JUNI 2023, NO 3

Het Kopstuk

Wat een mooie loopmaanden weer! Zoveel evenementen zijn er geweest. Mooi was natuurlijke de marathon van Rotterdam, de GoldenTenLoop, de KoplopersKlassenCup en nog zo veel meer... Wist je dat de Koplopers regelmatig in de top eindigen? Zie ook de foto van de loopvakantie van Ties, met een paar mooie toppen.

Hier ook even aandacht voor de barbecue aan het eind van deze maand en een oproep voor vrijwilligers voor de triatlon van Delft!

Verder rest ons niets anders dan een ieder een fijne zomervakantie met veel mooie loopjes en geen blessures toe te wensen. Mocht je even niet kunnen lopen, dan bevat deze editie van Het Kopstuk weer enorm veel mooie verhalen. We kijken ook uit naar jouw loopverhalen en zien ze graag tegemoet. Stuur ons vrijblijvend een bericht of meteen een verhaal naar kopstuk@dekoplopers.nl. De deadline voor het eerstvolgende nummer is 15 september 2023.

Freek Pols
Hoofdredacteur

Van de Bestuurstafel

door Marius Schwartz,
Voorzitter AV De Koplopers

Met grote trots kijken we als AV De Koplopers terug op een zeer geslaagde 34ste editie van de TrompperOptiek Goldentenloop. Onze werkgroep heeft weer knap werk neergezet: een groots sportevenement midden in de stad dat zowel voor deelnemers, als kijkers, als mensen die er misschien niet op zaten te wachten, zo glad als mogelijk is verlopen. De werkgroep evalueert binnenkort: mocht je iets willen meegeven aan de organisatie, mail dat dan naar info@goldentenloop.nl. Want volgend jaar wil de werkgroep het nog beter doen! Dank aan iedereen die zich heeft ingezet als vrijwilliger om de GTL mogelijk te maken.

Sowieso is deze tijd van het jaar altijd druk voor onze vrijwilligers: veel (onderlinge) wedstrijden en kampioenschappen. Meld je op kopjesloop@dekoplopers.nl als je kan helpen: hulp is altijd nodig en welkom. Ook leuk en gezellig om te doen!

Het is ondanks eerdere oproepen helaas nog niet gelukt om een nieuwe coördinator voor de bedrijvenloop te vinden en deze kan dus niet beginnen in september. Wellicht start de bedrijvenloop dan in januari, als we iemand hebben gevonden.

Het is je vast opgevallen dat sinds dit voorjaar elke trainingsavond een clublid in een blauwe sweater met daarop de tekst ‘Nieuwe Koploper? Meld je hier’ bij de ingang van de kantine staat. Dat werkt heel leuk is ook mijn eigen ervaring (ik draai in de welkomstgroep mee). Nieuwelingen voelen zich echt welkom en help je op weg naar een groep en trainer. Maar het kan ook voor ‘gewone’ leden fijn zijn om even wat te kunnen vragen over een kleedkamer, of waar spullen achter te laten, of dat soort zaken. In het kader van ledenwerving zijn we als Koplopers ook present op het Gezondheidsfestival 2023 | Gemeente Delft Kom 17 juni gezellig langs op de Markt en neem eens iemand mee.

Dan beginnen we langzamerhand uit te kijken naar de start van de zomerperiode. Die luiden we ook dit jaar graag weer samen in met de Koplopers BBQ op vrijdag 30 juni, na de training. De clubkampioenen worden die avond ook gehuldigd! Groep 3 gaat de BBQ dit jaar verzorgen. Kom gezellig een (vegetarisch) worstje mee-eten! Geef je op bij je trainer zodat er zeker weten voldoende eten is, deelname is gratis.

Allemaal leuke dingen maar voor deze zomer staat ook de goedkeuring van de statutenwijziging op de agenda, elders in dit Kopstuk wordt daar ook nog even aandacht voor gevraagd. Mooi als we dit traject deze zomer eindelijk af kunnen ronden.

Legends Backyard Ultra 15, 16, 17 april, met Gouden Tips!!

door DAVID FORBES, MWG

De Backyard Ultra is een type ultraloop waarbij deelnemers voor onbepaalde tijd ieder uur een ronde van 6.706 meter moeten afleggen. De tijd die in dat uur overblijft wordt gebruikt om te eten en te rusten. Wie na dat uur niet meer aan de start verschijnt voor de volgende ronde heeft verloren, winnaar is diegene die een ronde meer loopt dan de rest. Het wereldrecord staat op 101 rondes.

Op 15 april startte ik om 10:00 met mijn eerste Backyard Ultra, samen met 88 anderen. Het decor was een kampeerterrein in Vlaanderen, afgeladen met scouting-groepen die, ook op het parcours, allerlei activiteiten aan het ontplooien waren. Gezellig dus! Deze manier van lopen is bijzonder, omdat het veel vraagt van planning, strategie bepalen, keuzes maken, en mentale weerbaarheid. Immers kan je 6,7 kilometer lopen in alles tussen de 30 en 59 minuten en heb je dus na elk rondje wisselende hoeveelheid tijd over om te rusten, kleding te vervangen, eten et cetera. Het is enerzijds vergevingsgezind, omdat je een foutje in je uitrusting of in je voeding steeds na een uur kunt goed maken. Anderzijds moet je je wel elk uur opladen voor een nieuwe start, terwijl je ook lekker je tentje in kunt kruipen. De continue tijdsdruk maakt het, zeker na een aantal uren, zwaar: eenmaal heb ik bijna de start van een rondje gemist omdat het aantrekken van mijn teensokken meer tijd kostte dan gedacht.

Ik had zelf een rondje of 5 nodig om een goed ritme te vinden. Dus op vaste delen van de route wandelen, op vaste delen rennen, zodat ik steeds rond de 50 minuten onderweg was en vervolgens 10 minuten tijd had op de verzorgingspost. Ik was alleen hiernaar toe gekomen, maar de meeste lopers hadden 1 of meerdere personen bij zich om hen te ondersteunen. En terecht, zo bleek: waar zij na iedere ronde keurig werden opgevangen, jasje aankregen en alleen op hun stoel hoefden neer te ploffen terwijl ze alles dat ze nodig hadden kregen aangereikt, moest ik steeds mijn eigen weg vinden, spullen zoeken, heen en weer lopen tussen mijn tent, mijn stoel en de bar. Dat ging de eerste 15 uur best aardig, maar daarna speelde de vermoeidheid parten. Bovendien werd het donker en ging het regenen, waardoor ik spullen moest verplaatsen en nog maar weinig fut had voor bijvoorbeeld droge sokken of het vullen van een drinkfles met water en voeding. Dus, tip 1 voor een succesvolle Backyard: Neem support/crew mee!

De rondes zelf liepen intussen nog best prima. Door de afwisseling van rennen, wandelen en rusten bleven de benen nog relatief lang goed en ook mentaal kon ik er nog prima van genieten. Een aantal scouts hield het toch ook vol tot diep in de nacht en kende ik de ronde wel uit het hoofd, dus dat ging goed. Nu en dan een muziekje erbij, ik vermaakte me nog prima. Wel merkte ik dat ik relatief gezien steeds grotere stukken moest rennen: zowel mijn wandeltempo als mijn ren-

tempo gingen omlaag, waardoor de verhoudingen veranderden. Tijdens het wandelen werd ik voortdurend ingehaald door andere wandelende lopers, die met schijnbaar gemak stukken sneller gingen dan ik. Dus tip 2 voor een succesvolle Backyard: werk aan je wandel-skills!

Mijn doel vooraf was om te finishen ná alle marathonlopers van Rotterdam, maar dat doel heb ik niet behaald. Ik heb het uiteindelijk 21 uur volgehouden, wat neerkomt op 140 kilometer. Ik weet zeker dat er met bovenstaande twee tips voor mij een volgende keer meer in zit. Terwijl ik dit schrijf is de wedstrijd nog steeds gaande: er zijn nog vier deelnemers die inmiddels 54 uur bezig zijn (362 kilometer!!). Dat is het meest bizarre van dit soort evenementen. Je kunt eigenlijk altijd nog wel een rondje doen, dus uitstappen is bijna altijd een mentale zaak. Daarom ook, tot slot, tip 3 voor een succesvolle Backyard: het vraagt mentale fitheid boven fysieke fitheid!

MALTHA SPORT
Oude langendijk 23 Tel 015 - 2126003

16-Daagse reis naar Vietnam en Dubai met de Hué Imperial halve marathon - 9 t/m 24 april 2023

door JAN LANSBERGEN, GROEP 4

Rijnmond Marathon reizen organiseert ieder jaar 'n reis rondom 'n marathon. Vorig jaar zijn we met 'n groep van 60 personen naar Zuid-Amerika geweest om de halve marathon van Montevideo te lopen. Dit jaar staat Hué op het programma. De groep bestaat dit keer uit 34 personen. We vliegen eerst naar Dubai en vervolgen onze reis naar Ho Chi Minh City (het vroegere Saigon). We maken kennis met de stad en bezoeken o.a. de Cu Chi tunnels waar de Vietcong hun toevluchtsoord hadden. Wat verder opvalt in Saigon is de georganiseerde chaos met betrekking tot de scooters die dwars door elkaar rijden. Je begrijpt niet dat het allemaal goed gaat. Na Saigon vliegen we naar Hué waar naast 'n halve marathon ook 'n hele en 'n 5 en 10 km worden gelopen. Voor elk wat wils uit onze groep.

16 april, de dag van de halve marathon

Om 2.20 uur gaat de wekker, ik trek m'n sportkleding aan, haal 'n ontbijtpakket op en om kwart over drie vertrekken we naar de start die om 4 uur is. Het is warm, ongeveer 28 graden met 'n vochtigheidsgehalte van 87%. Gelukkig regent het 'n

beetje, dat geeft in ieder geval iets van verkoeling. Enkele voormalige Koplopers lopen de 5 of 10 km. Ik sta samen met m'n vaste maatje Ad van Lekkergelopen aan de start die langs de "Perfume River" is. Het is nog donker maar gelukkig is de weg goed en zijn er geen verborgen kuilen. Het parcours is verder niet bijzonder, we lopen 3x de rivier over en overwegend in bebouwd gebied. Geen probleem want omdat het voor ons 'n onbekend parcours is, verveelt het niet. We hebben afgesproken het kalm aan te doen. Daar hoeven we geen moeite voor te doen want. . . . .wat is het warm. Het water gutst van m'n hoofd. Gelukkig is er uitstekende verzorging. Om de 2,5 km is er 'n waterpost waar we heel dankbaar gebruik van maken. Na iedere waterpost wandelen we 'n klein stukje en lopen zo weer door naar de volgende waterpost. Tijd is niet belangrijk. We hebben het gezellig, zien af en toe 'n Nederlander, en hebben tijd om weer even bij te praten. Het moge duidelijk zijn dat er geen toptijden worden gelopen, zeker door ons niet. We finishen uiteindelijk op 2.55.55, 'n tijd waar ik me vroeger voor geschaamd zou hebben maar onder deze omstandigheden zijn we trots dat we het weer volbracht hebben.

Terug in het hotel hebben we nog 'n hele dag voor ons. Na 'n verfrissende douche en (opnieuw) ontbijt laten we ons verwennen in de SPA. En we volgend de verrichten van de deelnemers aan de Rotterdam marathon. 's Avonds genieten we in restaurant "Ancient Hué Garden Houses" van 'n overheerlijke Vietnamese gerechten en vieren we dat alle Rijnmond lopers zijn gefinisht.

Ha Long en Hanoi

Vanuit Hué vliegen we naar Hanoi en rijden vervolgens naar Ha Long. De baai van Ha Long is wereldberoemd en staat op de werelderfgoedlijst van Unesco. We maken 'n boottocht en genieten van de prachtige kalksteen pilaren. Terug in Hanoi bezoeken we o.a. het mausoleum van Ho Chi Minh. Erg indrukwekkend.

Dubai

Ter afsluiting van deze mooi rondreis zijn we nog even in Dubai. We hebben kaartjes voor de Burj Khalifa, het hoogste gebouw van de wereld. Vanaf de 148ste verdieping (op 555 meter hoogte) heb je 'n mooi uitzicht over Dubai. 's Avonds bezoeken we de beroemde fonteinenshow. Ieder half uur is er 'n show die wordt vertoond, spelend op verschillende muziek van klassiek tot hedendaags Arabisch en wereldmuziek. We kunnen terugkijken op 'n fantastische reis met 'n leuke groep mensen.

De 15e van Henri

Hardlopen in nagedachtenis van Henri Wijnants

door WIM BIERBOOMS

Henri is jarenlang lid geweest van de Koplopers. In die tijd heeft hij maar liefst 14 keer de Rotterdam Marathon uitgelopen. Vanwege een ernstige ziekte liep hij de laatste tijd niet meer. Ongeveer een jaar geleden ontstond het plan voor zijn 15e marathon: hij zou dan de eerste en laatste 2 km lopen en daartussen zouden anderen namens hem lopen. Een paar weken geleden ben ik door Henri gevraagd om ook met deze estafette mee te doen. Ongelukkigerwijs was zijn toestand toen al zo verslechterd dat het uitgesloten was dat hij er zelf bij aanwezig zou kunnen zijn, laat staan meelopen. En helaas heeft hij zijn 15e ook niet meer voor de tv mogen meemaken; donderdag voor Rotterdam is hij vreedzaam thuis overleden. Hij is 62 jaar geworden.

Aan de voorkant van Rotterdam CS worden alle marathonlopers op ludieke wijze welkom geheten door de NS. Ik tref daar de andere team leden aan, Bram, Jan en Frank, en begeleiders Anke en Evert. We krijgen ieder een fraai loopshirt met daarop de foto van Henri. Het borst- en rugnummer worden op een hesje gespeld zodat we die handig kunnen wisselen. Als startloper ging ik met hesje om op weg naar het startvak. Het bleek langer dan verwacht omdat ik nog de oude startplaats van voor het stadhuis in mijn hoofd had in plaats van net voor de Erasmusbrug. Ik kom zo na een sanitaire stop, waar ik Floor tegen het lijf loop, achteraan in de 4e wave. Kippenvelgevoel wanneer ik met de beeltenis van Henri de Erasmusbrug oploop. Ik heb een mooi tempo en haal achtereenvolgens de pacers van 4:30 t/m 4:00 in. De wisselpunten zijn slim afgesproken: net na die van de officiele estafette. Ik geef het hesje door aan Bram, oud-collega van Henri, en krijg van hem zijn rugzak met daarin mijn Koplopers jack. Ik loop langs het parcours terug naar station Lombardijen. Vreemd genoeg zie ik geen Koplopers in de lange sliert met lopers. Is iedereen dit jaar zo snel of spot ik ze niet omdat ze niet het herkenbare Koplopers shirt aanhebben? In een overvolle trein reis ik naar Blaak waar ik eerst lunch. Daarna langs het parcours, aan de rechterkant om de subtoppers te kunnen zien, naar onze laatste wisselpost nabij de 31 km. Het is flink zoeken om die te vinden. Tijdens het zoeken zie ik in een flits Colin voorbijkomen, geflankeerd door Freek. Ik ben te laat om een aanmoediging te roepen. Net op tijd ben ik terug om onze laatste wissel te zien: van Jan (oud-collega die een aantal keer met Henri de Rotterdam Marathon heeft gelopen) naar Frank. Ik ben de buurman van de overkant van Henri en Frank zijn achterbuurman. We steken het parcours over zodat we nabij het 40 km punt uitkomen. Daar wachten we Frank op waarna we met z'n vieren naar de finish zullen lopen. Als we achter het lint klaar gaan staan komt iemand (van de organisatie?) vragen wat de bedoeling is. We leggen het uit en het is OK.

Op schema komt Frank eraan en lopen we mee. We doen dit zo compact mogelijk (2 bij 2) om de kans zo klein mogelijk te maken dat we van het parcours worden gehaald. Even verderop blijkt het publiek voor de afzetting te staan zodat het wel erg smal wordt en we achter elkaar moeten lopen. Het lijkt Alpe d'Huez wel. We krijgen veel opmerkingen en aanmoedigingen voor Henri. Op de Coolsingel gaan we naast elkaar, hand in hand kameraden, over de finish. Mijn gedachten flitsen heen en weer tussen Henri en de film De Marathon.

Na de medaille is het wachten op de aanhang; tijdens deze marathon blijkt het sneller te zijn via het parcours dan met het OV. Bij het welverdiende biertje komen de verhalen los met onder meer kantoor humor van en over Henri. Door het voltooien van zijn 15e marathon heeft Henri recht op een erespeldje. Er blijkt daarvoor een ceremonie te zijn geweest waarvoor we helaas te laat zijn. De speldjes zijn alweer opgeborgen in het stadhuis en kunnen op verzoek worden opgestuurd. We gaan toch naar het stadhuis toe en Jan schiet een van de vele vrijwilligers aan. Zijn verhaal blijkt zo overtuigend te zijn dat ze een uitzondering maken en het speldje halen.
Terug in Delft gaan we langs bij Trudie, de vrouw van Henri. Henri ligt achter in de kamer opgebaard. Het fraaie oranje Rotterdam loopshirt voor 15 deelnames hangt al aan de muur. Zijn medaille wordt omgehangen en het speldje opgespeld. Herinneringen aan Henri worden opgehaald. Trudie heeft Henri leren kennen tijdens een weekend op Ameland en daarna heeft hij haar uitgenodigd voor de Keukenhof. We proosten op de 15e van Henri. Terug thuis bekijk ik de uitslagen en scroll ik door de lijst van Super Marathon Masters. Naast Henri tel ik 11 andere (ex) Koplopers.

Instromer van de maand

door NADIA KOROZSI-HEIDEN

Dan ben je dus de instromer van de maand en mag je vertellen wie je bent, hoe je de club hebt gevonden en wat je ambities zijn. Jeetje, ik loop maar gewoon een beetje. Mijn ambitie is om vooral te blijven lopen.

Oké, ik ben Nadia Korozsi-Heiden, moeder van Luka en bonus voor Laura. Twee leuke meiden met een nog gekkere vader, Tibor. Zo'n 10 jaar terug was ik op een veel te warme zaterdag chagrijnig, het was half 10 in de avond en ik wist niet wat ik met mezelf moest. Ik heb een paar oude sportschoenen aangedaan en ben een klein rondje gaan hardlopen. Waarschijnlijk veel te hard, want verder dan een kilometer kwam ik niet. Dit was wel een omslag bij ons thuis. Van de gedachte; "Hardlopen, waarom zou je... je gaat toch nergens heen"zijn we afgestapt. Tibor is inmiddels meervoudig finisher van Ironman triatlons en ik de eeuwige starter met hardlopen.

Afgelopen winter ben ik wederom gestart (net als ieder jaar), gewoon weer 5km kunnen lopen, fit voelen en wellicht dat tempo iets omhoog krijgen en als dat goed gaat af en toe 10km doen? Goede ambitie voor dit jaar, maar met verkoudheid, nieuwe uitdagingen op het werk en een heel comfortabele bank thuis, valt het niet mee. Inmiddels was ik aangehaakt bij een groep op het werk om mee te doen met de estafette van Rotterdam Marathon en schreef ik me ook in voor de GoldenTen (5km). Maar goed, stabiliteit in training was er niet... dus misschien een goed idee om mee te doen met de trainingen voor de Golden Ten bij de Koplopers. En dat werkt dus voor mij.

Ja, de bank is nog net zo comfortabel, de uitdaging op het werk slopend, maar gelukkig is de verkoudheid over. En... ik train minimaal 2x per week. Moe en met grote, fysieke tegenzin stap ik 's avonds in de auto naar de club, om na de -vaak gezellige- training voldaan en blij weer naar huis te rijden. Ook als ik een keer niet kan aansluiten bij de training, pak ik het schema erbij en doe deze zelf. Ik zie inmiddels zelfs vooruitgang, hou het makkelijker vol, herstel sneller en vind het nog steeds even leuk! Nu na de GoldenTen wil ik bij de Koplopers blijven en dus ben ik instromer van de maand. Ik blijf nog even bij de 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

Trailen naar het hoogste punt van Noord Afrika (4.167m)
of Hardlopen in Marokko en met bevroren handen terugkomen

door TIES VAN ELST, MWG

Een van mijn mooiste trail-avonturen heb ik half mei in Marokko beleefd. Op 1½u rijden vanuit Marrakesh begint onze trailweek in het Atlasgebergte. We hebben ons voorbereid op zes dagen sportief genieten van de natuur en cultuur. Totaal 140 km rennen, en 11.000 m klimmen en klauteren. Elke dag slapen in een ander hotelletje, herberg of berghut. Elke dag weer een stuk hoger de bergen in, met de hoogste slaapplaats op 3200m.

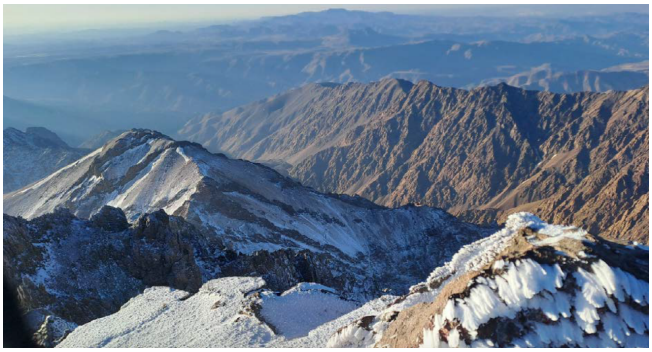
Als je aan Marokko denkt, denk je aan warmte, misschien wel hite. Alhoewel dat op hoogte vast wel zal meevallen. Het mooie van een tocht door het Atlasgebergte is dat je je af en toe in de middeleeuwen waant. Met enige regelmaat kom je door pittoreske dorpjes boven op een berg, in de middle of nowhere kom je ineens een hutje tegen waar je een flesje cola of een glas vers geperste sinaasappelsap kunt kopen. De cola en sinaasappeltjes worden per ezel naar boven gebracht.

We hadden geluk, gedurende de derde nacht was er veel sneeuw gevallen. Onze tocht ging die dag erna vanaf 2200m naar 3650m. Na 300 meter klimmen liepen we al in de verse sneeuw. Het werd een prachtige tocht. Boven wel even een jasje en handschoentjes aan, maar het was goed te doen.

De laatste twee dagen stonden in het teken van de tocht naar het hoogste punt van Noordelijk Afrika “De Toukbal” op 4179m. De voorlaatste dag een lange tocht naar de berghut op 3200m. Ik herinner me flinke beklimmingen en heel veel stenen. In de rugzak alles wat je nodig zou kunnen hebben. Dus naast 3 liter water en een lunchpakket ook spullen voor de overnachting, warme kleding voor als het op de top koud is en mini crampons (stijgijzers). Een volle rugzak dus, dat maakt het allemaal extra zwaar.

Als we laat in de middag bij de hut aankomen is het flink bewolkt en valt er al een heel klein beetje sneeuw. Gedurende de nacht valt er nog meer. In de hut is het druk. De meeste andere zijn wandelaars. In de slaapzaal staan 4 tweepersoons stapelbedden. Met 16 man/vrouw niet echt lekker slapen dus. Het eten was net als tijdens de rest van de reis weer goed verzorgd.

De volgende ochtend om 5 uur vetrekken we al vroeg in het donker voor de trail naar de top. De wolken zijn verdwenen. Dus de omstandigheden zijn perfect voor als we straks net na zonsopgang boven zijn. Halverwege wordt het licht en ontluikt zich een prachtig winterlandschap. Om meer grip te krijgen in de sneeuw bind ik de mini-crampons onder mijn trail-schoenen. Dat is echt top, het glibberen en gleien is meteen over. Wel begint de wind aan te wakkeren en daalt de (gevoels-) temperatuur rap. Muts, regenbroek en dons jasje komen nu goed van pas. Alleen mijn handschoentjes zijn eigenlijk iets te dun.



Op de top was het uitzicht prachtig, maar vanwege de snijdende kou hebben we al snel weer de route terug gevolgd naar de hut. Pas bij de hut kwam het besef dat mijn handen wel erg koud en stijf waren, ze waren bevroren. Opwarmen in louw water was in het begin best wel pijnlijk. Vandaar

dat ik nu een kleine drie weken later bij het schrijven van dit stukje alleen met mijn pinken aan het typen ben. Wat minder tekst, dus de foto's moeten de rest van het verhaal vertellen.

Het herstel gaat maar langzaam, de helft van mijn vingertoppen zijn nog steeds dik en overgevoelig. De volgende keer let ik in de kou wel wat beter op. Maar ik heb er alle vertrouwen in dat alles weer goed komt.

Alles bij elkaar was het een prachtige ervaring. Lopen door een land met een compleet andere cultuur. Je waant je als je door de dorpjes loopt in de middeleeuwen. Maar gelukkig hebben ze er wel wifi, dus je smartphone doet het overal.

Sportief gezien vaak genieten, maar op z'n tijd ook flink afzien. Pittige beklimmingen en mooie afdalingen.

Sportpodologie Delft

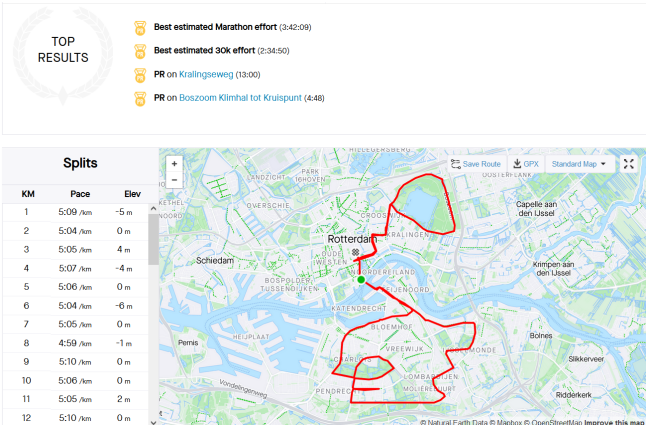
Podologisch onderzoek	25,-
Advies hardloopschoenen of sportschoenen	25,-
Advies hardloopschoenen gratis bij aankoop van hardloopschoenen	
Steunzolen + podologisch onderzoek	80,-
Standaard sportzolen + onderzoek + inlays	20,-
Aanpassing zolen	40,-
Inlays vanaf	10,-
Steunzolen opsturen zonder onderzoek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

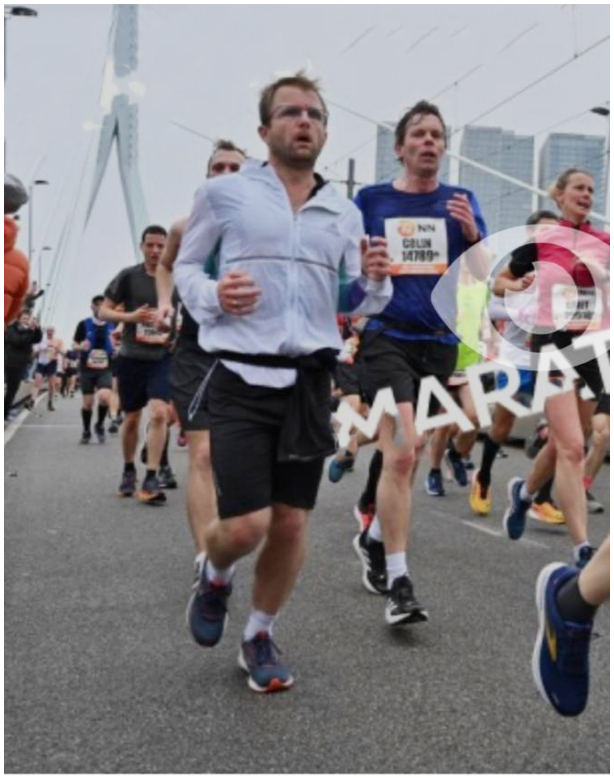
De Mooiste was weer De Mooiste

door COLIN VAN DER HEIDEN, GROEP 3

Eindelijk. Na 4 jaar weer eens de marathon van Rotterdam lopen. Door corona, een kuitblessure en twee operaties was het alweer vier jaar geleden dat ik ‘de mooiste’ mocht beleven. Leuk! En spannend. Want doordat het zo lang geleden was, en zeker ook door genoemde fysieke ongemakken, leek het wel alsof ik voor het eerst een marathon ging lopen. Terwijl het toch echt de negende keer was. Maar waar ik normaal in het najaar al een aantal halve marathons heb gelopen, en dus een beetje ‘gevoel’ heb wat er mogelijk is, was ik nu pas eind 2022 fit genoeg om de voorbereiding te starten. Die voorbereiding ging wel top. Perfect eigenlijk, geen enkel pijntje gehad. En met mooie trainingsloopjes in Parijs en Praag, zoals in het vorige Kopstuk al beschreven. En het grootste deel van de voorbereiding zelfs 5x per week getraind, waar ik eerdere edities niet verder dan 4x per week trainde. Door dat laatste dacht ik toch heel lang ‘gewoon’ voor mijn p.r. te gaan. Zoals ik eigenlijk altijd wil zodra ik een startnummer opspeldt. En een p.r. zou betekenen onder de 3.30u, ook wel een mooie mijlpaal. Maar ja, ik had al heel lang niet meer echt ‘hard gelopen’ op bijvoorbeeld een halve marathon. Dus wat was wijsheid?



Een paar dagen voor de marathon bedacht ik in een vlaag van realiteitszin dat een p.r. misschien toch niet zo’n heel goed idee was. Ik wilde tenslotte ook niet de man met de hamer tegenkomen en als een zombie op de Coolsingel eindigen. Dus een plan B bedacht. Langzamer starten, op 5.10min/km. Terwijl een stemmetje in mijn achterhoofd nog wel zei ‘en als het dan lekker gaat dan kun je misschien toch nog voor dat p.r. gaan’. Tja, iets met een strijd tussen gevoel en verstand.



Na een relaxte zaterdag, met een lunch met Kim op het strand van Hoek van Holland en de nodige carboloader, op tijd naar bed. Na een -traditiegetrouw- wat onrustige nacht vroeg op om de laatste carboloader en een ontbijt naar binnen te werken. En daarna richting station Schiedam voor de trein naar Rotterdam. Dan begint het al flink te kriebelen, zeker als je vanaf Rotterdam Centraal met meerdere lopers naar het plein voor het theater loopt om de tassen af te geven. Dan op weg naar het startvak. Gelukkig op tijd, want daar bleek het nogal druk en hectisch. Maar we stonden ruim op tijd in startvak 2 om eerst met Lee Towers mee te zingen en om 10.07 weggeschoten te worden voor De Mooiste.

Na de start eerst even het ritme zien te vinden. Je wordt al snel meegezogen in het tempo van de meute om je heen. En dat dan ook nog tegen de

Erasmus brug. Dus opletten, want om je nou gelijk ‘ op te blazen’. Maar op de Laan op Zuid heb je alle ruimte en kwam ik al snel in een goed ritme met kilometers tussen de 5.05 en 5.10min/km, zoals gepland. Die eerste kilometers voelden prima, en gingen eigenlijk best makkelijk. Zou het dan toch. . . .?

Na 11km op het ellenlange fietspad op Zuid stapte Freek in om me een aantal kilometers te hazen. Dat werden er uiteindelijk ruim 22, waarbij het me na verloop van tijd begon op te vallen dat hij makkelijker liep dan ik. En het Freek opviel dat ik steeds minder ging praten. Dat was niet alleen omdat ik ‘gefocust’ was. Na een kilometer of 18 merkte ik dat het me steeds meer moeite ging kosten in de buurt van de 5.10min/km te blijven. Dus besloten gas terug te nemen, er waren tenslotte nog ruim 24 kilometers te gaan. En als ik rond de 3.40u zou uitkomen zou dat ook nog heel mooi zijn. Sterker nog, dat zou mijn 2e tijd ooit zijn.

Een verstandig besluit dat gas terug nemen. Want daardoor kon ik lekker blijven lopen, geholpen door Freek die zo vriendelijk was bij de waterposten drank voor me te halen zodat ik uit de drukte kon blijven. Dat scheelt enorm. Vanaf 32km moest ik het weer zelf doen, toen Freek vlak voor het Kralingse Bos uitstapte. Op dat moment voelde ik me nog best goed en het lukte ook aardig het tempo vast te houden.

In het Kralingse Bos, waar het altijd wat minder druk is, had ik tijd om na te denken. En realiseerde ik me dat ik een rekenfoutje had gemaakt en niet op 3.40u liep, maar met dit tempo rond 3.45u zou uitkomen. Blijkbaar doet zo’n ‘roteind’ toch iets met je scherpte en denkvermogen. Dus toch maar geprobeerd een tandje bij te zetten, want ik wilde wel mijn 2e beste tijd (3.44.50) verbeteren. Dat lukte nipt (3.44.12), mede door het publiek in die laatste kilometers. Op de Boezemsingel (na 39km) is het altijd een feestje met het publiek, maar tussen de 40 en 41km was het bij de Gele kanarie op de Mauritsweg helemaal een gekkenhuis. Alsof we in een bergetappe in de Tour de France waren moesten we ons een weg banen door rijen dik publiek. Echt fantastisch om mee te maken. En een lekkere boost op een moment dat je die best kunt gebruiken. Maar niets kan natuurlijk op tegen de Coolsingel. Zodra je die opdraait lijkt alles plots weer soepel te gaan. Met de nadruk op lijkt getuige een foto van vlak voor de Coolsingel. En getuige het feit dat ik na de finish een paar keer -voor het eerst van mijn leven- kramp leek te krijgen.

Na de finish wachten op Kim. Die gelukkig al snel binnenkwam in een fantastisch p.r. van 4.00.34. Nadat we de verdiende medaille hadden laten omhangen en nog wat feestfoto’s hadden gemaakt zat het er weer op. De volgens mij drukste editie van de 9x dat ik De Mooiste gelopen heb. Wat een feest was het weer, met recht de Mooiste. Van begin tot eind genoten, al waren er onderweg vast kilometers dat ik dat anders zag. Maar die herinner ik me nu niet meer. Op naar 14 april 2024!

Triathlon Delft: Heroïsche avonturen in de achtertuin

door MENNO EMMERINK, GROEP 2

Vorig jaar werd in en rond de Delftse Hout, onze eigen achtertuin, voor het eerst in ruim 25 jaar weer een Triathlon georganiseerd. En die eerste editie, mede georganiseerd door AV De Koplopers, was een onstuimige...

De eerste keer

Een harde, koude zuidwestenwind raasde over de Grote Plas en over het fietsparcours. Enkele enthousiastelingen die in hun zomerse bermuda te water gingen moesten al na enkele meters terugkeren... En eenmaal op de fiets ging het weliswaar knalhard richting de Groenzoom, maar de terugweg was bikkelen... lang bikkelen. En dat dan nog eens twee keer voor alle deelnemers op de kwart afstand.

Ook het evenemententerrein kwam niet ongeschonden uit de strijd met de elementen. De tassentent, met daarin een gloednieuwe stellingkast, werd door de wind gegrepen en eindigde in vele kleine onderdelen alweer snel op de schroothoop.

Toch heeft deze eerste editie ontelbare heroïsche verhalen opgeleverd... van deelnemers, van vrijwilligers, van omstanders. Wat hebben we een geweldig avontuur beleefd!!

Tweede editie?

Er was dus geen twijfel toen besloten moest worden of er een tweede editie zou komen. Met een eenduidig "JA!" dat uit alle hoeken en gaten van Delft klonk, is de organisatie weer aan het werk gegaan.

Op 18 juni 2023 gaat dan ook de tweede editie van de Triathlon Delft van start. En alle ingrediënten om er weer een heroïsch avontuur van te maken zijn aanwezig. Hieronder het programma voor alle deelnemers:

	Startijd
Kwart Triathlon	09:00u
Achtste Triathlon	09:10u
Zestiende Triathlon	09:30u
KIDS Triathlon	13:00u

Start en finish op het windsurfeiland in de Grote Plas van de Delftse Hout, bij Plane

Het evenement is, op de KIDS race na, helemaal uitverkocht. Kom daarom gerust als toeschouwer even langs om een van de vele Koplopers die in onze achtertuin actief zijn aan te moedigen! Of...je kunt ook nog deel uitmaken van dit avontuur door te helpen als vrijwilliger. Daarvoor zijn nog een paar mooie plekken beschikbaar. Meld je aan via deze link: https://triathlondelft.nl/vrijwilligers/aanmelden/

Mededeling

door Caroline Gautier & Ton Konicks, bestuur

Statutenwijziging
Tijdens de Algemene vergaderingen van september ’21 en ’22 was de statutenwijziging geagendeerd. Na de goedkeuring in de Algemene Vergadering van 21 september 2022 dachten wij het te kunnen afronden met een bezoek aan de notaris. Helaas is dit nog niet gelukt want de notaris had nog een aantal opmerkingen van juridisch aard die nog reden voor aanpassing vormen. Bovendien wees de notaris erop dat het besluitvormingsproces niet correct was verlopen, waardoor de statuten feitelijk niet rechtsgeldig zouden zijn. Vandaar dat we in overleg met de notaris nu de volgende stappen doorlopen:

De concept statuten zoals voorgelegd in de Algemene Vergadering van 21 september 2022 zijn in overleg met de notaris op een paar kleine formele punten aangepast en zijn geplaatst op de website van de Vereniging en te bereiken met bijgaande link: statuten.

Op **Woensdag 12 juli 2023** na de training om 21.15u houden we een Algemene Ledenvergadering met als enig agenda punt een besluit over de goedkeuring van de concept statuten zoals zijn te vinden op de website van de Vereniging onder Koplopers/Documenten. Voor dit besluit is het volgens de huidige statuten noodzakelijk dat tenminste de helft van de leden aanwezig of vertegenwoordigd is op deze Algemene Vergadering.

De verwachting is dat hier niet aan wordt voldaan en dan is het noodzakelijk een nieuwe Algemene Vergadering uit te schrijven waarin ongeacht het aantal aanwezige leden toch een besluit kan worden genomen.

Vooruitlopend hierop kondigen wij dus nu al aan dat, als in de Algemene Vergadering van 12 juli 2023 geen besluit kan worden genomen omdat het aantal aanwezige leden onvoldoende is, weer een Algemene Vergadering wordt gehouden op woensdag 9 augustus 2023 met dezelfde agenda als die van 12 juli 2023 om alsnog een besluit over de statutenwijziging te kunnen nemen.

Na het akkoord van de Algemene Vergadering maken wij een afspraak bij de notaris om de akte te laten passeren en kan de spreekwoordelijke vlag uit! Bij deze dus:

Uitnodiging

Voor het bijwonen van de Algemene Vergadering
op
Woensdag 12 juli 2023
Tijdstip na de training om 21.15u
Agenda: Goedkeuring van de concept statuten
zoals opgenomen op de website van de
Vereniging onder: Koplopers/ Documenten
Link : statuten

Vakantie
In week 30 en 31, dat is van maandag 24 juli t/m zondag 6 aug (als veel mensen op vakantie zijn), is Wippolder gesloten. De trainers zullen dan zelf een startlocatie kiezen en wellicht weet de groep van de nood een deugd te maken door er na afloop zelf een zomeravondborrel van te maken.

gezondheidsfestival
Zaterdag 17 juni van 12 tot 17 uur is het gezondheidsfestival op de Markt in Delft en de Koplopers staan daar ook om het hardlopen, wandelen, en zichzelf te promoten. Wie helpt mee (in Koplopersshirt!) om wat foldertjes uit te delen en/of de stand in te richten? Bij voldoende deelnemers gaat het maar om twee uurtjes, van 12 – 14 of van 14 – 16 uur. Meld je aan bij Caroline (gr 6), Loes (gr 7), Eric (gr 3), of Marius (gr 1), of bij je trainer. Hoe meer Koplopers, hoe meer effect! Of kom gezellig even langs op de markt om te kijken.

Clubkampioenschap
Zondag 11 juni om 11 uur klinkt het starschot van de Kopjesloop, over 5 km en 10 km. Tijdens deze laatste Kopjesloop van het seizoen wordt het

10km-clubkampioenschap gelopen, met prijs voor de beste loopster en loper. Extra goede reden om weer eens als Koploper mee te doen met de Kopjesloop. Of om te komen kijken en aanmoedigen.

Kopjesloop

Na een pauze in juli en augustus begint de 2e zondag in september weer het nieuwe Kopjesloop-seizoen. De Kopjesloop is goed voor de naamsbekendheid van de vereniging, uitnodigend voor de conditie en gezondheid van de Delftenaars (en regiogenoten) en het is ook nog een sociaal en gezellig evenement. Reden genoeg dus om je daarvoor in te zetten. Vijf keer per jaar een uur langs het parcours staan, de deelnemers inschrijven of bij de start/finish de uitslag regelen is toch te doen? Je zou ons zo enorm helpen als je je voor komend seizoen hiervoor aanmeldt. Hoe meer mensen meehelpen, hoe minder je aan de beurt bent, dan is het zo gepiept. Meld je aan of vraag meer informatie via Kopjesloop@dekoplopers.nl

Jaarlijkse Koplopers BBQ op 30 juni

door GROEP 3

Op 30 juni is het weer zover. Dan wordt de jaarlijkse zomer barbeque gehouden. Een feest vol gezelligheid voor alle Koplopers! De organisatie is dit jaar in handen van groep 3 die zijn best zal doen om er voor iedereen een geslaagd evenement van te maken. We zorgen er voor dat er voor elk wat wils op het menu staat: vlees, vegetarisch en vis. En natuurlijk niet te vergeten de salades en andere borrelhapjes.

Je bent (na de training) vanaf 21.00 uur welkom. Tijdens de BBQ zal Marius de prijzen uitreiken van de winnaars van de Koplopers Klassen Cup.

Tenslotte: We kunnen nog wel wat handjes gebruiken bij de BBQ. Als je mee wilt helpen, meld je dan bij Frank van den Berg. (app. . .)

KOPLOPERS DELFT

woe 28 juni

Voor alle Koplopers die 1 km voluit op de baan willen ervaren

19:15	Warming up
ca. 19:45	Startschot (circa 3 series na elkaar)
na afloop	Hapje, drankje, prijsuitreiking

Locatie AV40, Sportring 12, Delft (Brasserskade)

Tijden worden geklokt

Schrijf je in via **www.dekoplopers.nl**
of op het prikbord in de wippolderkantine
Info: Marc Rotsaert (mglrot@caiway.nl) of Caroline Gautier

Nog een rondje – Verslag van de VAM12

door JURRE KEIZERS, MWG

Op zaterdag 13 mei vond in het Drentse land de VAM12 plaats. Het concept was simpel. Twaalf uur lang rondjes lopen over een afvalberg met de top op een kleine 50 meter boven zeeniveau. Goed voor circa 90 hoogtemeters per rondje van 3,3 kilometer, beloofde het in ieder geval een uitdaging te worden zoals je ze hier in de vertrouwde Randstad niet vaak tegen komt. Om een DNF te voorkomen zouden minstens twaalf rondes en acht uur volgelopen moeten worden. Deze sportieve uitdaging en kans om een samen een weekendje op pad te gaan konden we natuurlijk niet laten liggen. “We” waren in dit geval mijn broertje, mijn vader die de zes uurs variant liep, mijn moeder voor de gezelligheid en broodnodige verzorging na elke ronde en ondergetekende.

Het plan voor de loop was om te beginnen met rondjes rond de twintig minuten en dan wel te zien waar het schip zou stranden. Eigenlijk ging dit plan de eerste drie uur heel aardig en net na het verstrijken van het vierde uur zat ik al aan de benodigde twaalf rondjes. Daarna ging het opeens een stuk minder aardig en kwamen er elk rondje wel een paar minuten bij. Hoe gek het ook mag klinken, voelden mijn benen over het algemeen toen nog aardig fris, al waren er wel een aantal fysieke ongemakken aan het ontstaan. Heuvelop begon mijn linkerlies wat te trekken, terwijl te snel heuvelaf resulteerde in steken net boven mijn navel (misschien toch wat minder bijdehand doen over de buikspieroefeningen op de training de komende tijd).

Meer dan het fysieke begon het mentale aspect van de loop me parten te spelen. Het werd steeds saaier om steeds dezelfde meters in de brandende zon af te leggen. Slechts zo nu en dan werd de monotonie ietwat onderbroken als ik mijn vader of broertje inhaalde en een stukje samen kon oplopen. Elke ronde ging ik meer op mijn klokje kijken, terwijl de tijd niet eens vooruit leek te kruipen. Na een kleine negen uur en 21 rondes vond ik het mooi geweest.

Was het een doorslaand succes? Niet bepaald. Was het dan een mislukking? Toch ook niet. Kijkend naar de feiten heb ik de twaalf uur niet volgemaakt. Tegelijkertijd was dit mijn langste loop ooit, zowel in tijd als in afstand, met de meeste hoogtemeters. Maar – zonder al te filosofisch te

worden – is dat allemaal niet zo belangrijk. Het meest waardevol is onafhankelijk van de sportieve prestatie dat ik me door de gedeelde passie een weekend lang heb vermaakt met mijn ouders en broertje. Ook heeft het nieuwe inzichten opgeleverd voor mijn loopplezier. Mij zal je echt nog wel eens lange afstanden zien lopen, maar niet zo snel meer in dit format. Daarvoor geniet ik veel te veel van het avontuur en ontdekken van nieuwe routes en gebieden om steeds hetzelfde korte rondje over te doen. . .
. . . of doen we toch nog één rondje?

Golden Ten 2023: met dank aan Igor

door JAN WILLEM RIJKE, GROEP 3

Het leek een Hemelvaartsdag als de meeste voorafgaande van de afgelopen 10 jaar te worden. Om 8.00 uur zat ik met de hekkenploeg onder leiding van Jan van der Boon aan de koffie in de Jessehof. Daarna begonnen we rustig met de vorkheftruck achter ons aan de hekken te plaatsen vanaf de Oude Langedijk. Eerst richting de Markt en zo het bochtje naar links via de doorgang naar de Brabantse Turfmarkt weer links terug de Oude Langedijk op van de andere kant.

Het ging voorspoedig en tegen 10 zat eigenlijk het meeste werk er alweer op (afgezien van wat oversteekpoortjes die nog gemaakt moesten worden). Na een bakje koffie bij het restaurant naast het blauwe hart, was het tijd om naar huis te gaan en het lunchpakket (de beloning als vrijwilliger) op te eten. Zo ging ik me rustig voorbereiden op de 10 km. van die middag. (Waar tijd genoeg voor was, want de start was om 15.00 uur). Dus nog even liggen op de bank na het sjouwen van de hekken leek me wel een goede voorbereiding.

Om 2 uur was het tijd om de hardloopkleding te pakken en weer richting het centrum te fietsen. Alles klaar? O ja, mijn startnummer nog dat ik die morgen in mijn handen had gehad en klaargelegd om aan mijn shirt te bevestigen. Maar waar was het nu gebleven, ik had het toch op mijn bureau gelegd? Eerst beneden op tafel gekeken, de meest logisch plaats. Vriendin begon ook mee te helpen met zoeken. Misschien tussen jouw tekenspullen terecht gekomen? (daar was ze mee bezig aan tafel). Niets. Op laatst op de meest onlogische plaatsen gezocht, in de krantenbak, onder de kasten, noem maar op. Ondertussen tikte de tijd door en begon een licht gevoel van paniek zich van mij meester te maken. Dit kan toch niet waar zijn: om 14.30 tot de conclusie komen, dat de wedstrijd waar ik zo naar had uitgekeken voor mij over is omdat ik niet zal finishen met een geregistreerde tijd?

Toch maar op de fiets gesprongen in de hoop dat er nog een oplossing is. Als een speer door de drukte in de stad naar de Jessehof gefietst en Menno van de organisatie gevraagd of die nog raad weet. “Ga nog gauw even naar het stadhuis, misschien is er nog een startnummer over”, opperde hij. Een gouden tip! Gerard had er nog één liggen van een 5 km. loper die niet was afgehaald. Igor stond er op en een T (topper?) met het nummer 3585. Dat ik geen 5 km. maar 10 wilde lopen en dat ik geen topper ben met mijn 66 jaar maakte allemaal niet uit volgens Gerard. “Ga nou maar naar de start, die is al over een kwartier” adviseerde hij. Bedankt Gerard! Weer haasten en met een soort hordeloop over de door mijzelf geplaatste hekken, tegen de stroom lopers in, die al eerder op gang was gekomen.

Uiteindelijk 8 minuten voor de start aangekomen bij de toegangspoort naar het startvak naast de Maria van Jesse kerk. Maar verder dan het eind van de steeg kwam ik niet. Het zat muurvast met lopers! Tsja, zo zou het nog lang gaan duren eer ik na het startschot kon vertrekken. Dan maar voorzichtig buitenom over het hek en langzaam het startvak in. Vak B nota bene voor lopers die er minder dan 43 minuten over doen! Dat ga ik zeker niet redden, dacht ik.

Lang hoefde ik niet te wachten, daar was het schot en gingen we in een rustig tempo door de flessenhals vooraan de start. Door alle stress vanwege het zoekgeraakte start nummer was de adrenaline kennelijk tot grote hoogte gestegen, want zodra het kon ging ik er als een speer vandoor! Na de Koepoort brug toch maar wat kalmer aan gedaan, want ja je moet nog 9 km. tenslotte. De route langs de Schie, het Verlaat, de Tweemolentjeskade, het was allemaal weer heel gezellig met het publiek erbij en alle bekende vrijwilligers die de route veilig hielden voor de lopers.

Het begon warm te worden, dus bekertjes water en sponzen waren meer dan welkom! Vanaf de terugweg langs het Verlaat weer de stad in, begon ik wel wat vermoeid te raken, maar kon het tempo toch nog aardig vasthouden. De laatste km. op de Oude Langedijk en de Markt is altijd heel stimulerend met dat joelende publiek, dus dat jaagt het tempo weer wat op!

Eindelijk daar was de finish op de Burgwal. Pas later zag ik mijn tijd. Ik hoopte nog op een tijd onder de 50 minuten, zeker na die stress met

dat startnummer. Maar wat zag ik in de uitslag: 45 minuten en 45 seconden en nog vlak gelopen ook! Bedankt Menno, Gerard voor de tips en niet te vergeten: Igor, voor jouw snelle startnummer!

LOPERS COMPANY RUNNING 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

E-Day voor de Trainersopleiding

door FRANK VAN DEN BERG, GROEP 2

20 mei 2023 is het D-day of eigenlijk E-day voor mij. Zes maanden intensieve en experimentele trainingen geven in duistere parkeergarages aan mijn loopmaatjes van groep 3. Na vele uren studie op energiesystemen, looptechniek en tientallen pagina's aan verslaglegging is het tijd voor mijn Examen-dag.

Het is een gelukt om minimaal 12 lopers, zelfs 14 in mijn geval mee te krijgen op zaterdagochtend in het Hemelvaartsweekend. De weersverwachting is echt super dus de flessen 50+ zitten in de tas op weg naar Haag Atletiek. Een voor een komen mijn lopers binnen. Ze zijn allemaal herkenbaar aan hun witte Koplopers shirt. Alleen Lucien loopt bij een andere vereniging maar was wel in het wit.

Eric Kreupeling verzorgt de warming up en fluistert de lopers in wat er allemaal gaat gebeuren. Vol trots neem ik een paar foto's van mijn cluppie. "Wat ziet dat er gaaf uit! 14 man in onze clubkleuren!" Dit is de aftrap voor mijn ondervraging door Frans van der Brand, mijn examinator. Ik moest vooraf een volledig voorbereide training aanleveren op papier met alles erop en eraan. De eerste vraag die hij me stelt is of mijn tempo's niet veel te hoog zijn. Ik leg uit dat dat past in

de wedstrijdvoorbereiding voor de KKC en had van te voren ook al bedacht dat dit wat snel kon zijn. Ik vertel hem dat ik dat al heb voorbesproken met de groep lopers. Mijn oplossing een extra, wat rustiger tempo groep, toevoegen werd door hem toegejuigt. Aanpassing aan de omstandigheden en differentiatie in de training zijn de meest belangrijke onderwerpen in de trainersopleiding. Nog wat vragen en een leuk gesprek over drempelsnelheden en optimale looptempo's en we gaan de baan op. Ik ben dan al behoorlijk gerustgesteld. Ik stel Frans voor aan de groep en het feestje kan beginnen.

Eenmaal op de baan geef ik de loopscholing... Een paar keer de tripling, een paar keer de skipping in verschillende vormen en vooral veel feedback geven tijdens de oefeningen. Deze doen we overigens zo vaak om het in te laten slijten in de normale looppatronen van ons als hardlopers... Het heeft dus wel degelijk een hoger doel.

Nog een paar rondjes op de baan. En oei daar maak ik een uitglijder. Een groepje loopt doodleuk en vrolijk uit in baan 1. Hoewel ik van tevoren aandacht gevraagd had voor de baanregels zag ik dit pas toen ze voorbij waren. Ik zie de examinator ook schrijven... De volgende ronde zette ik dat hoorbaar voor Frans recht... "He mannen, willen jullie de volgende keer bij het herstel twee of drie baantjes opschuiven? Voor de veiligheid van alle lopers..". Pfoeh! Examen gered hahaha!

Na 15 minuten breken we de training af en heb ik een heel plezierige nabespreking met Frans. Complimenten dat je dat rechtgezet hebt. Dus ook op dat punt de volle bak in het score formulier.

Eenmaal buiten krijg ik mijn diploma, een hard applaus van de aanwezigen en een paar mooie cadeau's van mijn groep die heerlijk in het zonnetje zat te wachten. Super bedankt allemaal dat jullie erbij waren! En Ties als praktijkbegeleider binnen de koplopers ook enorm bedankt!

De speech van Jos Beernink onze opleider is ook superleuk om te horen. Wij mogen als nieuwbakken trainers ook mensen gaan begeleiden naar hun examen. Ook daar word ik heel blij van. Dat lijkt mij namelijk erg leuk. Wil je de BLT3 (basislooptrainer) opleiding gaan volgen? Spreek mij of iemand van de technische commissie even aan dan kijken we wat de mogelijkheden zijn.

Nieuwe trainer

door TIES VAN ELST, BESTUUR & TC

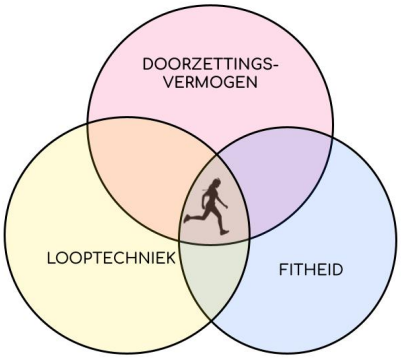
We hebben er weer een nieuwe hardlooptrainer (niveau 3) bij. Om trainer te kunnen worden op niveau 3 moet er een flink traject worden afgelegd. Dat traject begint altijd medio september en eindigt pas medio mei in het volgende jaar met een examen. Minimaal 6 zaterdagen intensieve cursus met theorie en praktijk van ervaren trainers van de atletiekunie. Het voorbereiden en geven van tientallen trainingen aan een loopgroep. Opstellen van trainingsschema's en maken van loopstijl analyses en nog veel meer.

Ik heb de eer gehad Frank hierbij de afgelopen maanden te mogen begeleiden. Als docent kan ik wel zeggen dat Frank een excellente leerling was die zich ontwikkelt heeft tot meesterschap. Frank kan nu officieel aan de gang als trainer van groep 3 op de woensdagavonden. We wensen hem en de groep heel veel mooie trainingsavonden toe.

Deze drie kwaliteiten maken je tot hardloper

door HANS VERBEEK, IHG

Sommige mensen worden hardlopers en anderen blijven liever binnenshuis op de bank. Hoe zit dat? Welke dingen hebben hardlopers gemeen met elkaar en maken ze net ietsje anders dan de gemiddelde Homo sapiens. Na een tijdje nadenken kwam ik tot een drietal eigenschappen, die hardlopers in zekere mate bezitten en de bankhangers ontberen. In willekeurige volgorde: lichamelijke fitheid, goede looptechniek en doorzettingsvermogen.



Ik denk dat alle hardlopers het niet zo erg vinden om moe te worden en even buiten hun "comfortzone" te raken. Hardlopers hebben een bepaalde mentale hardheid ofwel doorzettingsvermogen. Als ze moe zijn, maar ze moeten nog 500 m. naar de finish, dan blijven ze die 500 m. toch rennen, ook al kost het moeite. Een beetje pijn is niet zo erg, want je kunt nog lang terugdenken aan en nagenieten van je prestatie. Die uitgestelde beloning maakt het afzien meer dan goed.

Lichamelijke fitheid komt vanzelf als je gaat sporten en tijdens het sporten buiten je comfortzone komt. Voor hardlopers is uithoudingsvermogen belangrijk. Dit kun je verwerven door duurtrainingen te doen, waarbij je geen zuurstofschuld

opbouwt: je blijft onder je aërobe drempel. Spierkracht is ook in mindere mate belangrijk. Je kunt dit opbouwen door heuvelop rennen en korte versnellingen te doen (intervaltraining). Bij de juiste mix van trainingsvormen gaat je lichamelijke fitheid in twee á drie maanden met sprongen vooruit.

De opbouw van een goede looptechniek is wat ingewikkelder. Gezonde, normale kinderen vinden hardlopen leuk: ga maar eens kijken op een schoolplein of bij een zwembad. Als je tussen je 10e en 20e blijft hardlopen (bij een atletiekvereniging bijvoorbeeld of als voetballer of hockeyer) dan wordt die looptechniek ingeslepen in je bewegingspatroon. En daar heb je op latere leeftijd nog lang plezier van. Je kunt ook een goede looptechniek krijgen door loopscholing, door trailrunning of door op blote voeten te rennen (:-D).

Fitheid en looptechniek kun je op latere leeftijd nog makkelijk verbeteren. Maar ik weet niet of je doorzettingsvermogen nog kunt leren na je 25e. Misschien word je ermee geboren, of misschien krijg je het tijdens je jeugd of opvoeding mee. Maar het is een eigenschap waar je als hardloper veel aan hebt.

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.

Marathon Rotterdam, 16 april

M

240	Sander van Dijk	02:37:28
396	Tjibbe van der Veen	02:44:32
461	Barrie Harrevelt	02:44:53
771	Jurre Keizers	02:52:35
1483	Bernd Sommer	03:00:22
2036	Jan Hofmeester	03:08:36
2391	John Noordhuizen	03:11:27
2288	Arjan Boshuizen	03:11:42
3123	Cor Hoebeke	03:20:35
3197	Imelda de Groot	03:21:14
3304	Matthias van Oostveen	03:21:47
6390	Colin van der Heiden	03:44:12
7763	Stella den Hengst	03:47:43
7776	Floor Verschure	03:47:51
9152	Lodewijck Foorthuis	03:59:25
9646	Kim Melchior	04:00:34
10788	Menno Emmink	04:06:21
11484	Ties van Elst	04:11:09
15358	Ineke Kloeg	04:44:49

1/4M

2359	Rene Wisselo	49:33
2443	Frank van den Berg	49:37
4855	Irene ten Donkelaar	55:03
6462	Nicoliene Bakkenes	59:43
5916	Ad van Benten	01:00:52
7190	Anne-Marie Nelck	01:04:34

Hilversum City Run, 16 april

10km

1306	Floor Toetenel	01:13:17

Houttrail Delft, 16 april

V13km

22	Saskia de Groot	01:20:04
57	Aletta van der Steege	01:31:09
80	Bianca Pieterse	01:36:27
82	Marleen de Bie	01:36:35
94	Jeanette Arp	01:41:05

M13km

29	Gerard de Groot	01:11:45
67	Stephan Slee	01:21:57

Imperial halve marathon Hue Vietnam, 16 april

1/2M

2712	Jan Lansbergen	02:55:53

Dobbeloop, 23 april

5km

1	Koen Kuipers	15:55

10km

1	Marc Rotsaert	38:36
2	Thomas Pereira Horta	38:56

Bertusloop, 23 april

M5km

6	Ernst Bovenkamp	21:37
7	Wim Bierbooms	22:35
11	Kees Olsthoorn	24:17
16	Hans Verbeek	26:51
17	Jesse Budding	26:56
20	Hans de Groot	28:49

V5km

2	Corina Voorn	22:47

Marathon Londen, 25 april

M

6821	Hieka Jager	04:16:48
9455	Margreet van Hemmen	04:37:23
12054	Ellen Dieperink	04:57:03

Ladiesrun Maassluis, 30 april

V5,3km

1	Nanda Blom	23:36

Houtloop Delft, 7 mei

M5km

1	Frank van den Berg	20:25
2	Geert-Jan Aafjes	21:07
5	Ernst Bovenkamp	22:19
7	Kees Olsthoorn	23:29
11	Senton Dijkgraaf	25:53
19	Hans de Groot	28:06

V5km

1	Irene ten Donkelaar	25:40

M10km

7	Harry Suijker	45:56
21	Jos Toth	55:20
22	Jesse Budding	55:26
26	Wim Bierbooms	59:21

Omloop Terheijde, 12 mei

10km

39	Cor Hoebeke	24:07
90	Ineke Bancken	27:21
100	Carolien van der Goes	29:12
127	Stephan Slee	29:28

5km

16	Kees Olsthoorn	24:45
21	Jeroen Ritz	25:33

Koning van Spanje trail, 12-14 mei

22km

269	Elleke Koornneef	02:59:02
270	Jan Koornneef	02:59:02

30km

343	Elleke Koornneef	04:24:25

Leiden marathon, 14 mei

1/2M

183	Frank van den Berg	01:31:00
228	Imelda de Groot	01:32:48
1823	Irene ten Donkelaar	01:55:47

Omloop Terheijde, 12 mei

10km

39	Cor Hoebeke	24:07
90	Ineke Bancken	27:21
100	Carolien van der Goes	29:12
127	Stephan Slee	29:28

5km

16	Kees Olstohoorn	24:45
21	Jeroen Ritz	25:33

Koning van Spanje trail, 12-14 mei

22km

269	Elleke Koornneef	02:59:02
270	Jan Koornneef	02:59:02

30km

343	Elleke Koornneef	04:24:25

Leiden marathon, 14 mei

1/2M

183	Frank van den Berg	01:31:00
228	Imelda de Groot	01:32:48
1823	Irene ten Donkelaar	01:55:47

Golden Ten Delft, 18 mei

5km

126	Jeroen Ritz	21:54
147	Elke Jacobs	22:13
209	Bart Marcus	24:30
366	Ella Gijzenburg	27:07
476	Jeroen Struijk	26:36
509	Mieke de Bloois	29:36
539	Oscar Zonneveld	26:22
741	Paulien Oosterveld	31:52
744	Rosanne van Diepen	29:12
847	Frank Thomas	34:08
988	Jan van der Eijk	33:10
1020	Ton Koninckx	32:50

Golden Ten Delft, 18 mei

10km

14	Koen Kuipers	33:24
15	Sander van Dijk	34:04
25	Tjibbe van der Veen	35:16
29	Bas de Bruin	35:31
48	Bernd Sommer	36:49
55	Sander van der Heiden	36:36
67	Thomas Pereira Horta	37:57
87	Barrie Harrevelt	38:55
89	Arjen Muijser	38:37
99	Huub Vijverberg	39:34
105	Arjan Boshuizen	39:56
119	Frank van den Berg	40:10
166	Imelda de Groot	41:40
172	Marius Schwartz	41:53
201	John Noordhuizen	41:38
244	Niek Vogelaar	43:12
254	Floor Verschure	42:50
256	Helmer van Wezel	44:06
266	Joost Schellevis	43:11
274	Stella den Hengst	45:00
289	Cor Hoebeke	45:10
306	Cyril van Schijndel	43:12
339	David Forbes	45:29
357	Arjan Kraak	44:03
369	Ineke Bancken	48:04
387	Jan Willem Rijke	45:45
399	Freek Pols	46:32
518	Wim Bierbooms	47:57
561	Rene Wisselo	47:02
608	Bernhard Thieme	46:45
616	Kees Olsthoorn	48:02
634	Corina Voorn	48:01
647	Colin van der Heiden	49:53
717	Kim Melchior	50:56
825	Jesse Budding	50:03
909	Mike Bergakker	51:56
1016	Gerard van der Meer	51:08
1023	Margreet van Hemmen	54:45
1025	Saskia de Groot	52:48
1035	Mia van Zinnen	49:00
1075	Co van Langen	51:12
1086	Margreth Wegman	52:30
1113	Jarno Tippens	50:46
1119	Oscar Zonneveld	52:55
1121	Olivier Faivre	51:39
1133	Carolien van der Goes	49:59
1228	Anne Lutkenhues	53:15
1274	Lydia Dijkshoorn	52:05
1388	Danielle den Dulk	54:24
1399	Ellen Dieperink	01:00:00
1410	Tania Mulder	01:00:00
1435	Miranda Eckhardt	54:51
1462	Edwin Lasschuijt	57:08
1463	Bjorn Lasschuijt	57:07
1512	Jeroen Struijk	54:01
1540	Henny van der Heiden	01:00:47
1545	Stephan Slee	55:15
1587	Maaike van der Voort	53:14
1640	Marjon Reydon	56:24
1665	Mirjam Lanz	55:27
1672	Annemarie Kromjong	54:52
1812	Trees van der Harg	01:00:42
1876	Mehmet Sahin	57:40
1884	Aletta van der Steege	01:00:19
1891	Jos Toetenel	56:51
1985	Hans Wijers	57:33
2039	Guus Welle Donker	01:01:45
2115	Jan Lansbergen	01:04:31
2176	Malou Verburg	01:03:52
2178	Jacqueline Buitendijk	01:03:15
2331	Oubbol Oung	01:05:16
2415	Natasja Ammeraal	01:08:40

Dobbeloop, 21 mei

5km

10	Senton Dijkgraaf	24:10

Dios lenteloop, 27 mei

5km

37	Stella den Hengst	21:05
39	Ernst Bovenkamp	21:18
42	Jeroen Ritz	21:51
46	Kees Olsthoorn	22:04

10km

51	Cyril van Schijndel	43:44
67	Cor Hoebeke	45:17
89	Corina Voorn	48:03
129	Senton Dijkgraaf	52:21

KKC Klassencup, 31 mei

Vkort

1	Natalie Zoet	16:42
2	Map Elderhorst	22:51
3	Mia van Zinnen	22:52
4	Mary Slee	25:08
5	Paula Boer-Slee	25:08
6	Greta Verschoor	25:09
7	Carla Hogervorst	25:19
8	Marieke van der Akker	25:20
9	Marja van Paassen	25:24
10	Hanna Solinge	25:26
11	Aleida van der Akker	28:07
12	Elleke Koornneef	28:08

Mkort

1	Frank Mokveld	16:49
2	Bernhard Groot	19:52
3	Rob Migo	20:20
4	Jan van der Harg	20:28
5	Jan Starmans	25:09
6	Aad Hogervorst	26:04
7	Thom Dielen	28:04
8	Ben van der Helm	28:05
9	Cees van Velzen	28:06
10	Jan Elderhorst	28:06
11	Jan Hoekstra	28:07

VSEN 5km

1	Sophie Smits	29:07
2	Rozanne Stroek	30:52

MSEN 5km

1	Sander van Dijk	16:39
2	Jurre Keizers	17:06
3	Rafael Gridelli	17:17
4	Thomas Pereira Horta	18:47
5	Arjan Boshuizen	18:53
6	Niels van der Wekken	18:57
7	Wouter Steenstra	21:20
8	Ko Kallewaard	22:59
9	Jarno Tippens	23:39
10	Chanhee Lee	26:12

V35+ 5km

1	Judith van der Broek	20:49
2	Marije Kerkveld	22:45
3	Kim Melchior	23:21
4	Danielle van den Dulk	24:03
5	Laurien Staay	30:25

M35+ 5 km

1	Tjibbe van der Veen	17:07
2	Sander van der Heiden	17:08
3	Barrie Harrevelt	17:22
4	Bas de Bruin	17:30
5	Frank Bosch	19:07
6	Matthias van Oostveen	19:14
7	Freek Pols	22:07
8	Bart Marcus	24:05

V40+ 5km

1	Anne Lutkenhues	24:28
2	Mirjam Lanz	25:29
3	Margreet Hanemaaijer	30:32

M40+ 5km

1	Bernd Sommer	17:26
2	Jelle Roozenburg	18:03
3	Arjen Muijser	18:23
4	Eddie Staalduinen	22:56

M45+ 5km

1	Floor Verschure	20:03
2	Wouter Homan	22:33

V50+ 5km

1	Margreth Wegman	24:42
2	Marjon Reydon	26:36
3	Petra de Groot	27:04
4	Nicoliene Bakkenes	27:26
5	Marleen de Bie	27:35

M50+ 5km

1	Frank van den Berg	18:54
2	Geert-Jan Aafjes	19:11
3	John Noordhuizen	19:47
4	Paul Dekkers	20:00
5	Arjan Kraak	21:25
6	Olivier Faivre	24:09
7	Jeroen Struijk	24:11

V55+ 5km

1	Loes Franken	26:08
2	Hieka Jager	26:46
3	Helma Mol	27:20
4	Carla de Jong	27:38
5	Marlies Willemsen	29:40
6	Oubbol Oung	31:02

M55+ 5km

1	Edwin van Buuren	19:26
2	Marius Schwartz	20:08
3	Frank Schoones	21:07
4	Arjan Huijsmans	21:53
5	Gerard de Groot	22:03
6	Colin van der Heiden	22:28
7	Rene Wisselo	22:48
8	Wichert Pot	24:05
9	Rob van Woudenberg	25:45
10	Frank van Velzen	27:30
11	Carlo van der Stoep	27:36
12	Jeroen Wit	29:03
13	Olaf Voorwinden	29:41

V60+ 5km

1	Ineke Kloeg	28:52
2	Alice Koning	36:32

M60+ 5 km

1	Harry Suijker	20:54
2	Kees Olsthoorn	21:49
3	Wim Bierbooms	22:34
4	Co van Langen	23:43
5	Hans Wijers	27:04
6	Gijs Kemp	30:22

V65+ 5km

1	Ria van Wijk	24:18
2	Aleida van der Akker	28:32
3	Mieke de Bloois	29:34
4	Diana Honig	30:24
5	Gerda Dielen	34:34

M65+ 5km

1	Cor Hoebeke	21:42
2	Jan Willem Rijke	22:42
3	Henny van der Heiden	23:49
4	Jos Toth	24:45
5	Wim Remmerswaal	24:53
6	Henk Nottrot	26:42
7	Ron Holling	28:44
8	Jan Lansbergen	29:10
9	Fred heemskerk	31:01
10	Ton Koninckx	33:30

V70+ 5km

1	Petra Hoya Martinex	34:40

M70+ 5km

1	Ron Verouden	28:39

Van Goghloop Zundert, 3 juni

5km

11	Cyril van Schijndel	21:43
16	Nanda Blom	23:27

Royal Ten, 4 juni

10km

M35

3	Tjibbe van der Veen	35:38

M55

5	Cor Hoebeke	44:15

Mtrim

54	Marius Schwartz	41:49
163	Gerard de Groot	47:42

5km

Mtrim

34	Colin van der Heiden	22:43

Vtrim

5	Kim Melchior	24:06

Houtloop Delft, 4 juni

M5km

1	Ernst Bovenkamp	22:16
2	Kees Olsthoorn	22:25
6	Senton Dijkgraaf	24:57
12	Hans de Groot	28:46
21	Albert Kerklaan	41:36

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

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:	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:	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