

## Terugblik op de strandloop (100 & 50 km) bij nacht

Donderdag 20 januari 2011

### Strandloop(50km/100km) bij nacht: van Den Helder naar Hillegom op 14 /15 Januari

Met 16 deelnemers voor de 100km plus loop en 7 lopers voor de 50km was de belangstelling groot te noemen voor deze strandloop. Met 4 vrouwen voor de 100km plus een goede bezetting.

De deelnemers bestonden uit beginnende ultralopers die graag eens op een aparte manier de 50km wilden proberen en een grote groep uit ervaren ultralopers die graag eens de uitdaging aan gingen op het zware strand wind tegen. Een mooie training voor Texel en JKM met het lopen in de nacht.

De loop begon in Den Helder met regen en een windkracht 5 tegen wat later die avond krachtiger werd naar windkracht 6. Gelukkig waren de temperaturen van 7 graden zacht te noemen en na de regen waren er een heldere maan en de nodige sterren te zien en was het strand bijzonder goed verlicht (een zeldzaamheid).

Na de zeekeringdijk na Petten werd het zand zwaarder door de teruglopende vloed maar bij Egmond was het strand goed te noemen. Ook de tegenwind was iets afgenomen naar een windkracht 4 en het was goed lopen.

In Egmond was een verzorgingspost waar rust werd genomen en de 50km lopers gingen er bij Castricum eraf.

In de vroege ochtend bereikte een groep de zeesluizen van Ijmuiden en bij het strand van Ijmuiden trok de tegenwind aan naar windkracht 7 met slagregens. De meeste 100km lopers zijn er bij Zandvoort af gegaan om de bescherming van de duinen op te zoeken.

Kort en bondig: Er zijn geen gewonden of andere vervelende zaken voorgevallen en de lopers waren voorbereid op de zware omstandigheden van het strand. Er zijn zaken om te verbeteren en dat gaan we zeker oppakken voor een volgende keer. Gelukkig hebben de meeste lopers genoten en het was een unieke ervaring om mee te maken en dat is ook een belangrijke feit!

Van de 16 honderd km lopers hebben er 10 het 80km punt bij Ijmuiden bereikt.

Hieronder staat een overzicht wat de deelnemers hebben gelopen, maar dat kan niet gezien worden als uitslag want het was geen wedstrijd maar een groepsloop met gezamenlijk lopen en rusten.

De meesten lopers vonden het toch best zwaar s' nachts op het strand en tegen de harde wind in lopen.

Groet, Rinus van der Wal & Ferry van der Ent

<http://www.rinusrunning.nl>

#### 100km Lopers:

Thomas Miedema:	104km	15:45 uur	(Hillegom bij Zandvoort door de duinen)
Erwin Borrias:	104km	15:45 uur	(Hillegom bij Zandvoort door de duinen)
Ferry van der Ent:	104km	16:19 uur.	Hillegom
Ernst Jan Vermeulen:	102km	15:30 uur.	(Station Haarlem)

zoek!

#### Nieuws actueel

21 okt 2013

[Belgisch Kampioenschap 24 uur in Nijvel: Pat Leysen en Valerie Turlot](#)

20 okt 2013

[Aanmeldingen voor de M&U Cup 2014 gestart](#)

20 okt 2013

[Amsterdam Marathon](#)

19 okt 2013

[Salland trail 8-3-2014: 25, 50 én 75 km!](#)

#### Nieuws in 2013

Oktober

**21 okt 2013:** Belgisch Kampioenschap 24 uur in Nijvel: Pat Leysen en Valerie Turlot

**20 okt 2013:** Aanmeldingen voor de M&U Cup 2014 gestart

**20 okt 2013:** Amsterdam Marathon

**19 okt 2013:** Salland trail 8-3-2014: 25, 50 én 75 km!

**11 okt 2013:** Vierde Bosmaraton & Minder in het Asserbos

**8 okt 2013:** De Saksenmarathon op 24 november

**3 okt 2013:** Voorinschrijvers Self Transcendence 6 uur

**2 okt 2013:** Jan Knippenberg Memorial 2014

met oversteeek IJmuiden per boot

1 okt 2013: Trailrun Wezep

September

Augustus

Juli

Juni

Mei

April

Maart

Februari

Januari

Nieuws in 2012

Nieuws in 2011

Nieuws in 2010

Nieuws in 2009

Nieuws in 2008

Nieuws in 2007

Nieuws in 2006

Nieuws in 2005

Nieuws in 2004

Nieuws in 2003

Nieuws in 2002

Nieuws in 2001

Nieuws in 2000

Nieuws in 1999

alta vista

Zoek:

Discussies

Het web

Zoek



Renske Vermeulen:	102km	15:30 uur.	(Station Haarlem)
Wilma Dierx:	102km	15:30 uur.	(Station Haarlem)
Selim Ilkin:	102km	15:30 uur.	(Station Haarlem)
Tom van der Veldt:	93km	11:30 uur	Zandvoort, daarna te voet naar Haarlem
Ria Buiten:	93km	12:57 uur	Zandvoort
John Bouwens:	93km	12:57 uur	Zandvoort
Henk Geilen:	73km	11:06 uur	(Beverwijk station)
Rinus van der Wal:	65km	9:30 uur.	(Heemskerk)
Marion Meesters :	65km	9:30 uur	(Heemskerk)
Bob Bock:	56km	10:00 uur	(Castricum station)
Jos Broersen:	43km		Egmond
Mark Zwart:	43km		Egmond
50km lopers:			
Edwin Castelein:	50km	6:22 uur	(Castricum aan zee)
Frans van Huizen:	50km	6:22 uur	(Castricum aan zee)
Koos Rademaker:	50km	6:34 uur	(Castricum aan zee)
Henk Klenderink:	50km	7:00 uur	(Castricum aan zee)
Herman Euverman:	43km		Egmond
Chris Dol	43km		Egmond
Francois Flisijn:	20km?		

Toelichting Rinus van der Wal: de tijd van Henk Geilen is misschien wat vreemd, maar Henk is verdwaald geraakt in Velsen Noord en later terug gegaan naar Wijk aan Zee om naar Castricum te gaan en daarna toch besloten om de trein in Beverwijk te nemen, al met al behoorlijk wat extra km rond gelopen.

Mark Zwart heeft een aantal lopers vanuit zijn huis in Egmond aan Zee naar Castricum gebracht en mede daardoor geen 100 km gedaan. Verder had Bob helemaal de verkeerde schoenen aan en onderweg heeft hij veel last gehad van blaren en mede daardoor erg rustig naar Castricum gelopen.

Al met al een herhaling waard en een mooie tocht om te doen.

*Gerelateerde artikelen:*

- 16 januari 2011 : [100km Strand by night run door een niet zo heel donkere nacht](#)