

LbnK Nieuwsbrief



jaargang 3

november 2016

nr. 2

Van de Voorzitter



OP WEG NAAR DE WINTER

We hebben een mooi seizoen achter ons. Als ik kijk naar wat er allemaal is gebeurd, dan is dat behoorlijk wat. (vervolg op pag. 2)

2



10 vragen aan... Marein Verkerk

7

Marein Verkerk is triatleet. Dit jaar was zijn grote doorbraak met maar liefst vijf triatlons achter zijn naam. Marein blikt terug en geeft tips over hoe je Kroatische kip moet braden.. (vervolg op pag. 7)

Felicities....



Wij feliciteren.....

3

Sportieve hoogtepunten 2016



Er zijn bij de LbnK weer een hoop prachtige sportieve prestaties neergezet in 2016. We riepen jullie op jullie hoogtepunten met ons te delen en dit zijn de reacties: (vervolg op pag. 4-5)

4

Van de Voorzitter

Concept 2, column Trebor

Felicities....

Sportieve hoogtepunten 2016

Even voorstellen, Chris Vink

10 vragen aan... Marein Verkerk

Vorm van de nacht, column Douwe Anne Verbrugge

Rommelen in de Polder

Zevenheuvelenloop 2016

SyvesterLoop - agenda - colofon

2

2

3

4

6

7

8

8

9

10



Vorm van de nacht, Column Douwe Anne Verbrugge

8

Iedere sporter maakt het minstens één keer mee in zijn leven. Dat gevoel van onoverwinnelijkheid. (vervolg op pag. 8)

Even voorstellen



Chris Vink "in de derde helft overal voor te porren." (lees meer op pag. 6)

6



Zevenheuvelenloop 2016

9

Zachtjes tikt de regen op het zolder raam, ritme van de eenzaamheid, (vervolg op pag. 9)

1

OP WEG NAAR DE WINTER

We hebben een mooi seizoen achter ons. Als ik kijk naar wat er allemaal is gebeurd, dan is dat behoorlijk wat.

Allereerst de bike run met veel wind maar toch succesvol met fantastische winnaars (Maurik en André). De tenten gingen de lucht in, maar ook daar kwam voor de afsluiting weer een oplossing voor. Adrie en Dorothea boden spontaan de ruimte om na te praten en de prijsuitreiking te kunnen realiseren.

Een geweldige topper was de Gerard Vianen Classic met 618 deelnemers. Dit was ver boven de verwachting en we kijken weer uit naar de volgende editie die op 25 mei 2017 zal plaatsvinden.

Het Stoempweekend is ook zo'n knaller. Enorm gezellig en afzien.

Dan het echte LbnK-event: de Adrie de Lange Hart van Holland loop met veel deelnemers, mooie prestaties en twee geweldige parcoursrecords.

Vervolgens de spinningmarathon op de jaarmarkt, wat niet helemaal meeviel om alle uren vol te krijgen. Het is uiteindelijk goed afgerond met een mooie donatie aan Abrona.

De bruggenrace is lekker kleinschalig ook weer met de nodige records, maar ik was enorm blij dat eenieder weer veilig bij de witte brug gearriveerd was.

Dit alles is alleen mogelijk met de inzet van vele vrijwilligers. Daarvoor alsnog heel veel dank. De investering van het nieuwe clubtenuue is top, geweldig hoe het dorp kleur krijgt door dit gebeuren. Patrick gaf aan door zijn drukke privéleven het bestuur te willen verlaten. Deze plaats is probleemloos overgenomen door Chris.

Volgend jaar vieren we het 5-jarig bestaan. Daar gaan we zeker sportief aandacht aan besteden met hulp van Lidia, Sabrina, Herma en Mirella.

Ten slotte een dikke pluim voor jullie allen die met elkaar en de LbnK hebben gesport.

Heel veel leesplezier.



Sportieve groet,
Ko van Oostrum

Concept 2 (Column TREBOR)

Nu het lopen niet meer lukt, moeten er andere concepten worden ontwikkeld. Helemaal niets doen is immers geen optie. Als we niet bewegen, groeien we dicht. Dat gebeurt toch al wel een beetje, dus tijd voor actie.

Maar wat dan? Na een 35-jarige loopcarrière was er even tijd voor bezinning nodig. Bij de LbnK wordt ook gefietst. Ik fiets graag, maar in groepjes fietsen met alleen een blik op het achterwiel van mijn voorganger, ik weet het niet. Ik geniet graag van de wereld om me heen, stop bij een mooi uitzicht of bij een terrasje als ik dat wil. En het hoeft ook eigenlijk allemaal niet meer zo hard. Natuurlijk, het was leuk die wielerrit Luik-Bastenaken-Luik in 9 uur, maar dat gaan we niet zo gauw nog een keer doen. Dus wel lekker op de fiets, maar niet bij de LbnK. En zeker met het prachtige najaarsweer van de afgelopen maanden, hebben we nog heel wat kilometers gemaakt.

Want fietsen is leuk, maar ik ben wel een mooiweefietser. In de wintermaanden en bij regen blijft de fiets in de schuur. En dan moet je toch wat. Goed, een nieuw concept dus. Om een lang verhaal kort te maken, we lieten ons oog vallen op een roeitrainer. Zou dat wat zijn? Eerst maar eens zo'n ding geleend bij kennissen die hem niet meer gebruiken. Maar van hun machine was het computertje stuk en dan wordt het wel vrij saai om een half uur op zolder op dat ding te bewegen. Maar de beweging zelf is wel mooi: je gebruikt veel spieren. Daarbij is het aardig intensief en bouw je er een behoorlijke conditie mee op.



Dit is hem dus geworden: de concept 2. Ik kan er lekker op los gaan. Met allerlei programma's qua afstand of soorten intervaltraining. Vooral dat laatste is ook echt leuk om te doen, bijvoorbeeld tien setjes van 500 meter roeien met tussendoor een halve minuut rust. Na een beetje oefening lukt het om de 500 meter steeds binnen de 2 minuut 15 te roeien, dus daar krijg je wel een kick van. Muziekje erbij en gaan. In LbnK-kleding natuurlijk. Jammer genoeg is de impact voor de sponsors vrij beperkt, want het apparaat staat op zolder.

Het is natuurlijk niet zo leuk als hardlopen, dus het blijft behelpen. Maar zo'n roeimachine is wel een prima alternatief.

TREBOR

Felicities

Gefeliciteerd Johannes, Trees en grote broer Pim met jullie boefje Jan.



Jan is geboren op 23 september 2016
54 cm lang en 4410 gram
Johannes Fitzer en Trees de Lange
G.J.W. Schoenmakersweg 6
3628 AT Kockengen



Gefeliciteerd Joop en Aafke! Dat jullie maar vele mooie avonturen mogen beleven met jullie dochter Dieke Mare.



Dieke Mare is geboren op 19 september 2016
52 cm en 3735 gram
Joop de Lange en Aafke Bednorz
Mandenmakerslaan 132
3454 DH De Meern

Gefeliciteerd Ed en Marla. Het heeft even geduurd en weliswaar stiekem maar eindelijk zijn jullie dan nu getrouwd.



Ed en Marla zijn stiekem getrouwd
op 21 november 2016

Sportieve hoogtepunten 2016

Er zijn bij de LbnK weer een hoop prachtige sportieve prestaties neergezet in 2016. We riepen jullie op jullie hoogtepunten met ons te delen en dit zijn de reacties:

Bea Koster: Mijn hoogtepunt van 2016 is het stoempweekend in Epen.

Ik heb daar voor de eerste keer op een mountainbike gezeten en door de bossen van Limburg gecroost. Het was een geweldig mooie route met dank aan de snelle boys die ons daar begeleidden.



Met een aantal lopers de Keutenberg in Schin op Geul opgelopen. Dat was wel pittig; daarna moesten we even bijkomen op het terras.



Ko van Oostrum: Er waren voor mij meerdere sportieve hoogtepunten dit jaar, maar een uitschieter was wel de rit Maastricht – Groningen: 510 km aan een stuk in 24,5 uur. Dan kom je de man met de hamer wel meerdere keren tegen, vooral tijdens de regen en dan ook nog in het donker fietsen. Het tempo lag dusdanig laag dat lekker doorrijden niet mogelijk was. Op een gegeven moment gaat alles maar dan ook alles zeer doen. En dan maar weer beseffen waar je het voor doet. Een ongekende tocht met de uiteindelijke ontknoping dat we als Team Apert toch wel even 20.000 euro konden doneren aan Ronald MacDonald.



Wietse Bouman: Mijn hoogtepunt was toch wel de marathon van Rotterdam. De vele mensen langs het parcours, opzwepende muziek, maanden lang voor trainen en een fantastische groep supporters mee, brachten mij tot een tijd van 3.35 uur. Volgend jaar weer!



Henk van Roon: Een van mijn hoogtepunten was op 29 mei 2016: op die dag liep ik mijn 440.000 km (in bijna 53 jaar). Een ander hoogtepunt is dat ik ambassadeur ben geworden van de FFA(Franse atletiekbond) om wedstrijden zowel op de Weg/Berg als in Trails te promoten in de Benelux, Duitsland en de UK.

Door een blessure heb ik dit jaar geen wedstrijden kunnen lopen, maar wel kunnen trainen.

Sportieve hoogtepunten 2016....

Jaap den Hertog: De toppers voor mij uit 2016 zijn, behalve natuurlijk alle LbnK-sporters, ook wat persoonlijke topmomenten:

Bosdijkloop 1/2 marathon PR. 1:47:47



Andere topper uit 2016:

1/2 marathon van de Haar Haarzuilens, samen met Marcel Blom toptijden neergezet.



Jim Schouten: De Soonwald-Nahe Ultra Trail (SoNUT) was zonder twijfel het sportieve hoogtepunt van 2016: 62 km met 2100 hoogtemeters bij 28 graden. Het was nog nooit zo zwaar geweest, maar ook zo mooi... Het uitgebreide verslag staat hier: [Soonwald Nahe Ultra Trail \(SoNUT\) - 3 september 2016](#)

Marcel Griffioen: Mijn hoogtepunt was dit jaar de GVC en het stoemp weekend. Twee fantastische sportevenementen met gezellige mensen.

Mijn dieptepunt was, het niet meedoen met het NK tegenwindfietsen. Nog bedankt Joop en Maurik! Namens Peter en Marcel. 😊



LbnK: Naast de vele individuele sportieve hoogtepunten, kent de LbnK natuurlijk zelf jaarlijks ook een aantal hoogtepunten. Uiteraard genieten we van iedere training waar veel sporters aan deelnemen. De hoogtepunten zijn met name de evenementen die zelf door ons worden georganiseerd en die zo succesvol zijn door de inzet van de vele vrijwilligers. We willen de hoogtepunten nog even in chronologische volgorde noemen:

De 4e editie van de LbnK Bike-Run op 2e paasdag. De opening van de zomerseizoen met dit jaar het winnende koppel Maurik van den Haak en Andre van Vliet, al was het met het minimale verschil van 1 seconde met de nummers 2.

De 1e editie van de Gerard Vianen Classic op Hemelvaartsdag. De wielertoertocht door het Hart van Holland als eerbetoon aan de grootste sportman die Kockengen heeft gekend: Gerard Vianen. Het was in alle opzichten een prachtige dag: geweldig weer, prominente ex-profs en -collega's van Gerard, een enorme opkomst (ruim 600 deelnemers) en een prachtige opbrengst voor het goede doel.

De primeur van het LbnK "Stoempweekend" in Limburg. Georganiseerd door Sander, Joop en Marcel. Een sportief weekendje uit in Limburg voor lopers en wielrenners, met pittige parcoursen en vooral gezelligheid. Het bevat alle ingrediënten om uit groeien tot een LbnK "klassieker".

De 4e editie van de Adrie de Lange Hart van Holland loop op de 3e dinsdag van juni. Vlekkeloos "gelopen", met prachtige parcoursrecords en enthousiaste deelnemers. Een sportief Kockengens feestje waar we met z'n allen super trots op zijn.

De 2e editie van de LbnK Bruggenrace, begin september. Eventjes zwemmen van de Portengse brug naar de Kockengense brug. Een fantastisch deelnemersveld, variërend van supersnelle zwemmers tot bikkels die door hun enorme wilskracht dit huzarenstukje hebben "uitgezwommen". Ruud Veldhuizen en Wilma Stoker, gefeliciteerd met jullie overwinning.

Noteer deze evenementen vast voor 2017, want dan vinden ze allemaal weer plaats! 2017 wordt sowieso een speciaal jaar, want de LbnK bestaat dan 5 jaar en dat willen we niet ongemerkt voorbij laten gaan.

Misschien dat we op een ander gebied ook nog een hoogtepunt gaan beleven. Zojuist is lidnummer 199 ingeschreven en als deze nieuwsbrief wordt verstuurd misschien zelfs lidnummer 200. Een aantal waarvan wij 4 jaar geleden alleen maar konden dromen en een ongehooflijke stimulans voor ons als LbnK-bestuur.

Even voorstellen - Chris Vink



Chris is het nieuwe bestuurslid van de LbnK. Hij neemt de plaats in van Patrick Spoel. In dit stukje stelt hij zich aan jullie voor.

8 jaar geleden ben ik gestopt met hockey. Erg jammer, want ik ben echt een teamsporter, maar met 2 kinderen (Froukje (7) en Noor (3)) en een druk sociaal leven was dit niet meer bij te houden. Na 5 jaar "sabbatical" kwam mijn buurman, Robert, met het idee om eens mee te doen met de LbnK. Ik had wel eens de wandelende kerststukjes in de winter voorbij zien lopen, maar wist nog niet wat ik kon verwachten. Het is een individuele sport en ik dacht dat het niets voor mij zou zijn. Echter de derde helft, zoals wij dat bij hockey noemden, is ook hier sterk vertegenwoordigd en heeft mij overtuigd om toch weer iedere dinsdag te gaan. 3 jaar later zit ik nog steeds op hetzelfde gewicht, maar ben ik zeker een stuk fitter! De LbnK heeft mij dus weer aan het sporten gekregen en ondertussen heeft iedereen gedurende de jaren gezien dat ik aan de bar in de tenniskantine voor alles te porren ben.

Dit jaar was het de weg naar de triatleet!

Aan de bike-run heb ik samen met mijn loopmaatje Jos deelgenomen en ben ik sinds 3 jaar maar weer eens op de fiets gestapt. Volgens mij hebben wij alleen iemand op een reguliere opoefiets achter ons weten te houden. Tijd om door te trainen!

Even terug naar het lopen gegaan, maar ik voelde met de Hart van Hollandloop dat de drie disciplines elkaar afbreken.

Ik zou Camiel met zijn 55-minuten-vlaggetje wel voorblijven, maar hij tikte mij op de Wagendijk al op mijn schouder. Zwaar gefrustreerd, maar tegelijk ook gemotiveerd om door te gaan!

Bij de Gerard Vianen Classic heb ik mijn andere buurman, Jan, meegenomen. Hij was ongetraind, rookte nog wel eens een sigaret en reed op een mountainbike. Dat was goed voor het zelfvertrouwen. Daarnaast konden wij ons dan opofferen om met de vrouwen het rondje te fietsen, wat sowieso leuker is dan met de brokken testosteron van de zwarte brigade. Het gevoel werd steeds beter!

Met het Stoempweekend was ik daarom wellicht enigszins overmoedig. De 170km door het mooie heuvellandschap van Zuid-Limburg leek wat te hoog gegrepen. Maar ik kwam vol energie als eerste over de eindstreep waardoor ik ben gekroond tot opperstoemper! De eerste prijs van het jaar was binnen!

En daar was de triatlon van Veenendaal. Hiervoor heb ik alles gedaan en gelaten. Dit moest de overwinning zijn waar ik de rest van mijn leven op zou kunnen teren. En dat is het geworden! Want bij een individuele sport strijd je tegen jezelf en niet tegen Joop die na 2,5 km lopen een DNF had.

Nog even lekker uitgezwommen met de Bruggenrace waarvoor ik speciaal een zwempak heb gekocht zodat ik geen kramp zou krijgen! Ik heb het pak direct en ongewassen teruggestuurd naar de leverancier. Die werkt niet.

Zoals gezegd, in de derde helft overal voor te porren. Daarnaast was het juist mijn vrouw Linda die vond dat ik te veel thuis was en mij beschikbaar moest stellen voor het bestuur. Ik heb ervaring opgedaan in alle disciplines van de LbnK en er zit een schitterend team dat zich al jaren belangeloos inzet voor deze mooie vereniging. Ik wil eenieder bedanken voor het in mij gestelde vertrouwen en kijk enorm uit naar het eerste lustrumjaar van de LbnK!



10 vragen aan... Marein Verkerk

Draaienees - zo worden inwoners van Nieuwer Ter Aa genoemd - Marein Verkerk is triatleet. Dit jaar was zijn grote doorbraak met maar liefst vijf triatlons achter zijn naam. Marein blikt terug en geeft tips over hoe je Kroatische kip moet braden.



1. Even graag wat persoonlijke info, in het kort dan...

"Ik ben recruiter bij een grote aannemer, maar per 1 januari ga ik met een compagnon een eigen bedrijf beginnen: We Think New Recruitment. Een werving- en selectiebureau voor mensen met een technische achtergrond. We huren een pand in Rosmalen. En verder: ik ben 38 jaar, getrouwd met mijn Kroatische vrouw Kristina en we hebben twee kinderen, Noah (5) en Thara (3)."

2. Wat is het leukst: zwemmen, fietsen of lopen.

"Lopen. Geen discussie over mogelijk. Ik was ooit fitness-trainer, toen liep en fietste ik ook al veel. Maar om Kristina naar Nederland te krijgen, moest ik een steady inkomen hebben. Het trainingspak ging uit, het driedelig pak aan. Met het sporten ging het bergafwaarts. Twee jaar geleden ben ik via Maurik weer gaan hardlopen, bij de LbnK dus. Een paar maanden later lag ik in het zwembad. Bij Joop. Maar het zwemmen blijft een drama. Hardlopen daarentegen niet. Dit jaar twee pr's op de tien kilometer gelopen: 41.30 op de reguliere, en op de triatlon 44.00."

3. Welke triatlons heb je dit jaar gedaan?

"In Breukelen, Veenendaal en Alpen aan den Rijn de kwart triatlon (1 km zwemmen, 40 km fietsen, 10 km lopen), de halve triatlon van Nieuwkoop en in Huizen de Olympische editie van de triatlon. Hier moet je 1,5 km zwemmen."

4. Huilend over de finish gekomen bij een van deze wedstrijden?

"Dat niet, maar de halve triatlon van Nieuwkoop was wel heftig. Ik was overtraind, had een blessure, kreeg een leuke band onderweg... ik zat gewoon niet lekker in mijn vel. Maar toch heb ik doorgezet. En heb ik het gehaald. Het was een mentale overwinning op mezelf. Daarna kon ik weer verder."



"Ik ben wel minder gaan trainen en ik ga nu verstandiger met mijn lichaam om. Ik had dagen dat ik om 23.00 uur van mijn fiets afstapte en de volgende ochtend om 5.00 uur in het zwembad lag. Dat doe ik niet meer."

5. Ben jij de grootste sportman van Draai?

"Qua trainingsuren wel denk ik, maar wat betreft talent... mwah, dat denk ik van niet."

6. Vinden je vrouw en kinderen het leuk dat je zo fanatiek sport?

"Kristina laat mij daarin vrij. Tegelijk boeit sport haar weinig. Als ik thuiskom van een triatlon en wil neerploffen op de bank, draagt ze zonder blikken of blozen de kinderen aan mij over. Zo van: 'nu mag jij ze even gaan vermaken!'. En de kinderen? Ik train zo veel mogelijk als zij slapen. Maar goed, ik train nu nog maar 7 tot 8 uur in de week. Ik ben momenteel erg druk met het opzetten van mijn bedrijf."

7. Klopt het dat veel van die triatleten een beetje van die vreemde einzalgängers zijn?

"Dat kun je wel zeggen ja. Ik schaar mijzelf er niet onder hoor, volgens mij ben ik best sociaal. Maar het klopt wel dat die gasten een beetje maf zijn. Het sporten voor een triatlon werkt namelijk verslavend. Als je niet sport, voel je jezelf mentaal minder sterk. Dus je gaat steeds meer sporten om je prettig te voelen. Daarmee moet je dus oppassen, anders word je echt een vreemde eend."

8. Breek je je eigen lichaam niet af?

"Zoals ik nu train, 7 tot 8 uur sporten in de week, is niet ongezond. Maar bij een Iron Man (4 km zwemmen, 180 km fietsen, 42 km lopen) kun je je dat inderdaad afvragen. Die moet je echt niet vaker dan een keer per jaar doen."

9. Ben je anders gaan eten sinds je triatleet bent?

"Dat is nog wel een aandachtspuntje. Kristina kookt graag Kroatisch. Dat is lekker, maar laat ik zeggen dat de kip zwemles krijgt in de olijfolie als zij deze braadt. En om nou zelf mijn eigen potje te gaan koken... daar heb ik niet zoveel zin in."

10. Zit er nog een Iron Man in?

"Ben bang van wel. Ik hoop over anderhalf jaar mezelf een mooi cadeau te doen voor mijn 40e verjaardag."



Vorm van de nacht (Column Douwe Anne Verbrugge)

Iedere sporter maakt het minstens één keer mee in zijn leven. Dat gevoel van onoverwinnelijkheid. Dat het hardlopen voelt als vliegen, dat je zwemt als een dolfijn of fietst als Lance Armstrong in zijn beste jaren. En dat je dat geen centje pijn kost. Alles klopt gewoon. Waarschijnlijk heb je die nacht ervoor net iets teveel of misschien wel te weinig geslapen, heb je bij het ontbijt toevallig het juiste gluten-vrije roggebrood gegeten of was je partner op die regenachtige ochtend zo aardig om de vuilniszakken buiten te zetten. Het vervelende is, dat je die vorm van de dag niet naar je hand kunt zetten. Je wordt erdoor overvallen. Opeens knellen die hardloopschoenen niet meer, schakel je op de fiets nog een tandje bij en voelt het kille buitenwater aan als een warm bad.

Het liefst plan je de vorm van de dag op het moment dat je in het water duikt voor de Iron Man, het startschot van de Dam-tot-Dam-loop klinkt of als je met je racefiets onderaan de Mont Ventoux staat. Maar meestal is dat niet zo. Is het op een lullig moment tijdens een doordeweeks trainingsritje waar je eigenlijk toch al niet zo'n zin in had. Zo gebeurde het mij dat ik met een aantal van die gasten van de Kerkweg een fietsritje maakte op een nietszeggende zomeravond. Rondje van 78 kilometer naar Amstelveen en terug.

Nou ja, terug... Café De Klinker in Noorden bleek op de route naar huis te liggen. "Eentje dan", hoorde ik mezelf mompelen. Wat een feest werd het. Een ouderwets bierfeestijn met vette frituur en een blonde barmeid die steeds jonger werd naarmate er meer bier naar binnen vloeyde. Midlifecrisissen werden weggedronken en de social talks met de lokale biljartamateurs van het dorp groeiden uit tot vriendschappen voor het leven. Zo'n avond dus. Zo'n avond dat je vergeet dat je in je doorweekte lycra-pakje ook nog naar huis moet. Met een lullig lampje op je fiets door de zwoele zomeravond de weg naar Kockengen moet vinden. Zo'n gevoel dat je de laatste bus hebt gemist. Maar dan, als een godswonder blijkt de vorm van de dag je te overvallen. Nog nooit heb ik zo lekker gefietst als dat middernachtse ritje door de mistflarden van de polder. Alsof ik zweefde. Veel gepraat werd er niet. Dat hoefde ook niet. Iedereen wist wat de ander ervoer: overvallen door de vorm van de nacht.

geschreven door Douwe Anne Verbrugge

Rommelen in de polder

WIE: Kees Fokker, nummer 6 op de ledenlijst van de LbnK. Ook bekend van zijn zwarte bus met daarop een wekker. Kees organiseert op Oudejaarsdag 'Rommelen in de Polder'.

WAT is dat voor dubieuze naam? "Je bent in de war met ge-Rommel in de Polder... Maar goed, 'Rommelen in de Polder' is een mountainbiketocht in en om ons eigen polderdorpje."

HOE ben je op het idee gekomen? "Twee jaar geleden heb ik de 'Hel van Rhenoy' gereden. Fantastisch was dat. Toen dacht ik: dat moet in Kockengen ook kunnen. Vorig jaar tijdens de eerste editie hebben we onder meer de polderpaadjes bij Wilnis en Oukoop verkend."

WAT is nu de route? "Dit keer gaan we richting de Haarrijnse Plas om te eindigen aan de Veenkade."

WAAROM de Veenkade? "Daar woont Maurik. De hardlopers van LbnK hebben namelijk de traditie om op Oudejaarsdag een rondje te lopen en dat bij Bea en Maarten Koster af te tikken met een biertje en oliebollen. Maar dit jaar is dat dus bij Maurik. Wij sluiten ons aan bij de lopers."

WIE kan meedoen? "Iedereen met een mountainbike. Het is absoluut geen wedstrijd. Ook de fietsers met minder dikke kuiten kunnen meedoen. Het is een rondje van 25 tot 30 kilometer. Goed te doen dus."

Hoe laat: Start is om 13.15 uur aan de Sportweg.

Sylvesterloop 2016 samen met Rommelen in de polder 31-12-16



Zevenheuvelenloop 2016



Zachtjes tikt de regen op het zolderraam, ritme van de eenzaamheid, nee ik ben geen tektschrijver maar het klinkt naar het ritme van de regen van Rob de Nijs. Dit is wat het was toen de wekker ging, nee hé, weer regen bij de Zevenheuvelenloop, tas ingepakt met allemaal extra kleding om na de loop lekker warm om te kleden.

9.00 uur op weg naar de Sportweg, verzamelen om de trein van 9.28 uur te nemen, op naar Utrecht en door naar Nijmegen.



Op de Sportweg kwamen we samen: Maarten, Bea, Suze, Lia, Rob, Wietse, Michel Arno, Mieke, Hans, Johanna, Patrick, Marcel, Edward en Niels, helaas hadden we dit jaar enkele atleten die griep hadden of geblesseerd waren, Bernadette, Mark, Sabine, Hetty en Tijmen, en Chris had ook zijn eigen ding te doen.

Op naar Breukelen, daar kwamen ook Cock en Jos heen. Nadat een hele coupé van de trein gevuld was met LbnK-leden kwamen we in Utrecht aan. Daar stonden Esther en Jos (vader van Niels) al op ons te wachten, nu op naar Nijmegen. Nadat iedereen voorzien was van regenponcho's en speldjes kwamen de verhalen los: "ik ga of wil die tijd gaan lopen" en er kwamen steeds snellere tijden voorbij.

Tegen 11.00 uur stapten we uit de trein in Nijmegen. Intussen was het lekker droog geworden, alleen waaide het erg hard, terwijl er in delen van Nederland code geel werd afgegeven.



Op naar café van Buren, dat is intussen onze vaste stamkroeg geworden om daar alles in orde te maken om vandaar naar de startvakken te gaan. De snelle lopers gingen rond 12.30 uur naar de startvakken, de overige lopers liepen rond 13.00 uur naar de startvakken.



Onze vaste supporter Maarten (dit jaar zonder buurman), die dit jaar vergezeld was van Suze, staat altijd rond de 300 meter na de start. Nadat zij ons allemaal hebben zien starten, gaan zij op naar de erwtensoep (zeggen ze), maar al snel komen de eerste LbnK'ers al weer terug naar de finish, waar Maarten en Suze alweer stonden, dus eenieder werd nog even

toegejuicht. Toen de laatste 3 lopers Jos, Bea en Mieke de finish bereikt hadden en de welverdiende medaille binnen hadden, gingen we weer op naar café van Buren, waar wij ons eerste biertje nuttigden, en waar de snelle lopers met bier drinken ook al een voorsprong hadden. Na gezellig bijpraten voor zo

ver het ging in de luidruchtige omgeving van muziek, gingen we in groepjes weer huiswaarts. Het was een geslaagde en gezellige dag en we hopen dat we



volgend jaar weer allemaal kunnen gaan met meer supporters en dat er geen blessures zijn. Bij de uitslagen kwamen we ook nog Karin Goes en Jos van Kollenburg tegen.

Uitslagen

Rob Fokker	1.05.50
Hans Herngreen	1.07.22
Wietse Bouman	1.08.56
Arno Rodenburg	1.10.49
Niels van der Rijst	1.13.20
Edward de Hoop	1.15.14
Patrick Spoel	1.16.53
Marcel Blom	1.16.53
Johanna Verbrugge	1.17.33
Jos van der Rijst	1.18.26
Esther Versteeg	1.21.51
Karin Goes	1.22.08
Michel van Schaik	1.22.25
Lia Kuif	1.22.27
Cock Schalij	1.23.39
Jos Oosterom	1.28.15
Bea Koster	1.28.23
Mieke van Eijk	1.28.30
Jos van Kollenburg	1.33.26



Bea Koster "reporter & deelnemer"

Sylvesterloop 31 december 2016 activiteiten | agenda

Zaterdag 31 december hebben we de jaarlijkse Sylvesterloop. Dit jaar zijn er sporters die lopen, en sporters die mountainbiken.

De mountainbikers verzamelen om 13.15 uur op de Sportweg en vertrekken daar vandaan, en de lopers verzamelen om 14.00 uur op de Veenkade 5 en gaan daar een rondje lopen.

We willen allemaal rond 15.00 uur weer terug zijn bij Maurik en dan met z'n allen het sportjaar afsluiten met een warm of koud drankje en heerlijke oliebollen.

Tot 31 december

Groet Bea

Sylvesterloop 2016 Samen met Rommelen in de polder!



We wensen iedereen een gezond en sportief 2017!

Januari

- 7 Mountainbiken Soest
- 17 Mountainbiken Hel van Rhenoy
- 22 Mountainbiken Amersfoort
- 28 Safari-Swim estafette Maarssen
- 29 Mountainbiken eindemaandsrit Driebergen
- 29 Uithoorn mooiste

Februari

- 03 IJclub IJsvermaak de avon(dt)uren wandeltocht
- 05 Mountainbiken Alkmaar
- 12 Mountainbiken Apeldoorn
- 18 Mountainbiken Stroe
- 19 BosdijkLoop, Vinkeveen
- 26 Mountainbiken eindemaandsrit Amerongen

Maart

- 11 Kockengens Verenigingsspel
- 18 Joop Zoetemelk Classic
- 19 Stevensloop, Nijmegen
- 26 Mountainbiken eindemaandsrit

April

- 15 Unicefloop Breukelen
- 15 Amstel Gold Race Maastricht
- 17 LbnK Bike-Run Seizoensopening

Van, voor en door sporters...

Colofon

Deze nieuwsbrief is een uitgave van, voor en door sporters van de LbnK en verschijnt 2 tot 3x per jaar.

Redactieteam:

Robert Olieman, Douwe Anne Verbrugge, Marla van den Haak

Met medewerking van:

Chris Vink, Bea Koster, Kees Fokker, Ko van Oostrum, Marein Verkerk, LbnK-Sporters (hoogtepunten)

Fotografie/beeld:

LbnK-sporters

Kopij:

Ideeën en eventuele stukjes of foto's graag sturen naar communicatie@lbnk.nl

