Lopersgroep Brandevoort

Nieuwsbrief

Nummer 162 – Jaargang 15 – oktober 2026

Belangrijke data

- woensdag 11 november **Glowloop (Helmond)**
- zondag 11 april **Halve van Helmond**

Van de voorzitter

ASML Marathon Eindhoven

Beste leden,
Afgelopen maand zijn er weer prachtige prestaties geleverd tijdens de ASML Marathon Eindhoven!

Maar liefst 32(!) lopers van onze lopersgroep stonden aan de start van de hele, halve en kwart marathon. Een geweldige prestatie waar we trots op mogen zijn!

Na afloop kwamen we bij elkaar in *Mainstreet* om na te praten en wat te drinken. Het was een sportieve dag vol met gezelligheid.

Inmiddels is het nieuwe trainingsprogramma van start gegaan en werken we samen toe naar de **Halve van Helmond op 11 april 2027**. Ook daar verwachten we weer veel enthousiaste deelnemers vanuit onze lopersgroep.

Nogmaals een dikke pluim voor alle lopers: top gedaan en gefeliciteerd met jullie prestaties!

Save the date!!

Het derde lustrum van Lopersgroep Brandevoort komt eraan! Reserveer daarom alvast zaterdag 15 mei 2027 in je agenda, want dan vieren we van 16.00 tot 20.00 uur een feestje.
Hoe, wat en waar houden we nog even geheim.















Van het bestuur

RaboClubSupport

Hartelijk dank dat jullie met zovelen een stem hebben uitgebracht op onze club. We zijn ontzettend blij met de opbrengst!



Van 'No way!' naar mijn eerste marathon

Door: Maikel van den Brink

Anderhalf jaar geleden zei Patrick tegen mij: "Maikel, wanneer ga jij nou eens een keer een marathon lopen?" Ik? Een marathon lopen? Echt, no way! Zoveel kilometers lopen, zoveel pijn lijden en zoveel uren moeten trainen? Daar ga ik echt niet aan beginnen. *No way!*

Maar ja, achteraf heeft hij daarmee wel het eerste zaadje geplant. Daarna liep ik verschillende halve marathons, totdat ik op een gegeven moment bij mezelf dacht: harder dan dit, dat gaat me niet lukken. Wat wordt dan de volgende uitdaging? Ga ik dan toch voor het ultieme: de hele marathon?

Langzaam begon dat idee vorm te krijgen. En op een bepaald moment dacht ik: als ik een startbewijs voor Eindhoven kan krijgen, dan ga ik ervoor. De mentale knop was omgezet. En ja hoor, ik kreeg een startbewijs! Vanaf dat moment begon het trainen. Van Jan ontving ik een schema van twintig weken. Van 20km opbouwen naar 34km. En dan is het twee weken later, de laatste long run en 'Ik hoef dan 'maar' 26 km'. Grappig hoe dat in je hoofd werkt.

Intussen ging ik ook veel bewuster kijken naar wat ik at en dronk. Wat heeft mijn lichaam nodig? Wat werkt voor mij? Ik ging ermee experimenteren, oefenen en ontdekken. En op een gegeven moment werd het gewoon een onderdeel van mijn trainingen. *A way of life*.

En toen was het ineens zover. Vandaag stond ik aan de start van mijn eerste hele marathon. Een bijna surrealistisch moment. Je staat daar en beseft: dit is iets wat ik vandaag echt ga doen. Iets waarvan ik anderhalf jaar geleden nooit, maar dan ook echt nooit, had gedacht dat ik het ooit zou doen.
En toch stond ik daar. Het startschot klinkt. Daar gaan we! Op naar die 42 kilometer en 195 meter. Wat een bijzonder moment. Nog 100 meter. Nog 50 meter. En dan gaan we! Na 500 meter staat Sylvia me enthousiast aan te moedigen. De eerste 10km verlopen heerlijk ontspannen. Ook van kilometer 10 naar 20 gaat het prima. Ik zit lekker in mijn ritme en heb het gevoel dat ik dit goed kan volhouden. Maar dan komen de kilometers tussen de 20 en 30. Langzaam wordt het zwaarder. Ik begin mijn lichaam te voelen en ik voel vooral mijn bovenbenen. Rond kilometer 28 begin ik in mijn hoofd af te tellen. Nog maar 12 kilometer. Nog maar 11. Nog maar 10. Ik tel af tot kilometer 40. Die laatste 2 kilometer, die red ik wel.



En dan komen die laatste 7 à 8 kilometer. Oh mijn God, waar ben ik aan begonnen? Mijn boven-benen doen pijn, mijn lichaam is moe en het liefst zou ik gewoon langs de kant gaan staan. Even stoppen. Ermee ophouden. Waarom doe ik mezelf dit eigenlijk aan? Maar op dat moment komen er allerlei gedachten in mijn hoofd voorbij. Ik denk aan alle trainingen die ik heb gedaan. En ik denk aan alle mensen die me vooraf een appje hebben gestuurd of op een andere manier succes gewenst. Mensen van LGB, vrienden, familie en collega's. Dan denk ik bij mezelf: ik ga zo dadelijk toch niet in Mainstreet tegen iedereen moeten zeggen dat het niet is gelukt? Ik kan toch niet maandag op mijn werk verschijnen en zeggen: ja jongens, sorry, het is niet gelukt? *No way*. Dat gaat niet gebeuren!

Dus uitschakelen die pijn en vermoeidheid en doorgaan.
Stap voor stap. Kilometer voor kilometer. Het einde nadert…
Nog 1.000 meter. Nog 750 meter. Ik pers er nog een versnelling uit. Geweldig dat dit nu nog lukt.
Nog 500 meter. Ik bal mijn vuist en denk: Jezus, jongens, we gaan het gewoon halen! We gaan het gewoon doen! Mijn eerste hele marathon. Ik ga hem gewoon uitlopen!

En dan kom ik over de finish. Wat ben ik blij. Echt, ongelooflijk blij.

Het is gelukt! Maar ik ben kapot. Ik probeer nog even te rekken, maar dat gaat niet. Ik probeer het nog een keer, maar ook dat lukt niet. Uiteindelijk sta ik tegen een hek uit te hijgen. Het voelt onwerkelijk.
Ontzettend leuk om daarna iedereen in Mainstreet te zien en al die reactie op mijn telefoon te ontvangen. 's Maandags is mijn werkplek versiert met slingers en vele collega's komen langs om te feliciteren. 's Avonds zie ik de andere lopers weer die me vol enthousiasme begroeten en feliciteren.

Het blijft onwerkelijk en als ik er nog aan denk, krijg ik elke keer kippenvel. Precies wat Erik ook zei…

Anderhalf jaar geleden had ik nooit gedacht dat ik hier zou staan. Een marathon lopen? Ik? Echt niet! En nu heb ik het gewoon gedaan.

Glowloop

Door: de evenementencommissie

↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓



Van supporter naar deelnemer: mijn kwart marathon van Eindhoven

Door: Maschja Thijssen

Waar het allemaal mee begon. Vorig jaar stond ik nog langs de kant tijdens de Marathon Eindhoven. Als trotse supporter moedigde ik mijn vriendin Fridel aan terwijl zij richting de finish liep. Ik weet nog goed hoe onder de indruk ik was van haar sportieve prestatie, maar ook van de geweldige sfeer, de enthousiaste supporters en de prestaties van alle lopers. Toen dacht ik: dat wil ik ook, maar dan als deelnemer. Dat idee liet me niet meer los.

Daarom besloot ik samen met mijn dochter Isa de uitdaging aan te gaan. Eind januari 2026 begonnen we met de Fun2Run van Lopersgroep Brandevoort. Onder begeleiding van trainers Jos, Janneke en Peter zetten we onze eerste hardloopstappen. Wat begon als een mooi doel, groeide al snel uit tot iets waar we samen



veel plezier uit haalden. In de maanden daarna trainden we regelmatig. De ene keer ging het makkelijker dan de andere keer. Soms hadden we allebei veel zin om te lopen en soms moesten we onszelf echt van de bank af slepen. Maar elke training bracht ons dichter bij ons doel. En hoe mooi is het om samen met je dochter ergens naartoe te werken en elkaar daarin te kunnen motiveren?

Op 11 oktober jl. was het dan eindelijk zover. Samen met Isa én een aantal andere hardloopmaatjes stonden we aan de start van de kwart marathon van Eindhoven. Voor mij was het al een bijzondere ervaring om mee te doen, maar dat ik dit samen met Isa mocht beleven maakte het extra speciaal. Als jongste lid van Lopersgroep Brandevoort ging zij deze uitdaging vol enthousiasme aan. Toen we in Eindhoven aankwamen, voelde je direct de energie van het evenement.

Overal waren lopers, supporters en vrijwilligers. De spanning begon toch wel een beetje toe te nemen naarmate de start dichterbij kwam. Maar zodra het startschot klonk, maakte die spanning al snel plaats voor plezier.

Wat is de sfeer tijdens de Marathon Eindhoven toch fantastisch. Langs het hele parcours stonden mensen ons aan te moedigen. Overal was muziek, er werd gejuicht en op de momenten dat het even minder makkelijk werd, gaven al die aanmoedigingen nét dat extra zetje om door te gaan.

Ultratrail Reit im Winkl 2026

Door: Jan Loots

Na de mislukte poging van de Ultratrail KAT100 / 51 km in Fieberbrunn stond ik op zaterdag 26 september jl. aan de start van poging nummer twee. Reit im Winkl was de plaats waar het moest gaan gebeuren: Mountain-man trailrun 52 km / 2.000+ hm. Na het uitvallen wegens lichte hamstringklachten in Fieberbrunn heb ik twee weken herstel-trainingen gedaan en toen opnieuw volle bak gaan trainen voor deze tweede poging.

Om 5:30 uur in de ochtend ging de wekker. Opstaan, kort douchen en de kleding aandoen die ik de avond ervoor had klaargelegd. Soft flasks vullen en mijn trailvest nog een keer controleren, of alle verplichte spullen erin zaten.
Na twee snelle broodjes met een berg jam erop vertrokken richting startlocatie. Gelukkig op slechts 200m wandelen vanaf het hotel. De check op verplichte items ging vlot. De tempratuur was een graad of 5 en in eerst instantie wilde ik starten in shirt met korte mouwen maar heb toch zoals velen nog maar even mijn belachelijk dure Salomon jackje aangedaan. (onderdeel van verplichte uitrusting). Om exact 7:00 klonk het startschot.

Daar ging ik....de zenuwen zijn bij mij dan direct weg als ik aan het lopen ben. De eerste drie kilometers waren niet moeilijk en goed om warm te worden. Na 3km begon de eerste klim van 500 hoogtemeters, daarna de afdaling die me bij Parkeerplaats Seegatterl op 15km bracht. Ik voelde me prima. De klim was goed gegaan en ik zat op een gemiddelde van 6,5km per uur. Dat lijkt niet zo snel maar in de klim zaten stukken van 20-25%. De klimkilometers gaan dus een stuk langzamer. Dat moet je in de runnable stukken compenseren om een dusdanige gemiddelde snelheid te halen, zodat je de trail binnen de gestelde tijd kunt uitlopen.

Na die eerste 15 km begon de klim naar de Winklmoos-SonnenAlm die op ongeveer 20 km lag. Vijf kilometer klimmen met ca. 400 hoogtemeters. Dit was een fijn lopende klim met niet al te lastige stukken. Boven was ook de tweede verzorgingspost. Inmiddels was de temperatuur opgelopen naar een graad of 11, dus jack uitgedaan. Daar een paar stukken gekookte aardappel met zout gegeten, jaja haha, de flessen gevuld en weer door.

Er volgde een korte afdaling maar na 200 meter stonden er twee paarden precies op het pad. Er langs kon niet, daar stond een hek. De loper voor mij durfde niet tussen die loslopende knollen



door. Ik ben ook geen held met paarden maar had geen zin om te wachten tot ze vanzelf weg zouden gaan. Dus moed verzameld en er eentje een knal op zijn paardenreet verkocht met mijn running pole. Beest keek sloom om en sjokte verder en die andere sjokte mooi mee. Zo, dat was geregeld hahaha.

De korte afdaling bracht ons bij een vlonderpad van 2 km lang dat licht omhoog liep. Toen dat achter de rug was lag er een heuse skipiste voor mijn neus. Of ik die maar even op wilde klimmen. Eenmaal boven volgde een korte afdaling met nog een korte klim er achteraan. De afdaling daarna liep vloeiend en fijn runnable naar beneden. Toen na ca 30 km begon het klimmen weer. Ik begon de beentjes nu aardig te voelen maar ik wist dat op 32 km de volgende verzorgingspost lag. Eenmaal daar heb goed gegeten en snel een kop bouillon gepakt. Na die post was het verder klimmen naar het hoogste punt van de trail op 1.600 meter. Zware klim, op een paar plekken was het 20-25 procent stijgingspercentage voor de rest zo tussen de 10-15 procent. Eenmaal boven waren de benen behoorlijk "aan" en was blij dat ik kon gaan afdalen. Maar die afdaling was super lastig. Vijf kilometer behoorlijk tot erg technisch en dus maak je niet veel snelheid. Gelukkig lag er halverwege weer een verzorgingspost. De flessen weer gevuld, goed gegeten en weer door. Had er nu 40 kilometer opzitten en begon voor het eerst te beseffen dat ik het weleens kon gaan "doen"....finishen!!!

Nog ca. 13 kilometer, joh hoe vaak heb ik geen 13 kilometerjes gerend.....!!! Zo in mijn gedachten verzonken ging ik bijna op mijn bakkes. Je kunt in een trail niet even wegdromen. Je moet opletten waar je je voeten neerzet



anders ga je op je muil! Gelukkig net niet, haha. Na 45 kilometer was het klimmen gedaan, althans dat dacht ik want ik had ruim 2.000 hoogtemeters gemaakt en dat was ook het officieel aantal opgegeven hoogtemeters. Mooi niet dus....! Na op 46 kilometer bij de laatste post mijn flessen te hebben gevuld (waarvan een met cola) begon ik met een goed gevoel aan de laatste 7 kilometers. En toen kwam het. We liepen een soort klamm in en ik dacht huh.... waar leidt dit naar toe. Niet veel later zag ik het. Een zig-zag paadje steil omhoog een bergwand op. Holy-shit, hoe dan dacht ik. Nou daar ging ik. 30-35 procent stijgings percentage. Vloeken en tieren in mezelf.... mijn poten deden pijn en er leek geen eind aan te komen. Uiteindelijk was ik boven. Wie verzint zoiets?? Pfff, maar verder weer, nog 4 kilometer. Niks kon me nu meer stoppen. Ik besefte nu echt dat ik het gewoon ging doen.... nou ja, gewoon..... maar toch. Ik kreeg er zowaar een adrenalinestoot van en naarmate ik dichter bij de finish kwam voelde ik me steeds beter. De benen deden het weer en ik begon de laatste kilometer nog even flink door te rennen. En daar was ie dan: de finishboog. Mijn hemel, ik had het gedaan....een Ultratrail in de bergen, 52,6 kilometers met mijn ouwe knoken en spierkes.

De medaille werd om mijn nek gehangen en daar was mijn dochter Valery met een dikke knuffel en blije kop hahaha. Ik dacht vooraf dat als ik het zou halen ik wel emo zou zijn. Maar dat emo moment heb ik voor mezelf gepakt een paar kilometer voor de finish ;-)))

En nu, nieuwe uitdaging gezocht en gevonden: 2-7 juni 2027 in Berchtesgaden in de Zuid-Duitse alpen een mountaintrail stage-run. 4 dagen mountaintrailen, in totaal 111 km. en 5.300+ hoogtemeters. De dagafstanden zijn te doen, maar de grote opgave worden de 3e en 4e dag als je poten al gaar zijn van de eerste twee dagen.

Op naar het volgende avontuur!

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 november 2026** via pr@lopersgroepbrandevoort.nl