Het Kopstuk



Wat is er toch weer veel, hard en lekker gelopen. Zo hebben de toppers, en ook een Koploper topper een toptijd gelopen in Berlijn, is Linz aangedaan, en Chicago, Den Haag, Dordrecht, Londen, Delft, Eindhoven en Barendrecht... Er is hardgelopen op asfalt, op de baan, en onverhard. En wat hierboven staat is vast en zeker onvolledig. Zo zag ik, toen ik 's ochtends mijn dochters naar school liep drie Koplopers die een mooie ronde deden hier in de buurt.

Over 's ochtends lopen gesproken. Er is een initiatief van een aantal lopers om op vrijdagochtend te lopen. Lijkt het je ook wel wat om om 9:30h te lopen? Vraag je trainer naar de details!

Heb je zelf ook 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 20 januari 2023.

Freek Pols
Hoofdredacteur

Van de Bestuurstafel

door Marius Schwartz,
Voorzitter AV De Koplopers

Eindelijk konden we ons **Koplopersfeest** dan weer organiseren! 28 Oktober was er een spetterend feest, met buikdans- en flamengodemonstratie. Koploper en Parttime DJ Sam Leertouwers zorgde voor de muzikale ondersteuning, waar het lekker swingen op was. Veel dank aan de IHG die dit jaar de organisatie verzorgde!

De ALV van 21 september trok circa 50 leden, wat voor een sportvereniging een heel mooie opkomst is! Het was vooral ook een gezellige avond! Het bestuur wil de volgende ALV's wel levendiger en interactiever gaan maken, de opzet wat veranderen. Daar hebben we wel al wat ideeën over, maar aarzel niet om ons wat in te fluisteren. Op de website is intussen het verslag van de ALV gepubliceerd. De statutenwijziging gaat het bestuur binnenkort laten passeren bij de notaris. En dan kunnen we hier hopelijk weer een aantal jaren mee vooruit. Doel was om de statuten in lijn te brengen met recentste inzichten over tuchtrecht (doping, etc), belangenverstrengeling en ondermijning én de club bestuurbaar te houden in uitzonderlijke situaties. Niet allemaal hele leuke thema's, maar wel noodzakelijk 'voor het geval dat'.

De ALV heeft ook nieuwe bestuursleden benoemd: **Bernhard Groot en Floor Verschure**. En mij als voorzitter, in verband met aflopen van mijn tweede termijn, op mijn verzoek voor één jaar herbenoemd. Het bestuur kan nu dus een aantal zaken, die anders blijven liggen, oppakken. Dat gaat dan vooral om ledenwerving, vrijwilligersbeleid en communicatie. Met de komst van Bernhard en Floor kijken we ook weer opnieuw naar de verdeling van bestuurstaken. In bestuursvergadering van eind november tikken we dat af en publiceren dat dan ook op de website.



Voor wat betreft het beleid voor komend jaar gaan we door op de al ingeslagen weg. Belangrijk was het besluit van de ALV om dit verenigingsjaar **€ 3.500 beschikbaar te stellen voor ledenwervingsacties**. Ook daarvoor geldt dat we wel al ideeën hebben, maar meer altijd welkom zijn. En 'handjes' zijn altijd welkom. . . . Een volgend Kopstuk volgt meer nieuws, als jullie in de tussentijd al niet iets voorbij zien komen.

We merken wel dat de ledenwerving en binding op dit moment last heeft van het te krappe jasje van ons trainerscorps. Om startersgroepen te begeleiden zijn natuurlijk trainers nodig. Door ziekte en vertrek of stoppen van enkele trainers deze zomer en najaar is het op dit moment even schipperen en hebben de trainers de handen vol. **Vind jij het leuk om training te geven?** Meld dat bij je trainer of de TC, en zij kunnen je informeren over hoe en wat en helpen je verder. Tegelijk zijn de trainers van de wedstrijdgerichte groepen flink bezig met de groepsindeling en profielen, het meer samen trainen en delen van kennis. Verder is er **een kersverse vrijdagochtend groep onder leiding van Diana de Bruijn en Kees van Velzen** opgestart!

Recent hebben we ons periodieke overleg gehad met **SV Wippolder**. Onderwerp van gesprek was (o.a.) het huurcontract dat eind van het jaar afloopt. Ook zij hebben te kampen met sterk gestegen kosten voor onderhoud en energie en zullen ons een voorstel doen voor de nieuwe huur

waarbij we rekening moeten houden met een forse stijging. We wachten het af en gaan dan in overleg. Verder gaat Wippolder binnenkort de toegangsweg bij de fietsenstalling voorzien van blauw/witte vlakken. **Hier mag niet worden geparkeerd om de hulpdiensten, brandweer en ambulance vrije doorgang te garanderen**. Logisch, dus houdt hier rekening mee!

Dan rollen we zo de winter al weer in! Dat betekent dat de **Bedrijvenloop** erop zit: dank aan Bianca Weijers, Marja van Vaalen en Marieke van den Akker! Zij hebben er toch weer voor gezorgd dat zo'n 10 bedrijventeams een leuke sportieve competitie hadden de afgelopen drie maanden. Wie winnaar is geworden lees je verderop in dit Kopstuk. De winter betekent ook: de **Oliebollencross**! Hans Verbeek trekt wederom de kar. Dit jaar op oudejaarsdag! Doe vooral ook mee aan de andere crossen uit **de leuke 1 vd 4 crosscompetitie**. Als je niet weet wat het is, kijk dan ook eens op internet naar de foto's van de Clingendael- of Uithofcross.

Tot slot hopen we je te zien op de club, ook ná de training! **Sinterklaas, Kerst- en de Nieuwjaarsborrel:** het zijn uitgelezen kansen om elkaar te ontmoeten en bij te praten met wat lekkers in goed gezelschap van andere Koplopers.

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

Berlin Marathon 2022 – De kroon op het werk van een geslaagde voorbereiding

door Jurre Keizers, MWG

Op 25 september 2022 had ik de hardloopdag van mijn leven tot nu toe. De marathon van Berlijn in 2:40:36. In plaats van een standaard wedstrijdverslag neem ik je eerst mee door mijn filosofie en de voorbereiding, voordat ik het verhaal afrond met de sleutelmomenten van de dag zelf.

Het richtpunt voor Berlijn was duidelijk. Een tijd onder de 2:45. Het echte doel was echter om zo goed mogelijk te trainen en zoveel mogelijk progressie te boeken als loper. Uiteindelijk is een wedstrijd toch maar één meetpunt op weg naar hopelijk nog betere tijden. Hiervoor moest ik natuurlijk een plan hebben. Ik ben van mening dat je dit het beste zelf kan maken. Je bent namelijk de enige die je lichaam en geest echt kent. Ik weet dat ik relatief snel herstel van lange trainingen en dat mijn basissnelheid hoog is. Daar staat tegenover dat ik snel conditie verlies als ik mijn omvang verlaag en dat het heilige vuur vaak prematuur dooft bij te lange gestructureerde trainingsplannen.



Met deze punten in mijn achterhoofd stelde ik een plan op met meer kilometers per week dan ik eerder ooit liep, negen weken boven de honderd, veel lange lopen met mooie routes en een korte taper zonder te veel aan omvang te verliezen. Maar vooral ook met de afspraak met mezelf om te luisteren naar signalen van mijn lijf en hoofd als het

even wat minder moest zijn dan op het schema stond.

1. Fase 1: Plezier hebben en fit worden.
2. Fase 2: Stevige basis aanleggen.
3. Fase 3: Marathon specifieke voorbereiding.
4. Fase 4: Puntjes op de i.

Fase 1 begon na de zestig van Texel eind maart. Voor deze wedstrijd had ik me met een flitsopbouw klaargestoomd na corona en een blessure. Ik was blij om te kunnen lopen, maar nu wilde ik me weer echt fit gaan voelen en vooral genieten van het lopen. Dit deed ik door veel wedstrijdjes mee te pakken en gewoon hard te lopen zonder te veel aandacht aan de tijd te besteden. De eerste fase eindigde met een Golden Ten. De eindtijd was redelijk, maar vooral het gemak van de trainingen en het goede gevoel tijdens de race gaven me het vertrouwen om de volgende fase in te gaan.

In fase 2 liep ik mijn langste duurlopen op een lage intensiteit, met een viertal van veertig of langer. De langste was 65 kilometer tijdens een nachtelijke wedstrijd over het strand van Hoek van Holland naar IJmuiden. Een route met persoonlijke betekenis, aangezien we in 2020 dit parcours in tegengestelde richting in vier dagen vanaf Den Helder liepen kort na het overlijden van oma.

Ook lag in deze fase een tussendoel op weg naar Berlijn. De korte variant van het tweedaagse klassement van de Veluwezoomtrail. Ik had mijn zinnen gezet op het podium en stelde mezelf niet teleur met een eerste plaats. De week na de Veluwezoom was mijn lichaam toe aan rust. Eerder zou ik daar geen aandacht aan hebben besteed. Maar nu de afspraak met mezelf stond, moest ik me daar ook aan houden. In plaats van de geplande honderd liep ik er die week zeventig, met gewenst resultaat. Mijn lichaam voelde snel beter en die zaterdag liep ik zelfs een PR op de vijf kilometer in Maasdijk van 16:41.

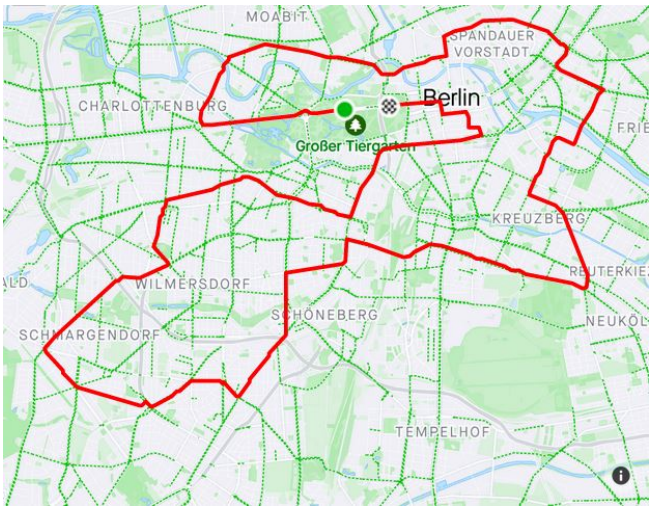
In de derde fase werd het harde werk verzet met meerdere duurlopen van boven de dertig kilometer met lange blokken op marathontempo. Het exacte tempo liet ik door mijn gevoel bepalen en kwam meestal zo rond de 3 minuut 50 per kilometer uit. Twee weken voor Berlijn besloot ik definitief dat dit mijn aanvangstempo dan maar moest worden en dat ik daar door tapertwijfel niet meer van af zou wijken. Dit tempo zou een tijd van net onder de 2:42 betekenen, een verbetering van mijn PR met een ruime tien minuten. Klonk snel, maar rationeel realistisch.



De laatste fase duurde maar drie weken. De roemruchte taperfase. Van boven de honderd in de week terug naar 92 en daarna 85 kilometer. De week van de marathon kwam tot en met zaterdag op 37 kilometer uit. Geen enorme afname zoals wel eens wordt aangeraden, maar waarvan ik weet dat het voor mij niet werkt. Wel de benen net iets meer ademruimte geven en af en toe nog een goede prikkel zoals de Kopjesloop. Ik was er fysiek helemaal klaar voor. Mentaal was er in deze periode nog wel een tegenslag te verwerken. Mijn vader, die ook zou lopen, moest geopereerd worden aan zijn oog. Voor hem daarom een streep door de reis naar Berlijn. Een flinke tegenvaller, aangezien we hier bijna een jaar naar uitkeken.

Dan de wedstrijd. Het startschot valt en de eerste kilometer gaat volgens plan. Rustig inkomen, niet sneller dan vier minuten. Bij de eerste drankpost rond 5 kilometer zie ik een loper van Rotterdam Atletiek vijftig meter voor me lopen. Ik loop er rustig naartoe. Het blijken er zelfs twee te zijn. Een geschenk uit de hemel, we houden samen het tempo in de gaten en blijven tot halverwege – doorkomst 1:21:02 – goed bij elkaar. Met één van de jongens loop ik zelfs bijna tot 30 kilometer samen. Daarna besluit ik licht te versnellen,

de benen zijn goed.



Op 37 kilometer staan mijn moeder en vriendin langs de kant. Van tevoren was niet zeker of ze dit zouden halen. Dit was afhankelijk van doorkomsttijden van mijn broertje, die in een later startvak was gestart. Ik ben blij dat ze er staan. Mijn gedachten gaan direct daarna naar mijn vader die ons vanuit Delft aan het volgen is en ik word emotioneel. Ik besluit alles te geven om hem trots te maken. Even droom ik van een tijd onder de 2:40, tot ik bij het bord van de 41 kilometer ineens intens misselijk word. Vijf seconden later ligt mijn maaginhoud op het asfalt. Mijn limiet is bereikt. Snel herpak ik mezelf. De laatste kilometer wordt dan ook geen lijdensweg. Ik geniet en weet dat ik het onderste uit de kan heb gehaald.



CPC 2022

door Floor Verschure,
groep 2

Dit jaar had ik mijn zinnen gezet op de CPC om daar mijn halve marathon tijd te verbeteren. Mijn vorige halve was op de Droomtijdenloop en sinds die tijd had ik door de trainingen bij de koplopers al veel progressie gemaakt. In mijn eigen duurloopen testte ik ook regelmatig mijn streeftempo en zodoende had ik mijn streeftijd op 1:45 gezet. En als je dat eenmaal hardop zegt op de club dan wil je het ook graag halen.

Toen ik Frank van den Berg vroeg of hij ook de CPC wilde lopen, ontstond kort voor de wedstrijd het plan bij hem om mij te gaan hazen op 1:45. Het bijbehorende tempo paste namelijk ook bij zijn marathon tempo. Zodoende kon Frank zijn tempohardheid nog eens oefenen en mij helpen om mijn streeftijd op de halve te halen. Frank en ik waren alleen nog in een ander startvak ingedeeld. Kort voor de start hebben we dat nog kunnen rechtzetten zodat we beide niet door grote hoeveelheden deelnemers hoefden te ploegen om ons tempo te kunnen lopen.



Het was een erg gezellige loop met vele supporters die ons bij naam noemden als we werden aangemoedigd. Dat vind ik zelf altijd erg bijzonder dat mensen die je niet kent toch je naam noemen om te laten weten dat ze er ook voor jou staan. Het kan natuurlijk ook zo zijn dat ze mij wel kennen en ik gewoon erg vergeetachtig ben geworden

over de jaren heen, maar daar gaan we dan maar niet vanuit...

Frank moest mij regelmatig corrigeren op mijn tempo als ik inhaalde en dan het inhaaltempo vasthield. Dat was voor mij een goede les. Stick to the plan! Na een paar kilometer kwamen we Arjan ook tegen die ook een doeltijd van 1:45 voor ogen had. Zodoende liepen we met z'n drieën gezellig richting het Malieveld. Nadruk op gezellig, omdat we prima konden kletsen over uiteenlopende onderwerpen. Die gezelligheid onderweg maakte dat de kilometers voorbij vlogen. Tijdens de laatste kilometers bleek er nog voldoende ruimte voor een versnelling en vanaf dat moment waren de gesprekken al snel minder diepgaand en richtte ik me bijna volledig op het lopen. Zenuwachtig hield ik mijn horloge in de gaten om te zien wat mogelijk mijn tijd ging worden. Frank gaf terecht aan dat ik me daar niet te veel door moest laten afleiden en gewoon moest gaan.



Er was zelfs nog ruimte over om met een sprintje de finish over te gaan. Frank had zelfs de ruimte om dat nog even te filmen. Ik haalde mijn doel ruim met een tijd van 01:43:03. Hetgeen we na afloop vierden in het NN runners home. Wat een super dag! Bij het schijven van dit bericht heb ik inmiddels ook mijn CPC tijd weer verbeterd tijdens de zeer natte Drechtstadloop (01:41:38), die ik iedereen ondanks de regen van harte kan aanbevelen.

"Lekker Gelopen punt ENNEL"

door FRANK VAN DEN BERG
GROEP 2

Maart 2012: Ik lig voor het eerst op de behandeltafel van mijn masseur met de illustere naam Rex. Eigenlijk doet alles aan mijn benen wel pijn, maar de nadruk ligt op hielspoor. Hoe kom je daar nou weer aan..? "Nou, gewoon te hard van stapel lopen" zegt Rex. "Je hebt veel te snel gelopen, dus die marathon van april, die kun je echt vergeten".

"Maar waarom ga je dan ook in je eentje trainen?" Ik doe dat altijd, vertel ik hem. Meestal loop ik met muziek op omdat ik dat zo fijn vind. En ik kan ook lekker in mijn eigen tempo lopen. "Heb je weleens gehoord van Lekker Gelopen?" is de volgende vraag. En krijg hele enthousiaste verhalen te horen over dat dat zo gezellig is en dat er vaste tempogroepen zijn waar je helemaal op je eigen niveau kunt trainen. De duurlopen tot 32km doe je met de groep en de rest zou je bijvoorbeeld bij De Koplopers kunnen doen.

Enfin... die blessure duurde ongeveer een maand of 11 voordat ik ervan af zou zijn. Ik had besloten om niet meer een marathon te gaan lopen. Totdat ik in 2014 weer de kolder in de kop krijg en me inschrijf voor Rotterdam in 2015. Ik moest denken aan dat verhaal van die masseur.



Ik luister voor 'de verandering' wel een keertje naar Rex, hoe zou het zijn als het klopt wat hij

me zegt. HAHAHA. Op 18 december 2014 zit ik bij de informatie avond van Lekker Gelopen. Wat een superleuke club mensen is dit. De een heeft nog meer ervaring dan de ander, maar er zijn ook een paar debutanten. Ik ga met hen mee trainen.

Dat was een van de beste keuzes in mijn marathon avontuur. De duurlopen zijn gezellig, de afstanden hebben een mooie opbouw en bovendien blijken er van allerlei internationale marathonreizen te worden georganiseerd. Dit is echt helemaal top. Ik begon in de 6.00 minuten groep met Jan Lansbergen als fundament. Jeetje wat loopt die man strak dat vaste tempo. Gestaag kon ik steeds een groepje hoger.

Op zondag 18 september 2022 bestond Lekker Gelopen 25 jaar en dat werd groots gevierd met gesponsorde hardloopjacks en een gezellig buffet na een inspirerende puzzel hardlooptocht.



Deze club bijt ons als Koplopers niet. Er lopen mensen mee van een groot aantal hardloopverenigingen in de omgeving van Delft. Dus je ontmoet heel veel nieuwe mensen. Het is een erg leuke aanvulling voor de duurtrainingen. En de verzorging om de 5 km is heel plezierig.

Interesse gewekt? Spreek mij of een van de andere Lekker Gelopen mensen eens aan (Die ken je vast wel in jouw trainingsgroep), of kijk op de site... www.lekkergelopen.nl Elke zondag om 8:45 verzamelen en starten om 9:00 uur bij de Duivenclub (ijsbaan) in Nootdorp.

Oja... de kosten? Daar hoef je het niet voor te laten. Dat is op vrijwillige basis.

Sportpodologie Delft

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.

Vacature werkgroep Golden Tenloop

Help jij mee om het grootste sportevenement van Delft te organiseren?
Elk jaar op Hemelvaartsdag vindt de Golden Tenloop plaats in de binnenstad van Delft, waarbij een deel van het parcours ook door de Delftse Hout loopt. Er doen ruim 4500 lopers mee en er zijn 200 vrijwilligers op de been om het in goede banen te leiden.

Dit evenement wordt georganiseerd door een aparte werkgroep, maar wel onder de vlag van AV De Koplopers. De werkgroep bestaat uit 8 leden die elk een deel van de organisatie voor haar/zijn rekening neemt. De werkgroep komt tussen november en maart ongeveer 1 keer per maand bij elkaar om te vergaderen. In april en mei (de weken voor het evenement) zien we elkaar 2 keer per maand.

Op dit moment zoeken we versterking van iemand die de volgende taken op zich wil nemen:

Communicatie
- Redactie van de website
- Onderhouden berichtgeving via Social media (Facebook, Twitter en Instagram) en wellicht nieuwe sociale media zoals TikTok en Snapchat
- Communicatie naar deelnemers d.m.v. nieuwsbrieven
- Coördineren van jaarlijkse ontwerp voor T-shirts en medaille

Coördinatie van werven en inzet van vrijwilligers
- Actief contact leggen voor werving vrijwilligers
- Overzicht bijhouden van aangemelde vrijwilligers
- Vrijwilligers toedelen aan teams o.a. o.b.v. wensen

Wie zoeken we?
- ✓ Iemand die het leuk vindt om over ons evenement te communiceren naar (potentiële) deelnemers en vrijwilligers.
- ✓ Iemand die teksten makkelijk uit de mouw schudt.
- ✓ Iemand die ervaring heeft met oude en nieuwe social media.
- ✓ Iemand die het een leuke uitdaging vindt om alle vrijwilligersposten te laten bemannen.

Wil je meer weten over de vacature, neem dan contact op met Rosina Hoenderdos (communicatie@goldentenloop.nl)

“Chicago marathon is your start line!” En… uiteindelijk kom je dan ook vanzelf bij de finish lijn :)

door IRENE TEN DONKELAAR, GROEP 3

Na drie jaar wachten was het in oktober eindelijk zo ver! Ik ging echt naar Chicago om daar de marathon te lopen! Het leek bijna onwerkelijk maar op donderdag 6 oktober stond ik in een rood Craftvest van Run2Forty2 op Schiphol om me aan te sluiten bij een grote groep van bijna 100 medehardlopers. Ik kende een paar mensen, maar eigenlijk was het echt een eigen tripje zonder mijn vaste loopmaatje. Daarmee ook extra leuk, stoer en spannend. Na een lange vlucht en een lange rij bij de security in Chicago duurde het een eeuwigheid voordat we bij het hotel aankwamen. Daar mijn kamergenote Wan Ying leren kennen en we hadden een kamer op de 20ste verdieping. Met een prachtig uitzicht over Lake Michigan. Snel nog wat eten en slapen. Nou ja, slapen, iets met een jetlag?

Na een uitgebreid ontbijt, ja, de porties waren immens, op tijd op pad naar de expo. Een mooie wandeling in de regen op weg naar de startbewijzen. Tja, een paraplu, die had ik zeker niet ingepakt. Gelukkig anderen wel. Na 2 km gearriveerd bij een grote locatie om de startbewijzen op te halen. Eerst langs twee security checks voordat je echt naar binnen mocht. Daarna vrij snel mijn startbewijs en marathonshirt in handen en genoten van het struinen over de expo. Daarna het eerst grote bord pasta gegeten want tijd om die koolhydraten te stapelen ;) .

Op vrijdagmiddag een kort verkenningsloopje langs het mooie meer en eindelijk scheen ook de zon! Sam van Run2Forty2 vertelde het zo enthousiast dat ik al de kriebels voor zondag voelde en zeker toen we foto’s gingen maken bij de finish. Die nu nog vol in opbouw was.

Om zaterdag de benen te sparen hadden we een mooie bustrip gemaakt om zo nog meer van de stad te ontdekken. Gelukkig toen al wat beter weer, maar wel een hoop wind. Tja, de Windy City. Het schijnt alleen dat Windy City slaat op het politieke klimaat in Chicago en niet de continue wind. ‘s Avonds nog een groot bord pasta erin en daarna op tijd het bed in, want om 7 uur gingen we het hotel uit.

Zondag 9 oktober: race day! Half 6 opgestaan om rond tegen 6.45 uur naar de start te gaan. Gelukkig lag het hotel zo ideaal dat het maar klein stukje was. De start was namelijk al om 7.30 uur. Ik zelf startte om 8.00 uur. Ik vond het erg koud dus fijn die oude trui en een muts op in het startvak. De tijd begon af te tellen en ja, we mochten gaan! Ik gaf mijn maatjes een boks, het feest kon beginnen!



We gingen gelijk een lange tunnel in, dus die GPS? Ja, die was gelijk van slag. Ik probeerde mij er maar niks van aan te trekken. Ik genoot van de stad en al het publiek, het was Rotterdam in het kwadraat met al die mensen. Genoten van de route en zat tot 30 km helemaal in mijn element, maar ergens kwamen dan toch die pijntjes, dat stemmetje in mijn hoofd, oh, ik kan het niet, het lukt me weer niet. Maar gelukkig heel snel die knop omgezet en gedacht, ik loop in Amerika, het publiek is waanzinnig en de zon schijnt. Dus wat loop ik nou te miepen? Uiteindelijk genoten van al die mensen, de peptalks langs de kant, de vrijwilligers bij de drankposten, het was super! De laatste twee mijl heb ik me beetje zitten verbijten door de pijn maar omdat ik aan de praat raakte met

een Amerikaanse met een intrigerend verhaal tegen haar gezegd, loop jij nu maar gewoon met mij mee naar de finish en dat deed ze. Die laatste helling, die laatste 400 meter, toch snel opgerend wel met de angst dat ik in de kramp zou schieten maar ging goed! Daarna nog een sprintje naar de finish want tja, dat doe ik namelijk altijd, ook als het pijn doet. De dame een knuffel gegeven want die had toch wel echt wat overwonnen om de marathon te lopen. Daarna snel op jacht naar mijn medaille en een mooi plastic doekje om mijzelf warm te houden! Daarna het thuisfront appen en bellen, die hadden het sneller door dat ik binnen was dan ik zelf.



In de mensenmassa op zoek naar een paar hardloopmaatjes om felicitaties uit te delen. 's Avonds een welverdiende borrel met de hele groep en genoten van lekker eten! Op maandag alleen maar felicitaties op straat, foto's gemaakt op de 94^{e} verdieping en uiteraard geshopt! Eten bij het Hardrock café en nog even doorzakken in een Irish Pub. Met een groep in black tie geklede Amerikanen die van de Economic Club van Chicago waren. Die hadden net een lezing gehad van Martin Scorsese, de bekende regisseur. Ze waren vol lof!

Dinsdag was het moment op weer terug naar huis te gaan! Genoten van een mooie reis die ik niet had willen missen.

LOPERS COMPANY RUNNING DELFT

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 hardloopgebied



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

KLM Urban Trail Delft

door NANDA BLOM,
GROEP 2

Zondagochtend 23 oktober vond de KLM Urban Trail (5 of 10 km) voor het eerst in Delft plaats, met als start- en finishlocatie X TU Delft. Een unieke loop door de Delftse binnenstad langs de grachten, door steegjes en (historische) gebouwen. Onderweg zouden de deelnemers 14 bezienswaardigheden van Delft aandoen. Met ruim 1600 deelnemers was het een behoorlijk groot evenement!



Een groepje hardlopers; Cyril, Irene, Martin, Chantal en ondergetekende ging om 9:45 uur van start voor de 10 km. Het evenement is geen wedstrijd, dus niemand had dan ook enige last van wedstrijdstress ;-) Tijdsregistratie was ook niet aanwezig of nodig. Deze ochtend gingen wij genieten van een mooie route en interessante locaties.

Onderweg kwamen we op plekjes zoals Mooie Boules Delft, de Oostpoort, Bierfabriek Delft (inclusief een biertje!), Medisch-Farmaceutisch Museum "de Griffioen", het Cultuurlab, Hotel de Plataan en nog een aantal andere locaties (zie foto van de route) die zeker de moeite waard bleken. Gezellig kletsend, rennend en regelmatig stoppend om foto's te maken hebben we de route van 10 km afgelegd en genoten van dit bijzonder leuke evenement. De laatste locatie van de route was het Koeienveldje (onverhard), dus ik kreeg zowaar een beetje een trailgevoel ;-)



Tijdens het laatste stuk van de route kwamen we ook de welbekende speaker van de Golden Ten (en nog veel meer evenementen) Bruun tegen. Hij liep het resterende deel van de route met ons op en zo zijn we met ons groepje gefinisht bij de plek waar we begonnen, X TU Delft. We ontvingen een mooie medaille en een tasje met een ontbijtje.

De KLM Urban Trail vindt in verschillende steden in het land plaats en is zeker de moeite waard, als je van hardlopen houdt en tegelijkertijd de mooie plekjes van een stad wilt zien. Voor wie geïnteresseerd is, kijk even op https://www.urbantrailseries.nl/. Zelf ben ik geboren en getogen in Delft, maar ook ik kwam op

plekjes waar ik nooit eerder ben geweest; hartstikke leuk!



MALTHA SPORT
Oude langendijk 23 Tel 015 - 2126003

Wat was die zomer lekker!

door ANNE-MARIE NELCK, GROEP 5

Deze druilerige zondag in november was een mooie dag om de foto's van de afgelopen maanden eens te ordenen. Terwijl het buiten stormde en regende, kwam ik dit zomerplaatje tegen. Na een strandtraining zitten we gezellig met onze meegebrachte drankjes en hapjes na te kletsen en van de zonsondergang te genieten. Afgelopen zomer zijn we vaker naar het strand geweest en hebben we zelfs een keer na de training nog een duik in de golven genomen. Het was een heerlijke zomer, ik weet zeker dat er – net als ik - meer mensen uitkijken naar de volgende. Maar tot het zover is genieten we eerst nog even van storm en regen!



Londen Marathon

door JAN HOFMEESTER,
GROEP MWG

Op 31 juli 2019 schreef ik me in voor de Londen Marathon. Door het schuiven van de datum door corona was het 3 jaar later zover. Op 2 oktober jl. heb ik 'eindelijk' de TSC Londen Marathon gelopen. Mijn verzorgde reis (incl. startbewijs) had ik geboekt bij Marathon International.



Marathon International verzorgde de vlucht, het hotel, de begeleiding ter plekke (incl. een fysiotherapeut) en de transfers in de stad. Het kost wat, maar dan is alles wel top geregeld. We vlogen vrijdagochtend vroeg naar Heathrow, vervolgens met de bus naar de marathon-expo om het startnummer te halen. In het hotel kregen we aangepaste sportmaaltijden, een briefing en deden een gezamenlijk loosloopmoment. Zaterdag heb ik vooral gerust. Zondag was de grote dag. Om zes uur op en met de trein naar de startlocatie. De start was een behoorlijk eind buiten het centrum (bij Greenwich). Even voor 10:00 uur kon ik eindelijk van start en mijn eerste buitenlandse marathon werd een geweldige ervaring. De sfeer, de organisatie, de route waren fantastisch. Ook het enorme aantal lopers was indrukwekkend. Er waren ruim 40.000 deelnemers. Bij de start waren ze verdeeld over 4 locaties met tientallen waves. Een groot deel van de deelnemers waren charity-runners. Veel van deze lopers liepen in bijzondere kostuums. Ik zag kerstbomen, bierpullen, telefooncellen, Big Bens, duikers en heel veel dierenkostuums. Ze liepen soms wat in de weg, maar niets dan respect voor al verklede lopers. De Londen Marathon is het sportevent met de hoogste opbrengst voor goede doelen ter wereld. Alle lopers werden luid (heel luid) aangemoedigd door enorme aantallen supporters.



Mijn persoonlijke doelen waren vooral genieten en gezond finishen. Ik had het geluk en voorrecht dat 7 familieleden in Londen waren voor de support, gelletjes, water en sponzen. Dat maakte m'n weekend extra bijzonder. De route ging o.a.

langs de Cutty Sark, over de Tower Bridge, langs de Londen Eye, de Thames en natuurlijk de finish bij Buckinghame Palace. Het parcours was overigens iets minder vlak dan ik me van te voren had voorgesteld. De organisatie met haar honderden vrijwilligers was fantastisch. De hulp bij start en finish was top en op de route zelf waren de drankposten zeer goed verzorgd. Ik kon mijn pace na 30 km niet meer volhouden en moest mijn tempo iets minderen. Ik was best tevreden met m'n 3:11. Het was een fantastisch marathonweekend. Marathon Londen is een absolute aanrader.

Kan de ambulance er door?

door SV WIPPOLDER

Deze vraag stellen we ons de laatste tijd bij Sv Wippolder steeds vaker. Tijdens trainingen en wedstrijden zien we fietsen, scooters en soms zelfs auto's geparkeerd staan waar ze niet horen. Daarmee versperren ze de weg voor een eventuele ambulance. Niet handig, een ambulance moet te allen tijde tot aan het veld kunnen rijden. Daarom de oproep aan iedereen om zijn of haar fiets, scooter of auto te parkeren in de daarvoor bestemde plekken.

Laten we er met zijn allen zorgen dat een ambulance er altijd door kan. Alvast dank voor jullie medewerking!



Floor ontmoet Eliud Kipchoge

door FLOOR VERSCHURE, GROEP 2

Op 25 september liep Eliud Kipchoge de marathon van Berlijn in 2:01:09. Wat een tijd! Kijk hoe blij deze atleet de finishlijn doorkruist. Op deze dag liep ik de City Pier City run in den Haag. Sinds augustus werk ik voor NN en ik mocht daarom mijn startnummer ophalen in het runners home op het Malieveld. In mijn enveloppe waar mijn startnummer inzat, zat ook een uitnodiging voor een gepland event waarbij Eliud Kipchoge naar ons kantoor in Den Haag zou komen voor een interview. Na afloop zou er ook ruimte zijn voor een korte ontmoeting en ruimte voor het zetten van een handtekening op een van je hardloopattributen. Zoals vaak zat mijn agenda vol met afspraken, maar deze keer koos ik voor wat voor mij belangrijk was en ik zegde een aantal afspraken af om hierbij aanwezig te kunnen zijn.



Het interview zelf was al bijzonder. Kipchoge komt over als een bescheiden man terwijl hij groots is in wat hij doet. Hij praat zacht en daardoor soms wat onverstaanbaar. Zodra hem gevraagd word naar zijn voorbereiding op de marathon en wat hij zoal eet komt de eenvoud weer aan bod. Eigenlijk eet hij niet veel bijzonders in de voorbereiding, maar havermout is wel belangrijk. In de praktijk komt daar waarschijnlijk nog het een en ander bij van producten die hij niet bij naam mag of wil noemen. Natuurlijk komt ook de vraag hoe hij zo'n prestatie kan neerzetten. Hij benadrukt dat hardlopen eigenlijk helemaal geen individuele prestatie is. Hij kan presteren door iedereen in zijn team die zijn of haar steentje bijdraagt en noemt een veelvoud aan ondersteunende rollen die ervoor zorgen dat hij zijn focus volledig kan leggen op het lopen. De dankbaarheid spat er werkelijk vanaf. Wat een ontzettend mooi mens! Aan het eind van het interview kwam hij ook nog terug op zijn motto: No Human is Limited. Een motto dat zelfvertrouwen geeft aan iedereen. In de feel better podcast heeft hij recent nog eens uitleg gegeven wat hij daar nu precies mee bedoelt. Kijk er eens naar op het moment dat je niet zo in jezelf gelooft.

Na het interview sloten collega's met hun shirts en soms schoenen aan in de rij om die te laten signeren door Eliud. Ik had natuurlijk ons jubileum shirt meegenomen en na een kort fotomoment heeft hij zijn handtekening en tijd op het shirt gezet. Dit shirt kom natuurlijk niet bij mij thuis te hangen, maar behoort op een plek waar alle koplopers ervan kunnen genieten in de kantine op Wippolder.



December Feestmaand

door CAROLINE,
BESTUUR

Er staan weer een aantal gezellige borrels op het programma.

Woensdag 30 november pakken we niet groots uit maar zal er na de training wel wat te snoepen zijn om de verjaardag van de Sint te vieren: Een goede reden om na de training een drankje te doen.

Woensdag 21 december is de Kerstborrel die georganiseerd zal worden door groep 1. Kom na de training dus zeker nog naar boven en maak er een gezellige borrel van!

Op woensdag 4 januari is de nieuwjaarsreceptie na de training, ook daar hopen we iedereen te zien om het nieuwe loopjaar in te luiden.

4e Editie

Rotary SantaRun delft



LOOP JIJ MEE VOOR HET GOEDE DOEL?

DELFT.ROTARYSANTARUN.NL

Doelen: De Speelgoedbank Delft & De Framerunners



OLIEBOLLENCROSS - zaterdag 31 december

georganiseerd door AV De Koplopers

Jeugdcross : 2,2 km. - start 10u45 - t/m 12 jaar
Korte cross : 4,4 km. - start 10u45
Lange cross : 8,8 km. - start 11u30

Inschrijven, omkleden & douchen bij
SV Wippolder - Rijksstraatweg 9, DELFT
informatie: Hans Verbeek 06-41573700

Koplopers kunnen gratis meedoen met de Oliebollencross, als zij inschrijven via het formulier op de Koplopers-website. Alle andere deelnemers betalen 3 euro inschrijfgeld. Na afloop is er voor iedereen in de kantine een oliebol.

Als je mee wilt helpen bij het uitzetten van het parkoers, het halen van de oliebollen of het schoonmaken van de kleedkamers na afloop laat het mij dan even weten.
Met z'n allen maken wij er weer een mooie, sportieve dag van.

ZET JE BESTE BIERTJE VOOR

door HANS VERBEEK, IHG

In het zuiden van Europa groeien in de lange warme zomers druiven. Duizenden jaren geleden leerden de Grieken en Romeinen al dat je daar wijn van kunt maken, zodat je in de koude wintermaanden toch nog kan genieten van zomerse zonne-energie. In Noord-Europa groeien nauwelijks druiven. Maar graan groeit hier heel goed. Al sinds mensenheugenis wordt een deel van de graanoogst op vergelijkbare wijze tot bier verwerkt. In de loop van de tijd leerden we dat je vooral gerst moet telen voor lekker bier. En dat je de bloemen van de hop moet toevoegen voor de houdbaarheid en voor een pittige smaak. In West-, Midden- en Noord-Europa is een mooie biertraditie ontstaan. Bier is een populaire hersteldrank voor veel sporters. Maar drink met mate; sommige Oost-Europese atletes werden na het drinken van (te) veel bier positief bevonden bij een dopingtest.

In de jaren ’80 ontdekte ik dat je zelf in je eigen keuken ook bier kunt brouwen. Mijn eigen brouwsels smaakten lang niet zo goed als het bier in de kroeg. Na een paar jaar stopte ik ermee en ging mijn vrije tijd besteden aan hardlopen. Maar een paar jaar geleden heb ik de bierbrouw-hobby weer opgepakt. Ik brouw nu elke twee maanden een portie van 8 liter. Er zijn nog meer Koplopers, die zelf bier brouwen: Marius, Eric en Hans (dG). Het lijkt me leuk om bij de Kerstborrel op woensdag 21 december een bierproeverij te houden met alle zelfbrouwende Koplopers. En als je zelf wijn maakt of cider, neem dan ook wat van je produkt mee om te laten proeven.

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.

Kopjesloop, 11 september

V5km

3	Judith van den Broek	20:47
13	Jose Spruyt	28:19

M5km

1	Jurre Keizers	16:46
2	Koen Kuipers	17:05
5	Paul Dekkers	20:24
7	Ernst Bovenkamp	20:28
8	Harry Suyker	20:30
10	Kees Olsthoorn	20:46
21	Marius Schwartz	22:41
26	Wouter Homan	23:20
27	Jan-Willem Rijke	23:28
32	Jos Toth	23:54
39	Dimitri Hartman	25:01
40	Hans Verbeek	25:09
63	Albert Kerklaan	37:55

M10km

1	Bas de Bruin	35:52
2	Tjibbe van der Veen	36:11
4	Dirk-Jan Dekker	41:54
5	Erwin Keus	42:03
6	Geert-Jan Aafjes	42:49
10	Jan Hofmeester	45:01
13	Stefan Wigman	49:22
19	Albert Bretveld	01:02:39

Oostland halve marathon, 11 september

1/2 M

V35

9	Irene ten Donkelaar	02:19:05

M35

4	David Forbes	01:20:59
7	Barrie Harrevelt	01:23:56
20	Matthias van Oostveen	01:37:29

M45

3	Marc Rotsaert	01:21:21
7	John Noordhuizen	01:32:51
9	Frank van den Berg	01:34:33

M55

2	Ties van Elst	01:26:54
11	Arjan Huijsmans	01:48:14

M65

9	Jan Lansbergen	02:34:06

10km

M35

2	Jelle Roozenburg	36:01

Dam tot dam loop, 18 september

10EM

10997	Jan Lansbergen	01:40:38
14033	Frans Mokveld	02:02:15

Dobbeloop, 18 september

5km

3	Harry Suyker	20:47
13	Nanda Blom	27:18

10km

1	Koen Kuipers	35:48
12	Cyril van Schijndel	51:54

1 van de 4 loop, 18 september

10km

53	Cor Hoebeke	47:22

Rijk Zwaan Loop, 24 september

16,1km

5	Jelle Roozenburg	01:00:20
7	Marc Rotsaert	01:01:41
33	Harry Suyker	01:11:31
58	Helmer van Wezel	01:17:21
124	Hieka Jager	01:37:37

5km

41	Ali Vakili	23:30

CPC Den Haag, 25 september

1/2M

208	Barrie Harrevelt	01:23:19
285	Ties Van Elst	01:25:40
579	Marco ten Eikelder	01:32:00
885	John Noordhuizen	01:34:44
1095	Matthias van Oostveen	01:36:46
1785	Floor Verschure	01:43:03
1786	Frank van den Berg	01:43:03
1893	Arjan Huijsmans	01:44:14
2182	Gorden Blom	01:46:54
2371	Pepijn Abbink	01:48:16
2376	Gerard de Groot	01:48:34
3060	Frenk van der Vliet	01:52:52
4083	Irene ten Donkelaar	01:57:40
4723	Coert Eijgendaal	02:01:11
4739	Thomas Reijgersberg	02:01:19
5298	Jos Toth	02:08:14
5621	Marjon Reydon	02:10:32
5911	Nicoliene Bakkenes	02:16:41
6139	Ron Holling	02:23:27

business

2	Tjibbe van der Veen	01:17:16

10km

20	Bas de Bruin	34:57
91	Jan Hofmeester	39:44
290	Anne Lutkenhues	43:47
3095	Miranda Meesters	59:06
3736	Sam Leertouwer	01:03:22

5km

1323	Ton Koninckx	33:59

Berlijn marathon, 25 september

M

490	Jurre Keizers	02:40:36

Londen marathon, 2 oktober

M

3038	Jan Hofmeester	03:12:58

Eindhoven marathon, 9 oktober

M

275	David Forbes	02:55:37
402	Jurre Keizers	03:03:06
403	Barrie Harrevelt	03:03:08

Chicago marathon, 9 oktober

M

17470	Irene ten Donkelaar	04:12:16

4 mijl Groningen, 9 oktober

4EM

6503	Floor Toetenel	47:23

Kopjesloop, 9 oktober

V5km

3	Judith van den Broek	20:44
11	Corina Voorn	23:29
18	Mandy van de Leijgraaf	27:41
27	Jose Spruyt	30:44
28	Gabrielle Stenson	30:58

M5km

1	Marc Rotsaert	17:43
11	Sander van der Heiden	19:57
15	Kees Olsthoorn	20:58
16	Ernst Bovenkamp	20:58
19	Marius Schwartz	21:15
26	Wouter Homan	22:20
31	Jan-Willem Rijke	22:50
36	Senton Dijkgraaf	23:08
44	Jos Toth	24:04
45	Henny van der Heiden	24:18
46	Dimitri Hartman	24:35
58	Joeri Smit	29:11

M10km

4	John Noordhuizen	40:39
5	Geert-Jan Aafjes	41:36
22	Ron Holling	57:09

New York marathon, 6 november

M

14955	Stijn Ruiter	04:18:02

Halve marathon Barendrecht, 15 oktober

1/2M

240	Freek Pols	01:52:40

Amsterdam marathon, 16 oktober

M

1929	John Noordhuizen	03:16:41
2508	Ties van Elst	03:29:23

1 van de 4 loop, 22 oktober

5km

V45

7	Aletta van der Steege	28:41

M55

5	Frank Thomas	28:59

M65

10	Ron Holling	29:19

10km

M65

1	Cor Hoebeke	46:56

Dijkloop Schoonhoven, 22 oktober

V6km

4	Nanda Blom	28:55

M10km

16	Cyril van Schijndel	44:40

Linz Donau marathon, 23 oktober

M

189	Frank van den Berg	03:28:31

Halve marathon Etten-Leur, 30 oktober

1/2 M

7	Koen Kuipers	01:17:53
70	Imelda de Groot	01:34:57

Berenloop Terschelling, 6 november

1/2 M

M50

157	Arjan Huijsmans	01:48:58

Drechtstedenloop, 6 november

1/2 M

M45

24	Floor Verschure	01:41:40

Devil's trail Schiermonnikoog, 11-12 november

Man night trail (10 km)

14	Ties van Elst	46:15
83	Stephan Slee	01:01:01

Mozes trail (30 km)

19	Ties van Elst	02:47:03

Athene marathon, 13 november

M

8868	Margreet van Hemmen	05:09:56
8871	Ellen Dieperink	05:09:58
9279	Tania Mulder	05:15:53

10km

	Hieka Jager	56:29

Kopjesloop, 13 november

V5km

3	Judith van den Broek	20:27
7	Nanda Blom	22:20
8	Corina Voorn	22:45
19	Mandy van de Leijgraaf	27:12
20	Aletta van der Steege	27:51
23	Jose Spruijt	29:10

M5km

2	Jurre Keizers	17:17
3	Sander van der Heiden	17:44
6	Marc Rotsaert	18:23
8	Frank van den Berg	19:16
16	Harry Suyker	20:39
18	Kees Olsthoorn	20:50
19	Cyril van Schijndel	20:54
21	Ernst Bovenkamp	21:12
27	Wouter Homan	21:56
43	Jos Toth	24:34
50	Bart Marcus	25:26
53	Hans Verbeek	26:19
55	Paul Dekkers	26:36
57	Carlo van der Stoep	26:59
59	Hans Wijers	27:38
64	Hans de Groot	29:11
71	Albert Kerklaan	38:19

V10km

1	Elke Jacobs	49:18

M10km

5	Dirk-Jan Dekker	40:54
12	Geert-Jan Aafjes	42:24
14	Jan Hofmeester	43:46
19	Wim Bierbooms	49:12

Maastunnelloop, 13 november

10km

85	Kim Melchior	51:36
86	Colin van der Heiden	51:36

Einduitslag bedrijvenloop

Team

Kees Olsthoorn	**1**
Prime Vision 1	2
Provincie Zuid-Holland	3
NFI Running Team 1	4
Budding Words	5
NFI Running Team 2	6
Werkse team 2	7
MVG Sport	8
Prime Vision 2	9
Run Dip Delft	10
Werkse team 1	11

Atletiekvereniging AV De Koplopers is opgericht in maart 1986 en richt zich voornamelijk op wegatletiek. 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.

Accomodatie

De trainingen zijn op woensdag- en vrijdagavond van 19:15h tot uiterlijk 21:00h. De trainingen starten bij het clubhuis van voetbalvereniging SV Wippolder aan de Rijkssstraatweg. Koplopers kunnen zich daar omkleden 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	bosdekoning@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

