



Helaas, dit is voorlopig het laatste Kopstuk in deze vorm. Toen drie jaar geleden het papieren Kopstuk werd opgeheven, is er een digitale versie verschenen. Sindsdien is er een geupdate website, is er een Whatsappcommunity op gezet en wordt o.a. Instagram nu gebruikt. Wat is dan de plaats van het Kopstuk, gemaakt door ondertussen drie oud leden... Zoals Marius in het Van de Bestuurstafel aangeeft, wordt er nagedacht over het vervolg. Uiteraard is er blijvend vraag voor een redactie bestaande uit actieve Koplopers!

Freek Pols
Hoofdredacteur

Van de Bestuurstafel

door MARIUS SCHWARTZ,
VOORZITTER AV DE KOPLOPERS

Is dit **het laatste digitale Kopstuk**? Dat zal toch niet waar zijn? Wat in ieder geval wel waar is, is dat Freek Pols gestopt is als eindredacteur en er op dit moment geen nieuwe eindredacteur is. Ook redacteur 'goede tijden – slechte tijden' - Martin Westerhof en Carla Verwijs zetten een punt achter hun redactiewerk. Alle drie zijn trouwens ook (soms al een tijdje) lid af, dus allen al om die reden heel begrijpelijk. We beraden ons mede daarom als bestuur op de vraag of we toch op de 'oude' digitale voet met het Kopstuk verder willen, of dat we op een andere manier met je gaan communiceren. Op dit moment wordt (korte) verenigingscommunicatie al via de Whatsapp-groepen gecommuniceerd via de 'aankondigingen'. Dat kan supersnel en we bereiken daarmee iedereen, maar beperkt zich tot korte mededelingen. Dat is natuurlijk geen volwaardige vervanging van het Kopstuk. Maar wat wel kan is dat we nieuwsberichten of oproepen op de website zetten en jullie via de Whatsapp, of een andere app, attenderen op nieuws op de website. Dat goed ingeregeld krijgen is wel even een zoektocht, waarover jullie natuurlijk geïnformeerd worden. Als er mensen zijn die hierover willen meedenken, of handig mee zijn, meld je! Voor nu danken we Freek voor zijn inspanningen: hij was de bedenker van het digitale Kopstuk dat vanaf januari 2022 ophield in fysiek vorm te verschijnen. Freek is overigens gestopt omdat hij lid af is in verband met langdurig blessureleed.

Nieuwe leden - jij bent er misschien wel één: welkom! - zijn de afgelopen maanden ook weer binnengestroomd. Dit vooral dankzij de Start2Run-cursus die Ria en Caroline hebben gegeven. De meeste cursisten lopen nu tijdelijk in de InstroomHerstelGroep onder leiding van Victor, waarna ze zoveel mogelijk in klein groepjes doorstromen naar andere groepen. Zorg dat nieuwe leden 'zacht' landen in je groep. Zie je een nieuw iemand: loop eens een stukje samen op!). In februari start alweer een nieuwe instroom, gericht op de TrompperOptiekGoldenTenloop.

Ook dit jaar gaan velen van jullie een **marathon** lopen. Voor het eerst, of voor de zoveelste keer: het blijft

een prachtige uitdaging. Er zijn speciale marathontrainingsschema's voor de marathonlopers en op woensdagavonden is er een speciale trainingsgroep. Als jij hier ook aan mee wilt doen: overleg met je trainer of dat ook wat voor jou is.

Je hebt hopelijk zelf mee kunnen genieten van het **Koplopersfeest** begin november. En de clubavonden waar vanwege **Sinterklaas, Kerst en Nieuwjaar** afgelopen weken telkens extra lekkers klaar stond na de training. Daar werd goed gebruik van gemaakt: het was lekker druk en gezellig op die avonden. Dank aan iedereen die heeft geholpen met de voorbereidingen en het uitserveren!

En we kijken natuurlijk terug op **zeer geslaagde hardloopevenementen**: de Oliebollencross en verschillende Kopjeslopen die intussen op een nieuw, geheel autovrij parcours plaatsvinden. Dat was toch ook weer een puzzel. Intussen is de werkgroep GoldenTen-Loop *full swing* bezig met de voorbereidingen: Hemelvaartsdag 29 mei is het weer zover! De werkgroep zoekt vernieuwing: lees verderop hun oproep! En je kan ook weer ideeën insturen die als Goed Doel kunnen dienen voor de GTL, of Kopjesloop: zie ook verderop.

Heel blij zijn we als bestuur met ons **nieuwe bestuurslid Frank van Velzen** (groep 5). Verderop in het Kopstuk stellen we Frank aan jullie voor. Hij krijgt als portefeuille de technische zaken: dus alles wat met trainers en trainingen te maken heeft. De benoeming van Frank zal bij de volgende ALV formeel plaatsvinden.

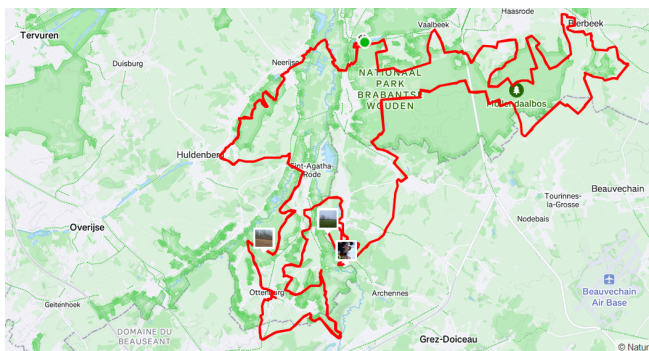
Hardlopen. Dat gevoel

door DAVID FORBES, MWG

De Bello Gallico is een 100 mijler. Van de (uiteindelijk) 166 kilometer loop je doorgaans 50 à 60 in daglicht, de rest in het donker. Daglicht betekent in dit geval een grijze hemel overigens. Het parcours is grotendeels vlak, modderig, met kasseienstroken, door velden en bossen. Je loopt een rondje van 82 kilometer, draait je om en loopt exact hetzelfde rondje weer terug. De bomen zijn kaal, het is koud en nat en donker, en doordat je best veel kan rennen duurt het weliswaar allemaal niet heel lang (dit jaar ruim 25 uur onderweg), maar is het ook een aanslag op spieren en gewrichten. Continu natte voeten dragen bij aan de pijn en het ongemak.



Heb ik je al enthousiast gemaakt? Tot mijn eigen verbazing heb ik dit jaar voor de vierde keer deze ellendige loop volgemaakt. En ja, waarom dan?!



Mijn vriend Arjen heeft het over 'de schoonheid zien in de lelijkheid', dat is alvast een goed begin.

De sfeer bij de checkpoints is daarnaast geweldig, iedereen is vriendelijk, warm en behulpzaam. Dat is twee. Daarnaast denk ik zelf dat de aantrekkingskracht schuilt in de puurheid: geen tierelantijnen, geen prachtige vergezichten, geen hordes enthousiaste toeschouwers, geen eer om te behalen. Gewoon jij, daar, met 166 kilometer te gaan. En dus ook geen externe factoren die maken dat je zou moeten stoppen. Geen uitdroging door hitte, geen valpartijen over linke rotspartijen (wel veel (uit-)glijpartijen in de modder overigens), geen extreem slaapgebrek, geen ingewikkelde navigatie. Kortom geen excuses: Spreek met jezelf af om te gaan finishen, verbijt de pijn, accepteer de saaiheid en afhandelen die kilometers!



En natuurlijk, zoals elke 100 mijler, altijd een verhaal. Mijn verhaal dit jaar bevatte een paar leerzame blunders: compressiebroekje niet aangedaan waardoor na 40 km de bovenbenen pijn gingen doen, wat in de 120 km erna steeds een beetje erger werd. Te weinig kleding in de tweede nacht, waardoor ik het heel erg koud heb gehad.

Daarnaast het verhaal van het samen lopen en finishen met vriend Jan, die het ook zwaar had maar op veel karakter de klus klaarde. Het verhaal van Arjen die helaas niet mee kon lopen na een griepje maar wel mee ging als support voor ons en voor vele andere deelnemers. En, toch voor mij persoonlijk, een nieuw hoofdstuk in het verhaal van mentale weerbaarheid. Van pijn, geen zin meer, moe en opzien tegen de laatste 40 kilometer nog 8 uur door het donker moeten hiken. Van denken aan stoppen, van nog meer denken aan stoppen, van heel erg denken aan stoppen (dit slaat nergens op,

nog al die saaie uren pijn lijden, als ik nu uitstap kan ik lekker op tijd naar bed, ik heb niks te bewijzen want al drie keer gefinisht, deze kou is echt niet goed straks word ik nog ziek, 120 km is ook een hele mooie prestatie enzovoort enzovoort), en dan koppig genoeg zijn om potverdorie toch door te ploeteren..... Oke, die pijn en die saaiheid zijn er, deal er mee, vervloek het even en omarm het daarna als hoofdstukken in dit verhaal.

En dan, zoals iedere eerdere keer, maar toch nog onverwacht: dat intense gevoel van trots, dankbaarheid, verbondenheid en rust als je over de finish komt. Dat gevoel dat nog dagenlang blijft hangen als partner van de pijn in je lijf. Dat gevoel....



Ik gun iedereen in zijn leven dat gevoel. Dat hoeft geen 100 mijler te zijn hoor, begrijp me goed. Maar in het omarmen en doorstaan van ellende ligt nog zo veel geluk voor het grijpen. Dat kan ook een ijsbad zijn, en het doormaken van zware tijden als kinderen nog heel klein zijn.

En natuurlijk, dat kennen we allemaal wel: dat trainingsloopje, als je ondanks 'totaaaaaal geen zin' toch van de bank af komt en de deur uit gaat in de storm, regen en kou. En dan na afloop de deur weer binnen loopt. Dat gevoel. Eigenlijk zijn wij als hardlopers de gelukkigste mensen van de wereld.



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

De Koplopers Ultra Divisie - een avontuur tijdens de Cappadocia Ultra Trail

door LODEWIJK FOORTHUIS, GROEP 2

Na mijn eerdere avonturen in de bergen en op de weg stond ik op 19 oktober 2024 voor een compleet nieuwe uitdaging: de Cappadocia Ultra Trail (CUT) in Turkije. Samen met Lisanne reisde ik af naar Ürgüp, de 'hoofdstad' van Cappadocië. We komen vroeg in de week aan en hebben dus ruim de tijd om het prachtige gebied te verkennen. En wat een gebied is het: adembemend. Cappadocië staat bekend om de vele luchtballonnen, die het gebied sprookjesachtig maken. Op zaterdagochtend staan we vroeg op om ruim op tijd te zijn voor de start van de race. Om 7 uur 's ochtends lopen we door een confettiregen onder de start- en finishboog door. Samen met Lisanne waagde ik me aan deze 119 km lange tocht, met een slopende 3700 hoogtemeters door een van de meest surrealistische landschappen ter wereld.



De CUT heeft meerdere races, waaronder de 63km die Lisanne loopt en de 119km die ikzelf loop. Het

leuke aan deze race is dat het parcours een soort 8-je is: het bovenste rondje van 63km lopen we samen, het onderste rondje loop ik zelf. De dag begon fris, met een temperatuur rond de 5 graden. Terwijl de zon opkwam boven de valleien van Cappadocia, kleurde het landschap goud. Honderden luchtballonnen verschijnen plots aan de horizon; wat een genot om hier te lopen. De feeënschoorstenen, de diepe kloven en de stoffige paden maakten deze race niet alleen fysiek uitdagend, maar ook een lust voor het oog. Het leek alsof we door een andere wereld renden. Tegen de middag werd het met een felle zon nog aangenaam warm, rond de 15 graden – perfect loopweer.



Na 10 uur genieten komen we bij de splitsing: Lisanne gaat linksaf en moet nog 400 meter lopen tot de finish. Ze komt over de streep na 10 uur, 37 minuten en 22 seconden. Ik loop echter rechtdoor en maak me klaar voor de nacht. Die nacht begon heerlijk helder en in het gezelschap van een Belg en een Italiaan vlogen de kilometers voorbij. Lisanne was inmiddels opgefrist

Het kopstuk

📧 dekoplopers.nl ✉ kopstuk@dekoplopers.nl



en begon aan de tweede zware taak: de rest van mijn race van checkpoint naar checkpoint rijden om mij te supporten. Diep in de race was mijn groepje achtergebleven bij een checkpoint en liep ik alleen door een ijskoude (-4 graden), maar prachtig heldere nacht door op weg naar de finish. Die kou was een test voor lichaam en geest. Elke stap voelde zwaarder, en de donkere paden leken eindeloos. Toch waren er momenten van magie: de sterrenhemel die we onderweg zagen, de stilte van de nacht, en de wetenschap dat we dit avontuur samen finishen. Om kwart voor 5 's ochtends kom ik al tweede Nederlander na 21 uur, 44 minuten en 55 seconden over de finish. Wat een gave race! Cappadocia gaf me zoveel energie en inspiratie dat ik al onderweg besloot: ik wil méér.



In 2025 ga ik de Ultra Trail du Mont Blanc (UTMB) lopen, een monsterachtige 177 km door de Alpen, met meer dan 10.000 hoogtemeters. Deze race wordt gezien als de ultieme trailuitdaging. Waar Cappadocia een magisch decor bood, zal de UTMB me forceren alles eruit te halen.

Dit keer wil ik mijn passie inzetten voor een goed doel. Ik loop de UTMB om geld in te zamelen voor

de Kaicedra Foundation, een organisatie die zich inzet voor onderwijs en gezondheidszorg in Burkina Faso. Kaicedra helpt gemeenschappen bouwen aan een betere toekomst, en ik wil graag mijn kilometers daarvoor inzetten.



Via mijn inzamelingsactie wil ik zoveel mogelijk bijdragen. Elke donatie, hoe klein ook, maakt een verschil. Tijdens de UTMB zal elke stap niet alleen voor mijzelf zijn, maar ook voor de kinderen en families die door Kaicedra worden geholpen.

Cappadocia was meer dan een race. Het was een reis naar de grenzen van mijn kunnen, en een ervaring die me dichterbij de natuur, andere culturen en mezelf bracht. Nu kijk ik vooruit naar een volgend avontuur – een dat niet alleen draait om mezelf, maar ook om het maken van een positieve impact.

Doneren kan via deze inzamelingsactie of via de QR code.



Verrichtingen van een Koploper in het Midden-Oosten

door JURRE KEIZERS, MWG

Dit jaar verruilde ik samen met mijn vrouw Ciska na ruim 28 jaar mijn vertrouwde geboortestad Delft voor een avontuur in het Midden-Oosten. Maar, eens een Koploper, altijd een Koploper. Daarom geef ik jullie graag een inkijkje hoe het hier gaat met het hardlopen.

Eind juli was het dan zover en stapten we in het vliegtuig naar onze nieuwe woonplaats Erbil, in de Koerdische regio van Irak. Cis zou haar handen snel genoeg vol krijgen met haar werk op het consulaat. Daarentegen had ik opeens alle tijd van de wereld om mezelf te vermaken. Zeker in het begin was dit best zoeken. Dagelijks moest ik de keuze maken om de wekker om half zes te zetten om te lopen in zo'n dertig graden. Anders was ik aangewezen op de loopband in het hotel waar we de eerste weken woonden. Later op de dag liep de temperatuur namelijk vaak op richting de 45 graden, wat buiten trainen nagenoeg onmogelijk maakte. Wie me een beetje kent, weet dat niet lopen in ieder geval geen optie was.



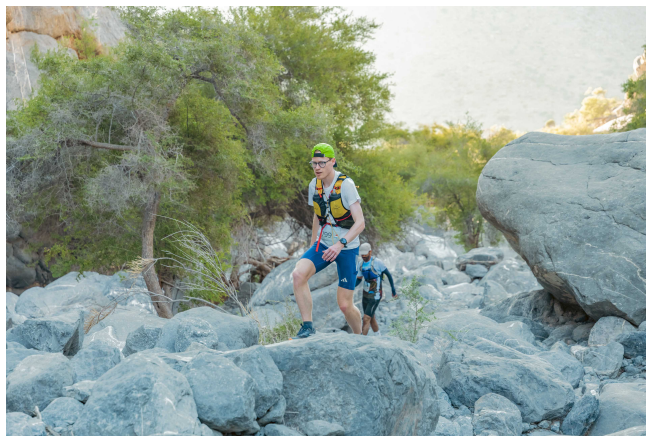
Toen de zomerhitte wat begon af te nemen, ging het lopen ook weer steeds makkelijker. En omdat ik zelf onbetaald verlof heb, kan ik trainen hoe vaak en wanneer ik wil. Je zou dus zelfs kunnen zeggen dat ik full-time hardloper ben geworden. Allemaal leuk en aardig natuurlijk, maar dan moeten er ook wel wat hardlopdoelen gesteld en resultaten geboekt worden.

Inmiddels heb ik er in december twee wedstrijden opzitten. Hiervan volgen de wedstrijdverslagen.

Ultra in Oman

Op 6 december ging om half vijf de wekker voor een vroege start aan de Himam Trail Race om 7 uur. Na een paar plaatjes schieten bij de startlocatie naast de moskee in Imti was het zover. Ik begon aan een ruime vijftig kilometer met meer dan 2000 hoogtemeters. Na een rondje door het dorp en de extra aanmoedigingen van Cis, reed ze door naar de finish, om daar de komende uren te ontspannen. Voor mij werd het hierna meteen pittig, recht omhoog de berg op. Toch kon ik de pas er goed inhouden en het lukte ook goed om meteen goed te eten en drinken.

Na een kleine twee uur bereikte ik de eerste verzorgingspost. De volgende zou al een paar kilometer later zijn, dus snel water bijvullen en door. Na nog een stuk recht omhoog was ik boven. Rond de 2000 meter hoogte, dus wat minder zuurstof dan gewend, maar het voelde goed. Hier begon ik ook wat meer te snaaien van de goed georganiseerde verzorgingsposten, vooral cola en watermeloen. Vervolgens een stukje vlak door een dorpje, waarna de afdaling werd ingezet. Eerst goed te belopen en daarna belachelijk technisch.



Rond 35 kilometer ging ik een wadi in. Dit was wederom een erg technisch stuk en vooruitgang was traag. Ook ging ik op dit stuk op een hellende steen onderuit, waar ik mijn hand op openhaalde. Het bloedde flink, maar rustig blijven, verbinden en weer door. De wadi leek soms wel eindeloos te duren, maar stap voor stap werd de kloof weer breder en kwam ik aan bij de een na laatste verzorgingspost. Het was inmiddels ook te

gen de dertig graden in de volle zon, echt afzien.

Gelukkig had ik iets om naar uit te kijken. Cis zou bij de volgende post over een kilometer of vijf staan. Dus weer door. Toen ik er bijna was, zag ik onze auto met daktent vanuit de verte al staan. Kon niet missen. Cis vulde mijn pet met ijs en met deze boost kon ik weer door voor de laatste vier kilometer. Op het laatste stuk passeerde ik nog een loper, waardoor ik net in de top tien eindigde. Achteraf flink oververhit en pijnlijke benen, maar zonder twijfel de mooiste trail die ik ooit heb gelopen. Zeker een aanrader!



Halve marathon Erbil

Normaal gesproken wordt de marathon van Erbil eind oktober gehouden. Dit jaar kon deze wedstrijd echter niet doorgaan vanwege de verkiezingen die plaatsvonden. Uiteindelijk lukte het de organisatie toch nog om het laatste weekend van het jaar een halve marathon te houden. Het parcours was mij zeer bekend, namelijk een ronde of vier om het park in de buurt van ons huis waar ik bijna dagelijks loop. Net zoals ik in Nederland vaak doe, kon ik dus gewoon vanaf thuis inlopen naar de start.



De race zelf was een aparte ervaring. Waar je in Nederland vaak de competitie goed kent en op mijn niveau iedereen vooral loopt om een zo snel mogelijke eindtijd te halen, was dit juist een hele tactische race. Al snel werd duidelijk dat het niet om de tijd zou gaan vandaag, maar dat iedereen echt voor een goede klasering ging. Wat voor mij lastig was, was dat ik mijn concurrenten niet kende en dus ook niet direct wist wat de beste tactiek voor mij zou zijn.

De eerste vijftien kilometer bleef ik relatief makkelijk in de kopgroep van tien man. We werden goed begeleid door de politie en de mediaploeg die zich achterin een pick-up had verzameld. Af en toe schudde iemand even aan de boom met een versnelling in een poging iets te forceren. Zelf heb ik het ook twee keer geprobeerd, een keer met een lange versnelling en een keer met een korte fellere, maar de groep bleef bijeen. De laatste ronde brandde het los. Nog een tijd kunnen plakken, maar helaas moeten lossen net voor we anderhalve kilometer voor de streep weer tegen de wind in draaiden.

Uiteindelijk een respectabele vijfde plaats weten te bemachtigen in 1:16:01 bij het eerste wedstrijdje in de 'nieuwe' woonplaats. Achteraf begreep ik pas waarom iedereen zo graag wilde winnen. Voor het inschrijfgeld van een Kopjesloop ging ik met de vijfde plaats naar huis met 150 duizend Iraakse Dinar (omgerekend iets meer dan 100 euro). Dit terwijl het gemiddelde salaris hier rond de 600 euro ligt. Naast het prijzengeld, leverde deze prestatie me in ieder geval ook wat lokale bekendheid op. Twee interviews en een heel aantal foto's met lokale medelopers later, ging ik met een glimlach op mijn gezicht weer terug naar huis.



En nu?

Al met al kijk ik tevreden terug op het eerste half jaar van dit avontuur. Toch mis ik tegelijkertijd wel de loopjes op de baan op woensdag, de gezonde competitie bij de lokale wedstrijdjes en de oude favoriete routes in Delft. Gelukkig ben ik er zo met het vliegtuig en zijn de volgende wedstrijden in Nederland ook al weer gepland, de marathon van Rotterdam en de Golden Ten. Ik zie jullie daar!



Oproep: Ideeën voor Delftse Goede Doelen

door BESTUUR

Elk jaar koppelen we aan de TrompperOptiek Golden-Tenloop en aan de Kopjeslopen een goed doel dat een sponsorbijdrage krijgt. Heb je een idee voor een goed doel: mail het dan! Als dat kan, graag met een verwijzing naar een website waarop meer info over dat goede doel te vinden is.

De goede doelen zijn bij voorkeur verbonden aan Delft en omgeving. We proberen meestal een bestemming te vinden die bewegen stimuleert. Voor de GTL geldt dat we graag een verbinding zien met de duurzaamheidsambities van de loop. Hieronder zie je de organisaties die afgelopen jaren een sponsorbijdrage hebben ontvangen.

De ingezonden ideeën worden door de Maatschappelijke Commissie beoordeeld en betrekken daar eventueel ook ideeën uit het eigen netwerk bij. De Maatschappelijke Commissie bestaat uit de voorzitters van de Trimloopcommissie, werkgroep Golden Tenloop, de ledenadministrateur en de voorzitter van het bestuur. Stuur je idee dus vóór 1 februari naar voorzitter@dekoplopers.nl.

Goede doelen voorgaande jaren (vanaf 2015)

	Kopjeslopen	GoldenTenLoop
2024	Inloophuis Deborah	Framerunners Delft
2023	HOF Delfgauw	Wildopvang Haaglanden en Kledingbank De Buurvrouw
2022	Niet ivm corona	De Papaver
2021	Niet ivm corona	Niet ivm corona
2020	TOV Wonen	Niet ivm corona
2019	Herman Broerenschool - geluidsinstallatie	
2018	Delftse Helden	Alzheimerstichting WOD – presentatiemiddelen
2017	Vrienden van de Bieslandhof - Beleefstuin	
2016		Zorgboerderij Buitengewoon – Beweeg toestel
2015		Vrienden van de Bieslandhof - Buitenrolstoel

Het kopstuk

dekoplopers.nl ✉ kopstuk@dekoplopers.nl





Vacatures werkgroep voor de Trompper Optiek Golden Tenloop

Help jij mee om het grootste sportevenement van Delft te organiseren?

Elk jaar op Hemelvaartsdag vindt traditiegetrouw de Trompper Optiek Golden Tenloop plaats in de binnenstad van Delft, waarbij een deel van het parcours ook door de Delftse Hout loopt. Er doen ruim 4200 lopers mee en er zijn 200 vrijwilligers op de been om het in goede banen te leiden.

Dit evenement wordt georganiseerd door een aparte werkgroep, onder de vlag van AV De Koplopers.

De werkgroep bestaat uit acht leden die elk een deel van de organisatie voor haar/zijn rekening neemt. De werkgroep komt tussen november en maart ongeveer 1 keer per maand bij elkaar om te vergaderen. In april en mei (de weken voor het evenement) zien we elkaar 2 keer per maand. Voor de rol van coördinator vrijwilligers is de grootste piek de laatste twee weken voor de loop.

Op dit moment zoeken we versterking van twee mensen die de volgende taken op zich willen nemen:

Coördinatie van werven en inzet van vrijwilligers

- Actief contact leggen voor werving vrijwilligers
- Overzicht bijhouden van aangemelde vrijwilligers
- Vrijwilligers toedelen aan teams o.a. o.b.v. wensen
- Vraagbaak zijn voor de vrijwilligers voor of tijdens de loop

Coördinatie van de bereikbaarheid van Delft

- Actief contact leggen met ondernemers, inwoners en bezoekers van Delft
- Maken van verkeers- en bereikbaarheidsplan
- Afstemmen bereikbaarheidsplan met relevante organisaties
- Regelmatig contact hebben met betrokkenen

Wie zoeken we?

- ✓ Mensen die het leuk vinden om ons te helpen weer een mooi evenement neer te zetten en contacten te onderhouden met de vrijwilligers, ondernemers, inwoners en bezoekers van Delft.
 - ✓ Mensen die gemakkelijk contacten leggen.
- ✓ Iemand die het een leuke uitdaging vindt om alle vrijwilligersposten te laten bemannen.
 - ✓ Je bent niet op vakantie in de laatste twee weken voor de Golden Tenloop.

Wil je meer weten over de vacatures, neem dan contact op met Rosina Hoenderdos (voorzitter@goldentenloop.nl) of met Irene ten Donkelaar (communicatie@goldentenloop.nl)

Van Gemiste Kans naar het Hoogst Haalbare

door ARJAN BOSHUIZEN, GROEP 1-2

Op 14 april, mijn 35e verjaardag, zou ik de Marathon van Rotterdam lopen met als doel om onder de drie uur te finishen (een gemiddelde van 4:14 per kilometer). In de 12 weken voorafgaand had ik meer dan 750 kilometer hardgelopen. Mentaal voelde ik me echter nog niet klaar voor deze snelheid. Een week voor de marathon stapte ik op mijn racefiets. Ondanks de vermoeidheid die aan me knaagde, wilde ik één laatste uithoudingsproef doen. Het werd mijn ondergang: ik tikte een vluchtheuveltje aan en brak mijn sleutelbeen. Op datzelfde moment tikte ik ook precies 2100 fietskilometers aan. Ik had mezelf over de kop getraind en kon de marathon niet lopen. Ik was teleurgesteld dat ik, ondanks al dat knallen, een mooie kans had verknald.



Ik mocht zes weken niet sporten, wat een grote uitdaging voor me was. Normaal fietste ik drie keer en liep ik drie keer per week hard. Ik richtte me op een naarsmarathon, maar de Marathon van Amsterdam was al uitverkocht. Gelukkig leek de Marathon van Eindhoven een mooi alternatief, hoewel de inschrijving daarvoor nog niet geopend was.

Door volledige rust te houden herstelde ik eerder dan verwacht. Rustig aan mocht ik weer wat gaan doen, maar rustig aan werd al snel weer volle bak, enkel om te kunnen deelnemen aan die ene wedstrijd die snel voor mij klaar was. Onderweg in het herstelproces besloot ik mijn oude racefiets te vervangen door een nieuwe. De eerste ritten waren spannend, maar al snel durfde ik nieuwe uitdagingen aan te gaan.



Mijn oorspronkelijke fietsdoel was om ook dit jaar weer meer dan 10.000 kilometer af te leggen, maar het doel werd gewijzigd in fietsen naar Radio Kootwijk. Na een mislukte eerste poging zette ik mijn schouders eronder en vier weken later stond ik alsnog bij Radio Kootwijk. De eerste dag fietste ik van Delft naar Bunnik, en de volgende dag legde ik 70 kilometer af naar het radiostation. Om te voorkomen dat ik zou verdwalen, nam ik dezelfde route terug. Die dag trapte ik bijna 145 kilometer weg, waarmee ik mijn doel bereikte. Daarna kon ik me volledig richten op de marathon van Eindhoven.

De trainingen verliepen niet altijd even soepel. Ik liep maar twee dertig kilometer trainingen, en mijn poging om 35 kilometer te lopen veranderde ik in een krappe 25 kilometer door de hitte. Een ander bijzonder hardlooprondje was in het noodweer, waarin ik snel moest rennen om niet door de bliksem ingehaald te worden.

Een week voor de marathon controleerde ik de weersvoorspellingen en die zagen er gunstig uit. Door werkzaamheden aan het spoor moest ik wel nog even een slaapplek in de buurt van Eindhoven regelen. Ik

vond een slaapplek in Venlo, waar een feest tot diep in de nacht plaatsvond. Hierdoor sliep ik bijna even lang als ik over de marathon had gedaan.

Ik stond in het startvak naast atleten die deelnamen aan de kampioenschappen. Na het startschot ging ik recht op mijn doel af: 28 kilometer in twee uur lopen. Hierdoor kon ik misschien onder de drie uur finishen. Het eerste uur verliep soepel, met een verfrissend regenbuitje en wat windvlagen. Ondanks een wisselend tempo bereikte ik binnen twee uur kilometer 28. Bij kilometer 36 werd het zwaar; ik kreeg kramp. Ik moest kiezen tussen vertragen of de kramp negeren. Ik besloot het gevoel uit te schakelen in de laatste kilometers, waardoor de kans op een sub-3 nog steeds bestond.



Bij het Philips Stadion barstte de strijd los tussen de halve en hele marathonlopers. De laatste kilometers door het centrum waren uitdagend, vooral bij Stratumseind moest je plek veroveren vanwege de vele supporters. Ondanks dat het vanaf kilometer 36 fysiek best pittig werd, besloot ik toch nog even alles te geven richting de finish en eindigde met een gemiddelde snelheid van 4:14 per kilometer in 2:58:57. Enkele dagen voor de Marathon van Amsterdam besloot ik nog een hele marathon te lopen. Via TicketSwap kocht ik voor dertig euro een startbewijs, maar startte buiten het Olympisch Stadion. Normaal sprint ik weg na het startschot, maar dit keer begon ik wat rustiger aan de wedstrijd en liep ik een redelijk constant tempo. Het was een wedstrijd vol uitdagingen; ik moest goed luisteren naar mijn lichaam, en misschien was wel het allerbelangrijkste om van de wedstrijd te genieten.

Na 14 kilometer bereikte ik de Amstel en raakte ik

aan de praat met een medeloper, wat ons gezamenlijk vijf kilometer verder bracht. Bij kilometer 28 kwam ik aan bij het saaie industriegebied, waar enkele lopers opgaven. Het werd fysiek en mentaal zwaarder en ik wist dat ik niet kon versnellen. Richting de stad besloot ik toch nog even all the way te gaan voor een dertwintig. Na het Vondelpark verhoogde ik mijn tempo en behaalde in 03:21:29 de finish in het Olympisch Stadion.



De gemiste kans voelde in het begin als een teleurstelling, maar bleek uiteindelijk een waardevolle onderbreking te zijn. Na een periode van rust en reflectie begon ik met nieuwe energie en motivatie te trainen voor een marathon, en wat er uiteindelijk twee werden. Is dit grammaticaal juist

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

100jaar
Trompper
Gezichtsbepalend

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

Het kopstuk

☛ [dekoplopers.nl](mailto: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/

Nieuwe bestuursenergie bij de Koplopers: Frank van Velzen stelt zich voor!

door BESTUUR

Heel graag stellen we ons nieuwste bestuurslid aan jullie voor: Frank van Velzen (60 jaar). Frank is geen onbekende binnen onze vereniging; hij is al ruim 20 jaar een actief lid van de Koplopers. Zijn hardloopavontuur begon toen als een goed voornemen op 1 januari, zonder loopervaring of conditie, bij de instroom- en herstelgroep. Dit met het doel de 5 kilometer tijdens de Golden Ten Loop, succesvol te volbrengen. Wat destijds -met de nodige moeite (zegt hij zelf :)) - lukte. Inmiddels zijn we 20 jaar verder en loopt Frank nog steeds actief in groep 5.

Frank is in het dagelijks leven werkzaam bij een woningcorporatie en naast zijn passie voor hardlopen heeft hij nog een andere hobby: duiken (vaak samen met zijn zoon Bob). Maar ook het lezen van een goed boek en reizen naar verre, warme bestemmingen, kan Frank bekoren.



Als hardloper hecht Frank veel waarde aan wat hij zelf de twee 'G's' noemt: Gezelligheid en Gezondheid. Met zijn inzet in het bestuur hoopt hij deze kernwaarden te verstevigen zodat dat alle leden – jong, oud, beginnend of gevorderd – zich thuis voelen bij de Koplopers. En met plezier aan hun gezondheid werken, waarbij gezelligheid voorop staat.

Frank hoopt met zijn deelname in het bestuur een frisse, brede blik en veel energie mee te nemen. Hij zal zich binnen het bestuur specifiek richten op de samenwerking met de Technische Commissie. Wij zijn dan ook ontzettend blij dat Frank zijn enthousiasme en betrokkenheid wil inzetten om onze club te versterken.

Heb je ideeën, vragen of wil je Frank gewoon even feliciteren met zijn nieuwe rol? Spreek hem vooral aan tijdens een training of activiteit!

Welkom Frank, en veel succes in je nieuwe bestuursfunctie.



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.

Oliebollencross 2024: not a run for too old men!

door JAN WILLEM RIJKE, GROEP 3

Elk jaar moet ik enige tegenzin overwinnen wanneer ik mij naar de start van de Oliebollencross begeef. Ik weet dat het qua parcours de zwaarste loop is, dat er een kans is dat ik uitglijd en onder de bagger kom te zitten en dat het steeds vermoeiender voor mij wordt om mee te doen. Maar toch doe ik mee. Waarom? Omdat het de loop is die door mijn eigen club wordt georganiseerd en ik mij dus tussen vele bekende lopers bevind. Dat maakt het extra gezellig. Een andere, meer praktische reden om mee te doen is dat er geen loop is die dichterbij mijn huis is. Ik kan dus lopend weer naar huis om mij eerst in de vijver voor de deur van de dikste bagger te ontdoen.



Ik had mij opgegeven voor de lange cross (9,2 km.). Om 11.00 uur loop ik naar de start en kom oud-lid Richard W. tegen die jarenlang met mij in de marathon-groep zat. Hij heeft zich naar eigen zeggen afgemeld als lid, omdat hij van de ene naar de andere blessure

loopt. (maar hij liep wel een tijd van 48.19, dat is 6 minuten sneller dan ik zelf liep!) Verder veel bekende gezichten die gezellig bij de startlijn met elkaar praten. Om 11.30 valt het startschot en daarna laat ik eerst maar flink wat personen passeren zodat ik wat ruimte heb om het parcours te overzien en verderop bij het bruggetje niet in de verdrukking raak.



Het heeft de dagen ervoor flink geregend en het parcours is, zeker nadat de lopers van de korte cross er al overheen zijn geweest, in prima toestand voor de cross. Toch heb ik na de eerste ronde het idee dat het minder zwaar is dan vorig jaar. Dat idee verandert al snel nadat ik de tweede en derde ronde doe. De beetjes worden steeds zwaarder en schoenen zakken steeds dieper de bagger in, dat is logisch. Intussen hebben de snelste lopers mij al een ronde gelapt. Maar dat vind ik alleen maar leuk en ik moedig ze aan als ze mij passeren. Terwijl ik probeer voorzichtig door het deel van het parcours te lopen waar de bagger het diepst is, krijg ik in het voorbijgaan een tip: “snel blijven lopen, anders zak je helemaal weg”. Tsja die tip zou ik met mijn ervaring niet nodig moeten hebben, maar klopt wel en

is toch erg welkom.

Aangemoedigd door Henny, Koos, Mathijs en vele anderen sleep ik mij omhoog de voormalige stortbelt op voor de laatste ronde. Dan nog één keer de bagger door en ik wordt voor de finish verwelkomd door Peter. Ik zal volgend jaar weer twijfelen of ik mee ga doen. Maar ik weet dat ik er toch weer bij zal zijn...want wat blijkt? Mijn tijd is nu 54.21, terwijl die in 2023 59.04 was. Dus met 5 minuten verbetering moet er volgend jaar vast nog meer in zitten...



Clubtenue hoodies nu hier verkrijgbaar



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.

Bergseplasloop, 13 oktober

V15km

218	Kim Melchior	01:30:49
-----	--------------	----------

M15km

1173	Jan Lansbergen	01:45:24
------	----------------	----------

Kopjesloop, 13 oktober

M5km

2	Sander van Dijk	17:00
4	Thomas Pereira Horta	18:10
10	Jan van der Eijk	21:04
13	Kees Olsthoorn	21:42
17	Wim Bierbooms	22:33
25	Ernst Bovenkamp	23:47
28	Jos Toth	25:52
36	Hans Verbeek	29:00
41	Ron Holling	32:17
56	Albert Kerklaan	40:01

M10km

1	Sander van der Heiden	35:08
3	Frank van den Bosch	36:09
4	Ruben Vroegindewij	36:12
8	David Forbes	37:39
12	Marc Rotsaert	40:10
16	Erwin Keus	41:23
19	Peter Becker	42:38
21	Paul Dekkers	45:24
34	Jeroen Struijk	50:47

V10km

1	Puck Pentenga	39:22
5	Marije Kerkveld	47:59

Eindhoven marathon, 13 oktober

M

422	Arjan Boshuizen	02:58:57
-----	-----------------	----------

Het kopstuk

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



**15 van Wassenaar, 13 oktober
15km**

476 Chantal Kamminga 01:27:41

**Chicago marathon, 13 oktober
M**

32141 Hieka Jager 04:30:31
35619 Margreet van Hemmen 04:43:17
40537 Ellen Dieperink 05:03:47

**Bockenloop Leiden, 19 oktober
15km**

nb Cyril van Schijndel 01:09:45
nb Nanda Blom 01:12:26

Klasement Zomercircuit

Puck Pentenga 1e vrouwen
Koen Kuipers 1e mannen
Marc Rotsaert 1e 45+ mannen
Kees Olsthoorn 1e 55+ 5km mannen



Foto: Gerhard Nel

**Cappadocia Ultra Trail, 19 oktober
120km**

121 Lodewijck Foorthuis 21:44:55

**Amsterdam marathon, 20 oktober
M**

733 David Forbes 02:56:34

**1e AVW Daamencross, 20 oktober
M9km**

2 Koen Kuipers 32:45
8 Arco Poot 36:22

**1 vd 4 'Haagse Tien', 26 oktober
M35 5km**

1 Thomas Pereira Horta 18:15

M55 5km

8 Frank Thomas 35:04

V55 5km

11 Sylvia van der Werff 34:12

M35 10km

10 Sjoerd van der Snoek 39:44

M45 10km

12 Pascal Vankan 43:14

M55 10km

3 Hans van Schendel 43:25

M65 10km

1 Cor Hoebeke 48:18
20 Ron Holling 01:09:23

V45 10km

7 Nicolienne Bakkenes 01:00:29

**Valencia halve marathon, 27 oktober
1/2M**

23322 Anne-Marie Nelck 02:28:20
23323 Jan Lansbergen 02:28:20

**Van Oers marathon Brabant, 27 oktober
M**

4 Koen Kuipers 02:43:06

New York marathon, 3 november**M**

28240	Ties van Elst	04:24:52
-------	---------------	----------

Drechtstadloop, 3 november**1/2M**

1119	Irene ten Donkelaar	02:05:09
------	---------------------	----------

Bergen op Zoom Vestingloop, 3 november**V10km**

1	Imelda de Groot	41:31
---	-----------------	-------

Ultra X Madeira, 3 november**50km**

33	Arjen Verleun	08:38:12
----	---------------	----------

Houtloop, 3 november**M5km**

6	Kees Olsthoorn	21:55
11	Ernst Bovenkamp	23:41
31	Hans de Groot	28:44
41	Ge IJzendoorn	41:13

M10km

1	Jurre Keizers	36:10
2	Thomas Pereira Horta	39:43

Maastunnelloop, 10 november**10km****M55**

32	Edwin Lasschuijt	53:42
34	Gerard van der Meer	54:08
127	Will Clerx	01:05:16

Halve marathon Gouda, 10 november**1/2M**

186	Lodewijk Foorthuis	01:36:36
-----	--------------------	----------

Berenloop Terschelling, 10 november**M****M40**

2	Bernd Sommer	02:59:32
---	--------------	----------

1/2M

137	Arjan Huijsmans	01:51:49
-----	-----------------	----------

Kopjesloop, 10 november**M5km**

1	Frank van den Bosch	17:12
2	Sander van der Heiden	17:56
3	Thomas Pereira Horta	17:57
4	Paul Grashoff	17:58
5	Marco ten Eikelder	18:39
6	Gert-Jan Prins	19:25
7	Wouter Steenstra	20:26
11	Kees Olsthoorn	21:14
24	Jan-Willem Rijke	24:07
25	Ernst Bovenkamp	24:12
27	Bart Marcus	24:20
36	Hans de Groot	26:57
50	Ge IJzendoorn	40:14

V5km

14	Elleke Koornneef	30:15
----	------------------	-------

M10km

2	Willem Vaandrager	34:35
3	Barrie Harreveld	36:46
4	Marc Rotsaert	38:35
6	Jurre Keizers	40:34
19	Frank Schoones	46:32
24	Rene Wisselo	48:16
33	Jos Toth	51:26

V10km

1	Puck Pentenga	35:47
---	---------------	-------

Zegerplasloop, 17 november**M15km**

5	Cyril van Schijndel	01:09:49
---	---------------------	----------

Zevenheuvelennacht, 16 november**7km**

7549	Mirjam Lanz	48:03
------	-------------	-------

Zevenheuvelenloop, 17 november

15km

313	Sander van der Heiden	53:08
390	Barrie Harreveld	54:10
1141	Arjen Verleun	58:47
1213	Rafael Gridelli	59:05
1579	Arjan Boshuizen	01:00:17
1787	Casper Verschoor	01:01:08
1887	Matthias van Oostveen	01:01:34
3539	Hans van Schendel	01:05:53
4595	Jan Hofmeester	01:07:53
6363	Sipkje Spijksma	01:10:45
7403	Eddie van Staalduinen	01:12:17
8936	Colin van der Heiden	01:14:16
13382	Anne Lutkenhues	01:20:09
13696	Lodewijck Foorthuis	01:20:34
13777	Edwin Lasschuijt	01:20:41
14419	Gerard van der Meer	01:21:31
21872	Heiko van der Heiden	01:36:29
21885	Igna Mulder	01:36:33
22213	Rozemarijn Bergsma	01:38:10
22214	Inge Bruggers	01:38:10

Duifpolderloop, 19 november

11,7km

6	Cyril van Schijndel	53:49
8	Nanda Blom	55:33
12	Olivier Faivre	58:28

Rondje Rhenoy, 24 november

5km

2	Nanda Blom	23:36
---	------------	-------

10km

27	Cyril van Schijndel	49:48
----	---------------------	-------

Florence marathon, 24 november

M

919	Floor Verschure	03:39:22
1273	Frank van den Berg	03:52:50



Clingendaelcross, 24 november

Lange cross

MSE

1	Koen Kuipers	26:21
---	--------------	-------

M35

2	Sander van Dijk	28:42
---	-----------------	-------

V35

2	Sipkje Spijksma	35:59
---	-----------------	-------

M45

4	Marc Rotsaert	28:30
10	Paul Dekkers	31:50

V45

4	Caroline Gautier	40:22
8	Marjakke van der Sluis	44:55

M55

10	Hans van Schendel	34:24
12	Frank Schonnes	34:29
16	Gerard de Groot	36:49

V55

6	Saskia de Groot	44:06
11	Elleke Koornneef	48:55

M65

3	Kees Olsthoorn	34:28
5	Harry Suijker	34:37
6	Cor Hoebeke	36:03
7	Ron Koorevaar	36:54
16	Jan Koornneef	47:50

Korte cross**MREC**

2	Thomas Pereira Horta	14:23
15	Bernhard Groot	21:32

VREC

15	Marlies Willemsen	23:55
----	-------------------	-------

Bertusloop, 24 november**5km**

5	Ernst Bovenkamp	23:49
6	Corina Voorn	24:07
14	Jos Toth	25:30
17	Nijs de Graaff	26:36
21	Matthijs van Boxtel	27:31
24	Hans de Groot	27:48
25	Hans Verbeek	28:09
52	Ge IJzendoorn	40:26
53	Albert Kerklaan	41:26

Dobbelloop, 24 november**5km**

1	Sander van der Heiden	17:15
---	-----------------------	-------

Meijendelloop, 30 november**V40**

45	Elly Mulder	02:35:35
49	Hieka Jager	02:41:58
51	Chantal Kamminga	02:43:00

3e AVW Daamencross, 1 december**M9km**

1	Koen Kuipers	32:57
5	Marc Rotsaert	36:49

Voorne Duinentrail, 1 december**M15km**

118	Frenk van der Vliet	01:34:35
181	Jan Koornneef	01:35:46

V15km

106	Elleke Koornneef	01:55:47
-----	------------------	----------

Kopjesloop, 8 december**M5km**

2	Casper Verschoor	18:26
8	Kees Olsthoorn	21:28
18	Jan van der Eijk	23:33
19	Henny van der Heiden	24:06
27	Ernst Bovenkamp	26:39
33	Hans de Groot	28:27
35	Gijs Kemp	29:28
39	Ron Holling	33:03
49	Ge IJzendoorn	38:56

V5km

3	Corina Voorn	23:35
18	Dewi Huijsing	31:21
21	Katja Salauyova	32:59
22	Caroline Gautier	33:00
27	Laura Janssen	33:27
32	Jacqueline van der Aart	34:03
38	Mildred Valkonet	36:34
40	Karen Broekhuizen	38:44
41	Debora Kole	44:44
42	Ria van Wijk	44:46

M10km

9	Dirk-Jan Dekker	43:49
11	Jan Hofmeester	44:34
34	Bernhard Groot	53:36

Bello Gallico trail, 13-15 december**100 miles**

65	Advid Forbes	25:22:00
----	--------------	----------

1 vd 4 Uithofcross, 14 december**Lange cross**

1	Koen Kuipers	26:38
4	Sander van Dijk	28:44
10	Marc Rotsaert	29:29
28	Paul Dekkers	31:48
50	Kees Olsthoorn	34:53
56	Harry Suijker	35:43
60	Marius Schwartz	35:58
69	Marieke van Loon	37:42
71	Gerard de Groot	37:53
104	Saskia de Groot	45:42
107	Elleke Koornneef	49:56
108	Jan Koornneef	49:59

Korte cross

10	Martina Mesu	19:32
24	Marlies Willemsen	24:09

Bertusloop, 15 december**5km**

3	Marco ten Eikelder	18:41
18	Kees Olsthoorn	22:21
24	Corina Voorn	24:14
27	Matthijs van Boxtel	26:19
29	Hans de Groot	26:48
41	Ron Holling	34:00
55	Albert Kerklaan	43:20

Malaga marathon, 15 december**M**

2338	Lodewijck Foorthuis	03:38:20
------	---------------------	----------

Bruggenloop, 18 december**15km**

16	Koen Kuipers	49:59
45	Tjibbe van der Veen	52:06
258	Sander van der Heiden	52:49
70	David Forbes	53:01
71	Puck Pentenga	53:39
286	Bernd Sommer	57:25
317	Thomas Pereira Horta	58:21
333	Arjan Boshuizen	59:30
604	Arjen Verleun	59:55
637	Matthias van Oostveen	01:00:25
521	Imelda de Groot	01:04:10
585	Hans van Schendel	01:04:34

615	Gert-Jan Prins	01:05:00
1170	Pascal Vankan	01:05:21
1202	Eddie van Staalduinen	01:06:14
3389	Rene Wisselo	01:14:15
3952	Olivier Faivre	01:14:35
4096	Jos Toth	01:19:38
8297	Anne Lutkenhues	01:20:12
10851	Miranda Rumondor	01:20:18
7239	Danielle den Dulk	01:25:38
4709	Nicoliene Bakkenes	01:33:45
6947	Jan Lansbergen	01:45:00

Linschotenloop, 21 december**10,5km****VSE**

1	Puck Pentenga	36:41
---	---------------	-------

1/2M**V35**

8	Judith van den Broek	01:34:16
27	Spikje Spijksma	01:42:02

V45

75	Irene ten Donkelaar	02:10:31
----	---------------------	----------

V55

34	Saskia de Groot	02:07:34
----	-----------------	----------

M35

11	Barrie Harreveld	01:16:31
57	Sjoerd van der Snoek	01:25:36
103	Eddie van Staalduinen	01:31:46
126	Wouter Steenstra	01:34:29
184	Wouter Droes	01:41:52

M45

39	Paul Dekkers	01:31:06
286	Frank van den Berg	02:10:31

M55

17	Jan Hofmeester	01:33:57
18	Hans van Schendel	01:34:04
27	Mohammed Al-Saadi	01:37:47
35	Ties van Elst	01:40:13
50	Gerard de Groot	01:44:40
122	Niek Vogelaar	01:56:21

4e AVW Daamencross, 22 december**M9km**

1	Koen Kuipers	41:39
5	Marc Rotsaert	44:53

Erbil halve marathon, 26 december**1/2M**

5	Jurre Keizers	01:16:01
---	---------------	----------

Kangoeroeloop Vught, 26 december**15km**

nb	Cyril van Schijndel	01:09:01
----	---------------------	----------

7,5km

nb	Nanda Blom	34:50
----	------------	-------

Derde kerstdagloop, 27 december**1/2M****MVET**

198	Colin van der Heiden	02:04:43
-----	----------------------	----------

VSEN

36	Kim Melchior	02:04:43
----	--------------	----------

VVET

57	Janneke Gouweleeuw	02:14:22
63	Anne-Marie Nelck	02:18:12

14km**MVET**

77	Frank van den Berg	01:29:20
----	--------------------	----------

VVET

45	Irene ten Donkelaar	01:30:04
----	---------------------	----------

Oliebollencross Delft, 29 december**Mkort**

2	Maurice Haak	17:53
4	Thomas Pereira Horta	18:13
11	Paul Grashoff	19:38
15	Timon Oosterveer	21:35
41	Jan van der Eijk	24:50
42	Richard Lucassen	24:57
60	Hans Verbeek	30:58
65	Marco Rietdijk	33:28

Vkort

4	Martina Mesu	23:48
8	Floor Drissen	24:38
12	Ella Gijzenburg	27:06
14	Iris Ebben	27:55
21	Rozanne Stroek	29:38
22	Nicolienne Bakkenes	29:44

Mlang

5	Sander van der Heiden	36:26
9	Jelle Roozenburg	37:46
12	Marc Rotsaert	38:11
16	Arco Poot	38:45
17	Tjibbe van der Veen	38:51
22	Rafael Gridelli	39:17
30	Bernd Sommer	39:56
55	Paul Dekkers	42:54
58	Gert-Jan Prins	43:16
59	Dirk-Jan Dekker	43:20
71	Hans van Schendel	45:27
79	Kees Olsthoorn	46:03
84	Marius Schwartz	47:01
89	Frank Schoones	47:42
100	Jorten van der Lugt	48:50
105	Gerard de Groot	50:15
106	Cor Hoebeke	50:19
107	Ron Koorevaar	50:24
110	Wim Bierbooms	52:17
117	Frenk van der Vliet	54:10
119	Jan-Willem Rijke	54:21
125	Jarno Tippens	58:54
127	Jan Koornneef	01:07:00

Vlang

7	Judith van den Broek	44:54
11	Sipkje Spijksma	50:50
24	Janneke Gouweleeuw	01:01:21
26	Saskia de Groot	01:02:26
27	Irene ten Donkelaar	01:04:59
28	Elleke Koornneef	01:06:58

Veluwezoomtrail, 29 december**V26km**

66	Chantal Kamminga	03:11:41
----	------------------	----------

Sylvestercross Soest, 31 december**9,5km**

125	Harry Suijker	47:16
-----	---------------	-------

M5km 55+

22	Ties van Elst	25:26
----	---------------	-------

Kopjesloop, 12 januari**M5km**

6	Kees Olsthoorn	21:31
10	Ernst Bovenkamp	23:12
18	Fred Rodewijk	25:42
19	Hans de Groot	36:36
41	Ge IJzendoorn	38:58
43	Albert Kerklaan	41:40

M10km

1	Sander van der Heiden	34:31
5	Marc Rotsaert	39:10
9	Harry Suijker	42:56
10	Dirk-Jan Dekker	43:24
19	David Forbes	48:26
23	Jeroen Struijk	49:48

V10km

3	Corina Voorn	48:39
---	--------------	-------

Egmond halve marathon, 12 januari**1/2M****wedstrijd**

361	Ties van Elst	01:37:53
-----	---------------	----------

recr

39	Bernd Sommer	01:19:09
190	Arjen Verleun	01:25:58
1987	Frank van den Berg	01:42:28

10km V

2648	Laura Janssen	01:13:39
------	---------------	----------

Kuijkse Stratenloop, 12 januari**7,5km**

2	Nanda Blom	35:51
---	------------	-------

10km

nb	Cyril van Schijndel	47:31
----	---------------------	-------



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

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 door-

gegeven. 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 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