



eROADRUNNER

Clubblad van de Road Runners Club Korsou

17^e jaargang juli-augustus
2001

Bestuur	Naam	Telefoon	Cell nr	Fax nr.	email
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
Commissaris	J. Rafaela	767-3428			

Rekening nummer MCB 848.65.300

Racekalender 2001

Evenement	Km	Datum	Tijd	Lokatie
Moddercross	3.5	6 jan	17.00	Jan Thiel
CocaCola	10	28 jan	07.00	SDK
Amstelloop	4.6	4 mar	07.00	Amstelbrouwerij
Klip Kleun	5	11 mar	07.00	Abrahamsz
Barbara beach loop	5/8	8 apr	06.30	Barbara beach
Koninginneloop	10	30 apr	06.30	Gouvernementsplein
Citco/SFT loop	10	13 mei	06.30	Barbara beach
Schottegatloop	12/17	17 jun	06.00	Wilhelminaplein
Benefit Run	5/7	5 aug	07.00	Koredor
Wandelwedstrijd	15	26 aug	05.30	SDK
Warwaru	2.5/5/10	9 sep	06.30	Brievengat
Refineria di Korsou	8/12	30 sep	06.00	Palu Blancu
ING-Fatum	10	28 okt	06.30	Cas Coraweg
Jeugdloop	2.2/3.2	11 nov	07.00	SDK
Curaçao Marathon	42	25 nov	03.30	SDK
1/2 Marathon	21		05.30	Dr. Hugenholtzweg
	10		06.30	SDK
Estafette	5/4/3/2/1	9 dec	06.30	SDK
Breakfast	4/7	16 dec		

Clubtrainer	Telefoon
Edwin Lopez-Ramirez	Tel: 868-2317
Monique van Meerwijk	Tel: 737-6763

Training: Elke donderdag van 19.30 - 21.00 uur

Koredor	SDK
Sep 6-13	Sep 20-27
Oct 4-11	Oct 18-25
Nov 6-13	Nov 20-27

Van de redactie

Beste lezers.

Het is weer zover, de vakantie is om, zoals jullie gemerkt hebben heeft ook de redactie een poosje vakantie gehouden.

Intussen zijn ook onze batterijen weer opgeladen en presenteren wij jullie het juli 2001 nummer van de eRoadrunner. We hebben "mixed" reacties ontvangen over de "new and improved" editie van de Roadrunner. Wij gaan voorlopig even op de ingeslagen weg verder.

In het vorig nummer zijn een aantal foutjes geslopen die we in dit nummer recht zetten. Mede daardoor wordt het artikel van Monica nu volledig geplaatst.

Tevens delen wij onze wandelaars mede dat er op zondag 9 september a.s. een wandeltocht georganiseerd wordt door Refineria Isla. Het startsein zal gegeven worden om 06.30 uur bij Mirador Caracasbaai, waar ook de finish is. Inschrijfgeld is Naf 7,50. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de heer Fernando Hodge.

De Warwaru vindt ook op zondag 9 september plaats. Het startsein zal gegeven worden om 06.30 uur bij het Clubhuis Brievengat. Afstanden: 2,5 km voor de jeugd en voor de volwassenen 5 en 10 km.

De inhoud van dit nummer:

Van de redactie

Van de bestuursafel.

De 2^e R.R.C.K. wandelwedstrijd 2001.

THE BENEFIT RUN 2001

De verrassing van de "Vijf".

19th Hole golfclub

Interview met Herman Hulsinga.

Van wandelaar tot chef kok.

DAT DOET-IE ANDERS NOOIT HOOR!!!!

Sport bras

De Schottegatloop 2001

Interview met Gieny van Niejenhuis.

De eRoadrunner in PDF formaat.

Cross training

Beste loopvrienden.

Het belang van goed alledaags schoeisel.

Gatzadel voorkomt slapend scrotum.

Uitslag Wandelwedstrijd.

Wij wensen jullie veel leesplezier

Colofon

De eRoadrunner wordt 11 x per jaar uitgegeven door de Road Runners Club Korsou. De gepubliceerde uitgangspunten en opinies zijn van de schrijvers en niet die van het bestuur.

<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	gerry@lionsdive.com



Van de bestuurstafel.

Na een kleine pauze gaat ook het bestuur er weer met frisse moed tegen aan in de 2^e helft van 2001. Het bestuur hoopt dat alle leden een prettige vakantie achter de rug hebben en weer fanatiek aan hun conditie zullen gaan werken. Onze donderdag avond trainingen kunnen u hierbij goed helpen.

Ter informatie:

In verband met organisatorische redenen van zowel de scholen als de Road Runners Club Korsou hebben wij de Jeugdlloop verzet naar 11 november a.s.

De planning is dat het bestuur na de herfstvakantie zal starten met het verzenden van flyers en inschrijfformulieren naar de scholen.

Het bestuur.

De derde plaats in het algemeen klassement werd bezet door Wendel Soliana. Hij registreerde 1.37,12. Wendel is als derde geëindigd omdat hij verkeerd gelopen is, anders was hij zeker als eerste over de finish gekomen.

Bij de vrouwen werd winnares Julieta Carvajal in 1.47,48 op de tweede plaats gevolgd door Patricia Jackson. Zij legde de 15 kilometer af in 1.49,40 en werd op de hielen gevolgd door Dionne Simmons die in 1.49,47 als derde over de eindstreep ging.

Na afloop konden alle deelnemers genieten van de soep, bananen en juice. De deelnemers vertrokken na de prijs uitkering met een voldaan gevoel naar huis. Het R.C.C.K.-bestuur kan tevreden terug kijken naar deze 2^e wandelwedstrijd.

De redactie.

De 2^e R.R.C.K. wandelwedstrijd 2001.

Op zondag 26 augustus jl. organiseerde de Road Runners Club Korsou voor de 2^e maal een wandelwedstrijd van 15 kilometer.

Om 05.30 uur werd het startsein gegeven bij het S.D.K. De route was iets gewijzigd bij die van vorig jaar, zodat de wandelaars de gehele 15 kilometer op de asfaltweg hebben kunnen afleggen. Hiervoor kwamen na afloop vele complimenten binnen aan het bestuur.

Het R.R.C.K.-bestuur kan wederom terugblikken op een wel geslaagd evenement. De club kreeg 140 aanmeldingen binnen voor de wandelwedstrijd. Deze wandelwedstrijd werd georganiseerd door het R.R.C.K.-bestuur in nauwe samenwerking met Z86-radiostation en het Rode Kruis. Ook de leden van de Padvinders Peter Stuyvesant Groep IV verleenden waardevolle medewerking langs de route.

Winnaar Van Heijningen eindigde op de eerste plaats in de leeftijdsgroep 40/49 en claimde met zijn tijd van 1.33,05 de kop plaats in het algemeen klassement. Tweede beste wandelaar werd Simon Inesia die ingedeeld werd in de leeftijdsgroep 30/39 jaar. Hij legde de vijftien kilometer af in een tijd van 1.35,29.

THE BENEFIT RUN 2001

Op de nogal warme zondag 5 augustus jl. vond voor het derde achtereenvolgende jaar de Benefit Run plaats. De opbrengst van deze fun run was dit jaar bestemd voor het Rode Kruis. Er hebben in totaal 204 deelnemers ingeschreven. Er zijn 116 deelnemers gestart, dus de overige 88 mogen als donateurs gezien worden.

Zoals gewoonlijk vond de loop plaats rond de Koredor. Over de 5 km route kwam als eerste man Mervin Weeks over de finish en Paloma Herrewijn als eerste vrouw. Over de langere route kwam als eerste man Randy Cuevas over de finish en Eva Breukink als eerste vrouw.

Na afloop konden de deelnemers genieten van de bekende soep en frisdrank.

Ook waren er weer hele mooie prijzen te winnen met de loterij, zoals een ticket naar Bonaire van de ALM, een weekend stay in het Lions Dive & Beach Resort, een diner voor 2 bij Hook's Hut, twee waardebonnen van Athlete's Foot, drie portabels van Setel.

Overige mooie prijzen waren van Curinfo, Ocean Encounter, Amstel Brouwerij, Banco di Caribe, British American en MCB.

De Benefit Run werd medegesponsord door Caribbean Cargo Services, Brevia N.V. en Pepsi Cola. Deze sponsors hebben er voor gezorgd dat de kosten die toch nog bij deze race gemaakt worden, betaald werden.

De organisatoren van deze Benefit Run willen ook graag de vrijwilligers bedanken voor hun goede hulp. Mede dankzij de hulp van deze mensen, de donateurs, media en niet te vergeten het bestuur van de RRCK hebben wij een cheque van maar liefst Naf 2.000,- aan het Rode Kruis kunnen overhandigen.

Gerry Adriaansen en Erwin Calmes

De verrassing van de "Vijf".

Het is weer donderdagavond en we hebben er weer zin in. Ja, ja, we gaan weer lekker trainen bij de Road Runners! En zelfs de verjaardag van Do op deze zestiende augustus houdt ons hier niet vanaf! Op dus naar het S.D.K., wat toch eigenlijk mijn minder favoriete trainingsplaats is, vergeleken met de altijd

winderige Koredor. Maar wanneer we binnen op de trainingsbaan kunnen lopen, krijg ik toch altijd weer een kriebelig gevoel van binnen, want hier loop ik op een plek, waar normaliter de 'echte' snelle lopers lopen.

We kregen een heerlijke sprinttraining, blijft toch mijn favoriet, en tijdens die training kon ik mij al aardig verheugen op wat iedereen te wachten stond! Buiten werd er nl. heel ijverig gewerkt aan een geheim ontvangst waar ik het fijne van wist. Eigenlijk moest het voor mij ook een verrassing blijven, maar helaas had ik in een verwoede opruimactie, het concept gevonden op Do's buro. Maar geen nood, het geheim was bij mij in goede handen! Nu kon ik ook meegenieten van de fantastische voorpret die dit stel had. Ik verheugde mij tijdens het trainen dus op al die verbaasde gezichten bij het naar buiten komen en kon me zo het grote plezier van de 'vijf' levendig voorstellen! En daar kwam dan het moment.....een in driedelig pak gestoken ober Do kwam met een dienblad op ons afgelopen met een heerlijk champagne drankje, begeleid door een bevallige serveerster Anneke, een charmante ,met Panamahoed, gekleede Rob en een fantastisch gespierde, ontblote Jessie en een altijd lachende Paloma!

Wat een feest was het om al die verbaasde



gezichten te zien. Dit kan alleen bij de Road Runners gebeuren, op een gewone doordeweekse avond. En om de verrassing compleet te maken

werden we ook nog onthaald op een buffet met heerlijke salades, drankjes en een heuse barbecue! Jessie had zijn gitaar meegebracht en zong, tezamen met de aanwezigen, uit volle borst de avond in, nadat hij eerst met zijn vijftal op een humoristische wijze hun leeftijdscorrectie had kenbaar gemaakt. Deze avond kon niet meer stuk en volgens mij heeft iedereen genoten, zo iets moet ook spontaan gebeuren en natuurlijk blijven we een hardloopleague waarbinnen ook hard getraind wordt, maar af en toe zo'n gezellig gebeuren

doet mij nog meer inzien dat het hier op Curaçao bij de Road Runners toch wel hopi leuk is!

Pauline.

19th Hole golfclub

De 5 meest gestelde vragen bij golf en sporten in warm weer :

1. Zweet iemand met een goede conditie meer of minder dan iemand met een slechte conditie ?

Er is geen relatie tussen zweten en conditie.

2. Trekken donkere kleren meer of minder warmte aan dan lichtere kleur kleren?
Ja, dit is waar, zwart absorbeert warmte en wit stoot licht af .

Licht komt overeen met warmte, dus donkere kleuren zijn iets warmer dan lichte kleuren , maar er is waarschijnlijk geen groot verschil.

3. Hoeveel water moet een golfer drinken tijdens 18 holes ?

Spelers dienen alle vocht die zij verliezen aan te vullen tijdens 18 holes en dat is minimaal 2 tot 4 liter vloeistof Op zeer warme dagen , moet de speler “ preloaded” voor aanvang van de wedstrijd, door zo veel vloeistof te drinken , dat hij een vol gevoel heeft in zijn maag.Dit om dehydratie te voorkomen Spelers kunnen op een warme dag 4 liter vocht, via zweten verliezen, hetgeen overeenkomt met 4 kilo

4. Wat is beter water of een sportdrink ?

*Water, water, water!
Sportdranken als AA en Gatorade zitten stampvol met elektrolyten (mineralen) en suiker.*

Mineralen en suiker vertragen opname van water in de darm.

Sportartsen adviseren wel , om deze dranken te verdunnen met eenzelfde hoeveelheid water.

5. Helpen zoute dranken of zout tabletten ?

Dranken met zout of zout tabletten zijn absoluut verboden .

Aanbevolen wordt wel de dag ervoor een licht gezouten maaltijd te eten.

De reden dat zout niet nodig is, is dat zweet “hypotoon” is. Dat betekent dat

wanneer je zweet , het vocht dat je verliest een hoger gehalte aan water heeft dan aan zout.

Het lichaam houdt dus een hoger gehalte aan zout over .Daarom heb je geen zout nodig, en zout innemen kan zelfs gevaarlijk zijn (Bloeddruk, hartklachten etc)

Alex den Ouden

Interview met Herman Hulsinga.

Herman Hulsinga heeft onze club verlaten vanwege een overplaatsing naar Nederland. De redactie heeft, evenals bij het vertrek van Giény, een gesprek met Herman gehad en onderstaand samen gevat.

Herman is geboren op 17 augustus 1958 te ‘s-Gravenhage.

Herman ging als diensplichtige in dienst bij de Nederlandse Mariniers in januari 1978. In het jaar 1979 werd hij geselecteerd voor een team die wedstrijden zouden gaan doen in militaire vaardigheden. Hierbij was het belangrijk dat hij over een goede conditie beschikte. Aan het begin van deze trainingsperiode, die 6 maanden zou gaan duren, is Herman met hardlopen begonnen voor de broodnodige conditie. We mogen dan concluderen dat Herman in maart 1980, op 22-jarige leeftijd, serieus met hardlopen is begonnen. Toentertijd liep hij een 10 km in 55 minuten. Na de trainingsperiode van 6 maanden liep hij de 10 km in 42 minuten.

Herman is als beroepsmarinier reeds op Curaçao geweest van 1990 – 1993. In deze periode is hij ook lid van de RRCK geweest. Aalt Boonen, een collega van Herman, was in deze periode trainer bij de RRCK en hij heeft Herman geï nformeerd hoe gezellig deze

trainingen waren. De trainingen vonden toen ook al plaats op de donderdagavond en niet te vergeten waren er de nodige biertjes na de training. De biertjes werden in die tijd in de kantine van het SDK genuttigd. Herman vindt toch wel de wijze waarop er nu een biertje gedronken wordt na de training gezelliger.

Drie jaar geleden is Herman aan zijn 2e periode als beroepsmarinier op Curaçao begonnen. Hij werd wederom lid van de RRCK en was al snel te vinden bij de trainingen op donderdagavond. Het deed hem deugd dat er vele bekenden hem herkenden zoals Harold, Ellen, Rika, Richenel en nog vele anderen. En het deed hem nog meer deugd dat de biertjes nog steeds aanwezig waren na de training.

In zijn eerste periode op Curaçao werden de trainingen van de RRCK meestal door een van zijn collega's, die sportinstructeurs waren bij de Marine, gegeven. Deze trainers waren o.a. Jos Smits, Aalt Boonen en Jan de Boer, die voor vele RRCK leden nog wel bekend zullen zijn.

Herman is van mening dat het een absolute vooruitgang is dat de RRCK twee trainers heeft. Gezien de wijze waarop met de 2e trainingsgroep gestart is en als men nu ziet hoe deze 2e groep is uitgebouwd tot een grotere groep dan de andere trainingsgroep, ben je absoluut de goede weg ingeslagen volgens Herman. Hij vindt dat hiermee de minder snelle groep meer kansen krijgt om zichzelf te kunnen ontplooiën. Als mensen komen trainen en als de groep waarin ze trainen te snel gaat voor hun is men geneigd het trainingsprogramma niet af te maken en wordt uiteindelijk de hele training niet volbracht. In de 2e groep krijgen deze mensen meer plezier om te trainen en maken ze de training af.

Herman heeft ook regelmatig de trainingen van Monique overgenomen. Dit heeft hij als "hartstikke leuk" ervaren. Met name het enthousiasme waarmee de mensen met hem getraind hebben en dat de afwisselingen die hij in de trainingen bracht ook enthousiast ontvangen werden. Herman vindt het

belangrijk dat er voldoende afwisseling in de training zit, omdat de deelnemers dan de training vanzelf leuk gaan vinden. De getoonde dankbaarheid door iedereen voor de gegeven trainingen gaf hem nog meer vreugde dan dat het hem al gaf.

Herman zit er nu aan te denken om in Nederland een cursus te gaan volgen voor trainer. De ervaring bij de RRCK op Curaçao is hierbij een grote stimulans.

Herman heeft als onderofficier bij de Mariniers geleerd hoe hij les moet geven, omdat dit van een onderofficier verwacht wordt. Hij is reeds ski-instructeur en leraar, rij-instructeur en examiner en windsurfinstructeur. Het lesgeven zit er dus bij Herman wel in.

Herman denkt er voorlopig niet aan om voor een derde periode terug te komen naar Curaçao. Allereerst zal er in het gezin rust moeten komen m.n. voor de kinderen en hun studie. Gezien de jaren die zijn kinderen nog naar school moeten, zal Herman ongeveer 50 jaar zijn, als de tijd zich aandient om eventueel terug te komen. Bij de Mariniers is deze leeftijd een pensioengerechtigde leeftijd. Toch is de hoop niet geheel weg bij Herman. Hij vertelde ons dat de Marine bezig is om allerlei mogelijkheden te creëren om mensen langer in dienst te laten. Mocht het zo zijn dat als Herman 50 jaar is en de gezinsomstandigheden zijn er dusdanig naar dat hij nog naar Curaçao kan komen zal hij zeker zijn laatste 3 jaren als Marinier op Curaçao willen afsluiten.

Zekers te weten zal de familie Hulsinga op vakantie komen op Curaçao, waarbij Herman opmerkte dat hij er dan voor zal zorgen dat in deze vakantie zeker 2 donderdagavonden gepland staan om met de RRCK te trainen. Indien mogelijk ook een leuke wedstrijd.

Herman heeft zich ook ingezet voor de Off Road Triatlon van Curaçao. Allereerst is hij begonnen met Jan Steenberg te helpen. Daarna werd hij naar voren geschoven om Jan Steenberg in de organisatie van de Off Road Triatlon waar te nemen. Hij is dus nauw

betrokken geweest bij de triatlon en niet alleen als organisator maar ook als deelnemer. Hij heeft maar liefst aan 3 wedstrijden deel kunnen nemen. Herman heeft het organiseren en deelnemen aan deze triatlon met veel plezier gedaan. Hij spreekt de hoop uit dat de Off Road Triatlon een officiële status zal kunnen krijgen. Mocht Herman de kans krijgen om in april of oktober op vakantie te kunnen komen, brengt hij zeker zijn fiets mee. Herman denkt in Nederland ook aan triatlons deel te gaan nemen, maar dan moeten die wel in het verlengde liggen van de Curaçaose triatlon m.n. dat het een off road triatlon moet zijn.

De redactie sluit het gesprek met Herman af door te vragen of hij een advies wil geven aan de RRCK.

Herman hoeft niet al te lang na te denken. Hij vertelde ons dat hij in Nederland vaak wedstrijden gelopen heeft en dat hij de ervaring heeft dat de gezelligheid na de wedstrijd absoluut niet in Nederland aanwezig is. In België ietsje meer dan in Nederland, maar zelfs dat kan niet tippen aan de gezelligheid na de wedstrijden en trainingen van de RRCK te Curaçao.

Hij is van mening dat de RRCK dit als uniek mag beschouwen en adviseert de RRCK hier vreselijk zuinig op te zijn en dat men hun best moet doen om dit te behouden.

Een bepaalde status bereiken is niet zo moeilijk, maar een status behouden is het aller moeilijkst. De RRCK zit in een stijgende lijn en is een redelijk professioneel in elkaar gezette organisatie. Om dit zo te behouden dient men naar constante verbetering te blijven zoeken en zeker niet de drang krijgen om groot te willen worden. Probeer datgene wat men heeft te behouden en probeer geen hoogmoedswaanzin te krijgen.

Een marathon is leuk, maar ga niet denken dat er duizenden op de marathon van Curaçao af komen.

Met deze woorden wordt ons gezellig gesprek met Herman beëindigd.

Namens het bestuur van de RRCK en de leden van de RRCK wensen wij Herman en zijn gezin veel geluk toe in de toekomst.

Van wandelaar tot chef kok.

Door: Monica Marks-Balk

Toch maar een stukkie schrijven voordat ik alle belevenissen weer vergeet.

Na jaren van weigeren om ook maar een stuk wat harder te lopen dan wandelpas en ongeloof over de lange "trainingstijden" op de donderdagavonden, ben ik er dan eindelijk ingetuind.

Hoe het komt, I don't know.

Het was blijkbaar mijn tijd om eens wat gestructureerd te gaan doen en serieus aan mijn gezondheid en conditie te gaan doen. Ik voel me bijzonder rijk omdat ik maar liefst 2 coaches heb en de steun van vele ervaren Road Runners.

Mensen, wat een ervaring als je merkt dat 5 kilometer opeens niet meer zo heel ver is, de eerste weken liep ik te puffen en vele excuses te bedenken. Zo van, tot hier en niet verder, Ger loop maar door ik kom zo, of zelfs ik heb pijn her en der.

Lastig genoeg werden mijn smoesjes allemaal al snel doorzien en werd mij verteld dat ik die stevige stappers (lees "pootjes") niet voor niets had en dat alle lopers weleens last hadden van pijn, adem tekort en strakke spieren. Dit hoort, volgens zeggen, bij de start moeilijkheden.

Tja, net toen ik tegen mijzelf gezegd had, dit is echt helemaal niets voor mij en klaar was op mijn coach te "killen", hoorde ik mijzelf beloven aan Gerrie en Stanley dat ik het toch nog maar een keertje probeer. Ik dacht: ze zullen het allemaal wel beter weten dan ik en je moet niet kinderachtig zijn en zo weinig vertrouwen in je lijf hebben. Dan net kom je een andere loopster tegen die heel enthousiast roept wat goed joh, fantastisch, zo ver kan je al, doorgaan hoor etc. etc..

Dat vond ik nog leuk ook (ik vloog toen bijna van trots hoor).

Op een ander moment zegt manlief opeens, nou nou die training doet wel wat met je heb je al eens in de spiegel gekeken? Dat doe ik in principe al bijna nooit omdat het mij alleen

maar bevestigde wat ik aan mijn kleding al gevoeld had.

Toen niemand keek, dacht ik toch maar eens te kijken en ja hoe dan ook ik moest toch wel toegeven dat het een en ander wat smaller leek. Ook broeken leken wel veel meer te stretchen of leek dat maar zou? Totdat je niet anders meer kan dan toegeven, dit gezweet compleet met zweetplekken, onder andere, lijkt toch wel te helpen.

Beter nog, ik eet gewoon en ik verlies pondjes. Ik heb me al lange tijd niet zo goed gevoeld, echt waar. Soms ben ik, vooral na een langere afstand meer dood dan levend, maar gek genoeg is dat een heerlijk gevoel. En het geeft meer energie.

Klinkt natuurlijk afgezaagd maar ik kan het iedereen aanraden en dat doe ik dan bij deze ook maar.

Dan rest nog de vraag hoe wordt je gebombardeerd als chefkok in Olé Olé, in het programma van de Heer Cooper, Skohe bo plato, skohe bo jazz.

Simpel toch zeker, gewoon manlief geeft doodleuk mijn naam door aan het bestuur, komt thuis en vertelt mij dat ik zitting ga nemen in de jubileumcommissie van de Road Runners Club omdat onze club dit jaar 20 jaar bestaat. Er moet dus het een en ander gevierd worden.

Nou ja, eenmaal opgegeven en begonnen in deze commissie, kwam ik nog met leuke mensen in aanraking ook en kwam ik al een stapje dichterbij de club. Lid was ik immers allang maar als wandelaar. Dus al gauw raakten we druk met het organiseren, eerst de speurtocht en toen de Family-Day.

Om wat ophef te geven aan deze activiteit kwam een van de commissie leden op het idee om ons op te geven bij het bovengenoemde programma. Heel erg leuk natuurlijk, totdat ik via via te horen kreeg dat onze vriend Hodge op de radio doodleuk aankondigde dat er die avond bij Ole Ole gekookt zou gaan worden door de Chefkok Monica Marks. Ho, ho, wacht eens even dat was niet afgesproken, hoe komt die man erbij!!!

Maar ja, was er nog iets aan te doen nadat het over de radio ging, nee dus, dat was lachen hoor al die reacties hierop.

'sAvonds op de afgesproken tijd, deed ik dus de kokmuts op mijn hoofd, gelukkig kreeg ik ook nog 2 geweldige andere masterkokkies naast me en zo gezamenlijk werd er me toch een pan met macaroni getoverd.



Niet te zuinig, het smaakte blijkbaar ook nodig, want alles ging op.

Verschillende renners onder ons hebben ook zeer snel gelopen bij de Schottegatloop. Mensen, beste leden, we hadden het erg naar onze zin, op de radio praten was ook een hele ervaring.

De verdere plannen zijn voor wat betreft de afsluiting van het jubileumjaar bedoel ik, een knallend (niet lallend) feest, compleet met muziek en dansen, ergens in september. Ook gaan we voor deze activiteit weer naar de radio, deze keer op vrijdag 14 september bij het Road Site Café in de Promenada.

Wie er deze keer de master-chef-kok is kan ik nog niet zeggen en al helemaal niet wat we nu weer gaan brouwen. Dat blijft nog even een verrassing, dus hou het een beetje in de gaten. Oke mensen, bedankt voor jullie steun en enthousiasme, we zullen met ons allen nog vele kilometers afleggen, hoe dan ook of niet dan!

Met vriendelijke sportgroeten, Monica.

DAT DOET-IE ANDERS NOOIT HOOR!!!!

(uit Runnerswebsite)

De angst van hardlopers voor honden is geen onterechte. Zij lopen veel meer risico om aangevallen te worden dan bijvoorbeeld wandelaars. Omdat lopers snelheid hebben, roept dat bij veel honden het jachtinstinct op. Op dat moment zien zij de loper als een soort prooi.

Er zijn diverse situaties bekend, waarin twee kinderen vluchtten voor een hond. Het ene kind viel, het andere rende door. De hond viel niet het gevallen kind aan, maar het kind dat bleef hollen. Natuurlijk zijn niet alle honden zo agressief. Een goed afgerichte of getrainde hond zal niet snel een mens aanvallen. Maar een loper kan niet weten of een hond gehoorzaam of goed afgericht is. En tenslotte kan ook een goed afgerichte hond lelijk bijten. De angst is dus terecht en ook de gevolgen van een aanval zijn vervelend.

Hondenbeten zijn gevaarlijk. De wond kan geïnfecteerd raken, zelfs bij een kleine beet. Bovendien kan een beet diep zijn, waardoor spieren, pezen en gewrichtsbanden geraakt worden. Gelukkig komt hondsdelheid niet vaak voor, maar als dat het geval is, moet het slachtoffer verscheidene injecties worden toegediend. En wie door een hond omvergegooid wordt, kan iets breken, spieren verrekken of anderszins geblesseerd raken.

Lopers moeten steeds opnieuw proberen een situatie met een hond in te schatten. Vooral degene die niet gewend zijn met honden om te gaan, hebben baat bij kennis over de lichaamstaal van een hond. Wanneer de oren, staart en haren rechtovereind staan en de hond oogcontact maakt, duidt dit op agressief gedrag. Waarschijnlijk wordt de situatie alleen maar erger wanneer u iets naar hem gooit, tegen hem schreeuwt of hem probeert te verjagen. Als de staart van een hond naar beneden hangt, duidt dit op agressie die gebaseerd is op angst. Het is moeilijk in te

schatten of de hond vervolgens aanvalt of zich terugtrekt.

Daarnaast zijn er ontspannende honden die met hun staart kwispelen. Meestal hoeft de loper zich



geen zorgen te maken over dit type. Al kwispelen terriërs juist als zij hun prooi in de gaten krijgen. Het kwispelen duidt dan op een vergrote emotie. Met andere woorden, de loper moet alles in de juiste context weten te plaatsen. Wie twijfelt, kan maar beter op safe spelen en vooral niet iets doen, wat bij een hond agressie kan opwekken. Er zijn wel enkele voorzorgsmaatregelen om een confrontatie uit de weg te gaan:

- De leukste van deze maatregelen is het sluiten van vriendschap met honden die niet kwaadaardig lijken. Praat zachtjes tegen ze en wanneer u bijvoorbeeld een takje weggooit, in de hoop dat de hond ermee gaat spelen, gooi dan altijd onderhands. Onderhands wordt door honden als passief ervaren, bovenhands als agressief.
- Als u een hond bedreigend vindt, kan het helpen om met de eigenaar te praten. Wijs de hondenbezitter er in ieder geval op dat de hond aangeliend moet zijn.
- Kies desnoods voor een ander parkoers, wanneer u op uw gebruikelijke route regelmatig een vervelende hond tegenkomt.
- Blijf altijd alert. Ziet u een hond die niet aangeliend is en waarvan u de reactie niet kunt inschatten, dan kunt u maar beter vaart minderen. Wandel zo kalm mogelijk door en vermijd oogcontact met de hond, die dat als confronterend zal ervaren. Wanneer u op veilige afstand van het dier bent, kunt u voorzichtig weer gaan hardlopen.

Wanneer een hond u daadwerkelijk bedreigt, stop dan onmiddellijk met lopen. Hopelijk

verliest de hond dan zijn interesse in u. Bovendien is een hond toch altijd sneller. Als de hond u desondanks toch achterna komt, zijn de volgende tips nuttig:

- Blijf stilstaan en laat de hond u maar even besnuffelen. Waarschijnlijk verliest hij nu wel zijn interesse en loopt weg.
- Doet hij dat niet, zorg dan dat u naast de hond staat en houd hem vanuit uw ooghoeken in de gaten. Nogmaals, vermijd direct oogcontact, want de hond vat dit op als een uitdaging.
- In deze situatie moet u nooit de hond verrassen door bijvoorbeeld een hand uit te steken. Honden die geslagen worden door hun baasje of in het verleden mishandeld zijn, vatten dit als een bedreiging op.
- U kunt de hond een gangbaar commando geven, zoals "zit" of "af", maar ga hierbij vooral op uw gevoel af. Lijkt de hond u agressief, dan kan een dergelijk commando averechts werken.
- Wordt u daadwerkelijk aangevallen, probeer de hond dan een kledingstuk te voeren, zoals uw T-shirt of trainingsjack. Laat hem daar maar lekker in bijten in plaats van in een van uw lichaamsdelen.
- Vermijd wilde gebaren en luid geschreeuw. De hond wordt hier alleen maar agressiever van. Hoe minder geluid en beweging, hoe beter.
- Veel honden springen naar de keel, wanneer zij aanvallen. Als een hond u tegen de grond werpt, maak u dan zo klein mogelijk en bescherm uw nek en hoofd.

Hopelijk komt het nooit zover dat u gebeten wordt. Gebeurt het toch, ga dan op zoek naar de eigenaar. U moet namelijk weten of de hond wel goed gevaccineerd is (denk aan hondsdolheid). Laat u daarna behandelen bij de eerstehulp afdeling van een ziekenhuis. Ook als de wond niet gehecht hoeft te worden, zult u waarschijnlijk toch een injectie tegen

tetanus nodig hebben. Tevens is het verstandig om een dergelijk incident aan de politie te melden.

Sport bras

Finding the perfect sports bra is relatively easy if you have an A or B cup. Smaller-sized women have scores of colors, fabrics, and styles to choose from. But women with C cups or larger need more support, and until recently, the "supportive" bra department offered them slim pickings. Many well-endowed women had to wear two bras to get the support they needed.

That's changing, thanks to the law of supply and demand. As running and fitness encompass more and more women, it naturally includes those with fuller breasts who require a wider range of sports-bra sizes. As a result, manufacturers are producing sports bras that cover more skin, offer stronger straps and clasps, and hold each breast in a supportive but unrestrictive cup.

To identify the best of these new sports bras, we asked dozens of large-breasted women to tell us about their favorites. Based on their feedback, wear-testing results, and information from specialty running stores and sports-bra experts, we've chosen the 10 best sports bras for large-breasted women. Check out our selections below. After all, finding the perfect sports bra—one with the right fit, comfort, support, and style—can make running and other sports a lot more enjoyable.

"I'm a full 34D, and after years of wearing two bras and smashing my breasts into a badly designed bra, I've recently found one that fits me perfectly and gives me excellent support," says Jill Fitch, a runner in Wilmington, N.C. "Now I finally can run comfortably."

Our Top 10 In the following evaluations, we've awarded each sports bra up to five stars (the more stars, the better) in each of three categories: breathability, comfort, and support.

Decompressing the Lingo

Sports bras fall into two categories: encapsulation bras that isolate each breast in a

distinct cup, and compression bras that hold your breasts against your chest. Tests have shown that encapsulation bras offer more support for well-endowed women than do compression bras. Most bra experts steer larger-breasted women toward encapsulated bras, but everyone's different, and some women swear by the compression style.

Fitting Issues

To find the perfect sports bra for you, consider these tips:

Pick function over fashion. If you want a fashionable sports bra that you can wear without a shirt, go ahead and select pretty colors and flattering styles. But remember, support should come first.

Plan your escape. No matter how comfortable a sports bra feels and how well it fits and supports, if it's too hard to get on and off, you're not going to like it. "If it doesn't have a front or back closure, step into your bra and pull it up," says Pam Lifford, sports bra expert for Road Runner Sports. "To take it off, pull it down over your hips."

Customize the fit. Adjustable straps, snaps, or Velcro closures all allow you to mold the sports bra to your shape. Make sure the straps don't dig into your skin, and the closures don't leave nasty marks.

Look for "technical" fabrics and smooth seams. A good sports bra wicks moisture from your skin. Breathable synthetic fabrics such as polyester, CoolMax, Supplex, and Lycra work better than cotton. Also, check for smooth, flat seams that don't rub your skin raw

De Schottegatloop 2001

De wekker, die mij wakker maakt, is het verfoeilijkste apparaat van de ochtend. De wekker, die mij wakker maakt als het nog aardedonker is en op het moment dat de hanen nog niet gillen, is buitenissig onbeschoft. De piep van dit wakkermaakapparaat is doordringend en werkt op je humeur. En zeker nu ik door onbedoelde hardloopstress al zo slecht heb geslapen. En wat moest ik vannacht veel plassen. Al het opgebouwde vocht om onderweg uitdroging te

voorkomen is al in de WC verdwenen. Slecht geslapen. De wekker is gegaan dus we moeten eruit. En dat is maar goed ook, want als ik nog even was blijven liggen was ik zo weer in slaap gevallen.

Wilhelminaplein, het is er nog steeds donker. Kun je nagaan hoe vroeg we ons bed uit moesten. Gelukkig heb ik door de straatverlichting kunnen zien dat de lokale kroeg Belgisch bier verkoopt. Dat wist ik niet. Zaterdag (of eerder) maar snel de shade inhalen (later bleek dat deze kroeg op vrijdag al om 10 uur de luikjes sluit...). Het idee dat het dan eindelijk mogelijk is om hier op een terras een goed Belgisch biertje te drinken verdoofde me van genot. De gedachte alleen al. Al snel kwam ik weer bij mijn positieven. Het was ongekend druk op het plein, en zeker voor dit tijdstip. En allemaal kwamen ze voor hetzelfde: zelfkastijding. Sommigen op zoek naar pijn (???), een enkeling om onderweg menig doodservaring mee te maken, maar bovenal bedoeld om met een glimlach na de finish weer te kunnen denken dat je weer iets fantastisch hebt gedaan. Schottegat 2000, alweer een jaar geleden. Normaal zeg ik na een loop: "Dit nooit meer" en ben het al na twee biertjes vergeten. Goede traditie, dat bier na afloop. Maar de Schottegat van vorig jaar zal ik niet snel vergeten. Nu loop ik wel meer als een gek van de start weg, om zo snel mogelijk bij de finish te komen. Hoe sneller je begint hoe eerder je aankomt blijkt keer op keer een verkeerde veronderstelling. Inmiddels moet ik toch weten dat je beter rustig aan kunt beginnen om je energie te verdelen over - ditmaal - zeventien hele kilometers. Bijna 20.000 stappen scheiden ons tot de finish. Nooit zal ik tot 20.000 tellen maar als het om aantal stappen gaat doen we het allemaal. We zijn gek. Maar even terugkomend op vorig jaar: dat dus nooit meer. Ik liep als een slak en kwam ook nog compleet gesloopt aan. Net over de finish snelden de Rode Kruizen me tegemoet. Dat vond ik dan weer wat overdreven. Maar het is toch knap vervelend als je compleet leeg over de finish komt en je tijd is ook nog waardeloos. Dat moest dit jaar anders. Het project Schottegat, want dat is het toch zo ongeveer wel, is dit jaar anders

verlopen dan vorig jaar. Maar ondanks de langere duurlopen vooraf, stond ik daar weer bij de start met het gevoel dat het wel weer eens te weinig kon zijn geweest. Over een uur zou ik alweer mijn eerste inzinking te verwerken krijgen. "Arme, arme Do," dacht ik nog, "waar doe je het toch allemaal voor. Moet je jezelf weer bewijzen. Voor wie?" Medelijden hebben met jezelf, funest!

En daar gingen we weer. Het kuddegevoel was optimaal. Met velen volgden we dezelfde weg. Lekker temperatuurtje en toch al heel snel een prettige cadans. Rustig aan, eens leer je van je fouten. Kilometertje in 5 minuten, kilometertje in 5.10. Prima! Eigenlijk iets te snel voor de beoogde 1.33.30 (= 5½ minuut per kilometer). Maar dat zou ik later wel weer zien. Dus toch weer risico genomen. Barbara liep naast me. Ze weet van mijn loopprobleem. En als ik ook maar iets sneller ging lopen gilde ze alweer: "Je versnelt!!!" En dat inderdaad met drie uitroepetekens. Slim, want dat voorkwam elke discussie. Mij restte alleen maar weer wat gas terug te nemen om zodoende keurig netjes 5 minuut 10 na 5 minuut 10 te lopen. "Je versnelt!!!" en ze had gelijk. Keurig bleef ik in het gelid. Bij Rio Canario was ik nog niet moe, de berg op naar Palu Blancu was leuk. Tussentijd, 4 minuten sneller dan vorig jaar! Hè? Na Marchena en Welgelegen mocht ik dan eindelijk versnellen. Als een kind zo blij ben ik als een speer door Otrabanda gegaan en door haar liep ik uiteindelijk binnen de 1 uur 30 en kwam ik pratend over de finish. Ik heb de race in volle bewustzijn meegemaakt. Dank je, Barbara.

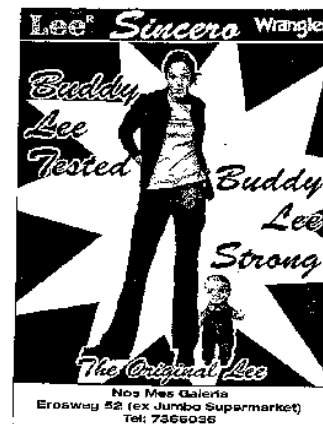
En dan zijn er nog mensen die zonder enig probleem 1 uur 2 of 1 uur 10 lopen. Hoe kan dat nu? En dat is dan weer de ware aard van de hardloper. Het kan de volgende keer alleen maar sneller, en zeker niet langzamer. Nee, nog erger, het had deze race al sneller gekund. Een ding is zeker, de nacht voor de race van 2002 zal ik veel beter slapen want ik heb vanaf nu minder te vrezen...

...hoop ik.

Do.

En dan nu nog wat *statistiek*.

De grootste progressie ten opzichte van vorig jaar:



- | | |
|--------------------------|----------------|
| 1. Anne Bolhuis | 16.01 sneller! |
| 2. Adriana Schotborg | 15.53 |
| 3. Emer Ruthsela | 14.08 |
| 4. Hetty Braat | 12.23 |
| 5. Dominic Messerschmidt | 10.50 |

En nu maar hopen dat ik niemand over het hoofd heb gezien.

Welke leeftijdscategorie was nu de snelste? Het gemiddelde van het podium (de plaatsen 1, 2 en 3):

DAMES:

1. 40-50 jaar! 1.27.58
2. 20-30 jaar 1.35.22
3. 50-60 jaar 1.47.36
4. 30-40 jaar 1.47.49
5. tot 20 jaar 1.52.52 (uit 2)

HEREN:

1. 20-30 jaar 1.05.40
2. 30-35 jaar 1.13.57
3. 40-45 jaar 1.15.06
4. 35-40 jaar 1.16.12
5. 50-60 jaar 1.16.17
6. 45-50 jaar 1.24.07
7. tot 20 jaar 1.24.53
8. vanaf 60 jr 1.53.51 (E.Knoppel)

Interview met Gieny van Niejenhuis.

Een van onze leden, waar wij met z'n allen heel trots op zijn, is Gieny van Niejenhuis. Gieny gaat, zowel voor haar als voor ons, heel onverwacht naar Nederland. Met andere woorden ze gaat ons verlaten. Het ligt in de bedoeling dat ze weer terug gaat komen. Haar man heeft een tijdelijk contract en de familie Van Niejenhuis kan na afloop van dit contract eventueel terug komen. Gieny is wijs genoeg om hieraan toe te voegen dat niemand weet hoe het leven over 3 jaar is.

De redactie van de RRCK was van mening dat het leuk is voor de RRCK-leden die achter blijven, om iets meer van Gieny te weten te komen. De redactie heeft toen een interview met Gieny geregeld.

Gieny is op 14 mei 1961 te Ten Boer in Groningen geboren. Heeft gewerkt in de ziekenverzorging. Is getrouwd en heeft 4 kinderen gebaard. Aan de verzorging van haar gezin heeft Gieny veel aandacht besteed en had toentertijd geen ruimte om te sporten. Wel probeerde ze 3 x per week zo'n 2 ½ tot 3 km per keer te zwemmen. Hardlopen was onbekend voor Gieny. Ze is pas in 1995 begonnen met hardlopen. Toen woonde ze al op Curaçao. Sinds 1995 is ze lid van de RRCK. Gieny is begonnen met de bario loopjes (wijkloopjes) waar haar kinderen, die lid waren van Sloke, aan deelnamen. De kinderen van Gieny liepen dus eerder dan hun moeder. Gieny begon een beetje met hardlopen en haar echtgenoot was toen van mening dat zij ook maar eens mee moest doen aan een bario loopje. Gieny twijfelde eerst omdat ze toen nog geen 4 km achtereen kon hardlopen. Toch was de aanmoediging van haar echtgenoot voldoende om Gieny te laten deelnemen en ze eindigde als derde. Dat was een zodanige stimulans voor Gieny dat ze een week later wederom mee deed aan een bario loopje. En nogmaals eindigde ze als derde. Door deze goede prestaties kwam ze in de picture bij Marijke en Adriana. Deze dames haalde Gieny over om lid te worden van de

RRCK en aan de trainingen deel te nemen. En zo is de loopcarrière van Gieny bij de RRCK begonnen.



Gieny ging naar de RRCK-training en moest een interval training meedoen. Tijdens deze training bleef ze aardig bij de mannen. De mannen werden natuurlijk nieuwsgierig wie deze snelle dame toch wel was en bemoeide zich al snel met Gieny (op een positieve wijze) om ze aan te sporen.

Als lid van de RRCK werd ze besmet met de drang om aan wedstrijden mee te gaan doen. De Citcoloop stond voor de deur en ze trainde al een route vanuit haar woning tot Carcasbaaiweg, wat zo'n 9 km is. Toen vond Gieny dat ze dan ook wel een 10 km kon lopen. Deze race liep ze in 47 minuten.

Daarna begon ze aan de opbouw en ging het steeds beter met Gieny. Haar volgende race was de Schottegatloop. In 1999 nam Gieny deel aan de marathon van New York. Vanaf eind 1999 heeft ze in twee jaar tijd een totaal

van 5 marathons gelopen nl. 1 in New York, 3 op Curaçao en 1 in Nederland.

Gieny vertelde ons dat ze nooit echt met haar voeding bezig is geweest. Ook niet als ze trainde voor een marathon. Het is volgens haar onmogelijk om met een gezin van vier kinderen apart voor jezelf te koken. Ze eet wat ze voor haar gezin klaar maakt, de normale pot. Gieny eet geen vlees, maar is geen fanatieke vegetariër. Als ze bijvoorbeeld nasi te eten krijgt eet ze de stukjes vlees die daarin zitten mee op. Een flink stuk kip of ander stuk vlees gaat er bij Gieny niet in.

Gieny heeft zich alleen voor de marathons aan een trainingsschema gehouden. Voor alle overige wedstrijden had ze geen speciale trainingsschema's

Na de Schottegatloop zijn er voor een langere periode geen wedstrijden en last Gieny hier een rustperiode in. Gieny zegt: "Als je dit niet doet ga je steeds maar door en dat breekt je op". Deze wijsheid heeft ze gekregen naar aanleiding van haar 5 marathons in 2 jaar tijd.

Gieny koopt minimaal 1 paar nieuwe loopschoenen per jaar. Ze wisselt de nieuwe af met de oude schoenen. De oudste schoenen worden bewaard voor de moddercross. Gieny heeft de neiging om leuke loopschoenen die ze toevallig tegen komt tijdens het winkelen aan te passen. Mochten deze schoenen dan ook nog lekker zitten koopt ze deze stappers. Hierbij bekent Gieny eerlijk dat ze door deze verleiding ook wel eens een miskoop heeft gedaan. Sportschoenen is een verslaving voor haar. Toch gaat deze verslaving niet zo ver dat ze bijvoorbeeld op internet uit gaat pluizen welke schoenen de beste zijn. Gieny heeft besloten dat ze in Nederland een looptest gaat doen om aan de hand van het gegeven advies de voor haar juiste schoenen te kopen.

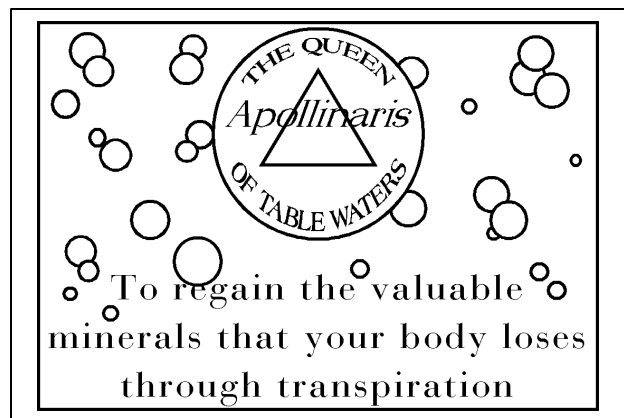
Gieny heeft ook wel eens blessures gehad. Tijdens een van haar lange afstandstrainingen kreeg ze een blaar en toen was ze nog 12 km van huis. Ze is toen door gelopen, maar om de blaar te ontzien liep ze de gehele afstand in een verkeerde houding. Dit veroorzaakte een

blessure aan haar scheenbeen. Na 1 week rust was dit weer voorbij en ging Gieny er weer tegen aan. Gieny gelooft dat een blessure het snelst kan genezen met rust en altijd positief blijven denken. Ook werd Gieny getroffen door een acute reuma aanval. Dit werd veroorzaakt door een virus en is een eenmalige reactie, dus niet blijvend. Al haar gewrichten waren ontstoken. Toen moest ze door blijven lopen en zwemmen om te voorkomen dat de gewrichten stijf zouden worden.

Van de zes jaren dat Gieny rent vond haar vooruitgang in de eerste drie jaren plaats. De kinderen waren toen nog jong. Ze had een hulp in huis en had daardoor meer tijd om goed te kunnen trainen. De afgelopen 2 jaren vindt ze dat er achteruitgang is. De kinderen hebben meer aandacht opgeëist, wat voor haar dan toch voorrang heeft. Op dit moment traint Gieny 4 x per week. Meer als ontspanning en om even de deur uit te zijn, maar zeker niet meer als voorheen met interval trainingen etc.

Gieny heeft in het begin van haar loopcarrière concurrentiegevoel ervaren. Met name door Marijke en Alexander. Gieny werd door deze twee dames uitgedaagd om sneller en beter te kunnen gaan lopen. In de periode met Jantje was de drang niet meer aanwezig om bij te blijven of nog beter te worden.

Gieny heeft ook een paar maal deelgenomen aan onze welbekende Off Road Triatlon en



met succes. De triatlon is niet haar favoriete sport. Ze vindt het leuk om er 'n keer aan mee te doen, maar deze sport zou zij zeker niet als enige sport willen beoefenen. Gieny zal zeker nooit een trainingsprogramma die uitsluitend voor de triatlon is willen volgen.

Gieny gaat zeker in Nederland aan wedstrijden mee doen. Jan Steenberg is al aan het regelen dat ze samen de Dam tot Damloop gaan rennen.

Gieny kijkt er naar uit om met andere mensen te gaan lopen en nieuwe routes uit te vinden in het gebied waar ze gewoond heeft bij het Amsterdamse bos.

Ze gaat er niet meteen fanatiek tegen aan. Ze gunt zichzelf en haar gezin eerst tijd om te acclimatiseren. Misschien daarna er weer fanatiek tegen aan, alhoewel ze ook graag weer haar beroep wil oppakken als parttimer. Gieny is wel van plan om ieder jaar op vakantie te komen. Of ze het zodanig kan plannen dat deze reisjes naar Curaçao samen vallen met een leuke wedstrijd van de RRCK kan ze ons niet beloven. Wel weet ze met zekerheid te melden dat ze bij de zwemwedstrijden van Sisk 2002 aanwezig zal zijn.

We eindigen het interview met de vraag of Gieny nog een advies heeft voor de RRCK-leden. Na enig nadenken wil ze toch graag kwijt dat ze er wat moeite mee heeft dat de donderdagavond club uit elkaar gegroeid is. Hiermee bedoelt ze niet dat er twee trainingsgroepen zijn, integendeel dat vindt ze een groot succes.

Ze vindt dat de vaste kern van de groep anders is geworden dan vroeger. Het gaat een beetje stroever met de nieuwkomers. De saamhorigheid na afloop van de training is perfect, maar tijdens de training m.n. bij de snelle groep is het anders geworden. Dus adviseert Gieny ons om meer open te staan voor nieuwkomers tijdens de training.

Wij wensen Gieny heel veel succes toe in Nederland en zullen zeker in contact blijven met haar.
De Redactie.

De eRoadrunner in PDF formaat.

De eRoadrunner wordt binnenkort uitgegeven in het formaat van het type '**PDF**': *Portable Document Format*.

Informatie over PDF

Voordelen van het PDF formaat:

- PDF documenten zijn zowel op PC's met Windows als Macintosh te lezen, (Word files niet)
- PDF documenten zijn compacter en kleiner in Kilobytes en downloaden daarom sneller
- PDF is de "defacto" standaard van het Internet. De meeste pages op het web zijn opgemaakt met HTML-codes.
- Nadeel van HTML-webpages is dat hun uiterlijk van computer tot computer kan verschillen, afhankelijk van de beeldschermgrootte, bewust of onbewust ingestelde basislettertypen, etc. Een tweede nadeel is dat het samenstellen van HTML-pages ondanks allerlei handige hulpprogramma's behoorlijk arbeidsintensief is. Die nadelen heeft PDF niet. Pages van PDF-bestanden zien er op elke computer hetzelfde uit
- Bovendien is het produceren van PDF-bestanden vrij eenvoudig. Dat kan gewoon met Microsoft Word, in combinatie met het PDF-productieprogramma Acrobat van de firma Adobe. In de praktijk betekent dit dat je met Word een tekst - met eventuele afbeeldingen, geluiden, etc. - samenstelt, en dat je daar met één druk op een knop een PDF-bestand van maakt. Als er later iets moet worden veranderd in de tekst, breng je die verandering in de Word-tekst aan en maak je een nieuw PDF-bestand.

Informatie over Adobe Acrobat (Reader).


Als u PDF-bestanden wilt bekijken, moet u eerst de PDF-viewer **Acrobat Reader** van Adobe op uw computer hebben geïnstalleerd. Het Acrobat Reader-pakket, kunt u gratis en por nada downloaden van het web adres <http://www.adobe.nl/products/acrobat/readstep.html> of

<http://www.adobe.com/products/acrobat/readstep.html>.

Het bestand is ruim, 8,600 kilobyte groot en het downloaden duurt (afhankelijk van de kwaliteit van de verbinding) tussen de 30 en 55 minuten.

In Windows Explorer (Verkenner) zien PDF files er als volgt uit

U kunt de applicatie starten door op (als bijvoorbeeld) de file RRCK.PDF te klikken, indien Acrobat geïnstalleerd is wordt het document geopend in een nieuw venster, zie

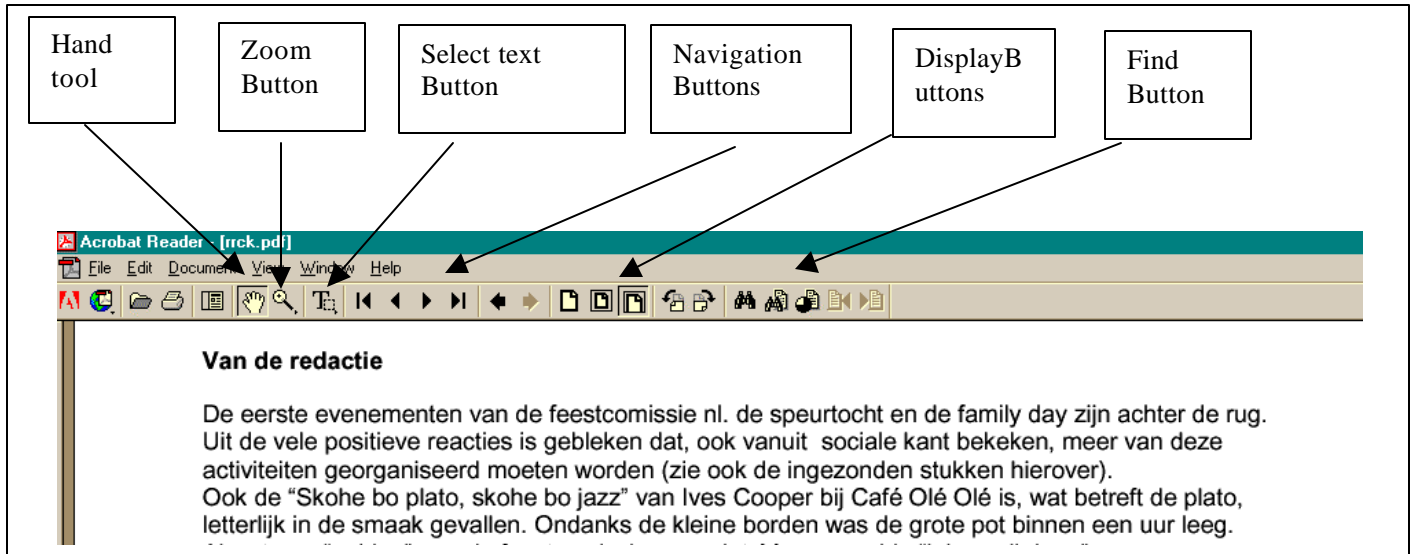
Name	Modified	Size	Type
 rrck.pdf	7/30/01 8:00 AM	244KB	Adobe Acrobat Doc...

voorbeeld op de volgende pagina.

Tips bij gebruik van Acrobat Reader:

- De knoppenbalk of 'toolbar' aan de bovenkant van het scherm bevat o.a. bladertoetsen om naar de vorige, volgende, eerste en laatste pagina van het document te gaan.
- Met het verrekijktje uit de toolbar kunt u zoeken naar een woord.
- De lettergrootte en weergave van de tekst kunt u zelf instellen. Dat kan via de toolbar: gebruik óf het 'pagina-ikootje' (de 'display-button' links van de verrekijker) óf het vergrootglas met een plusje om (trapsgewijs) in te zoomen en het vergrootglas met een minnetje om uit te zoomen.
- Op de balk aan de onderkant van het beeldscherm staat nog een keer een vergrootglas. Daarmee kunt u zelf de grootte van de standaardweergave van de bladen bepalen. (Bij de pages van de Organisatiegids gaf de grootte van 145 procent bij mij een goed resultaat; kwestie van uitzoeken. Gebruik eventueel het handje uit de toolbar om het beeld te verschuiven.)

Coca-Cola E KAMPEON



Cross training

Can't run because you hurt your knee, ankle, hip, hamstring, quad or Achilles tendon during your last race? Your solution is as close as the nearest bicycle. Just can't seem to reach your running potential? Yes, cycling may fix that, too.

If you don't believe me, think back to 1984 when Joan Benoit Samuelson's hopes of winning the first-ever women's Olympic Marathon seemed dashed by a serious knee operation. Undeterred, Samuelson jumped on an exercise bike for several sessions of hard training. She went on to capture the U.S. Olympic Marathon Trials and then the big prize in Los Angeles.

CROSS TRAINING WITH THE BIG SHOTS
 Cross training isn't just for the lame, the bored and the burned-out. Healthy motivated runners cross-train, too. Even the expert runners. That's because cross training provides a break from the routine, improves total body fitness and possibly decreases your risk of injury. We asked several national and world class runners about cross-training, and here's what they told us:

Lynn Jennings: "I love to cross-country ski with my husband. We fly along the trails on our skis. It's a blast-and a different way to get tired."

Dan Held: "I bike. It's good cardiovascular work and it develops muscles in my legs that may be underworked in running."

Steve Spence: "I weight train during the



offseason and during base-building phase. The strength helps later in the season. Plus, I like the feeling of being pumped."

Keith Brantly: "I love bounding drills."

Suzy Hamilton: "I swim. It works my entire body, and it doesn't put any stress on my legs. I also have an underwater radio I listen to."

Cathy O'Brien: "I cross-country ski because it's more like playing than cross-training."

Mark Coogan: "I don't cross-train. I find it hard enough just to run."

-Beth M. Eck

Research backs up Samuelson's story. In one study, people who trained on exercise bikes at fairly high intensities instead of running improved their 2-mile running times within six weeks. In another study, runners who cycled at intensities of 80 to 95 percent of their maximum heart rate boosted their running max VO2 by 15 percent in about two months.

In yet another study, runners who added intense 30- to 60-second bike intervals to their weekly workouts trimmed their 10-K race times by almost 9 percent in just six weeks. Finally, in a recent study from Purdue University, runners who added three cycling workouts to their weekly running routines improved their 5-K times by 28 seconds-just as much as another group of runners who added similar running workouts.

Why is cycling so helpful to runners? Because it lets you add intensity to your training without putting extra stress on your leg muscles. Runners who try to squeeze extra interval workouts into their weekly schedules often end up injured or overtrained. If they complete those same sessions on a bike, however, the risk of injury and burnout drops. Cycling also burns enough calories to improve body composition, and-if the training is intense enough-it can strengthen leg muscles and increase cardiovascular capacity.

That said, it's important to note that, in some cases, you'd be better off running. For example, if you're now running 20 miles a week with one quality workout per week, you'll improve your running more by increasing your mileage to 30 miles per week and adding in another intense running session, such as speedwork or hill repeats. Cycling seems to work best for runners who need more recovery from their strenuous efforts, or who can't add more miles or intense workouts to their running programs without getting hurt or fatigued.

If you want to fit cycling into your regular training program or use it as a temporary substitute for running if you get injured, here

are some tips to make your spinning more productive:

Intensity is your most potent producer of fitness-far better than the duration and frequency of your training. So if you can read Runner's World or any other magazine while cycling indoors, you're not pedaling hard enough. Instead, consider some of the following intense workouts: 4- to 5-minute intervals at your 5-K effort; 10-minute intervals at your 10-K intensity; hill repeats; hard 30-minute tempo sessions, where you wonder whether you'll "make it" for the whole half-hour. Try to maintain 90 to 95 revolutions per minute as you ride, mimicking the optimal stride rate for running (about 180 steps per minute). Warm up before your bike workouts by cycling slowly for 10 minutes, and cool down and stretch afterward, just as you would when running.

It matters little whether you use a road, mountain or stationary bike. Choose the cycling method you most enjoy. Riding any bike at a high intensity can help make you a better runner.



Beste loopvrienden.

Niet mijn laatste berichtje aan jullie hoor!!, zo snel zijn we niet van elkaar af, maar voorlopig is het wel even tot ziens allemaal.

Van velen heb ik afscheid kunnen nemen maar niet van iedereen. Dat doe ik dan bij deze. Als dit clubblad uitkomt zijn wij nog steeds aan het kamperen.

Op 4 september a.s. hopen we in ons nieuw verblijf te kunnen trekken in Amstelveen. Een wat ouders huis tegen het Amsterdamse bos aan, rustige buurt, veel bomen, zo is het mij verteld.

Als we weer wat op orde zijn dan horen jullie snel iets van mij.

Intussen opgegeven voor de Dam tot Damloop wat erg leuk moet zijn volgens Anneke Mostertman. Alexandra van Bonaire heeft het ook ervaren als een van haar mooiste loopjes. Gerben Offringa en Jan Steenberg en doen ook mee. Als ik ze zie op 23 september dan zal ik ze zeker de groeten doen van iedereen.

Velen hebben voor mij afscheid genomen en van die vele mensen blijft er altijd een beetje pijn achter. Nu ik zelf die stap neem valt het afscheid nemen me minder pijnlijk. We gaan als gezin een uitdaging tegemoet en dat heeft veel motivatie wakker geroepen. Na 14 jaren Curaçao en vorige zomer nog met vakantie in Nederland. Nee mensen we komen echt nog niet terug we moesten er niet aan denken. Maar sinds april weten we dat we toch die kant op gaan en de afgelopen maanden zijn we naar dat afscheid nemen toe gegroeid. Geen definitief afscheid voorlopig. Renee houdt dagelijks contact met zijn bank collega's op Curaçao dus van alle nieuwtjes blijven we wel op de hoogte. In juli 2002 kom ik zeker even overvliegen om weer even mee te lopen met jullie donderdagavond groep. Edwin bedankt voor al die jaren training. We zijn het niet altijd eens wat dat betreft, maar intussen heb ik wel geleerd dat het waarderen van iemand die er altijd is hoger aanslaat dan het met iemand eens zijn over de indeling van de trainingen. Je verdient daarvoor een hele grote pluim Edwin. Met name wil ik toch een paar mensen noemen die ik al die jaren heel dicht

bij me heb gevoeld, vooral de eerste jaren die mij sterk hebben gemaakt. Hedlich, Papito, Stanley, Humphrey, Moises, Edwin, Jan de Boer, Adrie, Jan Steenberg en niet te vergeten het damesgroepje van de Caracasbaai elke dinsdagochtend om 07.15

Loopwereld het ga jullie goed.

Gieny
Van de Veerlaan 41
1181 PZ Amstelveen
Nederland.
e-mail: RvanNiejenhuis@citco.com

Het belang van goed alledaags schoeisel.

(van de website van Runner's World)
Veel lopers besteden uren aan het uitzoeken van een paar goede loopschoenen. Die loopschoenen mogen dan ook een paar centen kosten. Maar voor de schoenen waar ze de rest van de dag op lopen, laten zij zich eerder leiden door de mode of aanbiedingen van de plaatselijke schoenenwinkel. Herkent u dat? Vergeet nooit dat de schoenen die u gedurende de dag draagt net zo belangrijk voor de voeten zijn, als de loopschoenen waar u tijdens de training op loopt.



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

KLEINER MAAR FIJNER

Voor al uw sportartikelen zoals:
Karate Pak, Judo Pak,
Zwemartikelen, Voetbalschoenen etc.
Bespannen van Tennis-, Squash-,
Batminton-Racket.

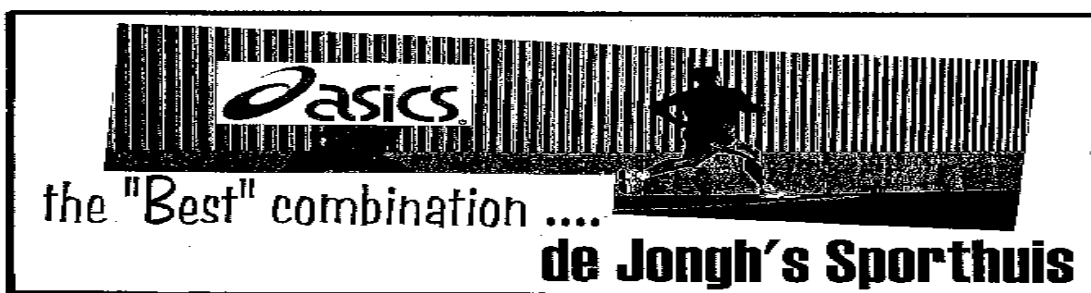
10% korting voor leden RRCK

“Lopers besteden heel veel tijd aan het uitzoeken van de juiste loopschoenen. Die schoenen dragen ze iedere dag slechts een uur of twee uur. Maar de gewone schoenen die ze de rest van de dag dragen, worden vaak zo maar op de bolle fooi gekocht”, zegt pedicure Jacqueline Esser. Uit een onderzoek van de Harvard Medical School in de Verenigde Staten blijkt dat met name vrouwen wat meer tijd zouden moeten besteden aan het uitzoeken van goede schoenen. De onderzoekers van Harvard concludeerden dat vrouwen die veel op schoenen met hoge hakken lopen, hun kniegewrichten overbelasten. Op langere termijn zouden die vrouwen osteoartiritis kunnen krijgen. De hoge hakken zorgen voor twintig procent extra belasting van de knieën. Jacqueline Esser is dan ook niet verbaasd over de uitkomsten van het onderzoek in Harvard: “Iedere dag kom ik in mijn eigen praktijk vrouwen tegen met klachten als gevolg van het lopen op hoge hakken. De hiel van dit soort schoenen is vaak erg instabiel. Terwijl een hak juist extra stabiliteit zou moeten geven, zoals bij een loopschoen het geval is”.

Volgens Esser is het overschakelen naar schoenen zonder hak echter niet de goede oplossing: “Onze voeten zijn er niet op gebouwd om volledig vlak te lopen, de voet heeft een kleine verhoging nodig. Het is zelfs zo dat het dragen van schoenen zonder hak ook tot ernstige rugklachten kan leiden. Ideaal is een hak met een hoogte tussen anderhalf en vier centimeter. Belangrijk is dat de hak zo breed mogelijk is waardoor de schoen voldoende stabiliteit biedt”.

Esser is ook niet te spreken over schoenen met een lederen zool. Leer is veel te hard en absorbeert bijna niet. Een harde zool kan voor ontstekingen aan het scheenbeenvlies zorgen. De zogenaamde “shin splint”. “Kijk bij het kopen naar schoenen met een zachte zool die een deel van de belasting voor uw pezen en botten op kunnen vangen”, zegt Esser.

Kunt u echt geen goede schoenen vinden voor op uw werk, ga dan gewoon van huis op uw loopschoenen en trek op het werk uw andere schoenen aan. In de Verenigde Staten is het al een heel gewoon straatbeeld. Duizenden mensen die gekleed in maatpakken of mantelpakjes op loopschoenen naar hun werk gaan. Misschien zijn die Amerikanen zo gek nog niet.



Gatzadel voorkomt slapend scrotum.

(Ingezonden stuk door Francis, speciaal voor de mannelijke Road Runners die ook regelmatig op de fiets zitten.)

Mannen praten niet graag over problemen met de edele delen, zeker de machotypes niet die er prat op gaan dat ze moeiteloos op een dag tweehonderd kilometer door heuvelachtig terrein kunnen fietsen. Maar het geslachtsdeel heeft soms veel te lijden van zo'n lange tocht op een hard zadel. Slapend scrotumis nog wel het minste.

Maar dat lijden hoeft niet meer, zegt Robert West. Hij is arts in San Antonio in de Amerikaanse staat Texas. Deze triatleet op leeftijd, hij doet mee aan de competitie bij de veertig-plussers, heeft ruzie met harde zadels. Hij spreekt over "seksuele disfunctie" als klacht. Zeg maar tijdelijk impotent.

De dokter, hij doet ook consulten per e-mail, heeft een patent op een gatzadel gekregen. Het zadel heeft een langwerpige gleuf. Hierdoor worden de bloedvaten in de schaamstreek niet meer afgekneld en behoren een slapende penis en tijdelijke impotentie tot het verleden. "Het helpt", meldt de dokter per e-mail

"Het probleem is al jaren bekend", verzucht Edwin Verduin van de firma Van Es, importeur van het zadel. "We hebben soortgelijke – weliswaar duurdere – zadels al jaren in onze collectie. Alleen durven mannen er niet over te praten. We verkochten er hooguit vijf per jaar en dan rechtstreeks. Ik heb last van u – weet – wel, hoorden we. Het is momenteel beter bespreekbaar en we zien wel hoe de verkoop van deze goedkopere zadels gaat".

Het stoort hem dat Halfords in een persbericht de dingen niet bij de naam noemt, maar spreekt over het verlichten van zadelpijn. Dat is iets anders dan een gevoelloze schaamstreek. Zadelpijn ontstaat doordat de druk op zitbeen knobbels te groot is, bijvoorbeeld op een smal zadel. Soms worden ook de bloedvaten in de schaamstreek bekneld en ontstaan er problemen met het lid. Een gat in het zadel kan dit voorkomen, maar dan is



zadelpijn nog steeds mogelijk. Kijken hoe het gatzadel van West zich houdt in de Ardennen. Op de fiets

ziet het gatzadel er fraai uit. Het roept wat vreemde reacties op in het peloton dat zich waagt aan de toertocht Luik-Bas-tenaken-Luik: ruim tweehonderd kilometer in één dag door de Waalse heuvels. "Een scheetgat", roept er een.

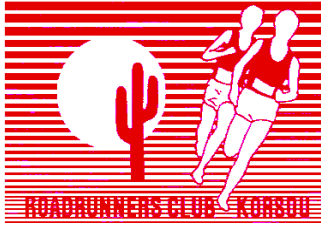
Het rijden valt niet tegen. Tijdens de tocht geen moment last van een slapend scrotum. En van impotentie achteraf was weinig te merken. Een succesje voor het zadel. Maar of de *diehards* ervoor kiezen? Het Halfordszadel is erg zacht. De kilometervreters hebben liever een hard zadel maar die kopen hun accessoires ook niet bij Halfords.

Wielhandelara Gerrit de Haan in Ouderkerk aan den Amstel kent het probleem. "Soms zeggen mannen dat ze last hebben van een slapend geslacht en dan verkoop ik een hard zadel met een gat erin. Het helpt geloof ik wel. Ik heb het zelf ook, maar ik zit overal goed op."

Het nieuwe zadel is niet dé oplossing, volgens hem. Ook zonder zadelgat kunnen de meeste zonder tintelingen door de Ardennen toeren. Vaak is de fiets niet goed in orde. Het zadel moet horizontaal zijn afgesteld en niet te dicht en niet te ver van het stuur staan. "Als dat goed is, kunnen de meeste fluitend fietsen. Voor de rest is het gatzadel misschien een uitkomst."

Wetenschappelijk onderbouwd is het gatzadel niet. Ondanks herhaald verzoek, kan West geen studie overleggen waaruit blijkt dat wielrenners op het gatzadel minder last hebben van hun edele delen. Misschien is het taboe nog te groot om er echt serieus onderzoek naar te doen.

(Volkskrant 14 juni 2001, geschreven door Marc van den Broek)



Het laatste evenement dat de Jubileumcommissie organiseert om het 20-jarig bestaan van de R.R.C.K. in het daglicht te zetten is het

Jubileum Feest in Hòfi Biesheuvel.



:

Deze **feest avond** zal plaatsvinden op **zaterdag 22 september** van 21:00 – 02:00 uur in Hòfi Biesheuvel voor leden, hun partners en genodigden.
Live muziek zal worden verzorgd door de groep:

Spice and Pepper en hun DJ.

Entrée: GRATIS!

Drank is gratis. Overheerlijke **hapjes** en een **koud buffet** kunnen wij hierbij niet missen. Namens het bestuur van de RRCK nodigt de Jubileumcommissie graag alle leden uit om aan deze **geweldige feestavond** deel te nemen.

Als voorbereiding op dit jubileumfeest zal het bestuur en de Jubileumcommissie op vrijdag **14 september** in het "Happy Hour" Programma van Z86 te **Road Site Café** hun Road Runners SOEP klaar maken voor alle aanwezigen. Tevens zal Jolly Walkers ook hun bekende soep bereiden en zal geproefd worden wie de beste soep kan klaarmaken!!!!

De Jubileumcommissie garandeert u zowel hiervoor als voor het Jubileumfeest een gezellig samen zijn.

Om het organiseren van het jubileumfeest goed te laten verlopen, verzoekt de Jubileumcommissie alle leden vriendelijk om zich via onderstaand inschrijfformulier aan te melden.

U kunt het inschrijfformulier tot uiterlijk 14 september inleveren bij Monica Marks, Anneke Mostertman, Richenel Frans, Gelmar Caldera, Cesario Eisdén en Agnes Hermina. De donderdagavond training en het Kook-festijn op 14 september te Road Site Café bieden u hiervoor een mooie gelegenheid. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Monica (tel. 5647484) of Gelmar (tel. 5669490).

Tot ziens op zaterdag 22 september 2001



Naam: lid.
Naam Partner:

Zal/zullen deelnemen aan de **Feestavond** op zaterdag 22 september a.s.

Uitslag Wandelwedstrijd.

Race Date
August 26, 2001

R.R.C.K. WALK RACE Overall Finish List

<u>Overall</u>	<u>Name</u>	<u>City</u>	<u>Bib #</u>	<u>Age</u>	<u>Sex</u>	<u>Time</u>	<u>Pace</u>	
1	William	Heyninge Van	Willemstad 01	582	42	M	1:33:05	6:12/K
2	Simon	Ilenia	Cur	585	36	M	1:35:29	6:22/K
3	Wendel	Soliana	Cur	482	39	M	1:37:12	6:29/K
4	Sherwin	Martis	Cur	477	36	M	1:38:10	6:33/K
5	Evaristo	Lucia	Cur	487	53	M	1:38:20	6:33/K
6	Abilio	Cruz	Willemstad 99	365	54	M	1:38:22	6:33/K
7	Leslie	Brug	Willemstad 01	711	47	M	1:40:20	6:41/K
8	Consuelo	Balentina	Cur	596	50	M	1:40:50	6:43/K
9	Ludson	Nicaela	Cur	584	36	M	1:41:00	6:44/K
10	Willem	Cordilia	Willemstad 01	697	38	M	1:41:05	6:44/K
11	Reumerd	Monte	Cur	707	35	M	1:41:06	6:44/K
12	Sonildo	Henriette	Willemstad 00	593	51	M	1:41:11	6:45/K
13	Borris	Castillo	Cur	597	41	M	1:44:02	6:56/K
14	Helfrick	Genaro	Willemstad 01	348	50	M	1:44:38	6:59/K
15	Gregorie	Wilson	Cur	495	39	M	1:45:01	7:00/K
16	Uris	Phelipa	Cur	472	42	M	1:45:39	7:03/K
17	Eric	Ogenia	Willemstad 01	195	47	M	1:46:07	7:04/K
18	Jubert	Bautisma	Willemstad 01	500	48	M	1:46:08	7:05/K
19	Roberto	Conquet	Cur	592	19	M	1:46:49	7:07/K
20	Adrielo	Angel	Cur	481	14	M	1:47:46	7:11/K
21	Julieta	Carvajal	Willemstad 01	359	32	F	1:47:48	7:11/K
22	Elfried	Emelina	Cur	718	42	M	1:48:10	7:13/K
23	Kenneth	Mercelina	Willemstad 01	354	49	M	1:48:11	7:13/K
24	Elvis	Balentina	Cur	598	38	M	1:49:07	7:16/K
25	Frambel	Medina	Cur	591	41	M	1:49:26	7:18/K
26	Cesario	Eisden	Willemstad 01	372	56	M	1:49:33	7:18/K
27	Jeanne Patricia	Jackson	Willemstad 01	381	63	F	1:49:40	7:19/K
28	Dionne	Simmons	Cur	499	30	F	1:49:47	7:19/K
29	Errol	Balentina	Cur	595	50	M	1:50:23	7:22/K
30	Carl	Flanders	Cur	688	49	M	1:50:37	7:22/K
31	Dinaldia	Welvaart	Willemstad 00	364	38	F	1:50:38	7:23/K
32	Nolly	Juliana	Willemstad 01	344	66	M	1:51:39	7:27/K
33	Richard	Schotborgh	Cur	483	47	M	1:51:48	7:27/K
34	Ellen	Hellburg	Willemstad 01	358	48	F	1:52:32	7:30/K
35	Elsa	Drunen Van	Willemstad 01	581	50	F	1:52:33	7:30/K
36	Frank	Angelista	Cur	702	59	M	1:53:22	7:33/K
37	Dennis	Minguel	Cur	355	47	M	1:53:37	7:34/K
38	Gelmar	Caldera	Willemstad 01	583	42	M	1:53:46	7:35/K
39	Richelda	Osepa	Cur	480	30	F	1:53:51	7:35/K
42	Johan	Martina	Willemstad 01	600	40	M	1:55:10	7:41/K
44	Edison	Celestina	Cur	391	33	M	1:56:12	7:45/K
45	Rolando	Davelaar	Cur	350	38	M	1:56:44	7:47/K
46	Angelica	Leopold	Cur	479	44	F	1:57:06	7:48/K
47	Edsel	Rooi	Willemstad 01	686	44	M	1:57:10	7:49/K
48	Flaminia	Jansen	Willemstad 01	397	34	F	1:57:12	7:49/K
50	Johan	Duysker	Willemstad 01	349	51	M	1:57:58	7:52/K
51	Siagnée	Rosalia	Cur	484	16	F	1:58:00	7:52/K
52	Ramiro	Schotborgh	Cur	366	53	M	1:58:26	7:54/K
53	Signiel	Felida	Willemstad 01	701	54	M	1:58:27	7:54/K
54	Martha	Ayoubi	Cur	478	39	F	1:58:31	7:54/K
55	Jeanette	Kleinmoedig	Cur	379	54	F	1:59:14	7:57/K
56	Sulaica	Tomsjansen	Cur	375	31	F	2:00:35	8:02/K
57	Sherwin	Celestina	Cur	709	35	M	2:00:59	8:04/K
58	Casandra	Hellburg	Cur	700	47	F	2:02:05	8:08/K
59	Elger	Jacobus	Willemstad 01	384	36	M	2:02:29	8:10/K
60	Maria	Scheffer	Willemstad 01	705	52	F	2:02:33	8:10/K
61	Wilfred	Phelipa	Cur	380	61	M	2:03:06	8:12/K
62	Almarick	Milliard	Cur	594	49	M	2:03:53	8:16/K
63	Rodney	Paulina	Cur	498	44	M	2:04:00	8:16/K
64	Brigada	Ilenia	Cur	589	65	F	2:05:09	8:21/K
66	Ruthsela	Emer	Cur	712	33	F	2:06:27	8:26/K
67	Anthony	Bloem	Cur	352	46	M	2:06:31	8:26/K
68	Rudsel	Silié	Cur	590	42	M	2:06:45	8:27/K
69	Francisco	Marten	Cur	471	72	M	2:06:56	8:28/K
70	Reinaldo	Apostel	Cur	200	50	M	2:07:11	8:29/K
71	Maltrico	Sabina	Cur	363	43	M	2:07:13	8:29/K
72	Erwin	Ignecia	Cur	367	51	M	2:07:29	8:30/K
73	Mylene	Rietkerk	Cur	198	25	F	2:07:44	8:31/K
75	Nilyan	Hodge	Cur	587	47	F	2:07:53	8:32/K
76	Lindomar	Scoop	Cur	490	32	F	2:08:13	8:33/K
77	Roland	Rooi	Cur	377	37	M	2:08:15	8:33/K
78	Aviette	Martis	Cur	703	41	F	2:08:34	8:34/K

Race Date
August 26, 2001

R.R.C.K. WALK RACE
Overall Finish List

<u>Overall</u>	<u>Name</u>	<u>City</u>	<u>Bib #</u>	<u>Age</u>	<u>Sex</u>	<u>Time</u>	<u>Pace</u>	
79	Manon	Lanooi De	Willemstad 01	696	39	F	2:08:38	8:35/K
80	Roxanne	Eisden	Cur	378	34	F	2:09:01	8:36/K
81	Darrel	Vriend	Cur	716	21	M	2:10:21	8:41/K
82	Brini	Serberie	Cur	390	27	F	2:10:35	8:42/K
83	Rufo	Isenia	Cur	588	59	M	2:10:47	8:43/K
84	Lennies	Carol	Cur	586	42	F	2:10:51	8:43/K
85	Armin	Elisa	Cur	347	39	M	2:10:54	8:44/K
86	Helena	Nabuur	Cur	388	46	F	2:10:57	8:44/K
87	Willem	Nabuurs	Willemstad 01	389	51	M	2:10:58	8:44/K
88	Soraida	Reenis	Willemstad 01	346	44	F	2:11:27	8:46/K
89	Zaleh	Abdala	Willemstad 01	345	52	M	2:11:28	8:46/K
91	Rodneyson	Paulina	Cur	497	14	M	2:12:13	8:49/K
92	Pauline	Alfonso	Cur	369	31	M	2:12:21	8:49/K
93	Gilbert	Chundro	Cur	687	52	M	2:12:23	8:50/K
94	Romeo	Rudolph	Cur	376	49	M	2:12:27	8:50/K
95	Faroux	Gomez Da Costa	Cur	476	46	M	2:12:42	8:51/K
97	Eliana	Florez	Willemstad 01	343	32	F	2:13:10	8:53/K
98	Henri	Felipie	Cur	341	56	M	2:13:39	8:55/K
99	Sedney	Jansen	Cur	340	58	M	2:13:40	8:55/K
101	Gidrienne	Bomberg	Cur	392	12	F	2:13:54	8:56/K
102	Shirliane	Rondon	Cur	342	36	F	2:13:56	8:56/K
103	Anthony	Bomberg	Willemstad 01	395	48	M	2:13:58	8:56/K
104	Jeannette	Fincio	Cur	10	53	F	2:14:21	8:57/K
105	Christine	Blijden	Cur	496	37	F	2:15:15	9:01/K
106	Andres	Vrolijk	Willemstad 01	351	59	M	2:16:11	9:05/K
107	Altagracia	Josepa	Willemstad 01	356	38	F	2:16:42	9:07/K
108	Ursula	Molina	Cur	470	33	F	2:17:07	9:08/K
109	Sonoline	George	Cur	486	40	F	2:17:44	9:11/K
110	Rufo	Maduro	Cur	485	30	M	2:17:46	9:11/K
111	Joyce	Jourdain	Cur	698	41	F	2:18:06	9:12/K
112	Zaida	Marchena	Cur	706	39	F	2:20:14	9:21/K
113	Haydée	Hermans	Cur	387	29	F	2:20:19	9:21/K
114	Nadine	Ool Van	Cur	386	28	F	2:20:21	9:21/K
115	Romualdo	Alfonso	Cur	368	29	M	2:20:42	9:23/K
116	Bertha	Rijke	Willemstad 01	717	57	F	2:21:01	9:24/K
117	Gerhard	Treurniet	Willemstad 01	353	58	M	2:21:29	9:26/K
118	Haina	Martina	Cur	714	17	F	2:25:26	9:42/K
120	Nela	Meursing	Cur	699	40	F	2:25:51	9:43/K
121	Angélique	Gomez Da Costa	Cur	689	32	F	2:26:19	9:45/K
122	Peggy	Gonzalez	Cur	690	29	F	2:26:37	9:46/K
123	Joyceline	Emer	Cur	713	38	F	2:27:14	9:49/K
124	Melaine	Irausquin	Willemstad 01	196	27	F	2:27:16	9:49/K
125	Lily	Kroon	Willemstad 01	197	29	F	2:27:17	9:49/K
126	Eddy	Kolf	Cur	361	53	M	2:35:45	10:23/K
127	Luisito	Baromeo	Willemstad 01	360	72	M	2:35:47	10:23/K
128	João	Henriguez	Cur	370	43	M	2:42:12	10:49/K
129	Marisella	Laurencia	Cur	371	31	F	2:42:13	10:49/K
130	Ellen	Isenia	Willemstad 01	357	56	F	2:43:25	10:54/K
131	Zonaida	Bomberg	Cur	394	42	F	2:44:11	10:57/K