

Looplessen voor deelnemers Tocht om de Noord

Groningers die meedoen aan de Tocht om de Noord van september lopen nu al door de provincie. Ervaren wandeltrainers geven looplessen. „Voordeel is dat je de dag erna nooit spierpijn hebt.”

MATTHIJS SORGDRAGER

HEILIGERLEE „Freddy, hier naar links!” De harde stem van Eltjo Glazenburg schalt door de bossen rond Heiligerlee. Freddy slaat gedwee linksaf, de andere achttien wandelaars volgen.

Glazenburg, een gediplomeerde wandelcoach, drementelt door de

groep. Hij informeert naar vakanties, het afgelopen weekend en spreekt de wandelaars streng toe wanneer ze met ingezakte rug lopen, te grote passen maken of – een doodzonde – landen op de hak. „Dan komt al dat gewicht op je gestrekte been. Daar krijg je last van.”

Het is een van de vele groepen die hij wandelles geeft. Ze zijn in training voor de Tocht om de Noord die in september wordt verlopen. De fanatiekste wandelaars lopen twee keer 40 kilometer door de provincie Groningen. De eerste dag van Noordlaren naar Groningen, de tweede dag van Groningen naar Zoutkamp.

Een forse tocht en een paar wandeltips kunnen dan goed van pas komen, vinden veel lopers. Bovendien is het wandelevenement uitverkocht en kunnen wandelaars die

meedoen met de ommetjes alsnog een startbewijs krijgen.

„Maar dat geldt niet voor ons, hoor”, zegt Heleen Eerkens (65). Zij en wandelvriendin Gea Boels (60) wilden gewoon wel eens meedoen aan zo’n ommetje. Het is een goede stok achter de deur om na het werk toch nog even een stukje te lopen. Bovendien, wandelen houdt je fit. „Ik heb wel even de auto gepakt van Hoogezand naar Heiligerlee”, zegt Boels schuld bewust.

En de coach? Hij heeft wel humor, menen de dames. Echt streng is hij niet. Boels: „Behalve als het op de warming-up aankomt.” Voor ze een stap mochten wandelen, moest de groep al de voeten, heupen en benen losschudden. En na het wandelen, weet ze, komt steevast een *cooling down*. „Voordeel is wel dat je de dag erna nooit spierpijn hebt.”



Wandelcoach Eltjo Glazenburg wandelt met zijn loopklas door Heiligerlee. FOTO

MATTHIJS SORGDRAGER