



120 voor CF

27 Maart 2013 · €

Johan Wander

Het is natuurlijk mooi dat je je hobby soms kan combineren met geld inzamelen voor een goed doel. De Cystic Fibrosis stichting is dat zeker. Maar 50 km lopen dat vergt wel wat voorbereiding. Hoe is het met mij zover gekomen?

In 2005 ben ik weer begonnen met hardlopen en al gauw merkte ik dat hardlopen in de natuur een probaat middel tegen stress is. Aiscs (schoenmerk) is een afkorting van Anima Sana in Corpore Sano: een gezonde geest in een gezond lichaam. En dat is zeker waar.

De Zuiderzeemarathon was van 2007 t/m 2010 een goede aanleiding om mee te doen met een marathon. Na de laatste in 2010 bleef het kriebelen als ik wat las over lange afstand lopen, zeker als het over meer dan een marathon ging. Maar een marathon lopen dat betekent flink trainen waarvan in de voorafgaande twee maanden minimaal tweemaal een afstand groter dan 30 km. Vorig jaar oktober kwam het er na bijna twee jaar eindelijk weer van: de kustmarathon van Zeeland. Vanwege de steile duinen en het losse zand erg pittig maar een prachtig parcours. Om te voorkomen dat ik die vrij saaie trainingen van meer dan 30 km moet doen, in november maar weer een marathon gedaan. En daarmee heb ik de smaak van het marathon lopen goed te pakken gekregen. In januari de bosmarathon van Assen, in februari de midwintermarathon van Apeldoorn, begin maart de Galgenbergmarathon (m'n 10e marathon) en in april de marathon in de Oostvaardersplassen. En dan zullen er nog wel enkele volgen voor de grote dag van 1 september: de 50 km. Met al die marathons in de benen kan dat dan geen probleem meer zijn. En mooi dat dit kan in de eigen NOP.



Wim van de Noort popelt om 120 kilometer te rennen

Geplaatst op woensdag 31 juli 2013 09:25



Het team van 120voorCF. © Pim van der Maden

[Delen](#) [Tweet](#) [LinkedIn](#) [G+](#) [Delen](#) [Pin it](#) [Mail](#)

Emmeloord - Wim van de Noort (32) is er helemaal klaar voor: 120 kilometer hardlopen voor het goede doel. De Emmeloorder doet dat op 1 september samen zeventien andere lopers voor de stichting Cystic Fibrosis (taaislijmziekte).

'Ik zou hem het liefst einde deze week al lopen,' zegt Van de Noort. Al anderhalf jaar bereidt hij zich mentaal en fysiek voor op deze bijzondere prestatie. Hij traint acht tot twaalf keer per week anderhalf tot twee uur. Tussen de 16 en 24 uur per week.

'De lol van het lopen is er inmiddels wel een beetje af,' bekennt hij. 'De uitdaging is er echter niet minder om.' Laatst nog rende hij 92 kilometer in 7 uur en 23 minuten. 'Dat is best hard, ja. Het is gewoon allemaal goed te doen.'

MEER OVER DIT ONDERWERP

- [Kinderen verkopen aapjes voor leeftijdgenoten met taaislijmziekte](#)
- [Wim van de Noort rent en roeit in strijd tegen taaislijmziekte](#)

Alle dorpen

Ook Coen Verbaan gaat maar liefst 120 kilometer rennen. Jelmer van der Ploeg, Alle van der Wal, Wieger Vreeke, Cees Bouma, Gert Scholten en Mustafa Darwisshh rennen honderd kilometer. Greetje Verdaasdonk, Jeroen, Meindertsma, Lennard Nuijten, Stefan Baarda, Johan Wander, Christiaan Bijl en Marie-José Lambermon nemen

de vijftig kilometer voor hun rekening. De hardlopers worden begeleid door twaalf fietsers en twee motorrijders. De route gaat langs alle dorpen in de Noordoostpolder.



Wim van de Noort. (archieffoto)

AV NOP ondersteunt ultraloop over 120 kilometer

Artikel is geplaatst door Heijenk op 27-03-2013 - 13:38

EMMELOORD – AV NOP heeft besloten het hardloopevenement '120 voor cf' te ondersteunen met kennis en materiaal.

Organisator Wim van de Noort had tevergeefs steun gezocht bij het Pieperfestival. Na de afwijzing door StEP ziet hij de hulp van de atletiekvereniging als een enorme opsteker.

Het evenement wordt gehouden op zondag 1 september. Er zijn drie afstanden: 50, 100 en 120 kilometer.

'Er hebben zich al vijftien lopers aangemeld', zegt Van de Noort, 'Ze komen uit heel Nederland.' De organisator hoopt dat zich nog meer lopers melden.

De opbrengst van de dag gaat naar de de bestrijding van taaislijmziekte.



Een deel van de overgebleven lopers bij Bant.

Update | '120 voor CF' kan naam niet waarmaken

Artikel is geplaatst door Heijenk op 01-09-2013 - 22:20

EMMELOORD – Coen Verbaan en Wim van de Noort, die zondag 120 kilometer zouden hardlopen door de polder, hebben allebei de finish niet gehaald.

Het evenement '120 voor CF' was genoemd naar de langste afstand. Alhoewel die naam niet werd waargemaakt, was organisator Wim van de Noort na afloop content: 'We hebben 22.100 euro opgehaald voor het goede doel, ik ben onwijs tevreden. Het is een fantastisch evenement geweest.'

Hartgerelateerd

Verbaan en Van de Noort haakten gelijktijdig af. Dat gebeurde na pakweg 70 kilometer. Initiatiefnemer Wim van de Noort had hartgerelateerde klachten, Verbaan was aan het verkrampen en had last van een voet.

De organisator was opgelucht toen hij van het ambulancepersoneel te horen kreeg dat er niets met zijn hart was. 'Maar natuurlijk baal ik hiervan, ik heb hier twee jaar voor getraind', zei hij aan de finish, 'ik weet wel dat het het een verstandig besluit is geweest.'

Elf lopers

Naast de twee ultralopers waren er veertien deelnemers die 'slechts' 50 of 100 kilometer liepen. De dravers voor die langste afstand begonnen zondagochtend vroeg met een rondje door het zuiden van de polder. Halverwege sloot de 50 kilometer aan voor een omloop door het noorden.

Uiteindelijk haalden 11 van de 16 lopers de eindstreep. Kort voor de finish wachten zij op elkaar op, zodat ze aan het begin van de avond gezamenlijk konden finishen.

Die finish was op De Deel in Emmeloord, waar de wachtenden vermaakt werden door een dj en diverse muzikanten.



Johan Wander tijdens zijn 50KM voor CF