

# Steeplechaseeloper Olfert Molenhuis



Olfert Molenhuis

Door Arnoud Bodde

**S**teepchasespecialist Olfert Molenhuis uit Assen loopt het liefste onverhard. Een zachte ondergrond is geen overbodige luxe, zeker niet voor iemand die tussen de 90 en 120 kilometer in de week loopt. In weken dat er écht stevig getraind moet worden, schroeft de 25-jarige hardloper uit het Groninger Team 4Mijl het aantal zelfs op naar 160 tot 170 kilometer.

Zijn favoriete rondje telt echter amper vijf kilometer. Wel zo prettig voor recreanten die in de voetsporen willen treden van Molenhuis – de afgelopen drie jaar podiumklant op NK 3000 meter steeplechase.

"Ik woon aan de Zuidersingel, vlak bij het Asserbos", vertelt Molenhuis. "Het is een paar minuten lopen, dan ben ik bij de tennisbaan. Daar begin ik met mijn rondje. Ik loop rond het tennispark naar boven, dan kom je vlak achter



het pand van RTV Drenthe langs. Dan slingert een mooi pad door de bomen, je komt nog over een bruggetje en langs een vijver. Ik zie er nog wel eens een ijsvogel vliegen, heel mooi."

Het langste deel loopt Molenhuis langs de bosrand. "Je komt langs de atletiekbaan, de wielerveden, de voetbalvelden. Mooi om daar te lopen. Ik steek de weg over bij een Chinees restaurant, loop daar het bos weer in en dan terug naar de tennisbaan. Voor een duur-

training loop ik dat rondje ongeveer drie keer. Maar er staan daar in het bos ook andere routes aangegeven."

Vooraf de rust in het Asserbos spreekt Molenhuis aan. "Het ademt geschiedenis. Dat vijvertje bijvoorbeeld, maar je komt ook ergens langs een oud huisje. Ik denk wel dat het hardlopers eigen is om van de natuur te genieten. Je ziet ook veel meer als je tijdens je vakantie gaat hardlopen, in plaats van de hele dag op een stoel op de camping te zitten."

