

RUNNINGNL

EXTRA DIK: 144 PAGINA'S

40 JAAR #DEM00ISTE

Jubileumspecial
NN Marathon
Rotterdam

PORTRETTE

**Abdi's mooiste
marathondag**

Lee Towers
De stem van
Rotterdam

**4 Super
Marathon
Masters**

**Verhalen uit
het peleton**

'Het is bijna
alsof je gaat
trouwen'



Mario Kadiks
'Iedere deelnemer
is een winnaar'

Burgemeester Aboutaleb:
trots op het grootste
feest van de stad



TRAINING

**De 10 mentale fases
van de marathon**

**5 veelgemaakte
marathonfouten
+ checklist**

**Voorkom de
after-marathondip**

**Zet je marathon om
in een snelle 10**



Felix Limo:
de boer die een *hot potato*
werd in Rotterdam

Editie #34
maart-april 2020
6^e jaargang
running.nl
€9,95



AP 8 710206 249678

COLLECTOR'S ITEM

001	Theo Cummins	34
002	Peter-Paul Stokvis	34
003	Mattie Trommelen	34
004	Herman Wiltan	33
005	Ger Vis	32
006	Chris Buijtenhuijs	32
007	Cor Terlouw	31
008	Ad Blommestein	31
009	Marco Bruggemans	31
010	John van Gilst	31
011	Henk Vermaas	30
012	Nico van den Berg	30
013	Fred Bijl	30
014	André Jansen	30
015	Leo Jansen	30
016	Hans van Klaveren	30
017	Theo de Raay	30
018	Willem Richter	29
019	Aad van de Water	29
020	Henk van Noord	29
021	Amrjet Gemrew	28
022	Jan van den Berg	28
023	George Boot	28
024	Arend Keemink	28
025	Wim Krulthof	28
026	Jan Oostendorp	28
027	Tom Oostendorp	28
028	Robbert-Paul Wolvetang	27
029	Willem van Ek	27
030	Piet Kruidenier	27
031	Dennis Madel	27
032	Rudy Neve	27
033	Rinus Oubroek	27
034	Peter Pijnacker	27
035	Dick van Prooijen	26
036	Toon Abrahams	26
037	Arthur Bijl	26
038	Peter van Dartelen	26
039	Ed van Dijk	26
040	Ed de Graaf	26
041	Hans Griep	26
042	Roel Leeuwis	26
043	Max van der Noordt	26
044	Henrie Rombout	26
045	Hans Suos	26
046	Ronald Tertoolen	26
047	Richard Westerbeeke	26
048	Lex van der Ster-Wijbroek	26
049	Lenie de Visser	26
050	Johan Benna	26
051	Jos van den Berg	26
052	Robbert Bink	26
053	John den Braber	26
054	Jan Brouwer	26
055	Dick Buis	26
056	Rui Cabral	26
057	Fred Sorter	26
058	Maarten Grethe	26
059	Kok Jam	26
060	Dirk Jimmink	26
061	Robin de Jong	26
062	Joop Keetman	26
063	Peter Kleinjan	26
064	Willem Kloos	26
065	Hans van der Maas	26
066	Jan Meijer	26
067	Vincent Dede Ophuis	26
068	Peter Ravestein	26
069	Rinus Reijnders	26
070	Bob Schmidt	26
071	Aad Vink	24
072	Jurriaan de Bruijn	24
073	Paul de Groen	24
074	Peter de Jong	24
075	Johannes de Jong	24
076	Dick Kers	24
077	Arie Knikkenberg	24
078	John Labrie	24
079	Jos Mark	24
080	André Schenk	24
081	Frans Schuurink	24
082	Eric van der Starre	24
083	Cees Vingerhoed	24
084	Adrie Visser	24
085	Filip Visser	24
086	Toon Voortman	24
087	Adrie Bona	23
088	Willem Boon	23
089	Hans Bos	23
090	Bouke Fennema	23
091	Nico Huijs	23
092	Detlev König	23
093	Fred Lantinga	23
094	Piet Lodder	23
095	Simon van der Maré	23
096	Chris Monsey	23
097	Peter van Noort	23
098	Henk Pieterse	23
099	Jo Schoonbroodt	23
100	Wim Schouten	23
101	Armand Stolk	23
102	Bart Verschuur	23
103	Vera Nollen	22
104	Jan van Betnekorn	22
105	Dirk Jan de Bruijn	22
106	Paul van der Burg	22
107	Arco Cooman	22
108	Klaas Gies	22
109	Henk Gulde	22
110	Gor Hoebeker	22
111	Luc Houwerling	22
112	Jan Hulst	22





MACHTIG MOOIE MARATHON MEMOIRES

De helden
van de
NN Marathon
Rotterdam
aan het woord

Aan tafel met vier helden van de bekendste marathon van Nederland. Hier zit samen voor 5739 kilometer aan ervaring. Het illustere kwartet bestaande uit Herman Wilton (70), Mattie Trommelen (61), Peter-Paul Stokvis (61) en Theo Cummins (63) heeft op het moment van 'aftappen' de blik gericht op hun 35^e marathon. Allen zijn sinds de vijfde editie in 1985 al 34 keer – al dan niet fris – over de finish op de Coolsingel gelopen. Op een kameraadschappelijk wijze wordt gesproken over hun rol als Super Marathon Masters. Door gewoon door te gaan met lopen zijn ze niet de snelste helden van de marathon, die eer is weggelegd voor de Afrikaanse proflopers. Ze zijn wel de mannen met de langste adem.

TEKST WOUTER SCHELVIS BEELD DAVID STEGENGA, RUNNINGNL

153	Cor van de Kleij	22
154	Huib de Kwant	22
155	Hans van der Mast	22
156	Mustapha El Ouagmiri	22
157	Helder Pires	22
158	Martin Pronk	22
159	Nico van Riet	22
160	Erik-Jan Rooduyn	22
161	Toon Rutjes	22
162	Hans Schrammeijer	22
163	Arie Troost	22
164	Yuri Verpina	22
165	Ruud de Vette	22
166	Aart van Wijk	22
167	Tjeerd Witkamp	22
168	Yvonne Fromm	21
169	Martine Lust	21
170	Rinus Besoijen	21
171	Frits van den Brand	21
172	Michael van Dijk	21
173	Corne van Dorst	21
174	Max van Dorsten	21
175	Tom Duit	21
176	Albert Eeuwijk	21
177	Leo van Hoorn	21
178	Jan van der Keur	21
179	Jos Lakwijk	21
180	Bert Lemmens	21
181	Ben Mol	21
182	Jorgen Mous	21
183	Frans den Ouder	21
184	Kees Rutten	21
185	Frits Soeters	21
186	Kees Soest	21
187	Hans Vogel	21
188	Piet van der Vorm	21
189	Ed Wientjens	21
190	Alex Adja	20
191	Eric Bak	20
192	Ruud van Beek	20
193	Hans Blumendal	20
194	Leo Boelens	20
195	Arno Brouwer	20
196	Joe Cornelissen	20
197	Bas Dossens	20
198	Theo Edel	20
199	Nelo Emerencia	20
200	Henny Hamers	20
201	Wim Hassels	20
202	Arnold Holterman	20
203	Hans Jalink	20
204	Edward Kegge	20
205	Bram Kiaris	20
206	Ries Krause	20
207	Herman Kuljer	20
208	Bart van Leeuwen	20
209	Kees Meuwesen	20
210	Wim Nissen	20
211	Kees Reichardt	20
212	Nico Roest	20
213	Ton Romelijn	20
214	Mark-Peter Rooduyn	20
215	Wim van Ruiven	20
216	Dick de Wit	20
217	Joke Latorre	19
218	Mar Benjert	19
219	Peter Bennis	19
220	Hans Buitendijk	19
221	Jan van de Erve	19
222	Paul van Gils	19
223	Wim Hogantoren	19
224	Bert Horssels	19
225	Herman Hulsman	19
226	René Jalink	19
227	Willem der Kinderen	19
228	Jan van Leeuwen	19
229	Ron Meertens	19
230	Josef Meisli	19
231	Cock Qualm	19
232	Bas van Riel	19
233	Robbert Rommy	19
234	Michel Siep	19
235	Cor van der Ster	19
236	Andre Voets	19
237	Ben Vosseberg	19
238	Jan Zondag	19
239	Dirk van den Berg	18
240	Ger Bosman	18
241	Arno van der Hammen	18
242	Ron Jimmink	18
243	Martin de Jong	18
244	Leen Kok	18
245	Karel Leeuwangh	18
246	Paul van Lieshout	18
247	Patrick Mossop	18
248	Han Mathijssen	18
249	Ger Meijdam	18
250	Jannes van Mourik	18
251	Kees Salvis	18
252	Frans Steensma	18
253	Erwin Tarolius	18
254	Rutger Thung	18
255	Henk Valkhof	18
256	Arnold Verijdt	18
257	Marcel Wolvers	18
258	Henk van Zutphen	18
259	Bert van Zwieten	18
260	Nathalie Alders	17
261	Clemens Bakx	17
262	Nevzat Bayraktar	17
263	Arie Berkelaar	17
264	Ad Blok	17

225	Rene Buit	17
226	Daan van Geenen	17
227	Cor Hamels	17
228	Leo Heere	17
229	Stanley Jochi	17
230	Ger Kooijman	17
231	Rafael Krijgerman	17
232	Ton Legerste	17
233	Willem de Looij	17
234	Ricky Martens	17
235	Jasper Monster	17
236	Harry Nieman	17
237	Teun Noordhoek	17
238	Alfred van Pelt	17
239	Roger Schoeberichts	17
240	Marti Schoenmakers	17
241	Carol Stikhuis	17
242	Steven van de Voire	17
243	Peter Verberk	17
244	Emil Verhoef	17
245	Rob Verhorst	17
246	Edo Visser	17
247	Aad van Vliet	17
248	Wim van Vliet	17
249	Kees van Vulpen	17
250	Mario Westorp	17
251	Pierre Winkelman	17
252	Wilbert Wouters	17
253	Evert Woutersen	17
254	Anke van Mil	18
255	Lydia Rehorst	18
256	Annie Reijnen de Bie	18
257	Ton van Adrichem	18
258	Mustafa Akman	18
259	Berney Baling	18
260	Huib van den Berg	18
261	Kees Bijma	18
262	Ebe Blaauw	18
263	Vincent Boekhoorn	18
264	Jan Bosch	18
265	Dorus Breidenbach	18
266	Edwin Cornelisse	18
267	Erick Dekkers	18
268	Hans van Dijk	18
269	Peter Donker	18
270	Erik Groeneweg	18
271	Jako Hoogtelop	18
272	Frank Jeena	18
273	Bob Keuzekamp	18
274	Gus Koelman	18
275	John Koert	18
276	Willem van der Kooij	18
277	Theo Kraaijenbrink	18
278	Paul Kroezen	18
279	Patrick Kwist	18
280	Gus Laeven	18
281	JanPaul Landman	18
282	Frank Lijftogt	18
283	Edwin Lijmbach	18
284	Henk Lockhorst	18
285	Marc Otterspeer	18
286	Ferry van Pieteren	18
287	Calogero Profita	18
288	Willem Rajin	18
289	Ed Spruit	18
290	Peter Spruit	18
291	Tim Taylor	18
292	Mark Tinkler	18
293	Mike Vliegenhart	18
294	Ton van Wageningen	18
295	Marcel van de Water	18
296	Wijl van Werkhoven	18
297	Jeroen Wit	18
298	Mike Zilmans	18
299	Hans Zwip	18
300	Karin van Es	18
301	Jeanette Gazzah	18
302	Gudy van Klayveren	18
303	Donny Liefink	18
304	Loes Dorsprong	18
305	Saskia Warner	18
306	Thee Jansen-Ronje	18
307	Dick Baggerman	18
308	Han Bakker	18
309	Erik Bassus	18
310	Andre Batenburg	18
311	Ed Benninghof	18
312	Andre Boasche	18
313	Juan Castillo Fuentes	18
314	Frederic Chetieff	18
315	Kees van Dam	18
316	Peter Demood	18
317	Wim Derksen	18
318	Ben Eikelhof	18
319	Ben Eijlenbroek	18
320	Frits Gebhardt	18
321	Ad van Gendren	18
322	Jelle Gerritse	18
323	Kees Gerritsen	18
324	Wout Goudswaard	18
325	Nico Habermehl	18
326	Jan Hendriks	18
327	Carlos Hirdes	18
328	Ronald Hofkens	18
329	Ron Huizer	18
330	Arnd Huizer	18
331	Carolus Lijzerman	18
332	Wisco Lijzerman	18
333	Eric Joosten	18
334	Charlie Kerklaan	18
335	Ronald Klootwijk	18
336	Rob Kocks	18

Medaille-sjoelbak

Zoals het hoort, wordt de aftrap gegeven door de nestor van het gezelschap. Herman Wilton legt, voordat hij zijn verhaal openbaart eerst twee enorme houten panelen op de tafel. Samen lijkt het een halve sjoelbak. In de gleuven van de planken zitten in plaats van sjoelschijven de door hem bijeen gelopen medailles. Een prachtig lesje medaillekunde volgt. 'Kijk, daarboven zitten de eerste exemplaren. Daar zaten nog geen linten aan. Later kwamen er oogjes op de medaille om de linten te bevestigen. Dat moest dan met een tweede oogje en dat is later weer mooi samengevoegd tot een langwerpige optie waar direct een lint aan kan worden bevestigd. Daar zie je ook de eerste medailles met de 'Zwaan' nadat de Erasmusbrug in het parcours werd opgenomen.'

In de tweede plank is nog ruimte genoeg voor Herman om de vijftig vol te maken. 'Laat ik beginnen met het binnenhalen van de 35' medaille op 5 april. Laat ik eerst even vertellen hoe ik aan de marathon ben begonnen. Ik had nog niets met de marathon. Zag wel in mijn woning aan de Kralingse Plas mensen lekker hardlopen. Zelf was ik nooit meer dan zeven kilometer actief op de loop-schoenen. Op schaatsen ging het heel wat verder. Ieder jaar hoopten we dat de Elfstedentocht er zou komen. Uitgerend in 1985 was ik ver weg. In Amerika volgde ik het nieuws over het al dan niet doorgaan van de Tocht der Tochten. De laatste berichten waren negatief, maar toen ik op Schiphol aankwam, zag ik op een tv een man met een beker in beeld en begreep ik dat de tocht voor het eerst sinds 1963 wél was gehouden. Ik was zwaar ontgoocheld en besloot dan maar een ander sportief doel te zoeken. Laat er nu net in datzelfde jaar in Rotterdam een marathon geboren worden. Dat leverde de volgende domper op. Toen ik wilde inschrijven, bleek de wedstrijd al vol te zitten. Wat restte was om als sponsor van deze loop op de eretribune plaats te mogen nemen. Door een gunstig toeval kreeg ik toch een startnummer. Een vriend van mij kon niet van start gaan en dat was mijn opstap naar dit evenement.'

Herman voltooide de eerste editie in 3:53.20 uur. Later ging hij aanmerkelijk sneller over het parcours. 'Mijn snelste tijd in Rotterdam is 3:22.12 uur. Het lopen van de marathon bracht me op veel andere plekken in de wereld, zoals China en Kaapstad. Lopen in de warmte is voor mij geen probleem. Daardoor kon ik ook de deels afgelaste editie van 2007 afwerken. Voor mij is deze marathon ook echt een familieding. Mijn vrouw en kinderen lopen allemaal. Bij mijn 30' marathon liep ik met mijn debuterende dochter over het parcours. Waar ik dacht de held te zijn, kreeg ik, lopend in het spoor van Barbara, rare dingen naar mijn hoofd geslingerd. (Lachend) Eerst hoorde ik steeds haar naam en daarna riepen de mensen mijn naam niet maar hoorde ik geregeld 'Hé vieze oude man, wat loop jij naar die vrouw te loeren.'

Man met hamer verslagen

Voordat alle aanwezigen gezellig elkaar aanvullen over de schoonheid van het evenement, de mooiste route of de innovaties die er zijn, vertelt Mattie Trommelen zijn verhaal. De loper uit het Brabantse 's Gravenmoer heeft ook 34 medailles in huis. Ook hij was van de partij in 1985. 'Duursport heeft mij altijd getrokken. Ik vond en vind het leuk om te doen en liep al vroeg bij atletiekvereniging Scorpio. Dat leverde vooral snelheid op. Tijdens mijn eerste marathon wist ik dat niet goed te doseren. Halverwege kwam ik binnen de 1 uur 30 door. Op de finishklok stond na een zwaar tweede gedeelte een tijd van 4 uur 7 minuten. Daarna heb ik veel profijt gehad van de adviezen van Sport Assistance in Breda. Mijn testen werden steeds beter en een halve marathon ging binnen de 1 uur 20 minuten. Dan hoor je om je heen iedereen zeggen dat je dan vanzelfsprekend dik onder de 3 uur moet kunnen finishen. Dat gaat voor mij niet op. Ik ben altijd wat te zwaar en te houderig geweest om dit waar te kunnen maken', vertelt hij met een helder inzicht in zijn eigen capaciteit.

De tweede editie van de Marathon Rotterdam ging aan zijn neus voorbij. 'Een operatie om mijn afgescheurde enkelbanden te repareren maakte dit



**HERMAN
WILTON (70)**



133	Ruud Kok	15
134	Rinus Krijger	15
135	Ed de Kwaadsteniet	15
140	Eric van der Linden	15
141	Martin van der Linden	15
142	Walter de Ling	15
143	Raymond Offermans	15
144	Theo van Pamelien	15
145	Andre Papilaja	15
146	Johan Pors	15
147	Dick Reuill	15
148	Ervan Smilde	15
149	Harry Stel	15
150	Arise Stok	15
151	Pieter Tensen	15
152	Ruud Tolman	15
153	Stuart Trevallion	15
154	Leo Vandenberg	15
155	Paul Veldhuizen	15
156	Bert Versluis	15
157	Leonard van Vliet	15
158	Kees Voegt	15
159	Leon de Vries	15
160	Frans v.d. Weel	15
161	Marchel Witte	15
162	Laurent Zeeper's	15
163	Melinda Bakker	14
164	Wies Bommers	14
165	Lydia Goornbois	14
166	Karien Evers	14
167	Lennie Groenewegen	14
168	Ietje Jonker	14
169	Ineke Leemond	14
170	Elien van de Maagdenberg	14
171	Margo van Mol	14
172	Ada van den Oever	14
173	Karin Valentijn	14
174	Anton van Amerongen	14
175	Ron Bal	14
176	Ricardo Baptiste	14

“Voor mij is deze marathon ook echt een familieding. Mijn vrouw en kinderen lopen allemaal.
— *Herman Wilton*



**THEO
CUMMINS (63)**

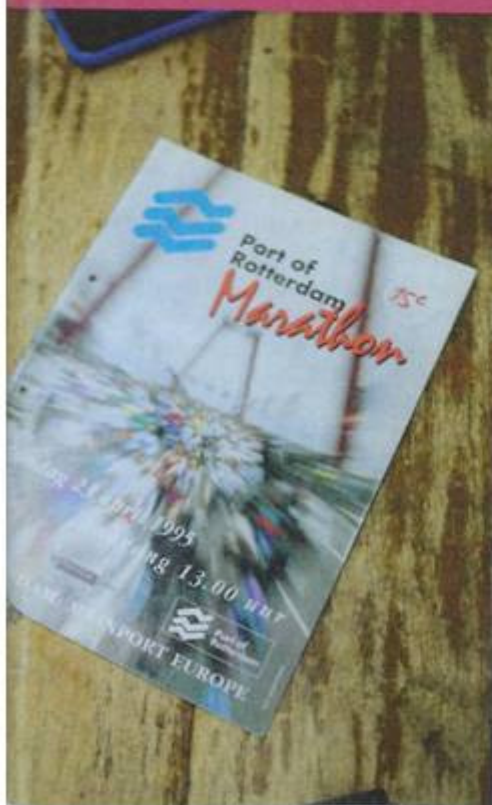
377	Kees van Bloois	14
378	Huib Boon	14
379	Everhardus Boesch	14
380	Fred de Bree	14
381	Leo Bruunars	14
382	Ron Dekker	14
383	Ruben van Eijck	14
384	Eric Flotman	14
385	Ronald van der Gides	14
386	Albert-Jan Grauwelman	14
387	Daniel Hamerslag	14
388	Willem den Hartog	14
389	Martin Hoogervorst	14
390	Peter den Houter	14
391	Jaap de Kam	14
392	Yves Keller	14
393	Leo Koster	14
394	Sylvester Krefz	14
395	Rob 't Lam	14
396	André van Leeuwen	14
397	Richard Lelieveld	14
398	Hennie Lansink	14
399	Marcel Liefbroer	14
400	Ad van der Linden	14
401	Aart van Lijck	14
402	Ronald van Ma	14
403	Henk Mollema	14
404	Jeroen du Mortier	14
405	Dirk Muzer	14
406	Marco Musch	14
407	Henk van Nieuwamerongen	14
408	Joop Oekem	14
409	Corne Pistorius	14
410	Ed Poel	14
411	Eddy de Puyker	14
412	Rob de Roo	14
413	John Schaap	14
414	Ali Shugui	14
415	Aad Spruijt	14
416	Paul Streep	14
417	Age van der Veer	14
418	Wout Verkeke	14
419	Dennis Vos	14
420	Gover van der Wel	14
421	Ruud Wessels	14
422	Huib Wieleman	14
423	Henri Wijnants	14
424	Joris Wulfert	14
425	Blanca de Brel	13
426	Lian Gebhardt	13
427	Sylvia Gromenwoud	13
428	Edith Knibbe	13
429	Martine Schey	13
430	Esther Sweerts	13
431	Bram Bakker	13
432	Hans Berendsen	13
433	Richard van den Berg	13
434	Marcel Bokland	13
435	Leonard Boekstijn	13
436	Hank Bongertman	13
437	Tun Bosgoed	13
438	Raymond Bouwman	13
439	Ronald Braak	13
440	Leon van Burg	13
441	Simon Corvar	13
442	Rob van Osen	13
443	Jacob Dijkstra	13
444	Carel Doreleijers	13
445	Piet Dronk	13
446	Ab Dulmeijer	13
447	Wilfried Duivenvoorde	13
448	Dick Eijnd	13
449	Jan van den Eynde	13
450	Ferry Engel	13
451	Arthur de Graaf	13
452	Patrick de Groot	13
453	Pieter Hamming	13
454	Jan Hazelzet	13
455	Arie den Hoed	13
456	Bert Hofkens	13
457	John van Hoorn	13
458	Rene Janssen	13
459	Toon Janssen	13
460	Robbert Kamphorst	13
461	Jan van Katwijk	13
462	Piet de Knecht	13
463	Erik de Koning	13
464	Nasario Kortbeek	13
465	John Kriekaart	13
466	Dick Kroon	13
467	Patrick Kulper	13
468	Stefan Kunst	13
469	Rudolf Land	13
470	Ron de Leeuw van Weenen	13
471	Franklin Leeuwijn	13
472	Fred van der Leijde	13
473	Joop Marcellis	13
474	Edwin Mersch	13
475	Peter Meuzelaar	13
476	Michiel Michels	13
477	Erik van der Most	13
478	Koos Mulders	13
479	Jos Ooms	13
480	Gerard Pijnenburg	13
481	David Polbers	13
482	Tom de Raad	13
483	Klaus Riemer	13
484	Peter Rijdsdijk	13
485	Mick Salet	13
486	Olav van der Schaik	13
487	Gerard Slotema	13
488	Bob van Steenwijk	13

“Verleden jaar was ik bijna uit dit kwartet gevallen. Dat kwam door een letterlijke val na 19 kilometer.
— Mattie Trommelen

onmogelijk. Vanaf 1987 tot nu heb ik ze daarna wel allemaal uitgelopen. Met New York en Berlijn erbij heb ik nu 37 marathons afgevoerd. Op naar de 40 is mijn eerste streven. Ik loop er overigens maar eentje per jaar. Het tempo is nu maximaal 12 kilometer per uur, dat is al best pittig. Wat ik merk, is dat mijn 'carrosserie' niet meer meewerkt. Hamstrings en liezen gaan sputteren als het tempo hoger wordt. Uitlopen is dan ook het devies binnenkort. Verleden jaar was ik bijna uit dit kwartet gevallen. Dat kwam door een letterlijke val na 19 kilometer. Op adrenaline heb ik de wedstrijd uitgelopen met, naar later bleek, stevig gekneusde ribben. Mijn eindtijd in 2019 werd daardoor 4 uur 17 minuten. Dit jaar ga ik gewoon weer onder die vier uur finishen. Mijn snelste op dit parcours heb ik in 1993 gelopen. Dat ging heel wonderlijk. Het parcours liep toen nog volledig anders. Bij de passage op de Willemsbrug dacht ik dat ik helemaal kapot zat. Dat hield ik mezelf voor. Op een of andere manier kwam ik daarna in een tweede adem en liep ik in een flow naar mijn recordtijd van 3 uur 14 minuten. Herman breekt even in en weet nog goed dat in die periode de lus op 'Noord' nog veel vals plat herbergde in het Kralingse Bos. 'Klopt helemaal. Daarom vind ik het huidige rondje ook fijner, dan ga je op diezelfde strook nu licht naar beneden', beaamt Mattie.

'Ze hebben hem al'

De derde 'held' aan het woord is de Zeeuw Peter-Paul Stokvis. Waar de andere lopers hun eerste editie in 1985 volbrachten en door omstandigheden er allemaal eentje moesten missen, heeft hij een ononderbroken reeks van 34 marathons. 'In 1986 werkte ik bij de Haagse politie. Het lopen lag me wel. Op enig moment dacht ik dat ik maar eens een marathon moest gaan lopen. In die tijd waren lopers nog zeldzaam. Er werd wat meewarig naar ze gekeken als ze al trainend voorbijkwamen. De kreet 'ze hebben hem al' was natuurlijk extra grappig als je politiemann bent. Voor mij stond pertinent vast dat mijn debuut in Rotterdam



487	Huib Steinmann	13
488	Edwin van Straten	13
489	Eelco Visserman	13
490	Dave Vliegenhart	13
491	Wagner Vliegenhart	13
492	Niels de Water	13
493	Paul Wemmers	13
494	Cor Wemmers	13
495	Ruud Wemmers	13
496	Kees Willemsen	13
497	Roelof Wolters	13
498	Monique Hoeven	12
499	Corry Nieuwstraten	12
500	Liljan van der Steen	12
501	Lidy Wortelmans	12
502	Jos Alers	12
503	Henri Appeldoorn	12
504	Jaap van Aalst	12
505	Nasser Berrich	12
506	Leo Bezem	12
507	David Bindervoet	12
508	Martien Blok	12
509	Gerrit Brinkman	12
510	Bart Bronsema	12
511	Dennis Brouwer	12
512	Patrick Bruce	12
513	Ran Claerhout	12
514	Gerard Daggelders	12
515	Robert Degenhart	12
516	Danny van Dijk	12
517	Egbert van Dijk	12
518	Peter Doms	12
519	Erik Engel	12
520	Dirk Geelboed	12
521	Michel Groeneveld	12
522	Henk Haga	12
523	Martin Hanegraaf	12
524	Padro Heezen	12
525	Frank Heijmink	12
526	Maurits Heikoop	12
527	Paul Hienekamp	12
528	Paul Hundscheidt	12
529	Jan Leendert de Jong	12
530	Peter Joosten	12
531	Harry Kemperman	12
532	Alfred Kerckhoffs	12
533	Eric Klok	12
534	Simon Pieter Knepper	12
535	Herman Knift	12
536	Peter Koozeid	12
537	Maikel Koolman	12
538	Ton Koozman	12
539	Maurice Koree	12
540	Frans Kraan	12
541	Henk Lammers	12
542	Jan Lansbergen	12
543	Bertard Legerste	12
544	Auke Lenstra	12
545	Hans van der Linden	12
546	Kotter Linden	12
547	Richard Madoulin	12
548	Ron van Meegen	12
549	Hans Meijer	12
550	Kees Montanus	12
551	Hans van Niekirk	12
552	Ronald Nieuwenstein	12
553	Wim den Otter	12
554	Jan-Harry Pay	12
555	Rik Pijpers	12
556	Andre Pruijssers	12
557	Arian Ransveld	12
558	Elmer Rietveld	12
559	Marco Rijnaard	12
560	Jo Rijntjes	12
561	Peter Sabbe	12
562	Kees van der Sar	12
563	Ton Satter	12
564	Eric Schmid	12
565	Cees Schwarz	12
566	Peter Sluiterink	12
567	Simon Smidt	12
568	Leo Snijders	12
569	Mark van der Steijn	12
570	Robert Stempels	12
571	Ronald Gwaan	12
572	Machiel Tesser	12
573	Serben Tewe	12
574	Wim Tinke	12
575	Koen Vansteenkiste	12
576	Tine Vekis	12
577	Rob van de Ven	12
578	Marcel de Veste	12
579	Nico Vlaar	12
580	Arie Vliegenhart	12
581	Bert Vogel	12
582	Job van der Waal	12
583	Raymond Wissink	12
584	Sjaak van der Zanden	12
585	Annette Bal-van der Ark	11
586	Gonnie van Haaster	11
587	Sonja van Hecke	11
588	Monique Kempff	11
589	Monique Leentvaar	11
590	Jannette Meyburg	11
591	Yolanda Nobel	11
592	Eather Oosterveer	11
593	Anjo van Randwijk	11
594	Ellen Steinebach	11
595	Ann Tentenier	11
596	Linda Vermeulen	11
597	Adriaan Aarden	11
598	Dave Adriaansen	11

801	Sart-Peter Baan	11
802	Cor van Baar	11
803	Jacob Baris	11
804	Gert van den Berg	11
805	Maarten van den Berg	11
806	Rens van den Berg	11
807	Adri Bokx	11
808	Jelle Bolte	11
809	Jan Boon	11
810	Paul Boon	11
811	Har Boonien	11
812	Bart Bouthoorn	11
813	Armin van den Brand	11
814	Tony van den Brand	11
815	Rud Breedijk	11
816	Bart Briede	11
817	Jan Brinkers	11
818	Martin Bronscheer	11
819	Martin Buckers	11
820	Dick Dekker	11
821	Ernst-Jan van Eck	11
822	Maats Emsink	11
823	Ton Geerts	11
824	Leen Gieschere	11
825	Martin van der Giesen	11
826	Hans van Ginneken	11
827	Leon Goor	11
828	Mario Groenendijk	11
829	Ben Groenewegen	11
830	Kood Hakkens	11
831	Hissd Homan	11
832	Tiele Janzen	11
833	Wim de Jonge	11
834	Jan Joris Jooss	11
835	Arie Kampis	11
836	Raymond van Kerkvoorde	11
837	Jeroen van Kessel	11
838	Martin Kleinjan	11
839	Brian Kooijman	11
840	Egon Kroon	11
841	William Kuypers	11
842	Gennik Kurst	11
843	Jan Peter Kuntz	11
844	Rene de Lange	11
845	Angelo Leeggangers	11
846	John Leiten	11
847	Johan Lexmond	11
848	Robert van der Linden	11
849	Leon Luijk	11
850	Dennis Luijpen	11
851	Theo Machielsen	11
852	Wil Meershoek	11
853	Raymond Meijer	11
854	Paul Hols	11
855	Marinus van Mourik	11
856	Marco Peters	11
857	Bas Pieterse	11
858	Reint Jan Potze	11
859	Kendrik van Raaijdoek	11
860	Rob Robbemond	11
861	Chris Roeland	11
862	Kevin Rorikes	11
863	Rob van Rooijen	11
864	Hans van Seist	11
865	Arjan van der Sij	11
866	Cor van der Steen	11
867	Rud Steenberg	11
868	Bart Sterkenburg	11
869	Dennis Stoppelenburg	11
870	Vincent van Gyliekom	11
871	Paul van Sikkal	11
872	Marco Terlouw	11
873	Lambert Theunissen	11
874	John van Tilburg	11
875	Ferry de Valk	11
876	Sylvain Verhul	11
877	Maarten Jan Verhoeve	11
878	Remco Vervloet	11
879	Jan van Vliet	11
880	Ron Vrijdag	11
881	Bob Westerduijn	11
882	Martin van Westerlaak	11
883	Sjouke Wolters	11
884	Gert van Ziel	11
885	Ronald Zoeteman	11
886	Ron Zuidema	11
887	Roel Zwi	11
888	Karla Berends	10
889	Irene Oskstra	10
890	Sheila van Galen	10
891	Willeke van de Groep	10
892	Wilmi van Harten	10
893	Sigrid Martin	10
894	Lorna Molinieu	10
895	Argen van Rijk	10
896	Jillieke Rouwet	10
897	Murielle Voorhout	10
898	Wilma de Zoete	10
899	Michel Albers	10
900	Bart Assens	10
901	Ron van der Beek	10
902	Nico Belloni	10
903	Bart van Bergeijk	10
904	Frank Berkers	10
905	Hans Blokland	10
906	Rouder Boosier	10
907	Peter Boon	10
908	Tim Bosman	10
909	Roel Botermans	10
910	Tom Botermans	10
911	Rud Bovelander	10
912	Erik Brandsema	10



zou plaatsvinden. Om dat fatsoenlijk te doen trainde ik veel op het strand en in de duinen. Dat was in de tijd van de katoenen shirtjes en de veelkleurige trainingspakken van parachutestof. Mijn eerste eindtijd werd 3 uur 40 minuten. Dat was volgens plan, want ik wilde graag binnen de vier uur terug zijn. In 1987 liep ik vervolgens met 3 uur 34 minuten mijn snelste tijd. Heel bijzonder was het jaar waarin het wereldrecord onder de 2 uur 7 werd gezet door Belayneh Densamo. Onderweg gonsde dit al over het parcours. Prachtig om daarvan deel te mogen uitmaken. Ook ik heb de medaille van 2007 in mijn bezit, maar vraag niet hoe. In deze hitemarathon zag ik bij Kralingen mijn collega's dranghekken over de weg plaatsen. Daar kon ik nog net langs. Na het bosrondje ben ik over de hekken heen geklommen op weg naar de verlossende finish. De waterpost op 40 kilometer heb ik overgeslagen. Dat was niet handig, want na 4 uur en 28 minuten viel ik na de finish flauw. Mijn vrouw en twee dochters zagen op de app dat ik was binnengekomen, maar ze zagen me niet uit de finishstraat komen. Ik lag naast het parcours in een tent met een infuus in mijn arm. Dat was trouwens wel tof. Niet alleen hielp het me snel weer op de been, in de dagen na de race had ik van de zware inspanningen praktisch geen last.'

Op de vraag of hij het huidige rondje ook als favoriet heeft, volgt een ontkennend antwoord. 'Vroeger zag je op de terugweg de contouren van de Willemsbrug en dan wist je dat je er bijna was. Nu ga je over de Erasmusbrug, maar dan heb je nog steeds 18 kilometer voor de boeg. De komende editie is mijn streven om in ieder geval binnen de vijf uur over de streep te komen. Afgelopen jaar had ik er 20 minuten meer voor nodig. Die 5 uur 20 kwam doordat ik van een dak was gevallen en de pezen van mijn schouder had afgescheurd. Pas eind januari kon ik de loopschoenen weer aantrekken. Blij dat ik hem toch kon uitlopen, want ik wil niet afhaken bij deze gasten!'

De lijst met Super Marathon Masters is met zorg samengesteld. Toch is het mogelijk dat deze informatie onvolledig is en/of onjuistheden bevat.

“Heel bijzonder was het jaar waarin het wereldrecord onder de 2 uur 7 werd gezet door Belayneh Densamo. Onderweg gonsde dit al over het parcours.
— Peter-Paul Stokvis

I'm going home

De tweede 'echte' Rotterdammer naast Herman heet Theo. Zijn achternaam verrad Angelsaksische roots. 'Klopt, mijn vader is Amerikaan. Ik woon en werk hier in Rotterdam. Ben net nog even naar mijn zaak geweest hier vlakbij. Ik werk in de leerindustrie. Belangrijker is dat ik loop bij PAC. Toch was deze zaak de reden dat ik de editie van 1990 moest missen. In dat jaar opende ik mijn eigen toko en dat kon ik niet combineren met het lopen van 42 kilometer. Gelukkig was ook ik ingestapt in 1985 zodat ik bij deze club aan mag haken. De editie van 1990 was trouwens een hele warme. Ik was gaan kijken en zag op de Blaak voornamelijk zwalkende en kotsende deelnemers. Helemaal niet erg om dat te missen. Mijn eerste finish was trouwens al in 1984. In dat jaar liep ik de eveneens bloedhete marathon van New York. Dat was in die tijd nog een hele bedoening om daar aan de start te komen. Het werd een mooie ervaring met een eindtijd van vier-en-half uur. Al mijn marathons heb ik gelopen tussen de 3.25 en 4.55 uur. Die langzaamste was in een periode van weinig trainen en nu zo'n 10 kilo geleden.'

Op de vraag of de onderlinge competitie over de meeste starts in Rotterdam hem iets zegt, volgt een antwoord in twee delen. 'Tijden zeggen me weinig. Ik kan er geen geld mee verdienen. Ook de aantallen gelopen races was voor mij geen issue. Tot zes jaar geleden. In dat jaar zag ik mijn naam op de website bij de Super Marathon Masters. Nu wil ik ook door tot ik als enige over ben gebleven. Slechts een amputatie kan me stoppen, ha, ha, ha! De warme tocht van 2007 was wel spannend. Zes weken voor de start was ik geopereerd aan mijn meniscus. Normaal gesproken krijg je dan een 'negatief loopadvies' voor een marathon. Mijn orthooped deed een oogje dicht. Haar man was ook lid van PAC en ze kende de mores van de marathonloper. Dat jaar deed de tijd er al helemaal niet toe, zodat ik gewoon

711	Bert Broekhuizen	10
714	Jesus Celino Moudo	10
715	Thijs Claassens	10
716	Arthur Davids	10
717	Ism Deeking	10
718	Jeroen Dammers	10
719	Mart van Duoswaard	10
720	Pieter Drogen	10
721	Nichiel van Dorpel	10
722	Kris Drost	10
723	Stephan van Eijk	10
724	Wim van Erp	10
725	Frank Faes	10
726	Johan Franken	10
727	Wim Froomhof	10
728	Jan Geers	10
729	Cor van der Geest	10
730	Pieter van Geest	10
731	Jeffrey van Gemert	10
732	Robin van Geest	10
733	Jaco van Geest	10
734	Pieter van Ginkel	10
735	Wim Gordijn	10
736	Hans Groen	10
737	Richard Groenendijk	10
738	Floortje Groenewaldt	10
739	Bert de Groot	10
740	Hans van Haaster	10
741	Ron van Heer	10
742	Wilko Heijmans	10
743	Jan van Herwinen	10
744	Nacha Hooghuijs	10
745	Jeroen Hoorn	10
746	Willem Houw	10
747	Erik Hulstman	10
748	Erik Hulstman	10
749	Rob Hunter	10
750	Floris de Jong	10
751	Gerard de Jong	10
752	Hans van den Kerkhof	10
753	Arjen Klopstra	10
754	Ben Koops	10
755	Ron Koornstra	10
756	Arnoud Kunst	10



PETER-PAUL STOKVIS (61)



MATTIE TROMMELEN (61)

“Nu wil ik ook door tot ik als enige over ben gebleven. —
Theo Cummins



mijn zoveelste medaille om de nek kreeg. Marathons zijn niet voor watjes en het zogenaamde ideale loopweer bestaat niet. Op de marathon worden de mannen van de jongens gescheiden. Warmte is lastig, maar in 1995 was het zo zeiknat dat het hele parcours vol lag met afgefallen startnummers. Persoonlijk ben ik van de elementen. Morgen loop ik ondanks de verwachte storm gewoon lekker 20 kilometer op het strand van Hoek van Holland.' [Twee dagen later blijkt dat deze race inderdaad doorgang vond en dat Theo keurig gezandstraald binnen de twee uur binnenliep; WS].

Dan ontstaat een leuke groepsdiscussie over sponsoring. Herman breekt in en meldt dat sponsoring voor topatleten helemaal niet zo veel oplevert. 'Nee, wij – de langzamere lopers – zijn veel interessanter. Op de eerste plaats blijven we langer in beeld en daarnaast hebben we op onze 'vollere' lichamen veel meer ruimte voor sponsoruitingen.' Hij en de anderen verwijzen in dit kader naar de film *De Marathon*. 'Uren hebben we als figuranten meegelopen en uiteindelijk zijn we geloof ik twee minuten in beeld. Het was wel een geweldige ervaring.' Theo besluit het kringgesprek met een wel heel bijzondere uitdaging voor de komende editie. 'Dat heeft niets met snelle tijden of klasseringen te maken. Op 5 april tijdens de 40^e editie wil ik proberen om in Crooswijk mijzelf en natuurlijk ook de andere lopers een impuls te geven. Op ongeveer 38 kilometer staat altijd een dj met enorme boxen. Mijn favoriete nummer voor een eindfase is *I'm going home* van Ten Years After. Via de organisatie wil ik in contact komen met deze dj. Als hij dan mijn startnummer ziet kan de volumeknop volledig open.' Bijna tegelijkertijd schalt dit rocknummer uit de seventies uit de telefoon van Peter-Paul. 'Top-idee Theo, voor mij is dit ook de beste doping om voor de 35^e keer over de streep te komen.' ■

757	Robert Kunst	10
758	Roland Laering	10
759	Hans Liebrechts	10
760	Franky van Lierde	10
761	Sander Lindemans	10
762	Jeroen van Loon	10
763	Erik van Maaren	10
764	Joop Majoor	10
765	Henk Manden	10
766	Michel van der Meer	10
767	Lammert Meijer	10
768	Wim van der Meulen	10
769	Wilco van der Meulen	10
770	Fer Mühlenbruch	10
771	Edward Noordzij	10
772	Fred Noorlander	10
773	Rob Nugteren	10
774	Nico van den Oever	10
775	Raard van Os	10
776	Piud Peeters	10
777	Paul Polders	10
778	Gio Porro	10
779	Radjesh Ramasray	10
780	Cor van Rooijen	10
781	Arno de Ruiter	10
782	Michel Sap	10
783	Wilhelm Schmid	10
784	Benny Scholtens	10
785	Ton Selders	10
786	Peter van der Stuijs	10
787	Johan Smeulders	10
788	Michael de Smit	10
789	Wim Span	10
790	Harald van Spronsen	10
791	Paul Steinebach	10
792	Dave Stolk	10
793	Jos Stolk	10
794	Sjbrand Stribos	10
795	Hans Struif	10
796	Ron Teljeur	10
797	Oscar The	10
798	Sjoerd Tolma	10
799	Gerrit van Toor	10
800	Jan Trouwborst	10
801	Joop Utberg	10
802	Peter van der Valk	10
803	Roland Veldhuizen	10
804	Jan Vermeer	10
805	Eric Vermeulen	10
806	Raymond Verschoor	10
807	Theo van Vliet	10
808	Ferd Vonk	10
809	Marcel Vooigt	10
810	Henry Vos	10
811	Edwin van der Welle	10
812	Marcel Weterman	10
813	John Wiegarsma	10
814	Hans Wouters	10
815	Ton Wulfert	10