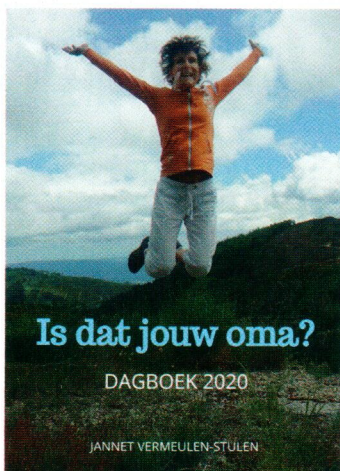


Buiten de gebaande paden

Vitaal, energiek, fit, hardlooper. Jannet Vermeulen-Stulen uit Vleuten associeer je niet bepaald met een oma. Toch luidt de titel van haar boek 'Is dat jouw oma?' Het is een bundel inspirerende verhalen over haar loopavonturen in coronatijd, haar kinderen, kleinkinderen en pleegkinderen.

Jannet had een bepaald beeld van met pensioen gaan: 'Ik had een hoofd vol plannen. Ik wilde mijn werkende leven rustig afronden en een groot feest geven. Toen overleed mijn kleinzoon, dat overschaduwde alles. Op internet kwam ik een cursus creatief schrijven tegen. Daarna trof de coronapandemie ons. Ik besloot een zelfbedacht atletiekavontuur te lopen met één deelnemer en een door mijn kleindochter gemaakte medaille. Dat beviel zo goed dat meerdere loopavonturen volgden.'



Zoek je nog meer inspiratie of wil je meer weten over het boek, stuur dan vooral een e-mail naar omajannet@gmail.com of kijk op isdattjouwoma.nl.



Sneller en soepeler

Rode draad in 'Is dat jouw oma?' is Jannets liefde voor lopen en voor haar familie, met een glas dat altijd driekwart vol is en haar inspiratiebron Pippi Langkous: 'Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan.'

In haar puberteit begint Jannet met atletiek. Als ze in Utrecht studeert, komt ze bij de legendarische trainer Herman Verheul. 'Ik was toen nog de enige vrouw in zijn groep, een zeldzaamheid. Hij nam me mee in zijn gedachtegoed; hoe je sneller en soepeler kunt lopen met aandacht voor techniek, discipline, geduld en souplesse.'

Haar drang naar avontuur, bewegen en buiten zijn, brengt haar vele mooie momenten. Een trailrun in Schoorl met een doedelzakspeler die zorgt voor tranen van geluk. Een trappenmarathon op de Wilhelminaberg in Landgraaf. Een vierdaagse in Devon, waar ze met een hechte club lopers gezamenlijk over de finish gaan. 'Het gaat niet alleen om de sportieve prestatie, maar ook om het vooraf verheugen op de loop, het uitzien tijdens de loop en genieten van het moment', aldus Jannet.

Gezond leven

Jannet hoopt met haar boek mensen te inspireren om gezond te leven en te genieten. 'Maak herinneringen die de moeite waard zijn. Ga naar buiten, wandelen, suppen of mountainbiken. Ren het Utrechtspad, beginnend en eindigend onder de Dom. Je hoeft niet hard te rennen en je hebt niet veel nodig. In het boek 'Utrecht RENT' van Maaike Marechal staan 25 looproutes die je op de mooiste plekjes van de Domstad brengt.'