

NIEUWSBRIEF TEAM JEROMMEKE



RUNNING FOR MS RESEARCH - 12 PROVINCIES MARATHON CHALLENGE 2020

GEZONDHEID!

Het waardevolste bezit en de grootste uitdaging.

De eerste nieuwsbrief sloten wij af met, dat gezond zijn en blijven, een uitdaging is. Deels heb je dat in eigen hand maar soms overkomt het je gewoon. Sommigen van ons worden geconfronteerd met een onomkeerbare ziekte. Zoals ook in het geval van Ruurd die opeens MS gediagnostiseerd kreeg. En wat dan? Dagelijks wordt Ruurd geconfronteerd met de ziekte MS, en moet hij dealen met de gevolgen daarvan. Ook Berend en René zijn eigenlijk elke dag bezig met hun gezondheid. Voor een uitdaging als deze moet getraind worden. Trainen is het lichaam zwaarder belasten dan normaal zodat het de volgende keer een zwaardere inspanning aankan. Maar met trainen liggen ook blessures op de loer. Ook in de aanloop naar deze challenge worden we geconfronteerd met kleine dingetjes. Zo heeft Berend met een potje voetbal met zijn zoon, een kniespier licht beschadigd en speelt bij mij een oude blessure aan de kuit weer wat parten. Dus voor het zelfvertrouwen niet helemaal ideaal. Maar niet gevreesd, wat er ook gebeurt, we gaan

zeker aan de start verschijnen van alle marathons die in ons plan staan! Om dit in zekere zin ook verantwoord te doen hebben Berend en René op maandag 6 januari een gezondheidscheck bij dokter Schaafsma in Emmeloord gehad. Bloeddruk, hartslag, schone longen en een hartfilm. Gelukkig niets gek gevonden! Ook hebben we voor het hele jaar een sponsorafpraak kunnen maken met Fysio FM uit Emmeloord om ons te begeleiden en ons soepel te houden. Wat geweldig dat zij dit willen doen! Gezondheid is tenslotte ons waardevolste bezit en daar willen we in de voorbereiding ook zoveel mogelijk voor regelen. Echter geblesseerd raken kan zomaar gebeurd zijn. Ons uiteindelijke hoofddoel is daarom ook gezond te blijven en geld in te zamelen voor MS Research.

Vind jij deze challenge ook een geweldig idee en zou je zelf ook wel een of meerdere marathons willen meelopen? Mail ons dan via:
teamjerommeke@gmail.com
Wordt supporter, doneer en je ontvangt regelmatig onze nieuwsbrief.

TEAM JEROMMEKE

Deze actie draait om:
Ruurd 'Jerommeke' Sieperda.
Veehouder in Rutten
MS patiënt



Berend Schotanus en René Vermooij. Hun uitdaging is om in 2020 de 12 provincies marathon challenge te volbrengen voor MS Research.



Marathons lopen kost veel energie. MS en onderzoek naar de oorzaak daarvan ook!

MS RESEARCH

Stichting MS Research zamelt geld in voor wetenschappelijk onderzoek naar de ziekte MS bij volwassenen en kinderen.

MARATHON CHALLENGE

Januari - Sri Chinmoy marathon
Februari - Two Rivers Marathon
Maart - Heuvelland marathon
April - Enschede marathon
Mei - Lauwersmeer marathon
Juni - Slachte marathon
Juli - Midzomeravond marathon
Augustus - Mollen marathon
September - Bikse marathon
Oktober - Kustmarathon
November - de Ronde Venen marathon
December - Spark marathon