



# eROADRUNNER

Clubblad van de Road Runners Club Korsou  
17<sup>e</sup> jaargang oktober 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	
Penningmeester	R. Genaro	868-5881			genaro@attglobal.net
Commissaris	J. Rafaela	767-3428			
Rekening nummer MCB 848.65.300					

Port Betaald

## 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
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
½ Marathon	21		05.30	Dr. Hugenholtzweg
Estafette	5/4/3/2/1	9 dec	06.30	SDK
Breakfast	4/7	16 dec		

Training: Elke donderdag van 19.30 - 21.00 u.

<u>Clubtrainer</u>	<u>Telefoon</u>	<u>Koredor</u>	<u>SDK</u>
Edwin Lopez-Ramirez	Tel: 868-2317	Nov 1-8-15	Nov 22-29
Monique van Meerwijk	Tel: 737-6763	Dec 6-13	Dec 20-27
		Jan 3-10	Jan 17-24-31

Van de redactie.

Bij het lezen van dit nummer van de eRoadRunner zijn we reeds in november 2001. "Time flies if you have fun" is een gezegde die je wel eens hoort omtrent dit thema. I guess we must be having a lot of fun! (Run) Fun was de afgelopen periode zeker de ING-Fatum loop. Een mooie afsluiting van het jaar voor menig RRCK'er (als je de halve marathon niet mee rekent). De moeilijke periode breekt vooral in december aan, veel eten en drinken, trainingen die er een beetje inschieten. Enfin je kent dat wel. In deze editie hebben we daarom alvast de race kalender voor 2002 geplaatst. En aantal van onze leden gaan binnenkort naar New York voor de marathon, we hebben daarom gemeend twee artikelen hierover te plaatsen. Ook dit keer zetten we weer 3 leden in de spotlight. In het artikel Loop naar de maan heeft Dominique voor dit nummer de "turbo-rocketboosters" in zijn loopschoenen aangezet en alvast een parcours naar de maan verkend en uitgezet. Na intern beraad is besloten deze race op de racekalender van 2002 te plannen voor de maand juli. Zoals u kunt zien is er op de racekalender van 2002 een Olympic Day Run toegevoegd welke zal plaatsvinden op 23 juni 2002. Overige gegevens, zoals starttijd en -plaats zullen bekend gemaakt worden in het volgende clubblad.

Verder wensen wij u wederom veel leesplezier.

**VAN DE REDACTIE.**

**VAN DE BESTUURSTAFEL .**

**RACE KALENDER 2002**

**ALTERNATIEVE REMEDIES BIJ LOOPBLESSURES**

**BEGINNERS TIPS VOOR VETERANEN**

**SPIERPIJN**

**NEW YORK CITY MARATHON -- NOW MORE THAN EVER**

**CHANGES IN STORE FOR THIS YEAR'S NEW YORK CITY MARATHON**

**FEET ON FIRE.**

**LOOP NAAR DE MAAN.**

**UITSLAG ING FATUM LOOP 10 KM.**

**LADDERCOMPETITIE 2001 - KLASSEMENT NA 6 WEDSTRIJDEN**

## Van de bestuurstafel .

De medailles voor de prijswinnaars van de Koninginloop 2001 zijn binnen gekomen bij Dutch Dreams. Het bestuur heeft besloten deze uit te reiken tijdens de Breakfastloop op zondag 16 december a.s.

Wegens organisatorische redenen heeft het bestuur besloten de 10 km welke gepland was naast de Marathon/Halve Marathon race op zondag 25 november a.s. te laten vervallen.

HET BESTUUR.

## Race Kalender 2002

Dit wordt de race kalender voor 2002.

✂-----✂

<b>Loop</b>	<b>Datum</b>
Modderloop	5 januari
Coca Colaloop	27 januari
Amstelloop	17 februari
Klip Kleun	3 maart
Barbara Beach	7 april
Triathlon	14 april
Koninginloop	30 april
Jeugdloop	19 mei
SFT-Bank loop	26 mei
Schottegatloop	16 juni
Olympic day run	25 juni
Benefitloop	4 augustus
Kana ku RRCK	1 september
Warwarú	8 september
Kareda di Refineria di Korsou	29 september
Fatumloop	27 oktober
Estafette	10 november
Marathon	1 december
Ontbijtloop	15 december

Enkele leden van de Road Runners Club hebben ons te kennen gegeven dat zij graag contact willen hebben met Xandra Voges. Ook Xandra heeft hier positief op gereageerd en ons haar adres door gegeven.

Xandra Voges  
Calle del Galgo 14  
Somos Aguas  
POZUELO DE ALARCON, 28223  
MADRID  
e-mail: [Xvoges@hotmail.com](mailto:Xvoges@hotmail.com)

## ALTERNATIEVE REMEDIES BIJ LOOPBLESSURES

### Achillespees-klachten

Deskundigen gingen er lange tijd van uit dat pijn aan de achillespees veroorzaakt werd door een ontsteking. Tegenwoordig denken velen dat de pijn niet het gevolg is van een ontsteking, maar van degeneratie van de niet-rekbare collageen (lijm leverende) vezels. Deze nieuwe zienswijze heeft tot nieuwe behandelmethoden geleid.

Beste alternatieve remedie: Glucosaminesupplementen, die meestal worden gebruikt om osteo arthritis (chronische ontsteking van bot en kraakbeen) te behandelen, kunnen ook degeneratie van collageen vezels tegengaan. Ongeveer tweederde van de mensen die de supplementen gebruiken, voelt verbetering. Voor sommigen werkt het erg goed, terwijl anderen er geen baat bij hebben. De reden van dat verschil is nog niet bekend.

Beste gangbare behandeling: In een Zweedse studie vroegen de onderzoekers aan vijftien lopers met chronische achillespeesklachten om de onderstaande oefening gedurende twaalf weken goed uit te voeren. Na afloop liepen ze allemaal zonder klachten. Dit is wat u moet doen:

Ga met uw tenen op de rand van een kleine verhoging staan. Gebruik uw blessurevrije been om op uw tenen te komen.

Breng uw lichaamsgewicht nu op uw geblesseerde been en laat uw hiel langzaam naar beneden zakken, terwijl u uw knie gestrekt houdt.

Gebruik uw goede been weer om op uw tenen te komen. Buig nu de knie van uw geblesseerde been en laat uw hiel langzaam zakken.

Voer deze oefening op tot drie series van vijftien herhalingen. Daarna kunt u gewicht toevoegen door losse halters in de handen te nemen of een rugzak gevuld met boeken om te doen.

Herhaal de oefeningen twee keer per dag en zeven dagen per week gedurende twaalf weken. In de eerste twee weken kunt u wat lichte pijn verwachten. Indien de oefening te zwaar is, versterk dan eerst uw achillespees door herhaaldelijk op uw tenen te gaan staan en dat tien seconden vast te houden.



Probeer ook eens:

Een hakverhoging voor in uw schoenen van een halve centimeter.

Draag gedurende de dag een warmte-genererende band om uw enkel om de circulatie te verbeteren.

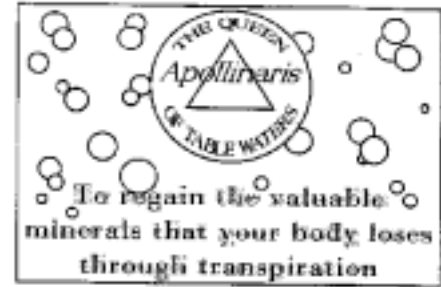
Masseer de achillespees met ijs om het ontstaan van slechte bloedvaten te voorkomen.

Wekelijks een massage om littekenweefsel te verwijderen.

Doe regelmatig de bekende rek oefening tegen de muur, eerst met uw achterste knie gestrekt en daarna met licht gebogen knie.

### **Pijnlijke hamstring**

Veel hamstringklachten verdwijnen langzaam als u zich onthoudt van belastende oefeningen, zoals heuvellopen en snelheidswerk. Maar het kan ook zo zijn, als u al maandenlang last hebt, dat uw rug het echte probleem vormt. Zelfs als u geen last hebt van uw rug, is het verstandig om toch een arts ernaar te laten kijken, zeker als u chronische hamstringklachten hebt. Uw probleem heeft misschien te maken met een versleten tussenwervelschijf of een verkeerde stand van het bekken.



Beste alternatieve remedie:

Dwarse frictiemassage kan helpen littekenweefsel te verwijderen en zo het genezingsproces van de hamstring versnellen. Laat een ervaren sportmasseur u één keer per week behandelen tot u pijnvrij kunt lopen. Bij een lichte blessure is één behandeling misschien al voldoende. Voor het beste resultaat combineert u de massage met lichte rekoefeningen, spierversterkende oefeningen en het behandelen van de hamstring met ijs.

Beste gangbare behandeling:

Leg de nadruk op algehele spierkracht. Veel lopers denken dat zij sterke benen hebben, terwijl dat helemaal niet het geval is. Lopers hebben vaak een uitstekend uithoudingsvermogen, maar niet noodzakelijkerwijs voldoende kracht.

Bij het versterken van uw hamstrings moet u zowel concentrisch als excentrisch trainen. Die twee chique woorden betekenen simpelweg dat uw hamstrings sterk moeten zijn bij zowel het buigen als het strekken van uw benen. Ook onderaan, bij de aanhechting aan de knie, en bovenaan bij de heup moeten ze sterk zijn. Probeer de volgende oefeningen met enkelgewichten.

Ga op uw buik liggen. Til langzaam een voet op, tot uw been een hoek van 90 graden maakt, en laat uw voet dan weer rustig zakken. Doe dit acht tot vijftien keer met elk been, drie keer per week.

Ga op uw buik liggen en til langzaam uw voet op, zonder uw knie te buigen. Doe dit acht tot vijftien keer met elk been, drie keer per week.

Probeer ook eens:

Rek voorzichtig. Te krachtig rekken kan uw blessure verergeren.

Draag bij het lopen een steun-gevende broek of band om uw bovenbeen.

Behandel uw hamstrings na iedere training gedurende een kwartier met ijs.



### Run Bike Run trial

Voor de multi sporters onder de leden wordt op zaterdag 17 november as een Run-Bike-Run evenement georganiseerd. Flyers hieromtrent zijn reeds via email verspreid. Informatie omtrent inschrijving, route ed. kunt u ook krijgen op de volgende website:

[www.cura.net/~rlieuws/html/duathlon/rbr.html](http://www.cura.net/~rlieuws/html/duathlon/rbr.html).

U kunt ook bellen naar Ronald Lieuw-Sjong voor informatie op telefoon 737-1263.

## beginnerstips voor veteranen

### **De juiste mentaliteit**

Elke beginner moet voor zichzelf duidelijk weten waarom hij of zij met lopen start. De allereerste stap wordt daarom in het hoofd gezet. Daar dient het antwoord te worden gezocht op de vraag: wil ik het zelf en wat is mijn doel? Als dat duidelijk is, is het vervolgens belangrijk om steeds op pad te gaan met dit persoonlijke doel voor ogen.

Alle begin is moeilijk

Het moeilijkste van lopen in het begin, is de tegenzin overwinnen en toch de deur uitgaan. Discipline en regelmaat zijn het geheim van lopen. Op vaste dagen, op vaste uren. Train daarentegen ook weer niet dwangmatig en sla desnoods gerust een keer over.

### **Tijdmanagement**

Regelmatig en doelgericht lopen vergt een andere organisatie van de vrije tijd. Maak bewust tijd vrij voor de training. Dit kan ook iets van het eventuele gezin vragen, zoals wat later eten. Het is belangrijk dat anderen u steunen,

anders wordt het een hele opgave om de deur uit te gaan.

### **Loop op het gemak**

Als recreëren en onthaasten uw doelen zijn, moet u gemakkelijk en ontspannen lopen. Neem daarom geen stopwatch mee en begin met rustig joggen, afgewisseld door wandelen. Bedenk dat driemaal per week een klein stukje effectiever is dan eenmaal per week een lang eind. U vergroot zodoende geleidelijk de belastbaarheid van spieren en organen. Na een korte gewenningsperiode zult u de volgende dag geen spierpijn meer voelen.

### **Stop**

Stop ermee als u na een maand of twee de liefde voor het lopen nog niet hebt ontdekt.

### **Schoeisel en kleding**

Kwalitatief goed schoeisel is ook voor de beginnende loper geen overbodige luxe. Om

onnodige blessures te voorkomen is het van groot belang dat u loopt op de juiste schoenen. Om uit het grote aanbod het voor u geschikte paar te kiezen, moet u echt naar een speciaalzaak gaan. Vertel de verkoper hoe vaak u traint, welke uw doelen zijn en neem een paar oude sportschoenen mee, zodat de verkoper het slijtagepatroon kan beoordelen.

In de zomer volstaan voor de beginnende loper een T-shirt en een korte sportbroek. In de herfst en winter mag de kleding niet doornat worden, omdat u dan te snel kunt afkoelen. Door met meerdere dunne lagen de kleding op te bouwen, kan op de weersomstandigheden worden ingespeeld. Speciaalzaken verkopen zogeheten thermisch ondergoed, dat transpiratievocht zeer goed wegneemt, zodat afkoeling wordt voorkomen.

### **Eten en drinken**

Om goed te kunnen trainen is het belangrijk dat de voeding gezond en gevarieerd is samengesteld. Voor een loper is het extra van belang dat deze voeding veel koolhydraten bevat. Koolhydraatrijke producten, zoals aardappelen, brood, spaghetti, macaroni, rijst en andere graanproducten, leveren 'snelle' energie. Om maag- en darmklachten te voorkomen is het verstandig om uiterlijk twee tot drie uur voor het lopen de laatste

maaltijd te gebruiken.

Het lichaam zelf voorkomt tijdens het lopen oververhitting, door middel van transpiratie. Om dit vochtverlies te compenseren is drinken van groot belang. Het lichaam heeft geen reservevoorraad vocht. Wanneer u dorst hebt, is het vochttekort al groter dan twee procent van het lichaamsgewicht. Tijdige aanvulling van vocht is van groot belang om een te sterke stijging van de lichaamstemperatuur te voorkomen. Voor een lange duurloop is het raadzaam om kort van tevoren een halve liter te drinken. Water voldoet als sportdrink prima.

### **En dan nu: lopen maar!**

Als u uw doelen hebt bepaald, tijd hebt gemaakt om te trainen, niet te dik of te dun gekleed bent en over een paar goede schoenen beschikt, is het moment aangebroken om met de training te beginnen. Loop en wandel iedere week een groter rondje, en maak de wandelpauzes steeds korter. Onderwerp uzelf dan eens aan een testje. Doe eens mee aan een recreatieloop van vijf of misschien zelfs tien kilometer. Laat nog steeds uw stopwatch thuis en loop de afstand bij wijze van spreken met twee vingers in de neus. Dan kunt u gezond weer verder.

## **SPIERPIJN**

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.

## New York City Marathon -- Now more than ever

by Craig A. Masback

I can't wait for this year's New York City Marathon. The Marathon, which has played a critical role in the history of American and international distance running, takes on obvious special meaning in 2001. More than ever, it will be a statement about the triumph of the human spirit and how a city can show its best face to the world.

There are many high points in the history of the NYC Marathon. From its early days as an extremely challenging loop course in Central Park, it blossomed into the five-borough extravaganza it is today. In 1976, no one was quite sure how "the city that never sleeps" would react to a Sunday morning, all-city infusion of running mania. Led by Bill Rodgers and Frank Shorter, the race exceeded everyone's expectations, creating a special city-wide feeling of joy about human potential and the city's ability to come together for a positive purpose. Everyone agrees -- marathon Sunday is the best day of the year, every year, in New York City.

Other high points of the New York City Marathon were authored by a variety of charismatic individuals. Bill Rodgers' victories elevated the race's national profile, but it was Grete Waitz and her record-breaking performances that powered the race's international credibility and the move toward greater opportunities for women in marathoning and track and field. The mystique of the race has built over the years as a result of thrilling finishes, courageous performances, and international stars. No one who saw them run can forget Alberto Salazar's run up First Avenue or Rod Dixon's lean at the finish line.

While he lived, Fred Lebow's spirit helped the NYC Marathon overcome all obstacles, whether it be government bureaucrats, pranksters who altered the course by painting an alternate blue line, or potholes that appeared out of nowhere. Allan Steinfeld has grown and expanded the race's influence and the activities of the New York Road Runners, including adding the USA Men's and Women's Marathon Championships to this year's race. But, it is the people of New York that make the race. More than 2 million New Yorkers line the course, some 12,000 volunteers take care of the 30,000 runners, and the police put more than 2,000 of New York's finest on the streets.

This year, more than ever, the eyes of the world will be on New York. The New York City Marathon will be the first time that the entire city will be able to display to the world its positive spirit in the aftermath of September 11.

Following in the footsteps of a fabulous LaSalle Bank Chicago Marathon and the Marine Corps Marathon, the New York event will be a powerful symbol for the ability of running to elevate the morale of a city and a nation.

And you can support this effort by watching the marathon on television (NBC, check your local listings) or signing up for [Run for America](#). Good luck New York!

*Craig A. Masback, the CEO of USA Track & Field, finished 533rd in the 1985 NYC Marathon.*



## Changes in store for this year's New York City Marathon

by Peter Gambaccini

<http://www.runnersworld.com/dailynew/archives/2001/October/011025.html>.

Recognizing that "obviously, the world has changed for all of us since September 11," New York City Marathon Director Allan Steinfeld promised Wednesday that, "this race is going forward," adding "we believe that this year, it has many purposes in bringing together the people of the world."

November 4's marathon, Steinfeld told reporters, is "dedicated to the victims, obviously of 9/11, but also the survivors." It is the first such personal dedication in conjunction with the New York City Marathon since 1994, when the race's founder, Fred Lebow, had died of brain cancer a month before the five-borough event. Steinfeld also indicated that the resolve "United We Stand, United We Run" will be "the theme of our NBC broadcast and the signage along the course."

In a recent Brief Chat with *Runner's World*, Steinfeld indicated that after the initial shock and horror of the death and destruction at the World Trade Center on September 11, his reaction had been, "I'll be damned if what's happened here ... will stop us." Yesterday, he indicated that within a week of the September 11 disaster, Mayor Rudolph Giuliani had given him and his staff permission to proceed with the marathon.

Steinfeld's New York Road Runners have also created a new ribbon with the "United We Stand, United We Run" motto on it, to be given to all marathon entrants, alongside "I Love New York" buttons and, if they wish, even temporary "I Love New York" tattoos. In tune with the patriotic spirit of the time, the traditional light blue painted line painted on roads throughout the five-borough course will become a red, white, and blue line for the final miles in Central Park and on Central Park South. The official race T-shirt supplied by sponsor JP Morgan Chase will have an American flag on the sleeve.

On the Verrazano-Narrows Bridge connecting Staten Island and Brooklyn, doves, a symbol of peace, will be released skyward at the men's and women's start. A massive 20x40-meter banner with the Berlin and New York City Marathon logos, and the United We Run theme, will be brought from Berlin to New York by German runners who will unfurl it at the start to be glimpsed by helicopters overhead.

Steinfeld stressed that the weightier matter of security "has always been of paramount importance to us, but more so this year." To pick up numbers at this year's Expo, which has been moved to the Javits Convention Center, marathoners will need photo ID just to get in the building -- as will any adult accompanying them.

Customarily, some 22,000 of 30,000 New York City Marathoners ride to the start by buses from the New Library on Fifth Avenue or from the Continental Arena Jersey Meadowlands. This November 4, says athletes getting on the buses "must be wearing their we give to them, as well as their bib (number), and bags they'll be able to bring out to the start are clear bags with the New York City Marathon logo on it." No or backpacks will be permitted. Marathoners going on the Staten Island staging area will have their chips

numbers scrutinized, and any baggage other than the clear New York City Marathon bags will be confiscated.

Perhaps the greatest safety concern at the 2001 New York City Marathon involves the waters beneath the Verrazano-Narrows Bridge. Steinfeld assured reporters "the Harbor will be closed to marine traffic, and the Coast Guard will be patrolling that." The race's Technical Director, Jake Lasala, commented "we sat at a meeting probably about a week ago with at least 30 law enforcement officers, discussing ways to ensure that the bridge is maintained in a safe environment. I just want everybody to know that the city, the state, and the federal government are taking this event very, very seriously and are doing everything possible to ensure that we have a safe race". There will also be greater than usual security at the race's 24 water stations, and Lasala suggested that "the only fluid replacement they (runners) take is at our New York City Marathon official aid stations."

Cancellations from entrants wary of journeying to New York at this juncture have been minimal, according to



York Public at the New Steinfeld, chip, which the only plastic other bags their own to and bib

Steinfeld. But the five-borough race has been affected in the most direct and brutal of ways. "Unfortunately, we have lost some marathoners," revealed New York Road Runners Executive Vice President Mary Wittenberg, although the number of September 11 fatalities among marathon entrants was less than ten. "Family members that have contacted us with a desire to run for their loved ones that had been registered marathoners will be in the race participating on those victims' behalf," Wittenberg noted.

## Feet on fire.



Leeftijdscategorie  
 Categorie  
 PR op 10 km  
 Jaren lid  
 Beroep  
 Gem aantal trainingen per week  
 Gezin

G  
 Hardloper  
 1.01 CITCO loop  
 6  
 Personeelsmanager Douane  
 1 tot 3 x  
 Gehuwd en 2 kinderen



Categorie  
 Categorie  
 PR op 10 km  
 Jaren lid  
 Beroep  
 Gem aantal trainingen per week  
 Gezin

S  
 Hardloper  
 0:47 KLM loop in 2000  
 2  
 Ambulance verpleegkundige  
 1  
 Gehuwd en 2 kinderen



Categorie  
 Categorie  
 PR op 10 km  
 Jaren lid  
 Beroep  
 Gem aantal trainingen per week  
 Gezin

S  
 Hardloper  
 0:49 Deawoo loop in 96  
 8  
 -  
 3  
 Gehuwd en 2 kinderen

## LOOP NAAR DE MAAN.

Het is zondag. Elk jaar weer hetzelfde probleem. De loop is noodzakelijker-wijs gepland om 6 uur in de nacht. Natuurlijk moet de start zo vroeg zijn, anders zou de zon je lijf doen koken. Om te voorkomen dat we teveel last krijgen van een van de warmste dagen van het jaar moet de wekker op een tijdstip, waarbij de wekker zich zelfs afvraagt of je wel goed bij je hoofd bent. Je hoort hem denken: "Zo vroeg???" Inderdaad, de wekker moet op half vijf. En dan zijn er zelfs mensen die nog eerder hun bed uit moeten. Wat dacht je van de mensen die alles gaan klaar zetten om te zorgen dat wij de race kunnen lopen zoals we die ook dit jaar weer hebben mogen doen. Met diep respect en met volle bewondering denk ik aan die mensen als ik mijn wekker op 4:30 zet. Voor het slapen gaan toch nog even op 4:35 gezet. Elke minuut telt.

Piep, piep, piep... Neeeeeeeeeeee! Of ik de lamp nu aan of uit zet, het maakt niks uit. De ogen zitten dicht. Ik spring het bed uit om te voorkomen dat ik me weer omdraai om verder te slapen. Ik schaam me nog steeds voor vorig jaar. Toen werd ik pas wakker toen het vat bier bij de finish al lang op was. Dat mag me niet weer overkomen.

De maan schijnt met de kracht van een kleine zon. Het is helder en over twee dagen is het volle maan. Het geeft je zelfs schaduw. Ondanks dat ben ik me meer dan bewust van het feit dat het nog geen ochtend is. En als ik het nog niet weet dan zijn het mijn benen wel. Die verzoeken mij herhaaldelijk om alsjeblieft geen krachtingspanningen te hoeven doen. Dit doen ze door de spieren stram en strak te houden. Ik loop als een bejaarde naar de auto. Pauline is al veel fitter. Ze heeft de energie van iemand die al uren wakker is en daarvoor prima heeft geslapen. Ik niet.

Het startschot klinkt en wordt begeleid met een enorme toeter. Toch schijnen er mensen te zijn die niet doorhebben dat we aan onze tocht naar de maan zijn begonnen. Want zo voelt het: een tocht naar heel ver weg. De route gaat over lange brede asfaltwegen door een steeds golvender landschap. 4.53, 4.57, 4.57, 5.10, ... Het oogt redelijk constant, maar het verval baart me zorgen. Nu is het parcours nog redelijk vlak en ik ben, zeker voor mijn doen, rustig begonnen. Ineenstorten is vandaag verboden, want ik begin al zo rustig. De omgeving klopt: de mensen die bij mij in de buurt lopen, lopen wel vaker in mijn omgeving. Alles klopt. Behalve dan ene Gelvis Offerman, heeft hij in alle stilte getraind of stort hij straks vreselijk in? Het antwoord is ja en nee: derde in zijn categorie. De zon begint te schijnen en doet dat, zoals verwacht, behoorlijk. De Curaçaosche bergen doemen op. Je kunt ze negeren, dan moet je linksaf, rechtstreeks naar Vaersenbaai. Raar dat ik er toch even aan denk. De heuvels zijn weer zwaar. En echt vervelend is dat er een heuvel meer is dan ik me kon herinneren. Nog een bult en dan is het keerpunt. En dat werden er dus twee. "Wordt je sterk van!" zou mijn vader zeggen. Je denkt aan de gekste dingen tijdens zo'n loop. De laatste twee kilometers waren geweldig. Het rustige starten betaalde zich hier uit: een PR! En daar is het me allemaal om te doen. Hoewel ik graag zo'n bekertje had willen hebben. Ze zijn dit jaar erg mooi. Vanaf vandaag mag ik er weer elke dag naar kijken. Alleen jammer dat er op staat: 1e prijs dames 40 tm 49 jaar.

## TIJD TOT DE MAAN:

Naam	Tijd tot de maan
1. Randhy Cuevas	2 jr, 272 dg, 18 u, 23 min en 20 sec.
2. Ben Platier	2 jr, 282 dg, 9 u, 44 min en 26 sec
3. Minguel Cuevas	2 jr, 300 dg, 22 u, 38 min en 53 sec.
4. Julius Lourens	3 jr, 2 dg, 19 u,, 12 min en 46 sec.
5. Dennis Heijtel	3 jr, 8 dg, 17 u, 35 min en 0 sec.
6. Irving Eisden	3 jr, 30 dg, 5 u, 40 min en 33 sec.
7. Nilvio Maria	3 jr 45 dg, 19 u, 23 min en 53 sec.
8. Martin Eekhof	3 jr, 90 dg, 16 u, 4 min en 26 sec.
9. René Wolters	3 jr, 92 dg, 12 u, 33 min en 53 sec.
10. Carlos Angelica	3 jr, 99 dg, 4 u, 43 min en 53 sec.
11. Egmond Rijnschot	3 jr, 112 dg, 21 u, 57 min en 46 sec.
12. Henk ten Napel	3 jr, 120 dg, 16u, 49 min en 26 sec.
13. Argimiro Nahr	3 jr, 135 dg, 21 u, 38 min en 53 sec.
14. Steve Meyer	3 jr, 168 dg, 21 u, 35 min en 0 sec.
15. Moises Juliana	3 jr, 173 dg, 17 u, 15 min en 33 sec.
16. Paloma Herrewijn	3 jr, 207 dg, 10 u, 59 min en 26 sec.
17. Gelvis Offerman	3 jr, 223 dg, 0 u, 42 min en 46 sec.
18. Abdias de Windt	3 jr, 229 dg, 16 u, 52 min en 46 sec.
19. Davis de la Court	3 jr, 243 dg, 1 u, 12 min en 46 sec.
20. Stanley Marks	3 jr, 254 dg, 13 u, 3 min en 20 sec.
21. Richenel Eleonora	3 jr, 266 dg, 9 u, 47 min en 46 sec.

De overige deelnemers hadden een achterstand van meer dan een jaar!

De volgende lijst geeft de overall-uitslag met eindtijd en de geschatte achterstand ten opzichte van de winnaar uitgedrukt in meters, uitgaande van een constante snelheid.

Naam	Tijd	Achterstand
Randhy Cuevas	45.06	12.0000 m
Ben Platier	45.32	114m
Minguel Cuevas	46.22	328m
Julius Lourens	49.23	1.041m
Dennis Heijtel	49.39	1.100m
Irving Eisden	50.37	1.308m
Nilvio Maria	51.19	1.454m
Martin Eekhof	53.20	1.852m
René Wolters	53.25	1.868m
Carlos Angelica	53.43	1.925m
Egmond Rijnschot	54.20	2.039m
Henk ten Napel	54.41	2.103m
Argimiro Nahr	55.22	2.225m
Steve Meyer	56.51	2.480m
Moises Juliana	57.04	2.516m
Paloma Herrewijn	58.35	2.762m
Gelvis Offerman	59.17	2.871m
Abdias de Windt	59.35	2.917m
David de la Court	1.00.11	3.007m
Stanley Marks	1.00.42	3.084m
Richenel Eleonora	1.01.14	3.162m
Do. Messerschmidt	1.02.09	3.292m
Mink Versluis	1.02.10	3.294m
Robin Marchena	1.02.14	3.304m
Patrick Thodé	1.02.20	3.318m
Willem Cordilia	1.02.22	3.322m
Arthur Coffie	1.02.34	3.350m
Barbara Hakkert	1.02.49	3.384m
Erwin Calmes	1.03.05	3.421m
Reumerd Monte	1.03.06	3.423m
Marleen Bolhuis	1.03.09	3.430m
Richenel Frans	1.03.48	3.517m
Elza Ketelaars	1.04.06	3.557m
Ivan Piraquive Bello	1.04.49	3.650m

Naam	Tijd	Achterstand
Farley Dunker	1.04.57	3.667m
Walter Muzo	1.05.04	3.682m
Dirk van Helden	1.05.08	3.691m
Jochem Bentum	1.05.09	3.693m
Dick Kaijser	1.05.55	3.790m
Glenn Mac Donald	1.06.35	3.872m
Cerilio Maduro	1.06.45	3.892m
Rudsel Thomas	1.08.02	4.045m
Karel Bade	1.08.14	4.068m
Diello Arvelo	1.08.28	4.095m
Nigel Jesus	1.08.28	4.095m
Frencel Mercelina	1.08.39	4.117m
Gelmar Caldera	1.08.45	4.128m
Faisal Alberts	1.09.06	4.168m
Pauline Nipius	1.09.17	4.189m
Yefri Gosepa	1.09.20	4.194m
Gredmir Meijer	1.09.40	4.232m
Julieta Carvajal	1.09.45	4.241m
Haime Obispo	1.10.04	4.276m
Yvonne Dubbeldam	1.10.09	4.285m
Johannes Karels	1.10.17	4.300m
Elton Montesant	1.10.26	4.316m
Anneke Mostertman	1.10.58	4.374m

Ik ben Robert Davelaar



Ik ben Marleen Bolhuis



Ik ben Anneke Mosterman



## Uitslag ING FATUM LOOP 10 KM.

Vanwege plaatsgebrek zijn slechts de uitslagen tot en met 195 geplaatst.

Bent u geïnteresseerd in de totale eindstand maak dan is dit document in elektronische vorm beschikbaar via email op te vragen op dit adres: [h.h.west@cura.net](mailto:h.h.west@cura.net).

October 28 ,2001

### Overall Finish List

Overall	Name		Country	Bib #	Sex	Age	Time	Pace
1	Randhy	Cuevas	Curaçao	500	M	24	36:25	3:39/K
2	Minquel	Cuevas	Curaçao	215	M	28	36:38	3:40/K
3	Ben	Platier	Curaçao	170	M	40	37:00	3:42/K
4	Joal	Maduro	Aruba	840	M	20	38:14	3:49/K
5	Ricky	Rack	Curaçao	569	M	17	39:18	3:56/K
6	Bienvenido	Koffie	Bonaire	448	M	16	39:25	3:57/K
7	Irving	Eisden	Curaçao	182	M	43	39:59	4:00/K
8	Nilvio	Maria	Curaçao	762	M	49	40:46	4:05/K
9	Merwin	Weeks	Curaçao	791	M	16	41:14	4:07/K
10	Dennis	Heijtel	Curaçao	592	M	17	41:27	4:09/K
11	André	Klinken Van	Curaçao	143	M	43	41:49	4:11/K
12	Martin	Eekhof	Curaçao	411	M	46	41:58	4:12/K
13	René	Wolters	Curaçao	289	M	37	42:54	4:17/K
14	Antony	Owers	Curaçao	354	M	50	43:00	4:18/K
15	Carlos	Angelica	Curaçao	568	M	42	43:14	4:19/K
16	Henk	Napel Ten	Curaçao	262	M	52	43:18	4:20/K
17	Tito	Libert	Curaçao	421	M	47	43:26	4:21/K
18	Argimiro	Nahr	Curaçao	245	M	39	43:49	4:23/K
19	Johan	Becerrit	Curaçao	410	M	27	44:07	4:25/K
20	Jose Alberto	Maduro	Aruba	841	M	16	44:09	4:25/K
21	Mano	Dijkman	Curaçao	278	M	31	44:42	4:28/K
22	Paloma	Herrewijn	Curaçao	171	F	36	44:52	4:29/K
23	Urvin	Dijksteel	Curaçao	760	M	32	45:04	4:30/K
24	Comsin	Chong	Curaçao	738	M	32	45:12	4:31/K
25	Sjoerd	Eyqenraam	Curaçao	452	M	19	45:38	4:34/K
26	Jan	Rooijakker	Curaçao	285	M	45	45:52	4:35/K
27	Moises	Juliana	Curaçao	357	M	56	45:59	4:36/K
28	Hans	Verhoeven	Curaçao	286	M	43	46:17	4:38/K
29	Johan	Jellema	Curaçao	280	M	43	46:18	4:38/K
30	Jorainne	Maduro	Aruba	842	F	19	47:03	4:42/K
31	Steve	Meyer	Curaçao	418	M	16	47:44	4:46/K
32	Joseph	Blanchard	Curaçao	464	M	50	47:53	4:47/K
33	Robin	Marchena	Curaçao	456	M	52	48:10	4:49/K
34	Stanley	Marks	Curaçao	436	M	44	48:14	4:49/K
35	Marleen	Bolhuis	Curaçao	213	F	30	48:29	4:51/K
36	Elza	Ketelaars	Curaçao	650	F	18	48:33	4:51/K
37	Abdias	Windt De	Curaçao	352	M	39	48:49	4:53/K
38	Richenel	Eleonora	Curaçao	198	M	41	49:25	4:57/K
39	Anne	Bolhuis	Curaçao	212	M	35	49:31	4:57/K
40	Ivan	Piraquive Bello	Curaçao	542	M	38	49:33	4:57/K
41	Reumerd	Monte	Curaçao	519	M	35	49:44	4:58/K
42	Harro	Aben	Curaçao	277	M	40	49:45	4:59/K
43	Leo	Wolters	Curaçao	447	M	42	49:49	4:59/K
44	Lincoln	Echobardo	Curaçao	730	M	45	49:55	5:00/K
45	Laurens	Groenendijk	Curaçao	476	M	29	50:02	5:00/K
46	Willem	Cordilia	Curaçao	233	M	38	50:35	5:04/K
47	Richenel	Frans	Curaçao	570	M	58	50:46	5:05/K
48	Steve	Hetem	Curaçao	266	M	16	51:02	5:06/K
49	Ralf	Wieriks	Curaçao	320	M	31	51:09	5:07/K
50	Dick	Kaijser	Curaçao	249	M	47	51:12	5:07/K

## Overall Finish List

Overall	Name	Country	Bib #	Sex	Age	Time	Pace
51	Jochem	Bentum	290	M	40	51:14	5:07/K
52	Guillermo	Inesia	495	M	15	51:14	5:07/K
53	Martijn	Hoijtink	492	M	10	51:21	5:08/K
54	Philip	Meijnen	548	M	23	51:39	5:10/K
55	Darard	Vermeulen	380	M	17	51:39	5:10/K
56	Cerilio	Maduro	681	M	53	51:56	5:12/K
57	Erwin	Calmes	124	M	53	52:07	5:13/K
58	Julieta	Carvajal	701	F	32	52:23	5:14/K
59	Edwin	Lopez-Ramirez	214	M	59	52:24	5:14/K
60	Evaristo	Lucia	790	M	53	52:25	5:15/K
61	Paul	Elstak	682	M	51	52:32	5:15/K
62	Walter	Muzo	441	M	60	52:49	5:17/K
63	Haime	Obispo	342	M	59	52:56	5:18/K
64	Farley	Dunker	396	M	43	52:58	5:18/K
65	Roger	Geldorp Van	356	M	49	53:13	5:19/K
66	Monique	Versluis	287	F	36	53:42	5:22/K
67	Dirk	Helden Van	279	M	51	53:42	5:22/K
68	Mink	Versluis	288	M	43	53:43	5:22/K
69	Digna	Pol Van Der	819	F	30	54:06	5:25/K
70	Johannes	Karels	281	M	45	54:08	5:25/K
71	Diello	Arvelo	706	M	41	54:30	5:27/K
72	Anneke	Mostertman	108	F	54	54:35	5:28/K
73	Johannes	Eijkelboom	610	M	43	54:42	5:28/K
74	Cees-Jan	Quiriins	821	M	30	54:59	5:30/K
75	Peter	Kroon	282	M	38	55:09	5:31/K
76	Gershwin	Maduro	257	M	34	55:11	5:31/K
77	Ronald	Derksen	473	M	37	55:33	5:33/K
78	Peter	Hetem	265	M	53	55:48	5:35/K
79	Gelmar	Caldera	232	M	42	55:53	5:35/K
80	Arthur	Coffie	268	M	15	56:01	5:36/K
81	Michael	Copini	689	M	50	56:04	5:36/K
82	Anja	Dijk Van	795	F	21	56:13	5:37/K
83	Nicolai	Waterdrinker	786	M	23	56:13	5:37/K
84	Abilio	Cruz	594	M	55	56:23	5:38/K
85	Theo	Braeken	303	M	52	56:25	5:39/K
86	Johannes	Teeuwisse	353	M	50	56:39	5:40/K
87	Nico	Rooderijis	211	M	34	57:16	5:44/K
88	Rudsel	Thomas	247	M	43	57:24	5:44/K
89	Henry	Gruden	420	M	53	57:29	5:45/K
90	Sherwin	Latina	703	M	36	57:48	5:47/K
91	Diane	Copini	690	F	42	58:01	5:48/K
92	Feiko	Heyningan Van	489	M	13	58:10	5:49/K
93	Frans	Heijtel	593	M	46	58:12	5:49/K
94	Monique	Meerwijk Van	576	F	46	58:18	5:50/K
95	Robert	Goeloe	419	M	52	58:35	5:52/K
96	August	Zechiel	204	M	38	58:38	5:52/K
97	Maud	Etten Van	417	F	22	59:02	5:54/K
98	Elton	Montesant	259	M	55	59:03	5:54/K
99	Gerben	Offringa	458	M	69	59:17	5:56/K
100	Piet	Defieuw	472	M	32	59:20	5:56/K
101	Paul	Verhoeven	295	M	11	59:26	5:57/K
102	Gerard	Elberse	274	M	61	59:27	5:57/K
103	Cornelis	Barneveld	601	M	41	59:31	5:57/K
104	Glenn	Booi	683	M	56	59:43	5:58/K
105	Adriana	Schotborg	223	F	41	59:51	5:59/K
106	Tom	Oorschot Van	362	M	17	59:45	5:59/K
107	Eudia	Bennanon	248	F	25	59:56	6:00/K
108	Saskia	Brugman	466	F	30	1:00:20	6:02/K
109	Franklin	Rosina	587	M	14	1:00:18	6:02/K
110	Zaleh	Abdala	186	M	52	1:00:21	6:02/K
111	Francis	Eijndhoven Van	651	F	51	1:00:27	6:03/K
112	Angeline	Bakhuis	764	F	40	1:00:31	6:03/K
113	Adriaan	Hoeven Van Der	309	M	58	1:00:27	6:03/K
114	Robbin	Martina	250	M	41	1:00:30	6:03/K
115	Henk	Huls Van Der	333	M	53	1:00:42	6:04/K
116	Jacoba	Bussem	210	F	47	1:00:47	6:05/K
117	Laetitia	Lindgren	209	F	41	1:00:48	6:05/K
118	Elphrim	Knoppel	128	M	62	1:00:46	6:05/K
119	Guido	Kibbelaar	400	M	37	1:00:59	6:06/K
120	Grace	Buxani	467	F	32	1:01:27	6:09/K
121	Hairo	Chirino	154	M	21	1:01:30	6:09/K
122	Francis	Christiaan	189	M	33	1:01:32	6:09/K
123	Ronald	Lieuw-Sjong	311	M	48	1:01:36	6:10/K
124	Addison	Obispo	604	M	48	1:01:43	6:10/K
125	Lenard	Isenia	653	M	11	1:01:53	6:11/K
126	Nigel	Jesus	239	M	12	1:02:02	6:12/K

October 28 ,2001

**Overall Finish List**

<b>Overall</b>	<b>Name</b>	<b>Country</b>	<b>Bib #</b>	<b>Sex</b>	<b>Age</b>	<b>Time</b>	<b>Pace</b>
127	Willem	Lieshout Van	603	M	46	1:02:16	6:14/K
128	Cesario	Eisden	617	M	56	1:02:28	6:15/K
129	Lydia	Calmes	125	F	54	1:02:41	6:16/K
130	Wendel	Soliana	597	M	39	1:02:49	6:17/K
131	Evert	Zwart	296	M	50	1:02:50	6:17/K
132	Leendert	Kempe	283	M	50	1:03:22	6:20/K
133	Darryl	Davelaar	107	M	19	1:03:33	6:21/K
134	Vernon	Lanooi De	704	F	39	1:03:41	6:22/K
135	Luz Marina	Velasques	387	F	40	1:03:53	6:23/K
136	Deborah	Molina	388	F	45	1:03:54	6:23/K
137	Rosary	Bishop	759	F	33	1:04:13	6:25/K
138	Arthur	Liqui-Lung	219	M	39	1:04:32	6:27/K
139	William	Heyningen Van	236	M	42	1:04:36	6:28/K
140	John	Nahumury	102	M	40	1:04:44	6:28/K
141	Rika	Genaro	126	F	55	1:04:44	6:28/K
142	Edwin	Albertus	272	M	47	1:04:55	6:30/K
143	Claudine	Larosch	794	F	19	1:05:02	6:30/K
144	Jeroen	Kiekens	101	M	38	1:05:02	6:30/K
145	Hendrik	Verschoor	201	M	46	1:05:18	6:32/K
146	Nolly	Juliana	196	M	66	1:05:30	6:33/K
147	Avla	Jesus	241	F	14	1:05:38	6:34/K
148	Irene	Pita De	777	F	17	1:05:41	6:34/K
149	Edward	Jesus	242	M	47	1:06:15	6:38/K
150	Roland	Becht	600	M	36	1:06:24	6:38/K
151	Bernardus	Swagerman	609	M	42	1:06:47	6:41/K
152	Aldebert	Rooijer	824	M	33	1:06:49	6:41/K
153	Manon	Lanooi De	705	F	39	1:06:52	6:41/K
154	Kevin	Thielman	831	M	17	1:07:24	6:44/K
155	John	Jonkhout	105	M	63	1:07:26	6:45/K
156	Sherwin	Martis	371	M	36	1:07:42	6:46/K
157	Edith	Everon	395	F	41	1:07:55	6:48/K
158	Sonildo	Henriette	789	M	52	1:08:25	6:51/K
159	Rafael	Freitas De	339	M	53	1:08:31	6:51/K
160	Elfried	Laker	792	M	33	1:08:37	6:52/K
161	Aida	Geerman	608	F	47	1:08:41	6:52/K
162	Augustinus	Spoelstra	183	M	37	1:09:11	6:55/K
163	Saskia	Koper	802	F	29	1:09:24	6:56/K
164	Robert	Davelaar	137	M	51	1:09:35	6:58/K
165	Herbertico	Ramazan	697	M	21	1:09:46	6:59/K
166	Eric	Ogenia	555	M	47	1:09:56	7:00/K
167	Jose	Ursula	856	M	45	1:09:59	7:00/K
168	Davidson	Pieter	644	M	11	1:10:01	7:00/K
169	Michel	Op 'T Landt	416	M	20	1:10:18	7:02/K
170	Leslie	Bruq	231	M	48	1:10:19	7:02/K
171	Rotienne	Aitatus	446	M	12	1:10:25	7:03/K
172	Lennart	Wilson	578	M	14	1:11:13	7:07/K
173	Sherman	Ferrero	649	M	40	1:11:22	7:08/K
174	Angélique	Gomez Da Costa	602	F	32	1:11:28	7:09/K
175	Hubert	Martis	355	M	52	1:12:01	7:12/K
176	Anthony	Bloem	258	M	46	1:12:04	7:12/K
177	Samantha	Brazao	582	F	15	1:12:29	7:15/K
178	Gerdina	Adriaansen	460	F	48	1:12:35	7:16/K
179	Hetty	Braat	539	F	53	1:13:16	7:20/K
180	Glennton	Poulo	820	M	16	1:13:19	7:20/K
181	Uris	Phelipa	528	M	42	1:13:23	7:20/K
182	Richard	Schotborgh	605	M	47	1:13:34	7:21/K
183	Henry	Schultz	392	M	46	1:13:41	7:22/K
184	Jeanne Patricia	Jackson	781	F	63	1:13:50	7:23/K
185	Jossy	Levestone	132	M	48	1:13:51	7:23/K
186	Ericson	Kirindongo	747	M	17	1:13:54	7:23/K
187	Clinton	Rosina	585	M	8	1:13:55	7:24/K
188	Elsa	Drunen Van	253	F	50	1:14:02	7:24/K
189	Dennis	Minquel	224	M	48	1:14:05	7:25/K
190	Monica	Marks	437	F	45	1:14:07	7:25/K
191	Carl	Flanders	308	M	49	1:14:13	7:25/K
192	Ronald	Verginie	322	M	50	1:14:14	7:25/K
193	Dinaldia	Welvaart	121	F	38	1:14:15	7:26/K
194	Daniel	Barton	775	M	51	1:14:17	7:26/K
195	Mark	Mendeszoon	221	M	41	1:14:31	7:27/K
196	Gredimir	Meijer	346	M	17	1:14:43	7:28/K
197	Sharon	Weistein	220	F	36	1:14:44	7:28/K

# Laddercompetitie 2001 - Klassement na 6 wedstrijden

RRCK				10 km	5 km	10 km	17km	10km	12km	nemiddelste 10 km tijd van snelste	Leef- tijd	leeftijd correctie factor
Nr.	M/V	Voornaam	Naam	1 Coca Cola	2 1 Kleun	1 CITCO/S Loop	0 567 Schotte- oat looo	1 Warwaru KLM	0 8176 Refineria			
1	M	Marvvn	Josefa	2173	2171	2323	2400			0 : 37 : 47	20	1.0000
2	M	Martin	Eekhof	2317	2303	2337	2294	2272	2423	0 : 38 : 17	46	0.9262
3	M	Henk	Napel ten			2387	2220	2422	2370	0 : 39 : 10	52	0.8834
4	M	Jos	Hooiman	2586	2505	2466	2460			0 : 41 : 44	31	1.0000
5	M	Rene	Wolters	2772	2550	2575	2580	2567	2590	0 : 42 : 48	37	0.9884
6	M	Richenel	Frans	2640	2693	2626	2561	2547	2625	0 : 43 : 10	58	0.8388
7	M	Argimiro	Nahr	2571	2521	2628			2647	0 : 43 : 12	39	0.9747
8	M	Haime	Obispo	2590	2639	2695	2709	2732	2857	0 : 44 : 18	59	0.8312
9	M	Stanlev	Marks			2638	2702	2507	2800	0 : 44 : 22	44	0.9402
10	M	Erwin	Calmes	2693	2608			2716	2712	0 : 44 : 42	53	0.8762
11	M	Dick	Kavser	2711	2634	2698	2817	3018	2972	0 : 45 : 15	47	0.9192
12	M	Johannes	Evkelboom	2802	2721	2799	2857			0 : 46 : 35	43	0.9471
13	M	Dominic	Messerschmidt	2834	2650	2907	3023	2856	3035	0 : 46 : 52	36	0.9953
14	M	Willem	Cordilia	2819	2859	2964	2846	2797	3003	0 : 47 : 10	38	0.9816
15	M	Karel	Bade	3021	2914	2914	3126	2859	3170	0 : 48 : 47	43	0.9471
16	M	Peter	Hetem	2960	2889	3108	3078	2836		0 : 49 : 01	53	0.8762
17	M	Farlev	Dunker	2932	2853	2995		3064	3018	0 : 49 : 10	43	0.9471
18	M	Theo	Braeken	2886		3008	3053	2943	3190	0 : 49 : 33	52	0.8834
19	M	Dirk	Helden van	3024			3105	2916	2846	0 : 49 : 33	51	0.8907
20	M	Elton	Montesant	2925	3096	3118	2952		2977	0 : 49 : 48	55	0.8616
21	M	Elohrim	Knoppel	3029	2845	2960	3159			0 : 49 : 58	61	0.8156
22	M	Frans	Heitel	3034	2936	3114	3175			0 : 50 : 10	46	0.9262
23	M	Rudsel	Thomas		2937	3038		3004	3161	0 : 50 : 35	43	0.9471
24	M	Jan	Karels	3111	2948	3070	3291	3060	3218	0 : 50 : 47	45	0.9333
25	M	Gelmar	Caldera	3061	3064	3109	3335		3218	0 : 51 : 53	42	0.9541
26	M	Cesario	Eisden	3214	3135		3035	3112		0 : 52 : 04	56	0.8540
27	M	Robert	Goeloe	3289		3054	3094	3278	3156	0 : 52 : 26	52	0.8834
28	M	John	Jonkhout	3192	3096	3088		3356	3422	0 : 53 : 03	63	0.7995
29	M	William	Hevninga van	2738	2696		3641		3690	0 : 53 : 11	42	0.9541
30	M	Herman	Hulsinga	3253	3132	3456	3473			0 : 55 : 29	42	0.9541
31	M	Rob	Ketelaars	3445	3335	3410	3447			0 : 56 : 49	51	0.8907
32	M	Kees	Barneveld	3574		3444	3500	3532	3782	0 : 58 : 33	40	0.9679
33	M	Robert	Davelaar	3573	3524	3626		3871	3672	0 : 59 : 59	51	0.8907
34	M	Leslie	Brua	3778		3755	3600		3816	1 : 02 : 17	48	0.9121
35	M	Richinel	Eleonora			6568	2988	2821	2887	1 : 03 : 36	41	0.9610
36	M	Eric	Oaenia		3746	3930		3808	3947	1 : 04 : 18	47	0.9192
37	M	Lionel	Elseviif	3995	4055	3762	3701			1 : 04 : 38	57	0.8464
38	M	Helfrick	Genaro	3883	4187	3892			3766	1 : 05 : 32	50	0.8980
39	M	Guido	Kibelaar	5846	3585	4042	4305		4066	1 : 06 : 40	37	0.9884
40	M	Edsel	Rooi		4415	4082	3924	3970	4101	1 : 06 : 59	44	0.9402
41	M	Alexander	Ouden. den	4346	4337	4121		3885	4172	1 : 08 : 49	50	0.8980
1	V	Gienv	Nienuhuis van	2453	2589	2494	2501			0 : 41 : 49	40	0.9585
2	V	Anneke	Mostertman	2912	2859		2847		2946	0 : 48 : 11	54	0.8463
3	V	Marleen	Bolhuis	2936			3026	2956	3098	0 : 50 : 04	30	1.0000
4	V	Barbara	Hakkert	3084	2841	3086	3067	3027	3082	0 : 50 : 04	27	1.0000
5	V	Elza	Ketelaars	2981	2877			3060	3106	0 : 50 : 06	18	0.9879
6	V	Ella	Comenencia	2997	3176	3094	2909			0 : 50 : 44	50	0.8792
7	V	Jasmiin	Vervenne	3142	2860	3089	3174			0 : 51 : 06	17	0.9806
8	V	Pauline	Nipius	3230	3116	3281	3210	3110	3204	0 : 52 : 40	42	0.9428
9	V	Francis	Eindhoven. van	3164	3146	3274		3271	3267	0 : 53 : 32	51	0.8710
10	V	Adriana	Schotborah	3265	3144	3268	3231		3525	0 : 53 : 47	41	0.9506
11	V	Lvdia	Calmes	3257	3171	3005			3481	0 : 53 : 49	54	0.8463
12	V	Ellen	Hellbura	3196	3245	3240	3244	3310	3367	0 : 53 : 51	48	0.8952
13	V	Rika	Genaro	3339	3316	3267			3413	0 : 55 : 34	55	0.8381
14	V	Eudia	Bennanon	3451	3461	3449		3529	3678	0 : 57 : 53	25	1.0000
15	V	Aida	Geerman	3521	3613	3532	3569			0 : 59 : 19	47	0.9032
16	V	Jeanne	Jackson	3623		3627	3624		3549	1 : 00 : 06	63	0.7685
17	V	Gerdina	Adriaansen	3552	4277	3572	4066	4754		1 : 04 : 27	48	0.8952
18	V	Maria	Scheffer	4406	4111	3978	3874	3814	4105	1 : 05 : 43	53	0.8545
19	V	Edith	Everon		4114	4153		3861	3856	1 : 06 : 36	41	0.9506
20	V	Jacoba	Bussem	6557	3098	3371	3027			1 : 06 : 53	47	0.9032
21	V	Monica	Marks	4734	4402	4000	4020	3966	4395	1 : 08 : 15	45	0.9192
22	V	Lisaira	Coffie	4372	4104	4084	4390			1 : 10 : 38	18	0.9879
23	V	Bertha	Riike	4796	5007	4718			4495	1 : 19 : 14	57	0.8210
24	V	Aanes	Herminia	4826		4732	4699		4929	1 : 19 : 57	46	0.9112
25	V	Lucila	Coffie	4778	5142	4810		4821	5157	1 : 21 : 28	46	0.9112
26	V	Alexandra	Voes	6561	4493	4424	4347			1 : 22 : 36	40	0.9585
27	V	Flaminia	Jansen	5476		4999	4674	4835		1 : 23 : 16	34	1.0000
28	V	Iraima	Juliet	5337	5360	5128		5260	5279	1 : 27 : 31	36	0.9896
29	V	Altaaracia	Josepa			5466	5119	5201	5297	1 : 27 : 51	38	0.9741
30	V	Ellen	Ilenia	4967	6009	5350		5214		1 : 29 : 45	56	0.8296
31	V	Mariorie	Hetem	5551	5520	5398		5266		1 : 30 : 34	50	0.8792