

Nieuwe leden stellen zich voor...

Sinds de zomer hebben we een ware toestroom van nieuwe leden. Helemaal top, zo zien we het graag. Hoog tijd voor een korte introductie door de nieuwe leden, met een tweetal opdrachten: stel jezelf voor in maximaal 150 woorden en wat is je favoriete eten... Vol enthousiasme kreeg de redactie een aantal leuke stukjes terug.

Beste allemaal,

Bij mijn eerste proeftraining gaf ik aan vooral uit te kijken naar de loopscholing en was ik benieuwd hoe het lopen in groepsverband mij zou gaan bevalen. Door de modder, over paaltjes, onder een bankje door, ik kwam vooral verbaasd thuis eerlijk gezegd.

Elke volgende dinsdag was er weer de afwisseling en kreeg ik er meer plezier in, inmiddels sluit ik wekelijks vrolijk aan bij de duurlooptrainingen. Trainers en medelopers, bedankt hiervoor.

Ik woon inmiddels zo'n 15 jaar in Houten, oorspronkelijk kom ik uit Wijk bij Duurstede. Wij zijn een sportief gezin, mijn vrouw voetbalt bij FC Deltasports '95, mijn zoon (4) voetbalt bij SV Houten en mijn dochter (7) turnt bij Attila.

Samen met mijn vader heb ik een ICT-bedrijf in Houten en mag de conclusie zijn dat onze integratie in dit fijne dorp geslaagd is. Oh ja, voor spareribs van de BBQ sla ik graag een training over!

Bas van Veen



Hi everyone,

My name is Ilaria (or Hillary, for all my international friends) and I am from Torino, Italy.

I moved to Houten in August for work and I am so happy I found this running group! I had never trained with a group before and everyone has been super friendly to me here, often helped with translating and encouraged me to run a bit faster each time – so thank you so much for the warm welcome in the team!

A little about me: I like travelling, science, nature and folk music. My goal in the group is to run faster, maybe do a half marathon under 2:30 next year.

My favourite food is pizza margherita (predictable, right?) but after coming to the Netherlands I have also become a big fan of poffertjes!

Ilaria Meggetto



Hallo allemaal,

Mijn naam is Emma van Breda, 26 jaar en woonachtig in Houten. Hier woon ik 3,5 jaar samen met mijn vriend Marco. Sinds augustus 2019 ben ik aangehaakt bij de Loopgroep Houten en heb ik weer ritme en plezier in het lopen. Dank daarvoor!

Daarnaast werk ik bij VolkerRail, aannemer in de spoorbouw. Hier voer ik projectbeheersing en ben ik verantwoordelijk voor het tijdig, correct en beheerst uitvoeren van de projecten. Eén van mijn taken is o.a. opleveren naar opdrachtgever, de systemen juist inrichten voor uitvoering en ervoor zorgen dat alles wat binnen op papier staat ook daadwerkelijk in de uitvoering wordt gedaan.

Naast werken en hardlopen doe ik vrijwilligerswerk in het Prinses Maxima Centrum, Utrecht (kinderoncologie ziekenhuis). Hier adviseer ik kinderen, ouders, betrokkenen bij het traject van haarverlies. Dit doe ik via Stichting Haarwensen.

Last but not least, mijn lievelingsgerecht: Dat zijn asperges met een lekkere moot zalm óf de gehaktballen van mijn moeder 😊

Emma van Breda



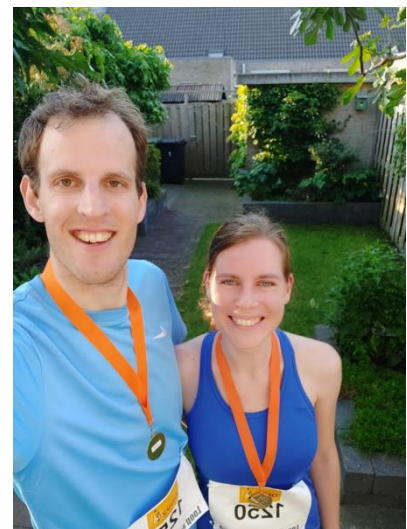
Hoi allemaal,

Ik ben Renee, 28 jaar jong en sinds een half jaar woonachtig in Houten (samen met Bart). Mijn roots liggen in Hengelo, maar ik heb de laatste tien jaar in Maastricht en Utrecht gewoond. Sinds 2017 werk ik in het AMC in Amsterdam, waar ik aan mijn promotieonderzoek over man-vrouwverschillen in het risico op hart- en vaatziekten werk.

Hardlopen doe ik nu zo'n 6-7 jaar. Ik heb wel eens meegedaan aan wedstrijden (10 km), maar ben de afgelopen jaren (mede door een blessure) blijven steken op comfortabele rondjes van 5 km. Dankzij de loopgroep loop ik inmiddels weer rondjes van bijna 10 km en hopelijk over een tijdje ook een halve marathon. Erg leuk om samen deze mijlpalen te bereiken!

Naast sporten houd ik van reizen, wandelen en een goede serie op zijn tijd. En natuurlijk van lekker eten, het liefst Vietnaams (noodles!) of Italiaans.

Renee Bolijn



Hallo, Bart hier!

Sinds juni ben ik lid van de loopgroep. Vanaf 1987 tot aan 2016 woonde ik in Twente, na 3 jaar Utrecht zijn we in maart van dit jaar naar Houten verhuisd.

In het verleden heb ik voornamelijk alleen hard gelopen. Om meer vooruitgang te boeken leek het me wel praktisch om bij een loopgroep te gaan. Tevens is samen lopen uiteraard ook

gezelliger dan alleen ;-). Ik vind het leuk om door de natuur te lopen, dus in het weekend ben ik regelmatig op de heuvelrug te vinden.

In het dagelijks leven werk ik als engineer op het gebied van robotica (mechatronica), na mijn werk eet ik dan het liefst lasagne.

Bart Reefman

Hallo allemaal,

Mijn naam is Sanne Smolders en samen met Mark woon ik bijna 4 jaar in Houten. Ik werk als specialist ouderengeneeskunde in Harmelen.

Al van kleins af aan handbal ik. Tijdens de zomerstop was ik gewend te gaan hardlopen, maar merkte dat ik niet echt sneller werd en wat uitdaging miste. Ik moest toch echt aan intervaltrainingen gaan beginnen en zocht een stok achter de deur ;-).

Uiteindelijk kwam ik medio juli bij de loopgroep terecht. Inmiddels merk ik dat ik al wat sneller ben geworden, ondanks dat ik geregeld een training over sla vanwege werkgerelateerde verplichtingen of een handbalwedstrijd.

Ben nog wat zoekende hoe ik het allemaal tijdens het winterseizoen kan combineren, ook omdat ik merk met name een "mooi-weer"-loper te zijn ;-). Misschien toch maar eens een wedstrijd in het voorjaar plannen als extra stok achter de deur...

Mijn favoriete recept is andijviestamppot met sambal en noten:

<https://www.boodschappen.nl/recept/andijviestamppot-met-sambal-en-noten/>

Andijviestamppot (met sambal en noten) - Boodschappen

Bereiden. Kook de aardappels in 15-17 minuten gaar in water met zout. Verhit de olie in een wok en fruit de knoflook en ui 2-3 minuten. Schep de andijvie, sojasaus en sambal erdoor en roerbak 2-3 minuten. www.boodschappen.nl

Sanne Smolders

Hoi,

Ik ben Berry van Oostrom geboren en getogen in Houten. Ik ben getrouwd en heb 2 kinderen van 1 en 4 jaar.

Ik heb altijd gesport. Mijn handbalcarrière startte toen ik 9 jaar was en eindigde op mijn 38^{ste} (scheurde mijn achillespees). In die tijd ben ik op mijn 17^{de} in het eerste gaan spelen en heb ik na 4 jaar eredivisie een stapje terug gedaan en ben uiteindelijk gestopt.

In de zomermaanden liep ik altijd al hard en deed ik Bootcamps want het binnenseizoen van handbal loopt van oktober tot april. In het verleden heb ik de Zevenheuvelennacht gelopen, Dam tot Damloop, Bunniks Mooiste en regelmatig de Loop door Houten.

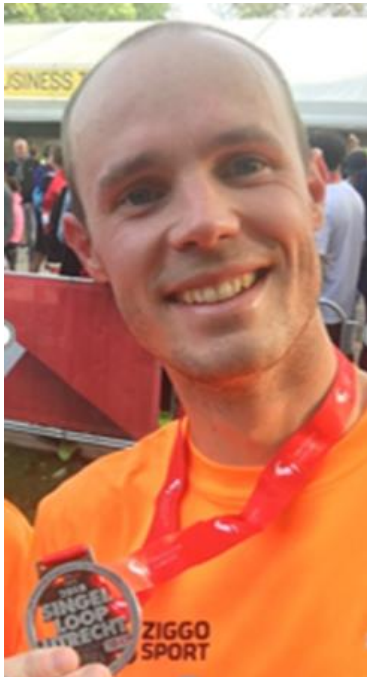


Om nu een stok achter de deur te hebben om ook in de winter te blijven lopen, ben ik op aanraden van Fred mijn buurman lid geworden van deze groep en het bevalt me prima.

Mijn lievelingseten is een groot stuk vlees van de barbecue. Dat vind ik echt lekker.

Berry

Hallo allemaal,



Mijn naam is Bart Wouters, 38 jaar. Ik ben getrouwd met Eva en samen hebben wij drie kinderen van 3, 6 en 8. Zes jaar geleden zijn wij van Utrecht naar Houten verhuisd.

Een paar jaar geleden ben ik begonnen met hardlopen als vervanger voor wielrennen dat in de weekenden helaas teveel tijd kost. In het begin viel het rennen behoorlijk tegen, maar na verschillende rondes (½ marathon van Egmond, ½ marathon van Utrecht, zevenheuvelloop en een paar keer de singelloop van Utrecht) te hebben gelopen met collega's en vrienden, heb ik het redelijk te pakken. Wel zat er weinig progressie in mijn tempo en toen mijn buurman Ton zich opgaf voor LGH, leek mij dit een mooie gelegenheid om hetzelfde te doen en te werken aan mijn tempo.

Mijn lievelingsgerecht is Risotto: erg lekker, veel variaties mogelijk en makkelijk zelf te maken. Ik ken ondertussen het risotto recept van Jamie Oliver uit mijn hoofd: <https://www.jamieoliver.com/recipes/rice-recipes/grilled-mushroom-risotto/>

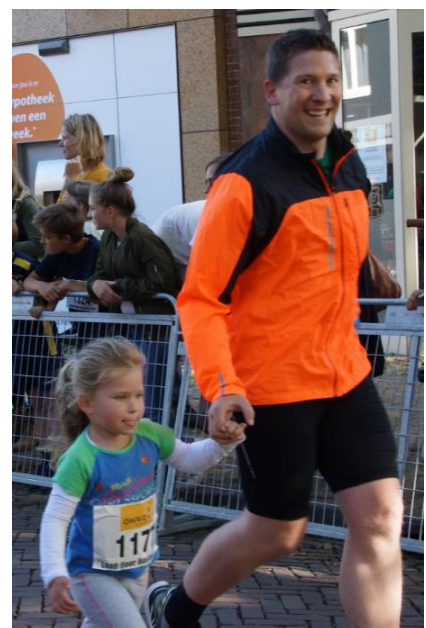
Bart

Hoi hoi,

Op 14 mei 2011 liep ik op mijn eerste Vlinderloop 5,2 km. Sinds dat moment ben ik regelmatig gaan hardlopen en toen mijn toenmalige werkgever met het idee kwam om mee te doen met de Roparun was ik helemaal gemotiveerd.

Na hard trainen én een aantal wedstrijden waaronder de halve van Utrecht, liep ik in het Pinksterweekend van 2012 mijn eerste Roparun van de vier. Een geweldige ervaring was dat en vooral het doel achter de Roparun is fantastisch. In 2016 heb ik de halve van Texel gelopen met de start vanaf de boot. Het was warm met 24 graden maar het was een mooie loop.

Door drukte in het jonge gezinsleven ging het met het hardlopen in 2017 een stuk minder. Daarna heb ik het weer opgepakt en vooral het laatste half jaar gaat het lekker met de km's. Het trainen bij de loopgroep werpt zijn vruchten af.



Over eten gesproken ik ben een makkelijke eter. Het lekkerste gerecht is de bami met pindasaus van mijn vader.

Sebastiaan van Klaveren