

Top-250 van het seizoen 1993-1994

Het nakijken van de Trimloopboekjes was ook dit jaar weer een hele klus. Zo'n 900 Trimloopboekjes zijn opgestuurd naar Postbus 87 in Westzaan en na de controle-ronde, het van emblemen voorzien en het inbrengen in de computer, kunt u het resultaat op deze pagina's vinden. Ook het bedenken van een originele herinnering had weer de nodige voeten in aarde, maar dankzij een ontwerp van Bert Jan Tjassens Keiser is het toch weer iets exclusiefs geworden. Bert Jan ontwierp al eerder herinneringen voor ondermeer de Halve Marathon van Egmond aan Zee en het SuperTrio. Betrof het toen een steendruk, dit keer stond een pentekening model.

Bekijken we de lijsten van de Top-250 van ingeleverde boekjes van het seizoen 93-94, dan valt natuurlijk de eerste plaats van Francis Spoelstra op. De gevestigde orde zal wel even geschrokken zijn, maar geruchten gaan dat het slechts om een eenmalige aangelegenheid gaat. Het aantal gelopen kilometers is daarbij ronduit ontzagwekkend. Zij die hun boekje al vele jaren naar ons opstuurden zijn te vinden in de Top-100 Aller Tijden. Vermeldenswaard is hier de mijlpaal van 25.000 kilometer die door de heer Huisman inmiddels is gepasseerd.

Wij wensen iedereen veel plezier met het zoeken van de eigen plaats en die van de concurrentie. En als de klassering tegenvalt: niet wanhopen, maar blijven lopen!



	naam	woonplaats	kms
1	F. Spoelstra	Den Haag	3.612
2	H. Langelaar	Voorhout	2.731
3	J. de Koekkoek	Hoorn	2.723
4	F. Woerden	Mijdrecht	2.424
5	H. Lansbergen	Honselersdijk	2.345
6	P. Woudenberg	Naaldwijk	2.040
7	J. Torbijn	Leiden	2.018
8	N. Lute	Castricum	1.929
9	R. Groot	Zaandam	1.909
10	G. Honing	Blokker	1.869
11	P. Akerboom	Oude Wetering	1.842
12	A. Schanssema	Groningen	1.778
13	M. Vonk	Rotterdam	1.734
14	F. Scheuneman	Hoogezand	1.703
15	J. Kleyendorst	Den Haag	1.699
16	J. de Visser	Schiedam	1.687
17	E. Speelman	Zaandam	1.654
18	J. Houthuijs	Abcoude	1.649
19	G. de Haas	Berkhout	1.624
20	H. Huizink	Oosthuizen	1.609
21	N. Lakeman	Amsterdam	1.587
22	P. Wobbe	Den Haag	1.569
23	J. Hoekendijk	Heemstede	1.557
24	A. Vaane	Rotterdam	1.521
25	B. Groot	Zaandam	1.517
26	S. Veenhoven	Zaandam	1.502
27	P. Lansbergen	Assendelft	1.497
28	L. Labordus	Leiden	1.476
29	A. de Boer	Avenhorn	1.469
30	G. Vos	Rotterdam	1.428
31	A. de Kok	Wateringen	1.425
32	D. Wissenburg	Schiedam	1.356
33	H. Hoogenboom	Roelofarendsveen	1.340
34	T. de Reuver	Utrecht	1.335
35	B. Mol	Hellevoetsluis	1.317
36	L. Harteveld	Scheveningen	1.314
37	J. Slooter	Wageningen	1.304
38	C. Bobeldijk	Beverwijk	1.281
39	P. Ouwerkerk	Leiden	1.279
40	J. v.d. Hoek	Sint Annaparochie	1.266
41	E. Akkerman	Meppel	1.262
42	P. Stuu	Maassluis	1.221
43	P. de Jong	Haarlem	1.179
44	A. Patist	Wageningen	1.176
45	B. Allnack	Noordwijk	1.172
46	J. Pankras	Heiloo	1.169
47	H. Timmers	Enschede	1.164
48	A. Peeters	Nieuwegein	1.158
49	R. o.d. Heijde	Amersfoort	1.136
50	R. van Balkom	Dordrecht	1.133
51	J. Verberne	Heerhugowaard	1.123
52	R. de Meij	Den Haag	1.114
53	J. v.d. Linden	Amsterdam	1.104
54	J. Hopman	Eindhoven	1.085
55	J. Timmermans	Castricum	1.082
56	H. Garrelds	Hengelo	1.082
57	H. Helmes	Utrecht	1.070
58	T. Kieboom	Rotterdam	1.066
59	P. Ettema	Nijmegen	1.060
60	H. van Bekkum	Rijnsaterswoude	1.056
61	F. Soriana	Den Haag	1.055
62	G. Heij	Leiden	1.047
63	D. v.d. Bos	Heerhugowaard	1.041
64	A. Kuipers	Utrecht	1.041
65	T. de Reede	Leiden	1.038
66	A. de Klerk	Schagen	1.036
67	J. Jong	Zwaag	1.031

Jaarrecord naar 3.600 kilometer

Mijn eerste kennismaking met het trimloopgebeuren vond plaats tijdens de City-Pier-Cityloop in april 1993. Door vriend Dirk was ik overgehaald en was ik ingeschreven voor de tien kilometer.

Gezelligheid troef, mooi weer, maar toch leek er geen eind te komen aan de te overbruggen afstand. Wat was ik blij om na de laatste bocht, met beentjes die knap ongehoorzaam begonnen te worden, het finishdoek te zien hangen. Verrassend is ook hoe de aanblik van dat bevrijdende spandoek je vleugeltjes lijkt te geven en alle negatieve gedachten uit je hoofd verdringt.

De voldoening is groot; de pijn snel vergeten. En hoewel ik mezelf tijdens de laatste kilometers beloofd had dit soort avonturen niet meer aan te gaan, kreeg ik tijdens de thuisreis, met de medaille nog om de nek, al een onbestemde kriebel.

Er volgden nog twee 'lopen' in de volgende maanden, alvorens ik hoorde van een (het!) Trimloopboekje. Het Trimloopboekje bleek een openbaring. Afstanden die ik niet voor mogelijk hield en plaatsen waar ik het bestaan niet van vermoedde.

Er bleek een behoorlijk grote vaste kern lopers te zijn die ik overal tegenkwam. Hun passie voor het lopen werkte aanstekelijk en omdat het loopseizoen '93 bijna ten einde was, hoorde ik ongelooflijke kilometerafstanden.

De 'endorfine' begon zijn werk te doen en ik besloot om in het nieuwe seizoen eens te kijken hoever ik kon komen.

Langzaam opbouwen komt in mijn woordenboek niet voor en dus ontdekte ik middels blessures alle spieren, pezen, kapsels en gewrichten in mijn benen.

Omdat ik vooral geen trimloop wilde overslaan, probeerde ik verschillende behandelingen uit. Het meeste resultaat behaalde ik met ijs in de vorm van een kunststof, vloeistof gevuld, koelelement dat je gebruikt in de koelbox. Drie keer per dag 10-15 minuten op de zere plek en blijven lopen. Actief herstellen dus.

Alleen in de beginperiode, waarin ik qua afstand mijn grenzen verlegde, had ik last van blessures en wanneer ik het opbouwen daarvan langzamer had gedaan was dat ongetwijfeld verstandiger geweest. Maar ja, 'no pain no gain' zullen we maar zeggen.

Na drie maanden, waarin ik ook een stuk of zeven halve marathons liep, vond ik

U heeft bij de Top-250 van het trimseizoen 1993-1994 wellicht verbaasd gekeken naar het aantal kilometers van nummer 1 op de ranglijst. Ruim duizend kilometer meer dan het oude record! Hoe is dat mogelijk?

Leest u het relaas van de in 1956 geboren Hagenees Francis, bij velen beter bekend als 'die lange met die staart'.



het tijd om eens een hele marathon te proberen. Dat tikt lekker aan tenslotte. Nog nooit van koolhydraten gehoord; nog niks verder dan 21 kilometer gelopen en dan de Afsluitdijk Marathon, met stromende regen en windkracht 7 à 8 tegen als debuut uitkiezen.

Niet zo bijdehand dus. Na 25 kilometer de bovenbeentjes in de brand, na 30 kilometer door mijn energievoorraad heen, na 35 kilometer geplaagd door pijnen die volgens mij gelijk moesten staan aan een bevalling (alleen de locatie van de pijnen zal anders geweest zijn) en na 42 kilometer de gelukkigste man van de wereld.

Gemakkelijker

Als iemand tijdens de laatste kilometers gezegd had 'Je loopt er nog twaalf dit jaar', dan had ik hem voor gek verklaard. Maar het gevoel dat je na het uitlopen van een marathon krijgt, maakt alles goed. En het ging steeds gemakkelijker. Acht van de twaalf marathons liep ik zelfs in acht weken. Na een marathon of vier heb ik me een beetje verdiept in koolhydraten en

ontwikkelde ik een dieetje waar ik veel plezier van had.

Het heeft mij verbaasd hoe snel je lichaam zich aanpast. Na de zevende marathon belde loopvriend Ben of ik zin had om de 50 kilometer van Spakenburg te doen. Dat durfde ik eigenlijk niet aan. Tenslotte was ik pas een goed half jaar aan het lopen.

'Dan heb je wel een Ultraloop gedaan', zei Ben. En dat deed het hem! De nacht ervoor kon ik er nauwelijks van slapen. Loopvriend Huug (69 jaar) kwam onverwacht ook opdruven en zo liepen we in een beschaafd tempo ons rondje van vijftig kilometer. Hoewel mijn benen gevoelig waren bij aankomst, had ik er ook wel zestig kunnen doen. Dat had ik de dag ervoor niet gedacht. Wanneer je voor de eerste keer een langere afstand gaat proberen en je neemt er iets meer tijd per kilometer voor, dan sta je versteld van je kunnen. Gewoon doen dus.

De 3.600 kilometer die ik gelopen heb, is op zich zelf helemaal niet zo'n prestatie. Het lastige is dat er zes maanden zijn waarin er alleen in het weekend een kilometer of veertig te verdienen zijn. Dus om aan een gemiddelde van tien kilometer per dag (een jaar lang) te komen, moet je in de andere zes maanden die schade inhalen door te streven naar 100-120 kilometer per week. Dat is in de maand mei met ruim 500 kilometer aardig gelukt. Ik heb er die maand wel 28 dagen zonder rustdag voor moeten lopen.

De lezer die al lezende de behoefte krijgt het record te breken, raad ik aan om bij de lopen niet te veel op 'de tijd' te letten, maar altijd iets over te houden voor morgen. De andere beperking is natuurlijk dat je maar één trimloop per dag mag doen volgens het reglement. Dat is een verstandige regel ter bescherming van gekken zoals ikzelf.

'Uitlopen' deed ik op de dansvloer van de Roxy en It disco's in Amsterdam en voor de geestelijke ontspanning heb ik -door het lopen bij de Bosbaan in Amsterdam- een plek gevonden waar ik graag een visje mag vangen.

Dankbaar ben ik mijn loopvrienden voor de vele gezellige kilometers; mijn levenspartners Jannet en Flora voor de verzorging en geestelijke steun en mijn longarts Dr. Oosterling, die met succes al meer dan tien jaar over mijn ademhaling waakt.

Francis