



OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Speciale editie – april 2020

Introductie

Dit keer een speciale editie van onze LGH Nieuwsbrief, die min of meer in het teken staat van het Corona tijdperk. Je zou namelijk denken dat, nu we niet meer samen trainen, er niet zoveel gebeurt binnen de vereniging. Nou, niets is minder waar, we zitten bepaald niet stil!



Er gebeurt van alles: een digitale Algemene Ledenvergadering, een nieuwe voorzitter, wekelijkse sportieve vlogs van onze trainers, uitdagende challenges, individuele testlopen, solo marathons, ons geschilderd logo en heel veel foto's van "spontane ontmoetingen in het wild". Social distancing kennen we gelukkig niet binnen LGH en is erg mooi om te zien in deze moeilijke en spannende tijden. En dat allemaal in afwachting van de verlossende persconferentie die ons vertelt dat we weer met z'n allen mogen gaan trainen/lopen.

In deze special een drietal onderwerpen, ga er maar voor zitten, een super dikke editie

- Een bijdrage van onze nieuwe voorzitter
- Een overzicht van alle activiteiten opgestart door trainers en lopers tijdens Corona tijden
- Een uitgebreid verslag van de 'Vlinderloop solo marathon, de eerste de beste' een co-productie en geschreven vanuit drie gezichtspunten

Veel leesplezier!

Mijn start als nieuwe voorzitter – Anna van der Schors



Zoals alles nu digitaal gaat, heeft Henk Hofman op een ontzettend overzichtelijke wijze ervoor gezorgd dat de Algemene Ledenvergadering dit jaar ook elektronisch verliep.

Mochten de stukken jullie zijn ontgaan: Gerda Weitkamp heeft na 6 jaar het voorzittersstokje aan mij overgedragen. Als jullie het hebben gelezen: dank voor jullie vertrouwen! Ik ga mijn best doen 😊. Ik heb er zin in om op deze manier mijn steentje te kunnen bijdragen aan deze mooie hardloopleub.

Al ruim 10 jaar ga ik met veel plezier op dinsdag naar de training. Eerlijk is eerlijk: soms moet ik me er om 19 uur wel even toe zetten. Achteraf ben ik dan blij toch gegaan te zijn. Niet alleen vanwege de geleverde inspanning; ook door de gezelligheid van en het praatje met anderen. En door het enthousiasme van de trainers die er elke week weer vol energie staan.

Onze slogan 'Samen lopen we verder' klopt in alle opzichten. Het is mooi om te zien dat zoveel leden actief zijn, als trainer, als lid van de evenementencommissie, voor de website, de nieuwsbrief, kascommissie, als meedenker of helpende hand. Zo komen we samen ook als vereniging verder. Nu de tropenjaren met de kinderen achter mij liggen, is er ook voor mij ruimte om iets terug te doen.

Via deze weg wil ik nog 2 personen in het bijzonder noemen. Allereerst Henk, gefeliciteerd met je nieuwe termijn als secretaris van de loopgroep. Daar ben ik erg blij mee, wat jij allemaal niet doet voor de club, dat is fantastisch! En tot slot, Gerda, ik heb je zien komen als lid van de club, binnen no-time was je snelste marathonloopster van de club en werd je voorzitter. En opeens zijn we 6 jaar verder, wat gaat dat toch snel! Jouw positiviteit, enthousiasme en ook duidelijkheid zijn waardevolle eigenschappen, waardoor de club echt beter is geworden. Henk heeft je al namens alle lopers en trainers een mooi boeket gestuurd om je te bedanken. Dat bedanken gaan we zeker live ook nog doen, ik hoop snel... voor nu op papier: heel erg bedankt voor al je inzet!

Corona impact

Het zal jullie niet zijn ontgaan bij de persconferentie van Rutte op 21 april: volwassenen mogen in ieder geval tot 20 mei nog niet in groepsverband met elkaar sporten. Als loopgroep volgen we de RIVM-richtlijnen en daarom vervallen onze gezamenlijke trainingen de komende periode nog. De trainers gaan alvast nadenken hoe we straks de training invulling kunnen geven, rekening houdend met de 1,5-meter afstand tot elkaar.

Gelukkig kunnen we in ieder geval blijven hardlopen en hebben de trainers leuke en nuttige trainingsvlogs gemaakt. Kijk ze vooral terug als je ze nog niet hebt gezien. En voor nu: succes met de testloop deze week!

Samen lopen we individueel verder...

Op dinsdag 10 maart was onze laatste gezamenlijke dinsdagtraining. Het lijkt een eeuwigheid geleden. Het tijdperk van 'Samen lopen we individueel verder'. Een echt gemis waar onze trainers zeer creatief op zijn ingesprongen.

Vrij snel daarna hebben we namelijk van onze trainers een eerste leuke VLOG ontvangen via de Nieuwsbrief genaamd "Tips van onze trainers". Het was hartverwarmend en Esther Nicolay bleek een supervlogster: [eerste VLOG – tips van onze trainers](#).

De overige trainers bleven niet achter met diverse VLOG's:

- [Foto Ketting Challenge](#) door Rob van Dijen
- [Loopscholing](#) door Erik van Viegen
- [Plyometrie](#) door Leo Goes
- [Tips van Eddy](#) door Eddy Spreeuwers
- [Individuele Testloop](#) door Rob van Dijen

Op onze Facebook groep vind je diverse mappen vol met foto's van [Foto Ketting Challenge](#), de individuele Testloop en de spontane ontmoetingen in het veld.

We kijken uit naar het vervolg en duimen voor een snel "samen lopen we verder".



BLOG Vlinderloop Solo Marathon – de eerste de beste

De tijd dat je bij een virus vooral aan computers denkt, ligt achter ons. De heerschappij is overgenomen door het Covid-19 virus dat rigoureus een streep heeft gezet door o.a. onze hardloopplannen. Dit dwingt ons op een creatieve manier op zoek te gaan naar andere mogelijkheden om onze hardlooptoelaten te verwezenlijken. Hieronder vind je een voorbeeld van hoe zo iets kan. Geniet van de reis van Leendert van der Lugt, Henk Hofman en Paul Jansen, die samen verslag doen van de 'Vlinderloop Solo Marathon' op dinsdag 14 april, ieder vanuit zijn eigen rol. Zijn hier elementen voor het "nieuwe normaal" in te vinden?

Het duurt te lang – Davina Michelle



Paul's afgelastingen

We krijgen het voor de kiezen als lopers, afgelastingen van allerlei loopjes en wedstrijden, om vervolgens allerlei virtuele evenementen en challenges langs te zien komen. Het uitstel van Rotterdam voelt voor mij als een aanloop zonder sprong, een biertje zonder schuim. Na het gevogel met de TwoRivers, die door de storm niet doorging, nu Rotterdam uitgesteld, het is mooi zo. Ik wil niet wachten op het najaar en heb in het Rotterdam weekend mijn eigen marathon gelopen, twee keer een ronde om Houten, samen iets meer dan 42km. Heerlijk.

Leendert zijn uitlaatklep

Wat is het toch geweldig om in deze onzekere tijden een uitlaatklep te hebben. Naast dat hardlopen een passie van me is, geeft hardlopen me rust en inspiratie. Ik geniet van de omgeving waar ik loop en probeer vaak te variëren met trainingsvormen en looproutes. Juist nu, in deze onzekere tijden, is het heerlijk om te kunnen en mogen lopen.

Henk en gezondheid

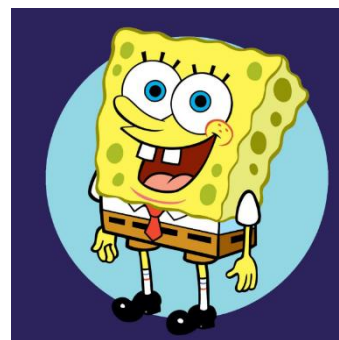
In dit Corona tijdperk wordt alles afgelast... Er volgt nog veel meer, ben ik bang... Allemaal terecht, begrijp me goed. Met pijn in ons hart hebben we ook onze populaire maandelijkse Vlinderloop afgelast. Nu al twee maanden. Die van mei gaat ook sneuvelen. Benieuwd hoe de wereld er in september uitziet bij ons nieuwe Vlinderloop seizoen. Wie kan het voorspellen? Niemand... De berichten over een impact van 1 of 2 jaar zijn nog maar moeilijk te bevatten. Gezondheid is het grootste goed, weet ik als geen ander...



Leendert doet een marathon, toch?

Marathon Zeeuws-Vlaanderen...

Zelf was ik in training voor de Marathon Zeeuws-Vlaanderen. Daar hoopte ik (a.s. zaterdag) mijn derde marathon te lopen. Ik had een verbetering van 59 seconden nodig om onder de magische 2 uur en 30 minuten te lopen. Mijn trainingen wezen uit dat dat onder 'redelijke omstandigheden' zou moeten lukken. Maar toen de marathon werd afgelast en het heerlijk voorjaarsweer bleek te worden, verdween ook vrij snel de motivatie om voor een marathon te blijven trainen. De trainingskilometers werden wat teruggeschroefd, snelheid wat opgevoerd en ik pakte meer de racefiets.



Vlinderloop marathon...

Toch bleef het kriebelen om een poging te gaan wagen onder de 2:30 uur te duiken... als training! Die gedachte werd sterker toen ik Paul Jansen appte. Hij vertelde mij dat hij een solo marathon zou gaan lopen. Ik was enthousiast over zijn plan en vroeg hem of hij, de richtlijnen van het RIVM in acht nemend, het leuk zou vinden om als verzorger (met bidons en gels) mee te fietsen op mijn solo marathon. Paul was direct enthousiast en had mijn idee (2x het 21 km parcours van de Vlinderloop) al vrij snel uitgewerkt. Super gaaf!

Onder 2.30 uur...

Henk mist niet alleen het lopen

Gemis

Mijn grote hobby ligt zeker helemaal op z'n gat. Als LGH huisfotograaf zit je zo maar werkeloos thuis op de zaterdagen van de afgelaste Vlinderlopen. Geen klik-klik-klik, geen duimen hoog, geen aanmoedigingen, geen praatjes met de posters en commissieleden, geen honderden foto's bewerken en publiceren. Balen, een echt gemis...

Solo marathon

Dan komt zo maar uit het niets een mailtje van Paul Jansen. Lees ik het goed? Een solo marathon op ons Vlinderloop parcours door "onze" held Leendert van der Lugt. Al twee keer goed voor het verpulveren van ons baanrecord op de halve... Een erg enthousiaste loper en een genot om zijn snelheid vast te leggen. Het streven is om ruim onder de 2:30 uur te duiken. WoW! Moet kunnen, maar solo...?

Direct schieten er allemaal "ja, maar's" door mijn hoofd. Paul en Leendert bleken het helemaal uitgedokterd te hebben: juiste marathon afstand, fiets, solo, geen publiek en dan natuurlijk die 1,5 meter afstand. Dinsdag 14 april om 08:30 uur. Dit is te uniek om niet mee te maken... wat vergaderingen verschoven en gaan met die banaan. Ik neem een ochtend vrij!



Paul met zijn ideeën

Dankzij mijn solo marathon kwam ik weer in contact met Leendert die het parcoursrecord op de halve van de Vlinderloop heeft. Zijn trainingen en het parcoursrecord brachten hem op een idee. Zou hij zijn marathon kunnen lopen op het parcours van de Vlinderloop? Natuurlijk, het parcours is altijd open,

dat kan altijd. Maar een drankpost is er niet en de Vlinderlopen zijn afgelast. Kunnen we hier een creatieve mouw aan passen?

In de hindernis-modus kom ik op allerlei vragen. Kan dit wel op een andere dag dan zaterdag? Wat is de rol van de evenementencommissie? Wat vindt het RIVM van dit initiatief? De Vlinderloop is toch maximaal 21 en geen 42 km? Hoe zit het met de wegwerkzaamheden op het parcours? Hoe kunnen we hierover communiceren?

Na het doorlopen van deze hindernis-modus, komen langzaam wat ideeën boven drijven. Het is simpel. Leendert wil alleen zijn tijd van vorig jaar in Zeeuws Vlaanderen verbeteren. Het is een solo run op ons parcours en geen evenement. Een mobiele gel- en drankpost is mogelijk. En ja met vier rondjes op het parcours kom je een keer het stukje van start en finish tekort. Dat kan op creatieve wijze bijgeplust. Leendert heeft ook aangegeven in welke tijd hij de eerste helft wil lopen en in welke de tweede. Hij wacht op een dag met ideaal loopweer want ook de wind langs het kanaal moest niet teveel dwarsliggen. Op basis van de lange termijn verwachting kiest hij voor de dinsdagochtend na Pasen.

Een nieuwe dag - In Nije Dei - De Kast

Henk komt uit Houten Noord

Vorbereidingen

Drie camera accu's opladen, accu van de fiets opladen (ja ja, leeftijd) en nadenken over "hoe ga ik dit vastleggen?". Afstand houden, op welke locaties ga ik in de berm liggen, foto's of toch filmpjes, al of niet vanaf de fiets? Genoeg vragen... we zien wel. Heb er zin in!

Rond 08:10 uur arriveer ik bij onze start van de Vlinderloop.



Leendert staat vroeg op

Dinsdag 14 april

Dinsdagmorgen 5:30 uur, de wekker gaat. Tja, vandaag moet het gebeuren! Alles ligt klaar, even een final check en ik schuif alles in mijn sporttas. Gelletjes, bidons, kleding, schoenen, etc. Op het gemak (ik heb alle tijd) eet ik een grote bak kwarkyoghurt met muesli, drink een paar koppen thee en koffie... De banaan laat ik liggen, ik zit bomvol.

Net voor 7 uur schuif ik naast mijn sporttas ook mijn racefiets in de auto en ga ik onderweg naar Houten. In Houten aangekomen word ik enthousiast ontvangen door Paul. De 'nieuwe sociale afstand' went niet helemaal, maar toch voel ik me erg welkom.

We bespreken de strategie, vullen de rugtas van Paul met gels en bidons en vertrekken richting de start van de Vlinderloop. Super gaaf om weer terug te zijn... Henk Hofman is al bij de start aanwezig. Ook hij groet me enthousiast; doet me goed dat enthousiasme!

Paul bereidt zich voor op een nieuwe rol

Vlinderloop op dinsdag

Alles is gedaan: checks van het weer, de pre-race logistiek, de bandenspanning en hoe ik de drank en gels mee ging nemen. Op dinsdag kwart voor zeven ging de wekker. Leendert zou zich bij mij thuis omkleden. De start is om 8:30. Leendert was er om kwart voor acht. Het was goed elkaar weer te

zien. We vonden het allebei heel bijzonder om op jacht te gaan naar een PR. Gepakt en gezakt gingen we iets voor half negen naar de start.

En ze zijn Onderweg - Abel

Paul zegt 'wat een zak'

Net iets na half negen tellen we af en gaat Leendert op zoek naar het 3:25 tempo. Dit wordt een marathon met een positieve split: de eerste helft wat sneller dan de tweede. In de eerste helft was het tempo strak en iets onder 3:25. Een drankje iedere vijf kilometer, een gelletje iedere zes kilometer. Daar begint voor mij de uitdaging, spullen zitten in de rugzak en daarmee een beetje buiten bereik. Dit werkt niet. Ik heb van de rugzak een buikzak gemaakt om alles gemakkelijker te kunnen pakken. Het stukje naar de brug bij de Plofsluis heen en terug voelt een beetje raar maar wel lekker. De wegwerkzaamheden bij de Veerwagenweg zijn even spannend. Zouden ze echt nog niet aan het asfalteren zijn zoals vrijdag besproken? Ik fiets even vooruit om polshoogte te nemen. Er staat een vrachtwagen in de nieuwe bocht. Gelukkig kunnen we er goed voorbij. En voordat ik het weet word ik voorbijgestoken door Leendert. Hij is hard op weg naar het stuk langs de A27 waar de lichte noordenwind lekker in de rug stond. Het stuk naar de A27 is een punt van aandacht, daar voel ik de wind het meeste tegen.



Henk legt hem onverbiddelijk vast

5, 4, 3, 2, 1, GO

Daar komen ze. Paul dik ingepakt op zijn racefiets en Leendert in korte broek en singlet. Keurig ingelopen vanaf het huis van Paul. We komen niet om gezellig bij te kletsen, maar voor een zeer serieuze zaak, een solo marathon. Camera in de aanslag en Paul telt af vanaf 5 en GO. Keurig vastgelegd op een eerste filmpje.

Dan op de fiets er rustig achteraan. Wat zeg ik, ik moet flink doortrappen om ze weer in te halen. De trapondersteuning houdt op bij 25 km per uur. Ik haal regelmatig 30 km per uur. Het filmen vanuit de hand op de fiets blijkt toch nog niet gemakkelijk. En die sprintjes zijn goed voor veel gehijg van de cameraman op de film. Dat wil je niet...

Regelmatig besluit ik om vooruit te rijden, van de fiets te springen en vanuit mijn favoriete camerastand (laag bij de grond) foto's te maken. Een mix is toch wel leuk. Af en toe komt de zon er wat door, heerlijk voor de foto's. Dan ook nog volop koolzaad in de berm. Top!



Onderweg krijg ik steeds meer vertrouwen en plezier in het filmen.

Krijg ervaring met het goed vasthouden van de camera met het filmen en fietsen tegelijkertijd. Dat lenskapje moet ik goed vasthouden, het wappert anders voor de lens en dat is niet mooi.

Of Leendert goed op schema ligt, ontgaat mij eigenlijk een beetje... Maar daar hebben we Paul voor. Ik zie en merk dat het behoorlijk hard gaat en er nog steeds erg soepel uit ziet. Wat een snelheid en gemak. Volop kort grondcontact.

Leendert pakt de schijnwerpers

Stimuleren wedstrijdgevoel



"5-4-3-2-1: GO". En weg zijn we! Ik heb bewust mijn startnummer van Zeeuws-Vlaanderen van vorig jaar opgespeld. Zo hoop ik het wedstrijdgevoel wat te simuleren. De eerste kilometers gaan geweldig, heerlijk tempo, het is fris en redelijk windstil. Paul rijdt af en toe naast me, soms voor me en soms achter me, maar niet te dichtbij, dat hebben we afgesproken.

Elke 5 kilometer reikt Paul me een bidon aan en wat later een gelletje en weer de bidon om het weg te spoelen. We praten in het eerste deel van de wedstrijd redelijk wat. Althans, vooral Paul. Hij vertelt over zijn rol als pacer en ik houd het bij korte antwoorden. Ook vertel ik dat ik het nog steeds niet kan geloven dat ik in de zomer regelmatig moeite heb om het tempo van 3:24 minuut per kilometer voor de halve marathon, op een 10

kilometer te kunnen lopen. Hooikoorts heeft best wat invloed op prestaties. Dus vertel ik Paul dat ik daarom in de zomer liever fiets dan dat ik wedstrijden loop.

De halve marathon tikt snel weg: onder de 1:12 uur. Dat was ook het plan, omdat ik het liefst verval incalculeer. Op een marathon durf ik niet te gokken op een vlakke race. Ik wil graag 2:27 uur lopen, dus heb ik 1:12 + 1:15 uur in mijn hoofd. Na de halve marathon steekt de wind iets op en wordt het zwaarder, de kilometertijden lopen wat op maar het gaat nog steeds prima.

Een goed begin is het halve werk, Maar een goed begin is maar de helft – de Jeugd van Tegenwoordig

Henk legt het vast

Corona kilo's

Mijn Corona kilo's en conditie dwingen mij tot slimheid. Waar kan ik afkorten om weer uit te hijgen en mooie shots te maken? Film of foto's, dat zie ik dan wel... Het parcours ken ik natuurlijk op mijn duimpje. Het lukt gelukkig aardig. Leendert vindt het niet erg dat ik als paparazzi fotograaf in de berm ga liggen en met een draaiende camera op de fiets achter, naast en voor hem ga fietsen. "*Dat is alleen maar stimulerend*", vertelde hij vooraf. Alle remmen los dus.

Een enthousiaste blik

De ronden gaan gestaag. Vanaf 35 kilometer wordt het spannend... Dat weet iedere marathonloper. Ik probeer wat meer in de buurt te blijven met de draaiende camera. Liefst naast of voor Leendert. Ik zie echter nog weinig verval. "*Wel wat pijntjes*", zegt Leendert en heeft vertrouwen op een ruime PR, en nog belangrijker: ik zie een enthousiaste blik. Dat gaat goed komen. Toch?

Het tempo bij de laatste keer langs De Staart is echt fantastisch. Wel doodse stilte, opperste concentratie, een solo marathon pur sang. Wat een genot om hier bij te mogen zijn... ik ben dankbaar!



Leendert gaat steady

Oeps

Vlak na het halve marathon punt hoor ik achter me geroep. Ik kijk om en zie Paul in het gras liggen. Oeps, wat nu? Ik loop door... Maar blijf toch een paar keer omkijken. Gelukkig zie ik Paul opstappen, dus probeer ik mijn tempo weer te zoeken. Na nog een aantal keer omgekeken te hebben zie ik hem weer aan komen fietsen. Als hij me passeert vertelt hij dat de rugzak in zijn spaken terecht gekomen was, wat een tuimeling (gelukkig in het gras) tot gevolg had... Poeh, dat liep met een sisser af.

Rond 30 kilometer komt de schrik er opnieuw wat in, de benen beginnen vrij stijf aan te voelen. Even ben ik bang om kramp te krijgen. Voor de zekerheid drink ik een magnesium ampul en houd ik mijn kilometertijden wat strakker in de gaten. Hopelijk kan ik nog finishen in de tijd die ik graag wil...

Paul valt stil, Leendert niet

Bij de twee ronde ging het aftellen verder, nog 30 kilometer te gaan en op naar het halverwege punt. Dit keer dendert Leendert door over het grind zonder obstakel, vang ik wat wind op afstand en probeer hetzelfde tempo net onder 3:25 minuut aan te houden. De foerage gaat een stukje soepeler met de buikzak. Toch blijkt dat een rugzak nooit een goede buikzak wordt. We kijken naar de tijd, de bevoorradingszak, de buikzak, de stoep en ik val om met mijn fiets. Ik roep naar Leendert dat hij door moet lopen. Ik zou hem wel weer inhalen. Ik krabbel overeind, ga de rugzak weer gebruiken zoals hij bedoeld is. Daardoor heb ik in mijn bidonhouders opeens plek voor een bidon van Leendert. Nu bedenk ik me ook dat ik die gels gewoon in de zakken van mijn jasje had kunnen doen. Al doende leert men. Veel belangrijker is dat Leendert op ongeveer 1:11:30 doorkwam op de halve, helemaal volgens plan. Nu ik weer bij hem ben, zijn er nog maar 20 kilometer te gaan. Het tempo blijft strak. Henk hebben we inmiddels op alle plekken in alle mogelijke poses gezien. Maar langsfietsend met draaiende camera is een nieuwe voor mij.

Na twee rondes zijn de praatjes op en gaat alle energie naar het lopen. Leendert houdt hetzelfde tempo vast tot 30 kilometer. Nog iets meer dan een ronde te gaan, het aftellen van de laatste twaalf begint. Na wat kilometers die wat zwaarder gaan, houd ik met Leendert het ingecalculerde verval in de gaten. De tweede helft is op papier op 3:40 minuut gezet maar hij loopt daarvan al bijna tien kilometer sneller. Op de laatste 10 kilometer lukt het goed om zelfs daar ook binnen te blijven.

Leendert flikt het

Op 39,2 kilometer met nog 3 te gaan, probeer ik tegen mijn protesterende lichaam in, toch nog wat te gaan versnellen. Als ik de laatste kilometers het verval enigszins beperk, kan ik nog net onder of rond de 2:27 uit komen. Dus loop ik met de laatste power die ik heb, nog even door. Een blik op mijn horloge zegt genoeg. Het is me gelukt. Breed lachend finish ik in 2:26:58 uur.

Na de finish word ik super enthousiast onthaald door Henk en Paul. Super bedankt!

Henk geniet met volle teugen

Ik fiets vooruit om een de finish vast te leggen en zie nog een lekkere versnelling. Top hoor! Een dik PR als resultaat. Leendert moet uiteraard bijkomen, maar oogt voor mij nog best fris, zeker met zo'n tijd. Even een klein feestje, op gepaste afstand, dat is moeilijk maar wel verstandig.

Nog snel wat foto's om het verhaal rond te maken. Wat een ochtend!



Paul rijdt over het gras

Leendert weet dat hij zijn record ruim gaat verbeteren. Zelfs op een tempo van vier minuut per kilometer gaat dat lukken. Het geeft hem vleugels. Nog een laatste keer drinken en genieten naar de finish. Die ligt uiteindelijk op 42.35 km, iets extra voor de zekerheid. Zelfs met die extra afstand finisht hij ruim drie minuten onder zijn eerdere PR. Wat een tijd, wat een verbetering, wat een feest(je)!

En toen

Paul mijmert alvast

Was dit de eerste Vlinderloop marathon? Het lijkt op dit moment zeker de snelste. Leendert is heel tevreden met het resultaat, het beperkte verval en zijn ontwikkeling. Ik ben blij dat hij ons parcours hiervoor heeft gebruikt en dat ik ondanks mijn val deze mooie ervaring heb meegemaakt.

Wie gaat de volgende Vlinderloop marathon lopen?

Leendert fietst uit – en loopt vijf dagen later alsnog Zeeuws Vlaanderen solo

We zeggen Henk gedag en dribbelen terug naar Paul's huis. Ik kleeft me om en spring ook op de fiets. Heerlijk om samen nog even uit te fietsen en bij te praten. Het feit dat ik telkens "Wat zeggie?" vraag, geeft aan dat we uit elkaar fietsen. Ook mijn advies naar iedereen: loop alleen of met zijn 2-en, maar houd je wel aan de afstand!

Ik ben Paul als "meefietser" en Henk als "supportende" fotograaf super dankbaar voor mijn nieuwe (niet officiële) Vlinderloop marathon PR. Hoop jullie snel weer te zien bij een volgende Vlinderloop.

Henk overweegt een nieuwe carrière

Na het afscheid op naar de doka en filmmontage. Werk aan de winkel...

You'll never walk alone – Lee Towers

Dit was een mooie reis, een belevenis. We genieten nog na en zijn helemaal enthousiast.

Leendert heeft na deze dinsdag ook op zaterdag 18 april een marathon gelopen, toch die van Zeeuws Vlaanderen, en natuurlijk ook solo. Zijn tijd was 2 uur 35! Als hardlopers hebben we een mooi ingrediënt voor het "nieuwe normaal": dit doen we samen en ook solo.

Leve de Vlinderloop!

Voor verdere visuele ondersteuning

[fotoalbum](#)

en... om een gevoel te krijgen van de snelheid

[marathon film](#)

muzikaal ondersteund met

Shoes of lightning – Racoon

You'll never walk alone – Lee Towers