

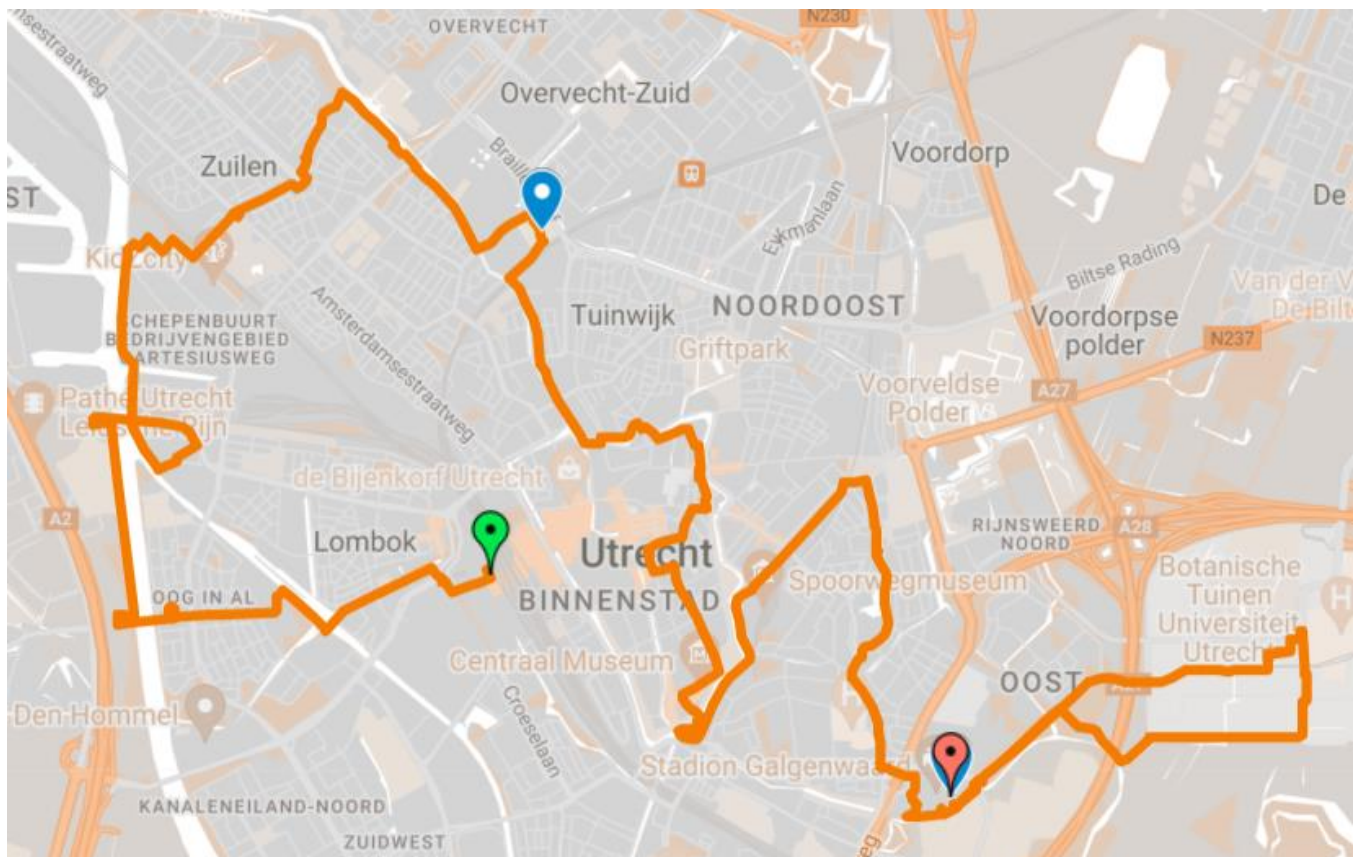
ALS Sunrise Walk in de nacht van 11 en 12 februari 2022 - Thea Stam



De diagnose ALS is een doodvonnis. Ruim 2,5 jaar geleden is onze zus overleden aan de spierziekte ALS. Er is (veel) geld nodig voor onderzoek naar deze ingrijpende ziekte, waarover nog te weinig bekend is. Er zijn dan ook diverse acties om meer aandacht voor ALS te vragen en om meer geld in te zamelen. De ALS City Swim is de bekendste.

Een nieuwe geldwervingsactie is de ALS Sunrise Walk. Half januari hoorde ik van mijn nichtje Harma over de wandeling. Gaan we hier aan meedoen en hoe blijf ik 's nachts wakker?

Mijn besluit stond snel vast. Ik ging lopen en de rest van mijn familie hield zich bezig met de organisatie. Uiteindelijk liepen we met zijn drieën: vriendin Ginie, mijn zwager Jan en ik. Omdat ik niet zoveel ervaring heb met wandelen, heb ik eerst maar geprobeerd of mijn wandelschoenen nog goed waren: liep ik geen blaren? Dus een uur en anderhalf uur gewandeld. De schoenen waren goed - nu nog de afstand. Op een zondag liep ik een tocht met Ginie in Den Haag. Storm en regen, koud en nat, 15 km werd 20,8 km én verkeerd gelopen! Toen had ik wel vertrouwen dat ik 25 km kon lopen.





De dag van de loop: wakker blijven tot 00.45 uur was geen probleem maar de boterhammen die ik voor onderweg zou meenemen had ik al op. Met Ginie naar Utrecht gefietst en bij het stadskantoor vonden we de start en mijn familie: Jan uit Groningen, Adri uit Geldrop, Rina uit Amsterdam en Harma en Claudia uit Utrecht. Wat fijn om elkaar te zien.

Om 01.45 uur gestart. Wat is Utrecht stil in de nacht; de straten zijn leeg, een heel andere wereld. Het was helder vriezend weer, de maan stond helder aan de hemel - een bijzondere nacht. Door de stad naar de Dafne Schippersbrug en over de gele Douwe Egberts brug weer terug. In een sporthal hadden we onze eerste stop: het was inmiddels 04.00 uur.



Ik was moe. Als er een bed had gestaan, was ik erin gekropen. Niet te lang pauzeren; even wat drinken en eten, plassen en weer verder. We hebben alle parken van Utrecht gezien. Op alle grote verkeersaders stond politie om ons te begeleiden. Er was niets en niemand op straat. De route was supergoed uitgezet: we zijn niet verkeerd gelopen. Vroeg in de ochtend waren er wat studenten die hun bed

gezet: we zijn niet verkeerd gelopen. Vroeg in de ochtend waren er wat studenten die hun bed

gingen opzoeken en op de Maliebaan zagen we de eerste automobilist die naar zijn werk ging. Om 06.00 uur waren we in stadion Galgenwaard. Daar was mijn familie weer. Dat was wel even een breekpuntje. Misselijk klere-eind. Het is een uitdaging omdat het 's nachts is. Je hebt geen honger, maar je moet wat eten. Gelukkig was het leed gauw geleden. Een soepje had me goed gedaan. We hoefden nog maar 5 km. Om 07.00 uur startte de 5 km. Daar kwamen de loophulpen en rollators voorbij. Zij die dit nog kunnen, persen die 5 km eruit.

De familie bleef wachten in het stadion. Wij liepen nog een rondje over de Uithof om uiteindelijk te finishen in stadion Galgenwaard. Dan pas komt de zon aan de horizon. Gezamenlijk zijn we weer naar huis gegaan.

Het was een goed evenement en het was goed geregeld. Het is bijzonder omdat het in de nacht is en het is bijzonder omdat het voor deze doelgroep is.

Ik daag de Loopgroep Houten uit om volgend jaar met een team van de Loopgroep mee te lopen.

Thea Stam

[Aftermovie ALS Sunrise Walk](#)

