

avvn

NIEUWS.

UITGAVE LANDELIJKE ATLETIEKVERENIGING MASTERS (VETERANEN) NEDERLAND



**De geest
geven**

**Appèl voor
Apeldoorn**

**De toekomst
van avVN**

**Debutanten bij de
Nijmeegse wandelvierdaagse**

#4

Verder in dit nummer:

Win - win: hardlopen en schrijven over hardlopen
Profiel met bestuursleden Mart Verboord en Toon Verkerk
@SpeakerBert: Even mijn hoofd leeg maken
wereldranglijsten Baanatletiek

58e jaargang
nummer 4
december 2024

Inhoud:

Voorwoord	3
Wel en wee in de vereniging	3
Coverfoto	3
Nieuwe leden	4
De toekomst van avVN	4
De toekomst van het avVN nieuws	5
(Inter)nationale kalender 2025	6
avVN Kilometerteller 2024	7
Ranglijsten avVN 2024	8
Tussenstand Ranglijsten 2024	8
avVN nieuws in 2025	10
41e Wallenloop Inion	10
Belangrijke wedstrijden voor Masters	11
Activiteiten waarbij avVN betrokken is in 2024 en 2025	11
Op het podium en meer	12
Profiel Mart Verboord	14
Profiel Toon Verkerk	15
Ultra	16
@SpeakerBert	17
Appèl voor Apeldoorn	18
De geest geven	20
Win-win: hardlopen en schrijven over hardlopen	21
Gewoon doorgaan en de herfst 2024 in	22
Debutanten bij de Nijmeegse wandelvierdaagse	26
De laatste wedstrijd als microfonist	30
Speaker Henk Borgmeijer	31
Baancompetitie masters 2025	31
Nicolette Steegeling-Bakvis succesvol op WK steppen	32
Brons voor Carolien Marlet op NK halve marathon	33
Jeannine Liebrand verbetert haar eigen wereldrecord	33
Waar vindt u uw loopjes?	33
Gilles Bosman pakt brons bij WK masters	34
overige resultaten avVN'ers	34
avVN'ers in de top tijdens NK werpvijfkamp	35
Wereldranglijsten baanatletiek 2024	35
Uitslagen	38
Trimloop en wedstrijdkalender	41
Alfred Gaasbeek loopt de halve aardbol rond	43

COLOFON

Voorzitter: Gijs van den Hurk,
Ornament 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 Riksmans, Suykers Aker 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 afge-
ven 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 recreatieleden, inclusief clubblad €
62,00. Atletiekunieleden 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: 22 februari 2025
sluitingsdatum kopij: 20 januari 2025

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 drukklare 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, Henk Borgmeijer, Philip de Bruijn, Jan
Doodeman, EdeStad, Walter van Gelderen, Rinus
Groen, Gijs Honing, Gijs van den Hurk, Inion Heusden,
IJsselbode, Wim van Kessel, Gijs Knoppert, Bertus van
Kommer, Jeannine Liebrand, Carolien Marlet, Dini
Methorst, Margreet Nagtegaal, NOS omroep Oost,
Bert Pessink, Joop Raaphorst, Gerda en Ruud Riksmans,
Arjan Robben, Johan van Santen, Janke van der Schaaf,
Nicolette Steegeling-Bakvis, Gert Jan Tichelaar, Mart
Verboord, Toon Verkerk, Anja van Vliet, Marion Wen-
ders, 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.



avvn atletiekvereniging voor masters



avvn.net

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

Dit is alweer het laatste voorwoord van 2024, een jaar dat snel voorbij is gegaan. Persoonlijk niet het fijnste jaar om op terug te kijken. Een gordelroos infectie heeft mij bijna het gehele jaar veel last bezorgd en momenteel is deze nog niet echt voorbij. Door de benodigde medicatie heb ik ook niet meer mijn niveau bij het hardlopen kunnen halen.

Met veel pijn en moeite wel de „ranglijst” van avVN kunnen volbrengen. Daarnaast door privé omstandigheden niet veel wedstrijden op zondag kunnen lopen, waardoor ik bv. de 15km tijdens een trail heb volbracht. (Wellicht lukt het nog wel om de Zevenheuvelenloop mee te lopen.)

Dat was meteen ook een goede gelegenheid om te kijken of dit iets voor mij was. Deze trail was op landgoed Prattenburg tussen Rhenen en Veenendaal. Omdat ik in het verleden nogal eens bij Kwinteloyen trainde, wist ik wel een klein beetje wat me te wachten stond. Maar dan bepaalde ik zelf de route, nu was

deze via een GPX bestand op je horloge of Smartphone te downloaden! En je moest deze dus ook bij je hebben om überhaupt mee te kunnen doen. De organisatie had de route niet uitgezet met pijlen, dat bleek onderweg ook geen doen. Op de meest onverwachte momenten moest je weer een klein paadje inslaan of kwam je een boomstam tegen. Kortom een heel andere manier van hardlopen. Gelukkig kon ik bij een groepje aanhaken, waardoor ik me over de route weinig zorgen hoefde te maken. De eindtijd bij deze trail, was dan ook vergelijkbaar met een training zoals ik deze afwerkte op Kwinteloyen.

Het meest trots ben ik op het volbrengen van de Brigde2Bridgerun in Nederasselt, t.g.v. 80 jaar bevrijding! In 4 weken tijd is het me gelukt om na een achillespees blessure, met een versneld, goed opgebouwd schema deze te volbrengen! Jammer dat de prima tijden in de training geen garantie zijn voor een dito eindtijd!

Wel en wee in de vereniging

In deze, alweer de laatste, editie van 2024 van “het wel en wee” is er alleen maar te melden, dat de twee “vaste klanten” van deze rubriek, **Wim Verhage** en **Marion Wenders**, weer aardig in de running zijn.

De 200e marathon van **Wim** ging in augustus toch niet door: te weinig training, de warmte in Japan en een verkoudheid (weinig weerstand) gooiden roet in het eten. Wims nieuwe poging voor de 200e marathon zal nu zijn in Houston in januari 2025. We houden u op de hoogte of het nu wel is gelukt. In ieder geval veel succes, Wim!

Marion Wenders is weer aardig aan het lopen. Zij heeft al meerdere kilometers volbracht op niet de

gemakkelijkste parcoursen. Klasse Marion, dit getuigt van heel veel doorzettingsvermogen. Je bent een voorbeeld voor velen!

Eigenlijk blijft er voor deze rubriek nog maar één patiënt over, en dat is de club zelf. Elders in het blad leest u hoe “de patiënt” ervoor staat en of er nog kans is op herstel.

Rest mij, alhoewel de maand december nog moet langskomen, iedereen een gezond, gelukkig en vooral goed lopend 2025 toe te wensen.

Ik hoop dat het wee ons zoveel mogelijk bespaard blijft en dat het wel de boventoon zal voeren.



Gijs van den Hurk,
voorzitter



Johan van Santen

Coverfoto

Wie de rubriek “op het podium en meer” goed leest ziet de resultaten van Gert Jan Tichelaar regelmatig langskomen. Vaak kiest hij voor de 5 kilometer met af en toe een uitstapje naar een langere afstand, zoals hier in Oude Willem tijdens de Hoeve aan de Wegloop, die in augustus elke week wordt georganiseerd. Het nummer 19 op zijn startnummer is ook symbolisch voor Gert Jan, want wanneer de afstand van 5 km niet te lang of te kort is uitgezet, dan lukt het hem bijna elke keer om in de 19 minuten te finishen.

In december hoopt Gert Jan 67 te worden en daarom is een actiefoto van hem op de cover van het avVN Nieuws meer dan verdiend! De foto werd gemaakt door Janke van der Schaaf, die tijdens bovengenoemde wedstrijden steeds een prachtige serie hardlooffoto's van de deelnemers maakt.

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:

Piet Admiraal	Brecht (België)
Christiaan van Meurs	Nijverdalen
Jan Doodeman	Hoorn

De toekomst van avVN

Leden die regelmatig de jaarvergadering van avVN bezoeken en/of de artikelen van onze penningmeester in het avVN Nieuws lezen, zullen begrijpen dat een artikel onder bovenstaande "kop" niet rooskleurig zal zijn.

Al vele jaren is te horen en te lezen dat het Bestuur van avVN hoopt het 60 jarig jubileum als vereniging te kunnen vieren in maart 2026, maar dat dit jubileum dan ook wel eens de laatste activiteit van avVN zou kunnen zijn. In de afgelopen periode heeft avVN jaarlijks gemiddeld een verlies geleden van ruim € 3.000,00. Met instemming van de ledenvergadering is jaarlijks gekozen om dit verlies voor lief te nemen, omdat men de uitgave van ons clubblad wilde handhaven om daarmee onze bijna 140 abonnee leden en meer dan 200 wedstrijdleden te blijven informeren. Dat we het aantal bladen per jaar van 6, via 5, naar 4 hebben teruggebracht, zorgde ervoor dat we de broek nog enigszins op konden houden.

In 2025 beginnen we aan de 59e jaargang van het avVN Nieuws en deze zullen we met 4 uitgaven weer volledig maken. Daarna houdt ons clubblad op te bestaan, dat lijkt vooralsnog de harde waarheid.

Wat betreft het voortbestaan van avVN is nog geen volledige duidelijkheid te geven. In dit artikel geeft het Bestuur een drietal opties, waarop onze leden de komende maanden kunnen reageren en vervolgens zullen op de Ledenvergadering van **zaterdag 8 maart 2025** de beslissingen genomen worden. Onderstaande opties zijn ook ieder voorzien van een financieel plaatje, zodat de leden meer inzicht krijgen om tot een juiste afweging te komen.

avVN heeft op dit moment 360 leden, waarvan 135 abonnee leden. Ervan uitgaande dat, door het stoppen van avVN nieuws, de abonnee leden zullen opzeggen, heeft avVN eind 2025 nog 225 wedstrijd en recreant leden. Voor deze leden heeft het Bestuur 3 opties ter overweging:

OPTIE A:

avVN gaat verder als atletiekvereniging. Via avVN kunnen de leden wedstrijd lid of recreant lid blijven bij de Atletiekunie. Via Nieuwsbrieven (per mail) en/of de website worden de leden geïnformeerd. Er zal een nieuw Bestuur geformeerd moeten worden. (huidige Bestuursleden zijn na 2025 aftredend en niet herkiesbaar). Activiteiten als Nieuwsbrieven, website, Ranglijsten, baancompetitie en evt. kilometerter teller kunnen een vervolg krijgen indien het nieuwe Bestuur daarvoor kiest en/of er vrijwilligers zijn die deze taken willen coördineren en/of uitvoeren. Vóór of op de ledenvergadering van 8 maart 2025 kunnen kandidaat Bestuursleden zich aanmelden, vervolgens kunnen ze in 2025 al meedraaien en tij-

dens de ledenvergadering van 14 maart 2026 kunnen deze Bestuursleden worden geïnstalleerd.

Financieel plaatje OPTIE A

We schrijven nu medio november 2024 en derhalve moeten we veel aannamen doen met betrekking tot de toekomst van onze avVN in 2025, 2026 en eventueel nog verder.

Uiteraard onvoorziene omstandigheden voorbehouden zullen we 2024 helaas af moeten sluiten met een (iets hoger dan in 2023 geschat) tekort van ca 4500.--. Dit is mede veroorzaakt door lagere lidmaatschaps-inkomsten.

Als we ná de 4 nog uit te geven clubbladen in 2025 niet verder gaan met ons fraaie clubblad hebben we aangenomen dat al onze abonnee-leden hun lidmaatschap op gaan zeggen en voor 2026 derhalve nog enkel de AU-wedstrijdleden -ca. 225- hun AU-lidmaatschap bij onze vereniging zullen aanvragen. Dit impliceert dat in 2025 de ontvangsten drastisch terugvallen t.o.v. de uitgaven en we daardoor héél veel in gaan teren op ons vermogen.

Alle bovenstaande aannamen verwerkend, zal het 'resterend' positief saldo op onze jubileum-ALV van 14 maart 2026 uitkomen op ongeveer euro 5500.--. Een mooi bedrag waar een eventueel nieuw bestuur een nieuwe (door)start mee zou kunnen gaan maken.

OPTIE B:

avVN gaat verder als "administratieve" atletiekvereniging. Via avVN kunnen de leden wedstrijd lid of recreant lid blijven bij de Atletiekunie. Er is minimaal mail contact en eventueel blijft de website in de lucht. Er zullen enkele vrijwilligers (lees Bestuursleden) zijn die de administratieve handelingen uitvoeren. Er zijn verder geen activiteiten zoals bij optie A beschreven. Op de ledenvergadering van 8 maart 2025 kunnen kandidaat vrijwilligers (lees Bestuursleden) zich aanmelden en tijdens de ledenvergadering van 14 maart 2026 kunnen deze worden geïnstalleerd.

Financieel plaatje OPTIE B

Uiteraard uitgaande van dezelfde aannamen als bij optie A zullen de bestuurlijke kosten heel drastisch dalen en zal het nieuwe bestuur al de kosten moeten gaan verhalen op -lees doorbelasten op het aantal- AU-lidmaatschappen. Uiteraard zou een 'startkapitaaltje' beschikbaar gesteld kunnen worden.

OPTIE C:

avVN stopt als atletiekvereniging. Wedstrijd leden en recreant leden die lid willen blijven van de Atletiekunie kunnen zich overschrijven naar een andere atletiekvereniging. Op de ledenvergadering van 8 maart 2025 stellen de huidige Bestuursleden zich allen voor één jaar her-

kiesbaar en zullen zij op de ledenvergadering van 14 maart 2026 aftreden en wordt avVN als vereniging opgeheven.

In samenwerking met Loopgroep PK (Dodewaard) wordt het voor wedstrijd leden en recreant leden mogelijk gemaakt over te schrijven naar deze goedkope, landelijke vereniging.

Financieel plaatje OPTIE C

SNIF, SNIF: de avVN gaat per 14 maart 2026 als atletiekvereniging geheel stoppen. Het huidige bestuur wil zich vanaf de ALV van 8 maart 2025 tot en met de laatste ALV op 14 maart 2026 volledig in blijven zetten om na 60 jaar tot een keurige beëindiging te komen. Zoals bij optie A aangegeven is uitgegaan van 225 stuks AU-lidmaatschap-aanvragen voor het jaar 2026. Gedurende het 'boek- c.q. loopjaar 2026' dient men zich dan zelf bij een andere vereniging aan te melden/sluiten. Het huidige bestuur kan contacten leggen met vergelijkbare,

landelijke verenigingen i.v.m. overschrijving. "Loopgroep PK" lijkt daarvoor het meest geschikt.

Wij vragen hierbij om uw reacties en ideeën

Op de Ledenvergadering van 8 maart 2025 worden bovenstaande opties besproken. Via een mail naar avvn.hanswortel@gmail.com kunnen er reacties en ideeën gestuurd worden en deze zullen meegenomen worden in het avVN Nieuws #1 van 2026 en tijdens de Ledenvergadering worden ingebracht. De Ledenvergadering van 14 maart 2026 staat eveneens al gepland. Tijdens deze vergadering zal er dus een doorstart of opheffing zijn van avVN. Het Bestuur wil op deze dag ook een sportieve activiteit (hardloopwedstrijd) en/of jubileumfestiviteit laten plaatsvinden.

Het Bestuur

De toekomst van het avVN nieuws

Voor leden die de laatste jaren aanwezig waren bij de ledenvergadering is het een bekend gegeven, maar het avVN Nieuws is allang geen sluitpost meer op onze begroting.

In de jaargangen tot 2010 kon de schade beperkt blijven, maar inmiddels zijn de advertentie opbrengsten en abonneegelden bij lange na niet kostendekkend.

Belangrijkste redenen, waardoor de uitgave van een papieren clubblad eigenlijk niet meer verantwoord is, zijn: Sterke daling van het aantal leden, gebrek aan adverteerders mede door het ontbreken van actieve acquisitie (verminderde oplage van het blad zorgt ook voor minder interesse bij de adverteerders), hogere kosten voor opmaak en druk. Onze leden betalen op dit moment € 40,00 aan abonnementsgeld. De totale kosten voor het opmaken, drukken en verzenden van onze 4 clubbladen kost avVN ongeveer € 15.000,00. Met zo'n 335 betalende leden is dat niet toereikend om de kosten te dekken.

Voor het ontvangen van 4 clubbladen moeten we eigenlijk een bedrag van € 50,00 gaan vragen van onze leden. Dat is maar liefst € 12,50 per blad. Dalende cijfers in onderstaande tabel maken bovenstaand verhaal nog meer zichtbaar.

jaar	bladen per jaar	pagina's per jaar	Aantal leden	Advert. pag. p.j.
1975	4	80	450	1
1985	6	160	1350	12
1995	6	244	1400	54
2000	6	340	1500	77
2005	6	312	1152	83
2010	6	388	922	53
2015	5	264	652	20
2020	4	200	422	5
2024	4	170	340	2

Oplossingen:

Het Bestuur van avVN heeft in het artikel "De toekomst van avVN" een drietal opties gegeven over de mogelijke toekomst van de vereniging. Binnen deze opties is het zeer waarschijnlijk dat jaargang 59 (2025) de laatste zal zijn in de historie van avVN. Verhoging BTW van 9% naar 21% en verhoging portokosten verergeren het toekomstbeeld. In 2026 nogmaals een aanzienlijk verlies lijden op het clubblad is onmogelijk.

Alleen grote veranderingen kunnen een papieren clubblad vanaf 2026 nog mogelijk maken: Een grote sponsor, meerdere grote adverteerders, een (veel) eenvoudiger lay-out met verkleining van het blad naar A5 formaat en via Pdf programma het blad zelf gaan samenstellen.

Misschien is er onder onze leden en/of lezers wel iemand met een grafische achtergrond, met kennis van opmaakprogramma's en/of connecties in de grafische wereld, dan zijn we uiteraard benieuwd naar de oplossingen die we vanuit die hoek nog kunnen krijgen.

Ook hiervoor graag uw reacties naar onze secretaris: avvn.hanswortel@gmail.com

Het Bestuur

(inter)nationale kalender 2025

In deze kalender staan alle Nederlandse kampioenschappen, competitiewedstrijden, Track & Field Series, Cross Country Series, internationale toernooien en Nederlandse wedstrijden met een European Athletics en/of World Athletics status.

Januari

DATUM	EVENEMENT	LOCATIE
Zo 19	Abdijcross	Kerkrade
Zo 26	Mastboscross	Breda

Februari

Za/Zo 8/9	NK Indoor Masters / Meerkamp	Apeldoorn
Za/Zo 15/16	ASICS NK Indoor U18 & U20	Apeldoorn
Za/Zo 22/23	ASICS NK Indoor Senioren	Apeldoorn

Maart

Do/Zo 6/9	EK Indoor	Apeldoorn
Zo/Zo 23/30	WK Masters Indoor	Florida (VS)
Zo 30	NK Halve Marathon / Venloop	Venlo

April

Za 5	Competitie U14 & U16 ronde 1	volgt later
Za/Zo 12/13	European Road Running Championships	Brussel / Leuven (BEL)
Zo 13	Marathon Rotterdam	Rotterdam
Zo 13	Enschede Marathon	Enschede
Zo 13	Competitie U18 & U20 ronde 1	volgt later

Mei

Za 10	Ter Specke Bokaal	Lisse
Za 10	Competitie U14 & U16 ronde 2	volgt later
Za/Zo 10/11	World Relays	GuangZhou (CHN)
Za 17	NK Teams	volgt later
Zo 18	Competitie senioren 1e/2e/3e divisie ronde 1	volgt later
Za 24	Next Generation Athletics	Nijmegen
Za/zo 25/25	Para Athletics Grand Prix	Nottwil (ZWI)
Zo 25	Competitie Masters ronde 1	volgt later
Do 29	Harry Schulting Games	Vught

Juni

Zo 1	Competitie senioren 1e/2e/3e divisie ronde 2	volgt later
Zo 8	Competitie Masters ronde 2	volgt later
Zo 8	Competitie U18 & U20 ronde 2	volgt later
Ma 9	FBK Games	Hengelo
Za 14	Gouden Spike / NK 10.000m	Leiden
Za 14	Competitie U14 & U16 ronde 3	volgt later
Zo 15	NK Snelwandelen 10 km V & 20 km M	Tilburg
Vr/Zo 20/22	NK Masters	Vught
Zo 22	Competitie U18 & U20 ronde 3	volgt later
Vr/Zo 27/29	ASICS NK U18 & U20	Hilversum
Vr/Zo 27/29	EK Landen Teams - 1e divisie	Spanje
Zo 29	Competitie senioren 1e/2e/3e divisie ronde 3	volgt later

Juli

Za/Zo 5/6	NK Meerkamp U18 & U20 + ONK Para atletiek	Assen
Do/Zo 17/20	EK U23	Bergen (NOR)

Augustus

Za/Zo 2/3	ASICS NK Atletiek	Hengelo
Do/Zo 7/10	EK U20	Tampere (FIN)

September

Zo 7	NK Teams U18 & U20	volgt later
Za 13	NK 50 km & 100 km	Winschoten
za/zo 13/21	WK Atletiek	Tokio (JPN)
Zo 14	NK Werpvijskamp	vacant
Zo 14	Competitie senioren promotie/degradatie	volgt later
Za 20	NK Trailrunning	Zevenheuvelentrail
Za 20	Competitie U14 & U16 finale	volgt later
Zo 21	Competitie Masters finale	volgt later
Vr/Zo 26/28	WK Road Running	San Diego (VS)
Za/Zo 27/28	NEK / NK Estafette	Amstelveen

Oktober

Zo 5	NK 10 km	Utrecht
Zo 5	NK Snelwandelen 20 km V & 35 km M	Tilburg
Woe/Za 8/18	EK Masters	Madeira (POR)
Zo 19	Amsterdam Marathon / NK Marathon	Amsterdam

November

Za/Zo 29/30	Warandeloo / NK Cross Country	Tilburg
-------------	-------------------------------	---------

December

Zo 14	EK Cross Country	Lagoa (POR)
Wo 31	Sylvestercross	Soest

avVN kilometerteller 2024

De laatste maand om wedstrijden te lopen en kilometers aan het totaal toe te voegen, is ingegaan. De kilometerteller krijgt aan het eind van dit jaar een registratie.

Een vriendelijk verzoek aan de deelnemers om hun boekje zo snel mogelijk, maar uiterlijk 15 januari 2025 op te sturen naar **Toon Verkerk, Tolhuis 6106, 6537 TH Nijmegen**. In de maanden januari en februari worden de boekjes gecontroleerd en wordt het totaalklassement opgesteld. De prijsuitreiking zal op zaterdag 8 maart 2025 plaatsvinden, voorafgaand aan de Vlinderloop om 10.30 uur in sportcomplex "De Meerpaal" van Hockeyvereniging Houten, Groene Hoorn 1 in Houten. Deelnemers aan de kilometerteller ontvangen dan ook hun boekjes, herinneringsplaatjes e.d. retour.

Na afloop van de ledenvergadering van avVN op zaterdag 8 maart 2025 in Utrecht kunnen de kilometertellers ook hun boekjes retour ontvangen.

Vanaf 11 maart zullen de niet opgehaalde spullen worden opgestuurd. Deelnemers aan de Kilometerteller hebben inmiddels een mail ontvangen waarin men geïnformeerd is over de wijze van registreren.

Het laten registreren kost € 6,00.

Daarnaast kan men nog aanvullende zaken kopen namelijk; herinneringsplaatje € 4,00 wandbord voor aanbrengen herinneringsplaatjes € 10,00 nieuw boekje € 4,50

Het (totaal)bedrag van registratie en bestelling(en) graag overmaken naar: NL 15 RABO 0343000806 t.n.v. avVN Deelnemers aan de kilometerteller dienen er rekening mee te houden dat, naar alle waarschijnlijkheid, 2025 het laatste jaar is waarin kilometers geteld kunnen worden. De definitieve beslissing hierover zal gemaakt worden tijdens de ledenvergadering op zaterdag 8 maart. Lees hierover meer in dit clubblad onder de kop: "De toekomst van avVN"

Toon Verkerk: verkerktoon@gmail.com
06-50266333

Veel succes met de kilometers!



Toon Verkerk



Ranglijsten avVN 2024



Toon Verkerk

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 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 tot en met oktober 2024 kunnen niet meer gemeld worden.
- uitslagen, gelopen in de maand november, dienen vóór 15 december 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.

Een tussenstand

Op dit moment (7 november) zijn er 75 wedstrijd-uitslagen ingediend. Vorig jaar tot deze datum wer-

den 79 uitslagen ingediend en in de jaren voor corona lag het aantal rond de 200 uitslagen. 26 leden hebben uitslagen ingediend en dat is 7% van ons totale ledenbestand.

Weliswaar betekent dit een kleine groei t.o.v. voorgaande jaren, maar de stijging is niet zo spectaculair als het toenemend aantal inschrijvingen bij wedstrijden zou doen vermoeden.

Meerdere deelnemers gaan nog voor een totaal-klassement en daarbij zal de Zevenheuvelenloop waarschijnlijk de laatste mogelijkheid zijn om op de 15 kilometer een resultaat te scoren.

Marathons (Rotterdam en Amsterdam) zijn al snel volgeboekt, maar het aantal avVN'ers dat een marathon tijd aanbiedt voor de ranglijsten is erg laag. Tot nu toe zijn het er 4 en dat aantal zal in de Marathonarme maanden november en december niet echt groter worden. De vergrijzing van onze vereniging zal daarbij zeker een rol spelen

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 Riksman staan de ranglijsten overzichtelijk weergegeven (zie: <http://avvn.net/ranglijsten>)

Hieronder staan alle resultaten tot en met 7 november. Mocht er een doorgegeven uitslag ontbreken en/of verkeerd staan weergegeven in het overzicht, meld dit dan via verkerktoon@gmail.com

Tussenstand Ranglijsten 2024

5 km Vrouwen

V 60-64	Anja van Vliet	0:22:33
	Mantgum	
	Moniek Kingma	0:35:29
	Zevenbergen	
V 65-69	Lenie de Visser	0:34:36
	Sprundel	
	Marion Wenders	1:50:30
	Landgraaf	
V 75-79	Ria van Weezep	0:32:39
	Lelystad	

Mannen

M 50-54	Robbie van Dijk	0:19:22
	Culemborg	
M 60-64	John van Tilburg	0:19:35
	Bergen op Zoom	
	Ruud Verhoef	0:21:52
	Utrecht	
	Roland Robinson	0:21:17
	At. Anthonis	

M 65-69	GertJanTichelaar	0:19:06
	Beilen	
	Gijs van den Hurk	0:20:54
	Zevenaar	
	Henk Koops	0:23:20
	Wijk bij Duurstede	
	Jan van Zalinge	0:30:50
	Landsmeer	
M 70-75	Arie van der Ham	0:23:54
	Reeuwijk	
	Jan Stolker	0:24:08
	Meppel	
	Cees de Vries	0:26:07
	Amersfoort	
	Johan van Santen	0:35:55
	Ermelo	
M 75-79	Dirk Visser	0:21:50,42
	Hilversum	
M 80-85	Joop Raaphorst	0:31:29
	Naaldwijk	

10 km

Vrouwen

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

Mannen

M 50-54	Robbie van Dijk	0:39:50
	Alphen	
M 60-64	John van Tilburg	0:39:24
	Krabbendijk	
	Ferry Engel	0:44:37
	Schoorl	
	Roland Robinson	0:49:12
	Bladel	
	Ruud Verhoef	0:53:32
	Ins (ZWI)	
M 65-69	Gijs van den Hurk	0:44:46
	Ingen	
	Jan van Zalinge	1:05:24
	Edam	
M 70-74	Arie van der Ham	0:49:25
	IJsselstein	
	Jan Stolker	0:48:57
	Steenwijk	
	Cees de Vries	0:53:00
	Rotterdam	
	Harry Boezer	0:58:37
	Moergestel	
M 75-79	Dirk Visser	0:45:05,91
	Hilversum	
M 80-84	Joop Raaphorst	1:03:34
	Delft	

15 km

Vrouwen

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

Mannen

M 60-64	Ruud Verhoef	1:11:27
	Utrecht	
	Roland Robinson	1:17:37
	Den Bosch	
M 65-69	Gijs van den Hurk	1:19:21
	Veenendaal	
M 70-74	Jan Stolker	1:14:21
	Heerde	
M 75-79	Dirk Visser	1:13:33
	Nieuwveen	

10 EM

Vrouwen

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

Mannen

M 60-65	John van Tilburg	1:04:50
	Tilburg	
	Alfred Bosker	1:17:26
	Zaandam	
	Roland Robinson	1:19:16

	Tilburg	
	Ruud Verhoef	1:32:11
	Amerongen	
M 65-69	Gijs van den Hurk	1:12:17
	Driemond	
M 70-74	Jan Stolker	1:21:44
	Joure	
	Arie van der Ham	1:26:18
	Schiermonnikoog	
	Cees de Vries	1:28:47
	Woudenberg	
M 75-79	Dirk Visser	1:18:23
	Zevenhoven	
M 80-84	Joop Raaphorst	1:49:22
	Alblasserdam	

Halve Marathon

Vrouwen

V 45-49	Annemarieke Bouma	1:59:39
	Kortenhoef	
V 55-59	Ivonne vd Pad-Blanker	1:44:44
	Oostvoorne	
V 60-64	Anja van Vliet	1:47:54
	Den Burg	
V 70-74	Annie van den Hombergh	1:57:13
	Venlo	
V 75-79	Ria van Weezep	2:16:35
	Breda	

Mannen

M 60-64	John van Tilburg	1:25:35
	Drunen	
	Evert de Graaf	1:31:54
	Pijnacker	
	Alfred Bosker	1:43:15
	Amsterdam	
	Roland Robinson	1:55:04
	Venlo	
M 65-69	Kees Anten	1:33:45
	Maassluis	
	Gijs van den Hurk	1:35:41
	Nederasselt	
M 70-74	Kees Anten	1:33:27
	Nimes	
	Jan Stolker	1:46:55
	Meppel	
	Cees de Vries	2:07:58
	Hengelo	
M 75-79	Dirk Visser	1:42:45
	Rhodos	
M 80-84	Joop Raaphorst	2:23:09
	Den Haag	

Marathon

Vrouwen

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

Mannen

M 60-64	John van Tilburg	3:17:57
	Zeeuws Vlaanderen	
M 65-69	Kees Anten	3:28:50
	Tirana (ALB)	

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 5:33:45

Mannen

M 60-64 Roland Robinson 5:42:26

M 65-69 Gijs van den Hurk 5:12:59

M 70-74 Jan Stolker 5:36:05

M 75-79 Dirk Visser 5:21:37

Ontdekt u fouten in deze ranglijsten meld dit dan aan Toon Verkerk via verkerktoon@gmail.com

avVN nieuws in 2025

De ledenvergadering van avVN staat gepland op zaterdag 8 maart 2025 in Hotel Mitland te Utrecht.

Het eerste avVN nieuws in 2025 zal daarom uiterlijk 28 februari 2025 verschijnen. In die uitgave leest u o.a. de agenda, het jaarverslag 2024, de notulen van de vorige ledenvergadering en natuurlijk de visie van onze leden op de toekomst van avVN (lees daarover elders in dit blad)

De deadline voor kopy is maandag 20 januari 2025. De agenda voor de ledenvergadering zal vanaf 1 februari 2025 geplaatst worden op www.avVN.net

De overige uitgaven van avVN nieuws verschijnen weer op de gebruikelijke data:

nummer 2:

deadline maandag 5 mei

uitgave 1 juni

nummer 3:

deadline maandag 4 augustus

uitgave 1 september

nummer 4:

deadline maandag 3 november

uitgave 1 december

41^e Wallenloop Inion Heusden zondag 6 oktober 2024

Gezellige drukte aan de
Scheepswerf te Heusden

Wat was lekker wandelweer tijdens de 41e editie van de Wallenloop! Het aantal deelnemers maakt een gestage groei door. Vooral de jeugd was dit jaar goed vertegenwoordigd. Dit juichen wij ingeval van harte toe. De jongste deelnemers waren 2 jaar en hebben een hele 'binnen' ronde gelopen. Ontzettend knap. De oudste deelnemer was 83 jaar. Ook hiervoor nemen wij onze hoed af.

Er kon gestreden worden voor mooie medailles. Twee deelnemers uit de categorie tot en met 6 jaar legden maar liefst 5 rondes over de Wallen af. Een historische resultaat. In de categorie 7 tot en met 10 jaar werd door de winnaar zelfs 10 rondjes over de Wallen afgelegd. De categorie die hierboven komt, 11 tot en met 15 jaar, ging hier zelfs niet overheen.

Bij de volwassenen kon er gekozen worden voor de 'binnen' rondjes (alleen over de Wallen) of voor de 'buiten' rondes. (parcours van 5 km rondom Heusden). Bij de 'buiten' rondes werd maar liefst 35 km gelopen in 2:52 uur. Alle records zijn dit jaar verbroken. Ga maar vast trainen voor volgend jaar! De Wallenloop werd om 13.00 uur beëindigd waarna er voor de podiumplaatsen in alle categorieën mooie medailles waren.

Alle deelnemers, vrijwilligers en sponsor ontzettend bedankt!

Organisatie Wallenloop

Belangrijke wedstrijden voor Masters

NK CROSS EERSEL

zaterdag 14 december 2024

www.nkcrosseersel.nl**NK INDOOR MASTERS APELDOORN**

zaterdag 8 en zondag 9 februari 2025

www.nkindoor.nl**SYLVESTERCROSS**

dinsdag 31 december 2024

www.sylvestercross.nl**NK HALVE MARATHON TIJDENS VENLOOP**

zondag 30 maart 2025

www.venloop.nl**ABDIJCROSS**

zondag 19 januari 2025

www.abdijcross.nl**NK BAAN MASTERS HARDERWIJK**

vrijdag 20 t/m zondag 22 juni 2025

www.atletiek.nl

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

Activiteiten waarbij avVN betrokken is in 2024 en 2025

Geheel 2024

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

www.avVN.net**Geheel 2024**

Kilometerteller

www.avVN.net**Geheel 2025**

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

www.avVN.net**Geheel 2025**

Kilometerteller

www.avVN.net**8 maart 2025**

Algemene Ledenvergadering in Utrecht

www.avVN.net**8 maart 2025**

Prijsuitreiking kilometerteller tijdens Vlinderloop Houten

www.loopgroephouten.nl**25 mei 2025**

1e ronde baancompetitie Masters

www.atletiek.nl**8 juni 2025**

2e ronde baancompetitie Masters

www.atletiek.nl

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

**Namens het bestuur
wensen we al
onze leden fijne
feestdagen toe en
hopen dat 2025
een goed jaar zal
worden!**

avVN

Op het podium en meer

HOEVE AAN DE WEGLOOP

Oude Willem 3 augustus 2024			
3 kilometer			
M60	Gert Jan Tichelaar	1e	0.24.25
3,6 kilometer			
V55	Anja van Vliet	1e	0.28.19

ASKO LOOP

Amstelveen 6 augustus 2024			
3 kilometer			
M	Rob van Heerden	2e	0.13.11

HOEVE AAN DE WEGLOOP

Oude Willem, 10 augustus 2024			
10,7 kilometer			
V55	Anja van Vliet	1e	0.53.16

HOEVE AAN DE WEGLOOP

Oude Willem 17 augustus 2024			
22 kilometer			
V55	Anja van Vliet	1e	1.58.07

RUNXLOOP

Apeldoorn 24 augustus 2024			
5 kilometer			
M55	Wieger Wiggemans	3e	0.22.59

4E HOEVE A.D. WEGLOOP

Oude Willem 24 augustus 2024			
10,7 kilometer			
V55	Anja van Vliet	1e	0.53.36
M60	Gert Jan Tichelaar	1e	0.44.59

KLEEFRUN

Apeldoorn 14 september 2024			
5 kilometer			
M	Gert Jan Tichelaar	1e	0.19.07

17E VOLKSLAUF

Aerzen (Duitsland) 15 september 2024			
5 kilometer			
M70	Johan van Santen	1e	0.36.44
M70	Harrie Stempher	2e	0.40.00
5 kilometer Nordic Walking			
V70	Lenie Stempher	1e	0.54.23

39E MÜHLENLAUF

Laar (Duitsland) 21 september 2024			
5 kilometer			
M70	Johan van Santen	1e	0.36.44

TEXEL HALVE MARATHON

Den Burg 29 september 2024			
Halve marathon			
V60	Anja van Vliet	2e	1.48.12

NK HALVE MARATHON

tijdens Singelloop			
Breda 6 oktober 2024			
V60	Carolien Marlet	3e	1.46.51

Lees meer hierover elders in dit blad

RONDJE BERGEN

Bergen 6 oktober 2024			
5 kilometer			
V	Sophie Klaver	2e	0.20.57

AV SPIRIT WINTERCUP

Lelystad 6 oktober 2024			
5,3 kilometer			
M65	Gert Jan Tichelaar	1e	0.20.20

BRIDGE TO BRIDGE RUN

Blerick 6 oktober 2024			
10 kilometer			
M50	Pascal Lucker	1e	0.36.44

HALVE VAN OOSTLAND

Pijnacker 6 oktober 2024			
21,1 kilometer			
M55	Evert de Graaf	3e	1.31.55

1 MIJL IN LINE

Klaaswaal 12 oktober 2024			
8,1 mijl in line			
M	Hans de Jong	2e	0.7.33

VESTINGLOOP

Edam 13 oktober 2024			
10 kilometer			
M60	Jan van Zalinge	3e	1.05.24

HERFTLOOP TWENTE

Enschede 13 oktober 2024			
5 Engelse Mijl			
M	Emiel Speets	2e	0.30.22

KIEVITLOOP

Bergen op Zoom 20 oktober 2024			
10 kilometer			
M	Jaco Rip	2e	0.41.49

12e BROOKS DUINENTRAIL

Schoorl 27 oktober 2024			
12 kilometer			
M	Jurian Glas	1e	0.55.54



Jurian Glas M 1e Schoorl

PODIUMPLAATSEN VIRTUELE WEDSTRIJDEN

Bertus van Kommer

SonntagsChallenge	11 augustus 2024	5 km	M70	3e	0.44.57
SonntagsChallenge	18 augustus 2024	7,5 km	M70	1e	1.01.57
Run to Paris	1 september 2024	5 km	M70	2e	0.42.37
SonntagsChallenge	8 september 2024	10 km	M70	3e	1.32.52
SonntagsChallenge	15 september 2024	5 km	M70	1e	0.42.19
Berlin Run	29 september 2024	5 km	M70	2e	0.41.58
Brustkrebs Spendenlauf	6 oktober 2024	2,5 km	M70	1e	0.22.07
SonntagsChallenge	13 oktober 2024	5 km	M70	3e	0.39.26
SonntagsChallenge	27 oktober 2024	5 km	M70	3e	0.42.28
SonntagsChallenge	3 november 2024	10 km	M70	1e	1.20.38

Gijs Honing

SonntagsChallenge	4 augustus 2024	43,2 km	M75	1e	6:21:48
Katzenlauf	8 augustus 2024	43,2 km	M75	1e	6:19:50
SonntagsChallenge	11 augustus 2024	43,2 km	M75	1e	6:19:37
Tijgerentenlauf	15 augustus 2024	43,2 km	M75	1e	6:19:50
SonntagsChallenge	18 augustus 2024	43,2 km	M75	1e	6:20:57
Run Like A Star	23 augustus 2024	43,2 km	M75	1e	6:22:51
SonntagsChallenge	25 augustus 2024	43,2 km	M75	1e	6:24:57
Run To Paris	28 augustus 2024	43,2 km	M75	1e	6:24:47
Porki Challenge 10x	1-31 augustus 2024	433,-km	M75	1e	63:34:40
SonntagsChallenge	1 september 2024	43,2 km	M75	1e	6:19:57
Road Runner	6 september 2024	43,2 km	M75	1e	6:22:52
SonntagsChallenge	8 september 2024	43,2 km	M75	1e	6:24:00
Around The World-Chal. 10x	13-22 sept. 2024	432,-km	M75	1e	63:51:58
Berlin Runner	27 september 2024	43,2 km	M75	1e	6:22:52
SonntagsChallenge	29 september 2024	43,2 km	M75	1e	6:23:04
Brustkrebslauf	4 oktober 2024	43,2 km	M75	1e	6:21:15
SonntagsChallenge	6 oktober 2024	43,2 km	M75	1e	6:23:12
Chicago Run	11 oktober 2024	43,2 km	M75	1e	6:24:29
SonntagsChallenge	13 oktober 2024	43,2 km	M75	1e	6:25:48
Great Wall Run Challenge 7x	14-20 oktober 2024	302,4km	M75	1e	44:36:34
Friends Run	25 oktober 2024	43,2 km	M75	1e	6:19:59
SonntagsChallenge	27 oktober 2024	43,2 km	M75	1e	6:22:19

Marion Wenders

Lazy Day Run	7 augustus 2024	5 km	V65	1e	0.59.53
Cat Day Run	8 augustus 2024	3 km	V65	1e	0.36.03
Tijgerenten Lauf	16 augustus 2024	5 km	V65	3e	0.59.31
Run like a Star	23 augustus 2024	5 km	V65	1e	0.59.50
Inclusive Sports Run	29 augustus 2024	3 km	V65	1e	0.34.42
Run to Paris	1 september 2024	2,5 km	V65	1e	0.32.17
Road Runner	6 september 2024	5 km	V65	1e	0.58.39
SonntagsChallenge	8 september	7,5 km	V65	1e	1.27.43
Suicide Prevention Run	12 september 2024	5 km	V65	1e	0.58.16
Run Around The World	13 september 2024	10 km	V65	2e	1.58.33
RunFoirHearts	23 september 2024	5 km	V65	1e	0.57.49
SonntagsChallenge	29 september 2024	7,5 km	V65	1e	1.26.23
Brustkrebs Spendenlauf	30 september 2024	7,5 km	V65	2e	1.27.52
World Animal Day Run	4 oktober 2024	5 km	V65	1e	0.58.43
SonntagsChallenge	6 oktober 2024	3 km	V65	1e	0.35.12
Chicago Run	11 oktober 2024	5 km	V65	1e	0.57.54
Sternenkinderlauf	12 oktober	5 km	V65	1e	0.54.23
The Great Wall Run 1	14 oktober 2024	11 km	V65	1e	2.06.24
Friends Run	26 oktober 2024	7,5 km	V65	2e	1.23.43
SonntagsChallenge	27 oktober 2024	10 km	V65	2e	1.55.11
New York Run	2 november 2024	7,5 km	V65	2e	1.25.00
SonntagsChallenge	3 november 2024	15 km	V65	1e	2.49.13



Johan van Santen
M70 1e Laar



Profiel Mart Verboord



Geboortedatum	:	25 oktober 1948
Geboorteplaats	:	's-Hertogenbosch
Woonplaats	:	Engelen
Loopt hard sinds	:	1995 gestopt sinds 2021
Lid van avVN sinds	:	2012
Waarom lid van avVN	:	op advies van Jos van Rijt
Lengte	:	172 cm
Gewicht	:	90 kg
Beroep	:	gepensioneerd
Relatie	:	LAT
Hobby's	:	sportief bezig zijn, vooral lang wandelen
Aantal kilometer per week	:	zeer variabel

PERSOONLIJKE RECORDS:

Baan:
niet van toepassing

Weg:	:	
21.1 km	:	1:39:25
42.2 km	:	3:39:48

Favoriete wedstrijden:
Waren trailwedstrijden in de bergen.

Favoriete training:
Waren trailtrainingen.

Mooiste hardloop ervaringen:

Mijn allereerste marathon met aankomst in de Arena; de Trans Alpine Run en enkele 4-Trails maar ook de pré-olympische marathon in 2007 in Beijing, de marathons in Davos en op de Mont-Blanc.

Indrukwekkendste ervaring:

In 2010 opgedaan tijdens de Dijkenloop in Beneden-Leeuwen: eerste ontmoeting met Jos van Rijt waaruit een héél hechte, onlosmakende vriendschap ontstond.

Doelen voor komend seizoen:

Kustmarathon Zoutelande en 80 van de Langstraat.

Wat ik nog wil vertellen:

Veel loopvrienden gemaakt en kennissen opgedaan door het avVN lidmaatschap. Met zijn allen altijd véél plezier gemaakt, maar ook véél verdriet gedeeld. En dank, dat ik als penningmeester de financiën van avVN al sinds ca. 2012 heb mogen beheren. Ik wens u allen nog heel veel gezonde en sportieve jaren.



Profiel Toon Verkerk

Geboortedatum	:	2 juni 1954
Geboorteplaats	:	Soest
Woonplaats	:	Nijmegen
Loopt hard sinds	:	2002
Lid van avVN sinds	:	2007
Waarom lid van avVN	:	Ik was lid van een hardlooptroep en wilde een wedstrijdlicentie

Lengte	:	183 cm
Gewicht	:	76 kg
Beroep	:	gepensioneerd onderwijzer, medewerker PROM'ES Timing en Clocks

Relatie : getrouwd met Maranka (ook avVN lid), geen kinderen

Hobby's : luisteren muziek, ik ga graag naar de bioscoop, golfen

Aantal kilometer per week : 30

PERSOONLIJKE RECORDS:

Baan:	:	
100 m	:	18,11
200 m	:	39,08
400 m	:	1:18,60
800 m	:	2:56,1
1500 m	:	5:50,53
3000 m	:	12:16,34
5000 m	:	19:09,65

Weg:	:	
5 km	:	0:18:17
10 km	:	0:38:19
15 km	:	0:59:02
10 em	:	1:07:04
21.1 km	:	1:26:42
42.2 km	:	3:24:50

Favoriete wedstrijden:

Wedstrijden van 5 en 10 kilometer zijn mijn favoriet. De afstand vraagt een goede basisconditie en training op tempo. Specifieke schema's vragen minder tijd dan bij (halve) marathon en ook herstel kost minder tijd.

Favoriete training:

Interval trainingen en trainingen met tempoblokken, bijvoorbeeld 3x2 km in tempo 10 km.

Mooiste hardloop ervaring:

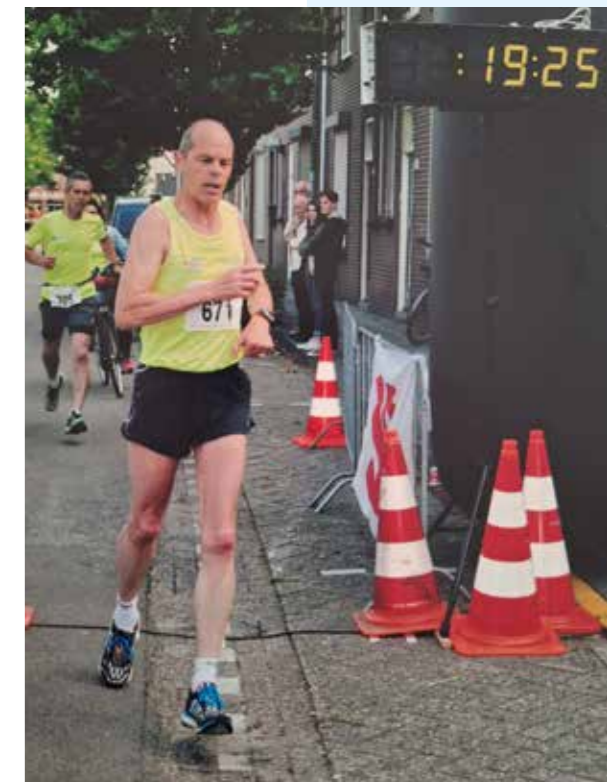
Marathons in Berlijn (2007 en 2008) en Valencia (2019). Vooral Berlijn is heel speciaal; prachtig parcours, perfecte organisatie, compact start en finishgebied.

Doelen voor dit seizoen:

Proberen om minder geblesseerd te raken dan afgelopen 2 seizoenen. Hopelijk in 2025 weer wat meer wedstrijden lopen.

Wat ik nog wil vertellen:

Ik geef 1 keer per week een training bij de loopschool van Maranka. Dat geeft veel voldoening en is heel gezellig. Specifieke schema's maken voor onze leden is ook een mooie uitdaging.





Bram Bakker - © Corbino

ULTRA

Langs mijn favoriete weggetje (als ik per ongeluk toch ooit rijk word zou ik hier willen wonen) kom ik op de roemruchte Zeeweg, een heerlijke vierbaans racebaan richting de zee. Op mooie zomerdagen en bij belangrijke wedstrijden op het circuit staat er soms een file, maar meestal kun je er veel harder rijden dan is toegestaan. Dat gebeurt dan ook op grote schaal, ondanks de snelheidscontroles die de politie er soms houdt, en die veel geld opleveren. Ik vraag me soms af of dat niet het hoofddoel is van het fietsen. Langs de Zeeweg loopt aan beide kanten een prachtig fietspad, dat ook zeer geschikt is voor hardlopers. Ik ren aan de rechterkant, ook omdat ik dan straks niet hoeft over te steken om langs de zee te lopen. Ik passeer de afslag naar het Wed, een duinmeer met een populariteit tot ver buiten de dorpsgrenzen. Achter de parkeerplaats naast de weg ligt het bezoekerscentrum Kennemerduinen, waarvan vooral het horecadeel zeer populair is.

Het Nationaal Park Zuid-Kennemerland vormt een oase in de Randstad, tussen de bebouwing van Haarlem en omgeving en het Noordzeestrand. Het is zeer omvangrijk, en een paradijs voor iedere hardloper, maar ook voor wandelaars en fietsers. Vaak ga ik rechtsaf en slinger ik achter het Wed langs, via een steil pad, dat naar een prachtig uitkijkpunt voert. Nu rechtdoor, over het fietspad. In de bocht naar links heeft men onlangs een wildviaduct aangelegd, de formele naam is Natuurbrug Zeepoort. De bedoeling is dat er herten uit de overbevolkte Waterleidingduinen van de Oase, zuidelijker gelegen, kunnen oversteken naar een groot gebied met veel minder beesten, dat zich helemaal uitstrekt tot IJmuiden. Maar of die dieren daadwerkelijk gebruikmaken van die natuur brug weet ik niet. Wel dat het een langdurig en kostbaar project was, en dat ik de brug alleen al vanwege de naam niet zou willen gebruiken als ik een hert was.

Iets voorbij het viaduct is de ingang van de Erebegraafplaats van Bloemendaal. Ik ben er nooit geweest, maar ken het beeld uit documentaires en van dodenherdenkingen. Mijn ouders gingen er eens kijken naar het graf van een oom van mijn vader die gefusilleerd was in de Tweede Wereldoorlog. Het moet een rustige plek zijn, net ver genoeg van die soms heel drukke Zeeweg.

Ik loop verder met een fikse tegenwind. Op de app kijk ik naar mijn tempo, dat nog steeds niet slecht is, maar wel wat lager door de tegenspuiterende elementen. Een stuk verderop ligt aan de overkant het restaurant de Bokkedoorns, sinds jaar en dag goed voor een paar Michelinsterren. Als je er 's zomers op het terras kunt eten is het op zijn best. Ik passeer, ook aan de overkant van de Zeeweg, de bizarre, kolossale nepboom, die is opgetuigd om er gsm-masten in te verbergen. Goedbedoeld natuurlijk, maar nu trekt het ding van heinde en

verre de aandacht, dat zal echt niet de bedoeling zijn geweest. Langs camping de Lakens, parkeerterreinen en de afslag naar Parnassia kom ik bij het beruchte Bloemendaal aan Zee, waar eigenlijk alleen maar horeca is. In de zomer is het hier een drukte van belang en hoor je meer housemuziek dan het ruisen van de zee. Nu zie ik vooral een paar Duitse auto's en ook wat mensen die tegen de wind in worstelen. Ook op het strand is het rustig. Er zijn meer kitesurfers op het water dan mensen die langs de kust wandelen. De tegenwind ben ik nu gelukkig kwijt.

Ik loop over de Boulevard Barnaart, een stuk hoger dan de zee rechts van me. Doordat ik nu zijwind heb, merk ik hooguit nog beter hoe hard het waait. Het kost me moeite recht te blijven lopen en een enkele keer heb ik zelfs het gevoel dat mijn onderbenen wegwaaien. Links, aan de overkant, ligt het racecircuit, dat ik als middelbare scholier bezocht met mijn vriend Gerrit. Ik denk aan de keer dat we vanuit Friesland naar de races gingen kijken en dat uitgerekend op die dag de legendarische slipkoning Rob Slotemaker dodelijk verongelukte. Wat zou het een aanslag op de infra structuur betekenen als ze hier vanwege Max Verstappen weer formule 1-wedstrijden gaan organiseren, bedenk ik me ook. Het is een vreemde paradox dat iedereen rust en ruimte wil voor zijn hobby, maar dat het tegelijkertijd steeds drukker wordt. Vandaag speelt dat niet, het dorp Zandvoort, dat ik inmiddels heb bereikt, zal met dit weer een van de rustigste zondagmiddagen van het jaar beleven.

Via een slinger in de weg kom ik het dorp binnen, en ik sla vrijwel direct links af, een lange rechte weg in, die het eerste stuk de toepasselijke naam Zeeweg draagt en dan naadloos overloopt in de Kostverlorenstraat. De weg daalt een beetje, maar vooral het feit dat ik die stevige wind nu vol in mijn rug voel blazen maakt veel verschil, het tempo gaat als vanzelf flink omhoog. Nog altijd is er een Duitse sfeer in Zandvoort. Er zijn veel aanduidingen in het Duits, er rijden veel auto's met een witte kentekenplaat en ondanks het slechte weer proef je een mondaine vakantie stemming. Ik sla aan het einde van de lange rechte straat rechtsaf, hoewel het hier formeel nog steeds om dezelfde Kostverlorenstraat gaat. Na een flinke bocht ga ik links, en beland uiteindelijk op het fietspad richting Haarlem. Ik kom op een mooi recht, eindeloos lang pad. Vroeger liep hier een trambaan, heb ik ontdekt, en dit historische feit voegt nog iets toe aan mijn gevoel dat ik een bijzondere route volg.

Ik passeer een tennisclub, en aan de linkerkant ontwaar ik de golfbanen van de chique Kennemer Golf & Country Club. Ik vang een glimp op van het clubhuis, dat vast een duurder naam heeft, en de luxe auto's eromheen. Ik loop lekker verder, nog steeds met een stevige bries in mijn rug. In de verte rechts zie ik het autoverkeer dat van Zandvoort naar Haarlem gaat, of in omgekeerde richting. Op afstand zien auto's er veel liever uit dan van dichtbij.

Bram Bakker - © Corbino

@SpeakerBert

Even mijn hoofd leegmaken

"En het finishlint bij de eerste dame in de TCS Amsterdam Marathon wordt vastgehouden door Dick Schoof, minister-president van Nederland", riep mijn collega-speaker Jan tegen de vele supporters op de tribune van het Olympisch Stadion in Amsterdam. Jan en ik waren op zondag 20 oktober al vanaf 08:00 uur als sportief geklede speakers actief bij de start/finish van de marathon.

Na onze gedegen voorbereiding waren duizenden lopers en loopsters vertrokken voor hun groot avontuur van iets meer dan 42 kilometer door Amsterdam. Ik ben na al die jaren al aardig wat gewend qua events, maar deze marathon is, net als de Rotterdam Marathon, zoals ze dat in het wielrennen noemen van de 'buiten categorie'. We wisten dat premier en loopfan Dick Schoof erbij zou zijn op zijn vrije zondag, maar niet hoe. Ik was op 50 meter voor de finish vol in mijn enthousiaste commentaar bij de binnenkomst van de eerste dame, maar keek toch even verbaasd naar rechts waar ik inderdaad onze premier zag die glom van trots. Een ontspannen man in vrijetijdskleding die even iets anders deed dan zijn ministersploeg verdedigen omdat de ene of andere minister weer eens een bommetje liet vallen in het kabinet. De Ethiopische winnares ging prachtig door het (finish)lint en de premier keek op een afstand vol bewondering toe hoe ze haar overwinning vierde. Niet veel later stond plots Jair Ferwerda naast me, de flamboyante maar ook brutale parlementair verslaggever van RTL. Of ik wist onder welke naam Dick Schoof mee zou lopen in de halve marathon. Die informatie kon en mocht ik hem natuurlijk niet geven.

Later die middag was ik als speaker paraat bij de massale start van de Mizuno Halve Marathon op de Stadionweg. Bijna 20.000 lopers en loopsters vertrokken daar na het startschot richting de iconische plekken van onze hoofdstad. Toen de start



Bij 4 Mijl Groningen

een kwartiertje bezig was (in totaal duurde de start alleen al anderhalf uur) zag ik in mijn ooghoek de premier richting start bewegen. Omgeven door beveiliging liep hij voor mij langs over de startstreep, drukte zijn horloge in en verdween in de massa. Ik heb heel vroeger in militaire dienst ook veel hardgelopen, buiten het parcours wemelde het van de generaals, majoors en andere hoge rangen, maar eenmaal in de kleedkamer en in sportkleden was iedereen gelijk, zo was het ook bij onze premier die in de massa opging. Ik was heel tevreden hoe mijn dag in Amsterdam verlopen was maar 's avonds wilde ik toch de reportage van Jair zien. Hij ving inderdaad 'toevallig' de premier op aan de finish. Dick Schoof zag er moe maar voldaan uit, blij na het uitoefenen van zijn gezonde passie hardlopen. 'Het was heerlijk om even mijn hoofd leeg te maken na alle politieke beslommingen', repte de premier die onder de naam Peter Jansen, maar met Dick op zijn startnummer 40.000, had gelopen.

Ook mijn maanden september en oktober waren druk. Tijdens de warme Dam tot Damloop, de sfeervolle Tilburg Ten Miles, het loopfeest 4 Mijl van Groningen en de reeds genoemde Amsterdam Marathon zag ik meer dan 130.000 deelnemers. Ook was mijn hulp nodig bij de verhuizing van een van mijn dochters en hebben we ook een taak als mantelzorgers voor wederzijdse vaders. Het zelf hardlopen schoot er dus bij in. De maandag na de Amsterdam Marathon had ik toch een onbedwingbare behoefte om een stukje te lopen, zeker gemotiveerd door de adrenaline van de dag ervoor. Ik trok mijn sportschoenen en sportkleding aan en vertrok voor een rondje van 5 kilometer. Er stond die dag geen wind en de straten waren bezaaid met bontgekleurde bladeren. Na een eerste moeilijke kilometer kwam ik toch weer in mijn ritme en na het voltooien van de 5 kilometer was ik als herboren, ik had genoten en even niet aan alle drukte van alledag gedacht. Het stukje lopen maakte, net als de premier in Amsterdam tegen Jair zei, mijn hoofd even helemaal leeg.

Bert Pessink

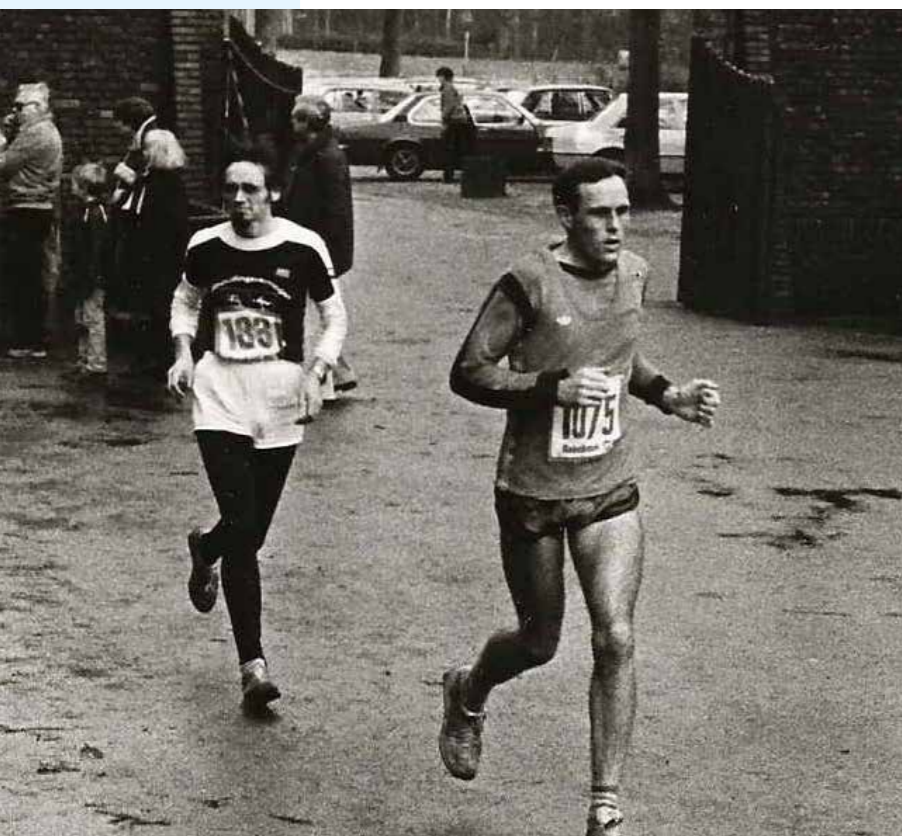
Met collega Jan voor het begin van de Amsterdam Marathon



Appèl voor Apeldoorn

en vooral... 'be-geis-terung' voor Gijs!

medaille duinenmars



gevonden. Bij haar gaat er geen dag voorbij of de wandelschoenen moeten worden aange-trokken. Dan wordt er zomaar vijftien à twintig kilometer in rap tempo weggewandeld. Niks mis mee, maar nu kwam ze dit jaar op het idee om aan de wandelvierdaagse van Apeldoorn mee te doen. Dus op zoek naar een wandelpartner die haar zou vergezellen voor de gezelligheid. De een na de ander haakte om uiteenlopende redenen af waardoor ik bij haar in beeld kwam. "Jij met die jarenlange marathonervaring moet toch makkelijk een dag mee kunnen wandelen?" was haar appèl op mij.

Nu heb ik het wandelen al jaren geleden achter mij gelaten en dat beperkte zich trouwens dan ook nog tot het (verplicht...) meedoen met de avondvierdaagse toen mijn kinderen op de basisschool zaten. Ik zei dan dat ik wel mee wilde gaan, maar dat ik in de eerste groep van start wilde. Mijn kinderen maakte ik dan wijs dat het leuk was om ook als eerste binnen te komen. Die wandelavonden gingen dan in een hoog tempo, wat niet altijd (bij nader inzien) door mijn kinderen werd gewaardeerd. In mijn vroege jeugd liep ik in de beginjaren vijftig een aantal malen vanuit Den Haag met de padvindsters de Duinenmars mee. Moest je wel in de rij blijven lopen en alsmaar liedjes zingen. Nu was ik toen al amuzikaal dus had ik daar een hekel aan. Die hekel is toen gelijktijdig op het wandelen overgeslagen.

Uiteindelijk zwicht je altijd voor een lieve partner en ik beloofde één dag haar te vergezellen. Het moet gezegd, de natuur rondom Apeldoorn leent zich uitstekend voor een aantal mooie wandelingen. Na de eerste dag wandelend overleefd te



hebben (wij hadden ons ingeschreven voor de 'slechts' 20km) besloot ik er toch nog een extra wandeldag aan te wagen. De route voerde ons door het Orderbos, het natuurpark Berg en Bos, het Paleispark van Het Loo en wandel zo maar door. Juist deze route bracht bij mij nogal wat nostalgische herinneringen naar boven. Drie-en-veertig jaar geleden (1981) liep ik (startnr.183) hier op 7 februari door de zelfde poort van Berg en Bos, niet wandelend maar rennend (toen al lid van Veteranen Nederland), vanwege mijn eerste deelname aan de Midwintermarathon.

Tot 1996 zouden er voor mij nog zeven hier volgen. Op de eerste zondag van februari was het bos altijd nog koud en kaal, soms nat en glibberig, soms besneeuwd en glad, maar niet minder mooi. Een snel parcours was het niet voor mij, want het liep via de heuvelachtige omgeving van Hoog Soeren en Assel. In de acht keer dat ik daar aan de start kwam, bleef ik steken op 3.06 (1986). Het was altijd wel een marathon voor de gezelligheid. Met een bus vol Loopgroep Felix-leden met aanhang uit Delft een dag op stap met een gezamenlijke maaltijd na afloop. Inmiddels is de ouderdom aan mij gaan knagen, loop ik al tien jaar geen marathons meer en voor de slechts twintig kilometer wandelen blijf ik vier uur nodig te hebben. Had ik voor de veertig kilometer ingetekend dan zou mij dat zeker acht uur gekost hebben. Al wandelend kom ik tot de slotsom dat ik in mijn leven ontzettend veel tijd heb bespaard door veel marathons te lopen in plaats van wandelend dezelfde afstand af te leggen. Die winst in tijd kon ik dan weer gebruiken om andere mooie en vooral nuttige dingen te doen. Kortom, in het leven maak je veel keuzen, soms de verkeerde maar toch ook veel goede. De gedachte dat ik een goede keus had gemaakt om marathonloper te worden hield mij daar in die Apeldoornse bossen overeind.

Natuurlijk wilde ik mij niet laten kennen en heb ook dag drie meegelopen. Met mij onbekende loopsters urenlang gesprekken gevoerd, want ja, je wil je energie toch kwijt in deze totaal andere tak van sport. Je start al niet gelijktijdig, je hebt geen startnummer en je eindtijd wordt niet geklokt, het enige wat overeenkomt is dat je je benen in voorwaartse richting beweegt. Het is een bonte stoet van wandelaars die zich in één lange sliert over de bospaden begeeft. Groot, klein, jong, oud, zeer oud, oud met stokken, hoedjes, petten, caps, regenpakken en jassen, lange kousen, sokken, geen sokken, hoge schoenen, lage schoenen, sandalen; het ziet er allemaal wat dwaas en onverzorgd uit. Mis dan de uitstraling van gesoigneerde wedstrijdlopers die met flinke knieheffing in snelle outfits op mooie wedstrijd schoenen voorbij snellen. Voor



velen altijd een ritueel om verzorgd aan de start te staan.

Maar goed, wandelen heeft ook z'n charme en daarom besloot ik uiteindelijk om ook dag vier mee te gaan. Thuiskomen en vertellen dat je de vierdaagse gedaan hebt en er maar drie gelopen hebt is mijn ding niet. In mijn sportleven ben ik ook nooit vies van uitdagingen geweest. Vies werd het wel, die vierde dag. Na een nagenoeg droog eerste uur kwam het water uren lang met bakken uit de lucht vallen. Wandelaars nat, bos natter, bospaden zeer nat. Het werd zompen in mijn schoenen en toen ontstond de neiging om mijn wandeltempo om te zetten in een hardlooptempo. Wilde zo snel mogelijk bij de finish zijn. Maar ja, dat is dan weer niet sportief t.o.v. de andere wandelaars. Dus heb ik doorweekt en wel alle kilometers uitgesjokt om de medaille op te halen. Smaakt dit naar meer? Nee, dat niet, maar wel voldaan over vier dagen in alle rust door een prachtige natuur mijn (beste?) beentje voor beentje te zetten.

Na binnenkomst overviel mij een gevoel van medelijden en bewondering voor onze wandel-Gijs. Wat moet hij in al die tienduizenden kilometers in weer en wind, 'immer weiter und weiter', niet geleden hebben?

Joop Raaphorst

hardloop-Loop 1981

In de vorige edities van dit blad heb ik de artikelen van Gijs Honig met stijgende bewondering gelezen. Welk een geweldenaar is onze clubman op wandelgebied. Bijna dag in, dag uit, week in, week uit en ga zo maar door is hij aan de wandel! Dan liefst nog een marathon per dag maar dat gaat hij nu afbouwen tot 'slechts' drie keer in de week! Nu ben ik al een groot deel van mijn leven (zo'n zestig jaar) verslaafd (zegt mijn familie) aan hardlopen maar voor de vele kilometers die Gijs maakte, maakt en zeker nog zal maken, maak ik dan weer een diepe kniebuiging.

Over knieën gesproken, je vraagt je af of de voeten van Gijs na die tienduizenden kilometers niet tot op zijn knieën zijn afgesleten. Nu gaat Gijs, begreep ik, regelmatig in gesprek met zijn knieën waarbij het beste van de jonge en oude knie in Gijs naar boven komt. Met die wetenschap "lauft er weiter und weiter". Von Urkunde zu Urkunde. Daar heb ik dus grote bewondering voor, omdat ik zelf helemaal geen wandelaar ben.

Nu wil het geval dat mijn partner Wilma, na vroeger wat hardloopavonturen (incl. de halve marathon), het wandelgeluk ook heeft



sticker 4-daagse 2024

wandel-Loop 2024

medaille 2024

De geest geven

"Pappa, wil je met mij van geest wisselen?" Dat vroeg mijn dochtertje van 11 toen we naar school fietsten in 2010. "Ik moet straks een sponsorloop doen en dat kan jouw geest beter". "Dat wil je vast niet": antwoordde ik. Van ruilen komt huilen, want in dit geval leeft zij vast in de veronderstelling dat ik ná de sponsorloop weer terug spring in mijn versleten lichaam. Nee, zo'n 11 jaar oud tot nu toe fris lichaam, geef ik niet zomaar terug.

De mogelijkheden zijn opeens legio voor mij. Mijn hele schooltijd wordt een leuke tijd: easy does it. Sterker nog ik word als hoogbegaafd gezien. Na de sponsorloop vandaag ga ik gelijk met mijn nieuwe lichaam aan de gang. Snel naar de baan en een 1500m lopen, lekker testen. Wel gewoon

volwassen man opeens een paar meisjes die haar weleens plaagden stiekem een enorme mep geeft is begrijpelijk. Ook kan ze opeens alle dingen doen die ze niet mocht van ons. Maar ja dat is allemaal korte termijn. Daarna zal ze er snel achter komen dat het leven wat gecompliceerder is dan dat een 11 jarig meisje denkt.

Nee, laat ik maar niet wisselen. Mijn nieuwe lichaam geeft met al die plannen van mij waarschijnlijk snel de geest.

Rinus Groen



sponsorloop De Mheen

mijn tijd nemen, een week of tien, voor ik twee maal per dag ga trainen. Het noodzakelijk kwaad gymnastiek ga ik gewoon doen en ook mijn voeding gaat nu wel aandacht krijgen.

Wedstrijden doe ik pas wanneer ik een 5000m op de baan binnen de 18 minuten loop en de marathon alleen op uitnodiging. Al mijn contacten weet ik nog en als ik zeg dat ik de dochter ben van Rinus Groen dan kan er vast wat geritseld worden. Mijn rijbewijs halen waar ik 100 lessen voor nodig had is appeltje eitje. Blote jurkjes dragen zal wel even wennen zijn net zoals andere vrouwelijke ongemakken.

In Amerika gaan ze uit hun dak van een meisje van 12 die onder de 3 uur loopt. Mijn pincode weet ik nog steeds en het salaris zal wel binnen blijven komen de eerste paar jaar wegens een acuut geval van kinds worden en amnesie zolang mijn dochtertje in mijn lichaam haar mond niet voorbijpraat. Trouwens, wie gelooft zo iets? Ook als ik ouder word in mijn nieuwe lichaam zie ik alleen maar voordelen. Ik kan ongestraft de dameskleedkamer in. Sowieso kan ik heel veel dingen overslaan omdat ik ze al een keer gedaan heb en weet hoe het werkt.

Mijn dochter zal het natuurlijk wel leuk vinden dat iedereen opeens u tegen haar zegt. Dat zij als



Isabel Groen 11 jaar

Win-Win: hardlopen en schrijven over hardlopen

In oktober ben ik vierentachtig, geworden. Geen bijzonder feit, de groepen 90+, en 100+ lopen voor mij uit. Ze gaan niet meer zo snel. Toch weet ik nog niet of ik hen in kan en zal halen, de tijd zal het uitwijzen.

Met hoofdredacteur in Schoor

Bij heel veel verjaardagen wordt aan mij nog steeds de vraag gesteld: "Wat wil je hebben?" Standaard zeg ik dan dat ik alles al heb en dat de vraagsteller het zelf maar mag uitzoeken. Vroeger kreeg ik veel hardloopsokken, zweetbandjes en allerlei lichtjes om veilig 's avonds door de polder te kunnen lopen.

Nu is het anders en meer gevarieerd: zoals, sauna-bezoek, diner bon, tegoedbon en.....boeken over hardlopen.

Al heel wat jaren terug was het eerste boek dat ik kreeg "De halve van Egmond" van Bram Bakker, ex psychiater en gepassioneerd hardloper. Tijdens de opleiding Running therapie, waar hij docent was, heb ik gevraagd of hij iets in het boek wilde schrijven. Hij heeft meer over hardlopen geschreven. Andere boeken: "Ultra, de marathon voorbij" (de two Oceans Marathon in Kaapstad) en "Van de halve van Egmond naar de Hele van New York". Bij mijn laatste verjaardag kreeg ik het boek: "Waarover ik praat als ik over hardlopen praat" van Haruki Murakami. Hij heeft tientallen wedstrijden (waar onder de Spartathlon van Athene naar Marathon, 246 km binnen 36 uur) en triatlons gelopen. In dit boek onderzoekt hij de invloed van hardlopen op zijn leven. En hij beschrijft dat op een open, ontwapenende en leerzame wijze.

Waarom de titel van dit stukje: "Win-Win: hardlopen en schrijven over hardlopen?"

Een greep uit de motieven om hard te lopen: voor je fysieke en mentale gezondheid, voor ontspanning, voor het opzoeken van je grenzen, voor het bereiken van een doel, etc. Veel lopers zullen na afloop van een wedstrijd tegen anderen, die dichtbij of verder afstaan, vertellen over hun ervaringen, de hoogte- en eventueel de dieptepunten, over de euforie of de teleurstelling, de vreugde of het verdriet. Veel emoties die na de finish hun weg naar buiten zoeken.

Bram Bakker beschrijft in zijn boek ook andere wedstrijden die hij gelopen heeft, o.a. de City-Pier-City loop. Hij loopt met de pest in zijn lijf het finish vak uit. Vlak daarvoor wilde hij per se een jonge vrouw, ondanks zijn moeheid, nog inhalen door "een zielige tegenzin iemand van het andere geslacht voor te laten". Hij voelt zich schuldig voor zijn kinderachtige manier van doen.

Schrijven over de belevenissen tijdens en na de wedstrijden heeft voordelen boven alleen vertellen. Het is authentiek, open en eerlijk. Je wordt niet op je (type)vingers gekeken. Het is een reflectiemogelijkheid om leerpunten voor jezelf uit de loopervaringen te destilleren en daar, zo mogelijk en gewild, in je looptekomst rekening mee te houden. Tot slot besluit je al dan niet de ervaringen



gen te delen met anderen of het te gebruiken als een dagboek.

Zoals bekend schrijf ik regelmatig stukjes voor avvn-nieuws. Voor mijzelf en hopelijk ook voor de lezers. Herkenning, bevestiging, wie weet, inspiratiebron, zijn mogelijke effecten van het over mijn schouder meelesen van mijn ervaringen. Ik heb het met plezier gedaan. Een win-win gebeuren.

Walter van Gelderen

Tekst in boek Bram Bakker

Gewoon doorgaan en de herfst 2024 in

Natuurlijk doorgaan en denken aan het mooie lied 'Wij zullen doorgaan' van Ramses Shaffy. En dat heb ik dus ook gedaan.



Porki mascotte en medaille op het nachtkastje

De maand augustus

Dat is voor mij de 'sleutelmaand' om het voorjaar en het najaar aan elkaar te koppelen. Dat is de afgelopen jaren met de komst van het virtuele lopen alleen maar sterker geworden. Met name door de loop van Lauf Weiter Summer Challenge, met de duur van veel dagen waarin dan de hele maand augustus was meegenomen. Echt iets voor mij om me daarop uit te leven. Dat leidde vorig jaar in augustus 2023 tot het hoogste maand totaal aan kilometers ooit door mij gelopen van 1.470 km. En eigenlijk was erbij nogal wat teleurstelling dat Lauf Weiter het dit jaar niet in hun loopprogramma had opgenomen. Neemt niet weg dat ik gewoon in hun programma met de wat kortdurende Challenges ook wel invulling kon geven voor mijn lopen in augustus 2024.

Ik heb daarbij de keuze gemaakt voor de Porki Challenge. Porki is overigens de mascotte bij Lauf Weiter, die ik dus gelijk maar aangekocht heb en die nu bij mij op het nachtkastje naast mijn bed staat. Dus wakker worden en niet meteen weten wat je nieuwe dag moet gaan doen, is er niet meer bij. Om je een indruk te geven, de mascotte en de verkregen medaille die daar ook bij staat, toch maar even op de foto gezet.

Een loop met een zelf te maken keuze met welk plafond aan totaal aantal kilometers dat je dan in 10 lopen moet zien te voltooien.

Voor mij niet al te moeilijk: de keus is dan voor de maximale mogelijkheid, te weten 400 kilometer. En omdat ik dan dit doe met 43,2 km per dag - immers een gegarandeerde marathonafstand met de afwijking naar boven om eventuele discussie over onzuiverheden in de gps-meting voor te zijn, maar dat terzijde - kom ik met die 10 lopen op 432 km uit. En die 10 lopen heb ik dus in augustus meteen maar volbracht en ik kreeg een mooi certificaat.

En zo kwam ik in de maand augustus 2024 tot een totaal van 1.077 km.

Maar goed alles overziende kom je dan ook weer bij de Cruijffaanse uitspraak 'ELK NADEEL HEEFT OOK EEN VOORDEEL'.

Dus vooraf was al heel duidelijk dat ik dit jaar dat recordaantal kilometers niet zou kunnen verbeteren. Dus als voordeel was de uitkomst dat ik bijna 400 km minder gelopen had in dat jaar ervoor hetgeen 'de burger weer moed geeft' in het voornemen om toch langzamerhand te gaan afbouwen met het grote aantal loopkilometers.

De maand september

En dan door naar september als maand waarin de eerste stapjes van de komende herfst zichtbaar worden. Het grootste effect is voor mij als ochtendmens dat heel snel per week zichtbaar wordt dat het steeds later licht wordt. En dat geeft dan toch een andere dag invulling vooral bij de langere afstanden.

Maar voor dat we het over lopen hebben toch even een kort uitstapje:

Begin september valt bij mij thuis in de brievenbus ons avVN Nieuws nr. 3 jaar 2024. En meteen al zie ik op de cover de foto van Henk Borgmeijer. Ik kreeg er meteen het beeld bij dat Henk wat vergeten was, immers ik ken Henk niet anders dan met de microfoon in z'n hand. En dat zou gek zijn, want Henk was altijd zeer zorgvuldig en geen microfoon dat kon hem niet overkomen. Maar het is al snel duidelijk, toen ik bij de brievenbus al las; "HENK BORGMEIJER afscheid als microfonist". Meteen maar snel naar boven om te lezen wat daarover geschreven was. Een prachtig afscheidartikel opgeschreven door onze Toon Verkerk. Natuurlijk wordt aangegeven dat er waarschijnlijk geen avVN leden zijn die Henk in zijn lange carrière als microfonist niet aan het werk gezien heeft. Dat geldt zeker ook voor mij. Dat begon in het begin van een jaar in de (veelal koude) marathon van Apeldoorn en het eindigde op laatste dag van het jaar bij de Oudejaarsloop in Kampen.

Zo hebben we elkaar in de loop van al die jaren heel goed leren kennen en daarbij ontdekt dat we heel dicht bij elkaar stonden voor wat betreft de normen en waarden in het leven. Daar rept het artikel van Toon 'zijdelings' ook over in het onderdeel 'SOCIAAL BEWOGEN EN HISTORISCH BESEF'. Immers ons beider komaf, we zijn beiden zonder meer Sociaal

Democraat, en het actief betrokken zijn in en bij de vakbonden maakt duidelijk dat we volstrekt gelijklopend in het leven staan. Daarnaast heeft de sport ons ook dicht bij elkaar gebracht of wel anders gezegd een kameraadschappelijkheid doen ontstaan. Ik zou daar veel meer over kunnen zeggen maar met 2 voorbeelden wil ik wel duidelijk maken dat voor mij 'Onze Henk' een hele grote is:

-Toen ik op 14 april in 2005, na 33 jaar vakbondsbestuurder bij het NVV/ FNV te zijn geweest, afscheid nam met een receptie in De Burcht (het oude hoofdkantoor van de Algemeen Nederlandse Diamant Bewerders bond) had ik ook wat hardloophouders uitgenodigd.

- Ik wilde ook laten zien dat er voor mij een andere wereld bestond naast het prachtige werk wat ik 33 jaar lang in de vakbeweging had mogen doen.

Daar onder was ook onze Henk Borgmeijer die daarbij ook het woord heeft gevoerd voor een helder geluid uit die secundaire wereld, voor mij 'het lange duursporten'.

Henk had een prachtige speech waarin hij mijn laatste 12 jaar in mijn werk in de diamantsector wereldwijd in verbinding bracht met de boeken/gedichten van onze Nederlandse scheepsarts Slauerhoff en schrijver van prachtige boeken en gedichten.

En dat is helemaal mooi als 15 jaar later het onderstaand mailberichtje in je mailbox verschijnt:

Dalfsen 15 april 2020

"Goei'ndag Gijs,

toen ik vanochtend de ogen opende en wat mijmerde (en daar heb je nu wat meer tijd voor) gingen mijn gedachten uit naar 14 april 2005 toen ik en een select gezelschap aanwezig waren in het prachtige Vakbondsmuseum om afscheid van je te nemen en uiteraard te vieren na zoveel TOP-jaren bij FNV-BONDGENOTEN...en die dag vergeet ik nooit meer !!!

start: met een gedicht van Slauerhoff...

**Alleen in mijn gedichten kan ik wonen
Nooit vond ik ergens anders onderdak
Voor de eigenhaard gevoelde ik nooit een zwak
Een tent werd door de stormwind meegenomen**

**Alleen in mijn gedichten kan ik wonen
Zolang ik weet dat ik in wildernis
In steppen stad en woud dat onderkomen
Kan vinden, deert mij geen bekommernis**

en

**finish: met een gedicht van Borgmeijer...
Zoals jouw voeten de stenen raken
jouw benen kilometers achterlaten
dan schreeuw ik van de daken
Gijs, loop door...wij blijven voor het leven....
dikke maten**

Kallem an & Goed gaan...

Henk Borgmeijer

ps.: fijn om te weten dat we ook na 15 jaar nog altijd BONDGENOTEN zijn"

En ik bevestig dat laatste blijvend wederzijds is.

- Ik heb Henk natuurlijk heel vaak gezien. Omdat hij

z'n mooie werk ook tot de laatste man of vrouw volstrekt gelijkwaardig afmaakte was het niet zo dat we bij elke loop tot een uitvoerig gesprek kwamen. Immers moe en tevreden naar huis, vaak nog een grote afstand autorijden.

Dat was in ieder geval 1x per jaar echt anders en wel op oudejaarsdag in Kampen (en dat was in die Bijbel Belt stad natuurlijk niet mogelijk als die oudejaarsdag op de zondag viel, maar goed dan een dag eerder natuurlijk).

Dit was de dag waarop de "nazit" gewoon gepland veel langer duurde. Henk Borgmeijer was daar de vaste speaker en bij mij stond die Oudejaarsloop, 7 rondjes van 3 km om de 21 kilometer vol te maken, in Kampen vast in mijn programma. Mooi hoor om daar in Kampen dan van Henk bij doorkomst bij elk rondje alles over mij te horen vertellen. De klassieker "De oudejaarsloop dicht in de buurt in onze regio in Aartswoud" liet ik daarmee aan mij voorbijgaan, al was het naar Kampen heen en weer toen meer dan 2 uur in de auto zitten. Hier moesten we het hele afgelopen jaar even doorpraten en tegelijkertijd onze vriendschap bevestigen.

Dat was met een oliebol van de loopgroep uit Bidduhuizen en natuurlijk bij een lekker biertje. En dan werd het al gauw wat later in de middag, dat wel natuurlijk. De keer in 2017 liep het met mij verkeerd af in Kampen en bij een fikse val in het laatste rondje brak ik mijn linkerschouder. Daar heeft Henk toen natuurlijk hulp verleend, waarbij ik uiteindelijk in het Isala ziekenhuis terecht kwam. En de laatste maal is geweest vlak voor de start van de corona periode in december 2019 en daarna niet meer.

Kortom dat is het enige wat ik nu mis, omdat ik vanaf de corona periode het virtueel lopen in mijn afweziging, om na het lopen niet lang meer in de auto te hoeven zitten, de voorrang heb gegeven.

Ik ben geen Jan Jacob Slauerhoff en ook geen Henk Borgmeijer en dus zeker geen goede dichter maar goed een kleintje dan:

**Het einde van een tijdperk
een gedicht van Gijs Honing**

**Op het Podium groot en sterk.
Altijd enthousiast aan het werk
Vast in zijn hand de microfoon
Een heldere stem met mooie toon,
Veel kennis over lopers en tijden.
Hij was er altijd en dus niet te mijden
Om het publiek geheel te informeren
En nog meer de lopers te stimuleren
Maar vanaf nu is het na ruim 40 jaar' gedaan'
En Henk het is al die jaren super prima 'gegaan'
Met een 'traan en lach' en dus oprecht bedankt
En vanuit onze gezamenlijke linkerflank
Zullen we met elkaar blijven doorpraten
Want wij zijn voor het leven....dikke maten**

Er waren ook van enkele avVN leden met wat vragen en opmerkingen over mijn eigen bijdrage in het avVN Nieuws in de zin van "of ik onderweg altijd liep



Ruth Chepngetich wint Chicago marathon

Oorkonde Porki Challenge en oorkonde Run Around The World





Oorkonde Chicago Run en oorkonde Great Wall Run Challenge

te somberen" maar daar kom ik, wellicht op een later moment. nog wel eens terug.

Goed nu verder met het lopen in de maand september met het lopen. Wel een wat nattere maand dan augustus en dat merk je, zeker als je elke dag loopt, echt wel.

Als bijzonderheid had Lauf Weiter de 10-daagse Run Around The World Challenge in het loopprogramma opgenomen. En de bedoeling was om in die 10 dagen dan samen met alle Lauf Weiter lopers dan 1x de wereld rond te lopen. Men had keurig in Wikipedia gekeken en overgenomen dat over de evenaar gemeten de wereld rond de afstand van 40.075 kilometer was. In die 10 dagen kon je dan maximaal 20 lopen – dus 2x per dag – in het uitslagenportaal zetten. Er hadden zich totaal 327 lo(o)p(st)ers voor ingeschreven maar uiteindelijk zijn er 268 die daadwerkelijk deelgenomen hebben en dus met een uitslag in de uitslagenlijst staan. Eigenlijk laat de deelname al zien dat het gestelde doel van 1x de wereld met z'n allen in die 10 dagen nooit gehaald kon worden. En dat klopt ook, want uiteindelijk werd er 12.850 km gelopen. Ik heb daar zoals het certificaat laat zien in die 10 dagen 1x per dag de marathon gelopen en dus heb ik met die 432 km daar een dik bovengemiddelde bijdrage aan geleverd. Conclusie jammer dat de Lauf Weiter doelstelling niet gehaald is en heel mooi dat ik opnieuw een 10-daagse heb kunnen lopen met daarin elke dag 1marathon.

Verder over september 2024 nog even de vaststelling dat alle voornemens om minder te gaan lopen door die Run Around The World Challenge geheel weer uit het beeld verdwenen waren. Kortom ik heb in september 2024 142 kilometer meer gelopen dan in september 2023. Tja, het blijft een moeizaam plan dus.

Verder over september 2024 nog even de vaststelling dat alle voornemens om minder te gaan lopen door die Run Around The World Challenge geheel weer uit het beeld verdwenen waren. Kortom ik heb in september 2024 142 kilometer meer gelopen dan in september 2023. Tja, het blijft een moeizaam plan dus.

De maand oktober

Oktober is in het jaar v.w.b. de veranderingen in de natuur een van de mooiste maanden om buiten te zijn. Als ik ons woonpark in-en uitloop geniet ik extra van de warme herfstkleuren zoals de verzamelfoto laat

zien. Kortom het geeft gewoon extra zin om elke dag op pad te gaan.

2 Lauf Weiter loopactiviteiten in deze maand hadden voor mij de extra betekenis dat ik voorheen echt plannen had om daar naartoe te gaan, maar door werk of andere keuzen is dat er nooit van gekomen. Dus dan maar de Virtuele versie opnemen in m'n palmares.

Allereerst de marathon van Chicago. Juist in het vorig jaar extra in de schijnwerper gekomen omdat Sifan Hassan daar, als test voor de Olympische Spelen, haar eerste marathon liep en afsloot met een parcoursrecord van 2:13:44.

Dat prachtige record heeft maar 1 jaar gestaan, want dit jaar heeft de Keniaanse atlete Ruth Chepngetich dit met een prachtig wereldrecord 'uit de boeken gelopen'. Zij finishte als eerste vrouw beneden de 2:10 uur in 2:09:56. Chapeau daarvoor!

Dat ik dan daar bijna 3x zo lang over doe in mijn Virtuele Chicago versie - zie certificaat - met een tijd van 6:24:19 verbleekt daar enigszins bij, maar ik ben toch blij dat ik dit kan toevoegen aan mijn palmares.

Het 2e Lauf Weiter event was de 7-daagse Great Wall Run Challenge. Dat is natuurlijk met de beroemde marathon op de Chinese muur met al z'n trappen altijd een uitdaging geweest. Om maar even terug te gaan in de tijd ons oud lid en veel te vroeg overleden loopvriendin Annie van Rossum was daar geweest voor de halve marathon. Met heel veel bewondering voor het altijd aanwezige doorzettingsvermogen van Annie was dat toch een van haar avonturen geweest waarbij ze daarna, bij wijze van spreken, bij het vertellen over haar belevenis 'nog na stond te hijgen'. Maar goed deze Virtuele versie van Lauf Weiter was met die 7 dagen lang toch iets anders van opzet. De Chinese muur is 21.196 kilometer lang. De bedoeling was dus om zoveel mogelijk kilometers af te leggen, waarbij dan 2x per dag een loop in het uitslagen portaal ingevoerd kon worden. Dat doe ik dus niet, want ik heb alle dagen de marathonafstand gelopen. Daarmee ben ik toch glorieus winnaar geworden zoals het certificaat laat zien.

Goed 2 bijzondere activiteiten die ik in mijn palmares kan toevoegen. De planning voor het afbouwen van het aantal kilometers heb ik deze maand met een heel klein effect t.w. min 86 km weten in te vullen en dat is veel te weinig.

Goed 2 bijzondere activiteiten die ik in mijn palmares kan toevoegen. De planning voor het afbouwen van het aantal kilometers heb ik deze maand met een heel klein effect t.w. min 86 km weten in te vullen en dat is veel te weinig.

Naast onze eigen sportinspanningen hebben we natuurlijk ook in ruime mate in de afgelopen maanden kunnen genieten van sporten op de televisie. Zonder de pretentie te hebben helemaal compleet te zijn, ik noem maar Europese Kampioenschappen Voetbal en de UEFA Nations League, De Olympische Spelen, drie van de vier Grand Slam Tennistoernooien, De Tour de France, De Ronde van Spanje en de di-



verse Wielervedkampioenschappen. We hebben veel Nederlandse succes gezien, kortom spannende mooie sport.

Echter achter die evenementen zitten soms ook zaken die je doen schrikken. Daar zet ik nu toch even de schijnwerper op:

- Bij de olympische spelen hebben we natuurlijk Sifan Hassan op de laatste dag de vrouwenmarathon met een schitterende overwinning zien afsluiten. In die marathon eindigde de 33-jarige Oegandese marathonloopster Rebecca Cheptegei op de 44e plaats. Nu ja bij de Olympische spelen geldt, zoals dat vaak aangeven wordt, dat 'mee kunnen doen belangrijker is dan winnen' dus ze zal zeker ook dat gevoel gehad hebben. Maar de loopster die in Kenia woonde, omdat je daar beter kon trainen, kwam een maand na de spelen in een verschrikkelijke situatie terecht; Na een bezoek aan de kerk werd Cheptegei thuis aangevallen door haar ex. Partner die overgoot haar met benzine en stak haar als een fakkel in brand.

De loopster werd in kritieke toestand opgenomen in het ziekenhuis. Volgens artsen had ze brandwonden "over meer dan 80 procent" van haar lichaam. Een bacteriële sepsis infectie is haar 4 dagen later fataal geworden. Verschrikkelijk dus als je als getalenteerde vrouw zo aan het einde van je leven moet komen. Ik las overigens ook dat die ex partner Dickson Ndiema Marangach, ook een loper, zelf brandwonden had opgelopen bij die aanval en later ook overleden is in het ziekenhuis. Maar bij zo'n schurkenstreek is dit mijns inziens terecht 'boontje om z'n loontje'!

Het voetbal van ons Nederlands Elftal is soms nogal matig. Daar kan ik me behoorlijk aan 'ergeren' als dat achterin maar steeds het heen- en weerschuiven van de bal is en er geen echte daadkracht uitkomt. Maar goed ik ben dan ook van de tijd van Rinus Michels en het toen zogenoemde totaalvoetbal. Hierbij werd de tactiek, techniek en tomeloze inzet samengevoegd. De topper die dat laatste onderdeel het meest liet zien was Johan Neeskens. Die ging er altijd voor van het 1e moment van de aftrap tot aan het laatste fluitsignaal voor het einde van de wedstrijd. Hij kon werkelijk niet stuk. Als mij in het verleden gevraagd zou zijn om een lijstje te maken van mensen die de 100 jaar zouden halen zou hij tenminste in mijn top 3 terecht gekomen zijn.

Daarom schrok ik toch van dit bericht op zondag 6 oktober: "Oud-voetballer en -trainer Johan Neeskens is op 73-jarige leeftijd overleden. Dat meldt voetbalbond KNVB. Neeskens was de afgelopen dagen voor KNVB WorldCoaches in Algerije, waar hij onwel is geworden. Medische hulp mocht helaas niet meer baten, aldus de KNVB".

Het wielrennen heeft zich in de achterliggende jaren gekenmerkt door allerlei ontwikkelingen. Het gaat

met steeds grotere verzetten - inmiddels als ik goed geïnformeerd ben tot 53-55 voor en 11-13 achter en dus steeds sneller. Bij tijdritten is dat nog zwaarder en gaat dat soms al tot 63 voor. Richting de finish vaak boven de snelheid van 60 km/uur. Je ziet renners die zo afgetraind zijn dat ze meer 'op gespierde spijkers' lijken dan op gezonde mensen. Het is natuurlijk ook niet gek dat je steeds vaker zware valpartijen ziet, waarbij de schrik je om het hart slaat.

Een ander facet is dat het wielrennen spannender moet worden en er daardoor geen oortjes meer in mogen. Vanuit de ploegleidersauto dus geen aanwijzingen meer. Maar de renner die op z'n hoogst moet presteren moet daarbij dan ook nadenken over tactiek en strategie. Ga er maar aanstaan als je met die snelheid fietst. Dat die oortjes nog een andere kant hebben namelijk het contact tussen de renner en de ploegleiding waarbij ook veiligheid een belangrijk aspect is, is gewoon buiten beschouwing gebleven. Dat is zeer pijnlijk duidelijk geworden bij het in Zwitserland gehouden wereldkampioenschap op de weg in de junioren wedstrijd voor vrouwen, wat mag blijken uit de berichtgeving daarover; Het tragische ongeluk van de junior Muriel Furrer (18) overschaduwde het wereldkampioenschap wielrennen in Zürich. Zij kwam geheel onopgemerkt ten val tijdens de wegrit op het WK voor junioren. Hierbij liep ze ernstig traumatisch hersenletsel op. Het wrange aan de hele situatie: de 18-jarige renster heeft een tijd lang eenzaam in het bos gelegen na haar valpartij waardoor ze een dag later in het Universitair Ziekenhuis van Zürich aan haar verwondingen overleed.

Voor alle 3 dus een RIP.

Voor mij sluit ik dit trieste onderdeel in mijn beschouwing af met de vaststelling dat ik eigenlijk wel een echte "spekkoper" ben, omdat ik nu nog steeds die stip op de horizon mag zetten die gericht is op het gezond halen van de 80 jaar op 9 juni 2025.

Afrondend

Er reteren nog 2 maanden in het jaar 2024. Zoals dat er nu uitziet zal ik ook dit jaar eindigen boven de 10.000 kilometer. Door dat resultaat, tezamen met het resultaat van 2023, heb ik dus in 2 jaar de helft van 1x rond de wereld gelopen. Op zichzelf ook weer een punt voor mijn palmares. Het voornemen om te gaan minderen ga ik vanaf 1 november tot 31 december per week in een opdracht aan mijzelf met 40 kilometer per week verminderen. Ik blijft 2 lange lopen doen en verminder de tussenliggende lopen van 23 km naar max. 15 km. Dat moet toch lukken denk ik. Verder blijft het voor mij 'immer weiter laufen' met LAUF WEITER.

Gijs Honing



Rebecca Cheptegei



Johan Neeskens 1951 - 2024



MURIEL FURRER 2006-2024



Sifan Hassan bekroont olympische missie met goud op de marathon



Debutanten bij de Nijmeegse wandelvierdaagse

een intensieve cross training

Al enkele jaren hebben mijn oudste dochter Anouk (19) en ik het plan om samen de Nijmeegse wandel 4daagse te lopen. De daad was echter nooit bij het woord gevoegd. Dit jaar zouden we samen de 40 km kunnen lopen, omdat Anouk niet meer de 30 km voor de jeugd (tot 18 jaar) mocht lopen, maar 40 km moest om de medaille te bemachtigen.



Anouk en Philip

Crosstraineren

De vierdaagse wandelen is een zogenoemde vorm van cross training. De definitie van cross training volgens Google: 'crosstraineren is het combineren van trainingsvormen uit andere disciplines dan de sport die je normaal gesproken beoefent. We hebben het dan niet over een work-out op de crosstrainer, maar het combineren van verschillende sporten'.

Inschrijven

Omdat we beiden nog nooit de 4daagse hadden (uit)gelopen, mochten we pas in de 2e fase van de inschrijving meedoen. Circa 8.000 tickets waren er nog te vergeven. Maandag 4 maart ging de inschrijving voor ons los. We stonden beiden nummer 9.000 zoveel in de wachtrij. Maar na zo'n

40 minuten hadden we toch beiden vrijwel gelijktijdig het felbegeerde ticket te pakken (als 1 van de laatsten?).

De voorbereiding

De volgende zondag zijn we samen naar de ANWB-winkel in Nijmegen getogen en goede wandelschoenen en dito sokken gekocht. Daar hebben we veel plezier van gehad.

Ons plan; niet te overmoedig zijn, wel gaan trainen dus, om de kans op uitlopen (zonder al te veel ellende) te vergroten.

Ik woon in Beuningen in de regio Nijmegen en dat heeft als voordeel dat er in de omgeving vanaf het voorjaar bijna ieder weekend 1 of meerder voorbereidingswandeltochten worden georganiseerd. Half april hebben we bij ons in Beuningen de lokale voorbereidingsloop gelopen, een tocht van 25 km, deels over de dijk langs de Waal. Onderweg spreek je best veel mensen en kregen we tips van ervaren vierdaagse lopers. Verder hebben we georganiseerde tochten gelopen bij Groesbeek (31,5 km) en Malden (31,5 km).

Op zaterdag 8 juni heb ik met mijn (wandel)maat Robert afgesproken op cs Veenendaal-de Klomp. Toen hebben we op eigen houtje de Grebbelinie wandeltocht gelopen (30,8 km) met als hoogtepunt kasteel Renswoude.

Een dag later zijn Anouk en ik vanuit huis naar cs Ede-Wageningen gelopen via een lus (27,8 km). De bekende A50 brug bij Ewijk over, en verder door de Betuwse dorpen Herveld, Andelst, Zetten. Dan een saai stuk naar Randwijck, daar op de pont de Rijn over naar Wageningen. Vanuit de verte zie je de stuwwal van Wageningen al en daar ben je in een totaal ander, heuvelachtig, landschap. Over mooie glooiende wegen naar het Bennekom van Driks gelopen. Daar in een café de inwendige mens versterkt. Bij kasteel Hoekelum (bekend van de Horaloop) een lus gemaakt door een mooi bos en via een nieuwbouwwijk in aanbouw in Ede bij het cs aangekomen. De eerste en laatste keer 2 dagen achter elkaar wandelen voor mij, als voorbereiding, om dit te ervaren. We (ik) hadden er nu nog meer vertrouwen in.

Op zaterdag 22 juni heb ik met Anouk nog 25 km gewandeld in en om het Reichswald bij Grafwe-

gen op de grens Duitsland met Nederland. Het liep die dag niet lekker bij ons beiden, het bos leende zich er ook niet voor om vlot je kilometers te maken. Lekker gepauzeerd op het terras van boscafé Merleyn. Dit café ligt op de grens met onze Oosterburen en wordt gerund door kunstenaars. Het heeft een gezellige, wat alternatieve aankleding en sfeer.

Op zaterdag 29 juni wilde ik een georganiseerde tocht (van 30 km) vanuit Beneden Leeuwen lopen, Anouk was verhinderd en ik kon geen andere liefhebber vinden. In mijn eentje heb ik de tocht (31,80 km) volbracht door het vlakke land van Maas en Waal. Ik startte rond 08.45 uur, het was een warme dag en daar had ik last van. Gelukkig starten we tijdens de 4daagse voor 06.00 uur! Het ging wel prima en ik had een prima basistempo van netto ca. 5,7 km per uur. Voordeel was dat ik volledig mijn eigen tempo kon lopen.

De laatste training was op zondag 7 juli met Anouk. Op eigen houtje 25 km vanuit Oortjesheken, dat is een café in de prachtige Ooijpolder. Een deel van de route was erg mooi. De laatste 2 km zijn we heel natgerend, maar we liepen natuurlijk wel door om de 25 km vol te maken.

In het voorjaar had ik ook nog 3 halve marathons gelopen (St. Anthonis, IJsselstein Utrecht en de Maasdijk bij Oss), kan ook geen kwaad ten gunste van de 4daagse voorbereiding.

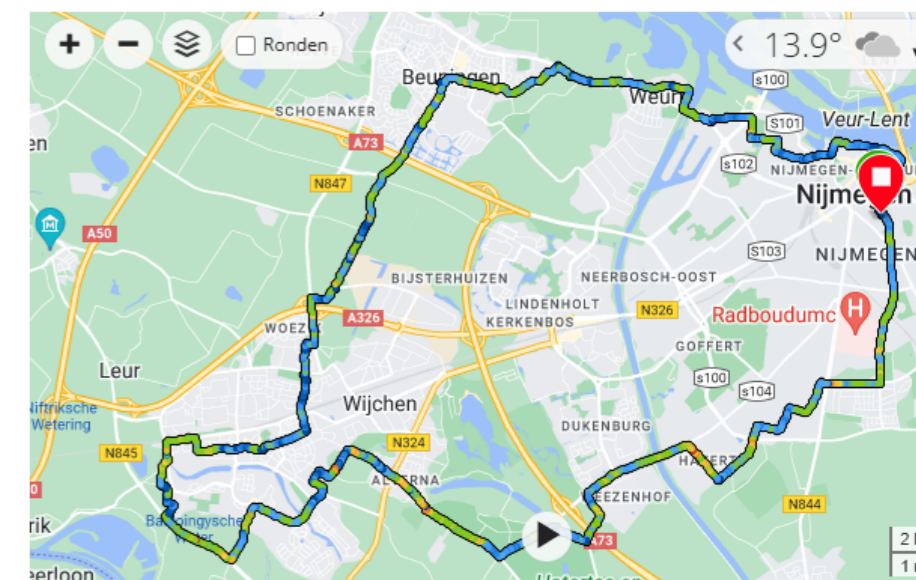
Dag 1

Mijn vrouw Esther had in de 4daagse week vakantie. Ze was zo lief om ons 4x ochtenden naar de start op de Wedren te brengen. Een genot, want dat scheelde veel reistijd. Op dinsdagochtend tegen 05.30 uur stond er op de Wedren een enorme massa wandelaars. Wij, 40 km lopers, konden vanaf 05.00 uur starten en we hoorden dat veel lopers al voor 05.00 uur klaar staan! Je polsband wordt bij start en finish gescand. Bij de start duurt het wel een kwartier voordat je echt los kunt gaan.

Op dinsdag loop je naar het noorden, de Waal over, naar de rand van de Betuwe. We werden in de eerste kilometers flink toegejuicht door jongelui die behoorlijk aan Bacchus hadden geofferd. Op het smalle fietspad van de Waalbrug begon al de eerste lopersfile. Ik raakte geïrriteerd, maar besloot om het maar over me te laten komen en gewoon maar te accepteren zoals het zou gaan, tijdens deze 4 wandeldagen. In het eerste dorp (Oosterhout) stond een groep enthousiaste dorpsbewoners, die er toch maar mooi stonden op dit onchristelijke tijdstip (rond 06.30 uur).

wandel 4daagse Nijmegen 40 km - 2e dag
Gebeurtenis: -- Evenementtype: Ongecategoriseerd Uitrusting: Toevoegen

40.25 km Afstand
8:32:30 Tijd
12:44 /km Gemiddeld tempo
196 m Totale stijging



Dag 2

Verder liepen we door dorpen als Slijk-Ewijk en Elst en tikten we de zuidkant van Arnhem aan. Overall groot feest en veel muziek, dat geeft echt een boost. Na Elst hebben we pauze genomen in een buitengebied (wel zo rustig, even geen muziek). Via een lange lus door het bietengebied liepen we naar Bemmelen.

Jammer genoeg weer wat wandelfiles door de smalle paden ter hoogte van de A325. In Bemmelen kregen we zowaar een flinke regenbui op ons dak. Die hield na zo'n 10 minuten op. Daarna hebben we in 4 dagen geen regen meer gehad. Esther was met de fiets naar Bemmelen gekomen om ons aan te moedigen en het was heel leuk om haar te zien.

Vanuit Bemmelen liepen we naar Lent en daar zijn we even rustig in een café gaan zitten met een kop koffie. Dan de laatste loodjes naar de Wedren en eenmaal aangekomen in het centrum van Nijmegen kregen we de laatste kilometer nog een boost door de muziek en feestgangers.

We waren mooi op tijd binnen, en we besloten om, na het uit scannen, direct de bus naar Beuningen te zoeken en te nemen. We waren allebei bekeerd.



Dag 2

Na weer dezelfde start procedure als gisteren (druk op de Wedren) liepen we naar Nijmegen zuid door wijken als Brakkenstein en Hatert. Daarna een mooi onverhard stuk door de prachtige Hatertse Vennen. Anouk had last van haar knie. Bij de centrale EHBO-post bleek sprake te zijn van een wachtrij van 2 uur! We zijn doorgelopen en 's middags heeft Anouk haar knie zelf afgeplakt en donderdag heeft ze ook met een provisorisch afgeplakte knie gewandeld.

De laatste kilometers naar de Wedren liepen we door een haag van toeschouwers.

Dag 3

De eerste circa 6 km waren vrijwel identiek aan die van gisteren. Via Malden tikten we de mooie dorpen Mook, Molenhoek en Plasmolen aan. Daarna een groot feest in Milsbeek. Na Milsbeek een heuse klim over asphalt, de lokaal fameuze Sint Jansberg. Na verloop van tijd arriveerden we in een ongelofelijk druk en feestelijk Groesbeek. Vlak na Groesbeek gingen we rechtsaf de beroemde Zevenheuvelenweg op. Toen hadden we er al zo'n 30 km op zitten. Anouk had het zwaar, maar gezien de drukte besloten we de pauze uit te stellen tot na de Zevenheuvelenweg. Ik merkte dat ik de heuvels gemakkelijk over ging. Het is voor mij ook bekend terrein, al meer dan 20 jaar loop ik in

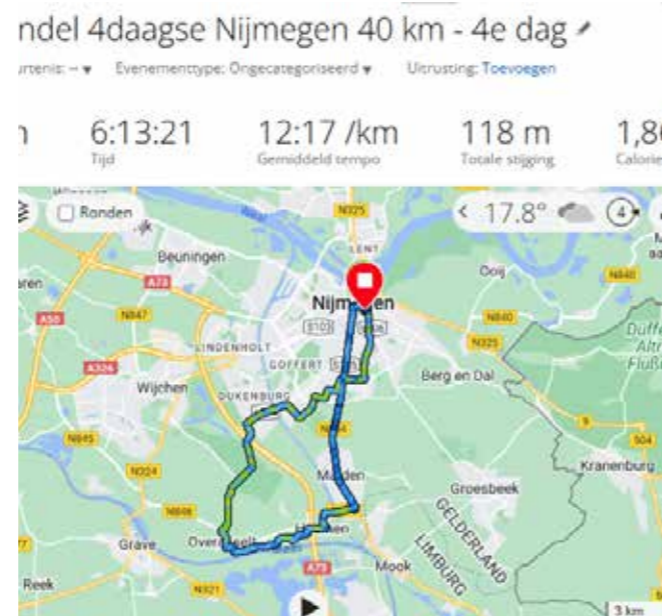
Via een lange lus kwamen we in het centrum van Wijchen aan. Hier was het een groot feest. Door de massa lopers en de versmaling stonden we een tijdje stil. Dit werd opgelost doordat steeds zo'n 100 lopers werden vastgehouden en de muziek van de Snollebolkjes werd gedraaid, even mee springen en dan mocht je weer door. Via Wijchen noord (Woezik) op naar onze woonplaats Beuningen. In het buitengebied

tussen Wijchen en Beuningen was er verrassend genoeg veel leven in de brouwerij met muziek, koffiestands etc. In Beuningen weerzien met Esther en mijn ouders, die met wat vertraging het parcours bereikten.

Daarna door naar Weurt. Het was daar groot feest. We hoorden dat er een wandelaar onwel was geworden, er was een plek afgeschermd, stilletjes liepen we voorbij en met een schuin oog zag ik dat de wandelaar in de ambulance nog werd gereanimeerd. Later was er op internet niks over te vinden, maar van andere wandelaars hoorden we de volgende dag dat de wandelaar was overleden. Het gebeurt waarschijnlijk ieder jaar tijdens de vierdaagse, maar het raakte mij wel. Iemand met wellicht een partner, kinderen, familie, vrienden die onverwacht uit het leven wordt gerukt. Enkele meters verderop ging het feest, inclusief luide muziek, gewoon door. Is dat normaal vroeg ik mezelf af? Volgens mij niet. Is het de tijdgeest? Ik denk van wel.



Dag 3



Dag 4

november de herfstklassieker de 7 heuvelenloop. Wel had ik wat problemen met de coördinatie, de warmte i.c.m. de vermoeidheid denk ik.

Plots hoorden we geruchten dat de routes van morgen met 10 km zouden worden ingekort. Dit bleek later inderdaad zo te zijn. Na een pauze in Berg en Dal liepen we de laatste feestelijke kilometers door een uitzinnig Nijmegen Oost naar De Wedren. Die laatste kilometers waren een prachtige ervaring.

Dag 4

Iedere dag stond ik vermoeider op en was de spierpijn weer wat meer dan de dag ervoor. Wellicht is het enigszins te vergelijken met de Tour de France. Nu hoeven wij maar 4 dagen te lopen en zij fietsen 21 etappes. We werden gewoon op tijd rond 05.30 uur op de Wedren door Esther afgezet. Nu hoefden we maar 30 km te lopen. De vorige avond bedacht ik me hoe ik toch die 40 km kon lopen, zonder Anouk in de steek te laten. Uiteindelijk legde ik me erbij neer dat ik die dag slechts 30 km zou lopen. Het feest in Cuijk en Linden misten we daardoor wel. Het was nu drukker bij het scannen van de polsbandjes en na zo'n 25 minuten wachten, konden we dan vertrekken.

We liepen weer naar en door de wijken Brakkenstein en Hatert. Via de Hatertse vennen bereikten we het dorp Overasselt. Daar gingen we via de Maasdijk naar het dorp Heumen. Vlak na Heumen hadden we er 20 km opzitten en was het tijd voor een welverdiende pauze. Na even gezeten te hebben op een klapstoel, ben ik een kwartier of zo gaan liggen, want ik moet zeggen dat ik heel moe was.

Na ruim 1 kilometer gewandeld te hebben, stond er voor het dorp Malden al een grote groep publiek. Uiteindelijk waren de laatste 8 kilometers in feite 1 lange Via Gladiola, want vanaf Malden tot de Wedren was 1 grote haag van toeschouwers, muziek, feest. Ook het stuk tussen Malden



De laatste kilometers

Esther, onze jongste dochter Sarah en Teun (een vriend) hadden tribunekaarten voor de tribune aan de Oranjesingel. Het was heel fijn om hen te zien. Natuurlijk hadden ze bossen gladiolen bij zich. Na de laatste meters voltooid te hebben, konden we definitief af scannen en het felbegeerde vierdaagse kruisje (medaille) in ontvangst nemen. Het viel me op hoe eenvoudig het kruisje is. Het deed me denken aan de medaille van de lokale wandelvierdaagse die ik in mijn jeugd liep.

Op de Wedren dronken Anouk en ik samen een heerlijk glas bier. Daarna in de stad bij café van Rijn waren we samen met Esther, Sarah en Teun en daar genoot ik van nog een aantal glazen met het bekende gerstenat. In de loop van middag bereikten Anouk en ik via de benenwagen, bus, benenwagen ons woonhuis. Ik was meer dan bekaft en ik viel dan ook al snel op de bank in slaap.

Conclusie;

Een mooie lichamelijke beproeving, een geweldige ambiance, en een goede sfeer tussen wandelaars; al met al een prachtige ervaring. Wel is het mijns inziens te druk op het parcours: die klacht hadden veel wandelaars. -10% minder wandelaars toelaten zou al veel schelen. Maar ja, dat betekent ook 10% minder inkomsten uit het inschrijfgeld. Dus of de organisatie daar iets mee gaat doen? Toch is de vierdaagse lopen voor mij zeker voor herhaling vatbaar.

Philip de Bruijn



4daagse medaille

en Nijmegen was goed bemand qua publiek. Vrijwel alle wandelaars waren vanaf Malden rustig aan het uitbollen. Ik merkte dat ik de neiging had om stevig door te stappen, maar omdat Anouk het best moeilijk had, en vanwege het tempo van de massa, sjokte ik mee met de massa en genoot van de ambiance. Een prachtige ambiance.



De laatste wedstrijd als microfonist

Zondag 7 september 2024 tijdens het Plinq Loopfestijn Dalfsen nam Henk Borgmeijer voor de laatste maal de microfoon ter hand om vanaf ruim vóór het eerste startschot tot ruim ná de laatste loper die de finish passeerde iedereen te informeren over dit prachtige evenement.

In het vorige avVN nieuws heeft u een uitgebreid interview met Henk Borgmeijer kunnen lezen. Hierna een collage van foto's van het loopfestijn op 7 september. Henk ontving veel cadeaus en ook meerdere avVN leden liepen

mee en/of waren aanwezig bij het indrukwekkende afscheid. Na de collage leest u hoe het afscheid van Henk als nieuwsitem werd geplaatst op de NOS site van Omroep Oost.

Toon Verkerk

Speaker Henk Borgmeijer (79) hangt na 44 jaar zijn microfoon aan de wilgen

Wie de afgelopen 44 jaar wel eens mee heeft gedaan aan een hardloopwedstrijd in Overijssel zal zijn kenmerkende stemgeluid waarschijnlijk direct herkennen. Maar nu is het klaar. Henk Borgmeijer (79) heeft zijn laatste wedstrijd als speaker erop zitten. In zijn woonplaats Dalfsen nam hij zaterdagmiddag afscheid.

"Ik merk dat ik niet meer zo scherp, niet meer zo alert ben", zegt Borgmeijer. En dus is het mooi geweest. Een lange carrière als speaker - die begon in 1980 - komt daarmee ten einde. Een mooiere plaats om afscheid te nemen had hij zich niet kunnen voorstellen. Op het Kerkplein in zijn woonplaats Dalfsen begeleidt hij de lopers één voor één over de finish, de laatste loper met net zoveel passie als de winnaar. Henk merkt dat hij eraan toe is. Het voorbereiden op wedstrijden valt hem steeds zwaarder. Want een wedstrijd spreken begint voor Henk al ruim van tevoren. Het liefst weet hij elk detail over iedere deelnemer. Als mevrouw Jansen uit Heino een nieuw hondje heeft, dan roept Henk dat door de microfoon als ze over de finish komt. En loopt meneer De Vries op nieuwe hardloopschoenen? Dan vertelt Henk dit zonder meer aan de toeschouwers.

Hoogtijdagen

In zijn hoogtijdagen deed hij wel 80 wedstrijden per jaar. "In de jaren '80 maakte ik de opkomst van hardlopen mee. Iedereen ging het ineens doen. Renners als Marti ten Cate en Gerard Nijboer stonden op. Ik mocht Nederlands Kampioenschappen doen. Én heel speciaal. Fannie Blankers-Koen, die op 4 augustus

1993, exact 45 jaar na haar vierde gouden medaille op de Olympische spelen in Londen, verscheen in Dalfsen om het startschot te doen voor de halve marathon. "Ze kreeg toen een bos Anjelieren van het zusje van Erben Wennemars, precies zoals ze die in London in 1948 ook had gehad van een jongen uit het publiek".

'Genieten van andere dingen'

"Natuurlijk ga ik het missen", blikt Henk vooruit. Maar bang voor een zwart gat? Dat is hij zeker niet. De laatste jaren bouwde hij zijn aantal wedstrijden al af. "En nu geniet ik ook wel weer van andere dingen. Elke dag speel ik een uur saxofoon, ik ben lid geworden bij de tafeltennisvereniging en dagelijks zit ik op de hometrainer."

Ook bij hardloopwedstrijden is de kans groot dat lopers Henk blijven tegenkomen. "Bij een aantal loopjes heb ik me aangemeld als vrijwilliger. Om langs het parcours bekertjes water aan te reiken, of startnummers uit te delen. Daar zit niet zoveel voorbereiding in, haha."

NOS
omroep Oost

Baancompetitie Masters 2025

In het avVN nieuws #1 heb ik een oproep geplaatst voor aanvulling voor het baancompetitie team. Wat betreft de looponderdelen is dit zeker gelukt. De kans is groot dat we op beide competitiedagen voldoende atleten aan de start hebben. Voor de technische nummers zijn we afhankelijk van een beduidend minder aantal atleten. Plaats en tijd zijn daarbij vaak van belang bij het maken van een keuze.

De data voor de competitiewedstrijden zijn bekend. **Zondag 25 mei 2025** is ronde 1 en **zondag 8 juni 2025** is ronde 2. De eventuele finale vindt plaats op **zondag 21 september**.

De plaatsen waar de wedstrijden worden gehouden zal ik bekend maken in het volgende avVN nieuws en/of in een eerder te verschijnen nieuwsbrief.

De NK masters vinden komend jaar plaats op 20 t/m 22 juni in Vught bij Prins Hendrik. Beide competitiedagen vallen dus vóór dit NK en dit geeft onze wedstrijdleten een ideale mogelijkheid om zich tijdens de competitie voor te bereiden op het NK Masters.

Vermoedelijke onderdelen tijdens de baancompetitie:
ronde 1: 100m-200m-400m-1500m-4x100m, dis-

cuswerpen, kogelstoten, speerwerpen, hoogspringen en verspringen.
ronde 2: 100m-200m-800m-5000m-Zweedse estafette, kogelslingeren, kogelstoten, speerwerpen, hoogspringen en verspringen.

Mochten er leden zijn die interesse hebben om een loop- en/of technisch nummer op de baan te doen op genoemde data en/of meer informatie willen hebben over deze competitie, dan kan men zich melden bij Toon Verkerk (06-50266333) of stuur een mailbericht naar verkerktoon@gmail.com.

Andere belangrijke (Inter)Nationale evenementen voor de Masters atleten in 2023 zijn elders in dit blad te vinden:

Toon Verkerk



Nicolette Steegeling-Bakvis succesvol op WK Steppen

Nicolette Steegeling-Bakvis heeft bij het WK steppen in Tsjechië maar liefst 3 medailles behaald. Zilver op de 800 meter heuvel op, brons op de 9 km criterium en brons op de 18 km Long Distance. In de IJsselbode stond onderstaand verslag:

Voor Oudewaterse Nicolette Steegeling-Bakvis waren er maar liefst 3 medailles tijdens het Wereldkampioenschap Steppen in Tsjechië.

Van 21 tot en met 25 augustus werden deze gehouden in Tsjechië met verschillende disciplines zoals sprint, estafette, het criterium en Long Distance. Uit Nederland waren er 23 deelnemers. In totaal deden er 300 deelnemers uit 14 verschillende landen mee.

Nicolette deed mee als Ultra Veteranen. Vrijdag stonden de sprintwedstrijden op het programma. Dat is 800 m steppen met klim. Eerst de kwalificatierondes en daarna de finale. Hierin wist Nicolette zich met zes andere Ultra Veteranen uit Tsjechië, België en Nederland te plaatsen voor een podiumplek. Nicolette werd 2e met slechts 4 seconden verschil met de winnaar. Ze stond samen met 2 Tsjechische dames op het podium.

Met de Estafette ging het wat minder. Stepteam Twente, waarbij de Oudewaterse stept, haalde hier slechts een zevende plaats.

Zaterdag stond het criterium op het programma. Een mooi parcours van 3 kilometer, met een klim in het begin, moest ze drie keer rijden. Het was erg warm, zo'n 33 graden, en de klim was daardoor zwaar. Na de eerste ronde was Nicolette redelijk kapot, maar ze vocht door. In de laatste ronde zette ze alles op alles en behaalde ze weer een podiumplek. Nu brons, maar daar was ze heel trots op.

Op de laatste dag van het WK steppen de Long Distance. "Daar liggen mijn kansen niet" dacht Nicolette. Een zwaar parcours met veel hoogtemeters. Een ronde van 6 kilometer

moest ze drie keer rijden met een zware klim en een super gevaarlijke afdaling waar er snelheden van 60 km/u werden gehaald met ook nog twee verraderlijk



In volle vaart



Diploma en medaille

ke bochten. Maar ze kreeg goede begeleiding en tips en reed deze wedstrijd op haar eigen tempo. Ze had vooraf niet echt het vertrouwen dat ze in deze wedstrijd mee kon doen voor het podium. "Maar door alle supporters en begeleiders kon ik alles geven en in de afdalingen heb ik alle risico's genomen, waardoor ik weer derde werd. Opnieuw brons dus.

Het was het eerste WK voor Nicolette, maar zeker niet de laatste. "Ik heb nieuwe vrienden gemaakt. Wat een belevenis."

Margreet Nagtegaal
De IJsselbode

Brons voor Carolien Marlet op NK Halve Marathon

Tijdens de Bredase Singelloop werd gestreden om de Nederlandse Kampioenschappen op de Halve Marathon. Namens avVN stonden er twee wedstrijdleden aan de start. Carolien Marlet behaalde bij de V60 een mooie 3e plaats in een tijd van 1:47:08.



Carolien Marlet

Ze bleef daarmee een kleine minuut onder de medaillelimiet, zodat deze prachtige prestatie haar een bronzen medaille opleverde.

Kees Anten uit Delft werd bij de M70 vierde in een tijd van 1:34:21. Weliswaar een ondankbare plaats, maar voor brons kwam Kees zo'n vijf minuten te kort, zodat hij ongetwijfeld tevreden kan zijn met de mooie prestatie.

Alle atleten die een podiumplaats liepen in de diverse categorieën, voldeden overigens ook aan de medaillelimieten, zodat al het ermetaal ook daadwerkelijk kon worden uitgereikt.

Abonnee leden Jeannine Liebrand 1.38.50 (1e V70), Ria van Weezep 2.16.51 (2e V75) en Johan Neve 1.28.43 (1e M65) waren eveneens succesvol.

Jeannine Liebrand verbetert haar eigen wereld record

Tijdens de Drechtstadloop op 3 november 2024 in Dordrecht heeft abonnee lid Jeannine Liebrand het wereldrecord Halve Marathon V70 verbeterd naar 1:36:13.

Op 17 maart liep Jeannine al een prachtige tijd van 1:37:54, waarmee ze bijna 1 minuut onder het oude record bleef.

In Dordrecht bleef ze daar nog eens 1 minuut en 41 seconden onder en dat nadat ze een maand eerder nog een snelle marathon in Breda had gelopen (zie boven)



Jeannine Liebrand

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.loopjeloopje.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.mudswatrails.nl/trail-kalender

België:

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

Duitsland:

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

Europa:

- www.myraceland.com



Podium Criterium



Podium Long Distance



Podium Sprint

Gilles Bosman (85 jaar) pakt brons bij WK Masters

Gilles Bosman

Abonnee lid Gilles Bosman was succesvol bij het WK Masters in Göteborg. Onderstaand verslag over zijn unieke prestatie stond op de site van Runner's World.



Van 13 tot en met 25 augustus werd in de Zweedse stad Göteborg de 25e editie van de Wereldkampioenschappen Atletiek voor Masters gehouden. Er zijn Masters categorieën vanaf 35 jaar en er waren deelnemers uit meer dan 100 landen. Een bijzondere prestatie leverde Gilles Bosman uit Roosendaal, de 85-jarige deed mee aan de 1500 meter, de 5000 meter en de 10 kilometer cross. Op de 5000 meter verpulverde hij het Nederlands record voor lopers boven de 85 jaar.

Laatbloeiër

Bosman is een laatbloeiër in de atletiek, hij begon pas op zijn 40e met atletiek bij Olympia in Halsteren. De laatste jaren werd hij diverse malen Nederlands kampioen op afstanden van 800 meter tot de Halve Marathon.

'De voorbereiding op dit WK was niet geweldig, in mei kon ik amper 20 meter dribbelen. Ik had last van mijn linker bil, een gevolg van een val tijdens het langlaufen enkele jaren terug. Na een behandeling bij de osteopaat ging het trainen onverwacht toch weer beter en ik dacht: Ik schrijf me gewoon in voor het WK in Göteborg en ik zie wel hoe het gaat.'

Met een inschrijving voor de 5000 meter, de 10 kilometer cross en de 1500 meter stond er voor de 85-jarige Bosman een aardige opdracht te doen. Met zoon en schoondochter toog hij in een camper naar Zweden om zich aan te sluiten bij de andere Nederlandse Masters.

Benen nog zwaar van de heenrit

'Op 15 augustus liep ik de 5000 meter in het beroemde Ullevi stadion. De benen voelden nog zwaar van de rit in de camper maar ik voltooide de afstand toch als zesde in 33.14 minuut. Die tijd bleek een forse verbetering van het Nederlandse record boven 85 jaar van Harry Sprenger uit 2021 (45.32) met meer dan 12 minuten. Een paar dagen later, op 18 augustus, liep ik de 10 kilometer cross.

Het parcours in een park kende veel klimmetjes en afdalingen. Hier werd ik met 1:10:18 vierde. Op de afsluitende 1500 meter lukte het me wel om met 8.54,51 minuut na een Duitser en een Spanjaard een bronzen medaille te pakken, een mooie afsluiting van dit loopavontuur in Zweden.'

Gilles Bosman is het oudste actieve lid van atletiekvereniging THOR uit Roosendaal. Hij traint 3 keer per week: op dinsdag op de baan, donderdag een 10 kilometer duurloop en op zaterdag een ronde van 5 kilometer op snelheid.

Blijven bewegen is belangrijk

'Het geheim van hardlopen op hoge leeftijd heeft te maken met diverse factoren. Zo heb ik geleerd om zoveel mogelijk met de fiets overal naar toe te gaan, weer of geen weer. Een auto heb ik wel, maar die maakt maar weinig kilometers. Ik eet en leef gezond, drink geen alcohol en hou van stijldansen en speel jeu de boules. Dansen houdt je spieren lenig en is sociaal heel belangrijk.

Door mijn leefpatroon ben ik nooit moe en altijd positief over alles. Blijven bewegen is belangrijk. Waar anderen op hun 85e of eerder achter de geraniums kruipen, ga ik liever buiten in de natuur een rondje lopen.'

Bert Pessink

Gepubliceerd op Runner's World: 02/09/2024

Volg je Runner's World al op Instagram en Facebook?



Overige resultaten avVN'ers

Ook wedstrijd lid Jan van Hooft en abonnee lid Hans Smeets waren actief in Göteborg. Hierbij de resultaten:

Jan van Hooft M70

Kogelstoten	9.61	12e
Discuswerpen	39.09	8e
Kogelslingeren	29.90	15e
Speerwerpen	25.24	11e
Gewicht werpen	13.23	12e
Vijfkamp 2912 pnt.		11e

Hans Smeets M75

800 m	2:41,21	3e
1500 m	5:49,27	2e

avVN'ers in de top M70 tijdens NK werpvijfkamp

Tijdens het NK werpvijfkamp van zondag 15 september jl. in Nijmegen hebben twee werpers van avVN weer eens bewezen in hun leeftijdscategorie tot de top van Nederland te behoren.

Jan van Hooft werd Nederlands Kampioen bij de M70 met een puntentotaal van 3050 en Henk van Bakel behaalde een 2e plaats bij de M70 met een puntentotaal van 2747.

De resultaten per onderdeel:

onderdeel	Jan van Hooft	Henk van Bakel
discuswerpen	38,09m	29,58m
gewicht werpen	12,83m	12,30m
kogelstoten	9,71m	9,62m
kogelslingeren	32,10m	28,55m
speerwerpen	26,38m	26,95m

Op de individuele onderdelen scoorde Jan van Hooft 2x een 1e plaats (gewichtwerpen en discuswerpen) en 3x een 2e plaats (kogelslingeren, speerwerpen en kogelstoten) Henk van Bakel scoorde 1x een 1e plaats (speerwerpen), 2x een 2e plaats (gewichtwerpen en discuswerpen) en 1x een 3e plaats (kogelstoten). Bij het kogelslingeren eindigde Hans de Vries met 33,20m op de 1e plaats en Wim Hellebrekers met 28,95m op de 3e plaats. Bij het kogelstoten bleef Wim Hellebrekers met 9,85m onze avVN'ers voor.

Allen gefeliciteerd met deze prachtige prestaties!

Toon Verkerk

Wereldranglijsten baanatletiek 2024

De problemen bij de voorbereiding van het juli nummer zijn grotendeels opgelost. Er is een uitgebreide voorraad van gegevens voor het opstellen van evenwichtige, "dichte", overzichten. Het wordt u aangeboden in korte en wat langere prestatielijsten. De bedoeling is eventuele landgenoten te kunnen en te willen presenteren.

VROUWEN

400 m 35-39						
50.65	Stephanie McPherson	35	JAM	3.41.85	Riet Jonkers	80 NED
51.42	Marika Popowicz	36	POL	3.42.52	Lavinia Petrie	80 AUS
52.44	Antonina Krivoschapka	37	RUS	4.18.07	Pirjo Karetie	81 FIN
52.74	Milicent Ndoro	37	KEN	4.19.32	Anne Lang	81 AUS
53.29	Auri Bokesa	35	ESP	4.20.83	Viktorija Zickert	80 GER
53.62	Stephanie Saavedra	35	CHI			

400 m 80-84 N 1						
1.32.85	Riet Jonkers	80	NED	4.07.88	Hanna Hermansson	35 SWE
1.33.04	Mary Smith	83	USA	4.08.46	Mariska Parewyck	35 BEL
1.38.43	Kathleen Stewart	84	GBR	4.11.92	Kate Grace	35 USA
1.46.20	Chris Waring	80	NZL	4.17.60	Anna Connor	38 USA
1.47.77	Anne Lang	81	AUS	4.17.72	Svetlana Uloga	37 RUS
1.49.11	Kerry Bray	80	AUS	4.19.15	Zoë Buckman	37 AUS
				4.20.02	Ophelie Boxberger	35 FRA
				4.20.74	Gayanthika Artigala	37 SRI
				4.23.08	Helen Bell	35 EST
				4.23.95	Sofie van Accom	35 BEL

800 m 35-39						
1.58.70	Noelie Yarigo	37	BEN	15.14.18	Hitomi Niiga	36 JPN
1.58.97	Kate Grace	35	USA	15.20.02	Kristine Engeret	35 NOR
2.02.17	Sylvia Chesebe	37	KEN	15.31.68	Yuka Takashima	36 JPN
2.02.74	Mariska Parewyck	35	BEL	15.38.52	Luiza Gega	36 ALB
2.03.74	Svetlana Uloga	37	RUS	15.41.93	Ida Dhommneill	39 IRL
2.04.16	Hanna Hermansson	35	SWE	15.43.91	Leslie Sexton	37 CAN
2.06.12	Gayanthika Artigala	37	SRI	15.58.59	Zoë Buckman	37 AUS
2.06.77	Anna Connor	38	USA			
2.07.00	Yekatherina Kupina	38	RUS			

800 m 80-84 N 1						
3.35.34	Jan Holmquist	80	USA	6.75	Eliane Martins	38 BRA
3.37.51	Yolande Marchal	84	FRA	6.66	Eloyse Lesueur	35 FRA



Gijs Knoppert

6.12	Malin M. Otterling	39	SWE
6.08	Tania Ferreira da Silva	37	BRA
5.92	Sulaidy Girat Rivero	36	CUB

Verspringen 40 en ouder

5.72	Sandrine Hennart	51	BEL
5.71	Melissa Foster	45	AUS
5.71	Kahari Suzuki	41	JPN
5.54	Rebecca Dürr	42	GER
5.45	Shachithara Harshini	40	SRI
5.40	Jaana Suilainen	41	FIN

Kogelstoten 4 kg 35-39 N 1

20.00	Lijiao Gong	35	CHH
17.05	Ahymara Espinoza	39	VEN
16.82	Natalia Duco	35	CHI
16.32	Melissa Boekelman	35	NED
15.90	Sandra Lamos	35	COL
15.80	Carine Mekam	38	GBR
15.18	Lenka Valesova	38	CZE

Een zeer goede categorie. Gong hoort bij de top senioren.

Discuswerpen 1 kg 45-49 N 1

63.27	Melina Robert-Michon	45	FRA
46.36	Else Bakkelid	49	NOR
44.86	Beatrice Faumuina	49	NZL
44.02	Lena Björck	48	SWE
43.61	Monique Jansen	48	NED
42.82	Christelle Bornil	46	FRA
42.47	Milanie Gay	46	CAN
42.10	Kelly Hunter	46	AUS

Totaal 3 Nederlandse atletes. Het geeft te denken.

MANNEN

5000 M 75-79 N 2 avVN 1

20.39.34	Bert Schalkwijk	76	NED
20.47.56	David Cundy	75	AUS
21.24.94	Henry Cleophas	75	RSA
21.49.90	Peter Pulles	76	AUS
21.50.42	Dirk Visser	78	NED
21.54.56	Bo Persson	75	SWE
22.08.96	Kaori Furuga	77	JPN
22.16.59	Chris Colmen	78	GBR
22.22.52	Gene Dykes	76	USA
22.24.42	Gary Patton	78	USA
22.25.04	Gary Ostwald	78	USA

Mooie posities voor de Nederlanders.

5000 m 70-74 N 1

18.09.41	Eddy Vierendeels	71	BEL
18.30.11	Ian Cameron	70	AUS
18.45.15	Ivar Sando	71	NOR
18.47.61	Victor Kiessel	70	FRA
19.17.38	Cees Stolwijk	74	NED
19.23.98	David Maphangulo	70	RSA
19.24.81	Boyan Lofteser	70	BUL
19.25.20	Bob Bradbury	71	GBR

Vierendeels een excellente atleet. Goede perspectieven voor Stolwijk.

5000 m 65-69 N 1

17.27.40	Alex Stienstra	65	NED
17.28.5	Paul Mingay	67	GBR
17.43.50	Benigno Fernandez	65	ESP
17.49.16	Don King	65	USA
17.58.85	Jukka Kauppila	67	FIN
17.59.03	Lars Ostergaard	65	DEN

18.00.96	Ian Calder	66	NZL
18.02.1	Malcolm Eustace	65	GBR

Stienstra is hier op zijn plaats.

5000 m 60-64 N 2

16.22.4	Eric Laurillard	60	FRA
16.56.43	Francisco Fontaneda	60	ESP
16.59.1	Desmond Zibi	60	RSA
16.59.67	Andrew Leach	60	GBR
17.00.27	Youssef Boulidame	60	FRA
17.01.10	John Meagher	60	AUS
17.10.98	Mark Cursom	62	GBR
17.11.33	Ben Reynolds	60	GBR
17.17.06	Alex Stienstra	64	NED
17.20.14	Peter Stevens	60	NZL
17.20.52	Chris Upson	61	GBR
17.29.39	Rick Lee	63	USA
17.31.57	Abraham Zewdie	60	NED

5000 m 55-59 N 3

15.51.23	Peter van der Velden	55	NED
16.19.51	Patrick Kwist	55	NED
16.19.9	Andrew Toplin	57	GBR
16.23.69	Emmet Hogan	55	USA
16.25.58	Tim Hartley	56	GBR
16.26.80	Pasquale Jupice	55	ITA
16.28.23	Stefan Rens	56	BEL
16.30.51	Sancho Ayalo Abad	56	ESP
16.35.92	Rene Wiering	55	NED
16.38.66	Prisco D Arco	55	ITA
16.40.20	Simon Mugglestone	56	GBR
16.40.56	Efren Ramirez	56	COL

Dit is de meest verbluffende 55 plus-lijst ooit.

10000 m 35-39

27.42.99	Emmanuel Bor	35	USA
28.03.44	Zerei Kbrom Merangi	38	NOR
28.04.36	Samuel Chelanga	39	USA
28.33.97	Joseph Kiptum	36	KEN
28.38.82	Anatoly Rybakov	39	RUS
28.38.91	Yevgeny Rybakov	39	RUS
28.42.38	Yuichiro Ueno	38	JPN
28.50.53	Juan Perez	35	ESP
28.55.87	Aleksey Popov	37	RUS

Ter vergelijking de wr-35 en wr-40 van resp. Haile Gebre-lassie (ETH) met 26.51.20 uit 2008 en van Bernard Lagat (KEN, later USA) uit 2016 met 27.49.35. Dit jaaroverzicht is dus niet al te sterk, blijft onder de huidige mogelijkheden.

800 m 75-79 N 1

2.33.30	Hans Smeets	77	NED
2.39.57	Nolan Shaheed	75	USA
2.40.97	Allan Mayfield	75	AUS
2.44.83	Gary Patton	78	USA
2.48.30	Eduardo Santomil	75	ARG
2.51.49	Wolfgang Lenz	75	GER
2.52.20	Henrik Christensen	75	DEN
2.53.61	Hajime Isowaki	76	JPN
2.53.66	Malcolm Weir	77	GBR
2.54.01	Harri Silkosuo	75	JPN

Minstens 240 geregistreerden.

800 m 80-84

2.58.87	Stan Haglund	80	FIN
3.03.42	Jean Louis Esnault	84	FRA
3.04.97	Donald Matthewson	80	AUS
3.07.68	Fred Martin	80	USA
3.12.44	Markku Juopperi	80	FIN

3.13.19	Cruz Vellisca	81	ESP
3.17.20	Bobby Young	80	GBR
3.17.74	Lars Carlsson	81	SWE
3.18.64	Robert O'Rourke	81	USA
3.20.28	Hagbart Vebostad	82	NOR

106 geregistreerden Nederland 1

800 m 85-89

3.29.25	Manuel Alonso	88	ESP
3.30.19	Korti Salmela	85	FIN
3.33.33	Kenji Iwanami	86	JPN
3.46.58	Sherwood Sagedahl	85	USA
3.46.91	Andy Anderson	87	USA
3.49.49	Hans Konopka	85	GER
3.54.21	Willy Klaus	85	GER
3.54.62	Funajama Katsuo	86	JPN
3.58.60	John Justice	86	AUS

48 geregistreerden

800 m 90-94

3.43.15	Radnaa Tseren	90	MGL
4.13.81	Inocencio Cantu	90	USA
4.23.49	Francesco Di Trovato	90	ITA
4.42.12	Vincenzo Vanda	90	ITA
4.48.64	Panagritas Dousis	91	GRE
4.51.29	Andrea Corvetti	91	ITA
4.58.94	Michio Kumamoto	93	JPN

11 geregistreerden

800 m 95 e.o.

5.46.82	K. Chatziemmanouil	95	GRE
7.23.11	Gunnar Linde	96	USA
8.09.74	Yoshimitsu Miyauch w.r	100	JPN

Minstens 168 geregistreerden boven 80jaar, Nederland 1!

1500 m 75-79 N 3

5.20.24	Hans Smeets	77	NED
5.38.07	Eduardo Santomil	75	ARG
5.41.75	Bert Schalkwijk	75	NED
5.42.50	Allan Mayfield	75	AUS
5.42.76	David Cundy	75	GBR
5.47.23	Charles Poote	76	USA
5.47.34	Nolan Shaheed	75	USA
5.48.38	Frans Bos	77	NED
5.50.36	Malcolm Weir	77	GBR
5.52.76	Warizaya Nobuo	75	JPN

1500 m 70-74 N 1

4.54.76	Peteris Arents	70	LAT
5.05.13	Elliot Michael	70	USA
5.08.99	Yan Cameron	70	AUS
5.15.95	Bob Bradbury	71	GBR
5.16.66	Walter Rentsch	70	GER
5.19.82	David Bedwell	70	GBR
5.21.07	Cees Stolwijk	74	NED
5.21.93	Yassine Belaabed	72	AUS
5.22.02	Rafael Jimenez	70	ESP
5.22.58	Brian Lynch	70	IRL

Hoogspringen 35-39

2.28	Donald Thomas	39	BAH
2.21	Marco Fasinotti	35	ITA
2.14	Marius Dumibrache	35	ROU
2.11	Guilherme Cobbe	36	BRA
2.07	Jonathan Broom-Edwards	36	GBR
2.06	Maciej Lapiato	35	POL
2.06	Yevgeniy Korshunov	38	RUS

De records 35 en 40 staan op naam van Dragutin Topic (12.3.71 SRB) met resp. 2.31 en 2.28. Dus is Thomas de volgende kandidaat.

Hoogspringen vanaf 40 jaar N

12.06	Andrea Lemmi	40	ITA
2.00	Jan Peter Larsen	45	NED
1.91	Tori Suzuki	44	JPN
1.90	Mawo Orтели	43	ITA
1.85	Yoshihisa Fukumoto	50	JPN
1.85	Nils Portemer	48	FRA
1.85	Samuli Nurminen	43	FIN
1.85	Michiel Lamprecht	42	RSA

Polshoogspringen 35-39

5.72	Renaud Lavillenie	37	FRA
5.50	Pawel Woiciechowski	35	POL
5.30	Edi Maia	37	POR
5.20	Marek Arents	38	LAT
5.20	Yorge Montes	35	DOM
5.15	Dennis Schober	36	GER
5.00	Hiraki Ogita	36	JPN

Lavillenie sprong ooit 6.16 indoor, absolute wereldtop na Duplantis en Bubka.

Kogelstoten 7.25 kg 35-39

22.15	Joe Kovacs	35	USA
20.41	Asmir Kolasinac	39	SRB
20.02	Carlos Tobalina	38	ESP
19.56	Aleksandr Lesnoy	36	RUS
18.87	Henry Baptiste	35	MRI
18.85	Feng Yie	38	CHN
18.78	Dayne Richards	35	JAM
18.61	Yang Liu	37	CAN
18.25	Il woo Yang	38	KOR

Kovacs had eerder de beste stoot van 2024: 23.13. Crouser, Kovacs en Fabbri maken de dienst uit bij de senioren.

Discuswerpen 2 kg

63.90	Robert Urbanek	37	POL
63.14	Giovanni Faloci	38	ITA
62.61	Apostolos Parelis	38	CYP
60.73	Gleb Sichorchenko	38	RUS
59.59	Martin Wierig	36	GER
59.40	Tadej Hribar	36	SLO
59.34	Niklas Arrhenius	41	USA
59.08	Nazareno Di Marco	39	ITA
58.24	Aleksey Sysoyev	39	RUS
56.91	Frantz Krüger	49	FIN





Ruud Riksmans

Uitslagen

Dit zijn alweer de laatste uitslagen voor het clubblad van 2024.

Dini Methorst en Ruud Riksmans hebben het afgelopen jaar vele uitslagen van het internet afgehaald en daar de avvNers uitgefilterd.

We hebben alle uitslagen vermeld waar één of meer avvNers aan mee hebben gedaan. De uitslagen van de laatste twee maanden van 2024 komen in het eerste clubblad van 2025. We hopen dat we in 2025 ook weer veel avvNers tegenkomen in de uitslagen.

36E POLDERLOOP

De Kwakel 01-08-2024

4 kilometer

Vrouwen

001. I. Brandenburg 0.1.20

014. L. Witpeerd 0.20.45

Mannen

001. T. Kleist 0.13.00

105. C. Methorst 0.25.22

115. J. v. Santen 0.30.58

117. B. v. Kommer 0.32.35

10 kilometer

Mannen

001. P. v. Hoorn 0.30.46

178. A. Foe 0.51.55

247. T. Noij 0.57.27

270. A. Jodha 1.03.27

272. W. Verhage 1.06.02

HOEVE AAN DE WEGLOOP

Oude Willem 03-08-2024

3 kilometer

Mannen 60

001. G. Tichelaar 0.24.25

015. J. v. Santen 0.46.32

3,6 kilometer

Vrouwen 55

001. A.v. Vliet 0.28.19

16 kilometer

Mannen 60

001. M. Hoitsma 1.19.54

002. J. Stolker 1.23.22

ASKO LOOP

Amstelveen 06-08-2024

3 kilometer

001. J. v. Vuuren 0.12.42

002. R. v. Heerden 0.13.11

IJZERENMANLOOP

Weert 06-08-2024

4 kilometer

Vrouwen 60

001. J. Hoeben 0.16.4-34

007. L. Stempfer 0.39.25

Mannen 60

001. J. Naus 0.19.49

015. H. Stempfer 0.39.25

6 kilometer

Mannen 50

001. J. Nijs 0.30.20

008. J. Hopman 1.20.32

7.5 kilometer

Mannen 60

001. H. v. Dooren 0.23.30

011. W. v. Santvoort 0.48.40

HOEVE AAN DE WEGLOOP

Oude Willem, 10-08-2024

10,7 kilometer

Vrouwen 55

001. A. v. Vliet 0.53.16

HALVE MARATON VLIELAND

Vlieland 11-08-2024

Halve Marathon

Mannen Sen

001. J. Hooijschuur 1.11.59

023. E. Bakker 1.37.19

VAKANTIELOOP

Biest Houtakker 14-08-2024

10 kilometer

Mannen 55

001. A. v. Beek 0.36.59

012. R. Robinson 0.50.54

KERMISLOOP

Siebergewald 17-08-2024

10 kilometer

Mannen 60

001. F. Wolters 0.44.12

007. R. Robinson 0.50.31

HOEVE AAN DE WEGLOOP

Oude Willem 17-08-2024

22 kilometer

Mannen 60

001. A. v. Vliet 1.58.07

47E GILDELOOP

Soest 21-08-2024

3 ronden

Mannen

001. B. v. d. Vuurst 0.30.54

085. A. Jodha 0.57.02

2 ronden

Mannen

001. B. Hooft 0.29.29

013. J. v. Santen 0.52.08

1 ronde

Mannen

001. L. Jongen 0.09.39

010. B. v. Kommer 0.25.12

SEUTERLOOP

's-Gravendeel 22-08-2024

10 kilometer

Mannen

001. J. d. Folter 0.34.41

074. H. v. Driel 0.52.13

076. H. d. Jong 0.52.43

RUNXLOOP

Apeldoorn 24-08-2024

5 kilometer

Mannen 55

001. N. Lohscheider 0.22.02

002. C. Kaaijenveld 0.22.16

003. W. Wiggemans 0.22.59

4E HOEVE A.D. WEGLOOP

Oude Willem 24-08-2024

10,7 kilometer

Vrouwen 55

001. A. v. Vliet 0.53.36

Mannen 60

001. GJ. Tichelaar 0.44.59

22 kilometer

Mannen 60

001. J. Stolker 1.58.54

DORPSLOOP

Hoewelaken 24-08-2024

5 kilometer

Mannen

001. J. Schoorlemmer 0.16.42

055. J. v. Santen 0.38.42

056. B. v. Kommer 0.41.53

PLINQ LOOPFESTIJN

Dalfsen 07-09-2024

2,5 kilometer

Vrouwen

001. A. Koolstra 0.18.10

017. L. Stempfer 0.24.32

Mannen

001. J. Linthorst 0.16.27

015. GJ. Tichelaar 0.19.26

089. J. v. Santen 0.38.22

090. H. Stempfer 0.39.37

10 kilometer

Mannen

001. T. d. Besten 0.32.36

067. T. d. Vries 0.52.57

076. W. Martens 0.55.07

085. K. Wijnberger 0.58.11

087. C. d. Vries 0.58.19

21.1 kilometer

Mannen 50

001. V. Kaal 1.25.42

023. J. Stolker 1.55.49

VELUWSE TRAILRUN

Ermelo 07-09-2024

9 kilometer

Mannen

001. G. v. d. Klooster 0.41.50

105. A. Knijn 1.04.23

27E SINGELLOOP

Enschede 08-09-2024

10 Engelse Mijl

Mannen sen.

001. M. Wilhelm 0.52.56

012. J. Glas 1.01.56

BIG10

Utrecht 08-09-2024

10 kilometer

Mannen

001. R. d. Veen 0.37.11

051. J. Rip 0.40.21

079. T. White 0.41.32

PARELRUN

Eersel 08-09-2024

15 kilometer

Mannen 55

001. W. Setz 1.00.37

012. W. v. Zantvoort 1.39.38

10 kilometer

Mannen

001. T. Biersteker 0.35.08

040. P. Peters 0.53.08

RONDE VAN GIESSEN

Giessen 12-09-2024

5,2 kilometer

Mannen 65

001. N. Baas 0.22.34

004. R. Kruis 0.26.23

VLINDERLOOP

Houten 14-09-2024

4,4 kilometer

Mannen

001. J. v. d. Veer 0.17.40

005. B. Streumer 0.19.33

012. G. Hebuterne 0.35.50

KLEEFRUN

Apeldoorn 14-09-2024

5 kilometer

Mannen

001. GJ. Tichelaar 0.19.07

SKOATTERWALD

Heerenveen 14-09-2024

10 kilometer

Vrouwen

001. F. Steenaart 0.38.45

009. T. Kooistra 0.56.47

Mannen

001. M. Ettema 0.36.46

048. H. Kooistra 0.59.47

TRIATHLON WOMMELS

Wommels 14-09-2024

1/8 triathlon

Mannen

001. D. Nagel 1.02.28

060. J. v. Zalinge 1.40.31

DE TIEN VAN 'T AOGJE

5 kilometer

Vrouwen

001. L. Verloop 0.19.31

160. M. Kingma 0.36.34

Mannen

001. J. Verhees 0.15.52

012. G. v. d. Hurk 0.19.02

SLUISVENLOOP

Nibbixwoud 15-09-2024

10 kilometer

Mannen 60

001. J. Smit 0.43.58

007. K. v. d. Jagt 0.52.58

MARATHON VAN CRANENDONK

Soerendonk 15-09-2024

10 Engelse Mijl

Mannen sen.

001. S. Steegemans 0.55.12

041. W. v. Zantvoort 1.45.47

HAVENLOOP

Elburg 21-09-2024

5 kilometer

Mannen 40+

001. D. Brandenburg 0.17.34

014. T. de Vries 0.24.23

BOLLOOP LUNETTEN

Utrecht 21-09-2024

5 kilometer

Mannen 40

001. E. v. Emmerik 0.19.30

017. C. Methorst 0.33.36

VELUWSE GROOT BOESCHOTEN

Voorthuizen 21-09-2024

5 kilometer

Pesse run

Pesse



7.5 kilometer		
Mannen 60		
001. G. Hertogs	0.36.42	
006. W. v. Zantvoort	0.47.06	
HALVE VAN OOSTLAND		
Pijnacker 06-10-2024		
21.1 kilometer		
Mannen 55		
001. G. d. Lange	1.17.45	
003. E. d. Graaf	1.31.55	
013. J. v. Erve	1.44.39	
WIJKSE DIJKEN LOOP		
Wijk bij Duurstede 06-10-2024		
5 kilometer		
Mannen 65		
001. H. Koops	0.23.20	
VELUWSEPOORTLOOP		
Nijkerk 12-10-2024		
5 kilometer		
Mannen 40		
001. H. Jansen	0.16.48	
024. J. v. Santen	0.37.02	
VLINDERLOOP		
Houten 12-10-2024		
4.4 kilometer		
Mannen		
001. I. v. Soest	0.14.44	
009. G. Hebuterne	0.34.29	
1 MIJL IN LINE		
Klaaswaal 12-10-2024		
8.1 mijl in line		
001. T. Noordhoek	0.7.27	
002. H. de Jong	0.7.33	
PRATTENBURGRUN		
Veenendaal 12-10-2024		
15 kilometer Trail		
Mannen		
001. M. Walraven	1.02.55	
017. G. v. d. Hurk	1.19.21	
REESTRUN		
Meppel 12-10-2024		
21.1 kilometer		
Mannen 50		
001. B. Thunker	1.24.51	
016. J. Stolker	1.46.55	
10 kilometer		
Mannen 40		
001. F. Olivier	0.34.30	
019. T. d. Vries	0.49.03	
ZUIDLAARDERMARKTLOOP		
Zuidlaren 12-10-2024		
5 kilometer		
Man sen.		
001. L. Knossen	0.17.03	
152. B. v. Vliet	0.31.37	
BOSSE PIELENLOOP		
Vogelwaarde 12-10-2024		
9.2 kilometer		
Mannen		
001. S. v. Doorn	0.32.39	
020. C. d. Koe	0.54.22	
VENOSE LOOP		
Vollenhove 12-10-2024		
5 kilometer		
Mannen		
001. E. Driesen	0.16.15	
012. G.J. Tichelaar	0.20.10	
CROSS DUATLON		
Workum 12-10-2024		
Mannen		
001. G. Pijpker	1.12.18	
026. E. Bakker	1.40.30	

VESTINGLOOP		
Edam 13-10-2024		
10 kilometer		
Mannen 60		
001. D. v. Zalinge	0.45.05	
003. J. v. Zalinge	1.05.24	
HERFTLOOP TWENTE		
Enschede 13-10-2024		
5 Engelse Mijl		
001. E. Bos	0.29.20	
002. E. Speets	0.30.22	
JAN KOUDSTAAL DIJKLOOP		
Schoonhoven 19-10-2024		
6 kilometer		
Mannen		
001. F. v. d. Vlist	0.18.52	
037. J. v. Santen	0.43.51	
038. B. v. Kommer	0.46.52	
10 kilometer		
Mannen		
001. T. v. d. Vlist	0.34.42	
069. W. Martens	0.54.08	
21.1 kilometer		
Vrouwen		
001. J. v. d. Bos	1.39.04	
006. L. Rehorst	1.46.52	
Mannen		
001. J. v. Agtmaal	1.17.33	
046. C. Terlouw	1.54.24	
STADSHAGENRUN		
Zwolle 19-10-2024		
5 kilometer		
Mannen sen.		
001. W. Jansen	0.16.18	
075. T. d. Vries	0.23.31	
MOLENHOEKS MAKKIE		
Molenhoek 20-10-2024		
15 kilometer		
Mannen		
001. P. Brugman	1.05.13	
002. P. d. Bruijn	1.09.34	
Mannen 60		
001. W. Renswoude	1.11.22	
011. B. Holsteijn	1.22.31	
10 kilometer		
Mannen 60		
001. M. v. Kol	0.45.49	
011. T. Weijters	0.56.26	
1E AVW DAAMENCROSS		
Maassluis 20-10-2024		
6 kilometer		
Mannen		
001. S. Kortekaas	0.22.33	
010. J. v. d. Marel	0.29.58	
KIEVITLOOP		
Bergen op Zoom 20-10-2024		
10 kilometer		
Mannen		
001. W. Bouterse	0.39.12	
002. J. Rip	0.41.49	
COMPLITE 10 AVR		
Rucphen 20-10-2024		
10 kilometer		
Mannen 55		
001. T. Heeren	0.35.24	
005. T. White	0.41.10	
PANNEPADLOOP		
Lambertschaag 20-10-2024		
8 kilometer		
Mannen 40		
001. R. Beerepoot	0.29.48	
032. K. v. d. Jagt	0.41.47	
TILBURG RUN		

Tilburg 20-10-2024		
5 kilometer		
Mannen 55		
001. P. Mijsberg	0.17.41	
009. R. Robinson	0.22.26	
MARATHON BRABANT		
27-10-2024		
5 kilometer		
Vrouwen rec.		
001. S. v. Gulp	0.17.51	
412. M. Kingma	0.37.41	
10 kilometer		
Mannen 55		
001. N. Goudswaard	0.39.06	
011. A. Mous	0.48.04	
Mannen 65		
001. G. Stoop	0.42.41	
010. T. v. Exsel	0.54.38	
033. H. Boezer	1.04.09	
1E VIJFHOEKPARCLOOP		
Zaandam 26-10-2024		
5 kilometer		
Mannen		
001. Y. Konings	0.17.22	
019. J. v. Zalinge	0.31.39	
023. J. Keetman	0.50.24	
TYPHOONLOOP		
Gorinchem 26-10-2024		
10 kilometer		
Mannen 55		
001. P. Voorwinden	0.37.04	
047. H. d. Jong	0.52.36	
DALLIRUN		
Heerde 26-10-2024		
5 kilometer		
Mannen 40		
001. D. Brandenburg	0.17.07	
009. G.J. Tichelaar	0.19.48	
029. T. d. Vries	0.23.14	
054. R. Groen	0.29.16	
057. B. v. Vliet	0.29.58	
15 kilometer		
Mannen 40		
001. T. Wortel	0.50.14	
020. J. Stolker	1.14.21	
Vrouwen 40		
001. R. d. Weerd	1.00.57	
005. A. v. Vliet	1.14.40	
WOLFSKAMERLOOP		
Huizen 27-10-2024		
5 kilometer		
Mannen		
001. F. Coindard	0.15.06	
071. O. Smit	0.23.53	
STRAND- & DUINLOOP		
Castricum 27-10-2024		
10.1 kilometer		
Mannen		
001. M. Knoef	0.37.20	
082. R. Riksman	0.56.53	
092. P. Akerboom	1.00.34	
15 kilometer		
Mannen		
001. S. Post	0.57.35	
050. A. Jodha	1.33.32	
HEEMSTED E LOOP		
Heemstede 27-10-2024		
5 kilometer		
Mannen		
001. C. Timmer	0.16.49	
016. J. Neve	0.18.49	
10 kilometer		
Mannen		
001. E. Sjerps	0.31.59	
079. A. Bosker	0.45.52	
176. E. Aerts	0.50.30	

GENNEPERHEILLOOP		
Gennep 27-10-2024		
Korte cross		
Mannen 50		
001. P. v. d. Oever	0.20.36	
012. T. Weijters	0.26.09	
DE IJZEREN MAN VOLKSLOOP		
Weert 27-10-2024		
8925 meter		
Mannen 60		

001. C. Buijs	0.41.06
013. W. v. Zantvoort	1.03.19
BOSLOOPCOMPETITIE	
Harderwijk 27-10-2024	
5 kilometer	
Mannen	
001. V. Monari	0.20.04
050. G. Hebuterne	0.46.09

PARKCROSS		
Hoorn 27-10-2024		
Vrouwen wedstrijd		
Vrouwen 55		
001. E. Veldhuis	0.30.16	
004. L. Witpeerd	0.33.02	
Mannen wedstrijd		
Mannen 65		
001. K. Portegijs	0.34.26	
101. K. v. d. Jagt	0.47.07	
011. S. Boon	0.49.33	

Trimloop en wedstrijdkalender

Detailinformatie is te vinden op hardlopen.nl

Datum	Evenement		
<i>za 14-12-2024</i>	Run2Day Santa Run Den Haag, Den Haag	ZH	
<i>zo 15-12-2024</i>	SantaRun Drachten, Drachten	FR	
<i>zo 15-12-2024</i>	ESS Gastelse Obstaclerun, Oud Gastel	NB	
<i>zo 15-12-2024</i>	Vaartsluisboscross, Almere	FL	
<i>zo 15-12-2024</i>	Ter Specke Loop, Lisse	ZH	
<i>zo 15-12-2024</i>	NK Cross Eersel (zondag), Eersel	NB	
<i>zo 15-12-2024</i>	58e OLAT Winterserie, Udenhout	NB	
<i>zo 15-12-2024</i>	Venloop Kerstloop, Venlo	LI	
<i>zo 15-12-2024</i>	Mescherbergloop, Eijsden	LI	
<i>zo 15-12-2024</i>	Kerstloop, Dronten	FL	
<i>zo 15-12-2024</i>	Dijkloop Delfzijl, Delfzijl	GR	
<i>zo 15-12-2024</i>	Rotary Santa Run Delft, Delft	ZH	
<i>di 17-12-2024</i>	Coopertest, 1000m en 5000m, Epe	GE	
<i>do 19-12-2024</i>	Santa Run, Lekkerkerk	ZH	
<i>vr 20-12-2024</i>	Kerstmannenloop, Amersfoort	UT	
<i>za 21-12-2024</i>	Santarun Capelle West, Capelle a/d IJssel	ZH	
<i>za 21-12-2024</i>	Najaars Clinic AV Horror, W Terschelling/Balk	FR	
<i>za 21-12-2024</i>	Avondkerstloop Nispen, Nispen	NB	
<i>za 21-12-2024</i>	LinschotenLoop, Linschoten	UT	
<i>zo 22-12-2024</i>	42e Winterloop s.v. DWSH'18, Wilbertoord	NB	
<i>zo 22-12-2024</i>	Winter Step-One Loop, Borne	OV	
<i>zo 22-12-2024</i>	Lidocross, Waalwijk	NB	
<i>zo 22-12-2024</i>	Wintercross, Eibergen	OV	
<i>zo 22-12-2024</i>	Sint Thomastrail, Nieuwehorne	FR	
<i>zo 22-12-2024</i>	Sylvesterloop, Heeze	NB	
<i>zo 22-12-2024</i>	Kerstcorrida, Deerlijk	BEL	
<i>do 26-12-2024</i>	Kerstcross, Spanbroek	NH	
<i>do 26-12-2024</i>	TOPVORM Kerstloop, Gemert	NB	
<i>do 26-12-2024</i>	Kangoeroeloop Prins Hendrik, Vught	NB	
<i>do 26-12-2024</i>	Kasteelloop, Horst	LI	
<i>vr 27-12-2024</i>	31e Derde Kerstdagloop, Arnhem	GE	
<i>vr 27-12-2024</i>	De Woest Oliebollenloop, Eibergen	GE	
<i>vr 27-12-2024</i>	Snertloop KV TOP, Arnhemuiden	ZE	
<i>za 28-12-2024</i>	PLUS Oudejaars Crossloop Vorden, Vorden	GE	
<i>za 28-12-2024</i>	Wisent Winter Trail, Apeldoorn	GE	
<i>za 28-12-2024</i>	SV Puttenloop wintereditie, Putten	GE	
<i>za 28-12-2024</i>	Oudejaarsloop, Blijham	GR	
<i>za 28-12-2024</i>	Wintereditie Veluwezoom Trail&Walk, Dieren	GE	
<i>za 28-12-2024</i>	Turvenloop, Langeveen	OV	
<i>za 28-12-2024</i>	Betuwse Oliebollenrun, Tiel	GE	
<i>za 28-12-2024</i>	TMT Run&Bike, Tienen	BEL	
<i>zo 29-12-2024</i>	28e Kerstloop, Amstelveen	NH	
<i>zo 29-12-2024</i>	Vechtstreek in Beweging, Maarsseveen	UT	
<i>zo 29-12-2024</i>	Kemps B&M Auujaarscross, Oirschot	NB	
<i>zo 29-12-2024</i>	Bosloopcompetitie, Harderwijk	GE	
<i>zo 29-12-2024</i>	Keiloop Meddo, Winterswijk-Meddo	GE	
<i>ma 30-12-2024</i>	Vaarderhoogt Sylvester By Night, Soest	UT	
<i>di 31-12-2024</i>	Oliebollenloop, Hasselt	OV	
<i>di 31-12-2024</i>	Intersport Sylvestercross, Soest	UT	
<i>di 31-12-2024</i>	Bart Langedijk Oudejaarsloop, Julianadorp	NH	
<i>di 31-12-2024</i>	40e De Onderlingen oliebollopen, Schoonhoven	ZH	



Alfred Gaasbeek loopt de halve aardbol rond

Kilometerteller Alfred Gaasbeek heeft op 5 oktober jl. het totaal van 20.000 hardloopt kilometers volbracht. Dat gebeurde met het voltooien met de 3000m tijdens de clubkampioenschappen van av Climax in Ede.

De 71 jarige Edenaar raakte besmet met het hardlooptvirus als scholier van het Marnix college. Daar ontstond ook de interesse in cijfers. "Vanaf 1981 ben ik al mijn trainingen gaan bijhouden. Een jaar later ben ik gaan meedoen met het zogenaamde trimboekje. Toen werd het uitgegeven door Le Champion. De laatste jaren heeft atletiekvereniging Veteranen Nederland het overgenomen onder de naam kilometerteller."

Alfred Gaasbeek loopt wedstrijden op diverse afstanden. Omdat hij op dit moment in zijn leeftijdsklasse tot de top van Nederland behoort, is hij ook vaak op de baan actief. Vorig jaar bij de NK masters in Harderwijk liep hij in korte tijd 3 afstanden: 10.000m (2e), 1500m (3e) en 5000m (4e)

Zaterdag 5 oktober rond de klok van 15.00 uur was dan het "rondje halve aardbol" klaar. "Leuk dat ik een bloemetje van Climax kreeg en dat mijn familie aanwezig was. Ik blijf zeker hardlopen zolang het gaat. In de komende tijd wil ik vooral 5 en 10 kilometers gaan maken met een hoger tempo"

Toon Verkerk met dank aan Wim van Kessel van EdeStad



Finish DamtotDamloop

De laatste 157 kilometers

JAAR	JAARTOTAAL	TOTAAL	
82/83	107	107	
83/84	245	352	
84/85	1.070	1.422	
85/86	672	2.094	
86/87	567	2.661	
87/88	141	2.802	
88/89	264	3.066	
89/90	345	3.411	
90/91	571	3.982	
91/92	276	4.258	
92/93	329	4.587	
93/94	247	4.834	
94/95	364	5.198	
95/96	138	5.336	
96/97	501	5.837	
97/98	1.273	7.110	
98/99	979	8.089	
99/2000	1.086	9.175	
2000/2001	972	10.147	
2001/2002	1.046	11.193	
2002/2003	327	11.520	
2003/2004	134	11.654	
2004/2005	1.061	12.715	
2005/2006	255	12.970	
2007	19	12.989	
2008	5	12.994	
2009	314	13.308	
2010	469	13.777	
2011	485	14.262	
2012	366	14.628	
2013	1.422	16.050	
2014	459	16.509	
2015		16.509	
2016		16.509	
2017		16.509	
2018	573	17.082	
2019	459	17.541	
2020	116	17.657	
2021	122	17.779	
2022	533	18.312	
2023	885	19.197	
2024	05-10-24	805	20.002

Van 0 naar 20.000

Van trimloopboekje tot kilometerteller

03-08-2024	Arnhem - Parkrun Sonsbeek	5	19.853,2
24-08-2024	Hoefclaken - Dorpsrun	10	19.863,2
28-08-2024	Rozendaal - Veldtrail	12	19.875,2
31-08-2024	Arnhem - Parkrun Sonsbeek	5	19.880,2
01-09-2024	Beneden Leeuwen - Dijkenloop	21,1	19.901,3
07-09-2024	Dalfsen - Halve Marathon	21,1	19.922,4
14-09-2024	Houten - Vlinderloop	14,8	19.937,2
15-09-2024	Papendal - Airborne Trail	21	19.958,2
21-09-2024	Arnhem - Parkrun Sonsbeek	5	19.963,2
22-09-2024	Amsterdam - Dam tot damloop	16,1	19.979,3
28-09-2024	Arnhem - Parkrun Sonsbeek	5	19.984,3
29-09-2024	Velp - Posbankloop	15	19.999,3
05-10-2024	Ede - Clubkampioenschappen	>0,7	20.000

Clubkampioenschap Climax

In 10 stappen naar 20.000

- di 31-12-2024 38e Oudejaarsloop, Hilvarenbeek NB
- di 31-12-2024 Regiobank Sylvesterloop Elsloo, Elsloo LI
- di 31-12-2024 Oudejaarscross, Almelo OV
- di 31-12-2024 De Gilden Oudejaarsloop, Kampen OV
- di 31-12-2024 Oudejaarsrun, Appelscha FR

januari

- za 04-01-2025 36e Florijnwinterloop, Woudenberg UT
- za 04-01-2025 Phanos Boscross Januari Editie, Amstelveen NH
- za 04-01-2025 Mundo Nieuwjaarsloop, Oud-Beijerland ZH
- za 04-01-2025 Vegelinboscross, Sint Nicolaasga FR
- za 04-01-2025 Nieuwjaarsloop Runners Stadskanaal, Stadskanaal GR
- za 04-01-2025 Nieuwjaarsloop VV Hulshorst, Hulshorst GE
- za 04-01-2025 OVM Haarlo-op, Haarlo GE
- za 04-01-2025 Kosc-loop, Ootmarsum OV
- za 04-01-2025 Nieuwjaarsloop, Zwartsluis OV
- za 05-01-2025 AVC Strand- & Duinloop, Castricum NH
- za 05-01-2025 Gennep parken loop, Eindhoven NB
- za 05-01-2025 Orion Nieuwjaarsloop, Venlo Boekend LI
- za 05-01-2025 Jaspercross, Asten NB
- za 05-01-2025 Venloop Oefentochten, Venlo LI
- za 05-01-2025 Rutbeekcross, Enschede OV
- za 05-01-2025 De Nieuwjaarsloop, Leiderdorp ZH
- za 05-01-2025 Brink tot Brinkloop, Deventer - Bathmen OV
- za 05-01-2025 Meerhorstloop, Stompwijk ZH
- za 11-01-2025 2BFit Snerloop, Nijkerk GE
- za 11-01-2025 Hollen met Han, Leiden ZH
- za 11-01-2025 Road2Rotterdam - 20km, Vught NB
- za 11-01-2025 3e IJsseldelta Cross, Epe OV
- za 11-01-2025 Road to Rotterdam 20 km, Groningen GR
- za 11-01-2025 Nienoord Crossloop, Leek GR
- za 11-01-2025 Otterlo Trailrun, Otterlo GE
- za 11-01-2025 Wijthmenerplasloop, Wijthmen OV
- za 12-01-2025 Flevo Fun Run, Zeewolde FL
- za 12-01-2025 Q-lite Enclavecross, Baarle-Nassau NB
- za 12-01-2025 Busreis Egmond, Eindhoven NB
- za 12-01-2025 Teuge runs for life, Teuge GE
- za 12-01-2025 Moore MKW Cross, Winterswijk GE
- za 12-01-2025 Bentincksparkrun&obstacleerun, Hoogeveen DR
- za 12-01-2025 Kujkse StratenLoop, Nieuwkuijk NB
- vr 17-01-2025 9e Hulst by Lightrun, Hulst ZE
- za 18-01-2025 LRRC Appeltaartloop, Leiden ZH
- za 18-01-2025 Kustcross Walcheren, Vlissingen ZE
- za 18-01-2025 59ste Abdijcross, Kerkrade LI
- za 18-01-2025 Zandstuve Boslopen, Vroosmhoop OV
- za 18-01-2025 Veldhuis Advies Zwolse Bos Loop, Heerde GE
- za 18-01-2025 Stadtmüller-Udikoop, Klijndijk DR
- za 18-01-2025 RDG Night Trail, Rosmalen NB
- zo 19-01-2025 Annendaalloop, Posterholt LI
- zo 19-01-2025 50e Vondelparkloop, Amsterdam NH
- zo 19-01-2025 Almeerderstrandcross, Almere FL
- zo 19-01-2025 Moore DRV Halve Maassluis, Maassluis ZH
- zo 19-01-2025 59ste Abdijcross, Kerkrade LI
- zo 19-01-2025 Bosmarathon en minder, Assen DR
- zo 19-01-2025 Black water trail, Venlo LI
- zo 19-01-2025 Halve Marathon Zoetermeer, Zoetermeer ZH
- zo 19-01-2025 54e Goedhart Drechthoep, Leimuiden ZH
- vr 24-01-2025 Pierewaai Winter Trail, IJmuiden NH
- za 25-01-2025 Sri Chinmoy Inspiration Marathon, Amsterdam NH
- za 25-01-2025 54e Snoeren Mastboscross, Breda NB
- za 25-01-2025 AH ABE Hunebedloop, Havelte DR
- zo 26-01-2025 Uithoorns Mooiste, de Loop, Uithoorn NH
- zo 26-01-2025 Klaverblad Amersfoortse Bergcross, Amersfoort UT
- zo 26-01-2025 AV Suomi Beekestijn cross, Velsen-Zuid NH
- zo 26-01-2025 54e Snoeren Mastboscross, Breda NB

- zo 26-01-2025 67e Joe Mann Bosloop, Best NB
- zo 26-01-2025 Hulsbeekcross, Oldenzaal OV
- zo 26-01-2025 Bosloopcompetitie, Harderwijk GE
- zo 26-01-2025 Beekse Winterbosloop Montferland, Beek Montferland GE
- vr 31-01-2025 Centraal Beheer Night Run, Apeldoorn GE

februari

- za 01-02-2025 TexelTrail, Texel NH
- za 01-02-2025 Road2Rotterdam - 25km, Vught NB
- za 01-02-2025 Centraal Beheer Marathon, Apeldoorn GE
- za 01-02-2025 Rotstergaastloop, Heerenveen FR
- za 01-02-2025 Road to Rotterdam 25 km, Groningen GR
- za 01-02-2025 26e Rammekensloop Ritthem, Oost-Souburg ZE
- zo 02-02-2025 Safari Trail, Arnhem GE
- zo 02-02-2025 Nemesys Tunnelloop, Oud-Beijerland ZH
- zo 02-02-2025 Groenehartloop, Gouda ZH
- zo 02-02-2025 SPAR Midwinter Halve Marathon, Cadzand-Bad ZE
- zo 02-02-2025 Atledo Intersport Cross, Dongen NB
- zo 02-02-2025 Centraal Beheer Midwinter Marathon, Apeldoorn GE
- zo 02-02-2025 Mensinge Marathon, Roden DR
- zo 02-02-2025 WijckloopTRAIL en WALK, Wijk aan Zee NH
- zo 02-02-2025 Beekse Winterbosloop Montferland, Beek Montferland GE
- zo 02-02-2025 De Heale Lemster, Lemmer FR
- zo 02-02-2025 Dommelcross, Sint Michielsgestel NB
- zo 02-02-2025 Runx LG03-AVH Mooie Nel Cross, Haarlem NH
- vr 07-02-2025 Dutch Coast Ultra Run by Night, Den Helder NH
- za 08-02-2025 Oercross, Havelterberg DR
- za 08-02-2025 Run Bike Run, Nijkerk GE
- za 08-02-2025 WinterAnimal, De Koog - Texel NH
- zo 09-02-2025 Flevo Fun Run, Zeewolde FL
- zo 09-02-2025 Cross duathlon Etten-Leur, Etten-Leur NB
- zo 09-02-2025 F28 trainingsmarathon, Amersfoort UT
- zo 09-02-2025 Wedertcross, Waalre NB
- zo 09-02-2025 Moore DRV MiddenDelfland Halve, Maasland ZH
- za 15-02-2025 Hardloop clinics IJsselloop, Deventer OV
- zo 16-02-2025 Lansingerland Run, Berkel en Rodenrijs ZH
- zo 16-02-2025 Parnassia Groep Loop, Castricum NH
- zo 16-02-2025 Leidse Wintertriathlon, Leiden ZH
- za 22-02-2025 Road2Rotterdam - 30 km, Vught NB
- za 22-02-2025 Road to Rotterdam 30 km, Groningen GR
- zo 23-02-2025 Bosloopcompetitie, Harderwijk GE



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