

## Gezellig 'Linschoten' met recordpoging Katinka - Hans Slijkerman

Het lijkt al weer lang geleden, maar het was pas 19 december jl. dat 29 van ons meededen aan de 38<sup>e</sup> editie van de Linschotenloop. Voor LGH de traditionele afsluiter van het jaar. Een gezellige bedoening, met zoveel LGH'ers sportief verenigd. Ieder met eigen loopintenties naar het fraaie dorpje Linschoten. Daarbij ook Katinka, die voor de halve marathon kwam.

Wie er allemaal waren? Zoek jezelf op de foto of bekijk wie er in Linschoten waren terwijl jij iets anders aan het doen was die dag.



Zelf was ik voor de eerste keer bij het gebeuren. Henk had de logistiek eromheen weer prima geregeld (terwijl hij er zelf niet eens bij kon zijn). Dank je wel, Henk, well done! Mijn belangrijkste taak voor 'Linschoten' die dag vanuit LGH was het fabriceren van een groepsfoto. Al vóór vertrek op het parkeerterrein bij de Doordraaiers gedaan; ook deze editie 'Linschoten' is weer voor de historie van LGH vastgelegd.

### Katinka en de halve marathon

Als deelnemer heb ik natuurlijk maar een deel meegekregen van alles wat er vóór, tijdens en na de loop is gebeurd. Maar wat me in ieder geval opviel, was de supergezellige stemming in onze groep tijdens de gehele exercitie. We zijn kennelijk niet alleen een zootje 'makke schapen' (aldus Harry), maar ook hele blije schapen. Als er maar ergens over landweggetjes en andere paden gehobbeld kan worden, zijn we helemaal in ons element...

Voor Katinka was niet alleen de gezelligheid een reden om mee te doen. Voor haar stond er persoonlijk ook serieus iets op het spel. Katinka: 'Nou, zo serieus was het nou ook weer niet... Maar het leek me wel heel erg leuk als het me zou lukken om de 21,1 km binnen 2 uur te lopen. In 2014 wilde ik al een halve marathon lopen. De eerste planning was IJsselstein maar dit lukte toen niet

vanwege knieklachten. Na de zomer dacht ik dat ik wel genoeg tijd zou hebben om langzaam op te bouwen en dan de halve van Linschoten kon proberen. Helaas lukte ook dit niet toen. Vlak van tevoren gaf mijn knie aan dit toch nog niet leuk te vinden.'

### **Vlinderloop van afgelopen november**

'Even daarna bleek dat ik bloedarmoede had en heb ik een tijdje rustig aan gedaan. Maar ja, als het dan weer goed gaat, begint het te kriebelen. En Linschoten begon een reële optie te worden....

Rustig aan heb ik mijn afstanden langer gemaakt. In november deed ik mee aan de Vlinderloop. De bedoeling die dag was 15 km. Ik liep echter gezellig met Hans Slijkerman te kletsen en het lopen ging zo lekker dat ik met hem mee de halve heb gelopen. Toen dat lukte, wist ik dat Linschoten ook moest gaan lukken. Die Vlinderloop liep ik de 21,1 km in 2.03 en een beetje. Dus begon ik te dromen dat het in Linschoten wellicht onder de 2 uur zou kunnen....'



*Katinka (en Peter) in volle vaart tijdens de Linschotenloop*

Terug naar de hele LGH-groep die dag. Het programma startte (voor ons) met de 10,5 km. Deze afstand werd de geslaagde missie van: Birgit, Frank, Marcel, Marjan en Paul. Ondertussen was ook de halve marathon van start gegaan en de finish hiervan werd bereikt door: Carina, Désirée, Erik, Eddy, Esther, Gerard, Gerda, Hans, Hans, Hans, Irene, Janet, John, Jurjen, Katinka, Monique, Peter, Peter, Rob, Ron, Thea, Kaat en Kristel. (Wie ik vergeten ben, krijgt in de volgende nieuwsbrief alsnog een eervolle vermelding.)

### **Linschoten e.o. is prachtig**

Een mooi parcours daar in Linschoten. Persoonlijk heb ik onderweg heel erg genoten van kunnen lopen door fraaie natuur, weilanden en mooie dorpjes. Best wel wat publiek ook hier en daar; leuk! Linschoten zelf is trouwens prachtig; ik was er nooit eerder geweest. (Voor degenen die eind dit jaar misschien voor het eerst willen gaan meedoen: kijk b.v. op <http://www.groenehart.nl/zoeken-op-de-kaart/vvv-montfoort> om een indruk van Linschoten en omgeving te krijgen.)

Katinka is dus gefinisht op de halve marathon, maar slaagde ze ook in haar missie? Katinka: 'Tijdens de Vlinderloop heb ik ervaren dat het erg prettig is als je samen kunt lopen met iemand die ongeveer hetzelfde tempo loopt. Je bent minder met het lopen bezig en af en toe kun je elkaar een beetje steunen. Ik was daarom ook erg blij dat Peter met me mee wilde lopen. En dat terwijl hij het weekend ervoor meer dan een marathon had gelopen. In eerste instantie wist Peter niet of hij het hele stuk mee zou kunnen maar dat ging gelukkig wel.'

'Ik had ook erg mazzel met het weer. Niet te veel wind en een prima temperatuurtje. (Het jaar ervoor was andere koek!) En ik werd zeer goed verzorgd! Peter gaf me op tijd water, druivensuiker en sportdrink. Zo goed doe ik het zelf nooit 😊. Ook werd de snelheid goed in de gaten gehouden. Bij de 15 km was ik echter een beetje eigenwijs. Ik dacht daar dat ik iets moest versnellen om binnen de 2 uur te blijven. Dit versnellen hield ik 2 km vol, maar bij km 17 ging mijn knie piepen. Ik moest even stoppen en daarna lag het tempo een stuk lager.'

### **Superblij!**

'De laatste 2 km vond ik wel erg zwaar maar Peter heeft me er doorheen gepraat. En ja, het is gelukt in 1 uur 58 en 25 sec.!! Superblij natuurlijk. En op naar de volgende.'



Katinka dus helemaal tevreden en ik zag, geloof ik, heel veel tevreden LGH'ers na afloop. Nog een paar laatste dingetjes over de loop. Eerst een klein compliment voor de chauffeurs: vooral voor het kunnen opbrengen van het geduld in het mooie, maar kleine Linschoten je auto ergens kwijt te kunnen voorafgaand aan je eigen loop (...). En voor wie er niet bij was, maar eind december misschien wel: weet dat er in 2015 tijdens de 10,5 km geen drankpost onderweg was en dat die post op de halve marathon pas voorbij het 10,5 km-punt lag. Verder was er na de finish lekker fruit, hoorde ik van iemand; ik was zelf vooral blij met het sportdrankje dat ik kreeg na mijn medaille (een joekel trouwens!). Last but not least: na afloop was er voor iedere deelnemer die dat wilde in de sporthal de mogelijkheid voor een heuse massage!