

editie 01 / november 2020

RUN2DAY ***ZWOLLE***

Sarah-Lynn

"Waarom ik ga hardlopen?"

**Hardlopers zijn soms
wel een beetje
vreemd!**



RUN DAY
ZWOLLE

Onze eerste editie!

Dit is de eerste editie van het online magazine van Run2Day Zwolle. Met dit magazine willen we jou op de hoogte houden van wat er allemaal in en om onze winkel gebeurt. Natuurlijk hebben we al onze nieuwsbrief en onze social media kanalen maar op deze wijze kunnen we net nog wat meer vertellen. Achtergrondverhalen over onze medewerkers en ambassadeurs, maar ook over de evenementen welke wij organiseren. We hopen dat je veel leesplezier zult beleven aan onze online magazines!

In deze eerste editie komen Run2Day ambassadrice Sarah-Lynn en onze collega Arne aan het woord. Twee onwijs leuke mensen die het heerlijk vinden om hard te lopen en ook nog eens een setje zijn. Hoe leuk is dat? Daarnaast ook een item over Nepal. Een land wat erg centraal staat bij de activiteiten van onze winkel. Maar waarom eigenlijk?

En in deze editie komen onze nieuwe Challenge Run (de vierde op rij) de Zwolse Kunst Run, en de Sint Nicolaasloop aan de orde. Deze laatste run staat al jaren op de hardloopkalender maar de editie van 2020 zal er toch wel anders uit gaan zien.



RUN2DAY
ZWOLLE

**"DON'T
CHASE
YOUR
DREAMS.
RUN
THEM
DOWN!"**

Nepal neemt een prominente plek in bij de activiteiten van Run2Day Zwolle. Maar waarom eigenlijk? Run2Day Zwolle eigenaar Eddie Sevink kwam voor het eerst in Nepal in 1999. Hij liep daar de Sikkim Himalaya Challenge Marathon. Een prachtige trailmarathon over een bergkam op de grens van Nepal en India. Hij kende de uitdrukking "Eerst ga je naar Nepal voor de bergen maar daarna kom je terug voor de mensen.". Yeah sure, was zijn gedachte toen. Maar niets was minder waar. Hij werd gegrepen door de schoonheid van het land, en bewoners van dit prachtige land maakte nog meer indruk op hem. Hij bleef contact houden met Nepali en in 2007 was hij leider van een groep van 24 lopers die meededen aan de Tenzing Hillary Everest Marathon. De hoogste marathon ter wereld met een start op bijna 5400 meter hoogte in Mount Everest Basecamp. Dit was een zeer bijzondere reis met voor hem als persoonlijk meest indrukwekkende moment het uitstrooien van een deel van het as van zijn kort daarvoor overleden vader. In 2013 ging Eddie wederom terug om deze marathon nogmaals te doen met een groep.

In 2015 ging Eddie als expeditieleider van zijn eigen Mera Peak Challenge naar Nepal om deze 6400 meter hoge berg te beklimmen. Door extreem veel sneeuwval was het niet mogelijk om de top te bereiken helaas. Eenmaal terug in Kathmandu sloeg het noodlot toe voor Nepal. Door de zware aardbevingen is Nepal in totale verwoesting achtergelaten. Veel gebouwen zijn ingestort en delen van Nepal zijn letterlijk van de kaart geveegd. Gelukkig overleefde alle deelnemers van de expeditie deze natuurramp, maar er moest wat teruggedaan worden voor dit wonderschone land. Veel kinderen zijn hun ouders kwijt en vele tienduizenden zijn dakloos.



Eddie zit in het bestuur van Stichting 112 Nepal. Deze stichting ondersteunt kleinschalige projecten gericht op het welzijn en de toekomst van kinderen. Projecten zoals de ver- en herbouw van de kindertehuizen Firefly, The Farmhouse en Sankhu, en het bouwen van scholen in de uitlopers van de Himalaya. Daar gaan het geld naartoe wat onder andere opgehaald wordt met de Free Feet 038 evenementen en challenge runs van Run2Day Zwolle. De afgelopen 21 jaar dat Eddie in Nepal komt heeft hij inmiddels tientallen verschillende projecten gedaan en ligt de focus de afgelopen 5 jaar erop om de volwassenen van de toekomst een eerlijke kans te geven. Meer informatie over de stichting kun je vinden op www.112nepal.nl. Om mani padme hum



RUN4DAY
ZWOLLE



Paspoort:

Naam: Sarah-Lynn Reuver

Leeftijd: 34 jaar

Beroep: Docent Lichamelijke Opvoeding
,Biologie en EHBO (middelbaar onderwijs)

Hobby's: Sport, Reizen, Eten (gezond),
Netflix, Terrasjes doen (wanneer het kan)

PR hele marathon: 3:07:11

PR halve marathon: 1:25:27

PR 10 km: 37:42

PR 5 km: 18.11

PR 4 EM: 23:58

PR 10 EM: 1:04:35

‘Ik loop omdat het kan, ik loop omdat het mag’

Eén van de belangrijkste redenen om hard te lopen is om fit te blijven en fitter te worden. Werken aan mijn gezondheid en het verbeteren ervan. Dit is door de jaren heen nooit veranderd, het is een rode draad door mijn leven heen. Ook het gevoel om deel uit te maken van iets; de loperscommunity, en nieuwe mensen te leren kennen, is ook zo tof. Daarbij heeft lopen me ook geleerd beter om te gaan met tegenslagen, denkend aan blessures en momenten dat het wat tegenzit. Lukt het vandaag niet, dan misschien morgen.

Ik ben als veel mensen begonnen met het trainen van de kleinere afstanden. Af en toe een loopje voor de gezelligheid, maar ook voor de afwisseling (2013). Je loopt een wedstrijdje toch vaak wat anders. Al snel ging het naar de wat langere afstanden en in 2015 ben ik uitgedaagd om een marathon te lopen. Ik laat niet graag uitdagingen liggen en heb iemand gevonden die mijn schema wel zou kunnen maken. Schema hoe werkt dit?

Een belangrijke reden om hard te lopen was vanaf dat moment dus ook om een bepaalde prestatie neer te zetten. Daarnaast wilde ik graag ook iets doen wat niet iedereen wil of kan. Een hele marathon is een afstand waar niet iedereen warm voor draait en waar met name door niet hardlopers toch vaak nog vol bewondering naar wordt gekeken.

Tegenwoordig loop ik deze afstand met gemak (6 marathons, pr 3:07:10 uur), maar toch denk ik dat het goed is om af en toe te beseffen dat het niet vanzelfsprekend is dat je aan één stuk door, ruim 42 kilometer kan rennen.

Toch blijf ik gaan voor de uitdagingen.... Mijn eerste hele Ironman (4 km zwemmen, 180 km fietsen en 42 km lopen) stond gepland in augustus (Kopenhagen). Deze mocht helaas niet doorgaan en staat voor volgend jaar.....

Er zijn vast nog wel meer redenen te bedenken waarom ik hardloop. Voor mij is het samengevat een sport en hobby waar ik enorm van kan genieten en die in groepsverband onwijs gezellig is om te beoefenen. ‘Ik loop omdat het kan, ik loop omdat het mag’





RUN4DAY
ZWOLLE

Zwolse Kunst Run

Op zaterdag 24 oktober zijn wij gestart met een nieuwe challenge run. En wel de Zwolse Kunst Run. In en om het prachtige centrum van Zwolle hebben wij veel kunst staan en daar hebben wij een mooie route langs uitgestippeld. Een route van 6 kilometer die dus voor bijna iedereen te doen is. Ook voor deze run hebben we weer een prachtige medaille laten maken. De spelregels?

- Check de route
- Loop de route
- Toon de route in de winkel
- Doneer in onze 112 NEPAL pot
- Claim jouw medaille
- Op de foto



Ga jij jouw run ook weer doen? Geniet van de route. Doe voorzichtig met oversteken. En geef elkaar de ruimte. En heb je moeite met de route op jouw kleine telefoonscherm? Wij hebben een exemplaar van de route op A4 formaat voor jou in de winkel klaarliggen.

Sint Nicolaasloop 2020

De Sint Nicolaasloop wordt ieder jaar georganiseerd op één van de laatste zondagen voor 5 december, Sinterklaas. De afstanden zijn 5+km, 8km en 10 EM. In 2020 is er geen kidsrun. Het parcours voor alle afstanden loopt via het mooie buitengebied aan de noordkant van Zwolle langs de wijken Berkum en AA-landen.

In 2020 wordt er een individuele editie georganiseerd. Op zaterdag 28 en zondag 29 november 2020 mag iedereen op een zelf gekozen tijdstip één van de afstanden lopen. De 3 routes zijn dan, net als andere jaren, met pijlen uitgezet zodat je niet hoeft te zoeken.

Loop één van de afstanden op zaterdag 28 of zondag 29 november 2020 tussen zonsopgang en zonsondergang. Registreer je run met je sporthorloge, hardloopapp op je smartphone en deel je prestatie op Instagram of Facebook met de tag #sintrnicolaasloopzwolle.

Aanvullende info is te vinden op www.sintrnicolaasloop.nl



Arne Mulder!

Run2Day collega en harde loper!

Zoals heel veel anderen ben ik voor mezelf begonnen met hardlopen. Het gaf mij een enorme kick om in trainingen sneller te worden. Ik voelde mij sterker en fitter en het was voor mij ook een zalige manier om mijn dag af te sluiten. Na de trainingen was mijn hoofd lekker leeg! Of ik mij nou blij, verdrietig, hyper of lusteloos voelde, hardlopen was altijd wel prettig.

In de zomer van 2007 ben ik "echt" begonnen met hardlopen. Ik sloot me aan bij de atletiekvereniging en ik ging (baan)wedstrijden lopen. Vanaf dat moment ben ik een fanatieke hardloper die erg veel plezier heeft in het verbeteren van tijden en dat is nooit veranderd. Ik vind het een hele leuke uitdaging om sneller te worden op afstanden tussen 1500m tot en met de marathon. Ik doe graag mee aan wedstrijden, in Zwolle en omgeving heb ik regelmatig op het podium mogen staan.

In het jaar 2020 beleef ik hardlopen bijna net zoals toen ik begon met hardlopen. De eerste paar maanden van het jaar was ik herstellende van een blessure en ik richtte mij op conditie verbetering zonder wedstrijden. Vanaf de Corona uitbraak in maart zijn mijn diensten bij mijn andere baan in de gehandicapten zorg hectischer geworden. Hardlopen was voor mij wederom de ideale manier om mijn hoofd leeg te maken. Ik ben meer gaan waarderen hoe vitaal ik ben. Mede door contact met de klanten in de winkel ben ik ook nóg meer van de hardloopsport gaan houden. Terwijl allerlei sporten onmogelijk worden vanwege coronamaatregelen, blijft hardlopen altijd een goede optie. Veel hardlopers die mij kennen, zien mij als een soort wedstrijd freak. Inmiddels heb ik al bijna een jaar(!!!!) geen wedstrijd gelopen en ik ren soms meer dan 100 km per week. Het is mij wel duidelijk dat ik niet alleen loop voor de wedstrijdprestaties :-)

Het is heel leuk om medewerker bij Run2Day Zwolle te zijn. Ik geniet er enorm van wanneer ik een klant kan helpen bij het aanmeten van de juiste schoenen. Soms kunnen wij ook goede aanvullende looptips geven op gebied van houding of trainingsintensiteit. In coronatijd heb ik veel klanten vanuit een andere tak van sport mogen helpen. Voorkennis van hardlopen was in deze periode erg waardevol. Zo hielp ik een klant die 5x per week fitness deed. Na doorvragen kwam ik erachter dat hij van plan was om gelijk 5x per week te gaan hardlopen. Ik kon hem de juiste tips geven om een blessure te voorkomen. De variatie maakt het ook leuk, soms komt er iemand die wil beginnen en meteen daarna komt een klant die voor zijn zoveelste marathon gaat.





RUN2DAY
ZWOLLE



"To Run,
Or Not To Run?"

What a stupid question!

Een uitgave van Run2Day Zwolle

Adres: Vechtstraat 31, 8021 AS Zwolle

Website: zwolle.run2day.nl

Facebook: www.facebook.com/run2dayzwolle

Instagram: [@run2day038](https://www.instagram.com/run2day038)