

# In deze Rekreat

Trail des Fantomes	5
Fietstocht Zaalsport	7
Distributiecentrum RST Lustrum	8
Pieterpad	9
Twentse Cross Competitie	13
Klusmiddag	14

Orïentatieloop	15
Kneuterig loopje	22
La Roche en Ardennes	24
Wandelen met Frits	25
Woordzoeker	29



Enschede, september 2023

Voor je ligt alweer het 3e nummer van 2023 van de Rekreat.

In dit nummer duiken we in een stukje historie van het Pieterpad.  
En gaan we terug naar het begin van de jaren '90.

Ook 2 verslagen uit La Roche en Ardennes.

Verder in dit nummer:

- een fietstocht van de zaalsporters
- de bezorging van de uitnodigingen voor ons lustrumfeest
- Alex over lopen met je hoofd
- een zeer kneuterig loopje
- een wandeling met Frits

Dank voor alle kopij. Lees ze! Annigje, Nienke en John



In de laatste Rekreant van 2022 deelden we onze zorg over het ledenaantal dat langzaam minder werd. Tijd voor een update; het gaat weer de goede kant uit. We groeien licht en hebben inmiddels 116 leden en 10 trainers. Met name de hardloopclinic van afgelopen voorjaar is heel succesvol gebleken. Tien van de veertien deelnemers hebben zich als lid aangemeld. Ze trainen in groep 1 en sommigen zijn al gespot in groep 3. Dat is goed nieuws! We zijn er enorm blij mee.

Nog meer goed nieuws; het lustrumfeest staat voor de deur. Op 7 oktober a.s. vieren we met elkaar dat RST al 40 jaar bestaat. Nader bericht volgt van de feestcommissie, maar houd in ieder geval de agenda vrij op deze dag. We hopen natuurlijk dat heel veel mensen gaan komen.

Dan iets wat niet zo lekker loopt. Dat is de nieuwsbrief die wij als bestuur verspreiden via de e-mail. Steeds vaker verdwijnt die in de spambox van onze leden. Daar kunnen we als bestuur niets aan doen. We zijn van plan om vanaf januari 2024 met deze wijze van communiceren te stoppen. Het doel is dat de nieuwsbrief van het bestuur alleen nog op onze nieuwe website geplaatst wordt en dat

je als lid een melding kunt krijgen als er iets nieuws op onze website is gezet. Hopelijk gaat dit allemaal lukken voor het eind van het jaar (anders toch ook maar regelmatig in de spambox kijken.... 📧)

Nog een ander punt dat we graag onder jullie aandacht willen brengen zijn de stijgende kosten waarmee ook RST wordt geconfronteerd. We moeten voor het eerst in 5 jaar de contributie toch gaan aanpassen: het wordt vanaf per 1 januari 2024 € 110,- per jaar. Deze contributiestijging is tijdens de laatste ALV goedgekeurd.

Om meer inkomsten te genereren willen we graag een actiever sponsorbeleid voeren. We doen daarom een beroep op jullie als leden om na te denken wie in je eigen kring bereid zou zijn om onze vereniging te sponsoren. Voor een klein bedrag kan al reclame gemaakt worden in de Rekreant, op de website en eventueel bij de Bommelasloop. Weet je iemand of een bedrijf, geef dat dan aan ons door, dan leggen wij contact. De eerste nieuwe sponsor heb-

ben we intussen al binnen.

Tot slot hopen we dat iedereen een fijne zomer heeft gehad, goed is uitgerust en weer fris en vrolijk (door)gaat sporten.

Met sportieve groet, namens alle bestuursleden.

Lyset Rekers



# Trail des Fantomes La Roche en Ardennes (België)

door Rianne

Trail des Fantomes in de Belgische Ardennen is een 2-daags trail evenement. Er zijn diverse afstanden waar je uit kunt kiezen. Mijn plan was om op zaterdag 29 km te gaan lopen en op zondag een stuk te gaan wandelen.

Dag 1/2

Na een vroeg ontbijt en felicitaties voor Inge (want jarig) reden wij naar de startlocatie. Wat lijkt mij dat een fantastische manier om je verjaardag te vieren, een mooie trail lopen!



Klokslag 09.00 uur was de start voor de 29 km. De eerste kilometer ging nog wel redelijk, maar toen begon het. Doordat het spook van la Roche de afgelopen nacht goed tekeer was gegaan met hemelwater lozen, was het parcours spekglad. Bergopwaarts ging het nog wel redelijk, maar dalen vond ik echt heel pittig. Onderweg wel genoten van het geweldige parcours en de mooie natuur, maar ik had het zwaar.



Voor mezelf had ik al een afweging gemaakt mocht ik de afslag voor de 22 km tegenkomen, dan zou ik die volgen. Na 15 km. was er een doorkomst bij de start/finish locatie. Ik was al een kleine 3 uur onderweg. Na goed overleg met mijzelf heb ik besloten om een DNF achter mijn naam te laten zetten. Achteraf een heel goed besluit, want ik hoorde dat het venijn in het tweede gedeelte zat door gladde en zeer steile hellingen waar je jezelf aan een touw omhoog diende te trekken.

Dag 2/2

Ik was goed hersteld van dag 1, dus ik had nog een startnummer gekocht voor 12 km. Ook nu hadden de parcoursbouwers weer hun uiterste best gedaan. Er zaten enkele zeer steile hellingen in



ten enkele zeer steile hellingen in waar je je met behulp van een touw omhoog moest trekken. Wat ook erg leuk was, waren 2 doorsteken DOOR de rivier de Ourthe. Bij de eerste doorsteek kwam het water tot halverwege mijn bovenbenen en er zat ook nog best wat stroming in. Arm in arm met een aardig Belgische meneer kwam ik heelhuids aan de overkant. De tweede doorsteek was iets minder diep en hier boden mijn trailstokken hun waarde. Na 13 km was de finish in zicht. Samenvattend was het een zeer geslaagd, sportief en gezellig weekend!



# Fietstocht Zaalsport

door Gerrit

Even leek het erop dat we op eigen gelegenheid de weg naar Buurse moesten vinden omdat Henk er even niet bij was ,gelukkig had René een kopie van de routebeschrijving.

Klokslag zevenuur gng het bonte gezelschap van start. Na vele mooie doorkijkjes in de stadswijken ging het via Broekheurne ,Usselerveen,Buurserzand naar Buurse .

Ruim op tijd arriveerden ze bij het nieuwe onderkomen van Jacqueline waar ze gastvrij werden ontvangen in de grote achtertuin waar de kippen schrobbend en kakelend de baas speelden maar niet voor lang. Eenmaal plaats genomen achter koffie en gebak aan de grote tafel begon het gekakel pas echt. Kippen werden overkald en de hanen ook.

Voort ging het nu door het witte veen waar in de verte contouren van het leek wel een bushalte Opdoemden. Hier begon Annie s zoektocht in haar fietstas ,waarbij er twee flessen Mummelmann tevoorschijn kwamen. De halte bleek een schuilhut en Mummelmann spraakwater

.  
Nog een etappe naar het appartement van Annigje gelukkig was er een lift. Hartelijk werden we verwelkomt door Annigjes man. Van alles werd er uit de kast gehaald hapjes drankjes en wel 7 soorten bier en door een enkeling een boek

Zoals altijd werd het weer bere gezellig en kunnen we ons nu al verheugen op volgend jaar .

Gerrit Gerritsen

# Distributiecentrum RST Lustrum

door Rianne

Zomaar een dinsdagavond in augustus. Nico vraagt aan mij of ik wat te doen heb. Ik was nog aan het bedenken of ik wel of niet zou gaan rennen. "Wil jij misschien wat uitnodigingen voor het Lustrumfeest rondbrengen?" Ehhh, ja hoor, dat is wel goed. En voor ik het wist had ik een stapeltje met voornamelijk bekende namen van RST-ers in de 'buurt'. Ik was nog aan het twijfelen of ik ze hardlopend zou rondbrengen, maar toch maar gekozen voor mijn stalen ros. Inmiddels woon ik vanaf mijn 30e in Enschede (ja, dat is dus best al een tijdje) maar ik fietste door straten waar ik nog nooit was geweest. G





Genietend in het avondzonnetje kwam in door het prachtige buitengebied van Lonneker. Op Stokhorst en het Hoge Boekel genoot ik van de groene omgeving. Nog een meet&greet met twee hardlooptjes en weer door. Ik merkte dat de bebouwde kom toch wel steeds verder weg kwam te liggen, dus de telefoon maar weer eens geraadpleegd. Google Maps was deze avond mijn beste vriend. Ik vond het leuk om te doen en had een mooie fietstocht. We maken er een mooi feestje van op 07 oktober!

Rianne Vossers



# Pieterpad 1991—1993

door Ben

Wiens idee het destijds was om het Pieterpad te gaan lopen, dat weet ik niet meer. Zo zijn er veel dingen die ik me niet meer kan herinneren van deze tocht. Het is allemaal ook al 30 jaar geleden. Maar een aantal dingen is me nog wel bijgebleven. Wat ik wel weet is dat Guus de organisatie op zich nam. Dat betekende begin- en eindpunt van een etappe bepalen. Het regelen van het vervoer per auto. Openbaar vervoer was geen optie. Uitgaande van 20 wandelaars moesten er minimaal 5 auto's beschikbaar zijn. Eén auto moest eerst naar het eindpunt van de etappe gebracht worden, om dan met de overige auto's met de wandelaars terug of



door te rijden naar de startplaats. Uitgangspunt was om éénmaal op een zondag in elke maand een etappe van ca. 30 km. te wandelen.

Wij begonnen op 17 november 1991 in Vorden bij het kasteel om eerst noordwaarts te gaan. Tot onze verbazing stond onze penningmeester Frans met de auto langs de route. Om als bezemwagen te fungeren?

De 3e etappe naar Hardenberg zouden we niet snel vergeten. Het regende onophoudelijk. We waren dan ook kletsnat toen we in Hardenberg arriveerden. Tijd voor een lekkere kop koffie. Helaas waren alle café's ter plaatse op zondag gesloten. Dus ergens op een overdekt plekje wachten tot de achtergebleven auto's opgehaald waren. Op de Drentse hei was er met Pasen wel een leuke verrassing voor ons. De paashaas had wat eitjes voor ons klaar gelegd.

Wij verdachten Geert ervan dat hij ongemerkt vooruit gelopen was, en daar dus meer van wist.

Nog een bijzondere verrassing was er voor Jan. Het was die dag, ergens in het noorden van Drente, wat regenachtig weer. Bij een rustpunt had hij zijn regenjack opgehangen in de garderobe. Toen wij weer weggingen bleek het jack tot zijn en onze verbazing een stuk langer geworden. Een regenjas en het jack van dezelfde kleur en hetzelfde merk waren kennelijk verwisseld. Gelukkig is e.e.a. weer goed gekomen.





De laatste 2 etappes naar Pieterburen hebben we in één weekend op zaterdag en zondag gelopen. We hebben toen overnacht in een Nivon-huis in Zuidlaren  
De wandelingen van ca. 30 km. met wat pauzes duurden toch gauw 6 uur of nog wel meer.

In het heen en terug rijden met de auto's ging natuurlijk steeds meer tijd zitten. Dus tijd om onderweg iets te gaan bekijken was er niet. Zelfs het Zeehondencentrum in Pieterburen hebben we niet van binnen gezien.

Het traject Vorden – Pieterburen, ca. 230 km., hebben we gewandeld in 8 etappes.

In september 1992 zij we begonnen met het Pieterpad in zuidelijke richting.





Vooral de routes door het Montferland, Hoog-Elten en langs Berg en Dal waren heel mooi. En de Maasduinen waren voor de meeste van ons onbekend.

En dan even over Henk. Henk liep heel moeilijk, liep meestal wat achteraan.

In Venlo werd hij aangesproken door een automobilist: "Waar moet u heen, zal ik u even brengen". Waarop Henk antwoorde: "Ik weet niet waar ik heen moet, maar ik moet achter die groep aan, die daar voor me loopt".

Wijzelf hebben door omstandigheden een etappe in midden Limburg gemist.

Een tijd later, toen we op een camping in Limburg stonden, hebben we dat gedeelte alsnog gelopen.

Ook in Zuid-Limburg hebben we de laatste 2 etappes in één weekend gewandeld, met een overnachting in een Nivon-huis in Heerlen.

Die zaterdagavond hadden we een ergens bij een Chinees gereser-



Die zaterdagavond hadden we een ergens bij een Chinees gere-  
veerd.

Helaas ging dat daar niet zo vlot. We moesten heel lang wachten voor  
het eten opgediend werd. "De Chinees had de rijst op" hebben we  
ervan gemaakt.

Bijgevolg arriveerden wij wel heel laat in het Nivon-huis.

De laatste dag, in mei 1993, was een zware dag, heuvelachtig, over  
de Bemelerberg en omhoog naar het fort op de St. Pietersberg.

Ondanks wat blaren bij sommigen, zijn we daar moe en voldaan gear-  
riveerd!

Het gedeelte Vorden – Maastricht, ca. 240 km., hebben gewandeld  
verdeeld over 8 of 9 etappes.

Ben Gröneveld



# Twentse Cross Competitie 2023—2024

De Twentse Cross Competitie (TCC) is een competitie over 6 wedstrijden in de Regio Twente gedurende de wintermaanden. Deze competitie wordt georganiseerd door zes regionale verenigingen door mooie natuurgebieden. Er is een korte afstand, deze is ongeveer 5 kilometer en een lange afstand van plus/minus 10 kilometer.

Wanneer je 4 van de 6 wedstrijden loopt, doe je mee met het klassement. Het lijkt ons leuk om hier in het jubileumjaar met een grote groep RST-ers aan mee te doen.

Na de laatste wedstrijd sluiten we af met een gezellige lunch.

## Vertrekkende en nieuwe leden

Vertrekkend:

Brigitte Barelds (Nordic)

Nieuw:

Ines Nijman (Hardlopen)

Beatrice Fadda (Harlopen)

Petra Kleinnibbelink (Hardlopen)

Paola Waanders (Hardlopen)

# Hij komt er weer aan ... De jaarlijkse klusmiddag op het Buurserzand

Beste leden,

Ook dit jaar organiseren we weer een klusmiddag op het Buurserzand en wel op zaterdagmiddag 16 september a.s. We beginnen om 13.30 uur.

Sinds een aantal jaren bieden wij Natuurmonumenten deze klusmiddag aan als tegenprestatie voor het gebruik van het Buurserzand op

zaterdagmorgen.

Paco Calbo, medewerker van Natuurmonumenten op het Buurserzand, heeft beloofd weer een mooie klus voor ons klaar te zetten. En een ieder kan een steentje bijdragen dus... wat let je: meld je aan bij Vera Wieland (x.j.m.wieland@gmail.com) . We sluiten de middag traditiegetrouw af bij Camping Twente met een drankje.

Tenslotte nog een andere oproep: sinds enkele jaren organiseer ik namens onze vereniging deze klusmiddag. Ik wil dit stokje graag aan iemand anders overdragen dus: wie wil dit vanaf volgend jaar gaan organiseren?

# Oriëntatielopen, en watte?

door Alex

'Hardlopen met je hoofd', noemen ze het wel eens. In plaats van hardlopen op een vooraf bepaald parcours van een aantal kilometers moet je zelf de beste en snelste route bepalen met behulp van kaart en kompas.

We hebben het over orienteering of oriëntatielopen, zoals het in Nederland genoemd wordt.

Voorzien van een gedetailleerde kaart van een gebied en een kompas, bepaal je zelf de route van controlepost naar controlepost. Deze staan op de kaart aangegeven met cirkels en je dient deze in volgorde van oplo-



pende nummering te lopen. Hoe herken je de posten in het terrein? De posten zijn herkenbaar aan driehoekige prismavlaggen met een oranje en witte driehoek.



Bij deze prismavlaggen is een Sport Ident chip apparaat geplaatst waarmee je de eigen chip die je op de vinger draagt kan registreren. Hiermee registreer je dat je daar op dat tijdstip bent geweest. De prismavlaggen staan bij opvallende objecten in het terrein, een opvallende boom, een hoek van een gebouw of een kuil of iets dergelijks. Nadere informatie wat het object is en waar de vlag staat bij dat object krijgt een deelnemer ook, maar als beginner in de oriën

# Activiteitenkalender RST

Nordic Walking	Elke zaterdag 9:00—10:30 uur Camping Twente Oude Deldenerweg 1 in Enschede
MTB (zonder trainer)	Elke zaterdag 9:00—10:30 uur Camping Twente Oude Deldenerweg 1 in Enschede
Harlopen	Elke zaterdag 9:00—10:30 uur Oude Deldenerweg 1 in Enschede

	Elke woensdag 19:00—20:30 uur Atletiekbaan Universiteit Twente Drienerlolaan 5 in Enschede
Bootcamp	Elke dinsdag 19:00—20:30 uur Universiteit Utrecht, veld van het Arboretum bij het Pinetumpad (fietspad) en Achterhorst
Zaalsport	Elke woensdag 19:30—21:00 uur Gymzaal Gerhard Terborghstraat 9 in Enschede



# Activiteitenkalender RST

Datum	Activiteit
16 sep	Klusdag Buurserzand, 13:30 uur, De Wakel van Natuurmonumenten, zie elders in deze Rekreat
16 sep	Steamtrail Dieren, verschillende afstanden <a href="http://www.vikingoutdoor.nl/vikingoutdoor-stream-trail">Www.vikingoutdoor.nl/vikingoutdoor-stream-trail</a>
23 sep	RunForestRun Springendal Ootmarsum, verschillende afstanden, <a href="http://runforestrun.nl/springendal">runforestrun.nl/springendal</a>
30 sep	Lus van Beckum, verschillende afstanden <a href="http://www.lusvanbeckum.nl">www.lusvanbeckum.nl</a>
1 okt	Oriëntatieloop Universiteit Twente Zie elders in deze Rekreat
7 okt	RST Lustrumfeest , 16:00 uur Parkeerplaats het Roessingh, 18:30 uur Rigterbleek-Zandvoort 10
7 okt	RST Lustrumfeest , 16:00 uur Parkeerplaats het Roessingh, 18:30 uur Rigterbleek-Zandvoort 10

7 okt	Start Clinic Nordic Walking
15 okt	Loop Esch door Tubbergen, verschillende afstanden, hardlopen en wandelen <a href="http://www.loopeschdoor.nl">www.loopeschdoor.nl</a>
4 en 5 nov	Berenloop Terschelling, verschillende afstanden- <a href="http://berenloopterschelling.nl">berenloopterschelling.nl</a>
15 nov	Deadline Rekreant, Kopij naar <a href="mailto:rekreant@gmail.com">rekreant@gmail.com</a> , Tekst in Word Foto's in PNG
19 nov	Onze eigen Bommelasloop, verschillende afstanden door het Buurserzand <a href="http://www.bommelasloop.nl">www.bommelasloop.nl</a>



memento  
uitvoartzorg

Wij zijn dag en nacht  
voor u bereikbaar

Nelleke & André  
Groenink

06 43 03 54 99  
[www.mementouitvoartzorg.nl](http://www.mementouitvoartzorg.nl)

Ongeacht waar u verzekerd bent, of als u niet verzekerd  
bent voor uw uitvaart, kunt u bij ons terecht.



tatielooisport kun je dat nog achterwege laten en gewoon de prisma-vlaggen zoeken.

Degene die het snelst alle controleposten bezocht heeft en bij de finish aankomt heeft gewonnen. Soms is er een massastart, maar soms ook een start om de minuut zodat mensen niet achter elkaar gaan aan lopen. Je zult immers zelf je route moeten bepalen, dat is natuurlijk ook het leukst.

De sport is heel erg populair in de Scandinavië en wordt daar al tientallen jaren beoefend. In Zweden bijvoorbeeld zijn er meer mensen die aan deze sport doen dan aan voetballen. Nu hebben Noorwegen, Zweden, Denemarken en Finland ook enorm mooie uitgestrekte bossen waar je dit soort sporten op grote schaal kunt uitvoeren. In Nederland is dat wat lastiger, toestemming voor terreinen is in ons land moeilijker te krijgen, maar toch zijn er ruim 200 OL-sporters in Nederland actief en worden er gedurende het jaar regelmatig trainingen en wedstrijden georganiseerd.

Waarom vertel ik dit allemaal in dit artikel? Op 1 oktober zal op 'onze' campus van de UT het open Nederlands Studentenkampioenschap georganiseerd worden door de oriëntatieloopvereniging 'Argus' waar ik ook lid van ben. Naast het kampioenschap voor studenten kunnen niet-studenten ook gewoon aan een wedstrijd meedoen. Lid zijn van een vereniging is niet verplicht.

Er zullen op de kaart van de campus van de UT verschillende routes uitgezet worden qua moeilijkheidsgraad en afstand. Om een idee te krijgen hoe zo'n kaart er uit ziet is hieronder het laatste stuk van een route aangegeven van het Studentenkampioenschap 2016 dat ook op de campus gehouden werd.

Je ziet de cirkels van post 16 tot en met 21 en vanaf daar het laatste stukje naar de finish met de dubbele cirkels. Als je goed kijkt is dat vlakbij het RST verzamelpunt van de woensdagavond training.





Meer informatie over dit evenement en ook nadere informatie over de sport op zich kun je vinden op de site van de NOLB, de Nederlandse Oriënteringsloopbond:

<https://www.nolb.nl/wedstrijdkalender/>

Op deze site vind je ook een link naar de inschrijvingsite. Op Youtube kun je veel uitzendingen van OL evenementen terugkijken. Zoek maar eens op 'oriëntering'.

Een Australische club heeft een hele leuke duidelijke serie (Engelstalige) instructiefilms op Youtube geplaatst. Deze vind je op: <https://www.youtube.com/@OrienteeringAUS>



Hoe gaat nu zo'n oriëntatiewedloop in zijn werk? Bij aanmelding bij het Control Center (CC) kun je een Sport Ident chip en eventueel een kompas huren als je deze niet zelf bezit. Een gewoon standaardkompas is echter prima bruikbaar als je deze ergens hebt liggen. Na het aanmelden ga je naar het startgebied. Daar vind je SI stations om je SI chip te wissen en te checken. Op aanwijzing van de organisatie mag je naar het startvak gaan en als de klok afgaat pak je de kaart van je route en chip je het start SI station. Dan gaat je starttijd in.

Nu begint het. Zorg dat je de kaart zo draait dat noord op de kaart ook echt noord is met je kompas. Bekijk op de kaart waar je bent en waar je naar toe moet. En (hard-)lopen maar!

Belangrijk is om te proberen steeds zeker te weten waar je op de kaart bent. Soms wandelen of stilstaan om dat te controleren levert meer tijdswinst op dan hardlopend erachter te komen dat je verdwaald bent en opnieuw je plek moet bepalen.

De echte professionals die dit op WK niveau doen kunnen in een

De echte professionals die dit op werk niveau doen kunnen in een stads-wedstrijd tegelijk kaartlezen en nog een gemiddelde snelheid van ruim 18 km/uur halen. Voor ons gewone mensen zit het gemiddelde al gauw rond de 8 km/uur. Dat lijkt langzaam vergeleken met een normale hardloopwedstrijd, maar je zult merken dat het tegelijk oriënteren, kaartlezen en ook nog kijken waar je loopt zonder te struikelen behoorlijk lastig is. Maar dat is dan ook de uitdaging.

Het wordt immers niet voor niets 'Hardlopen met je hoofd' genoemd.

Misschien tot zondag 1 oktober?

Je kunt je tot uiterlijk 25 september inschrijven!

# In de serie Kneuterige loopjes

## KemVeldloop Tilligte

### Cijfer: 8

Nu de volkslauf in schöppingen definitief geschrapt is, moet ik op zoek naar een ander jaarlijks kneuterig loopje. Want daar hou ik van! Reden; stiekem hou ik niet zo van mensen. Dus wat zijn mijn criteria; weinig mensen, beetje houtje-touwtje, geen gejaag, dom lul'n en beetje buitenaf. Via Rianne kwam ik bij de KemVeldloop in Tilligte terecht. Een loop voor het eerst gelopen rond mijn 1e verjaardag, ontstaan vanuit een weddenschap van de heren Kemering en Veldhuis. Gehouden op een woensdag. Met zijn 3-en erheen, Rianne, Hans H en ik en ruim op tijd, zodat we op de startlijn konden parkeren. Daar troffen we uiteindelijk ook Hugo.

Als je meer wilt lopen dan de 7 kilometer, bepaalt je geslacht de

afstand. Daar vind ik wel wat van. Meisjes mogen 3 rondjes a 3,5km en Jongetjes 4 rondjes. Maar met dit warme weer kon ik het best accepteren ;-). De inschrijving en de hele entourage waren professioneel. Gelukkig voldeed de start iets meer aan mijn wens; de organisatie kwam schattig zeggen dat we wel over de matten moesten lopen en doordat het internet eruit lag was de start iets vertraagd. De start was met alle afstanden samen, van 1 tot 4 rondes, en je moest vooral niet met de <12 jaar meelopen. Die doen een interval van drankpost naar drankpost. Op het eind van het eerste rondje kwam ik een meisje van een jaar of 10 achterop die opeens begon te wandelen, na haar ontweken te hebben zei ik op iets te botte toon. He, loop eens door, dat kun je wel, gewoon volhouden!

En inderdaad ze ging weer lopen, na een stukje samen opgelopen te hebben en gezellig gepraat te hebben, moest zij links richting de finish en ik richting het tweede rondje. Uiteindelijk was ze 2e bij de meisjes, dus ik hoop dat ze geen trauma heeft opgelopen.

Het tweede rondje werd rustiger en warmer, de verleiding was groot om het bij twee rondes te houden, maar toch maar doorgelopen. De derde was nog rustiger, en nog warmer, maar ik kon mijn km tijd boven de 10 km/h houden en uiteindelijk kwam de finish inzicht. Het was best afzien. Maar de finish maakte alles goed, we kregen een vaantje! En ook een bekertje ranja :-). Er bleek ook water en sportdrank te zijn, maar ik stond bij de kindertafel. De rest van RST is ook goed gefinisht en was tevreden met de gelopen tijden.

De kneuterigheidsscore; rond de 200 man, zo'n 100 toeschouwers en

bij elke boerderij stond een groepje, best professioneel met "echte toiletten", maar gelukkig liep de start wat uit, als je maar achteraan bleef staan werd je niet opgejaagd en kon je dom lul'n en dat buitenaf is ook wel gelukt. Conclusie: bijna te professioneel voor een kneuterig loopje, maar ik voelde me er wel thuis. Ik ben er wel achter gekomen dat ik toch wel van mensen hou, maar niet van massa's.

Volgend jaar is een jubileumeditie en wordt er ook de halve marathonaafstand gelopen, maar of meisjes daar ook aan mee mogen doen...?

Ga je mee op ontdekking?

# La Roche en Ardennes

door Nico

Na tien jaar ben ik weer in La Roche in de Ardennen. De eerste keer waren we met de tent aan de Ourthe. Dit was in het jaar dat ik voor het eerst niet kon lopen in verband met mijn knieën.

Nu 10 jaar later met een groep van vrouwen in een laas kon mijn collega dus ik zat met 4 scheept.



weer na La Roche 2 mannen en 4 appartement. He-ga-man niet mee, dames opge-

Bij aankomst бага-

ge uit de auto ha-

len. De volgende tocht met 2 dames raketten liepen de Ik zag zwaar af en hoede.



dag een wandelen en een hond. Als dames de berg op. liep in de achter-

Na ongeveer 5 kilometer gingen Nienke en hond Billy terug naar het dorp. Christel en ik hebben het rondje van 17 kilometer afgemaakt. Een deel van de tocht ging over het parcours van de 68 kilometer die René heeft uitgelopen. Gelukkig heb ik mij herpakt en heb ik verder lekker kunnen wandelen. Dit gaf mij een beter gevoel dan 10 jaar geleden.

Dames, bedankt voor het fijne weekend en de volgende keer weer samen met Jos!



# Wandelen met Frits

door Ans

De zaalsport ligt stil in de zomermaanden. De fietstocht was de afsluiter en in september beginnen we weer de zaalsport.

Tja de woensdagavond is toch wel erg saai zonder sporten en bijpraten. En lekker vakantie vieren en (te) weinig bewegen is natuurlijk ook niet goed.





Wat vorig jaar al een beetje een begin had gekregen is nu bijna nieuw onderdeel bij RST.

Op woensdagavond in de zomermaanden wordt er gewandeld. Niet onder de vlag van RST maar onder de vlag van Frits.

Fantastisch zoals Frits dat vorm heeft gegeven en stimulerend is. Elke woensdagavond wordt er 5 á 6 kilometer gewandeld.



# Kruiden voor de Keizer



## Kruidenconsult

Zoek je een kruidenmiddel voor je klacht?  
Kom langs voor een anamnese met advies.

## Kruidenproducten

Wil je een kruidenproduct kopen?  
Diverse tincturen en producten zijn op voorraad,  
andere worden voor jou op maat gemaakt.



## Workshop

Zin om zelf de handen uit de mouwen te steken?  
Volg een workshop om bijvoorbeeld handen-



crème, kruidenazijn, lippenbalsem of kruidenolie te maken.



### *Rondleidingen*

Wil je meer weten over kruiden en wat ze voor je kunnen betekenen?

Volg een rondleiding of vraag een lezing aan.

*Bloemen groeien  
waar ze ruimte  
krijgen, mensen  
ook.*

### *Kruiden voor de keizer*

Erna Lankhorst

Keizerweg 27

7548 PX Enschede

Tel. 053-4782592

[www.kruidenvoordekeizer.nl](http://www.kruidenvoordekeizer.nl)

[info@kruidenvoordekeizer.nl](mailto:info@kruidenvoordekeizer.nl)

Enkele zaalsporters vonden dat heerlijk en vroegen of er ook een buurman, buurvrouw of vriend mee mocht. TUURLIJK  
En zo liepen we elke keer vanaf een ander startpunt met velen.  
Een van de laatste keren zelfs met 20 mensen. Eindpunt was toen dan ook bij ijssalon Hannink's Dientje. Sommigen kwamen alleen voor het ijs.  
Ook ging soms de kofferbak open en had Gerrie koffie en koekjes mee genomen.  
En ik denk zelfs dat het nog nieuwe leden heeft opgeleverd.  
Frits bedankt voor de leuke, gezellige routes.  
Volgend jaar weer ??







Je bent een sporter?

Intensief sporten geeft spierschade.



Schade die weer hersteld moet worden.  
Goede voeding en rust zijn dan belangrijk.

Zodat je goed presteert, snel herstelt en de kans op blessures klein houdt.



Nieuwsgierig?  
Laat je voeding checken  
en kijk wat jij nog kunt verbeteren.



***In Balans***  
***Weldamstraat 2***  
***7557 KG Hengelo***  
***074 - 2426438***  
***info@inbalans.org***  
***www.inbalans.org***



# Woordzoekerrrrrrrrrrrr

## Herfst

S	A	J	N	E	G	E	R	W	S	A	T
E	L	E	N	M	M	S	L	E	G	O	V
S	O	E	R	O	O	H	J	R	G	I	E
E	J	T	O	O	N	N	E	K	U	E	B
J	T	B	O	T	A	E	M	R	B	U	N
T	H	L	D	T	S	N	Z	R	F	B	G
L	E	A	S	L	W	N	U	R	O	S	K
E	E	A	L	E	I	I	E	E	A	W	T
K	K	D	E	G	N	B	K	D	U	A	R
I	A	J	E	E	D	K	O	U	D	E	L
E	A	E	R	U	U	V	D	R	A	A	H

BEUKENNOOTJE

BINNEN

BLAADJES

BOEK

BOOM

BOS

BRUIN

EGEL

EIKELTJES

GEEL

GUUR

HAARDVUUR

HERFST

⋮ KAAL

KASTANJES

KOUD

LAARZEN

PADDENSTOEL





**Webbeheerder:** Eelco Collou

**Bommelascommissie**

Website: [www.bommelasloop.nl](http://www.bommelasloop.nl)

contact via: [bommelasloop@gmail.com](mailto:bommelasloop@gmail.com)

Commissieleden: Mariette Wiegers, Jos Bonke, Hans Ludden, René Masselink, Jan Stevens, Christel Gebbink

**Twentse Vennenloopcommissie**

Website: [www.twentsevennenloop.nl](http://www.twentsevennenloop.nl)

contact via: [info@twentsevennenloop.nl](mailto:info@twentsevennenloop.nl)

Commissieleden: Vera Wieland, Inge Oppers, Be Meerman en Rob de Kleijn



**Vertrouwenscontactpersoon:** Erna Lankhorst.

Contact via: [vertrouwenscontactpersoon@recreatiesporttwente.nl](mailto:vertrouwenscontactpersoon@recreatiesporttwente.nl)

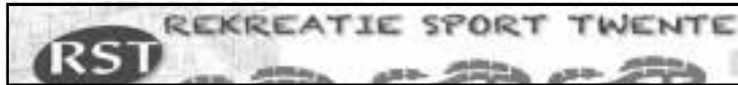
**Opzeggen lidmaatschap en adreswijzigingen (ook emailadressen):**  
[penningmeester@recreatiesporttwente.nl](mailto:penningmeester@recreatiesporttwente.nl)

**Contributie  
Bedragen  
R.S.T.**

Periode	Contributiebedrag
Per kwartaal	€ 26,50
Per half jaar	€ 51,00
Per jaar	€100,00
Donateurs per jaar	€ 27,50

# Colofon

Rekreat is een uitgave van de vereniging R.S.T.  
Jaargang 40 Nummer september 2023



website van RST: [www.rekreatiesporttwente.nl](http://www.rekreatiesporttwente.nl)



## Bestuur

Contact via:

[bestuur@rekreatiesporttwente.nl](mailto:bestuur@rekreatiesporttwente.nl)

Peter Rekers	(voorzitter, hardlopen)	06-12944182
Lyset Rekers	(penningmeester, ledenadministratie, MTB)	06-38119760
Jorrit de Boer	(secretariaat, bootcamp)	06-14739844
Najib Mesbahi	(nordic walking)	06-51297703
Ina Feijers	(zaalsport)	06-23317004

**Trainers**

Contact via: **trainer@recreatiesporttwente.nl**  
Zaalsport: Frits van der Hart  
Bootcamp: Nico Hagen en Jorrit de Boer  
Nordic Walking: Brigitte Bruiss en Don Oosterkamp  
Hardlopen: Be Meerman, Rianne Vossers, Nico Hagen,  
Kevin Schaap, Otger Hullegie en Huub Koster

Contactpersoon fietsen: Ankie Klein Gebbink 06-40250936

**Rekreat** Kopij-adres **rekreat@gmail.com**

**Redactie:** Annigje Jannink, Nienke de Haan, John Hofstede

**Verspreiding Rekreat:** Vera Wieland