



Het heeft even geduurd voordat dit kopstuk in de mail is beland. Doordat ik nog steeds met een blessure loop, of eigenlijk niet loop, raak je wat verder van de club. Tijd gaat in andere dingen zitten, en voor je het weet is de deadline voor het Kopstuk verstreken. Gelukkig (eigenlijk helaas) was het Kopstuk weer snel in elkaar gezet.

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

Woensdag 25 september was onze **jaarlijkse ledenvergadering**: zo'n 70 leden deden mee. Fijn dat zoveel leden zo hun betrokkenheid en steun toonden! Voor de inhoud verwijs ik verder graag naar het jaarverslag op onze website. Belangrijk voor alle leden om te weten is dat de ALV akkoord was met de (ook financiële) verantwoording over het afgelopen jaar. En de beleids-speerpunten voor het nieuwe verenigingsjaar. Dat is al begonnen, want loopt van 30 juni t/m 30 juni. Het ledenaantal is weer aan het stijgen: van ongeveer 300 vorige zomer naar zo'n 330 eind juni. De contributie blijft zoals die is: de begroting is mooi kloppend. Dit niet in de laatste plaats door de opbrengst van de TrompperOptiekGoldenTenloop.

2 Oktober startte de nieuwe **Start2Runcursus** voor beginnende hardlopers. Dit onder leiding van Caroline Gautier en Ria. Er waren zo'n 15 aanmeldingen: dat is een mooie groep! Hopelijk hebben ze het naar hun zin: geef ze een welkom gevoel, zodat ze wellicht blijven hangen als lid. Zoals tijdens de ALV toegelicht is het naast nieuwe leden trekken, minstens zo belangrijk om leden te binden. Dat bereiken we via allerlei activiteiten, maar aandacht voor elkaar, ook als je een paar keer niet kan, is daar superbelangrijk bij. Heb je daar ideeën over: laat het weten.



We zijn heel blij dat **Cor Rijvis** gaat helpen met het beheer van onze **website**! Cor heeft dat een aantal jaren terug ook een periode gedaan, dus een ervaren kracht erbij! Dat is heel fijn.

Tot slot nog dit: denk aan je **veiligheid** nu het weer donker is! Tijdens clubtrainingen is het verplicht om in

reflecterende kleding, of met een lichtje te lopen. Breng jezelf, en andere trainingsgenoten niet in gevaar! We willen met de trainers daarnaast een aantal veiligheidszaken nog eens onder de loop nemen. Denk aan nood-telefoonnummers bij calamiteiten, veiliger vertrekken vanaf Wippolder over best wel drukke fietspaden, et cetera. We willen graag dat iedereen waar we mee vertrekken, ook weer veilig thuiskomt! En: Komt allen naar onze jaarlijkse Feestavond. Dit wordt dit jaar georganiseerd door de Wandelgroep. **De feestavond is op vrijdagavond 1 november, thema 80ies!**



Het kopstuk

✉ dekoplopers.nl ✉ kopstuk@dekoplopers.nl



Menno zwemt v/door

door BRUUN VAN DER STEUIJT

Op zaterdag 31 augustus vond de 5e editie plaats van Swim to Fight Cancer Delft Omdat we vanuit de Golden Tenloop organisatie ook te maken hebben met iemand die ernstig ziek is werd het besluit door Menno Emmink genomen om als deelnemer 2 km te gaan zwemmen. Er werd meteen een actie gestart om te doneren en in korte tijd werd een bedrag van € 875,- gedoneerd. Dank aan alle donateurs.

Aan het einde van de dag kon een cheque worden overhandigd van totaal € 172637 ,30 t.b.v. onderzoek naar kanker



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

Het kopstuk

☎ dekoplopers.nl ✉ kopstuk@dekoplopers.nl



Knallen op de kinderloop 1km @Kopjesloop

door WOUTER EN EISE STEENSTRA, GROEP 2

Het is precies een jaar geleden dat het startschot klonk tijdens de kinderloop van 1km, voorafgaand aan de Kopjesloop in September. Een handjevol kinderen zet het op een lopen. Mijn zoontje van toen nog vier jaar blijft na tien meter stokstijf staan en barst in huilen uit. Misschien was ik iets te vroeg met het overbrengen van mijn enthousiasme voor hardlopen. Misschien was een startpistool bij de kinderloop ook een beetje te spannend. Even was ik bang dat ik toekomstige rondjes hardlopen met mijn zoon wel op mijn buik kon schrijven, maar niets was minder waar.

Samen gingen we trainen in de Delftse Hout. Er kwamen echte hardloopschoentjes en we hebben zelfs geoefend met het starten met een knallende ballon. Er kan een hoop veranderen in een jaar - zeker op die leeftijd. Dit jaar gingen we het weer proberen. Op de valreep sleepten we het buurjongetje ook nog mee. Het startschot is vervangen door een gezamenlijk aftellen. Van een handjevol kinderen was ook niet meer sprake. Tientallen kinderen hadden zich verzameld voor de startlijn. Onder luid gejuich, knalrood en helemaal buiten adem Kwam Eise met mij na 6:26 over de finish. Het hele eind heeft ie gerend zonder te stoppen. Hij onwijs enthousiast en ik supertrots! Het buurjongetje wil nu elke keer met hem meedoen. Via deze weg dank ik de organisatie voor een prachtig evenement! Ik kijk met de kindjes uit mijn buurt uit naar nog veel mooie loopjes.



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.

Oproep: Meeloper gezocht!

door JACQUELINE VAN BROECKHUIJSEN,
MEDEWERKER ONTMOETINGSCENTRUM B

Momenteel ben ik op zoek die met een mevrouw met Alzheimer mee zou willen hardlopen. Ze loopt ongeveer 6 min./km.

Ben jij toevallig iemand die dat ziet zitten en woon je in de buurt van de mijnbouwstraat? Stuur dan een berichtje en ik ben je in contact: j.van.broeckhuysen@pietervanforeest.nl

Het kopstuk

kopstuk@dekoplopers.nl

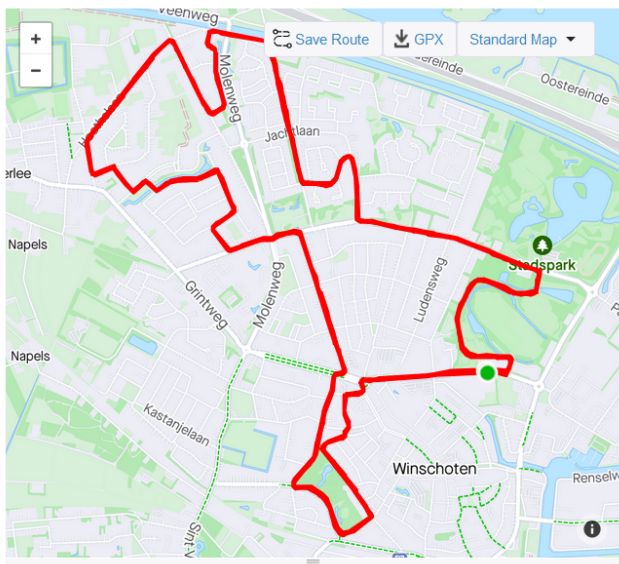


10x10km, een interview

door TIES VAN ELST

Ha Ties, de vorige keer dat je een verhaal had, was je in Marokko geweest en was er nog onzekerheid over je handen... zijn ze ontdooit?

Mijn handen zijn voor 98% hersteld. Nog een paar nagelriempjes, waar je af en toe denkt van hé, dat voelt niet helemaal lekker, maar voor de rest is dat helemaal hersteld. Maar dat was wel pittig hoor. Die drie, vier weken daarna kon ik haast niet lopen inderdaad, omdat het veel te veel zeer deed aan de handen. Dat al het bloed ineens in je handen stroomt. Dus dat was wel een beetje een rare gewaarwording.



En toen dacht je ik ga een nieuw avontuur aan?

Nou nee, want dit is de derde keer dat ik daar aan de start stond. De eerste keer heb ik zes rondjes van 10km gedaan, de tweede keer vijf rondjes en nu dan tien rondjes. De eerste keer had ik eigenlijk nooit geoefend met langzaam lopen. Dus was ik veel te snel weg. Dus toen bij die eerste liep ik bij de vierzig nog in een marathon tempo van drie uur. . . en dan moet je er nog 60. Maar nu had ik daar dus wel op getraind. De tweede keer ook, maar toen zaten daar de marathon van Eindhoven en Amsterdam vlak achteraan, en dan ga je toch denken. . . niet te hard, niet te ver, want anders kun je straks die marathons niet doen.

Dus dit keer anders?

Dat heb ik nu achterwege gelaten. ik heb gewoon heel veel kilometers getraind dit keer in de zomer. Ik heb in juli en augustus bij elkaar zo'n 700 kilometer gelopen, ruim. En ik had de goede ondersteuning van mijn vrouw gehad dit keer.



En hoe is het dan om tien keer hetzelfde rondje te lopen?

Ja, daar heb ik me nu eigenlijk wel goed op in kunnen stellen, die tien rondjes van tien. Want dat is wel inderdaad een mindbreaker, dat je op een gegeven moment elke keer kunt stoppen. Maar ik begon steeds meer te genieten eigenlijk van de rondjes. Elke rondje kun je 300 meter rustpauze nemen, daar mocht iedereen zijn eigen verzorgingspostje optuigen. Nieuwe shirt aantrekken, wat drinken enzo. Maar alsnog, vanaf de 50 kilometer heb ik wel met vollopende bovenbenen gelopen. Het was dan iedere keer toch de rem erop en rustig aan lopen. En dat heb ik eigenlijk tot kilometer 90 gedaan. En toen mocht ik van mezelf wel weer, en

dat ging goed.

Je zegt rustig aan... maar ik zag iets van 5:20 per kilometer. Dat is niet zo heel rustig toch?

Nou, met rustpauzes kom ik wel op 5:40. Ik heb in totaal 9 uur en 40 minuten gelopen. Waarvan 8 uur en 55 minuten daadwerkelijk gelopen. Ik heb wel een paar keer rust genomen.



En hoe is het herstel?

Nou, ik moest eerst even drie dagen op m'n sloffen naar m'n werk. Mijn achillespezen waren aardig dik, dus schoenen kon ik niet aan. Maar voor de rest, nu een dag of tien verder gaat het prima. Gister alweer heerlijk gelopen. Maar dat is ook dankzij de uitgebreide voor-

bereiding die ik had.



En wat zijn de volgende uitdagingen?

Ik wil in ieder geval nog een keer een 100 km trail doen. En voor de rest weet ik het niet. Vast weer een paar marathons, nog niet over nagedacht. Dat heb ik bewust gedaan. Ik dacht, laat ik dit eens eerst gaan doen. Niets dat daar van afleidt.

Wil je nog verder iets kwijt?

Ja, het is misschien leuk om eens samen met bijvoorbeeld David te vertellen over die ultra's. Mensen die ambitie hebben die komen maar langs, maar misschien kunnen we op de club er ook wel wat mee. Eerst natuurlijk trainen naar die 42, maar misschien willen er mensen nog verder. Dan kunnen ze van onze ervaring leren. Ik kan vertellen dat het een enorme kick geeft, zoals ik die laatste vijf kilometer heb gelopen... dat je die net loopt alsof het een marathon is.

**Ties van Elst**
September 14, 2024 · Oldambt, Groningen

 **Winschoten NK 100km**   

Distance	Pace	Time	Achievements
100.77 km	5:46 /km	9h 41m	 46

Bochtenwerk Kloosteruin RUN PR (2:26)
Hoethsaan Heiligerlee PR (3:01)

 **Ties just set a PR in the 50K!**



KOPLOPERS FEEST
VRIJDAG 1 NOVEMBER
21:00 - 24:00 U
THEMA 80-ER JAREN



DJ TAMARA
ZUMBACHAAN

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



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.

Oranjeloop Kwinsheul, 14 juni

10km

9	Koen Kuipers	34:11
10	Tjibbe van der Veen	35:54
12	Arco Poot	36:06
54	Gert Jan Prins	43:22
58	Jan Hofmeester	43:45
75	Hans van Schendel	45:02
121	Corina Voorn	48:01
192	Hieka Jager	54:30

5km

41	Kees Olsthoorn	21:20
----	----------------	-------

1 km op de baan, 26 juni

1km

1	Koen Kuipers	2:39
2	Ruben Vroegindewij	2:46
3	Jesper van der Marel	2:47
4	Rafael Gridelli	2:49
5	Sander van der Heiden	2:51
6	Frank van der Bosch	2:51
7	Thomas Pereira Horta	2:53
8	Sander van Dijk	2:54
9	Tjibbe van der Veen	2:55
10	Puck Pentenga	2:55
11	Arco Poot	2:59
12	Paul Grashoff	3:00
13	Niels van der Wekken	3:02
14	Sjoerd van der Snoek	3:23
15	Jacob Wasserman	3:26
16	Mo Alsaadi	3:27
17	Maxime van Emmerik	3:27
18	Wouter Steenstra	3:29
19	Timon Oosterveer	3:31
20	Hans van Schendel	3:32
21	Judith van den Broek	3:33
22	Marius Schwartz	3:35
23	Ties van Elst	3:38

24	Floor Verschure	3:38
25	Frank van den Berg	3:43
26	Senton Dijkgraaf	3:45
27	Kees Olsthoorn	3:45
28	Sipkje Spijksma	3:46
29	Frank Schoones	3:47
30	Wim Bierbooms	3:48
31	Dick van Middelkoop	3:48
32	Bart Marcus	3:52
33	Co van Langen	3:52
34	Richard Lukassen	3:59
35	Robert Henderson	4:11
36	Iris Ebben	4:12
37	Caroline Gautier	4:14
38	Marjon Reydon	4:43
39	M. Rietdijk	4:46
40	Jan Lansbergen	4:50
41	Aletta van der Steege	4:54
42	Frans Mokveld	5:34
43	Ton Konincks	5:35
44	Kelly van Wissen	5:39
45	Frank Thomas	5:44
46	Susanne Wilmer	5:44
47	Ron Holing	5:47
48	Greta Verschoor	6:45
49	Ben van der Helm	10:54

Gast is Koning Honselersdijk, 28 juni

10km

9	Tjibbe van der Veen	35:44
12	Koen Kuipers	36:36
38	Loes de Boer	41:13
68	Hans van Schendel	44:59
89	Corina Voorn	48:19

Rijnpoort Honselersdijk, 28 juni

5km

33	Kees Olsthoorn	22:38
----	----------------	-------

Vuurtorenloop Hoek van Holland, 28 juni

10km

M35

16	Timon Oosterveer	46:31
----	------------------	-------

M45+

1	Cyril van Schijndel	46:58
---	---------------------	-------

V35+

4	Nanda Blom	49:11
---	------------	-------

V45+

6	Irene ten Donkelaar	58:14
---	---------------------	-------

Ruitenburg Maasdijk Run, 20 juli

5km

13	Puck Pentenga	17:28
14	Thomas Pereira Horta	17:29
64	Kees Olsthoorn	22:26

10km

9	Koen Kuipers	34:42
15	Sander van der Heiden	36:40
17	Arco Poot	36:36
44	Marc Rotsaert	41:09
75	Hans van Schendel	44:48

Halve marathon Nootdorp, 30 juni

1/2M

3	Koen Kuipers	01:14:57
6	Barrie Harreveld	01:20:11
9	Jurre Keizers	01:21:48
11	Jelle Roozenburg	01:22:29
93	Arjan Huijsmans	01:49:11
146	Henny van der Heiden	01:56:14
147	Sander van der Heiden	01:56:16
160	Jeroen Struijk	01:58:30
176	Jos Toth	02:00:30

11,4km

2	Thomas Pereira Horta	43:27
3	Marc Rotsaert	47:49

5km

7	Kees Olsthoorn	21:50
---	----------------	-------

Kadeloop Schipluiden, 6 juli**M5km**

7	Thomas Pereira Horta	18:04
39	Kees Olsthoorn	21:50

V12km

1	Puck Pentenga	44:56
23	Ineke Bancken	01:02:07
67	Jacqueline Buitendijk	01:17:54

M12km

2	Koen Kuipers	41:06
3	Jurre Keizers	42:48
4	Sander van der Heiden	43:04
11	Niels van der Wekken	46:32
12	Ruben Vroegindeweyj	46:59
28	Paul Dekkers	50:30
44	Ties van Elst	52:39
78	Hans van Schendel	55:28
81	Timon Oosterveer	55:33
204	Edwin Lasschuijt	01:03:57
278	Jan Lansbergen	01:18:36

10 van Noordwijk, 17 juli**10km****V35**

28	Kim Melchior	56:05
----	--------------	-------

M35

95	Senton Dijkgraaf	53:23
----	------------------	-------

M55+

5	Hans van Schendel	43:42
15	Colin van der Heiden	46:56

Veluwe Ultra Trail, 27 juli**50km**

nb	Gerard de Groot	06:31:37
----	-----------------	----------

Ouddorp - Goeree Overflakkee, 2 augustus**5km**

2	Nanda Blom	24:30
---	------------	-------

1e Hoeve aan de weg loop, 3 augustus**22km****M60**

1	Ties van Elst	01:45:33
---	---------------	----------

Bradelier Loop, 17 augustus**10km**

2	Koen Kuipers	33:34
6	Puck Pentenga	36:53
7	Thomas Pereira Horta	36:56
9	Marc Rotsaert	37:26
41	Paul Dekkers	41:27
51	Hans van Schendel	42:40
58	Gert Jan Prins	43:05
62	Harry Suijker	43:30
66	Judith van den Broek	43:45
136	Rene Wisselo	49:00

5km

47	Kees Olsthoorn	21:55
----	----------------	-------

Superheroes Run Vlaardingen, 24 augustus**1/2M**

6	Niels van der Wekken	01:21:44
41	Irene ten Donkelaar	02:08:08

10km

4	Frank van der Bosch	37:21
16	Hans van Schendel	43:00
18	Gert Jan Prins	43:22
29	Sipkje Spijksma	47:36
42	Corina Voorn	50:10

5km

18	Kees Olsthoorn	21:35
----	----------------	-------

Houtloop Delft, 1 september**M5km**

1	Thomas Pereira Horta	18:22
10	Kees Olsthoorn	22:38
22	Hans de Groot	29:41

Goudse Singelloop, 7 september**5km****V35**

1	Nanda Blom	22:58
---	------------	-------

10km**M45**

14	Cyril van Schijndel	46:26
----	---------------------	-------

Goudse Singelloop, 8 september**10km****M35**

4	Bernd Sommer	37:46
---	--------------	-------

Kopjesloop, 8 september**M5km**

5	Paul Grashoff	18:16
8	Marc Rotsaert	19:05
13	Kees Olsthoorn	21:26
14	Wouter Steenstra	22:11
23	Bart Marcus	24:50
30	Nijs de Graaff	25:57
37	Hans de Groot	27:16
40	Hans Verbeek	28:01
57	Albert Kerklaan	42:06

V5km

16	Rozanne Stroek	29:43
19	Elleke Koornneef	31:01

M10km

2	Koen Kuipers	34:20
4	Sander van der Heiden	34:55
5	Niels Volmer	35:32
7	Thomas Pereira Horta	36:23
9	Jelle Roozenburg	37:21
12	Arjan Boshuizen	40:22
13	Sjoerd van der Snoek	40:34
16	Frank van den Berg	40:40
21	Harry Suijker	43:20
29	Gerard de Groot	46:30
34	Olivier Faivre	49:01
35	Wim Bierbooms	49:12
40	Jeroen Wit	50:27
42	Jeroen Struijk	51:50
43	Jos Toth	51:53

V10km

2	Sipkje Spijksma	45:55
3	Corina Voorn	49:57
10	Aletta van der Steege	01:00:02
11	Nicoliene Bakkenes	01:01:41

Winschoten Run, 14 september**100km**

24	Ties van Elst	09:41:12
----	---------------	----------

Bertus loop, 15 september**5km**

3	Kees Olsthoorn	21:41
7	Corina Voorn	23:35
9	Jos Toth	25:29
20	Hans Verbeek	29:31
50	Albert Kerklaan	39:12

10km

5	Cor Hoebeke	46:13
---	-------------	-------

IRON MAN Emilia Romagna, 21 september triathlon

433	Arjen Verleun	10:35:36
-----	---------------	----------

Dam tot Dam loop, 22 september**10EM**

311	Arjan Boshuizen	01:08:23
1136	Gert Jan Prins	01:17:55
8689	Edwin Lasschuijt	01:40:39
15946	Jan Lansbergen	01:54:26
17744	Frans Mokveld	02:23:26

1 vd 4 loop, 22 september**10km**

1	Koen Kuipers	33:12
22	Sjoerd van der Snoek	40:15
28	Hans van Schendel	42:39
31	Pascal Vankan	42:47
35	Cor Hoebeke	45:16
77	Nicoliene Bakkenes	58:16

5km

34	Frank Thomas	33:05
----	--------------	-------

Dobbelloop, 22 september**5km**

2	Thomas Pereira Horta	17:39
10	Kees Olsthoorn	20:39
17	Jurre Keizers	23:19
41	Elleke Koornneef	28:55

Rijk Zwaan Loop, 23 september**10EM**

3	Koen Kuipers	55:17
5	Jurre Keizers	56:53
11	Arco Poot	58:50
14	Jelle Roozenburg	01:00:13
23	Marc Rotsaert	01:03:23
71	Hans van Schendel	01:11:08

5km

50	Kees Olsthoorn	21:37
----	----------------	-------

Halve van Katwijk, 28 september**1/2M****V35**

152	Sipkje Spijksma	01:48:17
-----	-----------------	----------

Marathon Berlijn, 29 september**M**

979	Barrie Harreveld	02:39:24
46058	Tania Mulder	05:06:08

Halve van Texel, 29 september**1/2M****V35**

26	Kim Melchior	02:08:23
----	--------------	----------

M55

12	Colin van der Heiden	01:45:53
----	----------------------	----------

7-loop Zevenhoven, 29 september**10km**

5	Nanda Blom	48:48
---	------------	-------

Halve van Haarlem, 29 september**1/2M**

2171	Chantal Kamminga	02:08:56
------	------------------	----------

Posbankloop, 29 september**15km****V45**

28	Irene ten Donkelaar	01:28:03
----	---------------------	----------

Geuzenloop Zoetermeer, 29 september**1/2M**

8	Koen Kuipers	01:16:34
---	--------------	----------

10km

14	Casper Verschoor	39:40
----	------------------	-------

**Houtloop, 6 oktober****M5km**

8	Ernst Bovenkamp	24:34
12	Vernhard Groot	26:02
36	Ge IJzendoorn	43:06

M10km

10	Wim Bierbooms	49:36
----	---------------	-------

Amgen Singelloop Breda, 6 oktober**1/2M**

255	Hans van Schendel	01:36:36
286	Cor Hoebeke	01:39:00

MSV Family loop Spijkenisse, 6 oktober**V5km**

2	Nanda Blom	22:41
---	------------	-------

M10km

9	Cyril van Schijndel	47:16
---	---------------------	-------

Kustmarathon Zeeland, 6 oktober**M**

327	Jesse Kamstra	03:56:29
-----	---------------	----------

Oostland halve marathon, 6 oktober**1/2M**

2	Koen Kuipers	01:13:50
5	Sander van Dijk	01:18:29
6	Puck Pentenga	01:18:34
8	David Forbes	01:20:53
11	Marc Rotsaert	01:21:25
12	Bernd Sommer	01:21:33
22	Barrie Harrevelt	01:26:22
44	Matthias van Oostveen	01:31:12
61	Ties van Elst	01:33:24
96	Gert Jan Prins	01:37:39
152	Gordon Blom	01:43:33
173	Rene Wisselo	01:46:31
253	Jos Toth	01:54:04
303	Anne Lutkenhues	01:57:12
362	Irene ten Donkelaar	02:06:42
372	Carla de Jong	02:08:28
406	Ineke Kloeg	02:17:33

10km

4	Frank van den Bosch	38:02
15	Sjoerd van der Snoek	40:53
195	Chantal Kamminga	59:28
222	Henk Nottrot	01:02:11
246	Jan Lansbergen	01:04:10

5km

3	Thomas Pereira Horta	17:39
---	----------------------	-------



Algemene Informatie

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

Wandelgroepf

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 door-

gegeven. Wordt de opzegtermijn niet in acht genomen, dan is contributie tot de eerstvolgende opzegdatum verschuldigd.

Accomodatie

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

Activiteiten

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

Bestuur

Voorzitter: Marius Schwartz, 015 285 04 28, voorzitter@dekoplopers.nl
Penningmeester: Ton Konincks, 06 533 44 170, penningmeester@dekoplopers.nl
Secretaris: Bernhard Groot
Bestuursleden: Rex Schomaker
Caroline Gautier, 015 212 53 70
Loes Franken
Floor Verschure

Vertrouwenspersonen

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

Adressen

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

Colofon

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