



2020
DUURLOPER



Opgericht 18 oktober 1984
Aangesloten bij de Atletiekunie

IN DEZE DUURLOPER

Van de voorloper.....	3	Hardlopen en corona.....	22
Van de bestuurstafl.....	5	Memorabele hardlooffoto's	24
Van de redactie.....	5	Bijna 300 jaar looptalent.....	26
De Loopster	6	Eindelijk een wedstrijd, of toch niet.....	28
Herinneringen aan Karin	10	De Doorloper.....	31
LAAC'ers aan de kook	13	Trainernieuws.....	32
Virtual Tukker Run.....	14	Halve marathon Oldenzaal	34
Toch een halve marathon	16	Van de jury	35
Hardlopen doe je met	19	Uitgelicht: RunForestRun.....	36
De winkel van Frans en Eva	20		

LAAC DUURLOPER

Nummer 3 | augustus 2020 | verschijnt 5 keer per jaar

REDACTIE

Jon Severijn..... 06 52 47 67 04
Gerry Visser..... 06 21 97 75 77
Bart Vos..... 06 25 53 47 26
Anja Ligthart..... 06 53 12 07 72
opmaak en vormgeving
Daniel Visscher 06 13 91 58 33
fotografie
Miranda Bruins 0541 53 22 14
wedstrijduitslagen

redactie@laactwente.nl

VERZENDING DUURLOPERS

Wim Molenberg

ADVERTENTIES

Binnenwerk A5 € 60,- per jaar
Omslag full-color A5 € 115,- per jaar

WEBSITE

Joop Vriend..... 053 43 42 604
webmaster@laactwente.nl

BESTUUR

Anton Stoorvogel 06 24 99 50 67
voorzitter | technische commissie
Hugo Kok 06 20 01 09 58
penningmeester | beheer en financiën
Daniel Visscher..... 06 13 91 58 33
bestuurslid | secretaris
Leonie Postma 06 41 30 25 87
bestuurslid | activiteitencommissie
vacature
bestuurslid | wedstrijdcommissie

SECRETARIAAT LAAC TWENTE

Postbus 77
7570 AB OLDENZAAL
Bankrekening Rabobank Oost Twente:
NL65 RABO 015 68 31 589
t.n.v. LAAC Twente te Oldenzaal
bestuur@laactwente.nl

VERTROUWENSPERSOON

SEKSUELE INTIMIDATIE

Paulien van Bruggen..... 053 43 64 426

LEDENADMINISTRATIE

Dick en Marian Spijker
P. Monteuxstraat 14
7558 EA HENGEL
074 27 75 939
info@laactwente.nl

WEDSTRIJDSECRETARIAAT

Jan Olsman
Kluppelshuizenweg 12
7608 RL ALMELO
06 23 94 57 63
wedstrijden@laactwente.nl

BANKREKENING

Rabobank Oost Twente
NL65 RABO 015 68 31 589
t.n.v. LAAC Twente te Oldenzaal

CONTRIBUTIE 2020

Wedstrijdleden € 103,50
Recreatieleden € 79,95
Jeugdleden € 53,65

it starts here

Datacenters
Connectivity
Managed Cloud
Hosting
ISP Services
ICT Services

Previder - it starts here

Previder biedt virtual services in de breedste zin van het woord en op elk niveau. Vanuit onze datacenters leveren we een stabiele, high end en schaalbare infrastructuur die het complete spectrum van ICT behoefte dekt. Met alle ruimte om op te schalen, te innoveren en om organisaties aan te vullen waar nodig. Dat gaat verder dan bytes alleen. Wilt u weten hoe? Ga naar www.previder.nl.

previder

www.previder.nl

Maatschap voor fysiotherapie Kruisstraat

Fysiotherapie

Manuele therapie

Sportfysiotherapie

Kruisstraat 8
7573 G J Oldenzaal
0541-514833
contactpersoon: André Bosgraaf

VAN DE VOORLOPER



Toen ik mijn stukje voor de vorige Duurloper schreef, was net alles stil gelegd vanwege corona. De hoop was toen dat we snel weer aan de slag konden, maar dat heeft toch wel een tijdje geduurd. De trainers hebben wel schema's verstrekt en er zijn ook videobijeenkomsten georganiseerd in verschillende groepen om te kijken hoe het met eenieder ging. Maar er miste toch een essentieel onderdeel van ons leven.

Toen er weer wat ruimte kwam, is er snel geschakeld en konden we, bijna twee maanden later, op 12 mei weer de eerste LAAC-training organiseren. Wel nog met allemaal beperkingen die langzaam versoepeld werden. Vanaf juli kunnen we eigenlijk weer als vanouds trainen. Ik ben blij dat dit proces over het algemeen soepel is verlopen. Lopers waren blij om weer te kunnen trainen en de opkomst op de trainingen is, na een opstartfase, eigenlijk weer als vanouds. Ook ben ik blij dat er maar heel weinig klachten/problemen waren.

Een belangrijk probleem blijft het organiseren van wedstrijden. Op de baan gaat het wel weer en zijn zelfs alweer de eerste clubrecords verbeterd (gefeliciteerd Lianne en Niels!). De wegwedstrijden zijn echter nog niet opgestart. Veel is afgelast voor het najaar, inclusief onze eigen Halve van Oldenzaal. Er zijn nog wel wedstrijden gepland: Singelloop, FBK Dubbele Mijl, en de Berenloop, om maar een paar te noemen, maar de onzekerheid rondom die wedstrijden blijft groot. Het is dus lastig je op een doel te richten en dit leidt bij sommigen wel tot wat motivatieproblemen. Verder is er nog steeds de onzekerheid en merk je veel onrust in de samenleving.

De toekomst blijft ongewis en we horen ook weer geluiden dat het aantal corona-gevallen aan het toenemen is. Het motto van onze vereniging blijft om te doen wat kan, maar wel op een manier dat alle lopers zich bij ons veilig voelen.

De baanwedstrijd in september kan waarschijnlijk wel doorgaan. We proberen ook 23 augustus en 4 oktober nog gezellige bijeenkomsten te organiseren. Als vereniging houden we ons netjes aan de regels die de overheid ons oplegt, maar daarbinnen proberen we zoveel mogelijk de trainingen door te laten gaan en ook de sociale kant van onze vereniging in stand te houden.

Ik heb gemerkt dat deze crisis bij veel mensen hard is aangekomen. Dan heb ik het nog niet eens over de mensen die ziek werden. Door de crisis raken mensen hun baan kwijt. Thuiswerken blijkt vaak lastig, zeker als je ook nog je kinderen/partner thuis hebt. Ook het gebrek aan sociale contacten is niet altijd makkelijk. Daarboven nog de spanning en de onzekerheid. Gelukkig konden wij altijd blijven hardlopen en ik heb gezien dat er ook veel mensen zijn die gingen hardlopen (vaak omdat de teamsporten niet doorgingen maar soms ook mensen die eindelijk van hun stoel afkwamen). Hardlopen blijft een mooie uitlaatklep voor stress en spanning. Hopelijk gaat het dit najaar goed. Ik hoop dat dan veel van deze problemen voorbij zijn en wens eenieder een goede zomer/herfst!

Anton Stoorvogel
voorzitter LAAC Twente

GALL & GALL

GERARD LUBBEN

- verhuur van verschillende biertaps
- tevens verhuur van partytafels
- diverse merken bier
- volle vaten en flessen kunnen retour
- wij bezorgen gratis aan huis

Ook hebben wij een uitgebreid assortiment cadeaus in elke prijsklasse
Kijk voor ons assortiment en alle aanbiedingen op onze website

www.galloldenzaal.nl

In den Vijfhoek 21 - Oldenzaal - Tel. 0541-533391

www.elly.buijvoets.nl

Vakantiehuisen in Frankrijk in de Pyreneeën en in de Vogezen
En in Spanje aan de Costa Blanca



Op slechts 6 uur rijden van Twente ligt ons mooie vakantiehuis in een prachtig natuurgebied, heerlijk om te wandelen, hardlopen, fietsen en of zwemmen.

Aan de voet van de Pyreneeën (60 kilometer van de Middellandse zee) ligt ons vakantiehuis, ook zeer geschikt voor een actieve vakantie, raften, canyoning, wandelen, fietsen ect..

Iets verder weg, aan de Costa Blanca, in Moraira ligt ons vakantiehuis, 3 kilometer van het strand in een heel mooi toeristisch plaatsje

Voor meer informatie kijk op mijn web-site.

VAN DE BESTUURSTAFEL

De afgelopen tijd heeft het bestuur samen met de Technische Commissie hard gewerkt om de trainingen weer op te starten toen de strikte quarantaineregels werden versoepeld.

Wij willen de trainers bedanken voor hun flexibiliteit en inzet om dit allemaal tot een succes te maken. Veel leden kwamen toch enigszins onzeker naar de eerste trainingen, maar het is allemaal goed verlopen en we hebben weinig problemen gemerkt.

Het is vooral belangrijk dat niemand heeft aangegeven zich onveilig te voelen tijdens de training. We zitten vol plannen om er ondanks de onzekerheid een mooi najaar van te maken.

In memoriam Karin Klamer

Op 17 juli is ons zeer gewaardeerd lid Karin Klamer op veel te jonge leeftijd overleden. Afgelopen januari kwam het schokkende nieuws dat Karin een hersentumor had. Kort daarvoor had ze nog gezellig met ons getraind. De familie Klamer traint al vele jaren bij ons. Een familie met heel veel talent. Niet alleen Karin en Marcel, maar zeker ook hun kinderen Rachel en Robin. We hadden Karin en haar familie nog zoveel mooie jaren samen gegund. Te kunnen zien hoe de kinderen zich verder ontwikkelen. Maar het heeft niet zo mogen zijn.

Karin was een echte "people person" zoals ze in het Engels zo mooi zeggen. Altijd belangstelling voor de ander. Als Karin op de training kwam ging de sfeer gegarandeerd omhoog. Iemand die gedreven was om te presteren, maar ook oog had voor de mensen met minder talent. Karin en Marcel waren al vele jaren vrijwel elke donderdagavond aanwezig in het FBK. Wat zullen we haar missen!

We wensen Marcel, Rachel, Robin, Feline en Richard heel veel sterkte met dit verlies.

Namens het bestuur van LAAC Twente,
Anton Stoorvogel

SLUITINGSDATUM KOPIJ VOLGENDE DUURLOPER:

12 OKTOBER 2020

door Anja Ligthart
VAN DE REDACTIE



De vorige editie van de Duurloper was een succes. Dank voor jullie enthousiaste reacties! Voor dit nummer stonden we voor hetzelfde 'probleem': geen wedstrijden betekent geen verhalen of uitslagen. Maar gelopen wordt er volop, in de trainingen die weer zijn opgestart - individueel of in kleine groepjes. We lopen wel, maar veel lopers missen de echte motivatie. Fanatiek trainen om een mooie tijd neer te zetten tijdens die ene belangrijke wedstrijd. Dat geldt ook voor mij. Op dit moment wachten we nog op een definitieve (?) bevestiging van de marathon van Leiden. Van mei verplaatst naar de tweede helft van november. Gezien alle ontwikkelingen denk ik niet dat het hem gaat worden in Leiden.

Maar ach, wat geeft het. We lopen nog. Ik loop nog. Dat is zoveel waard en stemt dankbaar. Verdrietige omstandigheden in mijn naaste familie en het trieste bericht van het overlijden van Karin laten weer eens zien hoe kwetsbaar het leven is. En hoezeer we bevoorrecht zijn dat we kunnen en mogen lopen. Ook zonder wedstrijden.

Lopen tijdens corona: redactie@laactwente.nl



PR's van Monique

5km	26:51	Dorpsloop De Lutte, 2011
10km	56:21	Woolderesloop, 2010
15km	1:28:10	3Landenloop, 2011
10em	1:32:49	Engelse Mijlenloop, Haaksbergen, 2012
21,1km	2:05:46	Enschede Marathon, 2019
25km	2:36:08	Midwinterloop Apeldoorn, 2020
30km	3:08:49	Achtkastelenloop, Vorden, 2020

DE LOOPSTER: MONIQUE GREFTENHUIS

DE DIESEL UIT DE LUTTE

Door Jon Severijn - redactie

Op een mooie zonnige zondag reed ik De Lutte in, op weg naar een interview met Monique Greftehuis, de Loopster van augustus. Heel veel mensen vinden De Lutte een goede plek om bij mooi weer op een terras te zitten. Er doorheen rijden is populair en dat dan ook voor motorrijders. We hebben daarom binnen afgesproken om het motorgeweld niet te laten afleiden.

Monique is helemaal Lutters. Ze zegt zelf dat ze heel erg vasthoudt aan wat ze eens gekozen heeft. Dat zou vast wel eens kunnen kloppen. Ze is geboren en getogen Lutters. Ze is veertig jaar lid van de handbalvereniging. Ze ziet haar vriendinnen van de kleuterschool nog steeds.

Wij kennen elkaar een beetje doordat we samen naar de Halve Marathon van Luxemburg zijn geweest (2013 en erg warm). Overigens waren Henk Offenberg, Anneke Sleper, Elly en Wim Buyvoets en Ron Höfte met zijn vriendin er ook bij. Ik hoef dus niet te vragen naar welke muziek je eventueel zou moeten luisteren. Dat ik nooit naar de Rolling Stones ben geweest, beschouwt ze als een witte vlek in mijn algemene ontwikkeling. Ik wist ook nog dat ze in De Lutte bekend was als de rooie krullenbol. De krullen zijn er nog wel, maar niet meer rood.

Sportief is ze begonnen met handballen. Ze was keepster en dat betekent nu niet per se iets voor de lange afstand bij lopen, maar wel voor de reactiesnelheid. Niettemin beschrijft ze zichzelf als een 'diesel'. Dus met een langzame start, maar met een bijzonder lang uithoudingsvermogen. Haar drie kinderen zijn nog niet echt bezig met hardlopen, maar haar dochter deed wel mee aan de Bambiniloop in De Lutte en vond die te kort, ze wilde nog een rondje en is ze misschien een klein dieseltje, nu al.

Monique is weliswaar erg trouw aan wat ze zich heeft voorgesteld of heeft afgesproken, maar daar eindigt het niet. In haar keuken is een lange lijst te zien (bestaand uit allerlei briefjes) van dingen die ze zou kunnen gaan doen. Het lijkt op een verlanglijstje, maar het is een ideeënlustje.

Natuurlijk vraag ik wel naar haar verlanglijstje. Op dat moment stond daar de marathon van Rotterdam op. Dat kan nu niet meer, maar de ambitie om meer te doen dan een halve marathon is duidelijk.

Het lopen van lange afstanden is voor Monique begonnen als een soort reactie op persoonlijke omstandigheden. Ze beleefde een scheiding en raakte een jaar later haar baan kwijt. Lopen was deels therapeutisch. Ze wilde haar hoofd leegmaken. Maar ze was en is wel degelijk competitief. In haar eigen woorden is het weliswaar "mijn enthousiasme is groter dan mijn kunnen", maar dat betekent niet het ontbreken van een eindsprint.

Ze is zuinig op haar lichaam ("ik wil geen blessures"). Dus dat bepaalt deels de trainingsbelasting. Ze is op een heel goede manier begonnen met hardlopen.





Elly Buyvoets hielp haar kiezen en Marti ten Kate hielp haar op weg als een coach. Ze kreeg de liefde voor het hardlopen mee. Ze beseftte dat ze, als ze sneller wilde worden, bij een hardloopvereniging moest gaan. Dat werd dus LAAC.

Deze vereniging en de mensen die ze tegenkwam zijn heel belangrijk geworden. Bij Henk en Bart traint ze op dinsdag. Maar met de mensen die ze tegenkwam bij de club, loopt ze ook. Monique is niet van het rondjes rennen op de baan. Dat vindt ze niets.

We hebben het over de keuze van loopkleding. Monique begint met te zeggen dat het niet veel uitmaakt, maar vervolgens zegt ze dat het moet kloppen. Dat betekent dat ze loopt met mascara en dat de kleur van haar shirt en sokken op elkaar zijn afgestemd.

Tamelijk droevig is dat de marathon van Rotterdam niet doorgaat. Dat nieuws kwam na ons gesprek. Ze vertelt hoe ze geëmotioneerd raakte door het kijken naar die marathon en tegen zichzelf zei: "Dat wil ik ook." En voor een diesel is de marathon natuurlijk perfect.

Monique wil sowieso wel de richting op van langere afstanden. Ze is erg enthousiast over trails. Vanuit waar ze woont kun je trouwens snel een looproute pakken die voor een trail kan doorgaan.

Natuurlijk praten we over alle koetjes en kalfjes. Daarbij komt ook langs dat ze de hartslag zou kunnen meten, maar dat niet doet. Volgens haar gaat het over lekker lopen en niet over denken over zones. Ze leest trouwens best veel over hardlopen, zowel in bladen als in nieuwsbrieven. Ze is een professional, zoals de meeste LAAC'ers, denk ik.

Eigenlijk mijn favoriete vraag, maar verrassend beantwoord: Monique loopt met muziek, maar slechts tijdens een wedstrijd. Niet te hard overigens, ze moet wel kunnen begrijpen wat er om haar heen gebeurt. 'Highway to hell' was ooit het eerste nummer dat op haar iPod stond tijdens een snikhete 10 km van Enschede. Volgens mij had ze die moeten bewaren voor de marathon.

Jon Severijn, redactie

Herinneringen aan Karin



THE RUNNING OLD LADIES

Het is altijd uitkijken naar de donderdagavond, de avond dat wij met een gezellige, fanatieke groep hardlopers ons best doen om de snelheid nog een beetje vast te houden. Wij hebben een hechte groep van vijf dames, te weten Karin, Diana, Anja, Ineke en Gea. The Running Old Ladies.

Bij het inlopen wordt er druk gekletst over de dingen die ons bezig houden. Karin is dan altijd vol belangstelling naar een ieder, luistert en stelt de goede vragen. Als Karin daarna zelf begint te praten is ze altijd zeer liefdevol over haar kinderen, een ieder in zijn eigen kracht, met recht een trotse moeder. En dan uiteraard even over de praktijk waar zoveel tijd en energie in ging zitten maar ook veel energie geeft, mooie plannen samen met Marcel. Na het inlopen volgt het programma, ook dan is er tussendoor tijd voor een praatje.

Wedstrijden werden vaak samen bezocht. Karin ging altijd voor het maximale, een echte winnaarsmentaliteit.

De ziekte van Karin kwam dan ook zeer onverwachts. Zo train je samen nog op de baan, doe je mee aan wedstrijden en zo ben je ongeneeslijk ziek.

Ook in deze periode weten wij elkaar te vinden en kijken wij samen terug op een mooie waardevolle tijd. Hoe bewonderenswaardig kon Karin hiermee omgaan, respect.

Wij verliezen in Karin een zeer gewaardeerde loopvriendin in onze groep, de donderdagavond zal nooit meer hetzelfde zijn.

Rust zacht lieve Karin.

Je 'loop'vriendinnen Diana, Anja, Ineke en Gea

Sinds 2005 maakt Karin deel uit van onze donderdag-trainingsgroep. Samen met Marcel en Rachel en later ook met Feline en Robin, waren zij vaste deelnemers.

Ondanks haar drukke baan als huisarts, met altijd wisselende diensten, werd de donderdagavond altijd vrijgehouden om de training te bezoeken. Zo gebeurde het regelmatig dat Karin na de training gewoon weer een nachtdienst ging draaien.

Vele jaren heeft Karin op mijn schema's getraind en deelgenomen aan vele wedstrijden, waarin ze regelmatig een podiumplek veroverde.

Zo goed en mild als Karin voor anderen was, zo steng was ze voor zichzelf. Altijd proberen om de training te vervolgen, ook al waren er af en toe pijntjes. Als het minder goed ging, zocht ze de oorzaak altijd bij zichzelf, nooit een excuus zoekend.

De laatste paar jaar trainde ze niet meer op schema, maar ze was er toch altijd trouw op de donderdagavond, samen met haar loopmaatjes Anja, Diana, Gea en Ineke.

Karin was een lieve vrouw, met altijd een belangstellend praatje en luisterend oor naar anderen.

Ze was trots op haar kinderen en ging zoveel mogelijk mee naar de wedstrijden.

We wensen Marcel, Rachel, Feline, Robin en Richard veel sterkte toe.
Karin, we zullen je nooit vergeten.

Namens de donderdagavond
LAAC-trainingsgroep,
Herman



Het is altijd fijn als er zich nieuwe mensen bij de LAAC-dinsdagavond aansluiten, en helemaal fijn is het als je diegenen al blijkt te kennen. Zo verging het ons een jaar geleden, toen Marcel en Karin regelmatig op dinsdagavond kwamen meelopen op het Hulsbeek.

Marcel bij Huub, Karin bij Gjalte en mij. De eerste keer, tijdens het rondje Oldenzaal, kon ze het prima bijhouden, maar liep ze in de achterhoede. Prima natuurlijk, dat liep ik ook. Maar, en dat was typisch Karin, ze informeerde meteen of ze de groep niet ophield, want dat wilde ze pertinent niet. "Natuurlijk niet", zei ik, "wij zijn juist blij met jou!" En dat was ook zo, want Karin was een echte aanvulling bij de groep. Altijd positief, altijd blij na afloop, altijd belangstellend, en altijd bescheiden over zichzelf en haar prestaties.

We worden een dagje ouder, stelden we vast, en dus langzamer. En nee, dat vonden we niet leuk, en best lastig te accepteren. Maar aan de andere kant: we liepen nog, hadden leuke kinderen, een fijne relatie, waren gezond, en hadden weinig te klagen. Veel om dankbaar voor te zijn.

Hoe anders werd dat in januari. Het bericht van Karins ziekte kwam als een mokerslag. Voor de groep, voor de trainers, voor iedereen. Waarom nou net Karin? Waarom zo vroeg? En waarom zo onherroepelijk zonder mogelijkheid op genezing?

We konden niet veel doen, behalve veel aan haar denken, meeleven, en kaartjes sturen. "Geen idee hoe lang ik nog heb, ik ben niet bang, het feestje loopt ten einde en ik voel daarin de acceptatie", reageerde Karin. "We proberen op dit moment zes maanden in zes weken te stoppen."

Gelukkig heeft ze het huwelijk van Rachel en Richard nog mee mogen maken. Maar ze heeft ook heel veel niet mee mogen maken. Dat is oneerlijk en ontzettend verdrietig. Want juist Karin hadden we het zo gegund.

Lieve Karin, we missen je op de dinsdagavond en hebben het nog vaak over je. Weet dat we je nooit zullen vergeten.

Lieve Marcel en de kinderen: heel veel sterkte bij dit onmetelijk grote verlies.

Namens de LAAC-dinsdagavondgroep,
Gerry

Gemotiveerd Leren Leren

STUDIEQ

Voor ons is elke leerling uniek!

BEZOEK WWW.STUDIEQ.NL



Vaneker

Delicatessen, wijnen en geschenken



VOGELZANG
verzekeringen & hypotheeken

Nieuwstraat 103

Oldenzaal

Telefoon (0541) 531700

Fax (0541) 221002



LAAC'ers AAN DE KOOK

INGREDIËNTEN

1 ui
1 rode peper
2 teentjes knoflook
1 rode paprika
250 ml water
125 gram bulgur
1/2 groentebouillonblokje
1 blik zwarte bonen
(400 gram, uitlekgewicht 265 gram)
1 blik tomatenblokjes (400 gram)
1 blik maiskorrels
(300 gram, uitlekgewicht 285 gram)
1 tl komijn
1 tl paprikapoeder
1 limoen
1 bosui

Verder heb je één grote pan of wok nodig.



SUPERSNELLE MEXICAANSE BULGURSCHOTEL

Ik heb een heel lekker, gezond én snel recept voor de dinsdag- of donderdagavond. Maar je kunt de schotel natuurlijk ook op een andere avond maken.

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de paprika, de ui, peper en knoflook in kleine stukjes. Verhit een beetje olie in de pan en fruit hierin de paprika, ui, peper en knoflook totdat de ui en knoflook een beetje zachter zijn geworden. Voeg dan de komijn en paprikapoeder toe en laat nog 1 minuutje meebakken.

Voeg dan het water, de bulgur, het bouillonblokje en de tomatenblokjes toe en roer goed door. Breng aan de kook, zet het vuur dan wat lager en laat het 10 minuutjes doorpruttelen. Laat de zwarte bonen en maiskorrels uitlekken en voeg deze toe ongeveer 2 minuten voordat de bulgur gaar is.

Als de bulgur gaar is, is je Mexicaanse schotel klaar. Tijd voor de finishing touch: snijd de limoen doormidden en knijp het sap uit boven de bulgur en garneer je schotel met wat bosui. Klaar!

- Geen bulgur in huis? Met quinoa, rijst of veel andere granen kun je deze schotel ook prima maken! Ook kun je er nog avocado bij serveren.

Rianne Vossers



VIRTUAL TUKKERRUN



Je moet toch wat hè, in deze rare tijden. Om toch een beetje wedstrijduitdaging en spanning te creëren, werd er in maart een virtuele run georganiseerd. De opzet was dat je tussen 15 april en 31 mei op drie plaatsen in Twente op je eigen gekozen moment een 5km route kunt lopen, waar een heren- en een damesklassement voor is ingesteld. Je kunt ook een 15km route lopen of een 10km voor recreanten. De registratie van je resultaat moet je vervolgens publiceren op FaceBook, Instagram of Strava.

Ik was wel benieuwd of ik op deze manier in een wedstrijdmodus zou kunnen lopen en vind het ook wel prettig om te trainen voor een doel. Uiteindelijk waren er 23 mannen en 19 vrouwen die zich inschreven voor 10 euro per persoon. En er was een goed doel natuurlijk, de Stichting Wensambulance.

Nu in juni de balans kan worden opgemaakt, zie ik dat van de 19 vrouwen er maar negen de drie afstanden gelopen hebben en twee minder afstanden. Acht hebben zich dus ingeschreven en niet gelopen of het niet doorgegeven! Van de 23 mannen zijn er twaalf die de trio voltooid hebben, twee minder afstanden en dus negen niet gelopen of niet doorgegeven. Waarom schrijf je je dan in, vraag ik me af. Bij elke wedstrijd zijn er wel lopers die niet op komen dagen, maar niet zoveel procentueel als hier. Het zal toch te maken hebben met de vrijblijvendheid denk ik. Geeft niet, als ze ook maar het goede doel gesteund hebben.

Ik dacht eerst maar eens de bekendste route lopen: ons welbekende 5km Hulsbeekfietspad. Van huis uit is het 10km: mooie afstand om in te lopen. Rugzak mee met de wedstrijdschoenen (de Nike Epic React), wat drinken, droog shirtje en een gelletje. Bij de start schoenen wisselen en het rugzakje verstoppen in de bosjes. Ik verbaas me nog steeds hoe anders de Nike aanvoelen. Ik zal niet zeggen dat je vleugels krijgt maar gevoelsmatig wel meer snelheid. Vijf kilometer is niet ver, maar je kunt wel aardig stuk gaan natuurlijk. Bij 5km precies stop ik mijn horloge: 19:21. Goed acceptabel voor mijn doen, gezien mijn trainingsarbeid.

Even drinken, schoenen weer wisselen, droog shirtje aan en richting huis.

Op 1km voor thuis spreken twee jongens van 8 à 9 jaar met voetbalshirtjes me aan: "Meneer, hoeveel km hebt u gelopen?" Ik antwoord: "25." "Ongelooflijk, u hebt ook wel hele sterke benen, dat kun je wel zien, maar wij ook hoor, wij zitten op voetbal!" En weg waren ze weer. Ach, leuk toch, zulke ontmoetingen.

De start van de tweede wedstrijd was vlakbij het bezoekerscentrum Hof Espelo. Het parcours gaat deels over de LAAC 35 jaar, 35km-route. Ik ga er weer lopend (12km) naar toe, zelfde scenario als bij het Hulsbeek. Finish in 19:19. Een prima resultaat, al mochten de muggen die mij feliciteerden daarna wel wegblijven. Dan maar iets korter uithijgen, snel schoenen wisselen en eerder weer richting huis lopen.

De laatste route begint vlakbij Hoeve Springendal, waar onze LAAC-ontbijtloop altijd start de laatste jaren. Op zondag 24 mei is een buijge en winderige dag. Ik had al besloten om erheen te fietsen, 21km lopend heen en weer terug was een beetje te optimistisch. Gaan die dag bleek ook wat te optimistisch. Door de tegenwind, buien en de kou was ik na 7km doorweekt en besloot ik om te keren. Kijk, dat is dan wel een voordeel van een virtuele run: je bepaalt zelf wanneer en als de eindtijd je niet bevalt, loop je gewoon nog een keer.

De volgende dag, mijn moeder werd 90 die dag, was het weer beter en deed ik een nieuwe poging. Eerst een ronde warmlopen en parcours verkennen.

Deze 5 km bleek de moeilijkste van de drie door de deels mulle, zanderige ondergrond en de Twentse heuvels. Te weinig heuveltraining gedaan! De eerste 1,3 km ging vals plat omhoog (op een afdalinkje na). Vals plat: bah! Na ruim 3,5 km ging ik linksaf, maar zo'n 50 m later trilde mijn Vantage V. Verkeerde route! What the f*ck! Hoe kan dat? Terug dan maar. De goede weg linksaf was ietsje verder bleek. Een acceptabele tijd zat er niet meer in, want ik wilde in ieder geval onder de 20 minuten finishen. Kijk, dat is dan wel een voordeel... oh ja, eerder genoteerd!

Zondag 31 mei, laatste poging, bracht Moniek mij met de auto naar Hoeve Springendal. Weer een rondje inlopen en daarna om het eggie lopen. Halverwege: 10 minuten! Hmm... dat moet sneller, maar dat kon ook omdat het daarna hoofdzakelijk vals plat naar beneden ging. Vals plat: heerlijk! Vlak voor de finish nog een klein beetje heuvelop en op de kruising Mosbeekweg/Blauweweg eindig ik in 19:46. Acceptabel. En toen een week wachten op de definitieve eindstand.

Deze virtuele run was leuk om te doen en heeft zeker de voordelen die ik al noemde: zelf kiezen wanneer je loopt en herkansingen bij een mindere eigen tijd. De nadelen zijn er ook natuurlijk: ik miste toch wel de sfeer en spanning om de hele wedstrijd heen, de eeuwige excuses (lees: gezeik!) en voorbehouden die je altijd hoort in het startvak, de wedstrijd tactiek, het optrekken aan snellere lopers en het wachten op de definitieve eindstand. Maar bij gebrek aan echte wedstrijden... Oh ja, in de eindstand werd ik 7e.

Ron Höfte



ONDANKS CORONA TOCH EEN HALVE MARATHON

Overall in het land werden de afgelopen maanden wedstrijden afgelast of uitgesteld. Dat was even wennen voor lopers die het liefst naar een bepaald doel toewerken. Gelukkig werd daar door tal van organisaties iets op bedacht: de virtuele wedstrijden. Inmiddels zijn er heel wat varianten gesignaleerd: lopen over een bepaald parcours op een zelfgekozen tijdstip, lopen op een bepaald tijdstip op een zelfgekozen route, en natuurlijk ook een bepaalde afstand lopen op een zelfgekozen parcours op een zelfgekozen moment. Met behulp van je sporthorloge kun je de door jou gelopen tijd en route eenvoudig uploaden als bewijs van je prestatie, en ziedaar: een heus klassement met vaak ook nog eens een heuse medaille.

En dan zie je het voordeel van sociale media: zo kun je in je eentje toch het gevoel hebben dat je met z'n allen een wedstrijdje loopt. Oké, er is geen startschot, geen startlijn en geen finishdoek, maar ach, die denk je er gewoon bij. En ook prettig: vaak is er een goed doel aan verbonden, dus geeft het je een dubbel goed gevoel na afloop.

Zo stond ik op zondag 28 juni om 8 uur 's ochtends samen met zo'n 200 andere lopers aan de start van een halve marathon. Deze virtuele loopwedstrijd was georganiseerd door de loopreizenorganisatie Run2Forty2 uit Haarlem. Het goede doel dit keer: een scholingsproject voor kinderen uit een township in Zuid-Afrika. Van die 200 liepen er vijf lopers op Terschelling. We spraken af om onderweg zoveel mogelijk bij elkaar te blijven. Wel zo gezellig, en die snelle halve komt een volgende keer wel weer, redeneerden wij.

De omstandigheden waren zo vroeg 's ochtends ideaal (niet te warm, niet te koud, droog en niet te veel wind), en ik had van te voren een mooie ronde bedacht over fietspaden over het eiland, met start en finish in Hoorn. Zo liepen Marit, Willem, Liesbeth, Rienk en ik ontspannen via Formerum aan Zee, Midsland aan Zee, Paal 8, het Meertje van Hee en door de polder terug naar Hoorn. Het laatste stuk hadden we de wind heerlijk in de rug en konden we zelfs nog een eind-sprintje doen. Onze eindtijden varieerden van 1:54:26 tot 1:54:36, wat voor Liesbeth zowaar een pr betekende.

Na afloop waren we allemaal blij, was Liesbeth helemaal gelukkig en hadden we een mooi bedrag voor de kinderen in Zuid-Afrika bij elkaar gelopen. Best bijzonder: zo heeft iedereen gewonnen.

Gerry Visser

Frans en Eva Koevoets

Bevrijderslaantje 1

7551 KV HENGLO

074 - 25 00 728

NON STOP
RUNNING

www.nonstoprunning.nl

alles voor de (hard)loopsport
shop & online

Advertentie R-Design, voegen zij hier nog toe

COLUMN

Hardlopen doe je met ...

door Bart Vos - redactie



... JE RUG

Ik lig op mijn rug op het gras in het FBK-stadion. Onder mijn rug bevindt zich een foamroller. Zo een met van die uitsteeksels. Een zeer oncomfortabele houding waarin ik probeer wat naar voren en naar achteren te rollen. Dan pakt trainer Nico mijn benen op aan beide enkels en begint mij, als ware ik een soort kruiwagen, over de roller heen en terug te rollen. Dit is heftig. Mijn rug deed al zeer, maar nu komen er krachten op waarbij ik niet voor de gevolgen in sta. Ik slaak nog net geen kreet van pijn en kan met moeite uitbrengen dat dit vroeger in de Middeleeuwen een beproefde methode was om een bekentenis los te krijgen, al had je helemaal niks gedaan. Met verbazing zien mijn hardloopteamgenoten, die gestaag hun rondjes draaien, het schouwspel aan.

Vol goede moed ging ik weer eens naar de training op donderdagavond. Het is mijn favoriete training, in het FBK-stadion. Ik heb al twee keer verstek moeten laten gaan vanwege rugklachten, wat begon als vage bilspierproblemen, maar wat zijn oorsprong had in de rug. Die zat vast. Dat had de fysiotherapeut ook al geconstateerd, maar stevige massage had nog niet tot de oplossing geleid. Het voelde wel iets beter, dus ik trok de stoute hardloopschoenen aan en ging naar de training. Het inlopen ging nog wel. Toen begonnen de oefeningen onder leiding van 'drill-instructor' Nico. Normaal heerlijk om weer eens wat andere oefeningen te doen, maar nu toch vooral spannend. Niet alle oefeningen gingen even lekker, zullen we maar zeggen.

Maar sommige oefeningen waren juist wel heel lekker voor de rug en ik voelde dat dat goed ging. Na het reguliere gemopper van de groep dat het weer zware bootcamp-oefeningen waren geweest (niks van aantrekken hoor Nico), begonnen we vol goede moed aan het programma: 6x (3x200m) de eerste twee van de serie extensief, de laatste intensief. Na 100m liep ik al aan de kant. Dit ging echt niet lukken.

Ik baalde enorm, want ik was goed warm en had echt zin om weer eens lekker hard over de baan te rennen. Op donderdag mag dat, dus dan kun je je uitleven. Niet dus. Zo'n tempo zat er voor mij niet in. Maar een bezorgde trainer haalde de foamroller op, zei dat ik daarmee moest oefenen en gaf me uiteindelijk bovenstaande behandeling.

Ik probeer weer wat te lopen. Het gaat niet slecht moet ik zeggen. Na twee rondjes keer ik terug naar mijn martelwerktuig en zet dit keer zelf de roller in beweging. Je kan veel druk uitoefenen op deze manier en het lukt me om de hele rug mee te pakken. Het voelt eigenlijk steeds beter, het lijkt of de ruggenwervels weer op zijn plaats worden gerold. Ik ga nogmaals twee rondjes lopen en het tempo komt al aardig in de buurt van wat ik normaal op een 800 meter zou lopen. Toch nog het luie zweet eruit en heerlijk rondjes draaien op de baan. Nog één keer herhaal ik deze acties totdat Nico me maant dat het zo wel genoeg is. Je moet het ook niet overdrijven.

Op de fiets terug naar huis heb ik geen extra last. Ook de volgende ochtend is het in ieder geval niet erger geworden. Ik wacht nog even met hardlopen, want ik ben toch nergens voor aan het trainen. Maar op vakantie ga ik zeker met de roller aan de slag en ik hoop dat de foltermethode zijn vruchten afwerpt, want hardlopen doe je met je..... rug.





NONSTOP RUNNING

BEVRIJDESLAANTJE 1 - HENGELO

De winkel van Frans en Eva

Op een mooie zonnige dag in augustus ga ik naar de winkel van Frans en Eva Koevoets. Door een fout van onze (redactie)zijde staat er geen advertentie van NonStop Running op de omslag, maar dat betekent niet dat de winkel aan het Bevrijderslaantje 1 in Hengelo er ook niet meer te vinden is.

Deze plek heeft de winkel al ruim dertien jaar. De winkel is gevestigd tegenover het nieuwe Stads kantoor van Hengelo, dat begin dit jaar werd opgeleverd. Het zeker een opsteker dat er tegenover de winkel nu een modern gebouw staat in plaats van een rommelige bouwput.

Op de gevel van de winkel staat 'NonStop Running'. Dat is zelfs voor leden van een Lange Afstands Atletiek Club best ambitieus. Ik vraag daarom om een toelichting. Frans zegt dat het meer om de focus van de winkel gaat: "In onze winkel houden we ons enkel bezig met hardlopen, 'nonstop' running dus."

We komen te praten over wat corona (covid-19) heeft gedaan met het hardlopen. De effecten van corona zijn duidelijk waar te nemen in de winkel.

Er komen veel meer mensen binnen voor 'hardlopen' als alternatief voor andere sportactiviteiten, aangezien die vanwege de coronamaatregelen geheel of gedeeltelijk uit zijn gevallen. Daarnaast zijn alle hardloopevenementen stopgezet. Bij NonStop Running is hierdoor een verschuiving binnen de klantenkring merkbaar: van prestatie-/wedstrijdgerichte hardlopers naar meer recreatieve hardlopers.

Ik heb met Frans lang doorgepraat over zijn eigen hardlopen. Natuurlijk is en blijft hij hardloper, zij het dat hij het inmiddels wat rustiger aandoet. Hij loopt nog zo'n drie keer per week en is daarnaast trainer van zijn eigen loopgroep 'De Espelopers'. Ook is hij natuurlijk bij LAAC jarenlang trainer geweest. En kent hij dus alle facetten van de hardloosport. Ik denk dat we nog een keer aandacht aan hem gaan besteden als Loopster. Er zit veel loopervaring in hem die we kunnen delen.

En als je het Stads kantoor in Hengelo zoekt: het is tegenover de ruime hardloopwinkel Nonstop Running.

Jon Severijn, redactie



RENNEN IN CORONATIJD

Ik ben Talitha Huiskes (40jr), en ben ongeveer drie jaar geleden bij LAAC gekomen dankzij Lucy van der Meer. Ik zit in de groep van Henk en Bart.

Doordat ik een vorm van COPD heb, is hardlopen voor mij een grote uitdaging. Sommige dagen gaat het supergoed, maar een volgende dag kan het 'pet met peren' gaan. Dit zie je terug in mijn snelheid en in mijn wisselende tijden. Vooral nog is, door deze longziekte, de 10 km mijn maximale afstand aan één stuk. Het plezier van sporten en het toch kunnen hardlopen staan bovenaan, ik weet namelijk ook dat het erg goed voor me is.

Toen corona kwam, was ik erg ongerust. Ik vermoedde dat als ik corona zou krijgen, mijn herstel anders zou zijn dan van een volledig gezond persoon. De eerste dagen/weken was ik ook wel bang, maar ik ben blijven hardlopen. Ik dacht maar zo: hoe fitter je bent als je het krijgt, hoe beter je ervoor staat.

Eerst miste ik wel de groep en het samen bezig zijn, maar ik vond het ook wel heel fijn dat je kon gaan rennen wanneer het mij (en ons gezin) uitkwam. Hierdoor leek het of het minder tijd kostte en het makkelijker in te plannen was.

Wel probeerde ik de trainingen divers te houden, zodat het niet alleen maar drie keer hardlopen was. Duurloopjes, interval, snelste 3km, snelste 5km etc. Ik heb ook gerend terwijl mijn dochters meedingen op hun skeelers of op de fiets. Gezellig samen sportief bezig zijn.

Vanaf het begin van corona heb ik gemiddeld drie keer per week gerend, twee keer rond de 7km en één keer rond de 10km. Gemiddeld kwam ik uit op 25km hardlopen per week. Daarnaast nam ik de uitdaging aan om elke dag minstens 10.000 stappen te zetten. Dus naast het hardlopen ben ik ook meer gaan wandelen.

Wedstrijden heb ik niet echt gemist, want in deze periode rende ik nooit veel wedstrijden, alleen die in Enschede. Het begint pas nu weer te kriebelen. Daarom heb ik mij ook wel weer aangemeld voor de Singelloop. Iets leuks om naar uit te kijken.

Kortom, ik vind het lopen met een groep erg leuk en je leert van elkaar, maar ik heb het niet heel erg gemist doordat ik motivatie genoeg had om zelf te blijven trainen.

Talitha Huiskes

HARDLOPEN EN CORONA



MIJN TRAILMARATHON

Dit voorjaar stond in het teken van het lopen van een trailmarathon in Wales: de Coastal Marathon in Pembrokeshire. Alles was geregeld: vliegtuig, huurauto, verblijf en ik ging wekelijks naar de Sallandse heuvelrug voor heuveltraining. Maar toen kwamen de eerste berichten over de lockdown. Eerst werd de Sallandtrail afgelast en kort daarna moest ik de LAAC-trainingen stopzetten. Een week later kwam ook bericht dat mijn marathon was verschoven naar het najaar. Ook werd ik van mijn werk verbannen. Sinds 13 maart ben ik niet meer op mijn kantoor op de Universiteit Twente geweest.

De eerste verwachting was dat het snel over zou zijn, maar dat viel tegen. Ik zat de hele dag thuis achter de computer: om te werken, maar ook voor heel veel videovergaderingen. Ondertussen bleef ik wel lopen (per slot was de marathon in eerste instantie nog niet afgelast). Helaas zat ik na een tijdje met een blessure: een vervelend spiertje in mijn heup. De

analyse was dat hele dagen achter de computer niet echt verstandig is als je verder geen enkele afleiding/beweging hebt. Toen dit voorbij was, ben ik veel gaan wandelen om wat extra rust en beweging in te lassen. Maar opbouwen kost altijd tijd en de eerste training weer bij LAAC viel erg tegen: ik moest op het eind gaan wandelen omdat zelfs het uitlooptempo te veel was. Maar wat was het heerlijk om weer lekker met elkaar te kunnen lopen. Het hardlopen gaat nu wel weer, al ben ik nog wel onzeker of ik een wedstrijd aan kan op dit moment (gelukkig is dat nu niet echt een probleem).

Wat mij ook echt tegenviel was het thuis zitten. Als alleenstaande heb ik veel van mijn sociale contacten via LAAC en mijn werk, en als dit allemaal wegvalt ben je toch echt alleenstaand. De contacten met studenten en collega's via de video zijn met name gefocust op de inhoud en weinig op gezelligheid en sociale contacten.

Nu is de vraag hoe het najaar zal worden. Wegwedstrijden zie ik nog niet echt gebeuren, maar ik denk dat trails makkelijker te organiseren zijn: kleinschalig, geen publiek en dergelijke. Dus ik dacht: Hondsrug trail (28km), Springendal trail (25km), Posbank trail (35km), Berenloop halve marathon culminerend in een Coastal Trailmarathon in Gower, Wales: 44km en 1020 hoogtemeters. De trails zijn allemaal kleinschalig dus ik zie een redelijke kans dat dit allemaal doorgaat.

Maar het belangrijkste is: het motiveert mij om snel wat aan mijn conditie te gaan doen. Want de Hondsrug trail is over minder dan vier weken en 28km trail is best een eind. Dus stoppen met zeuren en gaan lopen ...

Anton Stoorvogel

MEMORABELE HARDLOOPFOTO's



Voor mij hoort deze foto bij de memorabele foto's: de finishfoto van de Ironman70.3 in Vichy, 2018. Individueel 1.9 km zwemmen, 90 km fietsen en 20 km lopen en dan 500 meter voor de finish elkaar tegenkomen. Samen met één van mijn beste trainingsmaatjes, Han Lansink, over de finish. Dit was niet gepland, maar wel fantastisch.

Renate Pietersma

*De geschiedenis van de marathon.
Volgens de legende liep een Griekse
soldaat van het slagveld in Marathon
naar Athene om het nieuws te melden
van de overwinning van de Atheners op
de Perzen. Hij sprak de woorden uit:
"Gegroet, we hebben gewonnen"
en viel dood neer.*

Zoals je kunt zien viel ik niet dood neer.
Het was een sfeervolle marathon met
een aantal pittige klimmetjes.

Lucy van der Meer



Een memorabele hardloophfoto voor mij.
Dit is vijf jaar geleden met mijn oudste zoon
Simon. Hij loopt nog steeds graag een klein
rondje mee. Jong geleerd...

Dolf Trieschnigg

Theo

Pim

Tonnie

Daan

Bijna 300 jaar looptalent

Medio juli kreeg ik, net zoals alle andere LAAC-leden, een oproep van de redactie van de Duurloper om oude foto's van memorabele momenten uit het verleden van onze loopcarrière in te zenden. Tegelijkertijd was de vraag hoe we ons lopen hadden aangepast in de covid-19 (corona)-periode zonder wedstrijden en zo meer. Deze vragen brachten mij er toe om iets over het wedervaren van vier 'oude' leden van LAAC te schrijven.

Eind juli liepen we met z'n vieren zoals gebruikelijk op zaterdagmorgen een duurloop op de Tankenberg en omgeving, te weten Tonnie Mulder, Theo Weegerink, Pim Wilschut en ondergetekende Daan Wever. Meestal zijn we met veel meer lopers. Op die dag, een hete dag, waren alleen de oudsten aanwezig, respectievelijk 75 jaar (Tonnie), nog eens 75 jaar (Theo), 74 jaar (Pim) en ('Broekie' Daan) nog net geen 70 jaar. "Weten jullie wel dat hier nu bijna 300 jaar looptalent rondloopt?", riep Tonnie. Al hardlopend kwam bij mij het idee boven om daarover een artikel voor 'de Duurloper' te maken. Bij de finish was een fotograaf bereid om daar een memorabele foto voor te maken.

Bij het begin van de coronaperiode hebben we tijdelijk het lopen op de Tankenberg stopgezet. We liepen tijdelijk maximaal met z'n tweeën. Tonnie en Daan, Tonnie en Theo, Pim en Daan. Dat kwam mij overigens goed uit omdat een achillespeesblessure mij het lopen even onmogelijk maakte. Tijdens een duurloop met Tonnie moest ik nog vier kilometer. De pijn was echter niet meer te harden, zodat ik achteruitlopend nog een paar honderd meter heb gewandeld en vervolgens met de auto door Tonnie thuis werd gebracht. De coronatijd heeft me geholpen om gedurende bijna drie maanden rust te nemen om daarna het lopen weer geleidelijk op te pakken. Met wielrennen kon ik de conditie op peil houden. Toen we weer met meer mensen mochten lopen, was de Tankenberg-loopgroep al snel weer paraat.

Hebben we de wedstrijden nu gemist tijdens de coronatijd? Welnee! Tijdens het lopen kwamen veel wedstrijden uit het verleden voorbij. Menig winnaar werd nog eens herdacht. Theo is er een ster in om zijn loopervaringen nog eens uit de doeken te doen. Wat liep die Theo snel in het verleden. Tonnie was de rustige loper. Altijd maar doorgaan. Wel even de rechterschoen uit na een half uur lopen om de prikkelingen in de voet te compenseren. Voor ons allen prettig omdat we dan weer even op adem konden komen, maar vooral voor Pim,

die als volleerd oud-trainer ons na ieder kwartier zelfs even rust gaf. Vroeger liepen we in de duurloop 12 km per uur, bluftten we, of zelfs nog sneller volgens Theo. Nu halen we de 9 km per uur nog nauwelijks, behalve tijdens de seniorentraining van LAAC op donderdagmorgen bij de intervallen van 10x 1 minuut. We roepen elkaar toe dat we met "bijna 300 jaar" nog blij mogen zijn dat we überhaupt nog lopen en ondanks de vele gebreken, passend bij het ouder worden, ons nog zo gezond voelen.

Veel LAAC-historie komt voorbij op zo'n zaterdagmorgen. Weet je nog wel, die en die en dan hadden we weer munitie om het één uur of zelfs iets langer (Theo regelmatig twee uur) vol te houden. Als je uit het verleden van LAAC wilt putten moet je toch eens meelopen op de Tankenberg op zaterdagmorgen om 10 uur.

Namens 300 jaar looptalent,
'Broekie' Daan Wever

EINDELIJK EEN WEDSTRIJD, OF EIGENLIJK TOCH NIET

Zondag 28 juni zou eigenlijk de dag van de Dorpsloop in De Lutte zijn. Bij deze loop is LAAC altijd goed vertegenwoordigd. Helaas ging ook deze loop door de coronamaatregelen niet door. Over corona is genoeg gepraat, LAAC heeft zijn trainingen al een tijdje hervat en je mag al een tijdje, als je wilt, weer in teamverband lopen.

De Dinsdagavondgroep van Joop Vriend (en Paulino Pallas) heeft die datum gekozen om een testloop te organiseren. In de appgroep van de dinsdagavond

werd dit idee zeer positief uitgedragen en kwamen de wildste plannen naar voren. "Is er een wedstrijdklok", "Hebben we startnummers" etc. etc. Joop gaf aan dat het geen wedstrijd moest zijn, maar een testloop met de keuze van één rondje (5km) of twee rondjes (10km).

Als snel kwamen de aanmeldingen binnen en ontstond er spontaan een vraag en aanbod voor de verzorging achteraf. De één kwam met bananen, de ander met 0,0 bier. De chocomel en de winegums niet te vergeten.

Lopen verbreedert en dat is leuk om te zien. Het gaf ook aan dat er ergens wel behoefte was aan een sociaal treffen met je loopgenoten.

Een kleine week voor de testloop kwam er bij mij toch echt wel 'wedstrijdkriebel' en gezonde spanning. Het was immers al 3,5 maand geleden dat er een loopwedstrijd was. Er zijn voldoende soloraces maar dit is toch iets unieks. Eigenlijk is het een groeps-solo-race om te kijken waar je staat als individu.



Zondagmorgen verzamelden we ons tussen 10 en 11 uur bij de parkeerplaats (P2) op het Hulsbeek. Daar was reeds een zeer rijk gevulde tafel met versnaperingen gedekt, deze werd door de geblesseerde Richard Lindeman bewaakt. Om 10.30 uur zijn we als groep gaan inlopen en om 11 uur was de start. Niet met een geweer maar een startfluitsignaal. De groep van 10km startte honderd meter achter de groep van 5km, aangezien één ronde niet exact 5 km is en er twee ronden gelopen moest worden.

Alle aangemelde lopers zijn gefinisht. Ze kregen onder genot van een hapje en een drankje een memorabele en ecologisch verantwoorde medaille uitgereikt, gemaakt door Joop Tiehuis. Hieronder de tijden en de 'euforische gemoedstoestand' erbij vermeld. Aangezien het geen wedstrijd was, heb ik niet alle uitslagen opgezocht.

Thomas Grundel heeft de 10km in 44:26 gelopen en hij vond het een leuk initiatief in coronatijd. Bauke van der Loon deed 47:30 over de 10km. René was 46:43

over die afstand onderweg en meldde zich moe maar voldaan. Hoewel het gezellig was, wil Lisbeth van der Loon de loop snel vergeten en was het vermoeid en zwaar (51 min). Joop Tiehuis vond de 5km (26:34) ook pittig en was blij dat hij over was. Bernadet (10km in 47:26): het eerste rondje liep best oké, het 2e rondje was zwaar. Voor Eric Vos was de tijd niet belangrijk, hij heeft 5km lekker gelopen. Mijn tijd 48:36 op de 10km viel mee, de eerste ronde voelde pittiger dan de tweede ronde.

Daniël Visscher



Weer te bestellen: HMO-loopshirts

Regelmatig krijgen wij de vraag of er HMO-loopshirts verkrijgbaar zijn. De shirts van editie 2018 zijn helaas niet meer verkrijgbaar. Daarom heeft de HMO besloten de HMO-loopshirts opnieuw te laten maken.



De shirts zijn nu voor LAAC-leden te bestellen tegen betaling van € 19,99 (kostprijs). Bestellen kan alleen via penningmeester@halvemarathonoldenzaal.nl met vermelding van voornaam, achternaam, e-mailadres, telefoonnummer, M/V, maat en het overmaken van €19,99 op rekeningnummer NL65 RABO 0342 4763 00 t.n.v. 'Stichting Halve Marathon Oldenzaal' o.v.v. 'Loopshirt'

U ontvangt bericht wanneer het shirt is af te halen op dinsdag of donderdag op de training, daarna bij RunEnschede.

NB: het shirt is voorzien van het logo aan de voorzijde en tekst aan de achterzijde zoals afgebeeld. In het logo wordt geen jaartal afgebeeld.

Maten herenshirts: S t/m XXL – dames: 34 t/m 44



www.burofysio.nl

BuroFysio
natuurlijk bewegen

Fysiotherapie bij hardlooplessures | Looptechniek
Beweganalyse BeweegLab | Revalidatie

SLUITINGSDATA

KOPIJ 2020:

12 oktober

7 december

NIEUWE LEDEN:

Colette Gomez
Anouk van den Hoeven
Thijs Oude Nijhuis
Niels Scheffer
Norbert Sinnema
Charel Spekenbrink

Eibergen
Hengelo
Tubbergen
Hengelo
Hengelo
Ootmarsum

COLUMN

De doorloper

door Gerry Visser - redactie



VOORRECHT

Mijn voorjaarsprogramma zag er best wel druk uit op papier. Ik zou als pacer lopen in Rome, Enschede, Leiden en Liverpool, ik zou meedoen aan de Slachtemarathon, en als toetje stond Sint Petersburg eind juni op het programma. Eerlijk gezegd werd ik best een beetje moe als ik het lijstje zag, maar ach, stuk voor stuk waren ze te leuk om niet te doen, dus zou het wel loslopen, dacht ik.

Nou, dat liep het dus niet. En dat lag niet aan mij, maar aan een verraderlijk virus. Normaliter zou ik vreselijk hebben gebaald, want ik kan er meestal slecht tegen als leuke plannen (lees: leuke loopjes) niet door kunnen gaan. Maar dit keer vond ik het, tot mijn eigen verbazing, helemaal niet zo erg.

Er kwam opeens enorm veel ruimte in mijn agenda. Ik kon zomaar vier maanden vrijwel onafgebroken naar Terschelling (waar mijn baas van de krant heel blij mee was). En ook: waar maakte ik mij eigenlijk druk om met zoveel ellende in de wereld. Ik was gezond, mijn familie was gezond, en bovendien: ik kon gewoon doorlopen. Op Terschelling was maar weinig aan de hand, was volop ruimte, en lopen door de duinen en over het strand is en blijft het mooiste wat er is.

En wat ik, alweer tot mijn verbazing, ook merkte: ik loop blijkbaar niet om de wedstrijden, ik loop om het lopen. Ik werd oprecht blij als ik de schoenen aan kon trekken en een rondje kon rennen. In mijn eentje, met loopmaatjes, heel rustig, wat sneller, over fietspaden, over mulle ruiterspaden, door de branding, in alle variaties. Wat een feest. En wat een voorrecht.

'Loop je door de coronacrisis meer of minder dan anders', werd gevraagd op de sociale media. Tot mijn grote verbazing antwoordde de meerderheid 'minder'. Want bij mij zag ik juist – ook al liep ik geen marathons meer – mijn weektotaal aanzienlijk stijgen. Best logisch, leek mij. Je bent gezond, fit blijven is juist nu belangrijker dan ooit, de lente is het mooiste jaargetijde om buiten te zijn, en we mochten – in tegenstelling tot in andere landen – gewoon naar buiten: dan doe je dat toch ook?

Langzamerhand wordt alles weer normaler: de LAAC-trainingen zijn weer begonnen, we kunnen de baan weer op, er worden weer voorzichtig wat wedstrijdjes georganiseerd, en ik heb me voor mijn eerste post-corona-trail (eind augustus in Drenthe) ingeschreven.

Het voordeel van de afgelopen periode? Ik ben het lopen opnieuw gaan waarderen. En weet weer hoe bevoorrecht wij zijn.



GROEP VAN HUUB EN BART (DINSDAGAVOND)

Vanaf begin mei trainen we weer samen. Omdat we met onze groep die eerste week aan de beurt waren op het 5km-parcours, hadden we na een pittige warming up een verrassing voor de lopers: een individuele wedstrijd over 5 km. Zonder verwachtingen gingen ze een voor een van start, maar de meeste lopers waren aangenaam verrast door hun eigen niveau. Er werden prima tijden gelopen. Dit hebben we enkele weken later herhaald toen we opdracht gaven de laatste van de 4x1500 meter als wedstrijd te lopen, dus volle bak. Ook hier werden de lopers en wijzelf aangenaam verrast door het hoge niveau wat gelopen werd. Samenvattend: we zijn deze wedstrijdloze periode vooral bezig met onze snelheid op peil te houden.

GROEP VAN GERRY EN GJALT (DINSDAGAVOND)

Het was even wennen toen de trainingen half maart vanaf het ene moment op het andere wegvielen. Om een en ander op te vangen en toch regelmaat en variatie in de training te houden, werden er door de trainers iedere vier weken nieuwe schema's gemaakt, met gevarieerde trainingen en opbouw in de duurlopen. Om onderling contact te houden was er natuurlijk Whatsapp, maar we hebben ook twee keer een Zoom-sessie gehouden. Los daarvan is het erg fijn dat we inmiddels weer gewoon gezamenlijk kunnen trainen, want daar kan toch niets tegenop.

Des te verdrietiger was het bericht van het overlijden van Karin Klamer op vrijdag 17 juli. Ze zal nooit meer samen met ons kunnen trainen, en voor Marcel en de kinderen is het een groot en verschrikkelijk gemis. We wensen hen dan ook namens iedereen van de groep heel veel sterkte.

GROEP VAN PAULINO EN JOOP (DINSDAGAVOND)

Gelukkig konden we de afgelopen tijd weer samen trainen. De opkomst is wel wat minder dan gebruikelijk, hoewel we ook een paar nieuwe mensen in onze groep mochten verwelkomen. Degenen die komen zijn enthousiast en vinden het fijn om weer samen die intervallen te lijf te gaan, en om weer wat te doen aan core-stability en loopscholing, dat komt er thuis in je eentje vaak niet van. Ook al is er voor de meesten nog geen direct doel om naar toe te trainen. De spreiding van de diverse groepen over verschillende locaties leverde af en toe een leuke variatie van trainingen op.

Om toch iets van een doel te hebben, hebben we op 28 juni een testloop georganiseerd rondom het Hulsbeek. Op 5 of 10 km hebben elf lopers gekeken hoe het ervoor stond met hun conditie. Leuk dat jullie meededen! Voor een verslag zie elders in het blad.



GROEP VAN NICK EN BÉ (DONDERDAGAVOND)

Op donderdag 12 juni was onze eerste FBK-training na de coronastop. De opkomst was met zes lopers laag te noemen. Het waren vooral de 'jongeren' van onze groep die zich hadden aangemeld. De stemming was opperbest want het mocht weer. Blij om elkaar te zien.

Het was wel wat onwennig, dat lopen op een deel van de baan, afgescheiden van de andere groep. Aan de andere kant gaf het ook een gevoel van veiligheid en duidelijkheid. De lopers waren na afloop blij dat ze gekomen waren.

Ging dan alles goed? Nee. Het bleek dat niet iedereen de instructies vooraf had gelezen of begrepen. Groepen gingen elkaar kruisen, wat niet de bedoeling was. Dit werd, na kort overleg tussen de trainers, rechtgezet en iedereen kon weer door zonder verdere problemen. Het patroon twee keer in en één keer buiten het FBK trainen, hebben wij goed kunnen inpassen.

Een rondje F35, fietsbrug over het kanaal en andere kant weer terug werd door iedereen als plezierig ervaren. Werd de variant van intervallen op de toe- en afrit van de brug misschien als zwaar ervaren, het was wel een leuke afwisseling.

Na de nieuwe regels op 1 juli zagen wij ook de andere lopers langzaam terugkeren in de groep. Immers, het mocht allemaal weer was de redenering. De laatste twee weken is, ondanks de vakantieperiode, een groot deel van de lopers weer aanwezig. Iedereen ervaart dat als erg fijn en dat geeft, terecht of onterecht, een gevoel dat alles weer normaal begint te voelen.

De laatste twee weken heb ik (Nick) op dinsdag ook meegetraind op het Hulsbeek. De groepen zijn daar vanouds erg groot. Wat ik heb ervaren is dat het trainen in het FBK, in tegenstelling tot het Hulsbeek, toch een beklemmend gevoel geeft.

Het is een gevoel wat sommige lopers aangeven. Zodra je buiten het stadion gaat lopen, zie je de sfeer veranderen.

Dat wij nog niet klaar zijn met corona lijkt mij, gezien de dagelijkse berichten, duidelijk. Het zou mooi zijn als wij de komende periode kunnen blijven doortrainen. Respecteer de ander en blijf waakzaam.

HALVE MARATHON OLDENZAAL 2020 – SOCIAL RUN



Beste loper,

In het voorjaar hebben wij helaas moeten besluiten om de Halve Marathon Oldenzaal 2020 af te gelasten vanwege de maatregelen (en onzekerheden) rond het coronavirus. We hebben toen beloofd dat we een alternatief zouden bedenken voor 4 oktober, waarbij we een sociale en sportieve invulling willen combineren met een maatschappelijke bijdrage.

Op zondag 4 oktober bieden we alle leden van LAAC Twente de mogelijkheid om de Halve Marathon Oldenzaal te lopen als een Social Run. Wat houdt dit in? Je kunt het Halve Marathon Oldenzaal-parcours op zondagmorgen 4 oktober afleggen waarbij je kunt kiezen voor de officiële afstand van 21,1km of voor een alternatief rondje van ongeveer 12km. De start is op de Groote Markt waar normaliter start en finish zijn. Je kunt er een rustige duurloop van maken met een groep loopmaatjes of wat meer tempo maken, maar je kunt er uiteraard ook een wedstrijd tegen de klok voor jezelf van maken. De invulling bepaal je zelf! Uiteraard wel binnen de dan geldende richtlijnen van het RIVM.

Er is geen tijdsregistratie aanwezig, er zijn geen startnummers en is er geen start- en finishlocatie ingericht. Wel is er onderweg een 'pauzeplaats' ingericht met een versnapering voor iedereen. Ook wordt er voor de bewegwijzering gezorgd. Na terugkomst is er koffie/thee met wat lekkers bij de horeca op de Groote Markt zodat je met je loopmaatjes nog gezellig kunt napraten. Om te voldoen aan de RIVM-richtlijnen, zullen wij de deelnemers verspreiden over diverse horecagelegenheden.

Er zijn geen vaste starttijden, maar om het napraten tijdens een kopje koffie/thee met elkaar mogelijk te maken starten de lopers voor de halve marathon tussen 9.00 uur en 9.30 uur. De 12km start een half uur later; tussen 9.30 uur en 10.00 uur.

De inschrijfkosten voor deelname bedragen € 10,-. Een deel hiervan zullen we gebruiken om de kosten van de dag te dekken. Het grootste deel van het inschrijfgeld zullen we beschikbaar stellen aan een goed doel. Inschrijven kan alleen online en vooraf via HalveMarathonOldenzaal.nl. Inschrijven kan vanaf nu en tot uiterlijk 27 september 20.00 uur. Na-inschrijving is niet mogelijk.

Als organisatie krijgen we met enige regelmaat vragen over het mooie hardloopshirt van de Halve Marathon Oldenzaal. We hebben besloten om de shirts weer te laten produceren. Het shirt kan tegen kostprijs worden aangeschaft. Dit kan zowel bij de online-inschrijving voor de HMO Social Run op 4 oktober als via het versturen van een mail. Meer informatie over het shirt vind je op pagina 30 van deze Duurloper en op de website van LAAC en de HMO. De shirts zijn uiteraard vóór 4 oktober beschikbaar.

De komende weken zullen we je per mail verder informeren over de details van de HMO-Social Run. Raadpleeg ook de website HalveMarathonOldenzaal.nl voor het laatste nieuws.

We vinden het mooi als we je mogen begroeten op 4 oktober in Oldenzaal. Helemaal bijzonder wordt het als je het LAAC- of HMO-shirt draagt.

Met sportieve groeten,
Bestuur van de Halve Marathon Oldenzaal

VAN DE JURY

door Hans te Nijenhuis



NEDERLANDSE RECORDS

Al worden er momenteel nauwelijks atletiekwedstrijden georganiseerd, toch zijn er deze zomer twee schitterende Nederlandse records gelopen: op de 5 km op de weg en de 400 meter horden op de baan. En zoals dat gaat in bijzondere tijden, het zijn wel twee records met een verhaal...

De 400 meter horden is een moeilijk en mede daardoor een niet erg populair onderdeel van de baanatletiek. Op onze baanwedstrijd in het voorseizoen is de 400 meter horden het openingsnummer, maar doorgaans tekenen daar niet veel atleten op in. De combinatie van lange sprint en hindernissen maakt dat het lopen van de race om zowel kracht als techniek vraagt.

Op 4 juli verraste Femke Bol de Nederlandse atletiekwereld. In de niet erg inspirerende entourage van een bijna leeg Papendal zette de Amersfoortse atlete een tijd van 54.47 seconden op de klokken, 0,15 seconden sneller dan de oeroude tijd die Esther Goossens had gelopen toen Femke min twee jaar oud was.

In eerste instantie werd bericht dat Femke een Nederlands record had gelopen, maar al gauw werd duidelijk dat dat niet juist was. Om in aanmerking te komen voor een Nederlands record geldt namelijk onder andere de volgende regel (artikel 260 in het wedstrijdreglement): *Voor individuele onderdelen moeten minstens drie atleten en voor estafettes minstens twee teams op een bonafide manier aan de wedstrijd hebben deelgenomen.*

De Atletiekunie volgt daarmee het de Competition Rules van World Athletics. Voor een erkenning van een wereldrecord geldt namelijk dezelfde regel.

Een verklaring waarom een prestatie in een wedstrijd met slechts één of twee atleten niet als record erkend kan worden heb ik eerlijk gezegd niet. Een wedstrijd zonder, of hooguit met één tegenstander biedt geen voordeel voor de atleet, het wordt eerder moeilijker om een record te vestigen bij gebrek aan tegenstand. In het wielrennen worden niet voor niets tijdritten georganiseerd, alleen dan komt de individuele klasse van de renner over de hele wedstrijdafstand volledig tot zijn recht; verschuilen achter een tegenstander is niet mogelijk. En in het schaatsen voelt een wedstrijd met massastart heel anders dan een reguliere wedstrijd met twee rijders in de baan.

Femke zal er niet meer mee zitten. Twee weken later liep ze, ook weer op Papendal, een nog veel snellere tijd: 53,79 seconden; een tijd waarmee ze in 2019 op de WK in Doha vierde zou zijn geworden! Deze tijd komt wel voor een record in aanmerking: aan deze wedstrijd deden wel drie atletes mee, hoewel eentje al na enkele meters afhaakte.

Nu maar hopen dat de recordcommissie niet moeilijk doet over het ontbreken van een startnummer.

Hans te Nijenhuis



WEDSTRIJD UITGELICHT: RunForestRun Hondsrug

Relaxed – Prachtig – Sfeervol

De Run Forest Run trailruns zijn inmiddels een begrip onder trailrunners. Met als slogan 'Let's Run Outside' organiseert Winfried Bats samen met zijn vrijwilligers sinds 2014 door het hele jaar heen kleinschalige loopevenementen in de mooiste natuurgebieden van Nederland. De trails hebben drie vaste elementen: een relaxte sfeer, prachtige natuur en respect voor elkaar. En dat respect geldt niet alleen voor de deelnemers onderling, maar ook voor het terrein waar je doorheen loopt: een vast bedrag van iedere inschrijving wordt geschonken aan een concreet natuurproject in het gebied waarin het evenement wordt georganiseerd. Ook heel relaxed is de inschrijfpprocedure: je ontvang een bevestiging met een barcode, en op vertoon van die barcode ontvang je bij de start je startnummer. En wil je van afstand wisselen, of ben je onverhoopt verhinderd, dan kun je via de RFR-site heel eenvoudig je nummer verkopen aan iemand anders. Dat is ook prettig als je te laat bent met inschrijven en de trail al vol is, want dan kijk je gewoon regelmatig of er nog een nummer aangeboden wordt.

Op zaterdag 29 augustus 2020 wordt, als één van de eerste 'after-corona'-trails, de RFR Hondsrug-trail georganiseerd, een trail van 13, 28 of 43 kilometer door een prachtig natuurgebied in Drenthe.

Alle deelnemers dienen van te voren hun verwachte gemiddelde loopsnelheid op te geven, zodat er onderweg zo min mogelijk ingehaald hoeft te worden. Lopers vertrekken op een vast tijdstip, dat ze op de ochtend van het evenement te horen krijgen, en starten met intervallen van 15 seconden. Supporters zijn dit keer niet welkom, en je dient je eigen beker mee te nemen voor onderweg. Er is geen omkleedruimte en er zijn geen douches, maar ach, hoe erg is dat als je eindelijk weer een leuke georganiseerde trail kunt lopen.

En o ja, nog een dringend verzoek van de organisatie: plaats na afloop geen foto's op de sociale media die – hoe onbedoeld ook – een verkeerde indruk wekken gezien het anderhalvemeterafstand-beleid. Dat lijkt misschien wat overdreven, maar Winfried Bats heeft hemel en aarde moeten bewegen om een vergunning te krijgen, en wil – heel begrijpelijk – de komende loopevenementen niet in gevaar brengen.

En laat dat nou toevallig – want wellicht vind je Drenthe wat te ver van huis – de Springendal Trail (met 15, 25 en 34 km) zijn op zaterdag 26 september!

RFR Hondsrug Trail - 29 augustus 2020

Starttijden en afstanden:

Vanaf 10.00 uur: 43 km

Vanaf 10.30 uur: 13 km

Vanaf 11.15/11.30 uur: 28 km

Kosten:

13km: € 17,50 (inclusief € 2,50 donatie)

28km: € 24,00 (inclusief € 2,50 donatie)

13km: € 26,00 (inclusief € 2,50 donatie)

Start-/finishlocatie: Terras Restaurant Poolshoogte, Odoorn

Meer informatie: www.runforestrun.nl