

Het Kopstuk



Shit! Hij is al weg. Mijn haas is er vandoor. In plaats van de geplande 4.55 loop ik in een tempo van 4.45 naar voren. Het is dringen geblazen in de eerste kilometer van de Lansingerlandrun. Vlak voor we de Groenzoom indraaien zie ik hem lopen, op het bruggetje. 'Dan maar dit tempo vol houden', denk ik terwijl John mij inhaalt.

Paul loopt gestaag door. 'Waar was je nou, man!' krijg ik te horen als ik aansluit. In een tempo van 4.50 lopen we samen door. Harder dan van te voren afgesproken, 'maar het gaat toch?!' aldus mijn haas. Na 5 kilometer sluiten Timon en Nanda aan, we lopen als een Zwitsers uurwerk door. We zwaaien nog even bij de kruising naar Koen en Jurre, die hebben al 5 km voorsprong. Bij 19 km hobbelen we Imelda voorbij, zij gaat voor de 30. Na nog een paar hobbels zijn we er, 21.1km in een puik tempo.

Het mooie van zo'n wedstrijd dichtbij huis is dat je veel hardlooptmaatjes ziet. Je kunt lekker op de fiets heen en terug. Dat lukt niet als je in Barcelona of Praag gaat hardlopen, al schijnt dat ook leuk te zijn...

Heb je zelf ook lekker / mooi gelopen? We horen het graag. Voor aankomende keer zou het leuk zijn diverse stukken over Rotterdam te krijgen. Stuur ons vrijblijvend een bericht of meteen een verhaal naar kopstuk@dekoplopers.nl. De deadline voor het eerstvolgende nummer is 5 juni 2023.

Freek Pols
Hoofdredacteur

Van de Bestuurstafel

door MARIUS SCHWARTZ,
VOORZITTER AV DE KOPLOPERS

Heb je al een kijkje genomen op onze nieuwe website? Tijdens de druk bezochte en gezellig zomertijdborrel op 29 maart is deze gelanceerd. Om de website nieuwe functionaliteiten te geven en bijvoorbeeld ook geschikt te maken voor gebruik op de smartphone, was het bouwen van een nieuwe website eigenlijk onvermijdelijk. Bestuurslid Floor Verschure heeft de website de afgelopen maanden gebouwd. Wat hem heel wat uren vrije tijd heeft gekost. Maar het resultaat mag er dan ook wezen. Dank Floor voor je inzet! Een ledenklankbordgroep geeft adviezen over de inrichting van de website. Belangrijk verschil met de vorige website is dat er een bezoekers- en een besloten ledendeel is. Je hebt als lid daar toegang toe door te klikken op de knop: 'Ik ben een Koploper' en daarna het password in te vullen: **'Koplopers2023!'**

Er is dringend een nieuwe coördinator voor de Kopjesloop – bedrijvenloop nodig! De eerste communicatie hierover start voor de zomer, dus de tijd begint te dringen. Draaiboek, regellijsten en conceptmails: alles staat klaar dus je kan zo aan de start. Meld je via kopjesloop@dekoplopers.nl, of schiet een van de bestuursleden aan.

Met hoofdredacteur Freek Pols blikten we terug op één jaar digitaal Kopstuk. Degene die je nu leest is al weer de zevende digitale editie. Freek gaf aan graag copy te krijgen uit zoveel mogelijk verschillende groepen. Nu zijn een paar groepen hofleverancier. Niet erg, maar het is voor de leden uit andere groepen ook leuk om zich terug te zien in het Kopstuk. Aarzel dus niet om iets over je loopbelevissen te delen, als je niet in groep 1, 2, 3 of 6 zit! Wellicht keert de rubriek 'instromer van de maand' weer terug in digitale vorm. Over wel of niet koppelen van de inhoud via de website hebben we nog geen ei gelegd: er zijn voors en tegens. In ieder geval wordt de inhoud wel afgestemd.

Het gesprek over het digitale Kopstuk leidde in ieder geval ook tot de observatie dat je als individueel lid nu maar net moet weten of en wie er samen naar een wedstrijd gaan. Binnen groepen wordt daar wel over gecommuniceerd, maar daarbuiten minder. De nieuwe website maakt het door het besloten ledendeel in ieder geval gemakkelijker om dit in te richten en ook via onze Facebookpagina zou dat kunnen. Heb je ideeën en wil je helpen om dit te realiseren en bij te houden? Spreek Floor aan, of mail naar webmaster@koplopers.nl.

Door veranderingen in wetgeving zijn we als bestuur ook aan het kijken of onze verzekeringen nog wel op orde zijn. Kort gezegd komt het er op neer dat bestuursleden hoofdelijk aansprakelijk gesteld kunnen worden door leden en deelnemers van Koplopersevenementen in geval van ongelukken, schade, etc. Via de Atletiekunie zijn we voor wat betreft de leden daarvoor verzekerd, maar voor niet leden maar gedeeltelijk of niet afhankelijk van het soort voorval. Met een extra verzekering, met een premie van een of enkele centen per deelnemer, per evenement, hebben we dat risico dan afgedekt.

Half juni is er weer een reanimatiecursus. Het is zowel een beginners als een herhaal cursus. Binnenkort komt op dekoplopers.nl een aanmeldpagina. De kosten zijn 35 euro per persoon.

Dan wens ik je namens het bestuur een mooi, en gezond voorjaar met als onze Koploperevenementen: natuurlijk de TrompperOptiek-Goldentenloop, de Kopjesloop van mei en juni, de Klassencup en 1000M op de baan. Loop mee! Of geef je op als Koplopersvrijwilliger op kopjesloop@dekoplopers.nl, of voor de GoldenTen: schrijf je in via het formulier **34e Trompper Optiek Golden Tenloop**.



“Ook hardlooptrainer worden?” Zeker doen!

door FRANK VAN DEN BERG, GROEP 2 & TRAINER
GROEP 3

Tineke Bos zat me al een tijdje achter de broek aan. “Of ik de opleiding tot assistent trainer of basislooptrainer wilde volgen?”. Dat voelde natuurlijk als een enorme eer. Ik dacht bij mezelf, ben ik daar dan wel aan toe? Nee, toch? Ik kon allerlei redenen bedenken: zoals dat ik “te weinig loopervaring” zou hebben. Nou dat valt dus wel mee... Je hebt niet veel loopervaring nodig om voor de groep te gaan staan en een goede training te geven. Nieuwsgierigheid en enthousiasme zijn hiervoor de perfecte drijfveren.



Na een jaar of zes bij De Koplopers was het toch tijd om in het diepe te springen. De assistent trainer opleiding geeft al veel inzicht in trainingsleer en het geven van een leuke en interessante

training. De opleiding BLT3 gaat nog een hele stap verder vooral in de theorie. In totaal had ik zes zaterdagen opleiding in de praktijk bij Haag Atletiek (in mijn geval) met bijna 20 gepassioneerde medecursisten. Dit is wat ik wil doen, daar ga ik voor! Ik wilde graag weten waarom we nou eigenlijk doen wat we doen en dat ook nog eens goed kunnen uitleggen!

Ik heb mijn verwachtingen al snel moeten bijstellen, want het deze opleiding gaat echt een stap verder dan ik van tevoren gedacht had!

Wat komt er dan zoal aan de orde tijdens de opleiding? Nou dat zal ik je vertellen:

- Warming up: je verzint leuke spelvormen en inspirerende alternatieven om elke week iets anders aan te bieden
- Loopscholing: Waarom doe je al dat “huppelen” en wanneer doe je de skipping goed? Je weet ineens de antwoorden op dit soort vragen.
- Trainingsleer: De achtergrond van het trainingsschema en de intervallen... er ging een wereld voor mij open.
- AD drempel... we trainen vaak veel te hard, maar waarom? Dat is me nu helemaal duidelijk geworden. Train regelmatig onder de Anaerobe Drempel, daar word je sneller van ;-)
- Voeding en energiesystemen in relatie tot de werking van het lichaam. Super leerzaam hoeveel alles met elkaar verband houdt.
- Hoe bouw je een training op, en wat is het doel van iedere training (techniek, omvang, uithoudingsvermogen, sneller, kracht, etc)
- En hoe zorg je voor een veilige omgeving? Wij lopen het meeste op de weg met alle risico's die daarbij horen.
- Maar echt nog veel meer...

En dan sta ik opeens in november voor Groep 6. Ik mag de groep tijdelijk training geven. Wat een leuke groep is dat! Allemaal mensen die ik

nog niet ken. Die eerste training kwam zelfs voor de eerste workshop. Na zes trainingen stap ik over naar mijn eigen groep en ben na de tweede workshop de woensdagavondtrainer van Groep 3. Het valt me op waarin de groepen verschillen – ambities van een recreatiegroep versus die van de prestatiegroep. Maar ook de overeenkomsten zijn erg leuk!



Het is erg interessant om onder de bezielende praktijkbegeleider - Ties van Elst - beide groepen te zien in het licht van de opleiding. Tijdens een trainingskamp in de Algarve (geen onderdeel van de opleiding) vielen alle kwartjes nog meer op z'n plek. Dat was een week lang hardlopen onder leiding van een top-trainer en echt een aanrader.

De laatste workshop zit er inmiddels op en ik ben bezig met de voorbereidingen voor mijn praktijkexamen op 20 mei. Ik ben lid gebleven van mijn eigen trainingsgroep (groep2) en ondertussen de trainingen te verzorgen. Dat is echt super leerzaam en heeft het mij ook een betere hardloper gemaakt.

Ook enthousiast geworden? Neem gerust contact met me op, dan vertel ik je er alles over. Wil je je meteen aanmelden, neem dan contact op met Tineke Bos of Ties van Elst van de technische commissie. Zij kunnen je alles vertellen over de mogelijkheden die de Koplopers hiervoor biedt.



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.

Barcelona halve marathon: ontsnappen aan de winter

door LODEWIJCK FOORTHUIS, GROEP 3

Na twee herfstmarathons gelopen te hebben – Leiden en Chicago – besluit ik eind 2022 toch maar ‘de mooiste’ te gaan lopen: de Rotterdam marathon in april 2023. Ik ga op zoek naar een schema dat bij m’n drukke sociale leven past en ergens op de 4e pagina van Google vind ik iets wat er goed uitziet. In het schema zit, zo’n twee maanden voor de marathon, een halve marathon ‘testloop’ opgenomen. Helaas zijn half februari weinig interessante races gepland, dus wordt het op zoek naar een lichtelijk exotischere locatie.



Een week of wat later kom ik uit op de Barcelona halve marathon. Een snel parcours (voor Spaanse begrippen), een gunstig klimaat en een dijk van een stad. Op 15 februari stap ik met een paar Alphafly's in de rugzak het vliegtuig in. Na een kort vluchtje land ik in een heerlijk 16 graden

aan de Middellandse zee. Van donderdag tot zaterdag heb ik tijd om de stad te verkennen, een wedstrijd van FC Barcelona mee te pakken en bij de expo mijn startnummer op te halen.

Zondagochtend loop ik na een snel ontbijt richting de start – amper vijf minuutjes van het hotel. Ik heb als doel om onder de 1:40 te lopen, maar na de eerste heuvel (op 2 kilometer) begin ik te twijfelen. Ik ben in Barcelona om de snelheid te testen, maar ook vooral om even aan de Nederlandse winter te ontsnappen. Het is inmiddels 10 uur 's ochtends, maar het kwik raakt de 14 graden met een felle zon. Een zonnebril doet echter wonderen. Halverwege besluit ik vooral te genieten, en de rijen palmbomen langs de blauwe zee maken veel goed.

Een snel parcours is het niet – de ene heuvel volgt de andere op – maar prachtig is het wel. Uiteindelijk kom ik in 1:41 binnen op een volgepakte finishstraat. Er worden heerlijk zoete sinaasappels uitgedeeld, samen met een prachtige medaille. Ik loop nog even – op de Alphafly's uiteraard – via het strand naar m'n hotel. Na een korte stop om van het weer te genieten loop ik terug, om amper drie uur later in het vliegtuig te zitten. Een druk maar heerlijk weekend; en vooral even ontsnapt aan de Nederlandse winter.



Het kopstuk

dekoplopers.nl ✉ kopstuk@dekoplopers.nl



Hardlopen op muziek

door HANS VERBEEK

Veel hardlopers luisteren naar muziek tijdens het rennen hoofdzakelijk als ze alleen aan het trainen zijn. Tijdens groepstrainingen of als je samen met een maatje aan het hardlopen bent, dan laat men de koptelefoon of de oortjes thuis. Ik heb ook jarenlang mijn duurlopen gedaan met muziek op mijn oren. Rond de eeuwwisseling kwamen de eerste mp3-spelers op de markt. Kleine apparaatjes, die je gewoon in je zak kon stoppen. Het geheugen was nog beperkt: er ging maar een uur, of hooguit anderhalf uur muziek op. Maar ik vond dat ruim voldoende om mij over dode punten heen te helpen.

Ik luisterde meestal naar popmuziek van allerlei genres: Tiësto, Chemical Brothers, Nelly Furtado, Faithless, Bloc Party, Jamiroquai enzovoorts. Ik heb heel wat uurtjes in het Midden-Delfland rondgedraafd, meezingend met de Foo Fighters en Dido.

Er waren bepaalde songs, waarop ik precies in de maat kon meelopen. Het tempo van "I'm like a bird" van Nelly Furtado kwam precies overeen met mijn pasfrequentie. En ik herinner me nog dat ik bij flinke tegenwind op de Brasserskade "All the things she said" van Ta-tu graag een tweede en derde keer afspeelde.

Jaren later tijdens de trainerscursus "Bewust Hardlopen" kreeg ik te horen dat een pasfrequentie van ongeveer 180 stappen per minuut voor de meeste lopers ideaal is. We liepen een paar minuten rond met die pasfrequentie, aangegeven door de piepjes van een metronoom. Ik kocht zelf ook een metronoom en merkte dat ik ook met een pasfrequentie van 186 stappen per minuut kon hardlopen. En toen viel bij mij het muntje... In plaats van een metronoom kun je ook muziek met een passend tempo gebruiken tijdens de training.

Op de website jog.fm ging ik op zoek naar muziek met ongeveer 180 beats per minute. "All the

things she said" bleek een tempo van 90 bpm te hebben. En op die maat kun je heel makkelijk 180 stappen per minuut maken. "I'm like a bird" ook precies 90 bpm. "Girl on fire" van Alicia Keys heeft een tempo van 92 bpm ofwel 184 stappen per minuut. En "Maneater" van Hall & Oates heeft een tempo van 89 bpm en dat komt overeen met 178 stappen per minuut. Zo kun je zelf een playlist maken met jouw favoriete artiesten, die jou in het perfecte tempo door je lange, eenzame duurlopen heen helpen.

De afgelopen jaren gebruik ik, tijdens de cursus Hardlopen op blote voeten, die ik regelmatig geef, mijn eigen "Ongeveer 180 bpm-playlist" op spotify. Ik neem een bluetooth-speaker mee en laat de cursisten dan ontdekken dat 180 stappen per minuut prettig loopt en hardlopen heel veel lijkt op dansen.



Nieuw bestuurslid, even voorstellen

door BERNHARD GROOT, GROEP 3

Sinds september vorig jaar ben ik bestuurslid van onze vereniging en daarom wil ik me graag voorstellen. Ik ben Bernhard Groot. Ik woon ruim 20 jaar in Den Haag - Ypenburg. Delft is voor mij de dichtstbijzijnde stad en de club is op twintig minuten fietsen. Ik woon daar samen met mijn vrouw en we hebben drie kinderen die deels studeren en deels aan het werk zijn. Alle drie zijn sinds kort het huis uit. Mijn kinderen hebben het hardloopvirus ook opgelopen en doen regelmatig mee aan loopjes. O.a. de CPC en de droomtijdloop.



In het dagelijks leven ben ik business analist in de telecom industrie en houd ik me bezig met analyse van marketing data. Een wereld die volop in ontwikkeling is.

Vijf jaar geleden ben ik begonnen met hardlopen en ik begon toen met de start-to-run training onder leiding van Aad de Groot. Het lopen beviel mij goed en hardlopen bleek naast sportief ook gezellig te zijn. Na start-to-run werd het IHG, groep

6, 5 en 3. Na de training ben ik vaak in de kantine te vinden. Helaas ben ik de afgelopen weken minder aanwezig geweest door een breuk in mijn voet, opgelopen tijdens een training. Hier bleek ook dat we aandacht voor elkaar hebben, waarvoor veel dank. Het herstel gaat gelukkig voo spoedig. Naast hardlopen sta ik wekelijks op de tennisbaan en als ik nog tijd heb dan fiets ik af en toe.

Na vijf jaar lid te zijn geweest van de club wil ik me graag meer inzetten voor de club. Ik ben een paar jaar assistent trainer geweest, daarnaast ben ik vrijwilliger bij de GTL geweest. Als bestuurslid wil ik mij inzetten voor een sportieve, gezonde en sociale gemeenschap, waarin iedereen zich thuis voelt.

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

100jaar
Trompper
Gezichtsbepalend

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

Het kopstuk

 dekoplopers.nl  kopstuk@dekoplopers.nl



Halve marathon Praag 1 april 2023 (geen grapje)

door KIM EN COLIN, GROEP 3

Na Zoetermeer (HM), Apeldoorn (Midwintermarathon), Lansingerland (30km) en Parijs (HM) bracht onze voorbereiding op MR23 ons in het prachtige Praag. De halve marathon aldaar, behorend tot de zgn. Super Halfs, paste perfect in ons schema, dat twee weken voor de marathon een rustige 20 kilometerloop voorschreef.



Op donderdag vertrokken we in de middag naar Schiphol voor de korte vlucht naar Praag. Die avond ontdekten we al hoe knus en relaxt Praag, toch een wereldstad, is. De volgende dag ontdekten we bij daglicht hoe mooi de stad is. Op de fiets gingen we langs vrijwel alle highlights, met uitzondering van de Praagse Burcht die op een aardige heuvel ligt. Dat zag onze gids waarschijnlijk niet zo zitten. Wij trouwens ook niet, gezien onze agenda de volgende dag. Die gids was verder wel heel erg leuk. Gehuld in een smurfenblauwe poncho vertelde ze met luide stem bij elke bezienswaardigheid leuke anekdotes, die vaak afgesloten werden met een harde aanstekelijke lach. Om vervolgens op de fiets te springen en dusdanig door

te trappen naar de volgende bezienswaardigheid dat er af en toe deelnemers gelost werden. En naast alle anekdotes kregen we ook nog de gouden tip niet rond het hele uur aan te sluiten bij de meute voor de beroemde Astronomische Klok op het Oude Stadsplein om de nummer 2 uit de top 3 van teleurstellingen van internationale bezienswaardigheden (na Manneken Pis) mee te maken. Die teleurstelling gaat niet over de klok zelf, die is indrukwekkend. Maar op elk hele uur gebeurt er in plaats van het verwachte spektakel als de deurtjes boven de klok zich openen net iets meer dan niets. De grootste bezienswaardigheid volgens onze gids is de teleurstelling op de gezichten van alle mensen met hun telefoon in de aanslag zodra doordringt dat er niet meer gebeurt dan dat 'bijna niets'. Die teleurstelling bleef ons dus bespaard. Wat ons niet bespaard bleef was een nat pak. Waar we het grootste deel van de fietstocht af en toe een spatje regen kregen, brak de hemel de laatste 20 minuten aardig open. En dan word je toch nog best nat op een fiets. . . Na de dag afgesloten te hebben met een avondwandeling naar de Karelsbrug gingen we op tijd naar bed om een beetje fit aan onze halve marathon te beginnen. Want al was het plan hem rustig te lopen met het oog op de marathon over twee weken, het is toch 21 kilometer.



De volgende ochtend startten we om 10 uur. Omdat we op 5 minuten van de start een kamer hadden konden we rustig aan doen. In tegenstelling tot de voorspellingen was het droog en de temperatuur perfect (10 graden). In korte broek en T-shirt stonden we met 11.998 andere lopers aan de start om te beginnen aan een mooie en

leuke route door het prachtige Praag. Onze start ging wel wat stroef; een dag van tevoren een paar uur fietsen en lopen door zo'n stad is toch geen ideale voorbereiding, zo bleek. Maar de stijve kuitten werden al snel soepeler, zodat we heel relaxt onze laatste lange duurloop voor de marathon konden volbrengen. Met uitzondering dan van de vele kasseienstroken (het leken er we meer dan in Parijs-Roubaix); die werden iets minder gewaardeerd door onze knieën. Maar na 21.1 kilometer finishten we voldaan (en ongeschonden) op een rode loper in hartje Praag om een enorme medaille in ontvangst te nemen. Voor ons de kers op de taart.



Na een bezoekje aan het grappige Illusion Art Museum maakten we ons op voor de terugvlucht op zondagochtend. Daar kregen we voor het opstijgen mee dat een aantal Koplopers op weg was naar hun startvak voor de marathon van Parijs. En na onze landing kregen we hun mooie prestaties mee, met enkele fantastische persoonlijke records. Hopelijk kunnen wij dat over twee weken ook zeggen na De Mooiste.

Het kopstuk
☛ dekoplopers.nl ☛ kopstuk@dekoplopers.nl



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



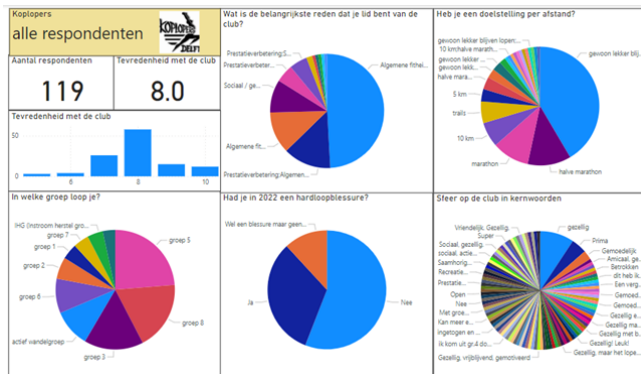
info@runningdelft.nl 015-214 00 91
www.loperscompany.nl



Uitslag ledenenquête

door BERNHARD GROOT, BESTUUR

Graag wil ik jullie informeren over de resultaten van de enquête die we hebben gehouden. Als bestuur hebben we deze enquête opgesteld om een beter beeld te krijgen van de behoeften en wensen, zodat we onze activiteiten hierop beter kunnen afstemmen.



In totaal hebben we 119 reacties ontvangen, wat een positieve respons is en een goed beeld geeft.

Dan een aantal interessante bevindingen:

- 70% van de respondenten is tevreden tot zeer tevreden over de club en geeft een 8 of hoger. Een hele mooi score!
- Alle groepen hebben aan de enquête meegedaan. De een wat meer dan de andere. Groep 5 had de meeste respondenten (28), een score van 100%(!)
- Meer dan de helft van de respondenten was langer dan 10 jaar lid van de club.
- De belangrijkste reden om lid te zijn is algemene fitheid en sociaal/gezelligheid.
- Het merendeel vindt aandacht voor techniek en loopscholing belangrijk en is er tevreden over. Ook goede scores voor parcours, trainingsschema en veiligheid.

- Helaas had 32% in het afgelopen jaar een hardlooplessure waarvan 40% langer dan 8 weken niet heeft kunnen trainen. De meeste lopers hebben dit weer zelf op kunnen pakken en zijn zich weer gaan aansluiten bij loopgroep. Groep 2 kende geen blessures en bij twee groepen had meer dan 40% een blessure. Dit wordt uitgezocht.
- De tevredenheid met de eigen loopgroep was voor 63% een 8 of hoger.
- Voor wat betreft het trainen voor sportieve doelen was de halve marathon favoriet waarna de marathon en trails volgen. Het merendeel loopt echter voor het op peil houden van algemene fitheid.
- De sociale evenementen zoals zomertijdborrel, BBQ en Koplopers jaarfeest worden gewaardeerd met een ruime voldoende.
- Een derde van de respondenten is na de training regelmatig in de kantine te vinden en 55% af en toe. Op de vraag wanneer men vaker zou blijven werd relatief vaak aangegeven dat als andere teamleden dat ook zouden doen dat men dan zou blijven. Dus blijf gezellig.
- 22% van de respondenten zou meer met de club willen doen en 45% zou dat misschien willen. Genoemd worden onder o.a. trainingsweekenden en gezamenlijk naar loop-evenementen.
- Whatsapp wordt het meest gebruikt als communicatiebron en op de tweede plaats staat het Kopstuk.
- Het meest gebruikte kernwoord over sfeer op de club is Gezellig.
- Over mogelijke vrijwilligers, meest genoemd waren kopjesloop (19x) en bardienst (14x). en ook voor (assistent) trainer hebben er een aantal belangstelling. Dat is super! De meeste mensen zijn hiervoor reeds benaderd. Als je niet bent benaderd en toch iets wil doen laat het weten aan Caroline.

- Als suggesties voor de club werden o.a. actievere ledenwerving genoemd.
- Er is positieve waardering voor de enquête.
- En ten slotte, last but not least, 100% wist de check vraag over de lengte van de marathon goed te beantwoorden. Dus geen robots, allemaal echte hardlopers :-)

Voor meer details van de enquête zie binnenkort op onze site dekoplopers.nl.

Op basis van deze uitkomsten zullen we als bestuur verder ontwikkelen en verbeteren waar mogelijk. We denken o.a. aan aandacht voor looptechniek, veiligheid en de 'derde helft'. Dank aan

iedereen die de enquête heeft ingevuld voor je waardevolle input en we hopen dat we met deze resultaten kunnen blijven bouwen aan een succesvolle hardloopvereniging.

Kopjeslopen

door CAROLINE GAUTIER

De kopjeslopen van de maanden september oktober november worden gebruikt voor de bedrijvenloopcompetitie. Teams van maximaal 8 lopers lopen dan elke maand de 5km kopjesloop en na 3x wordt bepaald welk team grmiddeld het snelst was. Vaak volgt dan een gezellige prijsuitreiking. Jarenlang was marieke van den akker de trekker hiervan en heeft ze met o.a. marja van valen en bianca weijers jaarlijks een mooi evenement neergezet dat enorm werd gewaardeerd door de deelnemers. Wie vindt het leuk om mensen bij elkaar te brengen en houdt van organiseren? Wie neemt het stokje van hen over? Kortgezegd gaat het om het aanschrijven van potentiële deelnemers en reclame maken voor de bedrijvencompetitie, en het organiseren van de competitie. Je kan het zo uitgebreid doen als je zelf wil. Marieke geeft je graag uitleg en tips en de kopjeslooporganisatie is ook bereid te helpen.

Je ontwikkelt op deze manier je organisatietalenten, je draagt bij aan de gezondheid van een diverse groep mensen (van alles tussen groene beginners en ervaren racers) en je ontvangt er waardering van de lopers en van de club voor terug. Meer weten of je meteen aanmelden? Stuur een mailtje naar kopjesloop@dekoplopers.nl en bedrijvenloop@dekoplopers.nl of spreek caroline gautier (groep 6) of marieke van de akker (wandeling-groep) aan.

De marathon van Parijs! Très Magnifique!

door IRENE TEN DONKELAAR, GROEP 3

Op vrijdag 31 maart ging het gebeuren, met een groep van 18 mensen van Lekker Gelopen (waarvan vijf koplopers) gingen we op pad voor een mooi marathon avontuur in de magische stad Parijs! Met een groepje van 12 hadden we de trein om 11.58 uur en kon het avontuur beginnen. Met de Thalys ben je in no time in Parijs. Snel de bagage afleveren in het appartement en hotel en op naar de Expo! Je bent met de metro overal zo in Parijs! Een supergrote Expo waar je je ogen uitkijkt! We liepen er redelijk snel doorheen en konden we lekker gaan stapelen met pasta! Er zat namelijk een Italiaan tegenover de Expo, ideaal!



Toerist uithangen

Op zaterdag hadden we de hele dag vrij en konden we lekker de stad verkennen met de groep. Onder leiding van mijn naamgenote Irene Ludick, (docente Frans en Geschiedenis), die een mooie wandelroute verzorgde langs plekken waar je meestal niet komt als toerist. Daarna nog even naar de start om alvast polshoogte te nemen voor de kledingname en de startvakken. De spanning stijgt want tja, morgen moet het toch echt gebeuren. Whaaa! Nog een bordje pasta naar binnen werken, spullen klaarleggen en op tijd naar bed! Zondag D-Day!

De dag van de Marathon!

De dag begon erg vroeg want Hessel van onze

groep keek even verkeerd op zijn horloge en dacht dat het kwart over zes was, maar het was eigenlijk kwart over vier! De mannen die vroeg weg moesten waren daardoor supervroeg wakker en daarmee stond ik zelf ook maar wat eerder op, ruim op de tijd voor de start. De eerste groep ging al om kwart voor zeven de deur uit, wij volgden drie kwartier later. De metro was al tjokvol en we keken elkaar toch allemaal een beetje zenuwachtig aan. Eenmaal bij de start, was het een beetje dringen geblazen, iets met Franse chaos? Uiteindelijk dacht ik, we zijn te laat voor de start, help! Gelukkig viel dat allemaal reuze mee! Nog wat foto's maken met Gerard, Saskia en Mireille, elkaar succes wensen en gaan!



Sub 4?

Ik ging op pad voor een tijd onder de 4 uur, iets waar ik al langer van droom maar wat nog steeds

een ver van mijn bed show leek! De eerste halve marathon liep ik in 1.56 en ik dacht gaat lekker, ik genoot ook van de omgeving, ook al was ik supergefocust om mijn doel te bereiken. De route langs de Seine met de tunnelbakken was toch iets pittiger dan gedacht maar toch lekker blijven rennen, uitrusten doe je maar na de finish tenslotte. Vanaf 32/33 km dacht ik, jeetje, dit moet me gewoon gaan lukken. Ineens allemaal rekensommetjes in mijn hoofd, als ik dit loop, dan kan ik ook even rustig bij de drankpost wandelen, zolang de pace maar niet boven de 5.50 zou komen. Bij de laatste km wist ik het zeker, ik ga dit redden. Hop, nog even gas erop en hoppa, onder de 4 uur!! In een eindtijd van 3.57.50!!! Met tranen in mijn ogen stond ik bij de finish! Daarna snel op mijn telefoon kijken of mijn maatjes binnen waren en zag dat Frank binnen was in een tijd van 3.18.18! Ik moest wel drie keer kijken dat hij toch echt zijn voor-spelde tijd had gelopen, hoe dan?! Wat een super PR! De appjes popte 1 voor 1 op en ik was ontroerd door alle support vanuit Groep 2/3! Dank jullie wel allemaal! Snel op zoek naar Frank want die stond al een tijdje te blauwbekken. Gerard en Saskia ook gefinisht en Chantal, Martin en Robert die door blessures/operaties minder konden trainen ook gefinisht! Supergoed!



Uiteindelijk is iedereen gefinisht! Wat een top-prestatie! *“Nous sommes tous des héros”*. Iedereen met zijn eigen doel en prestatie! 's Avonds uitgebreid gevierd met lekker eten, bier en wijn!

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.

Puinduinrun, 29 jan

10,5 km

279	Ron Verouden	01:20:13
-----	--------------	----------

Midwintermarathon Apeldoorn, 5 feb

25 km

483	Cor Hoebeke	01:57:29
1660	Colin van der Heiden	02:23:44
1661	Kim Melchior	02:23:44

Twiskemolenloop Landsmeer, 5 feb

10 km

86	Caroline Gautier	51:48
----	------------------	-------

Midden Delfland, 12 februari

1/2 M

26	Geert-Jan Aafjes	01:26:51
192	Hieka Jager	01:59:52

Groet uit Schoorl, 12 feb

30 km

5	Tjibbe van der Veen	01:51:18
190	Jan Hofmeester	02:12:13
297	Frank van den Berg	02:18:01
373	Matthias van Oostveen	02:22:19
1062	Irene ten Donkelaar	02:48:18
1144	Frenk van der Vliet	02:52:03

1/2M

795	Arjan Huijsmans	01:45:17
-----	-----------------	----------

Kopjesloop, 12 feb**V5km**

13	Marlies Willemsen	32:11
14	Oubbol Oung	32:12

M5km

13	Senton Dijkgraaf	24:02
31	Hans de Groot	27:38
41	Frank Thomas	30:59
44	Kees Poot	33:58
49	Albert Kerklaan	37:55

V10km

11	Corina Voorn	46:36
----	--------------	-------

M10km

1	Jurre Keizers	33:30
2	Koen Kuipers	33:33
3	Bas de Bruin	34:57
9	Marc Rotsaert	36:50
35	Erwin Keus	41:14
42	Paul Dekkers	42:50
45	Harry Suijker	43:36
48	Joost Schellevis	43:52
57	Lodewijk Foorhuis	45:36
72	Jesse Budding	49:54
75	Matthijs van Bortel	50:45
78	Harold Meerwaldt	51:42

Lansingerland run, 19 feb**30 km**

7	Jurre Keizers	01:51:20
23	Barrie Harrevelt	01:56:50
26	David Forbes	01:58:01
85	John Noordhuizen	02:16:11
101	Ties van Elst	02:19:41
207	Bernd Sommer	02:34:11
255	Floor Verschure	02:40:09
260	Imelda de Groot	02:40:25
392	Frenk van der Vliet	02:54:58
397	Kim Melchior	02:55:47
398	Colin van der Heiden	02:55:47
454	Hieka Jager	03:01:43

21 km

15	Marc Rotsaert	01:21:52
17	Jelle Roozenburg	01:22:32
88	Cyril van Schijndel	01:37:45
122	Timon Oosterveer	01:41:26
126	Freek Pols	01:41:54
129	Paul Dekkers	01:42:16
208	Nanda Blom	01:49:07
326	Miranda Rumandor	01:57:38

10 km

299	Mandy van de Leijgraaf	56:31
-----	------------------------	-------

Bertusloop, 26 feb**5km**

7	Corina Voorn	23:19
8	Ernst Bovenkamp	23:32
9	Kees Olsthoorn	24:14
10	Matthijs van Bortel	24:22

10km

3	Geert-Jan Aafjes	41:20
---	------------------	-------

Kopjesloop, 12 mrt**V5km**

6	Rosanne van Diepen	29:21
7	Marlies Willemsen	31:54
8	Oubbol Oung	31:55

M5km

4	Ernst Bovenkamp	22:36
8	Matthijs van Bortel	24:35
9	Jesse Budding	25:16
11	Carlo van der Stoep	26:34
13	Hans de Groot	27:18
17	Kees Poot	32:48
19	Albert Kerklaan	37:53

V10km

3	Corina Voorn	46:52
---	--------------	-------

M10km

7	Harry Suijker	43:05
11	Wim Bierbooms	47:01
17	Ron Holling	01:03:42

CPC Den Haag, 12 mrt**5km**

1533	Ton Koninckx	32:45
------	--------------	-------

10km

901	Ineke Bancken	49:09
2512	Mirjam Lanz	56:03
2695	Anne Lutkenhues	55:23
2700	Irene ten Donkelaar	55:27
4006	Sam Leertouwer	01:01:17
4681	Will Clerx	01:02:53

1/2M

103	Sander van Dijk	01:14:27
223	Bas de Bruin	01:18:31
797	John Noordhuizen	01:29:21
831	Jan Hofmeester	01:30:02
896	Ties van Elst	01:29:29
1029	Geert-Jan Aafjes	01:31:50
1255	Dirk-Jan Dekker	01:35:23
1261	Imelda de Groot	01:33:40
1438	Joost Schellevis	01:36:27
1995	Lodewijk Foorthuis	01:37:48
2000	Frank van den Berg	01:37:50
2050	Stella den Hengst	01:38:14
2245	Rene Wiselo	01:43:15
3013	Arjan Huijsmans	01:45:08
4580	Jos Toth	01:56:11
5482	Irene ten Donkelaar	01:57:37
6924	Thomas Reijgersberg	02:06:32
7013	Bianca Pieterse	02:09:03
7521	Marleen de Bie	02:13:49
7864	Jan Lansbergen	02:19:30
8185	Tania Mulder	02:23:23
8133	Rob van Wijk	02:22:48

Ruitenbug Halve Westland, 26 mrt**1/2M**

6	Bas de Bruin	01:18:28
9	Barrie Harreveld	01:20:50
11	Sander van Dijk	01:21:45
239	Imelda de Groot	01:34:16

10km

22	Timon Oosterveer	45:27
38	Corina Voorn	49:11

1vd4 Hague road runners, 26 mrt**5km****VREC**

5	Aletta van der Steege	28:28
---	-----------------------	-------

Bertusloop, 26 maart**M5km**

8	Hans de Groot	28:43
15	Albert Kerklaan	38:10

V5km

3	Bianca Pieterse	29:03
---	-----------------	-------

V10km

2	Helma Mol	01:00:13
---	-----------	----------

Halve marathon Praag, 1 apr**1/2M**

4680	Colin van der Heiden	02:02:44
4685	Kim Melchior	02:02:45

Marathon Parijs, 2 apr**M**

6039	Frank van den Berg	03:18:18
23524	Irene ten Donkelaar	03:57:50
32853	Gerard de Groot	04:16:36
41116	Saskia de Groot	04:39:06
47004	Anne-Marie Nelck	05:08:23

Algemene Informatie

Atletiekvereniging AV De Koplopers is opgericht in maart 1986 en richt zich voornamelijk op wegetiek. De 300 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

Frank van den Berg
06 - 431 00 858

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 Koornneef 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

Wandelgroep

Elleke Koornneef 06 39209374

Lidmaatschap

De verenigingscontributie: €48,- per halfjaar.

Atletiekunie lidmaatschap (verplicht): €18,80 per jaar.

Atletiekunie wedstrijdlicentie: €25,35 per jaar.

Atletiekunie administratiekosten: eenmalig €8,30.

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 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: Bernhard Groot, 06 511 479 32
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: Rijkssstraatweg 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