

Het Kopstuk



Pwoah, en dan zit het weer even tegen. Een oude blessure die weer op speelt en zodanig is dat lopen er helaas even niet in zit. Een vorige keer heb ik veel te lang gewacht met actie ondernemen. Nu dus maar wat sneller. Zo heb ik op woensdagavond een afspraak gemaakt met een van de masseurs van onze club. Er werd ruim de tijd genomen om de kuiten weer wat soepeler te krijgen. Hopelijk hobbel ik dan ook weer snel op de weg. De lange duurlopen mis ik toch wel...

Weet dat het binnenkort zelfs nog makkelijker wordt om een afspraak te maken. Floor Verschure is hard bezig geweest met een online inschrijfsysteem. Hopelijk heb je zo'n massage niet nodig voor een blessure, maar voor het herstellen van je wedstrijd of extra lange duurloop.

Op dit moment hebben we dringend behoefte aan ondersteuning bij de redactie. Ben je een loper met een groot netwerk in de club en kun je een keer in de drie maanden wat mensen vragen om iets te schrijven? Meld je dan aan via onderstaand emailadres. Verder rest ons niets anders dan een ieder een fijne kerstvakantie met veel mooie loopjes en geen blessures toe te wensen. 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 eind maart.

Freek Pols
Hoofdredacteur

Van de Bestuurstafel

door MARIUS SCHWARTZ,
VOORZITTER AV DE KOPLOPERS

We zijn heel blij dat Loes Franken (groep 6 en masseur) het bestuur komt versterken! Met Rex Schomaker (die tijdens de ALV al is benoemd) hebben we nu twee nieuwe bestuursleden die zich aan het inwerken zijn. We bekijken binnenkort wat dit betekent voor de verdeling van het bestuurswerk. Daarnaast zijn we **op zoek naar een nieuwe penningmeester en nieuw bestuurslid Trimlopen & Wippolder**. Dit omdat Ton en Caroline in hun laatste bestuursjaar zitten.

Ook zoeken we iemand die het leuk vindt om de coördinatie van de Oliebollencross van Hans Verbeek over te nemen. Je kan Oudjaarsdag met Hans meehelpen om te zien wat dat inhoudt en dan volgend jaar voor het echte werk gaan.

Ook worden Koplopers gezocht die zo nu en dan een avondje **bardienst** willen draaien, en de bardiensten willen coördineren (roosteren). Schiet Caroline of een van de andere bestuursleden aan als je interesse of vragen hebt.



Sinds kort hebben we als AV De Koplopers een privacyofficer! Marleen de Bie (groep 8) adviseert het bestuur over AVG-kwesties als omgang met foto's en het veilig omgaan met privacygevoelige informatie, en helpt ons ook om conform de regelgeving te werken. Wil je weten hoe we dat als

Koplopers doen, bekijk dan ons privacyreglement op de website. Het bestuur is erg blij met de hulp van Marleen!

De **onkostenvergoeding voor de trainers** is door het bestuur verhoogd. De vergoeding was al jaren gelijk, dus het was de hoogste tijd om de vergoeding aan te passen. Niet dat de trainers daar om hebben gevraagd! Maar we vonden het als bestuur niet anders dan billijk om de vergoeding aan te passen, nu alles de afgelopen jaren zo veel duurder is geworden. We volgen daarbij de richtlijnen van de Belastingdienst, zodat je als trainer niet ook nog belasting moet betalen over deze onkostenvergoeding.

In de Delft op Zondag, Telstar en InDeBuurt staan we als Koplopers de laatste weken regelmatig met berichten over onze activiteiten (dank Bruun!), zodat we goed voor het voetlicht komen en nieuwe leden een weg naar ons weten te vinden. Attendeer je omgeving er eens op! Zo zal er ook gecommuniceerd worden over **nieuwe introductiecursussen** die begin van het nieuwe jaar gaan starten.

Met het bestuur van Triatlon Delft hebben we een overeenkomst opgesteld om afspraken over gebruik en opslag van materialen en inzet van vrijwilligers te regelen. Triatlon Delft is een zelfstandige organisatie met eigen bestuur die afgelopen jaar voor het eerst sinds vele jaren weer een triatlon in de Delftse Hout organiseerde. Dat was een groot succes waar ook veel Koplopers deelgenoot van waren: hetzij als deelnemer, hetzij als vrijwilliger. Koplopers die in de organisatie van de triatlon meedraaien zijn Bruun van der Steuijt en Menno Emmink. Met trainer Harry Suyker organiseren we een inloopavond voor triatleten die specifiek het looponderdeel willen verbeteren. Dit om te kijken of er genoeg belangstelling is voor een specifiek groepje onder zijn begeleiding.

Tot slot wens ik iedereen mooie en gezellige feestdagen en nodig ik je graag uit voor de Nieuwjaarsreceptie op woensdag 3 januari!

Update Communicatie

door FLOOR VERSCHURE, BESTUUR

De afgelopen maanden zijn we druk bezig geweest met het digitaliseren van onze mooie vereniging. We hebben als club gratis de beschikking over Office365 en dat biedt onze club een aantal mooie mogelijkheden zoals: Het creëren van een online archief, email en nog veel meer!

Online Archief

Als bestuur zijn we begonnen met de opzet van een MS Teams omgeving, zoals velen mogelijk ook wel kennen van werk. Die biedt ook de mogelijkheid om bestanden (Word, PDF, etc) op te slaan en er gezamenlijk aan te werken. Historisch gezien was de opslag van gegevens nog op USB-sticks, en lokale privé opslag op PC's van bestuursleden en andere vrijwilligers opgeslagen. Daardoor was de toegankelijkheid en privacy niet optimaal. Nu zijn de data via het MSteamskanaal van De Koplopers, voor het gehele bestuur en specifieke functionarissen benaderbaar. Dit maakt overdraagbaarheid en vindbaarheid van bestanden (draaiboeken, contracten, etc) in onze vereniging veel gemakkelijker.

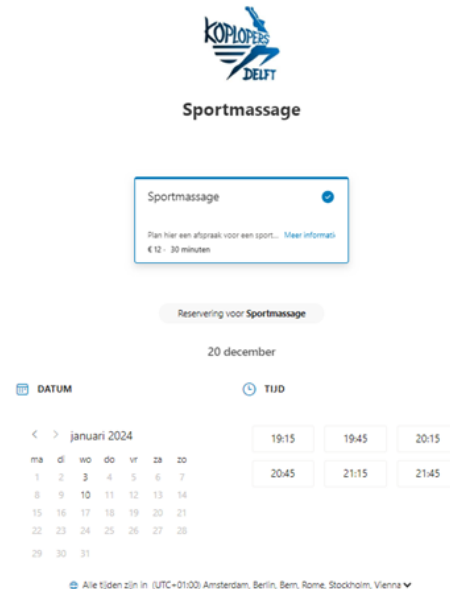
E-mail migratie

Recent hebben we ook de email overgezet naar Office365 waardoor de integratie nog beter is geregeld voor onze vrijwilligers. Op termijn zullen we voor commissies die ook gebruik willen maken van Office365 een omgevingen beschikbaar gaan maken om zowel de samenwerking te vereenvoudigen en bijvoorbeeld persoonsgegevens beter beveiligd te kunnen verwerken.

Sportmassage

Vele leden maken wel eens gebruik van de sportmassagedienst die door Ursula en Loes wordt gerund. Het inschrijven hiervan ging nog via een formulier op het prikbord. Ook hiervoor hebben we een heus reserveringssysteem dat we vanaf januari willen gaan inzetten zodat je ook vanuit huis kunt gaan reserveren voor een sportmassage. We beseffen dat niet al onze leden handig zijn met een mobieltje of computer dus mocht er de komende tijd

iemand zijn die worstelt met een online inschrijving help je groepsmaatje dan een handje alsjeblieft. Zorg ervoor dat je de website in de gaten houdt. Op het prikbord zal ook een QR code komen te hangen die verwijst naar de reserveringspagina. Deze pagina is alleen voor leden te raadplegen.



The screenshot shows the 'Sportmassage' reservation interface. At the top is the 'KOPLOPERS DELFT' logo. Below it, a box titled 'Sportmassage' contains the text 'Plan hier een afspraak voor een sport...' and 'Meer informatie'. A button labeled 'Reservering voor Sportmassage' is visible. Below this is a calendar for '20 december'. The calendar has two tabs: 'DATUM' and 'TIJD'. The 'DATUM' tab shows a calendar grid for January 2024. The 'TIJD' tab shows a list of time slots: 19:15, 19:45, 20:15, 20:45, 21:15, and 21:45. At the bottom, a note states 'Alle tijden zijn in (UTC+01:00) Amsterdam, Berlin, Rome, Stockholm, Vienna'.

Ideeënbus

Op onze ledenpagina vind je ook een linkje naar de digitale ideeënbus. Daarin kunnen leden ideeën kwijt hoe we onze vereniging nog mooier kunnen maken. De inzendingen komen ook aan in de Office365 omgeving van het bestuur.

Nieuw wachtwoord ledenpagina

Vanaf het nieuwe jaar kun je het oude wachtwoord voor de ledenpagina niet meer gebruiken. Het nieuwe wachtwoord dat ook weer geldig is tot het eind van het jaar is: **Droomtijd2026!**

Vrijwilligers gezocht

Voor onze communicatiegroep zijn we nog steeds op zoek naar nieuwe vrijwilligers. We zoeken bijvoorbeeld:

- webredacteuren, voor het maken van nieuwsberichten.

- webmaster(s)/beheerder, voor het onderhouden van de website en het office365 platform
- redactieleden voor het Kopstuk

Momenteel combineer ik het werk van het bovenstaande met het bestuurswerk. Het zou ontzettend fijn zijn om deze last een beetje te kunnen verdelen en de afhankelijkheid van een persoon in onze vereniging te verkleinen. Voor de website van onze vereniging maken we gebruik van Wordpress. Dit is een platform dat wereldwijd door vele websites wordt gebruikt voor het maken en onderhouden van websites. Het voordeel van het platform is dat je weinig technische kennis nodig hebt om een kleine aanpassingen aan een pagina of nieuwsbericht te maken.

Als webmaster is het prettig als je meer kennis hebt van Wordpress, HTML of Office365. Dat hoeft ook niet allemaal aanwezig te zijn, maar leergierigheid is wel erg prettig ☺.

Kom jij het webteam versterken? Neem dan svp even contact met mij op via av@dekoplopers.nl!



Puck Pentenga eerste bij Bruggenloop

door BRUUN VAN DER STEUIJT

Sinds ze bij de club loopt heeft ze al diverse loopjes op haar naam gezet. Maar op zondag 10 december heeft Puck Pentenga ook de Bruggenloop op haar naam geschreven. Ze finishte als eerste vrouw in een tijd van 54:27 (15km).



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

Halve van Oostland

door FREEK POLS, GROEP 2

Dit artikel had eigenlijk geschreven moeten worden door Wouter. Tijdens het lopen van de Halve van Oostland vroeg ik hem of hij over deze loop wilde schrijven. "Ja, als we onder de 1:40 lopen, dan krijg je een artikel van mij." Nu heb ik het einde al een beetje verklapt. . .

Toen de Halve van Oostland eigenlijk zou plaats vinden was het veel te heet. Kort van te voren werd deze dan ook afgelast. Gelukkig werd er snel een andere datum gevonden. Het werd zondag 29 oktober. Onze voorbereiding was prima. Zo liep ik twee weken eerder met Paul op een zondagmiddag een tijd van 1:45, en dat tijdens een training. We hadden er dus zin in. Wouter en ik mikten nu op een tijd onder de 1:40, voor ons allebei een p.r. tijd. Niet te snel starten, maar wel een beetje tempo maken. Dat was het plan. Maar ja, plannen. . . Ook had ik een studentassistent van mij mee, hij zou eerst pacen maar besloot toch voor zijn eigen tijd te gaan.

Ik voelde me goed en we liepen dan meteen al hard. Met een pace rond de 4:42 min/km zouden

we prima uit komen. Zoals vaker liep ik met volle concentratie, erg gezellig was ik dan ook niet. Sprakeloos vlogen de kilometers voorbij. Rond kilometer 13 vliegt mijn hartslag ineens omhoog van 160 naar 190. Dat houdt je natuurlijk niet lang vol, het is een halve marathon, geen 5km wedstrijd. Iets te laat zeg ik tegen Wouter 'ga maar'. Helaas voor hem net te laat om aan te sluiten bij het groepje waarin we liepen. Voor mij zit er niets anders op dan in een langzaam tempo, met veel wandelen tussendoor door te gaan. Het stuk door de Groene zoom, meestal een van mijn favoriete routes, valt me zwaar met wind volle bak tegen.

In Pijnacker, vlak voor kilometer 19, zie ik iemand bewusteloos liggen op de brug. Zwarte broek, oranje shirt. Ik loop door maar bedenk, die studentassistent die ik mee had bij de start die droeg dat toch ook... Ik draai me dan ook om om zekerheid te krijgen en ja, het blijkt hem te zijn. Gelukkig zijn de mensen van de EHBO er snel bij en arriveert er ook de dienstdoende huisarts. Na de vele checks en acties wordt hij mee genomen naar het schooltje bij de start alwaar de centrale EHBO post is. Ik loop de resterende afstand uit, en finish in een tijd van 2:15:00h.

Na extra voeding (te lage suikerspiegel) is de studentassistent ondertussen opgekrabbeld (hij maakt het goed). Ik zie dat Wouter redelijk heeft kunnen doorlopen maar 5 seconde te kort komt voor een tijd onder de 1.40. Ik verwacht dat in het volgende nummer wel een artikel van zijn hand komt! Ondertussen houd ik de EHBO trainingen in de gaten, de ervaring heeft mij wel geleerd dat zo'n training onmisbaar kan zijn!

In memoriam; Jos Metzelaar

door KOOS VAN PAASSEN, TRAINER

Jos was voor mij – als voormalig Koploper - een baken van optimisme, kracht en doorzettingsvermogen. Hij heeft bijv. vele halve marathons en 1 hele marathon gelopen. Dat was in Rotterdam.

Toen hij in feb. 2021 te horen kreeg dat hij ALS heeft, zei hij dat hij “gewoon” zoveel mogelijk zou willen blijven leven op zijn eigen wijze manier. Hij hield van fietsen, dus gingen we met een fietsgroep het Fietserpad afronden wat in 2020 niet kon vanwege de Covidcrisis. Jos was gangmaker, fietsspecialist en verkenner, want hij reed vooruit waar nodig. Hij deed 's middags en 's avonds mee met eten en drinken zolang dat ging. Ik kreeg vaak het meeste van zijn flesje bier omdat hij op 'n bepaald moment niet meer zo goed kon drinken. Wat ik geen straf vond ☺.



Hij was er ook bij toen we met fietsvrienden naar Berlijn gingen. We gingen we per trein en starten met de fietstocht vanaf Enschede, want 600 km leek ons genoeg, omdat er meerdere 70 plussers bij waren. Dit zijn echter allemaal “krasse knarren”, want altijd gesport, altijd bezig gebleven hiermee, ook na hun loopcarrière. Alleen Jos had toen (al) als enige een elektrische fiets.

Als laatste fietsvakantie, maar we hadden nog veel meer plannen (vooral Jos), gingen we met

fietsvrienden naar Texel. Dit was afgelopen zomer. Jos zat er voor de gezelligheid wel bij, al kon hij niet goed meer zelfstandig eten waarvoor een maagsonde was aangebracht. Alle vakanties hadden we overigens van tevoren meerdere “oefenritjes” gedaan, van zo'n 60 km gemiddeld. En in 2024 zouden we in mei naar Keulen gaan fietsen vanuit Delft.

Het heengaan werd op 15 december ineens een feit, nadat hij Covid had opgelopen en zijn ademhalingspijpen het te zwaar kregen. Toen bleek de ALS ook voor deze krachtpatser teveel. Jos was een voorbeeld voor ons allemaal.



Oliebol zoekt Organisator

Elk jaar – rond de jaarwisseling – organiseert AV De Koplopers de Oliebollencross in het gebied achter de Ikea.

We zoeken een coordinator voor de Oliebollencross.

Samen met de Trimloopcommissie en een groep enthousiaste vrijwilligers laat jij honderden lopers genieten van de modder. Als je dit jaar nog met oliebollencrossopperhoofd Hans Verbeek meekijkt, dan kan je het wellicht in 2024 ook zonder hem (of op de achtergrond). Interesse? Laat het je trainer weten of stuur een mail naar kopjesloop@dekoplopers.nl

Ploeteren door de duinen van Voorne met natte voeten

door JAN-WILLEM RIJKE, GROEP 3

Na een paar jaar Voornes Duitrail te hebben gemist, moest het er dit jaar maar weer eens van komen. Ik had me vrij laat aangemeld voor de 15 km. dus mocht ik uitslapen, dat wil zeggen: starten om 11.45.

Dus alle tijd om op mijn gemak naar het startpunt in Voorne te rijden dacht ik. Maar dan blijkt dat er een paar kilometer verderop langs de weg geparkeerd moet worden, zodat ik meteen in een sukkeldrafje aan het inlopen naar de start kan beginnen om nog op tijd te starten. Gerard, Rex, Eric, Elke (voor de 27 km.) en Ties (voor de 43 km.) waren al veel eerder vertrokken dus ik stond er alleen voor bij de start. Want de groep van 11.30 was al vertrokken en ik had geen zin om in de kou nog langer te wachten.

Dus gewoon individueel beginnen, dat heb ik nog nooit meegemaakt bij een wedstrijd! Meteen na de start pootje baden in een ondergelopen weiland... of liep de route nou gewoon door het Oostvoornse meer? Ik weet het niet meer zeker. Verderop langs een soort MTB-parcours met voldoende gladde bagger, maar toch net niet uitgelopen.

Dan over een brede grasdijk richting Rockanje. Dat was met die wind het meest koude deel van het parcours. In Rockanje gezellig een rondje door het dorp en daarna weer het bos is. Dat is altijd heerlijk lopen op de zandgrond en in de luwte van de bomen. Ergens voorbij de helft van het parcours was een verzorgingspost waar ze van alles hebben. Maar wat voor mij de topper was dat je er "Tuccies" kon krijgen, van die zoute kaaskoekjes waar ik aan verslaafd ben. Ik was er niet meer weg te slaan nu kon er vanwege die vertraging al helemaal geen sprake meer zijn van een fatsoenlijke eindtijd.



De voorspelde regen in de middag bleef uit zodat ik volgestopt met Tuccies droog en voldaan aan de tweede helft van de trail begon. Ergens vlak voordat we bij het strand kwamen hoorde ik mijn naam roepen en ja hoor na enig turen ontdekte ik Ties die me achterop kwam lopen en in zijn pittige tempo bezig was de 43 af te werken. Ik zie je wel bij de finish riep hij vrolijk terwijl hij rechtsaf sloeg om nog wat extra kilometers te vreten om aan de 43 te komen.

Ik stortte me op het laatste deel van de 15 waar de het meest bagger en water me tegemoet kwamen. Het is op dat deel ook niet mogelijk om iets daarvan te ontwijken, dus recht vooruit maar en er lekker doorheen.



Nog een paar kilometer en de finish kwam in zicht... en meteen daarna lekker de schoenen schoongespoeld in het Oostvoornse meer. Het was toch nog erg koud en ik wilde al naar binnen gaan. Maar wie kwam daar aan in zijn eentje? Jawel hoor Ties de kilometervreter, die ik meteen even op de foto kon zetten.

Samen na afloop op het traditionele broodje rookworst af...koffie erbij en na wat opwarmen weer uitlopen naar de auto...



Help!

Ook zo blij met je kopje thee of biertje na de training?

Dat moet wel ingeschonken of getapt worden!

Een aantal barmannen/vrouwen stopt na jaren trouwe dienst dus het barteam zoekt nieuwe aanwas.

Het is de bedoeling dat we met minimaal twaalf mensen zijn zodat je eens per zes weken aan de beurt bent. De bardienst doe je met z'n tweeën maar je kan onderling afspreken wie er wat eerder komt of later weggaat. Het duurt tot maximaal 22:30 uur.

Bardienst is een gezellige taak en je kan het zelfs eventueel combineren met (wat korter) trainen als je wil.

Voor meer info, vraag het barpersoneel of Caroline (groep 6) of stuur een mailtje naar av@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.

Rottmerenloop, 7 september

1/2M

MS

1	Koen Kuipers	36:38
---	--------------	-------

M55

7	Ties van Elst	01:58:09
---	---------------	----------

Dam tot Dam Loop, 17 september

10EM

430	Jan Lansbergen	01:47:23
-----	----------------	----------

Rijk Zwaan Loop, 23 september

10EM

2	Jurre Keizers	56:43
3	Koen Kuipers	56:46
5	Tjibbe van der Veen	59:05
18	Jelle Roozenburg	01:03:25
46	Harry Suijker	01:11:06
52	Pascal Vankan	01:11:38
88	Cor Hoebeke	01:16:51
117	Rene Wisselo	01:20:13
123	Corina Voorn	01:20:53
144	Ineke Bancken	01:23:51
191	Irene ten Donkelaar	01:31:32
228	Tania Mulder	01:39:32

5km

40	Kees Olsthoorn	21:37
71	Bart Marcus	23:33
74	Matthijs van Boxtel	23:58

Dobbelloop, 23 september

5km

18	Elleke Koornneef	25:37
----	------------------	-------

Het kopstuk

☎ dekoplopers.nl ✉ kopstuk@dekoplopers.nl



Bertusloop, 24 september**M5km**

3	Kees Olsthoorn	21:51
13	Matthijs van Bortel	26:20
21	Hans de Groot	29:58
26	Albert Kerklaan	39:37

V5km

3	Corina Voorn	25:02
---	--------------	-------

Amgen Singelloop Breda, 1 oktober**5km**

1324	Floor Verschure	28:33
------	-----------------	-------

Aramco Beachrun, 1 oktober**15km**

24	Dirk-Jan Dekker	01:16:09
39	Marjon Reydon	01:18:23
46	Elke Jacobs	01:19:59

Kustmarathon Zeeland, 7 oktober**M**

934	Niek Vogelaar	04:43:46
-----	---------------	----------

Kopjesloop, 8 oktober**M5km**

2	Koen Kuipers	16:52
8	Frank van den Berg	19:29
9	Floor Verschure	19:31
16	Freek Pols	21:20
18	Kees Olsthoorn	21:25
20	Casper Verschoor	22:26
21	Bart Marcus	23:26
26	Nijs de Graaff	24:45
27	Marc Rotsaert	24:49
33	Hans Verbeek	27:27
36	Ron Holling	30:00
49	Albert Kerklaan	42:01

V5km

3	Elleke Koornneef	25:15
5	Carla de Jong	28:00
7	Rosanne van Diepen	29:05

M10km

4	Sander van Dijk	37:38
7	Arjan Boshuizen	42:11
20	Wim Bierbooms	46:04
27	Jesse Budding	48:59

V10km

3	Marije Kerkveld	48:57
---	-----------------	-------

Amsterdam marathon, 15 oktober**M**

401	Barrie Harreveld	02:47:38
-----	------------------	----------

Halve van Barendrecht, 15 oktober**1/2M**

322	Kim Melchior	01:58:16
-----	--------------	----------

ASML marathon Eindhoven, 15 oktober**M**

51	Jurre Keizers	02:36:53
81	Jelle Roozenburg	02:43:31
129	Bernd Sommer	02:48:44
898	Imelda de Groot	03:34:16

1 vd 4 Loop Haag Atletiek, 21 oktober**M55 5km**

3	Frank Thomas	32:11
---	--------------	-------

V45 5km

4	Aletta van der Steege	28:41
---	-----------------------	-------

MS 10 km

2	Koen Kuipers	33:27
3	Jurre Keijzers	35:50

M65 10km

2	Cor Hoebeke	45:27
3	Jan-Willem Rijke	47:35

VS 10km

1	Puck Pentenga	38:19
---	---------------	-------

V55 10km

8	Carla de Jong	58:17
---	---------------	-------

AVW Daamencross Maassluis, 22 oktober**V6km**

9	Ineke Bancken	33:16
---	---------------	-------

M9km

20	Harry Suijker	42:52
----	---------------	-------

Antwerpen Marathon, 22 oktober**M**

2504	Hieka Jager	04:38:08
------	-------------	----------

1/2M

5676	Ad van Benten	02:16:48
------	---------------	----------

Dobbeloep, 22 oktober**5km**

1	Sander van Dijk	17:48
2	Thomas Pereira Horta	18:57
7	Nanda Blom	22:58
26	Carla de Jong	28:42

10km

3	Cyril van Schijndel	44:17
---	---------------------	-------

Bertusloep, 22 oktober**M5km**

3	Kees Olsthoorn	21:54
6	Wim Bierbooms	22:32
21	Hans de Groot	30:11
26	Floor Toetenel	37:38
27	Albert Kerklaan	39:47

Posbanktrail, 28 oktober**M24km**

111	Gerard de Groot	02:26:40
-----	-----------------	----------

V24km

26	Saskia de Groot	02:26:40
----	-----------------	----------

Halve marathon Oostland, 29 oktober**M55 5km**

1	Arjan Huijsmans	22:47
---	-----------------	-------

MSEN 10km

1	Thomas Pereira Horta	34:14
---	----------------------	-------

M45 10km

2	Marc Rotsaert	44:28
---	---------------	-------

M55 10km

1	Colin van der Heiden	49:02
---	----------------------	-------

M65 10km

12	Jan Lansbergen	59:49
13	Ron Holling	01:01:45

V35 10km

8	Kim Melchior	52:55
---	--------------	-------

M45 10km

10	Miranda Meesters	01:01:42
----	------------------	----------

V55 10km

4	Anne-Marie Nelck	59:22
---	------------------	-------

1/2M**MSEN**

38	Wouter Steenstra	01:40:05
----	------------------	----------

M35

4	Sander van Dijk	01:16:08
6	Barrie Harreveld	01:18:26
7	Bernd Sommer	01:18:26
58	Eddie van Staalduinen	01:45:45
95	Freek Pols	02:15:00

M45

6	Frank van den Berg	01:28:24
28	Menno Emmink	01:44:16

VSEN

1	Puck Pentenga	01:24:01
---	---------------	----------

V35

10	Aletta van der Goes	01:57:36
21	Danielle van den Dulk	02:03:53

V45
20 Chantal Kamminga 02:12:00

V55
1 Ineke Bancken 01:49:47
6 Ineke Kloeg 02:14:54

Van Oers marathon Etten-Leur, 29 oktober
M
11 Jurre Keizers 02:49:43
1/2M
4 Koen Kuipers 01:12:46

Houtloop, 5 november
M5km
1 Kees Olsthoorn 23:26
11 Jesse Budding 28:44
28 Albert Kerklaan 42:52

M10km
1 Paul Dekkers 44:25

Haagse Duinentrail, 12 november
V18km
21 Ineke Bancken 02:03:51

M13km
41 Stephan Slee 01:30:19

Maastunnelloop, 12 november
M55 10km
18 Edwin Lasschuijt 53:08

AVW Daamencross, 12 november
M6km
18 Matthijs van Boxtel 36:42

Kopjesloop, 12 november
M5km
5 Pascal Vankan 20:04
7 Hans van Schendel 21:27
10 Kees Olsthoorn 22:08
12 Gert Jan Prins 23:28
28 Floor Toetenel 35:33
32 Albert Kerklaan 39:47

V5km
1 Corina Voorn 23:31
3 Elleke Koornneef 26:04
6 Carla de Jong 27:37

M10km
1 Koen Kuipers 32:53
2 Jurre Keizers 35:12
3 Sander van der Heiden 35:16
4 Jelle Roozenburg 35:19
6 Barrie Harreveld 36:06
7 Tjibbe van der Veen 36:11
8 Frank van den Bosch 37:49
12 Erwin Keus 41:08
13 Marc Rotsaert 41:13
15 Harry Suijker 42:50

V10km
1 Puck Pentenga 42:52

Boerenkoolloop Warmenhuizen, 15 november
10km
128 Cyril van Schijndel 45:35
167 Nanda Blom 48:03

Ruitenburg Beachrun Monster, 18 november
1/2M
5 Koen Kuipers 01:21:48

10,3km
7 Timon Oosterveer 50:51

Zeven heuvelenloop, 19 november**15km**

280	Jurre Keizers	53:50
1808	Arjan Boshuizen	01:03:11
3426	Jan Hofmeester	01:08:06
3958	Cyril van Schijndel	01:09:16
9937	Lodewijck Foorthuis	01:19:28
12105	Edwin Lasschuijt	01:23:29
13136	Irene ten Donkelaar	01:25:43
15904	Nicoliene Bakkenes	01:32:00

7km

3148	Mirjam Lanz	41:40
------	-------------	-------

Meijendelloop, 25 november**25km****V40**

37	Chantal Kamminga	02:43:35
----	------------------	----------

V50

22	Hieka Jager	02:35:25
23	Elly Mulder	02:35:25
26	Saskia de Groot	02:36:15

M50

15	Frank van den Berg	02:05:03
----	--------------------	----------

M70

1	Cor Hoebeke	02:03:52
---	-------------	----------

Marathon Curacao, 26 november**M**

17	Marieke van Loon	03:56:23
----	------------------	----------

Voorne's Duinentrail, 3 december**M43**

13	Ties van Elst	04:35:53
----	---------------	----------

V27

20	Elke Jacobs	03:00:39
39	Ineke Bancken	03:13:39

M27

91	Menno Emmink	02:55:26
96	Gerard de Groot	03:00:40
101	Rex Schomaker	03:03:15
131	Eric Kreupeling	03:18:55

V15

69	Saskia de Groot	01:43:51
70	Elly Mulder	01:43:52
104	Loes Franken	01:50:13

M15

84	Frenk van der Vliet	01:32:08
130	Jan Willem Rijke	01:39:43
146	Peter Bos	01:43:52

AVW Daamencross Maassluis, 3 december**M9km**

1	Koen Kuipers	35:05
5	Marc Rotsaert	39:31
19	Harry Suijker	48:15

M6km

12	Matthijs van Boxtel	36:43
----	---------------------	-------

**1 vd 4 loop Sparta, 9 december
lange cross**

2	Koen Kuipers	27:19
3	Jurre Keizers	27:59
11	Marc Rotsaert	30:51
37	Marius Schwartz	34:16
47	Kees Olsthoorn	36:07
51	Harry Suijker	36:45
61	Cor Hoebeke	38:02
62	Ron Koorevaar	38:11
75	Jan Willem Rijke	41:15
95	Elleke Koornneef	46:15
99	Jan Koornneef	48:58
104	Aletta van der Steege	53:07
106	Ron Verouden	54:00

Bruggenloop, 10 december

15km

15	Koen Kuipers	51:26
50	Puck Pentenga	54:27
89	Bernd Sommer	56:06
230	Bas de Bruin	59:39
532	Arjan Boshuizen	01:04:00
1428	Cyril van Schijndel	01:10:12
1856	Nanda Blom	01:12:06
2283	Rene Wisselo	01:13:39
2069	Geertrui van Tuinen	01:12:56
5085	Olivier Faivre	01:22:05
5293	Miranda Rumondor	01:22:46
5424	Jos Toth	01:23:02
7932	Danielle den Dulk	01:29:48
8073	Margreet van Hemmen	01:30:10
10146	Jan Lansbergen	01:39:36

Marathon Malaga, 10 december

M

136	Barrie Harreveld	02:48:53
878	Frank van den Berg	03:23:14

1/2M

1512	Kim Melchior	01:51:17
2676	Irene ten Donkelaar	02:03:01

Kopjesloop, 10 december

M5km

9	Martien de Koning	24:17
22	Hans de Groot	27:49

V5km

2	Corina Voorn	23:11
---	--------------	-------

M10km

2	Frank van den Bosch	37:10
3	Jurre Keizers	37:18
9	Erwin Keus	40:31
19	Jan Hofmeester	44:23
21	Harry Suijker	44:36
33	Nijs de Graaff	51:07
34	Matthijs van Boxtel	52:43
39	Ron Holling	01:02:36

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 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
Bestuursleden: Ties van Elst, 06 249 36 055
Caroline Gautier, 015 212 53 70
Floor Verschure, 06 18134816, av@dekoplopers.nl

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