

Nieuwsbrief november 2005

Dam tot damloop

Op uitnodiging van de werkgever van Dennis (Numerando) verschenen Dennis, Wouter en ik op zondag 18 september aan de start van de dam tot damloop. Een 16,1 km hardloop evenement van Amsterdam naar Zaandam. Voor Dennis en Wouter een nagenoeg jaarlijks terugkerende pijnbank. Voor mij de spreekwoordelijke ontmaagding. Dennis had vooraf flink lopen bluffen op z'n werk dat hij 1:15u zou gaan lopen en dronk dan ook geen druppel alcohol de week voor de loop. Hij moest nog 2 kilo gewicht lozen dus zelfs op mijn verjaardagsfeest op de vooravond van de loop liet hij de drank staan. Wel tekenend voor deze masochist die toch best van een biertje houdt. Van Amsterdam naar Zaandam langs allerlei leuke wijken met versierde straten en overal muziek.



Je moest wel een beetje je weg banen tussen de langzame en snelle lopers om je eigen pas er in te houden.



Goed op je tijd letten om niet te verslappen en tandjes op elkaar. Of achter iemand aan gaan lopen die een lekker tempo loopt. De haas, zoals dat heet in de loopwereld. Een chip in je schoen registreerde je tijden op de 5, 10, 15 en 16,1 km dus dat was uitstekend geregeld.



Al met al was het een leuke, en vooral sportieve dag waar later ook Jos van de partij bleek te zijn. Aansluitend een gezamenlijk geel sportdrankje die Dennis toen wel met beide handen aangreep.



De tijden van Dennis, Wouter, Jos en mij.

	Dennis	Wouter	Jos	Allert
5km	0:22:42	0:28:35	0:28:18	0:24:40
10km	0:47:54	1:01:16	0:55:25	0:49:41
15km	1:13:01	1:33:38	1:26:29	1:14:25
16,1km	1:18:20	1:40:03	1:33:44	1:19:29
gem. km/u 0-5	13,22	10,50	10,60	12,16
gem. km/u 5-10	11,90	9,18	11,06	11,99
gem. km/u 10-15	11,94	9,27	9,66	12,13
gem. km/u 15-16,1	12,41	10,29	9,10	13,03
gem. km/u totaal	12,33	9,66	10,31	12,15
tijd 0-5	0:22:42	0:28:35	0:28:18	0:24:40
tijd 5-10	0:25:12	0:32:41	0:27:07	0:25:01
tijd 10-15	0:25:07	0:32:22	0:31:04	0:24:44
tijd 15-16,1	0:05:19	0:06:25	0:07:15	0:05:04

Allert

Volgend clubblad

Het clubblad zal weer rond januari 2006 verschijnen.
Ik (Allert Bolhuis) draag die nobele taak na 7 jaar over
aan mijn opvolger Jos van Haeringen.

Mail je stukje uiterlijk 24 december naar:

jvhaeringen@hotmail.com

of stuur het op naar

Jos van Haeringen

Hoofdweg 1201,

2151 MG, Nieuw-Vennep.