avvn NIEUWS.

UITGAVE LANDELIJKE ATLETIEKVERENIGING MASTERS (VETERANEN) NEDERLAND

Interview
met Rob Jetten

Dovend vuur
en de Vuurtorenloop

Veel eremetaal voor
avVN'ers tijdens NK Masters

Belangrijk nieuws
voor alle leden

Fotograaf Renata Jansen
renatajansen.nl

#3

59e jaargang
nummer 3
september 2025

Verder in dit nummer:

Tegenslag voor Gijs Honing
Een jaar om te oogsten voor Jan van Hooft
Aan alles komt een eind, maar voor Walter nog even niet
Doelen bereikt tijdens 4daagse Nijmegen

Inhoud:

Voorwoord	3
Wel en wee in de vereniging	3
Coverfoto	3
Belangrijke wedstrijden voor Masters	4
Activiteiten waarbij avVN betrokken is in 2025	4
Belangrijk nieuws voor alle leden	4
Belangrijk nieuws voor wedstrijd leden	5
Belangrijk nieuws voor abonnee leden	5
Samenvattend	5
Op het podium en meer	6
Ranglijsten avVN 2025	8
Tussenstand Ranglijsten 2025	8
avVN nieuws #4 verschijnt later	9
avVN Kilometerteller 2025	10
Dovend vuur en de vuurtorenloop	10
Aan alles komt een eind	13
Ultra	14
@SpeakerBert	15
Interview met Rob Jetten	16
Marions Maastrichts Mooiste	20
De 107e 4daagse is weer gelopen	20
Uitdaging gelukt!	22
Gijs Honing, vroeg de zomer in	26
Prachtige prestaties van avVN atleten	30
Een jaar om te oogsten	31
Een mooi jubileumnummer maken	31
Uitslagen	32
Trimloop en wedstrijdkalender	36
Spijkenisse Spark Marathon	39
Waar vindt u uw loopjes	39

avvn NIEUWS.

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

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

Contributie 2024:
Tijdens een speciale ALV op 8 april 2025 is besloten om avVN per 1 januari 2026 op te heffen. Er worden in 2025 géén leden meer ingeschreven en er zullen in 2025 géén contributies meer geïnd worden. Via de nieuwsbrieven, de site en het avVN Nieuws worden de wedstrijdleden geïnformeerd over de wijze waarop men kan overschrijven naar een andere vereniging.

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: Drukkerijk Boonen Hamont-Achel
Lay-out: Barry en Martin de Louw

Eerstvolgende uitgave: 15 december 2025
sluitingsdatum kopij: 17 november 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.

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

Prijzen zijn gebaseerd op drukklaar 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, Frank van der Endt, Walter van Gelderen, Gijs Honing, Jan van Hooft, Gijs van den Hurk, Renata Jansen, Rob Jetten, Bertus van Kommer, Bert Pessink, Joop Raaphorst, Gerda en Ruud Riksman, Arjan Robben, Johan van Santen, Ed Turk, Mart Verboord, Toon Verkerk, Anja van Vliet, Cees de Vries, Marion Wenders, Hans Wortel. Met dank aan de adverteerders.

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

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

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

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

2025 is al weer half voorbij, als ik dit schrijf. Het einde van avVN komt dan ook steeds dichterbij.
Terugkijkend, hebben we in het (verre) verleden nogal wat kunnen bewerkstelligen, voor onze leden.

Helaas is dat tijdens mijn periode als voorzitter, niet meer het geval geweest. Samen met mijn mede bestuurders, hebben wij ons ingespannen, dingen voor de veteranen (masters, zoals men ze tegenwoordig noemt) voor elkaar te krijgen.
De KNAU oftewel de Atletiekunie was daar doof voor, zodat de conclusie is, dat we er maar bijhangen.
Ook op het afgelopen NK op de baan, was dat merkbaar, veel veteranen lieten het NK links liggen.
Met als gevolg dat er op sommige nummers slechts enkele deelnemers waren en er van een echte wedstrijd geen sprake kon zijn. Wellicht ook omdat men aan bepaalde limieten moet voldoen om in aanmerking te komen voor een medaille.
Persoonlijk had ik er geen last van, de limiet lag voor mij niet te hoog en er waren gelukkig ook nog tegenstanders.

Maar zonder tegenstanders, heb je geen wedstrijd en daar draait het toch om, lijkt mij.
Ik hoop dat de leden die nog een wedstrijdlicentie willen, op tijd overschrijving aanvragen. Succes met de zoektocht naar en geschikte vereniging in uw omgeving en, indien gewenst, maakt u gebruik van het aanbod dat avVN u doet.

Gijs van den Hurk, voorzitter

Wel en wee in de vereniging

Na de beslissingen op de laatste ledenvergaderingen is dit waarschijnlijk de voorlaatste "wel en wee" in de geschiedenis van avVN. In december zal dan de laatste verschijnen.
Dan zitten er bijna 60 jaren "Veteranen-atletiek" op.
In 1966 (oprichting avVN) zat ik net in de 1e klas van de ULO in Utrecht. Ik deed in 1969 en 1970 al wel mee met de UN (Utrechts Nieuwsblad) Stadion-loop. In 1977 kwam ik bij de Singelloop in Utrecht het Trimloopboekje tegen. Op 1 oktober 1977 haalde ik bij de Dragonderloop in Veenendaal mijn eerste stempel en was mijn "verslaving" begonnen. Via Jacques van Willigenburg (oud redacteur en voorzitter) kwam ik in aanraking met avVN. Ik heb dan ook in al die jaren verschillende functies bekleed in de vereniging.
Het is vandaag 30 juli als ik dit stukje schrijf. Ik heb vandaag de Migrosrun gelopen (5 km virtuele run via Vi-Race). Dit was mijn 4984e loop. Nog 16 te gaan voor de 5000. Het gaat de laatste tijd al behoorlijk langzamer qua tijd en korter qua afstanden. Wat dat betreft komt het mij wel mooi uit dat ook de Kilometerteller (opvolger Trimloopboekje) stopt.
Ik kijk dan terug op 48 jaar loopplezier met een ruime 48000 km op de teller. En aan dit loopgebeuren heb ik dan ook heel veel kennissen en bekenden overgehouden, iets dat ik ook als heel plezierig heb ervaren.

Doordat ik deze rubriek ben begonnen, zijn de contacten alleen maar meer geworden. Velen wisten mij "wel en wee" over henzelf of clubgenoten te melden. Zo kon ik dan ook de lief-en leeddienst (nu nog in handen van Nicolette Steegeling) informeren en dan werd er al gauw een kaartje naar de betreffende persoon gestuurd. Dit werd zeer gewaardeerd.

Op dit moment zijn er bij mij twee kandidaten voor deze rubriek bekend: **Ivonne van der Pad-Blanker** uit Spijkenisse (snelste marathon-vrouw van avVN in 2024, 3.43.10 in Rotterdam) kreeg begin juni een nieuwe heup. Net daarvoor liep zij nog (met toestemming van de medici) haar 40e marathon. De revalidatie gaat goed. Zij wandelt alweer volop en denkt ook al weer aan hardlopen. Ook de 2e heup zal nog vervangen gaan worden. Omdat avVN ophoudt te bestaan, heeft Ivonne haar lidmaatschap per 31 december 2025 opgezegd. Als de revalidatie naar wens blijft gaan, dan zullen wij haar volgend jaar in de uitslagen zien bij een andere club. In ieder geval succes met het revalideren en hopelijk blijf je gewoon doorlopen!

Op 20 mei is **Gijs Honing** lelijk ten val gekomen. Onze "kilometervreter" uit Blokker moest toen even pas op de plaats maken. Het revalideren ging minder voortvarend dan bij andere "ongevallen". Gijs geeft in zijn verslag elders in dit blad uitgebreide info over de ins- en outs over zijn "wel en wee".

Johan van Santen

Coverfoto

Frank van der Endt heeft ons al meerdere keren enthousiast gemaakt met zijn verhalen over buitenlandse trails. Het meest recent was dat de Costa Brava Run (zie nummer 2 van deze jaargang). Frank kreeg de mogelijkheid om in Den Haag een rondje mee te lopen met Rob Jetten en hem onderweg een aantal vragen te stellen. De weergave van dit interview vindt u in deze uitgave van het avVN nieuws. De coverfoto is gemaakt door Renata Jansen.

Voor het komende en tevens laatste avVN nieuws is de coverfoto al vergeven.

Toon Verkerk

Belangrijke wedstrijden voor Masters

NK 50 en 100 KM SENIOREN EN MASTERS WINSCHOTEN
zaterdag 13 september 2025
www.atletiek.nl

NK TRAILRUNNING NIJMEGEN
zondag 27 september 2025
2 afstanden: 28 en 56 kilometer
www.atletiek.nl

NK WERPVIJFKAMP EMMELOORD
zondag 28 september 2025
av NOP Emmeloord
www.atletiek.nl

NK 10 KM TIJDENS SINGELLOOP UTRECHT
zondag 5 oktober 2025
www.singelooputrecht.nl

EK MASTERS IN MADEIRA (PORTUGAL)
woensdag 8 tot en met zaterdag 18 oktober 2025
www.world-masters-athletics.org

NK MARATHON tijdens AMSTERDAM MARATHON
zondag 19 oktober 2025
www.tcsamsterdammarathon.nl

NK CROSS tijdens WARANDELOOP
zaterdag 29 november 2025
www.warandeloop.nl

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

Activiteiten waarbij avVN betrokken is in 2025 en 2026

Geheel 2025	De beste avVN-er op de diverse afstanden (ranglijsten)	www.avVN.net
Geheel 2025	Kilometerteller	www.avVN.net
14 maart 2026	prijsuitreiking kilometerteller in Utrecht	www.avVN.net
14 maart 2026	afsluiting/viering van 60 jaar avVN in Utrecht	www.avVN.net

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

Belangrijk nieuws voor alle leden

Zaterdag 14 maart 2026 "vieren" we in Utrecht het afscheid van 60 jaar avVN. Natuurlijk horen daarbij een aantal officiële zaken zoals de prijsuitreikingen van de Ranglijsten en de Kilometerteller, een kort vergaderdeel en de aanbieding van het jubileumnummer van het avVN Nieuws. Dit jubileumnummer zal later (ná 14 maart 2026) per post worden verzonden naar alle huidige leden.

De locatie, hotel Mitland, Ariënslaan 1, Utrecht is uitstekend geschikt om ook nog een aantal andere (sportieve) activiteiten te houden.
Voor het Bestuur is het erg belangrijk om een inschatting te kunnen maken van het aantal leden dat op 14 maart 2026 aanwezig wil zijn.
Daarom verzoeken wij de leden die van plan zijn naar Utrecht te komen zich via de mail (avvn.hanswortel@gmail.com) te melden.

Ook wil het Bestuur onderzoeken of het houden van een hardloopwedstrijd van 5 km in het park bij Hotel Mitland mogelijk is.

Omdat deze organisatie tijd en moeite vraagt, willen wij een inschatting kunnen maken over het aantal leden dat aan zo'n wedstrijd wil deelnemen. Hiervoor graag **vóór 15 oktober 2025** een mail naar de secretaris (avvn.hanswortel@gmail.com) om aan te geven dat men aanwezig wil zijn op 14 maart 2026 én of men al dan niet wil deelnemen aan de 5 km wedstrijd.

Leden die **NIET** aanwezig kunnen/willen zijn, hoeven **GEEN** mail te sturen.

Bestuur avVN

Belangrijk nieuws voor de wedstrijdleden

Het Bestuur is in gesprek met een partner die onze wedstrijdleden wil overnemen. Wij vinden het belangrijk dat onze wedstrijdleden ook in de toekomst het nut van hun wedstrijdlidmaatschap behouden. Dit betekent vooral dat men kan blijven uitkomen op alle NK's en Internationale kampioenschappen op de weg en op de baan.

De partner vraagt een contributie van € 125,00 per jaar. Het lidmaatschap van de Atletiekunie is daarbij inbegrepen. Tevens ontvangt men 2x per jaar een magazine met daarin meerdere pagina's afgestemd op de wedstrijdleden. Typische avVN activiteiten, zoals de Ranglijsten en de Kilometerteller worden **NIET** overgenomen.
Alvorens uitvoeriger informatie te geven, vindt de partner het belangrijk om een inschatting te kunnen maken hoeveel van onze huidige wedstrijdleden (187) een dergelijke overstap overwegen. Onze wedstrijdleden hebben uiterlijk **tot 15 september 2025** de mogelijkheid om via een mail naar onze secretaris (avvn.hanswortel@gmail.com) aan te geven of men hierin interesse heeft. Op grond van de belangstelling zullen avVN en de partner vervolgens een beslissing nemen en de leden verder informeren.
Leden die **GEEN** interesse hebben, hoeven **NIET** via de mail te reageren.

Overschrijving naar andere vereniging
Indien u, als wedstrijd lid, wil overschrijven naar een plaatselijke vereniging of een landelijke vereniging van uw keuze, kunt u dit ook tijdig (vóór 1 december 2025) melden aan onze secretaris.

Geen lid meer van de Atletiekunie
Indien u, als wedstrijd lid, vanaf 1 januari 2026 **géén** lid meer wil blijven van de Atletiekunie, hoeft u geen actie te ondernemen. Onze secretaris schrijft u dan per genoemde datum uit bij de Atletiekunie.

Het Bestuur

Belangrijk nieuws voor de abonnee leden

Voor onze abonnee leden heeft het Bestuur een idee om het gat van een "clubbladloos 2026" op te vullen: Voor een bedrag van € 50,00 kan men lid worden van Vrienden van de Atletiek.

Deze vereniging geeft **6x per jaar** een clubblad uit onder de naam De Vriendenband. In dit blad is veel aandacht voor de historie van de atletiek en ook wordt er verslag gedaan van nationale en internationale atletiekevenementen. Tevens steunt men met het lidmaatschap o.a. de atletiektalenten (via Vrienden Jeugdfonds) en het bewaren van de historie van de Atletiekunie (via Stichting Atletiek Erfgoed). Er zijn nog veel meer argumenten om een lidmaatschap van Vrienden van de Atletiek van harte aan te bevelen, maar daarover leest u meer op de site: **www.vriendenvandeknau.nl**

Via deze site kunt u zich ook aanmelden als lid van de vereniging.

Eerlijkheid gebiedt te zeggen dat de vereniging per **1 januari 2027** overgaat in een Stichting en dat dan het verenigingsblad verdwijnt. Voor 2026 is een lidmaatschap zeker de moeite waard!

Het Bestuur

Samenvattend...

De volgende acties worden van u verwacht:

1. Aanmelden voor de afsluitende viering van 60 jaar avVN in Utrecht en daarbij aangeven of men wel of niet wil deelnemen aan de wedstrijdloop van 5 km.
via mail **avvnhanswortel@gmail.com** of telefoon **06-53965392**

2. Aangeven of u overweegt om wedstrijd/recreant lid te worden van een landelijke vereniging met wie avVN in onderhandeling is óf overschrijving wil aanvragen naar een andere vereniging.
via mail **avvnhanswortel@gmail.com** of telefoon **06-53965392**

Indien u zaterdag 14 maart 2026 **niet** aanwezig kunt zijn bij de viering van 60 jaar avVN én **geen lid** wil blijven van de Atletiekunie hoeft u **NIETS** te doen.

Op het podium en meer

Anja van Vliet
V 1e Feerwerd

Gijs van den Hurk
1e 5000m M70 NK

HUNEBEDLOOP
Borger 3 mei 2025
10 kilometer
V60 Anja van Vliet 3e 0.49.57

LIBERTYRUN
Waalwijk 5 mei 2025
5 E. Mijl
M65 Jaap Stijlaart 1e 0.31.54

RUNDJE UM UT HUNDJE
Horst 10 mei 2025
5 kilometer
M50 Pascal Lucker 1e 0.18.59
10 kilometer
M50 Pascal Lucker 1e 0.37.53

RONDEHOEPLOOP
Oudekerk a/d Amstel 11 mei 2025
17 kilometer
V60 Carolien Marlet 1e 1.33.19

DE DIKKE TIEN
Feerwerd 11 mei 2025
21 kilometer
V Anja van Vliet 1e 1.54.14

ZOMERAVONDCOP 2
Utrecht 13 mei 2025
10 kilometer
M50 Bert van den Broek 1e 0.43.37
5 kilometer
M65 Ruud Verhoef 3e 0.22.37

LEEUWENRONDE
Kraggenburg 16 mei 2025
7 kilometer
M Gert Jan Tichelaar 2e 0.27.10

EMILIALOOP
Wijchen 17 mei 2025
10 kilometer
M60 Gijs van den Hurk 1e 0.42.07

WALLENLOOP
Naarden Vesting 18 mei 2025
Wandelronde
M Gaston Hebuterne 1e 0.35.41

UNICEF LOOP
Breukelen 23 mei 2025
10 kilometer
V Annemarieke Bouma 2e 0.46.35

HAAGSE BEEMDEN LOOP
Breda 25 mei 2025
5 kilometer
V65 Moniek Kingma 3e 0.36.58

ZOMERAVONDCUP 3
Utrecht 28 mei 2025
10 kilometer
M65 Bert van den Broek 1e 0.42.10

BRABANTSE WAL MARATHON
Bergen op Zoom 1 juni 2025
42.2 kilometer
V55 Ingrid IJsebaert 2e 4.11.09
M55 John. van Tilburg 1e 3.28.21

KEPPELRUN
Hoog-Keppel 8 juni 2025
5 kilometer
M65 Gert Jan Tichelaar 1e 0.19.57

VADERDAGLOPEN
Sint-Oedenrode 15 juni 2025
21.1 kilometer
M65 Paul Peeters 3e 1.57.44

OMLOOP VAN EMPEL
Empel 15 juni 2025
15 kilometer
V40 Joyce Maas 1e 1.08.13

MIDZOMERNACHTCROSS
Amstelveen 20 juni 2025
10 E. Mijl
M Jurian Glas 3e 1.00.19

NK MASTERS BAAN
Vught 20 mei t/m 22 juni 2025
Discuswerpen
M75 Jan van Hooft 1e 37.38 m
Gewichtwerpen
M75 Jan van Hooft 1e 12.81 m
Speerwerpen
M75 Jan van Hooft 2e 26.84 m
Kogelstoten
M75 Jan van Hooft 2e 9.55 m
Kogelslingeren
M75 Jan van Hooft 2e 30.38 m
5000m
M70 Gijs van den Hurk 1e 20.56,32
1500m
M65 Jaap Stijlaart 2e 5.14,47
5000m
M65 Jaap Stijlaart 2e 19.16,87
10000m
M65 Jaap Stijlaart 2e 41.12,49

Lees meer hierover elders in dit blad

GOLLELOOP
Wirdum 28 juni 2025
11.2 kilometer
V55 Anja van Vliet 1e 0.56.36

CHAAMLOOP
Chaam 5 juli 2025
10 kilometer
M55 Jaap Stijlaart 3e 0.40.19

HALVE MARATHON LAUWERSOOG
Ulrum 26 juli 2025
21.1 kilometer
V60 Anja van Vliet 2e 1.51.19

RONDE VAN STIENS
Stiens 27 juli 2025
20 kilometer
M60 Roland Robinson 3e 2.01.36

PODIUMPLAATSEN VIRTUELE WEDSTRIJDEN

Bertus van Kommer

Run for Trees	4 mei 2025	7,5 km	M70	1e	1.01.14
SonntagsChallenge	11 mei 2025	5 km	M70	1e	0.44.46
Benjamin Blümchen Lauf	18 mei 2025	5 km	M70	3e	0.43.06
SonntagsChallenge	25 mei 2025	10 km	M70	3e	1.25.47
SonntagsChallenge	15 juni 2025	7,5 km	M70	1e	1.00.12
SonntagsChallenge	22 juni 2025	5 km	M70	1e	0.44.48
Glühwürmchenlauf	26 juni 2025	5 km	M70	1e	0.44.08
SonntagsChallenge	29 juni 2025	5 km	M70	1e	0.45.41
SonntagsChallenge	20 juli 2025	5 km	M70	1e	0.42.18
SonntagsChallenge	27 juli 2025	10 km	M70	2e	1.27.12
Love is Love Run	30 juli 2025	5 km	M70	3e	0.42.48
SonntagsChallenge	3 augustus 2025	10 km	M70	1e	1.27.58

Gijs Honing

Run for Trees	29 april 2025	43,2 km	M80	1e	6.24.45
247 Lauf Sonntags Challenge	4 mei 2025	43,2 km	M80	1e	6.23.50
Work-Life-Balance-Run	8 mei 2025	43,2 km	M80	1e	6.25.28
Muttertagslauf	11 mei 2025	43,2 km	M80	1e	6.25.25
Benjamin Blümchen Lauf	14 mei 2025	43,2 km	M80	1e	6.26.09
248 Lauf Sonntags Challenge	18 mei 2025	43,2 km	M80	1e	6.24.20
254 Lauf Sonntags Challenge	22 juni 2025	7,5 km	M80	1e	2.03.44
258 Lauf Sonntags Challenge	20 juli 2025	2,5 km	M80	1e	0.41.26

Marion Wenders

Run for Trees	28 april 2025	10 km	V65	2e	1.43.11
SonntagsChallenge	4 mei 2025	5 km	V65	1e	0.52.59
Lupus Butterfly Run	5 mei 2025	5 km	V65	1e	0.49.36
Work Life Balance Run	9 mei 2025	10 km	V65	1e	1.40.23
Muttertagslauf	15 mei 2025	10 km	V65	1e	1.44.40
Benjamin Blümchen Lauf	16 mei 2025	10 km	V65	1e	1.47.24
SonntagsChallenge	18 mei 2025	10 km	V65	1e	1.45.36
Turtle Day Run	19 mei 2025	5 km	V65	1e	0.51.03
Lauf mit Maja für die Bienen	20 mei 2025	10 km	V65	1e	1.46.18
SonntagsChallenge	25 mei 2025	5 km	V65	1e	0.51.54
Move for MS Run	28 mei 2025	5 km	V65	1e	0.49.54
Marathon Herkunftslauf	29 t/m 31 mei 2025	42,3 km	V65	3e	7.26.22
SonntagsChallenge	1 juni 2025	5 km	V65	2e	0.53.11
I love Running	4 juni 2025	10 km	V65	2e	1.45.11
Der kleine Maulwurf lauf	5 juni 2025	10 km	V65	1e	1.41.03
Dornröschen Lauf	12 juni 2025	10 km	V65	2e	1.38.01
Blutspenden Lauf	13 juni 2025	10 km	V65	3e	1.37.55
SonntagsChallenge	15 juni 2025	10 km	V65	1e	1.39.16
Kompass Lauf	21 juni 2025	10 km	V65	1e	1.38.56
SonntagsChallenge	22 juni 2025	5 km	V65	2e	0.52.03
Glühwürmchenlauf	26 juni 2025	10 km	V65	1e	1.43.32
SonntagsChallenge	29 juni 2025	5 km	V65	1e	0.49.09
Shark Run	4 juli 2025	10 km	V65	1e	1.38.15
Capybara Run	10 juli 2025	10 km	V65	1e	1.39.57
Tree Love Run Run	11 juli 2025	10 km	V65	1e	1.42.31
SonntagsChallenge	13 juli 2025	10 km	V65	1e	1.44.08
Ostsee Lauf	18 juli 2025	10 km	V65	1e	1.41.29
SonntagsChallenge	20 juli 2025	5 km	V65	1e	0.55.51
Move Against Hate	25 juli 2025	5 km	V65	2e	0.51.26
Move Against Hate	26 juli 2025	10 km	V65	1e	1.41.21
SonntagsChallenge	27 juli 2025	10 km	V65	1e	1.42.07
Love is Love Run	28 juli 2025	10 km	V65	1e	1.41.12
Lipstick Run	29 juli 2025	10 km	V65	1e	1.39.05
Stadspark Run Sittard	2 augustus 2025	5 km	V65	1e	0.44.56
SonntagsChallenge	3 augustus 2025	5 km	V65	1e	0.50.10

Jan van Hooft
1e discuswerpen M75 N

Jan van Hooft
1e gewichtwerpen
M75 NK

Ranglijsten avVN 2025

Toon Verkerk

Ook in 2025 zullen we weer een klassement opstellen van de loopresultaten van onze leden. Deelnemers aan de ranglijsten hoeven niet alle afstanden te lopen, maar kunnen zich ook concentreren op bijvoorbeeld alleen de 5 kilometer. Voor het "Overall" klassement, worden de tijden van de 5 km, 10 km, 10 Em, 15 km en Halve Marathon opgeteld. Daarnaast is er een apart Marathon klassement. Het klassement is toegankelijk voor alle leden. Wedstrijd-, recreant- en abonnee leden kunnen hun resultaten voor deze competitie indienen.

Voor het Overall klassement ontvangt de winnaar per leeftijdscategorie een standaard. De winnaar van het Marathon klassement ontvangt per leeftijdscategorie (om de 5 jaar vanaf 35) een medaille. Onze leden zullen **zelf** de uitslagen moeten melden aan de organisatie. Het is dus niet zo dat de organisatie uw resultaten op het internet gaat opzoeken (hooguit ter controle van uw opgave). Deze laatste voorwaarde is opgesteld, omdat de organisatie via uitslagen.nl wel veel, maar **niet** alle uitslagen kan vinden. Voor het doorgeven van de uitslagen zijn de volgende regels:

- er is 1 emailadres hiervoor beschikbaar: **verkerktoon@gmail.com**
- de uitslagen, gelopen in het eerste half jaar, kunnen niet meer gemeld worden.
- ook uitslagen, gelopen in de maand juli, kunnen niet meer gemeld worden.
- uitslagen gelopen in de maanden augustus, september, oktober en november dienen vóór de 15e van de volgende maand gemeld te zijn.
- uitslagen gelopen in de maand december dienen vóór 7 januari 2026 gemeld te zijn.
- bij de uitslagen dient u te vermelden: Naam en geboortedatum, datum loop, naam loop, waar gelopen (plaatsnaam), afstand en tijd.

Geen aanvulling op de spelregels

Tijdens de jaarvergadering van 8 maart 2025 stond het onderwerp "Ranglijsten" op de agenda. Er zijn daarbij geen reglementswijzigingen t.o.v. de ranglijsten ingediend/aangenomen.

Een tussenstand

Op dit moment (1 augustus) zijn er 58 wedstrijduitslagen ingediend. Dit is praktisch gelijk aan het aantal in 2024. Vooral de 5 en 10 kilometer zijn al veel gelopen door de deelnemers. Zoals gebruikelijk blijven de 15 kilometer en 10 Engelse Mijl nog wat achter, omdat het aanbod van wedstrijden op deze afstanden minder is. Hopelijk zorgen de Dam tot Damloop en de Zevenheuvelenloop ervoor dat deze 2 afstanden door onze leden kunnen worden bijgeschreven.
Er zijn 4 marathon resultaten ingediend. Ook dat is gelijk aan de tussenstand in 2024. Dankzij de najaar-marathons in o.a. Eindhoven en Amsterdam zal ook dat aantal ongetwijfeld nog stijgen.
Roland Robinson en Jan Stolker zijn op dit moment de enige deelnemers die alle wedstrijden voor het totaalklassement hebben gelopen. Uiteraard kunnen ze hun totaaltijd in de komende maanden nog aanscherpen. In de hieronder weergegeven tussenstand staan alle uitslagen ingediend tot en met 7 augustus 2025.

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

Alle prijzen van de ranglijsten 2025 worden uitgereikt tijdens de afsluiting (en viering) van 60 jaar avVN op zaterdag 14 maart 2026 in Utrecht. Lees daarover elders in dit blad.

Tussenstand ranglijsten 2025

5 km

Vrouwen

V 60-64	Anja van Vliet Elburg	0:23:58
	Maranka Verkerk Nistelrode	0:32:00
	Moniek Kingma Zevenbergen	0:37:36
V 65-69	Lenie de Visser-Vonk Rotterdam	0:32:27
	Moniek Kingma Breda	0:36:58
	Marion Wenders Heerlen	0:44:09
V 75-79	Ria van Weezep Lelystad	0:29:48

Mannen

M 60-64	Roland Robinson Eindhoven	0:21:52
M 65-69	Wim Schaapman Zwolle	0:19:01
	Ruud Verhoef Utrecht	0:22:37
	Henk Koops Lulea (Zweden)	0:25:45
	Jan van Zalinge Landsmeer	0:32:38
M 70-74	Gijs van den Hurk Vught	0:20:56
	Toon Verkerk Oss	0:22:36
	Jan Stolker Meppel	0:24:28
	Harry Boezer Moergestel	0:31:01
	Jan van Zalinge Westzaan	0:34:30
M 80-85	Joop Raaphorst Naaldwijk	0:31:40

10 km

Vrouwen

V 60-64	Anja van Vliet Assen	0:49:37
V 65-69	Lenie de Visser-Vonk Nootdorp	1:08:00
V 75-79	Ria van Weezep Schoorl	1:00:43

Mannen

M 50-54	Robbie van Dijk Utrecht	0:40:35
M 60-64	Wim Schaapman Heerde	0:38:54
	Roland Robinson Wijbosch	0:46:23
M 65-69	Wim Schaapman Zwolle	0:38:52
	Henk Koops Wijk bij Duurstede	0:49:06
	Ruud Verhoef Ins (Zwi)	0:53:31
	Jan van Zalinge Hoorn	1:07:21
M 70-74	Gijs van den Hurk Wijchen	0:42:07
	Jan Stolker Koekange	0:50:59
	Cees de Vries Schoorl	0:53:31
	Harry Boezer Oisterwijk	1:01:51
	Jan van Zalinge Zaandam	1:11:21
M 80-84	Joop Raaphorst Delft	1:04:42

15 km

Vrouwen

V 60-64	Anja van Vliet Assen	1:17:19
V 65-69	Lenie de Visser-Vonk Hazerswoude	1:47:16

Mannen

M 60-64	Roland Robinson Tilburg	1:10:27
M 65-69	Ruud Verhoef Utrecht	1:11:27
M 70-74	Jan Stolker Heerenveen	1:17:17

10 EM

Vrouwen

Mannen

M 60-65	Roland Robinson Dordrecht	1:35:02
M 70-74	Jan Stolker Blesse	1:23:26
	Cees de Vries Woudenberg	1:30:13

Halve Marathon

Vrouwen

V 60-64	Anja van Vliet Klazienaveen	1:50:21
V 65-69	Lenie de Visser-Vonk Amstelveen	2:33:05
V 75-79	Ria van Weezep Egmond	2:19:31

Mannen

M 50-54	Robbie van Dijk Den Haag	1:33:11
M 60-64	Wim Schaapman Vorden	1:26:09
	Roland Robinson Hapert	1:44:15
M 65-69	Ruud Verhoef Amersfoort	1:45:21
M 70-74	Gijs van den Hurk Venlo	1:31:08
	Kees Anten Dordrecht	1:43:00
	Dick de Vries Egmond	1:44:36
	Cees de Vries Vorden	1:58:41
	Jan Stolker Diever	1:58:42
M 80-84	Joop Raaphorst Den Haag	2:36:23

Marathon

Vrouwen

V 65-69	Lenie de Visser-Vonk Rotterdam	5:31:46

Mannen

M 50-54	Robbie van Dijk Rotterdam	3:27:44
M 60-64	Wim Schaapman Rotterdam	3:04:42
M 65-69	Ruud Verhoef Zermatt (Zwi)	6:44:58

Totaalstand

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

Vrouwen

Mannen

M 60-64	Roland Robinson	5:37:59
M 70-74	Jan Stolker	5:54:52

avVN nieuws # 4 verschijnt later

Het december nummer van het avVN Nieuws zal in week 51 (15 t/m 21 december) in de bus liggen. Hierdoor wordt zoveel mogelijk nieuws uit de laatste maanden van deze jaargang meegenomen en wordt u zo goed mogelijk geïnformeerd over de afsluiting van 60 jaar avVN op zaterdag 14 maart 2026.

Toon Verkerk

avVN kilometerteller 2025

2025 is het laatste jaar voor de kilometertellers om het aantal gelopen kilometers tijdens wedstrijden te tellen
Deelname aan en telling van gelopen kilometers tijdens virtuele wedstrijden blijven toegestaan.
Wat betreft registratie van de gelopen kilometers van de virtuele wedstrijden is het belangrijk om het bewijs van inschrijving én het bewijs van deelname (via een uitslag, Strava, Garminconnect e.d.) in te dienen.
Alle kilometertellers (dus ook de niet leden) ontvangen het avVN nieuws nummer 3 en 4, zodat ze tijdig op de hoogte kunnen zijn van alle organisatorische zaken.

Aan het einde van het jaar **(vanaf half november)** wordt gevraagd om de financiële afwikkeling van het lopende jaar te regelen.
De kosten zijn:
registratie van de gelopen kilometers 2025
€ 6,00
herinneringsplaatje gelopen kilometers 2025
€ 4,00
een bord voor de herinneringsplaatjes
€ 10,00
De bedragen (of het totaal daarvan) dient u over te maken naar NL 15 RABO 0343000806 t.n.v. avVN onder vermelding van uw naam.

Registratie van de gelopen kilometers moeten zo snel mogelijk na 31 december 2025 maar in ieder geval vóór 15 januari 2026 worden gestuurd naar:
Toon Verkerk, Tolhuis 6106, 6537 TH NIJMEGEN
(let op: in de boekjes staat niet het juiste adres!)
Het is niet per se nodig om dit laatste jaar de boekjes op te sturen. Omdat er de laatste keer meerdere boekjes zijn zoekgeraakt door Post.nl kan ook volstaan worden met een lijst in Word of Excel. Op deze lijst dient te staan: Datum loop – Naam loop – Aantal kilometers – gelopen tijd.
Bijkomend voordeel is dat de boekjes door avVN ook niet teruggestuurd hoeven te worden.

De prijsuitreiking zal plaatsvinden op zaterdag 14 maart 2026 tijdens het afscheid en de viering van 60 jaar avVN in Hotel Mitland, Ariënslaan 1 in Utrecht. Voorafgaand aan de prijsuitreiking wordt mogelijk nog een hardloopwedstrijd van 5 km gehouden. Hierover wordt u o.a. in dit blad geïnformeerd. Heeft u op- of aanmerkingen m.b.t. de kilometerteller neem contact op met:
Toon Verkerk:
verkerktoon@gmail.com 06-50266333

Veel succes met de kilometers!

Toon Verkerk

Dovend VUUR en de Vuurtorenloop

dovend vuur

Nu het bestaansvuur van de avVN per 31 december aan de jaarhorizon ten onder gaat, heb ik geprobeerd zelf nog wat vuur aan de horizon levendig te houden. Wat is er mooier dan deelname aan een vuurtorenloop. Met een vurig verlangen dus ingeschreven voor zo'n loop. Als je met regelmaat je trainingsrondje rond een vuurtoren loopt dan is het mooi als je dat ook 'n keer als wedstrijd kan doen.

Dit jaar wél

In mijn rondje Hoek van Holland loop ik graag langs de Nieuwe Waterweg en passeer dan deze vuurtoren. Dit jaar werd daar de 2e Vuurtorenloop gehouden. Vorig jaar was ik op vakantie maar dit keer had ik het beter gepland. Vrijdagavond 13 juni was het zover. Jammer wel dat het geen nachtloop was, want dan zou je begeleid worden door het alsmaar terugkerende licht van de vuurtoren. Als die nog gewerkt zou hebben tenminste. Maar die in Hoek van Holland is in 1974 vervangen door havenlichten naar de toegang tot de Maasvlakte, waardoor de nostalgie van (soort van) vuur in een toren, gedoofd is.

Asfalt dankzij Rotterdam

Hij is in 1893 al in gebruik genomen bij de opening van deze Nieuwe Waterweg en diende om het scheepvaartverkeer veilig naar de haven van Rotterdam te loodsen. De schepen hoefden nu geen lastige bocht meer om een haakwal (eiland 'De Beer') te varen.
Destijds viel Hoek van Holland bestuurlijk gezien nog onder mijn woonplaats 's-Gravenzande. Het buurtje, bestaande uit huisjes en werkers die voor het doortrekken van het Scheur hadden gezorgd, werd in 1914 voor een bescheiden bedragje verkocht aan de gemeente Rotterdam. Die zou dan o.a. voor verharde wegen, elektriciteit en riolering zorgen. Kijk, en daar hadden we tijdens deze loop dan weer profijt van, want het gehele parcours was goed verhard. Dat heeft Rotterdam in Hoek van Holland (inmiddels gedegradeerd van deelgemeente tot wijk 17) dan wél voor elkaar gekregen....

Hoek van Hollan vuurtoren

vuurtorenloop '25

Voor de allerlaatste ranglijst

De vuurtorenloop in Hoek van Holland is niet zo pittig als die op Vlieland of zo, maar ook wel erg gezellig. Daar gaat het mij dan ook de laatste jaren om. Snelle tijden loop ik allang niet meer en dan wordt het deelnemen belangrijker, zoals Pierre de Coubertin in 1896 al verkondigde. Daarom ook liep ik niet meer het vuur uit mijn sloffen. 'Slowrunning' noemen ze dat tegenwoordig. Slechts opname in de statistieken van de allerlaatste Ranglijsten van avVN was mijn doel. Dat kan nog maar één keer, voordat ook het avVN-vuur definitief wordt gedoofd. Daarmee dooft ook wellicht mijn schrijversvuur, wat bij mij na een wedstrijd als een soort cooling-down functioneerde. Nog 'n keer via aaneengeregen letters de wedstrijd herbeleven en daarmee opslaan in de herinnering en mijn sportarchief.

Vrijdag de 13e

Zo ook deze vuurtorenloop op vrijdag 13 juni. Het was warm, maar dat hoort eenmaal bij vuur, en de vooruitzichten waren dat de temperatuur zelfs op kon lopen tot 30°C. De halve marathon werd, tot teleurstelling van menigeen die daarvoor speciaal getraind had, ingekort naar een 10 km. Op vrijdag de 13e kan je zoiets verwachten. Zelf had ik daar geen last van, want ik ben zelfs op vrijdag de 13e geboren en ik had mij ook niet voor de HM ingeschreven.

vuurtorenloop

wel oudste, niet laatste

De lopers werd aangeraden het vooral rustig aan te doen en er geen wedstrijd van te maken en om niet voor een snelle tijd te gaan. Zo'n advies is mij de laatste jaren op het lijf geschreven, al zou ik het al

VuurtorenJoop 2025

Dubai Marathon

Trumpiaans

probleemloos aan gehouden. Intentie was vooral om de laatste loper het vuur na aan de schenen te leggen, want ik wilde geen laatste loper worden. Oudste loper is niet erg, maar laatste loper, nee, no way! Ondanks de warmte had ik zelf nog redelijk aardig er de (oude) sokken in. Met mijn finishtijd van 1:08.38 hield ik nog zo'n tweehonderd zwetende koppies (vooral dames) achter me. Die tijd was eigenlijk toch niet van belang. Het ging om mijn allerlaatste Ranglijst-invulling als (voorlopig) enige 80-er. Andere avVN-ers in deze klasse hebben kennelijk hun eigen vuur al geblust. De mentale dwang om mijn jaarlijkse Ranglijst ook dit jaar weer 'vol' te lopen zal ik gaan missen. Het was een aardig initiatief van het bestuur indertijd om meer binding en competitie tussen de leden te krijgen.

avVN lid sinds 1979

Mijn loop-avontuur als lid van 'Veteranen Nederland', dat in 1979 begon als deelnemer aan de Westland Marathon, loopt teneinde. Het heeft mij veel gebracht. Nee, geen topprestaties of nationale titels, maar wel veel voldoening. Hooguit een podiumplaatsje in de hogere leeftijdsklassen. Kwam die voldoening door avVN? Nee, dat dan weer niet. Natuurlijk, bij de inschrijving van nationale en internationale wedstrijden kwam er Veteranen Nederland of naderhand avVN op de lijst i.p.v. mijn woonplaats. Maar Veteranen Nederland kreeg voor mij pas echt een gezicht in 2010 toen ik mij inschreef voor een 18-daagse avVN-reis naar Dubai en Indonesië.

Internationaal succes

Onder leiding van de voorzitter toen, Jacques van Willigenburg, werd dat voor mij een prachtige ervaring met ontspanning na inspanning. De ontspanning lag aan de stranden van Bali en de inspanning in het deelnemen aan de Dubai Marathon. Dubai is een van de meest bijzondere marathons uit mijn lange marathoncarrière geworden. Niet alleen door de skyline met de hoogste toren ter wereld (818m) maar ook door de afwezigheid van enige belangstelling van de plaatselijke inwoners voor deze marathon. Vroege start in het donker om 06:30 uur en om 09:00 uur al een temperatuur van 28°C. Parcours op een afgesloten stuk, onbeschutte snelweg en door een gat in de middenberm over de andere baan 21km weer terug. Toenmalig wereldrecordhouder op de marathon Haile Gebrselassie werd 1e Msen en zelf werd ik 1e M65-er. Goed, er lagen nog wel wat minuutjes tussen, maar voor het thuisfront toen, klonk het toch wel aardig. Internationaal 'succes' en bekendheid dus voor avVN!

Opgebrand

Het bestuur van onze vereniging ben ik van nabij mee gaan maken toen ik mijn eerste oorkonde (2012) voor de ranglijsten ontving en uitgenodigd werd voor de jaarvergadering. Die vergaderingen heb ik sindsdien vrijwel nooit meer overgeslagen. Heb dus ook van 'nabij' mee kunnen maken dat het bestuur geen ijzers meer in het vuur had om de vereniging levend te houden (daar kan ik dan weer m'n hand voor in het vuur steken), hoe vurig menig lid dat ook gewild zou hebben. Op de laatste jaarvergadering probeerde ik nog het avVN-vuurtje aan te wakkeren met een idee om het op z'n 'Trumpiaans' aan te pakken, zo in de trant van 'Make avVN Great Again'! Gewoon, via crowdfunding of zo, een andere vereniging opkopen, onze naam er boven plakken en doorgaan. Het idee werd helaas

Gedoofd avVN vuur 05

niet overgenomen. De vuurrode avVN-cap die ik ooit bij het clubkampioenschap (10k) heb veroverd, kan als collectorsitem Marktplaats op.

met dank

De loopvereniging avVN 'loopt' zelf ten einde. Ons mooie clubblad eveneens, ofschoon dat nu juist altijd 'goed liep' bij de leden. Het enige positieve is dat onze onvolprezen redacteur Toon Verkerk wat meer tijd voor zich zelf krijgt. Hij heeft er altijd veel werk aan gehad maar het resultaat mocht er wezen. Hulde dus voor al zijn inspanningen. Het licht van een vuurtoren komt altijd terug; dat van avVN dooft definitief.

Alle Vuur Verdwijnt Nu

Joop Raaphorst

"Aan alles komt een eind"

Een universele waarheid. Het spreekwoord verwijst naar het feit dat alles in het leven een begin en een einde heeft. En daarmee dat wij de tijdelijkheid van het leven hebben te accepteren en te genieten van het heden. (Ik heb overigens als variant op het spreekwoord een tegeltje gezien met de tekst: "Alles heeft een eind, een worst heeft er wel twee")

Mijn eerste wedstrijd

Vijfentwintig jaar geleden, op 29 oktober 2000, liep ik in de categorie M-60, mijn 1e wedstrijd met een kersverse licentie. Het was de Pim Mulier Loop (15 km) in Santpoort. Ik finishte in 1:02:53 en hoopte daarmee in de prijzen te vallen. Helaas niet, Chiel Koorn, voor mij toen onbekend, was binnen in 57:32. Wij waren de enige deelnemers in deze categorie en er was één prijs. Chiel zou ik nog heel veel tegenkomen.

Mooie palmares

In de categorieën M-60-65-70-75-80 heb ik veel op podia gestaan, NK's meegemaakt, NR's gevestigd (op incourante afstanden zoals 15 en 20 km), vier marathons gelopen met een PR van 3:27 in de categorie M-65. Naast de successen waren er ook teleurstellingen, vooral door blessures (overbelasting, valpartijen, meniscusoperatie, etc.) Mijn laatste KNAU-wedstrijd was in februari 2023, NK 10 km op de weg in Schoorl. Onterecht ingedeeld bij de categorie M-75 haalde ik op het nippertje nog de bronzen medaille in de tijd van 53:47. Een troostprijs. Net als bij mijn 1e wedstrijd had ik op meer gerekend.

Opluchting

Zoals bekend pakte het toch anders uit. Er waren drie deelnemers in de categorie M-80. Ik heb de bronzen medaille ingeruild voor een gouden. Eind goed al goed. Een mooiere afsluiting is niet te bedenken. De innerlijke rust waar ik al een aantal jaren naar op zoek was stond voor de deur. Opluchting alom, zeker bij mijn (veel jongere) partner die nog een poos met mij zou willen optrekken. Ik heb mijzelf en anderen beloofd geen grote hectische wedstrijden meer te gaan lopen. En zo is het sinds februari 2023 ook gegaan. Iedere week twee of drie keer hardgelopen, gewandeld, soms naar de sportschool. Niet te veel op mijn horloge gekeken, geëxperimenteerd met korte wandel pauzes. Kortom, voor het eerst de slogan "luisteren naar je lijf" serieus genomen.

Verwarring

Het beviel goed en het beviel soms ook niet goed. Het leek net of ik in het bekende "zwarte gat" was gevallen. Dat het afkicken van decennialang wedstrijden lopen en daarin veel plezier en succes ervaren te hebben, niet afgerond was. In het vorige nummer van AVVN-nieuws beschreef ik de Brijderloop (6 april jl.) die ik na lang aarzelen toch weer een keer wilde lopen. Een prestatieloop van 10 km. Tijd: 1:00:48. De ervaring met deze loop, de finishtijd en de voorafgaande twee jaren van rustige trainingen hebben mij in verwarring gebracht. Lastige vragen doemden op. Is het besluit om geen wedstrijden meer te lopen echt een gewogen, doordacht besluit, genomen? In hoeverre heeft angst voor wat zou kunnen gebeuren een rol in dit besluit gespeeld? Zou het voor mij mogelijk zijn om bij een grote wedstrijd de kalmte en de rust te kunnen opbrengen, zoals ik die bij de Brijderloop had?

Aangewakkerd vuur

Recent heb ik in een sombere, twijfelende, periode een stevig gesprek gevoerd met een ex collega ervaringsdeskundige. Hij vroeg mij door op mijn twijfels en motieven hoe verder te gaan. Ik besloot, in tranen, mijn eerder genomen besluit om te stoppen met grote wedstrijden, te handhaven. En toch bleef een onaf gevoel in mijn hoofd en lijf aanwezig en vroeg om aandacht. Ik ben op mijn besluit teruggekomen. Niet makkelijk. In een sombere bui, die mij soms kan overvallen, heb ik verschillende tools die mij uit de somberte kunnen optillen. Eén van die tools is een lied dat dj Sefa op verschillende manieren uitvoert: "Als alles duister is, ontsteek dan een lichtend vuur dat nooit meer dooft, een vuur dat nooit meer dooft". De tekst raakt mij. Ik kan last hebben van wisselende stemmingen en in een neerslachtige staat van zijn, kan het vuur door gebrek aan zuurstof doven. Met het herhalende advies van Sefa in de oren lukt het mij om het vuur weer leven in te blazen.

1 (of 2?) verjaardagscadeautje?

Naar aanleiding van het denken en beantwoorden van de vragen ben ik gaan zoeken naar een KNAU-wedstrijd in het najaar. "Toeval bestaat niet". Ik kan het bevestigen. Op 5 oktober 2025 wordt bij de Singelloop in Utrecht het NK 10 km gehouden. Op deze dag vier ik mijn verjaardag en is het daarmee ook de 1e dag in de categorie M-85. Ik wil mijzelf een cadeautje bezorgen door, in de geest van de Brijderloop, relaxt zo'n grote, massale wedstrijd mee te maken. De kans is groot dat ik een medaille zal halen. De medaillelimiet is 1:19 en nog wat. Het NR in deze categorie staat op 1:03:54. Dit is een stress gevend doel wat ik niet voor ogen heb. Wel een leuke bonus mocht dit wel zo zijn. Ik schrijf dit stukje twee maanden voor de wedstrijd, er kan nog van alles goed en verkeerd gaan in die tijd. Angst is een slechte raadgever, dus ga ik in vertrouwen door waarmee ik nu in de voorbereiding bezig ben.

Tot slot

Op een ander tegeltje met teksten over de vergankelijkheid van het leven las ik: "Op het einde komt het altijd goed, en als het niet goed komt, is het nog niet het einde". Misschien is de Singelloop ook nog niet het einde. In 2026 zal het NK 10 km op de baan georganiseerd worden. Het NR in de M-85 categorie is vacant…..

Walter van Gelderen

Bram Bakker - © Corbino

Ultra is een uitgave van
uitgeverij De Arbeiderspers
Amsterdam – Antwerpen

ISBN 978 90 295 2876 4 /
NUR 480

www.arbeiderspers.nl

ULTRA

Schema's (deel 2)

Succesvol zijn in het maken van trainingsschema's heeft zeker ook te maken met openstaan voor de feed back die een atleet aan zijn of haar trainer moet geven. Een ervaren loper weet wat wel of niet werkt, en kan duidelijk aangeven waar de behoefte ligt. En de ervaren schemamaker gebruikt ook datgene wat hij als terugkoppeling krijgt.

Rumoer in deze doorgaans conservatieve wereld vormde het zogenaamde '14 kilometer-schema' van ex-profwielrenner (en verdienstelijk hardloper) Koen de Jong en de ademhalingsdeskundige Stans van der Poel, die in hun boek "De marathonrevolutie" claimen dat het mogelijk is om verantwoord een marathon te lopen met een schema van maximaal veertien kilometer in een enkele training. Een belangrijk argument dat de auteurs aanvoeren ter ondersteuning van hun methode is dat al honderden lopers op deze wijze succesvol een marathon hebben afgelegd, en in een minstens zo goede tijd als de mensen die 'ouderwets' wel duurlopen van dertig kilometer of meer in hun voorbereiding opnamen. Zelf gebruikte ik het schema ook een keer, en ik liep in de voorbereiding van de betreffende marathon veel minder kilometers dan ik gewend was. Wel met een veel hogere intensiteit, omdat mijn persoonlijke hartslag aan de basis stond van mijn trainingen. Ik was gewend mijn loopjes bij een veel lagere hardloopfrequentie te doen. De hartslag waarmee ik moest trainen was exact bepaald voor aanvang van het schema, dat daarmee in ieder geval maatwerk was.
Rustige duurlopen in gezelschap moest ik overslaan, waarmee het ontbreken van een sociale component wel de prijs was van het volgen van dit schema. Ik liep de marathon, die van Boston in 2015, beduidend sneller dan de marathons daarvoor en daarna. Aan het weer en het parkoers kan het niet hebben gelegen, want Boston is allesbehalve vlak en het was bij deze editie ook nog eens nat en koud.

De ervaren hardlooptrainers met wie ik dit besprak zeiden zonder uitzondering dat mijn goede tijd na het volgen van dit schema vooral het resultaat was van de vele jaren duursport die ik al in mijn bagage had. Zonder die ervaring had ik volgens hen zo'n tijd nooit kunnen lopen en debutanten op de marathon met een dergelijk schema laten trainen vond men eigenlijk onverantwoord. Het belangrijkste tegenargument van De Jong en Van der Poel lijkt me dat er geen enkel wetenschappelijk bewijs is voor de claim dat het schema onverantwoord is. Ik heb er dan ook geen moeite mee om mensen die weinig tijd hebben deze voorbereiding aan te raden. Ook ultralopers kunnen er wat mij betreft hun voordeel mee doen, omdat de deskundigen het er nog altijd over eens zijn dat er massaal te hard wordt getraind door hardlopers van ieder niveau.

Ooit vertelde Gerard Nijboer, voormalig Europees kampioen op de marathon (in 1982 al, in Athene) en sindsdien mijn idool als langeafstandsloper, dat zijn ideale training bestond uit lange duurlopen waarin hij duidelijke wedstrijdblokken opnam, een kilometer of anderhalve kilometer in wedstrijdtempo, en daarna weer rustig. Na het gesprek waarin hij mij dit had toe vertrouwd, ging ik er onmiddellijk toe over om ook op deze manier te trainen. Het werkte niet. Ik vond het zwaar en saai. Ik had er echt geen moeite mee om af te zien tijdens een training, zolang deze maar niet geestdodend is.

Jaren later tipte een ervaren ultraloper me om bij lange trainingen heel erg rustig te beginnen, maar wel steeds iets harder te gaan lopen naarmate je verder kwam. En die tip was voor mij precies de juiste: ik vind niets leuker dan twintig kilometer of meer in een vrij gematigd tempo te lopen, maar dan wel de laatste kilometers steeds harder te gaan. Na zo'n training ben je ook compleet gebroken, maar de bevrediging is voor mij als duurloper ongeëvenaard. Ik vertrek bijvoorbeeld met een snelheid van ongeveer vijf minuten en dertig seconden per kilometer, om na een kilometer of vijfentwintig te finishen met kilometertijden net boven de vier minuten.

Mijn personal trainer raadt me nu weer het tegenovergestelde aan: beginnen in je wedstrijdtempo, en dit zo lang mogelijk volhouden. Ik wil niet eigenwijs zijn, en trek zijn kennis niet in twijfel, maar ik heb er nog helemaal geen goed gevoel bij. Natuurlijk ga ik het wel proberen, en als het wel werkt ben ik blij, maar hooggespannen verwachtingen heb ik er zeker niet bij. En daar zit ook de crux wat mij betreft: een schema dat niet aansluit op je gevoel werkt niet. Mensen die zich forceren om iets te doen, omdat het nu eenmaal zo in hun schema staat, raken geblesseerd of overtraind, denk ik. En de meeste deskundigen delen die mening. Als je voelt dat een schema voor jou niet werkt, kun je het beter zonder schema proberen.

Mensen die hun lichaam goed kennen voelen wel wanneer ze rust moeten nemen of over een grens dreigen te gaan. Niet toevallig is dit een kenmerk van veel ultralopers: hun gevoel is veel bepalender dan hun schema, ook al hebben ze dat schema niet zelden zelf gemaakt. Ik denk ook dat het verklaart waarom ultralopers relatief weinig blessures hebben. Het blind opvolgen van een onpersoonlijk schema is er bij mensen van de echt lange afstanden nauwelijks bij. Die durven gewoon een dag over te slaan, terwijl het schema een training dicteert. Een onzekere beginner zal zich eerder forceren om toch maar te gaan en de signalen van het lichaam dat het misschien te veel gevraagd is negeren. Met alle risico's van dien. Een schema is een uitgangspunt, geen wet van Meden en Perzen. Kadaverdiscipline werkt niet in het lopen, en eigenlijk nooit: structuur is belangrijk, en een schema ook, maar goed voelen wat er in je lichaam gebeurt is het allerbelangrijkste. Een ervaren loper weet dat en een ervaren trainer eveneens.

@SpeakerBert

Zwerfafval

Eind juni liepen de temperaturen weer op richting de +30 graden Celsius en hup daar waren de berichten op het nieuws weer: het was wellicht te warm om hard te lopen. In de weken ervoor waren er alweer evenementen uitgesteld of afgeblazen, maar nu stond de Run op de Ring op de planning, een eenmalige mogelijkheid om ter gelegenheid van 750 jaar Amsterdam 7,5 kilometer te rennen op de afgesloten Amsterdamse Ring A10, zeg maar daar waar normaal tienduizenden auto's voorbijrazen.

Deze Run was onderdeel van het Festival op de Ring waarvoor volgens mij 300.000 gratis tickets beschikbaar waren. Door de voorspelde warmte moest de ervaren organisatie Le Champion snel en goed schakelen en de 7,5 kilometer (vanwege het 750 jaar bestaan van Amsterdam) werd 3,75 kilometer met na 2 kilometer een waterpost. Ik was gevraagd de presentatie bij de start te doen en collega Jan van der Meulen, toevallig de stem van ijsstadion Thialf, mocht de lopers aan de finish verwelkomen.

Bij de start om 09:00 uur was het al 25 graden en bloedheet op het asfalt van de A10, maar de deelnemers bleven maar komen, 20.000 dolenthousiaste lopers in 15 startwaves met elke 10 minuten een druk op de startknop. Het was ondanks de warmte een loopfeest op een aangepast parcours en zoals burgemeester Halsema het prima onder woorden bracht: een 'once in a lifetime' over de A10 te rennen. Mooi om hier als enthousiaste speaker samen met een kundige dj die alleen maar Amsterdamse muziek draaide een steentje bij te mogen dragen.

De volgende dag stond ik in Roosendaal als speaker bij de Halve Marathon, ook hier had de organisatie geschakeld en vanwege de warmte de afstanden ingekort, mooi om ook hier heel veel enthousiaste lopers te ontmoeten en te begeleiden bij start en finish. Natuurlijk waren er een verslaggever en cameraman van Omroep Brabant die zich afvroegen wie er om zou vallen bij deze hitte. Gelukkig kon ik ze bijpraten over mijn ervaringen en wat de organisatie allemaal deed. Zo kregen we in het 6 uur nieuws van Omroep Brabant een leuk item met alleen maar blije mensen dat ze konden lopen. Mijn conclusie, er kan wel gelopen worden met warmte als de organisatie en de instanties meedenken en meewerken, voor mij betekent dat aan de start blijven herhalen: stel je doelen bij, drink onderweg voldoende en draag lichte kleding. Vroeger ging trouwens elke loop door, wat het weer ook was.....

In de afgelopen weken heb ik een aantal mooie artikelen mogen maken, voor Runner's World Magazine een prachtig artikel over de Comrades Marathon in Zuid-Afrika van bijna 90 kilometer. Voor Trailrunning Magazine een artikel hoe je je kunt kwalificeren voor de UTMB in Chamonix, het wereldkampioenschap berglopen. Mooi vond ik het artikel voor hardlopen.nl waar het ging over zwerfafval. Hierin een reactie van een organisator die aangeeft dat wandelaars het parcours schoner achterlaten dan voor het event, fietsers alles netjes weggooien bij de verzorgingsposten maar hardlopers op de straat vaak denken dat ze alles mogen. Dat wil zeggen, dat verpakkingen van gel- of sportvoeding zomaar weg worden gegooid na gebruik. Zij roept in mijn artikel op om de verpakking na gebruik nog even vast te houden en weg te gooien in een prullenmand tijdens of na de race. Zo worden parcoursen schoner en de deelnemers en de natuur blijer. Kleine moeite, als we het allemaal doen maken we grote stappen naar minder zwerfafval bij loopevents, laten we een voorbeeld nemen aan de wandelaars.

Ik ga in september als speaker weer bijna elke week naar een groot evenement, daaronder de Goudse Singelloop, de Dam tot Damloop, De 4 Mijl van Groningen, de TCS Amsterdam Marathon, de Warandeloop en de Zevenheuvelenloop. Ik zal daar bij de start nog een keer terugkomen op het zwerfafvalverhaal, voor mij een kleine moeite, een paar woorden en die net als met de warmtewaarschuwing steeds weer te herhalen. Ik hoop met een groot deelnemersbereik aan de start op een goed resultaat voor wat betreft bewustwording van het probleem van het zwerfafval. Ik wens jullie een mooie en schone tweede seizoenshelft.

Bert Pessink

Rob Jetten (partijleider D66): "Hardlopen heeft me geleerd om door te zetten, ook in de politiek"

Het combineren van zaken kan de sportiefste lijsttrekker Rob Jetten als de beste. Daarom ren ik als zijn 'running mate' met hem door de hofstad en interview hem voor het avVN nieuws. Onderweg worden we gefotografeerd door sportfotograaf Renata Jansen.

Rob in zijn jonge jaren op de atletiekbaan

De route

Om lekker rustig te rennen door Den Haag starten vroeg in de ochtend, net voordat de Hofstad ontwaakt. Dit is één van de vaste rituelen van Rob om 's morgens vroeg, voordat de politiek plicht roept, even te ontspannen door in te spannen. We gaan rennen door en rond het eeuwen oude politieke machtscentrum van Nederland. Zo rennen we op een gegeven moment over de Hofweg, lopen we door de Gevangenpoort heen, komen op het Buitenhof en dan naar rechts langs de Lange Vijverberg en langs het beeld van graaf Jantje. Dan naar links de bomenlaan van de Lange Voorhout op en nadat we wat van de charmante oude binnenstad zijn doorgerend, eindigen we bij de hoek van de Hofvijver bij het torentje van de minister-president.

Ha Rob, had je een sportieve familie?
We zetten net de eerste stappen op de Hofweg als Rob enthousiast van start gaat.

"Van jongs af aan heb ik veel gesport: voetbal, tennis, atletiek. Ik was in alles fanatiek. Dat zit echt in de familie." Hij past zijn tempo aan terwijl we langs het eerste stoplicht rennen. "Mijn moeder hockeyde, mijn vader voetbalde jarenlang in het eerste elftal van UDI'19 uit Uden. Daar heb ik zelf ook gespeeld in de B1. UDI'19 is een grote amateurvereniging waar we in de jeugd goed meededen tegen (semi)profclubs.
Eén van mijn mooiste herinneringen is de winst tegen PSV C1, in Eindhoven nota bene! Toen ik 16 was, hield ik in de zomer mijn conditie op peil bij de atletiekvereniging in Uden, waar mijn zusje lid was. Zo rolde ik vanzelf het hardlopen in."

Wanneer bleek dat je een talentvol hardloper was?
We passeren de historische Gevangenpoort en Rob's ademhaling wordt iets dieper, maar zijn verhaal blijft vloeiend.

"Een van de trainers zei dat ik een mooie hardlooptechniek had. Ik schreef me in voor de open Brabantse kampioenschappen en pakte meteen medailles op afstanden tussen de 100 en 800 meter." Even een korte pauze terwijl we het Buitenhof oplopen. "Toen ik tweede werd op de 400 meter bij de NK-junioren, besloot ik me volledig op het lopen te richten. Ik sloot me vrij snel aan bij Seven Hills Runners in Nijmegen.
Ik ben heel competitief, dat is er thuis met de paplepel ingegoten. De eerste keer onder de 50 seconden op de 400 meter was voor mij een magisch moment." We slaan rechts af langs de Lange Vijverberg. "Indoorwedstrijden waren altijd heel bijzonder. In die tijd moest je nog naar Duitsland of België omdat Nederland geen indoorhal had. Ik trainde tot ik erbij neerviel; als ik na een training niet tot het gaatje was gegaan, vond ik dat ik niet hard genoeg had gewerkt. Ik wilde mezelf altijd tot het uiterste testen."

Foto: Renata Jansen. Rob met zijn 'running mate' Frank

Je hebt een speciale bewondering voor Sifan Hassan. Hoe is dat ontstaan?
Bij het standbeeld van graaf Jantje lacht Rob even, duidelijk genietend van deze herinnering.

"In mijn puberteit en begin studententijd was ik een van de snelste jongeren op de 400 meter. Toen werd ik gevraagd om haas te zijn voor Sifan Hassan. Ik moest een paar rondjes volle bak rennen om haar op gang te helpen." Hij hijgt even terwijl we de hoek om gaan. "Het pijnlijke: na 800 of 1200 meter was ik helemaal kapot en kwam Sifan fluitend voorbij om nog kilometers door te gaan.
Ik vind haar een van de grootste sporthelden die ons land heeft. Ze is niet alleen uit op medailles, maar wil ook haar eigen grenzen verleggen. Ze laat zien dat je jezelf tot het uiterste kunt motiveren en daar hou ik van."

Hardlopen is nog steeds belangrijk voor je. Hoe is dat te combineren met je drukke baan als partijleider?
We rennen nu de Lange Voorhout op, het tempo ligt hoog maar comfortabel voor een politicus die duidelijk gewend is aan regelmatige training.

"Sport is mijn uitlaatklep. Als ik een paar dagen niet beweeg, word ik al snel chagrijnig haha." Even breed glimlachend naar Renata de fotograaf die ons vastlegt. "Hardlopen is het makkelijkste: schoenen aan en gáán. Het liefst ga ik meerdere keren per week, maar als partijleider lukt dat niet altijd. Als ik 's avonds word uitgenodigd voor een talkshow, vind ik het heerlijk om daarvoor nog een rondje te rennen. Dan kan ik mijn hoofd leegmaken en fris aan tafel verschijnen."
We passeren enkele vroege wandelaars die Rob herkennen en enthousiast zwaaien.
"Ik luister eigenlijk nooit muziek tijdens het lopen. Ik wil de vogels horen en genieten van de natuur. Dat geeft echt een gevoel van vrijheid. Sport is voor mij niet alleen beweging, maar ook beleving. Thuis staat de tv bijna altijd op een sportzender. Ik ga ook graag live naar sport kijken: wedstrijden van HC Klein Zwitserland, waar mijn partner Nicolás Keenan hockeyt, thuiswedstrijden van Feyenoord, en grote evenementen zoals het ABN AMRO Tennistoernooi. Ik was ook bij de Olympische Spelen in Parijs en zag daar onder andere hoe Nederland historisch goud won met 3x3 Basketbal. Echt heel bijzonder hoe wij als klein landje tot dit soort grootste sportprestaties in staat zijn. Dat moeten we echt koesteren."

Vorig jaar kwam jij in verzet tegen de btw-verhoging op sport. Waarom vond je dat zo belangrijk?
We rennen nu door de oude binnenstad en Rob's stem krijgt een meer gedreven ondertoon, ondanks de fysieke inspanning.

"Nederland is een sportland en dat wil ik zo houden. De btw-verhoging op sport was daarom een bizar onverstandige maatregel. Sport duurder maken betekent dat contributies omhooggaan. Voor ouders is dat nu al vaak een drempel om hun kinderen te laten sporten." We naderen de Hofvijver, het tempo blijft constant hoog. "De coalitie van PVV, VVD, NSC en BBB wilde die drempel verhogen. Terwijl we juist meer mensen in beweging willen krijgen. Sport mag geen luxeproduct worden. Gelukkig kwamen ook veel sportkampioenen – zoals Annemiek van Vleuten en Marit Bouwmeester – in verzet en dat verdiende respect. Onder druk van de oppositie en de sportsector trok het kabinet het plan in. Een fantastisch resultaat waar D66 tot het laatste moment voor heeft gestreden."

Wat wil jouw partij op het gebied van sport nog meer bereiken?
Bij de hoek van de Hofvijver, met het torentje van de minister-president in zicht, vertraagt Rob het tempo voor zijn uitgebreide antwoord.

"Sport en bewegen zijn de basis voor een gezonde samenleving. Niet alleen omdat het goed is voor je lichaam, maar ook omdat het mensen verbindt. Via de lokale sportclub waar je samenwerkt, wint en verliest. In de sportkantine maakt het niet uit wie je bent, iedereen is één. Of als je juicht voor Oranje of onze Olympiërs. Sport brengt ons samen. Dat is, juist in deze tijd, heel belangrijk." Hij wijst naar het Torentje terwijl we ernaartoe rennen".
"Maar veel sportverenigingen zitten in ademnood. Wachtlijsten lopen op, velden zijn versleten, kleedkamers verouderd. De huidige coalitiepartijen willen verder bezuinigen, onder meer op de BOSA-regeling die sportclubs helpt hun accommodatie te verbeteren. De aanvragen waren zo massaal dat het loket vroegtijdig sloot, een duidelijk alarmsignaal. Maar in plaats van te investeren willen VVD, NSC en BBB de kraan dichtdraaien. En dat terwijl elke euro in sport drie euro in zorgbesparing oplevert. Investeren in sport is daarmee niet alleen sociaal verstandig, maar ook economisch slim."

Je wilt ook aan de slag met de bouw van 10 nieuwe steden. Hoe creëer je daarin ruimte voor sport?
We zijn gestopt bij het Torentje, beide iets buiten adem maar duidelijk voldaan over deze run.

"Ja, Nederland staat voor een enorme bouwopgave. Wij willen een miljoen nieuwe woningen bouwen. Ik heb eerder gezegd: bouw 10 nieuwe steden. Laten we daar dan meteen 10 gezonde steden van maken. Waar sportvoorzieningen vanaf de tekentafel zijn ingepland. Met volop ruimte om te rennen, spelen, fietsen, zwemmen en sporten." Hij veegt het zweet van zijn voorhoofd. "Dat is onze visie op gezondheid: buurten waar gezond leven de makkelijke keuze is. Met brede stoepen, groene speelplekken voor kinderen, veilige fietsroutes en sportclubs waar iedereen welkom is, ongeacht inkomen of achtergrond. Zo bouwen we vandaag al aan een gezonde toekomst."

Langs de Lange Vijverberg.

Tot slot: wat heeft hardlopen jou persoonlijk geleerd?
Rob's ademhaling is weer rustig geworden, zijn blik gericht op de Hofvijver.

"Hardlopen heeft me geleerd dat je verder kunt gaan dan je denkt. Het moment dat je lichaam roept dat het niet meer kan, is vaak het begin van je tweede adem. Die les neem ik mee in alles wat ik doe, ook in de politiek. Doorzetten, ook als het zwaar wordt, omdat je weet waarvoor je het doet."

We eindigen deze hofstadrun met een hartelijke omhelzing. Rob kijkt op zijn horloge – tijd voor de volgende afspraak, maar eerst nog een snelle douche. De politiek wacht, maar de endorfines van een goede training geven hem energie voor de dag die komen gaat. Bij het weglopen draai ik me nog een keer om en wens hem veel succes met de Tweede Kamerverkiezingscampagne.

Frank van der Endt

Marions Maastrichts Mooiste

Finishfoto Marion

Marion Wenders heeft na haar ongeluk alweer heel wat kilometers (virtueel) gelopen. Op zondag 8 juni 2025 durfde ze het weer aan om in Maastricht mee te doen aan Maastrichts Mooiste. Aan de 5 km deden ruim 1553 lopers mee en Marion finishte als 1523e. Een geweldige prestatie en voor haar een mooi overwinning na jarenlange revalidatie. Hier wat indrukken die ze me mailde:

Ik was zondag kletsnat geworden, nadat ik over de startlijn ging, begon het te regenen. Een noodweer! Die maaskeien waren spiegelglad!
Dat was flut lopen, je vloog af en toe alle kanten op.
De hartslag zat me tot in de oren, ik was best een beetje bang om uit te glijden.
Vooral met dat geopereerde been. Het heeft geregend tot ongeveer 1km voor de finish.

Ik was als allerlaatste gestart, vóór de politie motor.
Die vlogen al meteen weg, jeetje!
Maar, ik heb mijn gangetje aangehouden en binnen 750m begon ik ze al in te halen.

Ik had niet verwacht dat er onderweg nog publiek zou staan.
Nou..... niet te geloven, die waren net zo nat als ik!
Maar tot het einde enthousiast. High fives tot over de oren, gillen naar je, alsof je nummer 1 was. Ik heb me kostelijk geamuseerd!
Dat noemen we dan "genieten ervan".
Heel snel zal het wel nooit meer gaan, maar meedoen vind ik veel leuker.

Die foto is vlak voor de finish gemaakt.

Toon Verkerk

De 107e Nijmeegse Vierdaagse is weer gelopen

Van dinsdag 15 tot en met vrijdag 18 juli was het weer tijd om de Vierdaagse te lopen.
Zoals eerder gemeld ging Cees de Vries de uitdaging aan om in plaats van de reglementaire 30 kilometer de 40 kilometer te gaan lopen voor een goed doel, nl. de Nierstichting.

Ook ondergetekende heeft samen met Gerda, mijn vrouw, de Vierdaagse gelopen. Wij kozen voor de 30 kilometer.

Dag 1

We hadden weer een mooie campingplaats op camping "De 3 Linden" in Wijchen.

Op maandag op de fiets naar de Wedren om de benodigde startbewijzen op te halen. Onze starttijd is 07.00 uur, dus dinsdagochtend de wekker gezet om 06.00 uur. Kopje koffie en een bakje yoghurt en op de fiets naar de start. Op de Wedren hebben we 45 minuten moeten wachten voor we konden starten. De dag zelf ging voorspoedig, met uitzondereng van de Waalbrug op de heenweg. Toch wel erg druk. Op de dijk langs de Waal richting Oosterhout was het wat rustiger, maar dat werd later dubbel en dwars goedgemaakt in Elst, Bemmel en Lent. Ook de binnenkomst in Nijmegen was weer erg gezellig. Met de voeten ging alles nog goed. Hier en daar een klein pijntje maar geen probleem.

Drukte voor de start

Dag 2

De tweede dag begon wat slechter. Het regende terwijl we naar de start fietsten en daar stonden te wachten. Later werd het droog en was het goed te doen. Onderweg toch nog een paar fikse buien gehad. Ondanks de regen stond er in de dorpen

veel publiek. De binnenkomst in Nijmegen was weer supergezellig en ondanks de regen erg druk. De voeten hadden door de regen wat meer te lijden en de spieren werden ook wat stram.

Dag 3

Dit was weer een mooie droge dag. Vandaag de Zevenheuvelen. Voor de 30, die wij liepen, was er een opwarmertje, namelijk de col du Bisselt. Ook een flinke jongen die we moeste beklimmen, voordat we aan de Zevenheuvelen begonnen. Na de Zevenheuvelen is het dalen richting Nijmegen. Derde dag ook gehad: op naar dag vier.

De beloning

Dag 4

In verband met wat blaren nog even naar de Rode Kruispost gegaan in Wijchen. De voeten weer optimaal gereed gemaakt voor de laatste dag.
Vandaag de laatste dag, vroeg op en op tijd bij de Wedren. We wilden op tijd starten om de grootste drukte voor te blijven. De eerste kilometers gaan over het parkoers dat gelijk is aan dag twee en drie. Toch weer mooi dat er altijd wel ergens mensen langs de kant staan om de lopers aan te moedigen. Na tien kilkometer de eerste koffiestop gehouden en wat gegeten.

Verder via Overasselt de Maasdijk op. Gelukkig waren we op tijd, want we liepen in de volle zon en het was toch wel redelijk warm op de dijk. Na de Maasdijk richting Malden. En eigenlijk vonden wij dat we al ingehaald werden, want vanaf Malden tot de finish is het één grote intocht. Heel veel mensen aan de kant om de lopers aan te moedigen en als je wilt, is er genoeg eten en drinken te scoren. Naarmate de finish naderde werd het steeds drukker.

Een gladiool van Toon

Onderweg hebben we nog een gladiool gekregen van Toon Verkerk, die langs het parkoers zat.

De beloning

Nadat we gefinisht waren op naar de beloning voor deze vier dagen van inspanning. Voor Gerda het kruisje van de vijfde keer en voor mij een punaise met een acht erop. Moe maar erg trots dat we het toch weer gedaan hebben, gingen we terug naar de camping om na te genieten onder het genot van een biertje. Volgend jaar weer? We gaan er over nadenken.

Gerda en Ruud Riksman

De finish

Uitdaging gelukt!

4daagse Nijmegen 2025

Hans, Theo en Cees in Mook

Dit jaar was het voor mijn hardloop- en wandelmaatje Hans de 10e keer dat hij de 4daagse in Nijmegen zou gaan lopen; voor mij de 4e keer. We besloten er iets bijzonders van te maken: in plaats van de gebruikelijke (en voor onze leeftijd vereiste) afstand van 4 x 30 km besloten we de 4 x 40 km te lopen en te lopen voor een goed doel. Dat werd de Nierstichting omdat Hans drie jaar geleden een nier aan zijn broer Theo heeft gedoneerd en zodoende een speciale band met de Nierstichting heeft. Het gaat goed met beide broers en Theo staat elk jaar op de 3e dag in Mook met koffie en lekkers. Hij geeft elke keer aan dat zijn kwaliteit van leven enorm is verbeterd sinds hij de nieuwe nier heeft. Een speciaal moment tijdens de wandeling!

Trainen

In het voorjaar zijn we begonnen met de voorbereidingen: af en toe als training een wandeling van 25 km, liefst in een groene omgeving. We hadden ook andere hardloopmaten die het leuk vonden om een training mee te lopen. Eind mei voor de eerste keer een 40 km geprobeerd tijdens de Heuvelrug wandeltocht: een prachtige wandeling met start en finish in Veenendaal. Eigenlijk ging dat best goed: het is toch wel een kwestie van mind-set. De laatste kilometers zijn zwaar of je nu 30 of 40 km loopt. Eigenlijk moet je het “lang onderweg zijn” vooral trainen: met zo’n 40 km ben je toch ca. 7 uur in beweging als je je eigen tempo kunt lopen.

2x 40 km

Omdat we al met ons shirt van de Nierstichting liepen ook onderweg leuke gesprekjes met medewandelaars en een enkeling scande meteen de QR code die we bij ons hadden. Op 21 en 22 juni liepen we de Amersfoortse 2daagse dus 2 x 40 km. Een goede training voor het vroeg starten (06u30), het 2 dagen achter elkaar lopen en de oplopende warmte. Ook die voorbereiding ging goed en dat gaf het zelfvertrouwen dat we die 4 dagen ook wel zouden redden!

Startbewijzen ophalen

De maandag voor de 4daagse de startbewijzen opgehaald in Nijmegen: een polsbandje met QR-code die je niet meer af mag doen en een controlekaart voor de eerste dag. De Wedren in Nijmegen is al helemaal ingericht als start- en finishlocatie en langs de Sint Annastraat (Via Gladiola) staan de tribunes voor vrijdag al klaar. De drukte in Nijmegen is al overweldigend. We hadden trouwens net als andere jaren geen overnachting in Nijmegen e.o. Mooi op en neer met de trein, ook lekker om de enorme drukte te ontvluchten, want behalve 4 dagen wandelen is het ook 7 dagen feest in Nijmegen. Volgens mij twee compleet verschillende doelgroepen.

Strakke planning

Voor de wandeldagen een strak schema gemaakt: de wekker op 3u30, ontbijten, toilet bezoek, koffie, tas inpakken en 4u10 de deur uit naar station Veenendaal-de Klomp. Daar ontmoet ik Hans die vanuit Amersfoort komt. Samen nemen we de extra trein naar Nijmegen van 4u41. Nog niet heel druk in de trein, dat komt pas vanaf Arnhem. Om 5u25 aankomst in Nijmegen en dan in colonne naar de start. Daar zijn we niet de enigen. Er staat nog een enorme kluit mensen die willen starten, ondanks dat de 40 km al om 5uur mag starten. Globaal gesproken loopt van de 47.000 deelnemers de helft de 40 km, een kwart de 30 en een kwart de 50. De organisatie wil niet teveel mensen tegelijk laten starten, omdat dat anders opstoppingen geeft op het parcours, dus dit jaar worden 1000-1250 personen per 5 minuten doorgelaten.

Een lang lint van lopers

Vast patroon

De start bestaat uit het scannen van je polsbandje. Gelukkig gaat het toch wel redelijk vlot, dus alle dagen konden we tussen 6u en 6u15 starten. In het begin even op gang komen. De eerste dag gaat richting Elst dus eerst de Waalbrug over. Het stuk door de binnenstad naar de brug en de brug zelf schiet niet echt op. Pas op de Waaldijk komt er wat ruimte, kans om iets meer ons eigen tempo te lopen. Hier weer het vaste patroon: in elk dorp veel mensen en heel veel lawaai en tussen de dorpen wat rustiger, maar waarom wandelaars nou een soundbar met muziek mee moeten dragen, is mij onduidelijk.

Dubbele ontmoeting

Mijn vrouw Lucia wilde ons graag komen aanmoedigen maar de drukte in Nijmegen vindt ze helemaal niks, dus even bekeken wat een goed plek is en dat is de 1e dag in Elst. Vanuit Amerongen kun je de drukte in Nijmegen dan omzeilen. Ze staat in Elst om ons aan te moedigen en nadat wij een lusje richting Arnhem hebben gemaakt, zien we haar nog een keer aan de oostzijde van Elst. Echt leuk zo’n ontmoeting en je hebt er wat meer tijd voor dan bij een hardloopwedstrijd. Het extra lusje t.o.v. de 30 km richting Arnhem is een leuk nieuw stuk. Tegen het eind komen alle afstanden samen en wordt het weer file open en zoals gebruikelijk zijn de laatste kilometers pittig. Desondanks kunnen we om kwart over 2 scannen en zit de 1e dag erop. We worden nog even goed onthaald in de sponsortent waar de Nierstichting ook aanwezig is.

Richting pontonbrug

Op de pontonbrug

Op tijd naar bed

Met de trein terug en om een uur of 4 thuis. Eigenlijk wil je dan languit gaan liggen en alles even van je af laten glijden, maar je moet de volgende dag weer, dus wel even met de benen rechtuit, maar ook lekker douchen, vocht aanvullen en eten. Na het eten spullen klaarmaken voor de volgende dag en op tijd naar bed. Eigenlijk heb je daar nog geen zin in, maar languit liggen voelt toch wel heel erg lekker. Het lukt me iedere avond rond 9u in bed te liggen, maar dan heb je nog 6 en een half uur voor de wekker weer gaat. Voor 1 nachtje niet zo'n probleem, maar 4 dagen.... De leeftijd gaat toch mee tellen.

Regen – droog – regen – droog enz.

De 2e dag: regen. In de stationshal waar iedereen normaal gesproken zo snel mogelijk doorheen loopt is het een drukte van belang. Iedereen zoekt zijn regenkleding in de rugzak en als we het station uitlopen is het een grote optocht van regenjassen, poncho's en regencape's. Na de start lopen we ca. 2 uur in de regen en daarna wordt het een tijdje droog. Dus poncho's uit tot de volgende bui en dan snel weer aan. Ben de tel kwijt van hoe vaak we die aan en uit hebben gedaan. Gelukkig heb ik waterdichte wandelschoenen en worden mijn sokken niet nat. Ik zag 's avonds op tv een mevrouw haar sokken uitwringen waarbij het water er in een straaltje uitliep. Gelukkig is dat ons bespaard gebleven. Door de regen de rest van de dag goed wandelweer.

Dag van Wijchen

Vanaf de 2e dag loop je elk dag de eerste ca. 7 km dezelfde (brede) wegen Nijmegen uit, waardoor je sneller in je ritme komt. De 2e dag heet de dag van Wijchen en dat is te merken: Heel veel geluid en in het centrum van Wijchen komen de 3 afstanden samen en is er sprake van filevorming. Pas als je Wijchen uit bent komt er weer een beetje ruimte om je eigen ritme te lopen. Daarna via Beuningen en Weurt naar Nijmegen met het laatste stuk over de Waalkade.

Door de files om kwart voor 3 binnen. Maar ja, dan valt de trein van kwart over 3 uit en ben je dus nog laat thuis. (hoewel..: de volgende morgen spreken we een mevrouw in de trein die nog moest doorlopen om op tijd binnen te komen voor 17u)

Achter de militairen aan

De 3e dag: geen regen, het zonnetje staat al vroeg flink te schijnen: via het Maas-Waalkanaal naar Mook waar we de broer van Hans – Theo – ontmoeten aan wie hij zijn nier heeft gedoneerd. De koffie met lekkers gaat er goed in na 14 km. Vanaf Mook een andere route dan de 30 van andere jaren, via Plasmolen en Milsbeek lopen we een stukje op de grens met Duitsland; de grenspalen staan rechts van de weg. Op dit stuk merken we veel van de militaire groepen die min of meer in colonne lopen.

Het kan lekker zijn om daar achteraan te lopen vanwege het tempo, maar op een bepaald moment liepen we op een smal deel van het parcours en gingen twee militaire groepen elkaar inhalen: we konden de berm opzoeken.

Bekend terrein

Het laatste stuk gaat over de Zevenheuvelenweg; dat is bekend terrein. Ik denk alvast aan half november wanneer we hier weer hardlopend overheen gaan. In Nijmegen volg je dan niet helemaal het parcours van de Zevenheuvelenloop maar ga je nog door wat smalle straatjes waar het publiek kennelijk aan het oefenen is voor de slotdag: heel gezellig maar ook heel lawaaierig. Om kwart over 2 binnen.

Bij huisnummer 380

Mag het ietsje meer zijn

Ook de 4e dag lukt het ons op tijd in Nijmegen bij de start te zijn en starten we om 6u10. De 4e dag is de langste dag voor de 40 km De eerste 3 dagen zijn zo rond de 39,5 km, de 4e dag is 42,5 km. Deze dag gaan we via Overasselt een mooi stuk langs de Maas; helaas is de weg niet al te breed dus toch veel in de berm gelopen om te passeren. Via de brug in de A73 gaan we via Beers, Vianen(L) naar Cuijk. Ook daar waren we met de 30 nog niet geweest, maar daar kunnen ze er ook wat van. Net buiten Cuijk heeft de genie een pontonbrug gemaakt om de Maas over te steken. Dat is wel echt indrukwekkend! Die kende ik alleen maar van de tv en nu loop je eroverheen. Vervolgens kom je weer in Mook en eigenlijk is het dan 1 rechte weg naar Nijmegen. Zag een ANWB bord met "Nijmegen 11 km".

Een mooie opbrengst

Het laatste stuk heet 'Via Gladiola' maar het is al vanaf Mook druk met heel veel mensen, muziek en allerlei andere drukte. De temperatuur begint inmiddels ook op te lopen en er is weinig schaduw. We vinden het beiden het zwaarste stuk van de 4daagse. Gelukkig hebben we in Nijmegen ter hoogte van huisnummer 380 een leuke meeting met Toon Verkerk, die daar elk jaar zit. Gelukkig missen we elkaar niet en dat geeft ons nog even de energie voor het laatste stukje. Om kwart over 3 zijn we binnen en kunnen ze onze beloningen ophalen. Ook in de sponsortent is het druk: we worden daar verwacht voor een foto met onze sponsor-opbrengst. We gaan op de foto met een bedrag van ruim € 4000. Daar zijn wij en de Nierstichting heel blij. Tevreden en moe reizen we huiswaarts waarbij de muziek nog een paar dagen in mijn hoofd bleef rondzingen.
Dus wat eind vorig jaar begon als een uitdaging is toch maar mooi gelukt!

Cees de Vries

De sponsoropbrengst

Gijs Honing, vroeg de zomer in

Eerste weekend me

Het lopen blijft natuurlijk centraal staan bij de tijdsinvulling van elke dag. Zeker nu heel duidelijk is dat we in een bijzonder jaar terecht gekomen zijn. We gaan in avVN verband dit jaar voor het laatste jaar met elkaar, maar ieder op z'n eigen wijze, onze loopsport beoefenen. We moeten het m.i. zo zien dat het niet het einde is van alles. Het is weliswaar een gebeurtenis is waar we aan moeten wennen, maar absoluut niet het einde van alles. Eenieder zal daar op een eigen wijze invulling aan geven. Soms door lid te worden van een andere hardloopclub, dan wel een eigen individuele invulling gaan ontwikkelen. Immers in ons binnenste zit nu eenmaal het DNA wat in ons 'HET MOETEN BEWEGEN OP GANG HOUDT', hoe dan ook, toch?

De maand mei

Goed ook een bijzonderheid dit jaar is het aanhoudend goede loopweer met een zeer vroege inzet van het warme voorjaar en ook de zomer. De maand mei is altijd het draaipunt en begint van oudsher voor mij met de altijd geldende wijsheid:

"In de maand mei
Leggen alle vogels een ei
Behalve de Koekoek en Griet,
Want die leggen de meimaand niet"

In het begin van de maand mei, op 2 mei, meteen al mijn '3e stip op de horizon 2025' bereikt'. Dit als derde hoogtepunt dit jaar, voor mijn 80e verjaardag, met mijn sportief bezig zijn.

Op 17 juni 2022 werd ik met een operatie in mijn rechterbeen geholpen met een totaal nieuw knie. In de maand juli 2022 daarna voorzichtig weer geprobeerd met de revalidatie het lopen op gang te brengen. Echter op 1 augustus bleek dat toch wat overbelasting problemen te geven. Daarom vanaf 8 augustus 2022 de revalidatie aanpak met een wat andere wijze weer op gang te brengen. Dat lukte op een wonderbaarlijk wijze en dat is te zien in de volgende tabel:

Jaar	datum	aantal dagen	kilometers
2022	08-08 t/m 31-12	147	3708
2023	01-01 t/m 31-12	365	12222
2024	01-01 t/m 31-12	366	10766
2025	01-01 t/m 02-05	122	2930
Totaal		**1000**	**29626**

Een prachtig resultaat om in 1000 dagen ononderbroken elke dag gelopen te hebben. Mooi voor mijn palmares, te zien op de verzamelfoto

Herdenken en vieren

Zoals altijd komen dan op 4 en 5 mei het herdenken en bevrijd zijn aan de orde. Naast de gebruikelijke argumenten dat respectvol herdenken en het blij zijn om vrij te zijn, wordt het met elk jaar steeds duidelijker dat de huidige wereldwijde ontwikkelingen daarbij niet gescheiden zijn.
Ikzelf herinner me de verhalen en ervaringen in mijn directe familieomgeving over de verschrikkelijke hongerwinter 1944/1945 en de voedseldroppings door de Zweedse luchtmacht in het einde daarvan. Die persoonlijke verhalen waren natuurlijk indrukwekkend. Maar vandaag aan de dag zien we dagelijks op de TV in Gaza de verschrikkelijke gevolgen van een beleidsmatige keuze de hongersnood in te zetten bij de oorlogshandelingen. Het is gewoon niet te begrijpen dat zowel de bevrijders van toen, maar ook de holocaust slachtoffers van die 2e wereldoorlog van toen nú de agressors zijn in 2 verschrikkelijke oorlogen. Of als 'bondgenoten' elke poging om dit te beëindigen blokkeren.
Hoe zo niet stoppen? Met meer dan 50.000 slachtoffers - het merendeel vrouwen en kinderen - in Gaza of meer dan 1.000.000 doden en gewonden in de oorlog Oekraïne/ Rusland. Het meest verschrikkelijk wapentuig, rakketten/drones wordt in innovatie ontwikkeld en vooral ingezet op burgers en hun huizen/appartementen, de technische infrastructuur, ziekenhuizen, scholen vluchtelingenkampen, de uitdeelpunten van noodhulp etc.

Geen zin

En loop je op de Bevrijdingsdag 5 mei, - dit jaar ook in de setting van de 5-jaarlijkse feestdag als vrije dag, maar dat terzijde - in de ochtend ontspannend, een muziekje op de oortjes, je geplande 15 kilometer en dan Breaking News ..... Weer een ziekenhuis in Gaza gebombardeerd 28 burgers, verpleegkundigen, mannen en vrouwen gedood en als luguber detail 2 kinderen van 12 en 14 jaar met totaal opengereten lichamen. Tja en toen had ik het helemaal gehad en was het plan om in de middag een bevrijdingsactiviteit te gaan bezoeken, hiermee ook gelijk voorbij.

De loop van 20 mei

Iets minder allert

In deze maand mei dus rustig voortgegaan met mijn zelfde schema. Het blijft me verbazen dat je lichaam zich daarop helemaal aanpast. Wel is het potje 'stippen op de horizon' ook helemaal leeg, nu ja op de alles overstijgende stip na dan nl. GEZOND DE 80 JAAR TE HALEN.
Op de 'automaat' verder, maar met afnemende aandacht voor onder meer de veiligheid. En dat is in alle facetten van het leven zo, denk maar eens aan het feit dat de meeste ongevalletjes binnenhuis gebeuren, of bij ongevallen op spoorwegovergangen het meestal gaat om personen die in nabijheid van die spoorwegovergangen wonen. En dat overkwam mij dus ook op 20 mei.

Helemaal fout

Ik had, omdat het die dinsdag het mooiste weer van die week zou worden, ervoor gekozen om de Lauf mit Maja für die Bienen marathon van Lauf WEITER (zie mijn startnummer) te gaan lopen. Dat ging crescendo tot in de dorpsstraat in Zwaag. Precies op 10 kilometer was het echt OVER EN UIT. Ik liep juist heel lekker en ontspannen. Geheel zonder enige aankondiging vooraf in de bekende Dorpstraat van Zwaag kom ik te vallen. Ik steek altijd midden in het centrum bij de supermarkt AH zo'n 15 meter voor de T-kruising de weg over.
In dit geval overkomt mij het volgende; uit de zijweg komt met redelijk grote snelheid een auto de weg oprijden, richting Oosterblokker, die ik oversteek. Ik moet dus snelheid maken om veilig over te kunnen komen. Aan de overkant van de straat is een verhoogde bushalte en ik blijf met mijn rechtervoet daar hangen en val dus op mijn linkerzij. Daar lig je dan met je hoofd in de heg en meteen voel je dat het helemaal fout zit. Je probeert omhoog te komen maar het linkerbeen ligt er 'levenloos' bij. Opstaan was totaal onmogelijk.

Voldoende hulp

Gelukkig was er gelijk hulp van 3 jonge dames. Zij hebben mij met moeite toch uit de heg kunnen krijgen en op mijn achterste gezet. Een van de dames ging achter me zitten om me overeind te houden en de andere 2 dames deden er alles aan om het me makkelijk te maken. Ik was verder wel volledig 'bij de tijd' en de gezamenlijke conclusie was 112 bellen voor een ambulance. Ik kon Marian ook even bellen om haar het onzalige nieuws mee te delen en te vragen of ze naar de plek 'des onheils' wilde komen. Ik had aangeven bij de AH-vestiging in Zwaag, maar omdat er 2 supermarkten AH in Zwaag zijn, reed zij eerst naar de verkeerde AH-vestiging, maar ze was gelukkig nog wel op tijd op de juiste plaats. Ze kwam gelijk aan met de ambulance. De beide ambulancemedewerkers konden snel de conclusie trekken t.w. heup kapot en dus mee naar de EH

Verzamelfoto heupoperatie

van ons Dijklander Ziekenhuis in Hoorn. Alle dank aan de 3 hulpverlenende dames en de 2 ambulancemedewerkers.

Lage hartslag

In de EH werd ik natuurlijk direct verder onderzocht en aan de diverse apparatuur gehangen. Dat bleek een verrassende uitwerking te hebben, want ik werd met spoed in het ziekenhuis verplaatst naar de hartbewaking in afdeling Cardiologie. Daarbij hoorde ik dat, vanwege mijn te lage hartslag, er niet operatief kon worden ingegrepen. En dat er, omdat te verhelpen, bekeken moest worden of er eerste een pacemaker geplaatst moest worden.

Dat vond ik toch echt een stap te ver, omdat ik op zich natuurlijk met een 'sporthart' al jarenlang een lage, en bij rustmomenten zeer lage, hartslag heb. En nog sterker gezegd daarvóór geen last heb ondervonden en ook in de toekomende tijd helemaal niet verwacht. Bovendien nog geen 3 jaar terug was dat bij de operatie voor mijn nieuwe knie helemaal niet aan de orde en waarom nu dan wel? Ik probeer uit te leggen hoe het me zit en maak een beetje duidelijk dat ik als loper met meer dan 1.200 gelopen marathons en/of ultralopen een pacemaker m.i. 'een brug te ver is'. Pas aan het einde van de middag komt toch de conclusie dat ik van de afdeling hartbewaking weg kan.

Medicijn gebruik bespreken

Ik word wél geplaatst op de afdeling Cardiologie met een speciale holter en de mededeling dat ik 1 van mijn vaste pilletjes, t.w. Bisoprololfumaraat 1,25 mg per dag, voorlopig niet mag innemen. En dan blijkt binnen 8 uur mijn hartslagritme toch hoger te liggen.

Gek genoeg had ik 4 jaar terug dat medicijn van de cardioloog voorgeschreven gekregen, omdat ik grote problemen had met een bètablokker medicijn. Het nieuwe medicijn met een lagere sterkte zou beter in mijn situatie als duursporter passen. Echter, nu de

bijsluiter nog eens raadplegend, zie ik dat ook dit nieuwe medicijn een bètablokker is en dat een waarschuwing is er voorzichtig mee te zijn bij een lagere hartslag dan 60 slagen per minuut. Dat wordt in het periodiek cardiologisch onderzoek wat mij in de 2e helft van de maand juli te wachten staat, toch een extra gesprekspunt met de cardioloog, dat wel natuurlijk.

Goed de uitkomst van dit alles is gelukkig wel dat ik dan toch geopereerd kan worden en dat gebeurt dan uiteindelijk bijna 28 uur nadat ik bij de EH binnen was gekomen.

Later bleek dat het geen heupvervanging was, want de heupkom was niet beschadigd. In zo'n geval gaat het om de zaak weer aan elkaar te zetten en dat gebeurt dan met het zetten van een pen vanaf de heupkom in het bot van het bovenbeen en een versteviging daar doorheen te zetten zodat het geheel weer aan elkaar gaat groeien. Wel met 3 operatiesneden, dus het zag er weer 'ernstig' uit zoals uit de foto's mag blijken. Na de operatie blijf ik wel op de afdeling Cardiologie.

Dat leidt tot een aantal misverstanden, omdat zich aan het bed steeds weer zaaldoctoren melden die niet echt wisten waarom ik daar lag. Wel vindt er regelmatig afstemming plaats met de afdeling orthopedie maar het maakt het proces van behandeling niet veel duidelijker. Hierdoor is onder meer fysiotherapie niet op tijd ingezet. Uiteindelijk werd ik maandagavond 26 mei ontslagen.

De periode daarna in kortheidshalve in 3 perioden in te delen;

de periode 27 mei t/m 9 juni:

Thuis begonnen met de wondverzorging door de Omring als thuiszorgorganisatie en de start van de fysiotherapie. Verder echt niets gedaan tot aan de 9e juni. DAT WAS DE DAG VAN MIJN GROOTSTE STIP OP DE HORIZON in de achterliggende jaren nl. HET GEZOND HALEN VAN DE 80 JAAR! Nu ja, dan wel met deze valblessure niet volledig gezond, maar toch deze STIP als bijzondere mijlpaal gereali-

SonntagsChallenge

seerd. Er geen groot feest van gemaakt, maar wel een heel gezellige familiedag.

de periode 10 juni t/m 26 juni:

In goed overleg met mijn fysiotherapeut een traject weer buiten lopen met rollator (zie foto 7,5 km in de Sonntags Challenge van Lauf Weiter) uitgewerkt. Met 17 lopen, met in het begin 0.5 km, aan het einde 9,3 km en dus totaal 113 km voltrok dit revalidatietraject naar volle tevredenheid. Zonder een directe oorzaak aan te kunnen wijzen was het plotseling gedaan.

Natuurlijk wordt overbelasting genoemd, maar duidelijk werd dat niet. Het begon met pijn in het bovenbeen en uitstraling tot de voet. De fysiotherapeut was daar niet van overtuigd en zag het meer als een spierontsteking en heeft daarop zijn verder inzet bepaald.

de periode 27 juni t/m 20 juli:

Een nogal sombere periode waarbij het echte herstel gewoon achterwege is gebleven.

Gek genoeg nemen de klachten eerder toe dan af. Het lijkt erop dat ook de linkerknie nu problemen gaat geven. Ik moet van de fysiotherapeut wel elke dag naar buiten, maar heel beperkt in afstand. Tot 10 juli maar 10 km gelopen. 11 juli elk jaar belangrijk, omdat jaarlijks de Srebrenicaherdenking gehouden, ter nagedachtenis aan de genocide in Srebrenica in 1995.

Dus dit jaar is dat 30 jaar geleden en heeft daarom extra aandacht. Het wordt de grootste genocide genomen na de 2e wereldoorlog (Maar met wat we het afgelopen jaar in Gaza aan verschrikkelijke dingen hebben gezien zal dat anders zijn, denk ik).

Het werd de deportatie van 7500 tot 8000 moslimmannen en jongens, die later bijna allen zijn vermoord door de Servische troepen onder leiding van Ratko Mladić. Jarenlang hebben er allerlei discussies plaatsgevonden over wat de rol is geweest van Dutchbat en de rol AMERIKA /de NAVO hierbij. Daar wil ik het niet over hebben, maar voor mij staat vast dat 20.000 mensen die op de compound aanwezig waren het volledige vertrouwen erin hadden dat ze beschermd zouden worden, hetgeen niet het geval bleek te zijn.

Dutchbat kon ze dat niet geven en het scheiden van vrouwen/meisjes van de mannen/ jongens vond plaats onder de ogen van aanwezige Dutchbatters. Ik zeg dat niet met 'een wijzende vinger', want de Nederlandse mannen en vrouwen in Dutchbat waren ook in de steek gelaten. Het gaat er wel om dat we als Nederland het vertrouwen wat de Bosnische mensen in ons hadden niet waar hebben kunnen maken. En dat doet tot op de dag van vandaag, zag ik in tv-documentaires, nog steeds heel veel pijn bij de mensen daar in Bosnië.

Controle bij de chirurg

Op 11 juli moest ik voor controle bij de chirurg, die mij geopereerd had, komen. Op basis van de foto was wel wat bot aangroei te constateren, maar ook wat afwijkingen aan het "ijzerwerk" of dat de pijn veroorzaakt is nog niet te zeggen. Maar het zou kunnen zijn dat al het ijzerwerk er weer uitgehaald moet worden. Al met al een fikse tegenvaller. De chirurg stelde voor om dat op 5 augustus opnieuw te bekijken.

Hij stond positief t.o.v. het voorzichtig buiten lopen, maar gaf ook aan dat hij fietsen op de hometrainer prima vond. Inmiddels op 20 juli ben ik zover dat ik in Der Sonntags Challenge van Lauf Weiter weer 2,5 km gelopen heb en dagelijks ook 20 km op de hometrainer wegtrap. Ik had jullie graag wat anders willen laten zien, maar de 'achterkant van het lopen' hoort er nu eenmaal bij toch? Ik hoop niet eerder te eindigen dan onze avVN. Ik denk nog steeds dat dit gaat lukken. Als echte atheïst' heb ik niets met 'God zegene de greep' dus ik zal het zelf moeten doen en de tijd zal het leren.

Nu ja, ik sluit nogmaals maar weer af met in die een andere taal:

基本原則は変わりません。「KEEP GOING」です。
ギス・ホーニング

Loop 20 juli

Uitleg moet opnieuw nog even wachten, want wat ik wilde laten zien, was voor 2025 nog niet up to date.

Gijs Honing

Prachtige prestaties avVN atleten tijdens NK Masters

De NK Masters die van 20 t/m 22 juni bij Prins Hendrik in Vught werden gehouden, waren bijzonder succesvol voor drie avVN atleten. Jan van Hooft won in de categorie M75 2x goud en 3x zilver bij de technische werpnummers.

Gijs van den Hurk won bij de M70 de 5000m en Jaap Stijlaart won zilveren medailles op de 1500m, 5000m en de 10000m. William Masselink liep bij de M60 de 200m en eindigde daar als 5e. Alle resultaten van onze wedstrijd leden op een rijtje:

Jan van Hooft	**M75**	
Discuswerpen	37.38m	1e
Gewichtwerpen	12.81m	1e
Kogelstoten	9.55m	2e
Speerwerpen	26.84m	2e
Kogelslingeren	30.38m	2e
Gijs van den Hurk	**M70**	
5000m	20:56,32	1e
Jaap Stijlaart	**M65**	
1500m	5:14,47	2e
5000m	19:16,87	2e
10000m	41:12,49	2e
William Masselink	**M60**	
200m	32,67	5e

Lees hiernaast een verslag van Jan van Hooft.

Jaap Stijlaart

Jan van Hooft

Ook meerdere abonnee leden in de prijzen

Ook meerdere van onze abonnee leden waren actief op de baan. Gouden medailles waren er bij de vrouwen voor Trees Rutten en Ria van Weezep. Bij de mannen stonden Hans Smeets, Cor van Dam, Cees Meijer en Johan Neve op het hoogste trapje van het erepodium. Allemaal gefeliciteerd met jullie mooie resultaten.

Trees Rutten	**V75**	
1500m	1e	7:41,02
Ria van Weezep	**V75**	
5000m	1e	29:58,71
Louise Zimmerman	**V70**	
Discuswerpen	2e	13.97m
Kogelslingeren	2e	17.14m
Kogelstoten	3e	5.47m
Hans Smeets	**M75**	
800m	1e	2:38,16
Cor van Dam	**M75**	
Speerwerpen	1e	28.60m
Discuswerpen	2e	28.37m
Cees Meijer	**M70**	
400m	1e	1:14,77
800m	1e	2:53,05
1500m	1e	6:03,93
Johan Neve	**M65**	
1500m	1e	5.10,29
5000m	1e	19:07,75

Zover ik kon achterhalen gaat het om bovenstaande lijst. Mocht ik iemand vergeten zijn, alvast excuses en laat het me weten, dan kan ik dit in het volgende avVN Nieuws nog rechtzetten.

Toon Verkerk

Een jaar om te oogsten

2025, mijn eerste jaar in de leeftijdscategorie M75. Het jaar om te oogsten zeggen mijn mede werpers.

Nederlandse records

En dat ondervond ik al vrij snel. In het weekend van 29 en 30 maart behaalde ik 2 Nederlandse Records bij de werpvijfkamp in Eindhoven, totaal 3384 punten en de dag erop in Nijmegen bij het discuswerpen met een worp van 39,19m.

NK op de baan

Een spannend seizoen zou het kunnen worden, met als eerste belangrijke wedstrijd het NK in Vught op 20, 21 en 22 juni. Maar de juiste voorbereiding viel al snel in het water, want de blessure die ik al een paar keer tijdens de wintertraining in Spanje had, kwam terug begin mei.

Deze keer was de blessure hardnekkiger en veel pijnlijker. Ondanks veel fysiotherapie 4 weken niet kunnen trainen. Begin juni heel voorzichtig begonnen en hopen dat het allemaal wel goed zou komen voor het NK. Voor een groot deel is het ook gelukt, en ik ben de 3 dagen van het NK, inclusief fysio op de zaterdag en zondag, redelijk goed doorgekomen. Had me ingeschreven voor alle 5 de onderdelen van de werpvijfkamp. De resultaten waren niet denderend maar toch 2x Nederlands Kampioen kunnen worden in het discuswerpen en gewichtwerpen. En 3x de zilveren medaille bij het kogelslingeren, kogelstoten en speerwerpen. (Uitslagen staan elders in dit blad)

Podium kogelslingeren

Podium speerwerpen

Volgende doelen

Zondagavond thuiskomend was het lichaam wel gesloopt en gebroken. Gelukkig ging het de dag erop al weer veel beter en ik ga nu verder werken aan een, hopelijk volledig herstel. Want er staan nog een paar belangrijke wedstrijden op de kalender. Als eerste op 12 juli een competitie wedstrijd 1e divisie in Spanje (Barcelona) met mijn club aldaar Club Atletismo Puerto Torrevieja.

Daarna het NK werp5kamp op 28 september in Emmeloord.

Jan van Hooft

Laten we er een mooi jubileumnummer van maken

In december 2025 verschijnt het laatste avVN Nieuws van deze jaargang. Het Allerlaatste avVN Nieuws verschijnt in maart 2026. Dit wordt een speciaal jubileumnummer waarin we terugkijken op de 60 jarige geschiedenis van avVN.

Incompleet archief

Het archief van onze clubbladen (eerst “De Veteraan” later “avVN Nieuws”) gaat terug naar de 9e jaargang nummer 46 en heeft als verschijningsdatum juni 1974. Vanaf het eerste nummer werd er in die tijd doorgenummerd. We missen dus ruim 8 jaargangen en dat zijn 45 uitgaven. Enkele jaren geleden hebben we al eens een oproep gedaan, maar we moeten er vanuit gaan dat die eerste bladen niet meer beschikbaar komen. Mocht u, buiten de genoemde clubbladen, nog andere interessante zaken beschikbaar hebben, dan horen we het graag. Gelukkig kunnen we dankzij de inhoud van zo’n 300 clubbladen toch een mooi beeld geven van de historie.

Ook uw inbreng belangrijk

We willen in het jubileumnummer ook de huidige leden de kans geven om een terugblik te geven op hun avVN historie. Het thema/onderwerp van uw bijdrage zou kunnen zijn: **Mijn mooiste avVN herinnering(en).** Uiteraard is de beschikbare ruimte beperkt. Afhankelijk van het aantal inzendingen schatten we een maximum van 200 woorden. Een foto van uw mooiste herinnering wordt daarbij zeker op prijs gesteld.

Mailen naar

U kunt uw teksten en foto’s sturen naar verkerktoon@gmail.com. In het avVN nieuws van december houden we u op de hoogte wat betreft de animo van onze leden om hun herinneringen te delen, waardoor het maximaal aantal woorden mogelijk nog wordt aangepast.

Het Bestuur

Ruud Riksman

Uitslagen

4E 1000 VAN ZAANDIJK
Zaandijk 03-05-2025
1000 meter
Mannen
001. Y. Rezene 0.02.38
066. O. Smit 0.05.04

HUNEBEDLOOP
Borger 03-05-2025
10 kilometer
Vrouwen 60
001. M. Kuilder 0.46.17
003. A. v. Vliet 0.49.57
Mannen 60
001. P. Ipema 0.42.10
024. B. v. Vliet 1.00.18

IJZERENMAN VOLKSLOOP
Weert 04-05-2025
7.5 kilometer
Mannen 60
001. F. Swinnen 0.34.33
005. W. v. Zantvoort 0.50.19

LIBERTYRUN
Waalwijk 05-05-2025
5 E. Mijl
Mannen 70
001. G. Wouters 0.34.14
006. H. Boezer 0.49.37
Mannen 65
001. J. Stijlaart 0.31.54

VOORJAARSLOOP
Epe 06-05-2025
5 E- Mijl
Mannen
001. P. Bos 0.28.38
017. R. v. Vliet 0.35.31
5 kilometer
Mannen
001. C. v. Mourik 0.16.18
023. GJ. Tichelaar 0.20.36

ROETERSRUN
Amsterdam 07-05-2025
5 kilometer
Mannen
001. G. Brouwer 0.16.00
028. A. Jodha 0.27.41

VLINDERLOOP
Houten 10-05-2025
4.4 kilometer
Mannen
001. H. v. d. Veen 0.20.41
011. B. v. Kommer 0.32.39
012. J. v. Santen 0.32.46

RUNDJE UM UT HUNDJE
Horst 10-05-2025
5 kilometer
Mannen 50
001. P. Lucker 0.18.59
10 kilometer
Mannen 50
001. P. Lucker 0.37.53
Mannen 60
001. W. Kanters 0.41.19
006. R. Robinson 0.49.11

RUN VAN GIETEN
Gieten 10-05-2025
21.1 kilometer
Mannen
001. J. Rezena 1.08.04
098. J. Strijbosch 2.03.00

DE KRAAIENRUN
Rijsoord 10-05-2025
10 kilometer
Mannen
001. C. v. Wamelen 0.31.56
148. H. d. Jong 0.55.28

LEIDEN MARATHON
Leiden 11-05-2025
42.2 kilometer
Mannen 70
001. T. v. Vlimmeren 4.34.43
006. E. Seymonson 5.08.18
21.1 kilometer
Mannen 50
001. S. Bon 1.20.31
006. P. Pladdet 1.29.53
297. P. d. Mariniér 2.04.59
10 kilometer
Vrouwen 60
001. G. Schouten 0.53.03
059. R. v. Loon 1.25.26

RONDEHOEPLOOP
Oudekerk a/d Amstel 11-05-2025
17 kilometer
Vrouwen 60
001. C. Marlet 1.33.19
5.5 kilometer
Mannen sen.
001. T. Dronkert 0.16.55
043. T. Noij 0.26.43
054. A. Knijn 0.29.53
059. C. v. Hekken 0.30.45

SCHAGENCITYRUN
Schagen 11-05-2025
10 kilometer
Mannen
001. G. Brouwer 0.34.27
079. D. d. Vries 0.47.16

KOPJESLOOP
Delft 11-05-2025
5 kilometer
Mannen
001. K. Kuipers 0.15.39
048. R. Haanstra 0.28.27

DE DIKKE TIEN
Feerwerd 11-05-2025
21.1 kilometer
Vrouwen
001. A. v. Vliet 1.54.14
10 kilometer
Mannen 45
001. H. Kamsma 0.41.05
039. B. v. Vliet 1.03.50

HARDLOOP4DAAGSE 1
Amsterdam 12-05-2025
10 kilometer
Mannen
001. A. Roordink 0.43.58
027. A. Jodha 1.12.09

ZOMERAVONDCOP 2
Utrecht 13-05-2025
10 kilometer
Mannen 50
001. R. v. Beek 0.37.09
005. R. v. Dijk 0.40.35
Mannen 65
001. B. v. d. Broek 0.43.37
5 kilometer
Mannen 65
001. B. Kamphorst 0.21.23
003. R. Verhoef 0.22.37

MUGGENLOOP
Meppel 13-05-2025
5 kilometer
Mannen
001. M. Slobben 0.17.13
025. J. Stolker 0.25.12

HARDLOOP4DAAGSE 2
Amsterdam 13-05-2025
10 kilometer
Mannen
001. A. Roordink 0.39.39
027. A. Jodha 1.04.13

22E VELDWIJKLOOP
Ermelo 14-05-2025
10 kilometer
Mannen
001. J. Hulsink 0.34.10
024. J. d. Groot 0.47.44
5 kilometer
Mannen
001. C. Crop 0.16.15
012. GJ. Tichelaar 0.18.55
043. B. v. Kommer 0.34.11
045. J. v. Santen 0.35.25

HARDLOOP4DAAGSE 3
Amsterdam 14-05-2025
10 kilometer
Mannen
001. A. Roordink 0.37.32
027. A. Jodha 1.01.57

HARDLOOP4DAAGSE 4
Amsterdam 15-05-2025
10 kilometer
Mannen
001. W. d. Breejan 0.47.33
027. A. Jodha 1.07.58

OMLOOP V. D. BIESBOSCH
Werkendam 16-05-2025
10 kilometer
Mannen 65
001. S. Hofmans 0.48.34
004. H. d. Jong 0.52.10

LEEUWENRONDE
Kraggenburg 16-05-2025
7 kilometer
Mannen
001. R. Reitsema 0.26.48
002. GJ. Tichelaar 0.27.10

44E STB HEIDELOOP
Landgraaf 17-05-2025
3.6 kilometer
Vrouwen
001. E. Gerhardt 0.17.41
014. M. Wenders 0.33.23

EMILIALOOP
Wijchen 17-05-2025
10 kilometer
Mannen 60
001. G. v. d. Hurk 0.42.07

VOLKSLOOP APPELSCHA
Oosterwolde 17-05-2025
4 E. Mijl
Vrouwen
001. J. Oosterloo 0.23.34
012. A.v. Vliet 0.31.42
Mannen
001. T. Smeman 0.21.48
069. B. v. Vliet 0.37.13

33E DIRK IV-LOOP
Hoornaar 17-05-2025
5 E. Mijl
Mannen 55
001. P. Voorwinden 0.20.27
043. R. Kruis 0.42.37

WALLENLOOP
Naarden Vesting 18-05-2025
7 kilometer
Mannen 65
001. S. Piepelenbosch 0.45.15
007. H. Nuijts 0.51.,46
010. J. v. Santen 0.54.26
013. B. v. Kommer 0.58.25
5 kilometer
001. G. Hebuterne 0.35.41
007. R. v. Kempen 0.55.36

GEINLOOP
Driemond 18-05-2025
10 kilometer
Mannen
001. P. Gouw 0.31.51
115. T. Noij 0.58.35
140. A. Knijn 1.03.22

MUGGENLOOP
Meppel 20-05-2025
5 kilometer
Mannen
001. M. Slobben 0.17.01
029. J. Stolker 0.24.28

DORPSLOOP
Hoogland 21-05-2025
10 kilometer
Mannen
001. J. Knoop 0.31.50
036. A. Witkamp 0.48.14
Prestatieloop
Mannen
001. R. Kooijman 0.18.03
006. B. v. Kommer 0.43.27
012. J. v. Santen 0.45.36

UNICEF LOOP
Breukelen 23-05-2025
10 kilometer
Vrouwen
001. N. Gelineau 0.44.35
002. A. Bouma 0.46.35
Mannen
001. T. Menue 0.33.46
072. A. Jodha 0.56.58

STUWWALLOOP
Oosterbeek 24-05-2025
11 kilometer trail
Mannen
001. T. Sluiter 0.43.28
289. A. Knijn 1.20.58
10 kilometer
Mannen
001. R. Levert 0.35.17
013. P. d. Bruijn 0.42.26

5E ZALKERLOOP
Zalk 24-05-2025
5 kilometer
Mannen
001. T. Straathof 0.17.09
011. GJ. Tichelaar 0.19.56

40E DRENTHE LOOPFESTIJN
Klazienaveen 24-05-2025
21.1 kilometer
Vrouwen 50
001. P. Sloots 1.32.03
004. A. v. Vliet 1.50.21
10 kilometer
Mannen 50
001. P. Bruinsma 0.35.34
025. B. v. Vliet 0.57.33

ESTERUN
Escharen 25-05-2025
10 kilometer
Mannen sen.
001. T. Hopman 0.35.07
050. R. Robinson 0.57.15

UMC RUN
Amsterdam 25-05-2025
10 kilometer
Mannen
001. J. Leerink 0.33.03
124. E. Aerts 0.52.10
236. C. v. Hekken 1.02.52

MARATHON AMERSFOORT
Amersfoort 25-05-2025
5 kilometer
Mannen sen.
001. T. Meneu 0.16.45
271. J. v. Santen 0.37.54
21.1 kilometer
489. R. Verhoef 1.45.21

103E JAGERSPLASLOOP
10 kilometer
Mannen
001. S. v. Galen 0.38.12
024. K. Lakeman 1.05.07
025. J. v. Zalinge 1.11.21

THE ROYAL TEN
Den Haag 25-05-2025
10 kilometer
Mannen 55
001. J. Koelewijn 0.43.37
004. A. Hartman 0.45.14
011. A. Blok 0.56.10

HAAGSE BEEMDEN LOOP
Breda 25-05-2025
15 kilometer
Mannen 55
001. R. Dekker 1.01.28
003. J. d. Groot 1.12.55
10 kilometer
Mannen 55
001. J. Marijnissen 0.38.51
023. R. Robinson 0.57.44
5 kilometer
Vrouwen 65
001. M. Maas 0.32.56
003. M. Kingma 0.36.58

36E GOLDEN TEN
Delft 29-05-2025
10 kilometer
Vrouwen 70
001. M. d. Bloois 1.02.49
004. R. v. Loon 1.10.51
Mannen 60
001. H. Faber 0.41.18
045. A. Blok 0.57.21
Mannen 65
001. H. Suyker 0.43.24
018. J. v. d. Marel 0.57.52

ZOMERAVONDCUP 3
Utrecht 28-05-2025
10 kilometer
Mannen 50
001. J. v. Dongen 0.38.50
004. R. v. Dijk 0.40.09
Mannen 65
001. B. v. d. Broek 0.42.10

STATION TOT STATION LOOP
Dalfsen 28-05-2025
10 E.Mijl
Mannen 55
001. P. Pegge 1.03.49
119. W. Martens 1.34.07

SINGELLOOP
Nieuwpoort 28-05-2025
5 kilometer
Mannen
001. K. Petiet 0.17.21
040. W. d. Groot 0.25.53

15 KM VAN STANDDAARBUITEN
Standdaarbuiten 29-05-2025
15 kilometer
Mannen 55
001. T. Heeren 0.54.11
006. J. d. Groot 1.12.53

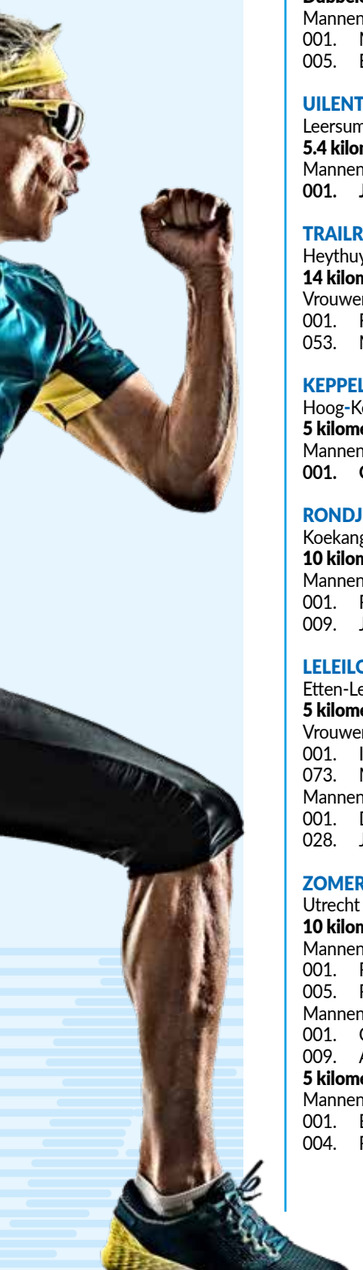
PUTTEMPOWER RUN
Putten 30-05-2025
5 kilometer
Mannen
001. J. v. d. Ploeg 0.16.16
261. D. Kop 0.30.31
303. B. v. Kommer 0.38.13
304. J. v. Santen 0.39.20
10 kilometer
Mannen
001. D. Koppelman 0.31.50
029. A. Blok 0.45.10

RONDKE SPRUNDEL
Spundel 31-05-2025
5 kilometer
Vrouwen
001. L. v. d. Berge 0.18.10
062. M. Kingma 0.41.59

LOOP VAN LEIDSCHE RIJN
Vleuten / De Meern 01-06-2025
15 kilometer
Mannen
001. J. Langerak 0.52.01
094. R. Verhoef 1.11.24
195. F. Koopman 1.20.14

BRABANTSE WAL MARATHON
Bergen op Zoom 01-06-2025
42.2 kilometer
Vrouwen 55
001. A. d. Koning 3.26.09
002. I. IJsebaert 4.11.09
Mannen 55
001. J. v. Tilburg 3.28.21

DE LUS VAN AKKRUM
Akkrum 04-06-2025
12 kilometer
Mannen



001. S. Alkema 0.40.40
034. K. v. Hees 0.56.08

UILENSTEDE VU POLDERLOOP
Amstelveen 05-06-2025
10 kilometer
Mannen
001. J. Leerink 0.32.14
004. J. Glas 0.36.08
086. C. v. Hekken 1.04.27

JEROEN BOSCHLOOP
's-Hertogenbosch 05-06-2025
10 kilometer
Mannen
001. S. d. Looijer 0.34.35
114. R. Robinson 0.49.44

FBK DUBBELE MIJL
Hengelo(O) 05-06-2025
Dubbele mijl
Mannen 40
001. M. Staathof 0.10.22
005. E. Speets 0.10.53

UILENTORENLOOP
Leersum 07-06-2025
5.4 kilometer
Mannen 60
001. J. Neve 0.22.21

TRAILRUN LEUDAL
Heythuysen 08-06-2025
14 kilometer
Vrouwen
001. F. Bosch 1.08.06
053. M. Verhaegh 1.39.51

KEPPELRUN
Hoog-Keppel 08-06-2025
5 kilometer
Mannen 65
001. GJ. Tichelaar 0.19.57

RONDJE KOEKANGE
Koekange 08-06-2025
10 kilometer
Mannen 50
001. R. d. Graaf 0.39.36
009. J. Stolker 0.50.59

LELEILOOP
Etten-Leur 09-06-2025
5 kilometer
Vrouwen
001. I. Nebbeling 0.20.12
073. M. Kingma 0.38.27
Mannen
001. D. d. Freytas 0.15.30
028. J. d. Groot 0.21.19

ZOMERAVONSCUP 4
Utrecht 11-06-2025
10 kilometer
Mannen 50
001. R. v. Beek 0.37.16
005. R. v. Dijk 0.40.43
Mannen 65
001. G. Albada 0.44.30
009. A. Jodha 1.02.43
5 kilometer
Mannen 65
001. B. Kamphorst 0.21.13
004. R. Verhoef 0.22.41

VUURTORENLOOP
Hoek van Holland 13-06-2025
10 kilometer
Mannen 55
001. L. Reuvers 0.44.03
036. H. d. Jong 0.56.03
088. J. Raaphorst 1.08.38

HAASTRECHTLOOP
Haastrecht 13-06-2025
5.5 kilometer
Mannen
001. T. Zaal 0.17.40
030. W. Martens 0.26.46
039. J. v. Vliet 0.29.48
10 kilometer
Mannen
001. M. v. Zetten 0.32.53
092. W. d. Groot 1.00.25

1E RONDJE SCHOOLMEESTER
Westzaan 15-06-2025
5 kilometer
Mannen
001. Y. Konings 0.16.17
063. J. v. Zalinge 0.35.07

BAVOLOOP
Rijsbergen 15-06-2025
10 kilometer
Mannen
001. S. v. d. Broek 0.34.05
049. J. d. Groot 0.46.20

VADERDAGLOPEN
Sint-Oedenrode 15-06-2025
21.1 kilometer
Mannen 55
001. H. Crijns 1.32.31
010. R. Robinson 1.52.14
Mannen 65
001. A. Wamders 1.44.25
003. P. Peeters 1.57.44

RÛNOM MANTGUM
Mantgum 15-06-2025
5 kilometer
Mannen
001. S. Alkema 0.17.10
024. J. v. Zalinge 0.27.40
10 kilometer
Vrouwen
001. L. Andreae 0.51.02
014. T. Kooistra 0.58.36
Mannen
001. B. v. d. Kant 0.38.55
035. H. Kooistra 1.00.06

OVERBETUWELOOP
Elst 15-06-2025
5 kilometer
Mannen
001. N. v. Lanen 0.15.25
026. B. Hubers 0.20.36

OMLOOP VAN EMPEL
Empel 15-06-2025
15 kilometer
Vrouwen 40
001. J. Maas 1.08.13

27E PAGNEVAARTLOOP
Oudenbosch 18-06-2025
10 kilometer
Mannen 55
001. T. Heeren 0.36.21
007. J. d. Groot 0.47.48

DORPSLOOP
Leusden 18-06-2025
5 kilometer
Mannen
001. J. Knoop 0.16.16
137. B. v. Kommer 0.37.36
138. J. v. Santen 0.38.00

INNER CIRCLE RUN
Hendrik-Ido-Ambacht 19-06-2025
5 kilometer
Mannen
001. M. Geleijnse 0.15.24
192. H. d. Jong 0.25.35

MIDZOMERNACHTCROSS
Amstelveen 20-06-2025
5 kilometer
Vrouwen
001. I. Klaassen 0.18.00
043. L. Witpeerd 0.27.03
Mannen
001. Y. v. Baarle 0.17.23
059. R. v. Heerde 0.24.03
10 kilometer
Mannen
001. C. Timmer 0.32.59
377. P. Zwart 0.58.52
426. A. Knijn 1.03.08
437. C. v. Hekken 1.05.15
10 E. Mijl
Mannen
001. T. Dolderman 0.59.59
003. J. Glas 1.00.19
209. A. Jodha 1.40.08

GRACHTENLOOP
Haarlem 20-06-2025
5 kilometer
Mannen
001. B. v. Trigt 0.16.03
086. J. Neve 0.23.15
132. A. Bosker 0.23.51
10 kilometer
Mannen
001. D. Treur 0.34.48

BUFFER RUN
Bingelrade 20-06-2025
5 kilometer
Vrouwen
001. A. Balter 0.20.57
074. M. Wenders 0.54.45

WATERLINIELOOP
Sleeuwijk 21-06-2025
5 kilometer
Mannen 65
001. S. Hofmans 0.23.35
003. R. Kruis 0.27.34

2E RONDJE SCHOOLMEESTER
Westzaan 22-06-2025
5 kilometer
Mannen
001. L. Witsenburg 0.19.51
007. R. v. Heerden 0.25.30
017. J. v. Zalinge 0.36.25

46E SINGELLOOP
Woerden 23-06-2025
5 kilometer
Mannen
001. H. v. d. Ploeg 0.16.15
132. H. d. Jong 0.25.31
148. W. d. Groot 0.25.52
273. C. Methorst 0.33.45
299. B.v. Kommer 0.36.27
301. J. v. Santen 0.37.11

WANTIJRUN
Dordrecht 25-06-2025
10 E. Mijl
Mannen
001. N. Kersbergen 0.55.20
168. R. Robinson 1.35.02

RONDE VAN NIEUWVEEN
Nieuwveen 26-06-2025
10 kilometer
001. M. Versluis 0.34.08
076. W. Verhage 1.04.11

SCHOKLANDLOOP
Schokland 26-06-2025
5 kilometer
Vrouwen
001. N. Hooghiemstra 0.20.53
096. R. v. Weezep 0.41.43

DEM KERMISLOOP
Beverwijk 27-06-2025
5 kilometer
Mannen
001. M. Josselet 0.16.42
017. K. Bleeker 0.20.20
051. R. Riksman 0.25.20

SINGELLOOP
Weert 27-06-2025
5 kilometer
Mannen
001. A. Smeets 0.16.04
034. R. Robinson 0.22.17

WESTENHOLTERUN
Zwolle 27-06-2025
10 kilometer
Mannen
001. J. Staal 0.35.52
013. W. Schaapman 0.38.52
4 E. Mijl
Mannen
001. S. Kloosterziel 0.21.14
072. GJ. Tichelaar 0.35.38

MIDZOMERMARATHON
Apeldoorn 28-06-2025
14 kilometer
Mannen
001. J. Huisink 0.51.35
013. G. Everts 1.08.48
21.1 kilometer
Mannen sen.
001. B. Zuidervaart 1.20.39
014. D. d. Vries 1.35.41
Mannen 60
001. B. d. Graaf 1.47.24
006. R. Robinson 2.16.16

RONDE VAN UGCHELEN
Ugchelen 28-06-2025
5 kilometer
Mannen
001. A. Kool 0.17.25
010. R. v. Vliet 0.22.01

GOLLELOOP
Wirdum 28-06-2025
11.2 kilometer
Vrouwen 55
001. A. v. Vliet 0.56.36
Mannen 60
001. K. Poltavets 0.51.11
006. B. v. Vliet 1.07.35

GAASPERPLASRUN
Amsterdam 29-06-2025
10 kilometer
Vrouwen
001. M. Noordam 0.37.23
012. C. Marlet 0.47.18
Mannen
001. M. d. Ridder 0.31.27
268. P. Zwart 0.59.56
5 kilometer
Mannen
001. K. Mittelmeijer 0.15.33
068. A. Knijn 0.31.38
076. T. Noij 0.32.20

3E RONDJE SCHOOLMEESTER
Westzaan 29-06-2025
5 kilometer
Mannen
001. D. Noordhoek 0.16.42
024. R. v. Heerden 0.24.41
048. J. v. Zalinge 0.34.30

RONDE VAN BLESSE
De Blesse 04-07-2025
16.1 kilometer
Mannen
001. J. Jonker 0.58.57
030. J. Stolker 1.23.26

DORPSLOOP
Elden 05-07-2025
5 kilometer
Mannen 35
001. W. Snelting 0.17.46
005. P. d. Bruijn 0.20.47

CHAAMLOOP
Chaam 05-07-2025
10 kilometer
Mannen 55
001. A.v. Beek 0.36.49
003. J. Stijlaart 0.40.19
21.1 kilometer
Mannen
001. B. Heshof 1.17.14
018. R. Robinson 1.49.39

SUMMERRUN
Spaarndam 05-07-2025
5 kilometer
Mannen
001. P. Maher 0.16.14
011. J. Neve 0.20.21

STRATENLOOP
Tuitjenhoorn 05-07-2025
5 kilometer
Vrouwen
001. T. v. d. Fluit 0.20.16
004. S. Klaver 0.21.21
10 kilometer
Mannen
001. R. Schoer 0.31.04
004. J. Glas 0.35.56

5X5
Amsterdam 11-07-2025
5 kilometer
Mannen
001. C. Graham 0.15.35
107. J. Glas 0.40.18

VOORTHUIZEN LOOPT
Voorthuizen 12-07-2025
5 kilometer
Mannen sen
001. L. Poppe 0.14.27
028. A. Blok 0.19.59
Mannen 35
001. A. Kuijsten 0.16.26
151. B. v. Kommer 0.38.07
154. J. v. Santen 0.40.10
10 kilometer
Mannen 35
001. I. Meex 0.34.16
074. R. v. Vliet 0.45.28

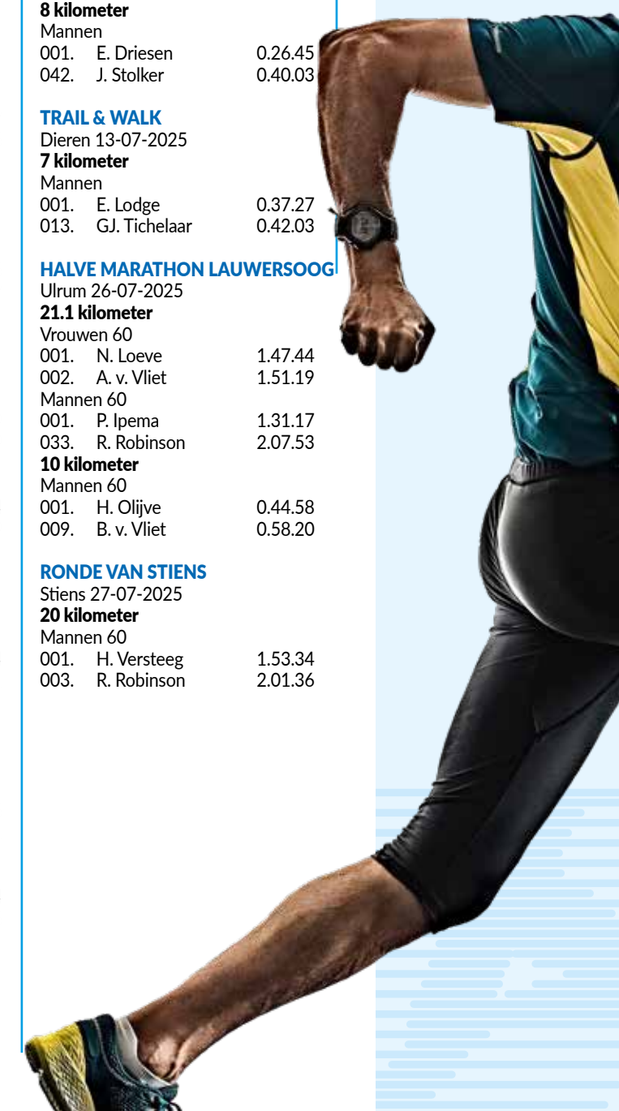
TURFLOOP
Schijf 12-07-2025
10 kilometer
Mannen 55
001. T. Heeren 0.36.09
004. E. Bartholomeeusen 0.40.16
008. J. d. Groot 0.46.22

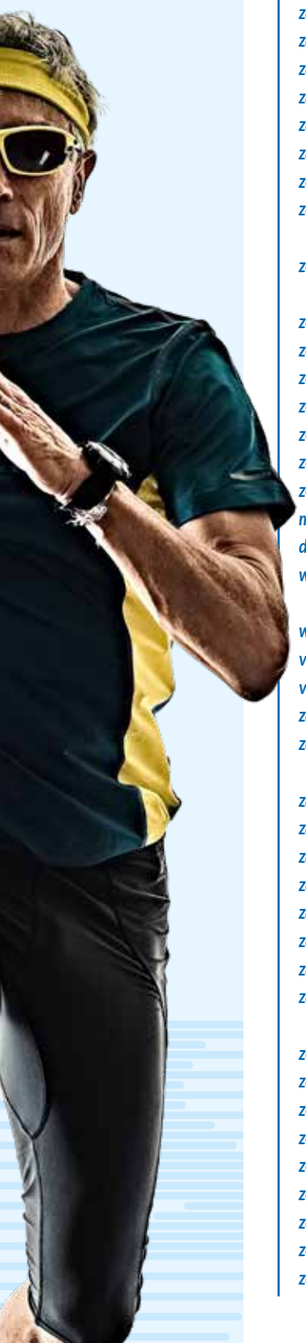
KOLKLOOP
Blokzijl 12-07-2025
8 kilometer
Mannen
001. E. Driesen 0.26.45
042. J. Stolker 0.40.03

TRAIL & WALK
Dieren 13-07-2025
7 kilometer
Mannen
001. E. Lodge 0.37.27
013. GJ. Tichelaar 0.42.03

HALVE MARATHON LAUWERSOOG
Ulrum 26-07-2025
21.1 kilometer
Vrouwen 60
001. N. Loeve 1.47.44
002. A. v. Vliet 1.51.19
Mannen 60
001. P. Ipema 1.31.17
033. R. Robinson 2.07.53
10 kilometer
Mannen 60
001. H. Olijve 0.44.58
009. B. v. Vliet 0.58.20

RONDE VAN STIENS
Stiens 27-07-2025
20 kilometer
Mannen 60
001. H. Versteeg 1.53.34
003. R. Robinson 2.01.36





Trimloop en wedstrijdkalender

Detailinformatie is te vinden op hardlopen.nl

Datum	Evenement	
september		
ma 01-09-2025	Oranjeloop, Nieuwleusen	OV
wo 03-09-2025	Hulckesteijnloop, Zeewolde	GE
vr 05-09-2025	Pax Trailrun, Beneden-Leeuwen	GE
vr 05-09-2025	Stratenloop Sevenum, Sevenum	LI
vr 05-09-2025	Punterloop, Giethoorn	OV
za 06-09-2025	Triatlon Vroomshoop, Vroomshoop	OV
za 06-09-2025	Roermond Run, Roermond	LI
za 06-09-2025	Kustloop Vrouwenpolder, Vrouwenpolder	ZE
za 06-09-2025	Cross Triatlon Vorden, Vorden	GE
za 06-09-2025	Cargill Singelloop Gouda - zaterdag, Gouda	ZH
za 06-09-2025	Veluwse TrailRun, Ermelo	GE
za 06-09-2025	Cross Triathlon Het Hulsbeek, Oldenzaal	OV
zo 07-09-2025	30 van Amsterdam Noord, Amsterdam	NH
zo 07-09-2025	TCS Amsterdam Marathon Trainingsloop 30k, Amsterdam	NH
zo 07-09-2025	36e Halve Marathon Nieuwkoop, Nieuwkoop	ZH
zo 07-09-2025	Stratenloop 't Bels Lijntje, Baarle-Nassau	NB
zo 07-09-2025	24e DijkenLoop, Beneden-Leeuwen	GE
zo 07-09-2025	Rondje Oude IJsselstreek, Ulft	GE
zo 07-09-2025	Triatlon Abbekerk, Abbekerk	NH
zo 07-09-2025	Hardloopevent Harmelen, Harmelen	UT
zo 07-09-2025	The Chariot Triathlon Eibergen, Eibergen	GE
zo 07-09-2025	Cargill Singelloop Gouda - zondag, Gouda	ZH
ma 08-09-2025	De Martloop, Valkenburg	ZH
di 09-09-2025	VakantieKiloLoop, Krimpen aan den IJssel	ZH
wo 10-09-2025	AVA MICA IT Baanloop september 2025, Aalsmeer	NH
wo 10-09-2025	Avondloop - Zeewolde Atletiek, Zeewolde	FL
vr 12-09-2025	WEA Stadsloop Goes, Goes	ZE
vr 12-09-2025	Campus Trail, Groningen	GR
za 13-09-2025	Run2Day Vlinderloop, Houten	UT
za 13-09-2025	Van Bien naar Bukkers Marathon, Roelofarendsveen	ZH
za 13-09-2025	Kramp Run, Varsseveld	GE
za 13-09-2025	Zonsopkomstloop, Holten	OV
za 13-09-2025	Run Skoatterwald, Heerenveen	FR
za 13-09-2025	Pesserrun, Pesse	DR
za 13-09-2025	Kwintelooyen Run, Rhenen	UT
za 13-09-2025	Triathlon Wommels, Wommels	FR
za 13-09-2025	Wildman Run Sleen, Sleen	DR
za 13-09-2025	Estafettemarathon Schoonhoven-Nieuwpoort, Schoonhoven	ZH
zo 14-09-2025	Obvion RUN, Heerlen	LI
zo 14-09-2025	Bollekesloop, Berchem	BEL
zo 14-09-2025	2e Sluisvenloop, Nibbixwoud	NH
zo 14-09-2025	Smokkelaarstrail, Goirle	NB
zo 14-09-2025	Sluizenloop, Nieuwegein	UT
zo 14-09-2025	Quikrun, Roosendaal	NB
zo 14-09-2025	KLG Parelrun, Eersel	NB
zo 14-09-2025	Freedom Run - Liberty Loop, Geldrop	NB
zo 14-09-2025	De Smid Lifestyle Run Oss, Oss	NB
zo 14-09-2025	38e Halve Marathon Deurne, Deurne	NB
zo 14-09-2025	Menzis Singelloop Enschede, Enschede	OV
zo 14-09-2025	Loop Fiets Proef Marathon Westerbork	DR
zo 14-09-2025	Stads Triatlon Zutphen, Zutphen	GE
zo 14-09-2025	De Stugge veer cross, Wichmond	GE
zo 14-09-2025	Vlietloop Voorschoten, Voorschoten	ZH
zo 14-09-2025	MudRun Vlaardingen, Vlaardingen	ZH
zo 14-09-2025	De Strand tot Strand Loop, Meerstad	GR
di 16-09-2025	Coopertest, 1000m, 1 Em en 5000m, Epe	GE
wo 17-09-2025	Kronos Beermile, Enschede	OV
vr 19-09-2025	Lichtjesroute Run, Eindhoven	NB
vr 19-09-2025	Iedema Building Run, Harderwijk	GE
vr 19-09-2025	St. Joosloop, Nw- en St. Joosland	ZE
za 20-09-2025	Crosstriathlon TVZ, Zeewolde	FL
za 20-09-2025	Vallei Trailrun, Den Helder	NH
za 20-09-2025	Bolloop Lunetten, Utrecht	UT
za 20-09-2025	Rijk Zwaan Loop, 's-Gravenzande	ZH
za 20-09-2025	Condensloop, Leeuwarden	FR
za 20-09-2025	KardingeRun, Groningen	GR
za 20-09-2025	Werkhoven Loopt, Werkhoven	UT
za 20-09-2025	4 Mijl van Assen, Assen	DR
za 20-09-2025	The Hardest Mile Apeldoorn, Apeldoorn	GE
zo 21-09-2025	Groesbeeks Gruwelijkste, Groesbeek	GE
zo 21-09-2025	Misty Lakes Trail, Gerwen	NB
zo 21-09-2025	Halve marathon van Cranendonck Soerendonk	NB
zo 21-09-2025	Bouwgroep van Schijndel Molenbroekloop Gemert	NB
zo 21-09-2025	HEMA Maasheggenloop, Groeningen	NB
zo 21-09-2025	Gipmans Young Plants Kwaakerrun, Venlo	LI
zo 21-09-2025	Preston Palace Almelo Allee Run, Almelo	OV
zo 21-09-2025	KardingeRun, Groningen	GR
zo 21-09-2025	Rondjes van Pijn, Pijnacker	ZH
zo 21-09-2025	HeteRUN, Heteren	GE
zo 21-09-2025	StoneCityRun, Steenwijk	OV
zo 21-09-2025	Vestingloop Willemstad, Willemstad	NB
zo 21-09-2025	Triathlon Berltsum, Berltsum	FR
za 27-09-2025	100 Bruggenloop Wandeleditie, Leiden	ZH
za 27-09-2025	Thaisner DorpsRun, Thesinge	GR
za 27-09-2025	Sri Chinmoy 6 uursloop, Amsterdam	NH
za 27-09-2025	Halve van Katwijk, Katwijk	ZH
za 27-09-2025	Kleefrun, Apeldoorn	GE
za 27-09-2025	Cross Run Bike Run, Den Ham	GR
za 27-09-2025	Veluwse Groot Boeschoten Trail & Walk Voorthuizen	GE
za 27-09-2025	RoldertorenRun, Rolde	DR
zo 28-09-2025	De Posbankloop, Velp (Gld)	GE
zo 28-09-2025	100 Bruggenloop Hardloopeditie, Leiden	ZH
zo 28-09-2025	Fysio Centrum Beweeg Kermisloop, Belfeld	LI
zo 28-09-2025	39e AMAKloop, Akersloot	NH
zo 28-09-2025	TCS Amsterdam Marathon Trainingsloop 30k Amsterdam	NH
zo 28-09-2025	Hap Trap Run, Nieuw-Vennep	NH
zo 28-09-2025	Run2Day Halve van Haarlem, Haarlem	NH
zo 28-09-2025	Makelaar vd Berg Run Bike Marathon Oud-Beijerland	ZH
zo 28-09-2025	38e 7-loop, Zevenhoven	ZH
zo 28-09-2025	Geuzenloop Zoetermeer, Zoetermeer	ZH
zo 28-09-2025	6e Viva la Vida Run, Kerkrade	LI
zo 28-09-2025	HooilandRUN, Lichtenvoorde	GE
zo 28-09-2025	CityRun Nijverdal, Nijverdal	OV
zo 28-09-2025	Joustermerkeloop, Joure	FR
zo 28-09-2025	Raamvallei Duomarathon, Land van Cuijk	NB
zo 28-09-2025	Run Your City Utrecht, Utrecht	UT
zo 28-09-2025	Texel Halve Marathon, Den Burg-Texel	NH
zo 28-09-2025	Broekstaclerun, Broekland	OV
zo 28-09-2025	Mooi Ruinen Run, Ruinen	DR
zo 28-09-2025	Swimrun Leiderdorp, Leiderdorp	ZH
zo 28-09-2025	Uiterwaarden Run Nederasselt, Nederasselt	GE
zo 28-09-2025	Prins Hendrikpark Run, 's-Hertogenbosch	NB
oktober		
wo 01-10-2025	Clinics Diepe Hel Holterbergloop, Holten	OV
vr 03-10-2025	Kustmarathon Zeeland Ladiesrun Zoutelande	ZE
vr 03-10-2025	Kustmarathon Zeeland Trailrun, Zoutelande	ZE
vr 03-10-2025	Kustmarathon Zeeland Delta Light Kustrun Zoutelande	ZE
vr 03-10-2025	Brewery Run Rotterdam, Rotterdam	ZH
za 04-10-2025	Midden Drenthe Loop, Zwiggelte	DR
za 04-10-2025	10e Molenloop, Alblasserdam	Z
za 04-10-2025	Rottemerenloop, Bleiswijk	ZH
za 04-10-2025	Kustmarathon Zeeland, Zoutelande	ZE
za 04-10-2025	Kustmarathon Zeeland Orsted Minimarathon Zoutelande	ZE
zo 05-10-2025	Staddijkloop, Nijmegen	GE
zo 05-10-2025	Devil's Trail Utrechtse Heuvelrug, Doorn	UT
zo 05-10-2025	8 van Drachten, Drachten	FR
zo 05-10-2025	Lexis Crossloop Zuidwolde, Zuidwolde	DR
zo 05-10-2025	Hoge Veluwe Loop, Hoenderloo	GE
zo 05-10-2025	Twiskemolenloop, Landsmeer	NH
zo 05-10-2025	Trainingmarathon OLV toren Mediator Amersfoort	UT
zo 05-10-2025	Tata Steel Marquetteloop, Heemskerk	NH
zo 05-10-2025	NK 35 km sw mannen en 20 km vrouwen Tilburg	NB
zo 05-10-2025	56e Langs de Gouwe loop, Waddinxveen	ZH
zo 05-10-2025	Amgen Singelloop Breda, Breda	NB
zo 05-10-2025	CTV Bridge2Bridge Run, Blerick - Venlo	LI
zo 05-10-2025	Hema IJzerenman Volksloop, Weert	LI
zo 05-10-2025	Bles Herfstrun, Wehl	GE
zo 05-10-2025	Halve Marathon Oldenzaal, Oldenzaal	OV
zo 05-10-2025	Staddijkloop, Nijmegen	GE
zo 05-10-2025	De Beuningse Plasloop, Beuningen	GE
zo 05-10-2025	Halve Marathon Oostland, Pijnacker	ZH
zo 05-10-2025	MSV Family loop, Spijkenisse	ZH
zo 05-10-2025	Only Women Run, Amsterdam	NH
zo 05-10-2025	1ste Coevorder Crossloop, Coevorden	DR
wo 08-10-2025	AVA MICA IT Baanloop oktober 2025 Aalsmeer	NH
wo 08-10-2025	Baanloop 5000m, Apeldoorn	GE
vr 10-10-2025	NH1816 Nighttrail, Goes	ZE
za 11-10-2025	Veluwepoortloop - najaarseditie, Nijkerk	GE
za 11-10-2025	1 E.Mijl in line 6e editie, Klaaswaal	ZH
za 11-10-2025	Landgoed Twente Marathon, De Lutte	OV
za 11-10-2025	Triathlonworld/Hoka Reestrun, Meppel	DR
za 11-10-2025	Run2Day Trimloop AAC'61, Assen	DR
za 11-10-2025	Reigerboscross, Heerenveen	FR
za 11-10-2025	Lauwersmeer Najaarsrun, Lauwersoog	GR
za 11-10-2025	Run Oldebroek, Oldebroek	GE
za 11-10-2025	Venoseloop, Vollenhove	OV
za 11-10-2025	Hydro Run Bike Run competitie, Harderwijk	GE
za 11-10-2025	Urk Marathon, Urk	FL
zo 12-10-2025	Marktstadrun, Purmerend	NH
zo 12-10-2025	89e Sloterplasloop, Amsterdam	NH
zo 12-10-2025	BodyResults Vestingloop, Edam	NH
zo 12-10-2025	GAC Trailrun, Milheeze	NB
zo 12-10-2025	Herfstloop Twente, Enschede	OV
zo 12-10-2025	AeresFitrun, Leeuwarden	FR
zo 12-10-2025	Oostvaardersrun, Lelystad	FL
zo 12-10-2025	Maarten Maartens Trailrun, Doorn	UT
zo 12-10-2025	ClimateRun, Doorn	UT
zo 12-10-2025	Westvliet Hartekindloop 2025, Den Haag	ZH
vr 17-10-2025	Veenendaal City Run, Veenendaal	UT
za 18-10-2025	A.Vogelloop, 't Harde	GE
za 18-10-2025	Giblo-run, Beerse	BEL
za 18-10-2025	TCS Amsterdam Marathon, Amsterdam	NH
za 18-10-2025	AVW 3bossentrail, Wieringerwerf	NH
za 18-10-2025	Jan Koudstaal Dijkloop - Halve Marathon Schoonhoven	ZH
za 18-10-2025	9e Oosterhoutse trail, Oosterhout	NB
za 18-10-2025	KRC Van Elderen Stadshagenrun, Zwolle	OV
za 18-10-2025	Zuidlaardermarktloop, Zuidlaren	DR
za 18-10-2025	Dorpsloop Nijbeets, Nijbeets	FR
zo 19-10-2025	Molenhoeks Makkie, Molenhoek	LI
zo 19-10-2025	TCS Amsterdam Marathon, Amsterdam	NH
zo 19-10-2025	Maliebaanloop, Utrecht	UT
zo 19-10-2025	10 van AVR, Rucphen	NB
zo 19-10-2025	59e OLAT Winterserie, Rosmalen	NB
zo 19-10-2025	PODOrun Sonderkamp & Wijnands, Kessel	LI
zo 19-10-2025	Pannepadloop, Lambertschaag	NH
zo 19-10-2025	Rode Loper Run, Stadskanaal	GR
za 25-10-2025	Pheidippidesloop, Utrecht	UT
za 25-10-2025	Typhoonloop, Gorinchem	ZH
za 25-10-2025	Diepe Hel Holterbergloop, Nijverdal	OV
za 25-10-2025	Dallirun, Heerde	GE
za 25-10-2025	Posbank Trail Canitrail & Walk, Velp	GE
za 25-10-2025	Gaasterland Trail, Balk/Harich	FR
za 25-10-2025	All4running Crosscircuit, Noord Holland	NH
zo 26-10-2025	Duinentrail Schoorl, Schoorl	NH
zo 26-10-2025	Devil's Trail - Rijk van Nijmegen, Berg en Dal	GE
zo 26-10-2025	Lidl Wolfskamerloop, Huizen	NH
zo 26-10-2025	Heemstede Loop, Heemstede	NH
zo 26-10-2025	Van Oers Marathon Brabant, Etten-Leur	NB
zo 26-10-2025	Genneperheiloop, Gennep	LI
zo 26-10-2025	Bax Halve van Doetinchem, Doetinchem	GE
zo 26-10-2025	Craft x Luyckx Sport Oercross, Havelterberg	DR
zo 26-10-2025	Tiedkwietloop, Hoogeveen	DR
zo 26-10-2025	Zeemijlenloop Delfzijl, Delfzijl	GR
zo 26-10-2025	1 second run, Vlissingen	ZE
vr 31-10-2025	AVH Nightrun, Hoofddorp	NH
november		
za 01-11-2025	Vestingstadrun, Sleeuwijk	NB
za 01-11-2025	Twentse Cross Competitie, Goor	OV
za 01-11-2025	De Najaarsloop van Cialfo, Epe	GE

za 01-11-2025	Heideloop, Heerenveen	FR
za 01-11-2025	Dorps Run Renswoude, Renswoude	UT
zo 02-11-2025	Bosloop Malden, Malden	GE
zo 02-11-2025	De Zilveren Turfloop, Mijdrecht	UT
zo 02-11-2025	Alphense Bergen Trail, Alphen	NB
zo 02-11-2025	17e DrechtStadLoop, Dordrecht	ZH
zo 02-11-2025	Hermans Assurantiën Duatlon, Reusel	NB
zo 02-11-2025	Twentse Smokkel Trail, Losser	OV
zo 02-11-2025	Maasduinenloop, Afferden (Lb)	LI
zo 02-11-2025	Loop Esch Door, Tubbergen	OV
zo 02-11-2025	Remmerswaal Vestingloop Bergen op Zoom	NH
zo 02-11-2025	Bevrijdingsloop, Vlissingen	ZE
vr 07-11-2025	Devil's Trail - Schiermonnikoog	FR
za 08-11-2025	Run2Day Trimloop AAC'61, Assen	DR
za 08-11-2025	Zac Freudenburg Cross, Groningen	GR
za 08-11-2025	Feesteloop, Avelgem	BEL
zo 09-11-2025	26e Eenhoornloop, Hoorn	NH
zo 09-11-2025	TrechoTEAMrun, Vleuten	UT
zo 09-11-2025	Klaverbladloop, Zoetermeer	ZH
zo 09-11-2025	Trailrun Weert, Weert	LI
zo 09-11-2025	Randerode Cross, Ugchelen	GE
zo 09-11-2025	Beekse Herfstrun, Beek Montferland	GE
zo 09-11-2025	Halve Marathon Gouda, Gouda	ZH
zo 09-11-2025	Run Your City Amsterdam, Amsterdam	NH
zo 09-11-2025	Inofec Maastunnelloop, Rotterdam	ZH
zo 09-11-2025	Last Runners Standing, Langenboom	NB
wo 12-11-2025	AVA MICA IT Baanloop november 2025 Aalsmeer	NH
za 15-11-2025	Springendalloop, Ootmarsum	OV
za 15-11-2025	Zwarte Dennen Cross, Punthorst	OV
za 15-11-2025	Athlos Hydro Trail Run, Harderwijk	GE
za 15-11-2025	Hydro Run Bike Run competitie 't Loo Oldebroek	GE
zo 16-11-2025	De Ronde Venen marathon, Abcoude	UT
vr 21-11-2025	Night Trail / Run Utrecht, Utrecht	UT
za 22-11-2025	Jan Louter Loop, Vlaardingen	ZH
za 22-11-2025	Halve Marathon Uithuizermeeden	GR
zo 23-11-2025	HRR 1vd4 Clingendaelcross, Den Haag	ZH
zo 23-11-2025	Hessenheemcross, Goor	OV
zo 23-11-2025	Graef Castricum TRAIL en WALK, Castricum	NH
za 29-11-2025	56e A.V. Climax Horaloop, Ede	GE
zo 30-11-2025	Spijkenisse-Spark Marathon, Spijkenisse	ZH
zo 30-11-2025	Sint Nicolaasloop, Zwolle	OV

december

ma 01-12-2025	Sinterklaasloop Team 20 Help Een Mens Vlaardingen	ZH
za 06-12-2025	Mildamcross, Mildam	FR
zo 07-12-2025	UrbanCityRUN053, Enschede	OV
zo 07-12-2025	Bosbaanrun, Amsterdam	NH
zo 07-12-2025	Voorne's Duin Trail & Walk, Oostvoorne	ZH

SCHEMAWINKEL

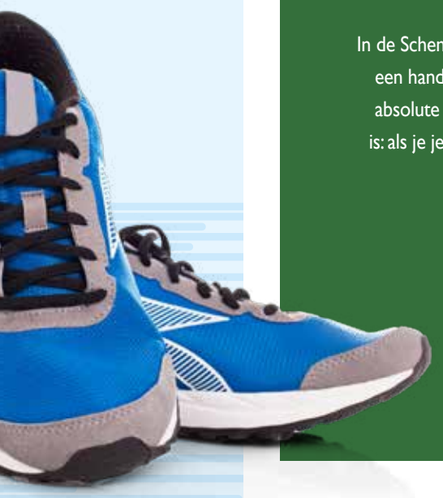
Er zijn zoveel hardloopschema's...

Toch valt het niet mee om er eentje te vinden die goed aansluit bij wat je zoekt: Wat is je instapniveau? Voor welke afstand wil je trainen? Hoe vaak in de week wil je trainen? Wil je snel opbouwen, of neem je liever wat meer tijd om je doel te bereiken? Of misschien train je niet voor een concreet doel en wil je op een verantwoorde, gevarieerde en leuke manier je hardloopconditie op peil houden? Zoek je een rustig schema, of juist eentje met wat pittigere trainingen?

In de Schemawinkel heeft Rob Veer enkele honderden van zijn hardloopschema's bijeen gebracht. Dankzij een handig zoeksysteem vind je met een paar muisklikken het schema dat best bij jou past, of je nu een absolute beginner bent of iemand met een dikke laag hardloopeelt op de benen. En wat ook erg handig is: als je je schema hebt afgewerkt kun je altijd een schema vinden dat er goed op aansluit en op dezelfde leest geschoeid is. Zo houd je continuïteit en consistentie in je trainingen.

www.schemawinkel.nl
Je blijft lopen!

Handig hoor, al die apps… Maar hardlopen is mensenwerk.
Wat is er leuker dan een schema uitprinten, op de deur van de koelkast plakken en elke training die je hebt gedaan afvinken?



Spijkenisse Spark Marathon

Vanaf 1 juni jl. was het mogelijk in te schrijven voor de negentiende editie van de Spijkenisse Spark Marathon op 30 november a.s.

Dit is nu al een succes; ook voor de halve marathon en de 5 en 10 km loopt het al aardig storm. De parcoursen van de hele en halve marathon zijn door de Atletiekunie gecertificeerd; dit is voor veel deelnemers van belang. Ook dit jaar lopen we door de polders van Nissewaard en de laatste kilometers voeren door het centrum van Spijkenisse.

We hopen dat deze editie een nieuw hoogtepunt zal worden.

Inschrijven kan via de website **www.spijkenissemarathon.nl**
Vorig jaar waren er meer dan zestienhonderd inschrijvingen; veel deelnemers kwamen uit het buitenland.

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.mudsweattrails.nl/trail-kalender

België:
- www.loopkalender.be
- www.sportsites.be

Duitsland:
- www.lg-ostfriesland.de
- www.laufpix.de

Europa:
- www.myraceland.com

„Spark" zondag 30 november 2025

negentiende

SPIJKENISSE MARATHON

Programma:

Marathon,

Halve marathon, 10km en 5km

- mooi, gecertificeerd parcours halve en hele marathon
- snelle tijden zijn mogelijk, digitaal geregistreerd
- start en finish op de atletiekbaan van SPARK
- deelname aan circuit marathon- en ultracup
- goede organisatie
- prijzengeld totaal 3300 euro
- winnaars 2024: Niels Kerdel en Beele Pronk

- in 2024 1672 lopers waarvan 335 op de marathon

Vanaf 1 juli 2025 is de inschrijving geopend!
Meer informatie op **www.spijkenissemarathon.nl**
Volg ons op facebook en twitter.