

# Trampoline als doel

Thijs van der Valk loopt Nijmeegse Vierdaagse \* Geld ophalen voor speeltoestel \* Volop aan het trainen \* Steun van collega's Meerwinkel



Marjolein Vos

marjolein.vos@hollandmedia.combinatie.nl

**Hoofddorp** \* „Ik loop om kinderen met epilepsie weer vrolijk te laten springen”, aldus de 38-jarige Hoofddorper Thijs van der Valk. Van 21 tot en met 24 juli gaat hij de Nijmeegse Vierdaagse lopen voor de Stichting Epilepsie Instellingen Nederland (Sein).

En hoe Van der Valk de kinderen wil laten springen? Heel simpel. „Door het geld dat ik ga ophalen met het lopen van de vierdaagse, kunnen ze bij Meer en Bosch in Heemstede een trampoline aanschaffen”, vertelt hij.

## Speciale betekenis

Voor hem heeft het lopen van de vierdaagse voor dit doel een speciale betekenis. „De eerste 25 jaar van mijn leven heb ik zelf meerdere keren per dag epileptische aanvallen gehad. Door die insuluten ben ik van mijn elfde tot mijn twintigste opgenomen geweest in de instelling Meer en Bosch. Een operatie heeft ervoor gezorgd dat ik nu aanvalsvrij ben en daarom kan ik eindelijk de Nijmeegse Vierdaagse lopen.”

Van der Valk was een avontuurlijke jongen. „Ik heb altijd gemist dat er geen speeltoestellen waren. Daarom wil ik nu graag via deze sponsorloop geld inzamelen om ervoor te zorgen dat de kinderen die nu opgenomen zijn, wel kunnen genieten van een of meerdere speeltoestellen.” Zelf heeft hij al contact gehad met Sein en ook de kinderen die er nu wonen zijn blij met de inzet van hem. De bewoners zijn van allerlei leeftijden. De jonge kinderen kunnen volgens hem wel wat speeltoestellen gebruiken om hun energie kwijt te kunnen. „De blije gezichten bij het



Thijs van der Valk traint met zoonje op zijn rug.

FOTO THIJS VAN DER VALK

woord trampoline werken voor mij echt als een stok achter de deur.”

## Trainen

Momenteel is Van der Valk volop aan het trainen. Hij houdt zich aan het trainingsschema, dat de vierdaagse heeft opgesteld. De Hoofddorper is iets eerder begonnen met trainen, zodat hij nog wat speling heeft. Op Facebook houdt hij nauwkeurig bij hoeveel hij loopt zodat ook zijn sponsoren in de gaten kunnen houden hoe hard hij aan het trainen is. „Elke week een beetje

meer. De eerste trainingen van twintig kilometer deed ik nog wel eens met mijn zoonje op mijn rug”, vertelt hij trots. Samen met zijn vrouw en zoonje traint hij onder meer in de Amsterdamse Waterleidingduinen door lekker te wandelen met zijn drieën.

## Aanmoedigen

Familie en vermoedelijk ook collega's van Meerwinkel komen hem aanmoedigen. „Mijn vrouw komt sowieso in aanloop naar het einde van de vierdaagse. In Meerwinkel

heb ik in de wandelgangen gehoord dat er plannen zijn om mij aan te moedigen op de laatste dag, al denk ik eigenlijk dat ik dat niet mocht weten”, bekent hij.

Op dit moment is er 350 euro sponsorgeld voor de Hoofddorper. De site is nog geen week online, dus Van der Valk hoopt dat het bedrag nog verder gaat stijgen. Voordat Sein het geld ontvangt voor de kindertrampoline, moet Van der Valk wel eerst de vierdaagse geheel uitlopen.

Een steentje bijdragen kan via [devierdaagsesponsorloop.nl/thijs-valk](http://devierdaagsesponsorloop.nl/thijs-valk).