



eROADRUNNER

Clubblad van de Road Runners Club Korsou

17^e jaargang juni 2001

<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	
Penningmeeste	R. Genaro	868-5881			genaro@attglobal.net
Commissaris	J. Rafaela	767-3428			

Rekening nummer MCB 848.65.300

Racekalender 2001

<u>Evenement</u>	<u>Km</u>	<u>Datum</u>	<u>Tijd</u>	<u>Lokatie</u>
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
Schottegaloop	12/17	17 jun	06.00	Wilhelminaplein
Benefit Run	5/7	5 aug	07.00	Koredor
Wandelwedstrijd	15	26 aug	05.30	SDK
Jeugdloop	2.2/3.2	2 sep	07.00	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
Curaçao Marathon	42	25 nov	03.30	SDK
½ 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	07.00	Kodela Rif

<u>Clubtrainer</u>	<u>Telefoon</u>
Edwin Lopez-Ramirez	Tel: 868-2317
Monique van Meerwijk	Tel: 737-6763

Training: Elke donderdag van 19.30 – 21.00 uur

<u>Koredor</u>	<u>SDK</u>
Juli 5 – 12	Juli 19 – 26
Aug 2-9	Aug 16-30
Sep 6-13	Sep 20-27

Van de redactie

De eerste evenementen van de feestcomissie nl. de speurtocht en de family day zijn achter de rug. Uit de vele positieve reacties is gebleken dat, ook vanuit sociale kant bekeken, meer van deze activiteiten georganiseerd moeten worden (zie ook de ingezonden stukken hierover). Ook de "Skohe bo plato, skohe bo jazz" van Ives Cooper bij Café Olé Olé is, wat betreft de plato, letterlijk in de smaak gevallen. Ondanks de kleine borden was de grote pot binnen een uur leeg. Alvast een "pabien" aan de feestcomissie voor niet één, maar drie "jobs well done".

Ons eerst volgende clubblad komt vanwege de vakantie eind augustus uit.

De inhoud van dit nummer:

Van de redactie

De eROADRUNNER

Ingezonden stuk van Henk ten Napel

Van de bestuurstafel

Uitslagen "Kana pa bo jega" van Lechi di Mama

Van wandelaar tot chef kok.

De family day.

Benefit of Running Music

Running Tips

'Dat hardlopen werd me net iets te veel'

Hardlopen voor kinderen in de Derde Wereld

Samen samen samen: Twee alternatieve vormen nam exercisen.

Familiespeurtocht in één akte.

Benefit Run

Uitslagen : Schottegatloop 2001 17 km

Uitslagen: Schottegatloop 2001 Over-all Finish Results 12 km

Wij wensen jullie een prettige vakantie en veel leesplezier



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	gerry@lionsdive.com

De eROADRUNNER

Beste lezers,

Als jullie deze editie van ons clubblad ontvangen is de (school) vakantie net begonnen. Na een aantal "dry runs" leek ons dit moment een goede timing om de "new & improved" Roadrunner aan te bieden. De veranderingen zullen jullie waarschijnlijk reeds zijn opgevallen.

*Een "nieuwe" naam: **eROADRUNNER***

Vanaf deze editie wordt de Roadrunner volledig elektronisch gemaakt, vandaar de nieuwe naam.

Een nieuw logo: het oude logo hebben wij met pensioen gestuurd en vernieuwd.

Een "modernere" verzend methode.

Een volledig elektronische editie opent de mogelijkheid voor een nieuwe verzend methode. Vanaf juli 2001 wordt het blad elektronisch aan alle lezers opgestuurd die een email adres hebben en dit aan de redactie hebben doorgegeven.

Leden die het clubblad nog per snailmail (post) ontvangen komen ook hiervoor in aanmerking en kunnen hun email adres opgeven bij de redactie. Met het elektronisch verzenden van het clubblad voldoen wij tevens aan de eis van de laatste algemene ledenvergadering om de operationele kosten van de club zoveel mogelijk te verlagen. Het ligt in de bedoeling de geprinte versie nog een tijdje te laten bestaan en op termijn over te gaan tot volledige elektronische distributie.

De voordelen van communicatie per elektronische post zijn een snellere toezending van het blad, lagere operationele kosten en ontvangst van de diverse race uitslagen (vaak op de dag van de race, thanks Harold).

Kopij.

U wordt vriendelijk verzocht om kopij voor het blad van af nu elektronisch op een floppy of liefst per email aan te bieden. In het kader colofon onderaan pagina 2 staan de email adressen die u hiervoor kunt gebruiken.

Laat ons weten wat u van deze veranderingen vindt.

Ingezonden stuk van Henk ten Napel

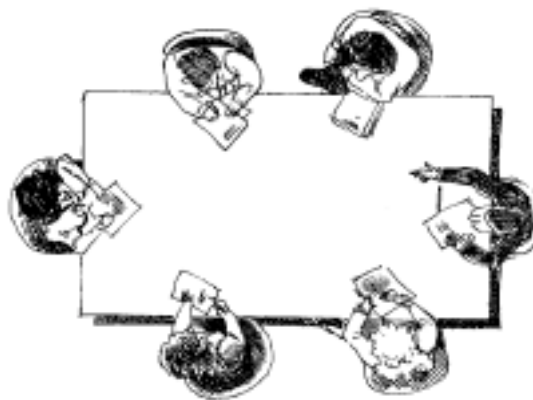
Route Schottegatloop.

In de Schottegatloop moesten we dit jaar voor KODELA langs, nadat we 10 jaar lang achterlangs zijn gegaan. Ik vind dat jammer want dat betekent dat de tijden van dit jaar weer nergens mee vergeleken kunnen worden. Een van de voordelen van regelmatig hardlopen is dat je niet alleen tegen de andere deelnemers loopt, maar ook tegen je eigen tijden van vorige jaren. Dat plezier is nu dus weggevallen en niet voor de eerste keer. Tussen 1987 en 1989 finishten we noodgedwongen in Coney Island. In 1990 werd weer de oude route gelopen, die in 1991 ineens te kort werd verklaard zodat het bochtje om KODELA heen vanaf 1991 werd toegevoegd dat er nu weer is afgehaald omdat de route 'te lang' zou zijn. Bij mijn weten is nooit bepaald dat de Schottegatloop precies 17 kilometer moet zijn, het gaat om het parcours en of dat nou 16.7 of 17.3 kilometer meet is minder belangrijk. Daarom het verzoek aan het bestuur, mogen we als er geen overwegende bezwaren zijn, volgend jaar weer achter Kodela langs. Van mij mogen de leeftijdsrecord van dit jaar weer even opgeborgen worden.

Henk ten Napel

P.S.

Heeft het bestuur ook gezien dat er bij de mannen meer finishers waren in de categorie van 50-59 jaar dan in de combinatie van 30-34 en 35-39



Van de bestuurstafel

De jaarlijkse container schoonmaak is in verband met vakantie opgeschoven naar 19 augustus 2001.

Het eerst volgende activiteit is de Benefit Run op 5 augustus a.s. die voor de derde keer georganiseerd wordt. Dit jaar is de opbrengst voor het Rode Kruis, dat bij al onze wedstrijden aanwezig is om, indien nodig, hulp te verlenen.

Daarna volgt onze wandelwedstrijd, met op veler verzoek een wijziging in de route. Er zal een ook uitnodiging verstuurd worden naar de andere wandelverenigingen.

De Jeugdloop staat nu op het programma voor 2 september a.s. Hiervoor hebben we veel hulp nodig. Men kan zich alvast opgeven bij Rika Genaro en Jos Rafaela.

Uitslagen “Kana pa bo jega” van Lechi di Mama

Op 10 juni heeft Lechi di Mama hun jaarlijkse “Kana pa bo jega” georganiseerd met de technische bijstand van RRCK. Zo'n 125 personen, inclusief een vader met baby in stroller, hebben deel genomen aan de wedstrijd in de mooie omgeving van Jan Tiel. De winnaars in de diverse categorieën zijn:

Heren

t/m 15 jaar
1 Henrich Daal
2 Rajiv Betrian
3 Rich Ralph

Dames

t/m 15 jaar
1 Lucien Gijsbertha
2 Rubienne Ralph
3 Nativa Jansen

16 tm 45 jaar

1 Wendel Soliano
2 Egbert Boutisma
3 Sherwin Clemencia

16 t/m 45 jaar

1 Martha Ajubi
2 G. Pereira
3 Ruthsela Koster

45+ jaar

1 Sonildo Henriette
2 Lionel Elsevijf
3 Helfrick Genaro

45+ jaar

1 Jeanne Jackson
2 Anneke Mostertman
3 Judith Margaritha

Met baby in stroller: Ge Thissen en Jeroen Thissen

Van wandelaar tot chef kok.

Door: Monica Marks

De family day.

Door: Monica Marks

Benefit of Running Music

A big part of running or jogging is finding the right rhythm and tempo. There is just no better feeling than being "in the groove". And that's exactly the benefit you'll get from Running Music. All you do is follow the non-stop beat of the music and you'll be locked on the exact pace you need for maximum training results. Your conditioning will improve and your running time will improve. Just follow the beat and enjoy the music.

The benefit of running music is:

- Keeping an exact, constant running pace for maximum training results
- Keeping your training motivation at a very high level
- Increasing the intensity and duration of your running workout

You'll get lost in the music and reduce your temptation to stop or slow down. You'll reach your peak performance level quicker and you'll have a blast doing it!

Whether you're an experienced runner training for a marathon or a beginner just starting a jogging program, Running Music will benefit your training.

Voor meer informatie surf naar: www.runningmusic.com

Running Tips

Running Tip # 1: Shoe Smarts: If you run regularly, invest in two different pairs of running shoes (not the same brand) and switch off each time you run. Alternating shoes means your feet and legs aren't subjected to exactly the same stresses during every running workout, thereby reducing your risk of shin splints and other injuries.

Running Tip # 2: To reduce your risk of athlete's foot: Dry your feet after a shower, then spray them with rubbing alcohol dispensed from a pump-spray bottle. Then dry them again.

Running Tip # 3: Running shoe buying tip: Your feet swell during a run, so it's a good idea to shop for running shoes during the afternoon because your feet will be slightly swollen from walking around throughout the day.

Running Tip # 4: Wet running shoes: If you get your running shoes drenched, don't dry them with a heater or in a clothes dryer. This can damage the shoes shock absorbing midsoles. Instead, stuff them with newspaper, which will dry them out without damage.

Running Tip # 5: Running in cold weather: Up to 50% of your body's heat is lost through your head. Wear a hat when you run.

Running Tip # 6: Running in hot weather: Drink at least 2 cups of water before you run and a cup for every 15 minutes during your run.

Running Tip # 7: How long should running shoes last?: About 500 miles. However, this is running mileage. If you use them for other activities or for daily wear, they will wear out much quicker.

 E KAMPEON

'Dat hardlopen werd me net iets te veel'

Hij accepteert dat het 'allemaal wat minder wordt.' Sinds afgelopen voorjaar rent Bart Brocken daarom niet meer door bossen. Binnenkort geeft hij ook geen bewegingslessen aan ouderen meer. Brocken is 89 jaar.

Fier rechtop

Op weg naar iemand die 75 jaar lid is van de Tilburgse gymnastiekvereniging Kunst en Kracht. Natuurlijk doet de 63-jarige zoon open. Want het oude baasje zal wel onderuit gezakt op het bankstel hangen, zo is de verwachting. Een snelle blik in de kamer van de flat aan de Hart van Brabantlaan levert een ander beeld op. Bart Brocken (89) zit fier rechtop in trainingspak met gymschoenen aan op de bank. Hij zit klaar om weg te spurten. Heeft juist nog wat tijd voor een gesprek.

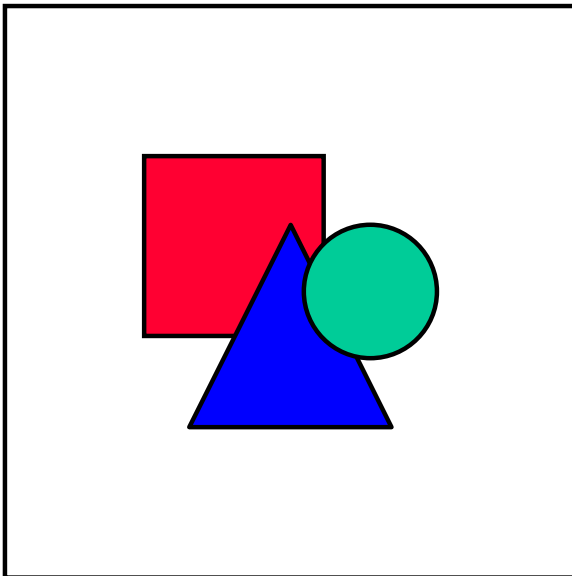
Regelmatig bewegen

Op 16 april 1926 trad hij toe tot Kunst en Kracht. Eerst gymnastiek maar na een paar maanden vond hij atletiek ook wel leuk. Toen hij 16 jaar was kreeg hij z'n eerste groep en gaf hij gymles. Dat is Brocken z'n hele leven blijven doen. De laatste jaren zijn dat bewegingslessen aan leeftijdsgenoten. Twee keer per week. "Na de zomervakantie stop ik daarmee. Ik ben af en toe een beetje moe. Maar net als vandaag gaat het weer goed; voel ik me prima. Morgen of overmorgen kan dat anders zijn." Brocken kent de lengte van z'n polsstok. Tot aan afgelopen voorjaar rende hij op zaterdagmorgen anderhalf uur door de Warande. Ook daar is hij mee gestopt. "Dat hardlopen werd net iets te veel", klinkt het teleurgesteld. Door regelmatig te bewegen kun je probleemloos 89 worden. Dat zegt de man die van 1941 tot en met 1944 Zuid-Nederlands kampioen op de 800 meter was. Op gymgebied behaalde hij de eerste graad als keurturner en dat was destijds het hoogst haalbare.

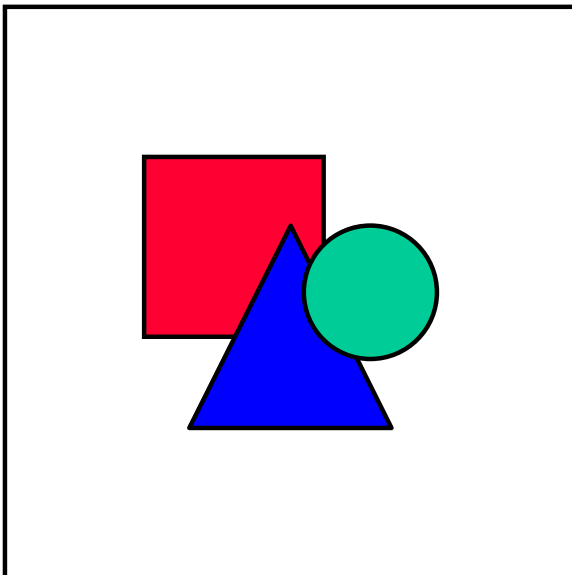
Bewegingsles

De echte sport heeft Brocken dus vaarwel gezegd. Hij houdt het nu op twee keer per dag bewegen. "Ontspanningsoefeningen. Wat huppelen, draaien en rollen", lacht hij. Als alternatief voor het afscheid van hardlopen heeft Brocken zich op het biljarten kaartspel gestort. Niet onverdienstelijk overigens. Laatst speelde hij een partij op het groene laken met een gemiddelde van zeven. "Echt een uitschieter", bekent de 89-jarige. Maar de laatste tijd zijn het niet alleen de kleine fysieke ongemakken die Bart Brocken plagen. Z'n vriendin, Marietje Derks (84), die hij overigens ook aan het bewegen heeft gezet, sukkelde met haar gezondheid. Ze ligt momenteel in het ziekenhuis en daarmee is 'een bietje de klad in de regelmaat van m'n leven gekomen', ontvouwt Brocken. Uit zijn beschrijving van een van beide groepen die hij bewegingsles geeft, is op te maken dat Brocken qua fysiek welzijn geen uitzondering vormt. "Bij mij in de groep zit een 90-jarige. Die doet nog altijd of er niets aan de hand is." Over de fitheid van de beide groepen heeft Brocken dan ook niets te klagen. "Maar hier in de flat zijn er verschillende die heel moeilijk uit de weg kunnen. Die ook niets aan hun conditie doen en eigenlijk veel meer zouden moeten bewegen. Goed voor alle ouderen."





World Runners



Hardlopen voor kinderen in de Derde Wereld

Hardlopen om geld in te zamelen voor kinderen in de Derde Wereld.

Dat is, kort samengevat, de reden waarom de Stichting World Runners Nederland zich in de Nederlandse loopsportwereld beweegt.

Onder het motto "alle kleine beetjes helpen" vestigt de stichting de aandacht op honger bij kinderen in ontwikkelingslanden.

Geïnspireerd door het beeld uit de Griekse oudheid van de hardloper als boodschapper, richt de Amerikaanse hardloper Landon Carter in 1978 World Runners op. De oorspronkelijke doelstelling uit 1978 "Beëindig de honger", is in de loop der jaren uitgebreid met de ondersteuning van een aantal met zorg uitgekozen projecten.

Stichting World Runners Nederland bestaat sinds 1992. In het logo "open voor kinderen" en daar geeft zij een hele concrete invulling aan. Geld wordt bijeengebracht door het organiseren van trimloopevenementen.

Zo wordt, per georganiseerd evenement, het inschrijfgeld en sponsorgeld gereserveerd voor kindgerichte projecten in de Derde Wereld.

<http://www.worldrunners.nl/>



Salas
Sport
Shop

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

Samen samen samen: Twee alternatieve vormen nam exercisen.

Ronald Lieuw-Sjong

Reeds 20 jaren is onze club RRCK actief bezig met het organiseren van weg wedstrijden voor joggers en wandelaars. In dit artikel wil ik de lezers mijn ervaringen vertellen over twee alternatieve vormen van bezig zijn.

Runners worden vaak "éinzel gangers" genoemd, we zoefen elkaar tijdens de run voorbij (of althans proberen dat) en hebben tijdens de run weinig tot geen contact met onze collega runners (of het moeten de grijzende smoelen zijn van de renners die mij altijd inhalen).

Niet onbekend is het motto "blik op oneindig, verstand op nul en rennen maar"

Recentelijk heb ik mee gedaan aan alternatieve vormen van lopen en joggen.

De speurtocht en de hash.

De basis gedachte achter deze 2 alternatieve vormen is op de eerste plaats sociaal bezig zijn.

Vergeet klassering, leeftijdscategorieën, pace, PR en finish plaatsen.

De kern van de zaak is: samen, samen, samen

De speurtocht.

Het eerste evenement was de speurtocht die in het kader van het 20 jarig bestaan van de RRCK is georganiseerd door het 'feest comité'.

Deze speurtocht vond plaats op zaterdag .. mei jl in en rond Otrabanda en Punda.

Voor de degene die nog niet bekend zijn met deze vorm van wandelen zal ik een korte uitleg hierover geven.

Bij dit type speurtochten wordt aan de hand van een routebeschrijving (loop onder het viaduct naar het standbeeld op de hoek) een aantal vragen gesteld (hoeveel krulspelden heeft het beeld "big mama" in het haar).

Op deze manier maak je op een speelse manier toch aardig wat kilometers, zet de grijze stof (bovenin) aan het werk en ondertussen kan je genieten van de omgeving waar je anders met een grote vaart (in de auto bijvoorbeeld) voorbij raast onder tussen babbelen met de partners in je groep.

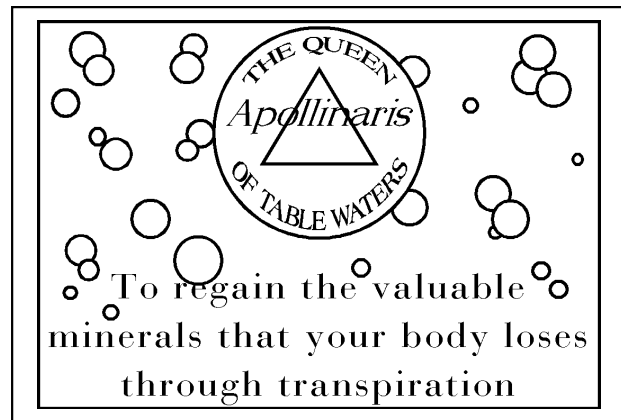
In deze speurtocht hadden de organisatoren verder nog 3 behendigheidsoefeningen en een waterpost ingelast.

De start en de finish vonden plaats bij de Megapier.

Na ruim 90 minuten kwamen de groepen binnen en werden onder genot van een Pop (je kon alle kleuren krijgen, zolang het maar paars was) en een pastechi (geen soep en /of bier) de antwoorden van de vragen bekendgemaakt. Bij telling bleek de groep Ruiz & presidents bestaande uit Rika, Ellen, Lydia, Harold, Ronald en Ruiz het hoogste aantal punten te hebben gehaald, één punt meer dan de groep van Ella.

De winnaars werden getrakteerd op een 3 gangen maaltijd (friet, hamburger en limonade) in een gerenommeerd eerste klas "fastfood" restaurant aan de Maalweg (nabij de Schweitzerschool).

Jammer dat er niet meer mensen hebben meegedaan.



De tweede vorm is de Hash.

In een vorige aflevering van de Road Runner werd melding gemaakt van het bezoek van de Port of Spain Hash House Harriers, de POS HHH. Deze vorm van "ontspanning" wordt gekarakteriseerd onder de naam: "a drinking club with a running problem".

Onze Trinidadiaanse vrienden en vriendinnen, samen 67 man sterk, verbleven van 14 t/m 17 juni jl. op Curaçao voor hun jaarlijkse "overseas hash."

Zoals reed eerder gezegd heeft de hash evenals de speurtocht dezelfde karakteristieken- samen bezig zijn.

Toch zijn er een aantal verschillen.

1. Het allerbelangrijkste is dat deze "sporters" primair bezig zijn om daarna te zuipen (lijkt een beetje op de RRCK, maar dan een factor 10 erger).
2. De hash wordt rennend afgelegd en kan zowel een "smooth roadrun" als een "trail run" of een combinatie van de twee zijn. Bij de trail run voert de route vaak over ruig terrein.
3. De route wordt gemarkeerd met stukjes papier of meel. Kom je een kruis tegen op de route dan ben je verkeerd en moet je terug, een splitsing wordt gemarkeerd met een rondje. Langs de goede route wordt op regelmatige afstand papier of meel gestrooid.
4. De route wordt uitgezet door de "hares", die tijdens de hash ook meedoen om waar nodig informatie te verstrekken. Bij het vinden van de juiste route wordt "On On" geroepen zodat zij die de verkeerde richting opgingen zich weer kunnen voegen bij de groep.

HHH rituelen.

HHH houden zich aan een aantal rituelen

Enkele hiervan zijn:

- De "down down".

Bij dit ritueel wordt tijdens het zingen van hun "hash" volkslied van een of meerdere 'slachtoffers' verwacht dat ze een fles (alcoholische) drank in een slag leeg drinken. Lukt dat niet in een acceptabele tijd dan krijg je de rest over je hoofd.

- Dopen van Virgins.

Alle nieuwelingen (virgins) ondergaan ook een "down down".

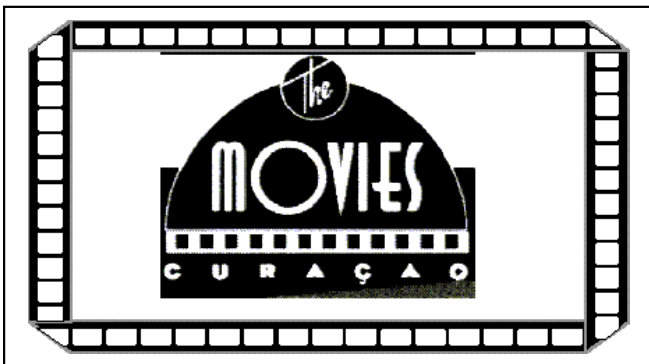
- Dopen van nieuwe loopschoenen

Nieuwe schoenen worden gedoopt door een fles bier in de schoen te gooien en deze door de eigenaar te laten leeg drinken

- Afstraffen van stommeiters

Heb je iets stom gedaan tijdens de hash dan wordt je gestraft(!) met een of meerdere "down down" en een speciaal T-shirt.

De 'slachtoffers' zijn altijd de "hares", de nieuwelingen en natuurlijk zij met nieuwe schoenen.



De Daaibooi hash.

Tijdens het bezoek van de POS HHH vonden op Curaçao twee hashes plaats. De "main event" vond plaats op vrijdag 15 juni jl, deze werd gehouden te Daaibooi.

Reeds tijdens het verkennende bezoek heeft het RRCK bestuur alle medewerking toegezegd aan de POS HHH.

Op de desbetreffende vrijdag en gedurende het weekend waren dan ook RRCKers standby en aanwezig.

Als waterpost en opruimploeg te Daaibooi vrijdag fungeerden Harold, Ellen, Fernando ,Agnes en ik. Na de hash ondergingen wij met zijn allen een "down down". Fernando redde onze eer, de rest van de groep kreeg een bierbad.

De tweede hash vond plaats op zaterdag middag in Otrabanda en Punda. Aan deze hash heb ik meegedaan. De route voerde ons van Holiday Beach hotel, de start, via Otrabanda en Punda terug naar HB hotel. De start was om een "killing" vier uur 's middag, dit feit liet zich niet onbetuigd (waarschijnlijk mede door de kater van de vorige avond) daar een groot deel van de deelnemers voortijdig naar de finish terug ging.

De totale tocht duurde ruim 90 minuten via kleine straten in Otrabanda en door de bush bush klimmend en klauterend naar Fort Waakzaamheid, over de brug (die open was, en uiteindelijk dan maar met de ferry overgestoken) en via Pietermaai en Scharloo terug naar het hotel.

Als je gewend bent aan onze goed georganiseerde runs dan komt dit type evenementen in het begin vreemd over. Niemand weet precies de weg (behalve de 'hares' maar die zeggen niks) en alle spoor zoekend en met vereende krachten komt de groep vooruit. Een bijzonder probleem vormde onze passaatwind die hier en daar de markeringen van meel verplaatste. In zulke gevallen zijn het de "hares" die je weer op het juiste spoor brengen.

Na de run waren er weer de gebruikelijke rituelen. Twee virgins, een Amerikaanse FOL mechanic en ik, ondergingen een "down down" en ik (alweer) een bierbad.

Mochten mijn haren er erg glanzend uit zien dan ligt dat waarschijnlijk aan de nieuw shampoo Amstel genaamd :-)

Al met al hebben wij na de hashes uit gesprekken met de mensen kunnen uitmaken dat: wat drinken betreft wij (in elk geval zij die er waren) in hun ogen "light weights" zijn, de gasten RRCK zeer dankbaar waren voor de assistentie en overall "very impressed" waren met Curacao in het algemeen.



Familiespeurtocht in één akte.

door: Herman Hulsinga

Op zaterdag 2 juni ging het dan gebeuren, de familie was gestrikt voor de Roadrunners. Nee, niet voor dat (veel te) snelle, maar voor de speurtocht, geheel in eigen tempo.

Tegen het eind van de middag sloten wij (Herman, Sieneke en Willemijn) ons aan bij de club en startten we samen met Ella en Nolly de speurtocht. Op zoek naar namen en geboortedata, wilde dieren trotseren in kleine steegjes en genieten van het stadsherstel in Otrobanda. Wat is het daar mooi opgeknapt!

We zien het veelvuldig, maar ooit geïnteresseerd geweest in het aantal krulspelden op het hoofd van een dame?

In zaterdags tempo zie je nog eens wat.

Het ballengooien was ballen, gelukkig redde Willemijn de eer door nog iets in de emmer te gooien, maar niet ons sterkste punt.

De brug over naar Punda, het Fortplein.

Is het kunst of kitsch, eh..., of rots. We zijn er nog niet uit.

Volgende steeg, 4 palmen en 31 smaken, op naar de fonteinstralen. Op het waaigat bij het juiste nummer even uitwaaien en een hapje koekhappen. Het ging er geheel in als zoete koek.

Nadat we de barkjes hadden geteld kwamen we er achter hoe een watermeloen aan z'n naam komt: er dreef een patia in de Annabaai. Na zo'n toeristische tocht is een overtocht met de pont wel zeer op z'n plaats. Daarna terug naar de megapier.

Gelukkig wist Herman hoe de wind uit en in de juiste hoek waait en konden we de speurtocht met een volle bak afsluiten.

Een gezellige en leuke speurtocht en het werd nog leuker toen Ella 's avonds belde dat we tweede in de rij zijn geworden.

Willemijn en Sieneke hebben trouwens besloten het tempo van deze middag te handhaven en ze laten Herman de gelegenheid om op donderdagavond te trainen (lijdende of leidende rol) bij de Roadrunners! Masha danki.



The 3rd Benefit Run

Road Runners Club ta invitá tur koredó i kanadó pa bin partisipá na e

Benefit Run

riba djadingo 5 di ougùstùs próksimo 7'or di mainta.

E ruta lo ta rònt di koredor. Bo por partisipá na sea e ruta di *5 km* òf esun di *7 km*.

E suma di inskripshon ta *minimal fl. 5,-* pa persona. Simbólikamente esaki ta *fl. 1,- pa kilometer* pero kada ken ta liber pa duna un suma mas haltu pa kilometer, e ta bai pa un bon kousa. Lo entregá e benefisio di e kareda aki na

Krus Kòrá

Inskripshon: djasabra 28 di yüli 2001 mainta di 10'or te 12'or or i
djaluna 30 di yüli 2001 anochi di 6'or te 9'or

den kantina di SDK.

De Road Runners Club nodigt alle lopers en wandelaars uit om te komen meedoen met de

Benefit Run

op zondag 5 augustus a.s. om 7 uur 's ochtends.

Het parcours is rond de koredor. U kunt meedoen aan een *5 km* of *7 km* loop.

Het inschrijfgeld is *minimaal fl. 5,-* per persoon. Dit bedrag mag symbolisch gezien worden als *fl. 1,- per kilometer*, waarbij eenieder in de gelegenheid gesteld wordt om een hoger bedrag per kilometer in te zetten. De opbrengst van deze loop zal geschonken worden aan het

Rode Kruis

Inschrijving: zaterdag 28 juli 2001 van 10.00 tot 12.00 en
maandag 30 juli 2001 van 18.00 tot 21.00 uur
in de kantine van het SDK.



Uitslagen : Schottegatloop 2001 17 km

Place	Overall	Name		Age	Country	Bib #	Time	Pace
FEMALE (14 - 19)				Recordholder:		ELZA KETELAARS		
				Year: 2000		Time: 1:36:08		
Place	Overall	Name		Age	Country	Bib #	Time	Pace
1	63	Jasmiin	Vervenne	17	Curacao	13	1:35:08	5:36/K
2	220	Lisaira	Coffie	18	Curacao	98	2:10:37	7:41/K
FEMALE (20 - 29)				Recordholder:		ALEXANDRA DE SNOO		
				Year: 1997		Time: 1:11:44		
Place	Overall	Name		Age	Country	Bib #	Time	Pace
1	48	Marleen	Bolhuis	29	Curacao	49	1:28:57	5:14/K
2	53	Barbara	Hakkert	26	Curacao	91	1:30:10	5:18/K
3	120	Sandra	Beek Van	29	Curacao	92	1:46:59	6:18/K
4	258	Geralda	Buckley	27	Curacao	178	2:30:50	8:52/K
5	261	Sheryla	Emerenciana	29	Curacao	189	2:33:54	9:03/K
6	267	Makeba	Mitcheel	28	Curacao	155	2:37:59	9:18/K
7	273	Davinia	Martis	22	Curacao	90	2:48:03	9:53/K
FEMALE (30 - 39)				Recordholder:		ALEXANDRA DE SNOO		
				Year: 1998		Time: 1:11:22		
Place	Overall	Name		Age	Country	Bib #	Time	Pace
1	97	Monique	Verluis	35	Curacao	116	1:41:39	5:59/K
2	124	Gisel	Jardim	39	Curacao	176	1:47:26	6:19/K
3	160	Monique	Ulijn	33	Curacao	3	1:54:22	6:44/K
4	233	Flaminia	Jansen	34	Curacao	128	2:17:24	8:05/K
5	241	Ruthsela	Emer	33	Curacao	169	2:21:57	8:21/K
6	246	Judeska	Palm De	30	Curacao	130	2:23:24	8:26/K
7	247	Anelique	Fredema- Walle'	37	Curacao	99	2:23:32	8:27/K
8	251	Marilyn	Alcala Walle'	39	Curacao	100	2:25:04	8:32/K
9	257	Sulaica	Tomsiansen	31	Curacao	153	2:30:49	8:52/K
10	262	Jarmine	Paulina	37	Curacao	185	2:33:56	9:03/K
11	263	Altagracia	Josepa	38	Curacao	78	2:34:28	9:05/K
12	268	Maria	Tamavo Haciett	33	Curacao	56	2:39:43	9:24/K
13	269	Alicia	Sno	36	Curacao	88	2:39:43	9:24/K
14	270	Sinatra	Jansen	37	Curacao	87	2:43:47	9:38/K
FEMALE (40 - 49)				Recordholder:		CRISTINA LIPPEI		
				Year: 1995		Time: 1:18:03		
Place	Overall	Name		Age	Country	Bib #	Time	Pace
1	17	Giény	Niejenhuis Van	40	Curacao	17	1:16:42	4:31/K
2	44	Pamela	Adamus	48	Usa	140	1:28:41	5:13/K
3	84	Jacoba	Bussem	47	Curacao	86	1:38:31	5:48/K
4	87	Adriana	Schotborg	40	Curacao	109	1:39:06	5:50/K
5	91	Pauline	Nipius	42	Curacao	39	1:40:04	5:53/K
6	114	Ellen	Hellburg	47	Curacao	79	1:45:35	6:13/K
7	154	Angeline	Bakhuis	40	Curacao	177	1:53:37	6:41/K
8	175	Bertine	Bouman	43	Curacao	33	1:57:50	6:56/K
9	213	Monica	Marks	45	Curacao	331	2:08:34	7:34/K
10	219	Elsa	Drunen Van	49	Curacao	154	2:10:12	7:40/K
11	224	Gerdina	Adriaansen	47	Curacao	30	2:12:20	7:47/K
12	225	Alexandra	Voges	40	Curacao	124	2:13:19	7:51/K
13	249	Meredith	Presentacion	44	Curacao	132	2:23:37	8:27/K
14	255	Zita	Jesus	44	Curacao	164	2:26:19	8:36/K
15	259	Aqnes	Herminia	46	Curacao	23	2:31:35	8:55/K
16	266	Aishel	Ramazan	40	Curacao	186	2:37:53	9:17/K
FEMALE (50 and older)				Recordholder:		RIA LENDERING		
				Year: 1996		Time: 1:34:34		
Place	Overall	Name		Age	Country	Bib #	Time	Pace
1	79	Ella	Comenencia	50	Curacao	14	1:37:15	5:43/K
2	80	Anneke	Mostertman	53	Curacao	20	1:37:56	5:46/K
3	206	Hettv	Braat	53	Curacao	12	2:07:37	7:30/K
4	215	Lisbeth	Hoefdraad	50	Curacao	69	2:08:42	7:34/K
5	223	Maria	Scheffer	52	Curacao	111	2:11:59	7:46/K
6	230	Jeanne Patricia	Jackson	62	Curacao	107	2:17:01	8:04/K
7	254	Coos	Roberti	60	Curacao	334	2:25:16	8:33/K
8	271	Jeanette	Kleinmoedia	54	Curacao	85	2:43:50	9:38/K
9	272	Isirma	Rosalia	54	Curacao	89	2:43:50	9:38/K
MALE (14 - 19)				Recordholder:		NORBERT SINT		

Place	Overall	Name	Age	Country	Bib #	Time	Pace
			Year:	1991	Time:	1:03:26	

Place	Overall	Name	Age	Country	Bib #	Time	Pace
1	4	Bienvenido Koffie	16	Bonaire	184	1:10:19	4:08/K
2	42	Javier Virginia	17	Curacao	15	1:28:24	5:12/K
3	67	Chris Libier	17	Curacao	43	1:35:58	5:39/K
4	159	Cristian Gosepa	19	Curacao	44	1:54:21	6:44/K

MALE (20 - 29)	Recordholder:	AMADEO KEMPER
	Year:	1991
	Time:	0:56:45

Place	Overall	Name	Age	Country	Bib #	Time	Pace
1	1	Randhy Cuevas	24	Curacao	16	1:02:48	3:42/K
2	2	Minquel Cuevas	28	Curacao	93	1:04:14	3:47/K
3	3	Yelle Koen Bijsma	23	Curacao	122	1:09:59	4:07/K
4	5	Marvyn Josefa	20	Curacao	138	1:10:33	4:09/K
5	22	Martiin Keulen Van	20	Curacao	192	1:19:09	4:39/K
6	73	Yefri Gosepa	21	Curacao	42	1:36:29	5:41/K
7	76	Faisel Alberts	20	Curacao	45	1:36:44	5:41/K
8	119	Richelone Paulo	20	Curacao	136	1:46:55	6:17/K

MALE (30 - 34)	Recordholder:	JEAN GIEBS
	Year:	1992
	Time:	0:57:09

Place	Overall	Name	Age	Country	Bib #	Time	Pace
1	9	Josephus Hopman	31	Curacao	326	1:12:19	4:15/K
2	12	Jeroen Ulijn	33	Curacao	4	1:13:59	4:21/K
3	15	David Polanco	32	Aruba	181	1:15:35	4:27/K
4	29	Arie Beek Van	32	Curacao	143	1:23:34	4:55/K
5	31	John Dekkers	34	Curacao	144	1:23:36	4:55/K
6	40	Anne Bolhuis	34	Curacao	48	1:27:14	5:08/K
7	70	Urvin Dijksteel	32	Curacao	148	1:36:22	5:40/K
8	203	Jeffreyson Conradus	34	Curacao	19	2:07:06	7:29/K
9	231	Jesse Berenos	31	Curacao	175	2:17:04	8:04/K
10	243	Marin Eps Van	33	Curacao	174	2:22:48	8:24/K

MALE (35 - 39)	Recordholder:	PIERRE SIBA
	Year:	1996
	Time:	0:59:15

Place	Overall	Name	Age	Country	Bib #	Time	Pace
1	8	Edmond Riinschot	36	Curacao	1	1:12:12	4:15/K
2	16	Rene Wolters	36	Curacao	120	1:16:12	4:29/K
3	24	Argimiro Nahr	38	Curacao	157	1:20:13	4:43/K
4	27	Abdias Windt De	39	Curacao	40	1:22:57	4:53/K
5	30	Roy Hagen	37	Curacao	142	1:23:35	4:55/K
6	33	Willem Cordilia	38	Curacao	54	1:25:13	5:01/K
7	39	Patrick Thodé	37	Curacao	75	1:27:09	5:08/K
8	46	Dominic Messerschmidt	35	Curacao	38	1:28:51	5:14/K
9	81	Peter Kroon	38	Curacao	123	1:37:57	5:46/K
10	116	Gerrit Bulthuis	39	Curacao	82	1:45:43	6:13/K
11	145	Wendel Soliana	38	Curacao	103	1:51:22	6:33/K
12	176	Prisio Maria	37	Curacao	66	1:57:51	6:56/K
13	199	Edsel Ionatia	39	Curacao	108	2:05:27	7:23/K
14	200	Sherman Michael	39	Curacao	163	2:05:51	7:24/K
15	209	Guido Kibbelaar	37	Curacao	10	2:08:02	7:32/K
16	237	Edwin Martis	36	Curacao	72	2:19:03	8:11/K
17	250	Elger Jacobus	36	Curacao	129	2:23:53	8:28/K

MALE (40 - 44)	Recordholder:	IRVIN EISDEN
	Year:	1998
	Time:	1:07:15

Place	Overall	Name	Age	Country	Bib #	Time	Pace
1	7	Biro Janzen	40	Curacao	11	1:11:31	4:12/K
2	18	Hedlich Waarde	41	Curacao	73	1:16:42	4:31/K
3	19	Johannes Sijmonsma	42	Curacao	35	1:17:07	4:32/K
4	26	Franklin Marqaritha	43	Curacao	9	1:22:44	4:52/K
5	32	Stanley Marks	44	Curacao	332	1:24:28	4:58/K
6	43	Johannes Eijkelboom	43	Curacao	77	1:28:40	5:13/K
7	55	Mink Versluis	43	Curacao	115	1:30:36	5:20/K
8	56	Richinel Eleonora	41	Curacao	106	1:31:23	5:23/K
9	60	Hans Bouman	41	Curacao	34	1:33:16	5:29/K
10	61	Farley Dunker	42	Curacao	5	1:33:53	5:31/K
11	78	Karel Bade	43	Curacao	173	1:37:01	5:42/K
12	93	Gelvis Offerman	40	Curacao	62	1:40:42	5:55/K
13	99	Gelmar Caldera	42	Curacao	58	1:42:44	6:03/K
14	118	Kees Barneveld	40	Curacao	64	1:46:18	6:15/K

Place	Overall	Name		Age	Country	Bib #	Time	Pace
15	121	Herman	Hulsinga	42	Curacao	121	1:47:00	6:18/K
16	138	Diello	Arvelo	41	Curacao	55	1:49:20	6:26/K
17	146	William	Hevningaen Van	41	Curacao	60	1:51:23	6:33/K
18	196	Edsel	Rooi	44	Curacao	336	2:02:40	7:13/K
19	202	Sherwin	Ferrero	42	Curacao	191	2:06:16	7:26/K
20	211	Yves	Cooper	40	Curacao	134	2:08:21	7:33/K
21	221	Rudsel	Pauletta	44	Curacao	329	2:10:47	7:42/K
22	242	Erwin	Daflaar	42	Curacao	149	2:22:48	8:24/K
23	245	Edward	Hersilia	44	Curacao	328	2:23:17	8:26/K

MALE (45 - 49)

 Recordholder: TITO LIBERT
 Year: 1999 Time: 1:08:51

Place	Overall	Name		Age	Country	Bib #	Time	Pace
1	10	Martin	Eekhof	46	Curacao	325	1:12:49	4:17/K
2	49	Dick	Kaijser	46	Curacao	61	1:29:25	5:16/K
3	52	Edly	Kwidama	48	Curacao	101	1:30:07	5:18/K
4	71	Glenn	Mac Donald	48	Curacao	170	1:36:23	5:40/K
5	83	Mirelvio	Cristina	46	Curacao	52	1:38:19	5:47/K
6	90	Frans	Heijtel	45	Curacao	63	1:40:00	5:53/K
7	106	Johannes	Karels	45	Curacao	118	1:43:39	6:06/K
8	112	Francois	Lejeune	48	Curacao	145	1:45:16	6:12/K
9	125	André	Bruintjes	49	Curacao	80	1:47:37	6:20/K
10	139	Edwin	Albertus	47	Curacao	28	1:49:22	6:26/K
11	164	Leslie	Bruq	47	Curacao	22	1:55:07	6:46/K
12	179	Willem	Dekker	47	Curacao	114	1:58:51	6:59/K
13	183	Edward	Jesus	47	Curacao	165	2:00:45	7:06/K
14	185	Juencio	Gustina	48	Curacao	327	2:01:11	7:08/K
15	198	Kenneth	Mercelina	49	Curacao	25	2:04:45	7:20/K
16	201	Robbie	Martis	45	Curacao	180	2:06:11	7:25/K
17	204	Jubert	Bautisma	48	Curacao	147	2:07:18	7:29/K
18	207	David	Hernandez	48	Curacao	36	2:07:38	7:30/K
19	222	Carl	Flanders	49	Curacao	166	2:11:07	7:43/K
20	226	Timotheo	Fransisca	45	Curacao	183	2:13:31	7:51/K
21	236	Dennis	Minquel	47	Curacao	71	2:19:00	8:11/K
22	238	Simund	Hermanus	48	Curacao	151	2:19:04	8:11/K
23	239	Franklin	Girigori	48	Curacao	152	2:19:44	8:13/K
24	240	Gerrit	Carolina	46	Curacao	84	2:20:06	8:14/K
25	274	Donald	Merencia	49	Curacao	31	2:48:04	9:53/K

MALE (50 - 59)

 Recordholder: W/ALTER MUZO
 Year: 1994 Time: 1:16:21

Place	Overall	Name		Age	Country	Bib #	Time	Pace
1	11	Henk	Napel Ten	52	Curacao	102	1:13:52	4:21/K
2	14	Humphrey	Lourens	50	Curacao	126	1:15:33	4:27/K
3	23	Moises	Juliana	56	Curacao	74	1:19:28	4:40/K
4	36	Evaristo	Lucia	53	Curacao	133	1:26:05	5:04/K
5	37	Joe	Blanchard	50	Curacao	8	1:26:19	5:05/K
6	41	Judi	Westerhout	55	Curacao	18	1:27:44	5:10/K
7	47	Richenel	Frans	57	Curacao	105	1:28:57	5:14/K
8	59	Michael	Copini	50	Curacao	131	1:32:57	5:28/K
9	65	Haime	Obispo	59	Curacao	57	1:35:47	5:38/K
10	75	Abilio	Cruz	54	Curacao	337	1:36:36	5:41/K
11	82	Willem	Nabuurs	50	Curacao	119	1:37:58	5:46/K
12	92	Elton	Montesant	55	Curacao	110	1:40:42	5:55/K
13	94	Mike	Sniider	53	Curacao	95	1:41:32	5:58/K
14	95	Theo	Braeken	52	Curacao	37	1:41:36	5:59/K
15	96	Dirk	Helden Van	50	Curacao	117	1:41:39	5:59/K
16	100	Robert	Goeloe	52	Curacao	96	1:42:58	6:03/K
17	103	Peter	Hetem	53	Curacao	338	1:43:15	6:04/K
18	108	Cesario	Eisden	56	Curacao	125	1:44:27	6:09/K
19	126	Rudy	Rosaria	59	Curacao	330	1:47:45	6:20/K
20	155	Robert	Ketelaars	51	Curacao	81	1:53:46	6:42/K
21	167	Sonildo	Henriette	51	Curacao	113	1:55:29	6:48/K
22	169	Modesto	Zinhael	51	Curacao	32	1:56:05	6:50/K
23	170	Hendrik	Henriette	52	Curacao	137	1:56:26	6:51/K
24	212	Lionel	Elsevijf	57	Curacao	139	2:08:32	7:34/K
25	227	Gilbert	Pablo	54	Curacao	182	2:14:44	7:56/K
26	228	Marcel	Leonora	50	Curacao	167	2:14:59	7:56/K
27	229	Heflin	William	53	Curacao	83	2:15:01	7:57/K
28	234	Ephrem	Maduro	56	Curacao	161	2:17:40	8:06/K
29	235	Elbert	Klok	57	Curacao	21	2:19:00	8:11/K
30	244	Gerhard	Treurniet	58	Curacao	47	2:23:15	8:26/K
31	253	Peter	Roberti	56	Curacao	335	2:25:15	8:33/K

32	256	Erwin	Ignecia	51	Curacao	158	2:26:51	8:38/K
33	260	Broer	Montesant	51	Curacao	112	2:32:21	8:58/K
34	264	Andres	Vrolijk	59	Curacao	59	2:36:51	9:14/K
35	265	Robert	Andrea	56	Curacao	94	2:37:51	9:17/K

MALE (60 and older)	Recordholder: TORCUATO FLORES
	Year: 1991 Time: 1:15:20

Place	Overall	Name	Knoppel	Age	Country	Bib #	Time	Pace
1	156	Elphrim		61	Curacao	2	1:53:51	6:42/K

Uitslagen: Schottegatloop 2001 Over-all Finish Results 12 km

Place	Overall	Name		Age	Country	Bib #	Sex	Time	Pace
1	6	Cindy	Ronde Te	29	Curacao	590	F	1:11:14	5:56/K
2	21	Eudia	Bennanon	25	Curacao	605	F	1:18:50	6:34/K
3	25	Aida	Geerman	47	Curacao	631	F	1:21:20	6:47/K
4	34	Gidrienne	Bomberq	12	Curacao	587	F	1:25:15	7:06/K
5	50	Edith	Everon	41	Curacao	619	F	1:29:27	7:27/K
6	57	Soraida	Reenis	43	Curacao	596	F	1:32:35	7:43/K
7	64	Manon	Lanooi De	39	Curacao	680	F	1:35:29	7:57/K
8	85	Simona	Fleur La	24	Curacao	609	F	1:38:35	8:13/K
9	86	Angela	Korenhof	38	Curacao	628	F	1:38:41	8:13/K
10	88	Inette	Pieterrella	34	Curacao	678	F	1:39:31	8:18/K
12	102	Sandra	Ouden Den	14	Curacao	577	F	1:43:11	8:36/K
13	104	Annette	Payne	33	Curacao	583	F	1:43:30	8:38/K
14	105	Shirley	Carolina	36	Curacao	624	F	1:43:33	8:38/K
15	109	Venice	Wilson	30	Curacao	584	F	1:44:47	8:44/K
16	110	Jeannette	Lannoy De	40	Curacao	585	F	1:44:47	8:44/K
16	157	Roseline	Imperator	45	Curacao	627	F	1:54:04	6:43/K
17	111	Poppy	Hodge Carol	44	Curacao	644	F	1:45:08	8:46/K
18	115	Iraima	Juliet	36	Curacao	598	F	1:45:36	8:48/K
19	123	Solange	Ray	39	Curacao	579	F	1:47:16	8:56/K
20	127	Robine	Coffie	10	Curacao	652	F	1:47:58	9:00/K
21	128	Haina	Martina	17	Curacao	684	F	1:47:59	9:00/K
22	129	Joyceline	Emer	38	Curacao	683	F	1:48:19	9:02/K
23	130	Jeanne- Marie	Coffie	47	Curacao	639	F	1:48:43	9:04/K
24	133	Lucila	Coffie	45	Curacao	653	F	1:49:01	9:05/K
25	135	Carolina	Baroud	36	Curacao	659	F	1:49:16	9:06/K
26	136	Dorothy	Modesir	33	Curacao	662	F	1:49:16	9:06/K
27	137	Jeannette	Fincio	53	Curacao	671	F	1:49:18	9:07/K
28	140	Roos	Braeken	38	Curacao	574	F	1:49:28	9:07/K
29	141	Leny	Nabuur	46	Curacao	669	F	1:50:19	9:12/K
30	142	Truus	Bentum	38	Curacao	666	F	1:50:19	9:12/K
31	143	Melaine	Irausquin	26	Curacao	621	F	1:50:23	9:12/K
32	144	Fernanda	Freitas	43	Curacao	571	F	1:51:22	9:17/K
33	147	Hendrickie	Stoffels	31	Curacao	648	F	1:51:46	9:19/K
34	148	Anne- Marie	Tjin- A- Tsoi	45	Curacao	611	F	1:52:04	9:20/K
35	149	Bertha	Rijke	56	Curacao	569	F	1:52:05	9:20/K
36	151	Maria	Montroos	48	Curacao	642	F	1:52:24	9:22/K
37	152	Marilijn	Ludowika	42	Curacao	613	F	1:53:29	9:27/K
38	158	Dayenne	Ersilia	15	Curacao	604	F	1:54:15	9:31/K
39	161	Marjorie	Hetem	50	Curacao	603	F	1:54:51	9:34/K
40	162	Maqda	Kirchner	48	Curacao	676	F	1:55:02	9:35/K
41	166	Carmelita	Edwards- Vrij	44	Curacao	572	F	1:55:11	9:36/K
42	168	Claudette	Casimire	47	Curacao	615	F	1:55:44	9:39/K
43	171	Lizbeth	Djojokasiran	36	Curacao	661	F	1:57:07	9:46/K
44	174	Trix	Heuvel Van Den	50	Curacao	667	F	1:57:50	9:49/K
45	177	Esther	Bishop	47	Curacao	570	F	1:58:23	9:52/K
46	178	Yvette	Schoonen	52	Curacao	566	F	1:58:36	9:53/K
47	180	Miriam	Martina	55	Curacao	614	F	1:59:06	9:56/K
48	181	Astrid	Carolina	38	Curacao	658	F	1:59:22	9:57/K
49	186	Noris	Victoria	35	Curacao	673	F	2:01:11	10:06/K
50	187	Jacky	Lo-Fo-sang	36	Curacao	651	F	2:01:12	10:06/K
51	188	Solange	Gomez	35	Curacao	672	F	2:01:14	10:06/K
52	192	Marilu	Pietersz	47	Curacao	640	F	2:01:49	10:09/K
53	194	Maja	Gomez Da Costa	46	Curacao	635	F	2:02:06	10:11/K
54	195	Thirtza	Albertus	34	Curacao	580	F	2:02:32	10:13/K
55	197	Terry	Major	58	Curacao	681	F	2:04:34	10:23/K
56	205	Villana	Man De	54	Curacao	623	F	2:07:36	10:38/K
57	217	Milouska	Martis	37	Curacao	660	F	2:09:24	10:47/K
58	218	Krijnie	Wout	48	Curacao	655	F	2:09:30	10:48/K

Place	Overall	Name		Age	Country	Bib #	Sex	Time	Pace
1	20	Arthur	Rosaria	34	Curaçao	600	M	1:18:40	6:33/K
2	28	Robert	Davelaar	51	Curaçao	629	M	1:23:10	6:56/K
3	35	Anthony	Bomberg	48	Curaçao	589	M	1:25:16	7:06/K
4	38	Eric	Ogenia	47	Curaçao	620	M	1:26:36	7:13/K
5	45	Helfrick	Genaro	50	Curaçao	616	M	1:28:49	7:24/K
6	51	Andre	Korenhof	38	Curaçao	636	M	1:29:30	7:28/K
7	54	Rudsel	Celestijn	42	Curaçao	618	M	1:30:24	7:32/K
8	62	Stanley	Montroos	42	Curaçao	630	M	1:34:14	7:51/K
9	66	Signiel	Felida	53	Curaçao	617	M	1:35:54	8:00/K
10	68	Alex	Driesprong	14	Curaçao	581	M	1:36:13	8:01/K
11	69	Siegfried	Desbarida	50	Curaçao	645	M	1:36:16	8:01/K
12	74	Faroux	Gomez Da Costa	46	Curaçao	633	M	1:36:31	8:03/K
13	77	Gydrich	Bomberg	13	Curaçao	588	M	1:36:45	8:04/K
14	101	Miriela	Carolina	41	Curaçao	625	M	1:43:06	8:36/K
15	113	Elgin	Pierre	55	Curaçao	654	M	1:45:25	8:47/K
16	122	Darrel	Vriend	21	Curaçao	685	M	1:47:15	8:56/K
17	131	Carl	Phelipa	44	Curaçao	638	M	1:48:44	9:04/K
18	132	Pedro	Martina	51	Curaçao	682	M	1:48:50	9:04/K
19	134	Rignald	Ludowika	46	Curaçao	612	M	1:49:07	9:06/K
20	153	Hans	Drunen Van	55	Curaçao	679	M	1:53:29	9:27/K
21	163	Wendell	Felicia	47	Curaçao	650	M	1:55:02	9:35/K
22	165	Lawrence	Bennett	32	Curaçao	610	M	1:55:11	9:36/K
23	172	Aschwin	Fangman	56	Curaçao	567	M	1:57:29	9:47/K
24	173	Loek	Heuvel Van Den	50	Curaçao	668	M	1:57:49	9:49/K
25	182	Solange	Kohinor	36	Curaçao	677	M	1:59:34	9:58/K
26	184	Anthony	Haile	48	Curaçao	606	M	2:00:55	10:05/K
27	189	Romualdo	Alfonso	29	Curaçao	594	M	2:01:14	10:06/K
28	190	Alberd	Medina	30	Curaçao	592	M	2:01:15	10:06/K
29	191	Jurick	Leeuw De	33	Curaçao	593	M	2:01:48	10:09/K
30	208	Frits	Wout	44	Curaçao	657	M	2:07:53	10:39/K
31	214	Ulyssess	Davelaar	9	Curaçao	576	M	2:08:42	10:44/K
32	216	Gervilio	Davelaar	13	Curaçao	575	M	2:09:24	10:47/K