

Het Kopstuk



De tijd vliegt (helaas) voorbij. Dat valt met name op als je een blessure hebt en terug moet denken wanneer je ook alweer voor het laatst een redelijke afstand hebt gelopen... Helaas brengt een langdurige blessure ook met zich mee dat je minder lopers kunt aanspreken of ze een stukje willen schrijven. De (sterke) hardloopverhalen hoor je niet meer uit eerste hand. Ditmaal dus een iets minder dik zomer nummer. Maar elk nadeel heb zn voordeel... minder tijd nodig om te lezen betekent natuurlijk meer tijd om te lopen! Een fijne zomer!

Stuur ons vrijblijvend een bericht of meteen een verhaal naar kopstuk@dekoplopers.nl. De deadline voor het eerstvolgende nummer is 23 september 2024.

Freek Pols
Hoofdredacteur

Van de Bestuurstafel

door MARIUS SCHWARTZ,
VOORZITTER AV DE KOPLOPERS

Met de zomervakantie in zicht hebben we als Koplopers in ieder geval nog twee mooie clubactiviteiten in het vooruitzicht: **de BBQ op vrijdag 28 juni**, en voor de liefhebbers van een korte afstand op de atletiekbaan: **de 1000 meter op woensdag 26 juni**. Dit natuurlijk naast de trainingen.



Dat lijkt zo gewoon: dat er trainingen zijn. Maar dat vraagt van onze trainers elke woensdag en vrijdag toch maar weer voorbereiding en er staan voor de groep. We mogen als Koplopers trots zijn op zo'n **enthousiast en toegewijd trainers-corps!** Bijzonder is dat Marc Rotsaert, de trainer van onze baangroep, zijn diploma voor niveau 4 gehaald heeft. Dat betekent dat je in staat bent om 'planmatig prestatiegericht training te geven en kan bijdragen aan het planmatig versterken van de club op trainingstechnisch gebied'. Ali Vakili uit

de baangroep heeft dit voorjaar zijn diploma niveau 3 gehaald, waarmee je zelfstandig een groep training kan geven.

Helaas stopt Aad de Groot, op dit moment de trainer van groep 9, per september als trainer. Aad heeft dan decennia, ja dat lees je goed, training gegeven. Heel veel Koplopers hebben door de jaren van Aad zijn trainingen genoten en zijn door hem uitstekend begeleid in een hechte groep. Erg jammer dat hij stopt, maar na zoveel jaren kan ik me voorstellen dat je het een keer mooi vindt geweest. Een vervanger wordt gezocht. We hebben met de TC besproken dat we graag meer leden zien die training kunnen geven voor het geval de vaste trainer eens niet kan, of de groep zo groot is dat een assistent nodig is. Het is leuk om te doen en leerzaam om het hoe en waarom achter trainingen te weten. Dus als je belangstelling hebt, meld dat bij je trainer of TC. Als je actief wordt als (assistent)trainer vergoedt de club een deel van je cursuskosten.



Het trainerscorps en technisch beleid wordt begeleid door onze **technische commissie**. Helaas moet voorzitter Tineke Bos vanwege gezondheidsredenen stoppen met de TC. Dat valt Tineke en iedereen om haar heen, erg zwaar. Het is erg droevig om iets wat je leuk vindt en waar je goed in bent te moeten opgeven omdat het gewoon niet langer te doen is, het je te veel energie kost. Tineke heeft zoveel gedaan en bereikt de afgelopen jaren,

we zijn haar daar als Koplopers erg dankbaar voor. Tineke blijft wel training geven aan groep 5. We wensen haar sterkte en hopen dat ze met minder ballast op haar schouders een gezond leven kan leiden.

De TC gaat een nieuwe **instroomcursus** voorbereiden die na de zomervakantie start. Zo willen we dat twee keer per jaar gaan doen. Als je iemand weet die wellicht geïnteresseerd is in zo'n cursus of lidmaatschap: hou de website en beeldschermen op de club in de gaten!

Het zal jullie niet ontgaan zijn dat de afgelopen weken enkele malen **de clubavonden op Wippolder** wat afwijkend verliepen. Dat heeft deels te maken met onvoorziene omstandigheden (na-competitie, inhaalwedstrijden van SV Wippolder) waardoor we op het laatste moment moeten improviseren in overleg met Wippolder. Maar soms hebben we ook te maken met andere huurders van het complex, waarbij afspraken over tijdstippen en kledkamers niet worden nagekomen. We zijn met het bestuur van SV Wippolder in gesprek om hierover betere afspraken te maken, maar ook meer wederzijds begrip voor elkaars belangen te krijgen.

Tot slot wederom een oproep om **je inzet voor de club**. Ook al is het maar een enkel verloren uurtje in de week dat je in kan zetten: je zou de club er enorm mee helpen. We zijn op zoek naar een voorzitter, penningmeester, coördinator Trimlopen, voorzitter Technische Commissie, samenstellers Kopstuk, trainers, beheerders website, etc. Op naar een mooie zomer!

De Delftse Houttrail: een goed bewaard geheim?

door JAN-WILLEM RIJKE, GROEP 3

Op 21 april vond voor de vierde keer de Houttrail Delft plaats. Een goed bewaard geheim, zo lijkt het. Want de meeste Koplopers met wie ik het er na de training over had, keken glazig alsof ze er nog niet van gehoord hadden, of gaven aan het niet de moeite waard te vinden. "Een trail van 23 kilometer in de Delftse Hout, nou daar ken ik alle paadjes onderhand wel hoor". Toch heb ik over paadjes gelopen waar ik nog niet eerder overheen geweest ben! :)



De start was om 10.00 uur bij AV 40. Daar bleken zowaar toch nog enkele andere Koplopers aanwezig te zijn: Frenk, Wichert en Igna. Het was na een week vol regen weer eens een mooie dag. Het parcours was hier en daar redelijk modderig, maar het was toch een eitje vergeleken met het parcours van de Oliebollencross.



De route was heel duidelijk aangegeven met oranje pijlen, waarin je je niet kon vergissen. Omdat een afstand van 23 km. best lang is voor het gebied van alleen de Delftse Hout, liep de route al zigzaggend ook door alle aangrenzende natuurgebieden zoals de Kreenroute, het Bieslandse Bos en om de Dobbeplass. Er was prima verzorging onderweg met alle bekende ingrediënten die bij een trail horen, zoals zoute koekjes (tuccies) en winegums. Ik merkte dat tegen het einde van de loop mijn benen toch aardig zwaar begonnen te worden. De conditie wordt wel minder met het klimmen van de jaren! Maar het lukte me nog om binnen de twee en een half uur door de finish te komen samen met Frenk en Wichert. Na het maken van de gezamenlijke foto's wachtte daar een lekkere kop soep op ons. Die heb ik in het zonnetje opgegeten. De organisatie had alles prima geregeld. Dank aan Bart, Lorenzo en Marjan!



Het kopstuk

dekoplopers.nl ✉ kopstuk@dekoplopers.nl



10 km Clubkampioenschappen

door CAROLINE GAUTIER,
BESTUUR/TRIMLOOPCOMMISSIE

8 september: 10 km Clubkampioenschappen tijdens de Kopjesloop

NB: in juli en augustus heeft de Kopjesloop vakantie. In september starten we weer met een nieuw seizoen.

Het zou mooi zijn als er weer wat nieuwe mensen willen mee helpen. Met slechts 5x per jaar langs het parcours of bij de inschrijving zijn we al enorm geholpen.

En we zoeken nog een speaker, wil je het eens proberen? Van harte welkom. Reacties graag naar kopjesloop@dekoplopers.nl



Officieel clubsponsor

15% korting op het gehele assortiment of
20 % voordeel op een clubkaart
*buiten aanbiedingen ed.

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



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

Het kopstuk

dekoplopers.nl ✉ kopstuk@dekoplopers.nl



Een vulkaan van een marathon

door LODEWIJCK FOORTHUIS

Afgelopen mei had ik het geluk om in het prachtige Costa Rica te zijn. Aan het einde van mijn vakantie besloot ik mezelf te trakteren op wat rust en had ik een huisje geboekt op de Turrialba vulkaan, op een hoogte van 2600 meter. Het was de perfecte plek om te ontspannen en te genieten van de natuur. Ook een mooie ontsnapping aan de 35+ graden wat het op zeeniveau was.



Al snel kreeg ik het idee om de nabijgelegen Irazu vulkaan te bezoeken, waarvan de krater op 3400 meter hoogte ligt. Maar: de wegen naar de vulkaan waren helaas in slechte staat, wat een bezoek met de auto lastig maakte. Na even op Strava maps gekeken te hebben kwam ik erachter dat de route naar de krater precies 21,1 km was. Als hardloper denk je dan: dat kan ik wel lopen!



En zo begon ik aan een hele uitdagende en bijzondere (en ongeplande) marathon. Het was een tocht vol variatie; ik rende door dikke wolken, werd natgeregend en voelde de sterkte van de UV-straling op grote hoogte. Onderweg kwam ik door levendige gebieden vol landbouw en bedrijvigheid, waar de vulkaan druk bewoond bleek te zijn. Op 2600 meter heb je al aardig last van het zuurstofgebrek, en dat werd alleen maar erger. De ijle lucht, in combinatie met de koude wolken en de warmte van de zonnestralen maakte het een hele bijzondere run. Na een aantal uren bereikte ik eindelijk de krater van de Irazu vulkaan. Het uitzicht was adembenemend en de voldoening groot. Helaas was het inmiddels al vrij laat, dus de bewolking had het zicht aardig overgenomen. Dat schijnt algemeen bekend te zijn, maar was door gebrek aan voorbereiding uiteraard aan mijn aandacht ontsnapt. Na een korte lunch (fanta en choco croissantjes) en even rondlopen begon de tocht weer richting het huisje.



Een vulkaan oplopen is een ervaring, maar een vulkaan aflopen doet daar niet voor onder. De bovenbenen hadden het al zwaar en begonnen bij elke stap meer tegen te strubbelen. Na 7 uur en 20 minuten en in totaal 1500 hoogtemeters kwam ik uitgeput maar voldaan terug bij mijn huisje. Compleet verbrand en uitgedroogd, maar wat een prachtige dag!



Triathlon Delft - Triditie !

door MENNO EMMERINK, GROEP 3

Mogen we, nu de derde editie van de Triathlon Delft erop zit, al spreken van een traditie? Volgens Wikipedia is een traditie een gebruik of gewoonte die van de ene generatie op de andere wordt doorgegeven. . .

En dat zagen we voor onze ogen gebeuren! Om 8:45u gingen de Kids tussen 8 en 12 jaar van start, om daarna op de overige afstanden (1/16e, 1/8e en 1/4e) gevolgd te worden door de oudere generaties. Onder de deelnemers waren veel studenten, onder andere van de Delftse Studenten Zwemvereniging Wave. Maar ook Koplopers die zich waagden aan de 3 disciplines - of hielpen als enthousiaste vrijwilliger.

Alle leeftijden en alle niveaus waren weer vertegenwoordigd, wat het tot een gezellig festijn in en rondom de Delftse Hout maakte.

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

100 jaar
Trompper
Gezichtsbepalend

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



Foto's en aftermovie

Om een impressie van die leuke en gezellige sfeer te krijgen kun je de aftermovie en linkjes naar de foto's [hier](#) vinden.

Swim to Fight Cancer Delft Wil je ook eens fietsen of zwemmen, maar is de Triathlon nog te ver weg? Meld je dan aan als zwemmer of spinner bij de [Swim to Fight Cancer Delft](#) op 31 augustus.

Tot volgend jaar!

Volgend jaar gaan we dus weer een Triathlon Delft organiseren! Het ziet ernaar uit dat dit op zondag 18 mei 2025 gaat gebeuren. Volg ons op social media @triathlondelft om als eerste op de hoogte te zijn wanneer de inschrijvingen openen. Ook kun je je [hier](#) aanmelden als vriend van de Triathlon Delft om als eerste geïnformeerd te worden over alles wat er speelt!

Namens de hele organisatie, bedankt Koplopers voor jullie deelname en/of hulp!



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.



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

Marathon Rotterdam 2024: altijd De Mooi- ste, maar elk jaar nog gekker

door COLIN, GROEP 3

Met een heel andere voorbereiding dan andere edities begon ik aan MR24. Vanwege een vakantie in januari liep ik al in het najaar een paar keer echt lange lopen (25km). Dat dat geen garantie is dat je daarna zo weer even de draad oppakt werd pijnlijk duidelijk. Pas een week of twee na terugkomst was ik weer een beetje vooruit te branden en kon ik aansluiten in de beoogde tempogroep (3.45u) van de marathongroep. Hoewel groep...al snel waren we nog maar met twee in deze tempogroep, vanwege enkele afvallers door blessures. Gelukkig bleef Menno wel heel, want zonder hem als loopmaat was het een stuk lastiger (en ongezelliger) geworden.



Ook die marathongroep, met een specifiek marathonschema, was anders dan vorige jaren. Dus ik was benieuwd of dat zijn vruchten zou gaan

afwerpen. Ook anders dan in 2023 was dat Kim en ik dit jaar geen voorbereidingslopen in oorden als Parijs en Praag deden, maar ons beperkten tot o.a. Lansingerland. Overigens de natste loop die ik ooit liep, met van km 1 tot km 30 regen. En geen miezertje, maar echt hard. Ik denk dat ik nog nooit zo doorweekt ben geweest. Maar goed, mentaliteit moet je kweken, en achteraf is het ineens toch heroïsch.



Helaas had Kim flinke tegenslag in de voorbereiding met twee keer ziekte waardoor voor haar de marathon bijna niet doorging. Gelukkig lukte het nog ergens er toch een lange duurloop uit te persen en zag ze het zitten toch te starten -met als enige ambitie dit keer de marathon op een prettige manier uitlopen. Wat opmerkelijk goed lukte in een prima tijd van 4.12u.

Op de dag zelf gingen we -vol met carbo-loader- op tijd naar de start. Vorig jaar bleek het nogal een toer om startvak 2 te bereiken en we hadden geen zin in extra stress. En wilden natuurlijk op tijd zijn om Lee voor de laatste keer 'You never walk alone

te horen zingen. Na dat uiteraard weer prachtige moment werden we weggeschoten waarbij we zo gefocust waren dat we de uitgestoken hand van Lee volledig negeerden. Hopelijk heeft hij daar niet al teveel last van gehad.



Ik in elk geval niet (en Kim ook niet gezien haar eindtijd). Ik kwam al snel in het beoogde tempo (rond de 5.15/km), maar probeerde vooral daar niet teveel mee bezig te zijn. Lekker lopen was mijn uitgangspunt. Vorig jaar was ik tegen beter weten in veel te hard gestart. En hoewel ik toen mijn tweede tijd ooit er uit wist te persen, herinnerde ik me vooral dat ik het al vanaf 18km heel zwaar had. En ook dat 42km dan nog langer lijkt dan het al is. Dat moest anders dit jaar. Ik wilde gewoon lekker over de finish komen en een beetje gezellig op de foto's staan. Want die van vorig jaar waren het bestellen niet waard zeg maar. En ik wilde onderweg ook alle bekenden proberen te zien, om boze gezichten te voorkomen. Vorig

jaar had ik Erik gemist en daar is hij nog altijd niet helemaal overheen. Dus ook dat moest anders. En dat is gelukt, waarbij ik sommigen wel 3 of 4x heb gezien. Wat altijd enorm helpt. Zeker als je weet waar bekenden ongeveer staan is dat iets waar je als het ware naartoe kunt lopen. Maar los van bekenden helpt het publiek natuurlijk ook. Dat lijkt elk jaar meer en elk jaar gekker te worden. Zeker in de laatste kilometers lijkt het soms wel alsof je in een bergetappe van de Tour de France bezig bent; met rijen dik publiek dat je vooruit schreeuwt. Daardoor was het weer echt genieten. Maar zeker ook omdat ik heerlijk relaxt heb gelopen, uitstekend over de finish kwam en me zowel na afloop als de volgende dag top voelde. Zelfs de trap af kostte geen enkele moeite. En dan kun je extra tevreden zijn met een tijd van 3.42.36, mijn nieuwe tweede beste tijd ooit. Op naar MR25, wat mijn 10e finish moet gaan worden!



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.

Cauberg trail, 30+31 maart

30km

81	Imelda de Groot	03:15:40
----	-----------------	----------

18km

137	Ineke Bancken	02:05:20
-----	---------------	----------

De Oude Weide loop, 7 april

V5km

4	Nanda Blom	22:49
---	------------	-------

M10km

25	Cyril van Schijndel	47:23
----	---------------------	-------

Rotterdam marathon, 14 april

M

135	Jurre Keizers	02:34:56
330	Barrie Harreveld	02:43:32
403	Sander van der Heiden	02:44:53
411	Koen Kuipers	02:46:12
420	Tjibbe van der Veen	02:46:19
1364	Niels van der Wekken	03:01:00
1788	Jan Hofmeester	03:08:32
2251	Imelda de Groot	03:15:21
2260	Matthias van Oostveen	03:15:28
2351	Sjoerd van der Snoek	03:16:30
2240	Bernd Sommer	03:16:31
2722	Marius Schwartz	03:21:20
2832	Frank van den Bosch	03:22:26
3042	Cor Hoebeke	03:24:34
3120	Dianne Harting	03:25:21
3305	Ties van Elst	03:26:49
3401	Paul Dekkers	03:27:55
3442	Judith van den Broek	03:28:16
3803	Hans van Schendel	03:31:02
4175	Floor Verschure	03:33:57
4811	John Noordhuizen	03:37:58
5556	Colin van der Heiden	03:42:35
5295	Pascal Vankan	03:43:10

6981	Menno Emmink	03:52:59
9204	Timo Oosterveer	04:04:28
10355	Olivier Faivre	04:10:00
10778	Kim Melchior	04:13:36
12766	Daniëlle den Dulk	04:26:43
12493	Saskia de Groot	04:27:02
12845	Miranda Bal	04:28:39
13293	Yoshi Heuvelman	04:32:45
14700	Edwin Lasschuijt	04:43:16
14888	Gerard van der Meer	04:45:17
15396	Oscar Zonneveld	04:51:22
15812	Ineke Kloeg	04:57:21
16571	Bernhard Groot	05:18:11

1/4M

5983	Hieka van Bente	56:55
7152	Helma Mol	59:48
8635	Miranda Meesters	01:01:59
8135	Nicolienne Bakkenes	01:02:07

Kopjesloop, 14 april

M5km

5	Kees Olsthoorn	21:17
8	Ernst Bovenkamp	22:20
12	Jesse Budding	24:40

Londen marathon, 21 april

M

6240	Frank van den Berg	03:14:41
30881	Irene ten Donkelaar	04:31:34

Geinloop, 21 april

10EM

102	Chantal Kamminga	01:42:25
-----	------------------	----------

Groene oase loop Maasland, 27 april

V6km

12	Nanda Blom	27:26
----	------------	-------

10km

27	Cyril van Schijndel	46:22
67	Henk Nottrot	01:02:00

Dobbeloep, 28 april**5km**

1	Thomas Pereira Horta	17:04
6	Kees Olsthoorn	21:20

10km

1	Koen Kuipers	34:21
11	Geert-Jan Aafjes	46:25
17	Carolien van der Goes	51:28

Kalmhoutse Stratenloop, 5 mei**5km**

31	Nanda Blom	22:39
----	------------	-------

10km

54	Cyril van Schijndel	45:07
----	---------------------	-------

Houtloop, 5 mei**M5km**

2	Thomas Pereira Horta	18:05
7	Kees Olsthoorn	21:41
11	Ernst Bovenkamp	22:58
12	Hans de Groot	27:24

V5km

5	Helma Mol	27:36
---	-----------	-------

M10km

7	Geert-Jan Aafjes	47:06
11	Senton Dijkgraaf	51:35
13	Jos Toth	52:09

Golden Ten, 9 mei**10km**

6	Koen Kuipers	33:19
12	Jurre Keizers	35:24
25	Tjibbe van der Veen	35:55
52	Frank van den Bosch	37:34
31	Daniël de Looze	37:44
56	Puck Pentenga	38:25
72	Marc Rotsaert	38:32
88	Matthias van Oostveen	39:08
96	David Forbes	39:26
122	Abe Reurings	40:38
143	Imelda de Groot	42:06
151	Jan Hofmeester	41:29
183	Eddie van Staalduinen	42:39

308	Wouter Steenstra	43:34
474	Lars Nieuwert	44:23
252	Frank van den Berg	44:33
326	Gert-Jan Prins	44:35
244	Hary Suijker	44:49
290	Hans van Schendel	45:35
300	Cor Hoebeke	46:16
385	Jan-Willem Rijke	46:55
454	Nanda Blom	47:36
485	Olivier Faivre	47:37
425	Elke Jacobs	47:54
513	Colin van der Heiden	47:54
670	Richard Woutersen	48:05
453	Corina Voorn	48:11
633	Thom Frielink	48:11
549	Wim Bierbooms	48:43
752	Mark Chadwick	50:00
904	Jesse Budding	50:12
594	Yoshi Heuvelman	50:20
727	Reinier van der Rijt	51:12
1167	Edwin Lasschuijt	51:38
1170	Gerard van der Meer	51:38
	Co van Langen	52:13
1143	Stefan van Doornik	52:21
1215	Nick Zonneveld	52:22
	Evelyne van der Linden	52:37
1034	Robert Henderson	52:56
1144	Arjan Kraak	53:33
1145	Margreth Wegman	53:34
919	Saskia de Groot	54:00
1664	Jeroen Struijk	54:31
1398	Oscar Zonneveld	54:50
992	Hieka Jager	55:14
1490	Iris Ebben	55:37
1429	Hans Verbeek	56:30
1441	Miranda Eckhardt	56:47
1530	Mirjam Lanz	56:55
	Helma Mol	57:47
2078	Justa van den Bulk	58:16
1890	Margreet Hanemaaijer	58:36
1903	Lilian Keijzers	59:55
	Nicoliene Bakkenes	1:00:03
2069	Saskia Veldhoven	01:00:32
1400	Marco Wolf	01:01:25
2004	Thomas Reijgersberg	01:02:32
2170	Ingrid Goethart	01:02:56
1556	Ellen Dieperink	01:02:58
2169	Aletta van der Steege	01:03:27
2116	Jaqueline Buitendijk	01:04:11
2270	Igna Mulder	01:04:39

1696	Tania Mulder	01:04:40
	Rozanne Stroek	1:04:50
2389	Edwin Koens	01:05:11
2273	Maarten Limburg	01:06:19
2438	Jan Lansbergen	01:07:10
2460	Diana de Bruin	01:09:12
2468	Susanne Wilmer	01:09:26
2552	Gerrie de Koe	01:16:08

Golden ten 5km

132	Kees Olsthoorn	21:30
261	Martina Mesu	24:16
506	Ella Gijzenburg	26:43
554	Hans de Groot	27:41
588	Jan van der Eijk	27:04
815	Frank Thomas	33:14
841	Frans Mokveld	33:39
959	Hanneke Romijn	32:16
	Kees Poot	34:10
1092	Ton Konincks	34:59
1132	Esther van Hoorn	35:38
1179	Vincent Preijers	36:03
1182	Ruud Brok	36:19
1202	Renate Westrik	37:28
1203	Victor Hoya Martinez	37:28

Krijtlandpad trail (deel 1), 11 mei 50km

Arjen Verleun	06:13:47
---------------	----------

Krijtlandpad trail (deel 2), 12 mei 45km

Arjen Verleun	06:13:04
---------------	----------

Leiden marathon, 12 mei M

946	Jarno Tippens	04:40:15
-----	---------------	----------

1/2M

753	Geertrui van Tuinen-Seaux	01:44:42
788	Pascal Vankan	01:45:12
2756	Jeroen Struijk	02:04:05
5241	Marco Wolf	02:46:39

DIOS lenteloop, 18 mei

5km

6	Jurre Keizers	17:18
13	Thomas Pereira Horta	17:53
35	Imelda de Groot	20:06
54	Kees Olsthoorn	21:30
138	Senton Dijkgraaf	24:59
250	Ron Holling	30:50

10km

8	Puck Pentenga	37:13
11	Marc Rotsaert	38:19
44	Jan Hofmeester	42:39
68	Harry Suijker	44:49
121	Cor Hoebeke	47:43
122	Geert-Jan Aafjes	47:46
145	Corina Voorn	49:39
183	Edwin Lasschuijt	52:23

Malle trail, 19 mei

10,6km

61	Cyril van Schijndel	51:03
72	Nanda Blom	52:15

Bertusloop, 19 mei

5km

1	Marco ten Eikelder	19:08
8	Kees Olsthoorn	21:51
17	Matthijs van Boxtel	25:03
18	Corina Voorn	25:45
22	Ernst Bovenkamp	26:20
32	Hans de Groot	28:53
53	Albert Kerklaan	43:38

10km

4	Rene Wisselo	49:06
10	Jos Toth	01:00:11

Loriolade, 26 mei

12km

171	Ineke Bancken	01:09:43
-----	---------------	----------

Stuwwal trail Oosterbeek, 25 mei

1/2M

133	Chantal Kamminga	02:51:51
134	Irene ten Donkelaar	02:51:53

Vestingloop Den Bosch, 26 mei**10km**

216	Colin van der Heiden	46:42
686	Kim Melchior	54:01

Haagse Beemdenloop, 26 mei**V35 5km**

1	Nanda Blom	22:09
---	------------	-------

M45 10km

4	Cyril van Schijndel	46:49
---	---------------------	-------

NK Atletiek Masters Hilversum, 26 mei**M70 10km**

3	Cor Hoebeke	46:34
---	-------------	-------

M70 5km

2	Cor Hoebeke	22:20
---	-------------	-------

Dobbelloop, 26 mei**5km**

4	Kees Olsthoorn	21:27
---	----------------	-------

10km

14	Carolien van der Goes	52:14
----	-----------------------	-------

15km

1	Koen Kuipers	51:49
---	--------------	-------

Koplopers Klassen Cup (KKC), 29 mei**kortV, 3km**

1	Nicoliene Bakkenes	14:46
2	Anneke Verbree	18:13
3	Anneke van der Boon	18:15
4	Meriesa Pereira	19:12
5	Jody van Diepen	19:54
6	Kirsten Opstal	20:30
7	Loranse Blok	20:50
8	Laura de Jong	22:05
9	Mia van Zinnen	22:19
10	Map Elderhorst	23:00
11	Hanna van Solinge	24:27
12	Joke Stokkers	25:53
13	Janny van der Drift	25:57
14	Carla Hogervorst	27:00
15	Toos Duijndam	28:20
16	Bianca Reedijk	29:15

kortM, 3km

1	Olaf Voorwinde	19:12
2	Rob Migo	21:13
3	Victor Hoya Martinez	22:06
4	Jan Starmans	23:00
5	Martien Verhagen	28:14
6	Ben van der Helm	28:14
7	Aad Hogervorst	28:55
8	Jan Hoekstra	28:55
9	Jan Elderhorst	29:15
10	Cor Dam	29:15

VSEN, 5km

1	Puck Pentenga	17:17
2	Iris Ebben	25:49

MSEN, 5km

1	Koen Kuipers	15:53
2	Rafael Gridelli	17:43
3	Ruben Vroegindewij	18:49
4	Maxim van Emmerik	22:15

M35+, 5km

1	Sander van Dijk	16:54
2	Tjibbe van der Veen	17:01
3	Frank van den Bosch	17:09
4	Barrie Harreveld	17:18
5	Matthias van Oostveen	18:16
6	Arjan Boshuizen	20:16
7	Wouter Steenstra	20:26
8	Timon Oosterveer	21:10
9	Jarno Tippens	23:35

V40+, 5km

1	Judith van den Broek	20:25
2	Sipkje Spijksma	22:25
3	Anne Lutkenhues	25:14
4	Margreet Hanemaaijer	26:45
5	Saskia Plomp	26:59
6	Isabella Tonioli	35:03

M40+, 5km

1	Jelle Roozenburg	17:05
2	Bernd Sommer	17:31
3	Paul Grashoff	19:06
4	Dirk-Jan Dekker	20:16
5	Gert-Jan Prins	20:31
6	Senton Dijkgraaf	23:05
7	Dirk-Jan Dekker	24:08

8	Sander van der Heiden	24:50
9	Arjen Muijser	26:43
10	Steven van der Zwet	28:22

V45+, 5km

1	Evelyne van der Linden	25:13
2	Chantal Kamminga	28:15

M45+, 5km

1	Floor Verschure	20:09
2	Jan van der Eijk	21:35

V50+, 5km

1	Martina van Dalsen-Mesu	23:40
2	Margreth Wegman	24:53
3	Ella Gijzenburg	26:44
4	Miranda Eckhardt	27:07
5	Marjon Reydon	27:32
6	Miranda Meesters	29:19
7	Karin Reijenga	32:37

M50+, 5km

1	Frank van den Berg	19:28
2	Olivier Faivre	22:43
3	Dimitri Hartman	24:55
4	Gerard Tuk	28:22

V55+, 5km

1	Saskia de Groot	26:01
2	Helma Mol	27:23
3	Marlies Willemse	28:21
4	Susanne Wilmer	32:29

M55+, 5km

1	Marius Schwartz	20:12
2	Mohammed Al-Saadi	20:58
3	Hans van Schendel	21:27
4	Gerard de Groot	22:22
5	Gerard van der Meer	23:30
6	Frank Schones	23:36
7	Jeroen Struijk	23:44
8	Michiel de Rijcke	24:04
9	Dick van Middelkoop	24:05
10	Wichert Put	25:42
11	Jeroen Wit	32:53
12	Arnold van de Biggelaar	33:16

V60+, 5km

1	Loes Franken	27:37
---	--------------	-------

M60+, 5km

1	Ties van Elst	19:49
2	Jan Hofmeester	20:40
3	Adrie Hoek	20:47
4	Kees Olsthoorn	21:14
5	Wim Bierbooms	22:49
6	Co van Langen	23:04
7	Robert Henderson	25:01
8	Frank van Velzen	26:41

V65+, 5km

1	Ria van Wijk-van Rijke	24:48
2	Joan Doppert	32:51
3	Diana de Bruijn	33:05

M65+, 5km

1	Harry Suijker	20:34
2	Jan-Willem Rijke	23:05
3	Henny van der Heiden	24:51
4	Peter Bos	26:39
5	Rick Guurink	28:45
6	Ron Holling	32:12

V70+, 5km

1	Trees van de Harg	29:40
---	-------------------	-------

M70+, 5km

1	Cor Hoebeke	22:58
2	Wim Remmerswaal	25:55
3	Jan Lansbergen	29:14
4	Jan van der Eijk	35:39

M75+, 5km

1	Frans Mokveld	35:00
---	---------------	-------

Royal Ten, 2 juni

M35 10km

3	Tjibbe van der Veen	34:27
---	---------------------	-------

MTRIM

37	Marius Schwartz	41:40
----	-----------------	-------

Triathlon Delft, 2 juni

1/4

249	Caroline Gautier	02:58:52
275	Gerard de Groot	03:07:02
315	Saskia de Groot	03:27:02
306	Frank Schoones	03:19:27

1/8

85	Marjon Reydon	01:35:58
91	Chantal Kamminga	01:37:05

Iron Man 70.3 Zwitserland, 2 juni

598	Arjan Verleun	04:50:12
-----	---------------	----------

Kopjesloop, 9 juni

M5km

2	Jurre Keizers	16:50
3	Sander van der Heiden	17:11
4	Thomas Pereira Horta	17:44
8	Harry Suijker	20:18
12	Kees Olsthoorn	21:08
20	Bart Marcus	24:53
27	Fred Rodewijk	26:25
28	Hans de Groot	26:49
30	Albert Bretveld	29:09
33	Ron Holling	31:15
42	Albert Kerklaan	41:46

V5km

1	Martina Mesu	23:22
---	--------------	-------

M10km

1	Koen Kuipers	33:36
8	Arjan Boshuizen	43:20
13	Senton Dijkgraaf	48:37

Slachtemarathon, 15 juni

M

MSEN

19	Ties van Elst	03:14:42
----	---------------	----------

ACHL trail Herenthals, 15 juni

15km

28	Nanda Blom	01:21:52
30	Cyril van Schijndel	01:21:55

Grand trail de St. Jacques, 15 juni

82km

Lodewijck Foorthuis	15:31:53
---------------------	----------



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.

Accommodatie

De trainingen zijn op woensdag- en vrijdagavond van 19:15h tot uiterlijk 21:00h. De trainingen starten bij het clubhuis van voetbalvereniging SV Wippolder aan de Rijkssstraatweg. Koplopers kunnen zich daar omkleden en douchen en gebruikmaken van de kantine.

Activiteiten

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

Bestuur

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