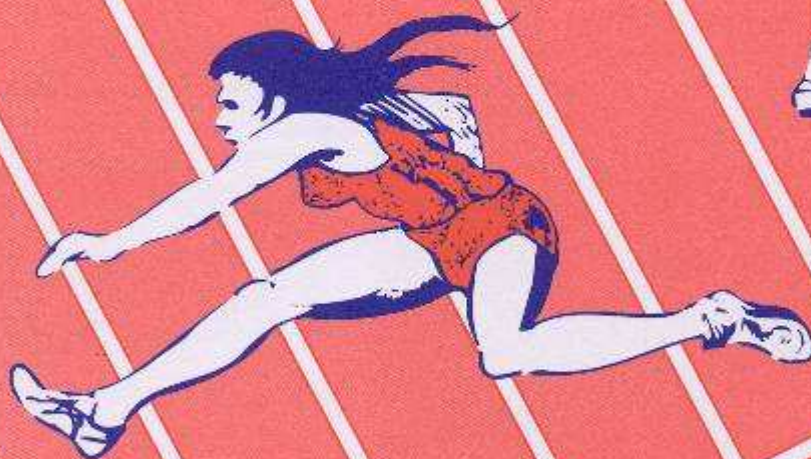


WESTLANDSE ATLETIEKVERENIGING

OLYMPUS

KOERIER



1
2
3
4
5
6

Baker Fieret 1991

**DICHTBIJ, BETROKKEN,
DESKUNDIG EN ONAFHANKELIJK....**

DE ADVISEURS VAN:



|WUBBEN|BAUER|
PENSIOENEN
HYPOTHEKEN



|WUBBEN|BAUER|
ASSURANTIËN

Zwartendijk 25a, 2681 LN Monster | Telefoon (0174) 61 26 70 | Fax (0174) 63 09 07 | www.wubbenbauer.nl

NIEK LIEVAART

*In- en verkoop en verhuur
van kwekerijen*



| | | |
|--|---|--|
|  |  |  |
|--|---|--|

S&G Flowers
is het bloemenmerk
van Syngenta.

De vestiging in
De Lier produceert
jonge planten in
de Xtray, die in
heel Europa aan
tuinders worden
geleverd.

kroes
aannemingsbedrijf b.v.

MAASLAND
010 - 5922888

Voorzitter:
Chiel Rodenburg
Uitterlier 31
2678 VA De Lier

0174-520400
e-mail: voorzitter@olympus70.nl

Secretariaat:
Trudie van den Berg
Houtenstraat 33
2672 DP Naaldwijk

0174-630327
e-mail: secretariaat@olympus70.nl
postadres: Postbus 196
2670 AD Naaldwijk

Wedstrijdsecretariaat (inschrijven wedstrijden):

Corrie Huisman
Beelstraat 13
2672 AA Naaldwijk

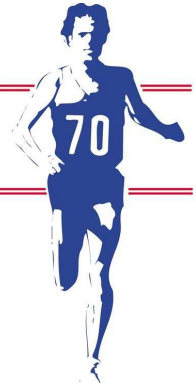
0174-622454
gironummer 7521739 t.n.v. Atletiekver. Olympus'70

Advertenties en sponsoring

Marcel van Riel 0174-412616
e-mail: sponsorcie@olympus70.nl

OLYMPUS

WESTLANDSE ATLETIEKVERENIGING



Penningmeester: (waarnemend)

Eric van Heijningen
Groentelaan 124
2292 AH Wateringen

banknr 343631504 tnv Olympus'70 Naaldwijk
e-mail penningmeester@olympus70.nl

0174-221588

Overige bestuursleden:

- Peter van Dijk (facilitaire zaken) 0174-631948
e-mail: fz@olympus70.nl
- Anneke Starrenburg (T.C. wegatletiek) 0174-630383
e-mail: tc-wegatletiek@olympus70.nl
- Ron van Kampen (wedstrijdzaken) ; 0174-310995
e-mail: wz@olympus70.nl
- Martin Tetteroo (T.C. baanatletiek) 0174-670911
e-mail: tc-baanatletiek@olympus70.nl

Erelid: Ton Kortekaas

CLUBHUIS: tel: 0174-621115

Ledenadministratie

Elma van der Hoeven 0174-417794
Zandeveltweg 18,
2692 AT 's-Gravenzande
e-mail:
ledenadministratie@olympus70.nl

Trainers baanatletiek:

coördinator:
Patrick van Dop 06-22375447

Junioren A en Senioren
Patrick van Dop 06-22375447
Wijnand Bladt 0174-246626
Marco Bronswijk 0174-418824
Arthur van Dijk 06-24797845
Sjaak Hurkmans
Raymond Mulder 0174-212510
Ellen Naastepad

Junioren B
Peter van der Wel 06-12563362
Raymond Mulder 0174-212510
Wijnand Bladt 0174-246626
Arthur van Dijk 06-24797845
Patrick van Dop 06-22375447
Marco Bronswijk 0174-418824
Sjaak Hurkmans
Ellen Naastepad

Junioren C
Peter van der Wel 06-12563362
Patrick van Dop 06-22375447
Henk van Herk
Wijnand Bladt 0174-246626
Arthur van Dijk 06-24797845
Marco Bronswijk 0174-418824
Sjaak Hurkmans
Raymond Mulder 0174-212510
Ellen Naastepad

Junioren D
Joni Stolk 06-48562013

Patrick van Dop 06 22375447
Henk van Herk
Hans Kemper
Yannick Hurkmans
Alexander Kamermans
Lianne van der Lugt 06-11251675
Tamara Middelburg

Hidde Stoffer
Amy Stolk
Niko Zuidema 0174-248052

Pupillen A
Niko Zuidema (pupillencoördinator) 0174-248052
Lianne van der Lugt 06-11251675
Janneke Enthoven 06-36181882

Pupillen B
Janneke Enthoven 06-36181882
Mark Hendriks

Pupillen C, Mini
Wilja Goudriaan 0174-382388
Mick Willemsen
Niels Hoogenboom
Raymon Toussaint

Crosstraining Jun. ABC, Senioren
Arthur van Dijk 06-24797845

Crosstraining Jun. D, Pupillen A
Claudia van Schie 06-14504580
Mark Hendriks
Marlon Dashorst

Trainers wegatletiek:

Ron Switzar 06-20133393
(coördinator)
Jan van Dijk 0174-414293
Bart Duyvestein 0174-614247
Peter Duyndam 0174-620840
Ernst Krul 070-3299483
Rob van Noordt 0174-387088

Cilia Moerenhout 0174-515423
Leo Struijk 0174-421972
Rob van der Meulen 0174-641681
Paul Schoenmaker 0174-297727
Aad Gankema 0174-421290
Jan de Jong 0174-421620
Philip Koelemij 0174-630838

Sportief wandelen:

Ada van der Harst 06-53668101
Centia Tieleman 0174-240444
Angela Spaans 0174-213502

Wedstrijdkleding

navragen bij Trudie van den Berg

Clubkleding (niet wedstrijd)

Trudie van den Berg 0174-630327

Wedstrijdorganisatie (WOC)

Kees van der Lugt 0174-620873
John Duivenvoorden 0174-416318

Jeugd wedstrijd informatie:

C/B en mini pupillen:
trainers
A-pupillen:
trainers
ABCD junioren:
Patrick van Dop 0174-382312

Jeugdcommissie aanspreekpunt
Voorzitter ivm vacature TC baan

Fysiotherapie:
Wijnand Bladt 0174-246626

Kantinebeheer:
Joke Gijsbers 0174-416392

Doorgeven uitslagen wegwedstr.
(pers)

Richard Vroom 0174-621207

Website:

<http://www.olympus70.nl>

Vertrouwenscontactpersonen

sociale veiligheid:

Saskia Verstraate 070-3316486
(moeder van Linda, Niels en Iris
Penning)
Elma vd Hoeven 0174-417794
Wim Hanemaaijer 0174-510034

CLUBBLAD:
Olympus 70 koerier

redactie

Paul Michiels 0174-414052
Nachttegaallaan 5;
2691 CP 's-Gravenzande
E-mail: pnfmibe@caiw.nl

Richard Vroom 0174-621207
Gerberalaan 1
2671 KA Naaldwijk

bezorging

Gerard Kortekaas 0174-412584
Mr de Fremerystraat 52
2691 ZK 's-Gravenzande

inleveradressen kopij:

- bij de redactieleden

Het afmelden als lid van Olympus '70 moet gebeuren vóór 1 november van het lopende kalenderjaar. Dit kunt u schriftelijk doen bij de secretaris.

INHOUDSOVERZICHT

- 5 Bestuurspraatje; Chiel Rodenburg
 6 Ledennieuws: nieuwe leden, verjaardagen.
 6 Activiteitenkalender.
 7 Vacature JuryCoördinator baan.
 7 Facilitaire zaken; Peter van Dijk
- 11 **DE NIEUWSJAGERS**
 Rabo Robuust Run nu met goed weer – Carin van der Ende 2^e in Dotterbloemloop – Zevenheuvelen met Mart en Tim – Tweede Opschoorcross – Han van Hoeven wint kille Duifpolderloop – Jan van der Meer wint ambtenarenloop – Xrossen in Tilburg – Met marathondames mee naar Florence – Mooi PR op 10 kilometer voor Mart Solleveld – 'Meerjan' derde bij m35+ in de Opschoorcross - Indoor te Utrecht – Start marathongroep van lopersproject 2009 – Welkom terug (2) – Elf clubgenoten goed voor nationale top 10.
- 17 **JEUGDHOEK**
 Monster verdient meer jeugdathleten – Eva: 3 medailles bij indoor in Utrecht – Bescheiden winst bij start crosscompetitie - Meer crosssucces in het Zuiderpark; Richard.
- 19 Interview met Anne-Lotte Redel
- 19 Open Haags crosskampioenschap op 1 februari bij Olympus '70.
 20 Team 137 Westland en Olympus '70: Sponsoractie: wijnverkoop.
 23 Van den Bos Wollebrandcross.
 24 Kerstloop op 26 december
 25 Start lopersproject 2009 op 3 januari; Marcel Van Riel
- 29 **UITSLAGEN**; Paul Michiels.
 34 Clubrecords; Paul Michiels.



INLEVEREN KOPIJ

De uiterste inleverdatum voor het volgende clubblad is **woensdag 14 januari 2009**. Dit betekent dat de verdeling begint omstreeks 22 januari.



De redactie van de Olympus '70 koerier wenst alle lezers prettige eindejaarsfeesten toe en de beste wensen voor 2009.

Vergeet de kerstloop niet op 26 december.

BESTUURSPRAATJE

Om maar met de aankondiging in het vorige praatje verder te gaan. Per 1 januari 2009 zal John Potters ons bestuur komen versterken als penningmeester. Van harte welkom! De functie die Eric van Heijningen bijna 12 jaar bekleedde, moest echter wel opgesplitst worden. Voor het administratieve gedeelte (vastlegging boekingen, etc.) hebben we Karen de Koning bereid gevonden. Ook van harte welkom! Samen met John vormen zij het team dat de financiën van onze vereniging gaat behartigen. Na 9 maanden waarnemend penningmeester zit het er dan eindelijk op voor Eric. Nogmaals hartelijk dank voor al die jaren. We prijzen ons gelukkig weer een compleet bestuur te hebben. Voor de vacature van ondergetekende die per maart 2009 ontstaat hopen we ook snel iemand te vinden. Dus wie weet iemand voor deze dankbare en enerverende taak? Bovendien gaan we nog mooiere tijden tegemoet als volgend jaar de bouwperiodes ten einde zijn.

Een andere vacature is ontstaan doordat Fred Koreman als jurycoördinator is gestopt. Fred, bedankt voor je inspanningen in de afgelopen jaren! Elders treft u een taakbeschrijving aan. Dus reageer aub voor deze belangrijke taak.

Op wedstrijdgebied hadden we weer een normale versie van de RABO Robuust Run. Organisatie, bedankt weer voor deze mooie loop. Onze atleten laten zich ook van hun goede kant zien in andere lopen en crossen in de regio. Vooral degenen die bij Arthur van Dijk trainen, doen goede zaken. Zo kreeg Arthur het verzoek de 10 beste atleten voor te dragen voor een sponsorpakket. Dit wordt beschikbaar gesteld door Het Hele Westland en

Michel de Maat. Welkom, sponsors! Beide geen onbekenden voor Olympus '70.

Ons lopersproject Ter Heijde maakt weer een doorstart naar het voorjaarsproject bij Verburch op 3 januari. De marathongroep heeft er al een training op zitten.

De website-ontwikkeling gaat ook door. U ziet nu nog de oude en de nieuwe naast elkaar, waarbij een prikbord alleen op de nieuwe beschikbaar is. Daar kunt u alleen iets op kwijt als u zich geregistreerd heeft. Hierdoor hopen we anonieme schrijvers te weren. Voor verdere verbeter tips zijn onze webmasters altijd in. Dus meldt dat aan webmaster@olympus70.nl

Dit brengt mij op het punt 'opmerkingen van leden'. Een klacht bereikte mij dat daar weinig mee zou worden gedaan. Concreet ging het over gedragingen van andere leden. Normaal schenken uw bestuursleden zeker aandacht aan dit soort opmerkingen, want dit kan de kwaliteit van onze vereniging alleen maar verbeteren. Daarnaast kan het voorkomen dat uw opmerking niet naar tevredenheid door betreffende persoon wordt aangepakt. Dan raad ik u aan een ander bestuurslid te benaderen. Tenslotte zijn ook wij zijn maar mensen. Zo kom ik aan het einde van dit praatje met Kerstmis in het vooruitzicht.

Het bestuur van Olympus '70 wenst u fijne Kerstdagen en een gezond en sportief 2009!

Tot ziens bij de Kerstloop.

De Lier, 11 december 2008

Chiel Rodenburg

voorzitter@olympus70.nl



LEDENNIEUWS

Nieuwe leden:

| | | | |
|--------------------|------------------|-----------------------|------------------|
| Dave den Harder | De Lier | Joey Spencer | s-Gravenzande |
| Troy Schmits | Poeldijk | Marlies Jongerius | Wateringen |
| Carla Ophorst | Honselersdijk | Hennie van Velzen | Honselersdijk |
| Felix Visscher | Monster | Nathan Karadag | Honselersdijk |
| Aydin Karadag | Honselersdijk | Daphne Vijverberg | Honselersdijk |
| Robin Bramkamp | s-Gravenzande | Erwin Sparreboom | Hoek van Holland |
| Dick Keizer | Wateringen | Moris Wols | Naaldwijk |
| Teddy van der Reek | Hoek van Holland | Eveline van Marrewijk | Kwintsheul |

Verjaardagen:

| | | |
|--------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| december: | 10 Kees Koene | 21 Harry van der Arend |
| 1 Nikita Rijkelijhuizen | 10 Karina Voois | 22 Leon Toussaint |
| 2 Amanda Meeuwisse | 11 Aad Gankema | 22 Paul Oomen |
| 2 Claudia de Koning | 11 Kees Jansen | 22 Willem van 't Riet |
| 2 Phil Gijsberts | 11 Ria Bronswijk | 22 Julia de Koning |
| 3 Chiel Rodenburg | 11 Rut Zoutman | 23 Robbert Tinneveld |
| 3 Mylène de Zoete | 11 Monique Zwinkels | 24 Michèl van der Knaap |
| 3 Jessica van Wingerden | 12 Njord van der Assem | 24 Willem van Os |
| 3 Nienke de Jong | 14 Daphne Vijverberg | 26 van Koppen |
| 3 Kees Zandvliet | 15 Diederik Dolman | 26 Karin van der Meer |
| 4 Clarens van der Hout | 15 Fons Barendse | 27 Jan van der Meer |
| 5 Saar van Dijk | 16 Ron van Kampen | 27 Moris Wols |
| 5 Aad van Noordt-de Smit | 17 Ton de Bue | 28 Trudie van den Berg |
| 6 Gina van Rooijen | 18 Erik van der Houwen | 28 Leo Struijk |
| 7 Menno Zuidema | 18 Max van den Enden | 28 Leo van Holstein |
| 7 Marit van der Sande | 18 Gerard van der Stok | 28 Verena de Roo |
| 7 Carla Kuijpers | 18 Els Flinterman | 28 Silvia van der Kaay |
| 7 Angela de Vries | 18 Bert van Delden | 28 Jan Meijer |
| 8 Anton Bakker | 18 Kate Willemsen | 29 Suzanne Vijverberg |
| 8 Anne-Fleur Blok | 18 Len Keus - de Kok | 29 Wietske Vreugdenhil |
| 8 Tineke van Kester | 19 Marijke Zwinkels- v. Ruyven | 29 Roy Eversteijn |
| 9 Rob Spaans | 19 Mark Paul Oomen | 30 Francis Kok- de Kan |
| 9 Arthur van Dijk | 19 Hans Kemper | 31 Bert Zwinkels |
| 9 Rebecca Looije | 20 Kees de Koning | 31 Loretta Dashorst |
| 10 Sjef Vogels | 20 Mart Solleveld | |
| 10 Jan Blok | 20 Kees van der Zanden | |

ACTIVITEITENKALENDER

| | | | |
|------|------------|--|------------------|
| Vrij | 26-12-2008 | Kerstloop | Baan en omgeving |
| Zon | 1-2-2009 | Haagse crosscompetitie | Baan en omgeving |
| Zon | 22-3-2009 | Openingswedstrijd | Baan |
| Zat | 28-3-2009 | CAIW Halve Marathon | Naaldwijk |
| Zon | 19-4-2009 | 1 ^{ste} Divisie competitiewedstrijd (in aanvraag) | Baan |
| Don | 23-4-2009 | 1e Enthoven-Elektra loop- , Wubben-Bauer spring- en Kroes werpcompetitie | Baan |
| Vrij | 8-5-2009 | De Omloop Ter Heijde | Ter Heijde |
| Don | 14-5-2009 | 2e Enthoven-Elektra loop- , Wubben-Bauer spring- en Kroes werpcompetitie | Baan |
| Don | 28-5-2009 | 3e Enthoven-Elektra loop- , Wubben-Bauer spring- en Kroes werpcompetitie | Baan |
| Zat | 6-6-2009 | Pupillen competitie | Baan |

| | | | |
|------|------------|--|------------------|
| Zat | 13-6-2009 | Zwirs-Knijnenburgloop | Maasdijk |
| Vrij | 19-6-2009 | Santen & Gasille Oranjeloop | Kwintsheul |
| Don | 25-6-2009 | 4e Enthoven-Elektra loop- , Wubben-Bauer spring- en Kroes werpcompetitie | Baan |
| Don | 9-7-2009 | 5e Enthoven-Elektra loop- , Wubben-Bauer spring- en Kroes werpcompetitie | Baan |
| Zat | 15-8-2009 | Bradelierloop De Lier | |
| Zon | 30-8-2009 | C/D junioren instuifwedstrijd met E.T. | Baan |
| Don | 10-9-2009 | 6e Enthoven-Elektra loop- , Wubben-Bauer spring- en Kroes werpcompetitie | Baan |
| Zat | 19-9-2009 | Rijk Zwaan Loop | 's-Gravenzande |
| Zat | 26-9-2009 | E-kwadraat Ekiden | Baan en omgeving |
| Zon | 11-10-2009 | Clubkampioenschappen baan | Baan |
| Zat | 14-11-2009 | Rabo Robuust Run | Monster |

Vacature JuryCoördinator Baan

Zoals Fred Koreman al aan het begin van het seizoen had aangegeven, heeft Fred zijn werkzaamheden als JuryCoördinator Baan beëindigd. Olympus '70 heeft dan ook dringend een opvolger/opvolgster nodig. Hieronder staan beknopt de werkzaamheden van de JuryCoördinator Baan beschreven.

Het is de verantwoording van de JuryCoördinator Baan om juryleden te regelen voor baanwedstrijden.

Olympus '70 beschikt momenteel over voldoende juryleden.

Bovendien zal er komend voorjaar op 2 zaterdagen een jurycursus worden georganiseerd.

Hierdoor wordt het juryapparaat nog verder uitgebreid.

Vele handen maken licht werk.

De JuryCoördinator Baan stuurt vlak voor de start van het seizoen alle juryleden een intekenlijst, met het verzoek op te geven welke wedstrijden zij willen jureren.

Afhankelijk van het wedstrijdprogramma stelt de JuryCoördinator Baan het benodigde aantal juryleden vast.

De JuryCoördinator Baan verstuurt het uiteindelijke juryoverzicht tijdig naar de betreffende mensen.

Zou u Olympus '70 willen helpen door het vervullen van deze functie, neem dan contact op met Ron van Kampen (bestuurslid Wedstrijdzaken; GSM 06-22 798 609).

Mocht u benaderd worden voor deze functie, denk er dan serieus over na, en zeg niet te snel nee, want zonder JuryCoördinator Baan kunnen er komend seizoen geen baanwedstrijden georganiseerd worden.

FACILITAIRE ZAKEN

Parkeren bij Olympus '70, Sportpark Hoge Bomen.



Ook in de winterperiode is de beste mogelijkheid om op de fiets naar de training te blijven komen. Voor uw en onze veiligheid vragen wij gebruik te blijven maken van de fiets en het fietspad over de "trambaan". Neem een voorbeeld aan NielsP. Onlangs verhuisd van de Dreeslaan naar de Strijpwetering. De afstand tot de atletiekbaan is hiermee gewijzigd van 1.5 km naar 7,5 km. In weer en wind, met of zonder Peijnenburg, twee keer per week naar de training, uiteraard op de fiets.

Natuurlijk is dat niet voor iedereen weggelegd. Zo nodig de auto parkeren op de parkeerplaatsen bij het zwembad of bij RKVV Westlandia. Direct bij het clubhuis is één parkeervak gemarkeerd met een wit kruis en een blauw bordje. Dit vak is bedoeld voor medische hulpdiensten, zoals arts en ambulance. Ook minder valide bezoekers en vrijwilligers met een ontheffing kunnen van dit parkeervak gebruik maken. Wees sociaal, parkeer niet bij onze directe burens, ook voor hen zijn de parkeerplaatsen schaars.

Regelmatig lezen jullie bovenstaande oproep in onze koerier. Velen doen wat zij kunnen, enkelen nog niet. Ook met onze buurverenigingen is regel-

matig contact over het parkeergedrag. Helaas zijn wij als laatste gebruiker op de toegangsweg altijd het zwaarst getroffen. Als bestuur willen wij voorkomen dat er problemen komen voor hulpdiensten. Hiertoe een uitdrukkelijke oproep om niet te parkeren buiten de parkeervakken. Foutparkeerders krijgen een FZ/prent, in voorkomende gevallen zullen wij ook een melding maken bij politie Haaglanden. Woensdag 10 december was zo'n avond, waar vele auto's een vrije doorgang belemmerden.

Is er toekomst?

Al vanaf 2002 benaderen wij Gemeente Westland (GW) over gevaarlijke situaties die ontstaan als auto's worden geparkeerd buiten de parkeervakken en op de toegangsweg. Vele foto's zijn gemaakt om duidelijk te maken welke problemen er kunnen ontstaan voor hulpdiensten. Minimale doorgang die GW zelf adviseert is 4 meter.

Met de reconstructie van het sportpark is de bereikbaarheid altijd al een van onze vijftien uitgangspunten geweest. Vele ideeën zijn aangedragen, tot op heden geen realisatie zichtbaar. Om invulling te geven aan een multifunctioneel gebruik zijn wij in gesprek met verschillende partijen. Steeds komt de bereikbaarheid als negatief punt naar voren. Er zijn verenigingen op het sportpark die een parkeernorm hebben van 0,75 per lid; Bij Olympus is dit minder dan 0,02. Dit is voor een Westlandse vereniging met leden uit alle kernen veel te weinig.

Bij de ter inzage legging van het voorontwerp wijziging bestemmingsplan hebben wij op 17/2/2008 onze bezwaren opnieuw kenbaar gemaakt.

Parkeermogelijkheden en calamiteitenroute;

Onze atletiekaccommodatie is gelegen op het Sportpark de Hoge Bomen. Dit park is aangelegd conform een bestemmingsplan uit 1962. Dit was een tijd die diverse mensen zich nog kunnen herinneren als een tijd dat er nog geen handvol auto's in de straten stonden en dat (wij, als) kinderen nog met gemak op straat konden spelen. We zijn inmiddels 46 jaar verder en de auto heeft toch wel een compleet andere plek in de samenleving gekregen. Het parkeren van de auto vooraan op het sportpark en vervolgens ca 500 meter lopen naar onze sportaccommodatie is voor een lopersvereniging uiteraard niet onoverkomelijk. Onze vele jeugdleden worden vanuit het gehele Westland door ouders met de auto naar de trainingen gebracht. Welke ouder zet zijn kind uit de auto en zegt "loop maar 500 meter in je eentje naar Olympus '70. Welke ouder wil daarentegen voor één of anderhalf uur trainen van zijn kind, tot tweemaal toe 500 meter heen en terug oftewel in totaal 2000 meter

gaan lopen. Nog anders wordt het als het op dat moment regent.

Een onderdoorgang ter hoogte van de bestaande trambaan zal de afstand van ons complex tot de voorziene openbare parkeerplekken nabij de nieuwe locatie van de Jeu de Boules met eenvoudige oversteek van de sloot, terugbrengen tot een kleine 100 meter. Ook voor onze toekomstige burens, scouting Rambonnetgroep Naaldwijk, is dit een echte basisvoorziening.

Wij willen onze nieuw te bouwen accommodatie zo multifunctioneel mogelijk maken. Hiertoe zijn wij o.a. in overleg met twee naschoolse opvangorganisaties en een zorgverlener. Ook hiervoor geldt dat halen en brengen van de kinderen door de grote afstand vanaf de algemene parkeerplaatsen als een wel erg gedateerde barrière wordt gezien.

Tenslotte zou een fietsonderdoorgang ook geschikt gemaakt kunnen worden voor ambulances, zodat in geval van calamiteiten niet alles 500 meter over de erg smalle toegangsweg zou hoeven. Een calamiteitenaansluiting direct op de ZRN, rotonde Galgweg, zou eveneens een mogelijkheid kunnen zijn.

In het laatste gesprek met beide wethouders vd Zwan en Meijer op 12 november jl. is opnieuw aandacht gevraagd voor de beantwoording en mogelijke oplossing.

Subsidie wordt hamerstuk!

Na jaren vragen om rechtvaardige behandeling is het toch gelukt. Dinsdag 16 december wordt de subsidietoekenning voor 25% van de uitbreidingskosten van de accommodatie van 577 m2 naar ruim 1000 m2 gehonoreerd. Ook het voorstel voor de toekenning van een aanvullende bijdrage voor de realisering van de multifunctionele overkapping werd tijdens de begrotingsbehandeling vorige maand door alle politieke partijen gesteund. Onze argumentatie was als volgt:

1. Het lange traject tussen overeenkomst op hoofdlijnen van augustus 2006 en uitvoering in 2009.
2. De alternatieve keuze van het totale gebouw met regionale uitstraling, waarbij de kosten van dit alternatief met overkapping, gelijk zijn aan de kosten van een gebouw zonder overkapping.
3. De maatschappelijke functie van onze vereniging en het gebouw in het bijzonder.

Hierdoor zijn we een grote stap verder om onze Westlandse Atletiekvereniging met allure naar 2020 te loodsen.

Wordt vervolgd

11 december 2008

Peter van Dijk, fz@olympus70.nl

Bestuurslid Facilitaire Zaken



START

Klaar voor de start voor de CAIW Halve Marathon?

Loop je zelf niet mee? Kom de lopers dan aanmoedigen!

Ben je al hard aan het trainen? Want op zaterdag 28 maart aanstaande vindt de Halve Marathon weer plaats. CAIW wenst als hoofdsponsor alle deelnemers veel succes met de voorbereidingen!

Voor particuliere en zakelijke klanten is CAIW al jaren een vertrouwde leverancier. CAIW biedt in zijn digitale tv-aanbod een diversiteit aan sportzenders, maar zelf sporten is ook erg belangrijk! Daarom is CAIW dit jaar weer hoofdsponsor van de CAIW Halve Marathon.



COMMUNICATIE • AMUSEMENT • INFORMATIE • WEB

CAIW, Postbus 45, 2670 AA Naaldwijk T 088 224 9111 E info@caiw.nl | www.caiw.nl

★ **Automatisering**

★ **Telecommunicatie**

★ **Inbraakbeveiliging**

Bokeestijn

ELEKTROTECHNIEK

Telefoon (0174) 51 35 46

Telefax (0174) 51 63 08

www.bokeestijn.net

info@bokeestijn.net



Voor uw nieuwe of gebruikte auto

Autobedrijf DUINDAM

WWW.DUINDAM.NL

Heulweg 54B
2295 KH Kwintsheul
0174-293661
info.peugeot@duindam.nl



DE NIEUWSJAGERS

RABO ROBUUST RUN NU MET GOED WEER

Wij van de Nieuwsjagers hebben geen tijd om met een goed glas bij de open haard aan te schuiven, want de laatste aflevering van 2008 van deze immer doorlopende serie moet worden geproduceerd.

Donker en grauw zijn de dagen. Hoe anders was dat op zaterdag 8 november tijdens de RaboRobuustRun! De editie van dit jaar had wat het weer betreft in ieder geval niets van doen met die van 2007. Wel waren er dit jaar wat problemen met geparkeerde auto's en hele snelle atleten die wat mindere goden achterop liepen tijdens het lokale rondje net na de start. Voor het overige hadden we niets te klagen.

De kortste afstand in Monster was nu een loop over 5,5 kilometer, maar dan wel (in tegenstelling tot de vorige edities) met ook een pittig stukje over het strand. Sjoerd van Marrewijk was heer en meester. Hij sloeg uiteindelijk een gat van een minuut met zijn Heulse plaatsgenoot en trainingsmaat Richard van der Knaap. Sjoerd finishte in 19.14, Richard in 20.15 en een goede minuut daarachter kwam Theo Timmermans (Nationale-Nederlanden), die 21.17 nodig had.

Bij de vrouwen hebben we tegenwoordig een prachtige tweestrijd tussen de Naaldwijkse Ingrid le Comte (zien we haar ooit in het Olympus-rood?) en Marjolein van Marrewijk. Tegen de zware omstandigheden was Marjolein het best opgewassen. Zij won in 23.27, Ingrid kwam binnen in 23.52 en een andere Naaldwijkse, Linda Schrader, werd derde in 25.47.

De Bosch Inveka Run over 11,3 km bracht Monster een op herhaling gaande Brabantse winnaar, in de persoon van Michiel van Nispen. Hij finishte in 40.13 en had daarmee een voorsprong van 26 seconden op onze Mart Solleveld, die dit jaar op een steeds hoger niveau presteert. De derde plaats was voor de in onze gelederen teruggekeerde Maurice van Veldhooven, die als een soort veredelde recreant toch niet meer dan 42.19 nodig had om als derde te finishen op het Kerkplein. Daarmee was hij toch nog wel bijna een minuut sneller dan Tim van Leeuwen (43.17), die een 'gouwe ouwe', de eveneens teruggekeerde Erwin Sparreboom (43.32) naar de vijfde plaats verwees. Bij de dames ging de overwinning naar Marjolein Dam (Haag Atletiek) in 51.01, die daarmee precies twee minuten voorsprong had op onze José Stolze (53.01). Als derde finishte clubgenote Mariska Duijvestijn in 54.12.

De halve marathon

En dan het hoofdnummer, de Rabo Robuust Run, over 21,1 km.

Met de wind in de rug snelde koploper Henri Cheruiyot naar een 5 km-tijd van circa 14.50. Zijn eerste achtervolger, Mohamed Oualibi, passeerde daar na 15.10. Gezien het mooie weer waren er dit jaar relatief veel fietsers en wandelaars op het duinpad naast het natuurgebied Solleveld. Cheruiyot ging bij de strandopgang bij Ockenburgh iets te vroeg naar links, zodat hij lange tijd over het midden liep, waar het een stuk zwaarder was dan langs de waterlijn. Hierdoor kon Oualabi dichterbij komen. Uiteindelijk had Cheruiyot zich ook naar de waterlijn gewerkt en kon hij het gaatje weer tot een gat maken. De koploper passeerde de 10 kilometer na 32.20. Na 14 kilometer was de tijd 47.45, hetgeen de zwaarte van de strandkilometers weergeeft. Vanaf Vlugtenburg ging het met de wind in de rug door de duinen terug naar Monster. Hier kwam Cheruiyot weer lekker op stoom en liep gelijk een Zwitsers uurwerk 3 minuten per kilometer. 18 km: 1.01.39, 19 km 1.04.39 om na 21,1 km te finishen in 1.10.54. Oualabi moest uiteindelijk 1 minuut 13 toegeven en finishte na 1.12.07.

Derde werd Wim Padmos (40+) in 1.15.56. Eerste Westlander werd Morris Wols in 1.20.50, waarna als volgende streeklopers onze clubgenoten Jan van der Meer en Jelle Zwinkels schouder aan schouder finishten in 1.22.30.

Bij de vrouwen ging de overwinning naar Emily Chemutai in 1.19.58. Carla Ophorst, vanaf 1 januari weer terug bij Olympus '70, werd tweede in 1.27.14 en Marianne Goijert derde in 1.31.43.

Clubgenoten in de prijzen:

- * Jan van der Meer tweede bij de 45-plus en Marcel Flinterman derde in deze categorie;
- * Max van Dorsten derde bij de 50-plus in 1.29.06;
- * Anton van Spronsen derde bij de 55-plus in 1.30.47 (zijn laatste wedstrijd, want hij moet hiermee stoppen wegens knieproblemen);
- * Ellen Grimbergen tweede bij de vrouwen 35-plus in 1.40.19;
- * Petra van Marrewijk tweede bij de vrouwen 45-plus (1.41.23) en Anneke Starrenburg derde bij de vrouwen 45-plus (1.43.06).

CARIN VAN DER ENDE 2^e IN DOTTERBLOEMLOOP

Op zondag 9 november, dus daags na de Rabo Robuust Run, vond in Zoetermeer de 32^e Dotterbloemloop plaats. Carin van der Ende finishte hier als 2^e in de categorie dames 45+. Carin, twee weken eerder debuterend op de marathon (in het Ierse Dublin), liep de 15 km in een tijd van 1.07.35. De Dotterbloemloop is een onderdeel van de Loopreizen.nl loopserie. Carin staat met nog één wedstrijd te gaan tweede in het klassement bij de dames 45+. Doeke De Jong, was in Zoetermeer goed voor 1.00.10 en de zesde plaats. Doeke bezet in het klassement de tweede plaats bij de mannen 55+.

Andere deelnemers in Zoetermeer waren: Frans Dekker bij de M35+, Frans rende naar een tijd van 58.25, goed voor de 5e plaats en Jan van Hoeven werd bij de M40+ 8^e in een tijd van 55.45.

ZEVEN HEUVELEN MET MART EN TIM

De befaamde Zevenheuvelenloop beleefde zijn 25^e verjaardag op 16 november. Een behoorlijk contingent clubgenoten had besloten om dit feestje mee te vieren. Anneke Starrenburg noteerde een topnotering. Anneke werd vijfde in haar categorie. Zij finishte deze 15 km lange wedstrijd in 1.05.57. Nog twee toppers in actie waren Mart Solleveld en Tim van Leeuwen. Mart was uiteindelijk snelste Olympus '70 atleet in Nijmegen met een tijd van 52.19. Tim kwam tot een uiterst verdienstelijke 54.09. Dit zijn alle bruto tijden.

TWEEDE OPSCHOORCROSS

De tweede Opschoor Makelaardij cross, welke gelijk werd gehouden met de Zevenheuvelenloop, is net als de eerste, gewonnen door Morris Wols. Morris rende naar een tijd van 33.40, bijna 20 seconden sneller dan in de vorige editie. De tweede plaats ging eveneens net als bij de eerste wedstrijd naar Ramon van de Wilde in 34.05. Derde werd Maurice van Veldhoven. Maurice wilde uitstappen na twee van de drie te lopen ronden maar liep toch door en finishte in een verdienstelijke 34.32. Bij de mannen 35-plus werd Jan van der Meer derde met een tijd van 37.29.

JAN VAN HOEVEN WINT KILLE DUIFPOLDERLOOP

De 26^e editie van de Duifpolderloop in Schipluiden op 22 november werd gewonnen door Jan van Hoeven. In winterse omstandigheden (straffe wind en hagelbuien) rende de 40-jarige Lierenaar op de 11,7 km naar een tijd van 44.35. Club- en plaats-

genoot Paul Jansen werd derde in 46.34. Snelste vrouw was Mariska Nederpel van de organiserende vereniging De Hardloper. Nederpel finishte in 55.40.

JAN VAN DER MEER AMBTENARENLOOP

De snelste ambtenaar-atleet van de gemeente Den Haag komt uit Poeldijk en luistert naar de naam Jan van der Meer. De op zondag 23 november gehouden titelstrijd van de ambtenaren was ingebouwd in de Duinstrandloop, een wedstrijd van 8,5 km door het Westduingebied met start en finish op de baan van Haag Atletiek. Achter algemeen winnaar Elmer Jansen (31.55) rende onze ambulanceverpleegkundige Jan van der Meer naar een tijd van 32.43. Olympus '70-clubgenoot Max van Dorsten werd in de reguliere wedstrijd derde, in een tijd van 33.52.

CROSSEN IN TILBURG

De Warandeloop in Tilburg is toch wel een van de grotere wedstrijden op crossgebied. Op zaterdag waren het de jeugdlopers die aan de start verschenen. De zondag (23 november) was het de beurt voor de jongere ouderen, de senioren en de oudere jongeren.

Trainer Patrick van Dop mocht het spits afbijten op deze dag. Patrick was uiteindelijk 50 sec. sneller dan vorig jaar en finishte de 7,5 km in 31.53, goed voor de 12^e plaats bij de mannen 35+.

Daarna kwamen clubgenoten Tim van Leeuwen en Mart Solleveld aan de beurt. Ook regiolooper Morris Wols verscheen in deze categorie aan de start. Morris was de snelste van het drietal en werd 26e van de 50 gefinishte deelnemers, in 27.09. Slechts 9 seconden later kwam Mart over de eindstreep en werd daarmee 28e. En Tim liep ongeveer 28.20, maar omdat hij zijn chip vergeten was, komt hij niet in de uitslagen voor. Na de senioren was het de beurt aan Marjolein van Marrewijk bij de Meisjes Junioren B. Marjolein ging niet direct mee in het sprintgeweld, maar bouwde haar race over 3.300 meter goed op. Ze heeft alleen maar mensen ingehaald en finishte uiteindelijk als 19e in een tijd van 11.50. Na Marjolein mochten Judy Middelburg en Lisa Driessen bij de Junioren A van start gaan. Judy is eigenlijk al eerstejaars seniore, maar i.v.m. de internationale wedstrijd, mogen in Tilburg die atleten ook nog bij de A-junioren meedoen. Beide clugenotes gingen beheerst van start en liepen in het begin rond de dertigste plaats. Daarna begonnen beiden aan een opmars. Dat ging bij Lisa iets voortvarender dan bij Judy. Lisa werd 17e in 17:39 over de 4300 m. Judy werd 21e op een afstand van maar 27 seconden van Lisa. Judy was

blij dat ze mee had gedaan, maar is niet echt een liefhebber van al dat geploeter in de bagger. Ook Sjoerd van Marrewijk is nog gesignaleerd in Tilburg, en schijnt zelfs nog gelopen te hebben. Sjoerd werd 51^e bij Junioren A. De tijd over de 6.200 meter lange cros was 23.11.

MET MARATHONDAMES MEE NAAR FLORENCE

In de vorige editie van de Nieuwsjagers hadden we al geschreven over een mogelijke trip naar het Italiaanse Florence. Op vrijdag 28 november was het dan zover. Uw Nieuwsjager van dienst stapte om 07.00 uur in een vliegtuig naar Pisa, alwaar een vervoermiddel klaarstond om twee hardlopers, en twee begeleiders waarvan één tevens Nieuwsjager, naar Florence te brengen. De weersomstandigheden waren verre van ideaal: een graadje of 8 en regen, veel regen. Dat weer zouden we de gehele reis houden. Ondanks dat kunnen we spreken van een succesvolle trip. De marathon van zondag 30 november voerde over een prachtig maar moeilijk parcours, en bracht de deelnemers langs alle toeristische hoogtenpunten van de stad. Mooi, omdat er veel publiek stond op de beroemde pleinen en straten. Moeilijk waren vooral de weersomstandigheden en de ondergrond van platte keien, met flinke plassen. De start was op een heuvel in Florence, op het Piazzale Michelangelo. De eerste kilometer steeg het nog enigszins, waarna een afdaling volgde van ongeveer 6 kilometer. De rest van het parcours slingerde zich langs de rivier de Arno en door het centrum van Florence. Voor toeschouwers een heel leuk evenement, omdat het vrij makkelijk was om de lopers meerdere keren langs te zien komen. Voor de lopers (zeker voor de toplopers!) niet echt makkelijk omdat er nogal wat haakse bochten inzaten en, zoals eerder gemeld, de weersomstandigheden niet optimaal waren.

De twee dapperen in dit verhaal waren Janny van Bommel en Ellen Grimbergen. Janny's voorbereiding viel lelijk in het water door een onwillige kuitspier. Zij zou starten en dan rond de 25 km zien of ze nog door zou lopen. Ellens voorbereiding ging een stuk beter, alhoewel de laatste twee weken voor D-day ook wat kleine spierproblemen te zien gaven. Het eerste (oog)contact met Janny hadden we net even voor het negen km-punt. Ellen zagen we pas rond het 25 km punt terug, waar ze aangaf al vanaf km 10 last te hebben van vermoeide bovenbenen. Even later passeerde een geconcentreerd lopende Janny dit punt. Janny zag er nog goed uit en liet direct merken door te gaan. Uiteindelijk zouden beide meiden de wedstrijd voltooien en ook beiden in een nieuw PR. Janny van Bommel finishte in 3.55.28 en Ellen Grimbergen in 3.37.54.

Veel zou deze Nieuwsjager nog kunnen schrijven over dit gebeuren, maar de lezers zouden dan toch de indruk krijgen dat ze een culinair tijdschrift of een toeristisch magazine te pakken zouden hebben in plaats van de Olympus'70 Koerier.

MOOI PR OP 10 KILOMETER VOOR MART SOLLEVELD

Mart Solleveld is op zondag 7 december bij de Ter Speckeloop in Lisse derde geworden bij de senioren. Mart rende daar op de 10 kilometer naar een nieuw persoonlijk record van 33.06, een volle minuut sneller dan zijn oude record. Jan van Hoeven werd derde bij de mannen 35+. Jan boekte een tijd van 35.10. De derde Olympus '70-atleet, Tim van Leeuwen, werd zesde op de 5 km, in 16.53.

'MEERJAN' DERDE BIJ 35+ IN DE OPSCHOORCROSS

De derde Opschoorcross in Maassluis leverde een dominante overwinnaar op in de persoon van Ramon van de Wilde. De Vlaardinger, voor het eerst lopend op spikes, zette zijn naaste concurrent Morris Wols op anderhalve minuut. Van de Wilde raffelde de 9 km af in 35 minuten rond. De als tweede gefinishte Morris, winnaar van beide vorige edities, liet 36.32 afdrukken. Jan van der Meer werd bij de mannen 35+ derde. Jan moest Ron van den Berg en Gerard de Lange, beiden lid van AV Waterweg, voor zich dulden. Jan Van der Meer finishte in 36.47.

INDOOR IN UTRECHT

De eerste indoorwedstrijd voor de B-junioren en ouder zit er op. Patrick van Dop bericht: "Met een select groepje van drie atleten en twee trainers werd de zondag van 7 december vervuld in de mooie hal in Utrecht, tegen het Utrecht-stadion aan. Deze hal gaf een goede impressie hoe breed onze hal er uit gaat zien. Ook ongeveer 24 meter breed, maar dat dan wel over een volledige lengte van 100 meter.

Esther Dekker (mB), Amy Stolk (mB) en Lianne v.d. Lugt (Dames) liepen eerst een incurant onderdeel: de 50 m. Amy had daarop ooit een tijd gelopen van 7,58. Door de krachttraining en de sprinttraining, verbeterde zij zich nu naar 7,23, wat de 3e prestatie AT was bij de B-junioren.

Esther liep de 50 m voor de eerste keer en kwam uit op 7,77.

Lianne had er direct zin in en liep na haar start direct een meter voor op een andere snelle loopster (Kyoma Wang die in 2007 nog 7,79 liep op de 60 m). Uiteindelijk finishten ze beiden in dezelfde tijd van 6,93. Dit was voor Lianne een verbetering

van haar PR met 0,09 s en een evenaring van het CR dat op naam staan van Tessa de Niet.

Vervolgens werd er de 60 m gelopen. Relatief gezien deed Amy daar het beste op. Zij verbeterde zich naar 8,41 (8e AT). Voor Esther was het doel om onder de 9 seconden te lopen. Gezien haar tijd op de 50 m zou dat moeten kunnen, maar ergens lukte het niet en kwam ze uit op 9,17.

Bij Lianne ging de 60 m een stuk minder. De start was voortvarend, maar daarna werd er te geforceerd gelopen, wat dus juist tegenwerkte. Daardoor kwam ze uit op 8,21 waar ze niet blij mee was. Haar tegenstandster van de 50 m liep 8,10 en dat was meer representatief geweest.

Daarna ging Esther verder met het verspringen. De eerste poging was niet geweldig. De tweede poging wel dik boven de 4 m (4,14 m). Voor zo'n eerste keer indoor wel redelijk goed. Maar gezien haar bp outdoor gaat ze vast nog wel een stuk verder springen dit jaar.

Bij Lianne waren er maar vier deelneemsters. Daardoor werd er in een (te) hoog tempo gesprongen. Nog maar net bekomen van de sprong, mocht ze al weer aan de bak voor de volgende. De eerste sprong was wel ver, maar ongeldig. De tweede sprong was wel geldig, maar niet ver. De derde sprong zag er een stuk beter uit. Lianne sprong naar 5,31 m. Dat zou ook haar beste prestatie van de dag zijn. Er is echter nog veel winst te halen uit de afzet en de landing. Maar nu hoeft de topvorm er ook nog niet te zijn. In de finale kwam ze niet meer verder dan die 5,31 m.

Tot slot mocht Amy nog gaan kogelstoten. Niemand weet waarom ze zich daarvoor had ingeschreven, inclusief zijzelf. Ze had gehoopt dat het wel ergens halverwege de dag zou zijn. Helaas was dit aan het einde van de dag, waardoor Amy dus (weer) de vertragende factor was. Gelukkig was het nog niet zo dat haar eerste poging ook de beste was. Het was namelijk de tweede. 9,17 m (8e AT). En daarmee zat ze nog in de finale ook. Daarna was het serieuze er wel van af. En toen

Ariaantje (die gingen wandelen zonder hoed) voorbijkwam, was het helemaal over. Mensen die dit lezen zullen het vast niet begrijpen, maar Amy kon in ieder geval opgeveegd worden.

Het was in ieder geval een leuk dagje Utrecht", besluit Patrick.

START MARATHONGROEP VAN LOPERSPROJECT 2009

Vooruitlopend op het Lopersproject 2009, dat op zaterdag 3 januari van start gaat, is op zaterdag 6 december alweer de nieuwe marathongroep van dit project aan het nieuwe avontuur begonnen.

Voor deze eerste bijeenkomst annex training, kwamen bijna veertig belangstellenden opdagen, onder wie 12 vrouwen. "Het inschrijfformulier is al door 35 deelnemers ingevuld, een prima opkomst dus", aldus coördinator Peter Duyndam. "Doordat ik veel afmeldingen heb gehad van mensen die deze zaterdag niet konden verwacht ik er zeker nog 15 à 20 bij. Daarbij denk ik ook aan deelnemers bij wie het tempo niet te hoog ligt, maar toch graag een keer de marathon verantwoord willen uitlopen in 4 uur à 4.30 uur." Naast Duyndam fungeren Maarten de Jong en Peter en Rini van Marrewijk als trainer bij de marathongroep.

Vóór 3 januari is er geen gezamenlijke training meer. Wie voor die tijd graag zijn of haar licht wil opsteken bij Peter Duyndam, kan mailen naar P.J.Duyndam@TUDelft.nl of bellen met 0174-620840. Zie ook www.lopersproject.nl

WELKOM TERUG (2)

Vorige maand sloten we af met een berichtje genaamd welkom terug. Ik denk dat we in het nieuwe jaar maar eens moesten beginnen met een berichtje met de zelfde kop.

De Nieuwsjagers

ELF CLUBGENOTEN GOED VOOR NATIONALE TOP 10

In de Top 10 van de Nationale Ranglijsten Baanathletiek komen 11 atleten van Olympus '70 voor, zo heeft Patrick van Dop vastgesteld. Hij wijst er daarbij op, dat de onderdelen die niet op een NK worden gedaan, niet zijn vermeld. Dit zijn o.a. 200 meter horden, 14-kamp, 4x200 meter en de 1000 meter.

Dames

400 meter horden => 10e plaats: Ramona Thoen

4x400 meter => 9e plaats: Olympus '70

Jongens A

400 meter horden => 10e plaats: Niko Zuidema

Kogelslingeren => 9e plaats: John van Schie

Meisjes A

800 meter => 3e plaats: Maddie Duhon

1500 meter => 4e plaats: Maddie Duhon

1500 meter => 9e plaats: Judy Middelburg

3000 meter => 8e plaats: Judy Middelburg

Hoogspringen => 9e plaats: Wendy de Bloois

Jongens B

2000 meter steepje => 3e plaats: Mark Hendriks

Meisjes B

Hoogspringen => 5e plaats: Wendy de Bloois



VOOROPLOPEN: DE AMBITIE VAN HORTILUX SCHRÉDER

Bij Hortilux Schröder draait alles om groeilicht: wij ontwikkelen en fabriceren groeilichtinstallaties voor de glastuinbouw. Wij maken lichtplannen voor teeltgerichte toepassingen, we adviseren op het gebied van installatie, optimaal gebruik en onderhoud. Via groeilicht ondersteunen we telers om hun gewassen beter te laten groeien en ook in de wintermaanden producten van goede kwaliteit te kunnen leveren. We zijn continu bezig met onderzoek, met nieuwe ontwikkelingen en verbeteringen. We streven ernaar voorop te lopen met onze producten, kennis en kwaliteit, maar wel met oog voor de maatschappij en duurzaam ondernemerschap.

Vooroplopen is ook de wens van de lopers die deelnemen aan het lopersproject van Olympus'70. Met als doel de CAI-Westland Halve Marathon streven de deelnemers naar continue vooruitgang in hun eigen prestaties. Met de nodige dosis ambitie, maar wel op een sportieve manier en met een nuchtere kijk op het geheel. Zonder sterallures. Hortilux Schröder ondersteunt deze uitgangspunten en is daarom graag als sponsor betrokken bij dit lopersproject.

HORTILUX  **SCHRÉDER**
Groeilicht



Compressiekousen zijn een nieuw fenomeen in Nederland.



Wie ze draagt heeft geen last meer van stijve kuiten na een training, minder last van de achillespezen en pijn aan het scheenbeen.

De compressie ondersteunt de kuitspierpomp

Dit ondersteunt de circulatie in het micromilieo; voedingsstoffen en zuurstof worden beter aangevoerd, afvalstoffen en koolzuurgas worden beter afgevoerd. Het herstel wordt hierdoor bevorderd.

- Bij onderbeenproblemen zoals bijvoorbeeld ontsteking van het scheenbeenvlies (shinsplints) en verkrampingen van de kuit werken de kousen curatief én preventief.
- Bij kuitrupturen worden de wondranden goed aaneengesloten gehouden, waardoor er minder kans is op littekenvorming.

Werkingsprincipe

De compressiekous heeft een afnemende drukgradiënt vanaf de enkel tot de knie. De gedoseerde compressie en weerstand van de kous hebben een positief effect op de spierpompwerking van de kuit.

Deze wordt ondersteund en de bloedstroom vanuit het haarvatennetwerk richting hart wordt geoptimaliseerd. Om het herstel te bevorderen wordt aanbevolen de kousen ook na de training of wedstrijd nog geruime tijd aan te houden.

Maatwerk

Voor een optimale druk van de compressiekous is het bepalen van de juiste maat noodzakelijk. De voet en het onderbeen worden hiervoor op een aantal precies gedefinieerde punten opgemeten. Dit is belangrijk voor een juiste compressiewerking.



De eerste gebruikers waren vooral topatleten. Zij reageerden zonder uitzondering positief op de werking van de kousen. Deze ervaringen worden inmiddels ook door vele recreanten en joggers gedeeld.

Intersport Biesheuvel the place where running starts.

INTERSPORT®
BIESHEUVEL

Anne de Vriesstraat 6-8, Maassluis, tel: (010) 591 64 75

JEUGDHOEK

‘MONSTER’ VERDIENT MEER JEUGDATLETEN

Op zaterdag 8 november werden de wedstrijden van de Rabo Robuust Run in Monster traditiegetrouw voorafgegaan door twee wedstrijden voor de jeugd. Zowel onder de plaatselijke jeugd als ook in kringen van Olympus '70 kampen deze jeugdwedstrijden met een imago-probleem. Het is een prachtig evenement op en rondom het Monstse Kerkplein, de prijzen zijn altijd van prima niveau, maar de aantrekkingskracht is daarmee niet in overeenstemming. En dat is heel jammer, want met name bij de oudste categorie, was er een gebrek aan jongens. Dat is prima te zien aan de uitslagen want het slimme voetballertje Sjoerd van Paassen werd derde bij de jongste categorie, maar won later de oudste categorie. Zo'n merkwaardige situatie deed zich niet voor bij de meisjes, waarbij drie clubgenootjes oppermachtig waren.

Bij de jongste jeugd zagen wij een sterk optreden van Guido Persoon en van de tweeling Van Heijningen. De jeugdlopen werden overigens gefilmd door een cameraploeg van de Filmacademie, dus misschien komen we de beelden ooit nog ergens tegen.

Uitslag AD Sportwereld Jeugdlopen 2008

t/m 9 jaar (500 meter)

Jongens

| | |
|-----------------------------|------|
| 1. (517) Guido Persoon | 1.59 |
| 2. (520) Robert Eikelenkamp | 2.00 |
| 3. (537) Sjoerd van Paassen | 2.08 |

Meisjes

| | |
|--------------------------------|------|
| 1. (508) Luca van Dijk | 2.09 |
| 2. (516) Daphne van Heijningen | 2.12 |
| 3. (515) Fleur van Heijningen | 2.13 |

10 t/m 12 jaar (1.000 meter)

Meisjes

| | |
|---------------------------|------|
| 1. (512) Nienke de Jong | 4.03 |
| 2. (511) Nanda de Jong | 4.26 |
| 3. (542) Marit Hoogenraad | 4.35 |

Jongens

| | |
|-----------------------------|------|
| 1. (537) Sjoerd van Paassen | 4.46 |
| 2. (544) Ricardo Gardien | 4.47 |
| 3. (534) Tino Emmen | 4.54 |

EVA: DRIE MEDAILLES BIJ INDOOR IN UTRECHT

Op diezelfde zaterdag 8 november was er ook een indoorwedstrijd in Utrecht. Papa Martin Tetteroo schreef op zondag het volgende verslag: "Gisteren zijn we naar het mooie sportcentrum Galgewaard in Utrecht geweest voor een indoorwedstrijd met

maar liefst 5 onderdelen. Het was voor Eva haar eerste wedstrijd als (D-)junior en ze keek vooral uit naar haar première op de 60 meter horden. De eerste vrijdag(horden)trainingen leveren nu al profijt op, want Eva werd 1e in haar serie en 2e in totaal met een tijd van 12.13 sec. Vervolgens het kogelstoten. Met instoten lukte het nog wel, maar de 3 stoten voor de wedstrijd gingen niet zo goed. De verste kogel landde na 5.93 meter. Vervolgens 4 series sprint. Eva won haar serie in 9.64 en mocht als 5e de finale lopen. In de finale lukte het niet om een plaatsje op te schuiven en werd ze 5e in 9.67. Dan direct door naar het volgende en favoriete onderdeel: hoogspringen. Na enkele mis-sprongen op lagere hoogten lukte het toch om 1.30 meter te springen. Omdat er maar één meisje hoger sprong, was het voor Eva wederom zilver! Aan het einde van de dag werd de hal ingericht om de 600 meter te lopen (eerst 40 meter recht naar finish en vervolgens 4 ronden van 140 meter). Een goede start zorgde dat Eva als 2e de eerste (korte) bocht inging. Eva werd nog door een meisje ingehaald, finishte in 2.12.28. Moe maar voldaan mocht ze haar derde (en nu bronzen) medaille ophalen. Vandaag vroeg Eva alweer wanneer haar volgende (horden)wedstrijd is. Dat zal wel in december zijn dus voorlopig eerst lekker iedere zaterdagochtend naar de crosstraining om 9.30 in de Wollebrand!"

BESCHEIDEN WINST BIJ START CROSSCOMPETITIE

Op zondag 16 november ging de nieuwe crosscompetitie voor de jeugd van start. We moesten die dag genoeg nemen met 'maar' twee overwinningen: Marjolein van Marrewijk bij de Meisjes Junioren B en Iris Penning bij de Meisjes Pupillen B. Verder werd Bente Verhulst tweede bij de Meisjes Junioren D-tweedejaars en waren er derde plaatsen voor Marit de Jong (Meisjes Pupillen C), Kees de Koning (Jongens Pupillen A-tweedejaars), Kevin Philipsen (Jongens Junioren D-tweedejaars) en Max Koedood (Jongens Junioren B). Het was opmerkelijk om te zien dat Kees de Koning eerst om 11 uur drie kilometer door het loodzware Sterretjesbos langs de Waterweg ging rennen om vervolgens doodleuk de Haagse crosscompetitie op te pakken.

MEER CROSS-SUCCESS IN HET ZUIDERPARC

Tijdens de tweede editie van de Haagse Crosscompetitie 2008-2009 hebben vijf jeugdathleten van Olympus '70 op zondag 7 december een overwinning geboekt. Dat betekent meer dan een verdubbeling ten opzichte van de eerste aflevering in Delft.

Voor Iris Penning (Meisjes Pupillen B) en Marjolein van Marrewijk (Meisjes Junioren B) was het de tweede overwinning in successie.

In de gecombineerde wedstrijd met de C-pupillen kwam Angela de Vries als eerste Mini over de streep. In Delft had zijn nog ongeveer vier seconden moeten toegeven op Saana Taal (AV '40), nu was Angela twee seconden sneller. Die twee zijn dus enorm aan elkaar gewaagd.

Nienke de Jong (Meisjes Junioren D-tweedejaars) nam in haar categorie het initiatief. De enige die haar tot in de finale kon volgen, was Talitha Tui-nebreyer van het Alphense AAV '36. In een felle sprint kon Nienke nipt zegevieren.

De Jongens Junioren B brachten een aangename verrassing. Nadat de Delftse koploper halverwege de wedstrijd in problemen was gekomen, nam Max Koedood resoluut het commando over. Het bracht hem de overwinning in deze leeftijdscategorie. Bij onze thuiswedstrijd mag hij de strijd aan met enkele geduchte tegenstanders die in het Zuidpark ontbraken.

Het was overigens een zeer natte bende op het Roggeveld. Met name bij start/finish, een gedeelte dat aanzienlijk lager ligt dan de rest van het veld, stond je eigenlijk overal in een plas, die was verstopt in het gras.

De volgende aflevering van de crosscompetitie is op ons complex, op zondag 1 februari. Ja, dat is de dag na de Wollebrandcross, die een week naar voren is gehaald. Dus vieren we tussen de Hoge Bomen nog een afterparty!

Richard

Interview Anne Lotte Redel

Op advies van Fleur is dit keer de interview lijst naar Anne-lotte Redel gegaan.

Dit meisje woont in Naaldwijk en zit op school op het ISW/Tiendweg in de derde klas. Ander Olympus'70 mensen die daar op school zitten zijn Loretta, Jilian, Isabelle en Nadine.



Anne Lotte is 14 jaar en is dus juniore C.

Er wordt getraind bij Peter en Patrick, ze traint op maandag en woensdag en is volgens haar eigen woorden herkenbaar als 'een vrolijk brunetje'.

Ze zit 3,5 jaar op atletiek naast Atletiek doet ze ook nog fanatiek aan hockey. Naast sporten spreekt ze ook graag af met vrienden.

De leukste onderdelen van atletiek vindt Anne Lotte sprint, ver en Zweedse estafette omdat ze wel van snelheid houdt, maar niet van lange afstanden.

Wedstrijden vindt ze wel leuk omdat heel erg gezellig is altijd ☺. Ze doet niet mee aan wegwedstrijden. Maar dat laat ze aan haar vader over. Die traint bij de maandagavond weggroep.

Haar laatste verbeterde PR is 4.24 op het onderdeel Ver.

Later wil ze net zo goed worden als de beste meerkampster

Het liefst eet Anne Lotte spaghetti met Extran of AA erbij als sportmaaltijd.

Als ze later groot is wordt ze Gelukkig ☺

Het leukste tv-programma is 'de co-assistent' omdat je daar altijd wel om kan lachen.

Het leukste liedje op de radio is Hot and Cold dat wordt gezongen door Katy Perry.

Binnenkort is het weer kerst. Daar heeft Anne



Lotte veel zin in omdat het altijd gezellig is om met vrienden & familie dingen te doen. Als er een bekende Nederlander aan mocht schuiven zou dat het liefste Jan Smit zijn, want die is altijd wel gezellig (Orlando is knapper

maar geen Nederlander) Waarbij ik (redactie) me dan weer afvraag Orlando Who?

Kies uit de volgende worden (doorstrepen wat je niet kiest)

~~Hoog~~ - Ver
 Kort - ~~Lang~~
 Hard - ~~Zacht~~
~~Binnen~~ - Buiten
 Trainen - Wedstrijd
 Zomer - ~~Winter~~
~~School~~ - vrije dag

Het leukste wat Anne-Lotte bij Olympus'70 heeft meegemaakt is Atletiekkamp met de B's en C's. Ze heeft dan ook een vraag aan eigenlijk alle trainers: KOMT ER VOLGEND JAAR WEER EEN KAMP??? Ze hoopt van wel

Op advies van Anne Lotte gaat de interviewlijst volgende keer naar Raymon Toussaint. Haar vraag: Zou je volgende keer weer mee op kamp gaan?

Zondag 1 februari 2009 organiseert Olympus 70 de 3e wedstrijd in de serie om het

OPEN HAAGSCHE CROSSKAMPIOENSCHAP

Aanvang 12.00 uur

Wedstrijdterrein Sportpark de Hoge Bomen in Naaldwijk.

CHRONOLOGISCH OVERZICHT

| | | |
|-----------|------------------------|-------|
| 12.00 uur | Meisjes pup C + mini's | 1000m |
| 12.10 uur | Jongens pup C + mini's | 1000m |
| 12.20 uur | Meisjes pup B | 1000m |
| 12.30 uur | Jongens pup B | 1000m |
| 12.40 uur | Meisjes pup A1 | 1000m |
| 12.50 uur | Jongens pup A1 | 1000m |
| 13.00 uur | Meisjes pup A2 | 1000m |
| 13.10 uur | Jongens pup A2 | 1000m |
| 13.20 uur | Meisjes jun D1 | 2000m |
| 13.35 uur | Meisjes jun D2 | 2000m |
| 13.50 uur | Jongens jun D1 | 2000m |
| 14.05 uur | Jongens jun D2 | 2000m |
| 14.20 uur | Meisjes jun C + B | 2000m |
| 14.35 uur | Jongens jun C + B | 3000m |

Inschrijvingen voor **23 januari** naar:

Kees van der Lugt
 Paardebloem 15
 2671 WR Naaldwijk
 E-mail: kvdlugt@kabelfoon.nl

Bij Olympus 70 is er ook een cross voor jun A en senioren

aanvang 15.05 uur

Afstand is 5000m.

Inschrijving tot 15 min voor aanvang wedstrijd.

Inschrijfkosten 2,50 euro

Deze cross telt niet mee voor het 1 van de 4 klassement.

Team 137 Westland en Olympus '70



Sponsoractie: Wijnverkoop

Team 137 Westland en Olympus '70 werken samen voor het goede doel.

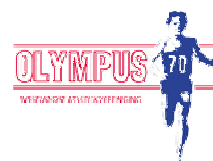
Team 137 Westland zal in het Pinksterweekend voor de derde maal meedoen aan de ultraloop vanuit Parijs naar Rotterdam (RoPa Run).

De sponsorgelden worden overgemaakt aan het goede doel: Stichting Roparun, welke deze besteedt aan het welzijn van kankerpatiënten, "trachten leven toe te voegen aan de dagen, waar geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven".

Atletiekvereniging Olympus '70 ondersteunt dit initiatief. Wij staan sympathiek tegenover het idee van de nieuwe accommodatie van Olympus '70. Daarom zal de helft van de opbrengst daarvoor bestemd zijn.

Intekenlijst

Gegevens wijndonateur



Ondergetekende bestelt in fraaie cadeauverpakking: *(keuze, aantal invullen)*

heerlijke rode wijn te ontvangen ... x 1 fles € 6,- of ... x 2 flessen € 10,-

frisse witte wijn te ontvangen ... x 1 fles € 6,- of ... x 2 flessen € 10,-

doos gemengd (3 wit / 3 rood) ... x € 30,- per doos

Naam :
 Adres :
 PC : Plaats :
 Tel nr :
 Emailadres :

Zal voor bovenstaand goede doel overmaken : € *(bedrag invullen)*

Naar: **(REKENING GEGEVENS)**

Naam Lopersgroep Olympus

Girnummer 3777208

Adres Zeereep 158, Monster

Deze lijst geldt tevens als factuur.

Na overmaken van het geld of bij contante betaling, kunt u uw bestelling afhalen in de kantine van Olympus 70 (sportpark Hoge Bomen).

(keuze, aankruisen)

(...) maandag 22-12-08, tussen 19.00 uur en 21.00 uur;

(...) dinsdag 23-12-08, tussen 19.00 uur en 21.00 uur;

Of u kunt de bestelling ophalen bedrijventerrein Teylingen, Franklinstraat 2L te 's-Gravenzande op:

(...) zaterdag 20-12-08, tussen 13.00 uur en 15.00 uur


Graag per direct uw bestelling digitaal opgeven, alsmede de afhaaldatum,

Aan pschoenmaker@planet.nl. Uiterlijk voor 18-12-2008.

Namens het Ropa Team 137 en Olympus Team onze hartelijke dank voor uw steun.

Zie voor meer informatie: www.Roparun.nl / team 137 // <http://www.westland-olympus70.nl>
www.Olympus70.nl

PARFUMERIE - DROGISTERIJ
KOUWENHOVEN

 **D'Attance**

**Maak een afspraak in één van
 onze schoonheidssalons**

Le Studio Beauté Lancôme
 Herenstraat 49, Naaldwijk
 0174 - 62 44 87

Le Studio Beauté Lancôme
 Ackershof 3, Pijnacker
 015 - 361 0274

Clarins schoonheidssalon
 Vliethof 89-91, Wateringen
 0174 - 29 61 82

KADOTIP

**WUBBEN
 BAUER**

VERZEKERING

HYPOTHEEK

PENSIOEN

Zwartendijk 25A, 2661 LM Monster - T: 0174 61 25 70 - www.wubbenbauer.nl

Telako Techniek

Ontwerpt en construeert o.a.:

- aanrijdbeveiliging
- paktafels en kasten
- klein constructiewerk
 (o.a.: deense haken)
- trappen en bordessen
- div. steunbinten HEA, IPE, etc.



T : 0174-633030
 E : info@telako.nl
 W : www.telako.nl

Loop eens binnen bij ...

RunningPoint

Michel de Maat

voor een vakkundig advies en

20 % korting

op alle hardloopschoenen.



Daar rij je voor om !

Korte Hoogstraat 21 - Vlaardingen

010-4600058

www.runningpoint.nl

olympus@runningpoint.nl



Doelstelling Stichting

Zaterdag 31 januari 2009 organiseert de Stichting de Wollebrandcross de 9^e Van den Bos - Wollebrandcross. De Stichting de Wollebrandcross heeft twee doelstellingen:

1. het organiseren van een kwalitatief goed sportevenement (hardlopen, wandelen en mountainbike) met veel deelnemers;
2. het door middel van dit evenement inzamelen van geld voor organisaties, die zich inzetten om de gezondheid- en de levensomstandigheden van minder bedeelde kinderen te verbeteren.

De Stichting organiseert een aantal evenementen om haar doelstellingen te realiseren:

3. Pré Cross Sponsorloop voor het voortgezet onderwijs (18 december 2008)
4. De actie Kinderen Lopen voor Kinderen voor de basisscholen in het Westland.
5. De Bosch Inveka – Wilk van der Sande Spinning Marathon met 400 'spin' fietsen (10 januari).
6. De Ernst & Young Thema avond, een netwerk avond voor het Westlandse Bedrijfsleven, met 185 deelnemers (23 januari).
7. De Hollandse Avond, een avond entertainment in een ranch, met 300 deelnemers (16 januari).
8. De 'Crossbol' van de Westlandse Bakkers Federatie. En vanzelfsprekend dé Cross op 31 januari 2008 met Wandelen, Hamelink Koeling Nordic Walking, MDK Plants & Decorations Fietstoertochten van 25 en 65 km (nieuw!), Van den Enden Van Ruijven Advocaten Mountainbiketocht (nieuw! over het hardloop-parkoers), Hamifleurs Kindercross en Van den Bos Hardlopen. In 2008 met 2100 deelnemers.

Opbrengsten 2001-2008

In 2001 werd 24.000 euro ingezameld, in 2002 36.000 euro, in 2003 92.500 euro, in 2004 111.000 euro, in 2005 156.000 euro, in 2006 186.500 en in 2007 werd de grens van 'twee ton' overschreden: € 213.000. Ook in 2008 werd deze grens overschreden: € 201.000.

Goede doelen 2009

- *Stichting De Opkikker* - 50 Westlandse gezinnen met langdurig zieke kinderen een prachtige Opkikkerdag bezorgen. Een dag om te vergeten... Vergeten dat je ziek bent wel te verstaan!
- *Stichting Heartbeat* - Bouw van een HeartVilla in Zeewolde voor plezier en ontspanning van gezinnen met kinderen met een hartziekte.
- *Stichting Sunday Foundation* - Toekomst bieden aan de (wees)kinderen van de diamantmijnen in Sierra Leone door hen te huisvesten en scholing te geven.
- Zes zgn. *kleine doelen* voor steun aan internationale doelen in Mali, Tanzania, Indonesië, Zuid-Afrika, Albanië en Congo.

De organisatie

De Stichting heeft een netwerk van vrijwilligers, verenigingen, bestuursorganen waar zij jaarlijks een beroep op kan doen: Kiwanis Club Westland, Atletiekvereniging Olympus '70, Wielrenvereniging Westland Wil Vooruit, Toerclub Glazen Stad (nieuw!), FietsToerClubWestland (nieuw!), Sport Vereniging Honselersdijk, Gemeenten Westland, Midden Delfland, Vlaardingen en Maassluis, Hoogheemraadschap Delfland en Provincie Zuid Holland.

Sponsors

Het aantal sponsors ligt boven de 200. Naast anonieme sponsors geeft met name het Westlandse bedrijfsleven zowel geld als materiaal voor het goede doel.

Vrijwilligers en de Loftrumpet 2005-2006

De Stichting beschikt over zo'n 150 vrijwilligers. De reden voor de Gemeente Westland om de vrijwilligersprijs van de Gemeente Westland in de categorie Organisatie op 15 juni 2006 toe te kennen aan de Stichting de Wollebrandcross.

Public Relaties

Voor haar public relations kan de Stichting een beroep doen op weekblad 't Hele Westland in een oplage van 43.000 exemplaren, de Westlandse Omroep Stichting de WOS, Radio Way FM en diverse lokale weekbladen.

KERSTLOOP

Vrijdag 26 December

Naaldwijk Olympus '70



- Iedere deelnemer brengt een leuk cadeau van 2 euro 50 mee.
- Start eerste loper om 10:30, inschrijven van 10 tot 11 uur in de kantine.
- Tijdloop met om de halve minuut een start.
- De langzaamste loper kiest als eerst en de snelste loper het laatst een cadeau
- Afstand 1609 meter . 1 Engelse Mijl (nieuw parcours)





LOPERSPROJECT

2009

Start Lopersproject 2009 op 3 januari met wandelgroepen

Op 3 januari 2009 start het 22^e Lopersproject. Ook dit jaar weer met wandelgroepen. Twee jaar geleden zijn we ook met wandelgroepen in het Lopersproject gestart. Gelet op het enthousiasme en de grote deelname, 90 personen, is dit een zeer geslaagde aanvulling in het Lopersproject. Dus naast de hardlooptrainingen worden er ook wandeltrainingen verzorgd. Ervaren trainsters staan klaar om de deelnemers te begeleiden bij de wandeltrainingen. De afgelopen jaren hebben we meerdere malen gemerkt dat het hardlopen in de 5km groepen niet voor iedereen is weggelegd. Dit kan zijn omdat men gewoon geen zin heeft in hardlopen of dat men het niet aan kan of dat een blessure opspeelt of wat anders... en voor al deze mensen bieden we nu sportieve wandeltrainingen aan. En natuurlijk blijven ook alle mensen welkom die gezellig in een groep willen hardlopen en hun conditie willen vergroten. Gedurende 12 zaterdagmiddagen kunt u komen trainen in het project. Elke zaterdagmiddag is het verzamelen bij Verburch waar tussen 14:00 en 14:30 uur de verschillende trainingen starten. De 'wedstrijddag' is dit jaar op zaterdag 28 maart 2009. Voor meer informatie over het Lopersproject lees de advertentie van het Lopersproject elders in dit blad of kijk op de website van het Lopersproject: www.lopersproject.nl

Inschrijving ter plekke of via de website

De start van het Lopersproject en het sportief wandelen is op zaterdag 3 januari 2009. Tussen 13:30 en 14:30 uur is de inschrijving waarna aansluitend voor iedereen de trainingen beginnen. Ook via de website van het lopersproject (www.lopersproeject.nl) kun je je inschrijven.

Vanaf de 2^e zaterdag (10 januari) starten de wekelijkse trainingen gespreid, de trainingen voor de Hele, Halve Marathon en de wandelgroepen starten om 14:00 uur, voor de 10 km om 14:15 uur en voor de 5km en de jeugd om 14:30 uur. En op zaterdag 31 januari gaan we natuurlijk naar de Wollebrandcross. Ook de Rabodropping en de Rabopasta zullen niet ontbreken dit jaar.

We hopen dat weer vele enthousiaste lopers en wandelaars zich aanmelden. Ook nu geldt weer: neem vrienden, vriendinnen en familieleden mee, voor hen is dit een uitgelezen gelegenheid om zonder verdere verplichtingen eens een keer te ervaren wat hardlopen of sportief wandelen zo mooi maakt. Iedereen die het eens wil proberen en nog geen enkele ervaring heeft met hardlopen is welkom om mee te doen. Vele honderden zo niet duizenden Westlanders hebben reeds meegedaan aan dit unieke Lopersproject. We garanderen niet dat iedereen die mee doet in de wieg is gelegd voor het hardlopen of voor het sportief wandelen. Proberen kan iedereen het en velen hebben reeds gemerkt dat het best heel gezellig is om in een groep te gaan sporten.

Loop de Rotterdam marathon in 2009

Lopers die de Rotterdam marathon mee willen lopen of lopers die vinden dat ze te weinig duurvermogen hebben kunnen aansluiten. We lopen met 3 niveaugroepen, snelheid is niet belangrijk. Kan je minimaal 1:30 a 1:45 uur lopen dan heb je een prima basis. Lopers die een jaartje de marathon training mee willen maken zijn ook welkom, je bent niet verplicht om in te schrijven voor de hele marathon. De marathon wordt gehouden op zondag **5 april 2009**.

Schort het bij jou ook aan je duurvermogen? De marathontrainingen zijn dan een uitkomst.

De marathontrainingen zijn reeds gestart, inschrijving is nog steeds mogelijk. Twijfel je of wil je meer info kijk op de website, www.lopersproject.nl of stuur een e-mail of neem contact op met Peter Duyndam, P.J.Duyndam@LR.TUdelft.nl, Tel 0174 620840.

Marcel van Riel

Start Lopersproject 3 januari

Inschrijving nu ook mogelijk via www.lopersproject.nl

Kom in beweging



- een T-shirt voor alle deelnemers
- Crèche voor ook de allerkleinsten
- weer met Rabodropping en Rabopasta

Ook dit jaar wegens succes met:

Sportief wandelen

Ja doen

Inschrijving: 3 januari 2009 van 13.30 – 14:30 uur
 Waar: Verburch te Poeldijk
 Duur: 12 weken, t/m zaterdag 21 maart 2008
 Kosten: 40 euro / jeugd (8 t/m 16 jaar) 30 euro
 Informatie: 412616 / 06-13812634 / www.lopersproject.nl

Neem vrienden, vriendinnen en ouders mee.
Kom gezamenlijk sportief wandelen of hardlopen.

INTERSPORT
BIESHEUVEL

HORTILUX GROEILICHT
SCHRÉDER



Rabobank

NIC|SOSEF
weert wat deert



HANDELSGOEDEREN

BIOLOGIE

ELEKTROTECHNIEK

MECHANISATIE

SCHERM EN LUCHT

WATERTECHNIEK

SAMEN MET SOSEF

Nic.Sosef Stationsweg 23 Honselersdijk
Telefoon (0174) 63 02 14 E-mail sosef@sosef.nl Internet www.sosef.nl

Het is tijd om te sporten.

Sport is belangrijk. Omdat het leuk en gezond is, maar vooral omdat het mensen dichterbij elkaar brengt. Hoe jong of oud ze ook zijn en wat ze in het dagelijks leven ook doen. Sporters en supporters maken allemaal tijd vrij voor hún vereniging. En zo'n vereniging steunen wij natuurlijk ook. Waar en wanneer we maar kunnen.

Het is tijd voor de Rabobank.



Rabobank

Uitslagen

INDOOR

Utrecht 8-11-2008

meisjes D1

| | | |
|--------------|------------------|---------|
| 60m ser (17) | 5. Eva Tetteroo | 9.64 |
| fin (5) | 5. Eva Tetteroo | 9.67 |
| 600m (12) | 3. Eva Tetteroo | 2.12.28 |
| 60h (8) | 2. Eva Tetteroo | 12.13 |
| hoog (11) | 2. Eva Tetteroo | 1.30 |
| kogel (17) | 10. Eva Tetteroo | 5.93 |

Dordrecht 22-11-2008

| | |
|----------------------------------|------------------------|
| <u>meisjes pupillen mini (3)</u> | <u>40m ver bal ptn</u> |
| 2. Rebecca Looije | 8.61 1,64 9,80 456 |

| | |
|--------------------------------|------------------------|
| <u>jongens pupillen C (11)</u> | <u>40m ver bal ptn</u> |
| 9. Jacco Aalbrecht | 8,11 2,27 8,96 642 |

| | |
|--------------------------------|--------------------------|
| <u>meisjes pupillen B (10)</u> | <u>40m ver kogel ptn</u> |
| 7. Anne-Fleur Blok | 7.82 2,74 3,50 885 |

| | |
|---------------------------------|---------------------------|
| <u>jongens pupillen A1 (13)</u> | <u>60m hoog kogel ptn</u> |
| 13. Pim Veraar | 10.45 0,85 3,94 909 |

Utrecht 7-12-2008

| | | |
|------------------|-------------------|---------------------------------------|
| <u>meisjes B</u> | | |
| 50m (22) | 6. Amy Stolk | 7.23 |
| | | (3^e aller tijden) |
| | 21. Esther Dekker | 7.77 |
| 60m (35) | 6. Amy Stolk | 8.41 |
| | 32. Esther Dekker | 9.17 |
| ver (18) | 16. Esther Dekker | 4,14 |
| kogel (6) | 3. Amy Stolk | 9,17 |

| | | |
|--------------|------------------------|-------------------------------|
| <u>dames</u> | | |
| 50m (4) | 2. Lianne van der Lugt | 6.93 |
| | | (evenaring clubrecord) |
| 60m (13) | 3. Lianne van der Lugt | 8.21 |
| ver (2) | 2. Lianne van der Lugt | 5,31 |

ranglijst aller tijden 50 meter indoor meisjes B

| | | | |
|------|---------------------|---|------|
| 6.93 | Tessa de Niet | C | 2004 |
| 7.07 | Lianne van der Lugt | | 2005 |
| 7.23 | Amy Stolk | | 2008 |
| 7.31 | Saskia Schotel | C | 2003 |
| 7.35 | Monique Burger | | 1995 |

ranglijst aller tijden 50 meter indoor dames

| | | | |
|------|---------------------|---|------|
| 6.93 | Tessa de Niet | C | 2004 |
| 6.93 | Lianne van der Lugt | | 2008 |
| 7.08 | Monique Burger | A | 1999 |
| 7.13 | Ellen Naastepad | | 2006 |
| 7.21 | Yvonne de Jong | A | 2008 |

CROSSEN

Maassluis 16-11-2008

| | | |
|-------------------------------|-------------------|-------|
| <u>jongens pup. 3 km (10)</u> | 2 Kees de Koning | 13:12 |
| <u>dames 6 km (32)</u> | 7 Tres Duijndam | 30:33 |
| | 14 Joke Immerzeel | 33:48 |

| | | |
|----------------------------|----------------------|-------|
| <u>heren 6 km (73)</u> | 3 Nico van den Berg | 25:32 |
| | 7 Peter Duijndam | 26:43 |
| | 17 Cees Duijndam | 28:31 |
| | 25 Joep Oudesluijs | 29:09 |
| | 45 AJM Kling | 32:12 |
| | 69 Spaans | 39:44 |
| <u>veteranen 9 km (47)</u> | 2 Jan van der Meer | 37:27 |
| | 4 Max van Dorsten | 38:27 |
| | 10 Frans Greve Frans | 41:14 |
| | 13 Aad van der Knaap | 41:57 |
| | 20 Peet Koornneef | 43:37 |
| | 25 Aad van Ruijven | 45:42 |
| | 30 Geert vanRuijver | 46:28 |
| | 42 Koos Fransen | 54:15 |

Delft 16-11-2008: Haagse crosscompetitie I

| | | |
|----------------------------------|----------------------------|---------|
| <u>meisjes pupillen mini (2)</u> | 2 Angela de Vries | 5.30.5 |
| <u>jongens pupillen C (11)</u> | 2 Mart Hillebrand | 4.51.6 |
| <u>meisjes pupillen B (10)</u> | 1 Iris Penning | 4.19.8 |
| | 9 Danique de Brabander | 5.01.9 |
| <u>jongens pupillen B (21)</u> | 7 Quinten de Brabander | 4.26.4 |
| <u>meisjes pupillen A1 (18)</u> | 4 Mylene de Zoete | 4.28.9 |
| | 12 Sem de Bruin | 4.59.1 |
| <u>meisjes pupillen A2 (17)</u> | 17 Lynn Hinfelaar | 5.23.5 |
| <u>jongens pupillen A1 (18)</u> | 5 Guido Persoon | 4.12.2 |
| | 7 Pim Veraar | 4.17.7 |
| | 10 Ruben Vreugdenhil | 4.26.4 |
| | 17 Bart van Velzen | 5.10.1 |
| <u>jongens pupillen A2 (22)</u> | 3 Kees de Koning | 3.52.5 |
| | 13 Stijn Hoogenboom | 4.18.4 |
| | 15 Stan Hillebrand | 4.21.1 |
| <u>meisjes D1 (22)</u> | 5 Aline Philipsen | 9.05.3 |
| | 7 Selma Koedood | 9.16.2 |
| | 10 Isabelle Schrage | 9.20.6 |
| | 13 Jonna Vroom | 9.36.5 |
| | 14 Eva Tetteroo | 9.44.0 |
| | 15 Eveline van Marrewijk | 9.54.0 |
| <u>meisjes D2 (14)</u> | 2 Bente Verhulst | 8.28.6 |
| | 4 Kaylee van Velthoven | 8.45.5 |
| | 7 Denise Debets | 9.53.5 |
| <u>jongens D1 (8)</u> | 7 Daan Valstar | 9.25.0 |
| <u>jongens D2 (8)</u> | 4 Kevin Philipsen | 8.31.1 |
| | 5 Tim Hoogenboom | 8.37.9 |
| | 6 Ivar de Kok | 8.53.6 |
| | 7 Jessy van Lier | 9.08.5 |
| <u>meisjes C (7)</u> | 4 Hannah van der Marel | 8.51.0 |
| | 5 Hilde van der Vlist | 9.05.8 |
| <u>jongens C (12)</u> | 8 Ramon van Westen | 13.16.3 |
| <u>meisjes B (3)</u> | 1 Marjkolein van Marrewijk | 7.47.3 |
| | 3 Laura van der Vlist | 9.06.2 |
| <u>jongens B (8)</u> | 3 Max Koedood | 11.09.2 |
| | 6 Marco van der Knaap | 12.05.7 |

Tilburg 22-11-2008

| | | |
|----------------------------------|--------------------|------|
| <u>meisjes pup.A2 1200m (25)</u> | 8. Nanda de Jong | 4.53 |
| <u>meisjes D2 1700m (31)</u> | 15. Nienke de Jong | 7.13 |

Tilburg 23-11-2008

| | | |
|-----------------------------|---------------------------|-------|
| <u>meisjes B 3300m</u> (40) | 20. Marjolein v Marrewijk | 11.50 |
| <u>jongens A 6200m</u> (61) | 51. Sjoerd v Marrewijk | 23.11 |
| <u>meisjes A 4300m</u> (32) | 17. Lisa Driessen | 17.39 |
| | 22. Judy Middelburg | 17.56 |
| <u>heren 7500m</u> (52) | 28. Mart Solleveld | 27.18 |
| <u>m40 7500m</u> (16) | 12. Patrick van Dop | 31.53 |

Barendrecht 29-11-2008

| | | |
|----------------------|---------------------|-------|
| <u>10 km m40</u> (8) | 1. Jan van der Meer | 37.09 |
|----------------------|---------------------|-------|

Maassluis 7-12-2008

| | | |
|----------------------------|-------------------------|-------|
| <u>dames 3 km</u> (4) | 3. Lenny Dijkshoorn | 19.20 |
| <u>dames 6 km</u> (9) | 4. Joke Immerzeel | 38.08 |
| <u>heren 6 km</u> (29) | 5. René van der Stap | 26.37 |
| <u>heren 9 km</u> (26) | 11. Marcel den Ouden | 43.06 |
| <u>veteranen 9 km</u> (87) | 3. Jan van der Meer | 36.47 |
| | 8. Nico van den Berg | 39.32 |
| | 19. Wim Wubben | 41.18 |
| | 23. Frans Greve | 42.14 |
| | 27. Aad van der Knaap | 44.12 |
| | 29. Hans van den Berg | 44.12 |
| | 41. Aad van Ruijven | 46.58 |
| | 45. Geert van Ruijven | 47.54 |
| | 58. Kees van der Zanden | 50.24 |
| | 65. A..Kling | 51.53 |
| | 82. Koos Franssen | 58.20 |

Den Haag 7-12-2008: Haagse crosscompetitie II

| | | |
|---------------------------------|--------------------------|---------|
| <u>Meisjespupillen mini</u> (2) | 1. Angela de Vries | 5.29.3 |
| <u>Meisjespupillen C</u> (9) | 3. Marit de Jong | 4.57.2 |
| | 7. Hannah van Velzen | 5.22.9 |
| <u>Jongenspupillen C</u> (11) | 8. Hillebrand Mart | 5.11.3 |
| <u>Meisjespupillen B</u> (10) | 1. Iris Penning | 4.15.2 |
| | 8. Danique de Brabander | 5.04.0 |
| <u>Jongenspupillen B</u> (22) | 8. Quinten de Brabander | 4.33.0 |
| <u>Meisjespupillen A1</u> (19) | 17. Sophie Koedood | 5.14.0 |
| <u>Jongenspupillen A1</u> (17) | 5. Guido Persoon | 4.18.3 |
| | 8. Pim Veraar | 4.21.2 |
| | 11. Ruben Vreugdenhil | 4.30.7 |
| | 17. Bart van Velzen | 5.14.9 |
| <u>Meisjespupillen A2</u> (17) | 5. Nanda de Jong | 4.11.0 |
| <u>Jongenspupillen A2</u> (24) | 2. Kees de Koning | 3.40.1 |
| | 14. Stan Hillebrand | 4.18.1 |
| <u>Meisjesjunioren D1</u> (22) | 5. Aline Philipsen | 8.42.1 |
| | 9. Eva Tetteroo | 8.55.1 |
| | 10. Julia de Koning | 8.56.0 |
| | 11. Isabelle Schrage | 8.56.0 |
| | 12. Selma Koedood | 9.04.4 |
| | 13. Jonna Vroom | 9.16.1 |
| | 15. Eveline van Marreijk | 9.34.5 |
| | 20. Esther Spaans | 10.18.4 |
| <u>Meisjesjunioren D2</u> (16) | 1. Nienke de Jong | 8.07.6 |
| | 4. Bente Verhulst | 8.20.9 |
| | 5. Kaylee van Velthoven | 8.29.4 |
| | 9. Denise Debets | 9.30.3 |
| <u>Jongensjunioren D1</u> (6) | 6. Daan Valstar | 9.13.7 |
| <u>Jongensjunioren D2</u> (11) | 3. Kevin Philipsen | 8.27.1 |
| | 6. Ivar de Kok | 8.39.7 |
| | 7. Jessy van Lier | 8.44.3 |

9 Ivo Kerklaan 9.20.9

Meisjesjunioren C (11) 4 Hannah van der Mare 8.40.6Meisjesjunioren B (5) 1 Marjolein van Marrewijk 7.39.6
5 Fenne Bos 9.06.4Jongensjunioren C (16) 8 Ramon van Westen 13.05.1Jongensjunioren B (5) 1 Max Koedood 11.22.3
3 Marco van der Knaap 11.36.1**WEGWEDSTRIJDEN****Monster 8-11-2008: halve marathon (510)**

| | | | |
|-----------------------------|---------|-----|---------|
| 14 Jan v.d. Meer | m45 | 2 | 1.22.30 |
| 15 Jelle Zwinkels | H | 8 | 1.22.30 |
| 21 Marcel Finterman | m45 | 3 | 1.24.51 |
| 29 Max van Dorsten | m50 | 3 | 1.29.06 |
| 30 Ben Groenewegen | H.Recr. | 5 | 1.29.28 |
| 35 Leon Persoon | H.Recr. | 6 | 1.29.49 |
| 37 Arjen van Velden | H.Recr. | 8 | 1.30.13 |
| 39 Henk Vollebregt | H.Recr. | 10 | 1.30.39 |
| 40 Anton van Spronsen | m55 | 3 | 1.30.47 |
| 59 Wim Wubben | m50 | 6 | 1.32.19 |
| 60 Maarten de Jong | m45 | 8 | 1.32.22 |
| 82 Aad v.d. Knaap | H.Recr. | 26 | 1.35.53 |
| 83 Fep v.d. Ende | m50 | 8 | 1.36.16 |
| 84 Jan Blok | m40 | 15 | 1.36.18 |
| 88 Bert Zwinkels | m50 | 9 | 1.36.43 |
| 92 Peet Koornneef | H.Recr. | 29 | 1.37.35 |
| 94 Frank Piron | H.Recr. | 30 | 1.37.38 |
| 98 Sjef Vogels | H.Recr. | 32 | 1.37.52 |
| 115 George Edelman | H | 18 | 1.38.40 |
| 116 Willem Willemsen | m55 | 10 | 1.38.41 |
| 131 Jan Noordam | m50 | 12 | 1.39.36 |
| 134 Ron van Kampen | m45 | 15 | 1.39.47 |
| 136 Wilco Huijsman | H.Recr. | 53 | 1.40.00 |
| 140 Hans Stijger | H.Recr. | 57 | 1.40.13 |
| 141 Tom Camphens | m45 | 16 | 1.40.18 |
| 142 Ellen Grimbergen | d35 | 2 | 1.40.19 |
| 143 Jaap Groen | m55 | 11 | 1.40.28 |
| 146 Leo Valstar | H.Recr. | 60 | 1.40.49 |
| 147 Philip Koelemij | H.Recr. | 61 | 1.40.52 |
| 151 Richard Jansen | H.Recr. | 64 | 1.41.13 |
| 154 Petra van Marrewijk | d45 | 2 | 1.41.23 |
| 160 Joep Oudesluijs | H.Recr. | 71 | 1.41.54 |
| 178 Hans van Wensen | m55 | 12 | 1.43.00 |
| 181 Robert-Jan Kuijvenhoven | H | 20 | 1.43.02 |
| 183 Mattijs Bodegom | H.Recr. | 90 | 1.43.05 |
| 185 Anneke Starrenburg | d45 | 3 | 1.43.06 |
| 187 John Hendriks | H.Recr. | 92 | 1.43.09 |
| 189 Jan Brabander | H.Recr. | 94 | 1.43.15 |
| 194 Aad van Schie | m55 | 13 | 1.43.29 |
| 197 Hans v.d. Berg | H.Recr. | 100 | 1.43.33 |
| 204 Piet de Jong | H.Recr. | 106 | 1.44.03 |
| 214 Ruud Dudink | m55 | 14 | 1.44.24 |
| 218 Peter van Dijk | H.Recr. | 117 | 1.44.36 |
| 232 Nico Hagman | H.Recr. | 127 | 1.46.07 |
| 264 Richard Paardekooper | H.Recr. | 150 | 1.48.05 |
| 266 Jan Zwartveld | H.Recr. | 152 | 1.48.11 |
| 278 Aad v.d. Laar | H.Recr. | 160 | 1.48.32 |
| 279 Anja Hegge | d.Recr. | 5 | 1.48.34 |
| 286 Patrick van Koppen | H.Recr. | 166 | 1.48.44 |
| 287 Diana Gram | d35 | 5 | 1.48.46 |
| 288 Peter Duyndam | H.Recr. | 167 | 1.48.47 |
| 289 Gerard v.d. Berg | H.Recr. | 168 | 1.48.49 |
| 297 Kees Jansen | m40 | 22 | 1.49.33 |
| 299 Ad v.d. Akker | H.Recr. | 176 | 1.49.47 |
| 313 Kees v.d. Bos | H.Recr. | 186 | 1.50.53 |
| 323 Leon Toussaint | H.Recr. | 193 | 1.51.40 |
| 327 Johan Koelewijn | H.Recr. | 197 | 1.51.51 |



De ondernemende mens *centraal*

Kansen benutten, dat is waar het ondernemerschap om draait. Wilt u weten wat wij voor u kunnen betekenen? Bel dan voor een vrijblijvende afspraak naar: 0174 626946.

Tiendweg 5, Naaldwijk



Kijk voor meer informatie en adressen op www.alfa-accountants.nl



SUMMIT HEALTH

Summit Health is een samenwerkingsverband van disciplines die alle gericht zijn op sport- en gezondheidsmanagement.

Op naar jouw persoonlijke top

Onder één dak vindt u bij Summit:

Summit Active

- Fysiotherapie
- Medisch Sportcentrum
- Reïntegratie

Summit Lab

- Podologie & Orthopedie
- Bewegingsanalyses
- Inspanningstesten

Vitae Voedingsadviesbureau

SMA TopPoint Delft-Westland

Summit Care Verzuimmanagement

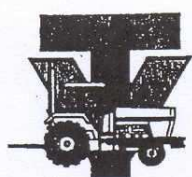
Wilt u meer informatie?

Voor elke discipline is er een aparte folder, die u kunt aanvragen via telefoonnummer 0174 511 126.

Vellingweg 16a
2678 LN De Lier
T 0174 511 126

F 0174 520 683
info@summithealth.nl
www.summithealth.nl





groenten & bloementransport
T. VREUGDENHIL BV

De Lier Telefoon 0174 -515782

w. van der vliet
landelijk erkend installateur



loodgieters-installatiebedrijf

Populierenstraat 10
2691 TV 's-Gravenzande

Telefoon 0174 - 417044

Burn-out, stress, fobieën, angsten, depressies, PDS klachten?
Bel voor een afspraak met

INTERN

Praktijk voor Psychotherapie en Hypnotherapie
Joyce Hendriks

Parelduiker 14 Tel: 0174 280029
2681 VH Monster intern@kabelfoon.nl

DE KOK

KEES DE KOK
06 - 50 48 52 82
Naaldwijk

IMH

MARCO HESKES
06 - 23 81 44 74
Poeldijk

schilder- en behangwerken

Massagepraktijk
Margret van Ruijven



Schaepmanstraat 38-a
2672 AS NAALDWIJK
tel. 06 - 54963255
e-mail: margretvanruijven@kpnplanet.nl

**Op deze plaats had uw
advertentie kunnen staan.**

**Bent u geïnteresseerd,
laat het ons weten.**

Marcel van Riel 0174-412616

e-mail: sponsorcie@olympus70.nl



Voor goede service en heerlijke hapjes, naar

Snack-bar

DE HOGENHOUCK

Anjerlaan 36 - 2671 KJ Naaldwijk
Tel. 0174 - 62-67-37

SATÉ, KARBONADE, KIP,
SALADES, BEREHAP, ENZ.
(prima HAMBURGERS)

Kom eens langs!

| | | | | |
|-----|---------------------|---------|-----|---------|
| 332 | Andre Pellikaan | H.Recr. | 199 | 1.52.14 |
| 335 | Astrid Barendse | d35 | 7 | 1.52.58 |
| 342 | Ronald Hoogenboom | H.Recr. | 208 | 1.53.13 |
| 354 | Frieda van Zijl | d45 | 5 | 1.53.44 |
| 361 | George Steentjes | H.Recr. | 216 | 1.54.07 |
| 363 | Wim Hoogerbrugge | H.Recr. | 217 | 1.54.15 |
| 365 | Rinie van Marrewijk | m45 | 23 | 1.54.19 |
| 366 | Wim van Toor | H.Recr. | 219 | 1.54.23 |
| 369 | Kees van Paassen | H.Recr. | 221 | 1.54.28 |
| 383 | Niek v.d. Boer | H.Recr. | 232 | 1.54.58 |
| 394 | Kees de Kok | H.Recr. | 241 | 1.55.24 |
| 406 | Chiel Rodenburg | H.Recr. | 247 | 1.56.56 |
| 412 | Hermine v.d. Marel | d.Recr. | 15 | 1.57.31 |
| 414 | Ed Gram | H.Recr. | 253 | 1.57.58 |
| 426 | Henk Pape | H.Recr. | 263 | 1.59.22 |
| 434 | Richard Poot | H.Recr. | 267 | 2.00.38 |
| 441 | Peter Rietbroek | H.Recr. | 274 | 2.01.27 |
| 452 | Aad van Noordt | d.Recr. | 22 | 2.02.11 |
| 453 | Marja v.d. Burg | d.Recr. | 23 | 2.02.11 |
| 465 | Leonie Ploemen | d.Recr. | 24 | 2.04.38 |
| 486 | Ivone de Visser | d.Recr. | 30 | 2.11.09 |
| 487 | Vincent Emmerink | H.Recr. | 301 | 2.11.17 |
| 489 | Paul v.d. Voort | H.Recr. | 303 | 2.11.42 |
| 491 | Jan v.d. Wijnboom | H.Recr. | 305 | 2.13.05 |
| 497 | Rianne Ammerlaan | d.Recr. | 31 | 2.15.30 |
| 504 | Rinus Huis | H.Recr. | 313 | 2.17.55 |

Zoetermeer 9-11-2008: 15 km

| | | <u>nruoto</u> | <u>netto</u> |
|-----------------|-----------------------|---------------|--------------|
| <u>m35</u> (16) | 5. Frans Dekkers | 58.25 | 58.21 |
| <u>m40</u> (20) | 8. Jan van Hoeven | 55.45 | 55.45 |
| <u>m55</u> (25) | 6. Doeke de Jong | 60.10 | 60.08 |
| <u>d45</u> (7) | 2. Carin van der Ende | 67.35 | 67.32 |

Nijmegen 16-11-2008: 15 km

| | | | | |
|-------|-------------------------|---------|---------|---------|
| 86. | Mart Solleveld | 52.19 | 52.08 | 62 H |
| 135. | Tim van Leeuwen | 54.09 | 53.57 | 86 H |
| 359. | Paul Jansen | 58.08 | 57.27 | 61 m40 |
| 681. | Frans Dekker | 59.58 | 59.32 | 91 m35 |
| 868. | Rene van der Stap | 1.01.08 | 1.00.38 | 355 H |
| 1073. | Pieter Bas van den Berg | 1.02.00 | 1.01.37 | 420 H |
| | Julien Hagen | 1.53.25 | 1.05.39 | |
| 2273. | Bert Zwinkels | 1.08.15 | 1.05.20 | 190 m50 |
| 2538. | Anneke Starrenburg | 1.05.57 | 1.05.51 | 5 d50 |

PRESTATIELOPEN**Monster 8-11-2008****11,3 km**

| | | |
|-----|------------------------|-------------|
| 2 | Mart Solleveld | 40.39 |
| 3 | Maurice van Veldhooven | 42.19 |
| 4 | Tim van Leeuwen | 43.17 |
| 10 | Rene v.d. Stap | 46.09 |
| 11 | Wim van Velden | 46.36 |
| 18 | Patrick van Dop | 48.15 |
| 21 | Frans Greve | 50.10 |
| 33 | Marcel Kester | 51.26 |
| 43 | Jose Stolze | 2e d 53.01 |
| 49 | Jasper Vedder | 53.54 |
| 54 | Mariska Duijvestijn | 3e d 54.12 |
| 57 | Richard Lagerweij | 54.34 |
| 72 | Tres Duijndam | 6e d 55.12 |
| 73 | Floor Mauritz | 7e d 55.12 |
| 76 | Rob v.d. Meulen | 55.24 |
| 77 | Arie Middelburg | 55.26 |
| 93 | Aad Wubben | 56.22 |
| 97 | Kees Vreugdenhil | 56.34 |
| 109 | Aad v.d. Voort | 57.19 |
| 119 | Anth.Kamerhans | 13e d 57.43 |
| 121 | Ernie v.d. Dop | 57.49 |

| | | |
|-----|------------------|-------------|
| 122 | Hilair Zwinkels | 57.50 |
| 136 | Johan Groenewoud | 58.33 |
| 150 | Peter Dries | 59.19 |
| 151 | Wim Hanemaaijer | 59.20 |
| 152 | Ron van Schaick | 59.22 |
| 154 | Joke Immerzeel | 15e d 59.28 |
| 158 | Martin Kooijmans | 59.43 |
| 164 | Aad van Zanten | 60.01 |
| 167 | Sven Treurniet | 60.14 |
| 181 | Wim van Weele | 60.43 |
| 182 | Wim van Kester | 60.44 |
| 184 | Leen van Dam | 60.47 |
| 189 | Leo v.d. Knaap | 60.54 |
| 195 | Marjan Willemsen | 23e d 61.16 |
| 202 | Gerard v.d. Stok | 61.52 |
| 222 | Corry de Haan | 26e d 62.47 |
| 239 | Pleun Poot | 63.41 |
| 248 | Leonard Bloem | 64.05 |
| 249 | Hans v.d. Arend | 64.06 |
| 250 | Janny Toussaint | 31e d 64.08 |
| 253 | Ton Middendorp | 64.11 |
| 255 | Debby Feller | 33e d 64.14 |
| 259 | Paul van Schie | 64.30 |
| 262 | Willy Mol | 35e d 64.36 |

| | | |
|-----|---------------------|-------------|
| 275 | Dorith v.d. Meer | 40e d 65.07 |
| 280 | Arie v.d. Houwen | 65.13 |
| 286 | Hans Schouten | 65.34 |
| 290 | Peter Vedder | 65.58 |
| 294 | Guus Jansen | 66.18 |
| 302 | Ronald Treurniet | 66.30 |
| 312 | Manja Flinterman | 49e d 66.59 |
| 313 | Helene Zwartveld | 50e d 67.01 |
| 320 | Leo van Zijl | 67.20 |
| 321 | Christine Vis | 53e d 67.24 |
| 331 | Fred Wessteyn | 67.45 |
| 333 | Nico v.d. Berg | 67.53 |
| 337 | Gerrit Poot | 67.58 |
| 344 | Sandra Dieke | 62e d 68.22 |
| 345 | Elise van Donk | 63e d 68.23 |
| 346 | Margret v Marrewijk | 64e d 68.25 |
| 349 | Ine Zuyderwijk | 65e d 68.31 |
| 359 | Hanna Zuidema | 67e d 69.04 |
| 372 | George van Rest | 70.41 |
| 383 | Jeannette Eskes | 79e d 71.27 |
| 418 | Juliette Zwinkels | 94e d 74.32 |
| 423 | Elvera de Jong | 97e d 75.12 |
| 442 | Andre Flinterman | 77.57 |

| | | | | |
|--------|-------------------------|---------|---------|----------|
| 3049. | Paul Hofstede | 1.15.44 | 1.06.58 | 467 m45 |
| 3467. | Nico Hagman | 1.25.23 | 1.07.45 | 633 m40 |
| 4005. | Ron Switzar | 1.11.34 | 1.08.39 | 631 m45 |
| | Ben van Schaick | | 1.17.09 | m50 |
| 4294. | Aad van der Voort | 1.17.50 | 1.09.04 | 416 m50 |
| 4444. | Aad Gankema | 1.21.11 | 1.09.19 | 169 m55 |
| 5021. | Gerard van den Berg | 1.23.37 | 1.10.10 | 487 m50 |
| 5152. | Maarten Jung | 1.22.13 | 1.10.22 | 502 m50 |
| 5888. | Diana Gram | 1.24.55 | 1.11.28 | 85 d40 |
| 6278. | Anja Hegge | 1.25.30 | 1.11.59 | 64 d45 |
| 7198. | Kees van den Bos | 1.32.05 | 1.13.15 | 1173 m45 |
| 8277. | Kees van Paassen | 1.28.10 | 1.14.31 | 874 m50 |
| 11186. | Marja van den Burg | 1.36.53 | 1.18.02 | 186 d45 |
| 13169. | Clarens van der Hout | 1.51.32 | 1.20.23 | 1640 m35 |
| 13415. | Ernst Krul | 1.43.00 | 1.20.40 | 1469 m50 |
| 16642. | Jan van de Wijnboom | 2.07.12 | 1.24.41 | 1012 m55 |
| 17124. | Christine Vis-de Pijper | 2.18.04 | 1.25.19 | 607 d40 |
| 23999. | Rianne Ammerlaan | 2.25.37 | 1.43.06 | 644 d50 |

Bleiswijk 29-11-2008: 15 km (180)

| | | |
|------|------------------------|-------|
| 1. | Ron van den Berg (AVW) | 51.00 |
| 104. | Ed Gram | 75.03 |
| 145. | Jan van den Wijnboom | 82.39 |
| 162. | Ernst Krul | 87.25 |

Florence 30-11-2008: marathon (7200)

| | <u>bruto</u> | <u>netto</u> | |
|-------|-----------------------------|--------------|---------|
| 1. | Kiprono Jackson Kirwa (KEN) | 2.12.37 | 2.12.33 |
| 2425. | Ellen Grimbergen | 3.37.54 | 3.36.54 |
| 3772. | Janny van Bommel | 3.55.28 | 3.54.27 |

Wassenaar 1 v.d. 4 loop 30-11-2008: 10 km

| | | |
|-------------------|-----------------------|-------|
| <u>heren</u> (28) | 16. René van der Stap | 39.11 |
| <u>m35</u> (49) | 4. Erwin Sparreboom | 34.42 |
| <u>m45</u> (68) | 39. Geert van Ruijven | 45.05 |
| <u>m55</u> (39) | 1. Willem Willemsen | 39.58 |
| <u>d45</u> (27) | 10. Marjan Willemsen | 52.30 |

Lisse 7-12-2008

| | | | |
|--------------------------|--------------------|-------|--------|
| <u>heren 10 km</u> (297) | 4. Mart Solleveld | 33.06 | |
| | 13. Jan van Hoeven | 35.10 | 3e m35 |
| <u>heren 5 km</u> | 6. Tim van Leeuwen | 16.53 | |

5,5 kilometer (183)

| | | |
|-----|---|-------|
| 1 | Sjoerd van Marrewijk | 19.14 |
| 2 | Richard v.d. Knaap | 20.15 |
| 8 | Marjolein v. Marrewijk 1 ^e d | 23.27 |
| 13 | Ronald Veraar | 24.15 |
| 23 | Albert Kling | 27.33 |
| 44 | Kim van Herk 5 ^e d | 29.45 |
| 50 | Sandra Voois 6 ^e d | 30.34 |
| 63 | Marcel van Riel | 31.38 |
| 64 | George Post | 31.41 |
| 66 | Margr. de Brabander 11 ^e d | 31.49 |
| 78 | Yvonne Gram 17 ^e d | 32.39 |
| 85 | Karin de Bloois 21 ^e d | 33.07 |
| 86 | Frans v.d. Wel | 33.11 |
| 89 | Karen de Koning 22 ^e d | 33.26 |
| 91 | Monique Hogervorst 24 ^e d | 33.34 |
| 99 | Yvette Vergroesen 28 ^e d | 34.09 |
| 110 | Frank van Ruijven | 34.44 |
| 116 | Klaas Pakvis | 35.03 |
| 118 | Jos Koppert | 35.05 |
| 123 | Mirjam v Heijningen 38 ^{ed} | 35.20 |
| 124 | Marion Beck 39 ^e d | 35.23 |
| 125 | Mia van Schie 40 ^e d | 35.24 |
| 128 | John v.d. Spek | 35.34 |
| 143 | Leen Hofland | 36.32 |
| 148 | Jacq. Dingemanse 51 ^e d | 37.38 |
| 152 | Sieto de Vreeze | 37.58 |
| 168 | Saar van Dijk 63 ^e d | 39.35 |
| 174 | Edith v.d. Meer 68 ^e d | 40.19 |
| 181 | Marielle Brok 72 ^e d | 44.12 |

Naaldwijk 19-11: Coopertest

Enkele woensdagavondgroepen en enkele lopers uit de groep Aad Gankema.

| | |
|----------------------------|------|
| Kees vd Bos | 2870 |
| Maarten Jung | 2860 |
| Diana Gram | 2795 |
| John Hendriks | 2790 |
| Daan Vreugdenhil | 2785 |
| Sven Treurniet | 2710 |
| Anja Hegge | 2700 |
| Jan Krouwer | 2690 |
| Kees v Paassen | 2680 |
| Peter Haaring | 2650 |
| Lex Kluiters | 2630 |
| Ernst Krul | 2630 |
| Henk Jan Lammers | 2580 |
| Rinus Huis | 2550 |
| Francois Petit de la Roche | 2530 |
| Ton Middendorp | 2500 |
| Leonard Bloem | 2500 |
| Paul v Schie | 2500 |
| Piet Zonneveld | 2460 |
| Hans Schouten | 2460 |
| Jan Lansbergen | 2440 |
| Guus Jansen | 2430 |
| Peter van Holstein | 2420 |
| Sandra Voois | 2420 |
| Debby Huis | 2380 |

| | |
|-----------------------|------|
| Leonie Ploemen | 2340 |
| Annemiek Jacob | 2340 |
| Leo van Holstein | 2320 |
| Frits van Dop | 2300 |
| Carla Post | 2300 |
| Margret van Marrewijk | 2300 |
| Nelleke van den Berg | 2250 |
| Ine Zuiderwijk | 2230 |
| Petra Scheffers | 2220 |
| Karin de Graaf | 2200 |
| Marlies Kanis | 2200 |
| Ada Vreugdenhil | 2130 |
| Mia van Hengel | 1900 |

Duifpolder 22-11-2008**11,7 km (71)**

| | |
|-------------------|-------|
| 1 Jan van Hoeven | 44.35 |
| 3 Paul Jansen | 46.34 |
| 44 Ton Middendorp | 61.45 |

7 km (25)

| | |
|--|-------|
| 15 Silvia v.d. Kaaij 1 ^e d | 39.47 |
| 17 Monique Hogervorst 3 ^e d | 39.54 |
| 18 Karin Poot 4 ^r d | 40.15 |

Den Haag 23-11-2008

| | |
|---------------------|-------|
| 1. Jan van der Meer | 32.43 |
|---------------------|-------|

CLUBRECORDSdames

50 meter indoor

LIANNE VAN DER LUGT
(evenaring)

6.93

Utrecht

7-12-2008



Het Westland

DRUKKERTIJ

Voor al uw bedrijfs-
en familiedrukwerk

Molenstraat 58 ■ Postbus 29 ■ 2670 AA Naaldwijk
 ■ ■ ■ T (0174) 64 17 40 ■ F (0174) 64 17 42
 E info@drukkerijhetwestland.nl ■ I www.drukkerijhetwestland.nl

Wartertechniek
 Elektrotechniek
 Machines
 Scherm en lucht

**SAMEN MET DAN WERKT
 NIC.SOSEF HET BETER.**

Biologie
 Constructie

NIC SOSEF 
 WEERT WAT DEERT

Stationsweg 23 - Postbus 39
 2675 ZG Honselersdijk
 Telefoon (0174) 63 02 14
 Fax (0174) 62 26 56
 E-mail sosef@sosef.nl
 www.sosef.nl



elektravon

ELEKTROTECHNIEK

- Elektrotechnische installaties
- Klimaatcomputer installaties
- Groeilichtinstallaties
- Watertechnische installaties
- Inbraak- en brandbeveiliging
- Data- en telecommunicatie
- Regeltechniek
- Besturingstechniek
- Paneelbouw
- 24-uur service en onderhoud

Industriestraat 10, 2671 CT
 Postbus 179, 2670 AD Naaldwijk
 Tel.: 0174 - 612210
 Fax: 0174 - 621062
 E-mail: naaldwijk@elektravon.nl

Een betrouwbare partner, ook voor u!



Grimbergen Schilderwerken

Jupiter 51
 2685 LV Poeldijk
 Tel.: 0174 - 621 881
 06 - 547 177 05
 Fax: 0174 - 630 616

Hemelraad & Keijzer

en uw MKB pakket

Ondernemen is vooruitzien en risico's zoveel mogelijk beperken. Een uitgebalanceerd verzekeringspakket voorkomt onnodige problemen en waarborgt de continuïteit van uw bedrijf. U kunt bij ons ook terecht voor onder meer Employee Benefits, collectieve pensioenregelingen en analyses van uw huidige verzekeringspakket. Wij nemen u zoveel mogelijk werk uit handen, zodat u zich bezig kunt houden met andere zaken.



GEWOON GOED!



Hoofdstraat 86, 2678 CM De Lier

tel. (0174) 52 67 67, fax (0174) 51 83 07

info@hemelraadenkeijzer.nl

WWW.HEMELRAADENKEIJZER.NL