

Sluizenloop 10 september 2017 – Peter Nibbelke

Voor de 43^e keer al werd op zondag 10 september de Sluizenloop in Nieuwegein georganiseerd door de Nieuwegeinse Atletiek Vereniging Atverni. Het is al jaren een bekende regionale loop, maar toch was het er op een of andere manier nog nooit van gekomen om een keer deel te nemen. Daar moest dit jaar maar eens verandering in komen.



Fort Vreeswijk

Op de fiets naar Vreeswijk – het leukste stukje Nieuwegein – ervaar ik al dat er een stevige wind staat. De inschrijving, het ophalen van de startnummers en de kleedruimtes zijn in Fort Vreeswijk. Prima geregeld.

Eerst nog even langs bij een tante, die toevallig langs het parkoers woont, en met een flink stuk kwarktaart achter de kiezen ben ik klaar voor de start. Terug bij Fort Vreeswijk is inmiddels ook Irene gearriveerd en klaar met haar warming up. We wandelen samen naar het startgebied vlak voor de bekende Pizzeria, waar een gezellige en sportieve sfeer heerst. De laatste jeugdlopers worden door de speaker nog over de finish gepraat.

Beatrix Sluizen

Om 15:30 is de start van zowel de 5 als de 10 km loop. Eerst een rondje rond de gracht in het centrum van Vreeswijk over de bekende ophaalbrug. Na de doorkomst na 1 km weer terug bij de start om daarna linksaf de dijk op te gaan in de richting van de Beatrix Sluizen. Dan vanaf de Beatrix Sluizen door de bebouwde kom weer terug naar Vreeswijk-centrum.



Gelukkig staat de wind op de Lekdijk in de rug. Het gaat voorspoedig. Mijn tussentijd na 5 km (22:21) is sneller dan bij de 10 kilometers tijdens de 80 van Houten, dus dat gaat lekker. Irene is inmiddels – zoals verwacht - uit het zicht en loopt een minuutje voor me uit.

Als 10 km lopers mogen we hetzelfde parkoers nog een tweede keer lopen. Het laatste stukje tegen de wind is zwaar, maar ik finish ruim (wel één hele seconde) binnen de drie kwartier.

LGH in de top-3



Irene staat dan al gezellig met haar concurrentes voor de top-3 bij de dames na te praten. Ze zijn in afwachting van de huldiging, die even later plaatsvindt. Dat levert vrolijke plaatjes op en Irene zet zo de Loopgroep Houten op de kaart met een fraaie derde plaats bij de dames overall.

De fietstocht terug met wind in de rug is meteen een goede cooling down. Na thuiskomst blijf ik ook nog keurig als 4^e in de uitslagen te staan in mijn leeftijdscategorie 'ouwe knarren 55+'. Wel verdacht dat de nummer 1 een wereldrecord heeft gelopen. Dat is de organisatie kennelijk ook opgevallen, want na enkele weken kreeg ik alsnog mijn medaille thuisgestuurd. Voor het eerst in de prijzen, toch leuk.

Tot volgend jaar in Vreeswijk, wellicht met nog meer LGH'ers aan de start.

10VSEN 10 km wedstrijd- en recreatieloop

Plts	Naam	Jaar	Woonplaats/vereniging	Brutotijd	Nettotijd
1	Jacoline van der Klip	1977	Baarn	00:43:29	00:43:28
2	Charlotte Marijn	1977	Houten	00:43:29	00:43:29
3	Irene van Enckevort	1973	Loopgroep Houten	00:43:43	00:43:41

10M55 10 km wedstrijd- en recreatieloop

Plts	Naam	Jaar	Woonplaats/vereniging	Brutotijd	Nettotijd
1	Henry Vredendaal	1957	Atverni	00:39:54	00:39:52
2	Peter Siderius	1959	OSM75	00:44:42	00:44:31
3	Peter Nibbelke	1959	Loopgroep Houten	00:45:02	00:44:59

