



**Rita Verduijn (53) traint met vijf dames voor de halve marathon. Op zaterdag lopen ze samen in Zeist.**

**Rita:** "Op 7 april lopen wij de halve van Berlijn. Ik weet nu al dat het een leuke week gaat worden. We zijn met zijn zessen. Twee van ons hadden eigenlijk besloten nooit meer een wedstrijd te lopen. De jongste van onze groep is 44 en zij loopt het kortst. We hebben ook een stel, zij lopen en leven samen. De oudste van de groep is 56. Ik ben de fanatiekste van de groep, want ik wil graag onder de twee uur lopen. Van mijn 19e tot 33ste liep ik wedstrijden op de baan. Toen ik zwanger werd ben ik gestopt. Na de zwangerschappen ben ik weer gaan hardlopen, maar op een laag pitje.

## "IK KAN NIET ACHTERBLIJVEN, HET KAN TOCH NIET ZO ZIJN DAT ZIJ HET HALEN EN IK NIET?"

Toen de kinderen wat ouder waren kon ik in 2005 weer serieuzer trainen, maar deed dat nog altijd in mijn eentje. Totdat ik een groep dames van atletiekvereniging U-track tegenkwam. Zij vroegen me mee te trainen. Met een beetje conditie kun je gewoon praten tijdens het lopen. Als je samen loopt, komt het hele leven voorbij. Ik merk dat ik er nooit over nadenk of ik zin heb, ik ga gewoon en dat geldt voor ons allemaal. We proberen elke week 10 procent meer te lopen en dat doet iedereen ook braaf. Ik kan niet achterblijven, het kan toch niet zo zijn dat zij het halen en ik niet? Door deze individuele sport met elkaar te doen is het niet alleen een inspanning. Het is ook gewoon leuk."

*Zweten en kletsen. Bij de Chicks Only Running Club train je wekelijks onder begeleiding van een instructor. No boys allowed. [run2day.nl/chicks-only-running-club](http://run2day.nl/chicks-only-running-club)*

*Met een groep beginnen met hardlopen? iRun organiseert 3 keer per jaar een clinic voor beginners op meer dan 50 locaties. [www.irun.nl](http://www.irun.nl)*

*Running Crew. De running junies lopen, eten en drinken samen op dinsdagavond in Amsterdam. [www.facebook.com/runningjunkies](http://www.facebook.com/runningjunkies)*