

# 'Het is belangrijk om in je gezondheid te investeren'

**MOLENHOEK | Ze zijn net terug uit het zonovergoten Cyprus. Niet van een welverdiende strandvakantie maar van een vierdaagse hardloophallenge. De deelname was voor Jannie (64) en Theo (70) Sessink uit Molenhoek niet onverdienstelijk. Theo keerde met maar liefst drie bokaal huiswaarts en pakte de eerste plaats in het algemeen klassement boven de 70 jaar.**



De vier R's noemen ze het. Naast rust, reinheid en regelmaat hebben Jannie en Theo Sessink de R van rennen aan de welbekende wijsheid toegevoegd. Een bezigheid die mede de basis vormt van de gezonde levensstijl van de twee sportievelingen. Regelmatig is het koppel te vinden in de sportschool en in het bosrijke heuvellandschap van Molenhoek. Op Cyprus waren de heuvels een week geleden toch net andere koek dan de vertrouwde heuvels thuis. "Het was best een zware hardloophallenge", blikt Jannie terug. "Vooral dag twee was zwaar. Toen moesten we een trail van 11 kilometer over rotsblokken een berg op rennen van 1600 meter hoog." De overige drie dagen stonden een tijdloop van 6 kilometer, een halve marathon en een cityrun van 10 kilometer op het programma. Theo deed al vaker mee aan de Cyprus

International 4-Day Challenge, maar deze editie was een speciale. "Ik eindigde als beste in het algemeen klassement boven de 70 jaar. Een mooi resultaat", zegt Theo trots.

## Sporten

Sporten, het zit in het bloed van Theo en Jannie. Voordat Theo de hardloopschoenen aantrok, bond hij schaatsijzers onder. De sport voerde de geboren Huissenaar naar Noorwegen en Friesland, waar hij jarenlang woonde. "Ik zat in de jaren '60 bij de jeugdselectie van Oost-Nederland en ben als jong broekie naar Noorwegen geweest. Dat was in de tijd van Ard Schenk en Jan Bols", herinnert Theo zich die allround schaatser was en tweemaal meedeed aan de Elfstedentocht. Naast zijn baan van 30 uur per week in de medische wereld, bleef Theo fanatiek schaatsen en werd later schaatstrainer. Via de fietssport leerde hij Jannie kennen. Wat begon als vriendschap groeide uit tot liefde. In 2000 trouwde het koppel en streek neer in Molenhoek. Daar ontdekten ze het hardlopen door – naar eigen zeggen – alle wandelende en rennende

mensen in de bossen. "Sinds ik vorig jaar ben ik met vervroegd pensioen en doe ik mee met Theo aan wedstrijden op eilanden. Zijn enthousiasme is aanstekelijk", lacht Jannie. Zo zijn ze beiden dit jaar al naar Gran Canaria, Lanzarote en Mallorca geweest. De volgende reis is al geboekt. Naar Gran Canaria in januari voor een halve marathon over het vulkaanlandschap van het eiland. Theo en Jannie willen generatiegenoten laten zien dat het belangrijk is om op hun leeftijd te bewegen. "Door een gezonde levensstijl te onderhouden, kun je veel ondernemen. We gaan wekelijks naar de sportschool en hardlopen. Daarnaast letten we op onze voeding en hebben een vast ritme. Het is belangrijk om in je gezondheid te investeren want dat betaald zich echt uit", besluiten ze.

Theo vindt Molenhoek  rijp voor een recreatieve loopgroep, waarin vooral plaats is voor de beginnende loper/loopster.

Het loopgebeuren is in ons dorp erg versnipperd en veel individueel. Hij kiest liever voor verbinding en een loopgroep is daarvoor een mooi middel/doel. Samen sterk en stimulerend voor jong en oud.

Kies voor verandering en kom in beweging op een geheel eigen wijze onder deskundige begeleiding. Hier kan men op een verantwoorde wijze kennis maken met loopscholing /training. Hierin wil hij zijn ervaring als looptrainer overbrengen.

Belangstellenden kunnen zich melden bij Theo Sessink.

Mobie:l 0615145316.

Email: [theosessink@chello.nl](mailto:theosessink@chello.nl)