

DROMEN & DOELLEN

JANUARI IS HET BESTE MOMENT OM GROOTSE PLANNEN TE MAKEN VOOR HET NIEUWE JAAR. VERSCHILLENDE LEZERS DELEN WAT ZE IN 2024 MET HARDLOPEN WILLEN BEREIKEN. BEN JE DOOR HUN VERHALEN GEÏNSPIREERD GERAAKT? VUL AAN HET EINDE VAN DIT ARTIKEL HET CONTRACT IN EN LEG ZO VOOR JEZELF JE DOEL VAST VOOR 2024.

tekst Franziska Mueller



Esther van Meer (41) uit Berkel-Enschot

‘Mijn vader is een fanatieke loper, het is zijn lust en leven. Hij wordt dit jaar 70 en loopt nog steeds marathons zonder problemen. Ik heb zelf sinds mijn 20e niet meer hardgelopen en had eigenlijk ook geen ambities om het weer op te pakken. Tot ik in mei vorig jaar samen met mijn kinderen langs de kant stond van een wedstrijd van mijn vader. Ik zag hoe hij kon genieten van het lopen, maar ook hoe het hem raakte dat we er voor hem waren. Dat maakte iets in me los. Want ja, hij is nu hartstikke fit, maar wie weet hoelang nog? Stiekem begon ik ook met hardlopen en kwam daarbij

‘We willen de hele race bij elkaar blijven’

de bekende uitdagingen en kwaaltjes tegen, maar ik werd ook steeds enthousiaster. Toen ik zeker wist dat het me zou lukken om goed te trainen, regelde ik een mooie verrassing voor mijn vader: ik heb ons allebei ingeschreven voor de halve marathon van Berlijn. De hele reis inclusief het startbewijs gaf ik aan hem voor zijn verjaardag, en zijn reactie zal ik nooit meer vergeten. Hij was zo ontroerd en kon het bijna niet geloven, verrassing geslaagd dus!

Inmiddels hebben we al een aantal kortere wedstrijden samengedaan, daar kunnen we allebei erg van genieten. In april gaan we dan samen naar Berlijn voor een gezellig vader-dochter-weekend, met als hoogtepunt op zondag de halve marathon. Voor mijn vader van bijna 70 een eitje, en voor mij waarschijnlijk een flinke uitdaging, maar zo gaaf dat we dit samen kunnen doen. We willen de hele race bij elkaar blijven. Dat is een stuk gezelliger, maar ik vind het ook fijn dat we elkaar kunnen steunen en motiveren. Of laten we eerlijk zijn: waarschijnlijk heb ik vooral zijn tips en steun nodig, hij heeft immers veel ervaring en ik kom nog maar net kijken.’

Anne Carlijn Hazewinkel (29) uit Beek

'Ik wil dit jaar de Zevenheuvelenloop uitlopen, op een positieve en gezonde manier. Voor een ander lijkt dit misschien niet heel bijzonder, maar voor mij is het een grote uitdaging. Ik ben namelijk aan het herstellen van een eetstoornis. Afgelopen zomer heb ik een tijdje in een kliniek gezeten. Ik werd toen goed in de gaten gehouden en

'Sporten helpt om dingen te verwerken'

mocht allemaal dingen niet doen, waaronder ook hardlopen. Het belangrijkste was dat ik eerst sterker moest worden. Inmiddels mag ik van mijn behandelaar ook weer regelmatig hardlopen. Sporten helpt om dingen te verwerken en met stress om te gaan, het is dus ook belangrijk voor mijn gezondheid en herstel.

Er zitten wel strenge regels aan verbonden, ik mag niet zomaar gaan lopen. Ik heb een duidelijk schema en elke training heeft een doel, ik weet dus van tevoren hoe ver en hoe snel ik mag gaan. Het blijft soms nog een strijd in mijn hoofd, maar ik heb geleerd om de controle te pakken en ook daadwerkelijk te stoppen. Dat moet ook wel, zodra ik gewicht verlies, mag ik namelijk niet meer hardlopen. Ik weet waarvoor ik dit doe en heb er alle vertrouwen in dat ik het ga halen.'



LIEFDE VOOR LOPEN



Voor Make a Memory

Joyce-lyn Kappen (32) uit Helmond

'In oktober is het precies tien jaar geleden dat ik beviel van mijn eerste zoon Jéayden. Hij is veel te vroeg geboren, met 29+1 weken. Al snel werd hij ziek door een bacterie, en een kleine maand later moesten we alweer afscheid nemen. Stichting Make a Memory heeft toen geheel gratis foto's gemaakt van ons met ons zoontje. Ook nu, zo veel jaren later, heb ik hier nog steeds veel aan.

Om iets terug te geven heb ik een ambitieus doel voor mezelf gesteld: ik wil dit jaar tien halve marathons lopen en daarmee geld ophalen voor Make a Memory. Ze hebben me tien jaar geleden één van de meest kostbare cadeaus gegeven. Wat wij

'Ik heb een ambitieus doel gesteld'

hebben meegemaakt, dat wens je niemand toe. Maar als het toch gebeurt, dan gun je de ouders in ieder geval ook zulke mooie, persoonlijke foto's. Op mijn Facebookpagina, *Joyce-lyn loopt voor Make a Memory*, ga ik foto's en meer informatie delen.

Hardlopen is voor mij de beste manier van rouwverwerking. Ik ben zo'n zes jaar geleden begonnen met hardlopen, daarvoor zat ik niet lekker in mijn vel. Ik had zwangerschappen en miskramen meegemaakt, veel in het ziekenhuis gelegen en veel pijn ervaren. Een trainer hielp me toen om fitter te worden en hij stelde ook voor om hardlopen een kans te geven. Sindsdien ben ik eigenlijk niet meer gestopt.

Het proces van rouwen is erg persoonlijk. **Hardlopen helpt me op een manier die ik nooit had verwacht.** Ik denk dat ook mijn doel voor dit jaar me gaat helpen. Ik wil bijvoorbeeld lopen op de dag dat ik tien jaar geleden erachter kwam dat ik zwanger was. En op de uitgerekenende datum van de bevalling. Stiekem hoop ik om in oktober of november één keer 29,1 km te lopen, en zo alles een plekje te kunnen geven. Als ik daarmee ook andere ouders met dezelfde ervaring kan steunen door voor Make a Memory te lopen, dan is voor mij de cirkel rond.' →

Gerwin Struijs (51) uit Hoogkarspel

‘Net zoals veel andere hardlopers houd ik ervan om steeds weer mijn eigen grenzen te verleggen. Ik zoek dan ook maar al te graag nieuwe uitdagingen waar niet iedereen aan zou beginnen. Zo liep ik vorig jaar een rondje om het meer van Loch Ness, 120 kilometer in twee dagen. Mijn dochter van 13 ging toen mee als begeleider op de fiets. De eerste dag hebben we nog heerlijk genoten van een strakblauwe lucht, maar op de tweede dag kregen we het typisch Schotse weer op ons hoofd. Het was dan ook geen verrassing dat ze niet stond te springen van enthousiasme toen ik vroeg of ze zoiets nog een keer wilde doen. Misschien wil opa wel mee, zei ze toen ik mijn volgende avontuur aan haar voorstelde. En ja hoor, opa wil wel mee. Op naar het volgende doel dus: **in april ga ik samen met mijn vader van 77 naar Hongarije**. Binnen vier dagen willen we een rondje doen om het Balatonmeer, ik hardlopend, mijn vader naast me op de fiets. In totaal staat er 210 kilometer op het programma, ruim 50 kilometer per dag.

Er gaat een fietspad om het hele Balatonmeer, ik loop dus volledig verhard, wel met zo’n 3000 hoogtemeters. Er bestaat ook een ultra met dezelfde route, daar heb ik mijn inspiratie vandaan, maar het lijkt me toch fijner om dit zelf te doen. We nemen niet veel mee, en alles past in de fietstassen van mijn vader. We zijn van plan om ’s ochtends vroeg te beginnen, rond de middag ergens in een dorpje met uitzicht op het meer te lunchen, en dan de etappe van de dag af te maken. Ik hoop dat ik zo elke dag nog genoeg rust kan pakken. De hotels zijn al geboekt, onderweg afkorten is dus geen optie. Ik kijk uit naar een bijzondere ervaring, het is immers net een stapje verder dan mijn vorige tocht in Schotland. Daarnaast is het ook zeer waardevol om dit samen met mijn vader te kunnen doen. Hij heeft me al vaker op de fiets begeleid tijdens lange duurlopen, we zijn dus goed op elkaar ingespeeld.’



Lopen in
Indonesië



Ytjanda Sloot (25) uit Stiens

& Sjouke Elzinga (36) uit Leeuwarden

‘Samen met een hele groep enthousiaste lopers gaan we eind oktober naar Indonesië om daar onze eerste marathon te lopen. En dat doen we niet zomaar: we hopen met onze actie, georganiseerd door Muskathlon, geld op te halen voor een goed doel dat zich inzet om kinderarmoede in landen als Indonesië te bestrijden. Je kunt natuurlijk ook met wedstrijden in Nederland geld ophalen voor een goed doel. Het bijzondere bij

‘Zonder dit doel hadden we geen marathon gepland’

deze actie is dat we met eigen ogen gaan zien waar het geld naartoe gaat. We komen in contact met de mensen die onze hulp nodig hebben, dat voelt voor ons nog specialer. En het is een extra motivatie voor ons om nog harder te werken zodat we ons doel van in totaal € 20.000 ook halen. We

hebben allebei weleens een halve marathon gelopen, maar zonder dit doel hadden we dit jaar nog geen marathon gepland. Het wordt dus nog flink trainen de komende maanden, vooral het klimaat en de omgeving worden een uitdaging. Het parcours van de marathon is 50 procent onverhard en heeft zo’n 775 hoogtemeters. Tel daar nog het tropische klimaat bij op en je weet zeker dat het een speciaal avontuur wordt.’





Special sporter



EsmeeAnne **de Meulmeester (24)** uit Zevenaar

'Ik ben altijd al heel sportief geweest. Van jongs af aan heb ik voornamelijk gezwommen, en ook het fietsen gaat me goed af. In 2022 heb ik meegedaan aan de Special Olympics Triathlon, dat maakte me hongerig naar meer. Toen kreeg ik pas door dat ik ook een talent voor hardlopen blijkt te hebben.

Door mijn verstandelijke beperking heb ik iets meer begeleiding nodig. Er moet bijvoorbeeld altijd iemand bij me zijn voor het geval dat ik een epileptische aanval krijg. Ik weet ook niet wat afstanden zijn. Als ik meedoe met een hardloopwedstrijd, dan zie ik wel de kilometerbordjes langs de kant staan, maar ik kan niet inschatten hoe ver ik dan nog te gaan heb. Gelukkig kan mijn moeder me dan helpen: ze probeert altijd vlak voor de finish te staan, als ze dan roept dat ik er bijna ben, dan weet ik dat ik mag gaan sprinten. Ik zeg altijd: mijn beperking mag geen belemmering zijn. Dat geldt voor alles in mijn leven – ik heb bijvoorbeeld ook een baan en woon niet meer thuis – maar het geldt zeker ook voor de sport. Er zijn veel verstandelijk beperkte sporters met grote dromen, maar vaak worden we klein gehouden. We mogen niet meedoen, of er wordt een speciale race georganiseerd, maar dan heel kort omdat er zo weinig vertrouwen is in wat wij kunnen. **Door mee te doen aan de grote wedstrijden wil ik laten zien dat ook special sporters een plekje verdienen.**

'Ik zeg altijd:
mijn beperking
mag geen
belemmering
zijn'

Ik ben pas sinds de herfst serieus aan het trainen met hardlopen. Toen ik voor het eerst naar een hardlooptwinkeling ging voor een loopanalyse, kreeg ik allemaal complimenten: dat ik zo mooi en zacht loop, dat je me niet hoort aankomen. Dat vind ik grappig. Ik vind het vooral fijn dat het zo lekker voelt én dat ik vaak als enige vrouw tussen allemaal snelle mannen kan lopen. In oktober liep ik mijn eerste halve marathon. Ik kwam met 1.38.34 over de finish en was blijkbaar vijfde geworden, maar voor mijn gevoel had ik gewoon heerlijk gelopen en genoten onderweg. Nu heb ik een duidelijk trainingsschema van een trainer zodat ik goed kan opbouwen. Ik wil later dit jaar namelijk twee dingen doen: eerst de halve Ironman, en daarna de marathon van Amsterdam. Ik weet zeker dat ik het kan. En ik hoop dat ik daarmee ook een voorbeeld kan zijn voor andere mensen met een beperking. Laat je niet tegenhouden, blijf altijd de uitdaging aangaan.' →



**Sara van de
Lustgraaf (25)**
uit Groningen

↑
*Een Ironman
in 2025*

‘Ik heb altijd veel gesport, maar had toch wel een hekel aan hardlopen: ik ben van nature resultaatgericht en legde de lat daarom erg hoog voor mezelf. Elke training moest sneller, verder, beter. Dat is het beste recept voor teleurstelling, weet ik nu. Toen ik me eenmaal ging verdiepen in verschillende trainingsprincipes en met een echt schema ging trainen, begon ik ineens meer te genieten van het hardlopen. Het haalde de druk ervanaf. Ik leerde dat ik ook weleens rustig aan mag doen, dat dat even waardevol is voor mijn progressie. Nu voelt elke training als een overwinning omdat ik weet dat juist ook de langzame loopjes mij beter maken.

‘Ik had een hekel aan hardlopen’

Dit inzicht geeft me het zelfvertrouwen dat ik nodig heb om daadwerkelijk voor mijn grote dromen te gaan. Ik had nooit gedacht dat ik hardlopen zo fijn zou vinden, laat staan dat ik me vrijwillig zou inschrijven voor een marathon. Maar toch: in mei ga ik mijn eerste marathon lopen in het prachtige Kopenhagen.

Op social media kan ik nog weleens afgeleid raken door andere lopers en hun snelle tijden, maar ik probeer om de focus op mijn eigen progressie te houden. Ik ben tevreden met mijn ontwikkeling, en weet nu veel beter tot wat ik in staat ben. Na de marathon wil ik doorgaan met trainen voor het volgende, nog grotere doel: een Ironman in 2025.’

**Janine Zuidema (37)
& Inge Posthuma (39)**
uit Bedum

‘Als echte creatievelingen begonnen we jaren geleden samen het Instagram account @pion_iers, waarop we met veel liefde bordspellen reviewen, maar dan verkleed, passend bij het thema van het spel. We halen letterlijk alles uit de kast, niets is voor ons te gek. Afgelopen zomer zijn we begonnen met hardlopen, en al snel hadden we het idee om het lopen te combineren met onze liefde voor gekke kostuums. En zo ontstond ook ons doel voor het nieuwe jaar: we willen iedere maand een hardloopwedstrijd doen, maar dan verkleed natuurlijk. 12 Medailles in 12 maanden.

We hebben nog niet voor elke maand een wedstrijd gevonden, maar qua kostuums hebben we ideeën zat! Tijdens de Cauberg Trail lopen we door de grotten van Limburg, verkleed als echte holbewoners. Bij de Monnikenloop lopen we, je raadt het al, verkleed als monniken. De outfits hangen al in de kast en we willen alles delen op Instagram. Niet elke run heeft een passend thema, maar dan verzinnen we alsnog grappige kostuums. Eén keer willen we sowieso als boef en agent gaan – de boef moet dan wel een stuk vooroplopen, en de agent erachteraan.

We zijn nog maar beginnende hardlopers en gaan niet voor de allersnelste tijden, maar **de reacties van mensen geven ons veel energie**. Als je ook maar voor een seconde een andere loper ziet lachen, die het daarvoor zwaar heeft gehad, dan is het al de moeite waard. En wij krijgen natuurlijk ook weer extra motivatie als andere lopers een duim opsteken of een praatje komen maken.’





←
170 kilometer
in 5 dagen



Rondje Mont Blanc

Bram Franken (37) & Stephanie Pecriaux (38) uit Oosterhout

‘We zijn allebei fanatieke sporters en houden van uitdagingen. We hebben al vaker marathons en ook langere trails gelopen, maar deze zomer gaan we voor een heel bijzonder avontuur. We gaan de Mont Blanc rond trailen. We volgen daarbij de bekende route van de UTMB, maar we hebben er heel bewust voor gekozen om dit niet als wedstrijd te doen, maar zelf aan te pakken. Trailrunning gaat voor ons niet zozeer om de tijd, maar veel meer om de belevenis en het samenzijn. We willen onderweg zelf kunnen beslissen waar we pauze nemen, of waar we even iets langer blijven staan **om van het uitzicht te genieten**. Gelukkig hebben we een bedrijf gevonden dat alles voor ons regelt en onze spullen elke dag naar de volgende berghut brengt. Zo nemen we alleen de belangrijkste dingen mee tijdens het lopen.

In totaal gaan we binnen vijf dagen zo’n 170 kilometer lopen. Er zitten wat langere en wat kortere stukken tussen, maar gemiddeld lopen we dus 35 kilometer per dag. Op zich hebben we de nodige kilometers wel in de benen, daarom wordt het voor ons vooral een uitdaging om vijf dagen achter elkaar zo veel te lopen. De komende maanden gaan we daarom heel specifiek trainen. We lopen allebei de marathon van Rotterdam én die van Breda. De dagen voor en na de marathons gaan we extra kilometers maken, hopelijk kunnen we op die manier wennen aan de inspanning en vermoeidheid.’ ←

‘Trailrunning gaat voor ons om de belevenis en het samenzijn’