

Het Kopstuk



Ik had gehoopt zelf in deze editie met mooie zomerhardloopverhalen te komen. Als je in onbekende gebieden gaat kamperen, is hardlopen een ideale manier om de omgeving te verkennen. Je zou ook denken dat je eindelijk veel tijd hebt om te lopen. Zo had ik graag bericht over hoe ik de Needse berg zou bedwingen. Maar helaas, het enige loopje dat ik in de twee weken vakantie deed was met de kinderwagen. En dat was 'slechts' 5 km, en met name om Sofie in slaap te laten vallen.

Voor het hardlopen ben ik dan ook weer blij dat de vakantie voorbij is en dat steevast de woensdagavond in de agenda geblokkeerd is. Langzaamaan vult de rest van de agenda zich ook, met hardlopen dan. Die andere agenda was helaas al vol. Maar voor nu blijft het dus even stil van mijn kant... Gelukkig hebben jullie wel doorgelopen! Ook dit Kopstuk staat weer vol met mooie loopverhalen. Verhalen waar je geïnspireerd van raakt, en ideeën op doet voor wellicht een volgende vakantie...

Heb je zelf wel veel / lekker / mooi gelopen? We horen het graag. Stuur ons vrijblijvend een bericht of meteen een verhaal naar kopstuk@dekoplopers.nl. De deadline voor het eerstvolgende nummer is 13 november.

Freek Pols
Hoofdredacteur

Van de Bestuurstafel

door MARIUS SCHWARTZ,
VOORZITTER AV DE KOPLOPERS

De **1^e Kopjesloop en Bedrijvenloop** zit er denk ik net op als je dit nieuwe Kopstuk krijgt. De organisatoren Caroline, Ron, Frank, Marieke en Bianca hebben daar in de staart van de vakantie al de nodige uurtjes voorbereiding in zitten! Het is voor het eerst in 3 jaar dat de bedrijvenloop weer plaats vond als gevolg van Corona, dus het was voor zowel organisatie als de teamcaptains weer even spannend of het allemaal zou gaan lukken. Bij het schrijven van dit stuk is de verwachting dat er ongeveer 10 teams meedoen. Minder dan voor Corona: men moet echt nog even wennen en nieuwe teams of bedrijven vinden om mee te doen. Kijk ook eens het iets voor jouw collega's is!

Het meeste bestuurswerk zat afgelopen weken in het voorbereiden van de **Algemene Ledenvergadering** op 21 september. Hét moment om de balans op te maken en vooruit te kijken naar het nieuwe verenigingsjaar. Er wordt altijd veel tijd en moeite gestoken in het maken van een leesbaar en compleet jaarverslag. Dus lees het en stel je vragen of kom met je ideeën naar de ALV! Het jaarverslag is te vinden op onze website.

Tijdens de ALV worden ook twee **nieuwe bestuursleden** voorgesteld: Floor Verschure en Bernhard Groot. We zijn als bestuur natuurlijk erg blij dat zij het bestuur willen versterken! Want zo kunnen we weer meer nieuwe ideeën ontwikkelen en uitvoeren. Naar goed gebruik zullen we de eerstvolgende vergadering na de ALV de taken binnen het bestuur bespreken en herverdelen. Een aandachtspunt is wel dat Caroline nu het enige vrouwelijke bestuurslid is. 41% van de leden is vrouw, lees ik in het nieuwe jaarverslag: een goede afspiegeling van het ledenbestand is er wat dat betreft dus niet in het bestuur. Een extra vrouw in het bestuur is dus zeker welkom.

Onze trainingsavonden eindigen zo langzamerhand al weer in het donker. Dus dat betekent herfst, verlichting en reflecterende kleding. En bij herfst denken we aan: regen? Nee! Aan het **Koplopersjaarfeest!** Hou vrijdag 28 oktober met dikke strepen vrij in je agenda! De IHG gaat dit jaar zorgen voor een spetterend feest!

Als lid van AV De Koplopers krijg jij op vertoon van je KNAU-pas 15% korting op een (sport)zonnebril

100 jaar
Trompper
Gezichtsbepalend

Burgwal 29 2611 GG Delft • telefoon (015) 212 61 34
www.trompper-optiek.nl

Zugspitzetrail 2022

door SABINE METZELAAR,
GROEP 2

Avonturen in de bergen, hoe ouder hoe gekker? Vier jaar geleden ben ik mijn “trailrunning-carrière” begonnen door het avontuur aan te gaan om de Zugspitzetrail te doen. Omdat ik toen alleen marathonervaring had, durfde ik het niet aan de volledige afstand te lopen en heb ik de 81km trail gedaan. Dit was fantastisch en smaakte naar meer! Ik heb me toen direct voorgenomen om ooit de volledige Zugspitzetrail te doen, door de Corona heeft het even geduurd, maar dit jaar was het gelukkig zover, we mochten weer de bergen in!



Begin van het jaar opende ik enthousiast mijn laptop om me in te schrijven en zag ik dat ze de volledige afstand van 101 naar 106 km hadden aangepast, dat was wel even slikken, want ik dacht “maar” 20km meer vergeleken met 4 jaar geleden te hoeven lopen, maar dat werden er opeens 25. Ondanks dit verschil schreef ik me vol goede moed in en ging ik het avontuur aan. Een paar maanden later volgde er een bericht van de organisatie dat ze de route nog wat hadden aangepast naar 108km. Ook al scheelde dit maar 2km, psychisch was het wel een dingetje, zeker vergeleken met 101km die ik wilde lopen. Vol goede moed ben ik iedere zondag braaf gaan trainen in Bergschenhoek op de zogenaamde 010Alp om veel hoogte-

meters te maken en alvast een beetje in de sfeer van het alpenweidegevoel te komen.

Toen was het ineens zo ver, daar stond ik met m'n trailrugzakje vol verplichte spullen in het startvak te wachten op 108km met 5300 hoogtemeters. Dit gaf een heel bijzonder gevoel, de emoties gierden door mijn lichaam en alsof het nog niet genoeg was werd er vlak voor de start “highway from hell” gedraaid. Ik dacht nog, lekker toepasselijk, ik wil nu liever een positief nummer horen hoe leuk het allemaal wel niet kan zijn in de bergen. Gelukkig kwam het blij gevoel al snel terug, de eerste kilometers vlogen onder mijn voeten vandaan en ik zat er meteen lekker in. Het voelde letterlijk als de beroemde spreuk van Salomon “Time to Play”: wat was het heerlijk om lekker door de bergen te hobbelen met fantastische uitzichten. Ik had besloten de afstand een beetje los te laten en van post naar post te lopen, onderweg zouden er 10 verzorgingsposten zijn met allemaal hapjes en drankjes, een soort lopend buffet in de bergen.



Waar ik in het begin en tijdens de eerste grote klim goed mee kon komen met de meute, werd ik tijdens de eerste afdaling veel ingehaald door snelle mensen. Gelukkig heb ik me niet laten verleiden om met ze mee te gaan, want later bleek dat vooral de snelle mensen van het begin waren uitgevallen, verstuipte enkels, uitgeput, uitgedroogd door de warmte etc. Ik ging lekker als een dieseltje door en genoot van het uitzicht.

Mijn vriend liep de 49 km trail en dat was mijn eerste targetafstand om minimaal te halen, ik kon natuurlijk niet zeggen dat ik de 108km zou doen en dan niet eens zijn afstand lopen. Na dit punt focuste ik me op de 60km, daar zou een medische check zijn en de dropbag met schone en droge kleren. Eerst nog even het hoogste punt van de trail afvinken, wat een fantastisch uitzicht! Even snel een paar mooie foto's maken en genieten en door naar de dropbag.



Bij het 60km punt was ik nog fit en blij. De medische check ging goed, ze zagen dat ik nog fit was, ik kreeg alleen de tip om me wel om te kleden, want ik was wel erg nat en vies. Haha dat heb ik nog nooit te horen gekregen, maar ze hadden wel gelijk. Het was overdag behoorlijk warm geweest en ik was continu aan het zweten, mijn zwarte broekje was bijna wit van het zout. Gelukkig had ik een schone set kleren, want rond die tijd zouden we ook de avond en de nacht ingaan. Ik heb me omgekleed en de tijd genomen om van het lopende buffet te genieten: wat hadden ze al-

lemaal een lekkere dingen! Ik heb zoveel mogelijk gegeten en gedronken om m'n energieniveau goed te houden. Dit is echt het voordeel van trailen, dat je niet alleen op allerlei gelletjes hoeft te leven.

Na de relaxte break ging ik vol goede moed verder: nog 1 grote beklimming en afdaling en daarna zou het hoogteprofiel wat gemoedelijker worden. Tijdens de laatste grote afdaling begon het donker te worden, dus hup de hoofdlamp opzetten. Misschien was het maar goed ook dat ik deze afdaling niet kon zien, want wat was het een *piep*afdaling, overal grote losse stenen en boomwortels en scheve stukken, het was meer strompelen dan rennen. Gelukkig kwam ik heelhuids beneden, maar je hoorde best vaak mensen even gillen omdat ze (bijna) onderuit gingen.

Na dit avontuur (80km) begon het besef in te slaan dat ik de tocht hoogst waarschijnlijk wel uit zou lopen. Dit was een bijzonder moment en gaf me direct weer extra kracht. Daar liep ik dan, midden in de nacht, onder de sterren in de bergen en het moeilijkste was om mijn ogen open te houden. De slaap begon wel in te kicken, een nacht overslaan is vermoeiend. Na een korte povernap van 5 min op een bankje midden in een donker bos, ging het gelukkig wel weer.

De laatste 14,5km waren het pittigst, waar in het begin deze afstand zo voorbij vloog was het nu toch echt wel door tijgeren. Vooral ook omdat ik verwacht had dat het laatste stuk vooral vlak zou zijn, maar er toch nog een flinke klim en afdaling in de laatste kilometers zat.

Een paar kilometer voor de finish stond er op eens een man met een tafel met drank midden in het bos die vroeg "Wil je een Aperol Spritz?" Dit was erg grappig, waar ik het normaal heerlijk zou vinden, heb ik de man nu vriendelijk bedankt en ben doorgegaan. Inmiddels had ik vreselijke pijn aan m'n voet door een blaas, maar hierdoor moest ik wel blijven dribbelen, dat was minder pijnlijk dan wandelen. Alle andere mensen waren inmiddels aan het wandelen, dus op het einde kon ik nog mensen inhalen, dit gaf vleugels.

En toen na 24,5 uur kwam de finish in zicht! Ik zag mijn vriend al staan en hij was verbaasd dat ik nog aan het dribbelen was. Bij de finish werd mijn naam omgeroepen, kreeg ik een mooie medaille en sloeg ineens het besef in dat ik het gewoon gehaald had! Dit gaf een erg blij gevoel, vooral ook omdat ik eindelijk lekker naar bed mocht.



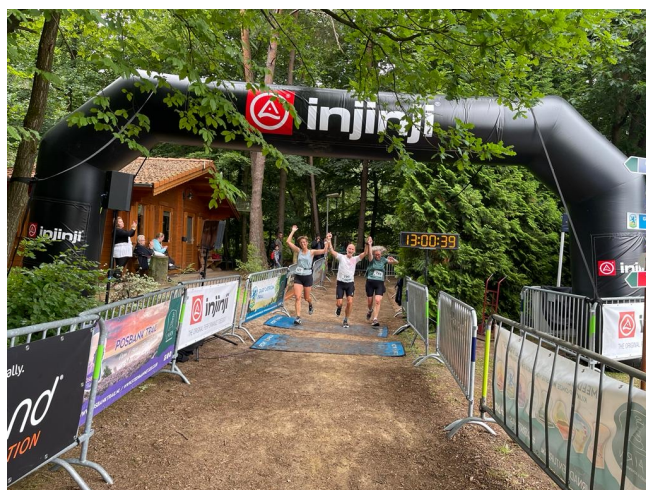
De eerste paar dagen liep ik krom en dacht ik dat ik nooit meer in de bergen ging rennen of wandelen. Inmiddels, nu 2 weken later, heb ik toch alweer een wandelvakantie geboekt en overweeg ik me in te schrijven voor de Grizzly100 eind Oktober, het schijnt zelf een NK te zijn dit jaar, wie gaat er mee?

Wat een feestje!

door PETER, MARJON EN ELLY

In het eerste weekeinde van de zomervakantie gingen Marjon, Peter en ik al vroeg op pad. We hadden ons ingeschreven voor de Veluwezoom-trail van 14 kilometer. Voorgaande edities was het bloedheet tijdens deze trail. Deze keer kwamen we met wat regengespetter (de enige plek in heel Nederland waar het regende, werd me 's avonds verteld) en een heerlijke looptemperatuur keurig op tijd aan in Dieren.

We konden ons op ons gemakje omkleden in de grote blaashal. Er was een gezellige reuring om ons heen met lopers die verschillende afstanden hadden of gingen lopen. Om half 12 begaven we ons ontspannen en met zin in een mooie loop naar de start. Onder de bomen verzamelden we ons in een bont gezelschap van medelopers.



Half 12 klonk het startsein en zette de groep lopers zich in beweging. Al meteen werd duidelijk dat we een andere route dan voorgaande jaren zouden gaan lopen. Dat heeft ongetwijfeld op de site of in de mails van de organisatie gestaan, maar die informatie had ik eventjes niet zo nauwkeurig gelezen. Een verrassing dus, de aangepaste route. Een prachtige route ook. Ben je nog nooit in deze omgeving geweest? Het is echt een aanrader om daar een keer naar toe te gaan om te wandelen of te rennen. De route ging deze keer alleen maar

door het bos met behoorlijke hoogteverschillen en slechts twee keer een héél klein stukje asfalt. Op bepaalde plekken was het goed het koppie erbij houden, want daar lagen heel veel boomwortels, ook bij de afdaling.



Het was een feestje om met Marjon en Peter te lopen. Supergezellig. Net voor de finish stond Peter zijn telefoon af aan een medeloopster om een foto van ons te maken hoe we hand in hand over de finish kwamen :).

Toen we stonden na te praten bij de finish hoorden we dat er een loper uit Delft over de streep kwam. Het bleek Jurre te zijn van de Koplopers. Hij had zaterdag al twee keer gelopen en zondag ook nog een keer en dat was heel erg goed gegaan. Als Koplopers bij elkaar wilden we nog wel even op de foto.

We kijken alvast uit naar volgende Veluwe zoomtrail.



Podologisch onderzoek	25,-
Advies hardloopschoenen of sportschoenen	25,-
Advies hardloopschoenen gratis bij aankoop van hardloopschoenen	
Steunzolen + podologisch onderzoek	80,-
Standaard sportzolen + onderzoek + inlays	20,-
Aanpassing zolen	40,-
Inlays vanaf	10,-
Steunzolen opsturen zonder onderzoek	70,-

Aanmeten compressie kousen en aanverwante artikelen.

Maak een online afspraak op sportpodologiedelft of bel 015-2140091. Ook voor het aanmeten van hardloopschoenen door de sportpodoloog Rob Smit.

1 van de 4

door CAROLINE GAUTIER

Het is een wat cryptische naam '1 van de 4', maar verder is er niets geheimzinnigs aan dit gezellige, laagdrempelige en goed georganiseerde hardloopcircuit dat door 4 (a ha!) verenigingen uit de buurt gezamenlijk is opgezet. Ik meen dat komend seizoen de 35e editie is dus aan ervaring geen gebrek!

Omdat niet iedereen op de hoogte is van het 1 van de 4 circuit hoop ik dat je na het lezen van dit artikel weet wat het behelst, dat je je direct inschrijft en dat je niet kan wachten om mee te doen!



Een hardloopcircuit betekent dat er een klassement wordt opgesteld over meerdere wedstrijden. Er zijn twee verschillende 1 van de 4 circuits, namelijk één voor de weg en één voor crossen (= onverhard, 's winters, geaccidenteerd terrein en landelijke omgeving). Ze staan los van elkaar. Het klassement stimuleert om zo vaak mogelijk aan de start te verschijnen!

Je kunt gewoon één of twee loopjes meedoen maar om in het klassement te komen moet je minimaal drie keer hebben meegedaan. Als je vier keer hebt meegedaan vervalt de minst goede klassering. De wegwedstrijden zijn allemaal 10 km. Je kunt ook kiezen voor de 5 km, maar die telt niet mee voor het klassement. Ook bij de crosswedstrijden is er een lange en een korte variant, maar telt alleen de lange voor het klassement.

De datums voor het 1 van de 4 wegcircuit zijn:

- zo 18 september 2022 Sparta, Den Haag
- za 22 oktober 2022 Haag Atletiek
- zo 12 februari 2023 AV De Koplopers (Kopjesloop)
- zo 26 maart 2023 Hague Road Runners

De datums voor het 1 van de 4 crosscircuit zijn:

- zo 27 november 2022 Hague Road Runners
- za 10 december 2022 Sparta (Uithofcross)
- zo 31 december 2022 AV De Koplopers (Oliebollencross)
- za 21 januari 2023 Haag Atletiek (Westduincross)

Voorinschrijving is gratis voor de leden van deze vier verenigingen (zie <https://dekoplopers.nl/1vd4-circuit/>)! Het is gezellig om met verengingsgenoten samen naar zo'n loop te gaan.

Na elke wedstrijd wordt er onder de deelnemers een aantal leuke prijzen in natura op startnummer verloot (aangeboden door sponsor De Hardloopwinkel).

Na de laatste wedstrijd van het seizoen zijn er bekens voor de best geklasseerden per categorie (VS, V35, V45, V55, MS, M35, M45, M55, M65). Er is een wisselbeker voor de vereniging met de beste score over het gehele 1 van de 4 – seizoen.

Koplopers, veel succes én plezier, dit seizoen bij de 1 van de 4 circuits!





DE HARDLOOPWINKEL 1 VAN DE 4 LOPEN

1e wedstrijd



De 1 van de 4 loop is gratis voor leden van de organiserende verenigingen (Haag, HRR, Koplopers, Sparta) die uiterlijk 15 september 2022 via hun club hebben vooringeschreven.
Na-inschrijven € 3,00

Lopers van andere verenigingen kunnen zich aanmelden via inschrijven.nl

SPARTA 10 KM

ZUIDERPARK

ZONDAG 18 SEPTEMBER 2022

Inschrijven vanaf 09.30 uur in het clubhuis van Sparta in het Zuiderpark, Den Haag

Starttijden en afstanden:

10.30 uur: 2,1 km jeugdloop

11.00 uur: 5 km

11.00 uur: 10 km (1 van de 4 loop)

Inschrijven t/m uiterlijk donderdag 15 september 2022 via de site van je eigen vereniging
Meer info: Peter van Soest ~ 06 51619901 ~ peterfansoest6@gmail.com

Warmte en water

door MARIEKE VAN LOON,
GROEP 3

Afgelopen weken waren warm, sommige dagen waren zelfs heel warm. Ga ik dan acuut niet meer lopen? Tuurlijk ga ik dan wel lopen. 's Morgens vroeg of 's avonds laat. Waarschijnlijk een tikkie langzamer dan anders. Of iets korter. En ik drink genoeg, ook onderweg.



Als je een georganiseerd evenement loopt, dan kom je meestal verzorgingsposten tegen waar drinken uitgedeeld wordt. Helemaal prima. Je kan ook zelf wat drinken meenemen voor voor onderweg. In zo'n heupband met kleine flesjes (die er altijd uitvallen...) of in een runningvest (rugzakje) met flesjes of een drinkzak. Mijn voorkeur heeft het runningvest met softflasks.

Soms heb ik geen zin om iets mee te nemen, maar ook dan kan je wel wat drinken onderweg. Bijvoorbeeld bij de vele openbare watertappunten die er zijn. Hoe vind je die? Door heel Nederland heen zitten verschillende drinkwaterbedrijven, deze hebben allemaal hun eigen type watertap en hun eigen overzichtskaart met watertappunten. Je moet dan net weten waar je moet kijken. Bij ons in de buurt zitten **Evides** en **Dunea**, in Noord-Holland zit PWN en in Limburg WML. Naast drinkwaterbedrijven zijn er ook bedrijven

die specifiek voor watertappunten zorgen, bijvoorbeeld **Join the Pipe**.



Wie herkent op de foto's alle 9 waterttappunten die ik onlangs heb bezocht?

Al met al is het niet zo handig zoeken als je tig verschillende sites moet kennen en aanklikken. Er is een plek waar veel van die watertappunten bij elkaar zijn gezet: **drinkwaterkaart**. Misschien wel handiger om onderweg te gebruiken is de app **drinkwaterspots**. Bij beide overzichten blijft het zo dat je er rekening mee moet houden dat ze niet he-

lemaal compleet zijn, dat soms een kraantje stuk is en, maar dat is voor over een paar maanden, dat veel watertappunten in de winter afgesloten worden.

PS. Dit stukje ging over watertappunten, kraantjes waar je even wat kan drinken vind je ook vaak bij bijvoorbeeld begraafplaatsen, kerken, campings, scholen, benzinepompen. Gewoon wat water vragen aan mensen die in hun tuin zitten werkt ook prima.



Voorheen Runnersworld Delft

Officieel clubsponsor

15% korting op het gehele assortiment of
20 % voordeel op een clubkaart
*buiten aanbiedingen ed.

Lopers Company brengt je verder... met
professioneel advies en alles op hardlooph gebied



info@runningdelft.nl 015-214 00 91
www.loperscompany.nl

Lopen in Frankrijk

door JACQUES (SJAAK) RUISAARD,
GROEP 6

Om de paar jaar gaan we naar Frankrijk om uit te rusten aan de Franse Atlantische kust. Genieten van het mooie weer, de golven, een huisje in de pijnboombossen, lekker eten en daarbij heerlijke plaatselijke Bordeaux wijn. En natuurlijk iedere ochtend na het opstaan een rondje hardlopen over het strand en door de bossen. Ik was niet de enige; vaak kwam ik een groepje lopers tegen. Ze vroegen op een zeker moment in het voorbijgaan of ik zin had met hen mee te lopen. Zo gezegd, zo gedaan. Iedere ochtend om 9 uur starten op het verzamelpunt. Het bleken vakantiegangers te zijn, voornamelijk Fransen. Er waren zelfs twee trainers bij.

De eerste keer werd me gevraagd of ik al redelijk goed kon lopen of dat ik nog débutant was. Nou, ik zag mezelf toen niet als beginner dus ik liep mee in de gevorderden groep. En dat heb ik geweten. Eerst een stukje lopen met een warming up. Daarna van start. De groep splitste zich als vanzelf in tweeën. Ik met de gevorderden mee. Na een kwartier kwam de trainer naast me lopen met de vraag of het nog wel goed ging. Ik was al redelijk buiten adem en dat was te horen ook. Het bleek dat de groep van tien voor het merendeel bestond uit ervaren Franse marathonlopers die meerdere keren al Parijs, New York en Berlijn hadden gelopen. De volgende dag heb ik me wisselijk maar aangesloten bij de débutants. Ik kreeg ook nog het advies andere schoenen te kopen want mijn schoenen bleken geen 'echte' hardloopschoenen te zijn.



Op blote voeten... waarom dan?

door HANS VERBEEK,
IHG

Sinds 2013 loop ik hard op blote voeten. In dit stukje leg ik uit waarom dat mij zo goed is bevalen.

Als je (zonder schoeisel) op een lego-blokje stapt, dan doet dat pijn. De onderkant van je voet zit vol met zintuigjes en is net zo gevoelig als de binnenkant van je hand. Die zintuigjes hadden onze voorouders in Afrika ook en zij liepen altijd op blote voeten. Waarom zijn onze voeten in een miljoen jaar evolutie niet gevoelloos geworden? Paarden en runderen hebben dikke, keiharde hoeven gekregen: zij merken het niet als ze op een scherp steentje stappen. Honden en katachtigen hebben van die eeltkussentjes onder hun voeten. Waarom hebben mensen dan nog altijd van die tere en gevoelige voetzolen?

Antropologen, die de evolutie van de mens bestuderen, denken dat onze voorouders veel hard liepen. Ze renden op het heetst van de dag achter prooidieren aan om ze uit te putten. Zo kwamen onze voorouders aan calorierijk en eiwitrijk voedsel. Je zou denken dat in die tijd oermensen met

eeltkussentjes of ongevoelige voeten in het voordeel waren. En dat mensen met gevoelige voeten, die elk steentje voelden, minder succesvol waren in de jacht op prooidieren. Maar het tegendeel is waar. De mensen met gevoelige voeten renden met kleinere stapjes en hadden maar kort grondcontact. Die loopstijl was energiezuinig en efficiënt. Die duizenden zintuigjes in de voetzolen van onze voorouders waren juist een voordeel.



En dat heb ik aan den lijve ondervonden in de afgelopen jaren. Zonder die dikke beschermende schoenzolen voelde ik weer elke oneffenheid in het asfalt. Op een scherp steentje stappen doet zeer en je tilt razendsnel je voet weer op. Ik ging vanzelf kleinere stapjes maken en mijn grondcontact werd korter. De zintuigen in mijn voetzool waren als een personal trainer, die voortdurend meldde als ik te lang grondcontact had.

Als je op de warmste dag van het jaar over het kokendhete strand naar zee loopt, dan heb je de neiging om te gaan rennen. Dan is het grondcontact korter en tijdens de zweeffase voel je het hete zand helemaal niet. Je ziet het wel voor je: stoere badgasten, die de voeten hoog optillen, skipping, terwijl ze naar het verkoelende water rennen. Loopscholing op blote voeten.

Goede tijden, slechte tijden

Van alle lopen die op de website van AV De Koplopers vermeld staan, worden de uitslagen op de website gepubliceerd. Schrijf je altijd in als lid van AV De Koplopers! Wil je dat jouw uitslag van een andere wedstrijd wordt vermeld? Meld dit dan via: uitslagen@dekoplopers.nl.

Veluwezoomtrail, 9 en 10 juli

12 km

UTK1

3	Jurre Keizers	45:00
---	---------------	-------

V 14km

7	Marjon Reydon	01:29:57
---	---------------	----------

8	Elly Mulder	01:29:58
---	-------------	----------

M 14km

35	Peter Bos	01:29:56
----	-----------	----------

26 km

M45

49	Rob Gordijn	03:22:53
----	-------------	----------

19 km

UTK2

1	Jurre Keizers	01:14:14
---	---------------	----------

34 km

UTK

1	Jurre Keizers	02:26:20
---	---------------	----------

Overall

1	Jurre Keizers	04:25:35
---	---------------	----------

Ruitenburger Run Maasdijk, 16 juli

10 km

22	Jelle Roozenburg	36:33
----	------------------	-------

129	Adrie Hoek	46:36
-----	------------	-------

132	Corina Voorn	46:52
-----	--------------	-------

149	Matthijs van Bortel	48:05
-----	---------------------	-------

209	Hans Verbeek	54:21
-----	--------------	-------

5 km

14	Jurre Keizers	16:41
----	---------------	-------

60	Kees Olsthoorn	21:21
----	----------------	-------

64	Ali Vakili	21:32
----	------------	-------

78	Jeroen Ritz	22:47
----	-------------	-------

Zugspitzetrail, 16 juli

38	Sabine Metzelaar	24:32:32
----	------------------	----------

Halve marathon Rotterdam, 31 juli

1/2 M

2744	Jos Toth	01:57:33
------	----------	----------

2895	Irene ten Donkelaar	02:03:01
------	---------------------	----------

3999	Rob Gordijn	02:12:58
------	-------------	----------

4643	Jan Lansbergen	02:20:23
------	----------------	----------

Kerkpolderloop, 24 juli

5 km

4	Harry Suyker	20:49
---	--------------	-------

6	Kees Olsthoorn	21:42
---	----------------	-------

10	Corina Voorn	23:47
----	--------------	-------

11	Matthijs van Bortel	24:23
----	---------------------	-------

13	Jos Toth	24:34
----	----------	-------

16	Hans Verbeek	25:44
----	--------------	-------

19	Joeri Smit	26:23
----	------------	-------

39	Albert Kerklaan	35:30
----	-----------------	-------

42	Ge IJzendoorn	39:44
----	---------------	-------

Trail des Fantomes, 14 augustus

130	Frank van den Berg	04:02:22
-----	--------------------	----------

131	Irene ten Donkelaar	04:02:26
-----	---------------------	----------

Triathlon Veenendaal, 27 augustus

1/4

110	Frank van den Berg	02:28:57
-----	--------------------	----------

145	Marjon Reydon	02:39:10
-----	---------------	----------

Veluwse trailrun, 3 september

V13 km

48	Marjon Reydon	01:24:08
----	---------------	----------

49	Elly Mulder	01:24:09
----	-------------	----------

M30 km

12	Jan Hofmeester	02:28:30
----	----------------	----------

13	Ties van Elst	02:31:01
----	---------------	----------

Vestingloop Hellevoetsluis, 4 september

10 km

62	Colin van der Heiden	51:58
----	----------------------	-------

87	Kim Melchior	55:23
----	--------------	-------

Algemene Informatie

Atletiekvereniging AV De Koplopers is opgericht in maart 1986 en richt zich voornamelijk op wegetiek. De 250 leden zijn verdeeld over 9 reguliere loopgroepen van verschillende niveaus plus een marathon-/wedstrijdgroep en een instroom-/herstelgroep. De grootte van de groepen varieert. Alle Koplopers kunnen op hun eigen niveau trainen onder begeleiding van een deskundige gecertificeerde trainer.

Groep 1

Dolf van de Voort 06 - 152 56 220
Marc Rotsaert 06 - 260 75 113

Groep 2

Koos van Paassen 015 - 261 44 70

Groep 3

vacant

Groep 4

Aad de Groot 015 - 262 57 00
Victor Hoya Martinez 015 - 257 10 93

Groep 5

Tineke Bos 015 - 369 47 10

Groep 6

Jan Koorneef 06 - 182 79 413

Groep 7

Kees Poot 015 - 369 57 83

Groep 8

Carla de Jong 015 - 310 14 69
Frank Thomas

Groep 9

Coert Eijgendaal 06 - 363 55 299

Instroom herstel

Hans Verbeek 015 - 214 05 39
Victor Hoya Martinez 015 - 257 10 93
Cor Dam 015 - 261 61 69
Elly Mulder 015 - 257 66 54

Lidmaatschap

De verenigingscontributie: €48,- per halfjaar.
Atletiekunie lidmaatschap (verplicht): €18,55 per jaar.

Atletiekunie wedstrijdlicentie: €25,05 per jaar.
Atletiekunie administratiekosten: eenmalig €8,20.
Het lidmaatschap kan alleen per 1 januari of 1 juli worden beëindigd en moet per 1 december of 1 juni per mail aan de secretaris of via de website

worden doorgegeven. Wordt de opzegtermijn niet in acht genomen, dan is contributie tot de eerstvolgende opzegdatum verschuldigd.

Accommodatie

De trainingen zijn op woensdag- en vrijdagavond van 19:15h tot uiterlijk 21:00h. De trainingen starten bij het clubhuis van voetbalvereniging SV Wipolder aan de Rijksstraatweg. Koplopers kunnen zich daar omkleeden en douchen en gebruikmaken van de kantine.

Activiteiten

De vereniging organiseert iedere tweede zondag van de maand de Kopjesloop in de Delftse Hout, elk jaar rond Oud en Nieuw de Oliebollencross en op Hemelvaartsdag de Golden Tenloop.

Bestuur

Voorzitter: Marius Schwartz, 015 285 04 28, voorzitter@dekoplopers.nl
Penningmeester: Ton Konincks, 06 533 44 170, penningmeester@dekoplopers.nl
Secretaris: Getty Lieverse, 06 180 65 148
2^e secretaris: vacant
Bestuursleden: Ties van Elst, 06 249 36 055
Caroline Gautier, 015 212 53 70
Floor Verschure

Vertrouwenspersonen

Frank Thomas Frank@frankenbianca.nl
Tineke Bos bosdekonig@hotmail.com

Adressen

Clubgebouw: Rijksstraatweg 9, 2628 GZ Delft
015 - 2556 70 21
Email: av@dekoplopers.nl
Site: www.dekoplopers.nl

Colofon

Redactievoorzitter: Freek Pols
kopstuk@dekoplopers.nl
Uitslagenverwerking: Martin Westerhof
uitslagen@dekoplopers.nl
Redactie: Carla Verwijs
Frank van den Berg