

In deze Rekreat o.a.

Van de redactie	3
Van het bestuur	4
Nieuwjaarspeech bestuur	8
Gratis rondje Bommelas	16
Terug naar hardlopen ... met nordic walking	19
Even voorstellen ... Elly Veenendaal	21
Even voorstellen ... Patricia Bergsma	24
Even voorstellen ... Sjoukje Schiltkamp	30
Waar in een kleine club groot is	31
Wouter en Senna Wissink	33
Kerscross Boekelo	45
Canicross	47



Hoi,

Voor jullie ligt alweer het 1e nummer van de 42e jaargang van de Rekreant.

In dit nummer—behalve wat u van ons gewend bent:

- voor wie 'm gemist heeft: de nieuwjaarsspeech van het bestuur
- hoe je “revalideert” met Nordic Walking
- 3 nieuwe leden stellen zich voor
- een mooie interview met onze gastheren op de zaterdagse training
- crossssssss
- veel mooie foto's

Heel veel leesplezier,
Annigje, Nienke , Inès en John



Beste leden,

Ook in het winterseizoen is het heerlijk sporten. Samen de zaal in voor een actieve avond, lekker lopen in het bos of op de baan, bootcampen met zoveel inzet dat het uitademen mist veroorzaakt, Nordic-walken en fietsen door prachtige verstilte landschappen. Bij onze vereniging staat sportplezier en variatie centraal, het hele jaar door!

We hopen dat jullie een waardevolle kerst- en nieuwjaars break hebben gehad. Een tijd van bezinning. We weten dat jullie geen goede voornemens nodig hebben om lekker te blijven bewegen! Ook kan het leuk zijn eens iets anders te proberen. Onlangs hebben Carina en Inge een les in de zaal mee getrained. Ze werden super hartelijk ontvangen en voelden zich meteen onderdeel van de groep. Lekker lopen, sport en spel, rugby en volleybal: we hebben gezweet en gelachen. En de geleerde en geoefend technieken zijn ook weer goed voor onze eigen discipline. Leuk en nuttig dus!

Als we even terug en vooruit kijken: we hebben genoten van kerst-bijeenkomsten van de verschillende disciplines en over de nieuwjaarsborrel lees je meer verderop in deze Rekreatie. In het nieuwe jaar staat ook de Vennenloop weer op de agenda. Deze heeft onlangs plaats gehad op een zonnige zondag. Vanuit de organisatie staat de ALV nu weer voor de deur, de details van de uitnodiging vinden jullie ook verderop. We hopen van harte al onze leden daar te zien om samen terug te blikken en vooruit te kijken. We zijn dankbaar voor de mooie ontwikkelingen binnen onze vereniging, en op hoe we dit samen doen.

Met sportieve groet,

het bestuur

Uitnodiging: RST ALV 2025

Algemene Ledenvergadering Rekreatie Sport Twente 2025

donderdag 13 maart 20.00-21.30 (inloop vanaf 19.30)

speeltuin 't Honk, Ferdinand Bolstraat 16, Enschede

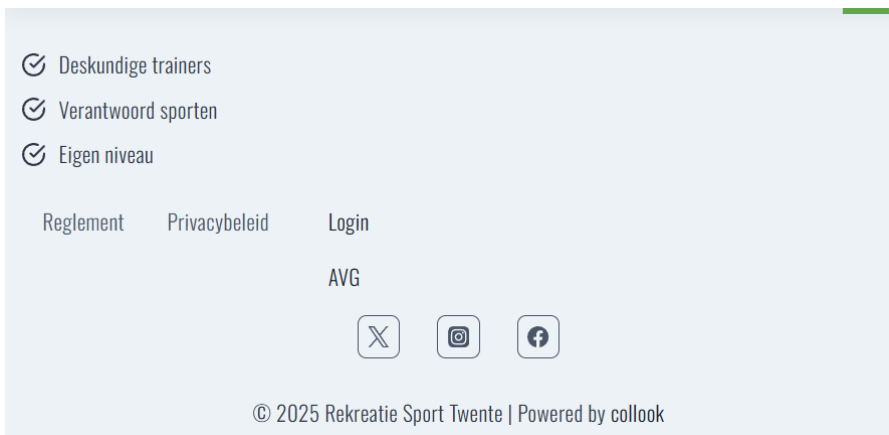
De stukken komen een week van tevoren beschikbaar op de website achter de leden-inlog.

Website

De website van RST is een tijd terug in een nieuwe jas gestoken. De webredactie (Mark Nijmeijer, Jorrit de Boer, John Hofstede en Nienke de Haan) doet zijn best om met regelmaat wat nieuwe items te plaatsen. Maar ja, wij horen en zien natuurlijk ook niet al het leuks dat er binnen de vereniging gebeurt.

Foto's doen het natuurlijk altijd goed op de website. Ze komen daar meestal beter tot hun recht dan in de Rekreatant. Dus: heb je foto's gemaakt tijdens een super leuke training, een fraaie (nordic) wandeltocht, een heerlijke MTB-tocht of wat dan ook: app een korte tekst met waar je bent geweest en wat je hebt gedaan naar Nienke (06-10457018) en dan plaatsen wij het bericht op het leden-deel van de site.

Ledendeel? Heeft de site een ledendeel? Ja zeker! Onderaan de pagina van www.rekreatiesporttwente.nl staat-ie: Login



Als je daar op klikt kan je inloggen met het mailadres dat bij RST bekend is of de inlognaam die je hebt aangemaakt. En uiteraard je wachtwoord invoeren. En even aangeven dat je geen robot bent.

Inloggen

Inloggen



Ik ben geen robot



reCAPTCHA
Privacy - Voorwaarden



Onthoud mij

INLOGGEN

[Account aanmaken](#)

[Wachtwoord vergeten?](#)

Kan je je niet herinneren dat je hier ooit hebt ingelogd? Geen probleem: voer je mailadres in dat bekend is bij RST en klik op "Wachtwoord vergeten?" En je krijgt een nieuw wachtwoord naar je mailadres gestuurd.

Nieuwjaarsspeech bestuur

Dames en heren,

Wat fijn om jullie hier allemaal te zien op deze nieuwjaarsbijeenkomst! Allereerst wil ik jullie, namens het bestuur van RST, een gezond, sportief en gelukkig nieuwjaar wensen. Dat 2025 voor ons allemaal maar een jaar mag worden vol energie, persoonlijke doelen en vooral veel plezier samen.

Helaas kan ik er zelf niet bij zijn, de eerste keer dat ik als voorzitter iets mag zeggen op de nieuwjaarsreceptie nadat we in oktober het stokje hebben overgenomen van de vorige bestuursleden. Wij staan een weekje op de berg om te sporten in de sneeuw! Maar gelukkig wil Ankie dit overnemen en daarbij een korte boodschap namens mij en ons bestuur uitspreken.

Als we terugkijken op het afgelopen jaar, mogen we trots zijn op wat we als vereniging hebben bereikt. Van prachtige mountainbikeritten door de bossen, lekkere hardlooptochtjes op de baan en in het bos, uitdagende bootcamptrainingen, gezellige wandeltochten tot fanatieke zaalsportavonden – we hebben samen bewogen, gezweet en gelachen. Wat onze vereniging zo bijzonder maakt, is de diversiteit van onze activiteiten en de verbondenheid tussen onze leden. Mooie momenten die soms ook afgewisseld werden met minder mooie momenten: ziekte, blessures en afscheid nemen van leden en geliefden. Zo hebben we bijvoorbeeld enerzijds afscheid moeten nemen van Ben Gröneveld en anderzijds zijn we verheugd door het nieuws van de kleine van Huub en Maaïke.

Naast onze trainingen hadden we ook een aantal evenementen die belangrijk zijn voor onze vereniging. De clinics voor de verschillende disciplines die nieuwe leden enthousiast maken voor onze vereniging en het ledenaantal helpen constant houden. En natuurlijk de

Bommelas, de najaarseditie kende een enorm aantal deelnemers. De Bommelas is een belangrijke bron van inkomsten die helpt om onze contributie laag te houden en sociale activiteiten mogelijk te maken. Ook deze sociale en maatschappelijke evenementen zoals de klusmiddag in het Buurserzand, de Vennenloop, de verschillende kerstborrels en natuurlijk deze nieuwjaarsreceptie zijn essentieel voor onze vereniging. Ze helpen om cohesie in onze vereniging te behouden én ons steentje bij te dragen. Onze Rekreatie die iedere keer weer goed gevuld om de mat valt is een manier om iedereen op de hoogte te houden van wat er speelt en mensen betrokken te houden. De website is ons uithangbord waarmee we informatie geven en nog belangrijker waar nieuwe leden zich aan kunnen melden.

Om dit allemaal mogelijk te maken kunnen we gelukkig ieder jaar weer rekenen op een grote groep vrijwilligers. Daarom willen we ook even stilstaan bij de vrijwilligers, trainers en organisatoren die dit alles mogelijk maken. Niet alleen in het bestuur zijn wisselingen geweest, ook in de verschillende commissies zijn er mensen gewisseld. Jullie inzet, enthousiasme en tijd zorgen ervoor dat onze vereniging blijft groeien en bloeien.

In 2024 zijn er leden afgezwaaid en nieuwe leden bij onze vereniging aangesloten. Na de zomer hebben we er 7 nieuwe leden bij gekregen en zijn 6 leden afgezwaaid. Een kleine plus in het ledenaantal dus!

In 2025 hebben we weer veel moois in het vooruitzicht. We kijken uit naar de trainingen, evenementen en borrels. Daarnaast willen we graag blijven werken aan onze doelen om meer mensen in beweging te krijgen en iedereen de kans te bieden om mee te doen, ongeacht leeftijd, budget of niveau.

Tot slot wil ik jullie aanmoedigen om in 2025 actief te blijven deelnemen en nieuwe uitdagingen aan te gaan. Of je nu voor de eerste keer meedoet aan een Nordic walking-tocht, je tijd wilt verbeteren bij het hardlopen of gewoon wilt genieten van een ontspannen wandeling, onthoud: elk stapje telt.

Laten we samen proosten op een sportief jaar vol hoogtepunten en mooie herinneringen. Dank jullie wel, en op naar een prachtig 2025!

Wij zoeken jou!

Aan alles komt een eind

Sinds de start van de Twentse Ven'n Loop is Rob de Kleyn als commissielid betrokken bij de organisatie van dit evenement. Aan alles komt een eind, zo ook besloot Rob dat het mooi is geweest. Rob: *'Het is tijd om het stokje over te dragen een iemand anders.'*

Heel begrijpelijk Rob, maar ook erg jammer dat we jouw inzet, gezelligheid en humor moeten missen in de samenwerking binnen de TVL-commissie. Rob, namens Bé, Hugo en Laura, heel erg Bedankt!

Wij zoeken jou

Lijkt het jou leuk om een bijdrage te leveren als commissielid in de Twentse Ven'n Loop? De commissie bestaat uit vier personen. In onderling overleg worden de taken verdeeld. Deze zijn voornamelijk praktisch van aard in de voorbereiding en tijdens het evenement. Wij vergaderen in de aanloop van de Twentse Ven'n Loop twee of drie keer en na afloop één keer om te evalueren. Hierin kun je meedelen in de praktische uitvoering en verfijning van deze gezellige sfeervolle loop.

Wil je meer weten of twijfel je?

Spreek ons aan: Bé, Hugo of Laura of mail naar info@twentsevennenloop.nl

Twentse Ven'n Loop 2025

door Laura

Het is alweer voorbij, die prachtige jaarlijkse loop in het Witte Veen op 9 februari. Deze mooie combinatie van sport, Twentse gastvrijheid en een goed doel. We waren gezegend met prachtig zonnig winterweer en 101 deelnemers!



De inmiddels beroemde uitleg van chef parcours Bé: ‘Deze bordjes moet je volgen. Staat er geen bordje bij een afslag; ga dan gewoon rechtdoor. Twijfel je als je geen bordjes meer ziet? Ga dan terug en zoek het bordje’.

Een paar reacties van de deelnemers

Ook dit jaar waren er weer veel positieve reacties van de lopers.

Wat een prachtige route'
'Het was een leuke loop, gezellig en goed georganiseerd'
'Mag ik nog een stukje koek?'
'Leuk zo'n kneuterig sfeertje, iedereen is zo aardig'

Het goede doel van 2025

Wij zijn blij dat we kunnen meedelen dat deze editie € 795,- heeft opgebracht ten bate van Stichting Twentse Waterpompen Cambodja (STWC)!

Wij ontvingen dit bericht van hen voorafgaand aan de loop:

STWC vindt het fantastisch dat de opbrengst van de komende editie van de Twentse Ven'n Loop wederom wordt gedoneerd en onze stichting! Elke donatie is meer dan welkom of het nu gaat om de volledige kosten van de aanleg van een waterpomp (€450,) of kleine donaties voor onvoorziene (bouw)-kosten en reparaties.

Meer informatie is te vinden op de website van Stichting Twentse Waterpompen Cambodja

Pilot deelname wandelaars en nordic walkers

Tijdens deze editie is er een try-out gedaan met deelnemende wandelaars en nordic walkers. Onder begeleiding van Hugo hebben vijf deelnemers meegedaan aan de wandeling van 4,8 kilometer. Zij waren zeer enthousiast over de uitbreiding van het evenement met een wandelafstand en de prachtige omgeving.



Om goed te kunnen inschatten wat hierin werkt en waar we tegenaan lopen is bewust gekozen om deelname voor 2025 binnen RST te houden. We gaan dit evalueren en wie weet krijgt het een vervolg.

Bedankt!

Beste Ankie, Ans, Desiré, Dinant, Frits, Gerrit, Gerrie, Helma, Imma, Inge B., Inge O., Inès, Laurens, Mariëtte, Meint, Nico, Silvia en Vera.

Dankzij jullie inzet hebben we dit evenement kunnen realiseren. Heel erg bedankt dat we dit samen met jullie hebben kunnen doen. Wij hopen de volgende keer weer gebruik te mogen maken van je tijd en enthousiasme ;-)



Kijk voor meer foto's op www.twentsevennenloop.nl

Wij bedanken Camping de Meene voor de het gebruik van de accommodatie en het bestuur van RST voor de ondersteuning!



Namens de Twentse Ven'n Loop-commissie
Bé, Rob, Hugo, Laura

Vertrekkende en nieuwe leden

Vertrekkend:

Diane Bax-Jaspers
Toon Faulhaber
Johan Broeze
Coby Mesbahi
Irene Breebaart
Martin Ottow
Herma Tieman
William Schaap
Eleonora Vorgers
Maaïke Masselink
Martijn de Groot

Nieuw:

Rebecca Logtmeijer
Linda Schlosser
Wilfred Fabels
Sjoukje Schiltkamp
Johan Richard Vincentie
Wout Rekers
Susanna Jongepier
Patricia Bergsma
Daphne de Ruijter



Wie mag een gratis rondje Bommelas?

door Inès

Wie mag een gratis rondje Bommelas?

Het derde weekend van november was de Bommelasloop, deze keer met enquête en een mooie prijs voor drie mensen: een gratis rondje Bommelas in het derde weekend van mei.

Inmiddels is de trekking geweest. Nee, niet met nummers uit een hoge hoed, maar met behulp van de eerste de beste nummergenerator van internet. Die gaf aan dat nummer 6, 11, en 38 gratis mee mogen doen. Maar... wie zijn deze mensen?

Nummer 6 heet Marlies. Ze was snel, liep 7,6 km, en heeft de enquête om 12:18 ingevuld. Zij vindt het helemaal top dat de Bommelasloop zo kleinschalig is, en dat er daardoor een vlotte start is.

Nummer 11 liep 16 km, en vulde de enquête om 13:12 in. Deze winnaar vindt de Bommelasloop een gemoedelijke loop, houdt van de kleine paadjes en de variatie van het soort pad.

Nummer 38 heeft die 11,7 km eerst goed laten bezinken en vulde de enquête in toen ik al in mijn bedje lag. Hij of zij is te spreken over alles bij elkaar: de goede organisatie en prachtige route door de natuur. Deze winnaar heeft al vaker mee gedaan, en mag in mei weer gratis en voor niets mee doen!

De winnaars hebben via hun opgegeven mailadres gehoord dat ze gewonnen hebben. We zien ze graag enthousiast aan de start bij de volgende Bommelasloop in mei!



Gevelde



reus



Terug naar hardlopen met... Nordic Walking!

door Inès

Hardlopen is een gevaarlijke sport – meer dan de helft van de hardlopers schijnt weleens pijnklachten of een blessure te hebben.`

Speechen daarentegen is niet eens een sport.

Dus waarom heb ik geen problemen na een halve marathon, en kom ik met een joekel van een knieblessure terug van een week-endje speechwedstrijden? *

En daar zat ik dan met de gebakken peren. Na een half uurtje fysio was ik 10 jaar ouder en doordrongen van het feit dat ik dat hardlopen tenminste 4 maanden op mijn buik kon schrijven. Oef!

Een paar weken lang fietste ik op zaterdagmorgen rondjes (ook naar Camping Twente) – maar dat had ik in de coronatijd veel te veel gedaan dus dat was ik snel zat.

En toen zag ik het licht. Natuurlijk! RST heeft ook Nordic Walking, en ik ben ooit begonnen met hardlopen om beter te kunnen bergwandelen. Waarom dan niet een tijdje Nordic'en?

Zodra ik het idee had dat ik het anderhalf uur vol kon houden, ben ik mee gaan doen. Wandelschoenen aan, stokken mee, en gaan...!

Nou, die stokken bleken dus helemaal verkeerd, er zitten geen handschoenen aan en dan kun je ze niet goed laten zwieren, en dat kan dus écht niet. Gelukkig mocht ik stokken van Don lenen en kon ik meedoen na een uitleg van hoe je die overmaatse satéprikkers gebruikt om jezelf wat sneller vooruit te stuwten.

*Antwoord: knie met eerder afgescheurde kruisband flink verdraaid bij mijn triomfdansje.

Ik kan je vertellen, dat viel in eerste instantie niet mee! Bij de loop-training van hardlopen wanhoop ik wel eens over de coordinatie – en bij Nordic Walking in het begin al helemaal. Het is supersimpel – zegt men – “gewoon de natuurlijke armbeweging gebruiken”. Maar hoe vaak ik het woord “telgang” wel niet gehoord heb in het begin... Met armen die een heel ander tempo bleken te hebben dan mijn benen...

Het leuke van de Nordic stokken is dat -als je het eenmaal doorhebt- je echt snel kunt. Dan helpt het afzetten met je stokken je om veel meer vaart te maken dan wanneer je alleen met je benen wandelt.

Maar eerlijk is eerlijk, het is niet mijn liefde voor een nieuwe techniek waardoor ik het geweldig vond. Het is

ook bij Nordic Walking zo als ik het bij RST gewend ben: gezellig, leuke mensen met mooie verhalen, en dan natuurlijk ook nog in de mooie natuur van het Buurserzand. Met als bonussen een keer een uitje naar Losser in de zomer, en zomeravondwandelingen op woensdag.

Ik was echt heel blij dat ik een half jaar mee heb kunnen draaien met Nordic Walking, mijn beenspieren kon aansterken en de conditie op peil kon houden terwijl ik gezellig aan het kletsen ben.

Helemaal in het begin liet Don me ook zien hoe je hardlopen en Nordic Walking kunt combineren. Dat ziet er ook echt supercool uit! Misschien laat ik me nog een keer verleiden tot een clinic Nordic hardlopen als mijn knie weer helemaal goed voelt. Wie doet er mee?



Even voorstellen ...

Elly Veenendaal

Ik ben Elly Veenendaal en ik woon samen met Henk en onze hond Luna in Buurse.

Sinds ongeveer een jaar ben ik lid geworden van Rst. Ik sport op de woensdagavond bij Frits. Er wordt tijdens de training veel gelachen, maar ook fanatiek gesport.

Mijn hobby's zijn wandelen met de hond, fietsen, zwemmen, puzzelen en zingen in een koor.

Als het weer beter wordt gaan we met de camper weg.

Ik werk bij een verzorgingshuis en daar maak ik de kamers schoon.

Ik hoop nog jaren bij Rst te blijven sporten.

Groetjes Elly



Twentse Ven'n Loop

door Inès

Vorig jaar deed ik de TVL voor het eerst – en dat smaakte naar meer. Dus wilde ik weer mee doen dit jaar op zondag 9 februari. En als ik er dan toch ben, dacht ik, help ik ook wel even met parkeren vooraf en interviewen voor een stukje in de Rekreant achteraf. Met mijn duffe kop was ik nog een half uur eerder dan ik er moest zijn, dus mocht ik eerst een half uur koffiedrinken.

Daarna mocht ik in een oranje jasje parkeerbitch spelen. Gelukkig is dat bij de TVL niet zo ingewikkeld. De auto's komen in een tempo dat bij te houden is, mensen snappen ook uit zichzelf wel ongeveer dat ze achter de auto moeten staan die er al staat, en is er ruim voldoende plek voor het aantal auto's wat komt. Uit sommige auto's komt één persoon, uit andere wel 7 of 8, en iedereen komt ruim op tijd.

Eén minuut voor de officiële start was ook ik klaar voor de start. En na een aantal keren mensen voorlaten had ik wat RST'er gevonden om mee te lopen. Het eerste rondje van 5 km zat er eigenlijk zo op, en bij het tweede rondje begon ik er echt van te genieten. Wat een super mooi weer om hard te lopen, stralend zonnig. Voor al na die hele grijze week die er aan vooraf ging!

Het plan was 10 km, maar Estelle deed een beetje moeite en had me zo overgehaald voor de 16 km. Het laatste rondje vond ik net als vorig jaar het mooiste, rennen door modder en over vlonders. Deels volop in de zon, dus ik liep daar met een knalrode kop te puffen bij 2 graden boven nul.

Het laatste stuk is helemaal mooi, navigeren over boomwortels. Estelle was al lang een stip aan de horizon. Gelukkig heeft niemand

gezien hoe een boom een wortel om mijn enkel slingerde en me neerhaalde in de modder. Hoewel bij terugkomst wel een aantal mensen over pleisters begon vanwege een streepje bloed....

De meesten waren al naar huis toen ik terugkwam voor mijn kop soep. In de kantine zat nog wel een hele grote groep met groene jasjes, die ik even ondervraagd heb. Deze loopgroep komt uit Hengevelde, en ze regelen met z'n allen dat ze meedoen aan verschillende afstanden en rijden met elkaar mee. De dames die ik ondervroeg roemden de prachtige omgeving, de zeer duidelijke, felgele pijlen, en de geweldige catering. Ze hadden met erg veel plezier mee gelopen en waren duidelijk enthousiast over de organisatie in z'n geheel.

Daarna heb ik nog even gebabbeld met een ex-collega van vroeger en een paar dames. Ze waren lovend over dezelfde dingen als de loopgroep uit Hengevelde, en ook over de kansen die deze route bood om technisch te lopen. Dat was iets nieuws voor mijn oren – en wat ik er van begreep is het leuke van de route dat je bij iedere stap die je zet moet bepalen hoe je gaat lopen. Midden door de modder, of toch langs de rand, en vooral niet uitglijden. Ze hadden net als ik de 16 km gelopen, en waren zeker 10 minuten eerder terug dan ik. Snelle Jelles, en heel ervaren lopers!

Op weg naar huis merkte ik pas goed hoe ver die 16 km eigenlijk is geweest. Alle stoplichten op rood, en mijn been vond de koppeling intrappen maar niks. Gelukkig is er zoiets als in z'n vrij zetten....

De rest van de zondag heb ik heerlijk op de bank gezeten. Mijn activiteiten voor dit weekend zaten er weer op!

Even voorstellen ...

Patricia Bergsma

Mijn naam is Patricia Bergsma en sinds november 2024 ben ik lid van RST. Ik werd gevraagd om mij voor te stellen in de Rekreant. Dat vind ik wel leuk dus vandaar dit epistel. Ik ben 56 jaar en getrouwd met Willy. We hebben geen kinderen maar wel al bijna 10 jaar een ondeugende parkiet genaamd Poppy. Mijn beroep is Technisch Auteur en sinds 2022 ben ik dat bij Thales in Hengelo.

Mijn man doet niet aan hardlopen, maar we houden allebei erg van wandelen. We gaan daarom meestal op "wandelvakantie". Wel georganiseerd en met bagagevervoer, het blijft tenslotte vakantie. Tot zover de algemene info, nu komt het belangrijkste ... hardlopen!



In 2000 begon ik met hardlopen via een startersgroep bij Avanti-Wilskracht, en ik ben daarna 24 jaar lid geweest. In die jaren heb ik regelmatig wedstrijden gelopen zoals de Dam tot Dam, Zevenheulenloop, Halve Marathon van Enschede, etc. Leuk maar erg masaal en vooral gericht op snelheid.

Halverwege 2013 ben ik samen met een vriendin gaan trainen voor de hele marathon van Enschede in 2014. Mijn benen zijn nogal blessure-gevoelig en daarom hebben we onze afstand in die 9

maanden tergend langzaam uitgebreid. En met succes!

Later in 2014 heb ik meegedaan aan de Strong Man Run in Nijverdal. Heel erg leuk maar helaas niet zonder schade. Na 13 km was er een hindernis van 4 meter hoog. Bij het naar beneden glijden langs een touw was deze door het water spekglad geworden en ik gleed “zonder rem” de 4 meter naar beneden. Op zich geen probleem maar helaas waren de strobalen 30 cm van de hindernis vandaan geschoven en kwam ik met beide voeten op het asfalt terecht, met 2 gekneusde enkels als gevolg (al wist ik dat toen nog niet). Ik heb de wedstrijd kunnen volbrengen, vooral omdat we veel door water



moesten lopen en zwemmen. Later heb ik gelezen dat diezelfde hindernis later uit het parcours was gehaald omdat iemand een been had gebroken. Ik had dus nog “geluk” gehad.

Het was duidelijk, obstacle runs is niets voor mij. Ik wil met beide benen aan de grond blijven. Kort daarna kwam ik in aanraking met trail-

running en ik voelde het meteen: dit is wel mijn ding! Benen aan de grond en lekker struinen in de natuur, heerlijk! De parallel met onze wandelvakanties is duidelijk en dat is precies wat mij in trailrunning aantrekt ... het geeft mij een vakantiegevoel!

Vanaf die tijd ben ik vooral trails gaan lopen. Ik maakte al snel mijn eigen routes en zo heb ik menig bospaadje rondom Enschede

ontdekt". Mijn eerste echte trail was de Sallandtrail (25 km), maar al snel volgde in de jaren daarna de Haarlerbergtrail, Springendal trail, Veluwezoomtrail, Wisenttrail, Vechtdaltrail etc, oplopend tot een afstand van 35 km.

"Ik vond trailrunnen zo leuk dat ik mij in September 2018 heb ingeschreven voor het project "Start to Ultra" van Trailrunning Europe.

Hierin werd je in een half jaar begeleid naar je eerste ultra trail van 50 km, met een individueel trainingsschema en informatieavonden over onder andere voeding, materiaal en mindset.

Op 17 februari 2019 was het zover en mijn eerste Ultra trail werd een feit! Beretrots en het leverde een flinke "medaille" op! Drie weken hierna was de Sallandtrail en daar liep ik meteen mijn tweede ultra, nogmaals 50 kilometer. Achteraf misschien niet heel slim om 2 ultra's in 3 weken te lopen maar het ging gelukkig prima.

Medaille eerste ultra

Hierna heb ik het een paar maanden rustig aan gedaan om mijn lijf rust te gunnen en een jaar later werden alle wedstrijden stopgezet ivm corona. Gelukkig kon je prima blijven hardlopen en dat heb ik in mijn eentje volop gedaan.

Na corona ben ik mijn kilometers weer langzaam op gaan voeren met in 2024 de Airborne Freedom Trail (45 km) als eerste ultra sinds lange tijd. Ik heb deze run vaker gedaan, maar het blijft een heel bijzonder evenement. Je loopt in naam van een gevallen soldaat en het geeft kippevel als je je kruisje bij het graf van "jouw" soldaat zet.



Airborne Freedom Trail

Vorig jaar ben ik overgestapt naar RST. Ik merk dat het bij RST veel meer om plezier gaat dan om prestatie. Mijn plezier in het in de natuur lopen wordt door veel anderen gedeeld en zeker met de zaterdagtraining in het Buurserzand. Dit sluit goed aan bij mijn beleving van hardlopen.

Ik heb voor dit jaar ook een uitdaging gevonden: DUS2025! Dit staat voor Dutch Ultra Series, een serie van ultratrails bij Trailrunning Europe. Hierbij loop je 1, 2 of 3 ultra's per kwartaal en als je die weet te volbrengen verdien je respectievelijk een bronzen, zilveren of gouden medaille aan het eind van 2025. Wil ik dus überhaupt kans maken op de gouden medaille, moet ik meteen beginnen met de eerste ultra in januari: de Leenderbos Ultra. Deze was op 26 januari en ondanks dat de route veel door modder en koud water ging, heb ik hem goed uitgelopen. En dus ga ik in februari verder met de volgende ultra: de Amerongse Berg Ultra. Het is een pittige uitdaging en mijn ultieme doel is natuurlijk 12 ultra's in 12 maanden. Niet onmogelijk, maar ik acht de kans niet groot dat dit tot het einde kan volhouden. Het betekent namelijk ook een jaar lang in topconditie blijven en vooral zonder blessures blijven. Ik bekijk het per maand en houd jullie op de hoogte.

DUS2025: eerste Ultra is binnen

De 88e Bommelasloop

door Hinke

De derde zondag van mei is het weer zover: de voorjaarseditie van de Bommelasloop! Op 18 mei 2025 organiseren we de 88e editie van onze mooie natuurloop in het Buurserzand. Deze tijd van het jaar staat het schitterende natuurgebied prachtig in bloei. Dus trek je hardloopschoenen aan en loop een van de vier routes die we voor je hebben uitgezet of meld je aan als vrijwilliger en help ons om de Bommelasloop in goeie banen te leiden.

Vier mooie routes

Of je nu een ervaren hardloper bent of net begint, er is voor iedereen een mooie route. Er zijn vier verschillende afstanden, van 7,6 tot 20,5 km, zodat iedereen kan meedoen. Alle routes starten om 11:00 uur. De start en finish zijn zoals vanouds bij Camping Twente, waar we na afloop gezellig met elkaar kunnen napraten onder het genot van een drankje.

Steeds meer hardlopers

Na een dipje in het aantal deelnemers aan de Bommelasloop in en vlak na de coronatijd, zien we weer een stijgende lijn in het aantal inschrijvingen. Steeds meer hardlopers weten onze mooie loop te vinden. Bij de vorige editie in november stonden weer meer dan 400 lopers aan de start. Dat belooft veel goeds voor de komende editie!

Inschrijven en informatie

De inschrijving is nog niet geopend. Kijk op de website www.bommelasloop.nl voor updates en meer informatie. Zoals gebruikelijk hoeven RST-leden geen inschrijfgeld te betalen.

Inschrijven en informatie

De inschrijving opent op 1 maart. Kijk op de website www.bommelasloop.nl voor updates en meer informatie. Zoals gebruikelijk hoeven RST-leden geen inschrijfgeld te betalen. Leden van RST kunnen zich gratis inschrijven door gebruik te maken van kortingscode 1805ba125. Deze code mag alleen gebruikt worden door RST-leden en is niet overdraagbaar.

Vrijwilligers gezocht

Om alles in goede banen te leiden, kunnen we natuurlijk weer de hulp van onze leden gebruiken. Heb je zin om te helpen als vrijwilliger? Binnenkort ontvangen RST-leden een mail met meer informatie over hoe je je kunt aanmelden. Alle hulp is welkom!

Nieuwe gezichten in de Bommelascommissie

Dit jaar verwelkomen we een aantal nieuwe gezichten in de Bommelascommissie. Ze hebben er super veel zin in om hun eerste Bommelasloop te organiseren. Samen kijken we ernaar uit om van deze 88e editie een mooie en onvergetelijke loop te maken en we hopen jullie allemaal te zien op zondag 18 mei!

Secretariaat (administratie): Anne en Imma

Wedstrijdsecretariaat (inschrijvingen): Marloes en Sonja

Vrijwilligers: Anne en Hinke

PR: Hinke en Mark

Parcours: Christa en Mariette

Veiligheidscoördinator: Mark

De Bommelascommissie

Anne, Christa, Hinke, Imma, Mariëtte, Mark, Marloes en Sonja

Even voorstellen ...

Sjoukje Schiltkamp

Ik ben Sjoukje Schiltkamp. Ik woon met mijn man en 2 zoontjes van 10 en 7 en onze puppy Duplo in Enschede.

Ik ben voor de zomervakantie komen kijken bij RST en na de vakantie lid geworden. Ik sport op woensdag bij de zaalsport.



Het is altijd heel gezellig, lekker samen een warming up en lekker fanatiek met diverse balsporten en we eindigen met een partijtje volleybal.

Als hobby mag ik graag knutselen of samen leuke dingen doen met de kinderen, puzzelen en lezen.

Ik hoop nog lang en vooral blessurevrij mee te doen met de zaalsport.

Groetjes Sjoukje

Waarin een kleine

door

Het was weer zo'n zaterdag: nat, koud, mistig, drek, lekkе ketting (Inge, Mariet en Ankie) niet aan de orde. Als alternatief kozen we nen waren niet lek en een fijne route snel gevonden. Water, mod er van vergeven! Dus dat wandelen werd een spetterende uitda in ware rivieren zonder bruggen. Paniek, wanhoop en radeloosheid kig, redding was in zicht, in de vorm van onze maatjes Nordic Wal mensen voor jullie hulp aan de MTB-ers zonder fiets, maar met



Foto's:

club groot is

Ankie

en 'pijntje hier & pijntje daar. Kortom fietsen was voor ons MTB-ers deze ochtend om te wandelen. Ook goed, want de wandelschoeder, drek, uit de kluiten gewassen stroompjes: het Buurserzand was ging. Dat ging goed tot het moment dat de stroompjes overviel ons. Hoe verder in deze barre omstandigheden??? Geluk kers met hun stokken, gastvrijheid en overzet-service. Dank lieve wiebelige wandelbenen.



Ans Peek & NW

Wouter en Senna Wissink

door Annigje

Toen zijn vader in juni 2015 overleed, zette Wouter met zijn moeder de camping, die toen nog Camping Twente heette, voort. Eind 2019 heb ik hem en zijn moeder hierover geïnterviewd en nu – vijf jaar later- willen we graag horen hoe het intussen gaat met hem, zijn bedrijf en de toekomst van Wissink's Hoes waar we ieder zaterdag na het sporten welkom zijn en waar we ook onze vergaderingen en andere bijeenkomsten kunnen houden. Dit keer is niet zijn moeder bij het gesprek, maar zoon Senna, die ons op zaterdag van koffie en thee voorziet.



Het gaat goed met het bedrijf, aldus Wouter. De eerste jaren hebben ze het even aangekeken en bekeken: wat moet er gebeuren, hoe gaat het allemaal, zorgen dat de basiscamping in ieder geval kan lopen.

In de jaren 80, toen zijn ouders begonnen, wilde iedereen kamperen, maar de laatste jaren liep het aantal campinggasten terug. Dus...

Intussen heeft hij heeft het sanitairgebouw dat er al 26 jaar stond, helemaal gerenoveerd, de website is aangepakt, er zijn zo'n 200 bomen gekapt voornamelijk dennen. Daarvoor komen weer eiken in de plaats, maar ze hebben ook ruimte gemaakt voor nieuwe starcaravans of chalets. En er is een grote parkeerplaats gerealiseerd. Er zullen nog wel wat bomen moeten worden gerooid, want vele zijn oud en vormen een gevaar voor de omgeving. Binnenkort wordt de parkeerplaats verder aangepakt en ook het Hoes zelf krijgt een opknapbeurt, van buiten en binnen.

Een paar gasten zijn vertrokken toen de gemeente aankondigde dat permanente bewoning echt niet meer is toegestaan, en er zijn ook weer nieuwe vaste gasten bij gekomen (van 20 vaste gasten naar 50!). In totaal kent deze camping 140 plaatsen.

Wouter plaatst chalets die mensen kunnen kopen en dan eventueel verhuren via airbnb, maar hij verhuurt ook zelf chalets en dat loopt allemaal goed.

Daarnaast zijn er natuurlijk de (seizoen)gasten met hun eigen caravan of tent.

Hij constateert dat er minder ouders (dertigers- veertigers) met jonge kinderen komen en zoon Senna denkt dat jonge mensen liever een appartement of zoiets huren dan op een camping zitten. Het aantal Duitsers dat hier graag recreëert, neemt toe, zoals naar het schijnt in het hele grensgebied. En waarom ook niet? Het is een prachtige omgeving en voor wie wil fietsen of wandelen heeft Wouter routes en tips klaar liggen.

Op mijn vraag of hij ook mensen in dienst heeft, antwoordt hij dat hij het werk dat bij het beheren van een camping hoort, in principe zelf doet, samen met zijn vrouw Daphne, die de horeca voor haar rekening neemt. Omdat hij technisch onderlegt is, kan hij veel dingen zelf, en dat scheelt natuurlijk enorm in de kosten. Hij heeft wel iemand die hem helpt met het groen.

De moderne techniek staat toe dat de meeste mensen online hun reserveringen maken, hoewel er toch ook nog wel mensen zijn die liever bellen. Maar ook zo'n website scheelt veel in het werk dat zij moeten doen.

Wouters idee is dat hij over ongeveer 5 jaar 'klaar' is met de camping. "Klaar ben je eigenlijk nooit", zegt hij, "maar dat je vanaf dan voornamelijk bezig bent met onderhoud".

Op mijn vraag hoe ze het hebben van een camping ervaren, zegt zoon Senna dat hij veel vrijheid ervaart. Zo had hij ooit een motorscooter waarmee hij over de camping kon rijden, omdat dat privégrond is, maar niet op straat. En er zijn geen burens, zoals in een woonwijk, die komen klagen als je met je stepje rondscheurt.

Vader Wouter vindt het nog steeds heel fijn, maar als nadeel noemt hij het feit dat ze wel 'vast' zitten. Van 1 april tot 1 oktober kun je niet weg. Ook in de winter moet je oppassen dat je je weekenden niet vol plant met feestjes en je kunt natuurlijk ook niet gemakkelijk een weekendje weg, want zaterdags komen de RST'ers. Toch is hij blij met ons!



Een paar jaar nadat hij de camping had overgenomen en er al heel wat werk verzet was, kreeg Wouter een herseninfarct waarvan hij

gelukkig goed hersteld is. Maar dat maakt wel dat hij zich nóg meer realiseert dat er nog meer is in het leven dan werken. En dat hij tegen zijn zoon zegt dat hij later vooral iets moet gaan doen wat hij leuk vindt. Dus of deze jonge telg van 13 jaar straks de camping gaat voortzetten, is nog maar de vraag. Waar vader Wouter het fijn vond zijn vader te helpen met het werk op de camping, heeft deze jongeman andere liefhebberijen. Maar hij vindt het wel leuk te helpen in de keuken en achter de bar. Dus wie weet hoe het zal gaan?

Naast het campinggebeuren kun je bij Wissinks Hoes ook feestjes bouwen. Muziek is een hobby van Wouter en hij kent vele bands die graag eens komen optreden.

Ook wij zijn er dan van harte welkom. Er zijn vaste kaart- en bingo-avonden. Ik stel voor dat hij aankondigingen van activiteiten die ook voor niet-campinggasten bedoeld zijn, ophangt bij de deur. Zo denk ik dat een dansavond met muziek uit de jaren 60, 70 en 80 ook zeker wel leuk is voor ons, RST-ers.

Wouter zegt dat hij dit soort zaken ook kan doorgeven via de Rekreant, of via onze website of Facebookpagina, bedenk ik me later.

Wissinks Hoes leeft. Hopelijk kunnen we er nog lang terecht en kunnen Wouter én Senna hun dromen realiseren.

Adreswijzigingen

Willen jullie in de komende Rekreant een oproep plaatsen aan de leden om adreswijzigingen etc. bij de ledenadministratie te melden. Maakt het bezorgen van de Rekreant makkelijker.

Volgens mij verzorgd Inge binnen het bestuur de ledenadministratie. Wijzigingen kunnen per mail gestuurd worden aan penningmeester@rekreatiesporttwente.nl.

Dank jullie wel!

Twentse Cross Competitie 24-25

door Rianne

Ik zou de hele Rekreant kunnen vullen met verslagen van de 11 wedstrijden waaraan ik de afgelopen twee maanden heb deelgenomen, maar laten we dat maar niet doen. In plaats daarvan licht ik er één serie uit: de Twentse Cross Competitie. Dit is een reeks van zes crossloopwedstrijden die plaatsvinden in de regio Twente (én de Achterhoek, want voor zover ik weet is Eibergen nog niet geannexeerd door Twente).



Als je vier van de zes crossjes loopt, doe je mee aan het klassement. Er is een korte en een lange versie, en ik koos voor de lange van 10 kilometer. Ik hou van de kneuterigheid en gezelligheid van de cross. Dit seizoen kon ik aan alle zes wedstrijden deelnemen. Geen enkele wedstrijd is met elkaar te vergelijken. Wat echter voor alle crossjes geldt, zijn de aardige en enthousiaste vrijwilligers.

Cross 1: Hessenheemcross in Markelo. Deze cross bestond uit 4 rondes lekker buitenspelen in de modder.

Cross 2: Wintercross Eibergen. Twee rondes van vijf kilometer over slingerende bospaadjes, maïsvelden en een fietscrossbaan.

Cross 3: Oudejaarscross Almelo. Een mooie afsluiting van het loopjaar 2024! In de ochtend lekker crossen en 's avonds het oude jaar uitluiden met oliebolletjes en champagne.



Cross 4: Rutbeekcross. Een prachtige, maar uitdagende loop doordat het had gesneeuwd! De skiheuvel werd vanwege de gladheid uit het parcours gehaald. Als compensatie kregen we zes rondes voor de kiezen. De ondergrond veranderde gaandeweg van sneeuw naar modder, wat het extra zwaar maakte.

Cross 5: Hulsbeekcross. Eerst 3 kilometer canicrossen met Sally en daarna zelf 4 rondes van 3 kilometer.

Cross 6: Dinkelcross in Losser. Op een prachtig parcours door de Zandbergen mochten we 4 rondjes afleggen. In mijn categorie (V50) werd ik 3e dame wat een podiumplaats opleverde en een gevulde boodschappentas van



de plaatselijke supermarkt. Ook was ik 3e dame (V50) geworden in de competitie en ik mocht weer op het podium Dit leverde een prijsje op in de vorm van een schoentje.

Speciaal bij RunX Twente

- ✓ Persoonlijk advies bij je aankoop
- ✓ Kledingadvies
- ✓ Samen 90 jaar hardloopervering
- ✓ Podologisch advies en aanpassingen
- ✓ Specialist tapen bij hielklachten
- ✓ Trainingsadvies

Contactinformatie

Kuipersdijk 52
7512 CJ Enschede
053 – 434 55 30
info@runxtwente.nl



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

- | | | | |
|--------------|----------|------------|---------------|
| ○ BABETTE | ○ KWEK | ○ GUUS | ○ MOUSE |
| ○ BOEF | ○ KWIK | ○ JONGENS | ○ OMA |
| ○ BORIS | ○ LAMPJE | ○ JUULTJE | ○ SUPERDONALD |
| ○ CLARABELLA | ○ LIZZY | ○ KATRIEN | ○ WILLIE |
| ○ DAGOBERT | ○ LOEBAS | ○ KIP | ○ WORTEL |
| ○ DISNEY | ○ MADAM | ○ KLAARTJE | ○ ZWARE |
| ○ DONALD | ○ MAGICA | ○ KWAK | |
| ○ DUCK | ○ MICKEY | | |
| ○ DUCKSTAD | ○ MIKMAK | | |
| ○ GELUK | ○ MINNIE | | |
- 



40

Activiteitenkalender

Datum	Activiteit
Elke zaterdag van 9.00-10.30 uur	Training vanaf camping Twente – Wis-sinks hoes, Oude Deldenerweg 1 in Enschede. Na afloop mogelijkheid voor nazit met koffie of thee (voor eigen rekening).
Elke dinsdag van 19.00-20.30 uur	Bootcamptraining op het terrein van de UT
Elke woensdag van 19.00-20.30 uur	Hardloop baantraining op de atletiekbaan van de UT in Enschede
Elke woensdag van 19.30-21.00 uur	Zaaltraining in de gymzaal aan de Gerard Terborghstraat 9 in Enschede

RST

Datum	Activiteit
8 mrt	Salland Trail bij Nijverdal
13 mrt	ALV (zie elders in deze Rekreant)
16 mrt	Halve van Vroomshoop
22 mrt	OVM Gaanzeloop (Gelselaar)
22 mrt	Oldenmeijercross (Hardenberg)
30 mrt	Halve Marathon Hengelo
13 apr	Enschede Marathon
15 mei	Deadline Rekreant
18 mei	Bommelasloop
24 mei	Kastelenloop (Diepenheim)
24 mei	Molenloop (Ootmarsum)

IN BALANS DIETIST

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.

NVD



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

Kerstcross Boekelo

door Nienke

Eind van het jaar barst het van de tradities: Sinterklaas ieder zo op een eigen manier, kerstavond al dan niet met kerk of kado's, 1e kerstdag vrolijk en vriendelijk doen met familie en 2e kerstdag 's ochtends een rondje Boekelo rennen van 5 of 10 km. Dus kerstlegging aan en gaan. Inge had me in de vroege ochtend al ingeschreven en bracht het startnummer aan huis. Scheelde op deze kerstochtend toch wel een kwartiertje. Het rondje Boekelo is niet vreselijk inspirerend, maar het is zeker gezellig. Er doen meestal wel wat RST-ers aan mee. Het ene jaar zie je er meer dan het andere jaar. Dit jaar gespot: Inge, Susanne, Aletta, Rianne, Christa, Nico met Sally langs het parcours, Jos met Billy bij de finish. Tradities zijn er om voort te zetten. Dus tot 2e kerstdag in Boekelo ;-)





Wij zijn dag en nacht
voor u bereikbaar

Nelleke & André
Groenink

06 43 03 54 99
www.mementoutvaartzorg.nl

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



Canicross Hulsbeek

door Rianne

Tijdens de Hulsbeekcross werd ook het onderdeel canicross georganiseerd. In 2024 was onze hond Sally, een flatcoated retriever, nog een pup en mocht ze mee om te kijken en mij aan te moedigen. Ik had haar beloofd dat ze in 2025 ook mee mocht doen. We hebben drie keer getraind en deze sessies gingen best goed. Op 26 januari was het zover. Er stonden ongeveer 25 combinaties aan de start. Voor we het wisten klonk het startschot en stootte de meute weg. Huh? Een startschot? Dat zouden ze toch niet meer doen? Sally reageert gelukkig niet op een schot. We liepen in de achterhoede en Sally wilde eigenlijk ook wel een duik nemen in de Hulsbeek. Gelukkig kon ik dit voorkomen, dus gingen we verder achter de rest aan.



Halverwege had Sally het plan opgevat om af te snijden omdat ze de eerste combinatie in de verte zag. Ook dit kon ik gelukkig voorkomen, want we willen natuurlijk niet valsspelen. Voor we het wisten waren we alweer bij de finish. Sally kreeg een heerlijke beloning. Nico verzorgde de cooling down en nu mocht er wel gezwommen worden. En ik kon me voorbereiden op mijn 12 kilometer solo. Het was een gezellige en geslaagde dag, en het was fantastisch om met mijn hond te rennen. Ik heb me aangemeld voor een workshop canicross om de fijne kneepjes onder de knie te krijgen. We hopen in 2026 zeker weer mee te doen!



Veluwezoomtrail

door Nienke

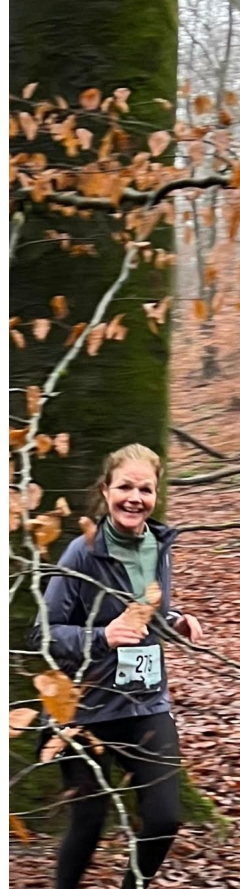
Rianne stelde deze trail al ergens in oktober voor en zo rond kerst bleek er toch nog een aardig groepje RST-ers te gaan starten: 14km rennen Lyset, Peter, Carina en Nienke en 14km wandelen: Mariette, Inge en Laurens! En Rianne die met een groepje LAAC-ers

een grote ronde Veluwe deed (30km ofzo, best ver in elk geval).

Lekker weer voor een stevige wandeling of trail van minimaal 14km. Weinig blubber, goed weer, best wat hoogtemeters en nagenoeg alles over onverharde paden. Geen weidse vergezichten dit keer, maar bomen en bos. Wel voldoende zicht om daar nog onderscheid in te kunnen maken. Geen pijlen en andere aanwijzingen gemist dus keurig na een km of 14 inderdaad over de finish. Voor iedereen een warm onthaal met houten medaille. En voldoende herstelvoer (chips, noten, winegums) en hersteldrank: (alcoholvrij)bier. En er ook nog voldoende andere leuke dingen te koop waren: mutsen, sokken, bidons en wat al niet meer.

Kortom: gezellig dagje rand-

Veluwe ergens bij Dieren. De zomerse editie van de Veluwezoomtrail wordt niet meer georganiseerd, de winterse editie gaat nog wel even door. De decembereditie is wel een aanrader!





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

info@kruidenvoordekeizer.nl

Zaalsportnieuws

door Annigje

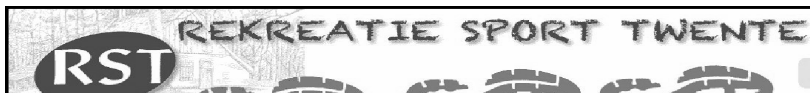
Op 5 februari jongstleden waren onze trainer Frits van 't Hart en zijn vrouw Gerrie 50 jaar getrouwd.

Maar Frits is ook een beetje getrouwd met de zaalsport, al is het nog niet zo héél lang.



Vandaar dat Gerrie zei dat Frits op die woensdagavond ons maar gewoon moest gaan trainen, en dat zij later op de avond dan wel langs zou komen met hapjes en drankjes. Want Frits zat er toch wel mee.

Van onze kant kregen zij een leuk pakket met lekkere dingen aangeboden en werd er nadien nog een bloemstuk thuis bezorgd en



Webbeheerder: Eelco Collou

Bommelascommissie

Website: www.bommelasloop.nl

contact via: bommelasloop@gmail.com

Commissieleden: Mariette Wiegers, Mark Nijmeijer, Sonja Nijmeijer, Hinke de Jong, Marloes Broeksema, Christa Braldis, Anne Kuipers en Imma Meerman.

Twentse Vennenloopcommissie

Website: www.twentsevennenloop.nl

contact via: info@twentsevennenloop.nl

Commissieleden: Be Meerman, Rob de Kleijn, Hugo Schouwink en Laura Hevink



Vertrouwenscontactpersoon: Erna Lankhorst.

Contact via: vertrouwenscontactpersoon@rekreatiesporttwente.nl

Opzeggen lidmaatschap en adreswijzigingen (ook emailadressen):
penningmeester@rekreatiesporttwente.nl

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

Periode	Contributiebedrag
Per kwartaal	€ 29,00
Per half jaar	€ 56,00
Per jaar	€110,00
Donateurs per jaar	€ 27,50

Colofon

Rekreant is een uitgave van de vereniging R.S.T.
Jaargang 42 nummer maart 2025



website van RST: www.rekreatiesporttwente.nl



Bestuur

Contact via: bestuur@rekreatiesporttwente.nl

Ankie Klein Gebbink—secretaris 06-40250936
Carina Jacobs—algemeen lid 06-53758433
Albert Molderink—voorzitter 06-45768045
Inge Broekman—penningmeester 06-46717085
Ina Feijer—algemeen lid 06-23317004

Trainers

Contact via: trainer@rekreatiesporttwente.nl
Zaalsport: Frits van der Hartt
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

Rekreant Kopij-adres rekreant@gmail.com

Redactie: Annigje Jannink, Nienke de Haan, John Hofstede,
Inès Nijman

Verspreiding Rekreant: Vera Wieland

na een korte trainingsronde gingen we zitten en genieten van de lekkernijen en drankjes die Gerrie voor ons had meegenomen. Zo werd het héél gezellig!

Frits heeft al eerder aangegeven dat hij toch wat wil minderen in het training geven, vandaar hij in conclaaf ging met het bestuur. En zo zochten én vonden zij iemand die hem (tijdelijk) wel wilde ontlasten, één woensdagavond in de maand. Het is Marion Leusink, de vrouw van Henk – ook een zaalsporter.



Marion werkt graag met muziek, dus meteen op de eerste avond werden we verrast door haar oefeningen op muziek.

En we ontdekten wat je allemaal met een slappe bal kunt doen. Echt geen slappe gedoe hoor!

Maar Marion wil dit niet jaren doen, vandaar dat we binnenkort toch op zoek moeten naar een trainer of trainster die de taak van hun wil overnemen. Dus als je iemand kent..

Daarnaast hebben we er de laatste tijd flink wat mensen bij gekregen: Sjoukje , Elly, Rebecca, Iris, en Aaltje en Jerrit (een echtpaar). Van harte welkom allemaal!

Zoals gebruikelijk stellen de nieuwe leden zich hier kort voor in De Rekreatant.

In deze editie vind je de introducties van Sjoukje en Elly.

Ik nodig hierbij alvast de andere 'nieuwe' personen uit een stukje te schrijven waarin ze zichzelf voorstellen in de volgende Rekreatant!



