



# eROADRUNNER

Clubblad van de Road Runners Club Korsou



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

<b>Bestuur</b>	<b>Naam</b>	<b>Telefoon</b>	<b>Cell nr</b>	<b>Fax nr.</b>	<b>email</b>
Voorzitter	H. Westerhof	461-7304	569-7242	461-9520	h.h.west@cura.net
Vice-voorzitter	J. Westerhout	868-0426			
Secretaris	F. Hodge	767-8126		767-8126	
Penningmeester	R. Genaro	868-5881			genaro@attglobal.net
Commisaris	W. v. Heyningen	465-3263			
Rekening nummer MCB 848.65.300					
Postbus: 3643					

Port Betaald

## Racekalender 2002

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

Training: Elke donderdag van 19.30 - 21.00 u.

<b>Clubtrainer</b>	<b>Telefoon</b>	<b>Koredor</b>	<b>SDK</b>
Edwin Lopez-Ramirez	Tel: 868-2317	Jul 4-11	Jul 18-25
Monique van Meerwijk	Tel: 737-6763	Aug 1-8-15	Aug 22-29
		Sep 5-12	Sep 19-26

---

**Inhoudsopgave.**

**VAN DE REDACTIE.** .....3

**THE BENEFIT RUN** .....3

**SPIERPIJN**.....3

**WARMING-UP** .....5

**E-ROADRUNNER WORDT GELEZEN!!!** ..... 10

**RESULTATEN 17 KM SCHOTTEGATLOOP 2002**..... 11

**RESULTATEN 12 KM SCHOTTEGATLOOP 2002**..... 14



**Colofon**

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

---

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

Beste lezers.

Bij het ontvangen van dit nummer zitten we alweer bijna in juli. "Time flies if you have fun" zegt een amerikaans gezegde. So we must be having a lot of fun in dushi Korsow. In elk geval staat voor velen weer de vakantie voor de deur en schiet de training er een beetje in. Voor zij die "tijdelijk weg" gaan, veel plezier. Misschien een ideetje om de eRR mee te nemen en als leesvoer te gebruiken. Zij die blijven nou ja ook veel plezier.

Zoals gebruikelijk verschijnt er in juli geen clubblad en "zijn" wij er in augustus weer.  
Veel leesplezier

De redactie

## ***THE BENEFIT RUN***

De Road Runners Club Korsou nodigt alle sportievelingen uit om op Zondag 4 augustus 2002 voor het goede doel te komen hardlopen of wandelen.

De start van **The Benefit Run** zal om zeven uur 's-morgens zijn en de renners leggen een parcours af rond de Koredor. Deelnemers kunnen meedoen aan een 5 of 7 km loop. Het inschrijfgeld bedraagt vijf gulden minimaal (symbolisch Naf 1 per kilo-meter). De gullere gevers mogen natuurlijk voor meer geld lopen.

Dit jaar zal de opbrengst uitgereikt worden aan de Stichting Zorg voor Geestelijk gehandicapten. Deze stichting biedt al naar gelang de behoefte woonmogelijkheden, zorg en dagbesteding aan circa 300 mensen met een verstandelijk handicap.

De stichting zal de opbrengst van The Benefit Run besteden voor het aanleggen van een speelplaats te Arco Iris Emmastad voor verstandelijk gehandicapte kinderen.

De organisatie verwacht ook dit jaar dat er weer velen zich in zullen zetten voor hun medemens.

Evenals vorige jaren zijn er geen trofeeën te verdienen voor de snelste deelnemers, maar iedereen die over de finishlijn gaat krijgt een lot waarmee prijzen te winnen zijn, zoals een weekend stay in het Lions Dive & Beach Resort.

Gelegenheid tot inschrijven kan op zaterdag 27 juli a.s. van 09.00 – 12.00 uur en op maandag 29 juli a.s. van 18.00 – 21.00 uur bij het S.D.K.

## ***SPIERPIJN***

(website Runner's World)

Miljarden spiervezels over de hele wereld zenden op dit moment hun signalen uit.

Pijnlijke boodschapjes voor de hersenen van vele duizenden hardlopers. Ondanks deze immense aantallen is de precieze oorzaak van spierpijn voor wetenschappers nog steeds een raadsel. Er is daarom ook geen medische specialist die pijnlijke spieren direct kan genezen. Gelukkig hoeft er voor hardlopers geen alarmklok te worden geluid.

De volgende preventieve maatregelen houden u op weg.

## ***Training***

Een goede training moet zo geleidelijk worden opgebouwd dat er nauwelijks of geen sprake is van spierpijn. De waarborg voor dit laatste is een goed uitgedokterd schema, het liefst opgesteld door een geschoold trainer. Bepaalt u zelf hoeveel u elke keer wilt lopen, zorg dan niet voor te grote veranderingen in uw training ten opzichte van wat u gewend bent. Enkele procenten meer in tempo, tijd of kilometers is een veilige marge. Maar loop ook vaak bewust veel langzamer dan uw standaardtempo. Het zal u goed doen.

Het is in dit kader goed te weten wanneer het beschadigen van cellen aanvangt. Daartoe

---

werd naar een eiwit gezocht, dat ontstaat als er ergens in het lichaam weefsel afsterft. Uit twee verschillende onderzoeken werd duidelijk dat u vanaf 21 kilometer risico's loopt. Deze afstand is overigens niet de absolute limiet, want het gelopen tempo (de intensiteit) is hierbij van een even groot belang als de afstand. Een vuistregel is de volgende: loop pas een bepaalde wedstrijd afstand als u de halve afstand op twee achtereenvolgende dagen zonder spierpijn in wedstrijdtempo kunt afleggen.

In het algemeen heeft de training verder een positieve invloed op de reserves van verschillende energiebronnen (koolhydraten, vetten). Ook wordt de zuurstoftoevoer naar de spieren verbeterd en verhoogt u het lokale uithoudingsvermogen. Efficiënt bewegen, dus een goede looptechniek, verkleint de kans op een verkeerde belasting van de spieren. Dit aspect telt (ongemerkt) zwaar mee en is van groot belang in het slot van een marathon.

### **Rekken**

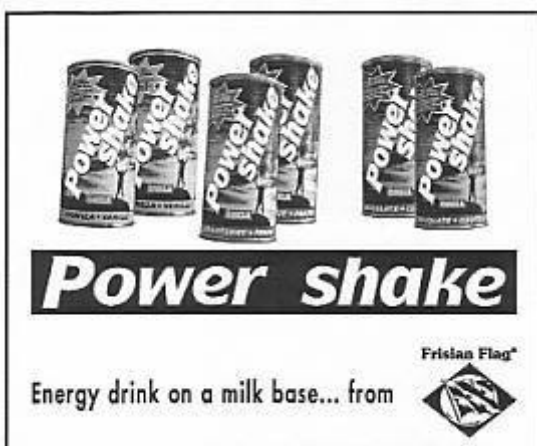
De spieren zelf zijn ook van belang, en vooral de lengte ervan. Een spier die steeds wordt aangespannen, verkort zich. En dus moeten rekoefeningen worden uitgevoerd om de spier op lengte te houden. Daarbij gaat het erom een juiste arbeidsspanning van de spieren over te houden en ze niet zo langdurig te rekken dat de spanning eraf gaat. Rek de spieren ook niet zodanig dat ze te lang worden. U zou daarmee uw gewrichten juist te veel vrijheid gunnen, met allerlei andere nadelige gevolgen als resultaat. Doe het stretchen daarom rustig en passief.

### **Warming-up**

De rekoefeningen passen voortreffelijk in een warming-up, die hart, longen en spieren voorbereidt op de training. Juist dit opstapje naar de echte inspanning verhoogt niet alleen de kwaliteit van de trainingsarbeid, maar voorkomt vooral een plotse optater voor de betrokken spiergroepen. Dus loopt u zich in een laag tempo eerst een aantal minuten warm. Tien tot vijftien minuten is ruim voldoende. U vervolgt met losmakende oefeningen voor zoveel mogelijk gewrichten, gevolgd door de bovengenoemde rekoefeningen. Enkele soepele versnellingen maken u helemaal klaar voor het programma.

### **Cooling-down**

Geringe activiteit na een wedstrijd stimuleert de bloedcirculatie, hetgeen zwellingen en pijn voorkomt. Zoals een cooling-down (loslopen, oefeningen, rekken) direct na het trainingsprogramma of sporten op de dagen erna. Na een uitputtende wedstrijd is het verstandig andere, lichte activiteiten op het programma te zetten, zoals wandelen, zwemmen of fietsen. Wordt de spierpijn erger, neem dan een dag rust. Als de spierpijn langer dan twee dagen aanhoudt, dient u met ernstige schade rekening te houden.



### **Massage**

Massage is een uitstekend middel om spierpijn te voorkomen of te verdrijven. Massage vooraf is weliswaar nuttig en prettig, maar minder effectief dan een goede warming-up. Het op gang brengen van de bloedcirculatie, door massage of eventueel een warmtebron (warm bad), is het belangrijkste aspect van deze ingreep. Met als gevolg aanvoer van energie en afvoer van afvalstoffen en het doen verdwijnen van de zwellingen. Een koud bad, kort na een zware inspanning, voorkomt een deel van de vorming van de zwelling en brengt door het grote temperatuurverschil na afloop ook een extra bloedcirculatie teweeg.

---

Crèmes en zalfjes oefenen een warmtewerking uit op de huid, en zorgen daar voor een beter doorbloeding. Het effect van deze middelen op de spieren wordt echter betwist, omdat het maar de vraag is hoe diep ze het lichaam (en de spieren) ingaan.

## **WARMING-UP**

(website: Runner's World)

Het belangrijkste effect van de warming-up is een stijging van de lichaamstemperatuur, waardoor verschillende lichaamsfuncties worden geactiveerd. Het resultaat hiervan is een betere coördinatie en looptechniek op het moment dat u een prestatie gaat leveren.

Naast deze fysieke effecten mogen de psychische aspecten zeker niet vergeten worden. De warming-up bereidt u ook psychisch voor op de komende inspanning. Het maakt u alert/wakker voor wat komen gaat, en zorgt er tevens voor dat u zich meer ontspannen naar de start begeeft.

### **Uitvoering**

Een goede warming-up bestaat uit rustig inlopen, dynamisch en statisch rekken en wat loopoefeningen. Een goede uitvoering is een absolute voorwaarde voor een optimaal effect.

### **Afstemming**

Een goede warming-up is zowel afgestemd op de prestatie die u gaat leveren, als op de heersende weersomstandigheden. Doe daarom een verschillende warming-up voor een duurloop, intervaltraining of wedstrijdloop, vlak na het opstaan, voor de start van een massaloop, een marathon of een crosswedstrijd.

### **Cooling-down**

Door de cooling-down volstaat het om na afloop vijf tot tien minuten rustig uit te lopen en licht statisch te rekken. Een rustige hersteltraining op de dag na een zware wedstrijd heeft meer effect dan na afloop lang uit te lopen met zere benen.

## **EFFECTEN**

### **Stijging van de lichaamstemperatuur**

De belangrijkste lichamelijke effecten van de warming-up worden bepaald door een stijging van de algehele lichaamstemperatuur (ongeveer 38,5 graden Celsius) en van de kerntemperatuur in de spieren (ongeveer 39 graden). Door deze temperatuurstijging wordt een flink aantal systemen in het lichaam geactiveerd, dat bijdraagt aan een betere spierfunctie. Dit schept de voorwaarden die nodig zijn om verantwoord een fysieke prestatie te kunnen leveren.

### **Het activeren van verschillende lichaamsfuncties**

De volgende systemen worden beïnvloed door de temperatuurstijging:

1. De enzymwerking wordt geactiveerd (enzymen versnellen een bepaalde reactie in het lichaam. Hierdoor wordt de stofwisseling in de spieren verhoogd en komt er meer energie vrij voor de spieren.
2. De bloedcirculatie verbetert, waardoor meer zuurstofrijk bloed beschikbaar komt om de spieren te voorzien van de noodzakelijke energie.
3. De zenuwen die de spieren prikkelen tot beweging, worden geactiveerd waardoor de geleidingssnelheid toeneemt.
4. De gevoeligheid van gewrichten, pezen en zintuigen neemt toe, wat de coördinatie en daarmee de looptechniek ten goede komt.

---

5. De longventilatie neemt toe, wat een betere zuurstofopname en kooldioxide-afscheiding mogelijk maakt (in- en uitademing).

### **Een betere coördinatie en looptechniek**

Een goede warming-up levert dus ook een betere coördinatie en daarmee een betere looptechniek op. Uw reflexen verbeteren en daardoor verlaagt u de kans op spier- en gewrichtsbandschade. Bovendien zijn de spieren en banden beter belastbaar op het moment dat de wedstrijd of de training begint.

## **UITVOERING**

Een goede warming-up vergt ongeveer twintig minuten en bestaat uit de volgende vijf stappen:

### 1. Rustig inlopen

Begin met vijf tot tien minuten rustig lopen, waarbij de grens van het net wel/niet zweten wordt bereikt. Zweten tijdens het inlopen is al een indicatie dat er (te) veel energie wordt verbruikt. De hartfrequentie zal in het algemeen tussen de 90 en 120 slagen per minuut liggen, afhankelijk van de rustpols en de mate van getraindheid.

### 2. Dynamische rekoefeningen

Maak via dynamische rekoefeningen de belangrijkste spieren/gewrichten los en warm. Werk hierbij bijvoorbeeld van beneden naar boven. Afhankelijk van de buitentemperatuur doet u deze oefeningen met meer of minder tempo.

Draaien, strekken (tenen van u af duwen), flexen (tenen naar u toe), kantelen. Huppen op de plaats: op twee benen en afwisselend op één been. beenzwaaien (links/rechts, voor/achter), kniebuigen, heupen draaien, cirkels draaien met de benen in het heupgewricht.

Romp draaien, buigen/strekken, voor overhangen, rug hol en bol trekken.

armen draaien voor en naast het lichaam, borstcrawl- en rugcrawlbewegingen.

Voorzichtig naar links en rechts bewegen, naar voor en achter, draaien.

### 3. Statische rekoefeningen

Doe de top 5:

Kuitspieren.

Voorste dijbeenspieren.

Achterste dijbeenspieren.

Liesspieren.

Binnenste dijbeenspieren.

Alle oefeningen tweemaal ongeveer twintig seconden vasthouden, licht rekken mag.

### 4. Dynamische loopoefeningen

Deze zorgen voor een grotere bewegingsuitslag van de gewrichten.

Ontspannen sprintloopjes:



---

3 x 30 meter, met 30 meter terugwandelen als actieve rust.

Knieheffen:

3 x 30 meter, met 30 meter terugwandelen als actieve rust.

Zijwaarts huppen:

30 meter steeds twee keer links en twee keer rechts.

5. Steigerungen (versnellingsloopjes)

3 x 80 meter versnellend lopen, de laatste 20 meter op 80 tot 90 procent van de maximale snelheid, met 80 meter terugdribbelen als actieve rust.

## **AFSTEMMING**

### **Warming-up voor een duurloop- of crosstraining**

Ga voor een duurloop- of crosstraining eerst rustig inlopen, en doe vervolgens dynamische en statische rekoefeningen.

### **Warming-up voor een Intervaltraining, intervalduurloop of wedstrijdloop**

Ga voor een intervaltraining, intervalduurloop of wedstrijdloop eerst rustig inlopen, doe vervolgens dynamische en statische rekoefeningen en voltooi de warming-up met dynamische loopoefeningen en steigerungen.

### **Warming-up bij slechte weersomstandigheden**

Bij koude, winderige en natte weersomstandigheden is het beter om binnen te beginnen met wat statische rekoefeningen. Let op: dit zogenaamde huiskamer- of kleedkamerrekken moet heel rustig plaatsvinden, omdat de spieren nog relatief koud zijn. Vervolgens kunt u beginnen met rustig inlopen, om vervolgens met dynamische rekoefeningen de warming-up te completeren. Zoek bij minder goed weer voor de dynamische oefeningen een goede plek uit de wind. Een hek of muurtje kan goede diensten bewijzen, vooral bij de zwaai-oefeningen. Waak in elk geval voor afkoeling!

### **Warming-up voor een duurloop vlak na het opstaan**

De volgorde statisch rekken, dynamisch rekken en rustig inlopen is aan te raden bij een duurloop 's ochtends na het opstaan. Door het slapen zijn de spieren en gewrichten meestal behoorlijk stijf en het verdient aanbeveling om ook dan met het huiskamerrekken te beginnen. De eerste passen voelen dan al een stuk aangenamer aan. Bij deze training moet zeker opgepast worden voor een te hoog inlooptempo, omdat allerlei systemen nog in de 'sluimerstand' staan.

### **Warming-up voor de start van een massaloop**

Het is vaak niet makkelijk voor de start van een massaloop een goede warming-up uit te voeren. Toch kunt u er veel aan doen om zo optimaal mogelijk aan de start te verschijnen.

Een warming-up moet minimaal tien minuten duren om effect te hebben. Het effect van een goede warming-up werkt minstens dertig minuten door, mits u niet teveel afkoelt. Na veertig minuten zijn de effecten nagenoeg verdwenen. Het beste is om drie kwartier tot dertig minuten voor de start de warming-up te beginnen, aangenomen dat u zich tussen de vijf en tien minuten voor aanvang in het startvak zult begeven.

### **Warming-up voor een marathon**

Hoe langer de afstand die gelopen moet worden, des te zuiniger moet worden omgegaan met de beschikbare energie. De marathon behoeft dus de minst inspannende warming-up. Voor een marathon



---

moet hooguit enkele minuten worden ingelopen, wat licht gestretcht en dan moet het lichaam klaar zijn voor de prestatie. Het streven is met een zo laag mogelijk energieverbruik een zo hoog mogelijke arbeidsbereidheid te creëren. Bij een rustige start maken de eerste kilometers in de marathon dus nog deel uit van de warming-up.

### **Warming-up voor een crosswedstrijd**

Bij een crosswedstrijd is de ondergrond ongelijk, zijn er obstakels en wordt er na het startschot gesprint. Dit vergt meteen het maximale van de coördinatie, de snelheid, de waarneming en de reflexen. Het spreekt dus voor zich dat alle onderdelen van de warming-up voor een veldloop aan bod moeten komen, en aanzienlijk langer en intenser moeten worden uitgevoerd als bijvoorbeeld voor een marathon.

### ***Training Talk***

"Sometimes my main reason for running is simply to see where my brain will go while my body is meandering through the local trails or roadways. It can never be predicted, and it's always a surprise. Since I'm a runner, I often find myself musing on future workouts or races, flashing forward to mull over the races I'd like to enter next year or the year after." - From Amby Burfoot's *The Runner's Guide to the Meaning of Life*

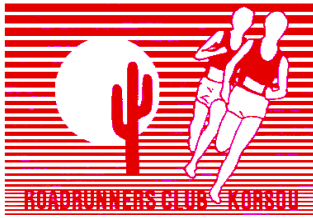


### ***Words That Inspire***

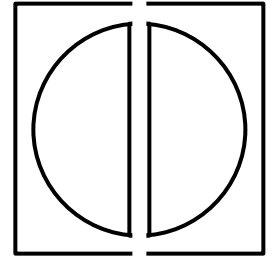
"Start slow, then taper off." -the late Walt Stack, famous senior citizen distance runner from San Francisco

### ***Running Advice***

After you finish any run, be it hard or easy, be sure to continue walking or slowly jogging for at least 3 to 5 minutes. Try to finish off the workout with a set of long strides, butt-kickers, high knees, or all of the above. This is a great way to stretch tight muscles while they are still warm and combat that "sluggish" feeling many people get in their legs after a run. - Jeff Purton, RW Editorial Intern



# The 4th Benefit Run



Road Runners Club Kòrsou ta invitá tur koredó i kanadó pa bin partisipá na e  
**Benefit Run**

riba **djadomingo 4 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 Stichting Zorg voor Geestelijk Gehandicaptén.

**Inskripshon:** djasabra 27 di yùli 2001 mainta di 10'or te 12'or i  
djaluna 29 di yùli 2001 anochi di 6'or te 9'or den kantina di SDK.



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

## Benefit Run

op **zondag 4 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 de Stichting Zorg voor Geestelijk Gehandicaptén.

**Inschrijving:** zaterdag 27 juli 2001 van 10.00 tot 12.00 en  
maandag 29 juli 2001 van 18.00 tot 21.00 uur  
in de kantine van het SDK.



---

## **E-Roadrunner wordt gelezen!!!**

Via e-mail ontvangen en met permissie van de afzender plaats ik deze brief in ons clubblad. Zo kan iedereen zien dat wij overal bereikbaar zijn.

Rika.

Lange tijd heb ik niets van me laten horen, maar vandaag heb ik besloten je een e-mail te sturen. Hoe gaat het met jou, met het werk?

Ik hoop maar dat je me nog herinnert, Eduard Verhagen, uit de tijd dat ik als kindersarts chef de clinique op de kinderafdeling werkzaam was. Inmiddels twee jaar geleden ben ik naar Nederland terug gegaan. Door de RRCK heb ik het plezier in hardlopen ontdekt, en dat plezier duurt tot op de dag van vandaag door. Ik loop ook hier mijn wedstrijdjes en af en toe een lange loop (halve e/o hele marathon). Ik kwam bij toeval op de site van de road runners en heb gisteren alle (!) elektronische clubbladen doorgenomen. Natuurlijk keek ik vooral naar de tijden in de verschillende races van de mensen met wie ik veel gelopen heb. Ik zag dat bijvoorbeeld dat Martin Eekhof heel goed is blijven lopen, maar ook Carlos, Nahr en vele andere bekenden, en Tito is zo te zien weer van zijn blessure aan het genezen. Het is echt leuk, en het geeft een bijzonder gevoel om op zo grote afstand toch van dichtbij te volgen hoe het met de RR gaat. De interviews met verschillende mensen zijn leuk om te lezen, en ook de foto's van mensen en schoenen zijn een mooie aanwinst! In alles maken jullie een professionele indruk.

Ik schrijf je omdat ik graag een berichtje aan Edwin Lopes-Ramirez wil sturen. Hij heeft mij altijd erg gemotiveerd, vast onbewust, maar ik wilde hem ook graag even groeten zou je mij zijn e-mail adres kunnen geven?. Verder zag ik dat de naam van mijn vriend Hedlich van Waarde in de laatste uitslagen niet meer voorkomt. Ik hoop niet dat hij ziek is.

Heel veel sterkte met het penningmeesterschap, ik wens jou en alle RRCK leden het allerbeste toe, het ziet er naar uit dat ik de (1/2) marathon in december graag van de partij zal zijn, kumindamentu,  
Eduard Verhagen (Groningen)

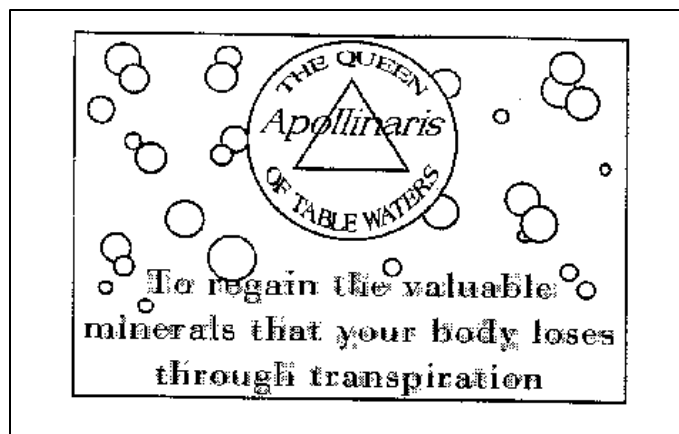
(Na een verontschuldiging van het niet direct reageren vanwege de voorbereidingen van de Schottegatloop, kreeg ik het volgende:)

Dank je Rika, voor je reactie.

Natuurlijk heb ik geen bezwaar als je de brief wilt plaatsen.

Ik wist niet dat zondag de Schottegat was, maar heb op die dag voor het eerst sinds 2 jaar weer in mijn schottegat shirt gelopen (die van 1997!), wat een toeval he?

dank je voor het adres van edwin, ik ga hem schrijven. groetjes, sterkte daark, Eduard



## Resultaten 17 km SCHOTTEGATLOOP 2002

Race Date

16-Jun-02

### Age Group Results 17-KM

New Record

FEMALE ( 14 - 19 )		Recordholder: JASMIJN VERVENNE
		Year: 2001 Time: 1:35:08

Place	Over-all	Name	Bib #	Country	Age	Time	Pace
1	22	Elza Ketelaars	424	Curaçao	19	1:23:20	4:54/K
2	90	Ayla Jesus	444	Curaçao	15	2:15:44	7:59/K

FEMALE ( 20 - 29 )		Recordholder: ALEXANDRA DE SNOO
		Year: 1997 Time: 1:11:44

Place	Over-all	Name	Bib #	Country	Age	Time	Pace
1	79	Yanet Rojer-Acuña	537	Curaçao	29	1:55:40	6:48/K
2	95	Crisèn Schorea	414	Curaçao	27	2:19:37	8:13/K

FEMALE ( 30 - 39 )		Recordholder: ALEXANDRA DE SNOO
		Year: 1998 Time: 1:11:22

Place	Over-all	Name	Bib #	Country	Age	Time	Pace
1	13	Paloma Herrewijn	499	Curaçao	36	1:17:07	4:32/K
2	29	Marleen Bolhuis	515	Curaçao	30	1:30:09	5:18/K
3	49	Vani Bathala	567	Curaçao	32	1:40:33	5:55/K
4	61	Deborah Lau De	473	Curaçao	37	1:47:26	6:19/K
5	70	Zulina Leito	544	Curaçao	32	1:49:59	6:28/K
6	78	Sandra Beek Van	559	Curaçao	30	1:55:31	6:48/K
7	27	Solaica Tomsjansen	496	Curaçao	32	2:32:30	8:58/K
8	30	Altagracia Josepa	435	Curaçao	39	2:33:36	9:02/K
9	97	Ruthsela Emer	562	Curaçao	34	2:34:00	9:04/K
10	35	Ursula Molina	475	Curaçao	34	2:40:37	9:27/K

FEMALE ( 40 - 49 )		Recordholder: GIENY VAN NIEJENHUIS
		Year: 2001 Time: 1:16:42

Place	Over-all	Name	Bib #	Country	Age	Time	Pace
1	47	Monique Meerwijk Van	501	Curaçao	47	1:40:11	5:54/K
2	51	Jacoba Bussem	489	Curaçao	45	1:40:47	5:56/K
3	53	Pauline Nipius	406	Curaçao	43	1:41:02	5:57/K
4	62	Adriana Schotborg	410	Curaçao	41	1:47:26	6:19/K
5	84	Marleen Josefa	408	Curaçao	48	2:05:48	7:24/K
6	85	Gerdina Adriaansen	417	Curaçao	48	2:05:48	7:24/K
7	94	Zita Jesus-Leito	445	Curaçao	45	2:18:27	8:09/K
8	25	Agnes Herminia	492	Curaçao	47	2:31:40	8:55/K
9	33	Arlette Nicaela	526	Curaçao	40	2:38:32	9:20/K
10	37	Donatella Rafael	481	Curaçao	42	2:43:57	9:39/K
11	40	Aviette Martis	553	Curaçao	42	3:04:10	10:50/K
12	43	Harriet Nab-Wernaart	532	Netherlands	42	3:19:33	11:44/K

FEMALE ( 50 and older )		Recordholder: RIA LENDERING
		Year: 1996 Time: 1:34:34

Place	Over-all	Name	Bib #	Country	Age	Time	Pace
1	50	Anneke Mostertman	409	Curaçao	54	1:40:35	5:55/K
2	71	Francis Eijndhoven Van	423	Curaçao	52	1:50:33	6:30/K
3	77	Rika Genaro	436	Curaçao	56	1:54:27	6:44/K
4	8	Jeanne Patricia Jackson	451	Curaçao	63	2:09:01	7:35/K
5	41	Milly Kruitbos	531	Netherlands	63	3:10:13	11:11/K

MALE ( 14 - 19 )		Recordholder: NORBERT SINT JAGO
------------------	--	---------------------------------

Year: 1991 Time: 1:03:26

Place	Overall	Name		Bib #	Country	Age	Time	Pace
1	2	Bienvenido	Koffie	574	Bonaire	17	1:07:58	4:00/K
2	15	Dennis	Heijtel	517	Curaçao	17	1:19:47	4:42/K
3	35	Arthur	Coffie	485	Curaçao	16	1:34:41	5:34/K
4	93	Gydrich	Bomberg	497	Curaçao	14	2:17:48	8:06/K

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

Place	Overall	Name		Bib #	Country	Age	Time	Pace
1	3	Ronald	Heuvel Van De	538	Curaçao	22	1:08:13	4:01/K
2	5	Iwan	Jonker	439	Curaçao	29	1:11:40	4:13/K
3	20	Dave	Torenvliet	441	Curaçao	26	1:21:56	4:49/K
4	27	Sebastiaan	Vlake	418	Curaçao	23	1:29:47	5:17/K
5	36	Frank	Heuvel Van Den	419	Curaçao	22	1:35:15	5:36/K

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

Place	Overall	Name		Bib #	Country	Age	Time	Pace
1	1	Randolph	Nicia	440	Curaçao	31	1:06:38	3:55/K
2	8	Idamé	Wilson	552	Curaçao	33	1:14:26	4:23/K
3	14	Oswald	Tromp	561	Aruba	31	1:19:42	4:41/K
4	48	Elfried	Laker	549	Curaçao	34	1:40:33	5:55/K

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

Place	Overall	Name		Bib #	Country	Age	Time	Pace
1	4	René	Wolters	509	Curaçao	37	1:11:18	4:12/K
2	6	Willem	Hoogenraad	512	Curaçao	39	1:13:27	4:19/K
3	9	Chito	Geerman	565	Aruba	38	1:14:32	4:23/K
4	12	Egmond	Rijnschot	487	Curaçao	37	1:16:14	4:29/K
5	21	Argimiro	Nahr	458	Curaçao	39	1:23:19	4:54/K
6	26	John	Hidalgo	560	Aruba	39	1:27:41	5:09/K
7	30	Dominic	Messerschmidt	407	Curaçao	36	1:31:35	5:23/K
8	37	Reumerd	Monte	572	Curaçao	36	1:35:16	5:36/K
9	55	Jeffreyson	Conradus	571	Curaçao	35	1:42:25	6:01/K
10	69	Lionel	Mercalina	432	Curaçao	39	1:49:33	6:27/K
11	1	Sherwin	Martis	454	Curaçao	37	1:57:31	6:55/K
12	2	Simon	Inesia	528	Curaçao	37	1:58:05	6:57/K
13	86	Guido	Kibbelaar	464	Curaçao	38	2:07:29	7:30/K
14	7	Ludson	Nicaela	527	Curaçao	36	2:08:15	7:33/K

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

Place	Overall	Name		Bib #	Country	Age	Time	Pace
1	10	Carlos	Angelica	476	Curaçao	42	1:15:39	4:27/K
2	16	Frits	Komen Van	421	Curaçao	43	1:19:50	4:42/K
3	17	Hans	Verhoeven	508	Curaçao	43	1:19:52	4:42/K
4	18	Hedlich	Waarde	518	Curaçao	42	1:21:49	4:49/K
5	19	Johan	Jellema	503	Curaçao	44	1:21:54	4:49/K
6	31	Karel	Bade	443	Curaçao	44	1:31:48	5:24/K
7	34	Richenel	Eleonora	427	Curaçao	42	1:34:32	5:34/K
8	39	Henny	Waaierink	513	Curaçao	43	1:35:49	5:38/K
9	40	Rudsel	Thomas	405	Curaçao	43	1:37:05	5:43/K
10	42	Eithel	Baromeo	425	Curaçao	41	1:38:13	5:47/K
11	56	Farley	Dunker	462	Curaçao	43	1:42:37	6:02/K
12	59	Wim	Erkelens Cooke	428	Curaçao	44	1:44:36	6:09/K
13	68	Edsel	Ignatia	480	Curaçao	40	1:49:28	6:26/K
14	82	Diello	Arvelo	500	Curaçao	42	2:02:31	7:12/K
15	6	Elfried	Emelina	570	Curaçao	43	2:07:16	7:29/K

16	11	Sherwin	Ferrero	469	Curaçao	43	2:13:07	7:50/K
17	13	Sherman	Ferrero	468	Curaçao	40	2:14:35	7:55/K

<b>MALE ( 45 - 49 )</b>				<b>Recordholder: TITO LIBERT</b>				
				<b>Year: 1999 Time: 1:08:51</b>				

Place	Overall	Name		Bib #	Country	Age	Time	Pace
1	11	Martin	Eekhof	477	Curaçao	47	1:15:57	4:28/K
2	23	Stanley	Marks	416	Curaçao	45	1:26:26	5:05/K
3	25	Willem	Bussem	490	Curaçao	48	1:26:38	5:06/K
4	32	Dick	Kaijser	495	Curaçao	47	1:32:20	5:26/K
5	41	Mirelvio	Cristina	422	Curaçao	47	1:38:12	5:47/K
6	58	Johannes	Karels	504	Curaçao	46	1:43:53	6:07/K
7	65	Francois	Lejeune	506	Curaçao	49	1:48:28	6:23/K
8	74	Edward	Jesus	446	Curaçao	48	1:51:10	6:32/K
9	75	Frans	Heijtel	516	Curaçao	46	1:53:37	6:41/K
10	76	Fernando	Hodge	491	Curaçao	45	1:53:45	6:41/K
11	80	Ronald	Lieuw -Sjong	521	Curaçao	48	1:57:06	6:53/K
12	3	Leslie	Brug	564	Curaçao	48	2:00:11	7:04/K
13	83	Edwin	Albertus	433	Curaçao	48	2:02:53	7:14/K
14	5	Jubert	Bautisma	486	Curaçao	49	2:04:06	7:18/K
15	9	Juvencio	Gustina	452	Curaçao	49	2:12:42	7:48/K
16	12	Henry	Schultz	482	Curaçao	46	2:13:24	7:51/K
17	92	Anthony	Bomberg	498	Curaçao	49	2:17:48	8:06/K
18	15	Sigmund	Hermanus	556	Curaçao	49	2:18:40	8:09/K
19	19	Romeo	Rudolph	474	Curaçao	49	2:24:12	8:29/K
20	21	Dennis	Minguel	456	Curaçao	48	2:25:30	8:34/K
21	22	Anthony	Bloem	457	Curaçao	47	2:25:32	8:34/K
22	24	Jose	Ursula	448	Curaçao	46	2:31:17	8:54/K
23	28	Gerrit	Carolina	471	Curaçao	47	2:32:35	8:59/K
24	31	Eric	Ogenia	431	Curaçao	48	2:34:46	9:06/K
25	36	Guido	Rojer	536	Curaçao	46	2:41:42	9:31/K

<b>MALE ( 50 - 59 )</b>				<b>Recordholder: HENK TEN NAPEL</b>				
				<b>Year: 2001 Time: 1:13:52</b>				

Place	Overall	Name		Bib #	Country	Age	Time	Pace
1	7	Nilvio	Maria	551	Curaçao	50	1:14:21	4:22/K
2	24	Moises	Juliana	533	Curaçao	57	1:26:31	5:05/K
3	28	Erwin	Calmes	429	Curaçao	54	1:30:03	5:18/K
4	33	Evaristo	Lucia	543	Curaçao	54	1:33:14	5:29/K
5	38	Robin	Marchena	566	Curaçao	53	1:35:22	5:37/K
6	43	Richenel	Frans	484	Curaçao	59	1:38:52	5:49/K
7	44	Wilhelmus	Nabuurs	507	Curaçao	51	1:39:32	5:51/K
8	46	Cerilio	Maduro	420	Curaçao	53	1:40:00	5:53/K
9	57	Abilio	Cruz	502	Curaçao	55	1:43:37	6:06/K
10	60	Cesario	Eisden	529	Curaçao	57	1:46:54	6:17/K
11	64	Elton	Montesant	461	Curaçao	56	1:47:58	6:21/K
12	66	Theo	Braeken	530	Curaçao	53	1:48:37	6:23/K
13	67	Elbert	Klok	455	Curaçao	58	1:49:06	6:25/K
14	72	Adriaan	Hoeven Van Der	555	Curaçao	59	1:50:34	6:30/K
15	73	Herre	Heide Van De	463	Curaçao	56	1:50:39	6:31/K
16	81	Robert	Davelaar	450	Curaçao	52	1:59:15	7:01/K
17	4	Sonildo	Henriette	413	Curaçao	52	2:00:18	7:05/K
18	87	Modesto	Zinhagel	519	Curaçao	52	2:08:17	7:33/K
19	10	Lionel	Elsevijf	547	Curaçao	58	2:12:52	7:49/K
20	89	Oene	Blom	401	Curaçao	57	2:12:54	7:49/K
21	91	Peter	Roberti	460	Curaçao	57	2:16:41	8:02/K
22	14	Robert	Eustatius	411	Curaçao	58	2:17:18	8:05/K
23	16	Carl	Flanders	430	Curaçao	50	2:19:01	8:11/K
24	17	Johan	Duysker	493	Curaçao	52	2:19:59	8:14/K
25	18	Erwin	Ignecia	442	Curaçao	52	2:21:31	8:19/K
26	23	Franklin	Nicolina	404	Curaçao	56	2:27:56	8:42/K
27	96	Gerhard	Treurniet	447	Curaçao	59	2:29:49	8:49/K
28	26	Gilbert	Pablo	546	Curaçao	55	2:32:04	8:57/K

29	32	Heflin	William	466	Curaçao	54	2:38:27	9:19/K
30	34	Norbert	Neuman	576	Curaçao	54	2:38:42	9:20/K
31	38	Robert	Andrea	479	Curaçao	57	2:52:01	10:07/K
32	39	Edwin	Castablanco	541	Curaçao	50	2:54:21	10:15/K
33	42	Roger	Gibbs	534	Curaçao	51	3:19:25	11:44/K
34	44	Freddy	Dalnoot	459	Curaçao	59	3:33:38	12:34/K

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

Place	Overall	Name		Bib #	Country	Age	Time	Pace
1	54	Rudy	Rosaria	535	Curaçao	60	1:41:45	5:59/K
2	63	Haimé	Obispo	472	Curaçao	60	1:47:55	6:21/K
3	88	Elphrim	Knoppel	403	Curaçao	62	2:10:39	7:41/K
4	20	Wilfred	Phelipa	478	Curaçao	62	2:24:47	8:31/K
5	29	Andrés	Vrolijk	434	Curaçao	60	2:33:23	9:01/K

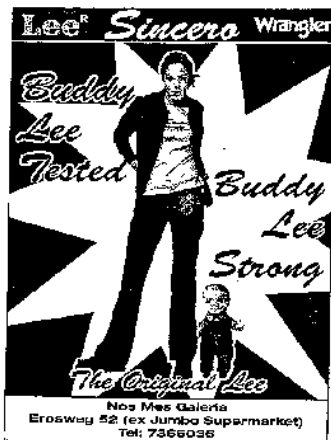
## Resultaten 12 km SCHOTTEGATLOOP 2002

Race Date  
16-Jun-02

### Over-all Results 12-KM

<u>Over-all</u>	<u>Name</u>		<u>Bib #</u>	<u>Country</u>	<u>Sex</u>	<u>Age</u>	<u>Time</u>	<u>Pace</u>
1	Nigel	Jesus	923	Curaçao	M	13	1:05:20	5:27/K
2	Willem	Cordilia	951	Curaçao	M	39	1:05:45	5:29/K
3	Glenn	Mac Donald	980	Curaçao	M	49	1:06:22	5:32/K
4	Chris	Grieken Van	940	Curaçao	M	30	1:14:09	6:11/K
5	Rosary	Bishop	916	Curaçao	F	33	1:17:00	6:25/K
6	Stefanie	Koning	988	Germany	F	36	1:22:11	6:51/K
7	Helen	Komen Van	912	Curaçao	F	38	1:22:30	6:53/K
8	Wendel	Soliana	952	Curaçao	M	39	1:23:11	6:56/K
9	Erquiles	Wawoe	983	Curaçao	M	38	1:23:12	6:56/K
10	Edith	Everon	909	Curaçao	F	42	1:23:49	6:59/K
11	Angela	Korenhof	934	Curaçao	F	39	1:24:57	7:05/K
12	Per Olov	Sundh	945	Curaçao	M	66	1:25:32	7:08/K
13	Manon	Lanooi De	950	Curaçao	F	40	1:27:40	7:18/K
14	Sigfried	Wal	984	Curaçao	M	51	1:29:08	7:26/K
15	Rudsel	Celestijn	954	Curaçao	M	43	1:30:41	7:33/K
16	André	Korenhof	935	Curaçao	M	39	1:32:53	7:44/K
17	Rignald	Ludowika	927	Curaçao	M	47	1:34:51	7:54/K
18	Patria	Cruz De La	976	Curaçao	F	41	1:35:59	8:00/K
19	Zaleh	Abdala	903	Curaçao	M	53	1:36:19	8:02/K
20	Soraïda	Reenis	904	Curaçao	F	44	1:36:19	8:02/K
21	Frits	Pel	942	Curaçao	M	53	1:37:10	8:06/K
22	Signiel	Felida	919	Curaçao	M	54	1:39:02	8:15/K
23	Siegfried	Desbarida	575	Curaçao	M	51	1:39:44	8:19/K
24	John	Pinedoe	914	Curaçao	M	53	1:41:22	8:27/K
25	Signald	Hendrik	924	Curaçao	M	46	1:41:23	8:27/K
26	Meredith	Presentation	959	Curaçao	F	45	1:44:04	8:40/K
27	Carla	Pinedoe	913	Curaçao	F	52	1:44:41	8:43/K
28	Gerald	Martina	925	Curaçao	M	48	1:45:09	8:46/K
29	Liesje	Braeken	961	Curaçao	F	14	1:45:19	8:47/K
30	Haina	Martina	986	Curaçao	F	18	1:46:05	8:50/K
31	Rosemarie	Braeken	960	Curaçao	F	39	1:46:08	8:51/K
32	Etienne	Devis	974	Curaçao	M	51	1:46:48	8:54/K
33	Chermin	Paulina	931	Curaçao	F	38	1:47:03	8:55/K
34	Peter	Whiteman	978	Curaçao	M	46	1:47:08	8:56/K
35	Joe	Martina	987	Curaçao	M	53	1:47:30	8:58/K
36	Peter	Overman	906	Curaçao	M	57	1:48:56	9:05/K
37	Wendell	Evertsz	966	Curaçao	M	43	1:49:42	9:09/K
38	Getlin	Bacuna	968	Curaçao	F	44	1:49:43	9:09/K
39	Alfredo	Verhaaf	905	Curaçao	M	58	1:50:03	9:10/K

40	Lucila	Coffie	939	Curaçao	F	46	1:51:21	9:17/K
41	Roline	Sillé	963	Curaçao	F	46	1:51:43	9:19/K
42	Iraima	Juliët	911	Curaçao	F	37	1:51:47	9:19/K
43	Vivian	Whiteman	969	Curaçao	F	45	1:51:52	9:19/K
44	Cynthia	Lont	962	Curaçao	F	43	1:51:53	9:19/K
45	Fabiola	Meulens	967	Curaçao	F	41	1:51:53	9:19/K
46	Aschwin	Fangman	915	Curaçao	M	57	1:52:50	9:24/K
47	Alexis	Daou	936	Curaçao	M	38	1:52:56	9:25/K
48	Shirliane	Rondon	947	Curaçao	F	37	1:52:58	9:25/K
49	Nataly	MacAai	949	Curaçao	F	35	1:53:48	9:29/K
50	Johan	Daal	926	Curaçao	M	51	1:54:01	9:30/K
51	George	Sleeswijk	929	Curaçao	M	61	1:54:01	9:30/K
52	Linette	Hooi	948	Curaçao	F	36	1:54:42	9:34/K
53	Carmelita	Edwards- Vrij	938	Curaçao	F	45	1:55:50	9:39/K
54	Gene	Lont	965	Curaçao	M	45	1:55:53	9:39/K
55	Cidney	Marchena	964	Curaçao	M	56	1:55:54	9:40/K
56	Lisbeth	Hoefdraad	957	Curaçao	F	51	1:55:56	9:40/K
57	Anne- Marie	Tjin- A- Tsoi	958	Curaçao	F	46	1:55:56	9:40/K
58	Sherwin	Elvilia	910	Curaçao	M	42	1:57:48	9:49/K
59	Yvette	Schoonen	922	Curaçao	F	53	1:58:56	9:55/K
60	Marilijn	Ludowika	928	Curaçao	F	43	1:59:11	9:56/K
61	Cyslin	Rolfast	932	Curaçao	F	42	1:59:12	9:56/K
62	Astrid	Croes La	982	Curaçao	F	49	2:02:02	10:10/K
63	Lorraine	Wieske	933	Curaçao	F	40	2:02:06	10:11/K
64	Elfrida	Nicolina	902	Curaçao	F	55	2:04:45	10:24/K
65	Joyceline	Emer	985	Curaçao	F	39	2:05:01	10:25/K
66	Elida	Muzo	944	Curaçao	F	37	2:13:40	11:08/K
67	Sisline	Girigoria	943	Curaçao	F	42	2:13:40	11:08/K



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**

*Coca-Cola* E KAMPEON