



NIEUWSBRIEF TEAM JEROMMEKE

RUNNING FOR MS RESEARCH - 12 PROVINCIES MARATHON CHALLENGE 2020

EN ALS DAN DE CHALLENGE EROP ZIT?

Gaan we herinneringen ophalen en nagenieten!

Het begon allemaal al in de zomer van 2019. Berend had succesvol zijn hele triathlon in Friesland volbracht en zinde alweer op een nieuwe uitdaging. Hij had gelezen over iemand die twaalf marathons in een jaar had gelopen en dat leek hem ook wel leuk maar dan in elke provincie één. Hier had René ook wel oren naar maar hij wilde dit dan wel koppelen aan een goed doel. In diezelfde zomer van 2019 was het ook Ruurd zijn 50^{ste} verjaardag. Ruurd lijdt al enkele jaren aan de ziekte MS. Op die verjaardag ontstond min of meer het idee om het lopen van marathons te koppelen aan het goede doel van MS Research. Met de passie voor het lopen geld en aandacht genereren voor onderzoek naar de ziekte MS. Onze missie was geboren, daar waren we het over eens. Na een brainstormavond bij Ruurd aan de keukentafel werd Team Jerommeke opgericht. (=de bijnaam van Ruurd). Met een doel en een naam konden we los, los op avontuur. Een avontuur met nogal een paar hobbels en uitdagingen zou later blijken.

Vorbereiding! Dat losgaan zat vooral eerst in de voorbereiding. Trainen, logo uitzoeken, shirts bestellen, onze eigen website inrichten, actie aanmaken op de website van MS Research. Gelukkig hadden we in ons netwerk 'onzecreativiteit' die belangloos de uitingen en de bestelling van de shirts op zich wilde nemen. Met Fysio FM konden we afspraken maken voor het onderhouden van onze spieren i.v.m. blessures en/of nabehandeling na een marathon. Ook hebben we eerst een dokterscheck ondergaan om niet geheel als een kip zonder kop ergens aan te beginnen zonder enigszins te weten of het lijf de challenge wel aankan. Conditie was direct niet de grootste uitdaging als wel dat René in de aanloop naar de officiële marathon van Amsterdam, die hij in oktober 2019 nog wilde lopen, een scheur in zijn kuitspier had opgelopen. Doe! Amsterdam maar misschien ook doe! marathon challenge? Dat zal toch niet. Met extra veel fysiobehandelingen werd er hard gewerkt aan revalidatie om in januari alsnog klaar te zijn voor de eerste marathon van de challenge. Een 'close call' zou later blijken! Met het in de lucht brengen van onze actie hadden we van te voren ook een financieel doel bepaald om op te halen voor MS Research. Heel realistisch schatten wij ons netwerk in voor 200 euro per marathon waardoor we aan het einde van het jaar op 2.400 euro zouden uitkomen en we het dan zelf naar 2.500 euro zouden afronden. Een mooi bedrag dachten wij toen. Hoe mooi is het dan om te zien dat we er achteraf niet een klein beetje naast zaten maar dat ons streefbedrag meer dan 3x over de kop is gegaan.

Provincie Noord-Holland! Dat het vinden van twaalf marathons in twaalf verschillende maanden al een puzzel was kwamen we al snel achter maar ook nog in twaalf verschillende provincies, dat bleek nog een hele klus. Maar met veel creativiteit lukte dit en zo stonden we zaterdag 26 januari aan de start van onze eerste marathon, in Amsterdam, acht rondjes rondom de roeibaan in het Amsterdamse bos. Niet het meest uitdagende parcours en ook niet het grootste deelnemersveld (ca. 100 lopers) maar was het voor René wel een perfect



TEAM JEROMMEKE

- Ruurd 'Jerommeke' Sieperda.
Veehouder in Rutten, MS patiënt.



- Berend Schotanus en René Vernooij.
Hun uitdaging is het om in 2020 de 12 provincies marathon challenge te volbrengen en zo geld in te zamelen voor onderzoek van MS Research.



Team Jerommeke

MS RESEARCH

Stichting MS Research zamelt geld in voor wetenschappelijk onderzoek naar de ziekte MS bij volwassenen en kinderen. De stand per 01-01-2021:

€ 8.086
opgehaald

Ik wil in dit team >

Doneer nu >

€ 2.500 doelbedrag

323% bereikt

246 donateurs >

MARATHON CHALLENGE

Jan: Sri-Chiamoy-marathon-NH
Feb: Hoomsemeer-marathon-GR
Mrt: The-Two-Rivers-Marathon-GE
Apr: Wellenwaard-marathon-FL
Mei: Frysman-marathon-FR
Jun: Kadoelen-marathon-OV
Jul: Leiden-marathon-ZH
Aug: Weert-marathon-LI
Sep: Granendonek-marathon-BR
Okt: Kustmarathon-ZE
Nov: Kromme-Rijn-marathon-UT
20 Dec: Drenthe-Marathon-DR



parcours omdat hij zodoende met zijn kuit altijd nog kon uitstappen wanneer het niet meer zou gaan en je dan niet kilometers hoefde te lopen voordat je weer bij de auto was. Maar gelukkig kwam het niet zover. Met een tempo van rond de zes minuten per kilometer werd na ruim vier uur door de organisatie het eerste vinkje op onze shirts gezet. Zo, de kop was eraf, allereerst opluchting! Een paar slechte nachten had het ons vooraf wel opgeleverd, want als je niet loopt heb je geen verhaal, geen aandacht, geen donaties.

Provincie Groningen! Op naar marathon nummer twee die al een paar weken later plaats zou vinden op zondag 9 februari in het Gelderse Zaltbommel. Voor het herstel was een tussenpauze van maar twee weken niet ideaal, maar de puzzel van het aantal marathons liet ons geen andere keus. Dus bereidden we ons voor op één grote ronde in de Betuwe over de dijken. In de week voor de start werden de berichten over een horrorstorm Chiara die op komst was steeds werkelijker, het zou toch niet dat deze precies op zondag het hevigst zou zijn? Maar de berichten bleken wat tegenstrijdig, wel/niet, wel/niet. Uiteindelijk zouden we op de dag zelf windkracht vijf/zes hebben en zou pas na onze marathon de storm heviger worden. Dus werden de reisplannen gemaakt met ook Edwin Schrottenboer, die voor deze gelegenheid met ons zou meelopen. Maar toen het eenmaal zondagochtend vroeg was en we om zeven uur onze berichten bekeken zagen we dat de organisatie op het allerlaatste moment had besloten de marathon af te gelasten. Wat een domper! Achteraf bleek dat de organisatie de enige juiste beslissing had genomen en dat het echt onverantwoord was om duizenden lopers die dag de marathon te laten lopen. Maar hoe moest dat nou verder met onze Challenge? Dezelfde dag hadden we nog een alternatieve marathon in Groningen (Hoorsemear marathon 23 februari) kunnen vinden, dan maar de puzzel omgooien en het beste ervan maken (dit motto zou trouwens niet de laatste keer zijn tijdens de challenge). Het gaf ons wel twee weken extra de tijd om de benen te laten herstellen, dat op zich ook wel een prettige gedachte was. Op naar Groningen!



Klefsnat, met één woord de beschrijving van onze tweede marathon. Kleinschaliger dan dit, maximaal 25 deelnemers, zouden de marathons in onze beleving niet worden (hoe fout onze reactie toen was konden we later pas beamen). Door de erg slechte weersvoorspelling kwamen maar zeventien deelnemers opdagen, maar wij waren blij dat het doorging. Met soppende schoenen en zeepbellen van de wasverzachter op onze bovenbenen liepen we rondjes rondom het Hoorsemear. Een klein stadspark aan de rand van Groningen aangemoedigd in de laatste fase door Ruurd. Marathon nummer twee werd een feit en we kregen een mooie stempel van de organisatie als bewijs van deelname en finish. Vervolgens snel naar binnen (Beachclub Hoorsemear) voor warme chocolademelk en appelgebak welke we na ruim vier uur lopen wel hadden verdiend. Superfood om snel op te herstellen, lekker! Op naar de Heuvelmarathon van Limburg op 23 maart!

Provincie Gelderland! En toen was er opeens Corona. Met z'n allen in de intelligente lockdown vanaf 16 maart. Marathonorganisaties zagen zich genoodzaakt om hun evenementen vooreerst af te lassen, zo ook Limburg. Iedereen gezond houden stond voorop. Daar ging ons marathonschema, de puzzel die ons veel moeite kostte om vooraf in elkaar te draaien kon door een virus de prullenbak in. De volgende domper, of toch niet? Of was het juist een prachtige kans om een mooi alternatief plan uit de kast te trekken, doorlopen met alleen ons tweeën. Ruurd heeft met zijn ziekte tenslotte ook niet de keus om te zeggen; ik heb de ziekte MS nu even niet.



Nee, wij wilden niet denken aan stoppen, want niet lopen was geen verhaal en ook geen donaties. We gingen kijken naar wat er nog wel mogelijk was, eerst maar eens een maand verder zijn en kijken of Corona tijdelijk zou zijn. We namen contact op met de afgelaste marathon van Zaltbommel om de Two Rivers marathon met z'n tweeën te mogen lopen (dus het kon toch nog wel kleinschaliger dan Groningen). Dit ook omdat ons vooraf door de organisatie een donatie was beloofd en die wilden we wel ophalen door ervoor te lopen. Zo gezegd, zo gedaan. Zaltbommel oogt als een gezellig stadje waar de start en finish in het centrum bij de stadspoort was. Symbolisch eronder door bij vertrek en ook weer eronder door bij aankomst. Uitgeleid door de voorzitter van de organisatie, die de eerste tien kilometer met ons mee zou lopen, starten we onder frisse maar goede loopomstandigheden onze derde marathon. Vooraf hadden we de beloofde cheque van de organisatie gekregen als blijk van waardering voor onze challenge voor MS Research. De marathon liep in eerste instantie voortvarend totdat René bij kilometer 35 een reactie op de kuit kreeg (kou op benen?). Na wat wandelen en weer doorlopen besloten we de laatste kilometers te wandelen om het zekere voor het onzekere te nemen en niet nog meer kapot te maken in de kuit. Ondanks dat we ons derde vinkje op onze shirts hadden overheerste toch wel een kleine persoonlijke teleurstelling. Eenmaal weer thuis was het zo snel mogelijk fysio behandelingen krijgen via Fysio FM en weer fit zien te worden voor onze vierde marathon. Wie A zegt moet ook B zeggen, we gaan door!

Provincie Flevoland! Begin april zou blijken dat er door Corona zeker tot september geen evenementen gehouden zouden worden in Nederland Ook de Twente marathon in Enschede op 19 april werd uiteindelijk afgelast en dus moesten we opnieuw puzzelen hoe we ons schema verder gingen uitvoeren. Om het vooral niet onnodig ingewikkeld te maken en onze supporters de gelegenheid te geven ons lokaal aan te moedigen tijdens onze marathons besloten we rondom recreatiegebied 'de Wellerwaard' een rondje uit te zetten van iets meer dan 8 kilometer en deze vijf keer te lopen. Provincie Flevoland werd dus onze vierde marathon, in onze eigen achtertuin. Omdat diverse bekenden hadden aangegeven wel een rondje te willen



meelopen besloten we er een meeloop editie van te maken. Op veilige afstand van elkaar, dat dan weer wel. Omdat René nog herstellende was van zijn kuitblessure begonnen we met een niet geheel conventionele manier van lopen. Eerst een kilometer in een comfortabel tempo lopen, dat bleek rond de 5.45 min/km, om vervolgens tot 6.15 minuten te wandelen, en dat 42 kilometer lang. Het run-walk-run principe. De meeloop editie bleek een succes. Onder begeleiding van familie, vrienden en diverse lopers welke ons vergezelden voor een of meer rondjes, was het erg gezellig en motiverend. Daarnaast was het ook prachtig weer. Een anekdote van deze vierde marathon zal ons altijd wel

bijblijven, die over Robert van Loenen. Tot op die dag nog nooit een marathon gelopen, zelfs geen bijzondere voorbereiding gedaan voor een marathon. Maar met de vooraf toegezegde drie rondjes om mee te lopen groeide de wil en het vertrouwen, gedurende dat de afstand vorderde, in het volbrengen van zijn allereerste marathon. Wel volgens het run-walk-run principe maar Robert was de laatste die daar over maalde, door te finishen na ruim 42 kilometer was ook hij nu een marathon-man. Ook René zijn kuit hield het met deze manier van lopen. Ons vierde vinkje werd door Ruurd op onze shirts gezet. Al met al een prachtige editie met veel belangstelling en support. Dat gaf moraal voor de vijfde marathon, deze keer in Friesland.

Provincie Friesland! Ook nu werd i.v.m. Corona een alternatief parcours uitgezet, die van de hele triathlon 'Frysmen' vlakbij Stavoren. Met de start en finish bij 'it Reaklif' (Rooie klif, een monumentale steen bij de dijk) en in het gebied waar de slag bij Warns (1345) plaatsvond, streken wij met z'n tweeën net als de Friezen destijds, maar nu tegen de wind en de kilometers. De tekst 'leaver dea as slaef' (liever dood dan slaaf), welke op de steen staat geschreven, klinkt wel heel dramatisch maar geeft wel een mooie metafoer naar onze marathons en de strijd tegen MS. Met een windkracht 4/5 was het op sommige stukken hard werken. Maar het was verder prima loopweer en met Ruurd en Marja op de fiets, en supporters bij de start/finishplaats was het ook genieten van het afwisselende weidse landschap en het ruwe water achter de dijken. Tijdens het lopen gaf Berend in het Fries nog een interview over onze challenge voor MS Research voor de radio van 'Omrop Fryslân' wat de luisteraars wel aansprak gezien de donaties naderhand. Zo was er een melkveehouder die net als Ruurd ook MS had en zich wel kon verplaatsen in de situatie, prachtig initiatief. Dat soort reacties zouden we meer krijgen en gaf Berend en mij de moraal die nodig was om door te gaan. Ondertussen hadden we ook bedacht waar we onze zesde marathon wilden lopen.



Provincie Overijssel! De Kadoelen marathon bij Vollenhove, vier rondjes van 10.5 km werd de plaats van handeling van onze zesde marathon. Een zelf uitgezet en toegankelijk parcours voor meelopers en wandelaars. Het werd een erg gezellige loop met veel support en prachtig weer. Direct aan het begin van het loopparcours, met start en finish op de Kadoelen brug, was een picknick plaats. Deze werd gemakshalve door Team Jerommeke voor deze loop gebombardeerd tot versnaperingspost voor de lopers en koffiehokje voor de supporters en wandelaars. Samen met het mooie weer, de goede verzorging en de gezelligheid van de vele mensen werd deze editie een hele leuke om te lopen. Ton Sieljes wilde de hele afstand met ons



meelopen maar moest helaas na drie rondjes uit voorzorg de strijd staken met een zich aandienende hamstringblessure, zijn zoon Olaf liep wel zijn eerste halve marathon ooit, toch leuk dat onze challenge anderen ook aanspoort om boven zichzelf uit te stijgen. Zo ook Vera, de dochter van Ruurd, ook zij deed een duit in het zakje door twee keer een half rondje mee te lopen. Ietwat ongetraind had ze daarna nog dagenlang plezier van haar inspanning door de spierpijn die zij eraan had overgehouden, super gedaan Vera!. Zo waren er ook veel mensen uit Rutten en Emmeloord gekomen, opgetrommeld door Anita, die al wandelend,

fietsend of lopend ons een rondje begeleidden. Een van hen, Rutger Mutsaers, had al twee jaar niet meer gelopen en speciaal voor één rondje begeleiden nieuwe hardloopschoenen gekocht. Dat noemen we verantwoord investeren. Niet nadenken, spontaan meedoen en dan bedenken waar je ook alweer je hardloopschoenen had gelaten? Dan maar nieuwe kopen. Dat is toch prachtig een dergelijke instelling! Hartverwarmend al die mensen die ons steunen tijdens onze actie. Ons zesde vinkje was daarmee een feit, alweer halverwege van onze marathon challenge. Zo waren we ondanks Corona goed bezig!

Provincie Zuid-Holland! Onze zevende marathon bracht ons naar Leiden. Bas van Boven, de altijd goedlachse (werk)kennis van René, woonde in deze studentenstad (zelf ook fanatiek triatleet) en wist wel een leuke route voor ons om in dit gebied te lopen. Hij wilde ons die dag ook wel begeleiden voor de nodige support en als waterdrager. Dat bleek geen overbodige luxe gezien het warme weer van die dag. Maar niet alleen Bas zou ons begeleiden ook collega Jesper en een werkkennis van Berend, Arne, liepen uiteindelijk heel wat kilometers met ons mee. Na een bakje koffie bij Bas thuis starten we eerder dan normaal vanwege de afgegeven warmte. Waarschijnlijk juist door die warmte kreeg Berend wat last van zijn darmen en kreeg René in de laatste van de vier rondjes last van hittekramp waardoor hij verschillende keren moest wandelen. Maar gesteund door de support werd uiteindelijk ook het Leidens verzet gebroken (het moest natuurlijk allemaal niet te makkelijk gaan ☺) en kon ons zevende vinkje op onze shirts worden gezet. Nog vijf marathons te gaan, zou het gaan lukken de challenge te volbrengen? Eerst tijd voor een paar weken zomervakantie en het kwijtraken van zo links en rechts wat kleine pijnjtjes. Zo had Berend na de marathon wat last van zijn heup en knie en bleef bij René de kuit zijn zwakke plek. Om het lichaam tussentijds toch wat sterker te maken werd besloten om krachttraining toe te voegen aan het trainingsschema. Zwemmen, fietsen en twee keer per week e-gym bij FitFun. Leuk om te doen en volledig afgestemd op de individuele behoefte. Ondertussen liep het met de donaties veel beter dan vooraf ingeschat. Dit mede ook dankzij een aantal donateurs (Ria en Anita) die maandelijks een bedrag overmaakten en een actie van Edwin die bij mensen onkruid op opritten ging doodspuiten en het bedrag wat hij ervoor kreeg liet doneren aan ons doel voor MS Research. Hierdoor waren we inmiddels de grens van € 2.500 gepasseerd. Met het zevende vinkje op onze shirts was dus ondertussen ook ons streefbedrag behaald. Tijd om onze (financiële) ambitie voor MS Research bij te stellen. Een verdubbeling van het bedrag, € 5.000 euro ophalen voor MS Research. Dat zou fantastisch zijn, let's go for it!



Provincie Limburg! Onze achtste marathon in de provincie Limburg, werd er één om niet gauw te vergeten. Niet omdat we ook deze marathon weer met z'n tweeën zouden lopen maar meer voor René omdat deze voor hem bijna niet zou zijn doorgedaan. Nee niet omdat zijn kuit niet wilde meewerken maar vanwege een koppel eenden. Een koppel eenden? Het zat zo; Een week voor de 22^{ste} augustus zou René met de triathlongroep nog even een halve ronde van de Friese Elfstedentocht meefietsen. Lekker 140 km meefietsen, ontspannend toeren door het Friese landschap. Echter bij Barthlehiem ging het mis! Daar lag een koppeltje eenden in de berm te slapen die van ons schrokken en plotseling opvlogen. Ze vlogen echter zo de groep in waardoor de eenden werden overreden (R.I.P.), het heel even een chaos werd en René als enige ten val kwam. Als gevolg schaafwonden op arm, heup en rug en een grote bloedingstorting in de rug, niet echt fijn. Na ter plekke te zijn verzorgd kon de fietstocht nog enigszins worden voortgezet. De pijn in de rug werd echter een steeds groter probleem. Gekneusd, beurs en blauw! Zou de achtste marathon in Limburg opeens geen optie meer zijn? Na een bezoek aan de huisartsenpost bleek de



wervelkolom niet beschadigd, dus dat was al een klein gelukje. Ja, zei de dokter "dat kost je een paar weken ongemak maar gelukkig is er niets kapot". Een paar weken..... dit kon toch niet zomaar het einde van de challenge zijn, we zijn al bijna een jaar hiermee bezig, en dat vanwege een paar eenden? NO WAY! Met twee fysio bezoeken, intensieve revalidatie, paracetamol, allerlei smeerseltjes en hete douches werd een poging gedaan om de rug binnen een week weer enigszins fit te krijgen. In ieder geval zodanig dat René kon lopen en we naar Weert in Limburg konden afreizen. Vanwege de lange reisafstand besloten we al op

vrijdagavond ernaar toe te gaan en eerst even het parcours te verkennen welke we ook nu weer zelf hadden uitgezet, een rondje rondom het recreatiegebied 'het blauwe meertje'. Toen we met de verkenning bezig waren kregen we een cryptisch appje van Ruurd met een foto van hem bij..... het blauwe meertje. Wat een leuke verrassing. Samen met Marja waren zij ook naar Limburg gekomen om ons aan te moedigen. Nog leuker bleek later dat zij in hetzelfde hotel zaten als wij waardoor we 's avonds nog een drankje konden doen op het terras alvorens op tijd naar bed te gaan. De marathon door een prachtig Limburgs natuurgebied ging voor René niet geheel vanzelf maar gelukkig konden we op een gepast tempo wel blijven doorlopen, zodat we toch ons 8^{ste} vinkje konden bijschrijven. Na afloop trakteerde Ruurd op een uitsmijter en een paar drankjes omdat het die dag ook nog een keer zijn 51^{ste} verjaardag was. In stijl werd een roerige week afgesloten, eentje met een wel heel bijzonder verhaal.

Provincie Noord-Brabant! Eindelijk weer een echte wedstrijd! In de provincie Noord-Brabant liepen we op zondag 20 september voor eerst sinds Corona weer een georganiseerde wedstrijd. Dit was weliswaar een halve marathon, maar als echte diehards hebben wij die gewoon twee keer achter elkaar gelopen. De avond ervoor waren Berend en ik al afgereisd naar het Brabantse land. In een B&B met de naam 'Kokoro' (Hart in het Japans) in het plaatsje Budel kregen we nog iets mee van de Brabantse gezelligheid. Onze gastheer Frans was een echte Brabantse levensgenieter die ervan genoot om het zijn clientèle naar de zin te maken. Het was alleen voor hem de pech dat we de volgende dag een marathon moesten lopen anders hadden we ons zeker tot diep in de nacht vermaakt onder het genot van de nodige drankjes. Dus toch maar vroeg naar bed om de volgende ochtend uitgerust te zijn.

Een ronde vooraf en daarna direct aansluiten bij de wedstrijd. Dat was echt weer eens gezellig, met mensen langs de weg die je aanmoedigden, waterposten en EHBO onderweg, een finish met een live-speaker en muziek, kortom; wat hadden we dit gemist. In een soort van Formule 1 opstelling bij de start, waarbij elke loper op 1,5 meter van de volgende loper zijn afstand bewaarde, werden de paar honderd deelnemers weggeschoten. Al snel was het veld behoorlijk uit elkaar getrokken maar dat mocht de pret niet drukken. Het weer was prachtig, de omgeving super mooi en de mensen super vriendelijk. Echt ontspannend lopen zo, al haalde de hoge temperatuur het tempo in de laatste kilometers er nog behoorlijk uit. Door de wedstrijdleiding werd ons negende vinkje op onze shirts gezet, ook weer in 'the pocket'. Tevreden reden we terug naar de Polder, nog drie marathons te gaan. Het echte aftellen was begonnen.



Provincie Zeeland! Onze tiende marathon vond plaats op zaterdag 17 oktober, de kustmarathon in de provincie Zeeland. Daar gingen we van Burgh-Haamstede naar Zoutelande lopen, gewoon weer met z'n tweeën. Het was herfstvakantie en



zodoende wilden we deze marathon combineren met een paar dagen weg in Zeeland met de beide gezinnen. Op een camping in Renesse hadden we twee sta-caravans gehuurd om deze als uitvalsbasis te gebruiken voor onze marathon. Burgh-Haamstede, de startplaats, ligt op ongeveer 10 minuutjes van Renesse, dus ideaal. Het weekend belooftte mooi weer en zeker voor het lopen gunstige windomstandigheden. Ook de temperatuur was prima voor de tijd van het jaar. Met 20 kilometer over het strand en door de duinen, de mooiste, maar zeker tot nu toe ook de zwaarste marathon van onze challenge. Het lopen over de Oosterscheldedam was speciaal, een waterkering, sterk staaltje architectuur, indrukwekkend! Het lopen aan de kust en in de Zeeuwse natuur was supergaaf, maar oh wat was het ook zwaar. Net voor Zoutelande gingen we

nog een laatste keer het strand op. Iets meer dan een kilometer door erg los zand, het leek wel de woestijn met op de achtergrond de ruisende zee, wat een contrast. Zwoegen en genieten van het afzien tegelijk. Na bijna vier uur en drie kwartier liepen we toegejuicht door onze gezinnen en vrienden (Gert & Mirjam Bos waren vanuit de Polder ook naar Zeeland gekomen om ons aan te moedigen) door de winkelstraat in Zoutelande over de finishstreep waarna Gert de vinkjes op onze shirts mocht zetten. Wat was het een mooi avontuur. Helaas was er door Corona verder niet veel te doen in Zeeland, alles was dicht, waardoor we op de zondag alweer vroeg naar huis gingen om verder bij te komen van deze loodzware marathon. Na afloop had Mirjam Bos nog wel een verrassing voor ons door een bedrag van € 200,- over te maken aan MS Research. Door met haar onderneming nagels te lakken werd van elke klant een euro gedoneerd naar het goede doel. Super actie!

Provincie Utrecht! Door Corona werden ook de laatste twee officiële marathons afgelast, die van Utrecht en Drenthe. Maar we waren het ondertussen wel gewend om ons eigen plan te trekken en ons niet door een virus te laten tegenhouden. Provincie Utrecht is een beetje de bakermat van René. Met Wijk bij Duurstede als het epicentrum van onze elfde marathon op zondag 15 november. Het fruitbedrijf van René zijn ouders vormde een ideale uitvalsbasis voor onze vier rondjes van 10,5 km. Het rondje, dat was bedacht door Berend, voerde ons langs boomgaarden en door het kleine dorpje Cothen met zijn kasteeltje Reinestein en een authentieke molen om graan te malen. Op onze looproute kruisten we meermalen de Kromme Rijn een rivier die helemaal naar Utrecht stroomt. Overall langs de route had René wel iets te vertellen over vroeger. Een rondje op deze manier lopen was zo voorbij. Aan fietsende supporters hadden we deze keer geen gebrek. Ruurd en Marja waren als vaste supporters meegekomen uit de Polder en ook Stef Sieljes en Kerst Beuckens waren mee om ons op de fiets te begeleiden. Ook mijn ouders hebben nog meegefietst en ook een collega die in het Utrechtse woont was met zijn racefiets ons op komen zoeken. Lopen is op deze manier een stuk minder zwaar en zeker zo gezellig. Ook deze keer liepen we weer in ons inmiddels vertrouwde systeem van lopen, een kilometer in een comfortabel tempo hardlopen van rond de 5.30 minuut/km en daarna tot zes minuten wandelen en dat doen we 42 keer. Op deze manier houden we ons lichaam heel en lopen we elkaar niet kapot. Na ruim vier uur mocht René zijn vader voor deze gelegenheid de vinkjes op onze shirts zetten. Inmiddels waren we ook de magische grens van 5.000 euro gepasseerd, een fantastische mijlpaal, het dubbele van ons streefbedrag. Dat hadden we vooraf nooit gedacht maar met jullie hulp is dat toch gelukt en daar zijn we ontzettend dankbaar en ook trots op. Berend en ik zouden ons best doen om die laatste weken uit de blessures te blijven zodat we op 20 december de laatste van de ruim vijfhonderd marathon kilometers van deze challenge konden gaan lopen.



Provincie Drenthe! En toen was het zomaar december, de 20^{ste} om precies te zijn. Op een parcours dwars door het Drentse natuurpark Dwingelderveld zouden we twee keer een halve marathon lopen als afsluiter van onze 12 marathons challenge. Lopen in de prachtige natuur als afsluiting van een jaar lang hardlopen voor het goede doel, kon ons geen mooier decor geven. Bospaadjes, dwars over de hei, dan weer verhard en dan weer onverhard, licht glooiend, wat op en af. Nog één keer de schoenen aan en veters strikken, lopen voor MS Research, lopen voor Ruurd, lopen voor al die supporters en donateurs, nog één keer. Nog één keer ons best doen, nog één vinkje! Dan zat onze challenge 2020 erop. 12 marathons, in 12 maanden in 12



verschillende provincies lopen. Ondanks de Corona maatregelen waren er veel vrienden gekomen om ons aan te moedigen op onze laatste kilometers en ons op een avondvierdaagse manier met geklap binnen te halen. Een ietwat geëmotioneerde Ruurd sprak voor de camera van Omroep Flevoland en de lokale krant De Noordoostpolder zijn waardering uit voor 'zijn (gekke) helden', dat zij dit hadden gedaan vond hij heel speciaal. Na het uitreiken van een speciale 'Team Jerommeke medaille' mocht Ruurd onze laatste vinkjes op onze shirts zetten, zeer speciaal moment. Onze challenge was volbracht; YES, we did it! Ondertussen had de vriendengroep voor de innerlijke mens gezorgd door koffie, warme chocolademelk, snert en broodjes te verzorgen voor de supporters die waren gekomen om ons aan te moedigen. Misschien juist wel door Corona was deze intieme setting in de buitenlucht op een parkeerplaats, met deze mensen, wel de allermooiste medaille die je uitgereikt kunt krijgen. Een dergelijk avontuur verbindt mensen en heeft ons steeds gemotiveerd om door te gaan. Een mooie verrassing was dan ook de videoboodschap die we van MS Research kregen (met Wolter Kroes als ambassadeur), als blijk van waardering voor onze prestatie. Dankbaar en trots dat we het gehaald hebben is het gevoel dat achteraf overheerst.

Challenge volbracht! De marathons zaten er op maar daarmee was onze challenge nog niet geheel ten einde. Marathons lopen was het middel om aandacht te vragen voor de ziekte MS. Het doel was echter om zoveel mogelijk geld op te halen voor MS Research, een organisatie die onderzoek doet naar de ziekte MS. Niet lopen was geen verhaal en dus ook geen aandacht voor ons doel. Achteraf kunnen we stellen dat het soms best wel op het randje van onze fysieke mogelijkheden was en dat een virus, blessures, pijntjes en een fietsongeluk diverse keren onze actie dwarsboomde. Maar dat alle lieve reacties, aanmoedigingen, donaties en alle supporters die ons met hun aanwezigheid steunden, voor de juiste moraal zorgden om toch iedere keer maar weer door te gaan. Daarvoor willen wij een ieder bedanken die op welke wijze dan ook heeft bijgedragen aan dit avontuur. Ondanks Corona hebben we nooit een moment het gevoel gehad dat we er maar met z'n tweeën voor stonden maar met een heel team, dat we dit samen hebben gedaan! Ook willen we onze gezinnen bedanken voor het geduld en de ruimte die ze ons hebben gegeven om onze passie te combineren met de vele uren training en momenten dat we ergens in het land onze marathons liepen. Zonder steun van de directe omgeving zal een dergelijk avontuur een zware opgave zijn. Ook de sponsors willen we bedanken. Fysio FM voor de vele massages en blessurebehandelingen die we hebben gekregen, TTT Software voor het beschikbaar stellen van een website en Onze Creativiteit voor alle creatieve uitingen (shirts, logo's). Zonder goede randvoorwaarden geen succesvolle actie!

Eindbedrag! Rest ons om af te sluiten met het bekend maken van het eindbedrag wat we uiteindelijk per 31 december 2020 hebben opgehaald voor MS Research. Het eindebedrag is: **€ 8.086,- euro**. Wat een supergaaf bedrag, dit ook mede door een megabedrag (€ 1.250,-) van Berend zijn werkgever Avit. Hierdoor ging het donatiebedrag voor MS Research op het allerlaatste moment hard en bereikte ons streefbedrag ruim 300% van ons streefbedrag. Alle 246 donateurs, supporters en sponsors bedankt! Met elkaar hebben we iets moois bereikt.



Marathon Challenge feitjes!



- Wist u dat we tijdens onze challenge ruim 506 marathonkilometers hebben gelopen!
- Berend en René bij elkaar wel 10 paar hardloopschoenen hebben versleten!
- We elke avond voor de marathon beiden pannenkoeken aten!
- Dat Berend zijn marathon's op 'Kerosine' liep en René op getletjes!
- Dat Ruurd bij zeven van de twaalf marathons aanwezig was om een stukje mee te fietsen!
- Dat Ruurd ook speciaal heeft geïnvesteerd in een loopfiets (zie foto) om zoveel mogelijk overal bij te kunnen zijn!
- René 18 nieuwsbrieven heeft geschreven en Berend alle berichtjes op de website en social media heeft verzorgd!
- Dat Engelen en Marjan beiden in Zeeland elk een boete kregen voor foutparkeren! Hadden ze beter kunnen doneren!

De mooiste donatie Quotes:

- Vanmorgen zag ik twee mannen, aangemoedigd door een clubje supporters, van start gaan bij het Beleefpark in Dwingeloo. Zelf ben ik voorzitter van het Beleefpark en startte daar voor een 5 km loop. 🙏 Dankzij het spandoek kwam ik op jullie website en las van dit initiatief. Los van het feit dat research naar MS een heel goed doel is, werd ik vooral geraakt door dit initiatief waar vriendschap de basis vormt. Prachtig initiatief en inmiddels voltooid, denk ik. Met plezier gedoneerd.
- MS is een vreselijke aandoening. En onderzoek is van levensbelang, maar ook ontzettend duur. En wat is dit een geweldig goed initiatief! Respect voor het volledige team!
- Sporten is leuk en gezond. Met de diagnose MS kost elke beweging meer dan gemiddelde energie, die je niet meer in overvloed hebt. Onderzoek naar MS helpt bij het vinden van oplossingen of verlichting. Deze extreme challenge bestaande uit heel veel stappen, en inspireerde mij al tot deze kleine stapje - namelijk een donatie. Hopelijk jou ook.
- Helaas in de directe omgeving enkele zeer droevige gevallen van MS, dus ik vind dit een bijzondere en belangrijke actie waar collega Berend aan meedoet. Een enorme prestatie voor een geweldig goed doel. Zet hem op voor de laatste 2 marathons!
- Wie jarig is trakteert, maar deze keer niet op taart. Mijn taartgeld gaat dit jaar als donatie naar Team Jerommeke en hun Marathon Challenge voor onderzoek naar de ziekte MS van MS Research. Steun jij net als ik ook MS Research?
- Team Jerommeke, alweer één marathon afgevinkt. Knappe prestatie, ook van de gastlopers. Jullie verdienen weer een donatie.
- Het is een druppel op een gloeiende plaat, hopelijk regent het druppels en kan MS genezen worden. Gewoon een hart onder de riem! Je staat niet alleen!
- Wat in moedich plan mannen! Ús stippe ha jim. Wy hoopje dat it wat besjutte kin yn it ûndersyk nei MS. Wy sitte lyk as jim maat, ek mei in boerebedriuw en MS. Set m op!!
- Bedankt voor het onkruid spuiten!
- Rene en team, heel heel veel succes met jullie Challenge voor het goede doel. Helaas weten we nog steeds niet voldoende van MS, toch is er een sleutel..., en jullie zetten je gezamenlijk in zodat de sleutel uiteindelijk gevonden gaat worden. Succes!!!
- Een heel goed doel, mannen. Echt super dat jullie dit doen. Bij het lopen van een of meer marathons kun je, als het echt niet meer gaat, uitstappen. Bij MS kan dat niet! Je móet door, ook als het even niet meer gaat. Daarom héél véél sterkte, moed en succes gewenst voor het hele team, dus ook Ruurd.
- Echt respect mannen. Doneren kost niet veel energie. Daarom steun ik jullie!
- Omdat wij in onze kennissenkring iemand kennen die MS heeft en er veel onderzoek nodig is, willen we graag bijdragen aan deze super sportieve actie. Een behoorlijke uitdaging. Heel veel succes allebei!!
- Ik heb getwijfeld tussen doneren of aanmelden als teamlid. Tot ik las dat het wel binnen 4 uur gedaan moet zijn. Toen was de keuze niet zo moeilijk meer. René, wat mij betreft ben je een malloot om dit te doen maar ja, je weet hoe sportief ik ben dus aan die mening moet je maar niet te veel waarde hechten. Ik heb een torenhoog respect voor de actie die jij en je kompaan op poten hebben gezet en ik wens jullie heel veel succes. Ik twijfel niet aan een goede afloop! Groet en succes!
- Zet 'm op helden 🏃🏃

Het was een onvergetelijk avontuur!

Team Jerommeke (Ruurd, Berend en René) heeft zich
een jaar lang ingezet voor het goede doel,
onderzoek naar de ziekte MS.

Een genezing voor deze ziekte is er nog niet.

Blijf daarom MS RESEARCH steunen.

uw hulp blijft hard nodig!