

Wedstrijd- lopers 2026

#degezelligste

**13 juni
2026**

  www.halvemarathonzwolle.nl



SCANIA
Halve Marathon Zwolle

Wij hebben er zin in...

...en we hopen jij ook!
Blijf voor de laatste
ontwikkelingen rondom
het evenement op de
hoogte via mail, onze
website en social media
kanalen!



www.halvemarathonzwolle.nl

Wedstrijdlopers

Dennis Kororia



Where are you from?

I am from Mount Elgon, Kenya.

What is your fastest time in (half) marathon?

My fastest half marathon time is 61:11, which I ran at the Trento Half Marathon in 2024.

What type of training do you like the most?

I enjoy long runs the most.

Which race are you most proud of, and why?

I am most proud of the Trento Half Marathon because it was a very special performance for me.

In what weather conditions do you prefer to run?

I can run in any weather conditions, but I prefer colder weather.

Do you have a fixed routine before the start?

Before the race, I usually do a 30-minute jog and some warm-up exercises.

How do you treat yourself after finishing a race?

After finishing a race, I feel proud of myself and my effort.

Which race would you still love to run one day?

One day I would love to run the Berlin Half Marathon and the Chicago Marathon.

What is the best running tip you have ever received (or discovered yourself)?

Train hard and trust your body.



Wedstrijdlopers

Mkulia Kipkandie



Where are you from?

I am from Mount Elgon, Kenya.

What is your fastest time in (half) marathon?

My fastest half marathon time is 59:47 at the Wachau Half Marathon in 2025.

What type of training do you like the most?

I enjoy speed sessions on the track, especially 1000m repeats.

Which race are you most proud of, and why?

I am most proud of my performance at the Wachau Half Marathon.

In what weather conditions do you prefer to run?

I prefer running in warm weather conditions.

Do you have a fixed routine before the start?

Before racing, I eat a banana, bread, drink tea, and take a gel.

How do you treat yourself after finishing a race?

I remind myself that not every day is the same, and I always think about coming back stronger next time.

Which race would you still love to run one day?

I would love to run the Copenhagen Half Marathon one day.

What is the best running tip you have ever received (or discovered yourself)?

Work hard and stay relaxed before the race.

Wedstrijdlopers

Timothy Kipyego



Where are you from?

I am from Cherangany, Kenya.

What is your fastest time in (half) marathon?

My fastest half marathon time is 62:25 at the Prague Half Marathon in 2025.

What type of training do you like the most?

I enjoy tempo runs because I like maintaining a strong pace.

Which race are you most proud of, and why?

I am most proud of the Prague Half Marathon because it was my debut.

In what weather conditions do you prefer to run?

I prefer moderate weather conditions - not too cold and not too hot.

Do you have a fixed routine before the start?

Before the race, I prepare my clothes, bib number, shoes, and Maurten products. I try to sleep early, stay relaxed, pray, have breakfast, do a 15-minute warm-up, and then head to the start line.

How do you treat yourself after finishing a race?

After the race, I drink a lot of water and analyze my race statistics.

Which race would you still love to run one day?

I would love to run the Valencia Marathon one day.

What is the best running tip you have ever received (or discovered yourself)?

Be consistent and make sure you build good mileage during preparation.

Wedstrijdlopers

Noah Koros

Pacer women



Where are you from?

I am from Ziwa Mashine, Wasingiyu, Kenya.

What is your fastest time in (half) marathon?

My fastest half marathon time is 69 minutes at the Moiben Half Marathon in Kenya.

What type of training do you like the most?

I enjoy track workouts, especially long intervals and 200m repeats.

Which race are you most proud of, and why?

I am most proud of the Moiben Half Marathon.

In what weather conditions do you prefer to run?

I prefer running in cold conditions.

Do you have a fixed routine before the start?

I usually do an easy jog the evening before the race and warm up properly before the start.

How do you treat yourself after finishing a race?

After the race, I relax and stay positive about improving next time.

Which race would you still love to run one day?

I would love to run the Berlin Half Marathon one day.

What is the best running tip you have ever received (or discovered yourself)?

Train hard and racing becomes easier.

Wedstrijdlopers

Cynthia Chepkwony



Where are you from?

I am from Mount Elgon, Kenya.

What is your fastest time in (half) marathon?

My fastest half marathon time is 66:20 at the Prague Half Marathon in 2026.

What type of training do you like the most?

I enjoy long runs because I like building mileage.

Which race are you most proud of, and why?

I am most proud of the Prague Half Marathon because I achieved my personal best there.

In what weather conditions do you prefer to run?

I prefer slightly cold weather conditions.

Do you have a fixed routine before the start?

Before the race, I pray, eat breakfast, stretch, do some strides during warm-up, and focus on my goal.

How do you treat yourself after finishing a race?

I always feel proud when I know I gave everything during the race.

Which race would you still love to run one day?

I would love to run the Valencia Half Marathon one day.

What is the best running tip you have ever received (or discovered yourself)?

You must stay disciplined and follow the training program consistently.

Wedstrijdlopers

Vincent Kiptoo



Where are you from?

I am from Mosoriot, Nandi County, Kenya.

What is your fastest time in (half) marathon?

My fastest half marathon time is 62:40, achieved in Nairobi City in 2025.

What type of training do you like the most?

I enjoy speed track sessions, especially 1000m repeats.

Which race are you most proud of, and why?

I am most proud of my performance at the Kapsabet 15K in 2025.

In what weather conditions do you prefer to run?

I prefer running in warm weather.

Do you have a fixed routine before the start?

Before the race, I warm up, stretch, pray, and check how my body feels.

How do you treat yourself after finishing a race?

After finishing, I always try to stay positive with myself.

Which race would you still love to run one day?

I would love to run the Vienna Marathon because of the course and the atmosphere.

What is the best running tip you have ever received (or discovered yourself)?

Learn how to control your training pace.

Wedstrijdlopers

Selly Cheshari



Where are you from?

I am from Mount Elgon, Kenya.

What is your fastest time in (half) marathon?

My fastest half marathon time is 1:13:20, achieved in Kapsabet, Kenya, in March.

What type of training do you like the most?

I enjoy tempo runs because I feel strong during them.

Which race are you most proud of, and why?

I am most proud of competing at the National Cross Country Championships.

In what weather conditions do you prefer to run?

I feel strongest in hot weather conditions.

Do you have a fixed routine before the start?

Before racing, I warm up, stretch, and focus on my target.

How do you treat yourself after finishing a race?

After the race, I try to stay smart and positive.

Which race would you still love to run one day?

I would love to run the Valencia Half Marathon one day.

What is the best running tip you have ever received (or discovered yourself)?

Respect the pace and maintain it throughout the race.

Wedstrijdlop



Betelihem Yemer

Where are you from?

I am from Amanuel, Gojam, Ethiopia.

What is your fastest time in (half) marathon?

Half Marathon: 1:06:46 (Paris Half Marathon, France – March 2023) Marathon: 2:23:20 (Seoul Marathon, South Korea – March 2024)

What type of training do you like the most?

Tempo runs, as they provide a strong sense of physical performance.

Which race are you most proud of, and why?

I am most proud of competing at the Paris Half and Seoul Marathon because my feeling and energy was good in both races and I got personal best.

In what weather conditions do you prefer to run?

I feel strongest in cooler weather conditions.

Do you have a fixed routine before the start?

Before racing, I have a disciplined sequence of warming up, drills, stretching, and mental focus on the target.

How do you treat yourself after finishing a race?

After the race, I strive to maintain a positive mind-set, though it often takes a bit of time to fully process the outcome and regain that positivity.

Which race would you still love to run one day?

Dream Race: The Berlin Marathon

What is the best running tip you have ever received (or discovered yourself)?

Respect how your body feels during the race and accept the final outcome.

Wedstrijdlo

Alemaddis Eyayu



Where are you from?

I am from Debark, North Gonder, Ethiopia.

What is your fastest time in (half) marathon?

Half Marathon: 1:07:03
(Buenos Aires Half Marathon, Argentina – August 2024)

What type of training do you like the most?

Speed endurance runs, as it's looks like race day.

Which race are you most proud of, and why?

I am most proud of competing at the Berlin half because it was fast and i didn't expect to participate on this race because of visa.

In what weather conditions do you prefer to run?

I feel strongest in cooler weather conditions.

Do you have a fixed routine before the start?

Before racing, A disciplined sequence of warming up, drills, stretching, and mental focus on the target.

How do you treat yourself after finishing a race?

Accept what ever the result weather it's positive or negative.

Which race would you still love to run one day?

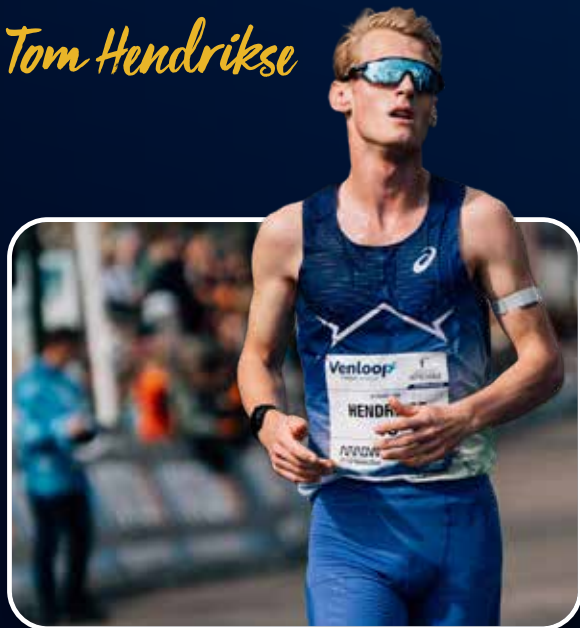
Dream Race: The Berlin Marathon and Buenos Aires half.

What is the best running tip you have ever received (or discovered yourself)?

Respect and control the pace and increase the pace after the half paint

Wedstrijdlopers

Tom Hendrikse



Waar kom je vandaan?

Ik kom uit Assen

Wat is je snelste tijd op de (halve) marathon?

1.03.34

In welke weersomstandigheden loop jij het liefst?

Het liefst heb ik barre omstandigheden koud, wind en regen.

Op welke gelopen wedstrijd ben je het meest trots en waarom?

Op mijn pr marathon in 2.11.07 die ik hazend / solo uit heb gelopen. Maar toch ook wel het wk atletiek in Tokio in 2025 waar ik de marathon liep in super warme omstandigheden en super gedisciplineerd mijn taak heb uitgevoerd en als 43e van de wereld ben gefinisht.

Heb je een vast ritueel of bijgeloof vlak voor het startschot?

Nee, niet een bijgeloof natuurlijk heb je als atleet wel bepaalde rituelen die je volgt omdat je weet dat die werken voor jou.

Waar trakteer jij jezelf na de finish op?

Een lekkere eiwitshake en een ongezonde maaltijd bij de Mac.

Welke wedstrijd wil je ooit nog eens lopen?

Tokio marathon & Boston.

Als je de Halve van Zwolle al eens gelopen hebt: wat maakt deze race (of de stad) zo uniek voor jou?

Het vele publiek en de sfeer in de stad is super gaaf!

Wat is de beste hardlooptip die jij ooit hebt gekregen (of zelf hebt ontdekt)? 'It's just running'

Je moet het hardlopen niet zo moeilijk maken en gewoon rennen.

Wedstrijdlopers

Jacelyn Gruppen



Waar kom je vandaan?

Hoogeveen

Wat is je snelste tijd op de (halve) marathon?

Halve marathon 1.10.35 en
marathon 2.30.45

In welke weersomstandigheden loop jij het liefst?

Het liefst in 15 tot 20 graden met een zonnetje erbij en weinig wind.

Op welke gelopen wedstrijd ben je het meest trots en waarom?

Nederlands kampioen 10 km in 2024 in Schoorl. Ik had niet verwacht te kunnen winnen en dat maakte het extra mooi.

Heb je een vast ritueel of bijgeloof vlak voor het startschot?

Mijn veters moeten altijd op een bepaalde manier gestrikt zijn.

Waar trakteer jij jezelf na de finish op?

Direct na de finish heb ik meestal weinig zin in eten, maar na een tijdje heb ik dan wel weer zin in een lekkere lunch.

Welke wedstrijd wil je ooit nog eens lopen?

Hoog op het lijstje staan: de marathon van Berlijn en Valencia. Daarnaast nog heel veel leuke wedstrijden in Nederland.

Als je de Halve van Zwolle al eens gelopen hebt: wat maakt deze race (of de stad) zo uniek voor jou?

Ik heb de halve marathon in Zwolle nog nooit gelopen, maar de 4 mijl wel een keer. Ik herinner me vooral de enorme rijen publiek en de gezellige sfeer.

Wat is de beste hardlooptip die jij ooit hebt gekregen (of zelf hebt ontdekt)?

Rustiger trainen in plaats van te hard.

Wedstrijdlopers

Nik Lemmink

Doet de 4 EM!



Waar kom je vandaan?

Ik kom uit Groningen

Wat is je snelste tijd op de (halve) marathon?

Ik heb de halve marathon nog nooit echt serieus in wedstrijdverband gelopen. Momenteel is mijn snelste halve marathon 1:07.

In welke weersomstandigheden loop jij het liefst?

Ik loop het liefst in de ochtend met een frisse temperatuur en een opkomend zonnetje.

Op welke gelopen wedstrijd ben je het meest trots en waarom?

Ik denk het winnen van de Warandeloop en tevens Nederlands Kampioenschap of mijn PR in Valencia op de 10KM van 28:17.

Heb je een vast ritueel of bijgeloof vlak voor het startschot?

Ik strik mijn schoenen altijd 2x, 1x als ik mijn wedstrijdschoenen aan doe en 1x opnieuw vlak voor de start.

Waar trakteer jij jezelf na de finish op?

Soms heeft mijn moeder of vriendin apekoppen meegenomen, dat zijn mijn favoriete snoepjes

Welke wedstrijd wil je ooit nog eens lopen?

Zevenheuvelenloop of Egmond

Als je de Halve van Zwolle al eens gelopen hebt: wat maakt deze race (of de stad) zo uniek voor jou?

Nog nooit gelopen!

Wat is de beste hardlooptip die jij ooit hebt gekregen (of zelf hebt ontdekt)?

Draag de laatste 3 kilometers van de race op aan 3 mensen die je lief hebt. Zo weet je iedere zware kilometer waarvoor je aan het vechten bent

Wedstrijdlop

*Emiel
Berghout*



Waar kom je vandaan?

Rotterdam (Schiedam)

Wat is je snelste tijd op de (halve) marathon?

2:17:47 in Amsterdam vorig jaar.

Op welke gelopen wedstrijd ben je het meest trots en waarom?

Mijn eerste sub 2:20 in Rotterdam vorig jaar. Dat is een drempel waar veel mensen naartoe werken. Dat ik dit in mijn eigen stad heb mogen lopen, met zoveel support langs het parcours, was onbeschrijfelijk.

In welke weersomstandigheden loop jij het liefst?

Voor een wedstrijd het liefst rond de 10 graden en weinig wind. Tijdens trainingen mag het van mij wel iets warmer zijn.

Heb je een vast ritueel of bijgeloof vlak voor het startschot?

Bij grote wedstrijden kijk ik vlak voor de start altijd even omhoog.

Waar trakteer jij jezelf na de finish op?

Meestal eerst een eiwitshake. Direct na de finish heb ik vaak nog niet echt trek, maar thuis geniet ik graag van een pizza.

Welke wedstrijd wil je ooit nog eens lopen?

De Halve van Zwolle stond al hoog op mijn lijstje. Daarnaast lijken een marathon in Tokyo of Sydney me ook heel tof.

Als je de Halve van Zwolle al eens gelopen hebt: wat maakt deze race (of de stad) zo uniek voor jou?

Zwolle heeft een supermooi centrum. Ik was hier vorig jaar ook, toen het evenement helaas niet doorging. De sfeer voelde toen al magisch, dus ik ben heel benieuwd hoe het gaat zijn als ik hier echt aan de start sta. Ik verwacht veel energie!

Wat is de beste hardlooptip die jij ooit hebt gekregen (of zelf hebt ontdekt)?

Veel rustige kilometers maken zorgt er uiteindelijk voor dat je langer hard kunt lopen. In het begin voelt dat misschien gek, maar het heeft mij enorm geholpen om de loper te worden die ik nu ben.

Wedstrijdlopers

Nina Poppe



Waar kom je vandaan?

Zwolle

Wat is je snelste tijd op de (halve) marathon?

Ik heb de halve marathon 1 keer gelopen in 2 uur en 2 minuten

In welke weersomstandigheden loop jij het liefst?

Zonnetje maar alsnog niet al te warm en lekker vroeg op de ochtend.

Op welke gelopen wedstrijd ben je het meest trots en waarom?

de 4EM in Zwolle waar ik ongetraind (ivm blessure kort ervoor) alsnog een persoonlijk record liep.

Heb je een vast ritueel of bijgeloof vlak voor het startschot?

Nee.

Waar trakteer jij jezelf na de finish op?

Een koud ijsje.

Welke wedstrijd wil je ooit nog eens lopen?

Een hele marathon

Als je de Halve van Zwolle al eens gelopen hebt: wat maakt deze race (of de stad) zo uniek voor jou?

Nog niet eerder gelopen, maar het lijkt me zo leuk door de sfeer in de stad en de vele bekenden die ook meedoen

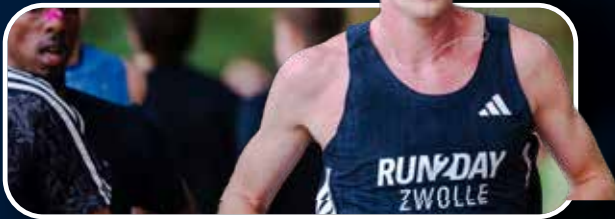
Wat is de beste hardlooptip die jij ooit hebt gekregen (of zelf hebt ontdekt)?

Niet te snel van start gaan. Nina speelt al 15 jaar bij Volleybalvereniging Wijthmen in Zwolle

Wedstrijdlop

Luca Poppe

Doet de 4 EM!



Waar kom je vandaan?

Zwolle.

Wat is je snelste tijd op de (halve) marathon?

1:10;41

In welke weersomstandigheden loop jij het liefst?

20 en avondzon.

Op welke gelopen wedstrijd ben je het meest trots en waarom?

3000m NCAA DII Championships 2026. Omdat ik die

wedstrijd met vermoeide benen aan de start begon en toch wist te winnen. Dit maakte het weekend compleet aangezien de vermoeide benen kwamen van de 5000m die ik een dag ervoor won.

Heb je een vast ritueel of bijgeloof vlak voor het startschot?

Muziek luisteren en mezelf mentaal oppeppen

Waar trakteer jij jezelf na de finish op?

Hamburger

Welke wedstrijd wil je ooit nog eens lopen?

Marathon van New York

Als je de Halve van Zwolle al eens gelopen hebt: wat maakt deze race (of de stad) zo uniek voor jou?

Als hardloper uit Zwolle is dit natuurlijk hét evenement van het jaar! Kijk er altijd lang van te voren naar uit. Hele binnenstad vol met feestende mensen, waarvan ik er een heleboel ken. Om dan ook nog eens mijn sport/passie te mogen uitoefenen op een plek waar ik normaal dagelijks fiets of met de auto kom, maar het extra leuk!

Hoe je het beste een 1500m/800m tactisch aan kunt pakken

Vooral niet te veel werk doen, en de laatste 300m voluit. Werkt ook nog wel goed bij wegwedstrijden haha!

Wedstrijdlopers

Frank Fuitselaar



Foto: Lars van Hoeven

Waar kom je vandaan?

Ik kom oorspronkelijk uit Westervoort, waar ik ben opgegroeid. Inmiddels woon ik al sinds 2014 in Arnhem, dus al meer dan 10 jaar. Beide plekken voelen echt als thuis. Het is ook de omgeving waar ik ben begonnen met hardlopen en waar ik nog steeds veel train.

Wat is je snelste tijd op de (halve) marathon?

Mijn snelste tijd op de halve marathon is 1:02:46. Die tijd wil ik in de toekomst graag nog verder aanscherpen. Misschien lukt het wel in Zwolle.

Op welke gelopen wedstrijd ben je het meest trots en waarom?

Ik ben het meest trots op mijn 10 km in Valencia, waar ik 28:14 liep. Ik heb altijd gezegd dat ik zou stoppen als ik onder de 28 minuten zou lopen... dus moet ik nog even doorgaan

In welke weersomstandigheden loop jij het liefst?

Voor snelle tijden zijn droge omstandigheden en ongeveer 10 graden ideaal. Het mag zelfs best fris zijn. Maar als het om strijd gaat in een wedstrijd, vind ik het juist mooi als het zwaar is – wind, regen, het maakt niet uit. Dat maakt het racen alleen maar interessanter.

Heb je een vast ritueel of bijgeloof vlak voor het startschot?

Mijn focus ligt op een goede warming-up. Als die goed voelt en ik daarin rust vind, weet ik dat ik klaar ben om te presteren. Hierbij gebruik een aquabag om verschillende oefeningen te doen. De aquabag in mijn warming-up is inmiddels ook een ritueel geworden omdat het goed voor mij werkt. Als ik deze niet bij mij heb dan baal ik.

Waar trakteer jij jezelf na de finish op?

Na de finish trakteer ik mijzelf op een alcoholvrij speciaal bier met heerlijke kip uit de oven.

Welke wedstrijd wil je ooit nog eens lopen?

De Boston Marathon staat hoog op mijn bucketlist. Dat lijkt me echt een geweldige ervaring.

Als je de Halve van Zwolle al eens gelopen hebt: wat maakt deze race (of de stad) zo uniek voor jou?

De Halve van Zwolle is voor mij een bijzondere wedstrijd. Craft Sportswear en Volare Sports, beide

belangrijke partners voor mij, zijn betrokken bij het evenement. Het element van rondjes door het centrum van een stad spreekt mij erg aan – dat zorgt voor veel sfeer en betrokken publiek. Ik heb hier eerder al een sterke race gelopen van 1.03.39 en wil dit jaar mijn tijd graag verbeteren, misschien zelfs richting een persoonlijk record.

Wat is de beste hardlooptip die jij ooit hebt gekregen (of zelf hebt ontdekt)?

Een tip die voor mij heel waardevol is: er wordt vaak gezegd dat je je knieën goed moet optillen, maar dat gaat een stuk makkelijker als je je voeten goed en krachtig neerzet. Door een goede voetplaatsing kun je het elastische effect van je achillespees en kuit maximaal benutten. Daardoor krijg je als het ware al energie vanuit de grond mee omhoog, wat het optillen van je knieën vanzelf makkelijker maakt.

Wedstrijdlopers

Jonatan Venema



Waar kom je vandaan?

Geboren te Zwolle. Woonachtig in Havelterberg.

Wat is je snelste tijd op de (halve) marathon?

Snelste tijd op de halve, 01:05:15 gelopen tijdens Rotterdam 26

Op welke gelopen wedstrijd ben je het meest trots en waarom?

Meest trots op mijn 2:13 marathon.

In welke weersomstandigheden loop jij het liefst?

Loop het liefst 5 graden en een zonnetje. Maar een regenbui in de zomer doet vaak ook goed. Benauwd weer of Warmte is niet mijn sterkste punt.

Heb je een vast ritueel of bijgeloof vlak voor het startschot?

Geen rituelen.

Waar trakteer jij jezelf na de finish op?

Bij PR Macdonalds.

Welke wedstrijd wil je ooit nog eens lopen?

UTMB of Barkleys wil ik ooit meedoen.

Als je de Halve van Zwolle al eens gelopen hebt: wat maakt deze race (of de stad) zo uniek voor jou?

Het is een feestje om in Zwolle te lopen, veel bekenden en lekker dichtbij.

Wat is de beste hardlooptip die jij ooit hebt gekregen (of zelf hebt ontdekt)?

Wil je harder lopen? Ga dan meer lopen, en meer eten!

Wedstrijd- lopers 2026

Sponsors, suppliers en deelnemers,
BEDANKT voor jullie steun!

