

Het Kopstuk



De 'Mooiste' komt met rasse schreden dichterbij. Bij velen zijn de afgelopen periode het aantal kilometers in de week opgelopen, en de nieuwe p.r.'s liegen er niet om: Het wordt weer de Mooiste. Helaas zit de Rotterdam marathon er niet voor iedereen in. Blessures en (priori)tijd - het leven is wat gebeurt terwijl je andere plannen maakt - strooien soms zand in de motor. Gelukkig zijn er ook veel andere loopjes, en kunnen we op de club voor meer terecht dan een zware training.

De oproep om een stukje te schrijven in het vorige Kopstuk heeft veel respons opgeleverd, we hebben weer een mooi gevuld nummer. 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 10 juni 2024.

Freek Pols
Hoofdredacteur

Van de Bestuurstafel

door MARIUS SCHWARTZ,
VOORZITTER AV DE KOPLOPERS

We zijn als bestuur erg blij dat we een nieuw clubtenue kunnen presenteren! Tijdens de laatste ALV hebben we afgesproken om een nieuw ontwerp te maken en hebben een paar leden zich aangemeld als klankbordgroep. Ook het proces om te komen tot een nieuw tenue vraagt veel inzet van allerlei vrijwilligers: creativiteit, geduld, zorgvuldigheid. Maar dan ligt er nu ook iets heel moois! Lees in dit Kopstuk meer over het clubtenue en de avond waarop we het aan de leden presenteren.

De Start2Run- en GTL-introductiecursussen zorgen voor heel wat extra toestroom van lopers op onze trainingen. Het is mooi dat we als Koplopers andere lopers op die manier begeleiden en van onze mooie sport laten genieten. We laten de cursisten natuurlijk zo ook kennis maken met onze club, de gezelligheid en het fijne van samen trainen... Hopelijk een stimulans om lid te worden!? De eerste cursisten hebben zich al als lid gemeld, dus het werkt! Het lijkt misschien zo simpel om een cursus te organiseren, maar vraagt samenwerking van veel vrijwilligers om dit goed te laten verlopen. Natuurlijk zijn er goede trainers nodig die het lopen begeleiden, maar het vraagt ook om inschrijfformulieren, linkjes en vinkjes op websites, folders, facturen, startnummers van de GTL, inschrijving als tijdelijk lid bij de Atletiekunie, nazorg aan het einde van de cursus richting een (hopelijk) lidmaatschap bij de Koplopers. En dan vergeet ik vast nog een paar dingen. Dank aan iedereen die helpt om dit allemaal soepel te laten verlopen! Om niet elke cursus het hele proces opnieuw te moeten bedenken, maken we nu een draaiboekje zodat het niet alleen op collectief geheugen leunt. Heb je ervaring met werkprocessen op papier zetten? Of lijkt het je leuk om te helpen met andere dingen? Hulp is altijd nodig dus laat het weten.

Die oproep geldt in het bijzonder voor een nieuwe penningmeester en coördinator Trimlopen in verband met het vertrek van Ton en Caroline

aan het eind van deze bestuursperiode. Maar ook voor onze communicatie zijn meer vrijwilligers nodig: beheer van de website, redactie voor het Kopstuk: dit leunt te veel op een enkel lid! Ook als je maar een enkel verloren uurtje in de week hebt om te helpen is dat al welkom.

De (dit jaar grote!) groep leden die aan de Rotterdam Marathon gaat meedoen, wensen we veel plezier. Ook hier is het heel mooi om te zien hoe de trainers van verschillende groepen gezamenlijk een marathonprogramma hebben gemaakt terwijl het 'gewone' trainingsaanbod door kon gaan. Dit heeft veel enthousiasme opgeleverd bij zowel trainers als lopers en is voor herhaling vatbaar!

De werkgroep TrompperOptiek GoldenTen-Loop is full swing bezig. Voor je het weet is het Hemelvaartsdag en lijdt heel Delft één dag aan loperskoorts! We hebben met de werkgroep verkend wat we nog meer kunnen doen om als Koplopers zichtbaar te zijn rond het evenement en hopen dat je dat gaat zien en merken op 9 mei. Superblij zijn we met de werkgroep ook dat TrompperOptiek zich voor een nieuwe periode van 5 jaar als hoofdsponsor aan ons heeft verbonden. Dat geeft rust en zekerheid voor de organisatie. Trompper doet zoveel meer dan alleen een geldbedrag overmaken: de pagina's in de DelftopZondag getuigen daar regelmatig van!

De inspanningen om de kinderloop bij de Kopjeslopen nieuw leven in te blazen werpen vruchten af: 10 maart deden er weer bijna 20 kinderen mee! En nu vasthouden...Wellicht heb je (klein)kinderen die het leuk vinden, of kom je op hun school: we hebben een poster en infomail voor de (sport)docent om wat aandacht te vragen voor de kinderloop. Ook de nieuwe startplek op het wandelpad in plaats van op het parkeerterrein bevalt: het wordt steeds drukker in de Delfste Hout dus het blijft aanpassen aan de omstandigheden. 14 April is de volgende editie: dus iedereen die niet naar de Rotterdam Marathon gaat: kom naar de Kopjesloop!

NK - Groet uit Schoorl

door PUCK PENTENGA, MWG

Zondag 11 februari deed ik mee aan het NK 10km bij de Groet uit Schoorl run. Deze wedstrijd stond al een tijdje rood omcirkeld in mijn agenda en ik had er specifiek naartoe getraind. Na een goede progressie de afgelopen maanden was ik dan ook benieuwd waar ik stond in een sterk (dames)veld.

Met een goede dosis gezonde spanning stapte ik de trein in. Je moet er even voor reizen, maar dan heb je ook wat. De omstandigheden waren perfect en het parcours in de Schoorlse duinen lag er mooi bij. Droog, niet te warm en de bomen zorgde voor een goede beschutting tegen de wind.



De mannen startten 5 minuten voor de vrouwen en er was dus genoeg tijd voor last-minute zenuwen. Na een wat chaotische start waarin iedereen graag voorin wilde zitten, kon ik een mooi

groepje vormen met wat dames van wie ik wist dat ze een snellere PR hadden. Een ambitieus mikpunt dus! We liepen een stabiel tempo en langzaam konden we andere lopers bijhalen en plekken opstomen.

Halverwege liep ik mooi op schema voor een tijd onder de 35 minuten. Het parcours bleek alleen ook een onverhard stuk te bevatten en ik moest wat tijd inleveren bij het ontwijken van plassen en modder. Mijn ouders hadden een tactische plek gekozen met nog 800m te gaan en licht heuvelop. Ik probeerde hier nog te versnellen om weg te komen van het groepje maar voor de benen voelde het stijgingspercentage hoger dan de (waarschijnlijke) realiteit.

Met een aanmoediging van Frank (van den Berg) in de laatste bocht wist ik in de eindsprint de rest van mijn groep achter me te houden en een 12e plek te bemachtigen (15e inclusief internationale lopers) met een nieuw PR van 35:18.

De dag werd afgesloten met een korte strandwandeling. Zo kon de hond ook nog even lekker alle energie kwijt.



Een sub-35 tijd hou ik nog even tegoed. Er schijnt wel een leuke wedstrijd te worden georganiseerd in Delft over een paar maanden...

Van PR naar PR naar PR naar PR...

door WOUTER STEENSTRA, GROEP 2

Het is nog geen jaar geleden dat mijn overbuurman (beter bekend als trainer(t) Frank), mij op een zonnige dag meesleepte naar de Koplopers voor een eerste training. Dat de daaropvolgende trainingen mij geen windeieren hebben gelegd, doet de titel van dit stukje al vermoeden. Mijn PR op de halve marathon lag vorig jaar nog in de Schoorlse duinen. Ik had wel het idee dat ik sneller zou moeten kunnen lopen dan de 1:51:57 die ik daar liep, maar ik had nog niet helemaal in mijn hoofd hoe snel dat precies zou zijn. Onder-tussen deed de volgende uitdaging zich aan: De Halve van Haarlem.

De situatie die zo ontstond deed mij denken aan een oude tv-reclame van Amstel bier. In die reclame staat iemand alleen in een tuin hardop te tellen tijdens het hooghouden. "1, 2, 3". Zijn vrienden komen de tuin binnen en hij vervolgt: "84, 85, 86.. ah daar gaat de bal". Ik had mijn zinnen gezet op 1:45 voor de Halve van Haarlem, maar toen mij werd gevraagd wat ik verwachtte te gaan lopen met de toevoeging: "1:35 moet jij zeker wel kunnen halen", klapte ik eruit: "Nee, 1:35 is echt nog wat te snel, maar ik ga voor 1:40". Met deze actie had ik opeens 5 minuten van mijn doel afge-luld en zo bleek later: Niet gehaald. Maar het PR verplaatste zich wel van de Schoorlse duinen naar die van Haarlem en Zandvoort met 1:42:43.



Tijdens de woensdagavondtraining sprak ik veel met Freek. Hij bewoog niet alleen een groepje lopers van groep 3 richting de training van Koos in groep 2, maar hij bewoog mij ook om samen te starten aan de halve marathon van Oostland waar we sub 1:40 zouden gaan lopen. Ik beloofde hem een stukje in het Koptstuk wanneer ik het doel zou halen. Hoe dat is afgelopen heeft de trouwe lezer in de vorige editie van dit blad kunnen lezen. Door mijn finish op 1:40:05 moest Freek zelf schrijven over zijn blessure en het lot dat onze haas overkwam. Ik kreeg nog een editie uitstel.



We missen Freek nog steeds op de woensdagavond, maar ook zonder hem zetten de gesprekken over de beoogde 1:40 zich voort. Ik kreeg lucht van een legendarische halve marathon op de zaterdag voor Kerst waar menig Koploper zijn/haar PR had verbroken. Dat klonk perfect: Nog in het jaar 2023 het doel halen. Als er niet zo ontzettend veel tegenwind zou zijn als in Oostland, moesten die 5 seconden er zeker af te lopen zijn. De wind was alsnog niet mild tijdens de Linschotenloop, maar ik had veel houvast aan Judith, die aanbood om mij te hazen. Met name de eerste 10 km wisten we goed op tempo te blijven. Ik was erop voorbereid dat het tweede deel wind mee zou zijn. Ons tempo lag iets sneller dan nodig was voor de 1:40, maar ik kon het prima volhouden. Halver-

wege de route liet ik mijn haas een stukje achter me. Ik had genoeg voorsprong opgebouwd om het einddoel 2 km voor de finish niet kwijt te raken. In die laatste kilometers kwam ik erachter dat het nog flink ploeteren was tegen de wind in. Ik sloot me aan bij een groepje voor mij dat net wat sneller liep. Zo kwam ik helemaal kapot, maar voldaan over de finishstreep op 1:38:37.

Bovenstaande woorden zouden genoeg moeten zijn om mijn belofte voor een Kopstukstukje in te lossen. Maar afgelopen weekend bood nog materiaal voor een mooie extra alinea. Na de Linschotenloop sloot ik me net als veel lopers uit groep 2 aan bij de marathontraining. Niet om zelf de marathon te lopen, maar wel vanwege de beloofde theorie dat dit mijn tijd op de halve marathon ook zeker goed zou doen! De eerstvolgende mogelijkheid om na te gaan of die theorie ook daadwerkelijk stand zou houden was 10 maart tijdens de CPC loop in Den Haag. Ik begon met een strak tempo in de eerste helft, maar dat wist ik niet helemaal vol te houden tijdens de tweede helft. Deze keer was er echter geen keiharde tegenwind. Wel waren er veel Koplopers met motiverende woorden. Ik was blij toen de pier eindelijk in zicht was en nog blijer toen ik voelde hoe het parcours vanaf het Kurhaus afdaalde richting de finish. Ik wist het PR weer met twee minuutjes te verbeteren. Met een eindtijd van 1:36:46 komt sub 1:35 dan toch echt dichtbij.



Groet uit Schoorl

door MIRANDA RUMONDOR, GROEP 5

Hardlopen door het bos, de duinen en de knusse dorpen Groet en Schoorl. Dat is wat ik lees als ik hardlopen Schoorl intoets op Google. Dat klinkt als een loop die je ooit een keer gedaan moet hebben. Hier en daar wat nagevraagd en zo schrijf ik mij in voor de 30 km. Mijn verste afstand ooit! En dan is het trainen, want ik ben totaal geen regelmatig, verre afstandloper. Ik vind het vooral leuk om zo nu en dan ergens aan mee te doen en dan vooral in de winter of in het najaar.



De Bruggenloop is mijn eerste opstap en daarnaast train ik zoals gewoonlijk bij de club in groep 5 en sluit ik me weer aan bij Lekker Gelopen. Toch een houvast en fijn om oude bekenden te zien en nieuwelingen die trainen voor een halve of een hele marathon. Dan is de dag daar. Op zondag 11

februari zijn we er klaar voor. En met we, daar bedoel ik Frenk en Wichert mee. We lopen samen in groep 5 en toen ik vertelde dat ik in Schoorl ging hardlopen, konden ze niet achterblijven. Zij hebben meer ervaring en dat was voor mij nog meer aanmoediging.

Om 08.15u staan ze voor mijn deur en rijden we ruim een uur naar Schoorl. Onderweg regende het alleen maar en waren we gelukkig voorbereid met (zelfgemaakte) poncho's. Eenmaal aangekomen trokken de regenbuien nagenoeg weg en stonden we droog aan de start. Zo rond 11.00u gaan we dan eindelijk over de startstreep. Je voelt toch wel wat adrenaline! Van te voren afgesproken wat we qua tempo gaan lopen. Ik heb op de 6.00 min. getraind en daar wilde ik me aan houden. Ik red me wel.



Wat mooi om te zien hoeveel mensen er hardlopen en blijkbaar een doel hebben om ergens voor te gaan. Dat was voor mij de 30 km uitlopen. Na ongeveer 8 km kom ik nog een vriendin tegen en moedig ik deze aan. Ook komen we nog enkele Koplopers tegen. Wij waren niet te missen met onze shirts. Het wit, zwarte shirt voelde als een eenheid en trokken we elkaar voort. Tot aan de halve liepen we nog steeds samen. Nog steeds kletsend en met een mooi vast tempo liepen we door. De groep werd kleiner, omdat de halve marathon een andere afslag kreeg. Dat voelde wel even raar. Puur een mindset die je even moet bijstellen.

Dan de laatste 5 km. Hoe zou ik deze gaan ervaren? De man met de hamer? Die kwam gelukkig niet. Het gevoel dat elke km die erbij kwam

een pr voor mij zou zijn nam de overhand. We zijn er bijna. En ja, je leest het goed: WE zijn er bijna. We hebben de loop samen uitgelopen in een tempo van 5.45 gemiddeld. Het dorpse, de bossen en het duingebied maakte de loop zeker de moeite waard. Gewoon een keer doen!

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

Trainingsweekend 2024: heerlijk lopen met meer dan één zoekopdracht.

door JAN WILLEM RIJKE, GROEP 3

Van 9-11 februari vond het trainingsweekend plaats met deelnemers uit groep 1, 2 en 3. De organisatie was erin geslaagd een mooie groepsbungalow te reserveren in de bossen bij Ede. Op vrijdag tegen de avond waren alle 12 deelnemers gearriveerd. Nadat eenieder ook een slaapplek had gevonden (er waren kamers genoeg) was er nog tijd voor een korte verkenningsronde in de bossen in de omgeving.

Daarna lag de avond voor ons om te borrelen en te eten. Bijna iedereen had wel een gerecht gemaakt of een borrelhap meegenomen. Er waren 2 soorten soep en meerdere hartige taarten, wat allemaal goed in de smaak viel. En laten we een bijzondere drank niet vergeten: het eigen gebrouwen bier van Marius! Na een lange gezellige avond bijpraten werden de bedjes opgezocht.



De volgende (zaterdag)morgen stond er dankzij enkele actievelingen al om 8.30 een heerlijk ontbijt op tafel, als basis voor een flinke hardlooperonde. Na het ontbijt verdeelden we ons in 3 groepen: een wandelteam, een hardloopteam dat ongeveer 15 km liep en een groep die ongeveer een halve marathon liep. Zo kwam elke groep op een andere tijd binnen, maar op tijd voor de gezamenlijke lunch.

Voor het middagprogramma had de organisatoren iets leuks gevonden. Een puzzeltocht met

vragen die in de verschillende dorpen in de buurt moesten worden opgelost. Als alle vragen goed waren beantwoord kon er een kluis worden geopend met een belangrijk document waarmee het verhaal kon worden opgelost. We verdeelden ons in 3 groepen van 4 personen over 3 auto's, en gingen op pad. Het was een heel spannende en leuke puzzeltocht, maar de meeste groepen hadden er wel 4 uur voor nodig. Onze groep had nog wat extra tijd nodig voor de tweede zoektocht: naar de sleutel van de auto van Menno, die opeens verdwenen was. Gelukkig was er een reservesleutel voorhanden. De zoekgeraakte sleutel bleef een rode draad die door het weekend heen liep, maar is niet meer terug gevonden.



Nadat iedereen klaar was met de puzzeltocht, verzamelden wij ons in restaurant het Pomphuis in Ede voor een heerlijk zaterdagavond diner. We hebben gezellig met elkaar gekletst tussen de gerechten door. Na afloop terug in ons huis nog gezellig nageborreld en verder gekletst.

De volgende morgen stond er weer een heerlijk ontbijt klaar met eieren, muesli en andere lekkernijen. Daarna was het tijd voor de zondagmorgen loop: één groep ging een lange hardlooperonde doen van 25 km, en een wandelgroep liep naar Planken Wambuis en weer terug.

Nadat we terug waren, hebben we in een stevige lunch alles wat over was zoveel mogelijk opgemaakt, compleet met pannenkoeken. Daarna was het tijd om de auto's op te zoeken en weer naar huis te rijden. We kunnen terugzien op een

gezellig, ontspannen en prima verzorgd trainingsweekend! Met dank aan de organisatoren (Judith, Paul en Adrie).



Podologisch onderzoek	25,-
Advies hardloepschoenen of sportschoenen	25,-
Advies hardloepschoenen gratis bij aankoop van hardloepschoenen	
Steunzolen + podologisch onderzoek	80,-
Standaard sportzolen + onderzoek + inlays	20,-
Aanpassing zolen	40,-
Inlays vanaf	10,-
Steunzolen opsturen zonder onderzoek	70,-

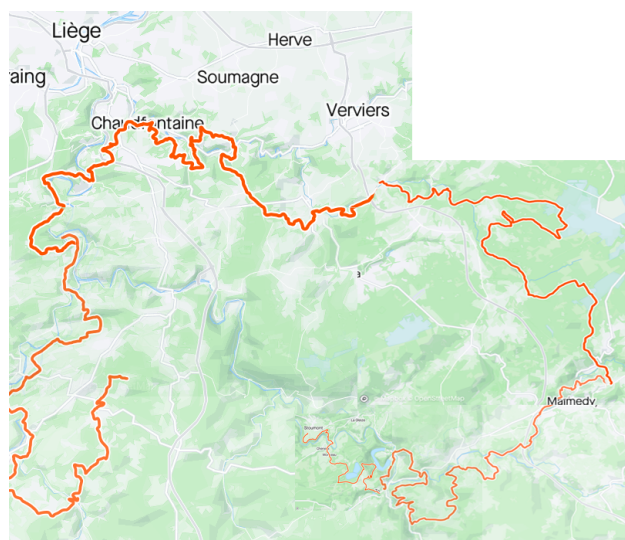
Aanmeten compressie kousen en aanverwante artikelen.

Maak een online afspraak op sportpodologiedelft of bel 015-2140091. Ook voor het aanmeten van hardloepschoenen door de sportpodoloog Rob Smit.

Legends Trail 2024

door DAVID FORBES, MWG

De eindbaas van het ultratrailen in de Benelux. 272 kilometer door de winterse Ardennen, met 11.000 hoogtemeters en onderweg slechts 4 verzorgingsposten en een cutoff tijd van 68,5 uur. Voor zo'n grote tocht is elke etappe (5 totaal) een hoofdstuk op zich, vandaar ook maar zo opgeschreven.



LT 2024 - Hoofdstuk 1: minuten opsparen

Eindelijk was het dan zo ver: Legends Trail 2024! Onderdeel van mijn doel om de Legends Slam te behalen, maar eigenlijk ook mijn hoofddoel. Fysiek was de voorbereiding matig door het nodige blessureleed, maar mijn kop voelde goed en ik had nog wel specifiek kunnen trainen (hoogtemeters). Samen met Bart en Adriaan naar de Ardennen gereden. Om 18 uur de start met 124 lopers. De eerste etappe, dus nog fris en fruitig door het bos. Wel werd snel duidelijk dat het parcours heel modderig was, dus veel glibberen en glijden en soms vallen op de hellingen. Het hoofddoel van de eerste etappe is marge opbouwen (tijd) voor de rest van de tocht. Dat is zeker gelukt. Jammer genoeg was het checkpoint veel te druk. Hierdoor niet echt rust kunnen pakken en ook mijn voeten niet droog-gefohnd. Snel weer door voor het volgende hoofdstuk!

Het kopstuk

dekoplopers.nl ✉ kopstuk@dekoplopers.nl





LT 2024 - Hoofdstuk 2 - Lang en donker

De langste etappe van dit jaar. Direct na de start een behoorlijke klim, en na een paar uur kwam ik er achter dat ik een fout had gemaakt: etappe 1 zonder waterdichte sokken gelopen en op de post de voeten niet gedroogd: ik begon al snel last van mijn voeten te krijgen. Hierdoor kon ik eigenlijk niet meer rennen, alleen nog maar flink doorstappen. Dat had als gevolg dat ik deze hele etappe alleen heb gelopen. En zo heb ik dus 16 uur samen met mijn gedachten door het bos gelopen, terwijl ik ondertussen steeds meer pijn aan mijn voeten kreeg. Mijn denkspiraal werd steeds negatiever en donkerder. Hierdoor werd het een zeer zware etappe! De gedachte om te stoppen kwam steeds vaker naar boven, totdat ik besloot dat ik die beslissing nog niet hoefde te nemen: lopen naar het volgende checkpoint, daar goed eten, voeten drogen en slapen, en dan verder kijken werd het plan.



LT 2024 Hoofdstuk 3: The rise of the Phoenix!

Na 2,5 uur vaste slaap, buiten in een slaapzak, voelde ik me als herboren! Vol goede moed gestart, eerst nog samen met Mike maar al snel kon ik aansluiting vinden bij Bart en Adriaan. Wat een verademing om weer eens fijn samen met anderen te lopen! Het eerste deel van de etappe was prachtig: langs de oevers van riviertjes, klauteren over de rotsen en de boomwortels, ardennen op haar best! Het tweede deel van de etappe ging over de hoge venen, die in deze tijd van het jaar vooral moeras zijn. Taaie stukken dus, waar het moeilijk doorkomen was. Hierdoor uiteindelijk relatief lang gedaan over deze etappe. Dat betekende dat de kans op slaap in de derde nacht klein was geworden, helaas.

LT 2024 - Hoofdstuk 4: de afronding & de beginnersfout

Van tevoren had ik bedacht dat deze etappe voor mij de afsluiting zou zijn: als ik dit zou volbrengen, was het goed: grenzen verlegd, geweldig weekend gehad, strik eromheen! Al bij het begin van de etappe merkte ik dat ik een grote beginnersfout had gemaakt. Op nieuwe schoenen deze etappe gelopen. Schoenen die vanaf het begin al op mijn tenen drukten en schuurden bij mijn hielen. Ach, het is niet anders, doordieselen maar, rennen ging niet echt meer maar de pijn was nog mild. Op tijd voor de cutoff binnen zijn was waar het om ging! Helaas wederom veel alleen gelopen, maar dit keer in een veel betere stemming: genieten van

het uitzicht en het zonnetje. Naarmate de avond begon te vallen begon ik wel nogal te spacen van het slaapgebrek: zwalkend door het bos en de hallucinaties namen in snel tempo toe. De laatste 7 kilometer van deze etappe waren alleen maar klimmen en dalen, 2 stevige en steile heuvels op een neer. Omhoog was al best zwaar, maar naar beneden werd een ware marteling: mijn tenen waren inmiddels bijna ontveld en elke stap naar beneden schoven ze naar voren in mijn schoenen, wat een enorme pijscheut gaf. Dit waren echt verschrikkelijke uren, en wat was ik ongelooflijk trots op mijzelf dat ik uiteindelijk, de pijn verbijtdend, heb volgehouden en letterlijk huilend van de pijn het checkpoint binnen liep. Eindelijk verlost van het lijden: schoenen uit, slapen, uitstappen met een blij gezicht, YES!!



LT 2024 - Hoofdstuk 5 Bonus Episode

Huh, hoofdstuk 5?! Ik had dus niet genoeg rekening gehouden met de onnavolgbare, ongeëvenaarde en onvervangbare vrijwilligers van de Legends trail. Terwijl ik jankend en uitgeput in de post zat, met nog een half uur tot de cutoff, begonnen vijf mensen zich om mij te bekommeren: mijn voeten verzorgen, mijn racevest bijvullen, voorzien van eten en drinken. En tot mijn eigen stomme verbazing stond ik dus, om tien voor 12, weer buiten om, samen met Adriaan, te beginnen aan de 5e en laatste etappe! In het begin moest ik erg aan het idee wennen, maar een flinke klim aan het begin van de tocht zorgde ervoor dat ik er weer helemaal bij was. Wel merkte ik dat mijn vuur gedoofd was, alle opofferingen van de voorgaande etappes hadden mijn wilskracht uitgeput. Ik voelde me goed, dieselde lekker door, maar de kans dat ik hiermee op tijd het einde zou halen leek niet groot en eigenlijk had ik daar op dat moment vrede mee. Net toen ik een minuutje was gaan liggen in het mos, bekeek ik toch nog even de cutoff tijden en wat bleek: mijn kansen waren nog niet geheel verkeken! Dus ik besloot er een laatste zwik aan te geven, vlot vooruit, niet meer stoppen, gaan! Het was inmiddels beginnen te regenen, wat eigenlijk wel fijn was: in de bubbel van mijn regenjas door het bos akkeren. Maar toen, op km 228, op een richelpad, zat daar ineens een andere loper achter een rots. Ik vroeg hoe het ging, en het ging niet goed met hem: onderkoeld, hallucinerend. Hij moest daar weg: de adrenaline deed haar werk in mijn hoofd en lijf en ik begon te handelen: mijn

eigen warme kleding aan hem gegeven, het safety team gebeld, en op hem blijven inpraten om hem er bij te houden. Hij was erg instabiel, en kwam nauwelijks meer vooruit, maar uiteindelijk zijn we gelukkig veilig van de richel afgekomen en kon ik hem aan het safety team overdragen. Ik had toen zelf nog door kunnen gaan, waarbij de tijd die ik met hem had doorgebracht zou worden opgeteld bij mijn cutoff. Maar ik kon dat niet meer opbrengen: zelf inmiddels helemaal hyper maar ook flink koud geworden, terwijl al mijn warme spul nat was geworden. En dan daarbij optellend de situatie waar ik toch al in zat: ik besloot ook uit te stappen. En zo eindigde mijn avontuur: wat heb ik genoten en wat heb ik afgezien. Wat ben ik mijzelf tegengekomen en wat heb ik weer veel geleerd. Wat heb ik weer met veel mooie mensen tijd mogen doorbrengen in de prachtige Ardennen en Hoge Venen. Wat een voorrecht, wat een luxe.



Lansingerland Run

door KOEN KUIPERS, MWG

Het is zaterdag 17 februari 2024, de dag voor de Lansingerland Run. Ik loop een rustig rondje naar de startlocatie van morgen. Even de sfeer proeven. Deze keer geen wedstrijd op zaterdag én zondag, maar de focus op de dertig kilometerwedstrijd in mijn woonplaats, Berkel en Rodenrijs. In april ga ik voor de eerste keer meedoen aan de marathon van Rotterdam. Morgen zie ik als een belangrijk meetmoment hiervoor. Een week geleden liep ik nog een PR op de tien kilometer bij de Kopjesloop, voor het eerst onder de 32 minuten. Maar morgen zal het een ander soort wedstrijd zijn. Welk tempo kan ik dan het beste lopen? Wat voor weer wordt het? Kan ik in een goed groepje lopen? Hoeveel gelletjes neem ik mee? Hoe vaak ga ik onderweg wat te drinken pakken? Dit zijn allemaal vragen die in mij opkomen. En dat is vaak ook wel het leuke van een wedstrijd. Iedere wedstrijd is anders. Een deel is voor te bereiden, maar er komt ook wel een deel aanpassingsvermogen en gevoel bij kijken. Het is zondagochtend. Ik bekijk de weersvoorspellingen nog even. In de groepsapp worden al verschillende grapjes gemaakt, maar het lijkt erop dat het gaat regenen. En niet een uurtje maar zo een beetje heel de dag. Het fijne van een thuiswedstrijd is dat ik niet heel ruim van tevoren hoeft te vertrekken. Als ik de voordeur achter mij dichtdoe en de eerste 500 meter loop, merk ik dat het toch een stuk harder waait dan verwacht. Een wedstrijd met veel regen en wind wordt het dus. Bij de startlocatie kom ik in de sporthal verschillende bekenden tegen en vraag wat zij gaan lopen. Van tevoren richt ik mij op 3:30 min/km. Er lijkt wel een groepje te zijn van lopers die dat ook kunnen lopen. Bij de start staat iedereen te bibberen van de regen. Nog een paar minuten en we zijn gestart. Ik start niet helemaal vooraan, maar blijf rustig ondanks de drukte. Na een aantal korte versnellingen en bochten lopen er na 300 meter maar twee lopers voor mij, waarvan één de 30km loopt en één de Halve Marathon. Even rustig aan nu. De wedstrijd is nog lang. De

eerste kilometer kom ik door in 3:24 min/km. We hebben wind mee en er is een sterk groepje vlak achter mij. Ondanks dat ik harder loop dan mijn beoogde tempo, zegt mijn gevoel dat ik nog harder moet lopen vanwege de meewind die ik later tegen ga krijgen. Ik kies ervoor om niet zachter te gaan en in het groepje mee te lopen, maar mijn eigen wedstrijd te lopen. Het gaat steeds iets sneller, vooral in de bochten loop ik flink in op mijn voorganger. Na 5 kilometer kom ik door in 16 min en 30 sec en loop ik al een tijdje op de eerste plaats van de 30km wedstrijd. Ik neem een gelletje en pak een bekertje drinken.



Bekertje drinken: hoe pak je deze aan met zo'n 17 km per uur?

Een groot gat heb ik geslagen met het groepje achter mij. Er loopt een loper vlak achter mij en ik besluit te temporiseren. Hij haalt mij in bij de zevende kilometer. Dat is mooi want we hebben wind tegen, tot kilometer twintig ongeveer. Het is fijn om een stukje samen te lopen met wind tegen, maar bij kilometer tien besluit ik mijn eigen wed-

strijd te lopen. Het tempo ligt iets te hoog voor mij om heel de wedstrijd vol te houden. Ik neem een gelletje en pak wat te drinken.



Even schuilen tegen de wind en daarna temporiseren

Af en toe kijk ik achterom, na 15 kilometer vraag ik mij af wanneer het groepje dat achter mij loopt, mij gaat inhalen. Ik moet dan voldoende krachten hebben om bij te blijven. Het zijn ten slotte regionale toplopers. Ik neem een gelletje en pak wat te drinken. We gaan nu naar het zwaarste deel van de wedstrijd, de Onderweg bij Oude Leede met volle bak wind tegen. Het is zwaar met de regen en strijden tegen de wind. Ik loop nu sommige stukken zelfs 3:50 min/km, maar de nummer 1 loopt niet uit op mij en tot mijn verbazing loopt het groepje achter mij ook niet op mij in. Na 20 kilometer neem ik weer een gelletje en pak ik wat te drinken. Het parcours is anders dan voorgaande jaren. Gelukkig hebben we nu weer een stukje wind mee. Na 25 kilometer kom ik voor de derde keer familieleden tegen. Ze zijn helemaal doorweekt van de regen.



Helemaal doorweekt maar ze blijven aanmoedigen!

Nog even volhouden, nog een paar kilometer tot de finish. Ik loop nu door het centrum van Berkel Westpolder. Er komt een haarspeldbocht aan. Hierdoor kan ik de verschillende afstanden zien tussen de lopers voor en achter mij. Jurre lijkt aardig te versnellen en zal uiteindelijk als vierde eindigen na een flinke inhaalrace. De laatste kilometers kan ik het tempo redelijk vlak houden vanwege de meewind, maar het is wel flink doorbijten. In een tijd van 1:44:38 (2022: 1:51:20) kom ik als tweede over de finish. Ik ben tevreden met dit PR en de vooruitgang die ik heb geboekt op deze afstand. Uiteraard is dit te danken aan de trainingen van De Koplopers! Ik kijk uit naar de volgende wedstrijden in 2024.

18-Daagse reis naar Florida en Cruise met de St. Petersburg Distance Classic 9 t/m 26 februari 2024

door JAN LANSBERGEN, GROEP 5

Met Rijnmond Marathon Reizen zijn we in Florida geweest om daar de halve marathon van St. Petersburg te lopen. Aansluitend hebben we 'n cruise gemaakt vanaf Miami naar Costa Rica, Panama, Columbia, Aruba en Curaçao om van daaruit weer terug te varen naar Florida. De totale groep bestaat uit 63 mensen waarvan 9 van "Lekkergelopen".

De eerste paar dagen

Het is 9 februari wanneer we even na 5 uur in de ochtend vertrekken met de "Sparta" bus naar Schiphol. Er wacht ons 'n lange reis naar Newark waar we overstappen op 'n vlucht naar Tampa. 's Avonds rond 8 uur Amerikaanse tijd, waar het 6 uur vroeger is, komen we aan in ons hotel. De andere dag halen we de startnummers op en verkennen het leuke plaatsje St. Petersburg.



11 februari, de dag van de halve marathon

Twee dagen na aankomst is het zover. De start van de "St. Petersburg Distance Classic" is om half 7.

Het is 40 minuten voor zonsopgang, dus 'n prachtige start. Normaal zou ik met m'n loopmaatje Ad van "Lekkergelopen" lopen maar die heeft helaas op het laatste moment moeten afzeggen voor de reis ivm 'n blaasontsteking. Er zit dus niets anders op dan alleen te lopen. De eerste 6 mile lopen we langs de Tampabaai. Net voorbij de St. Pete Pier gaan we downtown en lopen door stedelijk gebied om vervolgens de laatste 1,5 mile weer langs de baai naar de finish te lopen. De verzorging onderweg is uitstekend. Om de 2 a 3 km is er 'n drankpost waar je Gatorade en water kan krijgen. Ik wandel 'n klein stukje bij iedere post om voldoende te drinken, want het zonnetje komt op en het wordt steeds warmer. De eerste 5 km loop ik tussen de 6.45 en 7 min de km, de 2de 5km net boven de 7 minuten en de rest rond 7.15 / 7.30 minuut per km. Mijn gemiddelde tijd was 7.16 per km wat me brengt tot 'n eindtijd van 2.35.40. (600 ste van de 787 deelnemers en 7e in mijn categorie). Het is niet de snelste tijd maar het gaat erom dat je geniet en dat heb ik zeker gedaan. Het is leuk om onderweg lopers van de Rijnmond groep te zien, de een die gemakkelijk loopt, de ander die af en toe moet wandelen. De andere 8 lopers van "Lekkergelopen" hebben de 5 of 10 km gelopen of gewandeld. Iedereen heeft op zijn/haar manier de finish gehaald.



's Middags de gebruikelijke borrel georganiseerd door Rijnmond. De echte vakantie kan beginnen. De volgende dag scheren we, vlak bij Fort Lauderdale, met 'n Airboat over de moerassen van de Everglades op zoek naar alligators (we zien er 6). De volgende dag genieten we op de boulevard van Fort Lauderdale. Vervolgens rijden we naar de Cruise terminal van Miami.

Cruise

We stappen op 'n cruiseschip van de Royal Caribbean "The Grandeur of the Seas" en varen naar Costa Rica. Hier maken we 'n mooie excursie door het regenwoud. We varen verder naar Panama waar we 'n bezoek brengen aan het Panama kanaal en Panama City. In Columbia verblijven we 2 dagen en genieten van het historische centrum van de stad Cartagena met haar kleurrijke, koloniale bouwstijl. Vervolgens varen we naar de Antillen waar we eerst Aruba en vervolgens Curaçao aandoen. Hier waren we 14 jaar geleden ook al eens en het is leuk om de pontjesbrug weer te zien en de mooi gekleurde huisjes. Het einde van onze reis nadert en we varen terug naar Miami. Via Washington vliegen we terug naar Schiphol. We kunnen terugkijken op 'n mooie reis met een gezellige groep.





woe 26 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

Binnenkort kan je je inschrijven via

www.dekoplopers.nl

of op het prikbord in de wippolderkantine

Info: Marc Rotsaert (mglrot@caiway.nl) of Caroline Gautier

Afscheid van Hans Verbeek

door MARIUS SCHWARTZ

Hans was lid van het eerste uur, maar heeft helaas opgezegd in verband met de onhandige combinatie van werk- en trainingstijden en locatie. We hebben bij het Koplopersjaarfeest en de Nieuwjaarsborrel al stil gestaan bij zijn afscheid. Maar ook tijdens de Oliebollencross, die Hans jarenlang organiseerde, hebben we stil gestaan bij zijn afscheid en met alle hardlopers hard geapplaudiseerd als dank voor zijn inzet. Zie de foto met glunderende Hans! Gelukkig is hij nog wel gewoon aan het hardlopen en kom je hem al barefootlopend zo nu en dan tegen. Of als speaker bij de Kopjesloop!



Presentatie nieuwe Koplopers tenue tijdens zomertijdborrel!

door FLOOR VERSCHURE, BESTUUR

Al een hele tijd is de tijdelijke commissie die bestaat uit Bas de Bruin, Jeroen Ritz, Loes Franken en Floor Verschure hard aan het werk om de koplopers in een nieuw shirtje te hijsen. Zo hebben we in de afgelopen maanden onderzoek gedaan naar de herkomst van het ontwerp van het huidige tenue en naar goed zittende kleding en beschikbare druktechnieken. En niet onbelangrijk: we hebben veel verschillende ontwerpen bekeken op papier, over de shirts heen en vervolgens ook in het echt met een proefdruk. We hebben natuurlijk de klankbordgroep die tijdens de laatste ALV is opgericht betrokken om het dagvlak voor het nieuwe tenue te kunnen toetsen. En natuurlijk vergeten we onze ereleden niet. Wim en Wim hebben zelfs hun zegen uitgesproken over ons nieuwe tenue en dat vinden we geweldig!



**Kom naar de
zomertijdborrel voor
de onthulling van ons
nieuwe clubshirt!!**

Nu zijn we op het punt gekomen dat we het nieuwe tenue aan alle leden kunnen tonen en dat zullen we doen tijdens de zomertijdborrel op 3 april! Dat maakt de borrel die sowieso altijd een gezellig moment is nog een beetje extra bijzonder. Je kunt op de zomertijdborrel de juiste maat passen en hem voor een speciale prijs aanschaffen doordat zowel onze leverancier en onze vereniging een duit in het zakje doen om een mooie volumekorting te kunnen geven.

En er is meer, maar daarvoor laten we je nog even in spanning...

Het kopstuk

☛ dekoplopers.nl ✉ kopstuk@dekoplopers.nl



AV DE KOPLOPERS PRESENTEERT

**ELKE 2^e ZONDAG VAN DE MAAND
SEPTEMBER t/m JUNI**

**1 km
rennen**

10:45



1 km jeugdloop (t/m 12 jr)

De start is om 10:45 bij het viaduct op de
Tweemolentjeskade in de Delftse Hout (nabij Knus).
Inschrijven (1 euro) vanaf 9:45 in de kantine van
ckv DES, Bieslandse Pad 10.

11 uur: de 'grote mensen' Kopjesloop over 5 km en 10 km

3x meedoen =
een mooie medaille



Hé, doe je
mee?



Voor meer info: www.dekoplopers.nl/kopjesloop-info/

De reis naar de Marathon

door FLOOR VERSCHURE, BESTUUR

Al geruime tijd trainen we onder leiding van Frank van den Berg naar ons doel op de marathon. Sinds de start van deze tijdelijke, grote groep is het gezellig met leden uit onze hele vereniging. In deze groep zitten mensen die de uitdaging voor het eerst aangaan tot en met ervaringsdeskundigen die het inmiddels kunnen dromen. Het is geweldig om te zien hoe leden elkaar advies geven en elkaar ondersteunen op momenten dat het zwaar is. We hebben de afgelopen maanden zoveel getraind in de kooltuinen dat het enthousiasme wat afnam als Frank het parkoers bekend maakte in de appgroep. Ik kon de humor er wel van inzien en vroeg ChatGPT om een t-shirt design te maken dat ik kon gebruiken in de groep als we weer in "onze" kooltuinen gingen lopen. John vond het tijd voor actie en heeft het shirt laten maken en vervolgens kreeg ik het bij de loopscholing cadeau.



Op zondag gingen een aantal leden ook weer mee met Lekker Gelopen, er is toen een Koplopers groepje gevormd omdat we graag op 05:30

trainen. Tijdens het lopen wilden we de route een beetje verlengen en daarom stelde John voor om een lusje in onze kooltuinen extra te doen! Zodoende is de kans op heimwee klein :). Ik heb sterk het vermoeden dat onze leden die de marathon gaan lopen er wel klaar voor zijn. Ik kijk er nu al heel erg naar uit!



Voorheen Runnersworld Delft

Officieel clubsponsor

15% korting op het gehele assortiment of
20 % voordeel op een clubkaart

*buiten aanbiedingen ed.

Lopers Company brengt je verder... met
professioneel advies en alles op hardloopgebied



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

Het kopstuk

☛ dekoplopers.nl ☒ kopstuk@dekoplopers.nl



Beginnersgroep Start to Run

door ANNE-MARIE NELCK EN RIA VAN WIJK

De beginnerscursus Start To Run begon op woensdagavond 17 januari 2024. Het weer zat niet mee. Het had gesneeuwd, en niet alle wegen waren sneeuwvrij gemaakt, en vaak ook niet de parkeerplaatsen, dus voor ons allen een uitdaging om niet onderuit te gaan. Maar de opkomst, op de 1e trainingsavond was erg goed. Iedereen die zich opgegeven had, 26 lopers, waren allemaal aanwezig. Ze lieten zich niet weerhouden door het weer, ze hadden er zin in!

De eerste trainingsavond gaf Ties in de bestuurskamer een presentatie over "het hardlopen". Eerst over de inhoud van een trainingsavond. Uitleg over de warming-up, loopscholing, kern en als slot een cooling -down. Ook looptechniek werd met sheets uitgelegd, en verschillende vormen van training zoals interval en vaartspel. En als slot natuurlijk het doel van deze cursus om na 12 weken training, en minstens 2X per week te gaan trainen, een half uur te kunnen hardlopen.

Daarna op pad. Vanavond stond op het schema 8 a 10X 1 minuut hardlopen. Dit werd een uitdaging met de gladheid. Voor ons als trainers en ook voor de lopers! Eerst wandelend naar de parkeerplaats van Monkey Town. Daar de warming-up, en de minuutjes rennend om het gebouw gaf ons trainers een goed overzicht naar de lopers. Na de cooling down kwam iedereen weer veilig aan bij het clubhuis.

Nu zijn we alweer in week 11 beland van de cursus, en het gaat erg goed met de lopers. Ze lopen allen al een volwaardige training, en ieder op zijn eigen tempo. Nu wordt het voor ons trainers puzzelen, van worden de lopers lid van de Koplopers, en in welke groep kunnen zij dan instromen.

Dus als je binnenkort een nieuw lid in je groep ziet verschijnen, maak een praatje, het is waarschijnlijk een loper van de Start To Run groep. Met dank aan alle hulptrainers die hebben meegelopen of ingevallen zijn voor ons.

Hoofdsponsor Trompper Optiek verlengt de samenwerking

door GERARD DE GROOT, GROEP 2

Woensdag 20 maart hebben Bruun van der Steuijt (AV De Koplopers) en Maarten en Willie van Woerden (Trompper Optiek) hun handtekening gezet onder een nieuw vijfjarig contract. Trompper Optiek is jaren een fanatieke en trouwe hoofdsponsor van de Trompper Optiek Golden Tenloop. AV De Koplopers is dan ook heel blij dat Trompper Optiek de komende jaren verbonden blijft aan dit mooie evenement.



Donderdag 9 mei vindt de 35e editie plaats. De inschrijving gaat als een trein. Op de 1 km en 10 km zijn de startbewijzen bijna uitverkocht. Op de 2,5 km en 5 km is er nog voldoende plek. Dus schrijf je op tijd in!

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.

Halve marathon Linschoten, 23 dec.

1/2M

MSEN

6	Jurre Keizers	01:13:42
83	Arjan Boshuizen	01:29:54

M35

83	Matthias van Oostveen	01:30:30
130	Eddie van Staalduinen	01:36:27
142	Wouter Steenstra	01:38:38

M45

165	Frank van den Berg	01:51:22
-----	--------------------	----------

M55

53	Colin van der Heiden	01:44:40
57	Niek Vogelaar	01:45:32

V35

24	Judith van den Broek	01:40:49
85	Kim Melchior	02:02:52

V55

20	Carla de Jong	02:04:46
----	---------------	----------

10,5km

VSEN

1	Puck Pentenga	37:45
---	---------------	-------

M65

39	Will Clerx	01:03:16
----	------------	----------

4e AVW Daamencross, 24 dec.

V6km

4	Ineke Bancken	41:05
---	---------------	-------

M6km

17	Matthijs van Boxtel	43:04
----	---------------------	-------

M9km

1	Koen Kuipers	40:10
5	Marc Rotsaert	43:28
31	Kees Olsthoorn	53:51

Oliebollencross Delft, 31 dec.

Mkort

6	Thomas Pereira Horta	19:45
28	Arjan Huijsmans	25:31
29	Gert Jan Prins	25:39
31	Bernhard Groot	26:01
51	Jeroen Struijk	29:56
57	Dimitri Hartman	30:55
63	Jan van der Eijk	32:45
66	Carlo van der Stoep	33:11
71	Maarten Limburg	35:08

Vkort

18	Jose Bentvelzen	30:32
21	Nicoliene Bakkenes	31:24
24	Loes Franken	31:57
36	Aletta van der Steege	35:02
46	Petra Zemering	39:59

Mlang

2	Koen Kuipers	35:41
9	Sander van der Heiden	39:21
10	Marc Rotsaert	39:28
16	Sander van Dijk	41:45
25	Arjan Muijser	42:58
33	Dirk-Jan Dekker	44:55
37	Marius Schwartz	45:16
41	Joost Schellevis	45:48
45	Paul Dekkers	46:28
56	David Forbes	48:09
61	Floor Verschure	48:50
65	Kees Olsthoorn	49:34
68	Frank van den Berg	49:55
76	Ties van Elst	51:27
78	Eon Koorevaar	51:55
88	Cor Hoebeke	53:36
100	Ali Vakili	55:41
110	Frenk van der Vliet	56:54
123	Jan Willem Rijke	59:04
127	Henny van der Heiden	59:15
133	Wim Bierbooms	01:02:29
141	Jarno Tippene	01:05:20
148	Ron Verouden	01:14:29

Vlang

8	Judith van den Broek	50:26
21	Elleke Koornneef	01:03:19

De Onderl. Oliebollencross Schoonhoven, 31 dec. M10

8	Tjibbe van der Veen	35:49
---	---------------------	-------

Sylvestercross Soest, 31 dec.**9km**

559	Harry Suijker	57:53
-----	---------------	-------

Snertloop Nijkerk, 13 jan.**V35 5km**

4	Nanda Blom	22:34
---	------------	-------

M35 10km

22	Cyril van Schijndel	45:01
----	---------------------	-------

Kopjesloop, 14 jan.**M5km**

3	Kees Olsthoorn	21:27
7	Ernst Bovenkamp	23:23
9	Martien de Koning	24:43
10	Matthijs van Bortel	24:46
16	Geert-Jan Aafjes	27:24
17	Frank van Velzen	28:44
20	Ron Holling	32:04
30	Albert Kerklaan	41:04

V5km

4	Corina Voorn	24:58
---	--------------	-------

M10km

1	Koen Kuipers	35:04
2	Sander van der Heiden	35:25
3	Barrie Harreveld	36:49
6	Marc Rotsaert	38:48
12	Arjan Boshuizen	40:58
22	Rene Wisselo	46:36

Egmond halve marathon, 14 jan.**1/2M**

43	Bernd Sommer	01:20:38
386	Matthias van Oostveen	01:31:36
1156	Frank van den Berg	01:36:23
2355	Eddie van Staalduinen	01:42:11
3590	Arjan Huijsmans	01:46:56

business

67	Floor Verschure	01:33:15
----	-----------------	----------

business**Westduincross, 20 jan.****MS kort**

4	Thomas Pereira Horta	15:27
---	----------------------	-------

V55 kort

3	Marlies Willemsen	24:18
---	-------------------	-------

MS lang

3	Koen Kuipers	31:09
17	Jurre Keizers	44:35

M35 lang

3	Sander van Dijk	32:49
4	Jelle Roozenburg	33:41

M45 lang

2	Marc Rotsaert	33:48
---	---------------	-------

M55 lang

4	Marius Schwartz	38:30
11	Kees Olsthoorn	41:32
13	Niek Vogelaar	43:59
15	Dick van Middelkoop	44:36

M65 lang

3	Ron Koorevaar	42:41
14	Ron Verouden	58:23

V45 lang

9	Aletta van der Steege	59:30
---	-----------------------	-------

V55 lang

2	Ineke Bancken	48:25
5	Elleke Koornneef	53:19

Ruitenbergh HM Maassluis, 20 jan.**1/2M**

8	Jurre Keizers	01:12:16
9	Koen Kuipers	01:12:52
28	Sander van der Heiden	01:17:52
34	Barrie Harrevelt	01:19:15
93	Erwin Keus	01:29:12
162	Harry Suijker	01:38:36

10km

5	Puck Pentenga	35:37
---	---------------	-------

HM Zoetermeer, 21 jan.**1/2M**

6	Sander van Dijk	01:15:19
---	-----------------	----------

Marrakesh marathon, 28 jan.**M**

1918	Chantal Kamminga	04:41:26
------	------------------	----------

1/2M

9247	Hieka Jager	02:17:04
9416	Ad van Benten	02:24:50

Kraanvogelloop Spijkkenisse, 28 jan.**10EM****MSEN**

2	Jurre Keizers	56:59
---	---------------	-------

Kroondomein Het Loo marathon, 3 feb.**M**

1	Jurre Keizers	02:54:29
---	---------------	----------

Texel trail, 3 feb.**22km**

15	Ineke Bancken	02:26:05
----	---------------	----------

Asselronde Midwinter marathon, 4 feb.**25km**

380	Marius Schwartz	01:53:04
2283	Lodewijck Foorthuis	02:29:07

Drielandenpunt trail Vaals, 4 feb.**1/2M**

81	Ties van Elst	02:13:56
----	---------------	----------

Houtloop, 4 feb.**M5km**

1	Thomas Pereira Horta	19:58
4	Kees Olsthoorn	21:55
10	Hans de Groot	28:35

M10km

6	Jan Hofmeester	45:29
---	----------------	-------

Kopjesloop, 11 feb.**M5km**

1	Thomas Pereira Horta	17:30
17	Thom Frielink	22:36
37	Hans de Groot	27:03
62	Albert Kerklaan	42:56

V5km

4	Martina Mesu	23:15
11	Aletta van der Steege	27:39
16	Marit Terpstra-Los	30:26

M10km

1	Koen Kuipers	31:43
2	Jurre Keizers	33:29
24	Jelle Roozenburg	39:32
26	Joost Schellevis	39:56
58	Wim Bierbooms	48:31
68	Jos Toth	51:51
81	Marco Wolf	57:35
87	Maarten Limburg	01:02:04

V10km

11	Corina Voorn	48:49
----	--------------	-------

Ruitenburg Mid. Delfland halve Maassluis, 11 feb.**1/2M**

93	Imelda de Groot	01:39:23
----	-----------------	----------

St Peterburg Distance Classic Florida, 11 feb.**1/2M**

600	Jan Lansbergen	02:35:40
-----	----------------	----------

Groet uit Schoorl, 11 feb.**30km**

194	Arjan Boshuizen	02:13:32
254	Jan Hofmeester	02:17:45
256	Frank van den Berg	02:18:00
1145	Frenk van der Vliet	02:54:53
1197	Irene ten Donkelaar	02:57:04

10km

222	Puck Pentenga	35:18
386	Cor Hoebeke	46:33

Lansingerland run, 18 feb.**30km**

2	Koen Kuipers	01:44:38
4	Jurre Keizers	01:46:26
16	Barrie Harreveld	01:52:12
21	Sander van Dijk	01:53:10
49	Sander van der Heiden	02:01:37
120	Matthias van Oostveen	02:14:04
137	Arjen Verleun	02:15:56
206	Ties van Elst	02:24:22
214	Judith van den Broek	02:25:07
215	Paul Dekkers	02:25:07
557	Colin van der Heiden	02:53:51

1/2M

22	Marc Rotsaert	01:26:20
148	Geertrui van Tuinen	01:44:35
413	Kim Melchior	02:04:23

Bertusloop, 18 feb.**M5km**

5	Kees Olsthoorn	21:44
14	Matthijs van Bortel	25:59

V5km

2	Corina Voorn	24:01
---	--------------	-------

M10km

1	Arjan Boshuizen	43:36
---	-----------------	-------

8 van Langezwaag, 24 feb.**1/2M**

33	Bernhard Groot	01:55:19
----	----------------	----------

LUS van Maassluis, 3 maart**M10km**

2	Koen Kuipers	32:04
68	Matthijs van Bortel	55:05

V10km

6	Ineke Bancken	47:00
7	Corina Voorn	50:07

20 van Alphen, 3 maart**20km**

104	Imelda de Groot	01:29:29
-----	-----------------	----------

Houtloop, 3 maart**M5km**

4	Kees Olsthoorn	21:44
7	Ernst Bovenkamp	23:15

M10km

11	Wim Bierbooms	48:56
23	Ron Holling	01:08:07

Lenteloop Eerbeek, 9 maart**M10km trail**

37	Cyril van Schijndel	56:51
----	---------------------	-------

V10km trail

10	Nanda Blom	56:47
----	------------	-------

Kopjesloop, 10 maart**M5km**

6	Kees Olsthoorn	21:14
8	Ernst Bovenkamp	22:30
11	Matthijs van Bortel	23:41
19	Coen Wijnen	27:04
35	Albert Kerklaan	42:35

M10km

4	Marc Rotsaert	40:10
10	Harry Suijker	43:20
12	Marius Schwartz	46:53

V10km

4	Corina Voorn	48:58
---	--------------	-------

CPC Den Haag, 10 maart**1/2M**

92	Jurre Keizers	01:12:44
137	Tjibbe van der Veen	01:14:35
235	Barrie Harreveld	01:17:32
245	Jelle Roozenburg	01:18:10
248	Puck Pentenga	01:18:13
263	Martijn Nagtegaal	01:18:23
361	Bernd Sommer	01:20:09
878	Arjan Boshuizen	01:27:49
1543	Arjen Verleun	01:29:50
1118	Frank van den Berg	01:30:26
1665	Joost Schellevis	01:32:48
1461	Dirk-Jan Dekker	01:33:02
1623	John Noordhuizen	01:35:09
1600	Ties van Elst	01:35:23
1898	Wouter Steenstra	01:36:46
2180	Floor Verschure	01:39:07
2217	Eddie van Staalduinen	01:39:22
2277	Erwin Keus	01:39:48
3372	Rene Wisselo	01:45:31
4030	Ineke Bancken	01:48:25
4309	Olivier Faivre	01:48:27
4478	Gordon Blom	01:48:54
4568	Imelda de Groot	01:49:39
7631	Anne Lutkenhues	01:52:15
8520	Ali Vakili	01:55:01
7293	Jos Toth	02:00:01
10244	Miranda Bal	02:05:58
10680	Edwin Lasschuijt	02:07:21
12653	Chantal Kamminga	02:19:52
12396	Will Clerx	02:20:47
13168	Annemieke van Grol	02:24:22
13365	Jan Lansbergen	02:31:53

10km

993	Elke Jacobs	48:17
5914	Tineke Bos	01:07:00

5km

1780	Ton Konincks	34:29
2267	Chantal Kamminga	34:54

Rome marathon, 17 maart**M**

5485	Lodewijck Foorthuis	04:40:59
------	---------------------	----------

Bertusloop, 17 maart**10km**

2	Paul Dekkers	43:31
5	Jos Toth	51:55

5km

3	Kees Olsthoorn	21:25
6	Wim Bierbooms	22:25
8	Ernst Bovenkamp	23:11
12	Corina Voorn	24:21
14	Matthijs van Boxtel	24:45
25	Hans de Groot	28:39
46	Albert Kerklaan	41:17

Ruitenburg halve marathon, 24 maart**1/2M**

6	Sander van der Heiden	01:18:30
9	Barrie Harreveld	01:19:00
83	Imelda de Groot	01:33:32
122	Hatty Suijker	01:39:05
180	Wim Bierbooms	01:46:23

10km

46	Ineke Bancken	48:18
72	Corina Voorn	50:14
98	Matthijs van Boxtel	51:55

5km

21	Kees Olsthoorn	22:03
----	----------------	-------

1 vd 4 loop Hague runners, 24 maart**MREC**

14	Frank Thomas	32:48
----	--------------	-------

VREC

4	Marleen de Bie	29:48
---	----------------	-------

Zandvoort Circuit Run, 24 maart**12km**

3105	Aletta van der Steege	01:19:39
------	-----------------------	----------

10EM

1000	Timo Oosterveer	01:23:18
------	-----------------	----------

PRIJSWINNAARS 1 VAN DE 4 LOPEN SEIZOEN 2023/2024

door CAROLINE GAUTIER, BESTUUR

Zondag 24 maart 2024 HRR

Vrouwen 55

	1	2	3	4	punten
--	---	---	---	---	--------

1. Karin van Gorp, Haag	1	1	1	1	3
2. Gerda Zijp, Haag	2	3	7	-	12

Vrouwen 45

1. Helmie Ramakers, Haag	1	-	2	1	4
--------------------------	---	---	---	---	---

Vrouwen 35

1. Cynthia Ghijsels, Haag	1	2	2	2	5
---------------------------	---	---	---	---	---

Heren 65

1. Michel vd Luitgaarden, Sparta	1	1	1	1	3
2. Niek Joanknecht, Sparta	3	4	2	-	9
3. Arie van der Spoel, Haag	4	-	4	3	11

Heren 55

1. Dave Boselie, HRR	2	-	1	1	4
2. Henri Havinga, AV40	1	1	-	2	4
3. Jeroen Koelewijn, Haag	4	5	2	3	9

Heren 45

1. Erik Scheers, Haag	1	1	2	-	4
2. Chris Wallinga, Sparta	4	7	3	1	8
3. Mattijs Dulkenraad, Sparta	5	8	5	-	18

Heren 35

1. Robert van Rooij, Haag	1	1	-	1	3
2. Floris van Blankensteijn, HRR	5	4	-	2	11
3. Stefan Claessen, HRR	4	3	5	-	12

Heren Senior

1. Koen Kuipers, Kopl	1	2	1	-	4
2. Jurre Keizers, Kopl	2	3	2	-	7

Algemene Informatie

Atletiekvereniging AV De Koplopers is opgericht in maart 1986 en richt zich voornamelijk op wegetiek. De 250 leden zijn verdeeld over 9 reguliere loopgroepen van verschillende niveaus plus een marathon-/wedstrijdgroep en een instroom-/herstelgroep. De grootte van de groepen varieert. Alle Koplopers kunnen op hun eigen niveau trainen onder begeleiding van een deskundige gecertificeerde trainer.

Groep 1

Dolf van de Voort 06 - 152 56 220
Marc Rotsaert 06 - 260 75 113

Groep 2

Koos van Paassen 015 - 261 44 70

Groep 3

Frank vd Berg

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

Coert Eijgendaal 06 - 363 55 299

Groep 7

Kees Poot 015 - 369 57 83

Groep 8

Carla de Jong 015 - 310 14 69
Frank Thomas

Groep 9

Aad de Groot

Instroom herstel

Victor Hoya Martinez 015 - 257 10 93

Wandelgroep

Elleke Koornneef

Vrijdagochtend groep

Diane de Bruin

Lidmaatschap

De verenigingscontributie: €48,- per halfjaar.

Atletiekunie lidmaatschap (verplicht): €20,- per jaar.

Atletiekunie wedstrijdlicentie: €27,- per jaar.

Atletiekunie administratiekosten: eenmalig €8,85.

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
Bestuursleden: Rex Schomaker
Caroline Gautier, 015 212 53 70
Loes Franken
Floor Verschure

Vertrouwenspersonen

Frank Thomas Frank@frankenbianca.nl
Tineke Bos bosdekoning@hotmail.com

Adressen

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

Colofon

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