

avvn

NIEUWS.

UITGAVE LANDELIJKE ATLETIEKVERENIGING MASTERS (VETERANEN) NEDERLAND



Henk Borgmeijer
afscheid als microfonist

Veel eremetaal
voor 2 avVN leden

Lopen
in de luwte

Een risicoloze
afsluiting

#3

Verder in dit nummer:

Unieke mastercompetitie op Ibiza
Profiel met bestuursleden Gijs van den Hurk en Hans Wortel
@SpeakerBert: De onmisbare supporter
wereldranglijsten Baanatletiek

58e jaargang
nummer 3
september 2024

Inhoud:

- Voorwoord 3
- Wel en wee in de vereniging 3
- Coverfoto 3
- Nieuwe leden 4
- Belangrijke wedstrijden voor Masters 4
- avVN Financiën 2024-2025 4
- Activiteiten waarbij avVN betrokken is in 2024 5
- Ranglijsten avVN 2024 5
- Tussenstand Ranglijsten 2024 6
- avVN Kilometerteller 2024 7
- 41e Wallenloop Inion Heusden 7
- Op het podium en meer 8
- Profiel Hans Wortel 10
- Profiel Gijs van den Hurk 11
- Ultra 12
- @SpeakerBert 13
- Een risicoloze afsluiting? 14
- Verder de zomer in 16
- Henk Borgmeijer stopt als microfonist 20
- Lopen in de luwte 22
- Spijkenisse Spark Marathon 23
- Jan Bakker rent maar door 23
- avVN succesvol bij NK Masters 24
- Ook meerdere abonnee leden in de prijzen 25
- 5x werpen en 5x eremetaal 26
- Unieke Mastercompetitie op Ibiza 28
- Wereldranglijsten baanatletiek 2024 30
- Uitslagen 31
- Trimloop en wedstrijdkalender 36
- Waar vindt u uw loopjes? 39

COLOFON

Voorzitter: Gijs van den Hurk, Ornaant 28, 6641 MS Beuningen (Gld) T 024-6750843, E gijsbertvdhurk@gmail.com

Secretaris: Hans Wortel, Gijsbrecht van Amstellaan 19, 3703 BC Zeist. T 06-53965392, E avvn.hanswortel@gmail.com

Adj. Secretaris: Toon Verkerk, Tolhuis 61-06, 6537 TH Nijmegen, T 06-50266333, E verkerktoon@gmail.com

Wedstrijdsecretaris: Hans Wortel, Gijsbrecht van Amstellaan 19, 3703 BC Zeist. T 06-53965392, E avvn.hanswortel@gmail.com

Penningmeester: Mart Verboord, HeesterburgH 81, 5221 PP Engelen. T 06-53305990, E verboordmart@gmail.com Banknummer NL 15 RABO 0343 000 806

Ledenadministratie: Tevens voor aanmeldingen en vragen over de contributie: Hans Wortel, Gijsbrecht van Amstellaan 19, 3703 BC Zeist. T 06-53965392, E avvn.hanswortel@gmail.com Arjan Robben, Riekstraat 17, 6532 VL Nijmegen

Ereleden: Arnold Wisman †, André Edelman †, Jan Verloop †, Cees Roovers, Jacques van Willigenburg †, Jan van Alphen †, Johan van Santen, Gijs Knoppert, Nico Storre

Baanactiviteiten: Toon Verkerk, Tolhuis 61-06, 6537 TH Nijmegen, T 06-50266333, E verkerktoon@gmail.com

Uitslagendienst: Ruud Riksmen, Suykers Acker 12, 1965 RH Heemskerk. T 0251-241159. E rriksman@ziggo.nl Baanwedstrijden: Toon Verkerk, Tolhuis 61-06 6537 TH Nijmegen, T 06-50266333 E verkerktoon@gmail.com

Lief en Leedienst: Nicolette Steegeling-Bakvis, Noord IJsselkade 11a, 3421 BD Oudewater, T 06-52717662

Contributie 2024: Onderstaande bedragen contributie gelden voor 2025 en zullen in november worden afgeschreven. Nieuwe leden kunnen alleen toetreden na het afgeven van een machtiging tot automatische incasso en ontvangen hiervoor i.v.m. besparing op kosten en werkzaamheden, een korting van € 5,00. Huidige leden, die geen machtiging tot automatische incasso hebben afgegeven, ontvangen de korting niet en betalen derhalve een hoger tarief. De tarieven, na aftrek van de korting luiden als volgt: Abonnees op het clubblad avVN Nieuws € 40,00. Atletiekunie recreatielieden, inclusief clubblad € 62,00. Atletiekunieleiden met wedstrijdlicentie € 87,50. Gezinsleden zonder eigen clubblad ontvangen korting. Eenmalige entreekosten, c.q. inschrijfkosten avVN € 5,00. Eenmalige administratiekosten Atletiekunie € 8,00. Aanmelding per eerste van een kwartaal. Boven genoemde bedragen zijn door een besluit van de Algemene Ledenvergadering op 9 maart 2024 aan-

gepast. Opzegging vóór 1 november, schriftelijk bij de ledenadministratie.

Redactie: Redacteur: Toon Verkerk, Tolhuis 61-06, 6537 TH Nijmegen T 06-50266333, E verkerktoon@gmail.com

Inleveradres voor kopij, getypt of digitaal (op diskette of per e-mail) aanleveren a.u.b. naar Toon Verkerk.

Acquisitie: Vacant tijdelijk adres: zie redactie

Druk en lay-out: Druk: Drukkerij Boonen Hamont-Achel Lay-out: Barry en Martin de Louw

Eerstvolgende uitgave: 1 december 2024 sluitingsdatum kopij: 1 november 2024

De avVN is opgericht op 1 maart 1966. De vereniging is aangesloten bij de Atletiekunie onder nr. 02145 en ingeschreven bij de Kamer van Koophandel en fabrieken te Hilversum onder nr. V40516872. Zie ook: www.avvn.net.

Advertentieprijs: ¼ pagina: € 50,00 ½ pagina: € 90,00 1 pagina: € 150,00

Prijzen zijn gebaseerd op drukbaar aangeleverde advertenties. Bij herplaatsing van een advertentie wordt een korting van 40% gegeven.

Adverteerders van loopevenementen hebben ook de mogelijkheid om de deelname aan de wedstrijd met een redactioneel artikel te ondersteunen.

Ook is het mogelijk folders met dit clubblad mee te sturen. Informeer voor prijzen bij onze redacteur, die tijdelijk de acquisitie waarneemt.

Redactionele teksten, zoals persberichten e.d., behorende bij een advertentie, mogen een omvang hebben van ten hoogste 50% van de geplaatste advertentie en dienen bij voorkeur per e-mail te worden aangeleverd.

Aan de uitgave van dit nummer werkten mee:

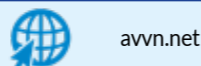
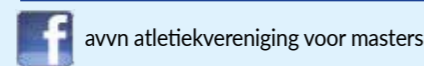
Bram Bakker, Jan Bakker, BINDING, Henk Borgmeijer, Gerard Bot, Jan Doodeman, Walter van Gelderen, Gijs Honing, Jan van Hooft, Gijs van den Hurk, Anja Karsten, Gijs Knoppert, Bertus van Kommer, Dini Me-thorst, Bert Pessink, Joop Raaphorst, Gerda en Ruud Riksmen, Arjan Robben, Johan van Santen, Nicolette Steegeling-Bakvis, Mart Verboord, Toon Verkerk, Anja van Vliet, Marion Wenders, Hans Wortel. Met dank aan de adverteerders.

Reacties

Bent u over een zaak ontevreden, ergens mee ingenomen of wilt u bijvoorbeeld een oproep doen, stuur uw brief naar onze redactie die voor plaatsing zal zorgdragen.

Voor uitspraken door derden gedaan die u aantreft in ons clubblad, kan het bestuur en/of de redactie niet verantwoordelijk gesteld worden.

Reacties op ingezonden brieven zijn welkom (bij onze redacteur Toon Verkerk). Plaatsing van ingezonden brieven wil niet altijd zeggen dat het bestuur en/of redactie het geheel of gedeeltelijk eens is met de inhoud.



CLUBTENUE

Witte singlet met op de rug in het blauw de verenigingsnaam en blauwe broek. Singlet en broek verkrijgbaar bij: RunColor: info@runcolor.nl of telefoon: 06-46636906.

Voorwoord voorzitter

De Olympische Spelen zijn begonnen en de eerste medailles zijn nu ook binnen. Met de torenhoge verwachtingen, die gewekt zijn, duurde het wat langer dan verwacht. Maar dat is het mooie van sport, het gaat niet altijd zoals verwacht.

Een steentje kan het verschil maken tussen wel of geen medaille. Wij hebben onze toptijden allemaal wel zo'n beetje gehad denk ik. Daarom kunnen we des te meer genieten, van wat er nu plaatsvindt. Het is natuurlijk wel opvallend, dat wij 40 jaar geleden al überhaupt blij waren met een „handvol” medailles op de Spelen. Nu moeten we, als klein kikkerlandje, er ineens 30 of meer halen.

Tijden veranderen zullen we maar zeggen, kon ik vroeger nog volop mee leven bij een EK voetbal,

tegenwoordig interesseert het me steeds minder. Alle euforie en „massa hysterie” laat ik dan ook aan mij voorbij gaan. Sinds de belachelijke transfersommen, die betaald worden voor middelmatige spelers en de manier waarop veel spelers, over het veld sjokken, zijn atletiek en ook andere sporten, nog veel meer mijn interesse gaan wekken.

Niet geheel toevallig, zijn daar de prestaties in de loop van de jaren veel beter geworden. Ik ben benieuwd of er na de eerste medailles nog veel bij gekomen zijn. Bij het schrijven van dit voorwoord is het nog juli dus

Ik hoop dat iedereen er van genoten heeft en geïnspireerd is geraakt, om in het najaar, weer het beste uit zichzelf te halen.



Gijs van den Hurk, voorzitter

Wel en wee in de vereniging

“Ik hoop dat ik in het volgende blad weer wat positievere dingen kan melden, zeker over Marion en Wim, en dat het leed ons even met rust laat”.

Zo eindigde de vorige “wel en wee”. Met Marion bedoelen we **Marion Wenders** uit Gulpen en met Wim bedoelen we **Wim Verhage** uit Nieuwkoop.

Marion heeft haar laatste operatie gehad en was begonnen met een 5 kilometer-loop. Hierbij ontdekte ze dat bergop voor haar knie aantrekkelijker was dan bergaf. Toch kwam er weer een fikse ontsteking opzetten en werden de paracetamols en de oxicodon weer van stapel gehaald. Toen zij zich daarna goed voelde heeft ze geprobeerd 7,5 kilometer te lopen. Het ging aardig goed, totdat haar knie weer protesteerde. Ze heeft nu ontdekt dat maximaal 5 km voorlopig goed gaat. Ze loopt in ieder geval weer en is zeker blij met de virtuele runs. De echte runs zijn nog ver weg, maar met de volharding van Marion zit het wel goed, dus ook die “echte” komen heus wel weer.

Bij Wim werd onlangs keelkanker ontdekt, net voor zijn 200e marathon. De chemo's en bestralingen

hiervoor zijn afgerond en hij voelt zich goed. Wel nog wat keelpijn en vermoeidheid. Het lopen heeft hij weer opgepakt, maar of hij op de 25e augustus in Sapporo aan de start van zijn 200e marathon staat weten we pas bij het lezen van het clubblad in december. Uiteraard wil hij wel, maar het moet ook kunnen en verantwoord zijn. In ieder geval zal er een Verhage starten: als Wim niet kan starten, dan start zijn broer op zijn startnummer. Uiteraard hopen we in de uitslag een W. Verhage te zien! Het was fijn om Wim even persoonlijk te spreken bij de 36e Polderloop in De Kwakel (bij Uithoorn).

U ziet het: positiever nieuws over deze twee leden. En ook positief dat ik geen nieuwe zieken of zwaar geblesseerden aangemeld kreeg.

Wat betreft het wel heb ik ook niets te melden. Ook hiervoor kreeg ik geen mailtjes en/of telefoontjes binnen.

Ik hoop dat deze trend zich voortzet en dat in december de “wel en wee” dan zeker wat betreft het “wee” leeg blijft.



Johan van Santen

Coverfoto

Henk Borgmeijer zal op 7 september als speaker aan de finish staan bij het Pling Loopfestijn Dalfsen. Eigenlijk geen nieuws, want het is al zijn 35e editie. Het feit dat het zijn laatste “speakerklus” gaat worden, maakt het voor avVN belangrijk genoeg om Henk een coverfoto te gunnen. Zijn ongelofelijke feitenkennis en enthousiasme tot en met de laatste finisher van een hardloopevenement maakt hem uniek. Bovendien is Henk al vele jaren abonnee lid van onze vereniging en heeft hij bijna altijd een persoonlijk woordje voor avVN atleten. In dit clubblad leest u elders een verslag dat ik maakte van een bezoek bij Henk thuis in Dalfsen.

Heb je ook een geschikte foto voor de cover van het avVN nieuws? Mail deze naar verkerktoon@gmail.com

Toon Verkerk





Hans Wortel
Secretaris avVN

Nieuwe leden

Ik heet onderstaande leden, namens het bestuur van avVN, van harte welkom als nieuw lid van onze club:

Alfred Bosker Haarlem
Jaap Stijlaart Woudenberg

Jaap was al abonnee lid van avVN en is wedstrijd lid geworden.

Belangrijke wedstrijden voor Masters

NK 100 KM SENIOREN EN MASTERS WINSCHOTEN

zaterdag 14 september 2024
inschrijven t/m 26 augustus 2024
www.runwinschoten.nl

NK WERPVIJFKAMP BARENDRECHT

zondag 15 september 2024
vrijdag 24 t/m zondag 26 mei 2024
www.atletiek.nl

NK TRAILRUNNING NIJMEGEN

zaterdag 21 september 2024
2 afstanden: Kort 28 km en Lang 60 km
www.zevenheuvelentail.nl/nk-trailrunning

WK MARATHON MASTERS BOEKAREST (ROEMENIË)

zondag 13 oktober 2024
www.world-masters-athletics.org/championships/2024-world-masters-athletics-marathon-championship

NK CROSS EERSEL

zaterdag 14 december 2024
www.nkcrosseersel.nl

Blijf het nieuws en de sites van bovenstaande evenementen volgen omtrent het al dan niet doorgaan hiervan.

avVN financiën 2024-2025

Als u dit leest zijn we al een eind in de tweede helft van de zomer én dus ook ruim in het lopende sport- c.q. boekjaar van ONZE avVN! In het bestuursoverleg van 1 augustus hebben we uiteraard óók weer de cijfertjes tegen het felle zonlicht gehouden én.... hoe vervelend ook, ook in 2024 zullen we wéér een flinke aderlating moeten doen op onze financiële middelen.

Zoals al eerder gememoreerd zullen we óók in 2025 met dezelfde problematiek opgezegdeld blijven waardoor het banksaldo nog verder zal dalen..... en dat met het 60-jarig bestaan van onze atletiekvereniging Veteranen Nederland in het verschiet. (opgericht 1 maart 1966). Uw bestuur heeft al uitgebreid gebrainstormd over de diverse (on)mogelijkheden en ziet de toekomst voor het voortbestaan van onze sportieve club met enig pessimisme tegemoet. Op de komende ALV (medio maart 2025) zullen we met zijn allen moeten discussiëren en daarna beslissen over de verdere toekomst. Ergo: die ALV wordt zéér belangrijk en het bestuur hoopt op een geweldige opkomst zodat een goed gedragen beslissing genomen gaat worden.

Net als in voorgaande jaren verzoek ik u allen om onderstaande punten goed door te lezen en indien noodzakelijk, daar royaal op tijd de nodige acties te ondernemen, zodat het ledenbestand up-to-date blijft en alle incasso's in één keer 'goed door de bank' overgeboekt kunnen worden.

- graag een eventuele adreswijziging omgaand of z.s.m. doorgeven aan de ledenadministratie;
- en dat geldt uiteraard óók voor een eventuele wisseling of verandering van uw bank- en/of girorekening;
- Ledenadministratie: avvn.hanswortel@gmail.com
- zoals gebruikelijk gaan begin november de automatische incasso's richting de bank. Wilt u t.z.t. zorgen voor een voldoende saldo, zodat slechts één keer een incassobadge ingestuurd hoeft te worden. (Friendly spoken: bespaart niet alleen mij, maar óók en vooral de ledenadministratie veel onnodig werk.) **Mijn email-adres is overigens gewijzigd in: verboordmart@gmail.com.**

Namens de avVN-ledenadministratie en het bestuur, nu alvast hartelijk dank voor uw medewerking.

De olympische spelen en dan zeer zeker de atletiekonderdelen hebben ons véél plezier gegeven en hopelijk kunnen we met de gedachte dat "meedoen belangrijker dan winnen" is, dit najaar weer op een sportieve manier aan de start staan bij de diverse loopjes en/of wedstrijden. Blijf vooral gezond! (De Wallenloop in Heusden is dit jaar op zondag 6 oktober. Zie elders de advertentie.)

Activiteiten waarbij avVN betrokken is in 2024

Geheel 2024 De beste avVN-er op de diverse afstanden (ranglijsten)
Geheel 2024 Kilometerteller

www.avVN.net
www.avVN.net

Elders in deze uitgave leest u meer over de ranglijsten en kilometerteller. Voor meer informatie of vragen over diverse evenementen kunt u ook altijd contact opnemen met een bestuurslid. Contactgegevens zijn te vinden in de colofon van ons clubblad en via onze website www.avVN.net

Ranglijsten avVN 2024

Ook in 2024 zullen we weer een klassement opstellen van de loopresultaten van onze leden. Deelnemers aan de ranglijsten hoeven niet alle afstanden te lopen, maar kunnen zich ook concentreren op bijvoorbeeld alleen de 5 kilometer. Voor het "Overall" klassement, worden de tijden van de 5 km, 10 km, 10 Em, 15 km en Halve Marathon opgeteld.

Daarnaast is er een apart Marathon klassement. Het klassement is toegankelijk voor alle leden. Wedstrijd-, recreant- en abonnee leden kunnen hun resultaten voor deze competitie indienen.

Voor de afzonderlijke klassementen tot en met de Halve Marathon ontvangen de nummers 1 een oorkonde. Voor het Overall klassement ontvangt de winnaar per leeftijdscategorie een standaard en de nummers 1, 2 en 3 een oorkonde. De winnaar van het Marathon klassement ontvangt per leeftijdscategorie (om de 5 jaar vanaf 35) een medaille en de nummers 1, 2 en 3 een oorkonde.

Onze leden zullen zelf de uitslagen moeten melden aan de organisatie. Het is dus niet zo dat de organisatie uw resultaten op het internet gaat opzoeken (hooguit ter controle van uw opgave). Deze laatste voorwaarde is opgesteld, omdat de organisatie via uitslagen.nl wel veel, maar niet alle uitslagen kan vinden.

Voor het doorgeven van de uitslagen zijn de volgende regels:

- er is 1 emailadres hiervoor beschikbaar: verkerktoon@gmail.com
- de uitslagen, gelopen in het eerste half jaar, kunnen niet meer gemeld worden.
- ook uitslagen, gelopen in de maand juli, kunnen niet meer gemeld worden.
- uitslagen gelopen in de maanden augustus, september, oktober en november dienen vóór de 15e van de volgende maand gemeld te zijn.
- uitslagen gelopen in de maand december dienen vóór 7 januari 2025 gemeld te zijn.
- bij de uitslagen dient u te vermelden: Naam en geboortedatum, datum loop, naam loop, waar gelopen (plaatsnaam), afstand en tijd.

Geen aanvulling op de spelregels

Tijdens de jaarvergadering van 9 maart 2024 stond het onderwerp "Ranglijsten" op de agenda. Er zijn daarbij geen reglementswijzigingen t.o.v. de ranglijsten ingediend/aangenomen.

Een tussenstand

Op dit moment (1 augustus) zijn er 60 wedstrijduitslagen ingediend. Dit is een kleine (4) stijging vergeleken met 2023. Vooral de 5 en 10 kilometer zijn al veel gelopen door de deelnemers. Zoals gebruikelijk blijven de 15 kilometer en 10 Engelse Mijl nog wat achter, omdat het aanbod van wedstrijden op deze afstanden minder is. Hopelijk zorgen de Dam tot Damloop en de Zevenheuvelenloop ervoor dat deze 2 afstanden door onze leden kunnen worden bijgeschreven. Er zijn 4 marathon resultaten ingediend. Dat is 2 minder dan de tussenstand in 2023. Dankzij de najaar-marathons in o.a. Eindhoven en Amsterdam zal ook dat aantal ongetwijfeld nog stijgen.

Anja van Vliet en Jan Stolker zijn op dit moment de enige deelnemers die alle wedstrijden voor het totaalklassement hebben gelopen. Uiteraard kunnen ze hun totaaltijd in de komende maanden nog aanscherpen. Ik verwacht dit jaar meer deelnemers die de totaalstand gaan halen t.o.v. 2023.

In de hieronder weergegeven tussenstand staan alle uitslagen ingediend tot en met 1 augustus 2024.

Kijk regelmatig op de website

De uitslagen van de ranglijsten worden zeker maandelijks, en als het kan vaker, geactualiseerd. Mede dankzij de inzet van Ruud Riksmans staan de ranglijsten overzichtelijk weergegeven (zie: <http://avvn.net/ranglijsten>)

Mocht er een doorgegeven uitslag ontbreken en/of verkeerd staan weergegeven in het overzicht hieronder, meld dit dan via verkerktoon@gmail.com

Wij hopen dankzij de vele wedstrijden in het tweede half jaar op een grote deelname.



Toon Verkerk



Mart Verboord
penningmeester

Tussenstand Ranglijsten 2024

Hieronder de uitslagen die tot op dit moment zijn ingediend (t/m 1 augustus 2024). Mocht u fouten ontdekken en/of ingediende uitslagen missen, meldt u dit dan direct aan Toon Verkerk via verkerktoon@gmail.com of 06-50266333

5 km

Vrouwen

V 60-64	Anja van Vliet Mantgum	0:22:33
V 65-69	Lenie de Visser Sprundel	0:34:36
V 75-79	Ria van Weezep Lelystad	0:32:39

Mannen

M 50-54	Robbie van Dijk Culemborg	0:19:22
M 60-64	Ruud Verhoef Utrecht	0:21:52
	Roland Robinson Nuene	0:22:46
M 65-69	GertJanTichelaar Beilen	0:19:06
	Gijs van den Hurk Zevenaar	0:20:54
	Henk Koops Wijk bij Duurstede	0:23:45
	Jan van Zalinge Landsmeer	0:30:50
M 70-75	Arie van der Ham Reeuwijk	0:23:54
	Jan Stolker Meppel	0:24:08
	Cees de Vries Amersfoort	0:26:07
	Johan van Santen Ermelo	0:35:55
M 75-79	Dirk Visser Hilversum	0:21:50
M 80-85	Joop Raaphorst Naaldwijk	0:31:29

10 km

Vrouwen

V 55-59	Ivonne vd Pad-Blanker Oud-Beijerland	0:48:13
V 60-64	Anja van Vliet Leeuwarden	0:47:53
V 65-69	Lenie de Visser Delft	1:06:36
V 75-79	Ria van Weezep Schoorl	1:01:32

Mannen

M 50-54	Robbie van Dijk Alphen	0:39:50
M 60-64	John van Tilburg Krabbendijk	0:39:24
	Ferry Engel Schoorl	0:44:37
	Roland Robinson Bladel	0:49:12
	Ruud Verhoef Ins (ZWI)	0:53:32
M 65-69	Gijs van den Hurk Ingen	0:44:46

M 70-74	Arie van der Ham IJsselstein	0:49:25
	Jan Stolker Steenwijk	0:48:57
	Cees de Vries Rotterdam	0:53:00

	Harry Boezer Moergestel	0:58:37
--	-------------------------	---------

M 75-79	Dirk Visser Hilversum	0:45:05
M 80-85	Joop Raaphorst Delft	1:03:34

15 km

Vrouwen

V 60-64	Anja van Vliet Nieuwehorne	1:13:58
---------	----------------------------	---------

Mannen

M 60-64	Ruud Verhoef Utrecht	1:11:27
	Roland Robinson Den Bosch	1:17:37
M 70-74	Jan Stolker Havelte	1:15:43
M 75-79	Dirk Visser Nieuwveen	1:13:33

10 EM

Vrouwen

V 55-59	Ivonne vd Pad-Blanker Spijkenisse	1:20:38
V 60-64	Anja van Vliet Langezwaag	1:21:27

Mannen

M 60-65	Ruud Verhoef Amerongen	1:32:11
M 65-69	Gijs van den Hurk Driemond	1:12:17
M 70-74	Jan Stolker Langezwaag	1:22:44
	Arie van der Ham Schiermonnikoog	1:26:18
	Cees de Vries Woudenberg	1:28:47

Halve Marathon

Vrouwen

V 45-49	Annemarieke Bouma Kortenhoef	1:59:39
V 55-59	Ivonne vd Pad-Blanker Oostvoorne	1:44:44
V 60-64	Anja van Vliet Sint Anthonis	1:48:49
V 70-74	Annie van den Hombergh Venlo	1:57:13

Mannen

M 60-64	John van Tilburg Drunen	1:25:35
	Roland Robinson Venlo	1:55:04
M 65-69	Kees Anten Maassluis	1:33:45
	Gijs van den Hurk Sint Anthonis	1:37:16

M 70-74	Jan Stolker Frederiksoord	1:53:02
	Cees de Vries Hengelo	2:07:58
M 75-79	Dirk Visser Rhodos	1:42:45
M 80-84	Joop Raaphorst Den Haag	2:23:09

Marathon

Vrouwen

V 45-49	Annemarieke Bouma Rotterdam	3:43:28
V 55-59	Ivonne vd Pad-Blanker Rotterdam	3:43:10
V 65-69	Lenie de Visser Rotterdam	5:41:36

Mannen

M 60-64	John van Tilburg Zeeuws Vlaanderen	3:17:57
---------	------------------------------------	---------

Totaalstand

De totaal tijd van de afstanden:
5 km – 10 km – 15 km – 10 Eng. Mijl – 21.1 km

Vrouwen

V 60-64	Anja van Vliet	5:34:39
---------	----------------	---------

Mannen

M 70-74	Jan Stolker	5:44:34
---------	-------------	---------

avVN kilometerteller 2024

Ook in 2024 kunnen de kilometers van gelopen wedstrijden geteld worden. Deelname aan en telling van gelopen kilometers tijdens virtuele wedstrijden blijven toegestaan. Wat betreft registratie van de gelopen kilometers van de virtuele wedstrijden is het belangrijk om het bewijs van inschrijving én het bewijs van deelname (via een uitslag, Strava, Garminconnect e.d.) in te dienen.

Aan het einde van het jaar (**vanaf half november**) kunnen er bestellingen en betalingen gedaan worden voor de kilometerteller:

registratie van de gelopen kilometers 2024 € 6,00
herinneringsplaatje gelopen kilometers 2024 € 4,00
een nieuw bord voor de herinneringsplaatjes € 10,00
een nieuw boekje (voor de telling 2025) € 4,50

De bedragen (of het totaal daarvan) dient u over te maken naar NL 15 RABO 0343000806 t.n.v. avVN onder vermelding van uw naam. Boekjes moeten zo snel mogelijk na 31 december 2024 maar in ieder geval vóór 15 januari 2025 worden gestuurd naar: **Toon Verkerk, Tolhuis 6106, 6537 TH NIJMEGEN** (let op: in de boekjes staat niet het juiste adres!) De prijsuitreikingsloop zal plaatsvinden op zaterdag 8 maart 2025, voorafgaand aan de Vlinderloop om 10.30 uur in de kantine van Hockeyvereniging Houten aan de Groene Hoorn 1 te Houten.

Heeft u op- of aanmerkingen m.b.t. de kilometerteller neem contact op met: Toon Verkerk: verkerktoon@gmail.com 06-50266333

Veel succes met de kilometers!

Toon Verkerk

41^e Wallenloop Inion Heusden zondag 6 oktober 2024

Waarom juist de Wallenloop in Heusden? *Héél simpel:*

Op eigen tempo kan iedereen een 'binnen'-ronde van ca 2300 m afleggen over de wallen, zolang het maar valt onder één van de volgende activiteiten: wandelen (eventueel met kinder- of wandelwagen), joggen, nordic-walking of hardlopen!

Naast het sportieve karakter dat de Wallenloop biedt, kan de deelnemer onderweg genieten van het overweldigende 'groene' landschap, de waterpartijen en de mooie vesting en zijn diverse contouren!

De Wallenloop is een gezellig evenement voor zowel jong en oud. Dit jaar dus voor de 41e keer!

Naast deze 'binnen'-ronde wordt óók weer een 'buiten'-ronde van ca 5 km over én langs de wallen georganiseerd met een fraai zicht op de vesting. Net als bij de 'binnen'-ronde voert ook hier het recreatieve karakter de boventoon!

Dit 41e loopevenement biedt dus wéér écht voor elk wat wils. Men kan zelf zijn afstanden bepalen: één of meer 'binnen'-ronden en/of één of meer 'buiten'-ronden! Alle combinaties zijn mogelijk. De gelopen afstand wordt middels een stempelkaart genoteerd. Uiteraard kunnen de gelopen kilometers in het trimloop/kilometer-registratie-boekje worden afgestempeld!



Profiel Hans Wortel



Geboortedatum	:	6 februari 1955
Geboorteplaats	:	Wormerveer
Woonplaats	:	Zeist
Loopt hard sinds	:	1979
Lid van avVN sinds	:	2014
Waarom lid van avVN	:	Ik liep vaak loopjes in de omgeving Utrecht en kwam daar Johan van Santen tegen. Na wat gesprekken met hem, ben ik lid geworden van avVN.
Lengte	:	185 cm
Gewicht	:	79 kg
Beroep	:	Gepensioneerd na 43 jaar gewerkt te hebben als programmeur in het betalingsverkeer. En dat werkt nog steeds heel goed. Trots dat ik ook daar mijn steentje aan heb bijgedragen.
Relatie	:	vrijgezel
Hobby's	:	wandelen, hardlopen, fietsen
Aantal kilometer per week	:	Ik ben gestopt met hardlopen. Dus weinig hardloop kilometers.

PERSOONLIJKE RECORDS:

Baan:
niet van toepassing

Weg:	:	
5 km	:	0:19:05 (Krommenie 16-8-1986)
10 km	:	0:38:18 (Krommenie 23-5-1986)
10 Em	:	1:07:32 (Heerhugowaard 30-11-1986))
30 km	:	2:10:11 (Vorden 26-3-1995)
42.2 km	:	3:16:44 (London 17-4-1994)

Alle hardloop resultaten op mijn website: <https://hans002.myqnapcloud.com>

Favoriete wedstrijden:

Marathon Schoorl/Groet uit Schoorl Run. 37 keer gelopen. 34 keer de halve marathon en 3 keer de dertig kilometer. Helaas gaat het me niet lukken de 40 keer vol te maken.

Zevenheuvelenloop Nijmegen. Goed georganiseerd, mooi parcours. Lijkt zwaar, is goed te lopen ook omdat de laatste 5 km heuvel af loopt.

Achtkastelenloop Vorden. Was vroeger kleinschalig en daarom bijzonder. En 30 kilometer in het voorjaar, dus goede training voor de marathon.

Verdonkeremaanloop/droomtijdloop Delft. Leuk om een snelle tijd neer te zetten.

Favoriete training:

Duingebied bij Bergen/Schoorl. Heuvels en zandduinen. Pittige zware training mogelijk en je kan uitwijken naar het strand.

Doelen voor dit seizoen:

Gestopt met hardlopen, dus geen specifieke doelen.

Wat ik nog wil vertellen:

Trots dat ik de World Marathon Majors heb gelopen. De marathons van London, Boston, Berlijn, New York en Chicago. In die tijd ging het om vijf marathons. Later is dat Tokyo bij gekomen. Tokyo staat niet op mijn lijstje

Op 31 december 2013 mijn 1000e wedstrijdloop gelopen in Soest.



Profiel Gijs van den Hurk

Geboortedatum	:	23 januari 1955
Geboorteplaats	:	Beneden Leeuwen
Woonplaats	:	Beuningen (Gld.)
Loopt hard sinds	:	1979
Lid van avVN sinds	:	2009 sinds 2012 bestuurslid en voorzitter

Waarom lid van avVN : Destijds voor de wedstrijdlicentie om aan NK mee te kunnen doen.

Lengte	:	189 cm
Gewicht	:	80 kg
Beroep	:	gepensioneerd, vrijwilligerswerk in mijn oude beroep bakker, in een bakkerij met mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt
Relatie	:	LAT relatie
Hobby's	:	hardlopen en fietsen, sport kijken, theater en museum bezoek.
Aantal kilometer per week	:	gemiddeld 50 km

PERSOONLIJKE RECORDS:

Baan:	:	
1500 m	:	00:04:37
5000 m	:	00:16:19

Weg:	:	
5 km	:	0:15:44
10 km	:	0:32:25
15 km	:	0:50:10
10 Em	:	0:54:22
21.1 km	:	1:11:30
42.2 km	:	2:52:23

Favoriete wedstrijden:

Halve marathon Berenloop, Dijkenloop nu onderdeel Dijkensport, Zevenheuvelenloop en Montferlandrun.

Favoriete training:

Bossen bij kasteel Doorwerth met duinplateau en Mokerheide met de Jansberg.

Mooiste hardloop ervaring:

EK masters in Portugal, waar ik een bronzen medaille haalde op de Halve Marathon en uitje met de beklimming van de Mont Ventoux. Ook EK masters in Århus met zilveren medaille op de Halve Marathon van het Nederlands team, vnl. door mijn alertheid, is natuurlijk onvergetelijk.

Doelen voor dit seizoen:

Weer fit worden en ranglijst volbrengen.

Wat ik nog wil vertellen:

Op vakantie altijd je hardloopschoenen meenemen. In een ander land lopen is altijd speciaal!





Bram Bakker - © Corbino

ULTRA

Voeding (deel 3)

Een speciaal onderdeel van alle verhalen die over voeding de ronde doen vormen de vitamines, mineralen en andere supplementen. Zinnig, of juist niet? Ik weet het echt niet. Er is wetenschappelijk bewijs dat een tekort aan vitamine D kan resulteren in een depressie, maar om een kuitblessure te behandelen met extra magnesium lijkt me van een andere, lagere orde, omdat er geen rechtstreeks oorzakelijk verband is tussen beide.

Visolie is voor de meeste mensen goed, dus ook voor hardlopers. Maar of die het extra hard nodig hebben is volgens mij nooit goed onderzocht. Zeker toen ik gezondheidsklachten had, slikte ik handenvol uit verschillende potjes: multivitaminen, visolie, vitamine C, calcium, magnesium en creatine. Of dat noodzakelijk was betwijfel ik, maar de (kleine) kans dat het er bij mij wel toe deed wilde ik niet negeren. Ik wilde verantwoordelijkheid nemen, door er alles aan te doen wat in mijn eigen macht lag om me beter te voelen.

Er zijn mensen die zweren bij voedingspreparaten van een bepaald merk. Er is ook geen twijfel dat de multivitaminencapsule die je bij een goedkope supermarkt koopt een andere samenstelling heeft dan het preparaat van een dure specialist. Voor allebei geldt trouwens dat het lucratieve business is: de productiekosten van de meeste supplementen zijn slechts een fractie van wat de consument ervoor betaalt. En dan moet je ook nog bedenken dat iedere toevoeging op normale en gevarieerde maaltijden waarschijnlijk hooguit een placebo-effect heeft. Het psychologische effect van het aandacht besteden aan voeding is waarschijnlijk veel krachtiger dan de directe uitwerking die supplementen op het lichaam hebben.

Dat je tekorten moet zien te vermijden en dat veelvuldig duursporten gepaard gaat met een hoger verbruik van bepaalde voedingsbestanddelen staat niet ter discussie. Maar of gezonde maaltijden dan onvoldoende zijn, waag ik te betwijfelen. Voeding is van groot belang, dat moge duidelijk zijn. Maar als je veel stress hebt, veel te weinig slaapt of onvoldoende traint, heb je er niets aan dat je perfect hebt gegeten in de voorbereiding op een wedstrijd. Nog los van de vraag of we weten wat dat is, 'perfect'.

Training (deel 1)

In mijn eerste boek over hardlopen, De halve van Egmond, stond de beschrijving van mijn favoriete trainingsronde. Het speelde zich allemaal af in Amsterdam-Zuid en de omgeving waar ik toen

woonde. Het was ongeveer tien kilometer, en ik liep het vaak in het donker, zo hard mogelijk. Inmiddels woon ik al jaren in Bloemendaal, het 'mieterse' dorp aan de rand van de duinen, dat door sommige cynici uit Amsterdam ook wel 'het groene graf' wordt genoemd. Het ligt achter Haarlem, en hoewel het nog steeds bij de Randstad hoort, ben je toch wel even onderweg om er te komen. Maar dan heb je ook wat, zeker als hardloofhebber: het is er relatief rustig en de hoeveelheid natuur is ongekend voor het westen van ons land. Door de duinen slingeren talloze paden, verharde voor de fietsers en rulle voor de wandelaars. Een specifiek rondje heb ik al jaren niet meer. Ik bedenk van tevoren hoe ver of hoelang ik ongeveer wil gaan lopen, en daar verzijn ik dan een route bij. De mogelijkheden om te rennen zijn in de omgeving van Bloemendaal bijna onbeperkt. In het donker ren ik trouwens even gemakkelijk door de verlichte bebouwing van Haarlem of Heemstede, en als ik even geen zin heb in duinen is er de polder rond het schilderachtige dorpje Spaarndam. Als ik echt grote afstanden wil lopen is er ook nog de optie om in de trein te stappen en terug te rennen, bijvoorbeeld vanuit Amsterdam. Vanaf station Sloterdijk is het nog geen twintig kilometer naar mijn huis, voor een getrainde duurloper een peulenschil.

Ik houd van tochten langs verschillende plaatsen. Iets wat fietsers over het algemeen ook enorm waarderen. Vandaag is een mistroostige zondag in december, met niets anders op de agenda dan even het huis verlaten voor een flinke duurloop. Ik wil minstens twintig kilometer rennen, en bedenk dat een rondje achter het racecircuit, langs de zee, en dan door het dorp Zandvoort, een mooie optie is. Het waait en regelmatig valt er veel regen. Ik kijk op www.buienradar.nl wanneer het een beetje droog is, en besluit om twee uur in de middag te vertrekken. Dat levert als bijkomend voordeel op dat ik tijdens het rennen naar Langs de Lijn kan luisteren, mijn favoriete programma op Hilversum 1. Ik weet dat het tegenwoordig anders heet, maar ik ben zo oud dat ik moedwillig de oude naam blijf gebruiken. Ik ben geen liefhebber van muziek onder het lopen, omdat ik het gevoel heb dat ze je eigen ritme kan verstoren, maar over voetbal pratende mannen kan ik prima hebben. Als ik vertrek is het droog en bevindt de voetbalwedstrijd die al om 12.15 uur is begonnen zich in de slotfase. Om 14.30 uur zijn er twee nieuwe wedstrijden, en er wordt aandacht besteed aan de traditionele wintersporten schaatsen en veldrijden.

Het waait hard, op de radio wordt onvermijdelijk alweer gesproken over de schade die de wind heeft aangericht. Ik begin te rennen door ons dorp. Eerst het 'arme' deel, waar ik woon en de huizen nog aan elkaar vast staan, dan naar het 'rijke' deel, met de vrijstaande villa's en soms zelfs een heel landgoed. Het is stil op straat, tussen de welvarende huizen, waar men nu vermoedelijk een glas dure witte wijn drinkt bij de open haard. Ik krijg het warm bij de gedachte dat ik het onstuimige weer trotseer. Van het geld van de bewoners in die villa's krijg ik het in ieder geval niet warm. Warm word je van wat je gelukkig maakt.

@SpeakerBert

Supporters, onmisbaar bij elk sportevenement

Ze zijn een onmisbaar onderdeel bij elk sportevenement, de supporters. Op een zwart wit foto van mijn eerste hardloopevenement wat ik als speaker van commentaar voorzag, staan ze al naast me, mensen die enthousiast reageren op de hardlopers. In de afgelopen tientallen jaren heb ik die supporters in alle soorten en maten gezien. Bij kleine trials zijn ze rustig en bij de grote events als de Dam tot Damloop, de 4 Mijl van Groningen en de Tilburg Ten Miles gaat het dak er af qua publiek en enthousiasme. De Zevenheuvelenloop heeft aan de finish nadert en de dag vordert, verandert van een zit- in een sta-tribune. Op de Coolsingel moet ik richting de finish net als in Nijmegen proberen de tienduizenden supporters te overstemmen om de nodige info te geven over het wedstrijdverloop.

In artikelen die ik schrijf voor de hardloopmedia komt ook steeds weer terug dat supporters belangrijk zijn voor de deelnemers, ze zorgen voor sfeer en beleving zoals Peter Gilles het noemt. Sfeer door te klappen en te roepen richting de deelnemers, soms hebben ze borden bij zich waar lopers op kunnen slaan als ze 'meer power' nodig hebben, anderen nemen muziekinstrumenten mee voor de broodnodige aanmoedigingen. Onderaan de heuvels op de befaamde Zevenheuvelenweg staan bijvoorbeeld de klepperaars, supporters voorzien van klaphandjes die je van verre al hoort. Soms staan er ook vrachtauto's met geluidssets die vrolijke opzweepende muziek draaien voor loper en publiek. Bij de Vierdaagse van Nijmegen was vooral de muziek van de Engelbewaarder 'heel en te' bekend. Ik hou van supporters die de lopers helpen, want iedere loper heeft een eigen doel en persoonlijke aanmoedigingen, tegenwoordig makkelijk vanwege het feit dat de voornaam van de deelnemer op het startnummer staat, zijn van groot belang voor de prestatie. Ik heb daar als speaker een mooie uitdrukking voor: 'Geef meer applaus want aanmoedigingen en applaus komen als een warme douche over de lopers heen.'

Supporters heb je ook in de overtreffende trap. Zo liep in de Dam tot Damloop van 2007, met volgens de website, tienduizenden supporters langs de 16,1 kilometer tussen Amsterdam en Zaandam, Zersenay Tadese, de latere wereldrecordhouder op de Halve Marathon (58:23). Deze Afrikaanse toploper vertegenwoordigde Eritrea. Tadese won en toen ik, voor de presentatie van de grote prijsuitreiking, sporthal De Vang in Zaandam binnenkwam, waren de eerste 5 rijen voor het podium gevuld met super enthousiaste Eritreeërs. Nadat ik de nummer 3 en 2 op het podium had geroepen nam ik een extra pauze voordat ik de naam van de winnaar noemde, op dat moment sprongen de eerste 5 rijen op om een groot feest te beginnen rond hun held. Dat enthousiaste en blij reageren van de Eritreeërs maakte op mij grote indruk en bleef me lang bij.



Publiek Zevenheuvelenloop

Afgelopen week, 17 jaar later, herhaalde dit fenomeen zich. Bij de wielronde van Roosendaal, de Draai van de Kaai, was ik reclamespeaker. Daar stond aan de start de eerste Afrikaanse winnaar van 3 etappes en de groene trui in de Tour de France, Biniam Girmay uitEritrea. De dag begon rustig, maar gedurende de dag zag ik steeds meer vlaggen en supporters uit zijn land. Ze hadden toeters en megafoons mee en posteerden zich met wel tweehonderd precies tegenover ons bij start en finish. Bij de passage van elke ronde van 1700 meter gingen ze uit hun dak, sloegen ritmisch zo hard op de kartonnen reclameborden dat ze de professionele geluidsinstallatie overstemden en wij speakers de naam van Girmay bijna niet meer durfden te noemen. U raadt het al, Girmay won de eindsprint en daarna ontspan zich voor onze neus een soort Nationale Eritrese Feestdag waarvan mijn oren en ogen nog een dag hebben moeten bijkomen. Ik had het al een keer gezien in 2007 maar dit sloeg alles. Het hoeft voor mij niet iedere week maar af en toe een keer de overtreffende trap als supporter, daar geniet ik van en die gun ik u ook dit najaar in de wedstrijden, laat alle aanmoedigen die u onderweg ontvangt als een warme douche over u heenkomen.

Bert Pessink



Een risicoloze afsluiting?



afsluiting

Nu zou je kunnen denken dat dit artikel over het afsluiten van mijn loopcarrière gaat. Dat zou natuurlijk zo maar kunnen zijn. Als je de tachtig eenmaal gepasseerd bent, heb je niet zoveel meer te willen in dit leven en zeker niet op sportief gebied. Althans, dat schijnt je eigen omgeving zo te denken en die wil mij dat nogal eens kenbaar maken. Tijdens een gesprek over het ouder worden, wordt er dan met opgetrokken wenkbrauwen aan mij gevraagd: "Loop jij dan nog steeds??". De vraag wordt dan een zodanige lading meegegeven dat de steller zijn verwondering er nogal eens duidelijk in door laat klinken. Het kan ook variëren tussen bewondering en onbegrip.

Vrij baan voor de gezonde tachtiger

Het lijkt soms dat er een taboe op rust om boven de tachtig nog aan loopjes mee te doen. Zolang je inschrijfgeld betaalt en niet als laatste de finish passeert, ben je de organisatie niet tot last, toch? Duidelijk, het aantal finishers in de klasse M80 is doorgaans op één hand te tellen. Bij de CPC-loop in Den Haag dit jaar waren we met z'n tweeën (13.565 finishers) en in de Golden Tenloop in Delft (2558 finishers) was ik de enige. Ook over het met regelmaat op eigen houtje een trainingsronde in de buitenlucht doen, hoef je m.i. geen verantwoording af te leggen. Natuurlijk, genoeg lieden uit het hardloopcircuit halen helaas de tachtig niet eens en veel anderen haken eerder af vanwege blessures, ziektes of anderszins. Maar ja, als het je gegeven is (waarvoor veel dankbaarheid) om prima gezond de tachtig te passeren? Als het je na ruim 55 jaar loopgenoegeen nog steeds heerlijk vindt om een loopje te doen? Moet jij je dan aanpassen aan een heersende opinie van (veelal) niet-sporters?

Natuurlijk, er zitten risico's aan; je kan struikelen, vallen, je heup breken of zelfs onverhoopt doodvallen. Ja, dat risico neem ik dus dan. Mijn hardloopsport is mij te lief om mijn loopcarrière zonder risico's af te sluiten.

Afgesloten voor lopers

Als je geen risico wilt lopen en dus het lopen helemaal af wilt sluiten, dan kan je ook bij Rijkswaterstaat terecht, zo bleek mij onlangs. Een week vooraf berichtte de regionale pers dat op 31 mei 2024 het Noorderhavenhoofd in Hoek van Holland afgesloten zou worden

voor wandelaars. Geen overleg met de dorpsraad, laat staan met de vissers, wandelaars en hardlopers. Eenzijdig (nou ja, de 'Coolsingel' bleek geïnformeerd) was het besluit genomen: er waren risico's voor de gebruikers. Hekgolven over het wandelpad van langsvarende oceanostomers zouden gevaar kunnen opleveren. "In de loop der jaren zijn er incidenten gemeld".

Volkomen veilig

Op de dag voor de aangekondigde afsluiting ben ik dat gaan controleren. Het havenhoofd is zo'n twee kilometer lang waarvan de laatste ca. 600m 'strandloos' recht toe, recht aan de zee insteekt. Zelf loop ik



zwanenzang

dat stuk al jarenlang met enige regelmaat. Vanaf m'n woonstek is het zeven kilometer lopen. Daar aangekomen trof ik de Noorderpier in alle rust en eenzaamheid aan. Geen boze Hoekenezen, Extinction Rebellion, KOZP (Kick Out Zwarte Piet) en/of protesterende studenten te zien. Er was zelfs geen ME op de been. Alleen deze loper was er op de been en zelfs op twee benen. Wat risico en onveilige situatie? Natuurlijk, er staan waarschuwborden, want een

gewaarschuwd mens telt voor twee. Het was verder zo veilig als het maar zijn kon. Geen kip, geen hond en zelfs geen zeehond te zien.

In m'n uppie

Ook schoof er geen hek- of boeggolf over het wandelhoofd. Zelfs de naar voren geschoven Dick Schoof schoof er niet overheen en dat is toch een fervente hardloper. Hij krijgt een unieke kans om in z'n uppie het Vaderland te gaan leiden.

Vandaag blijkt voor mij een unieke kans om in m'n uppie nog een keer het (Vader)land de rug toe te keren. Dat gevoel krijg je tenminste als je de kustlijn steeds verder achter je ziet verdwijnen. Een zwanenfamilie begeleidt mij met hangende kopjes naar het einde (van de pier) alsof het mijn zwanenzang is.



het baken



kustzicht

Een reeks van afsluitingen

Nu brengt het leven helaas al veel afsluitingen met zich mee. Eigenlijk een lange zwanenzang van afsluitingen. Mijn jeugd, mijn werkcarrière, mijn marathon-, triatlon- en schaatscarrière en ga zo maar door. Veel is al afgesloten, behalve dan het maken van mijn looprondjes.

Het rondje Hoek van Holland behoort tot mijn favorieten. Deels via de duinen, deels via het strand en dan nog een stuk pier. Het extra lusje van 600m op de pier heeft ook een letterlijke keerzijde: je moet terugkeren aan het einde bij het baken.

Het fabuleuze uitzicht hiervandaan op het vaste land en zelfs op de skyline van Den Haag vergoedt dan veel voor een geboren Hagenees.



eindeloos

Het is nog niet zover

Helaas zal ik, na vandaag, nooit meer zover de zee in kunnen lopen. Zo'n klein genotsmomentje wordt deze tachtiger dan niet meer gegund. Verdrietig loop ik weer terug de pier af en naar huis. Het enige positieve is dat ik zelf in de hand heb met hoeveel kilometer ik mijn trainingsloop vandaag zal afsluiten. Het worden er vijftien. Natuurlijk blijf ik doorgaan met mijn sport waaraan ik mogelijk dus wel verslaafd ben.

Om echt definitief te stoppen met lopen is meer nodig dan een risicoloze afsluiting. Het loopboek is nog lang niet (af)gesloten. Er komt (voorlopig) geen einde aan, alsof je het nog niet afgesloten havenhoofd op loopt en eindeloos ver het baken ziet staan.

Mijn loopeindpunt gun ik mijzelf ook eindeloos ver weg!

Joop Raaphorst



waarschuwing



Verder de zomer in

Mooi om de overstap te maken de mei maand in. Persoonlijk vind ik dat de mooiste maand in het jaar. Prachtig om buiten te zijn en alle dagen "in de bloei groei en het nieuwe jonge leven in de natuur" van dag op dag te volgen. En dat stimuleert, althans zo onderga ik dat, ook je loopprestaties. Ik ga dan heel graag op pad in de ochtend omdat de zonsopkomsten veelal prachtig zijn en als gunstige bijkomstigheid ervaar ik veelvuldig dat in de vroege ochtend in de 1e 2 uren rondom die zonsopkomst er ook weinig wind is.

Attente attentie

Ik heb inmiddels een weekprogramma ontwikkeld waarbij ik 5 dagen de halve marathonaafstand en 2 dagen de hele marathonaafstand loop. Dat was me in de maand april heel goed bevallen en dan is daarmee doorgaan de beste optie. En de maand mei begint goed want op 3 mei krijg ik per mail een felicitatie van het Lauf Weiter Team met de onderstaande inhoud:

Je hebt al 125 evenementen bij ons gelopen - dat mag niet onbeloond blijven! Daarom feliciteert het Lauf Weiter-team u van harte met het behalen van de Level 7 Award voor evenementen waaraan u hebt deelgenomen. Een speciaal gemaakt award-T-shirt en een klein cadeautje wachten op je.

Zo zie je maar dat ook met VIRTUEEL Lopen veel mogelijk is, toch?

En als je veel loopt, en dus langer onderweg bent, is het ook zo dat er allerlei dingen door je hoofd heen gaan. Dingen die op zich met lopen niets te maken hoeven te hebben, maar als je er iets anders naar kijkt er toch wel aan te koppelen zijn. De vrijheid die je voelt bij het lopen in de natuur is natuurlijk niet zo vanzelfsprekend. Althans bij mij en dan draag ik het maar uit.

Stilstaan tijdens het lopen

Dan komen we bij de 2 jaarlijks terugkerende dagen; 4 en 5 mei ofwel de dag van de dodenherdenking en de daaropvolgende de dag van de bevrijding (die wij in Nederland, in tegenstelling tot veel andere landen maar 1x in de 5 jaar echt vieren, dat wel natuurlijk). Altijd al mijn belangstelling gehad, want er zijn natuurlijk heel veel echte offers gebracht om

ons te bevrijden en dus goed dat we dat herdenken. En ook goed dat we bevrijd zijn, want vrijheid is een groot goed. Ik moet er niet denken in wat voor samenleving we als we niet bevrijd zouden zijn. Dan hadden we vast de normen met de rechten ect. die daar onverbreekelijk bij horen niet gehad. Dan had ik hoogstwaarschijnlijk nu niet mogen opschrijven wat ik zelf wil en bovendien had ik dat in de overdracht naar jullie ook nog in het Duits moeten doen, toch? Bbrrrr... ik moet er niet aan denken. Maar waar ik meer - ook tijdens het lopen - mee bezig ben, zijn natuurlijk de discussies en spanningen die er dit jaar zijn n.a.v. de verschrikkelijke oorlogen in de Oekraïne en in de Gazastrook. Moet je dit nu wel of niet meenemen als apart element in deze bijzondere dagen?

Ik vind van wel, temeer omdat ik gewoon niet begrijp



Monument Khatyn

dat de Internationale gemeenschap dit niet kan laten stoppen. Zeker als je de geschiedenis erbij betreft waarbij ik met eigen ogen de meest gruwelijke dingen gezien heb die herinneren aan het leed van de 2e wereldoorlog.

Het Khatyn Memorial

Ik laat dat dan maar zien, want dan begrijpt iedereen het een beetje hoop ik. In 1996 heb ik mee mogen doen aan een 4856 kilometer lange fietstocht van Moermansk naar Zaandam. Dit als de herinnering dat toen 300 jaar geleden Tsaar Peter de Grote naar Zaandam was gekomen om kennis te krijgen van de Nederlandse scheepsbouw. Een prachtige tocht door heel Rusland, Wit-Rusland, Polen Duitsland en Nederland. In vrijwel alle steden in Rusland en Wit-Rusland zijn er herdenkingsmonumenten die herinneren aan de verschrikkingen van die 2e wereldoorlog. Op 19 augustus 1996 hebben we in de omgeving van



Level 7 Award

Minsk ook het Nationaal Monument Khatyn bezocht. Het was die dag niet erg warm en er kwam vanaf de vlakke vanuit het zuidoosten een vrij stevige, wat schraal aanvoelende wind over ons heen. Onvoorstelbaar wat je daar ziet en voelt tot diep in je binnenste: "Het Khatyn Memorial ligt op de plek van het oude dorpje Khatyn maar herdenkt al de doden die in Wit-Rusland zijn gevallen. Dat is een aanzienlijk getal te weten 2.250.000 doden. Onvoorstelbaar dus. Het is nu een stil en vredig en indrukwekkend oord, waar de vroegere huizen symbolisch met betonnen dakjes en schoorstenen - met de bordjes erop met de namen van bewoners die daar toen woonden - zijn weergegeven. In die schoorstenen hangen klokken, die om de beurt iedere 30 seconden even luiden. Een enorm standbeeld van een wanhopige vader (een van de zes overlevenden), die zijn dode zoon in zijn armen houdt, domineert de plek. Khatyn was echter niet uniek: hetzelfde is gebeurd in nog 628 dorpen. 186 nooit herbouwde dorpen zijn weergegeven in een veld kleine grafstenen. Drie berken bij een eeuwige vlam symboliseren dat een kwart van de bevolking is weggevaagd. Het geheel laat iedereen op een ingetogen wijze stil staan bij de onvoorstelbare gebeurtenissen hier." Ik was er, toen in 1996, al 'mee bezig in mijn hoofd' omdat op het moment dat wij daar waren ook dezelfde oorlogsmisdaden zich voltrokken in de strijd op dat moment tussen de Serviërs en de Bosniërs in het oude Yugoslavia. Ook daar werden toen weer huizen

in de brand gestoken met de bewoners erin enz.

Holocaust Museum Yad Vassem

Een andere ervaring met hetzelfde onderwerp beleefde ik in mei 2008 toen ik voor mijn werk in Israël was voor een congres van het Wereldverbond van Diamantbewerkers. Met een dag in Jeruzalem bezochten we ook het grote Holocaust Museum Yad Vassem. Daar bezochten we onder andere het Kindermonument, uitgehouwen in een grot, waarin in het donker met behulp van spiegels en 5 lichtjes de 1,5 miljoen kinderen als een sterrenhemel worden verbeeld, indachtig de belofte van God aan Abraham over de omvang van zijn nageslacht: Genesis 15:5 Daarop leidde Hij Abram naar buiten. "Kijk eens naar de hemel", zei Hij, "en tel de sterren, als je kunt. En Hij verzekerde hem: "Zo zal het ook zijn met jouw nakomelingen.

Ik zal nooit maar echt ook nooit vergeten dat daar in dat monument in de eindeloze rij van uitgesproken namen de naam (die ik hier niet weer geef vanwege de privacy) werd uitgesproken van een meisje 6 jaar AMSTERDAM. Dan lopen de rillingen over je lijf en schiet je gewoon vol met tranen in je ogen. Met onderstaande fotocollage probeer ik de indruk over te brengen, maar de werkelijkheid als je daar daadwerkelijk bent is vele malen doordringender.

Een heden zonder te denken aan verleden

Maar natuurlijk ook vandaag aan de dag is het eigenlijk dan onbestaanbaar dat de gewone mensen, die een geschiedenis hebben waar je 'koud van wordt', toch weer toestaan dat hun politieke machthebbers weer een compleet nieuwe oorlog zijn begonnen in de Oekraïne en ook in Gaza, waar ook met de meest verschrikkelijke wapens dagelijks vele burgerslachtoffers vallen met heel veel vrouwen en ook heel veel kinderen - die de oorlog niet gewild hebben of willen - daaronder. Verschrikkelijke beelden zien we



Certificaten Never give up

Kindermonument Yad Vasshem



Fotocollage van het Kindermonument bij het Grote holocaust museum Yad Vasshem in Jeruzalem



dagelijks langskomen van vernielde scholen, ziekenhuizen, de infrastructuur zoals de stroom -en gasvoorzieningen, woonblokken, vluchtelingenkampen enz. niets wordt ontzien.

Hoe je kunt verdragen dat dit, met zulke indringende herdenkingsmonumenten in je land, hetzelfde weer opnieuw plaatsvindt. Maar ook wij "hier op afstand" zitten er dagelijks met onze moderne en snelle nieuwsvoorzieningen eigenlijk middenin. Het

meest beangstigende vind ik dan de gewenning aan deze onaanvaardbare zaken en de machteloosheid van onze Internationale gemeenschap en de instituties die zich daarmee bezighouden, die dit alles niet gestopt kunnen krijgen.

EN DAAR WIL IK ALS MENS, VANDAAG DE DAG BIJ HERDENKINGEN EN HET VIEREN VAN DE BEVRIJDING OOK AANDACHT AAN GEVEN. Maar ja dat levert helaas tot op heden alleen maar veel discussie op en geen daadkracht om hiervoor wel aandacht aan te geven.

Never Give Up

Goed, ja dan toch, weer terug naar onze hobby lopen waarin we ons kunnen ontspannen; In mei, juni en juli waren er bij Lauf Weiter 2 nieuwe Challenges:

De Never Give UP Challenge (geef nooit op uitdaging) is de eerste in de periode van 24 mei tot en met 9 juni 2024

De uitleg van Lauf Weiter was:

"Never Give Up" is een manier van leven die ons aanmoedigt om door te gaan ondanks obstakels, tegenslagen en/of uitdagingen. Het is een houding die ons leert nooit op te geven, hoe moeilijk de omstandigheden ook zijn. Deze woorden herinneren ons eraan dat succes vaak wordt bereikt door doorzettingsvermogen, vastberadenheid en geloof in onszelf. Als we ons door tegenslagen laten ontmoedigen, kunnen we kansen missen en onze doelen niet bereiken. Maar als we ervoor kiezen om nooit op te geven, vinden we vaak nieuwe manieren om onze doelen te bereiken en ontdekken we daarbij een innerlijke kracht die ons vooruit drijft.

Met de "Never Give Up Challenge" willen we je van 24 mei tot en met 9 juni aanmoedigen om 17 dagen lang vast te houden aan je doel en niet op te geven. Maar

welke gewenste afstand is eigenlijk het doel? Het is belangrijk om uw voornemen realistisch te maken, want als uw doelen te hoog zijn, verliest u snel uw motivatie en als uw doelen te simpel zijn, voelt u zich niet uitgedaagd. Denk dus goed na over wat u niet overweldigt of tegenwerkt en wat u zelf kunt beheeren.

Lauf Weiter daagt je dan uit: Waar wacht je op? Wees erbij en bewijs aan ons en jezelf dat je niet opgeeft! – samen – online!"

Niet less maar more

Tja en dan wil je wat minder gaan lopen zoals aan het begin van het jaar mijn vaste voornemen was. Maar dan moet je niet uitgedaagd worden. "NEVER GIVE UP" is mijn leven lang al een vaste waarde en een steeds terugkerend gegeven. Daar kan ik niet omheen en eindigt zo'n loopactiviteit dan ook nog op de dag van mijn verjaardag 9 juni - waar ik toch ook nog even 79 jaar mocht worden - dan is inschrijven onvermijdelijk.

Dus moet het ook echte inhoud verkrijgen en dat heb ik gedaan door daarop ook de doelstelling af stemmen door vooraf aan te geven dat ik in die 17 dagen 700 kilometer zou gaan lopen. Met als rekensom dan 17x 1 kilometer meer te lopen dan de marathonafstand en dan dus uit te komen op 734,4 km.

Natuurlijk soms heb ik het met wat regendagen moeizaam gehad met deze Never Give Up, maar toch doorgezet uiteraard.

Hiermee een mooi oorkonde verkregen en een speciaal persoonlijk door het Lauf Weiter Team afgegeven certificaat om daarmee vastgelegd te hebben dat ik 17 marathons heb gelopen (zie de verzamel foto van beide documenten)

Mount Everest Challenge

En dan ben je weer zo gefocust dat je ook niet om de volgende challenge heen kan. Zeker als dat in je jongensjaren een gebeurtenis is geweest wat echt wereldnieuws was. Zulke dingen kwamen natuurlijk heel anders op je af dan dat gaat in de huidige tijd met het directe beeld van nieuws via de televisie en allerlei internet podiums of zogezegd de sociale media.

Lauf Weiter kwam met de Mount Everest Challenge (Mount Everest-uitdaging) In de periode van 21 juni tot 7 juli 2024

De uitleg van Lauf Weiter was:

De Mount Everest, op een duizelingwekkende 8.848 meter boven de zeespiegel, rijst uit boven de omliggende toppen van de Himalaya en heeft een ongeëvenaarde

fascinatie voor ontdekkingsreizigers en bergbeklimmers. Als hoogste berg ter wereld is de Everest niet alleen een fysiek wonder, maar ook een symbool van menselijke ambitie en vastberadenheid. De beklimming van de top wordt georganiseerd vanuit een reeks basiskampen die langs de route worden bereikt. Deze kampen zijn niet alleen logistieke bases, maar ook belangrijke centra van gemeenschap en cohesie onder de bergbeklimmers.

Wij willen samen met jou het hoogste doel bereiken, de hoogste berg ter wereld beklimmen en als gemeenschap de volgende uitdaging aangaan. Wij nodigen je uit om deel te nemen aan de Mount Everest Challenge van 21 juni tot 7 juli. Stel jezelf het hoogst mogelijke doel en probeer dit samen met ons te bereiken. Onderweg houden wij u op de basiskampen op de hoogte van hoeveel kilometer u al heeft behaald, zodat uw doel helder blijft. Binnen de 17 dagen heb je elke dag één upload beschikbaar, waarmee je elke dag dichterbij je doel kunt komen. Als beloning heb je aan het einde van het evenement de mogelijkheid om een gegraveerde medaille te ontvangen met je behaalde doel. Ongeacht of ze gegraveerd zijn of niet, de medailles worden pas na het evenement verzonden. Beklim samen met ons de top als symbolisch gesteld doel - samen - online

De lat op hoogte

En ook hierbij leg ik dan "de lat hoog" en het moest dus in dezelfde 17 dagen als bij de Never Give Up Challenge nl. 750 kilometer. En al gauw werd het duidelijk dat dit momenteel toch op het randje van mijn kunnen is. Vooral omdat ik de laatste 2 maanden tamelijk veel last heb van hooikoorts wat ik voor het eerst in mijn leven dit jaar heb (Climate Change?) Mooi was de tussentijdse begeleiding t.w. het vertrek op 21 juni uit het dorp, op 24 juni werd het 1e basiskamp op 2.850 meter bereikt en op 2 juli kwamen we aan in het 2e basiskamp op 5.364 meter. De echte top op 8849 meter werd bereikt op 7 juli en daarmee was het 'volbracht'!

Vertaald naar het lopen finishte ik met een totaal aantal kilometers van 771 waar ik dan 113 uur:11 minuten en 07 seconden voor nodig heb gehad. Op en of andere manier gaf het mij toch hetzelfde gevoel als Edmund Hillary gehad moet hebben en ik sloot mijn eigen registratie af met: JOEPIE, "VIRTUEEL" BOVEN OP DE MOUNT EVEREST DUS OP 8.848 METER En van daaruit lag dus figuurlijk gezien 'DE HELE WERELD AAN MIJN VOETEN'

Afbouwen is best wel moeilijk

Tenslotte dan toch nog even over mijn bedoeling om langzaam te gaan afbouwen. Ook hier geldt, moet ik

tot mijn schande bekennen, "dat de weg naar de hel geplaveid is met goede voornemens!" Net als bij de echt verslaafde rokers gaat dat voornemen in het begin wel een beetje maar het terugvallen op de oude gewoontes blijft altijd aanwezig. Als ik nu de vergelijking maak met vorig jaar dan zie je dat dus ook in mijn aantal gemaakte kilometers: Op 31 juli 2023 was dat 6821,1 km en op 17 juli 2024 6055,4 km en doorgeteld naar 31 juli wordt dat dan 6277 km. Kortom eigenlijk dus minimaal nog geen 80 km minder per maand.

Ik begrijp goed dat zo'n getal voor een aantal van onze lo(o)p(st)ers al veel is. Maar ik moet dat bezien vanuit mijn eigen planmatige benadering en is het woord "MISLUKT" echt terecht. Ik ga er niet van wakker liggen want dat helpt ook niet. Ik heb nog wel een goede 5 maanden in 2024 te gaan om te bedenken hoe ik dat in 2025 beter aanpak, dat wel.

Nasa Run

Dan de tegenhanger tegenover de bovenstaande ervaring is dan toch ook wel dat ik in de maand juli wel even "met mijn hoofd door de wolken gegaan ben". Op de 14e juli ben ik door de grens van 133.000 km gegaan en dat is dan weer de andere kant van de medaille als je veel kilometers loopt.

Op de 19e juli heb ik met de Nasa Run van Lauf Weiter mijn 1.100e marathon + ultra-afstanden gelopen. Ik kreeg er een mooi certificaat voor zoals je ziet.

En ik heb heel veel belangstelling gehad voor de ontwikkelingen in de ruimtevaart. Juist in onze generatie is op dit terrein heel veel gebeurd. Het meest in mijn geheugen staat gegrift de reis met Apollo-11 Bij de eerste maanlanding op 20 juli 1969 zette de Amerikaanse astronaut Neil Armstrong als eerste mens voet op de maan. Dat is nu dus 55 jaar terug waarbij in die nacht we allemaal voor de TV zaten. Het mooie is dat volgens de planning van de Nasa dat in 2025 weer gaat gebeuren.

Daar kijk ik naar uit en deze Nasa Run had voor mij dus die extra betekenis.

Afsluitend is ook voor mij in de laatste 5 maanden van 2024 het leidende principe "Immer Weiter Laufen"

Wordt dus vervolgd

Gijs Honing



Certificaten Mount Everest

Certificaat Nasa Run



Henk Borgmeijer stopt als microfonist

Na 44 jaar en meer dan 1000 wedstrijden als microfonist te hebben opgetreden, gaat Henk Borgmeijer stoppen met zijn favoriete hobby. Op 7 september 2024 zal hij tijdens het Plinq Loopfestijn Dalfsen (voorheen Halve Marathon Dalfsen) voor de laatste maal zijn kunsten vertonen en ten gehore brengen. Met zijn genoemde staat van dienst is er waarschijnlijk geen avVN lid te vinden die hem nog nooit aan het werk heeft gezien. De woorden "opgetreden" en "zijn kunsten vertonen" zijn bewust gekozen, want Henk maakte van elke hardlopedwedstrijd een festijn. Herkenbaar aan zijn bretels, een handdoek om de nek en een groot bord waarop al zijn benodigde informatie is geplakt. Het is dan ook terecht dat Dalfsen de term "festijn" in hun evenement heeft verwerkt.



Om te beginnen een Tompouce

Oranje Tompouce

Als ik op dinsdag 2 juli door Henk wordt verwelkomd in zijn huis aan de Agnietenhof in Dalfsen, staan de oranje Tompoucen al op tafel. Het Nederlands voetbalelftal speelt vanavond de achtste finale tegen Roemenië en dat moet natuurlijk al op voorhand gevierd worden. Voor vanavond houdt Henk nog enkele lekkertijen achter de hand. Die zullen ongetwijfeld gesmaakt hebben, want Nederland won die wedstrijd met 3 - 0.

Het weekend vrij

Na de koffie komt er een waterval aan informatie en anekdotes over zijn leven als microfonist, waarbij zijn enorme feitenkennis indruk maakt. Zo af en toe kan Henk zich een bepaalde naam niet herinneren en dan verontschuldigt hij zich meteen met: "Maar goed dat ik stop, want dat heb ik steeds vaker". Mij valt dat gedurende het gesprek helemaal niet op en ik ben ervan overtuigd dat Henk zijn hobby nog jaren kan uitoefenen, maar wil hem de rust en het genieten van een "leven zonder microfoon" zeker niet ontnemen. Nu hij lichamelijk nog fit is, zal hij samen met zijn vriendin ("ik heb een LAT relatie met de overbuurvrouw") er regelmatig op uit trekken. De weekenden, in het verleden vaak gevuld met 2 hardloopevenementen, zijn daar nu zeer geschikt voor.

Van voetbal naar atletiek

Henk stamt uit een voetbalfamilie en hij was eigenlijk voorbestemd om als voetballer sportief te zijn. Enkele jaren heeft hij gevoetbald bij v.v Hattem, maar door zijn vele en vervelende blessures heeft hij - op advies van een sportarts - zijn "voetbalcarrière" moeten opgeven. Hij heeft in de jaren 70 gekozen voor atletiek "de moeder van alle sporten" - het hardlopen; een toen steeds populairder wordende loop-sport die tevens ook minder belastend (dan voetbal) voor zijn lichaam was. Henk woonde in Wezep en is lid geworden van Atletiekvereniging De Gemzen uit Heerde waar hij in wedstrijdverband meedeed met langeafstandslopen. Voor De Gemzen is hij ook jeugd- en looptrai-

ner, jurylid en bestuurslid geweest.

Speaker bij De Gemzen

Op verzoek van collega-wedstrijdlopers is hij, omdat hij toen ook al goed kon praten, wedstrijdspeaker geworden voor de 20 km. wegwedstrijd van De Gemzen in Veessen op 13 september 1980. Dat was de start voor zijn carrière die nu al 44 jaar duurt. Henk was in het begin alleen speaker voor zijn eigen club (De Gemzen), maar werd gauw gevraagd voor regionale en nationale loopwedstrijden (zoals de Nederlandse Kampioenschappen op de baan, indoor, veld en weg).

Op een landkaart van Nederland heeft Henk bijgehouden in welke plaatsen hij microfonist is geweest (ruim 1000 wedstrijden in meer dan 100 plaatsen!).

Een computer vol

In zijn werkkamer houdt Henk in zijn computer alle prestaties (zoals records en looptijden) en feiten van de duursporters actueel. Volgens zijn computerhulp heeft hij een database zo groot als die van een bedrijf met 20 medewerkers. Dat bijhouden is een tijdrovende taak, want elke sporter die met een loop meedoet is even belangrijk voor hem. Als speaker geeft hij de atleten - bij start en finish - ongeacht hun gerealiseerde tijd een woord van waardering en een aanmoediging; het aanwezige publiek informeert hij over de prestaties van de sporters.

Zijn archief is immens. Van alle wedstrijden waarbij hij actief was, kan Henk de resultaten van de individuele lopers achterhalen. Door al deze informatie vóór de wedstrijd op een groot bord te plakken, kan hij van iedere atleet die finisht vertellen of hij een parcoursrecord heeft gelopen of niet. En omdat Henk zich richt op de eerste tot en met de allerlaatste loper van het veld, lukt het hem om bij iedere finisher een gevoel van trots op zijn of haar prestatie te geven.



Speakerplaatsen op de landkaart

Sociaal bewogen en historisch besef

Op zijn kantoor op de eerste verdieping kan Henk veel tijd doorbrengen. Twee wanden van zijn werkkamer hangen vol met krantenknipsels, posters, kaartjes en foto's. Hieruit blijken zijn uitgesproken socialistische denkbeelden, het belang van de vakbonden, maar ook zijn historisch besef over de mooiste sportmomenten. Zo zien we bijvoorbeeld foto's van Wim van Est (in het ravijn) en Herman Bode ("Willen we naar de Dam, dan gaan we naar de Dam") naast elkaar.

Niet alleen hardlopen in Dalfsen

In Dalfsen was hij vanaf 1987 bij alle loopwedstrijden van Stokvisdenners als deskundig microfonist aanwezig. Voor deze toewijding heeft hij in 2017 van de Atletiekunie een waarderingsspel ontvangen. Henk is in Dalfsen een veelvuldig gevraagd spreker; bij loopwedstrijden (1/2 marathon, Unicef kindloop, Stationsloop, Vrouwenloop...etc.), maar ook bij de schrijfavond voor Amnesty International, de ALS-Nieuwjaarsduik, het eiergooien bij Het Oude Station, de Obstakelrun van de Oranjevereniging en nog veel meer.

De tweede hobby Jazzmuziek

Toen in de coronatijd het aantal wedstrijden dramatisch afnam, heeft Henk zijn muziekhobby uit de jaren 90 "nieuw leven ingeblazen". Op zijn zolder heeft hij zijn oude tenorsaxofoon uit de koffer gehaald en daarna laten repareren voor een tweede leven. Hij heeft enkele zelfstudieboeken voor dit instrument aangeschaft en hij is de laatste jaren fanatiek (elke dag) aan het oefenen en spelen. Het is een stille wens dat hij een uitnodiging krijgt van het North Sea Jazz festival om samen met de familie Dulfer te spelen. Een wens met een dikke knipoog natuurlijk, maar wie



Achter de computer in zijn werkkamer weet gaat hem dat, met extra tijd om te repeteren, nog lukken ook.

Een donkere periode

Vanaf 2010 beleefde Henk zware tijden. Zijn vrouw Lammie overleed in 2010 op 65 jarige leeftijd en in 2015 overleed zijn jongste zoon Pieter op 41 jarige leeftijd. Op vele plaatsen in het huis staan en hangen herinneringen aan beiden. Lammie was bijzonder creatief en maakte veel beelden, waarvan velen een blijvende herinnering zijn in een ook buiten het huis. Veel foto's van Pieter en foto's van een laatste vakantie die Lammie en Pieter nog samen konden ma-

ken, zorgen voor een blijvende herinnering.

Nog enkele anekdotes

...Na het overlijden van zijn vrouw Lammie, sloeg Henk een keer over om speaker te zijn in Dalfsen. Wel keek hij op een rustig stuk van het parkoers naar de lopers van de halve marathon. Als eerste passeerde de Belg Gino van Geyte, die door Henk werd aangemoedigd. Gino stopte, keerde om en kwam teruglopen om Henk te condoleren met zijn verlies, waarna hij de wedstrijd vervolgde en met ruim 5 minuten voorsprong won. ...Als speaker overkwam het hem dat er iets fout ging in de route bij de ijsclub in Elspeet: er kwamen twee winnaars over de eindstreep: één kwam er van links en gelijktijdig kwam er ook één van rechts over de eindstreep!

...Henk kwam in 1993 bij een bezoek aan de boekenbeurs in Deventer in het bezit van een boekje met daarin de hardloopprestaties van de atlete van de vorige eeuw, Fanny Blankers-Koen. In dat boekje vond hij een toevallige samenloop van data, want op 4 augustus 1993 was het exact 45 jaar geleden dat ze in Londen haar vier gouden medailles won op de Olympische spelen. Hierdoor kwam Henk op het idee om haar uit te nodigen om het startschot van de Dalfser Marathon op 4 augustus te komen geven. Zoals in Londen werd ze ook in Dalfsen onthaald met een mooie bos anjers. Een trotse Henk kan nog steeds van dat startschot genieten!

Waar Henk van droomt

- voedselbanken de wereld uit; dat is toch een droom van ieder weldenkend mens
- docenten lichamelijke oefening voor alle basisscholieren
- zou mooi zijn om ooit nog eens in een Dalfser 66+bandje te kunnen meeblazen

Één wedstrijd blijft op het programma staan

Voor één wedstrijd maakt Henk ook in de toekomst nog tijd vrij: De Voor Elkaar Zwolle Heroes Run, onderdeel van de Scania Halve Marathon Zwolle, voor iedereen met een beperking of een chronische aandoening. "Zolang ze me daarvoor vragen, zeg ik JA! Geweldig die beleving van alle deelnemers, daar word ik heel blij van!"

Tenslotte

Henk deelt graag nog de volgende spreuk:

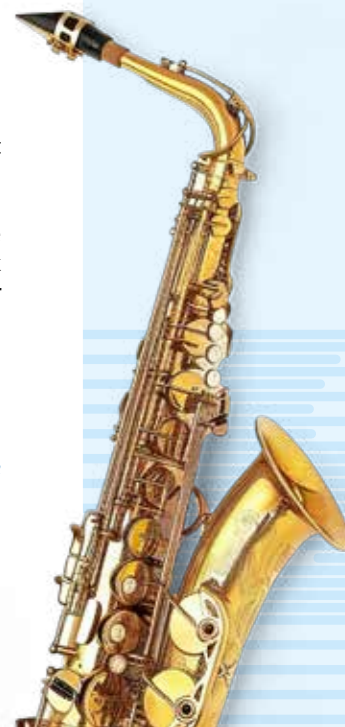
"wat er ook mag spelen in de wereld, laat het vooral de kinderen zijn"

Deze spreuk hangt prominent in zijn keuken in een schilderij van onbezorgd spelende kinderen.

Toon Verkerk



Oefenen met Tenor Saxafoon



Lopen in de luwte

"Hi Walter, good to see you!"

Het zijn de eerste woorden van Lornah Kiplagat (1974) als zij de auto uitstapt op de parkeerplaats van Geestmerambacht, een recreatiegebied in Langedijk. Ik zie een vrouw met een stralende lach en aanstekelijke spontaniteit.

Zij en haar partner, trainer/coach Pieter Langerhorst, zijn bevriend met de sportmasseur die ik wekelijks bezoek. Hij heeft mij in gesprek met hen aangerezen als "Supermaster" die in 2023 als laatste wapenfeit NK M-80 op zijn naam heeft gezet. En blijft lopen, zij het "in de luwte". Lornah wilde graag na dit gesprek mij ontmoeten en samen een rondje om het meer lopen. Zij hebben o.a. in Groet een huis waar zij enkele maanden per jaar wonen en kennen dus de omgeving. Voor mij was het een vererende uitnodiging, Lornah heeft 3x meegedaan aan de OS (2004, 2008 en 2012), houdster van veel Nederlandse records o.a. die van de hele marathon. Een record dat pas in 2022 is verbeterd.



Met Lornah Kiplagat



Met Pieter Servatius

Foundation

Naar de ontmoeting en het lopen met Lornah zag ik uit en ik zag er tegenop. Ik zag er naar uit als een unieke mogelijkheid om met een bevoegen en gedreven superatleet een poosje te mogen optrekken. Bevoegen schrijf ik. Dat is zij ook in een ander opzicht als oprichter van de "Lornah Kiplagat Foundation". De foundation heeft als doel jonge meisjes en vrouwen in Kenia op school te houden en ze onderwijs aan te bieden in combinatie met sport.

minder druk

"Lopen in de Luwte" is de titel van dit stukje. Ik wil dat toelichten. In de laatste jaren van mijn prestatieve loopactiviteiten heb ik hoe langer hoe meer druk ervaren om bij alle wedstrijden in mijn categorie bij de eerste drie te eindigen. Dat is vanaf M-60 ook veel het geval geweest. Gewend aan en verwend met podiumplekken steeg die druk. Daarnaast gaf ook mijn lijf aan dat als ik er niet naar luisterde, ik dan maar moest voelen. Blessures, valpartijen, een vervelende heftige griep in september 2023, signalen van verval die ik niet langer kon en kan negeren.

"Luwte", is een begrip die mij aanspreekt Er zijn veel betekenissen. Eén daarvan: "Luwte is een gebied waar minder wind waait dan op het open meer". (Google) Ik loop nu vaak in Geestmerambacht. Het is vlak, er zijn geen boomwortels waarover ik kan struikelen. Bij veel wind en warmte kan ik op een aantal beschutte plekken vertragen en mijn hartslag weer tot rust brengen.

Don't Worry

Voor mij was het de vraag die mij bezighield of ik ook met Lornah zo zou kunnen lopen. Zou ik voor haar niet veel te langzaam zijn? Zou ik niet ver van tevoren moeten inlopen om haar te kunnen bijhouden? Vragen die mij bezighielden. Toen ik, voordat wij gingen lopen, iets in die richting tegen haar zei was haar reactie: "Don't worry Walter, I follow you!". Ik heb genoten van onze loop. Lornah praatte honderduit, over haar loopgeschiedenis en het heden dat zich afspeelt in Kenia en Nederland. Wij hebben geen vervolgspraak gemaakt en weten elkaar nu te vinden.

Genieten

"Lopen in de Luwte" heb ik recent ook weer op een andere manier ervaren. Vooral bij de Dam tot Damloop ben ik vaak Pieter Servatius, psychiater in ruste, tegengekomen. Een aimabele leeftijdsgenoot met het hart op de goede plek. Eerder heb ik in dit blad een stukje over hem geschreven. Een oude afspraak om elkaar weer eens te zien en samen te lopen hebben wij op 30 juli jl. gerealiseerd. Vanaf het Bezoekerscentrum in Schoorl hebben wij ruim 50 minuten, joggend en pratend in de luwte van het bos doorgebracht. Het was een erg warme dag, wij zijn geen andere lopers tegengekomen. Wel wandelaars die op een bankje in de schaduw zaten en ons een duimpje gaven. Nam aan dat dit een teken van respect was, samen tellen wij 165 jaar. Meende dat ik ook een wijsvinger zag die naar het voorhoofd wees. Ook van deze loop heb ik genoten.

Beide lopen zijn voorbeelden van activiteiten die ik, naast mijn individuele recreatieve loop km's graag zou willen uitbreiden, zonder daar naarstig naar op zoek te gaan.

Naschrift

De drang (of dwang?) om te presteren is nooit helemaal verdwenen. Het blijft voor mij altijd wel leuk om te dromen en te fantaseren. Bijvoorbeeld als ik op de website van de Atletiekunie lees dat de medaillelimiet voor de 10 km op de weg in de categorie M-85 1.19.53 is en ik op dit moment tussen 1.04 en 1.07 loop. Dit klinkt in tegenstrijd met "Lopen in de Luwte" maar het heimelijk plezier in fantaseren en dromen wil ik mij toch niet ontzeggen.

Een mooie quote van Kluun:

"Buig nooit je hoofd, anders verlies je de horizon van je dromen uit het zicht".

Walter van Gelderen

Spijkenisse-SPARK marathon

Tijdens de achttiende editie van het evenement Spijkenisse-SPARK Marathon op 24 november 2024 zal de hele marathon weer een mooi sportief hoogtepunt worden. Er kan bovendien een halve marathon, een tien kilometer en een vijf kilometer gelopen worden.

Veel deelnemers Marathon en Ultracup

Dit sportieve evenement behoort tot de grote evenementen van Spijkenisse en heeft ook op de hardlooperkalender een vaste plaats veroverd. Veel lopers sluiten hun jaar af op deze door SPARK georganiseerde marathon. Volgens de Marathon en Ultracup organisatie behoort de marathon van Spijkenisse tot de top wat betreft het aantal deelnemers uit hun klassement.

Parcours

Hierbij zal het door de Atletiekunie gecertificeerde parcours een grote rol spelen. Er wordt gelopen door de polders van Nissewaard en de laatste kilometers voeren door het centrum van Spijkenisse. Ondanks de gevoeligheid voor het weer blijkt dit parcours toch snel te zijn, veel lopers lopen hier hun beste jaarresultaat. Ook het parcours van de halve marathon is door de Atletiekunie gecertificeerd.

Inschrijven

Genoeg redenen dus voor hardlopers om zich in te schrijven. Dat kan via de website www.spijkenissemarathon.nl



Vorig jaar waren er meer dan veertien honderd inschrijvingen. Een flink aantal deelnemers kwam uit het buitenland.

Jan Bakker rent maar door

U heeft hem vast wel eens door het dorp zien gaan, Jan Bakker, tachtig jaar, nog steeds een actief hardloper én deelnemer aan nationale wedstrijden. Hij wil dat blijven doen tot 2026, dan heeft hij de vijftig hardloopjaren vol. "Ik sportte altijd al. Vroeger speelde ik bij VVV-voetbal. Ik kon een balletje wel 400 keer hooghouden. Maar het enthousiasme voor het actieve voetbal werd wat minder. Dat was in 1976, ik ben toen gaan hardlopen."

Lid van avVN

Jan loopt aanvankelijk zijn eigen rondjes, maar na een paar jaar doet hij mee aan verschillende loopjes in de buurt. Dat begint recreatief. Na een paar jaar wil hij op wedstrijdniveau meedoen. "Toen ik 40 werd, werd ik lid van Atletiekvereniging Veteranen Nederland. Ik kreeg door dat lidmaatschap ook een licentie voor wedstrijden, waarbij ik werd ingedeeld in de categorie 40+. Ik ging ook naar het buitenland, de eerste keer was in Parijs. Later volgden er wedstrijden in onder andere Newcastle, Berlijn en New York. Ik heb heel wat kilometers buiten de landgrenzen afgelegd, maar nog veel meer in eigen land. Zo ging dat jaren achter elkaar door. Ook groeide met de jaren de leeftijdscategorie.

Rappe tijden

In 2004 werd ik in de categorie 60+ Nederlands kampioen. Dit jaar was ik in de categorie 80+ tweede. Volgend jaar hoop ik een treetje hoger te eindigen. Mijn leeftijdsgroep wordt steeds kleiner, maar tussen de deelnemers zitten drie concurrenten, die ik niet zomaar even versla. De

afstand voor ons is tien kilometer."

Jan traint elke week twee tot drie keer tien kilometer. Hij doet daar nu ongeveer 55 minuten over. In vroeger jaren ging dat natuurlijk sneller en trainde hij veel meer. Hij heeft scherpe persoonlijke toptijden, die hij allemaal na zijn vijftigste aanscherpte. Hij liep achttien marathons, waarvan de snelste in 2 uur en 58 minuten was (Rotterdam). De snelste tien kilometer was in Obdam, 37 minuten. Zijn snelste Dam tot Damloop, die hij in de categorie 75+ drie keer als snelste liep, ging in 1 uur en drie minuten. Dat zijn rappe tijden. Zo heeft hij nog meer persoonlijke records. "Ik heb altijd alles bijgehouden. Ik kan het dus allemaal zo terugzien".

Weinig uitval door blessures

Blessureleed kent Jan eigenlijk niet. "Nee, ik ben ooit na een bedrijfsongeval eens drie weken uit de running geweest. Ik kon door heup- en knieproblemen ook een keer niet starten in de Halve van Egmond. In 1200 wedstrijden moest ik slechts drie keer uit de strijd stappen, dus dat valt erg mee voor bijna een halve eeuw hardlopen. Wanneer de halve eeuw in 2026 echt rond is, wil ik meer gaan



Jan-Bakker
(foto Anja Karsten)

fietsen. Dat doe ik al vanaf mijn 65e. Ik heb er al 66.000 kilometer op zitten. In 2026 moet dit naar de 80.000, dan heb ik tweemaal de wereld rond, ook wel mooi.

Een volle prijzenkast

Jan is in het bezit van 125 officiële medailles, vaak omdat hij de snelste was, onder andere de zware Zevenheuvelenloop, de 10 Miles van Tilburg en Rondom Nijmegen. Maar de meeste keren liep hij de Kaagloop in Wervershoof. In 2024 alweer voor de 35e keer en samen met nog een 80-jarige deelneemster de oudste van het grote legioen dat door ons dorp rende. Anja Karsten stond langs het parkoers om dit op foto vast te leggen. Nu rest nog het kampioenschap van Nederland voor 80+. Alleen al het daaraan mee kunnen doen is een prachtige prestatie. Succes, Jan.

Gerard Bot

Met dank aan:

Gerard Bot (tekst)
Anja Kersten (foto)
BINDING
Nieuws- en advertentieblad voor Wervershoof, Onderdijk, Andijk, Zwaagdijk-Oost en Hauwert

Ook meerdere abonnee leden in de prijzen

Ook meerdere van onze abonnee leden waren actief op de baan. Zover ik kon achterhalen gaat het om onderstaande lijst. Teo Maat en Johan Neve behaalden ieder 3x goud op evenzoveel onderdelen. Jaap Stijlaart was zoals altijd sterk op de loop onderdelen. Op de 800 - 1500 en 5000m behaalde hij zilver. Tijdens het NK was Jaap lid van AV Triathlon. Inmiddels staat hij als wedstrijd lid ingeschreven bij avVN. Mogelijk staat zijn naam volgend jaar in de opsomming hierboven.



Dirk Visser laatste ronde 5000m

Cor van Dam M75

Gewichtwerpen	3e	10.24m
Speerwerpen	2e	28.81m

Wim Threels M70

200m	2e	29,46
400m	1e	1:05,99
Speerwerpen	1e	37.04m

Jaap Stijlaart M65

800m	2e	2:36,75
1500m	2e	5:20,72
5000m	2e	19:53,00

Johan Neve M65

1500m	1e	5.07,39
5000m	1e	18:54,90
10000m	1e	42:11,48

Toon Verkerk

Jolande Brassier V75

Discuswerpen	3e	20.28m
Kogelstoten	2e	7.48m
Kogelslingeren	3e	19.91m

Louise Zimmerman V70

Gewichtwerpen	2e	7.15m
Kogelstoten	2e	6.19m
Kogelslingeren	3e	19.68m

Hans Smeets M75

800m	1e	2:38,26
------	----	---------

Teo Maat M75

Discuswerpen	1e	34.79m
Kogelstoten	1e	10.46m
Speerwerpen	1e	31.26m

avVN succesvol bij NK Masters

Tijdens de NK Masters, die van vrijdag 24 tot en met zondag 26 mei werden gehouden bij GAC in Hilversum hebben wedstrijdleden van avVN maar liefst 7 medailles behaald; 4x goud, 2x zilver en 1x brons.

Jan van Hooft was opnieuw ijzersterk bij de werponderdelen van de M70 met 2x goud, 2x zilver en 1x brons. (lees zijn persoonlijk verslag elders in dit nummer)

Dirk Visser was alleenheerser op de lange afstanden. Hij behaalde zowel op de 5000m als de 10000m goud.

Alle resultaten van onze wedstrijd leden op een rijtje:

Jan van Hooft M70

Discuswerpen	38.58m	1e
Kogelstoten	10.49m	1e
Speerwerpen	29.81m	2e
Gewichtwerpen	13.54m	2e
Kogelslingeren	30.37m	3e

Dirk Visser M75

5000m	21:50,42	1e
10000m	45:05,91	1e

Rob van Heerden M60

5000m	22:22,65	9e
-------	----------	----



Niet altijd droog tijdens NK



Finish van Dirk Visser op de 10000m





We onderscheiden de volgende leeftijdscategorieën: mix t/m 6 jaar, mix 7 t/m 10 jaar, mix 11 t/m 15 jaar, 16+ dames en 16+ heren. In elke groep kan gestreden worden voor de meest gelopen 'binnen'-ronden. Hierbij zullen de nummers 1 t/m 3 in elke leeftijdscategorie in de prijzen vallen.

Daarnaast, zonder er een échte wedstrijd van te maken, kán óók gestreden worden voor de meest afgelegde kilometers waarbij zowel de afgelegde 'binnen'- als de 'buiten'-ronden opgeteld worden.

Bij het afleggen van minimaal één ronde ontvangt de deelnemer een herinnering als dank voor de actieve deelname. Uiteraard wordt óók heel goed aan de verzorging gedacht!

Alle deelnemers kunnen starten tussen 10.00 en 12.00 uur. Het eindsignaal gaat om 13.00 uur!

Méér informatie ook over de Wallenloop vindt u op www.inion.nl.

Op het podium en meer

15 KM VAN STANDDAARBUITEN

Standdaarbuiten 9 mei 2024
5 kilometer
M Jaco Rip 3e 0.21.07

ZOMERAVONDCUP 2

Utrecht 14 mei 2024
10 kilometer
M60 Bert van den Broek 2e 0.44.33

VERKERKLOOP

Zwijndrecht 15 mei 2024
5 kilometer
M65 Hans de Jong 1e 0.24.57

NK MASTERS BAAN

Hilversum 24 mei 2024 t/m 26 mei 2024

Kogelstoten	M70 Jan van Hooft	1e	10.49 m
Discuswerpen	M70 Jan van Hooft	1e	38.58 m
Speerwerpen	M70 Jan van Hooft	2e	29.81 m
Gewichtwerpen	M70 Jan van Hooft	2e	13.54 m
Kogelslingeren	M70 Jan van Hooft	3e	30.37 m
5000m	M75 Dirk Visser	1e	21.50,42
10000m	M75 Dirk Visser	1e	45.05,91

Lees meer hierover elders in dit blad

WALLENLOOP

Naarden-Vesting 26 mei 2024
11 kilometer
V65 Paula van Buuren 1e 1.00.35

LIEMERS TRIATLON

Giesbeek 1 juni 2024
1/4 triatlon
M Ed de Niet 1e 2.28.07

IJZERENMANLOOP

Weert 2 juni 2024
12 kilometer
M50 Johan van den Eertwegh 2e 0.59.10

HANZELOOP

Zutphen 2 juni 2024
5 kilometer
M65 Gert Jan Tichelaar 1e 0.19.35

RUN OM MANTGUM

Mantgum 9 juni 2024
5 kilometer
V Anja van Vliet 1e 0.22.33

OMLOOP VAN EMPEL

Empel 9 juni 2024
15 kilometer
V Joyce Maas 1e 1.15.48

OVERBETUWELOOP

Elst 16 juni 2024
10 kilometer
M55 Gijs van den Hurk 2e 0.42.18

MIDZOMERAVONDLOOP

Bleiswijk 19 juni 2024
10 Engelse Mijl
M50 Erik van der Helm 3e 1.11.41

VOLKSLOOP

Appelscha 22 juni 2024
4 Engelse Mijl
V50 Anja van Vliet 1e 0.30.48

IJZEREN MAN VOLKSLOOP

Weert 7 juli 2024
12 kilometer
M50 Johan v.d. Eertwegh 1e 0.58.34

VELUWEZOOM TRAIL & WALK

Dieren 14 juli 2024
7 kilometer trail
M Gert Jan Tichelaar 1e 0.30.14

PODIUMPLAATSEN VIRTUELE WEDSTRIJDEN

Bertus van Kommer					
SonntagsChallenge	9 juni 2024	10 km	M70	1e	1.30.02
SonntagsChallenge	16 juni 2024	5 km	M70	2e	0.39.21
SonntagsChallenge	4 augustus 2024	7,5 km	M70	1e	1.07.58

Gijs Honing					
Sun Run	3 mei 2024	43,2 km	M75	1e	6.19.50
Sonntags Challenge	5 mei 2024	43,2 km	M75	1e	6.20.40
Donky Run	9 mei 2024	43,2 km	M75	1e	6.16.37
Sonntags Challenge	12 mei 2024	43,2 km	M75	1e	6.18.50
Lauf mit Maja für die Bienen	17 mei 2024	43,2 km	M75	1e	6.18.40
Sonntags Challenge	19 mei 2024	43,2 km	M75	1e	6.22.52
Never Give Up Challenge	24 mei-9 juni 2024	731 km	M75	1e	108.03.37
Sea Turtle Run	14 juni 2024	43,2 km	M75	1e	6.19.46
Sonntags Challenge	16 juni 2024	43,2 km	M75	1e	6.21.22
Mount Everest Challenge	21 juni-7 juli 2024	771 km	M75	1e	113.11.09
Baby Run	12 juli 2024	43,2 km	M75	1e	6.24.23
Sonntags Challenge	14 juli 2024	43,2 km	M75	1e	6.22.12
Nasa Run	19 juli 2024	43,2 km	M75	1e	6.25.37
Sonntags Challenge	21 juli 2024	43,2 km	M75	1e	6.23.43
Mainzelmännchen Lauf	19 juli 2024	43,2 km	M75	1e	6.21.21
Sonntags Challenge	28 juli 2024	43,2 km	M75	1e	6.19.28
Love is love Run	30 juli 2024	43,2 km	M75	1e	6.20.48

Marion Wenders					
Grüffelo Lauf	29 juni 2024	2,5 km	V65	1e	0:30:52
Organspende Lauf	5 juli 2024	2,5 km	V65	1e	0.31.10
SonntagsChallenge	7 juli 2024	3 km	V65	1e	0.35.58
Baby Race	12 juli 2024	2,5 km	V65	1e	0.29.11
SonntagsChallenge	14 juli 2024	3 km	V65	1e	0.36.54
Nasa Run	20 juli 2024	2,5 km	V65	1e	0.28.40
SonntagsChallenge	21 juli 2024	7,5 km	V65	1e	1.30.03
SonntagsChallenge	28 juli 2024	5 km	V65	2e	1.00.00
Love is Love Run	27 juli 2024	2,5 km	V65	1e	0.30.15
Sonntags Challenge	4 augustus 2024	3 km	V65	1e	0.34.39



(links) Jan van Hooft
3e kogelslingeren M70 NK



(rechts) Dirk Visser
1e 10000m NK



Anja van Vliet
V50 1e Appelscha



Jan van Hooft
1e kogelstoten M70 NK



Jan van Hooft
2e speerwerpen M70 NK

Unieke mastercompetitie op Ibiza

Als ik zaterdag 8 juni 2024 moet omschrijven of beschrijven kom ik alleen op het woord exceptioneel, maar daar ging wel het een en ander aan vooraf; Als ik in Spanje ben ga ik 2x in de week trainen op de atletiekbaan in Torrevieja. Daar raakte ik bevriend met Jorge, een 42 jarige tienkampster van wereldniveau en lid van CA Puerta Torrevieja. Om eventueel in Spanje deel te kunnen nemen aan wedstrijden moet je lid zijn van een atletiekvereniging en daarvoor heb je weer een NIE nummer nodig, vergelijkbaar met het BSN nummer in Nederland. Begin dit jaar had ik mijn NIE nummer en werd lid van CA Puerta Torrevieja. Een aantal weken geleden kreeg ik een mailtje van Jorge, op 8 juni hebben we een competitiewedstrijd op Ibiza, wil je met ons team meedoen?

Richting Ibiza

Kans op promotie

Het zou voor de eerste keer überhaupt zijn dat de club mee ging doen in de master competitie, omdat zij ook, zoals veel verenigingen, moeite hebben om een volledig team op de been te brengen. Maar nu was het gelukt en ik zou hen goed kunnen helpen met wat extra punten vanwege mijn leeftijd (grading). Het zou een wedstrijd worden in de 2e divisie en de eerste 2 van de 7 verenigingen in die klasse zouden promoveren naar de 1e divisie.

Weinig bedenktijd nodig

Kogelslingeren en kogelstoten zouden mijn onderdelen zijn. Heb even moeten nadenken over die uitnodiging maar zo'n kans laat je niet lopen, dacht ik. En niet alleen ik, maar ook mijn vrouw en mede musketiers in Nederland. Even de reis naar Alicante regelen, de vereniging in Spanje zouden de tickets regelen voor de vliegreis naar Ibiza.

Op 4 juni was ik in Spanje, 6 juni nog even in Torrevieja wat trainen en op 8 juni om 08.15 uur vertrok ik met Jorge en nog 2 andere atleten met de auto naar Valencia vanwaar we naar Ibiza zouden vliegen. Op het vliegveld aldaar troffen we nog 9 andere atleten maar kregen we ook de mededeling dat we niet zoals gepland om 12.00 uur, maar pas om 13.25 uur zouden vertrekken. Mijn eerste onderdeel (kogelstoten) stond gepland om 15.30 uur en 1 uur later het kogelslingeren.

Spanjaarden blijven rustig

Oké, niemand raakte nog in paniek vanwege de vertraging en we konden rustig wat gaan eten. Tijdens de lunch toch wat paniek, de vertrektijd was weer verschoven, nu naar 14.20 uur. Een half uur vliegen naar Ibiza + taxi naar het stadion zou voor mij en enkele andere atleten een probleem gaan opleveren. Vooral ook omdat je 40 minuten voor aanvang van je onderdeel je moet melden in de callroom. Toen ontstond er toch een beetje paniek en kwamen de mobieltjes voor de dag en werd er druk met de atleten die al op Ibiza waren overlegd. Het probleem zou kunnen zijn dat als 1 van de andere 6 ploegen aldaar bezwaar zouden maken, om aanvangstijden te veranderen vanwege



onze latere aankomst, zou verdere deelname aan de wedstrijd voor CA Puerta Torrevieja geen zin meer hebben. Tegen mij werd al gezegd, jouw kogelstoot onderdeel gaat iemand anders doen die er al is en jij gaat dan het speerwerpen doen. Oké, ik ga speerwerpen doen op mijn loopschoenen, dat moet ook gaan. Maar het werd nog erger, we vertrokken pas om 15.10 uur, en nog steeds bespeurde ik niet echt paniek onder mijn Spaanse teamgenoten.

Plankgas naar het stadion

Aankomend op Ibiza was het met zijn allen hollen naar de taxi standplaats en werd er tegen de chauffeurs gezegd om plankgas naar het atletiekstadion te racen. Gelukkig lag het stadion maar zo'n 8 minuten van het vliegveld en aankomend in het stadion stond er al een jurylid te wachten op



Deelnemers kogelslingeren



Deelnemers Speerwerpen

mij. De ploegleider had mij al aangemeld, op de tribune mij snel omgekleed en onder begeleiding van het jurylid naar de slingerkooi gelopen. Daar stonden de andere 6 slingeraars netjes op me te wachten en na iedereen begroet te hebben zijn we gaan inwerpen. Had voor mezelf 1 week gele-



den al besloten om geen 2 draaien te doen, maar op zekerheid te spelen en te slingeren met 1 draai.

Tevreden met mijn prestaties

Het inwerpen ging lekker, en dat ook tijdens de wedstrijd. Alle 4 de wedstrijdworpen landden over de 33mtr, met als beste een SB van 34.77mtr. Daar was niet alleen ik, maar ook de hele ploeg blij mee.

Van de maximaal 7 te behalen punten sleepte ik er 6 in de wacht. Daarna even wat rust om bij te komen, wat te eten en te drinken, en mede ploeggenoten aan te moedigen. Tot dusver draaide de hele ploeg goed mee, en om 17.30 uur begon ik met mijn 2e onderdeel, het speerwerpen.

Ondanks de zeer harde wind en op loopschoenen was ik tevreden met mijn 28.03mtr en weer de 6 punten die ik voor de ploeg behaald had. Teamleider en mede atleten waren constant op hun mobieltje aan het kijken en berekenen hoe we er als ploeg voorstonden. Er stonden nog 4 onderdelen op het programma, discuswerpen, 3000mtr steeplechase, 4x100 en 4x400mtr estafette. Wij stonden op plaats 2 met 8 punten achterstand op nummer 1 maar hadden ook maar 7 punten voor-sprong op nummer 3. De eerste 2 teams zouden zoals al eerder gezegd promoveren naar de 1e divisie, dus het gaat nu spannend worden.



Als kampioenen (op tijd) naar Alicante

Na het één na laatste onderdeel liepen we in op de nummer 1 en iets verder weg van nummer 3. De 4x400mtr zou beslissend gaan worden en dus werd het rete-spannend. Bij de estafette werden we 2e en lieten de ploeg op plaats 1 achter ons. Hoe de puntenverdeling bij estafettes werkt is mij niet helemaal duidelijk, leeftijden van alle 4 de lopers worden bij elkaar opgeteld, dan daar de helft van en daar overheen een age-grading percentage, volgens mij. Het werd rekenen op de tribune en nog voordat we de officiële uitslag te horen kregen wisten wij het al. We zijn 1e geworden en promoveren naar de 1e divisie. En wat er toen losbarstte in onze ploeg kan ik op papier niet beschrijven. Iedereen van het team viel elkaar in de armen en er werd gezongen; Campeones Campeones.

De prijsuitreiking liet lang op zich wachten, en we begonnen ons al langzaam zorgen te maken of we de terugvlucht van 23.40 uur naar Alicante nog wel zouden halen. Gelukkig was dat wel het geval. Op het vliegveld namen we afscheid van een aantal atleten die naar Valencia zouden vliegen. Om 01.45 uur was ik weer op mijn vakantieadres, maar door de adrenaline was slapen nog geen optie.

Jan van Hooft

De kampioensploeg

Geslaagde worp



5x werpen en 5x eremetaal

Ik had me ingeschreven voor alle 5 de onderdelen van de werp5kamp, kogelslingeren, discuswerpen, kogelstoten, speerwerpen en gewichtwerpen. Ook in deze volgorde werden ze dat weekend afgewerkt. De weersverwachtingen waren dagen voor het NK niet zo best. Maar dat veranderde met de dag en uiteindelijk hebben we het toch overwegend droog gehad.



m, maar de 3e was zoals ik het wilde 10,49 m. Toen moesten we even schuilen vanwege een regenbui en daarna was mijn 4e stoot ongeldig. Met de 10,49 m had ik ruim de limiet gehaald, automatisch de 1e plaats, maar was vooral tevreden met de afstand.

Speerwerpen en gewichtwerpen

De zondag weer vroeg op want om 09.50 uur stond het speerwerpen gepland. Het weer was lekker, het inwerpen ging oké en omdat de groep best wel klein was, liep de wedstrijd lekker vlot door. Mijn beste afstand na 6 pogingen was 29,81 m, en daarmee kon ik tevreden zijn, want dat is ongeveer mijn afstand bij het speerwerpen, soms is het 1 meter meer en soms 1 meter minder. Een zilveren medaille was de beloning voor deze afstand.

Daarna was het weer uren wachten voordat ik aan mijn laatste onderdeel kon beginnen, het gewichtwerpen. Dat ging tijdens de laatste trainingen best wel goed, maar nu even wat minder. Het werden geen trainings afstanden (+14m) maar een mooie 13,54 m en daarmee had ik weer een zilveren medaille gewonnen. 2x Goud, 2x Zilver en 1x Brons, ik ben best wel tevreden met de medaille oogst van dit NK in Hilversum. Op naar de nog komende wedstrijden met hopelijk wat uitschieters op elk onderdeel.

Jan van Hooft

in de ring
voor kogelslingeren

Kogelslingeren

Het kogelslingeren op vrijdag ging niet zo lekker. De hele winter getraind op 2 draaien, en dat gaat meestal redelijk goed, maar als het vanaf het begin niet lekker gaat, dan komt het ook niet meer goed, althans bij mij. En het ging dus niet zo goed en dan kom je niet verder dan 30,37 m, wat nog wel een podiumplaats was, brons.

Discuswerpen en kogelstoten

Zaterdag discuswerpen en kogelstoten. Het eerste is mijn favoriete onderdeel, de tweede minder. Het inwerpen ging lekker en dat was ook zo tijdens de wedstrijd. Na 6 pogingen had ik goud te pakken met een afstand van 38,58 m.

Daarna had ik wat uurtjes vrij dus tijd voor koffie en wat eten. Op tijd begonnen we met kogelstoten en omdat ik de enige was in de M70 leeftijdscategorie was mijn doel de medaille limiet te stoten, maar ook om voluit te gaan. In training doe ik dat wel maar val dan ook regelmatig voor over de balk. In wedstrijden houd ik me dan in, wat resulteert in afstanden onder de 10 m. (in training tussen de 10,50 en 11 m). Mijn eerste stoot was weer te veel ingehouden, en minder dan 10 m. De 2e stoot was al beter, 10,13



„Spark” zondag 24 november 2024

achttiende

SPIJKENISSE MARATHON

Programma:

Marathon,

Halve marathon, 10km en 5km

- mooi, gecertificeerd parcours halve en hele marathon
- snelle tijden zijn mogelijk, digitaal geregistreerd
- start en finish op de atletiekbaan van SPARK
- deelname aan circuit marathon- en ultracup
- goede organisatie
- prijzengeld totaal 3300 euro
- winnaars 2023: Davy Stieperaere en Olga Maas



- in 2023 1606 lopers waarvan 339 op de marathon

Vanaf 1 juli 2024 is de inschrijving geopend!

Meer informatie op www.spijkenissemarathon.nl

Volg ons op facebook en twitter.

Wereldranglijsten baanatletiek 2024

Deze aflevering is tot stand gekomen ondanks grote problemen met de verwerving van de nodige gegevens. Een aantal belangrijke atletiekstatistieken kondigt wel aan over statistische gegevens te beschikken, maar hun productie is nihil. Toch heb ik getracht tot een redelijk nuttig overzicht te komen.

VROUWEN

800 m 80-84 N 1

3.37.51	Yolanda Marchal	84	FRA
3.41.85	Riet Jonkers	80	NED
3.42.52	Lavinia Petri	80	AUS

Een kort lijstje, maar met echt bijzondere prestaties.

800 m 60-64 N 1

2.22.82	Sue Mc Donald	61	USA
2.42.84	Betty Bijker	61	NED
2.45.5	Claudine Gaysart	61	FRA
2.48.73	Elisabeth Moser	62	ITA
2.49.84	Dominique Pozzo	63	FRA

Vergelijk dit overzicht met pag. 31 no 4 2023 en dan zie je wat er ontbreekt.

1500 m 35-39

4.07.68	Hanna Hermansson	35	SWE
4.11.92	Kate Grace	35	USA
4.19.15	Zoë Buckman	35	AUS
4.20.74	Gayanthika Artigala	37	SRI
4.23.08	Helen Bell	35	EST
4.23.95	Sofie van Accom	35	BEL
4.24.89	Ophelie Boxberger	35	FRA
4.25.81	Noëlle Yarigo	36	BEN
4.26.03	Birgit van Boxstael	37	BEL
4.26.34	Helen Hall	35	GBR

1500 m 40-44

4.27.65	Fatiha Sanchez	41	ALG
4.28.54	Olga Firsova	40	CZE
4.28.70	Fiona Kehoe	42	IRL
4.30.23	Caroline El Himer	42	FRA
4.31.39	Vanessa Roy	42	FRA
4.33.13	Anna Bramley	41	NZL
4.34.05	Irene Pelayo	44	ESP

1500 m 45-49

4.32.47	Fatiha Idrmand	47	FRA
4.34.13	Kelly Neely	45	IRL
4.37.82	Anna Worland	46	AUS

5000 m 35-39

15.20.02	Kristina Engeret	35	NOR
15.31.68	Yuka Takashima	36	JPN
15.38.52	Luiza Gega	35	ALB
15.43.91	Leslie Sexton	37	CAN
15.58.59	Zoë Buckman	35	AUS

5000 m 55-59 N 1

18.41.93	Agnes Schipper	55	NED
19.03.91	Marie Heslop	55	GBR
19.52.16	Roberta Ferru	55	ITA

MANNEN

800 m 75-79 N 1

2.33.30	Hans Smeets	77	NED
2.56.16	Giuseppe Turco	75	ITA
3.07.56	Erik Leysels	75	BEL

Hier ontbreken enkele atleten.

800 m 70-74 N 2

2.32.60	Ryuicki Sato	70	JPN
---------	--------------	----	-----

2.35.96	Cees Stolwijk	74	NED
2.38.93	Jos Herincks	71	BEL
2.39.32	Ivar Sando	70	NOR
2.43.78	Giovanni Finielli	73	ITA
2.45.01	Gerard Wouters	72	NED

800 m 65-69 N 2

2.16.74	Paul Forbes	67	GBR
2.26.61	Giuseppe Lombardo	67	ITA
2.28.10	Alex Stienstra	65	NED
2.28.69	Ettore Rivoli	65	ITA
2.31.01	Carlo Zanetto	65	ITA
2.32.86	Stan Spangenberg	65	NED
2.32.92	Roberto Melani	66	ITA
2.33.54	Claudio Pauselli	65	ITA
2.34.93	Camillo Fariello	66	ITA
2.35.24	Jackie Augier	66	FRA
2.35.54	Vincenzo P. Meloni	66	ITA
2.35.66	Francesco Marilli	65	ITA
2.35.69	Alain Trouillet	65	FRA

1500 m 75-79 N 3

5.20.24	Hans Smeets	77	NED
5.41.35	Bert Schalkwijk	75	NED
5.48.38	Frans Bos	77	NED
6.11.02	Raymond Krohn	75	FRA
6.16.44	Salvatore Puglisi	77	ITA
6.17.51	Erik Leysels	75	BEL

1500 m 70-74 N 2

4.58.56	Pëteris Ärents	70	LAT
5.08.99	Yan Cameron	70	AUS
5.21.07	Cees Stolwijk	74	NED
5.34.18	Joël Hardy	72	FRA
5.34.20	Gerard Wouters	73	NED
5.39.38	Dante Passuello	71	ITA

1500 m 65-69 N 1 avVN 1

4.54.51	Yan Calder	66	NZL
4.54.92	Lucien Heyde	67	BEL
5.01.85	Giuseppe D Antone	65	ITA
5.07.39	Johan Neve	66	NED
5.08.33	Vincenzo P. Meloni	66	ITA
5.08.96	Ettore Rivoli	65	ITA
5.10.73	Paolo Gatti	66	ITA
5.10.80	Giuseppe Lombardo	67	ITA
5.15.17	Jaap Stijlaart	66	NED

5000 m 75-79 N 1 avVN 1

21.24.94	Henry Cleophas	75	RSA
21.50.42	Dirk Visser	77	NED
23.16.78	Salvatore Puglisi	77	ITA
23.21.63	Robert de Smet	77	NED
23.39.04	Benedetto Andreoli	76	ITA
23.47.76	Oddo Salvadego	76	ITA

5000 m 70-74 N 1

18.09.41	Eddy Vierendeels	71	BEL
18.30.81	Yan Cameron	70	AUS
18.45.15	Ivar Sando	70	NOR
19.17.38	Cees Stolwijk	74	NED

5000 m 65-69 N 1

18.00.96	Yan Calder	66	NZL
18.16.73	Lucien Heyde	67	BEL
18.20.77	Fulvio Giusto	65	ITA

18.35.78	Giuseppe D Antone	65	ITA
18.54.90	Johan Neve	66	NED

5000 m 60-64 N 2

16.22.4	Eric Laurillard	60	FRA
16.59.0	Desmond Zibi	60	RSA
17.17.08	Alex Stienstra	64	ED
17.43.76	Pascal Lecomte	61	FRA
17.43.82	Marco Cacciamani	62	ITA
17.52.87	Claudio Nottolini	61	ITA
17.55.17	Stef Riemens	60	NED
17.56.71	Hakon Kyllø	60	NOR

5000 m 55-59 N 5

15.51.23	Peter van der Velden	55	NED
16.21.8	Jaroslav Sosrw	55	POL
16.26.80	Pasquale Japicco	55	ITA
16.35.73	Patrick Kwist	55	NED
16.40.20	Simon Muggleston	55	GBR
16.44.58	Rene Wiering	55	NED
17.00.27	Youssef Boulidem	59	FRA
17.03.24	Torstein Svensen	57	NOR
17.03.93	Guido Migliocini	56	ITA
17.05.54	Ruud Beerepoot	55	NED
17.07.7	Antonio Bocala	58	ITA
17.08.61	Abraham Zewdie	59	NED

De prestatie van van der Velden is superieur. De Brit Muggleston heeft een "verleden" van liefst 13.28.29.

1500 m 60-64

4.28.27	Eric Laurillard	60	FRA
4.29.66	Francesco Fontaneda	60	ESP
4.40.27	Anthony Grendon	62	RSA
4.40.95	Marco Moracas	62	ITA
4.49.70	Enrico Eula	61	ITA
4.50.35	Gianangelo	60	ITA
4.50.90	Pascal Lecomte	61	FRA

1500 m 55-59 N 3

4.20.39	Mark Symes	55	GBR
4.23.77	Pascal Bersez	57	FRA
4.26.50	Marco Pregolato	59	ITA
4.27.38	Ruud Beerepoot	55	NED
4.27.45	Sancho Abad	56	ESP
4.28.30	Marc Neefs	58	BEL
4.28.45	Peter van der Velden	55	NED
4.28.95	Stefan Rens	55	BEL
4.29.55	Craig Sanford	55	AUS

4.29.64	Jean Pierre Nedelec	55	FRA
4.31.59	Marc van Gils	56	NED
4.32.73	Vincenzo Falco	58	ITA
4.32.98	Mauro Biglione	57	ITA

800 m 60-64 N 1

2.13.33	Eric Laurillard	60	FRA
2.15.41	Greg Athayda	62	CAN
2.15.59	Gerry O Hara	60	USA
2.16.15	Salvatore Casselli	62	FRA
2.16.74	Alberto Schiaron	60	ITA
2.17.2	Xavier Lefay	61	FRA
2.17.52	Philippe Pilot	61	FRA
2.17.59	Frederico Sbolchier	61	ITA
2.17.92	Werner Themen	60	NED
2.19.96	Marco Moracas	62	ITA

800 m 55-59 N 1

2.04.85	Hassan El Azouzi	56	ITA
2.05.03	Craig Sanford	55	AUS
2.05.09	Pascal Bersez	57	FRA
2.06.41	Marc van Gils	5	NED
2.09.06	Plinio Masciatti	55	ITA
2.09.97	Christian Lorber	56	FRA
2.10.55	Michele Serra	56	ITA
2.13.26	Pascal Cribelion	56	FRA
2.14.28	Dmitri Ryjoukkine	56	BEL
2.14.53	Gianni Petrusa	57	ITA
2.14.65	Luca Fusi	57	ITA

Ter afwisseling een enigszins dwaze compilatie van jongere lopers uit de categorie 5000 m 35-39, die niet tot de snelsten behoren.

14.10.74	Kevin Schauwaers	37	BEL
14.11.61	Nasser Allali	35	FRA
14.11.73	David Palacio	36	ESP
14.16.54	Felix Kirongo	36	KEN
14.16.99	Franklin Kiplagat	35	KEN
14.22.40	Andrea Soffentini	35	ITA
14.26.23	Guillaume Moreau	36	FRA
14.29.88	Kevin Thomassin	35	FRA
14.30.33	Gert-Jan Wassink	38	NED

Toch een nuttig inkijkje bij de "mindere man". Het is jammer en vervelend, dat er geen technische onderdelen kunnen worden samengesteld. De volgende editie waarschijnlijk wel.

Uitslagen

HUNEBEDLOOP

Borger 04-05-2024		
5 kilometer		
Mannen		
001. N. Soliman	0.15.43	
011. G.J. Tichelaar	0.20.45	

IJZERENMAN VOLKSLLOOP

Weert 05-05-2024		
6 kilometer		
Mannen		
001. J. d. Nijs	0.29.57	
005. J. Hopman	1.07.11	
7.5 kilometer		
Mannen		
001. A. Beerten	0.39.20	
007. W. v. Zantvoort	0.52.42	

GOLDEN TENLOOP

Delft 09-05-2024		
10 kilometer		
Mannen 55		

001. G. d. Lange	0.36.08	
080. A. Blok	0.55.31	
Mannen 70		
001. C. Hoebeke	0.46.16	
011. J. Raaphorst	1.03.34	

AVA BAANLOOP

Aalsmeer 08-05-2024		
3 kilometer		
Mannen heat1		
001. J. Neve	0.10.44	

21E VELDUIJKLOOP

Ermelo 08-05-2024		
5 kilometer		
Mannen		
001. I. Frens	0.15.50	
007. G.J. Tichelaar	0.18.18	
046. J. v. Santen	0.35.55	
047. B. v. Kommer	0.36.46	

15 KM VAN STANDDAARBUITEN

Standdaarbuiten 09-05-2024		
5 kilometer		
Mannen		
001. P. d. Klerk	0.19.50	
003. J. Rip	0.21.07	

3E 1000 VAN ZAANDIJK

Zaandijk 11-05-2024		
1 kilometer		
Mannen		
001. A. Vink	0.02.46	
078. O. Smit	0.06.37	

VLINDERLOOP

Houten 11-05-2024		
4.4 kilometer		
Mannen		
001. J. d. Groot	0.19.14	
014. C. Methorst	0.28.49	

KAAIENLOOP

Oosterhout Nb 11-05-2024		
--------------------------	--	--



Ruud Riksmann



Gijs Knoppert



10 kilometer Mannen 65 001. L. Mahieu 0.43.06 005. H. d. Jong 0.56.30
SILVERCITYRUN Schoonhoven 11-05-204 10 kilometer Mannen 001. F. v. Vlist 0.34.09 082. C. Terlouw 0.55.26
LEIDENMARATHON Leiden 12-05-2024 21.1 kilometer Mannen 60 001. M. v. Luitgaarden 1.32.18 104. R. Robinson 2.10.05
RONDEHOELOOP Amsterdam 12-05-2024 17 kilometer Mannen 50 001. A. Mohammadi 1.06.57 009. J. Bakker 1.22.38 Mannen 60 001. B. Bos 1.13.03 002. J. Neve 1.14.26 006. B. Bakker 1.26.27 012. E. Aerts 1.32.06 5.5 kilometer Mannen sen. 001. T. v. Os 0.19.41 044. C. v. Hekken 0.33.39 046+. A. Knijn 0.34.25 055. T. Noij 0.35.40 064. G. Hebuterne 0.44.30
ZOMERAVONDCUP 2 Utrecht 14-05-2024 10 kilometer Mannen 60 001. P. v. d. Berg 0.44.27 002. B. v. d. Broek 0.44.33 5 kilometer Mannen 55 001. A. Zewdie 0.16.53 009. C. Methorst 0.32.48
VOORJAARSLAOP Epe 14-05-2024 10 Engelse Mijl Mannen 40 001. M. Mast 0.56.51 032. R. v. Vliet 1.26.45 5 kilometer Mannen 001. I. Frens 0.17.21 015. GJ. Tichelaar 0.20.00
MEPELER MUGGENLOOP Meppel 14-05-2024 5 kilometer Mannen 001. P. Postma 0.18.08 029. J. Stolker 0.24.30
VERKERKLOOP Zwijndrecht 15-05-2024 5 kilometer Mannen 65 001. H. d. Jong 0.24.57
STADTSLOOP MIDDELBURG Middelburg 17-05-2024 7.5 kilometer Mannen 65 001. H. Lous 0.32.09

007. H. d. Jong 0.37.57
INDISCHE BUURT RUN Amsterdam 19-05-2024 5 kilometer Mannen 55 001. S. Zwier 0.22.38 010. F. Wegenwijs 0.36.53
MEPELER MUGGENLOOP Meppel 21-05-2024 5 kilometer Mannen 001. R. Smit 0.18.14 017. J. Stolker 0.24.08
UNICEF LOOP Breukelen 24-05-2024 5 kilometer Mannen 001. S. d. Besten 0.16.54 111. C. Methorst 0.30.22
OMLOOP VAN DE BIESBOSCH Werkendam 24-05-2024 10 kilometer Mannen 65 001. N. Baas 0.46.02 006. H. d. Jong 0.52.03
STUWWALLOOP Oosterbeek 25-05-2024 11 kilometer Mannen 001. D. Heemstede 0.41.10 280. A. Knijn 1.17.56 21 kilometer Mannen 001. D. Arts 1.26.02 217. J. v. d. Eertwegh 2.08.58
MARTHON VAN VLAARDINGEN Vlaardingen 25-05-2024 10 kilometer Mannen 40 001. N. Fernandes 0.34.02 010. H. d. Jong 0.54.14
4E ZALKERLOOP Zalk 25-05-2024 5 kilometer Mannen 001. B. Wielink 0.17.58 006. GJ. Tichelaar 0.19.22 017. T. d. Vries 0.23.31
RONDJE SPRUDEL Sprundel 25-05-2024 5 kilometer 001. L. Emmanuel 0.15.55 005. J. Rip 0.18.34 022. L. Klaasse 0.22.56
UMC RUN Amsterdam 26-05-2024 5 kilometer Mannen 001. T. Egberts 0.18.53 072. A. Knijn 0.30.34 10 kilometer Mannen 001. T. Merlijn 0.35.32 072. E. Aerts 0.51.15 150. T. Noij 0.58.25 174. C. v. Hekken 1.02.21
WALLENLOOP Naarden-Vesting 26-05-2024

3 rondes Vrouwen 65 001. P. v. Buuren 1.00.35
Wandelronde M/V 001. B. Eerenberg 0.45.30 002. G. Hebuterne 0.46.30
MARATHON VAN AMERSFOORT Amersfoort 26-05-2024 5 kilometer Mannen sen. 001. S. Druiff 0.16.45 210. J. v. Santen 0.38.27 219. B. v. Kommer 0.40.31 21.1 kilometer Mannen sen. 001. Z. Hdoudou 1.00.18 812. A. Witkamp 2.03.28 932. W. d. Graaff 2.10.11
100E JAGERSPLASLOOP Zaandam 26-05-2024 4.5 kilometer Mannen 001. Y. Konings 0.15.28 038. J. v. Zalinge 0.29.59 10 kilometer Mannen 001. L. Krokke 0.42.55 033. K. Lakeman 1.05.17
HAAGSE BEEMDEN LOOP Breda 26-05-2024 5 kilometer Vrouwen 55 001. R. Weerts 0.24.11 013. M. Kingma 0.38.02
QUINTUSLOOP Hengelo Gld 26-05-2024 5 kilometer Mannen 001. L. Nusselder 0.16.28 027. W. Wiggemans 0.22.42
LIEMERSE LANDLOOP Oud Zevenaar 26-05-2024 5 kilometer Mannen 45 001. R. v. d. Meulen 0.18.23 101. G. v. d. Hurk 0.20.54
VESTINGLOOP Hellevoetsluis 26-05-2024 10 kilometer Mannen 001. B. Petersen 0.34.40 028. M. Fiering 0.44.09
27E LONU VAN GOGHLOOP Nueneen 01-06-2024 5 kilometer Mannen 001. L. v. Rossum 0.16.41 031. R. Robinson 0.20.46
KASTELENLOOP Diepenheim 01-06-2024 21.1 kilometer Mannen 001. L. Hamersveld 1.17.37 035. H. de Jong 2.06.14
LIEMERS TRIATLON Giesbeek 01-06-2024 1/4 triatlon

Mannen 001. E. de Niet 2.28.07
HALVE MARATHON VAN ERMELO Ermelo 01-06-2024 5 kilometer 001. J. Kramer 0.16.07 064. J. Hendrikse 0.23.31 10 kilometer 001. N. Uitslag 0.34.30 184. E. Bakker 0.55.50
UILENTORENLOOP Leersum 01-06-2024 4.9 kilometer Mannen 60+ 001. R. Schotman 0.23.29 016. J. v. Santen 0.36.47 017. B. v. Kommer 0.37.40 9.8 kilometer Mannen 60 001. H. Lubber 0.36.21 009. A. Jodha 0.53.52 14.7 kilometer Mannen 60 001. A. Oude Vrielink 1.03.19 004. J. Stolker 1.09.32
IJZERENMANLOOP Weert 02-06-2024 4 kilometer Vrouwen 001. J. Hoeben 0.19.44 006. L. Stempher 0.34.36 Mannen 60 001. J. Smolenaars 0.19.51 006. H. Stempher 0.32.26 6 kilometer Mannen 60 001. J. v.d. Burgt 0.29.13 012. J. Hopman 1.09.30 7.6 kilometer Mannen 60 001. T. v.d. Pol 0.37.14 007. W. v. Zantvoort 0.51.32 12 kilometer Mannen 50 001. N. op den Buijsch 0.55.35 002. J. v.d. Eertwegh 0.59.10
LINGEZEGERUN Elst 02-06-2024 5 kilometer Vrouwen 35 001. C. Schreurs 0.22.26 004. J. Librand 0.22.09
HANZELOOP Zutphen 02-06-2024 5 kilometer Mannen 65 001. G. Tichelaar 0.19.35
DE LOOP VAN LEIDSE RIJN Vleuten de Meern 02-06-2024 15 kilometer Mannen 001. S. Tjon Sack Kie 0.51.00 086. R. Verhoef 1.11.27 161. P. Peeters 1.18.28 175. H. de Jong 1.20.07 263. F. Koopman 1.28.49
40E NATIONALE LOOP Papendrecht 08-06-2024 10 kilometer Mannen 55

001. A. Baan 0.36.29 050. H. de Jong 0.52.08
KROONDOMEIN TRAIL Apeldoorn 08-06-2024 15 kilometer Mannen 001. A. Kuijsten 0.54.36 040. J. Dokter 1.25.07 KOPJESLOOP Delft 09-06-2024 5.5 kilometer Mannen 001. J. Oosterbos 0.16.49 013. E. de Niet 0.21.12
RUN OM MANTGUM Mantgum 09-06-2024 5 kilometer Vrouwen 001. A. v. Vliet 0.22.33 10 kilometer Vrouwen 001. T. Dijkstra 0.46.15 011. T. Kooistra 0.59.09
OMLOOP VAN EMPEL Empel 09-06-2024 15 kilometer Vrouwen 001. J. Maas 1.15.48
45 E SINGELLOOP Woerden 10-06-2024 5 kilometer Mannen 001. H. v.d. Ploeg 0.16.46 074. H. de Jong 0.25.42 213. C. Methorst 0.33.49 10 kilometer 001. W. Verhagen 0.33.30 326. T. Noy 0.56.50 344. J. Bakker 0.58.14
HEUVELRUGLOOP Maarn 15-06-2024 10 kilometer Mannen 001. A. Salomé 0.35.33 124. R. Veer 1.00.55
16E HERNENSE STRATENLOOP Hernen 15-06-2024 10 kilometer Mannen 001. P. Crujisen 0.35.46 028. D. v. Toor 0.55.23
SLACHTEMARATHON Raerd 15-06-2024 42.2 kilometer Mannen 50 001. B. Kok 2.44.59 035. K. v. Hees 3.48.37 057. E. Bakker 4.07.15 Mannen 001. W. Kanters 3.08.36 067. J. v. Zalinge 5.25.41
1E RONDJE SCHOOLMEESTER Westzaan 16-06-2024 5 kilometer Mannen 001. Y. Konings 0.17.07 018. R. v. Heerden 0.22.33 020. W. Bakker 0.22.48 057. J. v. Zalinge 0.33.15

BAVOLOOP Rijsbergen 16-06-2024 5 kilometer Mannen 001. E. Loverie 0.16.54 007. J. Rijk 0.19.28
TRAILRUN LEUDAL Heythuysen 16-06-2024 14 kilometer Vrouwen 001. E. Mertens 1.11.15 025. L. Lafeber 1.28.12 22 kilometer Mannen 001. E. Schuurbijs 1.31.46 033. J. v. Eertwegh 2.06.14
OVERBETUWELLOOP Elst 16-06-2024 10 kilometer Mannen 55 001. M. Elshof 0.38.13 002. G. v. d. Hurk 0.42.18
MIDZOMERAVONDDOOP Bleiswijk 19-06-2024 10 Engelse Mijl Mannen 50 001. P. Wijngaards 1.08.39 003. P. v. d. Helm 1.11.41
UILENSTEDE VU POLDERLOOP Amstelveen 20-06-2024 5 kilometer Mannen 001. K. Mittelmeijer 0.16.10 033. O. Smit 0.22.33 074. C. v. Hekken 0.31.40
INNER CIRCLE RUN Hendrik ido Ambacht 20-06-2024 5 kilometer Mannen 001. M. v. Zeggeren 0.15.43 226. H. d. Jong 0.26.21
GRACHTENLOOP Haarlem 21-06-2024 10 kilometer Mannen 001. E. Sjerps 0.32.17 021. J. Glas 0.37.18 769. C. v. Hekken 1.05.40
40E HALVE MARATHON Roosendaal 23-06-2024 21.1 kilometer Mannen 55 001. P. Kwist 1.17.27 007. J. v. Tilburg 1.41.20
GAASPERPLASRUN Amsterdam 23-06-2024 10 kilometer Mannen sen. 001. G. Winkelmolen 0.31.35 270. A. Knijn 1.04.53
2E RONDJE SCHOOLMEESTER Westzaan 23-06-2024 7.5 kilometer Mannen 001. Y. Konings 0.27.47 012. R. v. Heerden 0.35.56 5 kilometer



Mannen		
001. R. Stobbe	0.21.50	
020. J. v. Zalinge	0.36.38	

ENGELERUN
Engelen 23-06-2024
12 kilometer
Vrouwen

001. J. d. Goede	0.46.54
004. J. Maas	0.51.37

KUUL- EN BOSLOOP
Gennep 23-06-2024
Lange cross
Mannen 55

001. C. v. Oirschot	0.37.32
012. R. Robinson	0.53.45

DE RONDE VAN NIEUWVEEN
Nieuwveen 27-06-2024
5 kilometer
Mannen

001. A. Kouwenhoven	0.18.18
046. C. Methorst	0.34.04

10 kilometer
Mannen

001. T. Lek	0.34.37
065. T. Noij	1.03.14

15 kilometer
Mannen

001. B. Pieterse	0.51.58
024. D. Visser	1.13.33

SCHOKLANDLOOP
Schokland 27-06-2024
10 kilometer
Vrouwen

001. A. Rustenburg	0.44.59
036. T. Kooistra	1.01.20

Mannen

001. M. Ruiten	0.37.51
129. H. Kooistra	1.01.19

VUURTORENLOOP
Hoek van Holland 28-06-2024
Halve Marathon
Mannen 55+

001. H. v. Wilgen	1.33.36
019. H. de Jong	2.06.25

SINGELLOOP
Weert 28-06-2024
10 kilometer
Mannen 60

001. J. Rutten	0.39.31
008. R. Rademaekers	0.50.58

5 kilometer
Mannen

001. P. Velraeds	0.14.53
045. H. Boonen	0.23.38

WESTERHOLTER RUN
Zwolle 28-06-2024
Mannen

4 Engelse Mijl

001. J. Hagen	0.21.08
017. G. Tichelaar	0.25.56
054. T. de Vries	0.31.39

BISSINGHRUN
Ommen 29-06-2024
4 Engelse Mijl
Mannen 50

001. V. Kaal	0.24.26
009. C. de Vries	0.58.57

KADELOOP
Schipluiden 06-07-2024
5 kilometer
Mannen

001. P. Pollemans	0.16.58
123. C. Methorst	0.33.08

STARTBAANLOOP
Amstelveen 07-07-2024
3 kilometer
Mannen

001. M. Riordan	0.30.16
065. R. v. Heerden	0.13.05

IJZEREN MAN VOLKSLOOP
Weert 07-07-2024
4 kilometer
Vrouwen 60

001. J. Hoeben	0.1.29
004. L. Stempfer	0.31.46

Mannen 60

001. J. Naus	0.20.16
011. H. Stempfer	0.31.45
015. J. Hopman	0.45.40

7.5 kilometer
Mannen 60

001. J. v.d. Vorst	0.36.06
008. W. v. Zantvoort	0.49.09

12 kilometer
Mannen 50

001. J. v.d. Eertwegh	0.58.34
-----------------------	---------

10 VAN NOORDWIJK
Noordwijk 07-07-2024
10 kilometer

EIGEN OPGAVE

Lenie de Visser-Vonk

6 januari 2024	Mundo Nieuwjaarsloop	Oud Beijerland	10km	1.08.47
7 januari 2024	Houtloop	Delft	10km	1.09.52
14 januari 2024	Kopjesloop	Delft	10km	1.06.36
20 januari 2024	Parkrun	Delft	5km	36.31
28 januari 2024	Dobbeloep	Nootdorp	10km	1.07.28
4 februari 2024	Houtloop	Delft	10km	1.08.56
11 februari 2024	Delflandloop	Maasland	10km	1.06.58
18 februari 2024	Bertusloop	Delft	5km	37.25
3 maart 2024	Houtloop	Delft	5km	35.27
9 maart 2024	Vlinderloop	Houten	10.7km	1.19.09
10 maart 2024	Kopjesloop	Delft	5km	35.13
16 maart 2024	Plassenloop	Reeuwijk	5km	34.48
24 maart 2024	Ruitenburg Halve	Naaldwijk	10km	1.11.44
6 april 2024	Duifpolderloop	Schipluiden	7km	49.5
7 april 2024	Houtloop	Delft	10km	1.13.04
14 april 2024	NN Marathon	Rotterdam	42.2km	5.41.36
20 april 2024	Dirk IV loop	Hoornaar	8km	56.49
21 april 2024	Bertusloop	Delft	5km	37.27
18 mei 2024	Dios Lenteloop	Den Hoorn	5km	36.33
25 mei 2024	Rondje Sprundel	Sprundel	5km	34.36
26 mei 2024	Dobbeloep	Nootdorp	5km	35.12
31 mei 2024	Beachrun	ter Heijde	5km	38.16
1 juni 2024	4 mijl Papendrecht	Papendrecht	6.4km	43.23
2 juni 2024	Houtloop	Delft	5km	34.59
8 juni 2024	Lenteloop	Papendrecht	10km	1.13.58
14 juni 2024	Oranjeloop	Kwintseul	5km	37.12
28 juni 2024	Burchtloop	Honselersdijk	5km	41.18
29 juni 2024	Lingewaalloop	Herwijnen	5km	38.59
30 juni 2024	Dobbeloep	Nootdorp	5km	38.46

Mannen sen.

001. Z. Beelen	0.33.00
091. W. Bakker	1.01.30

Mannen 55

001. H. Leeman	0.37.11
003. J. Neeve	0.39.56
008. B. Bakker	0.45.30
089. A. Knijn	1.05.30

KLM ROADRUNNERS
Amstelveen 13-07-2024
10 kilometer
Mannen

001. M. v. d. Berg	0.38.08
013. W. Verhage	1.05.05

KOLKLOOP
Blokzijl 13-07-2024
8 kilometer
Mannen

001. S. Oostindie	0.27.02
035. J. Stolker	0.38.53

RUNX SUMMER RUN
Spaarndam 13-07-2024
10 kilometer
Mannen

001. J. Rothweiler	0.31.05
189. A. Knijn	1.01.57

VELUWEZOOM TRAIL & WALK
Dieren 14-07-2024
7 kilometer trail
Mannen

001. GJ. Tichelaar	0.30.14
--------------------	---------



41^E WALLENLOOP

EEN RECREATIEVE LOOP OVER DE WALLEN
EN 5KM PARCOURS RONDOM HEUSDEN

Inschrijfgeld: € 3,00 per persoon
Startlocatie: Kantine Nautical Service Heusden B.V.
Scheepswerf 1, Heusden

Voor meer informatie ga naar www.inion.nl

BOEI 35
FOOD & DRINKS

coop supermarkt
Van Wijlen
Laagstraat 3
5156 NH Oudheusden
tel. 0416 66 13 28
Bij **coop** kunt u de busse



6 OKTOBER 2024

Startlocatie: Scheepswerf!

Trimloop en wedstrijdkalender

Detailinformatie is te vinden op hardlopen.nl

Datum Evenement

September

zo 01-09-2024	Kuilenloop Mill/Langenboom	NB
zo 01-09-2024	Hema IJzerenman Volksloop, Weert	LI
zo 01-09-2024	BERT TIMMER MEMORIAL LOOP 2024, Duiven	GE
zo 01-09-2024	23e DijkenLoop, Beneden-Leeuwen	GE
zo 01-09-2024	Rondje Oude IJsselstreek, Ulft	GE
zo 01-09-2024	Slach om Reahùs, Reahùs	FR
zo 01-09-2024	NK Me-Moveren, Beneden-Leeuwen	GE
zo 01-09-2024	Triatlon Abbekerk, Abbekerk	NH
zo 01-09-2024	Hardloopevent Harmelen, Harmelen	UT
zo 01-09-2024	The Chariot Triathlon Eibergen, Eibergen	GE
zo 01-09-2024	Maarten Maartens Trailrun, Doorn	UT
zo 01-09-2024	Keistad Triathlon Amersfoort, Amersfoort	UT
zo 01-09-2024	Jaomerdal Trail, Venlo	LI
zo 01-09-2024	Vlietloop Voorschoten, Voorschoten	ZH
ma 02-09-2024	Oranjeloop, Nieuweusen	OV
ma 02-09-2024	Jannes Nijboer-Loop, Ten Boer	GR
ma 02-09-2024	INTU Lichtstadloop, Gramsbergen	OV
di 03-09-2024	Hulckesteijnloop, Zeewolde	GE
wo 04-09-2024	Avondloop - Zeewolde Atletiek, Zeewolde	FL
vr 06-09-2024	WEA Stadslloop Goes, Goes	ZE
vr 06-09-2024	NK Crossfit at the Beach, Best	NB
vr 06-09-2024	Durpsrun Heinkenszand, Heinkenszand	ZE
za 07-09-2024	Dijkhuizenrun, Ruinerwold	DR
za 07-09-2024	Triatlon Vroomshoop, Vroomshoop	OV
za 07-09-2024	AV Triathlon Sportdag, Amersfoort	UT
za 07-09-2024	Bunniks Mooiste, Bunnik	UT
za 07-09-2024	HAAG Atletiek Vogelwijk loop, Den Haag	ZH
za 07-09-2024	Kramp Run, Varsseveld	GE
za 07-09-2024	Trias-kidsrun, Harderwijk	GE
za 07-09-2024	Plinq Loopfestijn Dalfsen, Dalfsen	OV
za 07-09-2024	Kustloop Vrouwenpolder, Vrouwenpolder	ZE
za 07-09-2024	Polderchallenge, Standdaarbuiten	NB
za 07-09-2024	Loop naar de Pomp, Noordeeloos	ZH
za 07-09-2024	Proostmeerloop, Wagenborgen	GR
za 07-09-2024	Goudse Singelloop - zaterdag, Gouda	ZH
za 07-09-2024	Veluwe TrailRun, Ermelo	GE
zo 08-09-2024	Marktstadrun, Purmerend	NH
zo 08-09-2024	Bollekesloop, Berchem	BEL
zo 08-09-2024	30 van Amsterdam Noord, Amsterdam	NH
zo 08-09-2024	TCS Marathon Trainingsloop 30k, Amsterdam	NH
zo 08-09-2024	Makelaardij vd Berg Run Bike Marathon, Oud-Beijerland	ZH
zo 08-09-2024	Quikrun, Roosendaal	NB
zo 08-09-2024	24e Albert Heijn Rondje Rijen, Rijen	NB
zo 08-09-2024	KLK Parelrun, Eersel	NB
zo 08-09-2024	37e Halve Marathon Deurne, Deurne	NB
zo 08-09-2024	De Stugge veer cross, Wichmond	GE
zo 08-09-2024	Goudse Singelloop - zondag, Gouda	ZH

zo 08-09-2024	MudRun Vlaardingen, Vlaardingen	ZH
ma 09-09-2024	Urban Trail Ten Boer, Ten Boer	GR
ma 09-09-2024	De Martloop, Valkenburg	ZH
di 10-09-2024	32e Salverda Berkumloop, Zwolle (Berkum)	OV
wo 11-09-2024	AVA Waterdrinker Baanloop september 2024, Aalsmeer	NH
do 12-09-2024	Ronde van Giessen, Giessen	NB
vr 13-09-2024	Campus Trail, Groningen	GR
vr 13-09-2024	Landgoed Morren Run, Oosterwolde GLD	GE
za 14-09-2024	Ronde van Waalre, Waalre	NB
za 14-09-2024	Run2Day Vlinderloop, Houten	UT
za 14-09-2024	De BraassemerBukkersgat Marathon, Roelofarendsveen	ZH
za 14-09-2024	Estafettemarathon Schoonhoven-Nieuwpoort, Schoonhoven	ZH
za 14-09-2024	Kleefrun, Apeldoorn	GE
za 14-09-2024	Zonsopkomstloop, Holten	OV
za 14-09-2024	Run Skoatterwald, Heerenveen	FR
za 14-09-2024	KardingeRun, Groningen	GR
za 14-09-2024	Triathlon Wommels, Wommels	FR
za 14-09-2024	Wildman Run Sleen, Sleen	DR
za 14-09-2024	Cycloofest, Valkenburg	LI
zo 15-09-2024	Groesbeeks Gruwelijkste, Groesbeek	GE
zo 15-09-2024	De Tien van 't Aogje, Breda	NB
zo 15-09-2024	Obvion RUN, Heerlen	LI
zo 15-09-2024	Sluisvenloop, Nibbixwoud	NH
zo 15-09-2024	Smokkelaarstrail, Goirle	NB
zo 15-09-2024	Sluizenloop, Nieuwegein	UT
zo 15-09-2024	Halve en Kwart marathon van Cranendonck, Soerendonck	NB
zo 15-09-2024	Freedom Run - Liberty Loop, Geldrop	NB
zo 15-09-2024	Contiweb Maasheggenloop, Groeningen	NB
zo 15-09-2024	Betuwse Appelrun, Tiel	GE
zo 15-09-2024	Preston Palace Almelo Allee Run, Almelo	OV
zo 15-09-2024	KardingeRun, Groningen	GR
zo 15-09-2024	Bridge2bridge, Nederasselt	GE
zo 15-09-2024	Prins Hendrikpark Run, 's-Hertogenbosch	NB
di 17-09-2024	Coopertest, 1000m, 1 Em en 5000m, Epe	GE
do 19-09-2024	Brewery Run Den Breda, Breda	NB
vr 20-09-2024	St. Joosloop, Nw- en St. Joosland	ZE
za 21-09-2024	DePosbankTrail, De Steeg	GE
za 21-09-2024	100 Bruggenloop, Leiden	ZH
za 21-09-2024	Havenloop, Elburg	GE
za 21-09-2024	Crosstriathlon TVZ, Zeewolde	FL
za 21-09-2024	Vallei Trailrun, Den Helder	NH
za 21-09-2024	Bolloop Lunetten, Utrecht	UT
za 21-09-2024	Veldhoven 10 Miles, Veldhoven	NB
za 21-09-2024	Lauwersmeer Swimrun, Lauwersoog	GR
za 21-09-2024	Veluwe Groot Boeschoten Trail & Walk, Voorthuizen	GE
za 21-09-2024	Werkhoven Loopt, Werkhoven	UT
za 21-09-2024	Pesserrun, Pesse	DR
za 21-09-2024	4 Mijl van Assen, Assen	DR

za 21-09-2024	MTB Marathon Amerongse Berg, Amerongen	UT
za 21-09-2024	Waalbosprestatieelloop, Rijsoord	ZH
za 21-09-2024	De 10 van Vlissingen, Vlissingen	ZE
zo 22-09-2024	Gipmans Young Plants Kwaakerrun, Venlo	LI
zo 22-09-2024	Raamvallei Duomathon, Land van Cuijk	NB
zo 22-09-2024	Dam tot Damloop Lawyers for Lawyers, Amsterdam	NH
zo 22-09-2024	De Vossemeren Run, Lommel	BEL
zo 22-09-2024	Mooi Ruinen Run, Ruinen	DR
zo 22-09-2024	Vestingloop Willemstad, Willemstad	NB
zo 22-09-2024	Gebouwenloop powered by i-fitness, Peer	BEL
za 28-09-2024	Thaisner DorpsRun, Thesinge	GR
za 28-09-2024	Sri Chinmoy 6 uursloop, Amsterdam	NH
za 28-09-2024	Halve van Katwijk, Katwijk	ZH
za 28-09-2024	Rijk Zwaan Loop, 's-Gravenzande	ZH
za 28-09-2024	Hubo Heitse Leudalloop, Heythuysen	LI
za 28-09-2024	De 5 van Bavel, Bavel	NB
za 28-09-2024	RoldertorenRun, Rolde	DR
zo 29-09-2024	De Posbankloop, Velp (Gld)	GE
zo 29-09-2024	Fysio Centrum Beweeg Kermisloop, Belfeld	LI
zo 29-09-2024	38e AMAKloop, Akersloot	NH
zo 29-09-2024	8 van Drachten, Drachten	FR
zo 29-09-2024	TCS Marathon Trainingsloop 30k, Amsterdam	NH
zo 29-09-2024	Zilte Zoen KlimduinRUN, Schoorl	NH
zo 29-09-2024	Run2Day Halve van Haarlem, Haarlem	NH
zo 29-09-2024	GlibberTreet, Leiden	ZH
zo 29-09-2024	37e 7-loop, Zevenhoven	ZH
zo 29-09-2024	Geuzenloop Zoetermeer, Zoetermeer	ZH
zo 29-09-2024	PODOrun Sonderkamp & Wijnants, Kessel	LI
zo 29-09-2024	5e Viva la Vida Run, Kerkrade	LI
zo 29-09-2024	Auto Aaltink - CityRun Nijverdal, Nijverdal	OV
zo 29-09-2024	Jouster Merke Loop, Joure	FR
zo 29-09-2024	HeteRUN, Heteren	GE
zo 29-09-2024	Texel Halve Marathon, Den Burg-Texel	NH

oktober

di 01-10-2024	Clinics Diepe Hel Holterbergloop, Holten	OV
vr 04-10-2024	Kustmarathon Zeeland Trailrun, Zoutelande	ZE
vr 04-10-2024	Kustmarathon Zeeland Ladiesrun, Zoutelande	ZE
vr 04-10-2024	Kustmarathon Zeeland Delta Light Kustrun, Zoutelande	ZE
za 05-10-2024	Cross Run Bike Run, Lauwersoog	GR
za 05-10-2024	9e Molenloop, Alblasserdam	ZH
za 05-10-2024	Kustmarathon Zeeland Orsted Minimarathon, Zoutelande	ZE
za 05-10-2024	Rottmerenloop, Bleiswijk	ZH
za 05-10-2024	Rondje om de Koepel, Lunteren	GE
za 05-10-2024	Brekeld Runners Trail, Rijssen	OV
za 05-10-2024	Rondje Lindewijk, Wolvega	FR
za 05-10-2024	Midden Drenthe Loop, Zwiggelte	DR
za 05-10-2024	Waterlinieloop, Sleeuwijk	NB
zo 06-10-2024	Bles Herfstrun, Wehl	GE
zo 06-10-2024	Wijkse Dijkenloop, Wijk bij Duurstede	UT

zo 06-10-2024	MSV Family loop, Spijkenisse	ZH
zo 06-10-2024	Amgen Singelloop Breda, Breda	NB
zo 06-10-2024	Halve Marathon Oldenzaal, Oldenzaal	OV
zo 06-10-2024	Lexis Crossloop Zuidwolde, Zuidwolde	DR
zo 06-10-2024	Rondje Bergen, Bergen	NH
zo 06-10-2024	Devil's Trail Utrechtse Heuvelrug, Doorn	UT
zo 06-10-2024	Halve Marathon Oostland, Pijnacker	ZH
zo 06-10-2024	Maasstadloop, Rotterdam	ZH
zo 06-10-2024	Hoge Veluwe Loop, Hoenderloo	GE
zo 06-10-2024	Staddijkloop, Nijmegen	GE
zo 06-10-2024	CTV Bridge2Bridge Run, Blerick - Venlo	LI
zo 06-10-2024	Broekstaclerun, Broekland	OV
zo 06-10-2024	Twiskemolenloop, Landsmeer	NH
zo 06-10-2024	NK 35 km sw man 20 km vrouw, Tilburg	NB
zo 06-10-2024	55e Langs de Gouwe loop, Waddinxveen	ZH
zo 06-10-2024	De Beuningse Plasloop, Beuningen	GE
wo 09-10-2024	Cooper test / Baanloop 5000m, Apeldoorn	GE
do 10-10-2024	Brewery Run Rotterdam, Rotterdam	ZH
vr 11-10-2024	NH1816 Nighttrail, Goes	ZE
za 12-10-2024	Stop de prop-loop, Reeuwijk	ZH
za 12-10-2024	Veluwepoortloop - najaarseditie, Nijkerk	GE
za 12-10-2024	Papendrecht Cirkelloop, Papendrecht	ZH
za 12-10-2024	1 Mijl in Line, Klaaswaal	ZH
za 12-10-2024	Venoseloop, Vollenhove	OV
za 12-10-2024	Run Bike Run, Harderwijk	GE
za 12-10-2024	Jumbo Reestrin, Meppel	DR
za 12-10-2024	Run Oldebroek, Oldebroek	GE
za 12-10-2024	Zuidlaardermarktloop, Zuidlaren	DR
zo 13-10-2024	88e Sloterplasloop, Amsterdam	NH
zo 13-10-2024	Herfstloop Twente, Enschede	OV
zo 13-10-2024	BodyResults Vestingloop, Edam	NH
zo 13-10-2024	Spelderholtloop, Beekbergen	GE
zo 13-10-2024	Loop Esch Door, Tubbergen	OV
zo 13-10-2024	Oostvaardersrun, Lelystad	FL
zo 13-10-2024	Only Women Run, Amsterdam	NH
za 19-10-2024	TCS Marathon Trainingslopen, Amsterdam	NH
za 19-10-2024	Tussen Slik en Zand, Ameland	FR
za 19-10-2024	Jan Koudstaal Dijkloop - Halve Marathon, Schoonhoven	ZH
za 19-10-2024	Dorpsloop Nijbeets, Nijbeets	FR
za 19-10-2024	KRC Van Elderen Stadshagenrun, Zwolle	OV
za 19-10-2024	8e Oosterhoutse trail, Oosterhout Nb	NB
zo 20-10-2024	58e OLAT Winterserie, Luiksgestel	NB
zo 20-10-2024	Molenhoeks Makkie, Molenhoek	LI
zo 20-10-2024	Maliebaanloop, Utrecht	UT
zo 20-10-2024	Rode Loper Run, Stadskanaal	GR
zo 20-10-2024	Lopers Company Tilburg Run, Tilburg	NB
vr 25-10-2024	OLAT clubweekend Malmedy (B), Malmedy	UT
vr 25-10-2024	Veenendaal City Run, Veenendaal	UT
za 26-10-2024	Typhoonloop, Gorinchem	ZH
za 26-10-2024	Posbank Trail Canitrail & Walk, Velp	GE
za 26-10-2024	Diepe Hel Holterbergloop, Holten	OV
za 26-10-2024	Gaasterland Trail, Balk/Harich	FR
za 26-10-2024	Pheidippidesloop, Utrecht	UT
zo 27-10-2024	Lidl Wolfskamerloop, Huizen	NH
zo 27-10-2024	BROOKS Duinentrail School, School	NH





zo 27-10-2024	Devil's Trail - Rijk van Nijmegen, Berg en Dal	GE
zo 27-10-2024	Van Oers Marathon Brabant, Etten-Leur	NB
zo 27-10-2024	Bax Halve Marathon, Doetinchem	GE
zo 27-10-2024	Zeemijlenloop Delfzijl, Delfzijl	GR
zo 27-10-2024	Heemstede Loop, Heemstede	NH

november

vr 01-11-2024	26e Nacht van OLAT, Oirschot	NB
za 02-11-2024	De Najaarsloop van Cialfo, Epe	GE
za 02-11-2024	Dorps Run Renswoude, Renswoude	UT
za 02-11-2024	Feesteloop, Avelgem	BEL
zo 03-11-2024	Alphense Bergen Trail, Alphen	NB
zo 03-11-2024	Remmerswaal Vestingloop, Bergen op Zoom	NH
zo 03-11-2024	Pingelloop, Haaksbergen	OV
zo 03-11-2024	Randerode Cross, Ugchelen	GE
zo 03-11-2024	Hermans Assurantien Duation, Reusel	NB
zo 03-11-2024	Bosloop Malden, Malden	GE
zo 03-11-2024	Twentse Smokkel Trail, Losser	OV
zo 03-11-2024	16e DrechtStadLoop, Dordrecht	ZH
zo 03-11-2024	Bevrijdingsloop, Vlissingen	ZE
zo 03-11-2024	Maasduinenloop, Bergen Lb.	LI
zo 03-11-2024	Boerenkoolloop, Warmenhuizen	NH
vr 08-11-2024	Devil's Trail, Schiermonnikoog	FR
za 09-11-2024	Run2Day Haagse Duinentrail, Den Haag	ZH
zo 10-11-2024	Inofec Maastunnelloop, Rotterdam	ZH
zo 10-11-2024	Klaverbladloop, Zoetermeer	ZH

zo 10-11-2024	Zeijer Strubbenloop, Zeijen	DR
zo 10-11-2024	Beekse Herfstrun, Beek Montferland	GE
zo 10-11-2024	Last Runner Standing, Langenboom	NB
zo 10-11-2024	TrechoTEAMrun, Vleuten	UT
zo 10-11-2024	Trailrun Weert, Weert	LI
zo 10-11-2024	Natte Neuzen Trail Rosendaal, Rozendaal	GE
zo 10-11-2024	Halve Marathon Gouda, Gouda	ZH
za 16-11-2024	Slangenburg trailrun, IJzevoorde	GE
za 16-11-2024	Springendalloop, Ootmarsum	OV
zo 17-11-2024	De Ronde Venen marathon, Abcoude	UT
zo 17-11-2024	58e OLAT Winterserie, Den Dungen	NB
zo 17-11-2024	Lumièreparkcross, Almere	FL
vr 22-11-2024	Night Trail / Run Utrecht, Utrecht	UT
za 23-11-2024	KLM Curaçao Marathon, Willemstad	
zo 24-11-2024	Graef TRAIL en WALK, Castricum	NH
zo 24-11-2024	Ooievaarstrail, Goirle	NB
zo 24-11-2024	Run Rondje Rhenoy, Beesd	GE
zo 24-11-2024	Spijkenisse-Spark Marathon, Spijkenisse	ZH
zo 24-11-2024	34e Halve van Eli, Eli	LI
zo 24-11-2024	Maarten Maartens Trailrun, Doorn	UT
za 30-11-2024	Sans Goldrush Survivalrace, Nijverdal	OV

december

zo 01-12-2024	Voorne's Duin Trail & Walk, Oostvoorne	ZH
---------------	--	----



RunColor.nl

De lijst met nog in voorraad zijnde avVN kleding
1 augustus 2024

Definitieve laatste aanbieding en uitverkoop van de voorraad
Alle kleding voor slechts € 10,00 p.st.

code	artikel	hr/ds	maat	aantal	
av100	T-shirt	heren	S	1	€ 10,00
av100	T-shirt	heren	M	1	€ 10,00
av100	T-shirt	heren	XL	2	€ 10,00
av300	T-shirt	dames	S		€ 10,00
	met langer mouwtje			1	€ 10,00
av300	T-shirt	dames	S	2	€ 10,00
av300	T-shirt	dames	M	2	€ 10,00
av300	T-shirt	dames	L	2	€ 10,00
av1300	singlet	dames	M	1	€ 10,00
av500	T-shirt l. mouw	heren	S	1	€ 10,00
av500	T-shirt l. mouw	heren	XL	1	€ 10,00
av700	T-shirt l. mouw	dames	M	2	€ 10,00
av700	T-shirt l. mouw	dames	L	2	€ 10,00
av3000	running short	heren	S	2	€ 10,00
av3200	running short	dames	S	1	€ 10,00
av3600	baggy short	dames	M	1	€ 10,00

av2400	korte tight	heren	L	zwart	1	7	€ 10,00
av2400	korte tight	heren	XL	zwart	1		€ 10,00
av2400	korte tight	heren	XL	blauw	1		€ 10,00
speciale mooie stof bedrukt in blauw en met het avVN logo							
av2500	korte tight	ds	M	zwart	1		€ 10,00
av2100	lange tight	ds	S		1		€ 10,00
av2100	lange tight	ds	M		1		€ 10,00

Bijdrage in de verzendkosten is € 6,50 per pakketje

Prijslijst van de avVN clubkleding

Code heren/dames	Artkel	Prijs
100/300	T-shirt met korte mouw wit met avVN opdruk	€ 45,25
500/700	T-shirt met lange mouw wit met avVN opdruk	€ 53,50
1100/1300	singlet wit met avVN opdruk	€ 41,25
3000/3200	hardloop broekje blauw met avVN opdruk	€ 43,70
3400/3600	short blauw met avVN opdruk	€ 49,70
2000/2100	lange tight zwart of blauw naar keuze	€ 60,10
2200/2300	driekwart tight zwart of blauw naar keuze	€ 51,25
2400/2500	korte tight zwart of blauw naar keuze	€ 42,00

Misschien je naam op je shirt of singlet.....dat is gratis
Er zijn geen verzendkosten

Stuur je bestelling met je naam en adres naar: info@runcolor.nl



HARDLOPEN OP VLIELAND

IN MAART EN NOVEMBER

Voor iedere loper toegankelijk

Hardloopweekend Vlieland
Lekker trainen op het strand, struinen door de duinen en klimmen naar de vuurtoren. Duurloop, interval en techniek training.

Inclusief:

- 2x overnachting met ontbijt in hotel "Zeezicht"
- 2x 2-gangen diner
- gratis fiets tijdens verblijf
- 3 hardlooptrainingen
- yogales voor runners
- filmvoorstelling
- duik in zee voor liefhebbers

niet inbegrepen:

- vervoer naar en van Harlingen en kosten boottocht
- consumpties

Kijk voor exacte data en prijzen:
www.runningskills.nl
inschrijven:
via [inschrijfformulier op de site](#)

Wilt u ook adverteren in het avVN-nieuws?

bel 06-50266333

Waar vindt u uw loopjes?

Op de volgende sites kunt u voor elke week wel een loop vinden:

Nederland:

- www.hardlopen.nl
- www.hardlopendnederland.nl
- www.hardloopkalendernederland.nl
- www.hardloopkalender.nl
- www.keep-on-running.nl
- www.loopjelooptje.nl
- www.lsv-invictus.nl
- www.startvak.nl
- www.uitslagen.nl
- www.hardloopuitslagen.nl
- www.hardlopenmettoli.blogspot.nl
- www.mijninschrijving.nl
- www.hardlopen.startpagina.nl
- www.running.startpagina.nl
- www.marathon-halve.startpagina.nl
- www.atletiek.startpagina.nl

- www.atletiek-verenigingen.startpagina.nl
- www.marathon.startpagina.nl
- www.hardloopnieuws.nl
- www.ultraned.org
- www.trail-running.eu
- www.mudsweatrills.nl/trail-kalender

België:

- www.loopkalender.be
- www.sportsites.be

Duitsland:

- www.lg-ostfriesland.de
- www.laufpix.de

Europa:

- www.myraceland.com

RunColor is leverancier van de avVN hardloopkleding

Groot assortiment

T-shirts met korte en lange mouw

singlets

tank tops

sleeveless shirts

running shorts

shorts met rechte pijp

korte, driekwart en lange tights

trainingspakken

Jasjes

rokjes

jurkjes met short

(gratis) extra's:

We maken alle kleding op maat

Naam op kleding.

RunColor.nl

Bestel via de mail: info@runcolor.nl

of d.m.v. Messenger, facebook, of bel 06-46636906



RunColor.nl