

# DE TRIADE

ISSUE N°13  
2023 · DEC



Clubblad Triathlon & Loopvereniging de Langstraat

VERSLAG

**DIEDERIK VAN  
BALLEGOOIEN**

BESTUUR

**MICKY  
WINKELMOLEN**

In deze  
editie

VERSLAG

**6-8 OKT CLUB  
WEEKEND**

TEAMCOMPETITIE

**TERUG-  
BLIK EN VOORUIT**

## Social Media

### Facebook & WhatsApp

TLV de Langstraat heeft een Facebookpagina waar we diverse nieuwtjes en evenementen delen. Deze pagina kun je vinden onder de naam 'Triathlon en Loopvereniging'. Daarnaast is er ook een besloten facebookgroep genaamd 'Maresiavrienden'.

Voor de snelle onderlinge afstemming en specifieke trainingsgerelateerde zaken hebben we daarnaast 3 WhatsApp groepen, 1 per discipline. Via de facebookgroep 'Maresiavrienden' kun je aanmeldlinks vinden voor deze WhatsApp groepen. Mocht je geen facebook hebben vraag dan 1 van je trainingsmaatjes om je toe te voegen aan de WhatsApp groep waar je graag bij wil.

Om ervoor te zorgen dat de Whatsapp groepen wel overzichtelijk blijven willen we jullie vragen om de app groepen te gebruiken waarvoor ze bedoeld zijn, dus informatief. Afspreken wie er gaat zwemmen, hoever er gefietst wordt, waar er verzameld wordt, etc. Afmelden wordt door de trainers gewaardeerd,

maar wel liever in een privé berichtje in plaats van in de groepsapp. Voor de uitgebreidere verslagen over bijvoorbeeld wedstrijden of het delen van foto's willen we jullie vragen om de facebookgroep 'Maresiavrienden' te gebruiken.



[Maresia Triathlon en Loopvereniging](#)  
[Maresiavrienden](#)



*TLV De Langstraat-zwemmers*  
*TLV De Langstraat-loopgroep*  
*TLV De Langstraat-fietsers*



Expert v.d. Griendt



Drunen

# Triathlon en Loop- vereniging De Langstraat Triathlonteam

---

## Clubinformatie

### Bestuur

Voorzitter **Huberto van der Schuit**

06-29475895

Algemeen secretariaat **Jan v/d Vleuten**

06-19428455 - tlvdelangstraat@live.nl

Evenement secretariaat **Ad Schoonderbeek**

06-46166088 - tlvdelangstraat@home.nl

Penningmeester **Ad Schoonderbeek**

Technisch Commissie **Micky Winkelmolen**

06-11723512 mickywinkelmolen@gmail.com

Activiteitenfunctionaris **Marielle Verhoeven**

06-47495617 - marie\_elle@live.nl

Jeugdcommissie **Roos Schoonderbeek** en

**Chantal den Dekker**

Sponsoring en pr **Miranda van Rijswijk**

06-53977617 mirandavanrijswijk@live.nl

Algemeen **Vacature**

### Financiën

De contributie dient per kwartaal te worden voldaan, voor de 16e van de eerste maand van het kwartaal en bedraagt bij automatische betaling voor:

(Het geboortjaar is maatgevend voor de leeftijdsbepaling voor contributie)

### Triathlonleden

Senioren, 20 jaar en ouder € 53,00

Junioren 16 t/m 19 jaar € 37,00

Jeugd 7 t/m 15 jaar € 26,50

### Duathlonleden

Loop/Fiets Senioren € 41,00

Zwem/fiets Senioren € 43,00

Zwem/loop Senioren € 45,00

### Fietsleden

Senioren € 20,00

### Zwemleden

Senioren € 35,00

### Wandelleden

Senioren € 15,-



### Loopleden

Senioren/Junioren € 32 (AU of NTB)

Pupillen (6 t/m 15) € 26,50 (AU of NTB)

Het lidmaatschap is altijd incl. een NTB of AU basis licentie. Extra Atleten licentie NTB is € 31,50.

Eenmalig € 8,- administratieve inschrijfkosten. Korting van € 8,- per lid per vol jaar op één adres.

### Administratief lid NTB

Jeugd/Junioren en Senioren € 31,50/€50,00 per jaar (basislicentie NTB)

### Administratief lid AU

Senioren €48,50 per jaar (incl.basis- + W licentie AU)

Bij niet automatische betaling wordt het contributiebedrag verhoogd met € 2,50

Rekeningnummer IBAN:

NL55RABO 0165814454, t.a.v.

Triathlonvereniging 'De Langstraat' Waalwijk

### Kledingbeheer

Heb je belangstelling voor clubkleding neem dan contact op met Micky Winkelmolen of Huberto van der Schuit

### Redactie

Suzanne Kok - suzannekok@me.com

Roos Schoonderbeek -

rooschoonderbeek\_1@hotmail.com

Ad Schoonderbeek tlvdelangstraat@home.nl

De Triade verschijnt ten minste 4x per jaar.

### Website en e-Mail

[www.tlvdelangstraat.nl](http://www.tlvdelangstraat.nl) en

[tlvdelangstraat@home.nl](mailto:tlvdelangstraat@home.nl)

Maresia Triathlon en Loopvereniging

# Trainingschema December

## Zaaltraining

We gebruiken dit jaar weer de gymzaal van de Juliana van Stolbergschool aan de Woeringenlaan. De zaal is open om 18:45 uur, we starten stipt om 19:00 uur en gaan door tot 20:00 uur. De trainingen zullen dit jaar worden verzorgd door Inge, Maike en ondergetekende. Inge zal omdat ik op vakantie ga het spits afbijten, vervolgens neemt Maike twee trainingen voor haar rekening en de vierde training is weer voor Inge. Als je toevallig thuis beschikt over een Yogamatje dan zou het fijn zijn als je dit meebrengt.

Locatie: Gymzaal van Juliana van Stolbergschool, Woeringenlaan 20, 5144 CJ WAALWIJK

Dag: Donderdag, tijd: 18:45 tot 20:30 uur

Data: 16/11/2023 t/m 29/2/2024

## Gezamenlijke trainingen voor (halve) marathon

Er is belangstelling voor het lopen van een halve- en hele marathon in het voorjaar (resp. Drunen en Rotterdam), waarbij de vraag om een schema al snel ook weer aan de orde kwam. Natuurlijk juich ik dit enthousiasme toe en wil ik dit dan ook breder uitzetten. Het zou mooi zijn als wij met name in Drunen, weer met een grote groep aanwezig zijn, zoals in het verleden gebruikelijk was. Ik zou dan ook graag met jullie de uitdaging aan willen gaan om samen tot een goed resultaat te komen en dit proces in te zetten met een voor een ieder passend schema; een algemeen schema, maar aangepast aan individuele mogelijkheden of wensen. Graag hoor ik van je of je mee wil doen aan de halve marathon van Drunen en vervolgens wellicht ook nog de marathon van Rotterdam.

Met sportieve groet,  
Johan Sperber

Weeknummer	Week 48	Week 49	Week 50	Week 51	Week 52
Startdatum	27-11	4-12	11-12	18-12	25-12
maandag (weg)	DL 1-2-3-1 20'-20'-10'-20'	DL 1 60'	DL 1-2-3-1 20'-10'-10'-20'	DL 1-2-3-1 20'-10'-10'-20'	1e kerstdag geen training
dinsdag	zwemmen Olympiabad(21:30u)	zwemmen Olympiabad(21:30u)	zwemmen Olympiabad(21:30u)	zwemmen Olympiabad(21:30u)	2e kerstdag geen training
woensdag (voorlopig op de weg; baan is gesloten)	Oefeningen (kracht/lenigheid) 2*(1200-1000-800-600m) Z2-->Z4 HP=1'30"dr/SP=2'30"	Loopscholing 8a9*800m Z3 HP=200m wandel	Loopscholing 7*1000m afwisselen Z3-Z4 HP=oversteek wandel	Loopscholing 7*(600m Z3-400m Z4) HP=oversteek wandel	Oefeningen (kracht/lenigheid) 7*(800m Z3 - 200m Z5) HP=oversteek wandel
	Uitlopen/Stretchen	Uitlopen/Stretchen	Uitlopen/Stretchen	Uitlopen/Stretchen	Uitlopen/Stretchen
donderdag	zaaltraining 18:45 uur gymzaal Woeringenlaan	zaaltraining 18:45 uur gymzaal Woeringenlaan	zaaltraining 18:45 uur gymzaal Woeringenlaan	zaaltraining 18:45 uur gymzaal Woeringenlaan	zaaltraining 18:45 uur gymzaal Woeringenlaan
vrijdag					
zaterdag (bos)	10' inlopen 4'-6'-8'-10'-12' Z5-->Z2 HP=helpt insp.tijd	20' inlopen 7*5' bospad Z3 HP=2'wandel	20' inlopen 10*heuvel op/af 6*4' Z3 HP=2' wndl-dr-wndl	90' Fartleg DLH t/m TD	20' inlopen heuvels 12'-10'-8'-6'-4' Z2-->Z5 HP=2'wnd
	Uitlopen/Stretchen	Uitlopen	Uitlopen		Uitlopen/Stretchen
zondag	zwemmen ATB 9:30 uur Clubhuis	zwemmen ATB 9:30 uur Clubhuis	zwemmen ATB 9:30 uur Clubhuis	zwemmen ATB 9:30 uur Clubhuis	zwemmen ATB 9:30 uur Clubhuis
opmerking		10-12 stratenloop Waspik			26 dec Kangaroeloop

trainingstempo's op basis van anaerobe drempel (Zoladz-zone)

tempo's DL	DLH < 80%AD (Zone 1)	DL 1 = 80-85%AD (Zone 1)	DL 2 = 85-90%AD (Zone 2)	DL 3 = 90-95%AD (Zone 3)	TD = 95-100%AD (Zone 4)
intervaltempo	TL = 85-95%AD (Zone 2/3)	TM = 90-100%AD (Zone 3/4)	TK = 105-110%AD (Zone 4/5)	SU = 110-120%AD (Zone 5)	S = maximaal

## Voorwoord

---

### Van de voorzitter



Beste sportievelingen,

De herfst is voorbij. We zitten alweer ruim 2 weken in de winter met regenachtige en onstuimige omstandigheden. Ook wel weer lekker; mutsje op, handschoentjes aan en met rook uit de mond heerlijk het bos in met de trailschoenen of de MTB!

De afgelopen maanden zijn we als vereniging erg actief geweest, mede dankzij de initiatieven van enkele leden. Zo kijken we terug op een zeer geslaagde eerste Backyard Ultra. Met ruim 70 leden hebben we genoten van de saamhorigheid, sportiviteit en lekkere buffetten voor al onze leden en vrijwilligers. Prachtig om te zien dat in dit evenement onze jeugdleden, wandelaars en volwassen lopers allemaal hun energie kwijt kunnen. Bedankt Dion en Rob voor de organisatie! Verder heeft eerder in oktober ook ons clubweekend plaatsgevonden. In de bosrijke Sallandse Heuvelruggen in het mooie Twente, hebben we met 24 (partners van) leden twee mooie dagen beleefd, waarbij sportiviteit en gezelligheid hand in hand gingen. De organisatie is alvast bezig met de voorbereidingen voor de editie 2024. Dan hebben we tot slot een paar weken geleden de eerste Lopers Company Cross georganiseerd. Met ruim 500 deelnemers en voldoende enthousiaste vrijwilligers is dit weer een evenement geworden waar we allemaal trots op kunnen zijn. In ieder geval was dit ook het geval bij onze nieuwe sponsor die de naamgever is van deze taaiste cross in het circuit.

Maar er waren ook atleten in onze vereniging die in de afgelopen zomer bij andere races hun grenzen hebben verlegd. Zo was onze vereniging ruim vertegenwoordigd bij de Challenge Almere. Zowel bij de halve als de full- distance zijn er uitmuntende prestaties

geleverd, waarbij de atleten werden ondersteund door onze supporters, uitgedost met TLV de Langstraat 'klapvolk' pakketten. Waar een relatief klein clubje groot in kan zijn. Ook de teamcompetitie is weer geëindigd, waarbij onze 4 teams het weer zeer verdienstelijk hebben gedaan. Tot slot wil ik nog Suzanne Kok noemen, die weer een WK-deelname Xterra achter de rug heeft. Keurig gefinished en een ervaring rijker.

Zoals je verder in deze Triade kunt lezen zijn we nu definitief rond met onze sponsors. De komende jaren zijn we hiermee ook financieel weer een gezonde club. Uiteraard blijven we als sponsorcommissie openstaan voor nieuwe sponsors, maar de belangrijkste plaatsjes zijn inmiddels vergeven. We zijn blij dat we nu ook verder kunnen met de clubkleding. Verder in deze Triade zullen we het ontwerp van de nieuwe clubkleding bekend maken. We zijn er best trots op. Nu zorgen dat we snel de webshop open kunnen zetten. Komt goed!

In het bestuur zijn we bezig om de complete wedstrijd- en activiteitenkalender voor 2024 definitief te maken. Verder worden de voorbereidingen voor onze Duathlon al getroffen. Om wat meer zichtbaar te worden en duidelijk te maken waar wij als bestuur mee bezig zijn, stellen twee bestuursleden zich in deze Triade even persoonlijk voor. En voor degene die het nog niet weten; Dick van Delft is togetreden tot het bestuur en heeft de portefeuille 'Evenementen' voor zijn rekening genomen. Welkom Dick!

En nu dus de winter in. Lekker naar buiten! Maar je kunt jezelf ook in allerlei knopen leggen bij de zaaltraining op donderdag. Wat je ook doet, doe het met plezier en onder de klanken van 'Bring Sally up, bring Sally down'.

Sportieve groeten,  
**Huberto van der Schuit**  
Voorzitter

## Terugblik 2023..

### Elmar van Deijck

... en vooruitblik 2024

We hebben weer een geweldig triathlonjaar achter de rug in de teamcompetitie! En een fantastisch eindresultaat: al onze teams zijn gepromoveerd! (later meer daarover).

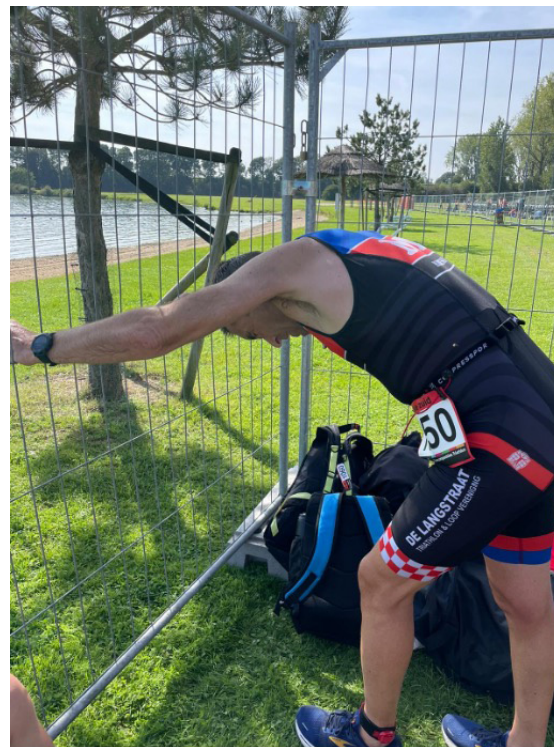
In de Schuiteman 2e divisie hebben onze mannen zoals Thomas, Tim, Chris, Milo en Joris hun uiterste best gedaan om in het geweld van dit veld bij de top 10 mee te kunnen doen. De aftrap van de wedstrijden was in Almere, daarna volgde Oss, Rosmalen (5e plaats!), Amersfoort en Roermond. Ons team is geëindigd op een mooie 10e plaats in de overall ranking.

In de Sportzot 3e divisie was de aftrap ook in Almere, daarna volgde Oss, Rotterdam en Roermond. De atleten die meerdere keren aan de start stonden waren Dick, Elmar, Mark, Marcel, Thijs en Ruud. De wedstrijd in Stein werd helaas op het allerlaatste moment afgelast, maar staat gelukkig in 2024 weer op het programma. Door de lastige beschikbaarheid van onze atleten (druk met allerlei andere wedstrijden) was niet iedere keer het dreamteam op te stellen. Desondanks is ons team uiteindelijk geëindigd op een 19e plaats in de overall ranking, net boven de 'degradatiestreep'. Knap mannen!

In de 4e divisie mannen zuid heeft ons team het beste gepresteerd: een hele knappe 4e plaats! Sjappoo! De aftrap was in ons eigen Waalwijk waar we zeer knap op een 2e plaats eindigden. Daarna volgde wedstrijden in Weert, Wijchen, Hellevoetsluis en Roermond. De atleten die vaker meededen waren Arno en Peter van Tilborg en daarnaast hebben we gretig gebruik gemaakt van diverse andere toppers zoals Thomas, Joris, Youri, Milo, Maikel, Cees en Huberto.

Ook hebben een aantal nieuwe atleten dit jaar deelgenomen aan onze teams: Youri,

Dion, Stefan en Mark van de Westelaken (DB). Voor menigeen de keiharde werkelijkheid dat een sprintafstand alleen op 100% maximale inspanning uitgevoerd kan worden, getuige is deze foto.



Ons damesteam deed mee in de Sportzot 3e divisie en kreeg dezelfde wedstrijden voorgeschoteld als de mannen. En ook zij hebben bij iedere wedstrijd enorm genoten van de sfeer, het enthousiasme en de diverse wedstrijdformats: de Team Time Trial in Almere, de sprint in Oss, de standaard afstand op een zeer warme dag in Rotterdam en de relay in Roermond. Het damesteam is op een mooie 8e plaats geëindigd in de eindstand.

En jawel, zoals eerder vermeld, alle teams zijn gepromoveerd. Doordat de 4e divisie is opgeheven schuiven alle teams één divisie op. En ons team uit de 4e divisie maakt een superpromotie en schuift zelfs 2 divisies op. We doen dus volgend jaar met de mannen met 1

team mee in de 1e divisie en met 2 teams in de 2e divisie. Bij de vrouwen schuift het team door van de 3e naar de 2e divisie.

Inmiddels is ook de agenda voor 2024 gepubliceerd. En dat belooft weer een spektakel te worden met wedstrijden in Arnhem, Almere, Waalwijk, Weert, Oud Gastel, Zeewolde, Stein, Leiderdorp en Roermond. Zie voor meer informatie: [teamcompetities.nl](https://teamcompetities.nl) Ook een nieuw format maakt zijn intrede: de 2x2 supersprint.

### Grande Finale in nieuw format

Na het grote succes van 2023, wordt ook in 2024 het seizoen spetterend en smullend afgesloten in Roermond. Maar deze keer dan wel écht als Grande Finale met z'n allen: van 3e Divisie tot Eredivisie, van Noord tot Zuid! Bij deze Grande Finale zal de 2x2 SuperSprint als spectaculair nieuw format zijn intrede doen. Hierbij gaat eerst een tweetal van het team als koppelkoers een 1/16 triathlon racen, waarna deze het tweede koppel van het team aantikt. Er wordt geracet in een tijdrit-format, dus iedere seconde telt. Spanning tot het einde gegarandeerd :-). Mocht je enthousiast zijn geworden om mee te doen met de teamcompetitie, meld je dan aan bij Elmar of Roos.

Op naar de volgende wedstrijden in 2024!

Uitslagen vind je hier | <https://teamcompetities.nl/3edivisie-triathlon/uitslagen-zuid/>



### Sprint Oss, 3e divisie

vlnr: Ellen, Monique, Catharina en Brenda



### Rotterdam, 3e divisie

vlnr: Suzanne, Wendy, Susan en Brenda



## Verjaardagen



Anita van Riel	1 December
Corne van Gool	2 December
Henrik Sellies	2 December
Rini Gootjes	3 December
Fenna Bekkers	4 December
Jan Joosen	5 December
Dion Leemans	6 December
Wilma Kokx	7 December
Maikel Rombouts	10 December
Ruud Meeren	13 December
Mark v/d Westelaken J	26 December
Susan Meeuwis	28 December
Anja van Riel	29 December
Stijn v/d Vleuten	1 Januari
Liz Akkerman	1 Januari
Johan Sperber	6 Januari
Rob v/d Broek	7 Januari
Cees Frikkee	10 Januari

Bart aan den Toorn	15 Januari
Lianne van Wanrooy	17 Januari
Marcel Muskens	19 Januari
Julian Molenschot	21 Januari
Xavie van Pot	21 Januari
Dave Jansen	22 Januari
Wendy Kroesen	22 Januari
Wouter Brok	28 Januari
Miranda van Rijswijk	30 Januari
Roos Schoonderbeek	3 Februari



*Interieur & exterieur, van ontwerp tot uitvoering!*

## Bedankt vrijwilligers

Wat hebben we samen met jullie als TLV de Langstraat weer een mooi evenement neergezet. Dankzij jullie inzet kunnen we tevreden terugkijken op onze Cross met ook een mooi resultaat voor de vereniging. Bekijk hier foto's van fotograaf Maarten.

[tlvdelangstraat.nl/wedstrijden/lopers-company-cross/fotos/](http://tlvdelangstraat.nl/wedstrijden/lopers-company-cross/fotos/)



## Save the Date

32E CROSS DUATHLON (RUN/ATB/RUN)  
WAALWIJK.

ZONDAG 18 FEBRUARI 2024!

Ook hier hebben we weer vrijwilligers nodig en hopen we op jullie te kunnen rekenen.

Voor de actuele kalender bekijk de website.





## Backyardrun Waalwijk

### Mariëlle Sprangers

Voor de eerste keer organiseert onze vereniging TLV de Langstraat een backyard run. Een bestaand concept waarbij je elk heel uur van start gaat voor 6,7 km. Wie het langste door kan gaan is de winnaar. Mijn doel is om te proberen of ik het ongeveer 40-42km vol kan houden, de marathon afstand. Wat ik dan wel jammer vind is dat ik niet meer s-avonds in het donker loop, dat lijkt me wel gaaf in het donkere bosgebied. Vele van ons zijn enthousiast en nadat we allemaal ons startnummer hebben opgehaald en de gezamenlijke warming-up hebben gedaan gaan we om 10 uur met ongeveer 75 lopers van start, waaronder wandelaars, jeugd en senioren hardlopers. Er is een mooie ronde uitgezet over de kanaaldijk en het hoefsvengebied van 3,35 km. Dit mocht je 1 of 2x lopen. De wandelaars en jeugd gingen voor 1 rondje en de meeste hardlopers voor 2 rondjes. Uiteindelijk blijkt de route te lang te zijn waardoor we geen 6,7 maar 7,2km liepen. Ik loop samen met Yvette en Bert en regelmatig in een leuk groepje. Na ongeveer 48 minuten zijn we weer terug, dus even kort tijd voor wat eten, drinken en een wc bezoekje. Op het hele volgende uur gaat het fluitje weer en gaan we weer van start. We lopen zo'n beetje tussen de 8,5-9 km/u. Niet te hard lopen anders hou je het niet zo lang vol. Na een paar rondjes zijn er pannenkoeken gebakken dus kunnen we goed bijvullen. Dat is trouwens super geregeld want telkens als je finisht kun je bij een kraam verschillende dingen drinken en eten. We gaan maar door, na 6 rondes hebben we de marathon afstand al volbracht en we gaan nog best oké. Yuri gaat hier stoppen. En wij starten weer op het hele uur, de groep dunt ondertussen wel flink uit. De een na de ander stopt ermee maar iedereen loopt bijna meer afstand dan vooraf gedacht. Samen met Bert en Yvette besluiten we om ook nog voor de 8e keer te gaan. Tijdens deze ronde besluiten Bert en Yvette om hierna te stoppen (58 km afgelegd) en ik denk nog wel een extra ronde



te kunnen volbrengen. Dat is de start van 18u waarin het halfweg donker gaat worden, lijkt me toch wel gaaf. Walter heeft mijn borstlampje van thuis meegebracht want dat was verplicht vanaf 18u (had ik bewust niet meegenomen omdat ik dan toch al lang niet meer zou lopen). En daar ga ik weer voor de 9e keer, op naar de 65km. Walter fietst met me mee want de groep is al zo uitgedund dat we allemaal op afstand van elkaar lopen. Ik kan toch nog redelijk goed blijven lopen en kom al een paar rondjes met 51 minuten weer binnen. In deze 9e ronde heb ik besloten dat ik nog 1x ga, voor de 10e keer en van start tot finish prachtig in het donker kan lopen. Met nog 5 hardlopers en 10 wandelaars gaan we om 19u nog een keer van start, Walter begeleidt mij weer. En na weer 51 minuten ga ik definitief finishen en heb er in totaal 72 km op zitten. Ik word gezellig binnen gepraat, krijg een medaille en ben helemaal verrast dat ik het zo lang vol heb kunnen houden, dit had ik nooit voor mogelijk gehouden. Een praatje, beetje eten en drinken, warm aankleden en daarna samen op de fiets weer voorzichtig naar huis. Nog wat eten, een warme douche en lekker vroeg naar bed. Later hoorde ik dat er nog een paar wandelaars en jeugd van de 3,6 km na 12x zijn gefinisht en daarmee een hele marathon afstand hebben volbracht. Tim, de 'last man standing' is om 23u nog een keer gestart voor de 14e keer en tegen middernacht gefinisht en heeft daarmee 100 km afgelegd. Wat een super leuk en goed georganiseerd evenement was dit, zeker voor herhaling vatbaar.

groetjes van Mariëlle  
[mariellesprangers.wordpress.com](http://mariellesprangers.wordpress.com)

## De weg naar het NK Ultratrail

### Diederik van Ballegooijen

Voor degene die mij niet kennen, ik ben Diederik van Ballegooijen en sinds anderhalf jaar lid van onze mooie vereniging. Hardlopen deed ik al fanatiek, maar dorpsgenoot Hans van Wijk overtuigde mij om een keer mee te gaan naar een looptraining. Dat beviel goed en sinds die tijd ben ik regelmatig op de looptrainingen te vinden. Ook heb ik vorige winter regelmatig in de Zonnebloembaan in het Olympiabad gelegen. Zwemmen gaat me niet zo goed af en daarnaast liep ik een zenuw blessure op in mijn handen tijdens de Ronde van Vlaanderen. De ambitie om goed te leren zwemmen, en dan ook triathlon te gaan doen schoof ik op de lange baan. Trailrunnen ging het worden. En vooral lang en veel.

De eerste trailrun deed ik mei. Tijdens de Koning van Spanje trail (waar Cindy Hillekens in de vorige Triade over schreef) deed ik de light variant: de 43 KM. De laatste kilometers had ik enorm last van kramp en heb ik stukken moeten wandelen. Tijdens die trail heb ik veel geleerd waar ik in mijn volgende trails veel profijt van had. Met name op het gebied van energie doseren en voeding.

Een maand later deed ik de Krijtland Ultratrail van 52 KM. Met de lessen van de vorige trail nog vers in het geheugen en 6 ORS tabletten op zak om de kramp tegen te gaan vloog ik voor mijn gevoel over de route. Ondertussen had ik het trailvirus goed te pakken en ging ik zoeken naar een mooie trail in het buitenland tijdens de zomervakantie. Dat werd uiteindelijk de Grossglockner trail in Oostenrijk. Een trail van 57 kilometer met ruim 3500 hoogtemeters omhoog en 4000 hoogtemeters omlaag. Dat was een schitterende ervaring, maar om voor dat soort trails goed te trainen moet je in de voorbereiding meer hoogtemeters maken. En om een gezin met jonge kinderen te combineren met veel trainen in bijvoorbeeld Limburg of de Arden-



Diederik links, met support van dorpsgenoot Hans

nen is lastig. Het doel werd een langere maar wel een meer vlakke trail.

Dat werd de Indian Summer Ultra in Drenthe. Een trail met verschillende afstanden waarvan de 100 kilometer de langste en tevens het Nederlands Kampioenschap Ultratrail was. 100 Kilometer vond ik een magische afstand en in combinatie met het vlakke parcours was ik nog net op tijd met inschrijven voordat het uitverkocht was. Weken van ruim 100 trainingskilometers per week waren geen uitzondering met zelfs uitschieters naar de 150 km. Ik kon de kilometers prima rond huis maken, in de Drunense Duinen, als woon-werk verkeer of als warming up en cooling down van en naar de looptraining op zaterdag.

Vrijdag 13 oktober was het zover. Het was herfstvakantie en hadden als gezin een vakantie geboekt 11 km van de start. We gingen eerst langs Gasselte (waar de start was) om het startnummer en GPS tracker op te halen en aan te schuiven bij de pasta-party. Daarna vroeg naar bed want om half 5 stond de wekker. Ik had de MTB meegenomen om met de fiets naar de start te gaan. Zo hoefden we de kinderen niet zo vroeg uit bed te halen om mij weg te brengen. Hun support had ik later op de dag natuurlijk nog nodig.

Na een nacht vol regenbuien was het gelukkig om 5 uur droog en vertrok ik op de MTB richting Gasselte. Lekker warm gefietst kwam ik aan en kon nog de laatste dingen doen. Toiletbezoek, tas afgeven, en nog even lekker in mijn bubbel de laatste koolhydraten naar binnen werken voor de start. Ik was gezond gespannen voor het onbekende.

Ik had tot 66 kilometer getraind, maar een voorstelling maken van de laatste 35 kilometer vond ik moeilijk. Op de langste trainingsslopen liep ik vrij makkelijk nog 5:30 p/km. Ik stelde mezelf als doel om op 6:00 p/km te finishen en niet te wandelen. Met stops erbij was ik dan ruim voor het donker binnen. Om kwart voor 6 gingen we richting het startvak waar de startceremonie begon. Na de intro van de speaker gingen er 250 deelnemers klokslag 6 uur onder luid tromgeroffel van start. De eerste anderhalf uur waren in het donker, dus verlichting was verplicht en noodzakelijk vooral omdat het eerste deel door dicht bos voerde. De route bestond uit 1 lange ronde van 101 km die voor 95% onverhard was en liep door verschillende boscomplexen, schaapskooien, natuurgebieden en open stukken om van bos naar bos te komen. Ik startte bewust niet te ver vooraan in het veld, omdat ik niet te snel wilde starten. Doordat het eerste deel vooral singletracks door donker bos waren loop je daar automatisch wat rustiger. Rond half 8 werd het licht en kon ik wat meer van de omgeving gaan genieten. Ook was het deelnemersveld al compleet uit elkaar dus vanaf toen liep ik vrijwel alles alleen. Om de 20 kilometer was er een bevoorradingspunt opgezet zodat je niet alles mee hoeft te nemen. De bevoorrading was top geregeld. Er was genoeg keus om suikers en zouten aan te vullen. Zo hadden ze bij de 60 kilometer soep en bij het 80 kilometerpunt pannenkoeken. Bij elke stop probeerde ik maximaal 10 minuten rust te pakken om weer op te laden en daar was ook telkens mijn gezin, dus ik had steeds weer een momentje om naar uit te kijken tijdens het lopen. Halverwege liep ik nog op een gemiddelde van 5:39 per kilometer. Dus op zich ruim op schema voor de 6:00 p/km voor mijn gevoel.

Het mentaal zwaarste stuk had ik tussen de 3e en 4e stop. Zo rond de 70 kilometer. Ik liep flink in mijn bubbel tot ik plots de clubkleuren van ons op de MTB door het bos zag fietsen. Het was Hans van Wijk die het hele stuk naar Drenthe had gereden om mij aan te komen moedigen. Na een stuk langs mij meegefietst te hebben ging hij richting finish om mij daar op te wachten. Vanaf de 80 kilometer gingen de benen zwaarder wegen en na elke boomstam waar ik overheen moest klimmen moest ik mijzelf dwingen om weer te gaan hardlopen en niet te wandelen. Langzaam zakte het gemiddelde naar 5:55 maar de kramp bleef weg, het lukte om te blijven eten en drinken en ik voelde me nog steeds sterk. Bij 95 kilometer dook Hans weer op op het parcours. Hij had zich bij de finish omgekleed in hardlooptenue en toevallig had hij hetzelfde shirt bij zich van een trail die we in de zomer samen hadden gelopen. Nu waren we helemaal een team de laatste kilometers! Samen hebben we de laatste 6 kilometer afgelegd en uiteindelijk kwam ik na ruim 101 kilometer met een gemiddelde van 5:59 p/km in een tijd van 10:48 uur als 20e over de finish. Mijn doelen en verwachtingen ruim behaald en overtroffen. 100 kilometer was voor mij een magische afstand die behaald is. Wat is het volgende? Wellicht een 100 mijl bijvoorbeeld tijdens de Backyard Ultra van 2024!



## Club sponsors

- Tanis Confectionery, Oosterhout
- Maresia Recycling, Kaatsheuvel
- Lopers Company, Tilburg
- van de Heijden Tweewielers, Waspik
- JB Design, Sprang Capelle
- Pols Motoren, Waalwijk
- Rabbit Bikestore, Elshout
- Expert v.d. Griendt, Drunen
- Hans van Mierlo Autoschade, Waalwijk

Totale commissie:	€ 419
Commissie dit jaar:	€ 73

Deelnemende shops zijn o.a.:

Booking.com cool blue bol.com Expedia

## Evenement Sponsors

- Vos Citroen
- Fitmasters
- Elektrolas
- REDviewBI
- Langstraat Hoveniers
- Feel
- Smelt, Drunen
- Marcel Vermeulen Reclame
- Esbeco
- Sport Focus
- ATB Medical
- Oarta
- R&R Gerechtsdeurwaarders van der Steen van Breugel
- Haveco
- van de Mierden
- Industriële Club Waspik
- Z Accountants
- Jac Klijn
- vd Wouw
- Plus

## De club van 50

U kunt lid worden van de club van 50 en zo participeren in het jeugdfonds. Deelname door het kopen van één of meer participaties van 50 Euro per jaar. De club van 50 is speciaal opgericht voor het Jeugdfonds Triathlon Vereniging de Langstraat. De gelden á € 50.- per certificaat komen specifiek ten goede aan onze jeugdafdeling om extra activiteiten te kunnen verwezenlijken en de contributie toch laagdrempelig te houden.

Hieronder de namen van de participanten van de Club van 50.

- Fam. Vugts, Waalwijk
- Team competitie teams TLV De Langstraat

- Personeelsfeesten
- Teambuilding
- Training
- Vrijgezellenfeesten
- Bedrijfsuitjes
- Familiefeesten
- Paintball
- Attractieverhuur
- Promotie
- Kinderfeesten

www.easyfunevents.nl - info@easyfunevents.nl - tel: 06-42058690 - Kaatsheuvel

ATTRACTIEVERHUUR

**MOONEN**

ATTRACTIE.COM

Wij maken ieder feest compleet...

Verkoop van attracties:

SALES UN  
www.funsales.nl

KLEMO  
KLEDINGVERHUUR  
www.klemo.nl

## Nieuwe clubkleding!

Eindelijk zijn we eruit. De onderhandelingen met de verschillende sponsors zijn afgerond en we kunnen weer verder voor de komende jaren. Dat dit ook gevolgen heeft voor onze clubkleding was jullie inmiddels al bekend. We zijn aan de slag gegaan met de layout van de clubkleding. Afhankelijk van het sponsorpakket dat door onze sponsors is gekozen, komen er een aantal sponsorlogo's op de kleding. Verder krijgt, met het verdwijnen van het 'Maresia' logo, ons clublogo een prominente plaats op de kleding. Voor ons was dit aanleiding om ons clublogo wat te moderniseren, waarmee we weer een frisse en moderne look krijgen op de nieuwe clubkleding. Het uitgangspunt is steeds geweest om zo min mogelijk te wijzigen aan het bestaande ontwerp, zodat ook de huidige clubkleding herkenbaar en passend blijft binnen onze nieuwe kledinglijn. We zijn erg trots op onderstaande nieuwe kledinglijn van TLV de

Langstraat. Op dit moment is Bioracer aan de slag om ons gehele assortiment aan te passen aan onderstaand ontwerp. Dit geldt ook voor onze trainingspakken. Later zullen we als kledingcommissie kijken of we het bestaande assortiment verder uit kunnen breiden. We verwachten dat de webshop van Bioracer in december opengaat voor bestellingen, zodat iedereen in het nieuwe seizoen in de nieuwe kleding kan 'shinen'.

De kledingcommissie



**MAREZIA** sinds 1962  
**AUTO RECYCLING**

## Clubweekend

---

30 maart 2023

Toen er een uitnodiging kwam voor een clubweekend op 4 oktober dacht ik leuk, dat ga ik doen, ik ga mee!! Dit omdat ik alleen zwemlid ben en het een mooie gelegenheid was om wat meer triathleten binnen de club te leren kennen.

De huisjes die de organisatie geboekt hadden stonden op vakantiepark Mólke in het mooie Twente, waar je prachtig kunt fietsen en hardlopen.

Mijn gedachten gingen dan ook gelijk naar de Sallandse Heuvelrug en de Holterberg.

24 personen hadden zich opgegeven, die allemaal zin hadden in gezelligheid, trainen, ontspanning en sociale ontmoetingen. En ja, de sociale ontmoetingen begonnen al gelijk op de vrijdag toen we aankwamen.

Er was een lange tafel buiten neergezet en de organisatie had al een maaltijd in elkaar gezet, er kwam een lekker pilsje en wijntje bij en later ging de friteuse nog aan voor de borrelhapjes.

De zaterdag na het ontbijt gingen wij om 09.30 beginnen aan een trainingsloopje van 12 kilometer wat gegeven werd door Maike, daarna ben ik met Jeroen nog even 1 kilometer gaan zwemmen in de midden regge

aldaar. Daarna snel effe geluncht om met een grote groep om 13.00 op de wegwielenfiets te springen. Terug aangekomen op het park stond er 89 kilometer op de teller, daarna douchen, ontspannen en kletsen. S'avonds zijn wij met de gehele groep uit gaan eten bij een tapas restaurant, om even de calorieën weer aan te vullen!!

Zondag met een kleinere groep na het ontbijt weer begonnen met een fietsrit terwijl een andere groep een wandeling ging maken.

Terug gekomen in Zuna stond er weer 63 kilometer op teller, geluncht en om 13.30 begonnen aan een fartlek training van 8 kilometer, wederom door Maike.

Toen met zijn alle even gedipt in de midden regge, wat koud was maar wel lekker als je er eenmaal door bent.

Daarna gedoucht, spullen gepakt en was het weer tijd om naar huis te gaan, op naar volgend jaar, gaan jullie gezellig mee?

Groet  
Wendy Kroesen



## Vrijwilliger gezocht met groene vingers

Vacature: vrijwilliger gezocht met groene vingers voor terreinonderhoud!  
Ben jij een enthousiaste tuinliefhebber met groene vingers? Dan zijn wij op zoek naar jou! TLV De Langstraat, een gezellige club met een prachtig terrein rondom het clubgebouw, zoekt een vrijwilliger die het leuk vindt om samen met anderen aan het werk te gaan en de handen uit de mouwen te steken.

### Funcieomschrijving

Als vrijwilliger met groene vingers zul je je voornamelijk bezighouden met het onderhoud van het terrein rondom ons clubgebouw. Op dinsdagmiddag komen meerdere vrijwilligers samen, inclusief de vrijwilligers van de Paardenvriend. Samen vormen jullie een gezellig team dat zich richt op tuinonderhoud en snoeiwerkzaamheden. Het is een leuke gelegenheid om je passie voor tuinieren te delen, nieuwe mensen te ontmoeten en tegelijkertijd een positieve bijdrage te leveren aan onze vereniging.

### Funcie-eisen

Interesse in tuinieren en terreinonderhoud. Bereidheid om op dinsdagmiddag beschikbaar te zijn voor vrijwilligerswerk. Samenwerking en teamgeest staan bij jou hoog in het vaandel. Ervaring is welkom maar zeker niet vereist. Iedereen is welkom om zich aan te melden!

### Wat bieden wij

Een gezellige werkomgeving waarin je je passie voor tuinieren kunt delen. De kans om nieuwe vaardigheden te ontwikkelen en kennis op te doen van ervaren tuiniers. Dankbaarheid en waardering vanuit onze vereniging en de gemeenschap voor jouw bijdrage als vrijwilliger. Heb je interesse om ons team te versterken als vrijwilliger? Stuur dan snel een bericht naar [tlvdelangstraat@live.nl](mailto:tlvdelangstraat@live.nl) en vertel ons waarom jij perfect in ons team zou passen! We kijken ernaar uit om samen met jou het terrein rondom ons clubgebouw nog mooier te maken!





## Trail & cross-seizoen

23 november 2023

We zitten er inmiddels middenin; het trail- en crosseizoen. Een mooi moment om eens een andere trainingsvorm toe te passen. Opnieuw sterker worden en je inhoud vergroten in de prachtige natuur. Trailrunning is eigenlijk niets anders dan off-road hardlopen. Lekker struinen door en in de natuur. Je rent over verschillende natuurlijk ondergronden, over smalle paadjes, door de plassen, over heuvels, zandhopen, rotsen en door de beekjes en plassen die je tegenkomt. De beleving staat centraal in plaats van de focus op snellere tijden lopen op het asfalt.

Wat is nu het verschil met crossen? Crossen of veldlopen wordt veelal gedaan vanuit de atletiek. Dit bestaat ook al langer dan het trailrunning wat er steeds populairder wordt. Waar bij trailrunning de omgeving en het genieten centraal staat, gaat het bij crossen meer om de snelheid, wendbaarheid en intensiteit. Ook hierbij wordt er over onverharde paden gelopen. Echter wat je altijd bij een crosswedstrijd zal zien is dat er meerdere rondes over hetzelfde parcours wordt gelopen. Een crosswedstrijd is meestal ergens tussen de 3 en 12 kilometer. Doordat je niet op een strak asfalt loopt, ben je niet alleen conditioneel aan het werk, maar zeker ook aan je krachttraining. Je enkels worden sterker omdat niets vlak is en je core moet ook hard aan de slag om in balans te blijven. Een goede work-out voor je hele lichaam dus. Het juiste materiaal is dan ook heel belangrijk. Je hardloopschoenen doen het goed op asfalt, maar op onverharde paden, door het zand of over de rotsen missen ze veelal toch voldoende grip en stabiliteit. Daarom zijn er speciale trailschoenen ontwikkeld. Voor ieder wat wils. Er zijn trailschoenen specifiek voor het off-road rennen. Zij hebben grovere noppen, een beschermende plaat in de voorvoet zodat rotsen en takken er niet doorheen gaan, verhard bovenwerk en speciale systemen om het water snel af te voeren wanneer je door de plas rent.

Om de combinatie tussen road en off-road beter te kunnen maken zijn er ook tegen-

woordig all-terrain schoenen. Deze schoenen hebben voldoende demping om op asfalt te kunnen rennen, maar ook voldoende grip om door het bos te kunnen rennen. Ze zijn minder geschikt voor hele technische trails. De meeste trailschoenen zijn ook in gore-tex te verkrijgen. Dat wil zeggen dat ze waterdicht zijn. Een nadeel hiervan is dat wanneer er water vanaf de bovenkant (bij de enkels) inloopt, dit er ook niet meer uitloopt. Je houdt dan alsnog natte sokken. Een goede oplossing voor dit probleem zijn de waterdichte sokken van Dexshell. Zo blijven je voeten droog, ook al ren je door alle plassen die je tegenkomt. Ideaal! Ook voor een rondje op de mountainbike of racefiets tijdens de huidige gure dagen komen deze sokken goed van pas.

Bij het crossen zien we ook veel atleten op crossspikes lopen. Dit zijn minimalistische en stijve schoenen met spikepuntjes aan de onderkant. Dit geeft nog meer grip, wendbaarheid en snelheid. Meestal zijn het de wedstrijdathleten die op spikes lopen. Spikes hebben geen demping, waardoor deze schoenen wel een stuk belastender zijn voor de achillespezen en de kuit. Naast de juiste schoenen en sokken heb je ook een tal van trail kleding. Ga je een mooie lange tocht maken, is het belangrijks dat je voldoende vocht en voeding meeneemt. Zeker als je de hoogte in gaat. Vergeet niet je zouten en suikers aan te vullen. Er zijn genoeg mooie, lichte trailrugzakken waar je voldoende in kwijt kan. Zowel voeding, vocht als een extra jasje voor als het op de berg kouder is dan in het dal.

Voor nog meer tips, trucs en adviezen voor trailrunning of crossen staan wij uiteraard voor u klaar in de Willen II straat 100. Geniet van dit mooie seizoen in de natuur.

Sportieve groet, Sam en Christ





## Micky Winkelmolens

In deze editie van de Triade mag ik iets meer vertellen over mijn rol binnen het bestuur. Sinds maart 2028 maak ik deel uit van het bestuur en ben ik onderdeel van de Technische Commissie. Ik probeer de schakel te vormen tussen het bestuur en de TC. Ook ben ik verantwoordelijk voor de juiste communicatie tussen het bestuur en de jeugdcommissie.

De Technische Commissie is verantwoordelijk voor het juiste trainingsaanbod op alle niveaus. Samen met Johan Sperber, Maïke van der Schuit en Chantal den Dekker komen we zo'n 5-6x per jaar bij elkaar om te kijken of het trainingsaanbod nog voldoet. Daarnaast kijken we naar nieuwe initiatieven om ook voldoende afwisseling in de trainingen te creëren. De Jeugdcommissie bestaat uit Roos Schoonderbeek en Chantal den Dekker. Zij zorgen er o.a. voor dat er voor iedere jeugdtraining goede begeleiding klaarstaat, zodat ook de jeugd iedere keer weer een mooie training kan draaien.

Als laatste ben ik sinds een aantal jaar ook onderdeel van de kledingcommissie. Vanuit de kledingcommissie zorgen we voor de communicatie met de leverancier, zodat onze leden de mogelijkheid hebben om een mooie garderobe clubkleding aan te schaffen. Het afgelopen jaar lijkt dit wat stil te hebben gelegen, maar zijn we op de achtergrond druk bezig geweest met de clubkleding. Met name de gestopte hoofdsponsor en de aan-

wezigheid hiervan op de kleding heeft voor wat kopzorgen gezorgd. We hebben inmiddels nieuws sponsoren gevonden en nieuwe ontwerpen laten maken voor de clubkleding, dus het ziet er naar uit dat er op korte termijn een nieuwe bestelronde opengaat! Hiervan houden we jullie uiteraard op de hoogte. Mocht je vragen of ideeën hebben voor de Technische Commissie, de Jeugdcommissie of de Kledingcommissie laat het me dan gerust weten! Mocht je interesse hebben om deel te nemen in van de commissies dan nodigen we je uiteraard ook van harte uit!

Groeten,  
Micky Winkelmolens



## De alternatieve Duinhopper

Cindy Hillekens

Er was een spontaan en ambitieus plan om van Hoek van Holland naar Den Helder te gaan rennen. Helaas werd mijn loopmaatje ziek. En dus besloot ik zelf maar op pad te gaan voor een loopronde van 110 km. Maar dat liep even anders. Allereerst moest de route verbouwd worden. Nu mijn waterleverancier er niet bij zou zijn, is een bezoekje aan de supermarkt na 30 km verplicht. Heel veel paden zijn afgesloten of lopen dood (eindigen in het water). Dus het werd nog best een gepuzzel. Tot slot nog een parkeerplaats zoeken niet te ver van duinen/strand waar ik gratis kan staan en langer dan 24 uur. Je weet immers maar nooit wat er onderweg gebeurt.

In de rugzak gaat: droge kleren, regenkleding, extra jas voor de kou, heel veel energierepen, natuurlijk mijn 3 liter cola, twee hoofdlampjes, powerbank, muts en extra paar handschoenen. In de auto leg ik een lekker warme winterjas en voor de zekerheid mijn slaapzak, zodat ik daar in kan kruipen als ik het echt koud heb. En natuurlijk eten en drinken. Een bak macaroni na afloop lijkt mij ook wel lekker. Om vier uur stuit ik mijn bed al uit. Heel veel zin in deze tocht. Even ontbijten en koffie gaat mee voor onderweg. Een half uur later zit in de auto op weg naar Katwijk. Ik parkeer bij de voetbalvereniging. Ha, dat heb ik goed uitgezocht. Gratis parkeren en je loopt zo de duinen in. Als ik aankom, regent het pijpenstelen. Er zit niets anders op dan mijn windjack te verruilen voor regenjas. Maar..terwijl ik naast de auto sta, wordt het droog. Wat een geluk is dat.

De rugzak gaat op en ik vertrek de duinen in. Het is nog donker, maar de glooiing van de heuvels is goed te zien. Jammer dat ik nu (nog) niet meer kan genieten van de duinen, maar dat komt straks nog wel. Na vijf minuten maar eerst een pitstop en dan kan de tocht echt beginnen. Zin in. Eerst loop ik over schelpenpadjes. Later ga ik via single tracks met los zand de duinen in. Na drie kwartier sta ik voor mijn eerste uitdaging. Het pad staat onder water. Niet een beetje. Het is een reusachtige vijver. Sisi houdt niet van natte voeten en dus baan ik



mij een weg door de struiken om er maar voor te zorgen dat mijn voeten enigszins droog blijven.

Ik loop door de naaldbossen van Ganzenhoek dat bekend staat om de grote plassen met veel vogels. Die tekst is helemaal waar. Dan kom ik bij Kijfhoek waar slechts een paar paden gemarkeerd zijn om te wandelen om de natuur met rust te laten. Een oase voor rustzoekers. Inderdaad kom ik hier helemaal niemand tegen. Vervolgens kom ik bij de vlakte van Waalsdorp met zandverstuivingen. Het voormalige militaire terrein is afgesloten met een groot, hoog hek en ik zie hier een 84-jarige man door een gat in het hek kruipen. Petje af. Zelfs ik zou dat niet voor elkaar krijgen. Dan nog even een saai stuk (asfalt) langs het voetbalterrein en ik ben al bij de eerste supermarkt op 29 km. Ik koop 1,5 liter water en 1,5 liter cola.

Mijn handen zijn koud, ijskoud, ondanks de winterhandschoenen. Snel maar weer de handschoenen aan. Ik pak twee stroopwafels en door. Mijn lijf warmt weer op. Ik loop via zand en heuvels richting kust en mag dan een stukje over het strand. Mooi om de zee te zien. Maar over het strand lopen, is niet mijn ding. Het zand is redelijk hard. Maar ik vind het oersaai. En dan ook nog al die mensen die langs het water lopen. Ik loop liever te dwalen in de duinen. Dat is veel gevarieerder. Weer wat geleerd. Ondertussen begin ik last te krijgen van mijn schouders. Mijn rugzak van 6,5 kilo begint zwaar te worden. Nu al. Negeren en door. Na het strand een stukje door nationaal

park Meijendal. Een prachtig stukje. Maar zo tegenstrijdig met de drukte bij het strand. Hier is niemand. Oh jawel, ik kom 1 andere trailrunner tegen. Dan komt er weer een stuk over het strand. Ik smokkel en ga over de boulevard rennen. En dan komt het stuk waar ik voor mijn gevoel ben dood gegaan: Berkheide. Duinvalleien en paraboolduinen (zandrug of duin in een halve maanvorm). De ene na de andere heuvel. Ik ga er dwars door en overheen. Overall los zand. De Drunense Duinen is er niets bij. In het zand naar beneden is leuk. Maar steeds weer die klimmetjes.

Het is nog 6 km naar de supermarkt. Inmiddels voel ik mijn schouders, rug en armen. Ik probeer wat te eten, maar ik krijg de energierepen niet meer weg gekauwd. Bij de supermarkt gooi ik de energierepen weg en vervang ik ze door 3 pakken bifi-worstjes. Gelukkig appt mijn vriendin dat ze op weg is naar Zandvoort om mij tegemoet te rennen. Dat is leuk nieuws. Ik vertel dat ik inmiddels een flinke vertraging heb door dat zand en de heuvels, maar we gaan we elkaar zien. Tof.

Ik ren een stuk door duin en bos, maar met beter begaanbare paden. Dat is fijn om even bij te komen. Ik trek mijn waterdichte handschoenen over mijn gewone handschoenen aan en dat is een groot succes. Had ik eerder moeten doen. Ik voel me weer comfortabel (op die schouders na dan). Het gaat vroeg schemeren en ik twijfel of ik mijn hoofdlampje al op zal doen. Ik besluit het maar alvast uit mijn rugzak te pakken. Het kan maar op mijn hoofd staan, toch? Tien minuten later is het donker en ben ik blij dat ik niet meer naar het lampje hoeft te zoeken. Op naar de Amsterdamse Waterleidingsduinen en daar begint de pret.

Inmiddels is het donker en de paden zijn niet te herkennen. Is er geen pad of zie ik het gewoon niet? Stuk na stuk dwars door de struiken. Hele gebieden onder water. Ik loop door het hoge gras, zoek en baan me een pad door die struiken om toch maar weer proberen die voeten droog te houden. Ik probeer zoveel mogelijk de route aan te houden. Het is meer een speurtocht dan trailrun. En van rennen is al helemaal geen sprake meer. Die paar paden die echt herkenbaar zijn, zijn puur los zand. Ook dat wil even niet meer. Maar de vele reeën

maakt veel goed. Ze blijven gewoon staan en ik loop er vlak langs heen. Keer na keer. Ongevoelbaar.

Nathalie appt en komt eraan. Ik sta net weer voor een gebied dat onder water gelopen is. De route volgen is onmogelijk. Ik hoop maar dat we elkaar gaan vinden. Het gezigzag gaat door. Struik na struik. Het schiet voor geen meter op. Na anderhalf uur vind ik (zonder al te veel moeite) Nathalie. Wat heerlijk om haar te zien. Ze is nog zo fris, zo vol energie. Lekker. Samen genieten we van al die reeën. We hebben regelmatig een pad, maar ook samen moeten we goed zoeken en is het nog af en toe dwars door de duinen en struiken. Heel veel kletsen is er niet meer bij, maar het is fijn gezelschap te hebben.

Na de 80 km neemt mijn energie af. We komen beide tot de conclusie dat ik tussendoor iets had moeten eten. Iets serieus eten. Geen energiereep of bifiworstje. Dat is mijn grootste leerpunt van vandaag. Ik weet nu dat 'even' bijvullen in de supermarkt veel langer duurt dan je denkt. En dat je heel erg snel afkoelt. En dat die rugzak echt lichter moet de volgende keer. Al met al een zeer vermoeiende, mooie, maar avontuurlijke dag.

Uiteraard worden er al plannen gemaakt voor een volgende loop. Maar voor nu laten we het hierbij. Na 87 km zijn we in Zandvoort bij de auto en ben ik maar wat blij dat ze mij terug brengt naar Katwijk. Ik word verwend met soep en chips. Ik neem mij voor in mijn auto de macaroni te gaan eten, maar ik wil liever snel naar huis. De verwarming gaat op maximaal in de auto. Volgens mij heb ik dat nog nooit gedaan. Ondanks mijn droge kleren zit de kou in mijn lijf. Thuis aangekomen besluit ik alles in de auto te laten staan. Ik geef het niet graag toe, maar ik ben moe. Ook thuis eet ik niet meer. Ik ga rechtstreeks naar bed en val meteen in slaap. Om 04.00 uur word ik wakker met de bekende stijfheid en onrust in mijn lijf (altijd na een ultra). En ik heb honger. Ik ga eruit en warm een bord pasta op. Op zo'n moment smaakt die nog veel lekkerder dan normaal. Ik probeer tot rust te komen. Denk na over deze waanzinnige dag en slaap nog even verder. En hoewel mijn gevoel zegt dat ik even geen ultra meer wil lopen, kijk ik toch even op de kalender van ultraned..



# Maresia Autorecycling

....'n modern autorecycling-bedrijf!

---

**Zuidhollandsedijk 135  
5171 TL Kaatsheuvel  
The Netherlands  
Tel. (+31) 0416 - 27 49 44  
Fax. (+31) 0416 - 279 530  
E-mail: [info@maresia.nl](mailto:info@maresia.nl)  
Info: [www.maresia.nl](http://www.maresia.nl)**

**Gespecialiseerd in onderdelen van:  
Volkswagen, Audi, Seat,  
Ford, Opel, Nissan, Mazda  
Toyota, Hyundai, Daewoo.**

- 
- Volledig gecertificeerd (ISO-9001, KZD, Stiba, KIWA)
  - Erkend door de Rijksdienst voor het Wegverkeer (RDW)
  - Aansluit overeenkomst met Auto Recycling Nederland (ARN)
  - Deelnemer Nederlandse Restwaardemarkt (NRM)

***Binnen onze bedrijf zijn wij actief in:***

- In- en verkoop van schade-auto's
- Verkoop van eersteklas gebruikte auto-onderdelen
- Recyclen van afgeschreven auto's

Bezoek onze internetsite hier kunt u ook uw onderdelen aanvragen,  
schade auto's bekijken en verdere informatie vinden. [www.maresia.nl](http://www.maresia.nl)

