



VERENIGINGSINFORMATIE



Clubgebouw: Dr. A. Schweitzerdreef 471
3146 TA Maassluis 010-5925305
Correspondentie-adres: Postbus 109
3140 AC Maassluis

Bestuur:
Nell Eichhorn (voorzitter/sponsoring)
Van Alphenstraat 8
3141 SB Maassluis
010-5913155
voorzitter@avwaterweg.nl

André Böck (secretaris)
Papiermolen 16
3146 TD Maassluis
secretaris@avwaterweg.nl

Dim Mureau (penningmeester)
Windmolen 6
3146 ST Maassluis
010-5914513
penningmeester@avwaterweg.nl

Ruud Wessels (W.O.C.)
Logger 9
3144 GG Maassluis
010-5922476
woc@avwaterweg.nl

Carry Wilmink (technische zaken en P.R.)
Merellaan 663
3145 GB Maassluis
010-5921061
trainingscoordinator@avwaterweg.nl
publicrelation@avwaterweg.nl

Ledenadministratie:
Irma Kollöffel (algemeen bestuurslid)
Prinses Maximastraat 5
2676 DZ Maasdijk
ledenadministratie@avwaterweg.nl
algemeenbestuurslid@avwaterweg.nl

Peter Fortuin (algemeen bestuurslid)
H. Bosmanlaan 17
3144 LB Maassluis
010-5928300
algemeenbestuurslid@avwaterweg.nl

Onderhoud:
Hans Knoops
Belle van Zuylenstraat 4
3141 XW Maassluis
010-5990606
jghknoops@zonnet.nl

Uitslagen:
Jaap van Berkel
uitslagen@avwaterweg.nl

URL: WWW.AVWATERWEG.NL
Webmaster: info@avwaterweg.nl
KNAU Verenigingsnummer: V0008242
Bankrekening: 34.03.23.590
Girorekening: 39.78.496
Contributie 2010:
Senioren/masters: € 90,00 per jaar
Wedstrijdlicentie: € 19,70 per jaar
Junioren (v.a. 1991): € 52,50 per jaar
Wedstrijdlicentie: € 12,30 per jaar
Donateurschap: € 25,00 per jaar

Wedstrijd Organisatie Commissie:
woc@avwaterweg.nl
Coördinator: Ruud Wessels
Juryleden: Theo Roosken
Marjorie Kuijper
Wil Lantinga
Nell Eichhorn
Evelien van Zanten

Inschrijvingen:
Medewerkers: Cok Zwijnenburg
Peter Memelink
Leo van der Maarel
Frank de Bie
Fred Lantinga

Trainers:
Carry Wilmink (coördinator)
Han van der Weck Cok Zwijnenburg
Remy Bourquin Fred Spreen
Marcel van Veldhoven Margriet de Vries
Ruud Wessels Kees van Dalen
Dick Eichhorn Hans Knoops
Jaco Sprong Fred Lantinga
Lieuwe van Loon Paul Wolters
Barbara van Loon Nell Eichhorn
Gerard de lange Herbert Smit
Tino de Waal Leo van der Maarel
Ton ten Kate Ab van Rijn
Jolande Slootheer Wil Lantinga

Kantinecoördinator: Wil Zwijnenburg

Ereleden: Theo Roosken
Ria van Aalst
Carry Wilmink
Hans Bourquin
Mar Kwakkelstein
Cok Zwijnenburg

Lid van verdienste: Simon Pleijsier sr.

Redactie Looppas:
Jos van Asselt Petra Vos
Harry van Zevenbergen Conny Mosterd
redactie@avwaterweg.nl

Jaargang 2011
Nummer 1

Van de redactie

Allereerst melden we jullie, dat ons redactielid Conny Mosterd afgelopen december bevallen is van een dochter, Sophie! Onze gelukwensen hiermee!

Dat betekent dat Conny de redactie gaat verlaten, want zorg, werken en Loopas gaat slecht samen. We zijn nu nog slechts met ons drietjes en dat is een beetje te weinig om jullie iedere twee maanden te **voorzien van dit mooie blad. Dus.....denk** er allemaal eens over na om plaats te nemen in de redactie. Je hoeft niets speciaals te kunnen, de werkzaamheden verdelen we per uitgave. Schiet één van ons (Petra, Jos of Harry) gewoon aan tijdens de training of mail naar redactie@avwaterweg.nl.

Dit eerste nummer van 2011 heeft als kern, natuurlijk, de Ruitenburg Halve van Maassluis. Vier artikelen, en een fotoverhaal getuigen hiervan.

Twee artikelen die in het vorige nummer hoorden, maar op onverklaarbare wijze daarin niet terecht zijn gekomen, plaatsen we alsnog. Met excuses aan Jolande.

Naast de vaste rubrieken hebben we weer mensen bereid gevonden hun dingen met ons (jullie dus) te delen.

Zoals Hans Knoops, die 25 jaar lid bleek van de AVW, zoals het kerstklaverjassen **en het "even kennismaken met...."**.

"Dat was schrikken" gaat over het bizarre wat Peter Witkam meemaakte!

Drei AVW-ers schaatsten 100 km. over de Weissensee, een verslag hiervan in dit blad.

Het marathondebuut van dit jaar is dat van Dionne en met lekker eten, de puzzel **en Fred's hoekje is het blad weer "op"**.

Veel leesplezier.

Inleverdatum kopij: 17 april a.s.

Verschijningsdatum: 3 mei a.s.



Inhoudsopgave

Van de redactie
Van de voorzitter
Van de trainingscoördinator
De verjaardagskalender
Bestuursmededelingen
Hans Knoops 25 jaar lid
Kerstklaverjassen
Even Kennismaken met
Berenloop 2010
Amsterdam marathon 2010
Dat was schrikken
De camera op de Ruitenburg Halve

Cross Duathlon Etten Leur
De Ruitenburg Halve vanuit de organisatie
De Ruitenburg Halve langs de lijn
Sponsor langs de lijn
De Ruitenburg Halve van Gerard
Uitslagen
Voor u gelezen
Weissensee 2011
Het marathon debuut van ...Dionne
Lekker eten met ...Petra
Puzzel mee met AVW
Fred's Hoekje.

De verjaardagskalender

Maart

- 5 Paul Luijnenburg
- 12 Ria van Aalst
- 12 Lia van den Ende
- 12 Linda Vreugdenhil
- 15 Jaap van Berkel
- 18 Carry Wilmink
- 19 Chris Montagne
- 19 Gerard van Os
- 20 Marrie de Vries
- 27 Ed van der Lee
- 28 Barbara van Loon
- 29 Jacqueline van der Spek

April

- 4 Bart Godthelp
- 5 Aja Vroombout
- 6 Egbert Koppelaar
- 9 Rien Buijsman
- 10 Eric van Waas
- 11 Harry van Zevenbergen
- 14 Marcel van de Water
- 15 Ruud Wessels
- 18 **Ronald Kollöffel**
- 19 Marc van Eijck
- 20 Han van der Weck
- 22 Ton ten Kate
- 25 Joop Hooimeijer
- 25 Niels Hendriksen
- 26 Patrick Sieverdink
- 26 Kees van der Eijk
- 27 Frans van den Hoek
- 27 Tino de Waal

We verwelkomen de volgende nieuwe leden:

Ronald van Leeuwen
Marieke Schippers
Jozette van der Have
Pieter-Ton Sprangers
Toos van Staalduinen
Nelke Zwaard
Ellen Bakker
Monique Spoelstra

Veel (trainings)plezier!

Opgezegd hebben:

Pim van Holsteijn
Sylvia van Oudenaarden
(Iange) Simon Pleijsier



virgo KAPPERTTEAM	Veerstraat 21 3142 CP Maassluis
	(010) 591 95 46

Van de voorzitter

Als het buiten bijna 10gr boven 0 is en het ijs van de atletiekbaan is verdwenen, hoop ik van harte dat de echt strenge winter ons nu wel is gepasseerd. Zeker weten doen we het allen niet, dus het blijft nog een tweetal maanden afwachten wat Koning Winter voor ons nog in gedachten heeft. In ieder geval hebben we met prachtige weersomstandigheden de eerste Ruitenburg Halve van Maassluis georganiseerd en kunnen we gezamenlijk terugkijken op een prachtig evenement. Ruud Wessels heeft weer iedereen weten te motiveren om zijn/haar medewerking aan onze wegwedstrijd te verlenen. Daarnaast hebben wij de support mogen ervaren van een geweldige sponsor, Ruitenburg accountants & adviseurs, en daarnaast hebben we heel veel aandacht ontvangen namens de Gemeente Maassluis en diverse media. Niet in de laatste plaats heeft de speciale webpagina, met vooral dank aan Patrick van der Spek, ook heel veel interesse en deelnemers opgeleverd. De dag na de halve marathon heeft de website van AV Waterweg ruim 1.500 bezoekers op een dag geteld! Geweldige prestatie met zijn allen.

Maar ondertussen zijn vele lopers actief met hun voorbereidingen voor de komende marathon van Rotterdam, waar ook een flinke afvaardiging mee zal doen aan de 10km prestatie-loop. Ongeacht of je nu voor 10, 21 of 42 km aan het trainen bent, maak gebruik van de marathon trainingslopen, met prima faciliteiten qua verzorging. Het maakt ons allen sterker en wat is er leuker dan gezamenlijk toewerken naar een wedstrijd of prestatie-loop. Binnen het bestuur wordt nu al van gedachten gewisseld over de komende ALV in april 2011. Behalve de behandeling van het goed te keuren beleid door onze leden, zal hier ook het terugtreden van Carry Wil-mink als trainingscoördinator naar voren komen. Dit is al enige tijd geleden door Carry zelf bekend gemaakt en we zullen met elkaar zoeken naar een nieuwe trainingscoördinator. Bij het trainersoverleg is dit al uitgebreid aan de orde gekomen. Ook hier zou ik graag de leden het belang van een nieuwe trainerscoördinator onder de aandacht willen brengen. Tegelijkertijd

ook benadrukken dat we geen vervanger van Carry zoeken, maar iemand die met zijn/haar inzet deze functie voor onze vereniging wil uitvoeren, voorzien van mogelijk nieuwe ideeën en initiatieven voor de trainers en alle leden. Ik hoop van harte dat iemand hiervoor interesse heeft en we gezamenlijk de kennis en kunde van de trainers voor de leden kwalitatief en sociaal op een goed niveau kunnen behouden. Ik hoop op enthousiaste reacties te mogen rekenen.

Maar aangezien de tijd niet stil blijft staan, zullen we over ongeveer een maand weer beginnen met een starterscursus hardlopen en hopen we op eenzelfde enthousiasme als het afgelopen jaar. Aan Cok, Marcel, Wil en mij zal het niet liggen. Ken jij bekenden uit jouw omgeving die deze kennismakingscursus willen proberen, mail het dan even naar Cok Zwijnenburg.

Astrid Wil-mink is al weer druk bezig met de organisatie van de derde editie van de Ladiesrun, waar voor zowel de jeugdige als de volwassen loopsters een prachtige dag zal worden georganiseerd. Enne, heren, we zien jullie natuurlijk graag weer, maar deze dag dan toch wel langs het parcours! De komende maanden staan weer bol van leuke wedstrijden en prestatie-lopen, dus we kijken uit naar de AVW-ers op het parcours. Hoe leuk is het niet om met enkele of meerdere leden ergens te gaan starten? Al met al, hang de winterjas in de kast en kom naar de verenigingsavonden. Heb je een leuk idee of suggestie, laat van je horen, tenslotte is de vereniging er voor jullie en wat is dan leuker om gezamenlijk iets te ondernemen. Op naar een zonnig voorjaar!

Nell Eich-horn



Van de trainingscoördinator

“Kijken naar de toekomst ”

In maart komend jaar hoop ik 65 jaar te worden. Voor mezelf vind ik dit een mooi moment om na 29 jaar trainingcoördinator dit aan iemand anders over te dragen. Ik heb deze taak altijd met heel veel plezier en inzet gedaan. Ik heb ook lang nagedacht voordat ik deze stap heb genomen. AVW is namelijk een deel van mijn leven. Toch heb ik dit besluit weloverwogen genomen. Ik weet dat er binnen ons trainerscorps voldoende niveau aanwezig is om een invulling te geven aan het trainerscoördinatorschap. Het zal niet zo zijn dat er een nieuwe Carry Wilmink komt. De nieuwe trainingscoördinator zal een eigen invulling moeten geven aan de nieuwe taken die er ontstaan, We leven anno 2011 in een heel ander tijd dan toen ik begon. Met de komst van internet is er veel, zo niet **heel veel, veranderd. Schema's zijn voor iedereen toegankelijk** en ook in de communicatie is tegenwoordig iedereen veel gemakkelijker te bereiken.

In de afgelopen jaren heeft onze trainersgroep zich ontwikkeld tot een groep trainers waarop we kunnen bouwen. Met kennis van zaken wordt er training gegeven en dat dit gewaardeerd wordt, is te zien aan de goede opkomst op de **trainingsavonden. Aan de trainingschema's wordt veel aandacht besteed. Baantrainingen zijn geïntegreerd in de schema's en begrippen** als VO2max training, hartslagfrequentie en omslagpunt zijn inmiddels ingeburgerd.

De stand van zaken :

In het laatste trainersoverleg is er door mij een aantal opties besproken en voorgesteld. De voorkeur gaat uit naar een trainerscoördinator overall . Daarnaast is er een optie voor het aanstellen van twee trainingcoördinatoren. Eén voor de wedstrijdgerichte groepen en één voor de recreatieve groepen.

Het nieuw profiel waaraan de nieuwe trainingcoördinator zal moeten voldoen, zal zijn:

- In het bezit van een trainers licentie
- Het hebben van goede sociale vaardigheden
- Zorg dragen dat het trainers kader op peil blijft
- **Zorgt voor de trainingschema's**
- Is voorzitter van het trainersoverleg (6x per jaar)
- Contactpersoon naar het bestuur
- Geeft leiding aan de overige trainers
- Organiseert / stimuleert atletiek gerelateerde activiteiten binnen de vereniging

Voor wat betreft de overdracht van het coördinatorschap, dat hoop ik op de Algemene Leden vergadering in april 2011 over te kunnen dragen. Ik zal niet uit beeld verdwijnen. Daar waar nodig kunnen jullie op mij rekenen en zal ik altijd bereid zijn tot hand en span diensten .

Carry



Bestuursmededelingen

In de periode tussen de vorige Looppas en het ter perse gaan van deze uitgave bestuursmededelingen heeft het bestuur op 20 december 2010 en 24 januari 2011 vergaderd.

De vergadering van 20 december 2010 stond grotendeels in het teken van de Ruitenburg Halve van Maassluis. Het AVW-bestuur heeft besloten de opzet van het parcoursrecord voor dit evenement ook in de nieuwe set-up aan te houden. Aangezien de besluitvorming via mailwisselingen heeft plaatsgevonden wordt dit besluit in deze notulen opgenomen.

Sportgala Maassluis d.d. 11 februari 2011. Het AVW-bestuur draagt een tweetal atleten voor t.w. Marieke Boekestijn en Siem Pleijsier (sr).

Carry Wilmink geeft aan dat hij zijn functie van trainerscoördinator tijdens de ALV 2011 ter beschikking stelt. Hij geeft aan dat hij hiervoor wel assistentie wilt blijven verlenen.

In de vergadering van 24 januari jl. is uitgebreid teruggeblikt op de Ruitenburg Halve van Maassluis. Men is zeer tevreden

over de gang van zaken en de leermomenten worden ter harte genomen voor de volgende keer.

Uitbreiding van de huidige fietsenstalling wordt binnenkort gerealiseerd. Materiaal zal eventueel via de Gemeente Maassluis geleverd worden.

Het goede doel voor de eerstvolgende marathon-trainingslopen zal de Roparun zijn.

Er zal wederom een verzoek naar de Gemeente Maassluis verstuurd worden voor banken (zonder leuning) bij de multifunctionele baan.

Noteer in je agenda Algemene Ledenvergadering op donderdag 7 april 2011!!

André Böck
Secretaris



ZANDSTRA ACCOUNTANTS ondernemers mét ondernemers in het MKB

financiële- en bedrijfseconomische adviezen
fiscale dienstverlening
accountantsdiensten



Trasmolen 53
Trasmolen 53 3146 TE Maassluis
tel 010-591 91 93
fax 010-591 70 41
e-mail kantoor@zandstra-acc.nl
<http://www.zandstra-acc.nl>

Zilvester F. Zandstra AA
Aangesloten bij de Nederlandse Orde van Accountants-Administratieconsulenten

Hans Knoops 25 jaar lid van AV Waterweg

Tijdens de Nieuwjaarsreceptie bij AV Waterweg is aan Hans Knoops, mede namens de AtletiekUnie, de speciale Waarderingsspeld uitgereikt.



Zowel volgens de ledenlijst van AV Waterweg als de administratie bij de AtletiekUnie is Hans in 1986 lid geworden van onze vereniging en tegelijkertijd bij de AtletiekUnie. Als we even snel rekenen is dat nu dan 25 jaar geleden. Het gebeurt niet dagelijks dat iemand 25 jaar achtereen lid is van een vereniging dus zeker belangrijk genoeg om even bij stil te staan. Vele leden kennen Hans veel langer en beter dan de voorzitter, maar toch heb ik hem de afgelopen jaren steeds beter leren kennen en wat nog veel belangrijker, steeds meer weten te waarderen. Een sportman pur sang, eigenlijk is Hans voor iedere sport wel te enthousiasmeren. En dat doet hij dan ook serieus en met een eigen passie. Daar waar hij vaak een individualist in het sporten is, kan hij zich ook als een enorme team speler uiten en kan hij anderen in zijn

enthousiasme enorm meeslepen. Als er aan het sporten ook nog een prestatie kan worden gekoppeld dan is het voor Hans nog meer een uitdaging.

Maar, ondanks zijn gedrevenheid in de sport, is AV Waterweg voor hem beslist niet alleen een sportclub. Zeer frequent is hij in de weer om het onderhoud van ons clubgebouw bij te houden, of assisteert hij de jongens van de groenploeg. Moeiteloos staat hij menigmaal voor AVW klaar om de diverse noodzakelijke onderhoudsklussen op zich te nemen en voordat er iets is gevraagd staat Hans al op de ladder of steiger om iets uit te voeren. Ik heb het niet uit eigen ervaring, maar er is mij verteld dat bij de bouw van ons huidige clubgebouw er heel veel werk door hem is verzet en op zijn minst was hij betrokken bij veel organisatie.

Zijn betrokkenheid bij AV Waterweg is niet alleen hierin terug te vinden. Ook is Hans regelmatig een van de trainers die een van de groepen mee de polder in sleurt. Het maakt hem niet uit welke groep het moet zijn, want ook met een grote dames F groep maakt hij het tot een fantastische training.

En blijft het voor hem bij de trainingsavonden, zeer zeker niet. Bij een Maaslandloop maken we weer een hele zorgzame Hans mee, die voor het eten en drinken van de lopers en fietsers zorgt en er op toeziet dat het met iedereen goed gaat. Een lolletje of grapje blijft dan zeker niet achterwege en zodoende houdt hij bij het hele team de moed er goed in.

Wanneer dan de wintermaanden er weer aankomen, komen ook de schaatsen en skis uit de kast en is hij regelmatig met zijn maatje Cok trainingsrondjes voor de Weissensee aan het schaatsen of is hij naar de sneeuw om even te genieten op de skis.

Namens het bestuur van AV Waterweg en uit naam van de AtletiekUnie heb ik aan Hans onze waardering mogen benadrukken voor zijn betrokkenheid voor onze vereniging en het enthousiasme voor het hardlopen. 25 jaar lidmaatschap is beslist bijzonder en daartoe heeft hij deze speld van de AtletiekUnie ter herinnering mogen ontvangen.



Kerstklaverjassen 2010

Vanuit de redactie kreeg ik het verzoek een stukje te schrijven over het kerstklaverjassen, mede omdat mijn vrouw Frances, sinds dit jaar 'aspirant' lid 2^e werd en ik zelfs als winnaar uit de bus kwam.

Op deze altijd gezellige avond waren 28 jassers aanwezig, zodat we met 7 tafels konden spelen. Vervolgens worden er op relaxte basis 3 boompjes (=16 potjes) gekaart met een random gekozen partner. De eindstand wordt dan bepaald op basis van de totaaluitslagen van je 3 partijen. Het bijzondere van deze kaartavond is het weerzien, nieuwe kennismakingen en gewoon lekker bijkletsen tussen oude en nieuwe leden. Na afloop is er dan een prijsuitreiking, waarbij voor een ieder leuke prijzen zijn te winnen. Tijdens de partijen wordt je bovendien ook nog prima verzorgd door de catering onder leiding van Wil.

Ondanks dat klaverjassen een behendigheidsspel is, moet je wel goede kaarten krijgen en bovendien een goede partner hebben om het maximale eruit te kunnen halen.

In mijn 1^e partij speelde ik met Fred Lantinga, tegen Ed vd Lee en Paul Wolters. Ondanks dat Paul een hele goede bridger is en je kaart werkelijk kan lezen aan de hand van je lichaamstaal wonnen Fred en ik uiteindelijk dik, mede doordat we gewoon prima kaarten kregen en geen fouten maakten. Een prima begin natuurlijk, maar ik informeerde direct even bij mijn vrouw hoe haar partij was afgelopen. Wat ik al vermoedde, ze komt uit een echt klaverjas 'nest' waar menig potje op het scherpst van de snede wordt uitgevochten, had ze ook dik gewonnen.

De 2^e partij speelde ik met Gerard, een oud-lid met hele goede tijden, een gelijkopgaande partij tegen Marja en een ander oud-lid. Het was gewoon een gezellige partij, waarbij lekker werd gekletst en gedronken en o ja af en toe nog een kaartje gooien natuurlijk. De meeste discussies tijdens het napraten met vooral de oud-leden betreft toch de ranglijsten en hoe deze tot stand zijn gekomen in het tijdperk voor de GPS. Ook het lopen met of zonder GPS en hoe de trainingen nu tot in de puntjes worden gearrangeerd op tijd in

plaats van gevoel van de avond bleek een leuk bespreekpunt tussen de partijen door.

Maar.....terug naar het kaarten. Mijn vrouw Frances bleek ook haar 2^e partij gewonnen te hebben en dus moest de derde partij goed gaan om niet het hele jaar te moeten horen wie kan er nu kaarten hahaha.

De 3^e partij was een hele snelle. Met Paul Wolters tegen John ? en Jaap allemaal spelers die wel van doorkaarten houden was het niet verwonderlijk dat we als eerste tafel klaar waren. Nu had ik al verteld dat Paul heel goed kan kaarten, naar dat merk je pas goed als je met hem speelt. In een werkelijke thriller, waarin ik gewoon slechte kaarten kreeg maar wel naar mijn partner toe kaartte als het kon, en met 2 partijen 81-81, waarbij wij aan het langste eind trokken, besloten we de partij met een ruime overwinning. Bij het napraten werd het steeds duidelijker dat ook Frances weer goed bezig was en het spannend zou worden wie van ons het hoogste zou eindigen.

Nog spannender werd het toen we door Jan beiden naar voren werden geroepen als het echtpaar Van der Hoek, die 1^e en 2^e waren geworden. Uiteindelijk zat er maar 20 punten tussen en trok ik dit keer aan het langste eind. Na ieder een leuke prijs uitgekozen te hebben, gingen we dan ook tevreden naar huis, in de wetenschap dat volgend jaar de titel moet worden verdedigd.

Rest mij nog de organisatoren (Jan, Wil en Nel) te bedanken voor deze leuke avond.

SLAGERIJ

Gebr. BERGWERFF

MARKT 1 — MAASSLUIS

TELEFOON 010. 5912309

*Als 't over
vlees gaat*



**RUND-, KALF- EN VARKENSSLAGERIJ
FIJNE VLEESWAREN**

Even kennismaken met.....Mieke

Wie ben je?
Cisca ten Kate

Wat doe je in het dagelijks leven?
Ik werk parttime als apothekersassistente bij Apotheek Maassluis Oost. Daarnaast ben ik moeder van 3 kids waarvan er 2 het huis uit zijn.

In welke groep loop je?
Bij de F en soms bij de trimgroep

Sinds wanneer ben je lid van AVW?
Ik ben lid sinds augustus 2010 maar loop al veel langer rond bij de vereniging als "vrouw van .."

Wat is je beweegreden geweest om bij AVW te komen trainen?

Ik vond al langer dat ik toch eindelijk eens iets aan mijn conditie moest doen. Maar eigenlijk ben ik erg onsportief. Nog nooit **iets serieus op sport gebied gedaan...en** toen organiseerde Astrid de 1^e ladiesrun. Dat leek me een uitstekend aanleiding om met de beginnersgroep te starten. En ik begon het zowaar nog leuk te vinden ook. De ladiesrun 5 km heb ik gehaald, waar ik best trots op was. Helaas kon ik gelijk 2 maanden niet lopen door een peesontsteking in m'n enkel.

Wat is het hoogtepunt in je loopcarrière?
Van een hoogtepunt is nog geen sprake. Maximale wat ik ooit gelopen heb is tijdens de trainingen een km of 12 geweest.

Wat is je doel?
Ik wil nog wel een keer een 10 km lopen maar telkens als er iets in het verschiet ligt ben ik of verhinderd of geblesseerd.

Heb je al een favoriet trainingsrondje?
Een rondje door het sterretjesbos van een kilometer of 8

Doe je nog andere sporten?
Zoals ik al schreef ben ik erg onsportief.
En overige hobby's?

Ik ben regelmatig druk bezig met het maken van keramiek. Daarvoor heb ik dan ook een opleiding gedaan.

Wil je hier nog iets aan toevoegen?
Ik weet dat er velen bij de vereniging waren die het verbaasde dat ook ik de loopshoenen heb aan getrokken. Vooral omdat ik altijd verkondigd heb dat ik dat "natuurlijk" nooit zou doen en het lopen van een marathon toch echt een "hersenafwijking" vond. Maar ja, ik ga het zelfs een beetje begrijpen het kan verkeren.



De Berenloop 2010



Ja, het is alweer zo ver!! Terschelling ligt alweer achter ons.

De prestaties zijn geleverd!

Voor de een 'n hele opgave, en 'n ander doet het fluitend.

Wij, (Nell, Wil en Fred, Eveline en Gerard, Eite en mijn persoontje) vertoeven altijd met veel plezier op Terschelling.

Ditmaal in het plaatsje Hoorn alwaar ook de alom bekende Hessel zijn etablissement heeft. Geen bezoekje aan Hessel dit jaar, wel weer het hele eiland langs fietsen aan de Waddenzee zijde. Je zou zo denken dat je wel eens een zeehond zou zien dan, maar niets is minder waar. *Geen zeehond te zien!!!*

De buurtsuper hebben we leeggekocht, want er moet wel gegeten worden! Wat we zoal eten dan, ga ik niet verklappen, maar we hadden 2 karren vol!!! En dat moesten **we op 7 fietsen weer "thuis" brengen. Niet** echt een makkelijke opgave. Maar het lukte zonder ongelukken!

Er gaat trouwens wel veel tijd zitten in het verorberen van 2 volle karren voedsel en niet te vergeten drank (al of niet alcoholisch).

De openhaard(een vereiste in ons onderkomen) heeft menig houtblok verslonden. Gestookt door Gerard.

Onze mascotte hield een wakend oog op al onze bezigheden.

Hiernaast bewaakt hij de risolles(thuis alvast gemaakt).



En dan is het Zondag, eerst maar ontbijten. Ondertussen zit je te bedenken, heb ik wel de juiste keus gemaakt?

Heb ik genoeg aan?

Is het niet te koud? Of juist te warm?

Veel tijd om weer te veranderen is er niet, en sommigen kunnen niet eens wisselen want die hebben thuis al de keuze ge-

maakt!!

We gaan op de fiets naar West Terschelling, waar we eerst nog koffie drinken, er is namelijk nog genoeg tijd voordat we van start gaan.

Jammer genoeg heeft Nell besloten om niet te starten. Een keuze die we respecteren, het valt natuurlijk niet mee om na al je trainingen alsnog niet van start te gaan. Maar heel soms moet je wijs zijn!! Ook Eveline start niet, wegens een blessure aan haar voet gaat het niet lukken om 21 km. te lopen.

En dan is het zover.....



Wij zijn er klaar voor!!

We hebben ons ingeschreven als wedstrijdlopers, dan mogen we tenminste vooraan starten.

De misthoorn van de Brandaris is het startsein, jeetje wat gaat dat door merg en been zeg!

Maar..... we zijn onderweg!!

Wil is begonnen aan haar eerste halve marathon, en daarvoor heeft ze niet de gemakkelijkste uitgekomen. Maar waarschijnlijk wel een van de leukste. Heel veel enthousiaste toeschouwers langs de kant. Nietwaar Wil? Ze gillen je naam!! (een paar andere AVWers) Weet tenminste iedereen dat *jij* daar loopt!!

De Berenloop 2010

Het weer is goed, droog niet te veel wind. Lekker loopweer!! Kilometerpunt 12 ligt bij de opgang naar het strand. Dat strand is voor menig een ding waar men tegenop ziet. (voor mij zeker) Dit jaar is het goed te belopen, lekker hard zand. Het strand af is wel weer zwaar, maar we zijn al aan het aftellen, kilometerpunt 15 is in zicht.

Gelukkig duikt er zo af en toe een bekende fietser aan onze zijde op, die vraagt dan of het gaat? (wat denk je?) De fietsers hadden het dit jaar moeilijk, ze konden vaak niet in de buurt fietsen. Jammer!! Ook voor ons, weinig morele steun.

Door wat weinig trainingskilometertjes had ik besloten om maar te zien hoe het zou gaan. Nou dat viel me niet tegen. Ik heb het rustig gedaan, niet al te snel, maar wel redelijk vlak.

Eindtijd: 2.09.56 2.09.03 Op de rode loper nog even gesprint om onder de 2.10.00 te finishen, en dat lukte!!

Eite en Fred waren al binnen. Eite had ik bij de 20 km gezien, die ging Wil zoeken. Fred stond voorbij de 20 km te wachten, reikhalzend te zoeken naar zijn Wil natuurlijk!!

Na de finish ben ik ook op zoek gegaan naar Wil.

Bij de boog voor de laatste kilometer heb ik staan zoeken of ze er al aan kwam. En ja hoor na een tijdje zag ik een AVW T-shirt. Dat is toch van ver al te herkennen! **En daar lopen er niet veel in dus.....**

DAAR IS WIL!!!!

Kom op meid, nog maar een klein kilometertje!! (zij dacht er ietsje anders over, **niet nog maar...**) Door leuke smalle straatjes, maar wel met ellendige kleine klinkertjes! En dan..

DE RODE LOPER !!!! Op Terschelling word je onthaald als een heuse VIP!

Wij gauw weer rennend langs de dranghekken naar de finish(de rode loper hadden wij al gehad en die neem je maar *een*

keer).

Fred had Wil gevonden en al onder zijn hoede genomen.

Op het plein onder de Brandaris stond Wil, moe zeker!

Maar nog meer voldaan (denk ik).

Zo'n prestatie verdient dikke zoenen en felicitaties.

Meid nogmaals **PETJE AF, JE HEBT HET GEDAAN!!**

De fietsers zijn ook present, kunnen we gauw wat warmes aantrekken. Brrr.. Dat zat namelijk op de fiets.

Na deze prestatie nog een klein(?) eindje fietsen. Dat viel niet mee, het leek wel of Terschelling ineens veel langer was geworden, Hoorn lag verder weg, en het was gaan waaien!

s 'Avonds hebben we lekker gegeten, bij

Op Reis, een Spaans restaurant. Hier werd de inwendige mens verwend met allerlei Tapas, en Sangria.

Wat slaap je lekker, na zo'n inspanning en lekker eten en drinken.

Aan alles komt een eind, zo ook aan dit weekend Terschelling.

Wellicht volgend jaar weer.

Jolande



Lange boonestraat 34-36 - Maassluis - 010-5910561
Alles voor uw auto

De Amsterdam Marathon 2010

Dit keer eens een verhaal van/over de verzorgers, hulpjes van een loper.

Wij (Marianne en Jolande) hebben Eite geholpen door op bepaalde plaatsen, door Eite uitgekozen, drankjes aan te bieden (geen bier of andere versnaperingen hoor! maar eigen brouwsels).

Volgens Eite konden we daar het beste de metro voor nemen.

Maar... ik had daar zo mijn twijfels over.

Bij een Roparun ben ik ooit eens met de metro terug naar Vijfsluizen gegaan, alleen niet via de kortste weg. Toen de metro namelijk boven de grond kwam was niet in de buurt van Schiedam maar aan de andere kant van Rotterdam ergens bij Spijkenisse geloof ik.

Dus.. ik ging liever met de fiets.

Marianne zou ook meegaan en zij kan heel goed kaart lezen, ooit bij een Maasland-loop bewezen. En ook zij gaf er de voorkeur aan om met de fiets door Amsterdam te gaan crossen.

Zo kwam het dus dat wij op zondag 17 oktober, om 7.00 uur naar Amsterdam togen,

Eite om te lopen en wij om te assisteren (vind ik toch mooier klinken dan hulpje spelen).

Fietsen op de auto, Eite op de achterbank, ja het assisteren begon al vroeg. Ik mocht naar Amsterdam rijden.

Eite had vrijdag al zijn startnummer opgehaald en toen gelijk wat plekken bekeken en gefotografeerd waar wij zijn privé drankposten konden opzetten.

Eite hebben we vlakbij het Olympisch stadion uit de auto gezet (voor zijn eigen bestwil hoor! Anders moest hij misschien een héél stuk lopen). We mochten niet door de afzetting heen en moesten dus in de omgeving een parkeerplekje zoeken. Dit is gelukt!! Wij hadden de fietsen bij ons dus een stukje meer fietsen is geen probleem voor ons.

Om 9.00 uur naar het Olympisch stadion voor de start van de marathon. (start is om 9.45 uur).

Met een roze paraplu goed herkenbaar voor Eite stonden we vlakbij het roze startvak (dachten we). Na wat heen en

weer gebel en gezwaai, zagen we hem. En dan de start: om 9.45 uur vertrok Eite voor de marathon en wij om te assisteren.

Bepakt met drankjes, foto's en de kaart van Amsterdam op de fiets naar onze eerste plek.

Aan de Zuidelijke wandelweg. Even zoeken **hoe het ook al weer is met zo'n kaart en voor de zekerheid maar even vragen, kwamen we al snel bij onze eerste "post" plek 1 (12 km)**



Het was even zoeken naar iets wat wel op de foto staat maar niet meer aanwezig was, dit brengt ook twijfel, want zaten we nou

wel goed? Alles klopte, behalve het voorwerp vlakbij de loopster, dit was een schep van een shovel, waarschijnlijk voor de veiligheid verwijderd!

We besloten dat we goed zaten, en maakten ons op voor het aanreiken van de drank en gel.

Met wederom de roze paraplu, als herkenningspunt voor Eite, stonden we aan de linkerkant van het parcours. Het duurde niet al te lang of Marianne gaf aan dat Eite in aantocht was. Het flesje werd uit mijn handen gegrist, geen stapje minderen, en weg was ie weer!

Gauw weer op de fiets om naar plek 2 (25,5 km) te gaan. Hiervoor hoefden we niet al te ver, dus al gauw stonden we weer klaar.

Op een koude hoek in het parcours.

De taken nu andersom verdeeld, ik eerst met foto toestel

op de uitkijk

en Marianne met paraplu en flesje. We konden hier op ons gemak even wat eten



De Amsterdam Marathon 2010

want het zou nog wel zeker 40 minuten duren voordat ie er zou zijn. We zochten wel ieder keer een plekje in de zon, want de temperatuur was lekker om te lopen maar om in te wachten niet zo. We waren er wel op gekleed met een dikke trui en sjaal om, handschoenen voor tijdens het fietsen. Niets kon ons deren!

Al wachtend heb je lekker de tijd om de lopers eens goed te bekijken. En dan zie je soms ook nog een bekend iemand, maar hoe heet ie ook alweer? Die magere lelijke (zijn eigen woorden) hardloper/cabaretier.

Ehhh volgens Marianne iets met een o ... oja, Dolf Janssen.

Als Eite een meetpunt passeert, dan krijg ik een smsje met de doorkomsttijd.

Wij staan nu even voorbij het 25 km punt en er trilt een berichtje, hij is dus in aantocht!

Ja hoor, al zwaaiend komt ie eraan, flesje gegeven en weg is ie weer. Hij zag er nog goed uit.

Na zo'n smsje gaan wij gelijk kijken op ons lijstje met doorkomsttijden of ie nog op schema ligt. Het gaat nog steeds goed!!!

Weer op de fiets naar plek 3 (31 km), dit



is iets verder fietsen. We fietsen een stukje langs het parcours en al gauw herkennen we het verzekeringskantoor van de foto. We zijn

er alweer!!!

Opstellen maar, en weer uitkijken naar Dolf en Eite, en de man met het rood/groen/gele haar. Ja er lopen wat rare lui tussen.

Geen Dolf maar wel Eite, flesje 3 overhandigd en weg is ie weer.

Of ik Erben gezien had?

Nee, daar had ik ook niet naar uitgekeken. Zag er eruit alsof ie het zwaar had, zei Marianne. Dit gold niet voor Eite, hij lag nog steeds op schema al was de marge wel kleiner geworden.

Fietsen maar weer!! We hadden nu de

grootste doorsteek te maken, en moesten dus ook even doorfietsen. Heb ik een zachte band? Geloof het niet, zegt Marianne, het lijkt wel of ik soms op de velg zit bij een hobbeltje.

Plek 4 is vlak bij het Amstelhotel op de



brug. (37km) Hier krijgen we een boze verkeersregelaar op onze dak. We steken het parcours over om aan de linkerkant te kunnen staan, maar dat mocht niet. Hij heeft natuurlijk gelijk, maar daar hebben we nu even lak aan.

Opstellen, en wachten. Ja, we hebben vaak op de uitkijk gestaan. Misschien leuk voor Eite om te weten dat we reikhalzend naar hem uitkeken. Een graag geziene gast dus.

Dit was onze laatste bevoorradingspost. Hiervandaan was het nog een kleine 5 km naar de finish. Door het Vondelpark, waarvan ik dacht dat we daar met de fiets niet doorheen zouden mogen.

We fietsen ook hier weer langs het parcours, net als ik denk dat we Eite al lang gepasseerd zijn, zie ik hem staan!! KRAMP heeft ie!! Gauw de fiets aan de kant en het parcours op om die kramp er uit te schudden. ORS oplossing aanreiken, en hij is weer op pad.

PFF, daar breekt het zweet me uit. Omstanders blijken ook kramp te hebben, volgens Marianne ergens in een liesstreek?! Maar dat heb ik niet gehoord! Gauw weer verder fietsen, we blijven nu in de buurt van Eite. Je weet maar nooit of die kramp terugkomt!

Hé, we kunnen het Vondelpark wel in!!!

Nou gaan!!!!

In het Vondelpark is het slalommen!! Bo-

De Amsterdam Marathon 2010

men, hondjes aan lange lijnen, kinderwagens, wandelaars!!! Wat doen al die mensen in dat park!? OPZIJ Wij rijden hier!! Al die toeristen hebben nu een verkeerd beeld van Amsterdammers.

Scheuren door het Vondelpark maar nipt niemand aangereden, wel dik het zweet op onze rug.

Marianne roept dat we nog steeds naast Eite fietsen, maar wij waren onderweg naar de finish!? Gaan we dat wel halen? Nou nog maar een tandje erbij! Jammer genoeg hebben we geen zwaailicht en sirene.

Vervelend genoeg is het buiten het Vondelpark erg druk op het fietspad en moeten we zelfs lopen naast de fiets!

Het laatste stuk met een bloedgang, en op mijn velg geloof ik, naar de achterzijde van het stadion. Mijn handschoenen vliegen uit mijn fietsmand. RIJDEN MAAR roept Marianne, zij raapt ze op.

Samen bestormen we de trappen, Marianne maakt nog een duikeling, en dan staan we hijgend naar de finish te kijken.

3.12.?? staat er op de klok. IS I E ER???

We zien hem niet aankomen, hoe kan dat nou?? Heeft ie zoveel tijd verloren met die kramp?

DAAR.. roept Marianne, zo'n 20 meter voorbij de finish zien we Eite zijn rug. Hij was er al!!!

Gauw maar sms'en dat we naar de hoofd in/uitgang komen.

Volgens het sms je van de tijdwaarneming is zijn eindtijd: 3.11.16!!! Een dik PR!!! Jammer dus van die kramp, anders was 3.10 zeker mogelijk geweest.

Paraplu weer op, zwaaiende armen binnen de hekken, en daar komt ie! Glunderend, met de telefoon in de hand. FELICITATIE VAN ONS, dank van hem. Hier hebben we het voor gedaan!

Eite is zeker voldaan, een mooie tijd, en niet eens zo moe (had dan wat harder gelopen!)

Wij ook voldaan, we hebben zo'n 20 km

door Amsterdam gefietst, en wat hebben we gezien?

Ehhh, het Amstelhotel ons herkenningpunt, een verzekeringskantoor, veel hardlopers. Dolf en Erben niet te vergeten! Eite gaat lekker douchen, dat kunnen wij ook wel gebruiken (voor een volgende keer niet vergeten: douchespullen mee). Nog even lekker zitten, nakeuvelen over de marathon met elkaar en andere lopers. En dan gaan we weer op huis aan. Mijn laatste taak als assistent: naar huis rijden!!



Dat was schrikken.....

Vorig jaar ontving één van de redactieleden kreeg een mailtje met daarin een link naar een forum over ultralopen. In dat forum was een topic over ultralopen waar Peter Witkam gereageerd had. Peter is sinds vorig jaar lid van AVW en schreef in het oktobernummer nog een mooi verslag van de trail van Ham-sur-Heure.

Waarom reageerde Peter.....? Hij heeft een hartinfarct doorgemaakt!

Alle reden om eens te gaan vragen wat er allemaal gebeurd is.

Peter, wat heb je allemaal meege maakt, joh?

Inderdaad Harry. Dat had je juist gelezen. Op <http://www.ultraplatform.nl/> was eind oktober 2010 een forumbericht geplaatst "Is ultralopen wel zo gezond"? Het ging daar onder andere over - schade aan het hart - Ik had één week hiervoor inderdaad een hartinfarct doorgemaakt.. de datum 20-10-2010 zal bij mij altijd in mijn geheugen en hart gegrift zijn. 's Nachts werd ik overvallen door een plots optredend hartinfarct. Zo maar uit het niets diende zich dat aan. Na enig geworstel en afzien 112 gebeld en vervolgens met sirene naar het ziekenhuis. Via spoedeisende hulp, directe interventie toegepast en gestabiliseerd. Het was daar duidelijk dat de boel verstopt zat. Direct ingrijpen was geboden. Ik werd direct klaar gemaakt voor een dotterprocedure. Hier werd snel duidelijk dat het een flink infarct was. Het gebied wat geen zuurstof meer had gehad was redelijk groot. Gelukkig bleek (voor mij) achteraf dat het om een infarct op de achterwand ging. Dat was een min of meer gunstige plek t.o.v. de mogelijke rest pompfunctie van het hart.

Vanaf dat ik weer thuis was ben ik voorzichtig gaan wandelen. Met al mijn trainingservaring en kennis heb ik dit langzaam uitgebreid. van 5 minuutjes tot 1 uur. De drang tot hardlopen was onverminderd aanwezig. Echter onverantwoord om het te doen. Toch was ik na 2 maanden zover dat ik weer op de fiets naar Maassluis durfde te gaan om naar de cross te gaan kijken.

Het herstel gaat heel wisselend. Ik heb hele goede dagen. Maar ook hele slechte dagen. Dagen dat ik absoluut geen vertrouwen in mijn eigen lijf heb en dagen dat ik denk dat ik al meer kan dan dat ik doe. Of misschien al meer doe dan dat ik kan. Het herstel kan mij niet snel genoeg gaan. Komende maanden moet uit onder andere onderzoek nog blijken wat de huidige fysieke schade in het hart is om te kunnen bepalen hoe het herstel er uit kan gaan zien. En of en hoe ik mijn lijf weer kan/mag belasten.

Je bent onlangs ook al weer op de club gesignaleerd; je loopt dus weer! Bij welke groep heb je je aangesloten en wat is je toekomstverwachting wat sporten betreft?

Vanaf Januari ben ik weer bij de club gaan hardlopen. Dit is een onderdeel van mijn hartrevalidatie. Ik liep eerst (heel onzeker) in de E en de F-groep. Nu heb ik inmiddels 2x bij de D-groep gelopen. Afhankelijk van de trainingsprogramma en hoe ik me voel kies ik voor een van deze groepen. Natuurlijk laat ik me leiden (lijden) door mijn lichaam. Maar ik zoek weer wel de uitdaging om sterker te worden, vertrouwen te krijgen en mijn angst kwijt te raken. Tot nu toe gaat dat met ups en downs. Ik heb wel het vertrouwen dat dat lukt door middel van het gezamenlijke trainen.

vriendelijke groet,
Peter

P.S.

Wie meer wil weten, kan dat gerust aan me vragen.



De camera op Ruitenburg Halve

Na 18 jaar betrokken te zijn geweest bij de organisatie van een halve marathon zou je haast denken dat dit routine gaat worden, niets is echter minder waar. Telkens weer krijg ik kriebels in mijn buik over het wel en wee en hoe of wat. Hoe zijn de weersomstandigheden? Hoe gaat het op het parcours? Hebben we voldoende Politie ondersteuning? Kloppen de afspraken met de Gemeente? Ook als je niet direct betrokken bent met de organisatie zal het je niet ontgaan zijn dat er heel wat komt kijken voor het organiseren **van zo'n loop.**

De instructie van de verkeersregelaars is een niet meer weg denken onderdeel van deze loop. En tegenwoordig zelfs een verplichting. Met ruim veertig personen kwamen we hiervoor begin januari bijeen. Na deze instructie avond ben je bevoegd om op te treden als verkeersregelaar (voor dit evenement) en ben je die dag een verlengstuk van de politie. Adequaet en correct optreden is een must.

Wat voor de lopers geldt (shirtje, broek, schoenen, handdoek enz. klaar leggen) is **er ook voor de "fotograaf" een vast draaiboek.** Batterijen opladen, de juiste lenzen in de tas, voorbereiden waar je gaat staan en afspraken maken met Astrid over wie wat doet. Bij de Wethouder Smithal is het om 10.00 uur nog erg rustig. Alleen onze eigen mensen bevinden zich in de hal. Of toch niet ???

Achter het grote scherm wat de openbare ruimte scheidt van het kleedgedeelte zie ik de eerste deelnemer al staan. Het kan haast niet missen. In de wedstrijd meestal de laatste en bij het inschrijven meestal de eerste. Wie kent hem niet? Gerard Rol. De zaalopbouwers hebben er iets leuks van gemaakt. Een ruimte voor onze nieuwe sponsor Ruitenburg vlak naast het podium en de imposante bar.



De camera op Ruitenburg Halve



Ook de inschrijving dames zijn er klaar voor. In opvallende mooie blauwe Polo shirts staan ze te wachten op de grote stroom deelnemers die wij deze dag verwachten.

Bijzonder leuk om Gitte Hoogendonk (na een lange tijd van afwezigheid (bevalling) weer te zien.



De camera op Ruitenburg Halve

De laatste puntjes worden met elkaar doorgesproken . Ruud en Carry praten nog even bij en Carry neemt met de politie de te volgen strategie door. Representatie deze dag ligt bij Nell en Irma, die onze sponsors tevreden moeten stellen . Natuurlijk is ook Garage Noordijk weer één van onze vaste sponsors . Voor de 18^e maal kunnen we weer een beroep doen op de klokauto en een wagen voor vervoer van genodigden

lossen. Die eer is te beurt gevallen aan Mart van Marrewijk, die als één van de weinigen alle edities van de voormalig Westland marathons heeft gelopen.

Onze vaste speaker Peter Fieret neemt kort voor de start nog even een interview af met de parcoursrecord houder Michel de Maat. Michel in de loop van de ochtend terug gekomen van een ski vakantie laat weten ditmaal niet voor de prijzen te



Na een laatste check van het parcours met wedstrijdleader en Politie is het inmiddels gezellig druk geworden in de sporthal . We zitten ruim een half uur voor de start. Nog steeds zie ik mensen inschrijven en stilaan hoop ik op een nieuw record aan deelnemers. Op de Jan Schoutenlaan is het inmiddels een drukte van belang . Niet alleen met deelnemers die aan het inlopen zijn, maar ook het publiek is deze dag in ruime mate aanwezig. Onder de vele toeschouwers ook onze burgemeester Koos Karssen. Hij zal ditmaal niet het startschot

gaan.

Wie er wel voor zal gaan is Thomas Poesiat het nieuwe jeugdtalend uit het Westland. Onder het strenge toezicht van Jury opperhoofd Theo Rooskens waagt niemand ook maar één voet over de startlijn te zetten. Het is iets wat je niet zo heel veel meer ziet in andere regio wedstrijden . Klokslag 13.00 uur vertrekt het bont gekleurde lint van deelnemers vanaf de Jan Schoutenlaan richting Westlandseweg. . Ik sta opgesteld bij de Uiverlaan en krijg kippenvel als ik het peloton lopers zie aan-

De camera op Ruitenburg Halve



komen en vergeet bijna dat ik ook nog foto's moet maken. Wat een prachtig gezicht. Het doet me weer een beetje denken aan vroegere tijden van de Westland ma-

thon. Al snel blijkt dat Thomas Poesiat niet voor niets is gekomen. Hij gaat voor een ereplaats .



De camera op Ruitenburg Halve

Mijn vaste "maatje" Leen van Vlaardingen maant mij tot spoed als ik eerste doorkomst van de lopers bij de Westgaag wil vastleggen. Wij blijken niet de enigste te zijn die dit een mooi plekje vonden. Een file melding in het nieuwsbericht zou niet misstaan hebben toen het grote veld deelnemers de oversteek Westlandseweg – Alb. Schweitzerdreef maakten. De gehele Westlandseweg stond vast. Gelukkig stonden er op dit punt verkeersregelaars die precies wisten waar zij mee bezig waren. Het leuke van dit punt is dat je ook nog een groot aantal 10 km lopers kunt fotograferen. Zij gaan linksaf de Weverskade op. Er staan hier veel toeschouwers om de lopers aan te moedigen.



verloop in de wedstrijd zien we ter hoogte van Oranjesluis nog geen lopers.



Een prachtig plaatje schiet ik van Simon Pleijsier en Aad Vijfvinkel. Na een hele vervelende periode (ziekte) was het vandaag D-day voor Siem. Na een lang revalidatie proces ging hij vandaag voor ZIJN halve marathon.

Als we de Westgaag verlaten komen er nog steeds lopers aan. Ons plan is echter de eerste loper ter hoogte van Oranjesluis weer op te vangen. Onduidelijk van het

Rekenwonder Leen van Vlaardingen verteld mij dat dit nog zes minuut en veertig seconden duurt. Inderdaad precies volgens schema zien we de politie motor aankomen met daarachter een op stoom gekomen Thomas Poesiat. Hij oogt relaxed, dit Westlands talent. Van concurrentie is al lang geen sprake meer. Weggelopen van David Hemsted, Hayek Said, Patrick Kwist en Fouad Fertoute Gerard de Lange is in een hevige strijd ge-

De camera op Ruitenburg Halve



wikkelt met Michael Groenewegen. Beide lopers ogen goed en zullen waarschijnlijk tot het eind strijd met elkaar leveren. Wie anders dan Carla Ophorst (ruim boven de 50 jaar) is de eerste dame die we voorbij zien komen.

Met alle respect voor Carla, maar zou het langzamerhand niet eens tijd gaan worden voor een afwisseling van de wacht ??.



De camera op Ruitenburg Halve

Het vernieuwde parcours is niet alleen snel, veel meer aandacht moet gegeven worden aan de diverse knel- en kruispunten. Eén daarvan is de oversteek bij het torentje aan de Pettendijk. Maar net als op alle andere posten staan hier bekwame

mensen die het verkeer in goede banen leiden. Het is duidelijk dat Thomas de onbetwiste winnaar gaat worden. Alleen staat zijn eindtijd bij het passeren van het gemaal Oranjesluis nog niet vast.



SCHILDER
GLAZETTER
BEHANGER



ERKENN SCHILDERS-
EN AFWERKINGSBEDRIJF

verf-,
glas- en
behang-
speciaalzaak

**marien
van eijmeren**

*Tevens al het
uitvoerend
werk*

**Reigerstraat 28 - 3145 CT Maassluis
Telefoon 010 - 592 80 49
Telefax 010 - 592 50 96**

De camera op Ruitenburg Halve

Weer richting Maassluis rijdend zien we hoe de lopers onder aan de dijk- al dan niet in een groep- richting finish lopen. Vele bekende gezichten komen we onderweg tegen. De altijd goed lachse Mari Borsboom, Erik Uilenhoed, Marjan Quak, haas Eite samen met Wernher van de Hoek. Bij de finish aangekomen horen we de fantastische tijd van Thoma Poesiat. Een nieuw parcours record in 1.06.37.

Voor Thomas een verbetering van zijn beste tijd. Deze stond op 1.07.03. Een reden om na afloop zijn vriendin Lisay in de armen te vallen. Maar wat is het verschil in geluk? Op de foto komt dit goed tot uitdrukking. Thomas loopt over de 21.1 kilometer 1.06.37 en als de klok op 1.14.21 staat zien we dat laatste loopster van de 10 kilometer; Maria Sanches Vega uit Chili net zo gelukkig is met haar eindtijd als Thomas Poesiat.



DE
RUITENBURG
accountants & adviseurs



H A L V E V A N
M A A S S L U I S
www.deruitenburghalvevanmaassluis.nl

Cross Duathlon Etten Leur

Om de lange trainingsvoorbereiding van de Rotterdam niet al te monotoon te laten verlopen, had ik Carin voorgesteld om eens wat anders te gaan doen, waar ik zelf ook profijt van zou hebben. Carin vindt het Mountainbiken nl erg leuk en wilde dus op zondag gaan fietsen, daar waar ik eigenlijk liever ga lopen. En dus, om de kerk in het midden te laten, vond ik de site www.crossduathlonetten-leur.nl.

Hier werd op zondag 30 Januari een wedstrijd georganiseerd waar wij dus beide veel plezier in zouden beleven. Er waren 2 afstanden waar we uit konden kiezen, te weten de korte cross met 3 km hardlopen door het bos, dan 10 km mountainbiken en tot slot weer 2 km lopen. De lange cross, ook wel de wedstrijd genoemd bestond uit 6 km lopen, 20 km fietsen en dan weer 3 km lopen. Mijn keuze stond wel vast maar Carin zag toch wel op tegen die 6 km crossen en dus besloten we de korte cross te doen. Het zou een uurtje rijden zijn en dus de fietsen achter op de auto, TomTom instellen en op weg; uurtje rijden gaf de computer aan en dus zouden we een uur voor de start aanwezig zijn. Vlak bij Etten Leur werden we de snelweg afgestuurd en ging het over kleine land-



weggetjes en kreeg ik zo'n gevoel dat we wel eens verkeerd zouden zitten. We zagen wel wat fietsers maar die gingen allemaal de andere kant op. Dus even stoppen en vragen. Ja hoor, we zaten goed en moesten nog een km verder. Daar zagen we de verkeersregelaars al staan, midden in het prachtige landschap, waar de weilanden werden afgewisseld met prachtige

wandel- en fietsbossen. De naam van het natuurgebied heette De Kogelvanger, dus ik had Carin al gewaarschuwd goed op te letten want misschien gingen ze kogels gooien en die moet je dan wel vangen. We konden aan de kant parkeren, fietsen afdalen en op weg. Er zou geen douche zijn en het was enorm koud. We hadden al onze sportkleden aan en daar overheen nog wat extra kleden. Midden in het bos, op een open plaats hadden ze een grote verwarmde tent geplaatst en vlak daarnaast het start en finish vak, met daar midden in het



Parc Fermer. We konden onze fietsen tegen de tent zetten en lekker naar binnen. Het was nog niet erg druk en dus konden we snel betalen en alle informatie ophalen. 3 startnummers met kabelbinders en spelletjes. 2 voor op de fiets en 1 voor op de borst en rug. In het zijdeel van de tent konden we de tassen neerzetten en gingen we even infietsen en het parkoers verkennen. De fietsen waren goed onderhouden en alles ging heerlijk soepel, maar O wat was het koud en dus de fietsen neer zetten en het loop-parkoers verkennen. Nu werden we wat warmer en konden we aan een parkoers bewaakster vragen hoe e.e.a in zijn werk ging. Het kon niet missen en dus gauw weer naar binnen, de tent in, want daar waren kachels die het allemaal daar wat behaaglijker maakten. We lieten die mevrouw maar lekker in de kou staan. Om 11.30 was de start en daar stonden we dan, niet echt wetende waar we aan gingen beginnen. Carin besloot bij mij te blijven en dus na het startschot als een speer aan de 3 rondjes van 1 km begon-

Cross Duathlon Etten Leur

nen. De ondergrond van de bosspaden was bevroren en dus wel erg lastig lopen. Vlak voor het einde van ons tweede rondje werden we al ingehaald door de nummer 1. Wij moesten nog een rondje welk echt veel langer leek als 1 km. Toen naar de fietsen. Vanwege de kou extra jasje aan en de helm op. Hardlopend met de fiets het parc uit en begonnen aan de 2 ronden van 5



km. Nu zagen we pas echt hoe mooi de omgeving was, maar veel oog konden we hier niet voor hebben want door de harde bevroren ondergrond, was het flink opletten en kon je niet makkelijk flink doorfietsen. Vooral op het open stuk, een grasland, was het erg moeilijk. Dit kwam doordat in de voorliggende periode het flink geregend had en door de fietsers toen allemaal sporen in de toen zachte ondergrond waren gemaakt. Deze sporen waren nu allemaal bevroren en dus als je daar met je voorwiel in kwam was het moeilijk niet te vallen. Toch konden we het tempo goed vasthouden en was het volop genieten. Carin kreeg alleen hele koude voeten, zo in haar sportschoenen; ik had extra dikke sokken aangedaan en had dus geen last.

Toen begonnen we aan het laatste onderdeel, en daar Carin toch veel kracht had gegeven tijdens het fietsen en hele koude voeten had, waren de eerste 500 mtr een drama; totaal geen gevoel en zwalken

door de bossen. Toch konden we een tempo krijgen van onder de 6 minuten per km, maar was het gevoel pas ver in het tweede rondje weer terug in de benen en konden we met een heel positief gevoel na 1 uur en 9 minuten de finish over gaan. Na mijn lange duurloop van de dag ervoor was dit echt een heel goede afwisseling en voelden we ons beide nog vol energie. Dit kwam mogelijk ook wel door de enorm goede organisatie en de omgeving. Snel de natte kleren uit en een lekker bakkie erwtensoep en op naar de start van de wedstrijd van de lange cross. Hier kon je wel zien dat er echte kanjers aan de start stonden. De speaker noemde ook dat de



Nederlands Kampioen aanwezig was. Deze atleten liepen zelfs met korte broek en zelfs blote schouders. Om te lopen leek me dit geen probleem maar op de fiets, over de weilanden waar nog best wat wind stond, had ik niet graag willen ruilen. Ik was achteraf dus echt wel blij dat we aan de korte versie hadden deelgenomen, maar weet wel zeker dat we volgend jaar ook aan de lange cross zullen deelnemen. Hoewel ik dan wel zeker weet dat we dan als laatste over de finish zullen komen of we zullen enorm moeten gaan trainen. Ruud Wessels

67	WesselsCarin	Maasluis	0812	0:56:50	1:09:26	7eDSe	
68	Wessels Ruud	Maassluis	0736	18:21	0:56:58	1:09:28	28eHSe

De Ruitenburg Halve van Maassluis 2011

Halverwege vorig jaar wisten we te melden een nieuwe sponsor voor onze jaarlijkse halve marathon te hebben gevonden. Nadat we in 2010 het zonder sponsor moesten doen, konden we nu met de firma Ruitenburg, Adviseurs en Accountants, uit Maassluis een meerjaren contract afsluiten voor sponsoring van onze wedstrijd.



Wat mij aan deze sponsor, tijdens de introductie, aansprak was de wens en het streven naar kwaliteit en samenwerking. Dit sloot geheel aan bij mijn ideeën om altijd een wedstrijd te willen neer zetten waar het niet in eerste instantie om de kosten zou gaan maar om de kwaliteit zoals deze door de lopers zou worden ervaren. Al een flink aantal jaren stond de voormalige Biesheuvelloop hoog bij deelnemers aangeschreven en dat wilden we graag zo houden.

Zoals mogelijk velen van u wel zullen weten, maakte deze wedstrijd deel uit van een loopcircuit. Eerst was dit het zogenaamde Zuiderster circuit, toen het Top-Reis circuit en de laatste jaren van het Loopreizen circuit. Helaas had deze circuit sponsor in een vroegtijdig stadium aangekondigd met het sponsoren te willen stoppen, de kosten stonden niet meer in verhouding met de opbrengsten van het circuit. De eindprijzen van het circuit, reizen naar bij Dubai of zelfs Las Vegas waren niet mis, maar zouden in 2010 voor het laatst zijn. Het circuit had en heeft nog steeds geen sponsor en dus stond deelname van AVW aan het circuit ter discussie binnen het bestuur. Overwogen werd de gehele organisatie uit te besteden aan de

firma Running Affairs, o.a. verantwoordelijk voor de Eindhoven Marathon en de Laan van Meerdevoort Run. Met name door slechte communicatie en terugkoppeling naar AVW besloten we hier niet mee in zee te gaan, ook bang zijnde de eigen betrokkenheid van AVW en haar leden te verliezen en ook het AVW karakter te kunnen kwijtraken.

De nieuwe sponsor kwam dus op het juiste moment en werd er door Nell en Carry al snel een PR team samen gesteld, de zogenaamde denktank, die met ideeën en uitwerkingen zouden komen om de wensen van Ruitenburg te verwezenlijken. Er werd veel energie in gestoken, zoals een nieuwe website en zelfs een film over Ruitenburg zelf. Er werd zelfs zo veel energie in gestoken dat ik op een gegeven moment even aan de rem moest trekken, om niet de kern van het evenement uit het oog te verliezen, het moest immers om de kwaliteit van de wedstrijd gaan waar een sponsor op mee kon liften.

Nu ging het weer beter, alhoewel er heel veel werk op ons af was gekomen. Het leek ons een goed moment met deze nieuwe naam ook het parkoers goed op de schop te nemen en, mede op wens van onze eigen burgemeester, de lopers meer door Maassluis te laten lopen, waarbij de herinnering aan de Westland Marathon min of meer in gedachte van de lopers terug zou moeten komen. Na flink puzzelen hadden we een idee welk we bij de gemeente en de politie durfden in te dienen. We waren al voorbereid op afwijzing en zouden dan al direct een alternatief in kunnen dienen. Niets was echter minder waar, we kregen zelfs de vraag waarom bij voorbeeld niet over de Industrieweg en Laan 40 45. We hadden dus een goed plan ingediend en kregen toestemming het verder uit te werken. Helaas kregen we toen een kleine tik op de neus toen een opletend AVW lid, Jaco genaamd, op de WOS had gezien dat het deel van het parkoers bij de Pettendijk brug, afgesloten zou gaan worden ten bate van het aanleggen van een rotonde. Gelukkig dat we het nu wisten, maar konden weer opnieuw beginnen met het uitmeten van een nieuw parkoers, het benoemen van nieuwe knelpunten, het

De Ruitenburg Halve van Maassluis 2011

vaststellen van het aantal benodigde verkeersregelaars en het opnieuw indienen van alle vergunningen.

Met name dit laatste gaf mij in de voorgaande jaren de meeste hoofdbrekens, de vergunningen in combinatie met het aanstellen van de verkeersregelaars. We moesten nu immers niet alleen in Maassluis vergunning aanvragen, maar ook bij Delfland, gemeente Schipluiden, gemeente Westland en deelgemeente Hoek van Holland. Achteraf gehoord hadden we ook bij Rijkswaterstaat vergunning moeten aanvragen voor het stuk over de Parallelweg tussen de Westgaag en de weg naar Maasland. De verbazing aan mijn zijde was echter enorm toen ik hoorde van de politie contactpersoon van Maassluis, dat hij de aanstellingen en afstemmingen met andere gemeenten zou kortsluiten en dat ik zelfs in plaats van lange brieven, gewoon al telefonisch goedkeuring kreeg voor de



wedstrijd. Zo werd er een ruime week voor de wedstrijd weer een verkeersregelaarsavond gepresenteerd alwaar de in grote getale opgekomen verkeersregelaars, met een grote portie Haagse humor, werden bijgepraat over de regels en gedragingen van verkeersdeelnemers en hoe hier op te reageren. Daarna werd aan de hand van een prachtige Powerpoint presentatie door Carry, alle posten voor de verkeersregelaars doorgenomen en waren we dit jaar dus eens ruim op tijd klaar voor de wed-

strijd.

De laatste week moesten we nog wel de Championchips inpakken, voorinschrijvingen verwerken, de dames en heren van het wedstrijdsecretariaat instrueren en de zaal inrichten. Op vrijdag hebben Fred en ik de finish drank en aanhangers voor de drank- en finishpost opgehaald en ingericht en alle spullen voor de verkeersregelaars verzameld. Het was weer een hele klus maar gelukkig waren er weer een heleboel helpende handen waardoor de werkzaamheden goed verdeeld konden worden en stonden we er helemaal klaar voor om de lopers en de sponsors een geweldig evenement voor te schotelen. Hoe het die zondag is vergaan, daar doet mijn mening niet erg toe. Ik was enorm tevreden, maar meer belangrijk waren de vele positieve reacties van de deelnemers en de sponsor. U zult er zeker elders in deze editie meer over lezen. Voor mij was het daarnaast ook zeer belangrijk hoe de vele vrijwilligers het hadden ervaren en of er punten ter verbetering voor volgend jaar te noemen waren. Gelukkig heb ik veel reacties gehad en heb ik de meeste al weer verwerkt in draaiboeken voor volgend jaar. Dan staan we weer op 15 Januari 2012 op de hardlooptkalender. Ik hoop dan weer op jullie allen te mogen rekenen, ook met name aan wie het evenement misschien een beetje voorbij is gegaan. Aan diegene zou ik willen vragen, om eens deel te nemen als vrijwilliger en het plezier aan het hardlopen eens van een andere kant te willen beleven. Ik kan u verzekeren, het is een echte belevenis.

Dus schrijf de 15^e januari 2012 vast in uw agenda en wilt u zich vast aanmelden, dan heel graag naar WOC@AVWATERWEG.nl.

Nu al vast bedankt maar vooral dank aan allen die me dit jaar geholpen hebben aan het succes van deze Ruitenburg Halve van Maassluis. Geweldig!

Ruud Wessels

De Ruitenburg Halve van Maassluis 2011

Een email:

Allereerst mijn complimenten voor de organisatie. Ik ben zelf actief hardloper bij de Santini runners en ik heb niets dan lof gehoord over het evenement.

Als deelnemer was ik positief verrast door de vele mensen die langs het parcours stonden. Aan de ene kant zal het mooie weer hier zeker aan hebben meegewerkt maar aan de andere kant denk ik dat het feit dat een deel van het parcours weer dwars door Maassluis ging mede geholpen heeft.

Vooraf had ik beloofd om de halve marathon te lopen maar een hamstringblessure gooide roet in het eten zodat ik mij moest beperken tot de 10 km (wat toch ook best nog een heel eind is heb ik ondervonden).

Mijn streeftijd was 50 minuten en daar ben ik precies 1 seconden onder gebleven (mijn vrouw heeft mij naar de streep moeten schreeuwen om mij toch binnen de 50 minuten te laten finishen).

Als sponsor een fantastische opsteker dat het wedstrijdrecord werd verbroken. Dit past namelijk perfect bij de ambities van Ruitenburg accountants & adviseurs: ook wij willen de beste van de regio worden. Met hardlopen gaan wij dat niet redden maar in onze dienstverlening durven wij die uitdaging zeker aan.

Met vriendelijke groet,

A.C. (Ab)Rood AA
Ruitenburg accountants
& adviseurs



Ruitenburg langs de lijn

Zondagmorgen 16 januari 2011: een heerlijke zonnige dag, als dat een voorbode is voor de rest van de dag, dan komt het allemaal goed.

Als medewerker van Ruitenburg ben ik betrokken geweest bij de voorbereiding vanuit Ruitenburg.

Van tevoren een aantal verhalen gehoord over de Halve van Maassluis, allemaal positief. Enigszins gespannen over wat ik aan zou treffen, stapte ik om kwart over 11 de Wethouder Smithal binnen. Alle verhalen ten spijt: eerst zien, dan geloven. De AV-Waterweg heeft haar faam waar gemaakt, alles zag er netjes en goed georganiseerd uit. Meer dan genoeg ruimte voor de lopers om zich aan te melden, om te kleden en klaar te maken voor hun prestatie die zij vanaf 13:00 moeten leveren. Voor de lopers namens Ruitenburg was er een aparte plek ingericht om zich aan te melden, ook hier is door AV Waterweg aan gedacht.

In de tussentijd gesproken met enkele bestuursleden, en wat mij vooral opvalt is de bereidheid van de leden van de AV Waterweg zelf om een succes van deze dag te maken. Hoe graag ze zelf ook mee willen lopen, bijna alle leden zijn betrokken bij de organisatie: vooraf, maar met name op de dag zelf. Ik zie de vrijwilligers alleen in de hal, maar ook op het parcours zijn de meeste actief (drankposten, verkeersregelaars, etc.).

Rond kwart voor één vertrokken richting de start. Hier aangekomen staan de meeste lopers al vol spanning klaar. Ook de burgemeester Karssen en een wethouder Keijzer van Maassluis zijn aanwezig. Dit tekent de hernieuwde samenwerking met de gemeente en de AV Waterweg: sinds een aantal jaar gaat de Ruitenburg Halve van Maassluis weer daadwerkelijk door Maassluis. Zo hoort het ook te zijn!

Om exact 13:00 klinkt het startschot door Mart van Marrewijk, voor de meeste lopers geen onbekende. Binnen enkele seconden zijn de lopers allemaal vertrokken. En wat doe je dan? De eerste lopers van de 10 kilometer worden na ongeveer 30 minuten verwacht. Dus even terug naar de Wethouder Smithal voor een warme bak koffie

en een lekker broodje. In de hal is alles alweer verbouwd: de aanmeldbalies zijn weg en de tribune is uitgeschoven, zodat de lopers na hun prestatie bij kunnen komen.

Inmiddels opgewarmd begeven wij ons naar de start, de eerste loper van de 10 kilometer laat niet lang op zich wachten. Onder luid applaus komt de eerste loper van de prestatieloop binnen in een fantastische tijd van 33 minuten. Voor mij is het wachten op de eerste medewerker van Ruitenburg. Wie zal dit zijn? De favorieten voor deze 'titel' zijn Ab Rood en Rob van Pelt. De strijd binnen Ruitenburg is in de laatste kilometer beslist en enigszins verrassend gewonnen door Rob. Helaas Ab, volgend jaar beter. Het hoogtepunt is toch de binnenkomst van Thomas Poesiat: in de



geweldige tijd van 1 uur, 6 minuten en 37 seconden loopt hij een nieuw wedstrijdrecord! Namens Ruitenburg heeft Jan Vermeer meegelopen aan de 21,1 kilometer, hij is binnengekomen in een tijd van 1 uur en 55 minuten.

Na afloop is het gezellig druk gebleven in de Wethouder Smithal. Waar ik verwachtte dat de meeste lopers na hun prestatie richting huis keren, blijven de meeste aanwezig tot de prijsuitreiking. Dit is voor de organisatie een teken dat de lopers de organisatie zeer waarderen. Als de prijsuitreiking om 5 uur is afgelopen, is het ook voor mij tijd om huiswaarts te keren.

Al met al kan ik zeggen dat het een geslaagde dag is geweest!

Raph Stoltenhoff

RunningPoint

Michel de Maat



Een vakkundig advies en
20 % korting
op alle hardloepschoenen;
daar rij je voor om !
Korte Hoogstraat 21
Vlaardingen
010-4600058
www.runningpoint.nl
avw@runningpoint.nl

Sponsor langs de lijn

Drukte alom bij de wethouder Smith hal op 16 Januari. Er is geen plaats meer voor het parkeren van je auto. Om je heen waren er talloze lopers bezig met een warming up. Een bonte vertoning overigens voor een niet loper op een zondag morgen!

Niet alleen individuele lopers, maar ook groepen lopers die schijnbaar kris kras door de burgemeesterswijk heen liepen zonder een vast doel. De enige overeenkomst was de enorme verscheidenheid in fluorescerende kleuren.

In de hal zelf was er sprake van opgewonden rust. De inschrijving was goed geregeld en de deelnemers waren bezig met de voorbereiding voor de ruitenburg ½ marathon van Maassluis ieder op zijn eigen manier. De stroom naar de startplaats vanuit de wethouder Smithal was al op gang gekomen en in een klein groepje werden we meegevoerd naar de Doctor Jan Schoutenlaan.



Seconden voor het startschot leek de rust in de deelnemers groep te zijn terug gekeerd. Deze rust was echter van kort duur. Na het startschot barstte het lopers geweld in alle hevigheid los!

Als eerste standplaats was de hoek gekozen bij de Parallelweg /Westgaag, een prima punt. Als een lang kleurrijk levend lint over de Parallelweg langs de snelweg zagen we de lopers al aankomen. Nadat enkele deelnemers waren gepasseerd reden we een stukje achter de eerste lopers aan in de ruimte die ontstaan was tussen de kopgroep en de rest van het deelne-

mersveld. Over de maasdijk naar de Pettendijk waar het keerpunt was voor de ½ marathon. We waren getuige van de vakkundigheid waarmee de verkeersregelaars, vriendelijk maar toch duidelijk ; -), enkele fietsers een alternatieve richting opstuurde zodat de lopers geen hinder ondervonden van deze weggebruikers.

Na het passeren van verschillende lopers zijn we terug gekeerd naar de start/finish. Hier konden we getuigen zijn van de fantastische tijd die neergezet werd door Thomas Poesiat en voor de vrouwen door Carla Ophorst.

De prijsuitreiking en de feestelijkheden die hierna plaatsvonden waren een prima vervolg op de organisatie en de wedstrijd.

Het is grappig om te constateren dat het organiseren van een loop van deze omvang, sterke overeenkomsten kent met de fases waarin werkzaamheden die Ruitenburg accountants & adviseurs uitvoert in de regel ook verdeeld zijn, het maken van afspraken, plannen van de werkzaamheden, de uitvoering en uiteindelijk de evaluatie. Voor elk van de fase is het van belang de juiste mensen in te zetten en ik kan beamen dat dit gelukt is. Deze loop was niet mogelijk geweest zonder de meer dan 90 vrijwilligers die deze eerste loop tot een groot succes hebben gemaakt. Ik ben in ieder geval aangestoken met het hardloopvirus. Laat de volgende Ruitenburg Loop maar komen!

Marcel Jordaan

Ruitenburg accountants & adviseurs



De Ruitenburg Halve van Gerard

De Ruitenburg halve marathon begint voor de MiLa lopers eigenlijk al in december. Dit, voor AV Waterweg belangrijkste, loop-evenement vergt veel voorbereiding. Aan alles wordt gedacht en tot in detail geregeld, zeker het vernieuwde parcours vraagt veel extra mensen. Gelukkig zijn er voldoende vrijwilligers beschikbaar waar Ruud als eindverantwoordelijke een beroep op kan doen. Marcel, Frank en Martin vertegenwoordigen de MiLa en dienen tijdens de 1/2 marathon als haas voor de 1.30 en 1.45 groep. Daarnaast zijn de meeste MiLa lopers betrokken bij de opbouw van de sporthal welke zondag als episch centrum fungeert. Alles zit mee, het opbouwen van de zaal begint zaterdagavond al vroeg en omstreeks 22.00 uur verlaten de laatsten de sporthal. Zoals zo velen kijk ik nog naar de weersverwachting, het ziet er erg goed uit, droog met wat zon met een aangename temperatuur van rond de 8 graden. Wel is er wat wind, maar die staat gelukkig gunstig.

Na een verjaardagsfeest van Ronald van Rossum (hij ziet Abraham....) niet al te laat naar bed om goed uitgerust aan de start te staan. Omstreeks 11.30 uur naar de sporthal gegaan alwaar een flink leger-tje lopers zich had verzameld. Na het in ontvangst nemen van het startnummer snel naar huis om om te kleden. Het aantal lopers is naar mijn idee meer dan vorig jaar en zoals verwacht hebben ook de regionale toppers zich gemeld, waaronder de winnaar van vorig jaar Patrick Kwist. Met de aanwezigheid van Thomas Poesiat is het niet waarschijnlijk dat Patrick de titel zal prolongeren. Tijdens het inlopen nog wat korte versnellingen gedaan om goed opgewarmd naar de start te gaan. Inmiddels stond het startvak goed vol met ruim 700 deelnemers.

13.00 uur had de hoofdsponsor de eer om het startschot te lossen. De menigte bleek niet doof te zijn en begon aan zijn/haar 10km of 1/2 marathon. Dit keer niet direct bij de rotonde naar links, maar rechtsaf over de Westlandseweg richting Rozenlaan over het "oude" Westlandmarathon parcours om vervolgens onder de A20 door



via de Parallelweg weer richting het Westland te lopen. Geweldig zo'n start, het geeft menig loper een impuls om door de toeschouwers die langs het eerste deel van het parcours staan, te worden aangemoedigd. Het stuk met de wind tegen onder de A20 door en de klim weer over de dijk zorgde dat het deelnemersveld flink uit elkaar werd getrokken. Met Pascal van Noord en Michael Groenewegen loop ik langs de manege. Samenwerking is prima en met de wind schuin in de rug worden ontspannen de kilometers onder onze voeten afgelegd. Op de Oranjedijk laat Michael een gaatje vallen, tempo ligt dan nog op ongeveer 3.30-3.35. Nog een stuk langs het Oranjekanaal waar de wind met een kracht 4 tegen staat, maakt het voor mij knap lastig. Ook hier lopen Pascal en ondergetekende kop over kop. Gedeelde smart is halve smart bedenk ik op dat moment. Dat het toch meer kracht heeft gekost dan gedacht, blijkt ook wel wanneer vanaf het keerpunt richting Bonnenpad gelopen wordt. Ik kom niet goed in mijn ritme en mijn ademhaling is onregelmatig. Ik geef mijn medeloper aan dat ik een stapje terug doe en laat een gaatje vallen.



De Ruitenburg Halve van Gerard

Terwijl het gaatje met Pascal langzaam maar zeker groter wordt, hoor ik bij het indraaien van de Maasdijk een loper nade-



ren. Het blijkt Michael te zijn. We lopen richting Oranjesluis en bij het opgaan van de dijk valt er een klein gaatje als gevolg van de kortere passen die ik neem. De wind is hier schuin tegen, niet heel hard, maar prettig vind ik het zeker niet. We zitten op 17km en Michael die zo'n 40 meter voor mij loopt, laat het tempo wat zakken. Bij 18km haal ik hem bij en zie ongeveer daarvoor nog Saïd Kanfaoui van AV Gouda lopen, normaal gesproken goed voor een sub-1.12 maar nu dus even niet. Met nog 2 "bulten" te gaan een mooi doel om naar toe te lopen. Het tempo ligt hier toch wel wat lager en komt niet onder de 3.45. Bij het opgaan naar de J. Schoutenlaan hoor ik nog de bemoedigende woorden van RonB dat met een eindspurt een 1.15 er nog mogelijk in zit. Ik neem het in overweging, de atleet voor mij is enkele tientallen meters voor mij en het gat wil ik zo klein mogelijk houden. Nog even aanzetten en hoor de speaker aankondigen dat de eerste AVW-er binnen gaat komen, een raar idee. Ik passeer de finish op 1.16.05 en geniet van het valse zonlicht en het flesje water om het tekort weer aan te vullen.

Na een verfrissende douche een verschooning aangetrokken en kort uitgelopen. Terug naar de finish, het is inmiddels 15.00 uur en er komen nog lopers binnen. Samen met andere vrijwilligers verzamelen we de hekken die niet meer noodzakelijk zijn voor het afzetten van het parcours. Wanneer de laatste loper onder begeleiding van de bezemwagen binnenkomt, is

het opmerkelijk rustig bij de start. Deze loper wordt nog door de laatste aanwezigen met applaus ontvangen en vervolgt zijn weg naar de douche.

In de sporthal is het volgestroomd met gedouchte atleten en belangstellenden. De sfeer zit er goed in en de prijsuitreiking vindt plaats onder de bezielenleiding van Carry. Hilariteit alom als tijdens de tombola de hoofdprijs meerdere keren valt



op een getrokken nummer van een inmiddels vertrokken atleet. Uiteindelijk sleept een van de parcourswachters deze in de wacht, de prijs wordt hem van harte gegund.

Terugkijkend kan gesproken worden van een geslaagde dag, een nieuw wedstrijdrecord op naam van Thomas Poesiat, wat de hoofdsponsor beloonde met een premie van € 500,-. Wellicht volgend jaar een grotere opkomst als er ook een jeugdloop aan wordt toegevoegd?

Gerard de Lange



Uitslagen

Fortuna halve Marathon

11-12-2010

Lenie Vonk 2.15.24 uur

10 km:

Cok Zwijnenburg	56.09 min	Karel Dubbeld	64.42 min
Jolande Slootheer	56.23 min		

5 km:

Marja Zwijnenburg	21.22 min	John de Visser	43.34 min
Jaap Westhoff	25.16 min		

3e Opschoor Makelaardij cross

12-11-2010

3 km:

Hans Bourquin	19.50 min
Theo Rooskens	23.49 min

6 km:

	M-6KM, 6 KM		
Marieke Boekestein	27.14 min	Rob Prins	31.24 min
Kechouch Mohammed	26.44 min	Gerda van Leeuwen	35.51 min
Arie Warnaar	30.16 min	Ab van Rijn	37.48 min
Hadde Kome	31.17 min	Jan Janssen	39.24 min

9 km:

	M-9KM, 9 KM		
Gerard de Lange	34.23 min	Peter Fortuin	44.28 min
Marc Meeder	36.01 min	Frank van de Weck	44.42 min
Ron van de Berg	36.20 min	Ton Poot	47.42 min
Aart Verburg	38.13 min	Dim Mureau	49.42 min
Han van de Weck	41.24 min	Arie Vliegenthart	51.39 min
Edwin van der Knaap	41.57 min	Paul Luijnenburg	53.55 min
Frank de Bie	42.40 min		
Wernher v.d.Hoek	43.04 min		

Makrelenloop 10 EM 16,1 km Schevingen

18-12-2010

Eite Slootheer 1.17.00 uur

Oliebollenloop 15,65 km Schoonhoven

31-12-2010

Wernher v.d.Hoek	1.09.15 uur	Francis v.d Hoek 6,4 km	28.21 min
------------------	-------------	-------------------------	-----------

Uitslagen

35e Nieuwjaarloop Hoek van Holland

2-1-2011

5 km:

Simon Pleysier (sr)	28.20 min	Lia van de Ende	28.21 min
------------------------	-----------	-----------------	-----------

10 km:

Herbert Smit	40.14 min	Peter Noordam	45.05 min
--------------	-----------	---------------	-----------

4e Opschoor Makelaardij cross

2-1-2011

6 km:

Kechouch Mo-	24.11 min		
Marieke Boekes-	26.11 min	Ab van Rijn	35.14 min
Rob Prins	29.24 min	Jan Janssen	37.19 min
Harry van Zeven- bergen	34.40 min	Tony Broere	37.51 min
Paul Kostanje	34.45 min	Karel Dubbeld	39.09 min

9 km:

M-9KM, 9 KM

Marc Meeder	33.54 min	Jacco Sprong	41.58 min
Peter Koedood	39.34 min	Arie Vliegthart	45.21 min
Edwin van der Knaap	39.43 min	Peter Fortuin	45.21 min
Frank de Bie	40.09 min	Ton Poot	45.28 min
Wernher v.d.Hoek	40.21 min	Dim Mureau	46.41 min
Hadde Kome	41.50 min	Eric Klok	56.07 min
Frank van de Weck	41.55 min		

Sunteam Nieuwjaarsloop Oud Beijerland 10 km

8-1-2011

Gerard de Lange	35.24 min		
-----------------	-----------	--	--

4e RunningpOint veldloopcomp, Vlaardingen

8-1-2011

6 km:

Rob Prins	28.06 min	Judith Poot	27.39 min
-----------	-----------	-------------	-----------

12 km:

Marc Meeder	47.01 min	Fred Lantinga	70.37 min
Marcel v.d Water	52.03min		
Marieke Boekes-	53.44 min		

Uitslagen

Halve Marathon van Egmond aan Zee

9-1-2011

Jaap westhoff 2.11.35 uur

Halve Marathon van Rockanje

9-1-2011

Jaco Sprong 1.43.56 uur Bert Eeuwijk 1.46.16 uur

De Ruitenburg halve Marathon Maassluis

16-1-2011

10 km:

Ron van de Berg	36.47 min	Ronal Kolloffel	45.51 min
Peter Koedood	39.24 min	Bert Pelikaan	48.33 min
Abel Kechouh	39.59 min	Frank Filius	54.33 min
Frank van der Weck	44.00 min	Ab van Rijn	56.17 min
Frans Hoek	44.08 min	Siem Pleijsier sr	56.17 min
Marja Zwijnenburg	45.45 min		

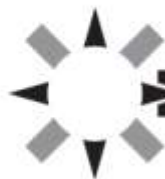
21,1 km:

Gerard de Lange	1.16.05 uur	Peter Noordam	1.42.22 uur
Marcel v.d Water	1.28.45 uur	Arie Warnaar	1.43.27 uur
Paul Wolters	1.28.45 uur	Simon Voogt	1.43.29 uur
Herbert Smit	1.32.25 uur	Wernher van de Hoek	1.44.26 uur
Martin den Hamer	1.34.40 uur	Eite Slootheer	1.44.26 uur
Frank de Bie	1.40.56 uur	Simon Pleijsier jr	1.54.02 uur
Judith Poot	1.40.56 uur	Aad Vijfwinkel	1.54.02 uur
Eric Klok	1.41.32 uur	Hans Bourquin	2.14.25 uur
		Jan Jansen	2.18.23 uur

**DE MAKELAAR DIE
OPEN IS IN Z'N
DIENSTVERLENING.**



Bij Opschoor Makelaardij houden we van helderheid. We beloven geen gouden bergen, maar we adviseren u objectief. En deskundig als we zijn, haalt u er met de makelaars van Opschoor alles uit wat erin zit. Zowel bij koop, verkoop als bij taxaties. Meer weten over de makelaar die altijd open staat voor een kennismaking? Neem dan eens contact met ons op.



OPSCHOOR

MAKELAARDIJ



funda

Zuidvliet 4, 3141 AL Maassluis Tel. 010-5939090 www.opschoor.nl

Uitslagen

Eerste Marathon testloop Fortuna Vlaardingen

22-1-2011

5 km:

John de Visser 42.45 min

10 km:

Lenie Vonk 59.29 min Carin Wessels 59.29 min

15 km:

Martin den Hamer 1.11.01 uur Ruud Wessels 1.13.53 uur

20 km:

Fred Lantinga 1.59.35 uur

25 km:

Arie Vliegenthart 2.16.22 uur Esther van Loenen 2.23.25 min
Bert Eeuwijk 2.16.24 uur

Groenhoven Plusloop Halve Marathon, Gouda

6-2-2011

Edwin vd Knaap 1.33.32 uur Esther van Loenen 1.58.11 uur
Eric Klok 1.43.47 uur

Midwinter Marathon, Apeldoorn

6-2-2011

18,5 km

Jolanda Slootheer 1.57.43 uur Margriet de Vries 1.58.11 uur

27.5 km

Peter Noordam 2.13.46 uur Fred Lantinga 2.40.03 uur
Aad Vijfwinkel 2.35.03 uur Mieke Wellens 2.35.03 uur



DAAMEN MANAGEMENT ADVISERING

- Onderscheidend (aantoonbaar)**
- Praktisch**
- Resultaatgericht**

Vrijblijvende informatie:
bel (010) 599 03 97
of 06-53 657 032

- **Arbo/VCA ondersteuning**
- **Cursussen en kwaliteitssystemen**

*Felicitatie
verzeker!*

OUTLET
RUNNINGSCHOENEN



www.intersport-biesheuvel.nl

 **INTERSPORT**
BIESHEUVEL

Voor u gelezen.....

De motor van het hardlopen

Kalium is familie van natrium (zout) en magnesium. De drie mineralen zijn essentieel voor een goede vochthuishouding. Kalium is ook belangrijk voor het herstel na bijvoorbeeld de marathon. Kalium wordt zelfs de motor genoemd.

Een onsje dingesneden kalium is echter bij geen enkele ambachtelijk slager te koop, dus waar zit het dan in? Bananen vormen een uitstekende bron (500 milligram gemiddeld per banaan). Voor wie bananen maar zo-zo vindt het volgende lijstje in alfabetische volgorde:

Abrikoos, avocado, honingmeloen, kantaloepmeloen, kiwi, limaboon (peulvrucht), melk, nectarine, pruim, sinaasappel, spinazie, tomaat, vlees (ook gevogelte en vis).

Voor elk product geldt: het bevat per portie van 120 gram rond de 225 milligram kalium.

Als je aan het eind van een marathon of lange duurloop wat slapjes wordt, er kramp dreigt of je een opgeblazen gevoel krijgt, ligt dat in negen van de tien keer aan een kaliumtekort.

Spierpijn na het hardlopen.

De kerntaak van een spier is samentrekken. Dat kan ie dan ook als de beste. Tijdens hardlopen doen vooral de beenspieren hun uiterste best middels deze concentrische beweging – het dure woord voor samentrekken – ons zo snel mogelijk van a naar b, of van hot naar her als je een vrijbuiteloper bent, te brengen.

Wanneer je op een gegeven moment veel langer en verder loopt dan je gewend bent, je loopt bijvoorbeeld de marathon, krijgt je spierstelsel er behoorlijk van langs. Daardoor ontstaan microruptuurtjes in de spiervezel met als gevolg een ontsteking. Spierpijn dus.

Dan nu het fenomeen traplopen.

Waarom, waarom is de trap òp geen probleem, maar de trap àf een lijdensweg? Wanneer je een trap af loopt moeten dezelfde spieren die eerder samentrokken om je vooruit te laten lopen of de trap op, nu niet korter maar langer worden, dat heet concentrisch. Deze beweging kost meer kracht, bovendien trek je de boel uit elkaar en dat veroorzaakt extra pijn. Goed uitlopen, een massage of ijsbad en wat extra eiwitten en koolhydraten bieden vaak uitkomst.

Vochtinname in de winter.

Wie denkt dat je alleen in de zomer goed op je vochtinname moet denken heeft het mis. Ook in de winter, of als het kouder wordt, verlies je ongemerkt meer vocht dan je denkt. Blijf dus ook dan goed drinken.

Je mag dan wel minder (ook zichtbaar) zweten, maar je doet het wel degelijk. Denk aan meerdere laagjes kleding waardoor je warm blijft. Het zweet wordt afgevoerd naar een andere laag en je huid **voelt relatief droog aan. Da's een instinker**, want je kunt wel degelijk veel vocht kwijtraken op die manier. Weeg je maar eens bloot voor en na een training van een uur.

Lagere temperaturen verminderen bovendien het dorstgevoel. Je merkt het gewoon veel later. Extreme kou kan leiden tot verhoogde nieractiviteit met als gevolg de productie van meer urine, dus vochtverlies. Dat komt omdat het lichaam de belangrijke organen onder extreme omstandigheden voorrang verleent en van bloed blijft voorzien. Op die grotere bloedtoevoer reageren de nieren dan enthousiast.

Weissensee 2011

Vorig jaar zijn er voor het eerst vanuit AVW 4 man naar de Weissensee afgereisd voor het rijden van de Alternatieve Elfstedentocht, de 100km. Aangezien ik in het verleden al heel erg veel geschaatst had en dat ook één van die sporten is die ik erg leuk vind, ben ik vorig jaar ook al een paar keer wezen schaatsen, oa. in Biddinghuizen en op De Uithof. Toen ik de enthousiaste verhalen later had gehoord begon er bij mij ook wel iets te kriebelen om dit ook eens mee te maken.

Dus dit jaar eind oktober ben ik gestart met trainen op De Uithof, in principe 2-maal per week. In het begin zo'n 45 rondjes, ca. 16 km en dat werd al snel 80 en later 100 rondjes per keer. En ik had het naar m'n zin. En toen Hans Knoops dan ook vroeg of ik mee wilde naar De Weissensee om de 100km te gaan rijden, heb ik daar niet echt lang over na hoeven denken. In de week na Kerst zijn we ook nog een dag naar Biddinghuizen geweest voor een training van 60km.

Genoeg kilometers in de benen, duurvermogen had ik wel, dus die 100km waren zeker te doen

Op 2 februari zijn we met z'n drieën, Cok Zwijnenburg, Hans Knoops en ik, helaas was Gert Jan Boekestijn in de voorafgaande nacht geveld door de griep, afgereisd naar Greifenburg. Daar had Hans in Familie Hotel Rossmann kamers voor ons gereserveerd. Een keurig hotel, 52 kamers. Het eten was iedere dag voortreffelijk. Het wordt nog echt door de familie gerund, vader is de eigenaar, moeder en kleinzoon in de keuken, 2 dochters in de bediening. Heel aardig en gemoedelijk. De ene dochter, Alice, was dagelijks aanwezig, sprak vloeiend Nederlands en wist precies hoe ze met haar gasten om moest gaan. Formeel waar het formeel moest zijn, maar onderhoudend en gezellig voerden de boven-

De reis is perfect verlopen, even wat oponthoud in het Ruhrgebied, wat dat betreft is de ochtendspits overall het zelfde als het om files gaat.

Donderdag 3 februari was de dag om te verkennen, te trainen en de informatie,



transponder en beennummers op te halen. De weersomstandigheden waren goed. In de ochtend vorst, wisselend bewolkt, af en toe zon en weinig wind. We hadden gehoord dat zowel het grote als het kleine meer open zouden en dat er rondes van 25km geschaatst gingen worden. Dus wij ook de hele ronde een keer verkend. Wat een ervaring op zo'n groot uitgestrekt meer tussen de bergen in een prachtige omgeving en dan op dat harde donkere ijs. Fantastisch om mee te maken. Een kippenvel moment. Het was die dag heel erg rustig, je bent een nietig poppetje op dat grote meer, het enige dat je hoort is je eigen ademhaling en het krassen van de ijzers over dat harde ijs. Eigenlijk niet te beschrijven, dat moet je ervaren om te beseffen wat dat betekent.

In totaal hebben we 35km getraind, een hele ronde en nog een stukje het grote meer op naar een koffietent, waar we buiten op het terras (op het ijs) een kop warme chocolademelk (met vel, grr!) hebben genuttigd.

Om 16.00 uur hebben we de briefing bij-



Weissensee 2011

gewoond in de feesttent bij de startlocatie. Iedereen die de volgende dag meedoet komt daar tezamen. Een zeer gemoedelijke en uitgelaten stemming heerst daar. Zeer zorgvuldig worden we voorzien van alle noodzakelijke informatie en instructies, organisatorisch, medisch, parcours technisch, etc. Wat dat betreft verdient deze organisatie een pluim. Alles is tot in de puntjes verzorgd en uitgewerkt.

's Avonds in het hotel had men met de maaltijd rekening gehouden met de activiteit van de volgende dag. Als voorgerecht kregen we een heerlijk bord spaghetti met tomatensaus. Als duursporters konden wij dat natuurlijk zeer waarderen. Die avond toch wel bijtijds naar bed. Er waren nog slechts 3 andere gasten in dat hotel waarvan er één ook zou schaatsen en wel de 200km. Die moest om 7 uur starten, wij zouden wat later starten, eerst rustig ontbijten en dan rustig aan naar het meer, ca. 20 min rijden vanaf het hotel. Hij was 44 jr. ging voor de 5^e keer de 200km rijden en had al 3 maal de Elfstedentocht gereden. Daarbij vergeleken waren wij eigenlijk maar stumpers natuurlijk ☺.

De volgende ochtend om 7 uur ontbijten en dan merk je, net als bij hardloopwedstrijden, dat er toch een bepaalde spanning aanwezig is. Het toilet wordt wat frequenter bezocht en de gesprekken gingen **alleen nog maar over** De Tocht en dat we vooral bij elkaar zouden blijven en dat het vooral ging om uitrijden en een tijd niet belangrijk was ; -).

En dan word ik ineens, 10 minuten voor we afgesproken hebben, gebeld in mijn **hotelkamer: 'wij zitten al in de auto'.** Waren ze, door de spanning (?) vergeten op mijn deur te kloppen voor het vertrek. Ach, dat kan iedereen gebeuren natuurlijk. Eenmaal op de Weissensee, moeten de laatste voorbereidingen gepleegd worden, schaatsen onderbinden, transponder bevestigen, de uiteindelijke kleding (veel laagjes, dan kan je als het warmer wordt, gaan afpellen) aantrekken, de kniebeschermers om (geen overbodige luxe overigens), fietshelm op, skibril op. En ik had van tevoren al gewaarschuwd dat ik iets meer tijd nodig had, al was het maar omdat ik nog traditionele noren heb en de

anderen van die freeskates waar je alleen de ijzers maar onder hoeft te klikken. Dat **was geen probleem, maar op het 'moment supreme' stonden ze al te trappelen bij de startlocatie** toen ik nog op mijn bankje bezig was mijn schaatsen goed aan te trekken en de neopreen kappen er zorgvuldig over heen te bevestigen tegen de koude tenen.



Om even over half negen was het dan eindelijk zover. We konden starten. Het aardige aan het werken met een transponder is dat zodra je over de startstreep **heengaat jouw 'wedstrijd' begonnen is.** En direct toen ik de startstreep passeerde verscheen mijn naam op het rondbord en werd ik tevens omgeroepen. Onwillekeurig **dacht ik toen: 'Dat zit goed!'** Ik had in het verleden al eens een nare ervaring gehad bij de Marathon van Rotterdam dat mijn chip niet goed geregistreerd stond en dat ik toen niet in de uitslagen terecht gekomen ben. Dat kon mij nu niet overkomen. Niet vermoedend dat dat met Hans wel eens fout zou kunnen gaan.

De eerste kilometers waren voor mij kippenvel kilometers. Ik vond het zo geweldig **dat ik daar op dat moment aan zo'n mooi evenement in zo'n prachtige omgeving** mee mocht doen. Ook weer niet te beschrijven wat je dan voelt en meemaakt. Er zouden in totaal 1100 deelnemers meedoen. Op een parcours van 25 km is het dan echt niet druk. Dan rij je grote stukken zonder andere schaatsers om je heen, behalve dan Hans en Cok. Alhoewel Cok zijn eigen tempo aanhield, wat betekende dat hij net iets achter ons aan kwam. De ijscondities waren wisselend. Net op het grote meer was het betrekkelijk slecht, erg veel scheuren en naarmate we verder achteraan kwamen werd het steeds beter,

Weissensee 2011

prachtig mooi zwart ijs en veel minder scheuren. Vanaf het 15km verzorgingspunt tot ca. 21 km, wat zich op het kleine meer bevond, was het ook weer heel erg slecht. Het kleine meer, de laatste 5 km, was best wel goed. Toch moest je continu blijven uitkijken. Eén moment van onoplettendheid kan betekenen dat je weer onzacht met het ijs in aanraking komt. Dat is mij toch wel 4 keer overkomen, wat mij een behoorlijk blauwe linker heup opgeleverd heeft, maar de knieën waren goed beschermd. Hans slechts één keer en Cok is de enige die de hele tocht overeind gebleven is. Eenmaal gewend aan de condities van het ijs ga je ook wel vrijer schaatsen en neem je de scheuren met steeds meer gemak. Maar het blijft uitkijken.



Na de tweede ronde moest Hans 'sanitair ontspannen' waarvoor bij de start/finish en de 15km verzorgingspost provisorische toilet voorzieningen waren aangebracht. Ik heb van die gelegenheid gebruik gemaakt mijn veters wat strakker aan te trekken, want ik merkte dat er meer ruimte ontstond en dat ik daardoor minder stevig op mijn schaatsen stond. Die oude noren van mij, Adidas Inzell, schaatsen waar Henk van der Grift ooit eens wereldkampioen mee geworden is, zo wist men mij bij Van Tol in Poeldijk te vertellen, hebben sowieso wat slappe schoenen, dus stevig veteren geeft dan meer steun. Maar daarbij moet je wel oppassen dat de voeten niet te zeer worden afgekneld, zodat je weer sneller koude voeten krijgt. Daar heb ik door de Neopreen overschoenen geen last van gehad.

Tot het grootste deel van de laatste ronde liep het allemaal heel erg voorspoedig, Hans en ik bleven goed bij elkaar en konden lekker in onze slag komen en rijden. Ik merkte echter dat de voeten wel steeds meer vermoeid raakten en was blij dat ik



op 10km voor de finish nog even uitgebreid kon stilstaan bij de laatste verzorgingspost en mijn voeten enige rust kon geven. De laatste 10km heb ik dan ook heerlijk in een prima tempo kunnen uitrijden, waarbij helaas bleek dat Hans het net niet meer bij kon houden. Naar de finish toe heb ik de laatste paar honderd meter even rustig aan gedaan en dat betekende dat Hans slechts een paar seconden later dan ik over de streep kwam. Cok kwam op ca. 14 minuten later binnen.

Helaas voor Hans was er een foutje gemaakt met de registratie van zijn transponder. Toen wij inmiddels gefinisht waren **werd er ineens omgeroepen dat 'Hans Knoops uit Maassluis door kwam voor de 150km'!** Hans zelf bleek gekoppeld aan een Fransman uit Koog aan de Zaan. Gelukkig voor Hans kon dit gecorrigeerd worden, zodat Hans ook een keurige oorkonde met zijn doorkomsttijden mee kon nemen naar huis.

Resultaten: Cok 4h54:41 (105e van 267 deelnemers), Hans 4h40:52 (75/267) en ik 4h40:42 (74/267).

Weissensee 2011

Het gaf een fantastisch gevoel dat we dit uitgereden hadden, de omstandigheden waren bijna optimaal. Bij de start vroom het nog behoorlijk en de eerste ronde zorgde dat voor ijsaangroei rond het gezicht, maar de daarop volgende ronden werd het alleen maar lekkerder. We hebben echter geen laagjes uit hoeven trekken.

En dan is het na zo'n inspanning en nadat we onze oorkondes hadden opgehaald heerlijk om even in het zonnetje een leukere pint te nuttigen.



In het hotel heerlijk wezen douchen en lekker nagepraat. De andere gast had zijn 200km in 8h15 gereden, een dik PR, zo wist hij te vermelden. En natuurlijk worden dan de verhalen over en weer verteld, want daar aan de Weissensee kent men eigenlijk maar één gespreksonderwerp en dat is alles wat met schaatsen te maken heeft ;-).

Zaterdags kwamen we wel wat stram uit de veren. We hadden ons voorgenomen nog een dag te gaan skiën. Dat hebben we in de Lienzer Dolomiten gedaan. Een klein skigebied op 2200m hoogte nabij Lienz.



Ski's, stokken en schoenen gehuurd, een daggas gekocht en in de gondel het skigebied in. Beneden was alles groen en eenmaal boven hadden we de beschikking over een stuk of zeven liften en een veelvoud aan pistes van blauw tot zwart, allemaal perfect geprepareerd. Met een strakblauwe lucht, het zonnetje, prima sneeuw **en onze stramme lijven op ski's beloofde** dat een heerlijke skidag te worden. Ikzelf had al 9 jaar niet meer geschied, maar na de eerste afdaling leek het alsof ik niet weggeweest was en de stramheid was ik op dat moment ook kwijt. Dat verloor je dus ook niet, net als zwemmen, schaatsen, lopen, etc. Van 10 tot ca. 16 uur hebben we ons prima vermaakt en toen veranderde het weer ook, wolken en meer wind maakten dat het een stuk minder werd. Wij hadden onze fantastische dag erop zitten, dus dat kon niet meer stuk.

Nog een avondje 'bomen' in het hotel en na een goede nachtrust werd op zondag de terugtocht weer aangevangen. In 11 uur tijd waren we weer thuis. Storm en regen begroetten ons, echt Hollands weer, dus!

Maar die paar prachtige dagen en de fantastische ervaring op de Weissensee namen ze ons niet meer af. Een shortbreak die zeker voor herhaling vatbaar is en wat mij betreft volgend jaar wel met andere schaatsen! Zou 200km ooit nog eens tot de uitdagingen gerekend gaan worden? De tijd zal het leren, maar ik sta er voorlopig niet afwijzend tegenover.

Eite Slootheer



Het marathondebuut van...Dionne

Je bent lid van AVW en hebt besloten **"Rotterdam" te gaan lopen. Hoe lang** ben je al lid van die club?

Ik ben al sinds 2004 lid van AVW. Ik heb in die jaren ook een aantal periodes gehad van weinig tot niet lopen vanwege blessures en een studie. Ik ben tijdens die periodes altijd lid gebleven en vooral actief geweest als vrijwilliger.

Hoeveel en welke afstanden liep je vóór je besloot je aan een marathon te wagen?

Ik was net weer begonnen met lopen dus echte afstanden had ik vlak voor deze beslissing nog niet gelopen. Ik zat nog volop in de opbouwfase van beginners naar de F-groep met twee tot drie keer per week lopen. In het verleden heb ik wel eenmaal de halve van Rotterdam gelopen. Daarna heb ik nog getraind voor een volgende halve marathon maar toen raakte ik zo geblesseerd dat ik niet meer kon lopen. Daarna heb deze afstand (21 km) niet verder meer opgepakt en dus niet gelopen.

"Rotterdam" wordt je eerste marathon. Wanneer kwam je op het onzellige idee een marathon te gaan lopen. Was dat een weddenschap, een **"kroeg opscheppertje" of wat?**

Ik ben ooit een keer benaderd door iemand om mee te gaan trainen voor de marathon van Rotterdam. Op dat moment zat ik midden in een studie en had hier geen tijd voor. Afgelopen jaar is erg hectisch voor mij geweest en ik wilde graag alles afsluiten door middel van het behalen van een doel. De marathon dus. Toen ik aangaf op de club dat het mij supergaaf leek om de marathon te lopen zat ik er aan vast. Ik ben begonnen met trainen en het gaat (gelukkig) ontzettend goed.

Hoe zag je trainingsweek er uit na die historische beslissing?

Vanaf oktober heb ik vooral in de weekenden langere afstanden gelopen. Het ging hierbij om afstanden van 15 tot 18 km. Verder is er niets veranderd in de trainingsweken. December is een lastige maand geweest met betrekking tot lopen. Vanaf januari zijn de km opgevoerd in het

weekend. Ik blijf in principe 3 keer per week lopen, soms 4 keer maar niet vaker. Ik loop nu op de donderdagavond met een aantal mensen (van AVW die ook de marathon gaan lopen) langere afstanden. Voor de km's!



Hoe reageert je omgeving (partner, **gezin, collega's**) op je uitbreiding van kilometers?

Mijn omgeving ondervindt hier niet zoveel hinder van. Ik blijf gewoon lopen op de dinsdag en donderdag zoals ik altijd deed. Als ik extra wil lopen doe ik dit op de woensdagochtend (mijn vrije dag en de zijn kinderen op school). Op de zondagochtend loop ik de lange afstanden. Ik kom nu wel steeds later thuis vanwege de opbouw van de km maar in de middag ben ik er weer voor iedereen. Weinig overlast dus voor mijn omgeving. Mijn kinderen zijn ook altijd heel erg benieuwd hoe ver ik heb gelopen als ik thuis kom. Ze vinden het super dat ik train voor de marathon. **Op mijn werk zijn een aantal collega's ook**

Het marathondebuut van....Dionne

fanatieke lopers. Dus we hebben altijd stof om over te praten. Ze vinden het super dat ik in training ben voor de marathon.

Hoe reageert je lichaam op de eerste lange duurlopen?

Erg goed. Ik heb tot nu toe geen blessures en de afstanden gaan ook goed. Ik zit nu op de 25 km. Ik ben benieuwd hoe het gaat als ik over deze grens ga. Dat ga ik heel gauw meemaken!

Is je leefpatroon veranderd met het opvoeren van de kilometers?

Eigenlijk niet. Dit is ook moeilijk met een baan en drie kinderen die ook hun aandacht nodig hebben. Alles blijft doordraaien wat je ook doet. Daarnaast heb ik ook de andere verplichtingen die doorgaan.

Het lopen moet er "tussendoor". Het lopen kan niet de overhand krijgen. Dat wil ik ook niet. Mijn omgeving begrijpt gelukkig wel waar ik voor train en ik krijg dan ook wel de ruimte hiervoor.

Wat valt je mee in de training **en....wat vooral niet?**

Wat meevalt, is het feit dat het tot nu toe goed gaat. De opbouw verloopt goed. Wat tegenvalt, weet ik eigenlijk niet. Natuurlijk worden de langere afstanden steeds moeilijker. Ik ben druk bezig welke voeding ik nodig heb onderweg. Ik merk dat ik dit echt nodig heb.

De verplichting om echt te moeten lopen valt soms wel eens tegen, maar als ik dan eenmaal bezig ben vind ik het ook wel weer leuk. En het voldane gevoel na het

lopen maakt het dan ook weer goed.

Wat zijn je verwachtingen van de marathon op zich en welke eindtijd denk je te kunnen halen?

Het gaat mij niet om de eindtijd. Het gaat mij om het uitlopen. Dat is toch een prachtig doel voor een eerste marathon. Ik weet dat ik geen snelle loper ben. Ik wil 6 minuten vlak op een km lopen. Elke tijd die ik neerzet, is mijn tijd. Ik hoop binnen de 4.30 uur binnen te zijn.



Lekker eten metPetra

De bedoeling van de pollepel is dat lopers van elkaar te weten komen van welke recepten zij harder gaan lopen. Helaas is Johan van Dijk geen lid geworden en dus viel er geen gat in het driemaandelijks receptenboek. Gelukkig loopt de redactie af en toe ook nog hard, dus gauw gezocht naar een recept, waar, als het goed is, iedereen weer harder door gaat lopen. Zoals misschien bekend, eten wij thuis zonder vlees. Maar, met het volgende recept, komt er toch voldoende brandstof binnen:

BRIE MET BROCCOLI EN TAGLIATELLE

Nodig:

1 ui

1 teentje knoflook

25 gram boter

2 eetlepels droge witte wijn

300 gram broccoliroosjes

150 gram tagliatelle

Zout

75 gram ongezouten cashewnoten

125 gram brie

125 ml zure room

¼ theelepel nootmuskaat

peper



Pel en snipper de ui en de knoflook. Verhit de boter in een (hapjes)pan en bak de ui en de knoflook al omscheppend ongeveer 3 minuten. Voeg de wijn en de broccoli toe en laat de broccoli afgedekt in ongeveer 10 minuten gaar stoven.

Zet ondertussen de tagliatelle in ruim water op en kook deze beetgaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Hak de cashewnoten grof en snijd de brie in blokjes.

Schep de zure room door de broccoli en laat het op een laag vuur nog ongeveer 1 minuut mee warmen. Breng het op smaak met peper en nootmuskaat. Schep tenslotte de brie erdoor.

Verdeel de tagliatelle over de borden en schep het broccolimengsel erover. Bestoof het geheel met de cashewnoten.

En serveren maar.

Omdat het zonde is om de rest van de wijn weg te gooien, kun je deze er meteen maar bij opdrinken.

Om een goede traditie voort te zetten, geef ik de pollepel ook weer door. En wel aan Gerard de Lange.

Ben erg benieuwd wat het geheim van zijn recentelijk succes is, maar dat het met voeding te maken heeft, weet ik bijna zeker!

Petra Vos



Geblesseerd.....en dan? André Böck

Hoe gaat het met je?

Het gaat uitstekend. Het enige verschil met een jaar geleden is dat ik serieus rekening moet houden met de beperkingen die mijn blessure teweeg brengt.

Wat heb je eigenlijk?

Diagnose is hielspoor sinds april 2010. De benige uitwas (doornvormige verkalming) onder het hielbeen ter hoogte van de aanhechting van het peesblad is een zgn. hielspoor (spina calcanei). Door onderzoek mag worden aangenomen dat bij ongeveer 75% van de volwassen bevolking een dergelijke benige uitwas wordt aangetroffen. Dit hoeft echter niet noodzakelijkerwijs te leiden tot het ontstaan van pijn. Hevige, aanhoudende pijn onder de hiel wordt veelal aangeduid met het begrip 'hielspoor'. Deze benaming wordt beter begrepen dan de werkelijke naam: **'Fasciitis Plantaris'**. De pijn wordt veroorzaakt door een niet-bacteriële ontsteking aan het peesblad. Veelal is dit het gevolg van overbelasting. De kenmerkende klacht bij een hielspoor is een nauwkeurig aan te duiden, felle pijn onder de hiel.

Komt dit vaker bij lopers voor?

Dat weet ik niet. Ik denk dat het risico aanwezig is bij sporten waarbij sprake zou kunnen zijn van overbelasting van de hiel.

Hoe kom je eigenlijk aan deze blessure?

Het ontstaan van hielspoor is moeilijk aan te geven. Twintig jaar geleden was deze aandoening nauwelijks bekend. Aangenomen wordt dat steeds comfortabeler schoeisel, gecombineerd met de gestegen populariteit van sporten (lopen, trimmen, tennis, enz.) heeft geleid tot een toename van overbelastingsletsels zoals hielspoor.

En hoe kom je er dan weer vanaf?

Rust is de beste remedie maar in de praktijk niet altijd makkelijk uitvoerbaar. Via verschillende kanalen worden vele, vaak kostbare, aanpassingen (zooltje, schoeisel, Strassbourg Sock etc.) aangeboden. Deze middelen waren voor mij niet de oplossing, maar hebben wel geleid dat de pijn red-

lijk te dragen was.

Hoe lang duurt het eigenlijk voordat je hier weer vanaf bent?

Tja.... verschillende specialistenverschillende meningen. Er is in ieder geval aangegeven dat men gemiddeld tussen 3 tot 12 maanden last heeft. Maar eea wordt vanzelfsprekend beïnvloed door de belasting.

Hoe gaat het nu met het herstel?

Up en downs. Ik heb momenten dat ik denk dat het genezingsproces goed verloopt. Het andere moment kan ik bijna niet uit bed komen. Heel frustrerend soms. Al met al gaat het steeds beter (maar helaas niet snel genoeg).

Wat heb je nu gedaan in al die tijd dat je niet kon lopen?

Veel gefietst en ben fanatiek gaan spinnen. Viel in het begin niet mee om in de zomermaanden van een buitensport naar een binnensport te gaan.

De laatste maanden probeer ik voor het spinnen nog een uurtje te sporten op de loopband. Daarnaast op de ski-baan actief geweest.

En..beviel dat?

Ik heb nooit geweten dat fietsen in combinatie met muziek zo leuk kon zijn. Blijf dit voorlopig wel doen.

Kom je nu eigenlijk nog wel eens op de club?

Helaas kom ik door deze blessure weinig op de club. Als ik dan voor een vergadering op de club ben moet ik de verleiding weerstaan om te gaan lopen. Ik weet dat ik daar nog even geduld voor moet opbrengen. Met dat geduld heb ik soms meer moeite dan het ongemak/pijn van de blessure.

Hoe ziet de toekomst er nu uit?

Ben optimistisch ingesteld en zie de toekomst met zeer veel vertrouwen tegemoet.

Is er binnen afzienbare tijd weer een kans dat we je weer mee zien lopen?

Geblesseerd.....en dan? André Böck

Tuurlijk maar wel op een voorzichtige en verantwoorde manier

Heb je nog advies aan andere lopers die een blessure hebben? Het moeilijkste was voor mij het accepteren van een beperking. Probeer in mogelijkheden te denken en geduld te hebben. Te vroeg beginnen en/of ontkennen kan ergere gevolgen hebben. Laat je niet gek maken door allerlei (goedbedoelde) adviezen. Luister naar je lichaam. Je kent tenslotte het beste je eigen lichaam.

Nog even de oefeningen waar ik zelf best wel baat bij heb gehad:

Strek oefeningen bij hielspoor (fasciitis plantaris)
Onderstaande oefeningen hebben een gunstige invloed bij hielspoor. Zij zijn van zodanige aard dat deze gemakkelijk tussen de dagelijkse bezigheden door kunnen worden gedaan. Forceer het niet, ga niet verder dan u denkt aan te kunnen. Ons advies is om deze oefeningen enige malen daags te doen.

Sportieve groetjes,
André Böck

Strek oefening 1:



Laat uw lichaam tegen een muur leunen terwijl u één knie recht houdt en de andere buigt.
De voet met de pijnlijke hiel het verst van de muur neerzetten. Deze positie

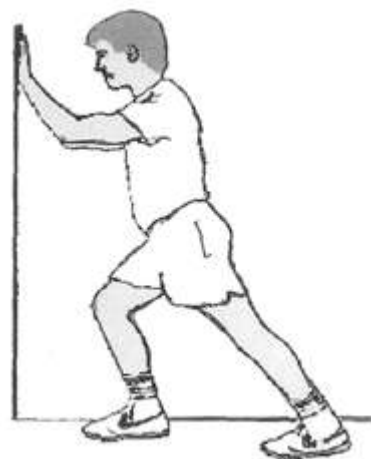
afwisselen indien er sprake is van pijn aan beide hielen.

Het achterste been is het been dat u oefent.

Strek uw been terwijl uw voet zoveel mogelijk op de grond blijft. Houdt dit ongeveer 10 seconden vol. Daarna even ontspannen en rechtop gaan staan. Herhaal deze oefening 15 keer. Bij pijn aan beide hielen, steeds afwisselen.

Enige malen daags herhalen.

Strek oefening 2:



Laat uw lichaam op een tafel of stoel leunen terwijl u beide knieën buigt. Hurk met de voeten plat op de grond langzaam door tot het moment dat de hielen van de grond komen. Houdt dit ongeveer 10 seconden vol. Daarna gaan staan. Herhaal deze oefening 15 keer.
Enige malen daags herhalen.

Puzzel mee met AVW

Vul in de lege vakjes een getal tussen 0 en 9 in zodat de som van de getallen voor alle rijen, kolommen en op de diagonalen overeenkomen met de getallen naast en onder de puzzel.

				20
		5		25
7	3			19
	6		2	20
4		2	4	14
22	18	19	19	24

Zet de onderstaande blokken met letters zo achter elkaar dat er een normale zin ontstaat

S	U	N	M	U	I	T	I	I	N	N	I	E	E	N	E	N	B				
E	U	W	H	O	N	C	C	E	S	L	U	S	.	A	A	S	O	O	T	M	A
O	O	K	P	Z	E	G	R	E	R	U	R	G	S	D	V	A	D	E			
H	A	I	S	E	O	R	A	T	L	V	E										

Fred's hoekje

EEN VERSTOORDE VOORBEREIDING OP ROTTERDAM

Eind november begon het te winteren en dat duurde tot de eerste week van januari. Dit houdt in dat het door gladheid, sneeuw en ijs te riskant was om een lekkere lange duurloop te doen. Zelfs de organisatoren van wedstrijden durfden het niet aan of de route werd ingekort. Bleiswijk 4/12 (sinterklaasloop), Finale loopreizen 18/12, Bruggeloop 19/12, Linschoten en derdekerstdagloop werden afgelast en Schoonhoven 31/12 ingekort, maar gelukkig kon onze cross op 12 december wel plaatsvinden.

12/12 Opschoor Cross te Maassluis

Op deze zondag konden de crossers zich weer uitleven op een parcours dat bijna sneeuwvrij was. De ondergrond was wel glad, maar dat hoort dan ook bij een cross.

Het weer was goed maar wel koud met een wind die vanaf de waterweg kwam. Wij als organisatie hebben daar nog het meeste last van, maar je moet wat op je vrije zondag. Weer een geslaagde dag en op naar de volgende cross.

18/12 Linschoten halve marathon

Om goed te beginnen had ik mij voorgenomen om naar Linschoten te gaan om een leuke halve marathon te lopen, maar helaas de organisatie had besloten deze af te gelasten vanwege hevige sneeuwval. Dit mede naar aanleiding van de weersberichten op vrijdag die niet veel goeds voorspelden. Ook de finale van de loopserie ging om deze reden niet door.

19/12 Bruggeloop Rotterdam

Helaas, net als vorige jaar toen de sneeuw ook met bakken naar beneden kwam, werd ook deze weer afgelast, maar er was een alternatief: de Kerstmarkt in Maassluis met een witte ondergrond.

27/12 Derdekerstdag loop Arnhem

Ik had ingeschreven voor de derdekerstdag loop halve marathon maar op 24/12 kregen wij al een mail, met het bericht dat deze loop ook helaas niet door kon gaan. Er mag op de Veluwe niet op de fietspaden gestrooid worden, dus zou het te gevaarlijk zijn voor de lopers. Mocht er iets gebeuren dan konden de hulpverleners niet op tijd of helemaal niet op de plaats van het ongeluk komen. Dus het was een goede beslissing.

2/1 Finale Opschoor cross Maassluis

Normaal gesproken sluiten wij ons crosscircuit af in het oude jaar, maar omdat de kerst en oud en nieuw slecht vielen, had de organisatie besloten om deze finale op de eerste zondag in januari af te werken. De grond was zacht, de kerstbomen werden strak neergezet, het lint werd op veel plaatsen gespannen en de strijd kon beginnen.

Vooraf bij de kerstbomen stonden een hoop supporters te genieten van de lopers die duizelig uit de straat van kerstbomen te voorschijn kwamen. Er stond wel een fris windje maar de oliebollen en een glühweintje voor zowel de lopers als de toeschouwers maakte een hoop goed. De winnaar van de 9 km maakte er een feest van en liep ontspannen want de concurrentie was ver te zoeken. Raymond van harte.

8/1 Vlaardingen veldloop 12 km.

Op deze mooie dag was het eindelijk droog tijdens de wedstrijd. Na een week regen werd er een veldloop georganiseerd. Helaas zou je dit ook een moerasloop kunnen noemen. wat waarschijnlijk ook deelnemers er van weerhouden heeft om te komen. Ze hebben wat gemist, want het was lekker baggeren. Ronald bedankt voor deze mooie route door het schitterende gebied.

15/1 Try-out Ruitenburgloop

Aangezien wij een dag later niet konden lopen, omdat wij als vrijwilliger bezig waren met de organisatie van dit festival, liepen wij op deze zaterdag de halve marathon als test.. Wij liepen in 3 groepen

Fred's hoekje

en hadden drankposten op de plaatsten waar ze ook zondags met drank zouden staan. Onderweg lekker praten en de verkeersregelaars wijzen waar ze op moesten letten. De afstand was correct en moe maar voldaan kwamen we dan ook over de finish. Een aantal had ook de 10km gelopen en vonden het ook een leuke ronde, langs de snelweg, over de weverskade en westlandse weg terug.

16/1 Ruitenburg Halve van Maassluis

Ik was deze dag ingedeeld in het start en finishvak, wat inhoudt dat je van 10.00uur tot 16.30uur op je benen staat. Het begint met het opbouwen, hekken verplaatsen, lint spannen, vlaggen en doeken ophangen en achter de finish een vak creëren voor de finishers, zodat zij rustig bij kunnen komen met een hapje en een drankje. Om 13.00uur was de start. De lopers waren zeer gedisciplineerd, ze stond allemaal achter de startstreep. Na de start was het weer werken want de hekken moesten weer even verplaatst worden om er een mooie finish van te maken. De eerste van de 10 km kwam al na 33 minuten binnen en de halve in 1.06.35, maar het is genieten van de lopers die het zeer waarderen dat wij daar staan om ze te steunen bij hun prestatie. Om 15.30 komt dan de laatste binnen en konden wij de hekken weer bij elkaar zetten en de rest afbreken. Daarna even een lekker biertje in de sporthal halen, want dat heb je dan wel **verdiend na zo'n dag.**

22/1 Trainingsloop Vlaardingen

Op deze zaterdagochtend had ik besloten om 20km bij Fortuna te gaan lopen op 6 vlak, want op zondag moest ik er ook 15 met ABB. Het was gezellig in de groep, even lekker praten en gelijk even onze loop evalueren met de lopers die ook bij ons geweest waren. Ze vonden het een leuk en afwisselend parcours. Ik heb deze 20km zonder moeite volbracht en achteraf had ik die 25km ook wel voor elkaar gekregen. Zondags weer even 15km gedaan maar

dat ging in 5.15. - 5.25 dus kraakte de kar een beetje.



6 februari Apeldoorn

Op zondagochtend om 8.30uur reden we richting Apeldoorn voor de mooiste loop van Nederland. Door te weinig animo reed er deze keer geen bus en hadden we geen hotel tot onze beschikking maar omkleden kan je overal dus zeker geen probleem. Wij zaten met zijn vijven in de auto: Jolande, Mieke, Margriet, Peter en ik. Aad kwam later en wie er nog meer waren van AVW weet ik niet. Margriet en Jolande liepen de 18km en de rest de 27,5km. Dit allemaal ter voorbereiding op de Marathon van Rotterdam. Peter was al snel weg maar Mieke, Aad en ik hebben tot de 17km bij elkaar gelopen maar door het vals plat op de Amersfoortseweg moest ik lossen maar ben daarna in eigen tempo doorgelopen. Het was zwaar, maar dit was dan ook tot nu toe mijn langste duurloop en gelukkig de weg is nog lang (nog 8 weken).

De volgende voorbereidingsloop wordt de trainingsloop op 13/2 bij AVW over een afstand van max 30km

Ik wil dan ook een ieder sterkte wensen met zijn voorbereiding op de halve marathon/ 10km in Naaldwijk en/of de marathon/10km AD.

Fred Lantinga

Oplossing van de puzzel

				20
8	5	5	7	25
7	3	3	6	19
3	6	9	2	20
4	4	2	4	14
22	18	19	19	24

Ook in de nieuwe opzet is de Ruitenburg halve marathon van Maassluis een groot succes.



Rabobank

Jongebreur DE TAPIJTMEESTER

DR. KUYPERKADE 4 MAASSLUIS TEL. 010 561216

Bij Atletiekvereniging Waterweg leer je goed lopen...

Bij De Tapijtmeester kan je goed tapijt, gordijnen, houten vloeren, laminaat etc. kopen...!

KNAU-leden krijgen op vertoon van hun pasje 10% korting (*), waarvan 3% naar de vereniging wordt overgemaakt.

(*) Deze korting geldt niet op acties en/of aanbiedingen.



In ons assortiment vindt u tapijt, projecttapijt, vinyl, gordijnstoffen, vitrages, paneelgordijnen, vouwgordijnen, binnenzonwering, laminaat en houten vloeren.

Kom gerust eens een kijkje nemen in onze geheel verbouwde winkel. Wij kunnen u voorzien van een persoonlijk woonadvies op maat. Natuurlijk kunt u ook gebruik maken van onze woonworkshops, alsmede gratis meten op locatie.



Jongebreur De Tapijtmeester
Dr. Kuiperkade 4 - Maassluis
Tel. 010 561216 - Fax 010 5920505