

Caroline Nouwels heeft een mooie hobby. De logopediste doet sinds enkele jaren aan hardlopen. In september vorig jaar liep ze haar eerste halve marathon, in Ommen. Dat viel haar nog best zwaar. Begin dit jaar meldde ze zich aan voor een clinic bij een atletiekvereniging, om meer te leren over duurloop. Maar daar zat als uitdaging ook de Halve Marathon van 13 juni in Zwolle aan vast. Intussen kreeg ze van de 9-jarige Rick – bij haar op bezoek in de praktijk – de suggestie om zich voor deze zware inspanning te laten sponsoren, voor een goed doel. Dat idee nam Caroline graag over. En met zoveel mensen met Downsyndroom in de praktijk was het goede doel snel gevonden: de Stichting Downsyndroom. Caroline: heel erg bedankt! • tekst Caroline Nouwels-Drenth, Staphorst, foto's familie Nouwels



Caroline Nouwels bij de start (linksonder) en halverwege het parcours in Zwolle.

Sportieve Caroline loopt door tot het uiterste

Drie dagen voor de grote dag werd ik ziek. Ik heb geprobeerd zoveel mogelijk rust te houden en op de dag zelf was gelukkig de koorts weg. Daarom kon ik die zaterdagavond 13 juni toch starten voor de halve marathon in Zwolle.

Ik had een T-shirt laten bedrukken met 'Caroline loopt voor Stichting Down Syndroom'. Omdat wij in onze praktijk wel zo'n 15 mensen per week met Downsyndroom behandelen - ook veel jonge kinderen - hebben we best veel affiniteit met Downsyndroom.

Liefst 140 mensen hadden de lijst ingevuld om mij te sponsoren. En ik kreeg vele sms'jes en e-mails met aanmoedigingen. Dat was natuurlijk helemaal geweldig. Mijn hartelijke dank daarvoor.

Onze groep verzamelde zich bij het Hanzestad in Zwolle. Daar werden de startnummers en de chips uitgereikt. Daarna gingen we gezamenlijk naar het startvak aan de Koggellaan in Zwolle. Boven onze hoofden cirkelden de helikopters van RTV-oost. Het startschot klonk en daar gingen we.

Het was lekker loopweer, niet te warm, niet te koud. Er stond veel publiek langs de kant van de weg. Grappig was dat je



naam op het startnummer was gedrukt, zodat mensen je persoonlijk konden aanmoedigen.

Ik heb ook de halve marathon gelopen in september 2008 in Ommen. Zwolle is een heel andere ervaring. Echt heel gezellig en veel meer publiek dat je onderweg kan steunen. Langs de kant stonden verschillende bandjes met muziek. Naast de reguliere verversingsposten stonden er ook veel kinderen klaar met bekertjes water.

Luchtwegen

Helaas kreeg ik na enige tijd toch last van mijn luchtwegen. Uiteindelijk kreeg ik het zo benauwd dat ik in overleg met mijn trainer (zij bleef bij mij, omdat ik niet zo lekker liep en ziek geweest was), na 15 kilometer een eerste hulp post heb bezocht. Daar werd het zuurstof in het bloed gemeten en werd ik aan de monitor gezet. Uiteindelijk werd de beslissing genomen dat ik niet meer verder mocht lopen, omdat ik ziek was geweest en daardoor mijn longen op dat moment niet voldoende zuurstof konden opnemen voor het leveren van deze prestatie.

Dat ik moest stoppen was voor mij niet leuk en ik heb er ook wel even enige tranen om gelaten, maar goed. Een volgende keer beter.

Ik wil iedereen bedanken voor hun steun en de sponsoren voor het geld dat we bijeengehaald hebben voor de Stichting Downsyndroom. We konden 693 euro naar de stichting overmaken!

Zie ook: www.logopedie-nieuwleusen.nl