

Het Kopstuk



Een zomer vol loopverhalen, zou je verwachten... Gezien de vele uitslagen zijn die er ook. En de Strava meldingen laten ook zien: er is op veel plekken (vaak met plezier) gelopen. Ook ik heb een beetje kunnen lopen, al gaat dat met pieken maar vooral veel dalen. Niet dat het lopen niet gaat, maar er tijd voor vinden is wel een uitdaging. Je leest er alles over in een van de 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 december 2023.

Freek Pols
Hoofdredacteur

Van de Bestuurstafel

door MARIUS SCHWARTZ,
VOORZITTER AV DE KOPLOPERS

Als je dit Kopstuk ontvangt is het bijna zover: onze Algemene Ledenvergadering is op woensdag 27 september om 21.00 uur. Wil je weten welke leden dit jaar in het zonnetje staan? En wie 'Trainer van het jaar' wordt? Kom dan naar de ALV. Natuurlijk ook om ideeën en vragen die je hebt aan het bestuur te stellen, of gewoon te luisteren naar wat de plannen zijn ten aanzien van de speerpunten ledenbehoud, werving, digitalisering en clubidentiteit. Bekijk vooraf het jaarverslag – dit keer in een geheel nieuw jasje! – voor hoe de vereniging er voor staat en wat de speerpunten voor komend verenigingsjaar zijn. Voor een gratis hapje en een drankje wordt gezorgd. We mikken op een ALV van max één uur!

Aan het speerpunt clubidentiteit werken we door te verjongen, met behoud van de waarden die we als Koplopers hebben in de Delftse gemeenschap. Dat doen we door te moderniseren: bijvoorbeeld hoe onze website eruitziet, onze flyers voor ledenwerving, maar ook de clubkleding in een fris jasje te steken. Clubidentiteit is natuurlijk veel meer dan een logo, of een trainingspak. Dus juist het benoemen wat voor club we zijn als Koploper én dat uitdragen gaan we mee aan de slag. Wil je daar bij helpen, meld je dan bij mij of bestuurslid Floor Verschure.

De Kopjeslopen zijn na de zomerpauze intussen weer gestart. Knap hoe we deze maandelijkse loop al zo lang weten te organiseren! Petje af voor de organisatie en vrijwilligers die elke 2e zondag van de maand toch net wat uurtjes eerder dan de deelnemers zelf al aanwezig zijn om alles in gereedheid te brengen! Versterking is altijd nodig, zeker voor wat betreft de coördinatietaken! De organisatie wil heel graag het onderdeel kinderloop weer groter maken, ook daar is hulp bij nodig. Meld je bij Caroline Gautier, of bij kopjesloop@dekoplopers.nl. Het is bij gebrek aan een coördinator voor de Bedrijvenloop helaas niet gelukt

om die in september op te starten. Hopelijk lukt dat in de loop van het seizoen alsnog. Want het is jammer als deze loop stil komt te liggen en het netwerk van deelnemende teams uit elkaar valt.

Nu de avonden weer donker zijn: denk aan je eigen en andermans veiligheid tijdens het lopen en draag verlichting en reflecterende kleding! Het is al gecommuniceerd in de trainersapps, maar kan niet vaak genoeg onder de aandacht gebracht worden.

Donkere avonden zijn ook de overgang naar herfst en natuurlijk het Koplopersfeest! Noteer vrijdag 3 november in je agenda en oefen alvast extra op je heupoefeningen tijdens de training: ze komen je dansmoves vast ten goede!

Algemene Leden Vergadering

door BESTUUR

27 september 2023

1. Opening en ingekomen stukken
2. Behandeling en vaststellen notulen ALV d.d. 21 september 2022
3. Verslag seizoen 2022 - 2023
4. Verslag penningmeester
5. Verslag kascommissie
6. Rondvraag Verenigingsjaar 2022 - 2023
7. Decharge Bestuur
8. Verkiezing Bestuur
9. PAUZE
10. Meerjarenbeleidsplan
11. Begroting 2023-2024 en contributie
12. Verkiezing kascommissie
13. Rondvraag Verenigingsjaar 2023-2024
14. Sluiting

Dagboek van een hardloper

door FREEK POLS, GROEP 2

22 juli We gaan op vakantie. Het past eigenlijk niet in de auto. Dan zit er maar 1 ding op. De 60 km naar Ouddorp fiets ik wel. Dat scheelt een plekje in de auto en we hebben dan twee fietsen mee. Wie weet gebruiken we ze.

24 juli Pwoah, ik heb echt nog geen zin om te lopen. Maar wat zie ik op Strava... David is in de buurt. "David, gaan we even de Deltawerken doen?" Het antwoord laat niet op zich wachten "Ik zie je morgenochtend bij het Gorsje."

25 juli In de verte zie ik iemand aan komen lopen, dat moet David wel zijn. We zeggen even gedag en vertrekken met de wind mee richting het zuiden. Op een tempo van 5:15 lopen we met de wind mee, ondertussen kletsend over vakantielocatie, kinderen en uiteraard lopen. Als we aan de andere kant staan nemen we kort afscheid, ik steek onder het tunneltje door en loop aan de andere kant weg terug. De wind, maar ook twee weken niet trainen spelen mij parten. Echt vlotjes gaat het niet meer en het wordt regelmatig wandelen. Ik ben blij als ik weer terug ben. Op Strava zie ik dat David er nog wat kilometers aan geknoopt heeft. Kan ook niet anders wil je ultra's lopen.



29 juli We gaan met het gezin naar de Atlantikwall Bunkers (Havenhoofd). Met een kind op mijn nek

loop ik naar boven en beneden. Maar als we terug zijn mag ik terug hardlopen. Je zou zo het strand op moeten kunnen hobbelen. Helaas kies ik de verkeerde kant en het duurt lang voordat ik het strand op kan (bij de vuurtoren). Met een beetje wind in de rug loop ik over het zand terug.

2 augustus Het plan is ongeveer zoals een paar dagen terug. Naast de bunkers zit het Rotterdams TramMuseum waar we met z'n allen heen gaan. Na de oude trams te hebben bekeken en een ritje op en neer de Brouwersdam zeg ik dag tegen de kinderen en vrouwlief. Ik heb nu de kaart wat beter bekeken en ga de andere kant op dan vorige keer. Ik kom bij de parkeerplaats waar ik had afgesproken met David en loop daar de strandopgang op. Het waait goed. De wind staat van de zijkant en ik loop dicht langs het water alwaar de golven aan komen rollen. Het strand lijkt hier verlaten. Verderop is een bocht naar rechts en krijg ik dus de wind steeds meer in de rug. Overal zijn kikers bezig en zijn mensen aan het wandelen. Met een tempo van 5:10 gaat het wel lekker over het strand. Maar ik let niet goed op en heb aan twee kanten water. Dat is tegen de wind in terug. Het loopt lekker, zal ik helemaal doorlopen? Dat is misschien ver. En ja hoor.. ik loop weer tussen twee wateren in. Dan maar terug en bij de strandtent de duinen. De laatste drie kilometer rustig aan, met wind tegen. De kinderen zijn gelukkig lekker aan het spelen, en als ik terug ben (na 15 km) is het tijd voor 'n ijsje.

4 augustus Er is nog steeds geen plek in de auto voor mij. Dat wordt dus terug fietsen. Gelukkig met een windje in de rug.



West Highland Way

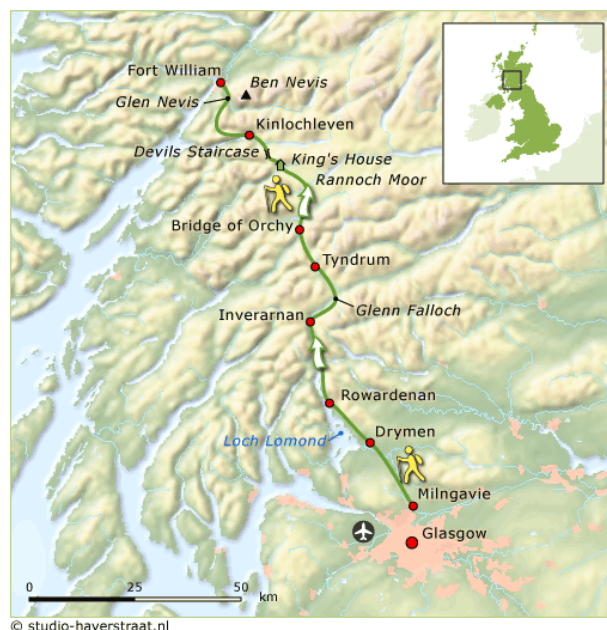
door GERARD DE GROOT, GROEP 2

Iedere hardloper heeft wel eens een periode dat het hardlopen even wat minder gaat. Door blessures of andere ongemakken. Toen dat bij ons een paar jaar geleden aan de hand was, begonnen we aan het Floris V pad, een van de vele langeafstandswandelpaden in Nederland. Dat Floris V pad is overigens na drie jaar nog steeds niet voltoerd, maar intussen waren we wel regelmatig aan het wandelen.

Begin dit jaar besloten we in de zomervakantie in Schotland door te brengen en hoe kun je het land beter leren kennen dan er doorheen te wandelen? We kozen voor de West Highland Way. Een route van zo'n 160 kilometer van Glasgow naar Fort William.

Er zijn talloze manieren waarop je dat kunt organiseren. Je kunt met een tent en kookgerei helemaal zelfvoorzienend door het landschap trekken. In Schotland is het vrijwel overal vrij kamperen, dus je hebt alle vrijheid. Je kunt het ook hardlopend doen, zoals Dolf van der Voort (trainer groep 1) ooit deed. Wij kozen voor de luxe

variant. De route werd opgedeeld in acht etappes, met een bed-and-breakfast of hotel bij iedere stop en een bagage-service die je tas naar de volgende stop bracht.



Na aankomst in Glasgow bleek dat zelf niet zo'n hele fraaie stad. Wel was er een mooie winkel om toch nog even snel een broodnodige wandelbroek aan te schaffen. Maar daarna snel naar Milngavie, de eigenlijke startlocatie van de West Highland Way. Na een overnachting begonnen we dan aan de eerste etappe van 20 km. Die leek een beetje op Zuid-Limburg, bosgebieden afgewisseld met landbouw, maar dan wel veel ruimer, met mooie vergezichten.



De twee volgende etappes liepen grotendeels langs Loch Lomond, het grootste meer van de

UK. Hier heel veel hoogteverschillen en eindeloos klauteren over rotspartijen langs het water. Wat waren we blij dat wij niet een zware rugzak mee moesten sjouwen. Na twee etappes van 25 km voelden we ons behoorlijk gesloopt en stiekem twijfelde ik aan de goede afloop. Maar als je dan tegen de avond bij The Drovers Inn aankomt, een van de oudste herbergen in Schotland (sinds 300 jaar) en waar het nog steeds schijnt te spoken, zijn alle ontberingen vergeten. En al helemaal na een goede maaltijd in de gezellige pub.



Een paar kortere etappes op de daaropvolgende dagen zorgden dat we beter in ons ritme kwamen en de spierpijn van de eerste dagen verdween. Het warme weer van de eerste dagen ging over in beter wandelweer van rond de 18 graden. Nog steeds bleef het over het algemeen droog. En de stevige wind zorgde ervoor dat de beruchte midgets (kleine steekvliegjes die zich in grote getalen op je kunnen storten) zich rustig hielden.



Het landschap werd na Tyndrum steeds leger en rauwer. De dorpjes bestonden vaak uit maar één herberg en soms een paar huizen. De wandeling ging van herberg naar herberg. Of in het ge-

val van Kings House zo maar een luxe hotel in 'the middle of nowhere'. Onderweg werd je beloond met de prachtigste vergezichten, maar ook vooral met absolute rust.

Na acht dagen kwamen we aan in de bewoonde wereld van Fort William, waar het plotse-ling weer heel erg druk was. Of leek. Na een dag rust – eigenlijk wilden we de Ben Nevis beklimmen, maar een rustdag was aanlokkelijker – gingen we met de trein terug naar Glasgow, en ook dat was een prachtige treinreis.



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



Wandelsport

door MAARTEN PLOKKER, GROEP 2

Beste leden, ik ben nog niet zo heel lang lid bij de Koplopers en ontdekte dat er ook een wandelgroep actief is binnen de club. Dus wellicht is dit artikel niet geheel misplaatst. Naast het hardlopen ben ik tevens een fervent wandelaar. Meestal rond de periode april/mei verleg ik voorzichtig de nadruk van het hardlopen naar het wandelen - wees gerust: ik loop nog steeds 1 dag doordeweeks hard – en kies een aantal mooie evenementen uit in binnen- en buitenland. Afgelopen zomer deed ik voor de tweede keer mee aan de 'Marche Internationale de Diekirch' in Luxemburg, de Schweizerischen Zweitagemarsch en liep ik voor de vierde keer de Nijmegen Vierdaagse. Andere tochten die ik eerder gelopen heb zijn de Friese Elfstedentocht, de Duitse Fulda Marsch en de Vlaamse do-dentocht. Hieronder een relaas van de wandeltochten van dit jaar, maar eerst een kort stukje over wandelschoenen.



Figuur 1: Het landschap in omgeving Diekirch.

Wandelschoenen

De aanschaf van een goede wandelschoen begint met een analyse van het terrein. Loop je op een zuiver vlakke bodem dan is een categorie A schoen het beste. Dit type staat bij wandelaars ook wel bekend als de 'asfaltschoen'. Ze zijn verkrijgbaar in een laag model en ook geschikt voor het dagelijks gebruik. Voor een vlak landschap met zo

nu en dan een heuvel is een categorie B schoen het beste. Deze zijn zowel verkrijgbaar in laag als hoog model. Mocht je als wandelaar nog niet helemaal weten waar je komt te wandelen dan is zijn deze 'all-terrain' schoenen een mooi startpunt. Categorie C schoenen zijn daarentegen puur gemaakt voor heuvels en bergen. Ze zijn verkrijgbaar in een hoog model. Met name bij afdalingen merk je dat de extra versteviging rond de enkel uitkomst biedt tegen verzwikkingen. In tegenstelling tot hardloopschoenen, zitten wandelschoenen in de breedte strak om de voet en is er in de lengte richting veel vrije ruimte voor expansie. De voetexpansie is soms zo extreem dat je bij het wisselen van de naadloze sokken zowaar opeens moeite kan hebben met het opnieuw aandoen van je schoenen. Neem dus gerust de tijd voor jouw schoenkeuze!



Figuur 2: Het landschap in omgeving Bern

Marche Internationale de Diekirch Met mijn vertrouwde Meindl categorie B schoenen liep ik in juni de 'Marche Internationale de Diekirch' in Luxemburg. Deze tweedaagse wandelmars vindt zijn origine bij het leger en stond voorheen ook bekend onder de naam 'Marche de l'Armée'. Je kunt kiezen voor de afstanden 10, 20 of 40km. Na dag 1 kun je eventueel ook nog wisselen. De mars voert je over de vele steile heuvels en langs de rivier Sauer/Our. Je loopt door bossen en kleine pittoreske dorpjes, en langs de nodige monumenten van het Ardennen offensief. Onder wandelaars

staat deze mars ook wel bekend als ‘de mars van de vele heuvels’. De 2x40 km is erg zwaar, maar een goede training voor de kuitspieren. Met name vanwege het IML-lidmaatschap heeft deze mars een internationaal karakter met lopers van over de hele wereld. Voor de kleine plaats Diekirch is het evenement een jaarlijks hoogtepunt, maar ook een weekend van schaars parkeren.



Figuur 3: Onderweg allerhande flora & fauna

Schweizerischen Zweitagemarsch Het weekend na de ‘Marche Internationale de Diekirch’ liep ik de ‘Schweizerischen Zweitagemarsch’ in Bern. In deze mooie plaats van natuur & cultuur heb ik tijdens mijn PhD een aantal maanden gewoond. Ik ben hier lid geweest van de Lauf Club Aare (LCA). Jarenlang trainde ik alleen voor hardloopevenementen, maar hier kwam ik erachter dat het lopen in een groep ook leuk kan zijn. Vandaar dat ik lid ben geworden bij de Koplopers. De start en finish van de wandelmars bevinden zich op het beursterein in Wankdorf, pal tegenover het voetbalstadion van de befaamde WK finale uit ‘54. De afstanden en starttijd (6u30) waren gelijk aan die van Diekirch. Echter, in Bern was de temperatuur veel hoger (34C). Met de 2x40 km was het daarom met name in de middag erg afzien. Omdat Bern vrijwel omringt is door bergen, loopt de route vrij vlak en zijn er geen grote hoogteverschillen. Op dag 1 volg je de rivier Aare naar het zuiden en op dag 2 loop je over landweggetjes ten noorden van Bern.

Ook dit was een prachtig evenement met onderweg mooie bezienswaardigheden.



Figuur 4: Oversteek van de rivier Aare. In de zomer is het een ware stadsattractie om je mee te laten slepen door deze snelstromende rivier.

Nijmegen Vierdaagse Na Diekirch en Bern volgde de Nijmegen Vierdaagse. Deze mars heb ik dit jaar voor de vierde keer gelopen en heeft voor mij nog maar weinig verrassingen. Echter, de dag voor aanvang ben ik al fietsend geraakt door een te hardrijdende scooter. Hierdoor heb ik vier dagen met een gekneusde enkel moeten lopen. Dit was geen pretje! Met veel moeite heb ik het gehaald. Vraag me niet hoe! De Vierdaagse is elk jaar weer een fantastisch evenement om te lopen. Fons de Poel noemt het niet voor niets ‘de vriendelijkste marathon ter wereld’. Voor mij het wandelhoogtepunt van het jaar. Waarom? Loop een dag mee dan weet je het!



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.

Instromer van de maand

door PUCK PENTENGA, MWG

Hallo allemaal, sinds een paar weken loop ik rond bij de Koplopers. Soms nog een beetje verdwaald in het clubhuis van SV Wippolder en op woensdagen vaak op de atletiekbaan. Via de “instromer van de maand” kan ik mij mooi even voorstellen.

Ik ben Puck, 25 jaar en afgestudeerd aan de TU Delft. In oktober begin ik met fulltime werken in de MedTech industrie.



Via de Kopjesloop en de Golden Tenloop ben ik in aanraking gekomen met de Koplopers en na een paar keer te hebben meegetraind heb ik mij ingeschreven.

Ik heb geen achtergrond in de atletiek of hardlopen maar wel altijd fanatiek gesport. Tijdens

Het kopstuk

🌐 dekoplopers.nl ✉ kopstuk@dekoplopers.nl



blessures, corona en na het roeien ben ik meer gaan lopen en daar de charme van ontdekt. Ik ben een fanatiek Strava Qommetjes jager, maar nieuwe bospaadjes verkennen vind ik ook leuk om te doen.

In je eentje lopen (met óf zonder podcast op) kan heerlijk zijn, maar met een groep is toch gezelliger en gestructureerder. Inmiddels heb ik mijn eerste wedstrijden gelopen en mooie PRs neergezet met 3:00 op de 1k, 17:08 op de 5k en 36:12 op de 10k. Ik ben benieuwd hoe ik mijzelf kan ontwikkelen bij de Koplopers en kan trainen richting leuke wedstrijden. Het doel is nu om lopen en werken goed te combineren, maar aanraders voor leuke wedstrijden (en Strava segmenten!) zijn altijd welkom.



Volgens mij ben ik op een goed moment ingestroomd met een bbq, strandtraining en 1km op de baan. Ik kijk er naar uit om lekker te blijven lopen en mee te doen aan de activiteiten.

Tot op een training!



Jouw verhaal past hier!

door JOU?!

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.

Het kopstuk

[dekoplopers.nl](https://www.dekoplopers.nl) ✉ kopstuk@dekoplopers.nl



In memoriam Jeannette Smit – van der Schaaf



Deze zomer, 21 juli is Jeannette Smit op 56-leeftijd overleden. Jeannette was jarenlang lid van de Koplopers. Eerst als ‘gewoon’ lid: lekker lopen om fit te blijven, samen met haar partner Rob, die in de Wedstrijdgroep liep. Toen Rob zijn avontuur begon als ondernemer: hij opende de Runnersworld, nu Loperscompany Delft, was zij deelgenoot van dat avontuur. En stond dus ook wel in ‘de zaak’. In die tijd ging zij ook de Kopjeslopen coördineren, wat ze een aantal jaren met zorg en toewijding uitstekend heeft gedaan. Een drukke baan, een drukke zaak en wat fysiek ongemak maakte dat Jeannette een jaar of vijf terug lid af werd. Dat was erg jammer voor haar, maar ook de Koplopers om haar heen: Jeannette was altijd een vriendelijke en vrolijke verschijning. Ze stak de handen graag uit de mouwen. Toen werd Jeannette ziek. Maar het hardlopen bleef, ook toen ze lid af was en steeds zieker werd, haar grote passie. Ze is nog lang de coördinatie van de GTL Loperscompany Wandeltochten blijven verzorgen. Lang heeft ze ook haar werk in de apotheek kunnen volhouden.

De laatste maanden keken Jeannette en Rob uit naar het huwelijk van hun zoon Paul, dat in november dit jaar plaats zou gaan vinden. Dit vooruitzicht bleef Jeannette energie geven. Toen ze echter zieker en zieker werd is het huwelijk vervroegd zodat ze dit als gezin nog samen konden vieren. Jeannette genoot natuurlijk van de trouwerij. Een paar dagen na de afsluiting van het huwelijk is zij overleden.

We wensen Rob, Paul en Samantha veel sterkte toe bij het verwerken van dit verlies.



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 hardlooplegebied



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

Goede tijden, slechte tijden

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

Kopjesloop, 11 juni

V5km

12	Petra Martens	31:47
----	---------------	-------

M5km

12	Kees Olsthoorn	21:57
29	Hans Verbeek	26:21
30	Jos Toth	26:25
37	Hans de Groot	28:37
50	Albert Kerklaan	39:02

V10km

7	Irene ten Donkelaar	55:30
---	---------------------	-------

M10km

1	Koen Kuipers	34:51
2	Sander van der Heiden	37:17
3	Jurre Keizers	38:33
7	Arjan Muyser	39:42
12	Geert-Jan Aafjes	42:30
14	Marius Schwartz	43:44
15	Harry Suyker	44:27
16	Frank Schoones	46:23
23	Henny van der Heiden	54:27
24	Jeroen Wit	54:33

Maastricht mooiste, 11 juni

10km

1023	Kim Melchior	56:48
------	--------------	-------

Verkade Klimaat Oranjeloop Kwinsheul, 16 juni

5km

36	Imelda de Groot	20:21
58	Kees Olsthoorn	22:24
60	Nanda Blom	22:39

Het kopstuk

[dekoplopers.nl](https://twitter.com/dekoplopers) kopstuk@dekoplopers.nl



10km

2	Tjibbe van der Veen	35:47
41	Harry Suyker	43:38
94	Ineke Bancken	50:49

Triatlon Delft, 18 juni**1/8T**

nb	Gerard van der Meer	01:30:43
126	Irene ten Donkelaar	01:34:53
nb	Gijs Kemp	01:36:07

1/4T

139	Frank van den Berg	02:33:51
195	Bernhard Thieme	02:39:39
262	Gerard de Groot	02:50:15
264	Caroline Gautier	02:50:48

Almere City Run, 18 juni**10km**

54	Imelda de Groot	43:30
----	-----------------	-------

Wantryrun Dordrecht, 21 juni**10km**

49	Colin van der Heiden	47:36
98	Kim Melchior	52:41

Halve van Sneek, 24 juni**1/2M**

321	Irene ten Donkelaar	01:59:41
-----	---------------------	----------

Halve van Nootdorp, 25 juni**1/2M**

1	Koen Kuipers	01:20:16
2	Jurre Keizers	01:22:21
3	Barrie Harreveld	01:23:33
8	Jelle Roozenburg	01:32:24

Kastelloop De Haar, 25 juni**10,5km**

596	Hieka Jager	01:01:40
607	Ad van Benten	01:01:56
916	Tania Mulder	01:10:50

1 km op de baan, 28 juni**M**

1	Koen Kuipers	2:42
2	Sander van Dijk	2:52
3	Barrie Harreveld	2:55
4	Thomas Pereira Horta	2:57
5	Tjibbe van der Veen	2:58
6	Sander van der Heiden	2:59
7	Frank van den Berg	3:16
8	Niels van der Wekken	3:21
9	Edwin van Buuren	3:22
10	Joost Schellevis	3:23
11	Dirk-Jan Dekker	3:25
12	Timon Oosterveer	3:28
13	Marius Schwartz	3:29
14	Pascal Vankan	3:34
15	Ties van Elst	3:34
16	Arjan Huijsmans	3:36
17	Wouter Steenstra	3:36
18	John Noordhuizen	3:38
19	Floor Verschure	3:40
20	Michiel de Rijk	3:41
21	Gerard de Groot	3:45
22	Co van Langen	3:45
23	Geert-Jan Aafjes	3:47
24	Kees Olsthoorn	3:48
25	Frank Schoones	3:51
26	Olivier Faivre	3:55
27	Rex Schomaker	3:56
28	Dimitri Hartman	3:56
29	Bart Marcus	4:00
30	Jeroen Struijk	4:03
31	Henny van der Heiden	4:04
32	Jan-Willem Rijke	4:05
33	Hans Verbeek	4:17
34	Carlo van der Stoep	4:18
35	Jesse Budding	4:21
36	Jan Lansbergen	4:36
37	Will Cler	4:38
38	Victor Hoya Martinez	5:17
39	Frans Mokveld	5:51
40	Cor Dam	6:08
41	Rob Migo	6:10

1 km op de baan, 28 juni

V

1	Puck Pentenga	3:00
2	Imelda de Groot	3:23
3	Judith van den Broek	3:35
4	Nanda Blom	3:49
5	Carolien van der Goes	3:51
6	Martina Mesu	3:53
7	Elke Jacobs	3:55
8	Anne Lutkenhues	4:01
9	Caroline Gautier	4:08
10	Mirjam Lanz	4:27
11	Marjan Reydon	4:33
12	Carla de Jong	4:41
13	Oubbol Oung	5:17
14	Diana Honig	5:22
15	Petra Hoya Martinez	6:02
16	Ineke Hoeke	6:02
17	Joke Metzelaar	6:20
18	Map Elderhorst	8:55
19	Bianca Rietdijk	8:55

Kadeloop Schipluiden, 1 juli**5km**

31	Kees Olsthoorn	21:17
34	Jeroen Ritz	21:47
35	Nanda Blom	21:58

12km

4	Jurre Keizers	43:39
5	Sander van der Heiden	43:39
33	Imelda de Groot	50:18
38	Marius Schwartz	51:30
64	Geert-Jan Aafjes	54:16
103	Corina Voorn	57:22
106	Rene Wisselo	57:41
148	Bernhard Thieme	59:36
156	Ineke Bancken	01:01:20
161	Senton Dijkgraaf	01:00:46
162	Edwin Lasschuyt	01:01:25
181	Gerard van der Meer	01:03:19
225	Jos Toth	01:08:07
261	Jan Lansbergen	01:14:15
281	Tania Mulder	01:17:53

Ruitenburg Run Maasdijk, 15 juli**5km**

10	Jurre Keizers	16:43
14	Sander van der Heiden	16:50
60	Imelda de Groot	20:08
82	Kees Olsthoorn	22:06
96	Jeroen Ritz	22:52
97	Nanda Blom	22:53
184	Max Stuijzand	27:55

10km

12	Tjibbe van der Veen	34:46
99	Harry Suyker	44:12
106	Cyril van Schijndel	44:57
131	Corina Voorn	48:02
146	Senton Dijkgraaf	49:00
205	Irene ten Donkelaar	54:38

Veluwse Zomertrail, 15+16 juli**M12km**

31	Ties van Elst	01:01:34
89	Lodewijck Foorthuis	01:14:34

V12km

10	Ineke Bancken	01:07:12
----	---------------	----------

M19km

57	Ties van Elst	01:55:26
97	Lodewijck Foorthuis	02:19:18

Otterlo trailrun, 29 juli**M26,4km**

62	Lodewijck Foorthuis	02:54:53
----	---------------------	----------

V26,4km

16	Ineke Bancken	02:50:18
----	---------------	----------

Bradelierloop, 22 augustus**5km**

11	Puck Pentenga	17:08
48	Kees Olsthoorn	21:46

10km

2	Jurre Keizers	34:51
57	Harry Suyker	43:46
65	Cyril van Schijndel	44:23
103	Corina Voorn	49:28
106	Ineke Bancken	47:44
150	Senton Dijkgraaf	50:49

Het kopstuk


dekoplopers.nl
[✉ kopstuk@dekoplopers.nl](mailto:kopstuk@dekoplopers.nl)


Veluwse trailrun, 2 september

15km

90	Nanda Blom	01:23:02
91	Cyril van Schijndel	01:23:02
202	Marjon Reydon	01:34:19
203	Elly Mulder	01:34:19
204	Peter Bos	01:34:19

21km (damhert trail)

131	Irene ten Donkelaar	02:08:21
153	Saskia de Groot	02:11:55

21km (armed forces trail)

1	Marieke van Loon	01:52:29
---	------------------	----------

V5km

2	Imelda de Groot	20:12
5	Elleke Koornneef	26:20
10	Nadia Korozsi-Heiden	33:51

M10km

1	Jurre Keizers	35:59
2	Koen Kuipers	36:02
5	Arjan Boshuizen	42:40
13	Wouter Steenstra	49:27

V10km

4	Corina Voorn	49:38
---	--------------	-------

B19 10 Rotterdam, 3 september

10km

heat 2:

42	Sander van der Heiden	34:44
55	Tjibbe van der Veen	35:03

heat 3:

114	Martijn Nagtegaal	36:11
-----	-------------------	-------

heat 4:

100	Thomas Pereira Horta	32:40
123	Jurre Keizers	33:45
126	Sander van Dijk	33:53

Kopjesloop, 10 september

M5km

1	Sander van der Heiden	17:41
3	Marc Rotsaert	18:59
4	Frank van den Berg	20:14
6	Harry Suyker	21:09
7	Kees Olsthoorn	22:00
10	Ernst Bovenkamp	23:02
12	Senton Dijkgraaf	24:01
15	Jan Koornneef	25:19
18	Jesse Budding	26:20
19	Matthijs van Boxtel	26:25
20	Jos Toth	26:29
25	Henk Nuttot	30:41
32	Albert Kerklaan	3:57

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.

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 Rijksstraatweg. Koplopers kunnen zich daar omkleeden en douchen en gebruikmaken van de kantine.

Activiteiten

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

Bestuur

Voorzitter: Marius Schwartz, 015 285 04 28, voorzitter@dekoplopers.nl
Penningmeester: Ton Konincks, 06 533 44 170, penningmeester@dekoplopers.nl
Secretaris: 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 bosdekonig@hotmail.com

Adressen

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

Colofon

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