

# Francis van Eijndhoven

Francis van Eijndhoven is sinds 1996 lid van de Road Runners Club Kòrsou, samen met haar dochter Elza Ketelaars. De eerste loop waaraan zij hebben deelgenomen was de FATUM-loop van 1996. Arianne Promes heeft hen bij de RRCK geïntroduceerd en hen enthousiast gemaakt voor de club.



Francis was in Nederland ook al begonnen met hardlopen. In de jaren dat zij woonachtig was op St. Maarten (van 1984 tot 1990) trainde zij elke woensdag met een groep een afstand van 5 kilometer.

Zij heeft op St. Maarten in 1988 en 1989 meegedaan aan de 1e en 2e St. Maarten Relay



Rally op St. Maartensdag via het bedrijf dat haar man Rob Ketelaars. Dit was voordat het Road Test Team uit Curacao van de partij was.



trainen met Monique van Meerwijk, Arianne Promes, Ria Lending, Ella Commenencia en Patricia Kort. Wat zij zich ook herinnert is dat deze groep in hun fanatieke jaren belangrijke wedstrijden gingen voorlopen, zodat ze voor de loop de afstand al getraind hadden.

Later toen er triatlons werden georganiseerd op het eiland gingen deze dames ook fietsen en zwemmen en deden niet onverdienstelijk mee aan de triatlons.

De dinsdagochtend hardloopclub bestaat nog steeds, nu met Adriaan van der Hoeven, Ella Commenencia, Patricia Kort en Francis van Eijndhoven. Als Giény van Niejenhuis op het eiland is om haar dochter te bezoeken doet zij ook vaak mee.

Het trainingsprogramma van Francis zag/ziet er als volgt uit:

In de tijd dat zij nog werkte:

- Op dinsdag en donderdag hardlopen.
- Op maandag en zaterdag zwemmen.
- Op woensdag fietsen.

Momenteel, nu zij niet meer werkt:

- Op dinsdag en donderdag (hard)lopen
- Op maandag, woensdag en zaterdag zwemmen.
- Op maandag fietsen en soms ook op zondag.

Hoewel de uren van actief zijn toegenomen, zijn de afstanden steeds korter geworden. Maar ja, op een gegeven moment krijgt iedereen daar last van.

In het begin vond Francis de sfeer bij de verschillende lopen/wedstrijden erg leuk,

omdat je in die tijd veel mensen kende. Nu wij ouder worden vallen veel bekende mensen af en zie je meer vreemde gezichten.

De marathon in 1999 ter ere van het 500-jarig bestaan van Curaçao vond zij wel een van de hoogtepunten in haar loopcarrière.

De beste tijd op de 10 km die zij ooit gelopen heeft was tijdens de Fatum loop, in iets minder dan 58 minuten.

Hiernaast het resultaat van 25-jaar lidmaatschap van de RRCK, vooral te danken aan het aantal dames dat na hun 50ste niet meer van de partij was.

Dat Wim Bussem bij een training bij SDK een keer zijn loopschoenen vergeten was en toen de training maar op sandalen gegeven heeft (zijn sokken L en R had hij wel goed aangetrokken).

Dat Monique van Meerwijk en later ook Wilma Jurriansen bij gelegenheid tijdens de training spelletjes deden met dobbelstenen of met quizvragen enz.

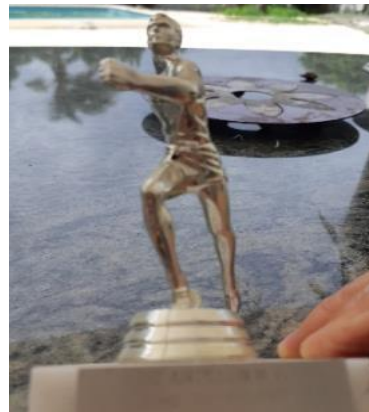
De moeder/dochter prijs bij de Schottegatloop. Ook waren er man/vrouw, vader/zoon, zus/zus en broer/broer prijzen, maar helaas voor Marleen geen moeder/zoon-prijs en voor rwin geen vader/dochter prijs.

Wat veel indruk op haar heeft gemaakt was met name het ongeluk op 4 augustus 2013 tijdens de Benefit run, waarbij Monique van Meerwijk, met Elton Montesant en Kristen Leyba om het leven kwamen.

Leuke dingen die zij zich kan herinneren zijn: De happy hours na de trainingen in verband met vieren van verjaardagen, met name het festijn in augustus 2001 toen Rob Ketelaars, Dominique Messerschmidt, Anneke Mostertman, Jessy Scharbaai en Paloma Herrewijn, gezamenlijk zo'n happy hour organiseerden met barbecue, muziek en vlinderstrikjes bij SDK. Zij hadden voor die gelegenheid ook een lied over de door Henk ten Apel geïntroduceerde leeftijdscorrectie. Dominique had voor iedereen een bordje gemaakt met de individuele leeftijdscorrectie. Vanaf dat moment gold voor de eerste keer de leeftijdscorrectie voor Dominique. Het feest ging tot over 12 uur 's nachts door.

Ook waren er clubfeesten rond de jaren 2000-2010 bij Anneke Mostertman thuis en bij hofi Biesheuvel.

Bij de Algemene Ledenvergaderingen van de Road Runners Club Kòrsou hoefde je van tevoren niet te eten, omdat er altijd heel veel te eten en te drinken was.





De lopers van de (halve)marathons indertijd begeleid werden door een fietser. Francis heeft Ella Comenencia indertijd begeleid op de fiets en vond dat eigenlijk doodeng, vooral wanneer de loper aan de linkerkant van de weg ging lopen.

Dat er een keer een blinde loper heeft deelgenomen aan de moddercross.

Zij herinnert zich gezellige funruns, zoals de Barbara Beach Loop, de Kareda di Saka Raton, de ontbijtloop, de moddercross. Het voordeel van zo'n funrun is dat je met elkaar loopt, ipv tegen elkaar, zoals bij onderstaande foto van de breakfastrun 2007.

Verder was er toen ook de estafetteploeg bij SDK.

De verschillende teams hadden namen, en ons team heette "Red Toast Team" als tegenhanger van het "Road Test Team". Je snap natuurlijk wel dat het bij ons om de after party ging.

