

# Kan een mens ooit nog sneller?

Redactie loopkrant.nl

Loopkrantjaarboek 2009



Copyright ©Redactie Loopkrant.nl december 2009.

Alle rechten voorbehouden. Dit document is vrij beschikbaar. Iedere loper kan en mag het verder verspreiden aan andere lopers. Of aan mensen die in 2010 willen gaan lopen. Commerciële exploitatie van dit E-boek is verboden. Of in gewone mensentaal: Verkopen van dit E-boek mag niet. Bij verspreiding, afdrukken of kopiëren van dit E-boek moet deze copyright tekst vermeld te worden.

# Woord vooraf

Dit digitale boekje is gemaakt voor iedere hardloper. Om nog even na te genieten van het hardloopjaar 2009.

Het loopkrantjaarboek 2009 kan vanaf ieder beeldscherm met een pdf viewer worden gelezen. Maar afdrukken kan natuurlijk ook. Alles kan en mag. Bij het samenstellen van de inhoud zijn we zo nauwkeurig mogelijk te werk gegaan. Het gaat om lopen. Dus gevoel en emotie. Wij zijn niet compleet. Gezien de vele duizenden hardloopwedstrijden met miljoenen deelnemers wereldwijd kan dat ook niet. We hebben een selectie gemaakt van bijzondere hardloopfeiten uit 2009 voor deze editie van het [loopkrant.nl](http://loopkrant.nl) jaarboek. Mocht u feiten constateren die niet kloppen, geef dit dan aan ons door. Wij voeren de wijzigingen dan door.

Wij, de redactieleden van [loopkrant.nl](http://loopkrant.nl), dragen de loopsport in Nederland een warm hart toe. Sterker nog: wij willen de loopsport in Nederland nog leuker, mooier en groter maken.

Dit jaarboek kon niet tot stand komen zonder de inspiratie die wij hebben gekregen van iedere schrijver die dit jaar een beleving met lopend Nederland durfde te delen. Wij danken dan ook alle lopende schrijvers die dit jaar hun persoonlijke loopbeleving aan [loopkrant.nl](http://loopkrant.nl) hebben toevertrouwd. In het deel 'Cooling down' wordt uitvoerig stilgestaan bij deze lopers.



# Inhoudsopgave

<b>Woord vooraf</b>	<b>iii</b>
<b>1 Hoe snel kan een mens?</b>	<b>1</b>
1.1 Winter . . . . .	1
1.2 Lente . . . . .	2
1.3 Zomer . . . . .	4
1.4 Herfst . . . . .	5
1.5 Winter . . . . .	7
<b>2 Historische loopfeiten uit 2009</b>	<b>9</b>
2.1 Januari . . . . .	9
2.2 Februari . . . . .	11
2.3 Maart . . . . .	12
2.4 April . . . . .	16
2.5 Mei . . . . .	19
2.6 Juni . . . . .	19
2.7 Juli . . . . .	21
2.8 Augustus . . . . .	24
2.9 September . . . . .	30
2.10 Oktober . . . . .	30
2.11 November . . . . .	32
2.12 December . . . . .	34
<b>3 Ranglijsten</b>	<b>37</b>
3.1 Vrouwen . . . . .	37
3.2 Mannen . . . . .	39
<b>4 Cooling down</b>	<b>41</b>
4.1 Loopkrant.nl in 2009 . . . . .	41
4.2 Epiloog . . . . .	42



# Hoofdstuk 1

## Hoe snel kan een mens?

### 1.1 Winter

Dicks conditie was hopeloos. Al jaren. Maar door het feest op oudejaarsavond was hij voor het blok gezet. De avond begon zoals gebruikelijk. Met bier, wijn, cocktails en natuurlijk de oliebolletjes en appelflappen. Tussendoor de gebruikelijke grappen over vrouwen en anekdotes van heldendaden uit een ver verleden. Toen gebeurde het, althans het deel wat hij zich nu weer voor de geest kon halen. Een enorme klap. Daar lag hij, op de grond. Met onder zich het restant van wat ooit zijn barkruk was. Nog voor hij beseftte wat er was gebeurd kreeg hij, liggend op de grond, in zijn linkerhand direct weer een glas bier aangereikt. In een reflex opende hij zijn mond toen een oliebol recht op zijn gezicht af kwam. Hap! Klem tussen zijn tanden. Vorig jaar ging je buiten pas liggen, hoorde hij zeggen. Hij probeerde weer op zijn benen te komen. Maar overeind komen lukte niet. Als een Keniaan die voor het eerst op het ijs staat, bleven zijn bewegingen vruchteloos. Door vier man werd hij weer rechtop gezet. Hij voelde zich instabiel. Hij wankelde. Geen controle meer over de benen. Hangend aan de bar om niet weer te vallen herpakte Dick zich. Jongens, Dick overleeft alles! De muziek werd na deze uitspraak overstemd en een enorm luid gebulderlach vulde de ruimte.

Dick keek rond. Wie durfde hem te tarten? Langzaam kwam een enorme man op sportschoenen op hem af gelopen. Dick, beste jongen. Als jij voor het eind van dit jaar een halve marathon loopt gaan we je misschien weer serieus nemen. Maar als ik nu naar je kijk denk ik dat de kans groot is dat jij eind 2009 geen barkruk meer vindt die het onder je reet nog lang volhoudt. Even was hij van zijn stuk. Zo vaak zag hij deze flapdrol niet in zijn café. Maar deze man had wel enig respect gezien de zichtbare bijval. Hij dacht niet lang na. Dick sprak vervolgens goed verstaanbaar: Van zo'n halve marathon, daar word ik niet warm of koud van. Sterker nog, ik verwacht van iedereen een biertje voor wie denkt dat ik dat niet haal. Wie heeft er geen

vertrouwen in mijn fysieke mogelijkheden? Bijna alle handen gingen direct de lucht in. Hij schrok. Hij telde de handen. Zeker 60 biertjes en weer duidelijkheid over de rangorde hier, dacht hij. Hij richtte zich nu direct tot zijn opponent die hem respectloos dwong tot deze verbale worsteling. Van jou verwacht ik meer. Nadat ik zo'n half marathonetje heb gelopen ga jij bewijzen dat je zelf een echte vent bent. Hoe? Daar hebben we het nog wel over. Stoer kijkend schudde zijn uitdager hem de hand. Goed Dick. Controleer voor je gaat lopen wel of je overlijdensrisicoverzekering nog wat kan uitbetalen. Kredietcrisis bij die jongens hè. Dick bleef achter en zag de man op sportschoenen weglopen.

De volgende ochtend voelde zijn hoofd als een blok beton. In de verte hoorde hij roepen. Annie. Of hij er klaar voor was. Langzaam stond hij op. De alcohol was duidelijk nog niet uit zijn lichaam. Hij bekeek zich eens goed in de spiegel. Decennia lang bier, bitterballen en niets doen hadden geleid tot wat hij nu zag. Een te zware man die zich iedere dag op de bank stortte na een dag zitten op kantoor. Nu al had hij spijt. Die weddenschap had hij vannacht nooit moeten aangaan. Ging hij dit wel overleven? Haalde hij eind 2010 met zijn conditie? Misschien was dat lopen toch zo'n gek idee nog niet. Beetje conditie, de spieren weer ontwaken uit de winterslaap. Ineens zag hij het jaar met plezier tegemoet. De avond ervoor had hij nog gezeurd en geklaagd dat alles slechter, duurder en vervelender werd. Ook de jongens van zijn stamkroeg inspireerden hem nog maar zelden. Altijd dezelfde verhalen over een wilde tijd die, bij de meeste jongens nooit langer dan zes maanden had geduurd. Dan werd er getrouwd. Alleen de geluksvogels konden op zaterdag blijven voetballen. De rest moest mee boodschappen doen of was verbannen tot het tuinwerk op zaterdag. Misschien kwam het wel door het rookverbod. Hij zag nu helder dat het vuur bij veel van zijn drankkameraden was gedoofd. Juist daarom zou hij ze verrassen. Wekelijks zou er over hem gesproken worden. Dick de hardloper.

## 1.2 Lente

Op internet had hij druk gezocht. Gewoon in Google. De woorden hardlopen en beginnen. Maar ook halve marathon + winnen. De internetpagina's waren verbluffend. Miljoenen mensen deden aan hardlopen. Op foto's zag hij mensen met meer omvang dan hijzelf had. Winnaars zag hij ook. Afgetrainde mannen van boven de vijftig die eruit zagen als waren ze begin dertig.

Geen minuut had hij tot nog toe getwijfeld. Gesterkt door de vele mannen en vrouwen die hele marathons lopen. Een halve marathon zou voor hem een eitje zijn. Iedereen leek het te kunnen. Hij keek naar buiten. Zon.



Waarom wachten? Onder uit zijn kledingkast haalde hij twee stinkende schoenen. Zaalvoetbalgympen. Ooit aangeschaft voor een voetbaltoernooi. Voorzichtig deed hij ze aan. Het voelde raar. Hij zou nu echt gaan sporten. Dick kon zich niet meer herinneren wanneer hij voor het laatst zijn lichaam had getest. Toch maar even voorzichtig doen vandaag, dacht hij bij zichzelf. Voor hij naar buiten ging keek hij door het ruitje van de voordeur. De straat was leeg. Niemand mocht hem zo zien. Dick was nog niet helemaal klaar voor alle aandacht. Nadat hij er zeker van was dat de straat leeg was, glipte hij naar buiten. Sleutelbos in zijn trainingspak. Om misverstanden te voorkomen zou hij gewoon de straat uitwandelen en het vervolgens pas in het park op een lopen zetten. Zo moeilijk kon dat toch niet zijn?

Bij de 60 meter wandelen voelde hij zich toch nerveus. In de verte zag hij iemand rennen. Bij de ingang van het park zou hij hetzelfde gaan doen. De eerste stappen voelden onwennig. Na 10 meter leek hij een ritme te hebben. Het grind knerpte onder zijn gympen. Het zweet brak hem uit. Zijn longen leken vacuüm te trekken. Hij miste de controle over zijn benen. Het gaat nu echt mis dacht hij. Hij voelde hoe zijn lichaam totaal ongecoördineerd iets anders deed dan wat hij wou. Toen niets meer.

Nu hij weer licht zag lag hij in zijn eigen bed. Zijn vrouw Ans stond in de deuropening te praten met twee vrouwen in een hardlooptight. Hij hoorde wat zijn vrouw zei Veel dank dames. Nee hij beweegt inderdaad niet vaak. Moet hij dat vaker doen? Ik denk het wel. Niet meer alleen? Ik wist van niets. Onverantwoord? Ik ga met hem praten.

Dick had hardgelopen. Apetrots was zijn vrouw. Jaren geleden had ze de hoop opgegeven. De schitterende man waarmee ze ooit getrouwd was, was geworden tot een André Hazes look-a-like. Maar nu was hij toch stiekem gaan trainen. Voor haar!

De schrik zat er bij Dick goed in. Zijn eerste hardloopervaring had hem aangegrepen. In de hoek van zijn slaapkamer stonden de gympen. Na zijn eerste poging had Ans hem op het hart gedrukt vooral eerst een arts te bezoeken. Zie het maar als een APK, had ze gezegd. Een auto die jaren stil heeft gestaan moet ook eerst worden gekeurd. In zijn hand had hij het telefoonnummer van een sportarts. Maar waarom zou hij eigenlijk bellen? Hij had geen enkele behoefte om van een doorgeleerde wijsneus te horen, dat hij te zwaar was en jaren eerder had moeten starten met bewegen. Hij ging dit avontuur alleen klaren. Hij kon prima zonder de medische wetenschap.

Nadat Ans lucht had gekregen van zijn hardloopplannen werd er thuis alleen nog maar gezond gegeten. Weg flinke plas jus en gehaktballen. Zalm of koolvis in een wok met ongekookte groente. Als hij ooit medelij had

met een man, was het wel met de stumpert uit de reclame die blij kijkt als zijn vrouw een diepvrieszakje wokgroente in een pan mikt. Zijn spieren in ontwikkeling hadden vlees nodig. Veel rood vlees. Liefst hormoonvlees, want op internet had hij verhalen gelezen over lopers die het uren volhielden dankzij een nieuw dieet samengesteld vanuit Afrikaanse koeien.

Zijn doel voor dit jaar was simpel. Een halve marathon lopen. Dick wist dat hij training nodig had. Maar na twee keer lopen met helse pijnen in zijn hele lichaam sloeg de twijfel toe. Op internet las hij over gevaren van hardlopen. Klaplong, miltscheuring, liesbreuk, hernia of wellicht hartfalen. Dit behoorde, na intypen van zijn gewicht en lengte, op een internetsite voor healthchecks tot de risico's. Stoppen wilde hij niet. Hij werd gedwongen tot dat idiote lopen. Hij zou het halen. Mentaal voelde hij zich sterk. Nu zijn lichaam nog. De vele mogelijkheden op internet om een hardlooplogboek bij te houden snapte hij nu ook ineens. Een online testament. Ontstaan vanuit een samenzwering van foute wetenschappers.

Na bijna acht trainingen in de benen was Dick een ervaringsdeskundige. Op bank liggen in het weekend had een nieuwe dimensie gekregen. Weinig zag hij meer van de studiosport uitzendingen. Ook de kat keek hem de laatste tijd vreemd aan. Ergens had Dick wel het idee dat de progressie sneller moest kunnen. Maar iemand in zijn straat nogmaals de lol gunnen van hem thuis gebracht zien worden, wilde hij voorkomen. Jammer dat hij de dames die hem na die eerste training zo bezorgd en liefdevol hadden thuisgebracht nooit meer had gezien. Zijn vrouw Ans was nog altijd niet gerust op een veilige thuiskomst. Keer op keer vroeg ze wat de sportarts had aangeraden. Zat er geen dieettip bij? Moest je echt niet eerst afvallen? Ze geloofde niet dat de sportarts had gezegd Hoe meer, hoe beter en Doodgaan kan je altijd overkomen.

### 1.3 Zomer

Ans had iets uit de krant geknipt. Het was duidelijk doelbewust bovenop zijn Voetbal International gelegd. Dick keek naar de tekst In 6 weken naar 30 minuten!. Hij rekende. Met zijn huidige tempo zou hij zeker 2 uur en 30 minuten bezig zijn met een halve marathon. Eigenlijk was hij blij als hij de 30 minuten zonder moeite zou halen. Dick liep een keer in de week een half uur. Oké, wandelen van en naar het park deed hij nog. Hij wilde niet als lustobject door de buurt hardlopen.

Omdat hij wel inzag dat een halve marathon nog ver weg was ging hij na enig aandringen van Ans overstag. Samen zouden ze meedoen met de hardloopcursus. Hij zag toch wel dat ieder beetje extra hulp eigenlijk broodnodig

was. Met het verstrijken van de maanden ging hij zich toch meer en meer zorgen maken.

De eerste avond met de groep was onwennig. Om zich heen veel mannen van zijn leeftijd en vrouwen van alle leeftijden. Een groep van ongeveer veertig mensen die volgens de trainer over 6 weken echte hardlopers zouden zijn. De instructie van de trainer was kort, maar direct. Als jullie doen wat ik zeg en wat ik niet zeg ook niet doen, beloof ik dat iedereen over een paar weken met plezier 30 minuten zonder te stoppen kan hardlopen. De man deed hem denken aan zijn dienstplicht. Ergens had hij nog wel een oorkonde uit die tijd. Als hij er nu aan terugdacht voelde hij onmacht. Wat was er gebeurd met zijn lichaam in al die jaren.

Ans had veel plezier in de loopgroep. Voor haar was alles nieuw. Het lopen, de spieren voelen en het voor het eerst buiten adem bij het sporten. Voor hem voelde het anders. Hij kende zijn lichaam van vroeger. Toen zijn spieren en longen ooit perfect in balans waren. Nu kostte iedere stap moeite en was hij bang dat wanneer hij het tempo ging verhogen zijn longen, spieren en het hart hem in de steek zouden laten.

Thuis raakte Ans niet uitgepraat over de heerlijke training en de vooruitgang die zij boekte. Stiekem was hij jaloers. Zijn mannelijke geweten fluisterde dat hij harder moest trainen. Meer moet afzien. Daarnaast kon het toch niet de bedoeling zijn dat Ans eind van het jaar een halve marathon zou kunnen lopen en hijzelf niet.

## 1.4 Herfst

Zijn ego moet gered worden. Dick dacht na. Minder bier, gezond eten, minder eten, meer trainen? Niets hiervan was aantrekkelijk. Maar bakzeil halen en daarmee iedereen die geen vertrouwen had gelijk geven, was nog veel onaantrekkelijker.

Ineens kreeg hij plezier in het hardlopen. Hij ging zelfs over op twee maal per week. Omkleden, schoenen aan en gaan. Soms alleen, soms met de overgebleven loopmaten van zijn trainingsgroep. Soms vroegen ze wel eens waarom hij was gaan lopen. Hij hield zich dan op de vlakte en wees op zijn imposante buik. Om zich heen hoorde hij verhalen over de eerste wedstrijdavonturen. Terloops had hij hen verteld dat hij eind van het jaar een halve marathon ging lopen. Hierop werd gereageerd met jaloerse blikken en goedbedoelde adviezen. De hardloopwijsheden volgen hem om de oren. Loop eerst wat korte wedstrijdjes, verhoog je tempo, denk aan je schoenen, koop een wedstrijdshirt en goede sokken.

Hoe zou hij ooit sneller kunnen worden? In Amsterdam waren ze erbij geweest. Ans liep mee op de 10km. Dolblij keek ze toen ze na bijna een uur in het Olympisch stadion zijn stem hoorde. Doorlopen Ans, je gaat een PR lopen! Zelf had hij die dag uitgekozen om eens van dichtbij te zien hoe zo'n wedstrijd verloopt. Heel veel gezichten passeerden de finishstreep. De meesten keken blij. Het overgrote deel was zichtbaar blij en voldaan. Een blik op de klok leerde hem dat het totaal geen schande was om langer dan twee uur over de halve marathon te doen. Sneller kan altijd nog.

Het lopen van zijn eerste wedstrijd baarde hem zorgen. Om toch niet direct de arena van de halve marathon in te gaan besloot hij eerst tot een 10km wedstrijd. Daarna rustig verder uitbouwen. Zijn nieuwe loopvrienden hadden bewondering voor zijn doel en aanpak. Om niet te veel op te vallen tijdens zijn eerste wedstrijd was hij naar de sportwinkel gegaan. Binnen stonden verkopers op sportschoenen en een stapte naar voren. Waarmee kan ik u helpen? In een rek zag Dick de felgekleurde outfits die hij iedereen ook bij wedstrijden had zien dragen. Lichtgevend geel en oranje. Zo fel dat het pijn deed aan je ogen. Het gerucht ging dat je met felle kleuren sneller zou lopen. Dapper zei Dick 'Ik wil pieken met een nieuwe outfit'. Eenmaal buiten en honderden euro's lichter bekeek hij de buit: schoenen, sokken, sportslip, lichtgevend trainingsjack, singlet en om het af te maken een GPS met hartslag, snelheid en daggemiddelde.

Zijn eerste wedstrijd werd georganiseerd op een verlaten industrieterrein. Na 4 rondjes over het terrein en een klap op de TomTom bleek dat hij vreselijk verkeerd zat. Afslag te vroeg of te laat. Eindelijk aangekomen op de juiste plek ging hij op zoek naar het inschrijfbureau. Met een ontspannen gelaatsuitdrukking zei hij tegen de dame achter de tafel '10 km vandaag'. Geschrokken van zijn eigen woorden wachtte hij haar reactie af. Zou ze merken dat hij nog nooit had meegedaan met een wedstrijd? Helaas meneer! Te laat. U kunt tot 30 minuten voor de start inschrijven. De 30 km kan nog wel. Even, slechts een honderdste van een seconde stond hij perplex. Snel keek hij rond. Ze kon over de tafel, ze kon door de tafel en wellicht ging ze nog vliegen ook vandaag. Hier zou zeker sprake zijn van zinvol geweld. 25 minuten rondrijden op een industrieterrein doordat een analfabeet de verkeerde postcode op de website had gezet. Indringend en vol ongeloof bleef Dick de vrouw aankijken. Zonder nog iets te zeggen overhandigde de dame hem het startnummer. Het wedstrijdparcours ging het industrieterrein af richting een bos. Pas op voor teken werd er vooraf nog gezegd. Dick wist veel van de jungle en survivals. Vorig jaar had hij zelfs de herhalingen van de survivalman op Discovery Channel gezien. Hij wist exact hoe je moest overleven en tijgers kon temmen. Maar teken in zijn hardloopterritorium was nieuw voor hem. Een gruwelverhaal deed de ronde. Een hardloper was

door een tekenbeet 3 jaar op sterven na dood geweest.

Dick sloot aan in het startvak. Hij hoorde de speaker melden dat het water vandaag schaars was. Vooral niet meer nemen dan nodig. Na het startschot zette Dick zich in beweging. Sneller en sneller. Ondanks het feit dat hij een snelheid had ontwikkeld die hij in trainingen nooit had gevoeld bleef hij lopen. De mensen om hem heen verdwenen langzaam uit zicht. Hij keek om. Gelukkig. Er liep nog een vrouw achter hem. Zij leek te wandelen, maar haar armen maakten zeer snelle bewegingen, alsof zij met een sprint bezig was. Zijn mond werd droog. Gewoon de benen blijven bewegen dan komt er vanzelf een eind aan. Langzaam maar zeker voelde hij de energie uit zijn lichaam verdwijnen. Misschien was het de tropische warmte tijdens deze herfstloop. Of had hij te veel koolhydraten gestapeld? Ans had hem nog zo gewaarschuwd. 'Doe gewoon wat je altijd doet.' Maar 's ochtends had hij naast zijn gebruikelijke ontbijt wat pakjes dextrotabletten bij een benzinstation gekocht en in een keer opgegeten. Hij keek op zijn horloge. Bijna 23 minuten onderweg. En nog niet halverwege. Een helse kramp trok door zijn buik. Stoppen. Het ging niet meer. In de berm kwam alles eruit. Zijn avondeten, ontbijt, koffie en alles wat hij daarna nog had gegeten. Hij keek rond en veegde zijn mond schoon. In de verte zag hij de vrouw dichterbij komen. Doorlopen. Met moeite zette hij zich weer in beweging. Iedere stap voelend. Hij moest nu doorzetten. Als hij gewoon wandelend verder gaat zou hij het ook halen. In een roes kwam hij uiteindelijk over de finish. De puf om op de klok te letten had hij niet. Hij liet zich vallen. Misschien waren het maar twee seconden, of twee minuten. Maar toen hij zijn ogen open deed zag hij twee ehbomedewerkers op hem af komen. Op handen en voeten probeerde hij te vluchten. Ze hadden hem. Gaat het meneer? Natuurlijk niet. Dat zag een blinde. Even op adem komen, dan loop ik weer naar huis zei hij. Ze tilden hem op een stoel. Een flesje mierzoete sportdrank van onbekend merk werd naar binnen gegoten. Na een half uur zitten kreeg hij weer lucht. Naar huis, medaille laten zien en nooit meer doen.

## 1.5 Winter

Ondanks zijn dramatische wedstrijddebuut ging Dick toch na twee weken en vele aanmoedigen van Ans verder met trainen. Na die tien is die halve straks voor jou Dick had Ans vol trots gezegd. Het lopen krijgt meer en meer vorm. Af en toe een twijfel. Traint hij nu om te lopen, of loopt hij nog steeds om te trainen. Na dagen met zinloze vergaderingen, automaatkoffie en gebak van collega's die wel de pensioengerechtigde leeftijd hadden bereikt, had hij het lastig. Eigenlijk roept zijn lichaam dan om rust. Met veel regen, wind en weinig licht trekt de training soms net wat minder. Maar een blik op de kalender is vaak genoeg. Hij moet en zal voor zichzelf bewijzen dat hij de

uitdaging die hij is aangegaan gaat winnen. Tergend langzaam strikt Dick zijn veters. Blindelings met tegendraadse aerodynamische lus. Eenmaal buiten wacht hij tot hij zeker door de overbuurvrouw gezien wordt. Met het fel oranje hesje moet zelfs zij hem zien. De gedachte dat hij de man is die zich niet door een regenbuitje en wat kou laat weerhouden geeft hem kracht. Voldoende voor de rustige duurloop die hij volgens het op maat gemaakte schema moet doen. En natuurlijk wil hij weer sneller en langer.

Om helemaal in de stemming te komen voor Dick's ultieme loopuitdaging had Ans een avondje theater geregeld. Trainen heette deze maand afbouwen en honger krijgen. Honger naar de wedstrijd was de bedoeling, maar met een maand waarin lekkers van Sinterklaas rond ging, besefte hij dat het link werd. Het theatervoorstelling ging over lopen. Een man die, gewoon Jansen heette, maar er wat vreemd uit zag met een gekleurd kapsel op Nike schoenen, probeerde uit te leggen dat lopen lekker en leuk is. De artiest probeerde door zoveel mogelijk woorden te spreken zonder adem te halen grappig te zijn. Geobsedeerd keek Dick naar de voetbewegingen van de man. Voorvoetlander.

De gedachte dat hij een halve marathon moest lopen maakte hem misse-lijk. Het lopen ging wel, maar deze uitdaging kwam te snel. Toegeven dat hij zich had verkeken wilde hij niet. Hij moest een list verzinnen. Voor zijn gezondheid, maar ook om zijn ego en weddenschap te redden.

Het was weer bijna oudejaarsavond. Dick ging naar de kroeg, om zijn weddenschap succesvol af te sluiten. Dick had een ingenieus plan bedacht. In sportkleding zou hij binnen komen. In gedachten zag hij het al voor zich. Ze zouden niks merken. Dat jasje had hij wel vaker aan gehad. Dan: Zo Dick, weer op straat gegooid door Ans? en direct een halve liter bier voor zijn neus. Dan klimt hij op de bar. De muziek zou ophouden. Staand op de bar vallen zijn gloednieuwe ascis GEL-NIMBUS 11 natuurlijk alleen voor de kenners op. Dan zou hij zich uit kleden. Eerst zijn broek, een running tight verschijnt. Zijn beenspieren goed zichtbaar. De eerste 'wouw' zacht hoorbaar. Dan gaat zijn trainingsjasje uit. Een strak op het lichaam zittend ademend nylon shirt zal zichtbaar worden. Wanneer iemand langzaam wil gaan klappen maakt hij een gebaar van 'wacht'. Het t-shirt gaat uit. Eronder zal een professioneel hardloopsinglet verschijnen. Zij zouden dit voor het eerst in het echt zien en niet op tv. Een snijdende stilte valt. Dan zou hij nog eenmaal diep ademhalen. Bijna 360 dagen geleden nadat hij door houtrot in de barkruk, zure wijn en Poolse champagne voor het laatst naar huis werd gerold, was het nu zijn moment. Dick zou langzaam en beheerst spreken. De magische woorden die eigenlijk alleen topsporters kunnen uitspreken. . .

## Hoofdstuk 2

# Historische loopfeiten uit 2009

### 2.1 Januari

Op 11 januari 2009 kon heel hardlopend Nederland weer meedoen in Egmond. Mits je op tijd had ingeschreven, want meedoen in Egmond vereist vroeg aanmelden. Ondanks de drukte, of wellicht dankzij de drukte in deze loop de eerste grote loop van het jaar. De 37ste editie van Egmond halve marathon was weer eens zeldzaam koud. Schaatsweer. En vele ingeschreven deelnemers waren dan ook om waarschijnlijk hele goede redenen niet afgereisd naar de ijzig koude editie dit jaar. Bij de mannen was de uitslag:

1. Wilson Kipsan (Kenia) 1.05.36
2. Michel Butter (Nederland) 1.05.50
3. Chala Dechase (Ethiopië) 1.05.53

De beste dames van Egmond 1/2 marathon 2009 waren:

1. Workitu Ayanu (Ethiopië) 1.16.33
2. Hilda Kibet (Nederland) 1.17.32
3. Ilse Pol (Nederland) 1.19.21

Natuurlijk een mooie uitslag voor Michel Butter, de gedoodverfde kroonprins op de langeafstand in Nederland. Maar zeldzaam mooi natuurlijk de plaatsen 2 en 3 van Hilda en Ilse bij de dames!



Figuur 2.1: Michel Butter

17 januari 2009 Big Dirty Sixty marathon. Een winter ultraloop georganiseerd door de Drents Friese World Runners uit Dieverburg. Winnaar op de 60km dit jaar werd Martin Ketellapper uit Leeuwarden. Een uur later gevolgd door Adrie van Dijk die als tweede over de finish ging. De enige dame die deze tocht wist te volbrengen was Jannet Lange uit Almere. Jannet werd dus eerste dame.

In Apeldoorn kon er voor het eerst indoor worden gelopen door recreanten. Lang heeft Nederland gewacht op een nieuwe indooratletiekhal. Maar nu is ook dit een feit. Eindelijk!

In de maand januari was het Vrolijke Toon, ofwel Toon Woertman uit Deventer, die ons wekenlang bezig hield. Binnen het NCRV-programma Man bijt hond konden we dagelijks genieten van zijn langdurige lach. Uit werkelijk alles kon Toon wel iets positiefs halen. De altijd goedlachse Toon heeft





Figuur 2.2: NK Indoor in Apeldoorn

vaak de meest extravagante kleding aan. Zowel bij het lopen als daarbuiten. En mocht je na het zien van de beelden denken: die slaat nog geen deuk in een pakje boter. Toon heeft op de baan onder de 15 minuten gelopen op de 5000m!

## 2.2 Februari

18 februari 2009. Een datum die niet in dit jaaroverzicht mag ontbreken. Op 18 februari 2009 werd een wereldrecord 5km neergezet. Geboren op 19 november 1983 liep op 18 februari 2009 Meseret Defar uit Ethiopie in Stockholm alle ellende van het wellicht teleurstellende Olympisch jaar van zich af. De 25 rondes op de indoorbaan werden nog nooit zo snel door een vrouw afgelegd. 5000 meter in 14:24.37. Een wereldrecord. En aangezien wereldrecords op loopnummers unieke zijn genieten we nog even lekker van en laten deze supertijd van deze onwaarschijnlijk sterke vrouw nog even op ons in werken. Misschien nog wel mooier voor Defar was dat zij het record



Figuur 2.3: Defar wint

van haar grootste rivale afpakte met dik 3 seconden. Dibaba kan weer aan de bak het komende indoorseizoen.

21 februari 2009 Kruikenloop Tilburg. Een prestatie-loop in Brabant die ieder jaar start om 11.11 exact. Hoofdafstand 15km en speciale prijzen voor de gene die het ludieks verkleed de race uitloopt. De rode lantaarnlopers dit jaar:

- Piet Robben (Loopgroep Goirle) 1:28:08
- Bert Schellekens (Loopgroep Goirle) 1:28:13
- Pim Vrinds (Tilburg) 1:29:17
- Chris Verwey (Tilburg) 1:29:45

### 2.3 Maart

In het eerste weekend van maart was het crosstijd. De enige wedstrijd in Nederland waar de allersterkste atleten van de wegatletiek en baanatletiek

elkaar treffen. Op 2 maart 2009 was het wederom perfect georganiseerd door de organisatietalenten in Gilze-Rijen. Zeer verrassend was de uitslag bij de mannen lange cross (10.2km):

1. Abdi Nageeye (1989) AV'34 32:02
2. Patrick Stitzinger (1981) Pegasus 32:04
3. Marco Gielen (1970) Scopias 32:15



Figuur 2.4: Abdi wint NK cross

In een allerverwoestende eindsprint wist Abdi de zege naar zich toe te halen. Naast deze verrassende winnaar en nieuwe Nederlandse topper op het hoogste niveau natuurlijk veel ontzag voor de nooit moe wordende Marco Gielen met een 3de plaats. Uitslag bij de dames dit jaar (6.3km):

1. Miranda Boonstra 1972 Nijmegen Atletiek 23:03
2. Selma Borst 1983 Hera 24:12

## 3. Andrea Deelstra 1985 AV Heerenveen 24:22

De vraag is natuurlijk hoeveel voorsprong Hilda Kibet of Lornah Kiplagat zou hebben als zij ook mee hadden gedaan aan dit NK. Echter wie niet mee doet, kan niet winnen, en de NK crosstitel 2009 gaat dan ook naar de altijd hardlopende Miranda Boonstra.

Op 7 maart was de 37ste editie van het WK Cross. Zonder discussie de zwaarste wedstrijd om te winnen. Eindigen bij de eerste 30 betekent bij deze wedstrijd dat je bij de allerbeste lopers ter wereld hoort. Dit WK cros werd georganiseerd in Amman (Jordanië). De uitslagen dit jaar, op een wedstrijd waar tijden er niet toe doen, maar klassering des te meer:

1. Florence Jebet Kiplagat KEN
2. Linet Chepkwemai Masai KEN
3. Meselech Melkamu ETH

Geen podium succes dit jaar voor onze Nederlandse troef, Hilda Kibet. Zij sloot met plaats 6 natuurlijk wel zeer sterk de race af. Bij de mannen was het ongekend spannend. Waarbij Gebremariam dit jaar bij afwezigheid van zijn eeuwige kwelgeest de medaille won die iedereen hem gunt:

1. Gebre-egziabher Gebremariam (ETH)
2. Moses Ndiema Kipsiro (UGA)
3. Zersenay Tadese (Eritrea)

Een bijzondere wedstrijd dit jaar met verrassende winnaars.

14 maart 2009, City-Pier-City. Zou het toch een wereldrecord in Den Haag kunnen worden? De snelste loper aller tijden stond dit jaar aan de start. Haile. Jammer natuurlijk dat hij in de eindsprint net te kort kwam. Wellicht kwam het toch weer door het vervelende bochtje aan het eind of de altijd verwarrende finishboog 20 meter te vroeg. De finishboog 20 meter voor de finish was een reclamezuil vermomd als finishboog.

1. Sammy Kitwara (Kenia) 59:47
2. Haile Gebrselassie (Ethiopië) 59:50
3. Dereje Tesfaye (Ethiopië) 1:00:02

De eindsprint zal iedereen die erbij was nog lang bijblijven!

Bij de dames natuurlijk weer een prachtige ranking vlak na het Keniaans geweld voor Ilse Pol.



Figuur 2.5: Kibet

1. Pauline Wangui (Kenia) 1:10:50
2. Catherine Ndereba (Kenia) 1:11:35
3. Ilse Pol (Nederland) 1:14:40

Dit jaar werd voorlopig voor de laatste keer het NK 1/2 marathon gelijktijdig met de CPC gehouden. In 2010 wordt dit NK ingepast in de 1/2 marathon in Breda.

Ook in maart en wel op 14 maart 2009, de Trail L'Elchertoise Nobressart. Een trailloop met lengte dit jaar van 47km. De beste Nederlandse dames bij deze wedstrijd:

- Majet Spoelder 05:12'54
- Ingrid Peperkamp 05:34'38
- Martine Hofstede 05:34'43

Zondag 29 maart 2009. Mijlen van Zeist. Ondanks veel regen in de ochtend leek de lente tussen de buien door toch de aanval in te zetten. Door wat gedoe met wintertijd en zomertijd waren vele deelnemers niet wat te laat bij de startlocatie. De ruim 200 deelnemers werden door de organisatie perfect verzorgd. Voor de 3-jarige Casper Heck was het een dag om nooit te vergeten. Met een grootse smile als idool Haile passeerde hij na een korte eindsprint met luid applaus de finishstreep.

Heren 10EM:

1. Marcel Uppelschoten 56:57
2. Thijmen Schouten 57:18
3. Joop Pauw 58:02

Dames 10EM:

1. Mirjam van Leeuwen 1:18:16
2. Christa de Bruin 1:20:50

## 2.4 April

Op 5 april 2009 wederom spektakel bij de Rotterdam marathon. Zeer indrukwekkende tijden en een eindsprint hield het publiek tot de laatste meters in spanning. Een droom slot voor Rotterdam dit jaar.

1. Duncan Kibet (KEN) 2.04.27
2. James Kwambai (KEN) 2.04.27
3. Abel Kirui (KEN) 2.05.04

De eerste vrouw in Rotterdam werd de Russische Nailya Yulamanova met 2.26.30.

Op 11 april 2009 de prijsuitreikingsloop in Wijdewormer. Ieder lid van Le champion die trouw ieder jaar zijn trimloopboekje laat aanvullen kijkt naar deze dag uit. Voor iedereen prijs vandaag. Iedere loper die volgens het Trimloopboekje meer dan 10.000 kilometer heeft gelopen ontvangt een op naam gesteld wereldbolletje op voet.

13 april 2009. Jaarbeurs Utrecht marathon 2009. Heel hardlopend Utrecht was in het paasweekend sportief. Nog nooit was het zo druk met hardlopers rondom het Jaarbeursgebouw in Utrecht. Perfect weer en een perfecte organisatie met tijden die in 2010 niet snel verbeterd zullen worden. De uitslagen van 2009 bij de dames:



Figuur 2.6: Hazen in Rotterdam

1. Lydya Kurgat (Kenia) 2:34:28]
2. Jirina Kocianova (Tsjechië) 2:57:33
3. Jitka Belohlavkova (Tsjechië) 3:01:03

De snelste man worden in Utrecht is voor Utrechters redelijk onbereikbaar geworden. Maar de tijden die in 2009 zijn gelopen geven aan dat ook Utrecht over een zeer snel parcours beschikt. De snelste mannen dit jaar in Utrecht op de marathon waren:

1. William Kipchumba (Kenia) 2:09:41
2. Larbi Es Sraidi (Frankrijk) 2:10:08
3. Khamis Ismael Adam (Bahrein) 2:10:41



Figuur 2.7: Kwambai kwam net te kort voor de winst

13 april 2009. De Zestig van Texel. Na twee jaar wachten was het dit jaar dan eindelijk weer zover. Puur genieten op het mooiste Waddeneiland die Nederland kent. De afstand is niet voor iedereen weggelegd, maar voor die lopers een dag om naar uit te kijken. Voor de echte liefhebbers voor een lekker ultraloopje kon de ronde ook ditmaal dubbel worden gelopen. In totaal 703 deelnemers verdeelt over individuele lopers en estafettelopers. De rode lantaarnlopers op de 120km waren:

- Henk Harenberg (Eibergen) 12:51:57
- Tom Hendriks (Hoofddorp) 12:55:28
- Guus van Veen (Wassenaar) 13u
- Majet Spoelder (Amersfoort) 13u



## 2.5 Mei

De maand Mei staat duidelijk voor de meerdaagse lopen. De Groesbeekse Looptour trok op 9 mei t/m 16 mei dit jaar zeer veel enthousiaste deelnemers. Voor wie niet genoeg kon krijgen van meerdere dagen achtereen de hardloopschoenen aantrekken organiseerde AV Veluwe als toetje in het Pinksterweekend de Hardloop4daagse in Apeldoorn.

Rode lantaarnlopers 100km:

- Anneke Anrochte 10:58:51
- Evert Klomp 11:07:53
- Peter Nielsen 11:15:58

Rode lantaarnlopers 60km:

- Ans Duin-Schweitzer 07:08:42
- Johan Link 07:13:42

31 mei 2009. De start van een loop over het Pieterrogpad. Een ultraloop over zeven dagen van Pietersberg in Zuid Limburg naar Pieterburen in Noord Groningen. De etappes dit jaar waren:

- Zondag 31 mei 2009, Maastricht naar Montfort (71 km)
- Maandag 1 juni 2009, Montfort naar Geysteren (73 km)
- Dinsdag 2 juni 2009, Geysteren naar Stokkum ( 73 km)
- Woensdag 3 juni 2009, Stokkum naar Holten (70 km)
- Donderdag 4 juni 2009, Holten naar Loozen / Gramsbergen (71 km)
- Vrijdag 5 juni 2009, Loozen / Gramsbergen naar Rolde (73 km )
- Zaterdag 6 juni 2009 ,Rolde naar Pieterburen ( 65 km)

Winnaar dit jaar was Jos van der Hende. Zijn eindtijd over deze 503km werd 63.30. Jos was tevens de enige deelnemer die alle etappes had uitgelopen.

## 2.6 Juni

7 juni 2009 Letterenloop Haarlem. Lopen voor het goede doel. Deze loop werd georganiseerd voor meer scholen en opvang voor kinderen in het township Mitchell's Plain, Kaapstad, Zuid-Afrika. De rode lantaarnlopers die graag wat lijden over hadden voor dit goede doel waren:



Figuur 2.8: Finish hardloop4daagse

- Gerdie Marian Wink (1:17:13)
- Knaar Visser (1:17:16)
- Sophia France (1:17:17)
- Linda Bannink (1:20:01)

Zondag 14 juni 2009. Tijd voor een avond schitterende atletiek wereldrecord pogingen en NK races. In Utrecht natuurlijk. Al jarenlang is er een groep enorm toegewijde vrijwilligers actief in Utrecht die topatletiek voor een zo breed mogelijk publiek écht aantrekkelijk kan maken. Deze dag was met èen simpel doel georganiseerd: veel wereldrecords laten sneuvelen.

De heren NK 10km baan was dit jaar weer ongekend spannend. Alle loopwonders die vandaag niet bang waren voor 25 rondes afzien waren present. Met direct na de start eigenlijk al direct de favoriet Marco Gielen die het

tempo aanvoerde. Per ronde verloor Marco tegenstanders en met nog 5 rondes voor het eind werd het tijd voor een tempoversnelling. Deze was er én deed velen kraken. Echter vooral Marco zelf die tot verbazing van iedereen en wellicht ook zichzelf Ronald Schöer nog zeer soepel achter zich zag lopen. Lichte wanhoop viel af te lezen op het gezicht van èèn van Nederlands beste langeafstandlopers van deze eeuw. Ronald versnelde en versnelde. Met een geweldige laatste ronde mocht Ronald zich dit jaar met 29.35 voor het eerst Nederlands kampioen 10km baan noemen.

De dames WR race over 25 rondes (10 kilometer) was een race van uitzonderlijk hoog niveau. Sterker nog: een race waar je eigenlijk gewoon bij moest zijn. Ondanks dat de namen als Meseret Defar en haar eeuwige plaaggeesten Tirunesh Dibaba en Linet Chepkwemai Masai ontbraken werd het een heus spektakel. Lange tijd zag het er naar uit dat de magische tijd van Junxia Wang (29.31) uit 1993 nu eindelijk gebroken zou worden. Zover kwam het helaas niet, maar de tijd van 29.53 van Meselech Melkamu was historisch en de snelste 10km tijd van deze eeuw! Florence Jebet Kiplagat bewees in deze race ook over magische loopgenen te beschikken en eindigde met 30.11 in een droomtijd.

Op deze ideale avond voor een 10km werd ook volop geprofiteerd door Ilse Pol. Zij bewees goed mee te kunnen in dit loopgeweld en liep in haar eerste serieuze baanwedstrijd met alleen topvrouwen dat zij nog altijd harder en harder gaat. Ze werd vanaf de zijlijn ze door alle trouwe naar een supertijd van 32.47 geloodst.

## 2.7 Juli

10 juli 2009. Een nieuw wereldrecord voor de Duitser Bruno Kimmel. In Vaterstetten liep hij als 75-plusser een nieuw record op de 100m: 13.54. In hetzelfde weekend was het ook raak voor de Amerikaan Frank Levine. Als 95-jarige zette hij een tijd van 50:10.56 neer op de 10.000m.

Hondsrug Marathon 10-daagse in de bossen op de Hondsrug rond Gieten. Iedere marathon kende rondes van 3km. De verschillende marathons kregen angstaanjagende namen:

- Houtvester Jansen Marathon (vrijdag 24 juli 2009)
- Gletsjerkuil Marathon (zaterdag 25 juli 2009)
- Gasselterveld Marathon (zondag 26 juli 2009 )
- Rendierjager Marathon (maandag 27 juli 2009 )
- Gietenerveld Marathon (dinsdag 28 juli 2009)



Figuur 2.9: Droomtussentijden voor wr-festival

- Zwarte Water Marathon (woensdag 29 juli 2009)
- Drouwenerveld Marathon (donderdag 30 juli 2009)
- Houtvester Kuhn Marathon (vrijdag 31 juli 2009)
- Jahomi Marathon (zaterdag 1 augustus 2009)
- Nije Hemelriek Marathon (zondag 2 augustus 2009)

De beste lopers van deze 10-daagse over meer dan 422km dit jaar waren:

1. Ruud Kok 36:27'41
2. Sjoerd Slaaf 38:43'29
3. Jan Bogaard 39:11'17

Woensdagavond 15 juli 2009. Loopfestijn Voorthuizen is natuurlijk een begrip al de hele eeuw lang. Met tradities en dus ook voor deze 14e editie gewoon dus om 18.00u in de avond. Een mooie starttijd, maar niet voor wie nog geen vakantie heeft en tijdig de kantoorpantoffels voor de loopschoenen moet zien te wisselen. Op het door de Atletiekunie gecertificeerde parcours van 700 meter en 5 rondes van 1860m (10km in totaal) stonden dit jaar weer indrukwekkende Afrikaanse lopers aan de start. En omdat een hele snelle tijd wellicht voor de mannen niet ondenkbaar was keken wij vooraf nog eenmaal naar de mooie tijd van Keniaan Geoffrey Nutai uit 2008. Hij liep toen slechts 28.05 min over de 10km in Voorthuizen.

De race dit jaar bij de dames was echter wel ongekend spannend en toch heerlijk snel. Met lange tijd de Belgische loopkoningin Veerle Dejaeghere in de slipstream van Sharon Tavengwa uit Zimbabwe was het uiteindelijk toch het tactisch inzicht gecombineerd met gewoon hard kunnen lopen tot het eind van onze loopster uit België, die winnend over de streep kwam. Met 33.27 klokte Veerle een mooie tijd. Bij de mannen dit jaar weer een eliteveld van Nederlandse toppers, subtoppers en de top van de masters uit Nederland en België aan de start. Vanaf de start werd de wedstrijd natuurlijk gedomineerd door zes Kenianen die direct gingen jagen op het parcoursrecord uit 2008. Voor de lopers uit Kenia een mooie bonus bij een snelle tijd. De organisatie had alles op alles gezet om dit jaar eens als snelste wegwedstrijd in Nederland op de kaart te komen. De eerste 5km ging voorspoedig in 13.48. De strijd was echter vanaf halverwege nog slechts voorbehouden aan drie Keniaanse natuurtalenten. Met 7km tussentijd in 19.29 werd het natuurlijk pas echt spannend. Want verval komt, maar hoeveel seconden blijven dan nog over om toch een mooie tijd onder de 28 min neer te zetten?

De ongrijpbare Geoffrey Mutai wist de organisatie en dus heel Voorthuizen te geven wat er al jaren aan zat te komen: een droomtijd van 27.39 min op 10km. Een fantastische prestatie van de winnaar van Voorthuizen van vorig jaar, maar we kennen Geoffrey natuurlijk ook als de man die het parcoursrecord van de marathon van Eindhoven met 2.07.50 in 2008 op scherp zette. Wilson Kipsang liep met 27.47 natuurlijk ook naar een prachtige tijd. Met op plaats 7 de Keniaan Edwin Kipyego met 29.56 min waren dit jaar de eerste zeven plaatsen dus alleen mogelijk als je onder de 30 minuten liep. Een heerlijke avond voor de liefhebbers van hardlopen, want dit soort 10km wedstrijden zijn schaars, zeer schaars in Nederland.

De strijd tussen de eerste Europeaan in Voorthuizen ging dit jaar nét niet naar Patrick Stitzinger. Patrick eindigde in 30.31 achter het Belgisch loopwonder Hans Janssens die met 30.26 de beste loper werd achter het Afrikaanse loopgeweld. Opvallende deelnemers dit jaar waren natuurlijk Nadja

Wijenberg die gewoon weer midden in het veld liet zien dat zij nog steeds cht kan hardlopen. Neals Strik was dit jaar met 31.26 toch vele Nederlandse talenten gewoon weer ver voor. Bij de masters waren prominenten als Ton Smit (eindtijd na veel blessureleed alweer 37.03), Peter van Egdom en natuurlijk Edo Baart present. Met het grote dorpsfeest in Voorthuizen nog voor de boeg op deze avond gaat in ieder geval editie 2009 van loopfestijn Voorthuizen weer als zeer geslaagd het archief in.

## 2.8 Augustus

Van 15 tot 23 augustus werd voor 12de keer het wereldkampioenschap atletiek gehouden. Deze keer in de historische stad Berlijn. Onder het toezien oog van vele atletieffans uit Nederland en België werden fantastische prestaties geleverd. De 100m dames finale in Berlijn werd een bloedspannende race tussen Kerron Stewart en de favoriet Shelly-Ann Fraser. Dankzij een zeer snelle start wist Fraser haar concurrente net voor te blijven. De uitslagen 100m dames op het WK Berlijn:

1. Shelly-Ann Fraser (JAM) 10.73
2. Kerron Stewart (JAM) 10.75
3. Carmelita Jeter (USA) 10.90

Op de 200m werd revance gehaald voor Amerika door Allyson Felix. Zij liet zien dat Amerikanen ook nog wel kunnen winnen in een sprint. De snelste dames op de 200m in Berlijn:

1. Allyson Felix (USA) 22.02
2. Veronica Campbell-Brown (JAM) 22.35
3. Debbie Ferguson-McKenzie (BAH) 22.41

Op de 400m finale deed Sanya Richards wat iedereen verwachtte, winnen. De uitslagen van de 400m dames Berlijn:

1. Sanya Richards (USA) 49.00
2. Shericka Williams (JAM) 49.32
3. Antonina Krivosjapka (RUS) 49.71

De 800m dames finale ging met een nieuw fenomeen de geschiedenis in. Semenya. Door de vele persconferenties vooraf over het sex appeal van Semenya werd het een race in een race. Semenya liep haar droom. Een finale van start tot finish voorop. Ver voor de rest uit. Ondanks haar schitterende prestatie was zichtbaar genieten moeilijk. Geslachtsbepaling is helaas geen

exacte wetenschap, maar alle ethische geschreven en ongeschreven regels werden helaas geschonden. Loopkenners weten het. Semenya is een hele snelle meid. Inmiddels is Semenya verplicht door haar dokter onderzocht. De uitkomst blijft zoals dat hoort geheim. De IAAF heeft in het najaar van 2009 echter duidelijk aangegeven dat de uitslagen van de WK finale 800m Berlijn zijn en blijven:

1. Caster Semenya (RSA) 1:55.45
2. Janeth Jepkosgei Busienei (KEN) 1:57.90
3. Jennifer Meadows (GBR) 1:57.93

Op de 1500m dames werd duidelijk hoe gewaagd iedereen aan elkaar is op deze afstand. Met net geen goud voor Engeland is nu duidelijk dat de Olympische Spelen in London 2012 wel eens met veel Britten in finales gelopen kunnen worden. De uitslagen van de 1500m dames:

1. Maryam Yusuf Jamal ( BRN) 4:03.74
2. Lisa Dobriskey (GBR) 4:03.75
3. Shannon Rowbury (USA) 4:04.18

De 5000m dames finale werd zeer spannend met een geweldig eindsprint op laatste 200m.

1. Vivian Cheruiyot (KEN) 14:57.97
2. Sylvia Jebiwott Kibet (KEN) 14:58.33
3. Meseret Defar (ETH) 14:58.41

De 10.000m dames kende een grillig verloop en een bizarre start. Ondanks de vele duizenden atletiekkenners en de vele juryleden liepen een aantal dames minder dan de bedoelde afstand. Bij het starten in twee groepen horen normaal de dames aan de buitenkant pas na de bocht zich te mengen met de groep die aan de binnenkant start. Doordat de pionen niet werden neergezet liepen uiteindelijk de nummer 1 en 3 nets iets minder meters dan de nummer 2. Protest mocht echter niet meer helpen. De uitslagen van deze 10.000m dames WK race:

1. Linet Chepkwemai Masai ( KEN) 30:51.24
2. Meselech Melkamu (ETH) 30:51.34
3. Wude Ayalew (ETH) 30:51.95

De dames marathon bleef tot het eind spannend. Uiteindelijk wist de in Heilongjiang geboren Xue Bai met haar slechts 48 kilo's iedereen voor te blijven. De uitslagen van de marathon finale:

1. Xue Bai (CHN) 2:25:15
2. Yoshimi Ozaki (JPN) 2:25:25
3. Aselefech Mergia (ETH) 2:25:32



Figuur 2.10: Chinees marathonsucces in Berlijn

Op de 800m mannen werd de Nederlandse Bram Som 7de in de finale. Bizar was natuurlijk de wijze waarop hij de finale had gehaald. Door een valpartij in de series werd hij uiteindelijk toch nog toegevoegd aan het al schitterende startveld van deze 800m WK finale. De beste 3 waren:

1. Mbulaeni Mulaudzi (RSA) 1:45.29



2. Alfred Kirwa Yego (KEN) 1:45.35
3. Yusuf Saad Kamel (BRN) 1:45.35

De 100m mannen werd het spektakel waar op werd gehoopt. Met een wereldrecord werd door Usain Bolt het onmogelijke toch mogelijk. De mens kon dus nog net iets sneller op de 100m. De komende jaren zullen leren hoe historisch snel deze tijd van Berlijn zal blijken. Maar dit jaar lijkt er maar èèn man in staat om op termijn deze tijd te evenaren of te verbeteren en dat is Usain Bolt zelf. Normaal gesproken is een nationaal record op de 100m voor een Amerikaan goed voor goud. Tyson Gay had echter de pech dat Usain Bolt in dezelfde race liep. Want met 9.71 is natuurlijk ook door Tyson Gay aangegeven dat snelheid een rekbaar begrip is. De eerste drie mannen op deze gedenkwaardige 100m finale liepen hard. Zo hard is in een 100m finale nog nooit gelopen.

1. Usain Bolt (JAM) 9.58 (WR)
2. Tyson Gay (USA) 9.71 (NR)
3. Asafa Powell (JAM) 9.84

In de 200m heren finale ging het wederom snel. Zo snel had eigenlijk niemand het verwacht en gedacht. Ondanks de ongrijpbare tijd van Michael Johnson wist Usain Bolt het wereldrecord op de 200m te verpulveren. Nooit was een mens sneller op de 200m. Het nieuwe wereldrecord op de 200m mannen is in 2009 gezet. Mischien wel voor altijd. Heel lang werd gedacht dat niemand ooit sneller zou kunnen dan Michael Johnson's 19.32. Maar de mens kon dus nog sneller. De uitslagen van de 200m finale in Berlijn:

1. Usain Bolt (JAM) 19.19 (WR)
2. Alonso Edward (PAN) 19.81
3. Wallace Spearmon (USA) 19.85

Op de 400m liep Merritt ver voor het wonderkind Wariner uit. Wariner had helaas nog steeds niet zijn supervorm hervonden, maar de vraag is of hij ooit Merritt voor zal zijn. De uitslagen van de 400m finale:

1. LaShawn Merritt (USA) 44.06
2. Jeremy Wariner (USA) 44.60
3. Renny Quow (TRI) 45.02



Figuur 2.11: Bolt wint met nieuw wereldrecord

De 1500m bij de mannen was zelden zo spannend op een dergelijk groot toernooi. Niemand maakte snelheid. En dan komt het op techniek, inzicht en een beetje geluk aan om als eerste over de streep te komen. Dit lukte Yusuf Saad Kamel. Geboren als Gregory Konchellah. De zoon van de legendarische Billy Konchellah, de winnaar van de 800m finales van de WK's in Rome en Tokio. De uitslagen van de 1500m finale:

1. Yusuf Saad Kamel (BRN) 3:35.93
2. Deresse Mekonnen (ETH) 3:36.01
3. Bernard Lagat (USA) 3:36.20

De 5000m mannen werd een ongekend spannende strijd tussen de nieuwe held van hardlopend Afrika, Bekele, en de altijd moeilijk te kloppen Lagat:

1. Kenenisa Bekele (ETH) 13:17.09
2. Bernard Lagat (USA) 13:17.33

## 3. James Kwalia C'Kurui (QAT) 13:17.78



Figuur 2.12: Bekele wint

De 10.000m mannen werd de eerste test voor de vorm van Kenenisa Bekele. Lang liep hij mee in het veld. Altijd vooraan, maar niet voorop. Tadese gaf het tempo aan. Een heel hard tempo. De tactiek leek simpel. Zo hard lopen dat zelfs Bekele moet lossen. Maar Bekele werd net niet gelost. In de laatste ronde wist Bekele uiteindelijk door een ongekend snelle 400m zijn concurrenten te lossen. Met deze snelle laatste ronde werd de snelste 10.000m tijd ooit op een WK gelopen neergezet.

1. Kenenisa Bekele (ETH) 26:46.31
2. Zersenay Tadese (ERI) 26:50.12
3. Moses Ndiema Masai (KEN) 26:57.39

Berlijn staat bekend om snelle marathons, maar in de warmte van augustus en met de strijd om medailles werd ongekend snel gelopen. Op een

WK marathon was nog nooit zo snel gelopen als Kirui liet zien dit jaar. De uitslagen van de WK marathon in Berlijn:

1. Abel Kirui (KEN) 2:06:54
2. Emmanuel Kipchirchir Mutai (KEN) 2:07:48
3. Tsegay Kebede (ETH) 2:08:35

## 2.9 September

Het NK 10 km op de weg werd dit jaar op zondag 6 september gehouden in Tilburg. Tijdens het evenement Brabants Dagblad Tilburg Ten Miles. Voor het eerst na Schoorl dit NK in een andere stad. Een snel parcours, want het parcoursrecord 10 KM bij de dames staat te boek als NR record op de weg (Lornah Kiplagat 30.59 in 2004). Dames NK ASICS NK 10 km vrouwen (weg)

1. Merel de Knecht (1979), Tilburg Road Runners, 34:00
2. Ilse Pol (1982), Running 2000, 35:11
3. Ruth van der Meijden (1984), VAV, 35:17

Een zeer sterke come back van Merel de Knecht na een periode afwezigheid (zwangerschap).

NK ASICS NK 10 km mannen (weg)

1. Martin Lauret (1971), AV Castricum, 28:54
2. Koen Raymaekers (1980), Hellas, 29:01
3. Patrick Stitzinger (1981), Pegasus, 29:12

Vierde en dus net buiten het podium werd Michel Butter. Door blessureleed was hij op deze wedstrijd nog niet in topvorm, maar ging wel de strijd aan om zijn titel te verdedigen.

## 2.10 Oktober

Zaterdag 3 oktober. Tijd voor de marathon in Zeeland. Met de start in Burgh-Haamstede en lopende langs de kustlijn tot aan Zoutelande: een marathon in èèn rechte lijn. Nu kun je geluk en je kunt pech hebben met de wind. Sinds deze editie een wedstrijd waarbij zeer pittige weersomstandigheden werden getrotseerd. Met opwaaiend zand, hoge golfslag en heftige wind was de loop nog nooit zo zwaar.

Snelste mannen op de marathon:



Figuur 2.13: Merel de Knecht

1. Sbastien Schletterer 2:55:38
  2. Miquel van Tongeren 2:56:12
  3. Bert Flier 2:56:57
- Snelste vrouwen op de marathon
1. Leonie Ton 3:44:13
  2. Martine Lust 3:47:36
  3. Bianva van Vuuren 3:48:15
- Rode lantaarnlopers:
- Jaime Meeuwissen 6:08:44
  - Ina Verheul 6:08:00
  - Toon de Kam 6:09:26



Figuur 2.14: Zeeuwse kust

## 2.11 November

Op 6 november 2009 Bergrace by night. Net als deze loop in April is de editie in November uniek en altijd gezellig. Zelfs na 25 jaar gaat deze loop niemand vervelen. Daarom komen lopers ook graag altijd terug voor deze ultieme loop ervaring in de nacht. In totaal doen verdeeld over de twee edities zo'n 5500 lopers uit heel Nederland mee. De rode lantaarn lopers op de 11,6km in november editie waren:

- Nico Hogenhuis uit Rotterdam ( 1:25:16 )
- Sylvia van Dekken uit Amersfoort (1:26:05)
- Jose Blom Voorst uit Voorst (1:26:11)

15 november 2009, zevenheuvelenloop: Wereldrecord voor Dibaba! Met dit jaar wederom ruim 30.000 lopers ingeschreven voor de 26ste editie van de



Figuur 2.15: Ilse Pol

Zevenheuvelenloop kon het eigenlijk al niet meer stuk voor de organisatie. Maar een wereldrecord heeft deze editie extra bijzonder gemaakt. Tirunesh Dibaba uit Ethiopië wist met gemak alle vrouwen en vele mannen achter haar te laten op het snelle parcours in Nijmegen. Met de uiteindelijke tijd van 46.28 op 15km liep de Olympisch Kampioen (Beijing 2008) de snelste tijd ooit door een vrouw gelopen.

Uitslagen dames:

1. Tirunesh Dibaba (Ethiopië) 46:28
2. Bezunesh Bekele (Ethiopië) 47:48
3. Tetyana Holovchenko (Oekraïne) 50:33

Ilse Pol werd vierde in 51.14. In tegenstelling tot de 10km in Tilburg nu weer ruim voor Merel de Knecht over de finish.

De uitslagen van de heren in Nijmegen lieten de bekende onmenselijk snelle tijden zien:

1. Sileshi Sihine (Ethiopië) 42:14
2. Nicholas Kiprono (Uganda) 42:14
3. Abraham Rotich (Kenia) 43:04

Dit jaar een ongekend spannende strijd tot op de laatste centimeter. Kiprono moest uiteindelijk de ervaren Sihine net voor laten gaan. Maar het bestuderen van de fotofinish was hiervoor wel noodzakelijk om geen misverstanden te krijgen tussen deze Afrikaanse looptalenten.

## 2.12 December

De decembermaand werd geteisterd door sneeuw en ijs. Veel wedstrijdorganisaties konden dan ook niets anders doen dan de wedstrijd aflasten. Dit omdat de veiligheid van lopers voor alles gaat. Door het slechte weer gingen ondermeer niet door:

- Bruggenloop Rotterdam
- Derde Kerstdagloop in Arnhem
- Zoeterwoudse kerstcross
- Wim van Beek kerstcross

Bij de tradionele Kangoeroeloop bij Prins Hendrik in Vught werden alle lange afstanden geschrapt. De langste afstand was een iets ingekorte 12 kilometer. Maar met de bijna 4000 duizend deelnemers was het zoals altijd ongekend kei-sportief gezellig in Brabant op 2de kerstdag.





Figuur 2.16: Starter bij de Kangoeroeloop in Vught



## Hoofdstuk 3

# Ranglijsten

Op de marathon is internationaal in 2009 heel hard gelopen. Ondermeer Kibet, Kwambai, Kirui, Wanjiru, Kebede, Gharib, Gebrselassie, Kipruto, Goumri, Makau, Kirwa, Worku, Yegon, Cheruiyot, Kemboi, Tsegay, Keitany, Kisri, Kipkorir en Mutai kwamen dit jaar onder de magische grens van 2:07 op de marathon.

Nieuwe parcoursrecords op de verschillende marathons konden dan ook niet uitblijven.

- Rotterdam (2:04:27)
- London (Samuel Wanjiru 2:05:10)
- Fukuoka (Tsegaye Kebede 2:05:15)
- Chicago (Wanjiru 2:05:41)
- Parijs (Vincent Kipruto 2:05:47)
- Frankfurt (Gilbert Kirwa 2:06:14)
- Amsterdam (Gilbert Koech 2:06:18)

### 3.1 Vrouwen

Snelste Nederlandse vrouwen in Nederland op 10km:

1. 31.45 - Lornah Kiplagat (World's Best 10K )
2. 31.59 - Hilda Kibet (Stadsloop Appingedam)
3. 33.24 - Ilse Pol (Zandenplasloop)

Snelste Nederlandse vrouwen op 15 km:

1. 51.14 - Ilse Pol (Zevenheuvelenloop)
2. 51.54 - Merel de Knecht (Zevenheuvelenloop)
3. 52.57 - Corrie Spaans (Zevenheuvelenloop)

Snelste Nederlandse vrouwen op 10EM :

1. 51.21- Hilda Kibet (Dam tot Damloop)
2. 58.35 - Ilse Pol (Dam tot Damloop)
3. 58.46- Saskia van Vugt (Florijn Winterloop)

Snelste Nederlandse vrouwen op 20km:

1. 1.17.36 - Yvonne Kassenberg (Sneek Bolsward Sneek)
2. 1.17.52 - Heleen Plaatzer (Sneek Bolsward Sneek)
3. 1.19.06 - Carla Ophorst ( AD 20 van Alphen)

Snelste Nederlandse vrouwen 1/2 marathon:

1. 1.13.10 - Ilse Pol (Houtwijkkerstloop)
2. 1.13.17 - Miranda Boonstra (Venloop)
3. 1.14.31 - Merel de Knecht (Halve marathon Rotterdam)

Snelste Nederlandse vrouwen op 25km:

1. 1.34.00 - Ingrid Prigge (HollandSigns Drielandenloop)
2. 1.34.36 - Inge van Bergen (Mergelland marathon)
3. 1.41.30 - Belinda Westera (Mergelland marathon)

Snelste Nederlandse vrouwen op 30km:

1. 2.02.03 - Miriam van Reijen (De 30 van Almere)
2. 2.02.58 - Heleen Plaatzer (De 30 van Almere)
3. 2.03.43 - Yvonne Kassenberg ( De 30 van Almere)

Snelste Nederlandse vrouwen op de marathon:

1. 2.30.33 - Hilda Kibet ( Amsterdam Marathon)
2. 2.44.02 - Miriam van Reijen (Amsterdam Marathon)
3. 2.44.07- Inge van Bergen (Marathon Eindhoven)

Snelste Nederlandse vrouwen op 100km:

1. 9.44.38 - Jannet Lange (RUN Winschoten)
2. 10.25.35 - Henritte Klomp (RUN Winschoten)
3. 11.33.21 - Leonie van den Haak (RUN Winschoten)

### **3.2 Mannen**

Snelste Nederlandse mannen op 10km :

1. 28.54 Martin Lauret ( Tilburg NK 10km )
2. 28.55 Michel Butter ( Schoorl Groet uit Schoorl Run)
3. 29.01 Koen Raymaekers (Tilburg NK 10km )

Snelste Nederlandse mannen op 15km:

1. 45.26 Jamal Baligha (Zevenheuvelenloop)
2. 45.52 Patrick Stitzinger (Zevenheuvelenloop)
3. 45.59 Ruben Scheurwater (Zevenheuvelenloop)

Snelste mannen op 10EM:

1. 48.03 Jamal Baligha (Dam tot Damloop)
2. 48.21 Hugo van de Broek (Dam tot Damloop)
3. 48.40 Patrick Stitzinger (Dam tot Damloop )

Snelste Nederlandse mannen op 20km:

1. 63.35 Koen Raymaekers (AD 20 van Alphen)
2. 64.06 Erik Negerman (Sneek Bolsward Sneek)
3. 65.57 Remon van Lunzen (Sneek Bolsward Sneek)

Snelste Nederlandse mannen 1/2 marathon:

1. 1.02.31 Jamal Baligha (Venloop)
2. 1.02.43 Patrick Stitzinger (City Pier City)
3. 1.03.58 Hugo van de Broek (Zwolse halve marathon)

Snelste Nederlandse mannen op 25km:

1. 1.21.55 - Ruben Scheurwater ( Heinenoordtunnelloop)
2. 1.23.41 - Patrick Franken ( Mergelland marathon)
3. 1.24.35 - Fouad Fertoute ( Heinenoordtunnelloop)

De snelste Nederlandse mannen op de 30km:

1. 1.37.27 - Erik Sanders (Groet uit Schoorl Run)
2. 1.38.07 - Luc Krotwaar (De 30 van Almere)
3. 1.38.17 - Fransua Woldemariam (De 30 van Almere)

Snelste Nederlandse mannen in op de marathon:

1. 2.12.59 Koen Raymaekers (Amsterdam Marathon)
2. 2.13.25 Hugo van de Broek (Amsterdam Marathon)
3. 2.15.01 Patrick Stitzinger (Amsterdam Marathon)

De snelste Nederlandse mannen in 2009 op de 100km:

1. 7.32.35 - Martin Ketellapper (RUN Winschoten)
2. 8.31.00 - Robert Boersma (RUN Winschoten)
3. 8.31.23 - Erwin van Diemen (RUN Winschoten)

## Hoofdstuk 4

# Cooling down

### 4.1 Loopkrant.nl in 2009

Naast lopen is er in 2009 weer volop genoten van lezen over lopen en hebben enkele lopers heel veel lopers een enorm plezier gedaan door hun persoonlijke hardloopbelevingen te willen delen met hardlopend Nederland.

De vele lezers van loopkrant.nl waarderen de digitaal gemaakte hardloopervaringen enorm. Dit merken we onder andere uit het feit dat Loopkrant.nl nog altijd door honderden bezoekers wekelijks wordt bezocht.

We gaan natuurlijk iedereen bij naam noemen. Ere wie ere toekomt.

- Albert Broekhoff
- Harry Coes
- Leen Dekker
- Roel van Dijk
- Jan van de Erve
- Lex Frenzt
- Arie Froberg
- Henk Geilen
- Wim van de Griendt
- Rinus Groen
- Corné van Helteren
- Paul van Hiel
- Martine Hofstede

- Joop Keizer
- Ruud Kok
- Kees van der Laan
- Eugène Lekatompessy
- Jeroen Machielsens
- Erwin Meijer
- Frans Nab
- Ina Nieuwenburg
- Nicole Orriëns
- Patrice Pauw
- Mynko Peterink
- Steven Pul
- Tiny Raijmakers
- Nemi van der Reest
- Henk Sipers
- Lauren Slaats
- Manon Sluijter
- Iwan Theunissen
- Theo van Veenendaal
- Rinus van der Wal
- Kees van de Wetering

Oneindig veel dank voor jullie fantastische bijdrage in 2009! Blijf genieten van het hardlopen, blijf gezond hardlopen en laat ons en vele andere lopers ook in 2010 af en toe weer eens meegenieten van jullie hardlooplevingen!

## 4.2 Epiloog

Deze editie van het loopkrant.nl jaarboek is gemaakt door de redactie van loopkrant. Dit zijn Fiona Markus en Maikel Mardjan. Het verhaal van de hardlooplewedschap van Dick is tot stand gekomen met hulp van Peter Egmond. Peter, Dick gaat in 2010 vast die halve marathon halen!



De loopkrant wordt gemaakt voor en door lopers. We dagen iedere loper uit om met zijn of haar loopbeleving andere lopers te stimuleren, te prikkelen of te laten leren van je eigen loopervaring door je loopbelevingen van 2010 digitaal met alle lopers van Nederland en België te delen.



# Lijst van figuren

2.1	Michel Butter	10
2.2	NK Indoor in Apeldoorn	11
2.3	Defar wint	12
2.4	Abdi wint NK cross	13
2.5	Kibet	15
2.6	Hazen in Rotterdam	17
2.7	Kwambai kwam net te kort voor de winst	18
2.8	Finish hardloop4daagse	20
2.9	Droomtussentijden voor wr-festival	22
2.10	Chinees marathonsucces in Berlijn	26
2.11	Bolt wint met nieuw wereldrecord	28
2.12	Bekele wint	29
2.13	Merel de Knegt	31
2.14	Zeeuwse kust	32
2.15	Ilse Pol	33
2.16	Starter bij de Kangoeroeloop in Vught	35