



# eROADRUNNER

Clubblad van de Road Runners Club Korsou



18<sup>e</sup> jaargang Februari 2002

<u>Bestuur</u>	<u>Naam</u>	<u>Telefoon</u>	<u>Cell nr</u>	<u>Fax nr.</u>	<u>email</u>
Voorzitter	H. Westerhof	461-7304	569-7242	461-9520	h.h.west@cura.net
Vice-voorzitter	J. Westerhout	868-0426			
Secretaris	F. Hodge	767-8126		767-8126	
Penningmeester	R. Genaro	868-5881			genaro@attglobal.net
Commisaris	J. Rafaela	767-3428			

Rekening nummer MCB 848.65.300

Port Betaald

## Racekalender 2002

<u>Evenement</u>	<u>Km</u>	<u>Datum</u>	<u>Tijd</u>	<u>Lokatie</u>
Moddercross	3.5	5 jan	17.00	Jan Thiel
CocaCola	10	27 jan	07.00	SDK
Amstelloop	4.6	17 feb	07.00	Amstelbrouwerij
Klip Kleun	5	3 mar	07.00	Abrahamsz
Barbara beach loop	5/8	7 apr	06.30	Barbara beach
Triathlon		14 apr	16.00	Boca Sami
Koninginneloop	5/10	30 apr	06.30	Gouvernementsplein
Jeugdloop	2.2/3.2	19 mei	07.00	SDK
Citco/SFT loop	10	26 mei	06.30	Barbara beach
Schottegatloop	12/17	16 jun	06.00	Wilhelminaplein
Olympic Day run		23 jun		
Benefit Run	5/7	4 aug	07.00	Koredor
Wandelwedstrijd	15	1 sep	05.30	SDK
Warwaru	2.5/5/10	8 sep	06.30	Brievengat
Refineria di Korsou	8/12	29 sep	06.00	Palu Blancu
ING-Fatum	10	27 okt	06.30	Cas Coraweg
Estafette	5/4/3/2/1	10 nov	06.30	SDK
Curaçao Marathon	42	1 dec	03.30	SDK
½ Marathon	21		05.30	Dr. Hugenholtzweg
Breakfast	4/7	15 dec	07.00	Kodela Rif

Training: Elke donderdag van 19.30 - 21.00 u.

<u>Clubtrainer</u>	<u>Telefoon</u>	<u>Koredor</u>	<u>SDK</u>
Edwin Lopez-Ramirez	Tel: 868-2317	Feb 7-14	Feb 21-28
Monique van Meerwijk	Tel: 737-6763	Mar 7-14	Mar 21-28
		Apr 4 -11	Apr 18-25

---

## Inhoudsopgave.

VAN DE REDACTIE. ....	3
VAN DE BESTUURSTAFEL . ....	3
IOC ZIET STRIJD TEGEN DOPING ALS GEVECHT TEGEN BEDRIEGERS. ....	4
HISTORIE VAN DE KENIAANSE ATLETIEK .....	6
WERELDRANGLIJST 10 K VAN 2001 HEREN .....	8
WERELDRANGLIJST 10 K VAN 2001 DAMES .....	9
COCA COLA RACE 2002. ....	9
INGEZONDEN STUK 1. ....	10
INGEZONDEN STUK 2 .....	11
ARUBA INTERNATIONAL HALF MARATHON.....	11
ARUBA INTERNATIONAL ½ MARATHON.....	12
RRCK IN CIJFERS.....	13
UITSLAGEN COCA COLA LOOP 27 JAN 2002.....	14
UITSLAGEN COCA COLA LOOP 27 JAN 2002.....	15
UITSLAG LADDER COMPETITIE 2001.....	19
VISION KORSÒU: GRATIS CURSUSSEN.....	20

### Colofon

<u>Redactie</u>	<u>Telefoon</u>	<u>Cell nr</u>	<u>Fax nr.</u>	<u>E-mail:</u>
R. Genaro	868-5881		869-3142	genaro@attglobal.net
G. Adriaansen	888-0265	662-2465	465-7826	gerryadriaansen@ hotmail.com

---

### ***Van de redactie.***

Wij willen onze leden er aan herinneren dat er wederom een jaar verstreken is en dat de tijd is aangebroken om uw contributie voor 2002 te betalen. Zoals afgesproken in de Algemene Ledenvergadering van 21 maart 2001 is de contributie verhoogd naar Naf 60,00 per jaar.

Verder wensen wij onze leden een hele prettige Karneval toe, maar laat nog voldoende energie over voor onze Amstelloop die plaats gaat vinden op zondag 17 februari a.s. Abusievelijk is in het laatste nummer van de eRoadRunner de ladder uitslag van 2001 niet geplaatst, onze excuses voor deze "slip van de mouse".

De redactie

### ***Van de bestuurstafel .***

#### **Vishion Kòrsou.**

Van Vishion Kòrsou (hun visie, hoe een beter Curaçao te realiseren) heeft het bestuur een oproep gekregen voor onze leden om deel te nemen aan hun cursussen. Zie elders in fit nummer.

#### **Na-inschrijvingen.**

Naar aanleiding van de uit de hand gelopen na-inschrijvingen heeft het bestuur besloten om met ingang van de Klip Kleun na de laatste inschrijvingsdatum van de wedstrijden (meestal op maandagavond) geen inschrijvingen meer aan te nemen, lid of geen lid. Uitzondering hiervoor geldt alleen voor buitenlanders. Dit zal ook bij elke wedstrijd oproep bekend gemaakt worden. Het bestuur hoopt dat iedereen begrip hiervoor zal hebben.

#### **E-mail reacties.**

Van de twee wedstrijden die achter de rug zijn heeft het bestuur verschillende reacties ontvangen via e-mail, hetgeen wij zeer op prijs stellen.

Het bestuur.



---

**IOC ziet strijd tegen doping als gevecht tegen bedriegers.**

Over Juan Antonio Samaranch gaat het hardnekkige verhaal dat hij tijdens de Spelen van Los Angeles hoogstpersoonlijk een aantal positieve dopingzaken onder het kleed veegde. Er was al een aantal atleten betrapt, nog meer negatieve publiciteit zou de Spelen, volgens de toenmalige IOC-president, geen goed doen

Van Samaranchs opvolger, de Belg Jacques Rogge, valt zulk gedrag niet te verwachten. 'Als ik morgen vijftig sporters zou betrappen, zijn dat vijftig minder bedriegers op de lijst van deelnemers. Hoe meer valsspellers we pakken, hoe afschrikwekkender het voor de rest zal zijn.'

Veel positieve dopingzaken zijn er tijdens de Olympische Winterspelen nooit geweest. In Nagano ('98) werd snowboarder Ross Rebagliata betrapt op het gebruik van marihuana - de Canadese winnaar van het goud ging uiteindelijk vrijuit, hij had op een feestje 'slechts' wat rook binnen gekregen. In Albertville ('92) werd de Russische biatleet Sergej Tarasov met een nierinfectie in het ziekenhuis opgenomen. Oorzaak, volgens de kenners: bloed doping.

De laatste drie Winterspelen leverden officieel echter geen positieve dopinggevallen op, maar Rogge verwacht dat het in Salt Lake City ditmaal anders zal zijn. De Belg denkt tienmaal een sporter op verboden middelen te kunnen betrappen. 'Logisch, als je meer test, zul je ook meer atleten betrappen.'

Dat wintersporters gebruiken, bleek vorig jaar tijdens de WK Noordse disciplines in Lahti: zes Finse langlaufers, onder wie olympische kampioenen als Mika Myllylae, werden betrapt op middelen die het gebruik van epo kunnen maskeren.

Het IOC gaat de komende weken in ieder geval alle lange afstands atleten (700-800 stuks), die uitkomen op onderdelen als schaatsen, langlaufen, biatlon en de Noorse combinatie, op het gebruik van epo controleren. Ze zullen de gecombineerde bloed-urine test, die geïntroduceerd werd in Sydney, moeten ondergaan.

Als het bloed abnormale waarden toont, dan zal de urine worden geanalyseerd. Bij de Spelen in Australië werden destijds 300 atleten volgens deze methode onderzocht, waarvan niemand overigens 'positief' werd bevonden. In Salt Lake zal dat aantal gecontroleerde sporters worden verdubbeld.

Naast deze epo-test, zullen er ook 700 'gewone' urine testen, waarbij anabolica en dergelijke kan worden getraceerd, worden uitgevoerd. Het Internationaal Olympisch Comité liet hierbij nog maar eens een waarschuwing voor 'vervuilde' voedingssupplementen uitgaan.

Het WADA, het onafhankelijk anti-doping bureau, is ondertussen al druk doende met out-of-competition controles. Op het moment dat de Spelen beginnen, moeten 3500 atleten gecontroleerd zijn. Het WADA heeft tot dusver 24 positieve gevallen gemeld.

Volgens Rogge is het 'naïef' te geloven dat er ooit dopingvrije Spelen zullen worden gehouden. 'We praten over 2500 sporters. Er zullen altijd stommelingen zijn die de boel willen bedriegen. Maar elke bedrieger die je pakt, is goed voor de sport.'



Mahasiweg #21 Tel: 737-0282 Fax: 736-5674

**KLEINER MAAR FIJNER**

Voor al uw sportartikelen zoals:

Karate Pak, Judo Pak,  
Zwemartikelen, Voetbalschoenen etc.  
Bespauwen van Tennis-, Squash-,  
Badminton-Racket.

**10% korting voor leden RRCK**

---

Het IOC pakt overigens in Salt Lake City ook een tot dusver 'legale' vorm van doping aan. Langlaufers zal niet worden toegestaan hun hypobare tenten of caravans, waarmee hoogtestages kunnen worden nagebootst, mee te nemen.

'Op sommige terreinen bij langlaufwedstrijden lijkt het soms wel op een camping', zegt Patrick Schamasch, directeur van het medisch comité van het IOC. 'Dat is geen sport bedrijven meer. Als we dit soort praktijken toestaan, krijgen we binnenkort te maken met langlaufers met een zuurstoffles op hun rug.'

Overgenomen uit de Volkskrant.

### **SANTAIRE PROBLEMEN TIJDENS MARATHON**

Vele lopers en u misschien ook, hebben het ervaren tijdens een lange afstand en met name tijdens de marahton. Men loopt lekker, een persoonlijk record ligt misschien in het verschiet, maar opeens komt die aandrang. Krampachtig ophouden zorgt voor een duidelijke afname van de snelheid en onvermijdelijk komt toch het moment dat "de bosjes opgezocht moeten worden".

U probeert een ander menu, u probeert op aanraden van uw arts, medicijnen om de boel te stoppen, maar het helpt allemaal niet of nauwelijks. Medicijnen werken meestal wel als u niet sport, maar bij hardlopen helpen ze niet of nauwelijks vanwege de schokken die de darmen ondervinden tijdens het lopen.

Beter is de volgende door mij beproefde methode. Misschien een beetje flauw, misschien een paardenmiddel, misschien een beetje belachelijk, maar het werkt. Ik heb deze overigens nog van niemand anders gehoord. Het motto hierbij is: "wat er niet in zit, kan er ook niet uit".

Zoek met bijvoorbeeld rode bietjes uit wanneer de maaltijd van de vorige dag in het kleinste kamertje afgeleverd wordt. Stel dat dit 20 uren duurt, nuttig uw laatste maaltijd de voorlaatste dag 21 uren voor de start van uw wedstrijd. Stil uw honger de rest van de voorlaatste dag en avond met koolhydraatrijke drankjes, roomijs of andere vloeibare zaken. Roomijs was overigens bij mij favoriet. Zitten ook vetten in die energie leveren. De volgende dag, een drietal uren voor de wedstrijd, nuttigt u uw ontbijt. Dat zit tijdens de marathon waarschijnlijk deels in de maag en deels boven in de darmen. Een kopje koffie bevordert de stoelgang, zodat u "leeg" (wat betreft de warme maaltijd van de vorige dag) aan de start staat. Verder alleen maar wat drinken. Ikzelf en elke atleet die ik dit geadviseerd heb was definitief van zijn probleem af. Een bekende marathonloper gaat het ook uitproberen.

Laat mij weten of het ook bij u werkt!!



---

**BETTER GET RUNNING**

***Every morning in Africa  
A gazelle wakes up  
It knows it must run faster  
Than the fastest lion  
Or it will be killed***

***Every morning in Africa  
A lion wakes up  
It knows it must run faster  
Than the slowest gazelle  
Otherwise it will starve***

***It doesn't matter  
Whether you are a lion or a gazelle  
When the sun comes up  
You better get running***

***HISTORIE VAN DE KENIAANSE ATLETIEK***

In 1963 werd Kenya een onafhankelijk land. Het moederland Groot Brittannië liet in de Kenyaaanse cultuur echter flink haar sporen achter. Door onder andere eenzelfde educatiesysteem te hanteren als in het thuisland wisten de kolonisten vrij veel van hun eigen sporten te introduceren bij de Kenyaaanse bevolking. Populaire sporten werden hierdoor vooral voetbal, atletiek en boxen. In bepaalde bevolkingsgroepen bleek een groot potentieel aan topatleten te zitten. Een paar van de bevolkingsgroepen, de Kalenjin en de Kisii stammen, bleken uit te blinken in het lopen van midden-lange afstanden. Dit resulteerde vanaf halverwege de jaren zestig in opzienbarende wereldprestaties. Zo wist Kipchoge Keino in 1965 zowel het wereldrecord op de 3000 meter als op de 5000 meter te verbeteren en in 1968 bij de Olympische Spelen in Mexico een gouden en een zilveren medaille te winnen op respectievelijk de 1500 meter en de 5000 meter. Bij dezelfde Olympische spelen wisten tevens Naftali Temu en Amos Biwott gouden medailles te winnen op respectievelijk de 10.000 meter en de 3000 meter steeple chase. Hiermee was de trend voor Kenyaaanse successen op hardloopgebied gezet. Ondanks dat het na deze goldrush wat minder goed ging met de Kenyaaanse atletiek bleven ze toch regelmatig de wereld verbazen met verbluffende resultaten. Op de olympische spelen van 1972 te München wist Kenya "slechts" één gouden medaille en twee zilveren medailles te winnen. De gouden medaille en een van de zilveren medailles waren voor Kipchoge Keino (op respectievelijk de 3000 meter steeple chase en de 1500 meter). De andere zilveren medaille was voor "Benjamin Jipcho", deze atleet verbeterde hierna in 1973 tot twee maal toe het wereldrecord op de 3000 meter steeple chase. Vanwege boycotts van Kenya op de Olympische Spelen van 1976 en 1980 konden Kenyaaanse atleten alleen prestaties neerzetten in gewone wedstrijden. Het grootste "slachtoffer" van deze Olympische boycotts was Henry Rono. Deze atleet verbeterde eind jaren zeventig op vier verschillende afstanden vijf maal een wereldrecord maar wist echter nooit een aansprekende titel te bemachtigen (wereldkampioenschappen werden pas in 1983 geïntroduceerd).

---

Hierna duurde het ongeveer tot de eind jaren tachtig voordat Kenya weer op grote schaal van zich liet spreken. Op de Olympische Spelen van 1988 te Seoul wisten Kenyaanse atleten de 800 meter, 1500 meter, en de 3000 meter steeple chase te winnen.

Op de recentste drie olympische spelen waren Kenyaanse atleten zelfs nauwelijks meer van het podium af te krijgen ze wisten maar liefst veertien medailles te winnen (vijf maal goud, elf maal zilver en zes maal brons).

## LITERATUURLIJST

Mählmann, Peter. 1988. Sport as a weapon of colonialism in Kenya: a review of the literature. *Transafrican J. of History*. 17 :152-171.

Mählmann, Peter. 1990. physical activity and development in Kenya. *Transafrican J. of History*. 19 :165-179.

Kruse, B. (vert. Niezen, J.). 1995. *Kroniek van 100 jaar Olympische Spelen: 1896-1996*. Agon, Amsterdam, Ned.

### *Medailles Olympische Spelen van 1964 te Tokio*

BRONS:	Wilson Kiprugut Chumo	800 meter	1.45.9 min.
--------	-----------------------	-----------	-------------

### *Medailles Olympische Spelen van 1968 te Mexico*

GOUD:	Kipchoge Keino	1500 meter	3.34.9 min.
GOUD:	Amos Biwott	3000 meter st. chase	8.51.0 min.
GOUD:	Naftali Temu	10.000 meter	29.27.4 min.
ZILVER:	Wilson Kiprugut Chumo	800 meter	1.44.5 min.
ZILVER:	Benjamin Kogo	3000 meter st. chase	8.51.6 min.
ZILVER:	Kip Keino	5000 meter	14.05.2 min.
BRONS:	Naftali Temu	5000 meter	14.06.4 min.

### *Medailles Olympische Spelen van 1972 te Munchen*

GOUD:	Kipchoge Keino	3000 meter st. chase	8.23.6 min.
ZILVER:	Kipchoge Keino	1500 meter	3.36.8 min.
ZILVER:	Ben Jipcho	3000 meter st. chase	8.24.6 min.
BRONS:	Mike Boit	800 meter	1.46.0 min.

### *Medailles Olympische Spelen van 1984 te Los Angeles*

GOUD:	Michael Musyoki	10000 meter	28.06.46 min.
BRONS:	Julius Korir	3000 meter st. chase	8.11.80 min.

### *Medailles Olympische Spelen van 1988 te Seoul*

GOUD:	Paul Ereng	800 meter	1.43.45 min.
GOUD:	Peter Rono	1500 meter	3.35.96 min.
GOUD:	Julius Kariuki	3000 meter st. chase	8.05.51 min.
GOUD:	John Ngugi	5000 meter	13.11.70 min.
ZILVER:	Peter Koech	3000 meter st. chase	8.06.79 min.
ZILVER:	Douglas Wakiihuri	marathon	2.10.47 min.
BRONS:	Kipkemboi Kimeli	10000 meter	27.25.16 min.

## Medailles Olympische Spelen van 1992 te Barcelona

GOUD:	William Tanui	800 meter	1.43.66 min.
GOUD:	Matthew Birir	3000 meter st. chase	8.08.84 min.
ZILVER:	Nixon Kiprotich	800 meter	1.43.70 min.
ZILVER:	Patrick Sang	3000 meter st. chase	8.09.55 min.
ZILVER:	Paul Bitok	5000 meter	13.12.71 min.
ZILVER:	Richard Chelimo	10000 meter	27.47.72 min.
BRONS:	William Mutwol	3000 meter st. chase	8.10.74 min.

## Medailles Olympische Spelen van 1996 te Atlanta

GOUD:	Joseph Keter	3000 meter st. chase	8.07.12 min.
ZILVER:	Moses Kiptanui	3000 meter st. chase	8.08.33 min.
ZILVER:	Paul Bitok	5000 meter	13.08.16 min.
ZILVER:	Pauline Konga	5000 meter (vrouwen)	15.03.49 min.
ZILVER:	Paul Tergat	10000 meter	27.08.17 min.
BRONS:	Fred Onyancha	800 meter	1.42.79 min.
BRONS:	Stephen Kipkorir	1500 meter	3.36.72 min.
BRONS:	Eric Wainaina	marathon	2.12.44 min.

## Medailles Olympische Spelen van 2000 te Sydney

GOUD:	Noah Ngeny	1500 meter	3.32.07 min.
GOUD:	Reuben Kosgei	3000 meter st. chase	8.21.43 min.
ZILVER:	Paul Tergat	10000 meter	27.18.29 min.
ZILVER:	Wilson Boit Kipketer	3000 meter st. chase	8.21.77 min.
ZILVER:	Eric Wainaina	marathon	2.10.31 min.
BRONS:	Bernard Lagat	1500 meter	3.32.44 min.
BRONS:	Joyce Chepchumba	marathon (vrouwen)	2.24.45 min.

## Wereldranglijst 10 K van 2001 Heren

### WR 26:22.75 Haile Gebrselassie ETH Hengelo, 01 06 1998

Mark	Wind	Athlete	Nat	Birth	Pos	Venue	Date
27:04.20		<b>Abraham Chebii</b>	KEN	23 12 1979	1r1	Palo Alto, CA	04 05 2001
27:07.55		<b>Benjamin Maiyo</b>	KEN	06 10 1978	2r1	Palo Alto, CA	04 05 2001
27:12.37		<b>Luke Kipkosgei</b>	KEN	27 11 1975	3r1	Palo Alto, CA	04 05 2001
27:13.98		<b>Mebrahtom Keflezighi</b>	USA	05 05 1975	4r1	Palo Alto, CA	04 05 2001
27:22.30		<b>Assefa Mezgebu</b>	ETH	19 06 1978	1	Hengelo	04 06 2001
27:22.58		<b>Charles Kamathi</b>	KEN	18 05 1978	2	Hengelo	04 06 2001
27:22.84		<b>Girma Tolla</b>	ETH	13 10 1975	3	Hengelo	04 06 2001
27:24.68		<b>Mark Bett</b>	KEN	22 12 1976	1	Bruxelles	24 08 2001
27:25.27		<b>Richard Limo</b>	KEN	18 11 1980	4	Hengelo	04 06 2001
27:25.55		<b>Robert Kipchumba</b>	KEN	24 02 1984	2	Bruxelles	24 08 2001

## Wereldranglijst 10 K van 2001 Dames

WR 29:31.78 Junxia Wang CHN Beijing, 08 09 1993

Mark	Wind	Athlete	Nat	Birth	Pos	Venue	Date
30:55.80		<b>Paula Radcliffe</b>	GBR	17 12 1973	1	Barakaldo	07 04 2001
31:16.94		<b>Asmae Leghzaoui</b>	MAR	30 08 1976	1	Tunis	12 09 2001
31:22.76		<b>Nataliya Berkut</b>	UKR	30 05 1975	1	Kyiv	02 07 2001
31:26.34		<b>Susie Power</b>	AUS	26 03 1975	1	Melbourne	06 12 2001
31:29.55		<b>Irina Mikitenko</b>	GER	23 08 1972	2	Barakaldo	07 04 2001
31:30.6		<b>Lyudmila Biktasheva</b>	RUS	25 07 1974	1	Tula	08 07 2001
31:32.70		<b>Berhane Adere</b>	ETH	21 07 1973	1	Villeneuve-d'Ascq	17 06 2001
31:33.08		<b>Olivera Jevtic</b>	YUG	24 07 1977	2	Tunis	12 09 2001
31:38.08		<b>Ayelech Worku</b>	ETH	12 06 1979	2	Villeneuve-d'Ascq	17 06 2001
31:38.18		<b>Restituta Joseph</b>	TAN	30 07 1971	3	Villeneuve-d'Ascq	17 06 2001
31:39.80		<b>Harumi Hiroyama</b>	JPN	02 09 1968	1		

### Coca Cola Race 2002.

Zondag 27 januari 2002 startte er bij het SDK om 07.00 uur ongeveer 174 deelnemers aan de eerste 10 km race van het jaar 2002, nl. de Coca Cola Race.

Veel gezucht en gekreun, want het is toch weer de eerste lange race na zo'n heerlijke feestmaand als December. Even voelen hoe het ook al weer is zo'n lange afstand. Daarna wat wedstrijden met een kleinere afstand en dan zitten we weer goed in het trainingsritme en gaan we naar de echte lange wedstrijden.

Ondanks de frisse januariwind was het toch best warm. Je kent de route en daardoor weet ieder voor zich precies hun knelpunten liggen. Je bereid je daar op voor, maar toch kom je ze tegen en gaat het wat moeizaam.

Dominic had de pech en moest uit de race stappen.

Jammer, maar soms zegt het lichaam toch tegen ons

wanneer het genoeg is geweest. Nu nog leren er naar te luisteren. Tell us something!!!!

Na afloop was er weer heerlijke sopi, bier en limonade. Ook een gezellig muziekje erbij, zonnetje en de zondag kon niet meer stuk.

Elza Ketelaars verraste ons allemaal, en misschien ook haar zelf, door het record te verbreken van Sonia Panneflek. Sonia liep in 1990 de Coca Cola race in 0:48:24 min. Elza liep de Coca Cola Race in 0:48:00 min. Proficiat Elza.

De overige uitslagen kunt u verder in het clubblad vinden, dus onnodig om deze alsnog in dit verslag te herhalen. We kunnen concluderen dat het een geslaagde Coca Cola race was en een hele goede start om weer in het loopritme te komen.

De redactie.



**Ingezonden stuk 1.**

Van Jos Raphaëla

Willemstad, 17 december 2001

Deste Gerrytje,

Na jouw ingezonden stuk in het laatste clubblad gelezen te hebben, voelde ik me snel geprikkeld om reactie te leveren hierop. Ik moet je vertellen dat het een grapje was die ik op die bewuste dag (25 nov. 2001) aan meerdere lopers verkocht had. Het was helemaal niet serieus bedoeld, zij kregen hun sopi wel uitgereikt. Dat ik jou notabene geen uitgereikt had, daar had ik toen helemaal niet op gelet. Mijn excuses, zoete lieve Gerrytje. De soep is er voor iedereen die de hele, halve marathon gelopen heeft. Tijdens mijn drukke bezigheid heb ik helemaal geen oog voor het onderscheid hele, halve.

Later toen ik langs ging met overgebleven sopi, kwam ik ook bij jou langs. Jij wilde toen niet meer.

Ik zeg nogmaals Ger, het was niet zo serieus bedoeld, hoor. No hard feelings anymore, Ger. Het ga je goed zoete lieve, zoete lieve Gerrytje.

jos rafaëla

---

## **Ingezonden stuk 2**

"Ladder en energiedrank

Naar aanleiding van het laatste clubblad heb ik twee opmerkingen.

De eerste betreft de einduitslag van de laddercompetitie van 2001. Jammer vind ik het dat twee stukken die bij elkaar horen pagina's ver van elkaar zijn opgenomen (laddercompetitie 2001 .... en Historisch overzicht laddercompetitie). Een andere omissie die in het volgende nummer goedge maakt dient te worden is dat de einduitslag van de laddercompetitie niet eens is opgenomen. In plaats daarvan vind ik in het clubblad steeds meer engelstalige stukken uit (waarschijnlijk Amerikaanse) bladen die ik zelf wel kan kopen als ik deze zo interessant vind.



Punt twee betreft een stellingname in de sportdrankdiscussie. Natuurlijk is het niet goed dat er op een gegeven moment geen water meer is bij de waterposten. Maar onvergeeflijk is het in mijn ogen dat er voor deelnemers aan de hele marathon geen sportdrank beschikbaar is zoals in 2000 het geval was. Ik zal waarschijnlijk geen marathon meer lopen, maar ik zou zeker niet deelnemen aan een marathon waar onderweg geen isotone sportdrank beschikbaar is. Als het bestuur inderdaad van plan is de marathon uit te bouwen dan moet het in mijn ogen zelfs niet praten over het niet verschaffen van isostar, gatorade of iets dergelijks.

Nu ik toch bezig ben, nog een opmerking. Is het jullie opgevallen dat in de einduitslag van de halve marathon veel meer mannen in de categorie 50-59 finishten dan in 30-34 plus 35-39 of 40-44 plus 45-49? Het lijkt me tijd worden om de categorieindelingen bij de heren op de langere afstanden weer eens te herzien.

Tenslotte wens ik iedereen een succesvol sportjaar toe.

Henk ten Napel"

### **Aruba International Half Marathon**

Road Runners Club Korsou heeft een uitnodigingsbrief ontvangen van IDEFRE (Instituto pa Deporte, Educacion Fisica i Recreacion) voor de "Aruba International Half Marathon" die voor de 17<sup>e</sup> keer georganiseerd word op 17 maart 2002.

De route is hetzelfde als voorgaande jaren. De start is voor het Joe Laveist Sport Park en vervolgens gaat men via de hoofdweg naar Oranjestad en de finish is op de parkeerplaats van Alambra Casino te Eagle.

De loop start dit jaar op verzoek van vele lopers om 6.00 uur 's morgens.

Liefhebbers kunnen het inschrijfformulier voor 10 maart 2002 ingevuld bij Richenel Frans inleveren of e-mailen naar Harold Westerhof [h.h.west@cura.net](mailto:h.h.west@cura.net)

Het inschrijfgeld US\$10 of Afl. 18,00 kan bij aankomst op Aruba betaald worden.  
Voor meer informatie: Richenel Frans tel. 868-2141.

---

**ARUBA INTERNATIONAL 1/2 MARATHON**

**March 17, 2002  
Registration Form**

**Name** .....

**Date of birth** ..... **Age on race day** .....

**Address** .....

**Country** .....

**Telephone** (.....)..... **Fax** ( ).....

**Sex**        M         F

**Email** .....

**Age categories.**

**Male:** 14-19         45-49   
          20-29         50-54   
          30-34         55-59   
          35-39         60+      
          40-44

**Female** 16-29         30+   

***By signing and submitting this form I declare that I consider myself physically and adequately prepared for this run. I absolve the sponser, the organizer and race director from any liability for injury, illness or death suffered by me in connection with this race.***

**Signature:** .....

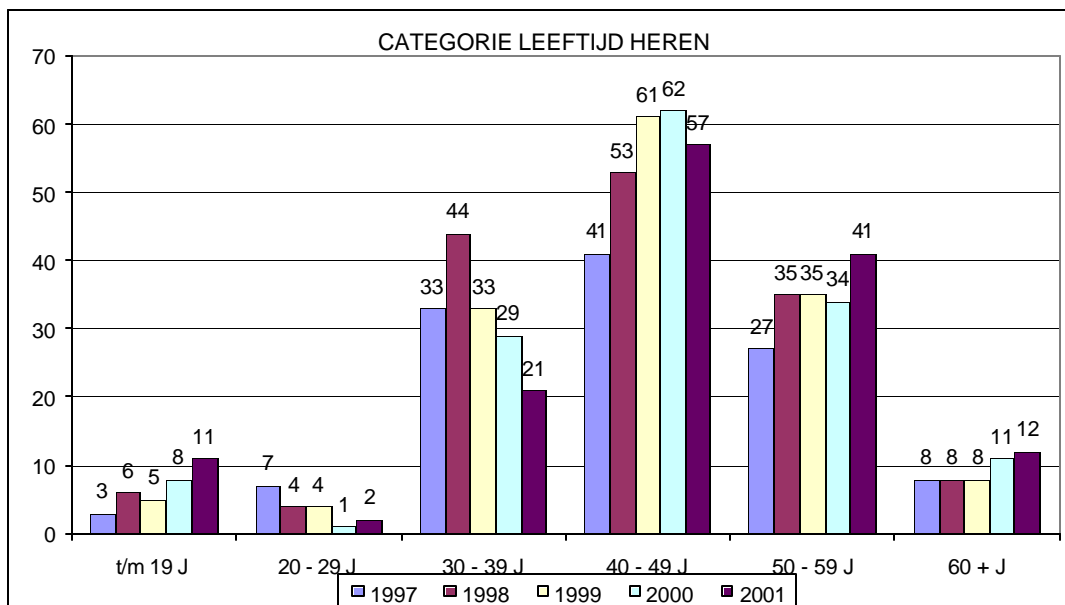
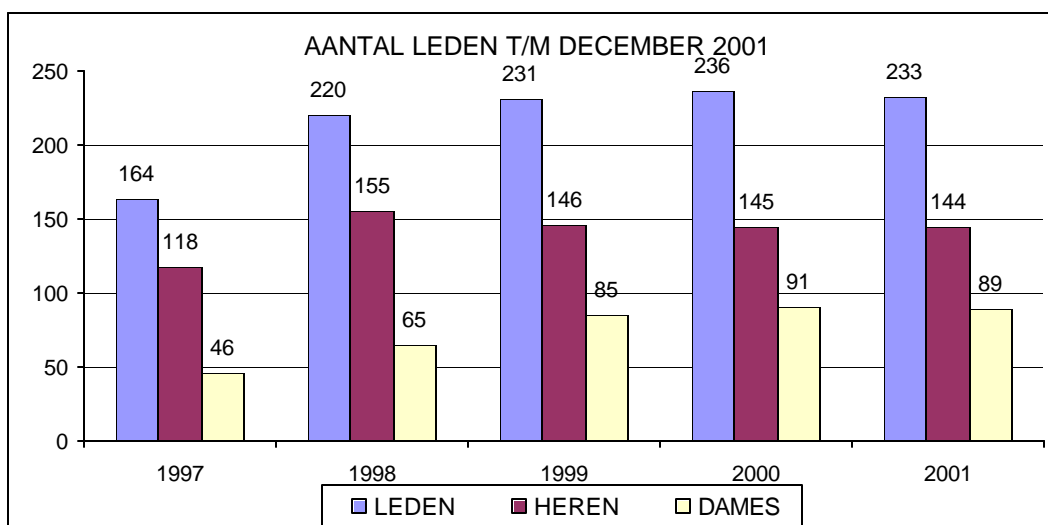
**Date:**

		Race Number
Registration Fee:		
Foreign Athletes:	US\$ 10,=	
Local Athletes:	Afl. 15,=	

Please forward this form to Race Director at IDEFRE (Sport Department) no later than March 10, 2002 via fax (297) 83678. Entry fee can be paid upon arrival in Aruba. For more information call Mr. Jesse Beukenboom at (297) 824987.

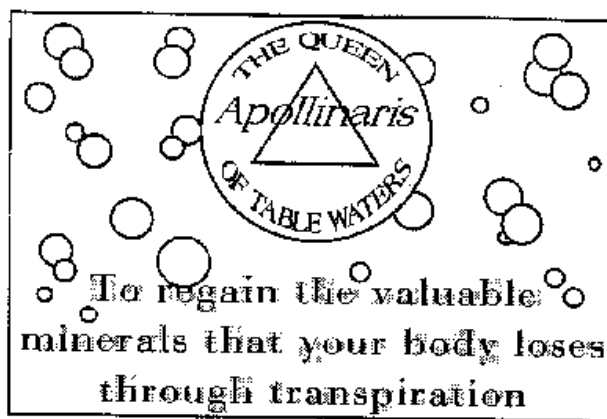
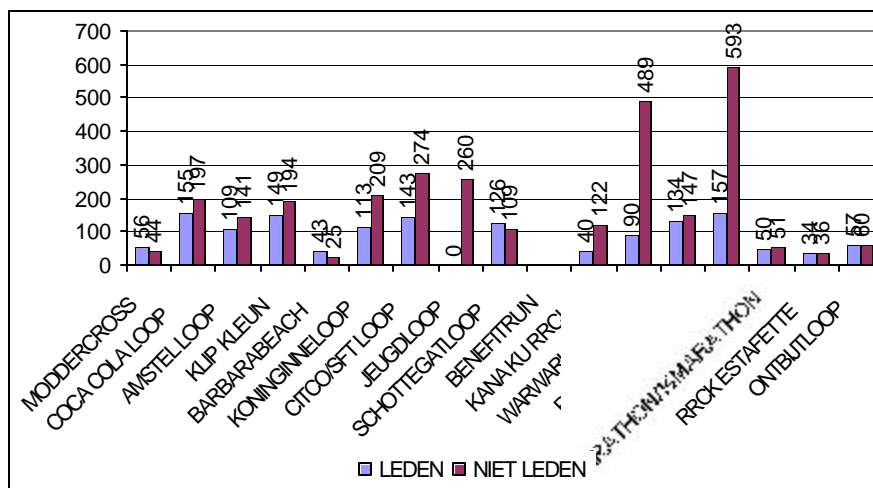
## RRCK in cijfers.

Vergeleken met het jaar 2000 heeft de club eind vorig jaar 3 leden minder, 1 heer en 2 dames. Nog steeds heeft de leeftijdscategorie 40 – 49 het meeste aantal leden, hoewel bij de heren minder dan het jaar daarvoor. Categorie 50 – 59 blijft stijgen, daarentegen is categorie 30 – 39 ook deze keer minder geworden. Zijn we aan het verouderen? Zie onderstaande grafieken voor een beeld van de laatste 5 jaren.



Aantal inschrijvingen in 2001:

	INSCHR.	IN-CHECK.	FINISHER	LEDEN	JEUGD	DAMES	HEREN
MODDERCROSS	100	100	100	56	8		
COCA COLA LOOP	352	277	284	155	35	154	198
AMSTEL LOOP	250	250	250	109	26		
KLIP KLEUN	343	286	302	149	53	155	188
BARBARABEACH	68	68	68	43	1		
KONINGINNELOOP	322	274	264	113	42	162	160
CITCO/SFT LOOP	417	303	319	143	50	208	209
JEUGDLOOP	260		213	0	26	114	146
SCHOTTEGATLOOP	325	269	275	126	14	137	188
BENEFITRUN	204	116	116				
KANA KU RRCK	162	131	121	40	5	73	89
WARWARU LOOP	579	477	482	90	334	262	317
REFNERIA LOOP	281	202	221	134	30	111	170
ING FATUM LOOP	750	628	646	157	101	384	366
MARATHON/½MARATHON	101	78	81	50	1	30	71
RRCK ESTAFETTE	70	70	70	34	19	28	42
ONTBIJTLOOP	117	117	117	57	12		



## Uitslagen Coca Cola loop 27 jan 2002

Race Date

1/27/2002

R.R.C.K. 10 KM

**Age Group Results**

**10-KM**

NEW RECORD

FEMALE ( 0 - 19 )	Recordholder: SONIA PANNEFLEK
	Year: 1990 Time: 0:48:24

<u>Place</u>	<u>Name</u>	<u>-</u>	<u>Country</u>	<u>Age</u>	<u>Bib #</u>	<u>Time</u>	<u>Pace</u>
1	Elza	Ketelaars	Curaçao	19	179	48:00	4:48/K
2	Ayla	Jesus	Curaçao	14	346	1:16:32	7:39/K
3	Sandra	Ouden Den	Curaçao	15	123	1:21:40	8:10/K
4	Liesje	Braeken	Curaçao	14	326	1:22:43	8:16/K
5	Soeraya	Rooderijs	Curaçao	8	183	1:42:24	10:14/K
6	Ginny	Hetem	Curaçao	14	180	1:45:01	10:30/K
7	Nancy	Heemskerk	Curaçao	14	195	1:57:22	11:44/K
8	Britt	Goslinga	Curaçao	14	323	1:57:41	11:46/K
9	Niña	Wijers	Curaçao	14	324	1:57:41	11:46/K
10	Sharissa	Cloo	Curaçao	15	196	1:57:41	11:46/K

FEMALE ( 20 - 29 )	Recordholder: ALEXANDR DE SNOO
	Year: 1997 Time: 0:41:01

<u>Place</u>	<u>Name</u>	<u>-</u>	<u>Country</u>	<u>Age</u>	<u>Bib #</u>	<u>Time</u>	<u>Pace</u>
1	Eudia	Bennanon	Curaçao	25	198	59:43	5:58/K
2	Simona	Fleur La	Curaçao	24	332	1:09:46	6:59/K
3	Haydée	Hermans	Curaçao	29	377	1:24:12	8:25/K
4	Sardyra	Constancia	Curaçao	27	226	1:27:45	8:47/K
5	Marisela	Costa Da	Curaçao	29	225	1:27:46	8:47/K
6	Tamara	Brazil	Curaçao	28	241	1:29:50	8:59/K
7	Nadine	Ool Van	Curaçao	28	380	1:33:45	9:23/K
8	Marcia	Illidge	Curaçao	27	290	1:45:28	10:33/K
9	Karin	Lombardi	Curaçao	27	291	1:45:29	10:33/K

FEMALE ( 30 - 39 )	Recordholder: GIENY VAN NIEJENHUIS
	Year: 1996 Time: 0:41:10

<u>Place</u>	<u>Name</u>	<u>-</u>	<u>Country</u>	<u>Age</u>	<u>Bib #</u>	<u>Time</u>	<u>Pace</u>
1	Julieta	Carvajal	Curaçao	33	355	52:08	5:13/K
2	Vani	Bathala	Curaçao	32	142	57:18	5:44/K
3	Margareth	Barten	Netherlands	33	393	1:05:33	6:33/K
4	Rosary	Bishop	Curaçao	33	227	1:08:04	6:48/K
5	Angélique	Gomez Da Costa	Curaçao	32	320	1:13:01	7:18/K
6	Marcie	Jonis	Curaçao	35	293	1:14:14	7:25/K
7	Annie	Cordero	Curaçao	31	357	1:15:54	7:35/K
8	Truus	Bentum	Curaçao	39	262	1:19:47	7:59/K
9	Gisela	Pereira	Curaçao	33	240	1:23:25	8:21/K
10	Roos	Braeken	Curaçao	39	325	1:24:46	8:29/K
11	Ursula	Molina	Curaçao	33	244	1:27:16	8:44/K
12	Caroline	Sluis-Gibbs	Curaçao	35	378	1:28:37	8:52/K
13	Charyn	Muzo	Curaçao	36	116	1:30:10	9:01/K
14	Janine	Getrouw	Curaçao	36	381	1:33:45	9:23/K
15	Silvian	Busby	Curaçao	33	248	1:34:11	9:25/K
16	Merelyn	Siberie	Curaçao	39	217	1:34:22	9:26/K
17	Clarion	Taylor	Curaçao	38	383	1:35:55	9:36/K
18	Altagracia	Josepa	Curaçao	39	157	1:37:37	9:46/K
19	Moraima	Rosinda	Curaçao	37	216	1:50:44	11:04/K

FEMALE ( 40 - 49 )	Recordholder: ARIANNE PROMES
	Year: 1991 Time: 0:43:50

<u>Place</u>	<u>Name</u>	<u>-</u>	<u>Country</u>	<u>Age</u>	<u>Bib #</u>	<u>Time</u>	<u>Pace</u>
1	Diane	Copini	Curaçao	42	295	54:32	5:27/K
2	Adriana	Schotborg	Curaçao	41	228	57:10	5:43/K
3	Jacoba	Bussem	Curaçao	47	274	57:40	5:46/K
4	Perta	Verhagen	Curaçao	40	167	58:30	5:51/K
5	Ellen	Hellburg	Curaçao	48	150	1:00:00	6:00/K
6	Bertine	Bouman	Curaçao	43	272	1:07:37	6:46/K
7	Monica	Marks	Curaçao	45	286	1:09:39	6:58/K
8	Gerdina	Adriaansen	Curaçao	48	287	1:09:57	7:00/K
9	Manon	Lannooi De	Curaçao	40	316	1:10:33	7:03/K
10	Mary-Ann	Faulborn	Curaçao	46	219	1:14:29	7:27/K
11	Soraida	Reenis	Curaçao	44	148	1:16:13	7:37/K
12	Thea	Dalen Van	Curaçao	42	329	1:16:17	7:38/K
13	Barbara	Leigh	Curaçao	43	379	1:22:19	8:14/K
14	Zita	Jesus	Curaçao	44	343	1:22:33	8:15/K
15	Meredith	Presentacion	Curaçao	45	373	1:24:46	8:29/K
16	Agnes	Herminia	Curaçao	47	338	1:28:31	8:51/K
17	Helena	Nabuurs	Curaçao	47	264	1:28:48	8:53/K
18	Rita	Luisman	Curaçao	49	268	1:28:48	8:53/K
19	Esther	Semper	Curaçao	40	115	1:30:09	9:01/K
20	Lydia	Davelaar	Curaçao	40	152	1:33:20	9:20/K
21	Aviette	Martis	Curaçao	42	153	1:33:20	9:20/K
22	Anne- Marie	Tjin- A- Tsoi	Curaçao	46	376	1:33:50	9:23/K
23	Magda	Kirchner	Curaçao	49	224	1:42:40	10:16/K

FEMALE ( 50 and older )	Recordholder: ANNEKE MOSTERTMAN
	Year: 1999 Time: 0:50:54

<u>Place</u>	<u>Name</u>	<u>-</u>	<u>Country</u>	<u>Age</u>	<u>Bib #</u>	<u>Time</u>	<u>Pace</u>
1	Rita	Merkies	Curaçao	50	197	56:39	5:40/K
2	Lydia	Calmes	Curaçao	55	161	1:01:55	6:12/K
3	Elsa	Drunen Van	Curaçao	50	298	1:03:14	6:19/K
4	Rika	Genaro	Curaçao	56	159	1:04:37	6:28/K
5	Maria	Scheffer	Curaçao	53	280	1:16:58	7:42/K
6	Carla	Pinedoe	Curaçao	52	271	1:26:11	8:37/K
7	Lisbeth	Hoefdraad	Curaçao	50	372	1:33:49	9:23/K
8	Marjorie	Hetem	Curaçao	51	187	1:45:02	10:30/K

MALE ( 0 - 19 )	Recordholder: RICHARD RODRIQUES
	Year: 1989 Time: 0:34:04

<u>Place</u>	<u>Name</u>	<u>-</u>	<u>Country</u>	<u>Age</u>	<u>Bib #</u>	<u>Time</u>	<u>Pace</u>
1	Bienvenido	Koffie	Bonaire	16	417	38:30	3:51/K
2	Steve	Hetem	Curaçao	16	177	52:06	5:13/K
3	Tiko	Ouden Den	Curaçao	18	119	57:00	5:42/K
4	Paul	Verhoeven	Curaçao	11	266	58:19	5:50/K
5	Arthur	Coffie	Curaçao	15	360	59:43	5:58/K
6	Rachid	Reenis	Curaçao	12	147	1:01:50	6:11/K
7	Nigel	Jesus	Curaçao	12	344	1:06:37	6:40/K
8	Alex	Driesprong	Curaçao	14	129	1:08:09	6:49/K
9	Gervilio	Davelaar	Curaçao	14	121	1:27:15	8:44/K
10	Ulyssess	Davelaar	Curaçao	10	122	1:29:15	8:56/K

MALE ( 20 - 29 )	Recordholder: AMADEO KEMPER
	Year: 1991 Time: 0:31:07

<u>Place</u>	<u>Name</u>	<u>-</u>	<u>Country</u>	<u>Age</u>	<u>Bib #</u>	<u>Time</u>	<u>Pace</u>
1	Randhy	Cuevas	Curaçao	24	233	36:07	3:37/K
2	Ronald	Heuvel Van De	Curaçao	22	270	38:47	3:53/K
3	Iwan	Jonker	Curaçao	29	140	38:50	3:53/K
4	Julius	Lourens	Curaçao	22	362	40:15	4:02/K

5	Arnold	Pagen	Curaçao	28	141	43:34	4:21/K
6	Faisel	Alberts	Curaçao	21	128	52:41	5:16/K
7	Yefri	Gosepa	Curaçao	21	120	55:06	5:31/K
8	Cristian	Gosepa	Curaçao	20	127	59:43	5:58/K

MALE ( 30 - 39 )	Recordholder:	RUDI BREURING
	Year:	1995
	Time:	0:34:28

Place	Name	-	Country	Age	Bib #	Time	Pace
1	René	Wolters	Curaçao	37	259	40:24	4:02/K
2	Egmond	Rijnschot	Curaçao	37	245	41:56	4:12/K
3	Michael	Lubbe Van Der	Netherlands	32	174	42:24	4:14/K
4	Willem	Cordilia	Curaçao	39	336	47:23	4:44/K
5	Ralf	Wieriks	Curaçao	31	289	49:50	4:59/K
6	Lambert Peter	Kroon	Curaçao	39	255	54:06	5:25/K
7	Nico	Roodenrijs	Curaçao	34	182	56:23	5:38/K
8	Elfried	Laker	Curaçao	33	367	56:37	5:40/K
9	Arnaud	Aikema	Curaçao	36	134	57:30	5:45/K
10	René	Haaften Van	Curaçao	37	330	58:53	5:53/K
11	Stephen	Haseth De	Curaçao	39	395	1:02:10	6:13/K
12	Mathurin	Elouise	Curaçao	36	238	1:07:34	6:45/K
13	Prisio	Maria	Curaçao	37	279	1:09:46	6:59/K
14	Eldert	Juliana	Curaçao	31	284	1:14:06	7:25/K
15	Jose	Mendes	Curaçao	30	239	1:28:55	8:54/K

MALE ( 40 - 49 )	Recordholder:	ANTONY OWERS
	Year:	1992
	Time:	0:36:01

Place	Name	-	Country	Age	Bib #	Time	Pace
1	Martin	Eekhof	Curaçao	47	382	40:54	4:05/K
2	Carlos	Angelica	Curaçao	42	243	41:15	4:08/K
3	Hans	Verhoeven	Curaçao	43	258	41:29	4:09/K
4	Johan	Jellema	Curaçao	43	252	41:42	4:10/K
5	Stanley	Marks	Curaçao	45	285	45:15	4:32/K
6	Tito	Libert	Curaçao	47	317	48:03	4:48/K
7	Edward	Martis	Curaçao	48	321	48:39	4:52/K
8	Dick	Kaijser	Curaçao	47	200	49:40	4:58/K
9	Jochem	Bentum	Curaçao	41	261	50:00	5:00/K
10	Roger	Geldorp Van	Curaçao	49	251	50:19	5:02/K
11	Richenel	Eleonora	Curaçao	42	164	50:27	5:03/K
12	Hans	Bouman	Curaçao	41	273	50:36	5:04/K
13	Johannes	Eijkelboom	Curaçao	43	278	50:36	5:04/K
14	Patrick	Stenkamp	Curaçao	43	356	50:53	5:05/K
15	Glenn	Mac Donald	Curaçao	48	363	51:08	5:07/K
16	Farley	Dunker	Curaçao	43	222	51:21	5:08/K
17	Frensel	Mercelina	Curaçao	42	348	52:27	5:15/K
18	Rudsel	Thomas	Curaçao	43	221	52:30	5:15/K
19	Gelmar	Caldera	Curaçao	43	334	52:49	5:17/K
20	Klaren	Walter	Curaçao	41	144	54:32	5:27/K
21	Gilbert	Joubert	Curaçao	49	275	55:39	5:34/K
22	Karel	Aster	Curaçao	47	143	55:58	5:36/K
23	Ronald	Lieuw -Sjong	Curaçao	48	371	57:01	5:42/K
24	Cornelis	Barneveld	Curaçao	41	194	58:58	5:54/K
25	Bernardus	Swagerman	Curaçao	42	277	1:00:50	6:05/K
26	Edward	Jesus	Curaçao	47	345	1:03:02	6:18/K
27	Anthony	Bloem	Curaçao	47	199	1:09:13	6:55/K
28	Leslie	Brug	Curaçao	48	333	1:10:50	7:05/K
29	Dennis	Minguel	Curaçao	48	234	1:15:53	7:35/K
30	Gerrit	Vis	Curaçao	41	358	1:15:55	7:36/K
31	Gilbert	Paulina	Curaçao	47	364	1:24:27	8:27/K
32	Romeo	Rudolph	Curaçao	49	242	1:27:00	8:42/K

33	Nelson	Koots	Curaçao	46	353	1:34:58	9:30/K
34	Riles	Gregorio	Curaçao	49	235	1:42:01	10:12/K

MALE ( 50 - 59 )	Recordholder:	EDWIN LOPEZ RAMIREZ
	Year: 1994	Time: 0:40:34

<u>Place</u>	<u>Name</u>	<u>-</u>	<u>Country</u>	<u>Age</u>	<u>Bib #</u>	<u>Time</u>	<u>Pace</u>
1	Phil	Riposo	Bonaire	52	390	45:32	4:33/K
2	Robin	Marchena	Curaçao	52	370	47:54	4:47/K
3	Erwin	Calmes	Curaçao	53	158	49:23	4:56/K
4	Richenel	Frans	Curaçao	58	300	50:43	5:04/K
5	Robert	Goeloe	Curaçao	52	231	52:53	5:17/K
6	Johannes	Teeuwisse	Curaçao	50	257	53:29	5:21/K
7	Wilhelmus	Nabuurs	Curaçao	51	256	53:26	5:21/K
8	Michael	Copini	Curaçao	51	294	53:57	5:24/K
9	Cerilio	Maduro	Curaçao	53	171	54:04	5:24/K
10	Peter	Hetem	Curaçao	54	181	54:41	5:28/K
11	Theo	Braeken	Curaçao	53	327	55:23	5:32/K
12	Rudy	Rosaria	Curaçao	59	340	56:16	5:38/K
13	Elton	Montesant	Curaçao	55	331	56:38	5:40/K
14	Henry	Cruden	Curaçao	54	230	56:46	5:41/K
15	Cesario	Eisden	Curaçao	57	232	58:37	5:52/K
16	Zaleh	Abdala	Curaçao	53	146	1:00:54	6:05/K
17	George	Kraaikamp	Curaçao	50	254	1:02:22	6:14/K
18	Evert	Zwart	Curaçao	51	260	1:02:22	6:14/K
19	Harrie	Heide Van De	Curaçao	56	250	1:05:09	6:31/K
20	Robert	Davelaar	Curaçao	52	149	1:08:11	6:49/K
21	Sonildo	Henriette	Curaçao	52	133	1:09:27	6:57/K
22	Alexander	Ouden Den	Curaçao	50	124	1:11:52	7:11/K
23	Kenneth	Mercelina	Curaçao	50	349	1:12:07	7:13/K
24	Helfrick	Genaro	Curaçao	50	160	1:12:41	7:16/K
25	Lionel	Elsevijf	Curaçao	57	237	1:14:24	7:26/K
26	Marvin	Henriette	Curaçao	55	283	1:14:28	7:27/K
27	Elbert	Klok	Curaçao	57	220	1:17:07	7:43/K
28	Rufo	Isenia	Curaçao	59	288	1:19:38	7:58/K
29	Hans	Drunen Van	Curaçao	56	299	1:22:15	8:14/K
30	Johan	Henriette	Curaçao	50	398	1:23:59	8:24/K
31	Sjoerd	Luisman	Curaçao	52	267	1:29:32	8:57/K
32	Gerhard	Treurniet	Curaçao	58	190	1:30:01	9:00/K

MALE ( 60 and older )	Recordholder:	GERBEN OFFRINGA
	Year: 1995	Time: 0:48:24

<u>Place</u>	<u>Name</u>	<u>-</u>	<u>Country</u>	<u>Age</u>	<u>Bib #</u>	<u>Time</u>	<u>Pace</u>
1	Haime	Obispo	Curaçao	60	350	53:09	5:19/K
2	Elphrim	Knoppel	Curaçao	62	117	1:04:16	6:26/K
3	Dirk	Marle Van	Curaçao	60	328	1:05:34	6:33/K
4	Wilfred	Phelipa	Curaçao	62	223	1:20:36	8:04/K
5	Andres	Vrolijk	Curaçao	60	184	1:26:32	8:39/K
6	Lue	Vogels	Curaçao	66	185	1:42:49	10:17/K

## Uitslag ladder competitie 2001.

RRCK				10 km	5 km	10 km	17km	10km	12km	10km	Snelste 5 uit 7	gemiddelde 10 km tijd
Nr.	M/V	Voornaam	Naam	1 Coca	2.1 Klip	1 CITCO/S FT	0.567 Schotte -	1 Warwaru	0.8176	1 ING /		
				Cola	Kleun	Loop	gat loop	KLM	Refineri a	Fatum	in sec.	van snelste drie
1	M	Martin	Eekhof	2317	2303	2337	2294	2272	2423	2332	2304	0 : 38 : 24
2	M	Henk	Napel ten			2387	2220	2422	2370	2295	2339	0 : 38 : 59
3	M	Rene	Wolters	2772	2550	2575	2580	2567	2590	2544	2563	0 : 42 : 43
4	M	Richenel	Frans	2640	2693	2626	2561	2547	2625	2555	2583	0 : 43 : 03
5	M	Argimiro	Nahr	2571	2521	2628			2647	2562	2586	0 : 43 : 06
6	M	Haime	Obispo	2590	2639	2695	2709	2732	2857	2640	2655	0 : 44 : 15
7	M	Stanley	Marks			2638	2702	2507	2800	2721	2674	0 : 44 : 34
8	M	Erwin	Calmes	2693	2608			2716	2712	2740	2694	0 : 44 : 54
9	M	Dick	Kayser	2711	2634	2698	2817	3018	2972	2824	2737	0 : 45 : 37
10	M	Dominic	Messerschmidt	2834	2650	2907	3023	2856	3035		2854	0 : 47 : 34
11	M	Willem	Cordilia	2819	2859	2964	2846	2797	3003	2979	2857	0 : 47 : 37
12	M	Johannes	Eykelboom	2802	2721	2799	2857			3108	2857	0 : 47 : 37
13	M	Peter	Hetem	2960	2889	3108	3078	2836		2934	2939	0 : 48 : 59
14	M	Dirk	Helten van	3024			3105	2916	2846	2870	2952	0 : 49 : 12
15	M	Farley	Dunker	2932	2853	2995		3064	3018	3010	2962	0 : 49 : 22
16	M	Karel	Bade	3021	2914	2914	3126	2859	3170		2967	0 : 49 : 27
17	M	Theo	Braeken	2886		3008	3053	2943	3190	2990	2976	0 : 49 : 36
18	M	Elphrim	Knoppel	3029	2845	2960	3159			2944	2987	0 : 49 : 47
19	M	Elton	Montesant	2925	3096	3118	2952		2977	3053	3001	0 : 50 : 01
20	M	Frans	Heijtel	3034	2936	3114	3175	2956	3272	3234	3043	0 : 50 : 43
21	M	Jan	Karels	3111	2948	3070	3291	3060	3218	3031	3044	0 : 50 : 44
22	M	Rudsel	Thomas		2937	3038		3004	3161	3262	3080	0 : 51 : 20
23	M	Gelmar	Caldera	3061	3064	3109	3335		3218	3199	3130	0 : 52 : 10
24	M	Robert	Goeloe	3289		3054	3094	3278	3156	3105	3137	0 : 52 : 17
25	M	Cesario	Eisden	3214	3135		3035	3112		3201	3139	0 : 52 : 19
26	M	John	Jonkhout	3192	3096	3088		3356	3422	3235	3193	0 : 53 : 13
27	M	William	Heyningen van	2738	2696		3641		3690	3698	3293	0 : 54 : 53
28	M	Kees	Barneveld	3574		3444	3500	3532	3782	3432	3496	0 : 58 : 16
29	M	Robert	Davelaar	3573	3524	3626		3871	3672	3719	3623	1 : 00 : 23
30	M	Leslie	Brug	3778		3755	3600		3816	3848	3759	1 : 02 : 39
31	M	Eric	Ogenia		3746	3930		3808	3947	3857	3858	1 : 04 : 18
32	M	Lionel	Elsevijf	3995	4055	3762	3701			3862	3875	1 : 04 : 35
33	M	Guido	Kibbelaar	5846	3585	4042	4305		4066	3617	3923	1 : 05 : 23
34	M	Edsel	Rooi		4415	4082	3924	3970	4101		4098	1 : 08 : 18
35	M	Alexander	Ouden, den	4346	4337	4121		3885	4172		4172	1 : 09 : 32
<b>DAMES</b>												
1	V	Anneke	Mostertman	2912	2859		2847		2946	2772	2867	0 : 47 : 47
2	V	Elza	Ketelaars	2981	2877			3060	3106	2878	2980	0 : 49 : 40
3	V	Marleen	Bolhuis	2936			3026	2956	3098	2909	2985	0 : 49 : 45
4	V	Barbara	Hakkert	3084	2841	3086	3067	3027	3082		3020	0 : 50 : 20
5	V	Pauline	Nipius	3230	3116	3281	3210	3110	3204		3174	0 : 52 : 54
6	V	Francis	Eijndhoven, van	3164	3146	3274		3271	3267	3159	3201	0 : 53 : 21
7	V	Lydia	Calmes	3257	3171	3005			3481	3183	3219	0 : 53 : 39
8	V	Ellen	Hellburg	3196	3245	3240	3244	3310	3367		3247	0 : 54 : 07
9	V	Adriana	Schotborgh	3265	3144	3268	3231		3525	3414	3264	0 : 54 : 24
10	V	Rika	Genaro	3339	3316	3267			3413	3255	3318	0 : 55 : 18
11	V	Eudia	Bennanon	3451	3461	3449		3529	3678	3596	3497	0 : 58 : 17
12	V	Aida	Geerman	3521	3613	3532		3569		3722	3591	0 : 59 : 51
13	V	Jacoba	Bussem	6557	3098	3371	3027			3294	3869	1 : 04 : 29
14	V	Gerdina	Adriaansen	3552	4277	3572	4066	4754		3899	3873	1 : 04 : 33
15	V	Maria	Scheffer	4406	4111	3978	3874	3814	4105	4007	3956	1 : 05 : 56
16	V	Edith	Everon		4114	4153		3861	3856	3874	3972	1 : 06 : 12
17	V	Monica	Marks	4734	4402	4000	4020	3966	4395	4088	4094	1 : 08 : 14
18	V	Bertha	Rijke	4796	5007	4718			4495	4580	4719	1 : 18 : 39
19	V	Agnes	Herminia	4826		4732	4699		4929	4793	4796	1 : 19 : 56
20	V	Lucila	Coffie	4778	5142	4810		4821	5157	4795	4869	1 : 21 : 09
21	V	Ellen	Isenia	4967	6009	5350		5214		4616	5231	1 : 27 : 11
22	V	Iraima	Juliet	5337	5360	5128		5260	5279	5259	5253	1 : 27 : 33
23	V	Marjorie	Hetem	5551	5520	5398		5266		5339	5415	1 : 30 : 15

---

## **VISION KORSÒU: gratis cursussen**

Onze visie hoe een beter Curaçao te realiseren

Curaçao zal goed getrainde mensen hebben die positief aan de *ontwikkeling van onze samenleving kunnen bijdragen, een ontwikkeling verankerd in een algemene visie, hoge ethische normen en harmonieuze interactie.*

### **Introductiecursussen voor alle organisaties op Curaçao.**

In het kader van het proces van Vision Kòrsou om ijkpunten te bereiken voor de verschillende allianties en om permanente educatie aan alle inwoners mogelijk te maken, bieden wij een serie introductiecursussen aan die de nadruk leggen op het belang van algemene vorming voor persoonlijke ontwikkeling, voor het werk en het sociaal-maatschappelijk functioneren.

De inleidingen zijn een eerste stap mede ter stimulering om daarna vervolgcursussen te volgen die de verschillende organisaties op educatie- en vormingsgebied aanbieden.

Welke zijn de introductiecursussen die aangeboden worden?

In elke bijeenkomst worden de volgende thema's behandeld:

⇓ Visieontwikkeling

⇓ Effectief dialoog voeren, harmonieuze relaties in stand houden.

Wie kan aan deze bijeenkomsten deelnemen?

Deelname is vrij voor alle organisaties en hun leden (bestuur, medewerker en andere leden) op Curaçao, zoals wijkgroepen, vakbonden, middelbare scholen, leerlingen van middelbare scholen, service clubs, geuniformeerde groepen, politieke partijen, jeugdbewegingen, vrouwen organisaties, religieuze groepen, gezelligheidsgroepen die een beter milieu nastreven, diensten en departementen van de overheid, credit unions, etc.

Hoe lang duurt elke introductie-bijeenkomst?

In principe duurt elke bijeenkomst 2 uur. Als het noodzakelijk is, kunnen de cursussen maximaal 2x2 uur duren.

Wanneer starten de cursussen?

Het vormingsprogramma is gestart in de week van 15 oktober en op verzoek van de organisatie kunnen data vastgelegd worden met de mogelijkheid tot en met mei 2002.

Hoeveel cursussen kunnen tegelijk gevolgd worden?

In principe kan elke organisatie voor 3 bijeenkomsten inschrijven.

Waar worden de cursussen gegeven?

Overal op Curaçao, bij de buurtcentra, het vormingscentrum te Sta. Rosa, op scholen en bij uw organisatie (indien u de beschikking heeft over een geschikte ruimte).

Wat zijn de kosten voor de cursus?

De cursussen zijn gratis dankzij de ondersteuning van vrijwilligers.

### **Aantal deelnemers.**

Minimum 25 deelnemers, in het geval dat het aantal niet bereikt wordt, kan er een groep met een andere organisatie vormen.

### **Van de verschillende onderwerpen heeft het bestuur de onderstaande drie gekozen.**

⇓ **Effectief vergaderen**

⇓ **Communicatie**

⇓ **In het openbaar spreken**

Wie belangstelling heeft kan zich opgeven bij Rika Genaro.