

# ‘Mega-uitdaging’ op de heide

**De SallandTrail in Nijverdalen heeft routes van 25, 50 en zelfs 75 kilometer. De animo voor deze ultraloop is enorm.**

door Jasper Bunschoek

**NIJVERDAL** – Het is net zover als van Enschede naar Zwolle. De ultralopers die zaterdag deelnamen aan de langste afstand bij de SallandTrail rond Nijverdalen liepen hun 75 kilometer voornamelijk over bosspadjes, heuvel op en heuvel af.

Hoe gek moet je zijn? Voor de deelnemers aan de 75 kilometer van de trail, een natuurloop zonder wedstrijdelement, is het niet van belang. Zij genoten zaterdag vooral van de natuur en het heuvelachtige parcours dat hen onder meer over de Holterberg en de Lemelerberg voerde. Onderweg konden ze bijtanken bij de verzorgingsposten. Naast mueslirepen en sportdrankjes wachtte hen daar vlaai en krentewegge. Want zo'n afstand kost wat energie.

„Mijn omgeving verklaart me inderdaad wel eens voor gek. En ik moet eerlijk bekennen dat ik wel een week heb nagedacht voordat ik ‘ja’ heb gezegd. Het is echt een mega-uitdaging”, vertelt Martijn Rikkerink uit Hengelo voor de start. „Ik ben geen ultraloper, maar doe aan survivalruns.”

Samen met zo'n vijftig andere diehards uit Nederland en Duitsland werd Rikkerink zaterdagochtend om negen uur op weg geschoten. Het doel: 75 kilometer hardlopen en voor zes uur terug zijn.

Het ultralopen winnen de laatste jaren enorm aan populariteit. Veel deelnemers aan de SallandTrail zien nog maar weinig uitdaging in een marathon. De afstanden van hardloopevenementen worden steeds langer en menig ultraloper droomt stiekem van deelname aan de Spartathlon in Griekenland. Een wedstrijd van 246 (!) kilometer, waar deelnemers 36 uur de tijd voor hebben. Arie Fröberg uit Enschede



■ Zo'n zeshonderd hardloofanaten trokken er zaterdag op uit in de natuur rondom Nijverdalen. De derde editie van de Salland Trail over 25, 50 en 75 kilometer kende prima omstandigheden voor de ultralopers. foto Carlo ter Ellen

deed in september een poging, maar moest na 143 kilometer met fysiek malheur opgeven. Ook hij stond zaterdag aan de start in Nijverdalen.

Verder, zwaarder en heftiger lijkt het streven. Ook bij de SallandTrail. De Nijverdallers Bertus van Elburg en Pieter Meesters begonnen drie jaar geleden met 25 en 50 kilometer en nu is er dus ook een route over 75 kilometer.

„Een hardloofeestje”, aldus een stralende Van Elburg bij de start. Als het aan hem ligt, wordt de SallandTrail in de komende jaren uitgebreid met een route over liefst 100 kilometer.

Het lijkt een virus, waar de

niet-hardloper maar moeilijk vat op krijgt. „Dit is genieten!”, roept één van de hardlopers als hij na talloze kilometers het zoveelste klimmetje voor zijn blote voeten ziet opdoemen. Door een aanvaring met een boomstronk sijpelt het bloed uit zijn grote teen. Genieten dus. Dat deed ook Rikkerink. Hij volbracht zijn tocht in acht en een half uur. Na de finish was er een brede glimlach. Weer een grens overwonnen. „Ik ben trots. Het was vooral mooi en lang.” Rikkerink heeft het ultravirussen naar eigen zeggen nog niet te pakken. „Laat ik het zo zeggen: ik ben nog niet besmet, maar ik ben ook zeker nog niet genezen.”

## Hoe gezond of ongezond is 75 kilometer lopen?

Er bestaan weinig studies naar het verschil in gezondheid tussen ultralopers en normale lopers. Wel toonden Britse cardiologen in 2012 aan dat te veel sporten in enkele gevallen ongezond zou kunnen zijn. Een studie in Canada uit 2010 toonde aan dat er schade aan het hart ontstaat bij het lopen van afstanden langer dan een marathon. Die schade verdwijnt echter weer als in de periode na

de inspanning een gezonder sportpatroon wordt gevolgd. Meerdere ultralopen in een kort tijdsbestek zouden dus kunnen leiden tot blijvende schade aan het hart, omdat het hart nog niet hersteld zou zijn na de vorige inspanning. Goed doseren is dus het advies.

[tubantia.nl/sallandtrail](http://tubantia.nl/sallandtrail)  
Bekijk het hele parcours interactief in vogelvlucht

## Vastenbrieven van kardinaal en paus verspreid in parochies

door Theo Krabbe

**UTRECHT** – De katholieken in het aartsbisdom Utrecht hebben dit jaar voor het eerst twee vastenbrieven ontvangen. Niet alleen heeft kardinaal Wim Eijk, aartsbisschop van Utrecht, een vastenbrief voor de gelovigen in het aartsbisdom Utrecht geschreven. Ook de vastenboodschap van paus Franciscus is naar alle parochies in het aartsbisdom Utrecht doorgestuurd.

In zijn boodschap aan het begin van de veertigdagentijd (van Aswoensdag tot Pasen) vraagt kardinaal Eijk vooral aandacht voor de eenzaamheid van ouderen. „Naar schatting zijn er in Nederland inmiddels 200.000 ouderen een-

zaam. Een schokkend hoog aantal. Eenzaamheid is daarmee een volksziekte geworden. Wij kunnen door persoonlijke aandacht een oase in de woestijn van ouderen vormen, een pleisterplaats waar ze tot hun recht komen en bevestigd worden in hun mens-zijn. Het is zaak om de ouderen in Nederland niet aan hun lot over te laten, niet in de Veertigdagentijd noch in die andere 325 dagen van het jaar.”

De Utrechtse aartsbisschop gaat verder in op een andere ‘woestijnervaring’ in het leven van de mens: het gevoel van eenzaamheid dat de gelovigen kan bekruipe, gezien het bijna ‘sociaal onangepaste gedrag’ door de zondagse kerkgang, gezien de norm

van het niet behoren tot een religie en gezien de kerksluitingen. En iedereen kan dorre periodes in zijn geloofsleven meemaken, „waarin we opgesloten raken in onszelf, gevangen in twijfel of verdriet.”

Kardinaal Eijk besluit zijn brief met een pleidooi voor het sacrament van boete en verzoening: de biecht.

Ook de boodschap van paus Franciscus voor de veertigdagentijd is

naar de parochies gestuurd. Een beschouwing over de vraag hoe gelovigen Jezus kunnen volgen in zijn armoede. „In de armen en in de minsten zien we het aangezicht van Christus; in het beminnen en helpen van de armen beminnen en dienen we Christus”, zo schrijft de paus. De diaconie van de RK Kerk tracht de materiële ellende van mensen te verlichten. „Onze inspanningen zijn er ook op gericht te zorgen dat

een einde wordt gemaakt aan de schendingen van de menselijke waardigheid, de discriminatie en de onderdrukking. Wanneer macht, luxe en geld afgoden worden, wordt de eis van een gelijke verdeling van rijkdom daaraan ondergeschikt gemaakt. Daarom is het noodzakelijk dat de gewetens zich bekeren tot de gerechtigheid, de gelijkheid, de soberheid en het delen.” Franciscus vraagt ook de aandacht voor de morele ellende (verslavingen, geen toekomstperspectief zien) en de spirituele ellende (afwijzing van de liefde van God) waarin een mens kan komen te verkeren.

De brieven zijn na te lezen op de website van het aartsbisdom Utrecht ([www.aartsbisdom.nl](http://www.aartsbisdom.nl)).

► Volgens kardinaal Wim Eijk is het zaak om de ouderen in Nederland niet aan hun lot over te laten

► Brief kardinaal vraagt aandacht voor eenzaamheid onder ouderen die ‘schokkend hoog’ is