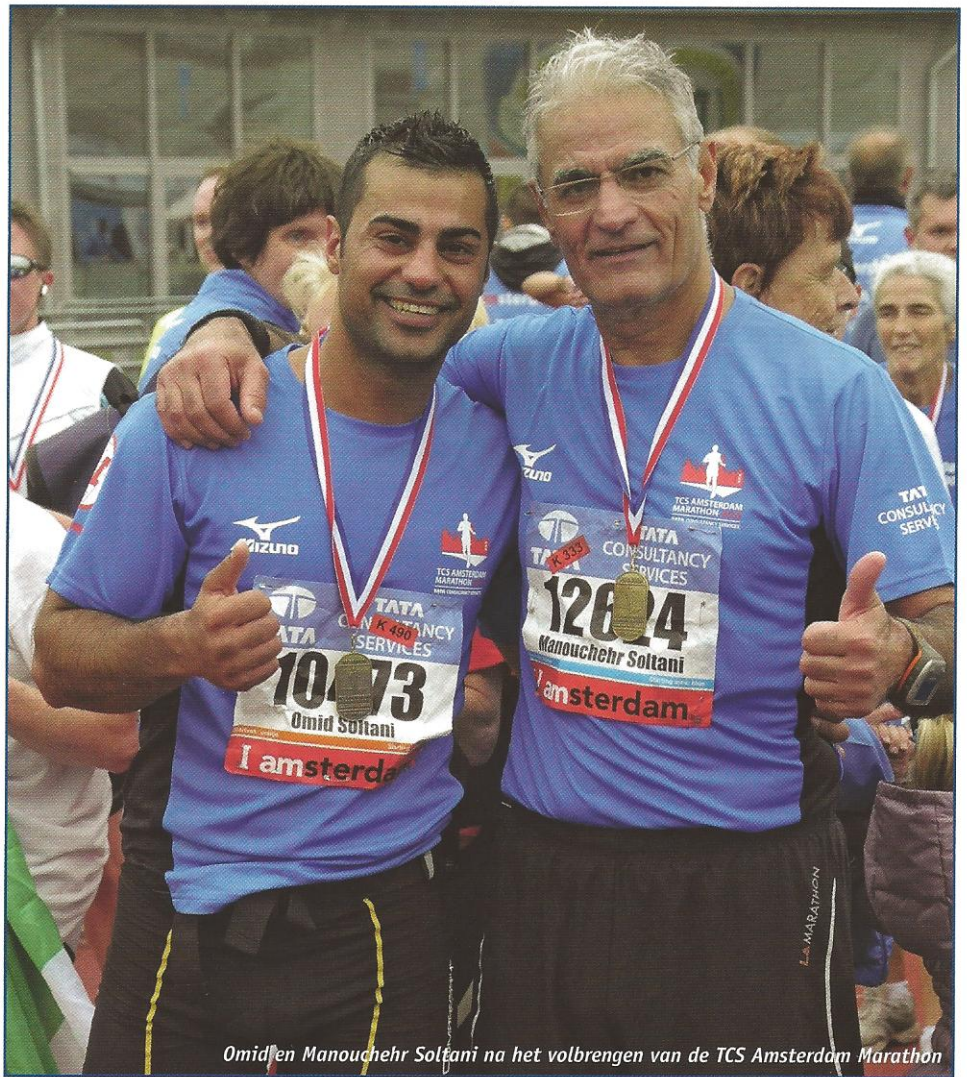


## TCS Amsterdam Marathon brengt vader en zoon bij elkaar

Samen liepen vader en zoon Manouchehr en Omid Soltani op 21 oktober over de finish in het Olympisch Stadion. Precies 4.44 uur gaf de klok aan. Hand in hand overschreden ze de finishlijn.

“Vier jaar geleden begon de ellende”, vertelt Manouchehr. “Door mijn beroep als helikopterpiloot kreeg mijn rug veel te verduren. Het was op een gegeven moment zo erg dat ik op het punt stond om de ziektewet in te gaan. Ik ben van nature geen opgever en besloot raad te zoeken bij mijn jongste zoon. Hij is personal trainer van mensen die bijvoorbeeld willen afvallen, weinig tijd hebben of kampen met een ziekte.” Samen met zijn zoon ging hij intensief trainen. “Ik trainde niet alleen mijn rugspieren, maar begon ook met hardlopen. Mijn leven veranderde in positieve zin. Ik stopte met roken en alcohol. Ik werd steeds fitter, en fanatieker. Ik bouwde het lopen langzaam op van 5 naar 10 kilometer. En meer. Ik deed mee met de Runner's World Zandvoort Circuit Run en de Dam tot Damloop.”

“Dankzij de begeleiding van mijn zoon en de steun van mijn gezin veranderde mijn leven 180 graden”, gaat Manouchehr verder. “Een jaar geleden besloot ik om aan de marathon mee te doen. Ik wilde op mijn 59ste laten zien dat het nooit te laat is om iets te bereiken in je leven. Hoe diep je ook fysiek en mentaal in de put zit, met sporten kom je er altijd bovenop.”



Omid en Manouchehr Soltani na het volbrengen van de TCS Amsterdam Marathon

## Gevaarlijke geitenbult

Traditioneel vindt de dag na kerst in Arnhem de Derde Kerstdagloop plaats. Dit is een bijzondere loop die vanwege de tijd in het jaar altijd in een sfeervolle ambiance plaatsvindt. Voor veel deelnemers is het een unieke mogelijkheid om even sportief bezig te zijn na alle 'gezellige' kerstdrukke. Afgelopen jaar stonden er bijna 2000 mensen aan de start van

de 7, 14 of 21 kilometer. Het parcours loopt door het bosrijke heuvelgebied ten noorden van Arnhem. Deelnemers lopen voor het grootste deel over verharde fietspaden over de Veluwe. Vanwege de hoogteverschillen is het parcours niet echt makkelijk en de ongemene steile Geitenbult op anderhalve kilometer voor de finish wordt door veel deelnemers

gevreemd. Nadeel van dit bijzondere parcours is dat het moeilijk sneeuwvrij te houden is. Daarom moest de Derde Kerstdagloop in 2009 en 2010 worden afgelast. De 21ste editie, in 2011, ging wel gewoon door. Winnaar was toen Zac Freudenburg uit Diemen met wie in Le Champion van september een uitgebreid interview stond.

## Dutch 100 Marathon Runners

Voor de meeste hardlopers is het lopen van een marathon iets bijzonders. Maanden train je om uiteindelijk de 42.195 meter tot een goed einde te brengen. Maar er is een categorie lopers voor wie het lopen van een marathon net zoets is als voor een ander een loopje van 10 kilometer. Sinds kort hebben zij hun eigen eregalerij, de website 'Dutch 100

Marathon Runners'. Je verdient pas een plaats op deze site als je minimaal 100 marathons hebt gelopen. Het lijkt voor de doorsneehardloper een aantal dat ze nooit zullen halen. Toch prijken op deze erelijst 114 namen, onder wie elf vrouwen.

De nummer een van deze lijst, Willem Muetze uit Heerlen, heeft het niet te

bevatten aantal van 1199 marathons op zijn naam staan. Hij wordt op gepaste afstand gevolgd door Groninger en Le Championlid Sjoerd Slaaf die 'slechts' 715 marathons heeft volbracht. Hoogst genoteerde dame is Ineke Scheffer uit Leens met 467 achter haar naam.

**Meer informatie:**

[www.dutch100marathonrunners.com](http://www.dutch100marathonrunners.com)