



 **Kijk op de site bij /video**
Loopgroep voor ouderen
is een groot succes

De groep is bezig aan de warming-up. Spieren los, pezen soepel, dan kunnen de Goldies los. FOTO DIRK-JAN GJELTEMA

Oud zijn ze, maar nog lang niet versleten

Elke dinsdagmorgen komen zo'n zeventig senioren bijeen op de atletiekbaan in Vlissingen. Om te bewegen, te ouwehoeren over vroeger en elkaar te steunen als weer eens een of andere rotziekte heeft toegeslagen. Ze noemen zichzelf - met een knipoog - de gouden generatie, kortweg Gold.

MAURICE STEKETEE

Het kraakt en piept deze dinsdagmorgen in de kleedkamer van Dynamica op sportpark Vrijburg in Vlissingen. 60-, 70- en zelfs een 80-plusser proberen zich in een hip hardloophempje te hijsen. Daarna gaan de compressiekousen nog bij menig atleet om de knoestige kuit en worden gifgroene sloffen om de gekromde tenen gema-noeuvreerd. Wanneer de laatste loper zijn gehoorapparaat heeft

uitgedaan en de leesbrilletjes veilig zijn opgeborgen in de sporttas kan de training beginnen. Welkom bij de Gold-groep.

Regendruppels stuiteren over de atletiekbaan in Vlissingen, een woeste zuidwestenwind doet de rondetijden kelderen. Het is rond uit beestenweer als zo'n zeventig senioren aan hun warming-up beginnen tijdens hun wekelijkse dinsdagochtendtraining. Maar weer of geen weer, Gerard Rommers is van de partij. 81 jaar

wordt-ie, in april. „Je denkt toch niet dat ik vanwege een beetje regen thuis blijf zitten?”

Meer bewegen, blijven sporten, gezonder leven. Je kunt de tv niet aanzetten of de krant openslaan of het gaat erover. Toch zijn er nog veel te veel ouderen die de bank niet afkomen. Iets meer dan een op de drie 65-plussers voldoet aan de beweegrichtlijn van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Omdat 'we' allemaal langer blijven leven, is

het van belang om ook langer te blijven bewegen, dat besef is er bij iedereen wel. Maar hoe hou je ouderen gemotiveerd?

Die vraag hoeft je aan Gerard Rommers niet te stellen. „Maar jongen toch, ik kijk heel de week uit naar die dinsdagmorgen. Om met m'n oude kameraden lekker te trainen en na afloop koffie te drinken. Ik ben blij dat ik dit nog kan op mijn leeftijd. Wat mijn geheim is? Je moet geluk hebben. Ik zit nu twintig jaar thuis en heb al

zeventien oud-collega's weg moeten brengen.”

Rommers is een van de 84 leden van de Groep Ochtend Lopers van Dynamica, Gold-groep voor intimi. In 2012 begonnen ze met een man of tien bij de plaatselijke atletiekclub met als doel om ouderen in beweging te krijgen en vooral ook te houden. Inmiddels gaat de teller snel richting de honderd. Het sociale aspect en sportieve presteren vormen elke dinsdag een gouden tandem. De leden