:08	Sellier, Angel
6	M60	0:26:12	Dijkers, Ab
10	M50	0:26:28	Peeren van, Ralf
5	V45	0:26:31	Jans, Antoinette
4	V35	0:26:47	Tulen, Sandra
11	M50	0:26:58	Prong, Sjaak
6	V45	0:27:00	Swart, Marga
5	VSE	0:27:03	Brama, Liesbeth
6	VSE	0:27:06	Meijdenberg van den, Eefje
20	M40	0:27:31	Harteveld, Gerard
5	V35	0:28:04	Kortering, Marika
6	V35	0:28:07	Gorkum van, Josien
7	V35	0:28:15	Klatt, Julie-Ann
12	M50	0:28:15	Schoemaker, Ruid
7	M60	0:28:57	Coster, Jaco
7	V45	0:29:13	Dreves, Hanneke
7	V35	0:30:27	Messerschmidt, Jolanda
8	V35	0:30:36	Loebek, Dorien
8	VSE	0:30:45	Baak, Debbie
9	V35	0:30:57	Beemster, Jurien
4	V55	0:31:55	Lith van, Berthie
9	V45	0:32:41	Mahler, Margery
5	V55	0:33:29	Kalisvaart, Truus
8	M60	0:34:15	Bronkhorst, Peter
6	V55	0:38:36	Dool, Jeannet

Oranjebloemenkroegmarathon, Roelofarendsveen, 42195 m, 16-09-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
44	M60	4:40:21	Es van, Dick

100 km Solo, Wincshoten, 100 km, 16-09-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	M40	7:55:43	Andrzej Magier(Dajan (P))
4	M40	8:44:49	Smit, Theo

22e Dam tot Damloop, Amsterdam, 16100 m, 17-09-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	M35	0:54:02	Silvius, Roché
11	M40	1:02:20	Blokker, Hans
32	M35	1:09:46	Heijkant, Ron
19	M55	1:15:26	Dijk van, John
2351	Mrec	1:26:55	Tillemans, Remco
21	M55	1:29:06	Groot, Jéré
633	Vrec	1:29:36	Peelen, Yvonne
6195	Buss	1:29:47	Tulen, Sandra
2964	Mrec	1:29:50	Walther, Eric
778	Vrec	1:31:29	Mollink, Sarah
3386	Mrec	1:32:19	Zwonne, Gerrit-Jan
887	Vrec	1:32:43	Smeets, Lonneke
1436	Vrec	1:37:31	Geng, Marion
4322	Mrec	1:38:46	Vos, Gregor
4703	Mrec	1:42:53	Donnars, Bert
2096	Vrec	1:43:25	Verhagen, Martine
2081	Vrec	1:43:30	Gorkum van, Josien
21	M60	1:44:51	Verhagen, Titus

6e Lievaart competitie, Naaldwijk, 1000 m, 21-09-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	JA	0:02:38	Zuidema, Menno(Olympus'70)
1	M50	0:02:50	Alberts, Nico(PAC)
4	M50	0:03:52	Nieuwenburg, Jan

6e Lievaart competitie, Naaldwijk, 5000 m, 21-09-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:15:36	Silvius, Roché
1	JA	0:15:42	Pels, Jorrit(AV'40)
1	VSE	0:17:58	Spijker, Wendy van de(Haag Atletiek)
1	V35	0:18:06	Ophorst, Carla(Olympus'70)
2	V35	0:20:43	Willems, José
1	M60	0:21:00	Schie, Piet van(Olympus'70)
1	V45	0:21:01	Marewijk, Petra van(Olympus'70)
2	M60	0:21:13	Luteijn, Izaak
2	V45	0:24:06	Heiningen van, Annie

Rijk Zwaanloop, 's-Gravenzande, 5000 m, 23-09-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Man	0:16:52	Knaap, Richard vd(Olympus'70)
1	Vr	0:18:16	Lievaart, Anouska(Atilla)
64	man	0:27:56	Brecht van, Nico
51	vr.	0:34:38	Zijl van, Heidi

Rijk Zwaanloop, 's-Gravenzande, 16100 m, 23-09-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:54:23	Veldhooven, Maurice van(Haag Atletiek)
1	M40	0:56:33	Want, Rob vd(R'dam Atletiek)
1	M45	0:57:06	Timmermans, Charles(Vet.Ned.)
1	M35	0:57:23	Zijl, Bas van(Loopgroep PK)
1	M50	0:58:31	Cammeraat, Jan(R'dam Atletiek)
1	VSE	1:04:09	Gooijert, Marijnnel(Haag Atletiek)
14	M40	1:05:01	Meer van der, Pieter
9	M45	1:05:30	Martens, Frans
1	V35	1:09:31	Voorn, Corina(AV'40)
23	M35	1:13:31	Wissenburg, Ruid
34	M40	1:13:39	Rocco, Guillemo
34	M40	1:13:40	Wessel, Gerard
33	M50	1:15:11	Merx, Jacques
27	V35	1:26:39	Boon, Anja

33e Berlin Marathon, Berlijn, 42195 m, 24-09-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
12	M40	2:39:24	Graaf de, Willem
449	M30	3:22:28	Terlouw, Hans
30			
1422	M45	3:52:58	Spaans, Peter
2090	M40	3:52:59	Oranje, Frank
1119	M50	4:06:22	Severijns, Paul
1696	M30	4:16:57	Hesselink, Gijs
2439	M45	4:17:41	Kwant de, Wim
62	V40	4:27:09	Jahn, Signid
813	M55	4:31:39	Kimman, Joost
1312	M55	5:37:23	Straalen van, Aad

Zilveren Kruis Achmealoop, Haarlem, 21100 m, 24-09-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
579	Vrec	2:02:03	Tulen, Sandra

9e Van Maanen Halve marathon, Katwijk, 21100 m, 30-09-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	M50	1:10:40	Hoogenboom, Hein(Roelofarendsveen)
1	M40	1:13:30	Kerkvliet, Ben(Roelofarendsveen)
1	VSE	1:17:48	Fleur, Keetie(Leiden)
3	M40	1:24:50	Leeuwen van, Pierre
19	VSE	1:53:06	Wijnvoord, Paulien

9e Van Maanen Halve marathon, Katwijk, 10000 m, 30-09-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Mrec	0:36:15	Boon, Willem(Voorhout)
1	Vrec	0:45:32	Visser, Mariska(Ter Aar)
32	Mrec	0:47:57	Zijl, Eddy
8	Vrec	0:53:26	Heiningen van, Annie

9e Van Maanen Halve marathon, Katwijk, 5000 m, 30-09-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Mrec	0:18:01	Jumilet, Maarten(Katwijk)
10	Mrec	0:20:57	Jong de, Koen
14	Mrec	0:21:40	Claessens, Stefan
1	Vrec	0:22:20	Beelen van, Jolanda(Katwijk)
28	Mrec	0:26:34	Claess

UITSLAGEN

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
16	MSE	1:25:22	Terlouw, Hans
19	MSE	1:26:09	Mientjes, Marcel
1	VSE	1:26:48	Schie van, Klaartje (Delfgauw)
46	MSE	1:33:21	Rocco, Guillermo
56	MSE	1:34:45	Kroft van der, John
20	VSE	1:49:15	Wijnvoord, Paulien
274	MSE	1:50:45	Kwant de, Wim
310	MSE	1:53:08	Messerschmidt, Marty

Marathon Brabant, Eindhoven, 42195 m, 29-10-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Mrec	2:43:03	Grove de, Bart (Wetteren(B))
1	M55	3:07:37	Pepels, Wout (Parthenon)
10	M55	3:49:38	Slijpen, Paul
15	M55	4:08:20	Es van, Dick

Fortis 10 EM, Hoek van Holland, 16100 m, 5-11-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
8	M45	1:04:03	Blokker, Hans
77	M45	1:21:30	Kwant de, Wim
36	M35	1:22:03	Wissenburg, Roud
14	VSE	1:23:06	Mollink, Sarah
17	V40	1:31:20	Jahn, Sigrid

Floracross, Boskoop, 6000 m, 4-11-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	M60	0:29:18	Bollaart, Jack (AV'47)
3	M60	0:30:04	Zijl, Eddy

Duinrell korte cross, Wassenaar, 5000 m, 5-11-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:17:24	Troost van, Pascal (Haag Atletiek)
1	M40	0:18:31	Wesseling, Hans (-)
6	MSE	0:21:14	Jong de, Koen
1	VSE	0:22:25	Voorhuisen, Liesbeth (-)
4	M40	0:25:18	Kolb, Steven
1	V35	0:25:53	Parisus, Monique
2	V35	0:27:27	Leeuwen van, Jolanda
4	V35	0:27:56	Wee van der, Hilde
7	VSE	0:29:26	Heikamp, Lisa

Duinrell lange cross (1 vd 4), Wassenaar, 10000 m, 5-11-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:35:38	Pacqué, Mark (Haag Atletiek)
1	M40	0:37:58	Havinga, Henri (AV'40)
2	M40	0:38:07	Leeuwen van, Pierre
4	M40	0:39:59	Timmermans, Theo
5	M40	0:40:26	Mientjes, Marcel
1	M50	0:41:02	Dorsten van, Max (OL'70)
10	MSE	0:42:49	Terlouw, Hans
1	V35	0:43:27	Helere, Amoud (Estec)
2	M50	0:43:35	Sijl van der, Herman
5	M50	0:46:04	Loos van der, Eric
11	M40	0:46:21	Kooij, Wim
6	M50	0:46:55	Zier Running Center,
16	M40	0:48:02	Boegboom, René
18	M40	0:48:10	Wessel, Gerard
14	MSE	0:48:23	Dorst, Leendert
8	M50	0:48:26	Toet, Ton
20	M40	0:49:11	Hengel van den, Gerit
1	M60	0:49:15	Dokum, André (-)

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
9	M50	0:49:21	Seitzinger, Joop
2	M60	0:49:33	Prooijen van, Willem
1	VSE	0:49:48	Claus, Anna
3	M60	0:49:49	Slijpen, Paul
5	V35	0:51:23	Hoekstra, Margriet
4	M60	0:51:25	Luteijn, Izaak
12	M50	0:53:54	Scheffer, Jaap
29	M40	0:56:03	Wisse, Peter

Berenmarathon, Terschelling, 21100 m, 5-11-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
30	M50	1:36:20	Boorsma P.J.L., PietHHH

Berenmarathon, Terschelling, 42195 m, 5-11-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
52	M50	4:25:45	Dunné van, Paul

Athens Marathon, Athene, 42195 m, 5-11-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
168	M55	5:13:32	Groot, Jéré

The ING New York City Marathon, New York, 42195 m, 5-11-06

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
927	M40	3:32:49	Philipse, Hein
1042	M45	3:49:48	Dankloff, Marc
1853	M40	3:55:10	Hal van, Erik
1387	M45	3:58:43	Walterbos, Rob
3807	M35	4:03:30	Kamssteeg, Marcel
4919	M35	4:19:03	Hegen, Erwin
1764	M50	4:34:26	Don Groot, Jose
1411	M55	5:32:14	Straalen van, Aad

HRR Evenementenkalender

December 2006

- 10 Koplopers 1 van de 4 loop
HRR vrijwilligersdag
- 26 HRR Kerststrandloop
- 30 Koplopers cross

Januari 2007

- 06 HAAG Atletiek cross
Start ZOT
- 07 Nieuwjaarsreceptie
- 21 SPARTA 1 van de 4 loop

Februari 2007

- 18 HRR Clingendaelcross



Wandelreizen die lopen

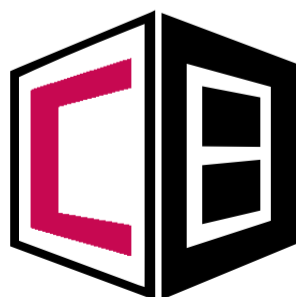
Individueel of met eigen gezelschap
Begeleide groepsreizen
Actief, uitdagend en avontuurlijk

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

BOUW - EN AANNEMINGSBEDRIJF

C. BONGAERTZ B.V.

- # nieuwbouw
- # renovatie
- # verbouw
- # sanitaire installaties
- # gevelreiniging
- # timmerfabriek



Lid n.v.o.b.

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

ORGANISATIE THE HAGUE ROAD RUNNERS

TECHNISCHE COMMISSIE

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

TRAINERSCORPS

Carla van Beelen	070-511 81 41
Ronald Boekkamp	070-397 32 81
Ronneke Borsboom	070-383 41 09
Rodi Druif	070-383 70 24
Marcel den Dulk	06-549 74 263
Pieter de Graaf	071-576 83 70
Jos de Graaf	070-386 73 00
Henk Hoogeveen	070-355 01 73
Ben van Kan	070-397 82 53
Erik Kerklaan	070-393 85 12
Peter Leegstra	070-323 53 10
Izaak Luteijn	070-355 41 56
Henk van Leeuwen	070-386 02 33
Peter van Leeuwen	070-347 26 73
Wim Moolhuijzen	070-327 06 47
Joop den Ouden	070-320 40 95
Jacques Overgaauw	070-347 92 34
Frans Perdijk	070-394 46 77
Terry Roel	070-347 45 67
Jan Ruigrok	070-393 02 09
Herman vd Stijl	070-393 94 85
Ed Zijl	06-230 95 534

PARAMEDISCH CORPS

Fysiotherapeut:		
Dannis v.d. Berg	(werk)	070-383 98 84
Ma avond na 20.00 uur (privé)		070-386 60 82 070-386 40 53

Masseurs:

Trudy de Lange	ma/wo avond	06-421 50 679
Johan Koopman	do avond	070-347 61 31
Peter Hoek	di ochtend	070-350 52 81

Vertrouwenspersoon:

Diny Kuijer (alleen avonduren)	070-383 97 75
--------------------------------	---------------

BESTUUR

Het bestuur van	THE HAGUE ROAD RUNNERS Groenendaal 11 2244 BK Wassenaar 070-328 10 25
John Agterof (voorzitter)	010-215 11 44 voorzitter@hagueroadrunners.nl
Leendert Rimmelink (secretaris)	070-363 83 93 secretariaat@hagueroadrunners.nl
José Willemse (2e secretaris)	070-317 58 69 secretariaat@hagueroadrunners.nl
Izaak Luteijn (wedstrijdsecretariaat)	070-355 41 56 / 06-223 98 576 wedstrijdsecretariaat@hagueroadrunners.nl

Antoinette Jans (penningmeester)	070-347 38 94 penningmeester@hagueroadrunners.nl giro 263 6951
Jelle van der Veen (accommodatie)	070-323 60 92

CLUB VAN 100

Postbanknr. 78.60.073	
ABN AMRO 50.94.92.738	
Ben Hermans (Voorzitter)	070-347 38 73
René Meijer (Vice-voorzitter)	070-362 52 12
Louise van Delft (secretaris)	070-352 25 19
Karel Stolk (penningmeester)	070-382 04 18

LEDENADMINISTRATIE

Avram den Heijer	(06)-229 65 135 na 17.00 uur op di, do, vr, za, zo ledenadministratie@hagueroadrunners.nl Giro 2636075, tnv "HRR contributie" p/a Groenendaal 11 2244 BK Wassenaar Ma en wo aanwezig op de HRR
------------------	--

BARCOMMISSIE

Herman van der Stijl (Voorzitter)	070-393 94 85
Ruud van Groeningen	06-535 33 941

WEBMASTER

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

Theo Smit	theo@zijn.org (www.hrr.racingteam.nl)
-----------	---------------------------------------

CLUBKLEDING

Ed Zijl	06-230 95 534 ehzijl@wanadoo.nl
---------	------------------------------------

REDACTIE HOT ROAD REVIEW

Hilde Eugelink	070-362 74 01 heugelink@tiscali.nl redactie@hagueroadrunners.nl
André Westerhuis	070-379 65 25 wesnet@wanadoo.nl
Sarah Mollink	s.mollink@sdu.nl