



't Lopertje

Jaargang 27, nr. 1 - 25 februari 2025

't Lopertje is het clubblad van Loopgroep Waalre en verschijnt 7x per jaar.

Redactie: Hans Harlé - lopertje@loopgroepwaalre.nl

Het volgende nummer (nr. 2) verschijnt begin april. Bijdragen ontvangen we graag uiterlijk op vrijdag 4 april.

Zie voor meer informatie, meer foto's en eerdere nummers onze website www.loopgroepwaalre.nl.

In dit nummer:

Blz.

1. Loopgroep Waalre ondersteunt Metakids
2. Een oproep
2. Zonnige Snertloop

blz.

3. Broeken te koop
3. Jaarverslag DOL-groep
4. Ploggen op 22 maart
4. Nieuwjaarsborrel

blz.

4. Jaarkalender 2025
5. LGW deed hier ook mee
6. 't Lopend vuurtje (110)
7. Terugblik op 2024

Loopgroep Waalre ondersteunt Metakids

Maar liefst 2.168 euro brachten we in december bij elkaar voor Metakids. Deze organisatie zet zich in voor metabole ziektes, de meest dodelijke soort ziektes onder kinderen in Nederland. Metakids was in december '24 dan ook het goede doel van jaarlijks evenement 3FM Serious Request, waarvoor diverse DJ's dagenlang in een glazen huis verblijven en werken.

Onze leden Ria Stevens en Carla de Rooij organiseerden dat ook Loopgroep Waalre een bijdrage ging leveren. Dat liep zo goed dat het doelbedrag verschillende keren naar boven bijgesteld kon worden.

Na de afsluitende duurlooptraining op 22 december kwam de teller uiteindelijk op € 2.168 te staan. Een prachtig bedrag voor Metakids waar we best wel trots op mogen zijn!



Een oproep

Marja Raijmakers

Zoals velen van jullie al weten heb ik, door een aanhoudende blessure, besloten te stoppen bij de loopgroep. Hiermee komt er ook een einde aan mijn tijd in het bestuur. Ik had het graag allemaal anders gezien, maar mijn knie doet niet wat ik graag zou willen.

Nu deed ik naast mijn bestuursfunctie nog wat extra dingen voor de loopgroep. En daar zoeken we nieuwe mensen voor!

- Ik bezorg Lopertjes in Waalre-dorp. Het zijn er niet meer zo veel. Maar voor die paar Lopertjes (een stuk of 8) zoeken we iemand die deze graag rond wil brengen. Heb jij een uurtje in de 2 maanden tijd hiervoor, dan horen we het graag.
- Ik ben één van de beheerders van Facebook. Wie wil er de pagina van Loopgroep Waalre weer nieuw leven inblazen en deze regelmatig van leuke berichten voorzien? Tevens is het een optie om ook op Instagram een pagina te starten. Welke social media liefhebber heeft hier tijd voor?

Het bestuur hoort graag wie er interesse heeft in bovenstaande taken. Je kunt hiervoor een mailtje sturen naar bestuur@loopgroepwaalre.nl.

Zonnige Snertloop

Op zondag 16 februari was het prachtig weer: fris, maar droog en uitgesproken zonnig. Ideaal dus voor onze Snertloop die ochtend, en dat hebben we sommige andere jaren (zoals vorig jaar) wel anders gezien...

De mooie routes hielpen natuurlijk ook mee, net als de smakelijke soep na terugkeer in de sporthal. Hopelijk vallen volgend jaar alle stukjes weer net zo mooi in elkaar!



Loopgroep Waalre broeken te koop

We hebben nog Loopgroep Waalre hardloopbroeken op voorraad. De prijs is 17,50.

Bestellen bij kan bij Mientje Spijkerman, e-mail paulspijkerman@hetnet.nl.

Een appje of telefoontje is ook prima: 06-53 26 53 53.



Jaarverslag DOL-groep 2024

Huub Verhees

LEDENBESTAND

Het aantal leden bedraagt 13.

Het afgelopen jaar hebben zich geen nieuwe leden aangemeld, ook hebben geen leden bedankt.

BESTUUR

Ook in het bestuur hebben geen mutaties plaatsgevonden.

ACTIVITEITEN

Behoudens het wekelijks gebruikelijke hardlopen en wandelen hebben de volgende activiteiten plaatsgevonden:

Kroonjaar

Voor 6 juni werden wij door Cor Versmissen, bij gelegenheid van zijn 85^e verjaardag, uitgenodigd voor een etentje in herberg “Het Loon”.

Interview

Op 11 juli hebben wij bezoek gehad van de persafdeling van het maandblad “Trailrun”. Zij waren zeer geïnteresseerd in onze activiteiten, hetgeen met de nodige actiefoto's in een breedvoerig verhaal werd opgenomen en gepubliceerd in hun maandblad “Trailrun”. Door dit landelijk in grote oplage verspreid maandblad hebben wij hierdoor landelijke bekendheid verworven.

Culturele dag 12 september

De dag bestond uit een fietstocht naar onder meer de vleermuizen-uitkijktoren in Riethoven, een bezoek aan het “Brabants Genot”, een excursie bij timmerwerkplaats Velter, een bezoek aan het wielermuseum, en een afsluitend etentje bij herberg “Het Loon”.

Fakkelloop 10 december

Moesten wij het voorgaande jaar de loop door extreme omstandigheden afgelasten, ook dit jaar waren de omstandigheden minder gunstig. Echter door een aanpassing van het parcours konden we om 19.00 u. het startsein geven.

Mede door het grote aantal lopers en wandelaars en de bereidwillige medewerkers/-sters was het wederom een geslaagd evenement.

PLOGGEN: Landelijke Opschoondag op 22 maart

Op zaterdag 22 maart 2025 is het weer zover: dan is de Landelijke Opschoondag en Loopgroep Waalre doet weer mee! De wandelaars en hardlopers gaan dan weer zwerfvuil rapen om de straten, lanen en fietspaden in Waalre een mooier aanzien te geven.

De formule is als vanouds: om 9.45 uur verzamelen bij Meester Keeman. Daar worden routes en materialen uitgereikt. Vertrek om 10.00 uur en vanaf 11.45 uur komen we terug bij Meester Keeman voor het inleveren van de volle zakken en de materialen, waarna de nazit kan beginnen met een drankje en wat lekkers voor alle deelnemers. Aanmelden kan nu al met een mailtje naar n.broers@upcmail.nl (de eerste aanmeldingen zijn ook al binnen) of met een appje naar 06.5425.1542 (Nico). Partners en kinderen zijn ook welkom om te helpen.



De plogcommissie van Loopgroep Waalre (Nico Broers, en Annemarie helpt ook nog mee!)

Nieuwjaarsborrel

Nog een paar foto's van onze eerste activiteit in het nieuwe jaar 2025: de nieuwjaarsborrel in sporthal Hoeveland op donderdag 9 januari.



Jaarkalender 2025

Inmiddels hadden we al de Snertloop (16 februari), Paarse Boscross (23 februari) en cursus reanimatie en AED (24 februari). Voor het eerste kwartaal van 2025 staat verder op het programma:

- Woensdag 19 maart: Algemene Ledenvergadering
- Zaterdag 22 maart: Ploggen
- Zondag 30 maart: Tijdloop

De rest van de jaarkalender wordt bekendgemaakt op de ledenvergadering van 19 maart.

LGW deed hier ook mee

Mescherbergloop – Eijsden, 15 december 2024



Genneper Parkenloop – Eindhoven, 5 januari



Midwintertrail – Geldrop, 9 februari



't Lopend vuurtje (110)

Wist je:

- Dat als dit Lopertje verschijnt de "Snertloop 2025" alweer achter de rug is.
- Dat het dit jaar extra leuk was, niet alleen door de goede organisatie maar ook door het schitterende weer. Tevens moet daarbij vermeld worden, dat de door Piet van de Gevel uitgestippelde route voor de wandelaars hartstikke mooi en goed begaanbaar was.

Wist je:

- Dat nu we het over de "Snertloop" hebben, er dit jaar een uniek systeem bedacht is bij het serveren en verdelen van de soepkoppen, nodig voor het traditionele soep eten. Er waren namelijk soepkoppen met het oor aan de linkerkant voor de erwtensoep en het oor aan de rechterkant voor de tomatensoep. Ook waren er soepkoppen met oren aan beide kanten. Die waren bedoeld voor mensen die graag nog een extra kop soep lustten!

Wist je:

- Dat ondanks de geweldige verzorging er bij bovenstaand evenement toch nog één man met een gezicht als een oorwurm zijn soep zat op te eten. Onze trainer Paul Spijkerman had bovenstaande namelijk niet goed begrepen en zat uit één soepkop met 1 oor links en 1 oor rechts erwtens- én tomatensoep tegelijk te eten. Zonde van de soepen hé!!

Wist je:

- Dat trammelanto del stronto Italiaans is voor diarree.
- Dat veel mensen net pedaalemmers zijn. Als je op hun tenen trapt gaat gelijk hun klep open.
- Dat ik, Co, helemaal niet oud ben. Ik zit in de bloei van mijn slijtage!

Wist je:

- Dat Wiek Tilleman en zijn vrouwtje Toos nooit problemen hebben; ze drinken namelijk altijd oploskoffie!
- Dat je tegenwoordig allemaal smileys hebt maar vroeger moesten we zelf lachen.

Zo tot zover dit lopend vuurtje

Groetjes van uw PR-agent Co.MMercieel

Zeg maar Co.

2024 – Terugblik op een onvergetelijk jaar

Carla de Rooij

Er was eens een hardloopjaar... 2024, dat zonder hardloopdoel begonnen was. Het enige doel was: met Loopgroep Waalre loop je *nóóit* alleen! (Hoewel? Onderstaande verhalen zijn gebaseerd op 'de waarheid' @Paul 😊). Een terugblik op een héél bijzonder, onvergetelijk jaar. Ik zal jullie gedetailleerde beschrijvingen van minimaal 24 halve marathons en iedere kilometer besparen, anders wordt 't Lopertje een boek met meer dan 24 hoofdstukken van 21 bladzijdes per hoofdstuk.

Nr. 1: Me, Myself & I (7 januari)

Zo eentje van spontaan bedacht: zal ik de halve wel of zal ik hem niet gaan lopen vandaag, samen met mezelf en muziek. Klaar voor de vliegende start van 2024 ! Nr. 1 kan afgevinkt worden.

Nr. 2: LGW & Me, Myself & I (14 januari)

Een LGW-training combineren met een cooling down (hardlopend) naar huis. Zo, wéér een halve gelopen. Voor de oplettenden: ja, ja... Johan loopt voor me en heeft dit jaar zelden (afgerond NOOIT) meer achter me gelopen. De razendsnelle Johan!



Nr. 3: LGW & Me, Myself & I (21 januari)

Ach ja... waarom ook niet, het bevalt wel goed deze maand. Een langzame duurlooptraining van LGW combineren met een paar quality time coolingdown-kilometers. Verder hardlopen met Erik en de 21,1 km is weer in de pocket.

En de vragen begonnen van diverse LGW-ers te komen: *Wat zijn je plannen Carla?* En daar had ik geen antwoord op, want ik wist het zelf ook echt niet. Hoewel niet iedereen me geloofde (nadat ik ooit sneaky een héle marathon in Antwerpen gelopen had, weet je dat nog @Wim? 😊). Diverse opmerkingen: *“Je gaat zeker 52 halve marathons lopen? Je bent weer voor een héle marathon aan het trainen? Wat gaat er voor verrassing komen dit jaar?”*. En mijn antwoorden bleven ongewijzigd. Na nr. 3 kwam er een weekje pauze, waarin ik eens ging bedenken wat ik zou willen in 2024.

Nr. 4: Midwintertrail LOGO (4 februari) – 24 km



De eerste georganiseerde run van dit jaar voor mij en verschillende LGW-ers. We hadden een groep 24 km-lopers en een groep 16 km-lopers. Ik bedoel: we hadden een snelle groep 24 km-lopers en ik werd (notabene als alléén lopende jongedame) 'snel' in de steek gelaten door de LGW-ers. Gelukkig loop je *nóóit* alleen en heb ik de loop voortgezet met LOGO-lopers en Eindhoven Atletiek-lopers en héérlijk gelachen in de modder. Laat ik het maar positief benaderen en denken dat die snelle mannen het vertrouwen er wel in hadden om een jongedame 'hélemaal alléén' verder te laten hardlopen. Het is jullie allen vergeven.

Ook positief bekeken blijft het beeld dat ik de laatste meter nog met Paul samen liep (hij stond naast de overbekende waterzooi, zie foto), als de dag van gisteren in mijn hoofd hangen. Ik snap het nu: Paul wilde gewoon dat dit een 'onvergetelijke trail' zou worden voor mij.

Het jaar 2025 heb ik gelukkig weer een héle gezellige Midwintertrail gelopen, alleen nu met de 16-km groep.



Helaas heb ik in 2024 het prachtige verhaal gemist over Henk C. die een vrouw over het water heen wilde tillen en samen met haar in het water viel. En helaas heeft Henk C. dat in 2025 niet herhaald.

En wéér heeft Paul er dit jaar (2025) voor gezorgd dat ik hem tegenkwam tijdens de 16 km Midwintertrail, terwijl hij met Roald de 24 km aan het lopen was. En tegelijkertijd zal ik alvast

een plaatje sturen voor de dress-code voor dit jaar tijdens de carnaval @Paul 😊.

Nr. 5: Snertloop (18 februari 2024) en even een fotootje van de Snertloop 2025 (16 februari)



2024



2025

@Roald, snap je nu waarom er wéér een fotogeniek moment kwam na de Snertloop 😊? Paul en ik vergeten zulk soort momenten niet. Thnx fotograaf Rien 😊.

Vanuit huis warming-up naar de Snertloop en zo wéér een halve marathon erbij. Geen betere foto gevonden. Dit is het enige wat ik onthouden heb na de Snertloop 2024.

Inmiddels is de snertloop van 2025 ook al verleden tijd. Ik zou zeggen: zoek de ver-

schillen. Ik concludeer wel dat ik volgend jaar geen verhaal ga schrijven voor 't Lopertje, want dan kan ik dezelfde foto's gebruiken.

Nr. 6: Asterix Paarse Boscross (25 februari).

Owww, geen probleem om daar ook 21,1 km van te maken. Gewoon naar de Hut vanuit thuis, de warming-up, en daarna de Paarse Boscross eraan vastplakken.



Nr. 7: Halve Zolen Trail (2 maart)



Een onvergetelijke trail. Met een paar halve zolen de Halve Zolen trail gelopen. M'n haas Sergei was ik de laatste paar kilometer ineens kwijt. Hij was er met Rien van door gegaan (lees: had me in de steek gelaten). Toen ben ik maar teruggelopen om Roald op te

halen. Je laat immers nóóit iemand alleen lopen. Roald vond het uitzicht de laatste kilometers zó prachtig, dat hij gewoon ging wandelen om langer van het uitzicht te kunnen genieten.

Nr. 8: Drunense Duinen Loop (10 maart)

Van alle LGW-ers die meeliepen: Erik 1^e plaats bij de heren en ik bij de dames.



Nr. 9: Two Rivers Marathon (17 maart)



Helaas kon Rien niet hardlopen en mocht ik in plaats van Rien de hele marathon voor de helft lopen samen met Carst, die mij na 21,1 km afloste. Onze bikkel Tine loopt gewoon weer even een héle marathon (appeltje-eitje). Met dank aan Rien, die op en neer fietste om ons af en toe mentaal te begeleiden.

Nr. 10: Me, Myself & I – halve marathon (22 maart).

Weer eens een keer tijd voor een Me, Myself & I – halve marathon. Ik dacht een leuke route uitgestippeld te hebben, helaas was het weer wat aanmodderen en tegelijkertijd evenwichtsoefeningen / stabiliteitstraining.



Nr. géén halve marathon – De Tijdloop (24 maart)

Dat was een geweldige dag. Ik heb gewoon een keer niet meegelopen en super genoten van ‘vrijwilligerswerk’ en foto’s maken van o.a. potentiële toekomstige nieuwe leden. (stiekem vind ik dat deze onderstaande foto’s alle 3 in mijn top 10 van 2024 foto’s staan 😊). Het is toch prachtig @Michael om je vrouw en je bikkeltje hier te zien lopen? 😊 Niemand kan ontkennen dat het een modderig jaar was en dan ook nog eens bij De Tijdloop. Ik neem mij petje af voor iedereen die meegelopen heeft. Super dat meer familieleden van LGW-ers meegelopen hebben. Hoe meer zielen hoe meer vreugd. Ik zou zeggen voor dit jaar: moedig jullie familie aan en laat ze ook meelopen met de Tijdloop op Zondag 30 maart 2025.



@Erik, de héle snelle familie 😊, die jij nóg niet bij kunt houden 😊

Nr. 11: Imants grenstrail (7 april)



Eindelijk krijgt Ria de smaak te pakken en gaat ze ook mee voor de langere afstanden. Lukas laat als trainer het uitstekende milieuvriendelijke voorbeeld zien: lege flesjes verzamelen. Ria en ik hadden de gedeelde eerste plaats van de dames Loopgroep Waalre.

Nr. 12: Een spijbel-LGW-training - halve marathon_(16 april)



Gespijbeeld van de LGW-training om me psychisch voor te bereiden op de start van de nieuwe onvergetelijke, enthousiaste Start2Run groep 2024. Samen met Paul Spijkerman waren we weer gestart met een nieuwe groep op 23 april, met als doel: 7 km kunnen hardlopen na 10 weken.

De bovenstaande bikkels hebben hun welverdiende medaille verdiend. Thnx @Roald, dat jij voor zo'n unieke medaille hebt gezorgd en allen die de medaille verdiend hebben zo blij zijn als ...een hardloper die voor het eerst de 7 km gehaald heeft 😊. Proficiat allemaal! Paul en ik hebben tijdens de trainingen veel hulp gehad van Esther, Rien, Anneke en Inge. Super bedankt allemaal.

Inmiddels is een gedeelte van deze Start2Run groep verder gegaan met LGW en zijn ze nagenoeg een jaar gevorderde hardloper die ik nagenoeg wekelijks enthousiast mee zie trainen. Ik kan genieten van deze gemotiveerde leden. (@Henk C., we willen ze iedere keer wel weer een dikke knuffel geven voor hun vrolijke aanwezigheid.)

Tineke en Laura hebben samen met Inge voor het eerst meegedaan met de 10 km tijdens de halve marathon Eindhoven. Ik ben trots op ALLE Start2Runners en met een extra klopje op de schouders voor Laura. In het onverwachte bloedhete weer ging ze de strijd aan om de 7 km te halen. Het is haar gelukt (in haar hoofd zong ze volgens mij "met bloed, zweet en tranen"). Met haar doorzettingsvermogen heeft ze het gehaald. En nu... bijna een jaar later, lacht ze na 7 km en loopt makkelijk verder dan 10 km. De dames vierden hun wedstrijdlopen volgens mij al herhaaldelijk met een fles champagne.

Nr. 13: Wings for Life World Run (5 mei)

Dit was een geweldige halve marathon, misschien wel bijna de mooiste van allemaal dit jaar, ook al had ik hem hélemaal alleen gelopen. Nou ja, "alleen"? Erik liep hem ook, alleen hij ging er wat sneller vandoor. We hadden ons aangesloten bij het team Roll and Run with Fysiotherapie Heusdenhout.

We hadden prachtige weersomstandigheden en er was een geweldige sfeer. Tijdens deze run word je achtervolgd door een bewegende finishlijn – de Catcher Car. Je kunt zo snel rennen als je wilt. Als de Catcher Car je inhaalt, ben je een finisher.

Uiteraard had ik voor deze run een doel, en dat was (bijna voorspelbaar) 21,1 km. De Catcher Car had me helaas net voor de 21 km ingehaald, en ik ben voor Strava even door blijven rennen en heb geprobeerd de Catcher Car weer in te halen... tot ik de 21,1 km gehaald had. Dan kon ik in ieder geval halve marathon nr. 13 afvinken.

Het hele team zet zich samen in voor dit goede doel: onderzoek naar ruggenmergletsel. Samen rennen we voor degenen die dat niet kunnen. We rennen om te helpen een geneesmiddel te vinden voor ruggenmergletsel. En dit jaar ga ik de Wings For Life World Run weer meelopen met het Team Roll and Run with Fysiotherapie Heusdenhout, en wat langer van de Catcher Car genieten en met zoveel mogelijk LGW-ers genieten. Er hebben zich al meer liefhebbers opgegeven en het zou leuk zijn als we met zo veel mogelijk LGW-ers dit goede doel kunnen steunen of doneren, en het zou geweldig zijn als we dit allemaal bij het team van Fysiotherapie Heusdenhout doen.

<https://www.wingsforlifeworldrun.com/en/teams/5P8L05>



Nr. 14: Leiden / Lijden (12 mei)

Weinig woorden voor de halve/ hele marathon van Leiden. Tine en Johan liepen de hele en Rien en ik liepen de halve. Het was nog heter dan bloedheet... De eindtijden zijn bij zulke weersomstandigheden niet van belang. We hebben alle vier de eindstreep veilig gehaald. (@Johan, een ondersje: was het ons geluksgetal de 13^e maar geweest: we liepen hem op de 12^e en het was m'n 14^e halve marathon.) Johan & Tine, voor jullie een geweldige prestatie in deze hitte een hele marathon te lopen. Ik ben trots op jullie.



Nr. 15: Midzomertrail LGW (26 mei)

Geen praatjes, maar plaatjes.



Nr. 16: Gérardmer, Frankrijk (8 juni), 21.1 km tijd voor vakantie 😊

Het was een iets andere route dan verwacht om zonder trailschoenen te lopen.



Nr. 17: Maussane-les-Alpilles, Frankrijk (18 juni), nog meer tijd voor vakantie – 31 graden



Nr. 18: LGW & Me, myself & I (7 juli)

Een klein stukje alleen gelopen en vanaf Roald naar de training, en daar tot de 21,1 doorgelopen. Als het wat zwaarder wordt dan dwalen je gedachtes wel af bij het schitterende uitzicht tijdens de route:





Nr. 19: Me, Myself & I halve marathon (4 augustus)

Een rustige halve marathon en op tijd thuis zijn om daarna de goddelijk mooie prestatie 400 m hordes van Femke Bol te zien.

Nr. 20: Rovertsche Leij Trail (25 augustus)

Samen met Roald 25 km, de trail leek wel een hondenleven en (jump) naar links en (jump) naar rechts, en heerlijk om weer eens een trail te lopen met (bijna 😊) droge schoenen.



Nr. 21,1: ASML halve marathon Eindhoven (13 oktober)

Even snel een kiekje met Loopgroep Waalre en daarna snel ertussen uit piepen om mijn DokterJones-collega te hazen. Oei oei.... Wat had ze het tot de 18 km zwaar met ups en downs, tot de laatste 3 km in het vooruitzicht kwamen. Mijn collega ging versnellen en ik kon haar ineens niet meer bijhouden. Nu klaar voor Utrecht met mijn collega en LGW-ers in 2025.



Nr. 22: Trailrun Weert (10 november)

Fantastisch gelopen met mijn onmisbare loopmaatjes Roald, Ria, Erik en Sergei. Het was 20 km, en even een stukje verder gehaald worden om de 21,1 te halen. En ondertussen kwam steeds dichterbij de buurt dat ik dacht.... JAA, dat gaat mijn einddoel worden: 24 keer de halve marathon in 2024!



Nr. 23: De halve van Ell (24 november)

Dit jaar had deze halve marathon ook wel mogen heten: de halve van Hel. De hoogste temperatuur werd vandaag gemeten in het Limburgse Ell (19,1 graden – 24 november) en daar had ik me psychisch en lichamelijk niet op voorbereid (denk ik). Niemand van LGW ging met me mee. Verschillende leden van LGW gingen geld besparen en de 't is voor niks loop Geldrop meelopen. Gelukkig heb ik inmiddels mijn vrienden van de andere verenigingen uit de omgeving als ik alleen naar een wedstrijd ga. Ik zag het hélemaal zitten. In plaats van door Sergei kon ik door (verschillende kennen haar wel) Karin gehaald worden. Helaas... het was niet gelukt, en van alle halve marathons heeft deze het meeste bloed, zweet en tranen gekost (eindtijd 2:08 en ik liep in Ell in 2019 een halve in 1:50 op m'n sloffen). Ik weet dat het niet uitmaakt welke tijd er gelopen wordt over een halve marathon. En ik weet dat sommigen zelfs jaloers zijn op 2:08 uur en



sommigen van “de snelle” denken dat het een traag tempo is. Ik denk altijd maar: van iedere stap genieten, en zolang de eindstreep maar gezond gehaald wordt. Als ik een van alle halve marathons had willen skippen... dan was het deze wel. Het was m'n dag niet. Ach ja.. dat gebeurt ook weleens, denken we dan maar.

Nr. 24: Mescherberg-trail (15 december) Margraten

Hier is ie dan eindelijk... de 24^e halve marathon. Ik had me er hélemaal op voorbereid en de mega-fles champagne in de bekende koeltas meegenomen.



De laatste kilometers ging het erop lijken dat de hele route geen 21,1 zou zijn. Ik had niks in de gaten en Ria bleef maar stimuleren om bijvoorbeeld een rondje om de kerk erbij te doen. Wim ging mee voor de mentale/geestelijke ondersteuning. Ergens anders een straatje extra erbij, zodat we de 21,1 gehaald hadden. Supertrots kwamen we over de finish. En wij waren nóg trotser dat we de finish eerder gehaald hadden dan de snelle Bram en Johan. Blijkbaar hadden zij óf wat langzamer gelopen en genoten van de prachtige natuur, of zij hadden wat kilometers te veel gelopen 😊. Of @Johan, volgens de startnummers (check: 13) had ik geluk en jij vette pech 😊.

Nadat we gedouched hadden, warm en wel aangekleed, werd ik buiten verwachting verrast door Ria. Thanks Ria, voor de mooie herinnering aan dit jaar met de 24 halve marathons kort maar krachtig in een schilderij. En niet te vergeten een Unieke Medaille, die niemand anders van de héle wereld in bezit heeft en waarmee ik superblij ben (limited edition, credits voor Roald).

Toen vroeg Ria wat ik nu de mooiste halve marathon vond in 2024, en spontaan was mijn antwoord: de Wings For Life World Run, ondanks dat ik deze zonder de gezelligheid van het bijzijn van LGW-ers gelopen heb. Zoals het er nu naar uitziet zal deze run in 2025 een topper worden @Ria, want jij en verschillende andere LGW-ers hebben zich al opgegeven. En @Ria... als ik nu nog een keer mag antwoorden op je vraag wat de mooiste halve marathon van 2024 is, dan is mijn antwoord zonder twijfel: de Mescherberg-trail 😊.

22 december: Serious Request – Metakids

Na deze 24^e halve marathon kwam er nog een spontane actie in Loopgroep Waalre. Waar waarschijnlijk iedereen wel iets van gelezen, gezien of gedoneerd heeft.

Loopgroep Waalre zamelt 2168 euro in voor Metakids

WAALRE - Wat begon als een spontaan idee, groeide uit tot een indrukwekkende actie voor het goede doel. Loopgroep Waalre (LGW) haalde tijdens een duurlooptraining op 22 december maar liefst 2168 euro op voor Metakids, een organisatie die zich inzet voor kinderen met metabole ziekten.

Het initiatief kwam van Ria Stevens, een trouw lid van LGW. Op 20 december luisterde zij naar 3FM Serious Request en hoorde over het belang van steun voor Metakids, dat aandacht vraagt voor metabole ziekten. Deze ziekten zijn de meest dodelijke onder kinderen in Nederland. Geïnspireerd besloot Ria actie te ondernemen. Ze stelde voor om de geplande 13-km duurloop om te zetten in een sponsoevenement. Samen met Carla de Rooij werd het idee direct in gang gezet. Via de groepsapp van de fanatieke lopers binnen LGW werd het plan gedeeld, en al snel ontstond er enthousiasme. Carla richtte een actiepagina op onder de naam Serious Loopgroep Waalre Request, met een aanvankelijk bescheiden streefbedrag van 210 euro. Tot grote verrassing van de groep werd dit bedrag binnen een uur overschreden. De donaties bleven binnenstromen, waarna het

streefbedrag meerdere keren werd verhoogd – uiteindelijk naar 2110 euro, een symbolische verwijzing naar de afstand van een halve marathon in meters.

Op zondag 22 december verzamelde de groep zich voor de bijzondere duurloop. Maar liefst 29 hardlopers deden mee en legden samen minimaal 400 kilometer af. De sfeer was energiek en de betrokkenheid groot; zoals bij Loopgroep Waalre gebruikelijk, liep niemand alleen. De actie werd een succes dankzij de gezamenlijke inspanning van alle deelnemers en de vele donateurs die gul bijdroegen. Tijdens de loop werden grenzen verlegd, zowel sportief als qua inzameling. Het uiteindelijke bedrag van 2168 euro overtrof alle verwachtingen. Dit resultaat laat zien hoe een klein idee, gedragen door een hechte groep, kan uitgroeien tot iets bijzonders.

Voor 2025 heeft de groep plannen om zich opnieuw in te zetten voor een ander goed doel. Meer informatie hierover, evenals details over trainingen en beginnegruppen, zal beschikbaar

zijn via www.loopgroepwaalre.nl.

Loopgroep Waalre spreekt zijn dank uit aan iedereen die heeft bijgedragen aan het succes van deze actie. De donateurs, lopers

en betrokkenen hebben samen een verschil gemaakt voor Metakids en de vele gezinnen die dagelijks geconfronteerd worden met metabole ziekten.



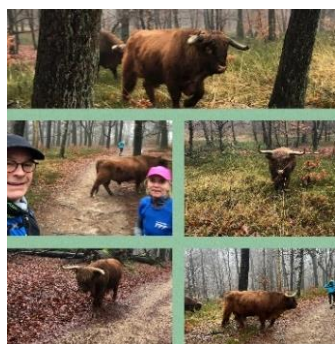
Loopgroep Waalre (LGW) haalde tijdens een duurlooptraining op 22 december maar liefst 2168 euro op voor Metakids. (Foto: Yvonne Leijten)

<https://www.weekbladdeschakel.nl/lees/50435>

Het bovenstaande verhaal in de krant vertelt al voldoende over de inzet van onze Loopgroep Waalre. Alle dank namens Ria en mij voor de donaties, steun, aanmoedigen en meelopen. Ria en ik begonnen met een streefbedrag van € 210,=. Johan is in het jaar 2024 niet alleen razendsnel geworden met het hardlopen. Hij was ook razendsnel in het eerste bedrag overmaken... Al snel hadden we het streefbedrag verhoogd naar € 1300,= en Johan was degene die ervoor zorgde dat dat bedrag ook dezelfde dag gehaald werd. Daarna in spanning het streefbedrag verhoogd naar € 2110,=. En Anna heeft met haar donatie dit bedrag overtroffen. Namens Ria en mij allen bedankt voor jullie bijdrage.



Nr. 25: Veluwe Zoom trail (29 december)



Nog eentje er achteraan plakken maar 😊. Samen met Erik het jaar afgesloten met een 25 km trail. Ook een schitterende trail. Met overstekend wild op de weg. Deze trail kan ik ook vol zetten met foto's. Als Erik meeloopt is hij tegelijkertijd persoonlijk fotograaf (dan kan hij af en toe zijn eigen tempo vooruit lopen, foto's maken en op mij wachten).

Samenvattend:

Met vélen van de loopgroep heb ik in 2024 véél onvergetelijke herinneringen opgedaan, waarover we over vele jaren nog steeds kunnen lachen en praten. Te veel herinneringen om uitgebreid te beschrijven. Mocht je je naam of foto met jou missen, dan meld je maar bij mij en heb ik vast en zeker persoonlijk nog een niet beschreven herinnering van 2024... ook met jou!

Ik wens iedereen voor 2025 een fantastisch loopjaar. En vooral voor degenen die een extra steuntje in de rug nodig hebben door blessures of andere dingen. Ben er voor elkaar, blijf bij elkaar, en steun elkaar!

AccuCompany

De Run 5125

5503 LV

Veldhoven

0402514242



E-bike



Scootmobiel



Relaxstoel



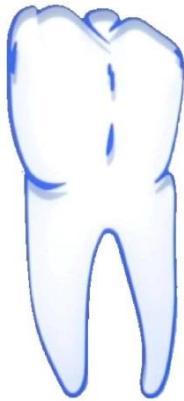
Golftrolley



E-scooter



Gereedschap



Vink Tandtechniek

voor schitterende tanden en een stralende lach

U kunt bij ons terecht voor:

gebitsprothesen - kronen en bruggen - implantaten
tanden bleken - gebitsbeschermers

Heikantstraat 18 - 5581 VB Waalre - tel. 040-221.6666
www.vinktandtechniek.nl - info@vinktandtechniek.nl

Nicole Couteaux
040 - 750 80 35

Gezondheidscentrum Waalre
Sportlaan 1
5581 BZ Waalre

Medisch centrum Aalsterweg
Aalsterweg 183A
5644 RA Eindhoven

Podotherapeut en sportpodotherapeut
www.podothepiecouteaux.nl



PODOTHERAPIE
C O U T E A U X



B FYSIC

Knegt & Bungelaar

“Uw praktijk voor zorg in beweging”



Wij zijn gespecialiseerd in o.a.:

Fysiotherapie | Manuele therapie | Sportfysiotherapie
Geriatricfysiotherapie | Kinderfysiotherapie
Oedeemtherapie | Dry Needling | Revalidatie

040 - 2217228 vraagwaalre@b-fysic.nl www.b-fysic.nl