



Belangrijke data

- zaterdag 27 juni
Aardbeienloop
- zaterdag 12 september
Treinenloop

Van het bestuur

De Ontbijtloop was weer een gezellige en goed georganiseerde activiteit met een mooie opkomst van lopers, wandelaars en powerwalkers. Dank aan de activiteitencommissie en de Cacaofabriek voor de organisatie.

Wel een aandachtspunt: er waren meer aanmeldingen dan deelnemers. Dit zorgt voor onnodige kosten en verspilling. Daarom het verzoek: meld je alleen aan als je ook daadwerkelijk komt.

Bedankt aan iedereen die erbij was!

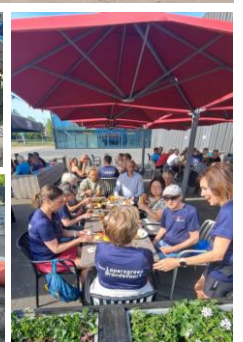
De Ontbijtloop

Door: Maikel van den Brink

Terwijl ik om 8 uur aan de boterhammen zit, denk ik alweer aan straks. Wat is het toch fijn dat we vandaag weer De Ontbijtloop hebben!

Zouden ze weer die heerlijke jus d'orange hebben? En hoe zit het met de muesli en cruesli? Wie weet kunnen we genieten van knapperig gebakken spek, of liggen er verse eitjes voor ons klaar. Mmm, krijg nu alweer honger.

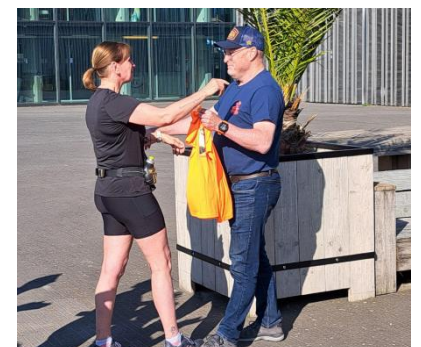
Aangekomen bij De Cacaofabriek hangt er een heerlijke sfeer. Iedereen is super enthousiast om



vandaag weer te gaan hardlopen en, niet te vergeten, met aan het einde een heerlijk ontbijt in het vooruitzicht. Ik hoor iedereen smiespelen: "Wat zal het worden? Goudbruin brood, scrambled eggs, een croissantje?"

Natuurlijk trapt Frank af. Daarna neemt John het woord. Met zichtbare en hoorbare emotie vertelt hij dat een aantal clubleden recent de (halve of hele) marathon van Wenen heeft gelopen. En daarbij hoorden ook Marcel en Anne-Marie. De Wenen-gangers hebben gelopen met een T-shirt met een foto van Marcel en Anne-Marie. Zodat zij er ook bij waren en voor altijd in ons hart zijn. En

dit T-shirt gaat hij nu aan Anne-Marie overhandigen. Kippenvel op mijn arm en een brok in mijn keel. Daar word je toch weer even stil van. En beseffend hoe betrekkelijk het leven is.



En dan gaan we op pad. Groep 4 staat onder leiding van de korte leider Jan. En Jan is, zoals een

goede leider betaamt, meteen in charge en geeft aan dat we de mogelijkheid hebben tussen drie routes. Na heel veel gekissebis wordt gekozen voor route nummer 3 en gaan we op pad. Iedereen is weer in een vrolijke stemming en her en der is het af en toe net alsof je een cabaretvoorstelling aan het beluisteren bent. Voor of achter, er wordt veelvuldig gelachen en er is ook tijd voor een goed gesprek.

Onderweg komen we zelfs een stel eenden tegen en de gedachte leeft bij een aantal lopers om die eenden misschien gewoon mee te nemen. Wellicht voor de eieren, maar we zouden die eenden straks ook nog gewoon kunnen gaan bakken als blijkt dat het ontbijt toch net niet helemaal voldoende is. Maar ja, dierenvrienden zoals ze zijn, laten we deze eenden toch maar lekker in het water zwemmen en lopen we weer door. Kwaak, kwaak!

Na ongeveer een uur komen we terug bij De Cacaofabriek en gaan wij in de rij staan voor het ontbijt. Wat is het allemaal mooi opgesteld. Allemaal bordjes met croissantjes, broodje, eitje erbij, glaasje jus d'orange. Wil je koffie, dan is er koffie. Heerlijk.

Zonnetje schijnt, we gaan allemaal buiten zitten en iedereen kletst door elkaar. We constateren allemaal dat het gewoon een leuke dag is geweest. En deze dag ga ik vandaag afsluiten met een derde glas jus d'orange. Hopelijk heeft niemand dit in de gaten... (en zeker Frank niet, anders krijg ik een contributieverhoging...)

Organisatie, het was weer supergezellig vandaag. Leuke locatie, lekker en voldoende gegeten, mooie routes, top-trainers en super organisatie. Dankjewel!



En ik denk dat dit weer een mooi voorbeeld is van alles wat we bij de lopersgroep zo goed doen. Dat we niet alleen het sportieve hoog in het vaandel hebben staan, maar ook zeker de gezelligheid, het plezier en, waar nodig, stilstaan bij de betrekkelijkheid van het leven.

27 juni Aardbeienloop

Door: de evenementencommissie
(Frank, Marion en Christel)

Trek je sportieve schoenen aan en doe op **zaterdag 27 juni** mee met **De Aardbeienloop!** We gaan samen hardlopen, powerwalken of wandelen in de prachtige groene omgeving rondom Hof van Huijbers in Mierlo.

We verzamelen op de parkeerplaats van Hof van Huijbers. Om 9.15 uur gaat iedere groep zijn eigen training lopen. Na afloop worden we getrakteerd op heerlijke verse aardbeien! 🍓
Inschrijven kan tot en met 24 juni.

We hopen jullie daar allemaal te zien voor een sportieve én gezellige ochtend!

Hoofdsponsor Adventure Store

nieuwe samenwerkingsovereenkomst

Hoera, we hebben weer een nieuwe samenwerkingsovereenkomst met onze hoofdsponsor de Adventure Store voor de komende

3 jaar. Wat dat inhoudt zal ik jullie vertellen:

- Een doorlopend privilege van **15%** directe kassakorting voor **alle** leden van Lopersgroep Brandevoort
- Promotieondersteuning in en met nieuwsbrieven, weekblad De Loop en flyers.
- Ondersteuning bij evenementen
- Product- en infoavonden
- Expertise door 3D Sidas Voetscan, analyse en loopanalyse
- Gratis sporttherapeut (op afspraak)
- Clubkleding van een topmerk met forse korting waarover later dit jaar meer.
- Door grote uitbreiding van de hardloopafdeling in het najaar komt de Adventure Store nog meer in de running community
- Alle trainers (mits in- of extern opgeleid) krijgen een speciale trainerspas met **40% korting!!** op wandel- powerwalk- of hardloop-schoenen én op Fusion-kleding.

Weer een goede reden om trainer te worden. Dus kom en meld je aan voor een opleiding. Heb je nog vragen, dan hoor ik ze graag.

Sportieve groet, Bert Vermeulen





Wenen

Door: Ronald van Rijnsoever

Dit is echt nog niemand gelukt van de Lopersgroep Brandevoort. NEGEN keer tijdens één event finishen!! Marcel Giepmans heeft dit gedaan tijdens de Hele en Halve marathon van Wenen. Helaas niet fysiek aangezien Marcel vorig jaar juli is overleden. Wel op de hardloopshirts en in de gedachtes van NEGEN LGB-hardlopers. Marcel had zich samen met zijn vrouw Anne-Marie ingeschreven voor de Halve van Wenen en beiden hadden heel veel zin om mee te gaan. Helaas besloot het lot anders. Zoals op Marcel zijn rouwkaart stond: "je had de wind niet mee"! Ook Anne-Marie moest, door omstandigheden, op het laatste moment het Wenen weekend aan haar voorbij laten gaan. Het leven kan soms zeer hard en oneerlijk zijn.

Spontaan ontstond in de "Wenen groep" het idee om zowel Marcel als Anne-Marie mee te dragen en keer op keer te laten finishen. Dit door een sportieve foto van beiden op onze shirts te laten drukken. Zo, gezegd zo gedaan. Er stonden NEGEN hardlopers aan de start met dezelfde shirts. Het extra shirt dat jullie op de foto zien hebben wij tijdens de ontbijtloop

en na een emotionele korte speech van John aan Anne-Marie overhandigd. Dat wij dit zouden gaan doen hadden wij reeds een dag voor de marathon van Wenen met Anne-Marie afgesproken. Wij hadden een filmpje opgenomen met alle shirts aan waarin wij haar vertelden wat wij zouden gaan doen. Haar letterlijke reactie: Dit komt even binnen..... Wat ontzettend lief..... sprakeloos maar nu wel met tranen. Geniet ervan allemaal ❤️ ❤️ ❤️ ❤️ ❤️ !!

En genoten hebben wij. Niet alleen tijdens de Hele en Halve marathon van zondag 19 april 2026, maar het gehele weekend. Wat een bijzondere stad is Wenen. De hoofdstad van Oostenrijk waar tradities, kunst en cultuur hoog in het vaandel staan. Wenen is van oudsher het centrum van klassieke muziek en opera. In Wenen hebben ook vele beroemde componisten gewoond en gewerkt zoals Mozart, Beethoven en



Strauss. Veel gebouwen, vooral die aan de Ringstrasse, werden opgetrokken in historiserende stijl. Tijdens een fietstour hebben wij veel van deze gebouwen kunnen bewonderen. De gids vertelde ons ook veel over het verleden en heden van Wenen. Los van de groep zijn er ook bezoeken gebracht aan o.a. Schloss Schönbrunn. Degene die het Schloss hadden bezocht kwamen allemaal zeer verbaasd terug. Zij hadden prachtige schilderijen gezien waarvan er één wel heel erg was opgevallen. De voormalige bewoners van het Schloss Keizer Frans Jozef en zijn wereldberoemde vrouw Elisabeth (ook wel bekend als Sissi) leken wel heel erg op.....

Natuurlijk werd er ook regelmatig aan de inwendige mens gedacht. Gezellige terrasjes en eetgelegenheden werden bezocht. Daar waar je o.a. de Wiener Schnitzel (bij Figlmüller), Apfelstrudel, Sachertorte en Kaiserschmarren (bij Demel) of één van de vele verschillende koffie, thee of biersoorten tot je kan nemen. Heerlijk telkens die verwennerij. Ook de traditionele kleding en muziek ontbrak niet. Luid werd er, ook onderweg tijdens de halve marathon, traditionele Oostenrijkse nummers (mee) gezongen. Vooral de laatste avond.

Als ik jullie vertel dat er 13.000 hele marathon hardlopers aan de start stonden en er 8.600 de finish hebben gehaald. Dan zeggen deze getallen genoeg. Het was, voornamelijk door de warmte, een pittige hele en halve marathon. Van de tien LGB hardlopers liep alleen Bart de hele. De overige negen liepen de halve. Ieder op zijn of



Tokio

Door: Lambert Creuwels

Er zijn overal op de wereld marathons, dus waarom zou je eerst een flink stuk reizen om dan ergens anders een marathon te lopen, als je dat ook in Eindhoven, of desnoods Rotterdam, kunt doen?

Voor wie het niet weet: in 2006 was er een initiatief van een aantal prestigieuze marathonsteden om marathons te promoten en de beste atleten met elkaar te laten strijden. Dat waren New York, Chicago, Boston, Londen en Berlijn, en in 2013 werd Tokio toegevoegd. Weer een paar jaar later kwam er een sponsor die een mooie medaille verzorgde, en plotseling werden deze marathons erg populair onder recreatieve marathonlopers.

Goed, ik had die eerste 5 al gelopen, en miste alleen Tokio nog. Het is een hele reis, temeer daar je niet over Rusland kunt vliegen en je dus onderlangs of bovenlangs moet, maar ik wilde die 'Major Six' nu ook afmaken. Dit jaar, op 1 maart, stond ik ingeschreven voor de Tokio marathon. Zoals altijd (wegens bewezen goede organisatie en ook sympathieke mensen) ging ik weer met Run2Forty2, en wat ook heel leuk was: Patrick had ook besloten met hen naar Tokio te gaan. Twee weken voor de afreis hadden we een bijeenkomst bij Run2Forty2 waar we verdere uitleg kregen en ook een aantal waarschuwingen, want in Tokio is de organisatie een beetje anders dan bij veel andere marathons. Ze zijn in Tokio supergeorganiseerd, maar je moet wel de regeltjes kennen. Bv het weggooien van je goedkope 'warmhoudtrui' wordt niet getolereerd: dat kan alleen in een speciale bak. En als je betrapt wordt op het net-voor-de-start plassen in de bosjes, dan wordt je

haar eigen tempo. Soms alleen maar meestal in een klein LGB groepje. Soms zingend maar na een fors aantal kilometers stilzwijgend meters makende. Uiteindelijk zijn alle LGB hardlopers gefinisht. Niet geheel fris en fruitig kregen wij allemaal een prachtige medaille. Tijdens de hele en halve marathon hadden wij al regelmatig gedronken. Na de finish kregen wij ook een tasje vol met sportdrinkjes en voedsel. Hier werd gretig gebruik van gemaakt. Na deze welkome drink en eet aanvullingen is de onderstaande groepsfoto gemaakt (Bart was nog "onderweg"! Wij hebben hem vervolgens met zijn allen over de streep geschreeuwd). Het bleef na deze hele en halve marathon in Wenen nog lang en tot laat gezellig.

Een aantal leden bleven nog wat langer in Wenen. Anderen vlogen meteen terug naar Nederland. Ook plakten sommigen er een

korte vakantie in andere bestemmingen aan vast. Uiteindelijk keerde iedereen weer terug, door de lucht of met de auto, in het mooie Helmond. Het lange Wenen weekend is inmiddels een mooie herinnering geworden. Eentje met heel veel lol en genieten maar ook ééntje met de realisatie dat het leven morgen zo kan eindigen. ZEER TROTS droegen wij een foto van Marcel en Anne-Marie met ons mee tijdens de gehele route en uiteindelijk over de finish. Je weet wel zo van vingertjes omhoog en dan in je gedachte de woorden: "deze is voor jullie, jullie waren er toch bij". Inmiddels worden de eerste plannen voor volgend jaar alweer gesmeed. 2027 lijkt ver weg maar voordat je het weet zijn wij weer onderweg naar het gezamenlijk maken van prachtige nieuwe herinneringen.

Live life to the fullest ❤️!

*Das Beste am Leben sind die Menschen, die wir lieben,
die Orte, die wir entdecken und die Erinnerungen,
die wir entlang unseres Weges sammeln...*

startnummer ingenomen. (Eigenlijk als je er goed over nadenkt: een normale regel 😊). Ook gooien Japanners hun lege gelletjes niet op straat, maar lopen ze er 4 km mee tot bij het volgende waterpunt waar dan een speciale afvalbak staat. Met een groep van 61 lopers, en ongeveer 20 supporters (inclusief Bibian en Jolanda, mijn en Patrick's wederhelft), plus begeleiding van Run2Forty2 vlogen we op woensdagmorgen via Helsinki naar Tokio. Tjonge wat een zit, en helemaal gaar kwamen we in Tokio aan. We werden allemaal in 2 touringcars geladen en meteen naar de expo gereden, want die lag op de weg van het vliegveld naar het hotel. Het startnummer en het Tokio-shirt werden snel en efficiënt uitgereikt (helaas een best wel 'minder-mooi' runningshirt), en daarna hadden we nog een dik uur voor de expo zelf. Ik heb een aantal expo's gezien, maar deze was echt wel de aller-bontste en kleurrijkste die ik gezien heb. Ik heb de stand van Abbott nog bezocht, want ik wilde weten hoe de organisatie weten kon, dat ik na deze marathon een 6-star medaille verdiend had, maar er bleek op het startnummer een symbool te staan dat bewijst dat dit je laatste marathon is, en daarnaast kon je nog een extra blaadje op je rug spelden zodat iedereen kon zien dat dit jouw laatste van de zes was. Op de stand kon je ook zien welke mensen (en hoeveel) nu voor de 6-star medaille gingen (toch al gauw een paar duizend!).

Na de expo mochten we gelukkig naar het hotel, wat een 'klein' hotel was gelegen op een dikke km van de finish. Het bleek wel dat de lobby van hotel op de 24^{ste} verdieping lag, en de kamers op de 26^{ste} tot 26^{ste} etage. Wij zaten op de 33^{ste}, en jongens: wat een uitzicht! Alleen hadden we daar

nog geen aandacht voor, want we waren Ká-Pót.

Volgende dag, vrijdag alweer: ontbijt op de 24^{ste}, en het weer was heel mooi geworden. Vanuit de ontbijtzaal konden we de Mount Fuji zien liggen. Over heldere lucht: die berg bleek overigens wel meer dan 100 km ver weg te liggen! Na het ontbijt gingen we (mét jetlag) een stukje hardlopen, onder begeleiding van Sam van run2forty2, en we gingen over de laatste paar km van de marathon en we werden gewezen waar de finish zou zijn. Er was nog helemaal NIETS te zien maar volgens Sam was dat normaal: de hele marathon wordt in 1 nacht opgebouwd (en later ook weer heel snel afgebroken). De supporters kregen ondertussen een wandeling aangeboden en ze konden zien waar ze de hardlopers zouden kunnen aanmoedigen. Daarna volgde nog een laatste bijeenkomst waarin Sam ons peptalk en goede raad gaf (je weet wel, dingen als: het wordt een warme dag, dus probeer in de schaduw te lopen; en pas op met toiletten: sommigen staan langs het parcours, maar er zijn er ook die een paar honderd meter van het parcours bij een winkel liggen). Rest van de vrijdag hadden we vrij, net zoals de hele zaterdag. Op zondag was het dan zo ver: we moesten wel tamelijk vroeg opstaan, maar als hele groep werden we in de bussen geladen en naar Shinjuku gebracht (je weet wel: waar het Tokyo Metropolitan Government Building ligt 😊). Een flink stuk rijden. Sam wenste iedereen nog persoonlijk succes, en daar gingen we door de controle. Mijn banaan mocht niet mee (waarom niet? Geen idee), dus die at ik maar snel op. Later zagen we dat als je banaan in plastic verpakt was, het wel mee mocht (waarom dán wel? Geen idee). Plastic flesjes mochten ook

niet mee, maar lege plastic waterzakjes weer wel, maar weer niet als ze te groot waren. Vullen kon dan weer achter de controle. Kortom: ze houden daar heel erg van regeltjes. Het was fris, en we moesten best nog een tijdje wachten, en zo tussen al die hoge flatgebouwen tochtte het lelijk. Gelukkig kwam er een beetje zon door, en in-de-zon-uit-de-wind ging het nog wel. Toen eindelijk het startsignaal klonk, begon de inhoud van ons startvak naar de startlijn te lopen. Dat bleek nog een heel eind te zijn: meer dan een km. Maar goed, eenmaal de start gepasseerd waren we op weg. Ik verloor Patrick al snel uit het oog, maar dat had ik verwacht. Het lopen ging eigenlijk best goed: tijdens het lopen probeerde ik inderdaad de schaduw op te zoeken, en ik kon er een goed tempo in houden. Helaas was het eerste supporterspunt pas na 20 km, maar er was onderweg genoeg



afleiding: er waren dansgroepen en een paar orkestjes. En de drankposten waren ook bijzonder: dan staan er dus 5 grote tafels, en bij elke tafel staat ook dat het bv tafel 1/5 of 2/5, etc was. En meteen daarna grote bakken waar je de bekers in moest gooien (let op: alleen bekers, want het afval moet wel gesorteerd worden). En als je dan een keer ernaast gooide, dan kwam er meteen iemand van de vrijwilligers om die beker op te rapen en alsnog in de bak te gooien. Helaas kreeg die persoon dan enkele bekers zijn/haar richting uitgegooid, maar ze hadden meestal al een regenpak aan.

Onderweg werd ik meerdere keren aangesproken door mensen die mij achterop kwamen en zagen dat het mijn zesde marathon was, en ik werd uitbundig gefeliciteerd. Het gaf allemaal veel energie, en de temperatuur was heel goed. Toen ik bij het 20-km supporterspunt kwam heb ik ook uitbundig gezwaaid, want ik voelde me fantastisch.

Helaas ging het een drie-vier km verderop minder goed, want de temperatuur en de luchtvochtigheid begonnen flink op te lopen. Daar kwam bij dat het tweede supporterspunt pas op 34 km lag. Ik kwam beduidend minder enthousiast langs dat punt. Ik hoorde later van Bibian en Jolanda dat dat heel normaal was en dat bijna iedereen last van de omstandigheden had, en dat iedereen niet veel meer te lachen of zwaaien had. Daar kwam bij dat we op dat punt vals-plat omhoogliepen. Het grootste probleem daar was dat het een heel lange rechte weg was, die loodrecht op de zon stond: geen schaduw te zien. En om het af te maken, op het eind van die weg moesten we 180 graden draaien en liepen we weer terug (zonder schaduw), maar nu met de zon in



onze ogen. Op 40 km zagen we onze supporters voor de laatste keer. Kom op, nog even volhouden, maar wacht: op de laatste km lag geen asfalt, maar waren het stenen die het wegdek vormden. Zonder marathon zou ik gezegd hebben dat ze best wel netjes platlagen, maar na 41 km voelt dat toch een beetje anders. Aan die laatste km kwam bijna geen eind, maar ach: aan alles komt een eind. Blij hobbelde ik door de finish (en net na de finish was het weer asfalt: het is niet eerlijk). Ik kreeg mijn medaille en kreeg een witte cape tegen de afkoeling, en een 100 meter verder mijn 6-star medaille. Er moest eerst nog een foto gemaakt worden en daarna mocht ik verder. Ik liep naar de uitgang, langs de tassenteruggifte: dat was een heel lange rij met zeker 100 vrijwilligers, die me allemaal felicitaties toeriepen (en ik bleef maar zeggen 'arrigato ugozamasu' [= hartelijk dank]). Nou, daarna terug naar het hotel en gauw douchen.

Uiteindelijk hadden we het allemaal gehaald, en de dag werd afgesloten met een Run2Forty2-overwinningsborrel. De dag erna begon onze 2 weken vakantie.

Oh, nog 1 ding. Ik heb nu de Major Six gehaald, en er waren mensen die me vroegen wat ik hierna ga doen. Voorlopig blijft de grote 6-star medaille nog bestaan, maar om het een beetje 'uitdagender' te maken is er vorig jaar een nieuwe stad toegevoegd (Sidney) en komen er de volgende twee jaar waarschijnlijk nog twee bij (Kaapstad en Shanghai). Zoals gezegd is het een heel eind reizen om een rondje te rennen.

Misschien begin ik wel met iets nieuws. Zo is er begin dit jaar de European Marathon Classics opgericht. Dat zijn 8 marathons in Europa (Londen, Kopenhagen, Warschau, Wenen, Madrid, Lissabon, Rome en Frankfurt), waarvan je er 5 moet halen om de bijbehorende medaille te halen. Dat klinkt ook wel leuk, toch? 😊. (En, let op: volgens de website kun je vorige marathons ook claimen!)

Colofon

Nieuwsbrief Lopersgroep Brandevoort

Is er een wijziging in je adres, telefoonnummer, emailadres of bankrekeningnummer? Geef het door via www.lopersgroepbrandevoort.nl/contact

Redactie en vormgeving van deze maandelijkse nieuwsbrief worden verzorgd door de PR & Communicatiecommissie van Lopersgroep Brandevoort. Kopij wordt altijd op persoonlijke titel aangeleverd door leden, commissies of afdelingen van de vereniging. De verantwoordelijkheid voor de inhoud van de tekst ligt bij degene die de tekst aanlevert.

Inleveren kopij volgende editie: **vóór 15 juni 2026** via pr@lopersgroepbrandevoort.nl