

Het plakboek van: Ger Meijdam

Menig hardloper, waarschijnlijk elke, is trots op zijn resultaten. Velen bewaren hun medailles en oorkonden en verzamelen de uitslagen en wedstrijdverslagen in één of meerdere plakboeken.

Zo ook Ger Meijdam. Hij stuurde mij recent een serie foto's van aandenken uit zijn rijke hardloop carrière. Hierbij een collage van zijn plakboek. Mochten andere leden van avVN een (plak)boekje open willen doen over hun hardloop verleden, stuur me dan een berichtje.

Toon Verkerk

Marathon van Rotterdam, ik heb er 17 in Rotterdam gelopen, allemaal zo rond deze tijd.

Roparun 1995, De drie gebouwen uit Parijs en Rotterdam op ware grootte afgebeeld.



In de regio Rotterdam werden vroeger een aantal wedstrijden gehouden op verschillende afstanden. Er werden 8 wedstrijden gehouden, de beste 6 telden mee in de uitslagen. De beste en slechtste werden afgetrokken voor de totale uitslag



Oorkonde
Canon Marathon Rotterdam
21 april 1991

Naam: **Meydam, G.**
Startnummer: **10224**
Tijd: **3.35.23**
Algemeen klassement: **3347. Plaats**
Categorie: **M Veteran IB** Plaats: **346**

PIEPSRIJ / SPIRIT
Pepstapeloop 10 km 6-1-96
Alleen deelnemers Van Nod:
Vrouwen 35 t/m 34
1. H. Kamp 1:14.25
Vrouwen 35 t/m 30
1. K. Ingelou 1:21.19
2. A. Kjosova 1:30.48
K.M. Schlappi 1:35.41
12. L. Vonk 1:55.00
Vrouwen 40 t/m 44
1. A. Koenig 4:37.39
2. R. Zippes 4:43.43
Vrouwen 45 t/m 49
1. C. Middel 4:53.55
6. A. v. Amstongen 4:47.49
Mannen 40 t/m 39
1. F. Layroet 4:01.35
Mannen 40 t/m 44
1. R. Olland 3:37.18
16. H. Wemeling 3:37.18
28. P. Koenig 3:48.53
40. J. Schouten 4:00.09
78. A. Verbeek 4:45.18
Mannen 45 t/m 49
1. G. Vermeulen 3:34.26
8. W. v. Borge 3:37.19

DORDECHT / PARTHENON
St. Anas Dordrechtloop
20 km 2-3-96
Vrouwen 34
1. H. Kamp 1:14.25
Vrouwen 35 t/m 39
1. K. Ingelou 1:21.19
2. A. Kjosova 1:30.48
K.M. Schlappi 1:35.41
12. L. Vonk 1:55.00
Vrouwen 40 t/m 44
1. A. Koenig 4:37.39
2. R. Zippes 4:43.43
1. C. Middel 4:53.55
6. A. v. Amstongen 4:47.49
Mannen 40 t/m 39
1. F. Layroet 4:01.35
Mannen 40 t/m 44
1. R. Olland 3:37.18
16. H. Wemeling 3:37.18
28. P. Koenig 3:48.53
40. J. Schouten 4:00.09
78. A. Verbeek 4:45.18
Mannen 45 t/m 49
1. G. Vermeulen 3:34.26
8. W. v. Borge 3:37.19

RIJSWIJK / SC RIJSWIJK
4de Ploegwedstrijd 11 km 16-2-96
Vrouwen 34
1. S. Klein 1:09.10
Vrouwen 35
1. M. Ryzov 1:05.39
1. M. Brugman 1:05.44
Mannen 40 t/m 39
1. J. v. Zand 0:48.23
Mannen 40 t/m 49
1. B. v. Win 0:49.14
4. M. Hoogendoorn 0:53.08
5. J. Brade 0:53.22
10. N. v. Hout 0:55.27
12. W. v. Borge 0:56.47
14. R. v. Vliet 0:57.24
22. D. v. Dijk 1:02.12
28. H. Campen 1:03.13
Mannen 50 t/m 59
1. J. v. Amstongen 0:58.18
2. H. v. Win 0:58.19
3. W. v. de Boven 0:57.42
7. G. Meijdam 1:05.42
Mannen 60 t/m 69
1. D. Lindhout 1:08.19
3. J. de Kock 1:11.49



Verschieden uitslagen uit vroegere tijden van mij

Wat ik mij kan herinneren was dit de halve marathon van Schiphol. Zeker weet ik het niet. Wel dat het in 1989 was. Zijn er lopers onder ons die hier wat meer informatie over kunnen vertellen? Ik wacht met spanning op uw reactie.



Halve marathon van Monster als extra training voor de Roparun.

Artrosehulp uit de oudheid?
Een eeuwenoud middel tegen pijn is vrij zeker ook werkzaam tegen artrose. Dat denken onderzoekers van het Roodsoedum en de Sint Maartenskliniek in Nijmegen. Het gaat om het plantenextract colchicine. Al sinds de eerste eeuw n. Chr. wordt het gebruikt ter behandeling grote teen of voet. Het remt de ontsteking, meestal de artrose hebben pijnlijke en stijve gewrichten. Mensen met De huidige pijnlijke en stijve gewrichten. Menen met een ingrijpende operatie waarbij het gewricht vervangen wordt. Anderhalf miljoen Nederlanders hebben last van artrose. Hierbij is het kraakbeen van één of meerdere gewrichten beschadigd, verandert het bot onder het kraakbeen en zijn gewrichten vaak ontstoken. Artrose is pijnlijk en beperkt de bewegingsvrijheid van patiënten flink.

Zomaar een leuk gegeven over artrose van vroeger toen ik nog sportfysiotherapeut was.

diplo
Ondergetekende verklaring
17 november 1997 **Ger Meijdam**
om 2.00 uur gestart is voor de halve marathon en om 2.36.16 uur over de finish kwam

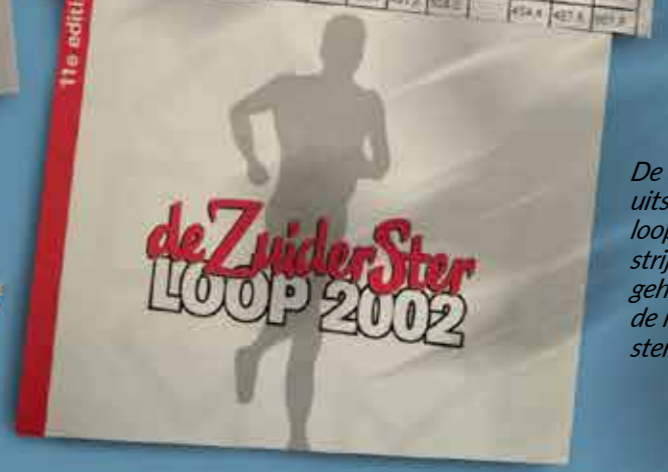
verenigde spaarbank **BRUKA** Delft

De uitslag van de Verdankere Maanloop. Georganiseerd door de studenten van Delft. Start 2 uur finish een uur later, want het uur werd teruggezet.



Klassement voor Categorie H60

Nr	Naam	Gemiddelde	Loop 1	Loop 2	Loop 3	Loop 4	Loop 5	Loop 6	Loop 7	Loop 8	Loop 9	Loop 10
1	Karel Looisvangil	201.7	01:02	00:57.9	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0
2	Henk Brouwer	060.2	01:02	00:57.9	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0
3	Jan van 't Hof	060.8	01:02	00:57.9	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0
4	Carst van't Hof	062.8	01:02	00:57.9	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0
5	Paul van't Hof	062.8	01:02	00:57.9	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0
6	Henk Brouwer	078.4	01:02	00:57.9	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0
7	Ger Meijdam	084.4	01:02	00:57.9	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0	01:04.0



De uiteindelijke uitslag van alle loopjes. Deze wedstrijden werden gehouden onder de naam Zuidsterloopserie