

**NONSTOP
RUNNING**
www.nonstoprunning.nl

Bevrijderslaantje 1, 7551 KV HENGLO

alles voor de (hard)loopsport
shop & online



Oldenzaal, Oostwal 2

KOM KENNISMAKEN
IN ONZE SNS WINKEL

**In Oldenzaal blijven we
voor je klaarstaan** Voor grote of kleine vragen over geld

Over sommige geldzaken heb je liever persoonlijk contact of advies.
Dus kom snel eens langs om kennis te maken.
Loop gerust bij ons binnen voor een persoonlijk gesprek.
We leren je graag kennen en horen of we iets voor je kunnen betekenen.

Onze winkel is van maandag tot en met zaterdag open.
Even bellen? Dat kan natuurlijk ook: 030 - 633 30 00



PostNL
Port Betaald



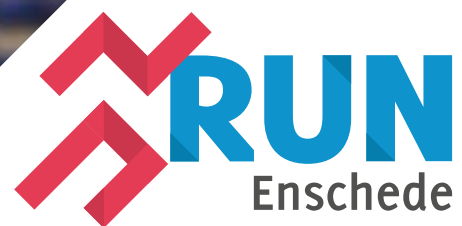
2022

DUURLOPER

VANDAAG BEPAALT HOE MORGEN LOOPT

RUNX

KUIPERSDIJK 52 | ENSCHEDE



Wij helpen u goed van start te gaan. En nog beter te finishen. Van het eerste loopje tot de beste prestatie...

Wij gaan graag met u mee. Omdat we weten wat lopen zo mooi maakt. Een advies van ons verkoop-team, staat borg voor een verantwoorde aankoop en plezier in de loopsport.

We zien u graag in onze winkel of op run-enschede.nl

**SPECIAALZAAK
VOOR DE LOOPSPORT**

De Heurne 30 | 7511 GW Enschede | 053 - 430 84 89 | run-enschede.nl

Keep on running, *Stay Fit!*

Voor elke voet en loopstijl is een passende schoen, wij helpen bij het vinden hiervan. Een passende schoen stelt de sporter (ongeacht niveau) in staat om optimaal te presteren voorzien van voldoende bescherming tegen eventuele blessures.

Aan de hand van een accurate meting en analyse van de stand én afwikkeling van uw voeten geven onze sportpodologen u het beste schoenadvies. Voeren correcties uit op de schoenen en passen daar waar nodig de zolen aan.

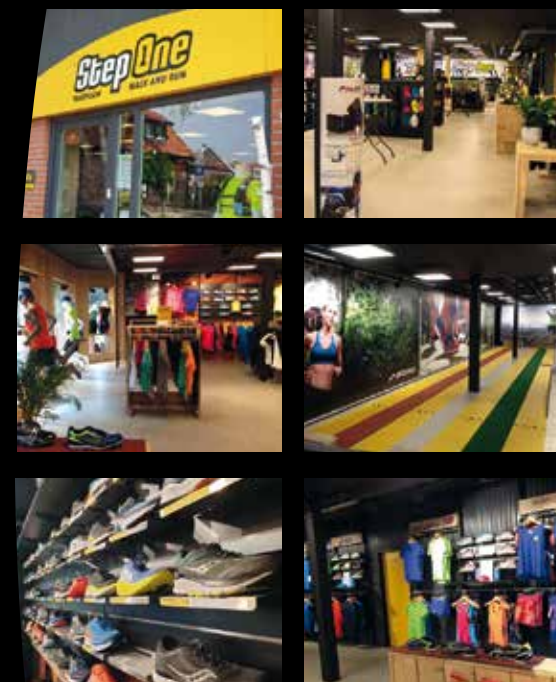
Lekker lopen begint bij Step One!

Bel of mail voor een afspraak;
074 266 1062 of info@steponeborne.nl

SPORTSCHOENEN ADVIESCENTRUM

Step One
TRIATHLON TRAIL AND RUN

PODOLOGIE - TRIATHLON - TRAIL - RUNNING



Grotestraat 106, 7622 GN Borne
t 074 266 1062, info@steponeborne.nl

www.steponeborne.nl

AVONTUUR FOCUS INNOVATIE

OPHUISFIETSEN.NL



CPHUIS
FIETSSPECIALZAAK.



Lyceumstraat 1 - Oldenzaal • 0541 539 353 • info@ophuisfietsen.nl



TWENTE



REDACTIE

Gerry Visser 06 21 97 75 77
eindredactie
Anja Ligthart 06 53 12 07 72
opmaak en vormgeving
Jon Severijn 06 52 47 67 04
Bart Vos 06 25 53 47 26
Daniel Visscher 06 13 91 58 33
fotografie
Herbert Schröder 06 31 03 21 35
wedstrijduitslagen
redactie@laactwente.nl

VERZENDING DUURLOPERS

Wim Molenberg

ADVERTENTIES

Binnenwerk A5 € 65,- per jaar
Binnenwerk A4 € 90,- per jaar
Omslag full-color A5 € 120,- 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
penningmeester@laactwente.nl

VERTROUWENSCONTACTPERSOON

Paulien van Bruggen 06 45 24 23 84

LEDENADMINISTRATIE

Herbert Schröder
06 31 03 21 35
info@laactwente.nl

WEDSTRIJDSECRETARIAAT

Jan Olsman
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 2022

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



Opgericht 18 oktober 1984
Aangesloten bij de Atletiekunie

LAAC DUURLOPER
NUMMER 3 | AUGUSTUS 2022 | VERSCHIJNT 5 KEER PER JAAR



Foto: Gerry Visser

Inhoud

In elk nummer

Van de voorloper	3
Van de bestuurstafel	5
Van de redactie.....	5
De Loopster.....	6
LAAC'ers aan de kook	23
Jon draaft door.....	26
Hardlopen doe je met.....	28
De Doorloper.....	35
Van de trainers	36
Van de jury.....	40
Wedstrijduitslagen.....	42
Wedstrijd uitgelicht.....	44

Loopverhalen

Kastelenloop Diepenheim	10
Veulwezoo Trail	14
Hardlopen doe je in het buitenland.....	16
Het hardloophart.....	20
De Parel van Twente-loop	22
Halve marathon Zwolle	29
MAR-ATHON Sneek.....	32
ODI Weerselo Run.....	34
Vikarruset Zweden.....	39
Run Bike Run Deurningen	40

En verder

Trailfun	12
Foto's baanwedstrijd	13
Nieuwe leden.....	19
Wedstrijddata LAAC 2022	19
Helpers HMO 2022.....	31



Van de voorloper

Anton Stoorvogel

Afgelopen week hebben we helaas een training moeten afgelasten toen de temperaturen in Nederland erg hoog opliepen. Trainen moet natuurlijk wel verantwoord blijven. Vanwege de vakantietijd waren velen van jullie al naar mooie oorden vertrokken en ook daar willen we graag blijven bewegen. Ik zie lopers die in de vakantie heel vroeg opstaan om de hitte te vermijden of een loper die klaagt dat prachtige trails niet geschikt zijn voor hardlopen (dat laatste kan ik me niet voorstellen gezien de foto's).

Zelf zit ik in de VS en voor de komende week is de weersvoorspelling elke dag 37+. Gelukkig hebben Amerikaanse universiteiten vaak fantastische sportvoorzieningen. Hier hebben we een reguliere atletiekbaan en ook een volwaardige indoorbaan. Helaas is die niet opengesteld voor bezoekers maar in het Recreation Center hebben ze nog een tweede indoorbaan. Niet een volwaardige indoorbaan (de bochten zijn scherper en er ligt geen tartan) maar je kunt je rondjes lopen op een baan van ongeveer 180 meter. Al vereist het wel een goede motivatie, want zestig rondjes lopen is erg saai.

De trainer zegt dat ik in deze periode toch minimaal drie keer per week moet lopen dus daar gaan we dan maar weer ...

In de vakantie wat looprust houden kan natuurlijk helemaal geen kwaad en is soms gewoon verstandig. Voor het najaar hebben velen van jullie weer mooie plannen en dat vereist natuurlijk training. Zoals Sifan Hassan zei op het WK-atletiek: "De les is dat ik hard moet trainen. Aan talent alleen heb ik niets, want hard trainen wint het van talent." Voor mij is dat goed nieuws, want talent heb ik niet. Ik moet het hebben van hard trainen. De komende periode nu eerst even opladen en met wat duurlooppjes de conditie in stand houden.

Bij terugkomst in Nederland hebben we straks het prachtige evenement van onze Trail4Fun-lopers die op 28 augustus voor onze vereniging een mooie dag gaan organiseren. Ik kijk er naar uit! Het is ook de aftrap voor de training voor de Berenloop. We zullen zien of ik daar weer een mooi resultaat neer kan zetten.

Tot die tijd: geniet van de vakantie, blijf gezond en loop ze!

Anton Stoorvogel

Gall & Gall Oldenzaal
In den Vijfhoek 5
7571 DT Oldenzaal

Telefoon 0541 533391
info@galloldenzaal.nl



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

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

Datacenters
Connectivity
Managed Cloud Hosting
ISP Services
ICT Services

Van de bestuurstafel

Het is volop zomer en veel LAAC'ers zijn op vakantie. Het is mooi om te zien dat de trainers er in slagen om elke week de trainingen toch door te laten gaan voor die leden die niet naar exotische oorden zijn vertrokken. Groepen worden soms samengevoegd, maar daardoor leer je weer andere lopers kennen; met een andere trainer heb je toch ook weer net een andere training en het blijft allemaal gewoon gezellig.

Qua vereniging ligt de focus van het bestuur op de ontwikkeling van een nieuw beleidsplan en een nieuwe website. Voor het beleidsplan zullen we zeker de leden nog uitgebreid consulteren om te zien waar we de komende jaren aandacht aan moeten besteden. In het najaar staan in ieder geval al twee evenementen in de planning. Om te beginnen een mooie Trailrun op 28 augustus. Na de vakantie zal het weer even wennen zijn om vroeg op te staan, maar het wordt ongetwijfeld een prachtig evenement!

Sluitingsdatum kopij volgende Duurloper: 3 oktober



VAN DE REDACTIE - door Anja Ligthart

Motivatie

Volgens Van Dale is motivatie 'beweegreden, drijfveer'. Wat een mooie omschrijving en hoe toepasselijk voor een hardloper. Mijn motivatie was nogal verdwenen, maar de *beweegreden* is terug! Mijn reden tot bewegen is natuurlijk de trail die een aantal LAAC'ers organiseert eind augustus en een hele - buitenlandse - marathon in februari 2023. Maar die is nog ver weg. Op kortere termijn is er nog een *beweegreden* bijgekomen: mijn dochter heeft via een prijsvraag van Runnersworld twee startbewijzen gewonnen van de Halve van Texel die eind september wordt gehouden. Hoe leuk is dat! Als kind ging ik met mijn klasgenootjes op de fiets vanuit de Noord-Hollandse polder naar Texel op schoolreisje, maar in mijn Twentse jaren ben ik nog maar twee keer teruggeweest op het eiland. Via een 'bootstart' gaat het door duinen, bos, strand en platteland naar de finish in Den Burg. Dat is weer eens iets anders. Geen ronde, dus geen record. En geen druk ;-)

Kijk, dat scheelt alweer.

Wat zijn jouw plannen? Ga (of blijf) schrijven, we lezen het graag: redactie@laactwente.nl.

DE LOOPSTER: SUZANNE WANNEE

“Als ik ergens voor ga, moet het tot in de puntjes”

Door Jon Severijn - redactie

Hardlopen levert verhalen op. En het lopen van marathons kan lange verhalen met zich meebrengen. Susanne Wannée, de Loopster van de zomer van 2022, liep twee marathons en heeft daarmee meer dan voldoende gespreksstof voor een lang, gezellig interview.

De marathons die ze liep waren heel verschillend. De eerste was de Enschede Marathon in 2019 en de tweede was, in 2021, de door corona tot het najaar uitgestelde Marathon Rotterdam. Het verschil zit natuurlijk in het parcours, maar veel meer nog in de ambiance en hoe die op haar uitwerkte. In Enschede was ze vooral op zichzelf aangewezen. Ze loopt met muziek op, om zich af te sluiten, maar ook om haar “astma-ademhaling” niet te horen. De concentratie die dat oplevert, was helemaal onmogelijk in Rotterdam, met alle mensen om haar heen en het geschreeuw uit het publiek. Dat was moeilijk voor haar, maar ze besloot halverwege haar muziek af te doen en zich door het publiek te laten ‘dragen’. En dat lukte!

Hoewel de rust van de Enschede Marathon zeker wat heeft, is de finish voor de lopers te sfeerloos, zeker in 2022. Susanne liep nu zelf de 10km, maar ging een loper van de marathon ophalen en voor de lopers die er doorheen zitten is het laatste deel niet gemakkelijk, met dranghekken in plaats van publiek en geen muziek. En dat terwijl de finish “een feest zou moeten zijn”.

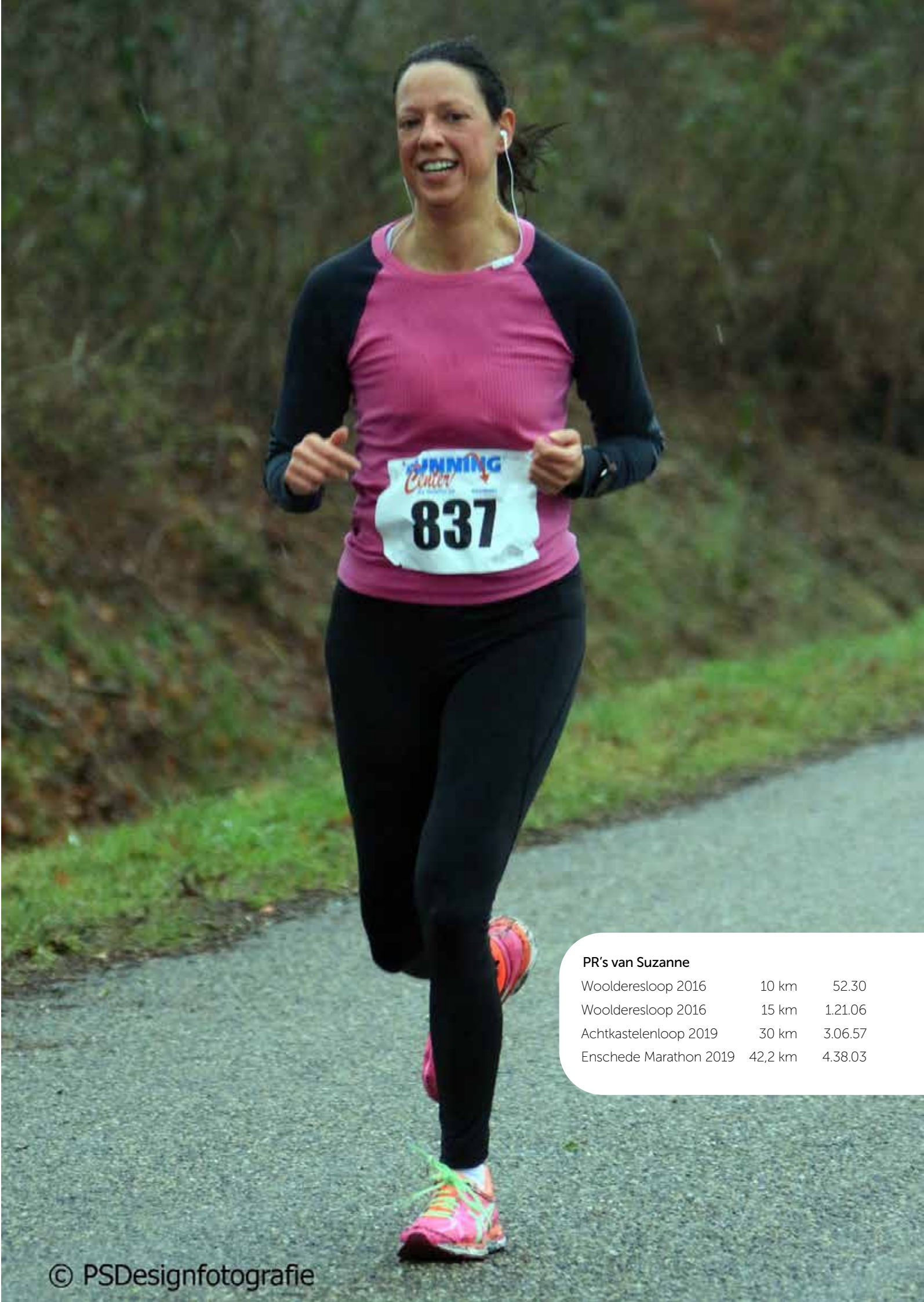
Susanne doet in de eerste plaats mee aan de marathons om ze uit te lopen. De eindtijden tot nu toe zijn wat minder dan eigenlijk zou kunnen, gezien haar resultaten in voorbereidingslopen (bijvoorbeeld de Achtkastelenloop) en in de trainingen. Een deel van de verklaring zal zijn dat ze niet helemaal relaxed aan de start staat. Ze zegt: “Ik denk dat ik wel een zenuwpees ben”. Maar ze heeft ook geaccepteerd dat haar lichaam niet geschikt is voor hardlopen op topsportniveau en is blij dat ze wel een marathon kan lopen. Daar zag het nog niet eens zo heel lang geleden niet naar uit. Tot haar 27e had ze wel iets met hardlopen, maar dan als publiek bij de finish, wanneer haar familie liep.

Daar kwam verandering in toen ze besloot om te stoppen met roken, voor zichzelf en zeker ook voor haar omgeving. Na die stap, ze weet nog dat haar eerste rookvrije dag de 27e mei was, kwam er ruimte om hard te lopen. Haar vader zei dat de Singelloop dan een mooi eerste doel was. En zonder schema, alleen met een beetje inlopen met haar vader, ging ze van start. Dat leverde meteen shin-splints op, wat ook niet zomaar over ging.

Eerst ging ze naar een fysiotherapeut, toen naar een sport-fysiotherapeut, die de oorzaak zocht in haar houding. Zelf dacht ze: “ik kom er nooit meer vanaf”. Maar uiteindelijk werd het toch beter, met behulp van nieuwe schoenen die ze kocht bij Huub en met hulp van een podoloog. Nu kon het hardlopen meer vorm krijgen en met compressiekousen en op een schema van Huub liep ze de Halve Marathon Zwolle. Ze vindt dit een leuke wedstrijd met grote deelname en veel publiek. Ze liep toen nog niet met muziek op en kon alle prikkels eigenlijk niet verdragen. En vóór de finish moest ze al huilen, van geluk.

Ondertussen had ze via de gemeente Enschede, waar ze werkt, meegedaan aan het loopproject van Marti ten Kate. Ze vond het wel een mooi initiatief, maar het was een heel grote groep en dat betekende voor haar een lage motivatie. Na haar beginsuccessen adviseerde Huub haar om eens bij LAAC te gaan kijken. Daar ging ze trainen bij Karel Nolsen en die heeft haar het hardlopen geleerd. Hij heeft haar zelfvertrouwen gegeven en ze realiseerde zich “ik vind het echt leuk”.

>>>>



PR's van Suzanne

Woolderesloop 2016	10 km	52.30
Woolderesloop 2016	15 km	1.21.06
Achtkastelenloop 2019	30 km	3.06.57
Enschede Marathon 2019	42,2 km	4.38.03



In die periode liep ze haar beste tijden. Na Karel werd Bé Meerman haar trainer en die leerde haar marathonlopen.

Ondertussen is ze wat minder streng voor zichzelf geworden en hoeft niet alles meer te wijken in de voorbereiding. Ze vond zichzelf té dwangmatig, met een aangepaste levensstijl als ze volgens het schema meer dan 25km moest lopen. Wel gunde ze zichzelf een feestje toen ze een vaste aanstelling kreeg bij de gemeente. Ze werkt daar in een Wijkteam als procesondersteuner. Dat is een drukke baan en de laatste tijd was er nog meer werk omdat er gekozen is voor een nieuwe werkwijze, waarbij Susanne medeverantwoordelijk is voor de overgang. Het wordt dan moeilijk om tijd vrij te maken voor een echt intensieve voorbereiding op een marathon. Aan de andere kant: als ze van huis wegloopt voor een duurlooptraining kan ze de eerste kilometers nog helemaal vol zijn van een probleem op het werk en hoe verder ze loopt hoe minder dat wordt en als ze klaar is met lopen heeft ze het antwoord. Tijdens zo'n loop ben je op jezelf aangewezen en "ben je met jezelf in conclaaf".

Dit effect van (duur)lopen is een van de hoofdredenen om te lopen. Dat wil niet zeggen dat het altijd leuk is. Met name de heel lange duurlopen zijn zwaar en als die in de voorbereiding erop zitten, is ze er klaar voor, maar ook wel klaar mee. Met name bij die lange duurlopen is routine of gewoonte erg belangrijk voor haar.

Ze loopt veel dezelfde parcoursen en vaak dan 'gewoon' van Enschede naar Hengelo en terug en vroeger van Enschede naar Oldenzaal en terug. Het is goed verlicht, maar ze weet ook precies waar ze is en dat is vooral belangrijk als ze het moeilijk heeft tijdens de training.

Susanne hoopt weer een marathon te gaan lopen, wie weet Berlijn, al stond het lopen door omstandigheden op een laag pitje en heeft ze een blessure die moet worden verholpen. Maar ze "is de gekte nog niet kwijt". Ze zegt: "Hardlopen hoort bij mijn leven en wil ik niet kwijtraken". Na het enthousiaste gesprek over hard-

lopen hadden we het ook over bakken. Susanne beschouwt dit als een uit de hand gelopen hobby die begon met appeltaart

Ondertussen is ze wat minder streng voor zichzelf geworden en hoeft niet alles meer te wijken in de voorbereiding.

uit een pakje, maar die na de aanschaf van een combimagnetron al wat serieuzer werd. Mede met hulp van de 'Taart-bijbel' van Hans Spitsbaard oefende ze het laatste jaar ook op de techniek.

Ze kocht een vriezer en ze heeft een 'gebakskast' voor de benodigdheden. Dit onder het motto: "Als ik ergens voor ga, moet het tot in de puntjes". Ze werd getipt voor een bakwedstrijd, uitgeschreven door

bakker Nollen en na aarzelingen deed ze mee, zeker ook om een oordeel te krijgen van mensen die er echt verstand van hebben. In dit geval was de deskundige Robert van Beekhoven (jurylid van Heel Holland Bakt). Susanne deed mee met een 'out-of-the-box' taart, met een basis van Marokkaanse koekjes. Na een pitch kwam ze in de finale. Ze won weliswaar niet, maar kreeg goede tips om haar producten verder te verbeteren.

Dit speelde zich allemaal af tijdens de marathonvoorbereiding en ze vertelt ook over het bakken zeer gedreven. Maar ik denk dat hardlopen nog belangrijker is. Want ze vraagt zich af: "Wat als ik mijn schoenen niet meer aan kan doen?".





KASTELENLOOP DIEPENHEIM, EEN GEZELLIG HARDLOOPFEESTJE

Zaterdagavond 14 mei staan Marije en ik toch ietwat gespannen aan de start voor de halve marathon van de Kastelenloop Diepenheim. Mijn collega en inmiddels hardloopermaatje Marije loopt in november haar eerste marathon in New York. Dit doet ze voor Run-for-KiKa. Met haar sponsors heeft ze de deal gesloten om elke maand een halve marathon te lopen in de voorbereiding naar november. En omdat we bij elkaar in de buurt wonen en samen lopen leuker is dan alleen, gaan we regelmatig samen op pad.



In Hengelo hebben we voor het eerst samen de halve gelopen en dat ging super mooi en gezellig in 1.47. Twee uur later kreeg ik van Marije een appje: denk je dat ik ook 1.45 kan lopen op de halve? Ik appte terug: zeker, dat kun jij. Dus wij op zoek naar een halve marathon in de buurt. Omdat ik in Enschede als pacer liep, kwamen we op de Kastelenloop in Diepenheim uit. En dan is het zover en staan we dus aan de start. Marije heeft nog even getwijfeld of ze wel mee zou doen. Ze heeft last van benauwdheid. Haar borstbeen is niet in optimale conditie. Maar ik krijg zaterdagmorgen een appje dat ze mee gaat doen en wel ziet of en waar het schip strandt.

Het is gezellig druk bij de start, ook omdat er een bedrijvencompetitie is waarbij je in estafettevorm met drie personen de halvemarathon-afstand kunt volbrengen. De route bestaat uit drie rondes: de eerste is ruim 6km, de tweede ruim 9km en de laatste ronde iets meer dan 5km.

Om 18.30 uur worden we weggeschoten door de starter. We lopen naast elkaar de eerste kilometers waarbij het al snel onverhard wordt. De omgeving is prachtig. Als we er zo'n vijf kilometer op hebben zitten en bijna weer bij de start zijn, hoor ik Marije naast me piepen. Dat klinkt niet zo goed.

We hebben dan al geconstateerd dat 1.45 er vandaag met dit warme weer en dit parcours niet in zit. Ze geeft aan dat ze wil proberen door te lopen en zegt "Ga maar!" tegen mij. Na de doorkomst in Diepenheim loop ik dus, helaas, alleen verder.

En dan wordt het ook nog eens echt zwaar. De tweede ronde gaat mooi door het buitengebied, echter grotendeels door mul zand. Alsof je op het strand loopt te ploeteren. Dit is afzien. Als ik denk dat het voorbij is, gaat het even later toch gewoon weer verder door het mulle zand. Daarna volgt nog een mooi stuk over gras met kuiltes. Het is continu opletten waar je loopt, maar wel erg mooi. Eindelijk, daar ben ik weer in het centrum en mag ik aan mijn laatste ronde beginnen. Omdat het ook een estafeteloop is, komen er na de doorkomst nieuwe lopers in het veld en daarvoor kan ik naar mensen toelopen. Dat vind ik altijd erg prettig.

Dan loop ik een loopster achterop die ons in het begin voorbij is gegaan, en degenen die vaker met mij lopen weten het wel: die wil ik 'pakken'. En dat lukt met nog zo'n twee kilometer te gaan. Nu zorgen dat ik haar voorblijf. Ik gooi bij de waterpost nog een laatste beker water over me heen en op naar de finish. Beetje jammer is nog dat het KM 21-bordje op zo'n 500 meter voor de finish staat in plaats van 100 meter.

Gelukkig had ik dat na de eerste ronde al gezien. De laatste meters zet ik nog even aan, aangemoedigd door de zus en dochters van Marije, en passeer dan redelijk kapot de streep. Niet in 1.45, maar in 1.46 en daar ben ik gezien de omstandigheden, warm weer en zwaar parcours, super blij mee.

Later blijkt dat ik daar eerste in de V45-categorie mee ben geworden, dus mocht ik nog een extra medaille mee naar huis nemen. Stond ik samen met Rianne Vossers op het podium.

Marije heeft de halve, heel knap, op karakter volbracht in een mooie tijd van 1.50. Ze wilde er na een kwart marathon mee stoppen, maar dat kon niet omdat je pas bij 16km weer in het centrum was en dus dacht ze: dan loop ik die laatste 5 ook nog wel. We hebben nog lekker even op het terras gezeten na afloop. Het was mooi druk en erg gezellig in het centrum.

Kortom, een aanrader deze Kastelenloop, niet om een snelle tijd te lopen, maar wel om te genieten van hardlopen in een mooie omgeving met veel sfeer, waar het mooie zomeravondweer ook zeker aan bijdroeg.

Bianca Menderink

TRAIL Fun

28 augustus 2022

Heb jij je al ingeschreven?



TRAILLEN MET FUN - 28 AUGUSTUS 2022 - DE LUTTE

HÉT LAAC NA-DE-VAKANTIE-EVENEMENT WAAR JE BIJ WILT ZIJN.

Gisteren in alle vroegte opgestaan om samen met wat maatjes de route nog een keer te verkennen. Sinds voorzitter Anton Stoorvogel ons vroeg een leuk LAAC-evenement te organiseren, zijn wij er op onze manier druk mee. Het begon natuurlijk met een gezellig avondje brainstormen....

Even voorstellen. Mogelijk ken je ons al onder de naam Trail4Fun, negen LAAC'ers die elkaar tijdens de coronaperiode hebben gevonden. Fun is ons motto, trailen is wat we doen. Nagenoeg elke zondagochtend lopen wij dan ook door heel Twente, bij voorkeur over onverharde paden. Standaard sluiten we af met koffie en Lonnekermolen-cake of natuurlijk al dat andere lekkers dat op ons pad komt.

Maar goed, genoeg over ons, terug naar alle vroegte. We zijn er klaar voor, de snoeischaren verstopt in onze korte tights. En lopen maar, we hebben ons opgesplitst in drie groepen en lopen nog één keer de door ons bedachte routes van 21, 15 en 10km. Mochten we wild groeiende bramen tegenkomen, die zijn aan de beurt. Snoeimessen in aanslag en met een ferme knip is het gebeurd. Brandnetels zijn een andere uitdaging, dat is een kwestie van doordraaien in de kopgroep. In dit geval niet om het tempo te bepalen maar je deel van de prik op te vangen. En dat allemaal voor 28 augustus. We overwogen nog even om de kuilen te dichten en het gras te maaien... Hallo, LAAC'ers, wat denken jullie zelf? En die varens? All in the game, als je met ons mee wil, is het trailen zoals je het pad tegenkomt. Maar we beloven je, je komt op stukjes waar je nog nooit bent geweest. Een onverwacht stukje Twente, net weer anders.

Ondertussen zijn we aangekomen op het erf van onze allerharlijkste boer Jos en dochter Marije, het vertrek- en aankomstpunt van het evenement. We spreken nog eventjes het programma door.

Waar kunnen de fietsen staan - lekker dichtbij - en de enkele auto: ietsjes verder weg. Hoe organiseren we de catering van koffie, thee en natuurlijk die lekkere streekproducten waarbij Marije met haar net opgestarte kaasbereidingsbedrijf zeker een rol speelt.

Hoe doen we de start? Zijn alle koeien al geïnstrueerd en de rollen eerlijk verdeeld? Want als jij je ochtends op een van de starttijden verzamelt, loop je langs de koeien. Mogelijk zijn ze lekker hun verse hooi aan het herkauwen, of zijn ze net op weg naar de wei en kijken ze je aan met een blik: 'Hoezo zoveel haast...'. Ons advies: gewoon doorlopen, na afloop heb je nog alle tijd voor een praatje.

Beste LAAC'ers, mocht je je toevallig nog niet hebben aangemeld, doe dat dan meteen. Want laten we er geen doekjes om winden: stoere verhalen zijn pas stoere verhalen als je een stoere trail hebt gelopen. Voor de aanmelding: zie www.laactwente.nl en klik op het nieuwsitem 'Trailen met Fun' of direct: <https://forms.office.com/r/vLmkgNsRb6> (of scan de QR-code)

De vertrek- en aankomsttijden:

- 21 km - 7:45 uur - 10:00 uur
- 15 km - 8:15 uur - 10:00 uur
- 10 km - 8:45 uur - 10:00 uur

Alle afstanden hebben hun eigen haas met gepaste snelheid.

Locatie: De Lutte, exacte locatie volgt na aanmelding.

Deze trail wordt georganiseerd door: Anique Nijhof, Bob Alfrink, Debby Hoffmann, Irene Bulter, Marijke Loohuis, Maud Bijsterbosch, Patrick de Coö, Renate Jansen en Robert-Jan van Scherpenzeel (aka Trail4Fun).

Voor vragen kan je bij een van hen terecht of mail naar: trail4funlaac@gmail.com.



VELUWEZOOMTRAIL - ZONDAG 10 JULI



Het begon met een berichtje dat ik vond op social media over een prachtige trail over de Veluwe. Een plek die hoog op mijn lijstje stond om eens te gaan lopen. Ik had er foto's van gezien en het moest daar echt prachtig zijn. Toevallig was ik later die avond met Leonie aan het appen en voor ik het wist had ik het doorgestuurd. 'Gaaf!', was haar eerste reactie. Dat klonk veelbelovend...

Niet lang daarna heb ik Carien ook gevraagd en hetzelfde weekend, tijdens de duurloop met Debby, ging het al snel over deze trail. Eigenlijk was het zo geregeld, iedereen wilde graag mee. Agenda's werden gecheckt en afspraken verzet, want als echte hardloper pas je meteen je agenda aan om met een leuk loopje mee te kunnen doen.

Na de inschrijving en met een naderende datum kregen we het wel iets benauwd. Het is best ver die 34km. Er zitten ook nog 450 hoogtemeters in... maar hey, wij kunnen dit toch? We gaan gewoon genieten met elkaar!

Dan is het ineens zondag 10 juli, en staan we in alle vroegte klaar bij de parkeerplaats van Frans op de Bult. Niet om de lekkerste gehaktballen te proeven, maar om naar een prachtige trail te vertrekken. Eigenlijk zijn we allemaal vrij ontspannen en hebben we geen scherpe tijd voor ogen, daar is een trail immers ook niet echt voor bedoeld. Wel hebben we allemaal mega veel zin en zijn we voornemens om echt te gaan genieten.

Vlak voordat we bij onze eindbestemming komen beginnen de zenuwen toch wat te komen. Waarom regent het eigenlijk? We zijn op alles voorbereid, behalve op regen. De tassen zitten goed gevuld: van pannenkoek tot krentenbol van energy drink tot recovery shake maar regenjasjes hebben we niet bij ons (behalve ikzelf, want die zat toevallig nog in mijn tas). Nog een keer extra plassen want je weet maar nooit.

Dan is het tijd om richting de start te lopen. Het gaat nu echt beginnen, route ingeladen, horloge goed ingesteld en gaan! Nog een vlotte selfie bij de start, iedereen moet lachen. Haha, daar hadden we toch al lang tijd voor gehad?!

Na 1,5km wordt het al droog. We lopen in het bos, dus afgezien van een enkel druppeltje van de bomen blijft het de rest van de dag droog. We lopen eerst nog bij elkaar maar vallen later in de wedstrijd steeds iets verder uit elkaar. Geen probleem, ik weet dat ze er zijn en dat is wat telt. De route is prachtig, hoewel de paadjes soms wel wat technisch zijn om ongeschonden door te lopen.

Gezien de twee buikschuivers die ik maak, spreek ik met mezelf af om toch wat beter op te letten tijdens de loopscholing. Ik hoorde de trainer al in mijn achterhoofd ("Waar is je kniehef?"). Gelukkig blijft het bij een iets dikke knie en wat schrammetjes.

En daar staat ineens een mevrouw die vertelt dat de finish nog 100 meter verwijderd is. Het verlossende woord! Volgens mijn Garmin moet ik nog een stukje verder... Niet aan denken, de finish is in zicht! We hebben het gewoon gedaan! Trots neem ik mijn medaille in ontvangst en wacht ik bij de finish op mijn maatjes. Niet lang daarna zie ik Leonie al, gevolgd door Carien. En zij krijgt net genoeg tijd om klaar te staan voor de finish foto van Debby. Hoe tof! De LAAC'ers staan weer mooi in het klassement. Het belangrijkste: we hebben genoten. Met elkaar en voor elkaar. Samen uit, samen thuis... maar eerst nog een heerlijk kopje koffie en een broodje kroket voor we weer terug gaan naar huis. Dames het was zeker de moeite waard, wanneer gaan we weer?

Annie Hammerman

HARDLOPEN

DOE JE IN HET BUITENLAND

Dit zou zo maar de kop kunnen zijn van de column van Bart Vos, maar het gaat over onze wedstrijd in het buitenland. Omdat het mij opviel dat er in de vorige editie van de Duurloper vele verhalen stonden over wedstrijden in het buitenland, leek het mij wel leuk om ook een keer in het verre buitenland te gaan lopen!



URKUNDE

Gerrit Bultman
LAAC Twente NL.

Belegte beim Wettbewerb
5km Jedermann

in einer Zeit von
29:42

in der Klasse
M60
den
2. Platz

beim **16. Brandlechter Volksbanklauf** der
SPVGG BRANDLECHT HESTRUP e.V.

Brandlecht, 26.07.2019



Meer dan zes jaar geleden had ik altijd in de zomer de prachtige wedstrijden van de Brandlechter Volksbanklauf op de agenda staan. Door diverse omstandigheden kwam het er de laatste jaren niet meer van, en ineens via het internet stond eindelijk deze wedstrijd dit jaar weer op de agenda. Na wat zoeken op social media bleek dat de wedstrijd zou plaatsvinden op vrijdag 17 juni van dit jaar.

Na rondvraag bij mijn hardloopmaatjes had niemand belangstelling om deel te nemen aan deze wedstrijd, en was de kans groot dat ik deze wedstrijd alleen zou gaan lopen. Maar een dag voor de wedstrijd kreeg ik een berichtje van Inge Bonvanie dat ze wel belangstelling had om samen met mij de 5 km te gaan lopen. Ik was wel blij, want alleen naar een wedstrijd gaan doe ik niet graag. We hadden afgesproken om te verzamelen op de carpoolplaats in Oldenzaal. Door een file op de A1 leek het erop dat we niet op tijd zouden zijn, maar door wat sneller te rijden op de Duitse Autobahn kwamen we op tijd aan bij het startterrein.

Ter plaatse keken we onze ogen uit. Echte Duitse Gründlichkeit. Een paar tenten voor het inschrijven, eenvoudige toiletten op het Schutzenverein terrein, een 'Bier und Bratwurst'-tent, alles heel eenvoudig en laagdrempelig.

We keken om ons heen en kwamen erachter dat we wel eens de enige buitenlanders konden zijn, en dat de kans bestond dat de bezemfiets achter ons aan zou komen fietsen.

Wat moeten we hiervan verwachten? Hoe is het parcours, hoe hard gaat de rest en houden we het door het warme weer wel vol?

Als de wedstrijd begint, lopen we door de straten van het piepkleine dorp en door het buitengebied. Het valt ons op dat de mensen hier gewoon op strandstoelen met kratjes bier en frisdrank ons met veel plezier aanmoedigen. Inge geeft aan dat ze haar eigen tempo wil lopen en dat ik maar door moet lopen in mijn eigen tempo. Maar dat is helemaal niet zo, want dit tempo is voor mij meer dan genoeg, harder dan dit kan ik echt niet. Dus besluit ik na twee kilometer om deze wedstrijd samen met Inge aan te gaan.

Onze eerste ronde gaat zo lekker dat we in de gaten krijgen dat het best wel een mooi tempo gaat worden. Ook geven we onze laatste plaats, waar we voor vreesden, over aan een paar lopers die we na twee kilometer voorbij lopen. We gaan samen een mooie tijd neerzetten!

Door het aanmoedigen van de vele Duitsers aan de kant gaan we ook de tweede ronde welvarend. Het warme weer is geen spelbreker en onderweg lopen we elke keer onder de tuinsproeiers door. Ik merk dat we zelfs onder de 30 minuten binnen kunnen komen en dat geeft ons moed voor de laatste kilometer. Uiteindelijk komen we samen over de finish in een tijd van 29:42.



Nadat we weer op adem zijn gekomen, zijn we dik tevreden over onze tijd en besluiten we om dat lekker te vieren met een Bratwurst. En dat moet natuurlijk even op de foto.

Eenmaal thuis komen we erachter dat we beiden de tweede plaats hebben gehaald. Inge is tweede geworden bij de Vrouwen 35 en ik ben tweede geworden bij de Mannen 60.

Ook zijn we beiden eerste geworden: Inge de eerste Nederlandse vrouw en ik als eerste bij de Nederlandse mannen.

Conclusie: als je een prachtige prestatie wilt behalen, moet je hardlopen in het buitenland.

Gerrit Bultman

HET HARDLOOPHART

Het hardloophart begon te kloppen in 2012 toen ik mijn allereerste wedstrijd liep: Enschede Marathon 5km.
Op 13-jarige leeftijd ben ik fanatiek aan het trainen geweest samen met mijn vader die destijds al veel hardliep.
Ik combineerde het af en toe weleens met voetballen.



Tijdens de coronatijd zat er niets anders op dan te hardlopen en heb ik de draad weer opgepakt. Vanaf toen werd ik weer enthousiast van hardlopen en was ik gemotiveerd om doelen te stellen gericht op hardlopen. Ik heb na vijftien jaar mijn voetbalcarrière beëindigd om het hardlopen te gaan ontdekken.

Vanaf februari 2020 ben ik voor mezelf begonnen met hardlopen. Dankzij de online lessen op school was er veel tijd en ruimte voor en kon ik het prima combineren. Het voor mezelf trainen was vooral veel ontdekken, ervaren en experimenteren. Mijn methode was vooral 'Hoe sneller hoe beter' & 'Hoe langer hoe beter'.

Het gemotiveerd blijven zonder wedstrijd te lopen was af en toe wel eens lastig. Dit is doorbroken door in juni 2021 een solo halve marathon (1.36.45) te lopen en geld op te halen voor het KWF. Hiervoor waren wel goede schoenen nodig. Door bij Huub van Langen in zijn winkel nieuwe schoenen te halen, ben ik met hem in contact gekomen. Na een goed schoenenadvies hadden we het over hardlooptraining en de manier van trainen.

Ik vertelde dat ik veelal voor mezelf liep en de afstanden alleen maar groter werden. Vanaf dat punt nam Huub het woord over. "De tijden die je loopt op de halve marathon haalt half Nederland en is niets speciaals op jouw leeftijd", zei Huub. "Laten we tijden gaan lopen die speciaal zijn." Tot

mijn grote verbazing was ik in shock. Ik was trots op mezelf om door zelf te trainen deze tijden te lopen. Maar Huub dacht daar duidelijk anders over. "Kom eens langs op de dinsdagavond bij ons op het Hulsbeek voor een intervaltraining", aldus Huub. "Laten we beginnen met een 5km-wedstrijd die we later uit kunnen bouwen naar de langere afstanden." Ik was verbaasd met hoeveel passie Huub erover kon praten en hoe duidelijk hij uit kon leggen waarom hij dingen doet op hardlooplegebied.

Ik geloofde in zijn verhaal en een paar weken later deed ik voor het eerst mee met een intervaltraining in de groep van Huub en Bart (juni 2020). Het was allemaal nieuw voor me: loopscholing, looptechniek, lopen op intervaltempo's, kopwerk. Vanaf hier werd het interessant en leerde ik nieuwe tips en tricks. Na drie weken mee te hebben gedaan heb ik de knoop doorgehakt om me aan te melden bij LAAC Twente. Achteraf gezien is het een hele mooie stap geweest om deze keuze gemaakt te hebben. Ik train elke dinsdag met veel plezier mee en wil binnenkort de donderdagtrainingen in het FBK ook graag een keer ervaren.

Wat mij vooral heeft geholpen door lid te worden is het in kleine stapjes toewerken naar je doel, en het begeleid worden in trainingen en wedstrijden.

Zelfs na twee jaar lid te zijn, ben ik elke week nog steeds nieuwe dingen aan het leren. Daarom blijf ik gemotiveerd en enthousiast!

Zo ook op donderdag 23 juni 2022. In het FBK was er een baanwedstrijd die samen met MPM werd georganiseerd. Na de zaterdag ervoor de Wiezoloop in Wierden te hebben gelopen, voelden de benen goed, al was het wel erg warm. Na een goede warming up stond ik er klaar voor om te starten in de eerste serie, maar door lastminute wijzingen bleek ik te zijn verplaatst naar de tweede serie om mee te gaan met de snelle jongens.

Ook al finishte ik als laatste en werd ik zelfs door paar hardlopers op een ronde gezet, toch was ik 100% tevreden met mijn tijd van 18.24 op de 5km. Het zat heel dichtbij mijn PR op de 5km (18.18), maar helaas heb ik dat na een laatste eindsprint net niet gehaald.

Op mijn rechterhand had ik de rondetijden netjes genoteerd, waarbij ik elke ronde een update kreeg van André Bosgraaf. Het was weer een geweldige ervaring!

Mijn doelen voor komende zomer en het najaar zijn om de barrière van 18 minuten op de 5 kilometer te breken en om vooral te blijven genieten!

Robin Brand



WEDSTRIJDATA VOOR 2022:	
15 september	Baaninstuif
2 oktober	Halve Marathon Oldenzaal

NIEUWE LEDEN

Gijs Boerrigter.....	Oldenzaal
Mark Bulthuis.....	Oldenzaal
Bauke van der Loon.....	Emlichheim
Liesbeth Mulder.....	Emlichheim
Corinne van Regteren	Oldenzaal
Nurcan Yilmaz.....	Oldenzaal

Sluitingsdatum
kopij volgende
Duurloper:
3 oktober





DE PAREL VAN TWENTE-LOOP



Eigenlijk zou ik nog wel weer een marathon willen lopen, maar als dat er al van kan komen, dan zal dat via het lopen van kortere wedstrijden moeten. Op die manier kan ik ervaren wat er nog mogelijk is. Op deze verstandige weg paste de Parelloop in Vasse prima.

Bij deze loop, dit keer op vrijdagavond 15 juli, zijn er drie afstanden (5,5km, 8,5km en 12,5km) en ik koos voor de kortste omdat ik dan na de finish zeker nog de laatste bus (21:02) uit Vasse kon halen. Nog best een expeditie trouwens met het OV van Hengelo via Tubbergen naar Vasse, maar je ziet veel van het mooie Twente. En Vasse is daar dan weer de parel van, zegt de website.

Ik had gezegd dat ik van plan was om aan deze loop mee te doen en Gerry vertelde dat er veel los zand en grind in het parcours zat. Nou loop ik liever over bolle asfaltweggetjes in het buitengebied en ben ik zeker geen crosser, dus ik besloot om met behulp van Googlemaps en Streetview mijn parcourskennis op zo'n niveau te brengen dat ik de krachten goed zou kunnen verdelen. Dat leverde voorpret op en ook voorzichtigheid.

De Parelloop start bij de velden van SV Vasse en je kunt gebruikmaken van de kleedkamers van de voetbalclub. Het was mooi weer, dus het terras was ook gezellig vol. Kennelijk is de maximale deelname per afstand 100 lopers en loopsters, dus erg druk was het (gelukkig) nou ook weer niet. In het startvak koos ik een mooi plekje tussen de mensen die niet voor de overwinning gaan en bijna precies om 19:30 uur vertrokken we.

Het gewriemel na het startschot duurde eigenlijk maar kort en al snel liep iedereen ongeveer op de positie die paste bij het eigen tempo en dat van de concurrentie. Dat kwam goed uit, want op de grind- en zandstrook die langs het dorp licht omhooggaat, was inhalen niet echt goed mogelijk. Het viel me niet echt tegen, ook al was het best zwaar. Wel vroeg ik me af wanneer we nou op het fietspad langs de Uelserweg zouden komen, want ik verheugde me op het mooie asfalt daar. En heel langzaam drong het tot me door dat ik me het parcours in de verkeerde richting had ingeprent. Geen asfalt in het begin, maar aan het eind.

Gelukkig liep ik ondertussen aan de staart van een groepje dat ik goed kon volgen en na enige tijd liep ik zelfs achter de twee gangmakers. Die hadden wel wat sneller gekund, denk ik, maar ze moesten ook de lopende zaken bespreken.

Toen dat gekeuvel enigszins irritant begon te worden, moest ik ze wel voorbij en na weer een zandweg kwam het klinkerstuk (keurig bestraat) en het asfaltfietspad. Daarna was er nog een verrassende strook gras. Weliswaar gemaaid, maar nog best een uitdaging. Geheel tegen mijn gewoonte in bleek ik de laatste twee kilometers sneller te hebben gelopen dan de eerste twee en dat gaf wel een fijn gevoel. Bij de finish was er een houten (!) medaille en sportdrink en wat fruit. Prima verzorgd dus.

Omdat ik niet vreselijk uit behoefde te puffen was ik ruim op tijd voor de bus terug. De 8,5km was mogelijk geweest. En in Almelo (een andere OV-route nu) kon ik nog een sprintje opbrengen naar de trein naar Hengelo. Kortom, een zeer geslaagde deelname aan een mooie loop. Een bescheiden aanrader, de Parelloop, maar veel LAAC'ers kennen deze natuurlijk al.

Jon Severijn



HALVE MARATHON ZWOLLE - 11 JUNI 2022



De halve marathon in onze provinciehoofdstad Zwolle had ik nog nooit gelopen. Dus werd het tijd om hier eens aan deel te nemen. Zaterdagavond 11 juni rond 18.00 uur namen Michel, Nico en ik de trein richting Zwolle. Paulien was al in Zwolle en we konden met haar terugrijden. Tot zover de logistiek.

Om 20.15 ging niet het startschot, maar de 'startclaxon' van één van de vrachtwagens van de hoofdsponsor Scania. De Halve Marathon van Zwolle heeft een aanloop van 2,6 kilometer naar het centrum, waarna je in drie rondes van 6,2 kilometer kennismakert met de gezellige binnenstad van Zwolle. En gezellig was het zeker!

Er was zelfs een heus muziekprogramma. Ik denk dat ik dertig keer Hazes heb gehoord; 25 keer Dries Roelvink et cetera. En het grappige was: wanneer je je handen in de lucht stak op de maat van de muziek, dan deed het publiek vrolijk mee.

Of dit misschien een negatieve invloed had op mijn eindtijd weet ik niet, maar ik heb wel genoten onderweg en daar gaat het uiteindelijk toch om.

Er was nog iets dat opviel. Er werden op diverse plekken bananen door het publiek aangeboden. Later hoorde ik dat de organisatie was vergeten om bananen te kopen en aan het publiek had gevraagd om deze uit te delen. Heel sympathiek!

En zo kwam er aan deze 21,1 kilometer ook weer een eind. We hebben nog wat gedronken in een kroeg en Paulien heeft ons weer veilig thuis afgezet. Samengevat was het een hele sfeervolle loop.

Rianne Vossers

Hardloop dadelmuffins

door Bart Vos, redactie

Ik wilde eigenlijk zelf energierepen maken. De repen die je kunt kopen vind ik vaak te zoet en het is leuk om je hardloopvoeding zelf te kunnen samenstellen. Helaas bleek dat lastiger te zijn dan gedacht en zijn de repen niet gelukt. Geïnspireerd door een aflevering van The Great British Bake Off ging ik op zoek naar een geschikt alternatief. Dat vond ik in de vorm van Sticky Toffee Cake (rutgerbakt.nl). Na een paar pogingen heb ik voor mij het ideale hardloopcakeje gebakken: niet te veel (geraffineerde) suikers, heel lekker met natuurlijke ingrediënten en makkelijk aan te passen naar je smaak en behoeften. Je kunt ze meenemen in een zip-zakje (bv van Ikea) en het levert genoeg lekkere energie om weer een half uur fijn te kunnen hardlopen.

- Voor 12 muffins:**
185 g dadels, ontpit
½ theelepel baking soda (zuiveringszout)
165 ml kokend water
75 g echte boter, op kamertemperatuur
80 g donkerbruine basterdsuiker
½ theelepel vanillesuiker
¼ theelepel zout
2 eieren, op kamertemperatuur
50 g grof gehakte walnoten
150 g bloem
1 theelepel bakpoeder



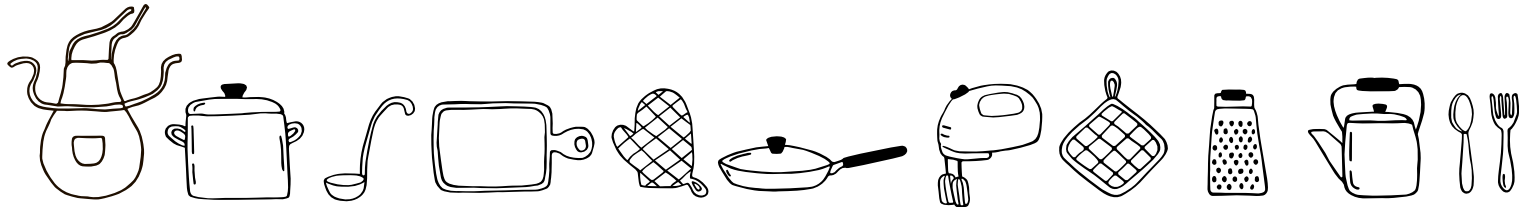
Vet een cupcakeblik in met twaalf vormpjes heel goed in met boter. Verwarm de oven voor op 180 graden (hete lucht 160 graden). Doe de dadels en de baking soda in de kom van de blender of foodprocessor en giet het kokende water erop. Laat dit 30 minuten weken en maal de boel fijn (pas op: het spettert, vooral in het begin).

Doe de boter, basterdsuiker, vanillesuiker en zout in een ruime kom en meng tot een homogene massa. Meng hier met een vork de eieren doorheen en voeg de gemalen dadels toe. Spatel als laatste de walnoten, de bloem en het bakpoeder erdoor. Dit recept heeft zowel baking soda als bakpoeder; daardoor rijzen de cakejes goed en worden ze heel luchtig.

Vul zorgvuldig alle 12 vormen van het bakblik (niet knoeien, dat gaat verbranden). Zorg ervoor dat ze allemaal even vol zitten. Bak ze in 20 minuten gaar. Voorzichtig uit de vormen halen als ze nog warm zijn, dat gaat het beste. Ze zijn ook erg lekker gewoon bij de koffie of thee.

Eet smakelijk!

Voedingswaarde:					
	koolhydraten	suikers	eiwit	vetten	kCal
Per stuk	10,6g	17,2g	3,2g	8,9g	177
Per 100g	6,6g	10,7g	5,5g	5,5g	110





Foto's van Daniel Visscher



BAANWEDSTRIJDEN 30 JUNI 2022





JON DRAAFT DOOR

*Jon neemt ons mee in zijn bespiegelingen,
feiten en meningen over hardlopen*

Hoe gaat het met hardlopen?

Eigenlijk was ik op zoek naar gegevens over de effecten van de coronaperiode op het hardlopen, op ledenaantallen, op deelname aan evenementen en misschien zelfs wel op prestaties. Die vond ik niet, maar ik kwam wel een in aanleg interessante publicatie tegen over langtermijntrends in de deelname aan hardlopen: 'Hardlopen – grenzen aan de groei', uit 2020, door het Mulier Instituut, met medewerking van Iwan Oprins van uitslagen.nl. In de inleiding van het rapport wordt beloofd dat "de balans wordt opgemaakt ten aanzien van de deelname aan hardlopen en hardloopevenementen in Nederland." Berichten uit het buitenland (bijvoorbeeld "The Running Bubble Has Popped" en "Running Recession") vormen de aanleiding voor het onderzoek. Dus eigenlijk zou er een vraagteken in de titel van het rapport moeten staan vanwege de nieuwsgierigheid naar de Nederlandse situatie.

MINDER HARDLOPERS EN MINDER HARD HARDLOPEN

Omdat Oprins ook aan het onderzoek meewerkte, ging ik er eens lekker voor zitten, want zijn site uitslagen.nl rust op een enorme berg aan interessante data. Maar voordat die gegevens aan de beurt komen, gebruikt het rapport eerst de uitkomsten van de landelijke enquêtes naar leefstijlen en gezondheid (CBS en RIVM).

De cijferreeksen lopen van 2002 tot en met 2018. Eerst kijken de onderzoekers naar het deel van de Nederlandse bevolking (althans van 12 tot 80 jaar) dat minstens wekelijks hardloopt. Dat blijkt vanaf 5% in 2002 te stijgen tot 12% in 2014, maar daarna te dalen, tot 10%. Er is ook een daling van het aandeel frequente hardlopers in de latere jaren en die begint al in 2011. Frequent is hier: meer dan twee keer per week. In 2018 loopt 23% van de hardlopers meer dan twee keer per week en dat was in 2011 nog 29%. Kortom: er wordt door minder mensen minder vaak gelopen en die daling is al geruime tijd bezig. De ontwikkeling van het aantal lidmaatschappen van de Atletiekunie en loopgroepen (voor zover bekend) ondersteunen deze conclusie. Wat dat betreft kan het vraagteken vervangen worden door een uitroepteken.

De vraag is natuurlijk waar deze daling door komt. Nou is de groep 12 tot 80 jaar wel erg groot en de onderzoekers doen dan een ook een poging om te kijken naar wat achtergrondgegevens. Dan blijkt dat de daling te vinden is in de leeftijdsgroep 12 tot 35 jaar (nog steeds wel een erg grote groep) en niet in de oudere leeftijdscategorieën. Van 35 tot 50 jaar is er zelfs nog een bescheiden stijging.

Verder is hardlopen (veel) populairder onder hoog opgeleiden dan onder minder hoog opgeleiden, maar in alle groepen is er een daling te zien.

En dan de hardloopevenementen. Wereldwijd loopt de deelname terug, vooral in de Verenigde Staten en Europa. De deelnemers zijn gemiddeld nog nooit zo langzaam geweest als in 2018 en gemiddeld ook nog nooit zo oud (39 jaar over alle afstanden). Het deelnemen aan buitenlandse hardloopwedstrijden is populairder dan ooit. De bron voor dit alles is RunRepeat (2019). In dit onderzoek blijkt Nederland tamelijk langzaam op de kortere afstanden en tamelijk snel op de langere.

MINDER FINISHERS IN NEDERLAND?

Maar voor Nederland is er een apart hoofdstuk. Een leuk weetje is dan dat van de mensen die wel eens hardlopen jaarlijks bijna een kwart aan één of meer wedstrijden (klein en groot) meedoet. Althans in 2017. De analyse van de gegevens uit de website uitslagen.nl is vervolgens zeer teleurstellend. Eigenlijk is er niet meer gedaan dan kijken naar het aantal finishers bij een zo op het oog tamelijk willekeurige selectie van hardloopevenementen. Op deze manier valt er niet zo gek veel meer te concluderen dan dat het aantal finishers sinds 2015 lijkt af te nemen. Ik zou wel graag weten of er een verschil in ontwikkeling is tussen evenementen met verschillende kenmerken (groot-klein, verschillende afstanden, crossweg, bepaalde seizoenen, delen van het land). Dat zou mijns inziens goed te doen zijn. Nog mooier zou zijn om te kijken naar de achtergrondkenmerken van de deelnemers (leeftijd, sekse, woonplaats, lidverening). En zelfs het volgen van cohorten atleten door de jaren (prestaties, voorkeur voor type evenementen) zou mogelijk zijn.

Met goede analyses zou je de vraag kunnen beantwoorden waar de daling van deelname aan hardlopen en hardloopevenementen vandaan komt. En je zou mogelijk kunnen zien hoe de trend gekeerd kan worden, als dat wenselijk wordt gevonden. Vanuit een hardloopclub geredeneerd is dat wel het geval, lijkt me.

DE BLIK VOORUIT

Gelukkig is er nog het hoofdstuk 'conclusie en blik vooruit'. Grotendeels niet gebaseerd op het onderzoek worden hier gezond-verstand kanttekeningen geplaatst of vraagtekens (!) gezet.

De interessantere aanbevelingen vind ik:

- Rekruteren van hardlopers onder personen die nog niet hardlopen. Hierbij kan het accent worden gelegd op de voor veel personen aantrekkelijke aspecten van hardlopen: vrijwel iedereen kan het, het kan vrijwel overal, het is een relatief goedkope tak van sport en het kan zowel alleen als in groepsverband.
- Voorkomen van uitval of drop out. Hiervoor is zicht op de motivatie om te stoppen met hardlopen noodzakelijk. Eén van de mogelijke oorzaken van het stoppen met hardlopen kan te maken hebben met blessures. Een andere reden om te stoppen kan het ontbreken van gelijkgestemde andere hardlopers in de persoonlijke woon-omgeving zijn.
- Organisatoren kunnen mogelijkheden verkennen om het concept van het evenement aan te laten sluiten bij beleidsagenda's van overheden. Wanneer organisatoren overheden willen verleiden om het evenement (financieel) te steunen, verdient het aanbeveling dat er door de organisator

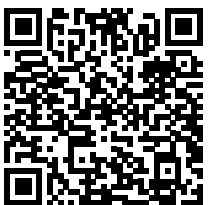
een manier wordt gevonden om het evenement zó te positioneren dat het evenement bij kan dragen aan de strategische doelen van de overheid. Dat kan bijvoorbeeld tot uiting komen in de route, waardoor de deelnemers langs bepaalde locaties en door bepaalde wijken lopen.

- Versterken en verduurzamen van de relatie van de organisator van loop-evenementen met bezoekers.
- Investeer in kennis over doelgroepen, deelnemers en bezoekers, en pas die kennis toe.

Bij aanbevelingen ligt altijd de 'hoe dan' vraag voor de hand. Ik denk dat het (moeten) richten op minder hoog opgeleiden en 'jongeren' nog niet zo eenvoudig is. Waarschijnlijk is het wel interessant om de positieve zichtbaarheid van de sport hiervoor te gebruiken. En die aanbeveling om te investeren in kennis is een goede, maar ook een wat wrange, want dat gebeurt nu juist niet of onvoldoende in deze rapportage, terwijl het wel had gekund.

Alles bij elkaar is dit een teleurstellend rapport, maar na lezing ben je wel een paar interessante vragen rijker.

Jon Severijn,
redactie



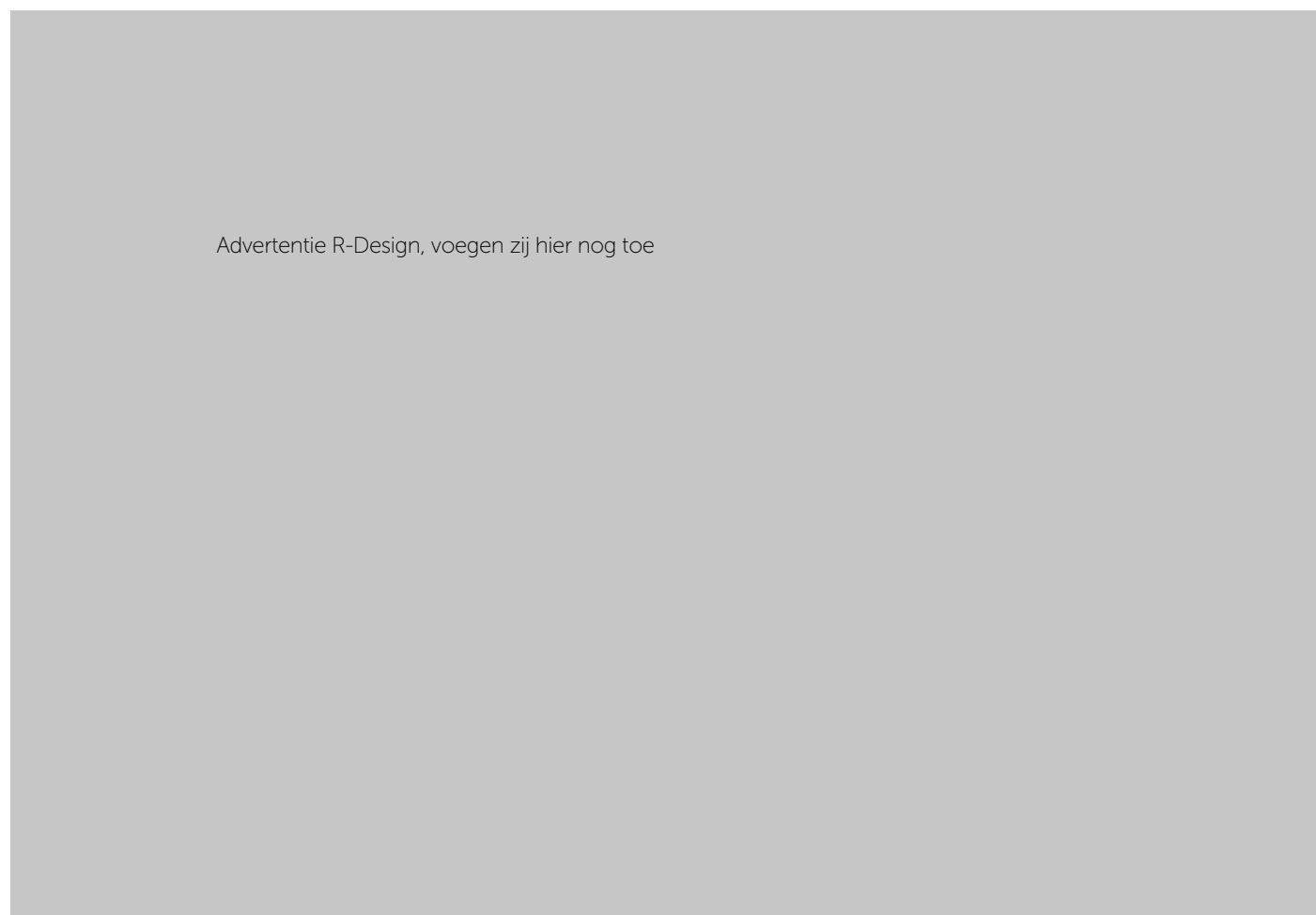


Maatschap voor fysiotherapie Kruisstraat

Fysiotherapie
Manuele therapie
Sportfysiotherapie
Kinderfysiotherapie
Podotherapie
Echografie

Kruisstraat 8
7573 GJ Oldenzaal
0541 514833

Contactpersoon:
André Bosgraaf



Advertentie R-Design, voegen zij hier nog toe

Column - Bart Vos

... trailen

Een startschot is er niet. Bertus telt gewoon af vanaf tien. En bij nul vertrekken we allemaal voor de 25 km door het fraaie Vechtdal. Ik loop ergvoorzichtig. De pijn in mijn heup/bovenbeen is al wel een stuk minder, maar ik ben beducht dat deze toeneemt en dat ik dan moet afhaken. Dat zeg ik ook tegen Jan, met wie ik samenloop in een comfortabel tempo. Ik heb me ingeschreven voor de 25 km, maar als het niet gaat heb ik me voorgenomen om de 15 km te lopen. De eerste vijf kilometers gaan redelijk, dus ik twijfel heel erg als na een ruime 6 km de splitsing voor de 15 km al komt. Hier moet ik al beslissen of ik doorga of niet.... Ik blijf bij Jan en probeer het gewoon: de dood of de gladiolen. En na 25 prachtige kilometers kom ik zeer voldaan en zonder pijn over de finish. Hoe is het mogelijk?

Ik voelde het al, terwijl ik meeliep tijdens het inlopen op de baan. Het pijntje in het bovenbeen dat vanmiddag zittend op de bank begon, is een vervelende, zeurende pijn geworden die me hindert bij het hardlopen. Dinsdagavond had ik nog nergens last van bij de toch pittige training. En nu loop ik als een kreupele, oude man. Dat tweede is natuurlijk waar, maar dat eerste hopelijk nog niet, toch? Ik deed de training en tijdens core-stability en loopscholing viel het eigenlijk nog wel mee. Zou het toch ergens anders vandaan komen en kon ik nog wel hardlopen? Maar dan probeerde ik mee te lopen met de tempo's. Het ging gewoon niet. De pijn trok door tot in mijn heup en ik moest afhaken. Ik baalde enorm en piekerde me suf hoe dit nou weer kon. Het zou toch niks te maken hebben met dat ik die hele middag met de bosmaaier in de weer ben geweest? 's Nachts werd de pijn zo erg dat ik er wakker van werd. Ik nam een paracetamol en sliep daarna gelukkig nog een paar uurtjes. Deze blessure kwam wel heel ongelukkig uit, want over twee dagen zou ik de 25km op de Vechtdaltrail lopen. En ik was net lekker aan het trainen.

Het zou mijn eerste, echte trail worden. Ik heb wel crossjes gelopen in het verleden, maar dit is toch heel iets anders. Lekker sjouwen door de prachtige natuur en genieten van de omgeving terwijl je je favoriete sport beoefent. Wat wil je nog meer? Nou: geen pijntjes tijdens inlopen en bij de start. Dat ging dus niet helemaal goed en ik zat steeds in dubio of ik wel door moest lopen. Maar we liepen wel heel ontspannen. We waren lekker aan het kletsen en het tempo was comfortabel. Bij de drankposten namen we gewoon vijf minuten pauze en kwamen we weer even helemaal bij. Ondertussen ging het steeds beter met de vermeende blessure. De bospaden, het zand, de slingerende routes langs de Vecht en de relaxte sfeer zorgden kennelijk voor zoveel helende ontspanning, dat het eigenlijk steeds beter ging.

Wonder boven wonder had ik na 20 km nog zoveel energie dat ik het tempo wat kon opvoeren. Het suikerbrood en de sinaasappels van de drankpost hadden me danig opgepept en Jan zei ook dat ik vooral moest gaan als dat kon. Dus dat heb ik gedaan. Het zal ook wel tussen de oren gezeten hebben, want niets is fijner dan met een vermeende blessure te beginnen en zonder pijntje te eindigen. Ik weet nu wat ik moet doen als ik weer eens ergens last van heb. Want hardlopen doe je met ... trailen.

Hardlopen doe je met

...





Nieuwstraat 103
7572 BZ Oldenzaal

T: 0541 531700
E: post@vogelzangverzekeringen.nl



autorijschool
JEROEN

Jeroen Sanderman
Zevenblad 98 7577 EC Oldenzaal
06 4303 5316

jsanderman@autorijschool-jeroen.nl - www.autorijschool-jeroen.nl



VRIJWILLIGERS HALVE MARATHON OLDENZAAL

De Halve Marathon Oldenzaal (HMO) vindt dit jaar plaats op **zondag 2 oktober**. Vele leden van LAAC Twente zijn op een of andere wijze betrokken bij de HMO; of als deelnemer óf als helper. We kunnen nog een aantal vrijwilligers gebruiken. Loop je niet mee en wil je helpen, stuur dan een e-mail naar helpers@halvemarathonoldenzaal.nl.

Hieronder een overzicht van de leden die worden opgeroepen om te helpen. Deze leden hebben voor het laatst in 2018 of eerder geholpen of zijn in 2018 lid geworden. Als je op 2 oktober niet kunt helpen of je loopt mee met de HMO, zorg dan zelf voor een vervang(st)er.

Tim Bergboer
Astrid Boudrie
Steven Brinke
Robert Brunink
Kjersti Bugge
Martine ten Dam
Harry Dessens
Rita Doesburg
Odile Elshout
Lisanne Gevelaar
Thomas Grundel
Monique Harink
Hans Hevink
Anja Hofman
Erwin Hoving
Talitha Huiske

Carlijn Huiske
Toon Janssen
Frans Koevoets
Janneke Lenferink
Wouter Lindemann
Bauke van der Loon
Edith Mulder
Roy Niehof
Marc Nijhuis
Monique van Olffen
Martijn Oonk
Andrea Ophuis
Jeroen Paalman
Niels te Pas
Marc Raanhuis

Rob Roetenberg
Kevin Schaap
Bert Siemerink
Henk Smidt
Rik Spijkerman
Martin Steenbeeke
Caimin Stevens
Jaap Suhre
Cristina Tolomeo
Sabine Veldhuis
Richard Volmboek
Rianne Vossers
Rene Wennink
Martijn Wieberdink
Bart Withag

Mocht je naar aanleiding van dit bericht vragen hebben, laat het dan weten via helpers@halvemarathonoldenzaal.nl. Bij voorbaat alvast hartelijk dank voor je belangeloze medewerking!

Namens HMO,

Herman Holterman



MAR-ATHON IN SNEEK: LOPEN IN HET DONKER

Het is bepaald niet mijn sterke punt: 's avonds een marathon lopen. Je hikt er de hele dag tegenaan, moet goed nadenken over wat je wanneer eet, en gaat van start op een moment dat je energieniveau een stuk lager is dan 's ochtends.

Maar ach. Ik had in 2015 voor het laatst meegedaan aan de Marathon Sneek (ook wel de Mar-athon genoemd) en herinnerde mij vooral de mooie medaille, het groene parcours en de gezelligheid na afloop. En ook: dit keer zou ik meelopen als pacer, en hadden we dus geen haast onderweg. En met pacemaatje Daniël lopen is altijd een feestje, dus natuurlijk deed ik mee. Ook al omdat Daniël en ik dit jaar de pacers mochten organiseren. Beetje raar om dan zelf langs de kant te blijven staan, toch?

Tot onze blijdschap staat er op zaterdagavond 25 juni een compleet en ervaren pacing-team aan de start voor tijden van 3u15 tot 5 uur. We hebben er zin in! En ook prettig: er is regen voorspeld voor de avond, maar bij de start om 19.00 uur schijnt de zon uitbundig. Dat is fijn beginnen, zowel voor ons als voor onze volgers op de 4 uur 30, een man of vijftien.

Start en finish zijn in Sneek midden in het centrum, bij de Waterpoort. Even voor zeven uur 's avonds gaat de brug omhoog, en precies om zeven uur gaat de brug dicht en de slagbomen omhoog, en gaat de marathon van start voor een ronde rond het Sneekerveer.

Precies op hetzelfde tijdstip start halverwege de halve marathon en op het 32-kilometerpunt de 10 kilometer. Op die manier komen er vanaf half acht voortdurend lopers binnen op het Martiniplein, waar het de hele avond feest is met live muziek.

Vlak nadat we zijn gestart, staat er een bordje langs de kant met '42' er op. We begrijpen het niet helemaal. Betekent dat dat we hier op de terugweg ook weer langskomen? Ik kan me daar niets van herinneren. Wanneer even later op het 1,2 kilometerpunt een bordje staat met '41' valt het kwartje. We gaan blijkbaar 42 kilometer lang terugtellen. Best een leuk idee van de nieuwe organisator, Le Champion, maar wij als pacers hadden het graag even van te voren geweten. Want het is een stuk lastiger timen zo.

Ik herken de route nog van 2014 en 2015: de stad uit, langs Van der Valk, een lang stuk weg richting Joure, dan een stukje hobbelen over een grasdijk en dwars door een weiland en daarna via een ponton en slingerende fietspaden naar Terherne, waar je op de helft bent. Dat wil zeggen: er ligt al een mat ver voor het bordje met 21 erop, maar daar laten we ons niet door van de wijs brengen. Eigen plan, eigen tempo.

We hebben nog steeds een mooi groepje bij ons, inclusief debutant Idzard, van wie zijn fans met ons meervolgend en voortdurend opduiken langs de kant van de weg. Dat leidt heerlijk af, en zo komen we al snel bij Oude Schouw, waar het parcours omdraait richting Sneek. We zien donkere wolken in de verte, precies daar waar we naartoe moeten. Zou het nu hoven in Sneek? Of waait het over? Nou ja, dat is van later zorg.

De weg terug naar Sneek voert over een asfaltweg met het Sneekerveer links en groene weilanden rechts. Best wel eentonig, ware het niet dat er zo nu en dan een huisje staat of een camper. Maar verder is er weinig te beleven. Hoewel: er valt opeens een korte maar heftige bui. En het wordt donker, dat ook. Iedere verzorgingspost is zo een belevenis: opeens zijn er mensen, klinkt er muziek, is er fel licht. En daarna wordt het weer donker en lopen we in stilte door de nacht. Er zijn inmiddels nog een stuk of vijf lopers over, Idzard is (heel knap) vooruitgesneld. We halen de ene na de andere te snel gestarte loper in en ik betrap mezelf erop dat ik ook aan het aftellen ben. Ik word moe, ik ben er wel klaar mee.

En dan wordt het opeens weer licht. Lantaarnpalen, een nieuwbouwwijk, mensen langs de kant, het is duidelijk: we lopen de stad weer in. Er staat een bordje met '3km', kijk, dat schiet op. Nog even wat bochtjes en hoera, daar is de Waterpoort weer en daar is de finish. Eindtijd 4:29:39, helemaal prima. En nog drie lopers bij ons, ook helemaal prima.

Daarna even nazitten, napraten met een paar glazen cola en meezingen met De Kast, en dan lekker naar ons B&B om te douchen en te slapen. Het is mooi geweest. Nee, 's avonds lopen is nog steeds niet mijn sterke punt. Maar gezellig was het wel.

Gerry Visser



Eerste editie ODI Weerselo Run

Voor het gemeentehuis werd een grote tent opgebouwd. 's Avonds lag ik te dansen in mijn bed op de klanken van het dorpsfeest. Het bier lag overal door het dorp. Tja, je woont in Twente of niet hè? Dus ik was blij verrast toen ik las dat er een hardloopwedstrijd werd georganiseerd in Weerselo, in mijn dorp. Wat er ook gebeurt, daar ben ik bij.

Daniël stuurde het trouwens door, anders had ik het niet geweten. Dus nogmaals dank, Daniël! Ik had een aantal LAAC-maatjes zo ver gekregen om ook mee te doen. Rianne en Bart waren ook van de partij, evenals Gerda.

Op 19 juni werden, in dezelfde feesttent als waar tot in de late uurtjes hard gefeest was, onze nummers uitgedeeld. Deze loop was georganiseerd door ODI, de prachtige afkorting van 'Ontspanning door Inspanning'. Het was hun eerste georganiseerde loop en daarom nog maar klein. We deden met ongeveer 25 deelnemers mee aan de 10 km en een zelfde aantal bij de 5 km. Ik ga er persoonlijk voor zorgen dat er volgend jaar meer mensen meedoen!

Het was heel goed georganiseerd: een leuke ontvangst, samen wandelen naar de start, een goed uitgezette route en lieve vrijwilligers. Ik voelde mij goed, dus zoals altijd had ik weinig verwachtingen en wilde ik gewoon zo hard lopen als ik kon. Vandaag dus ook. Het was een prachtig rondje door het buitengebied.

Eén ronde van 10 km en niet 2x5 km. Dat vind ik sowieso al een hele grote plus en compliment voor de organisatie.

Ik liep al snel als eerste dame en ik liep als derde overall (ook niet zo moeilijk hè, als er maar 25 deelnemers zijn). Maar toch voelt het gewoon cool. Op het einde werd ik nog ingehaald door een man. En zo werd ik uiteindelijk eerste dame in 47.43. Een PR!

Bart werd eerste man in ruim 42 minuten en Rianne derde dame. Onze club was weer succesvol! Als prijs kreeg ik bloemen en, hoe stereotiep, Bart kreeg bier. Haha, ik was er blij mee hoor, maar dat is dan het enige puntje van verbetering voor volgend jaar. Ik wil ook bier.

Bij deze doe ik alvast de oproep voor volgend jaar. Wie doet er volgend jaar mee met de ODI Weerselo Run in juni 2023 (exacte datum volgt later). Want dit soort initiatieven moeten we supporteren toch?

Carien Tebbes

Column - Gerry Visser

De Doorloper

Protocol

Het is in de zomer een vaak terugkerende vraag, onder lopers, maar ook onder trainers. Wanneer is het te warm om te lopen? En wanneer kun je beter met een koel glas op een terras gaan zitten in plaats van te gaan trainen?

Een paar weken geleden werd de vraag heel relevant toen bekend werd dat op dinsdag de temperatuur wel eens op zou kunnen lopen tot ver boven de 35 graden. Bizar warm, vonden de weerexperts, maar ook: wen er maar aan, want met dank aan de klimaatverandering gaan deze temperaturen vaker voorkomen.



Bizar warm, vonden ook de LAAC-trainers. En dat leverde een interessante discussie op. "Is er een protocol?", informeerde de eerste bezorgde trainer. "Nee", antwoordde een ander, "gewoon met gezond verstand de training aanpassen aan de omstandigheden. Dus minder lang, minder intensief, en lopers die er niet tegen kunnen, komen toch niet." Weer een andere trainer opperde dat het opstellen van een protocol nog helemaal zo gek niet was. Bij andere loopclubs zijn die er vaak wel, en ze geven duidelijkheid aan trainers en lopers.

Toen duidelijk werd dat het die dinsdag écht heel warm ging worden, werd unaniem besloten – los van een eventueel protocol – dat de training beter afgelast kon worden. Per slot heb je als vereniging en als trainers een bepaalde verantwoordelijkheid ten opzichte van je leden en je lopers.

Natuurlijk, het is voor iedereen anders, en een goed getrainde loper houdt het langer vol dan een beginner. En ja, in de Tour de France fietsten ze ook vrolijk door met temperaturen die opliepen tot boven de 40 graden. Maar dan heb je het over topsporters, die dagelijks (en zelfs onderweg) begeleid worden door een team van professionele verzorgers.

En voor iedereen, topsporter of niet, geldt: stoer doen en jezelf overschatten is meestal niet handig in zulke omstandigheden. Laatst maakte ik het weer mee in Rotterdam en Leiden (waar het in beide gevallen niet eens extreem warm was): lopers die nauwelijks meer aanspreekbaar waren, lopers die langs de kant van de weg lagen en ambulances die af en aan reden. Niet fijn, niet leuk, maar wel de realiteit.

Dus nee, zo gek is het niet om een protocol op te stellen. En daarom gaan we dat binnenkort gewoon maar doen. Dan weet iedereen wanneer het te warm is om te trainen, of te koud, en wat te doen bij (bijvoorbeeld) onweer. Wordt dus vervolgd



GROEP VAN HUIB VAN LANGEN EN BART DAMVELD – DINSDAGAVOND

De reguliere LAAC Twente-trainingen gaan de hele zomer door. Dat wordt door de lopers als prettig ervaren. Het kan voorkomen dat we twee groepen samenvoegen, maar dat is dan weer goed voor het verenigingsgevoel.

Normaliter volgen we het schema, ook op dinsdagavond. Alleen bij extreme hitte passen we de kern van de training aan: 6000 meter interval wordt dan 3000 tot 4000 meter interval. Wel maken we er dan een soort 'weerstandstraining' van.

Dat houdt in dat de lopers hun interval wel 15% tot 20% sneller lopen dan intensief, zij het met een langere pauze van zo'n 6 tot 8 minuten. Een van ons gaat dan met de fiets mee zodat er bidons in de fietstassen meekunnen. De lopers vinden dit geweldige trainingen en de hitte wordt hierdoor niet als zwaar ervaren.

GROEP VAN GERRY VISSER EN GJALT GJALTEMA – DINSDAGAVOND

Onlangs heeft de groep zich uitgebreid met een aantal 'overlopers' vanuit de groep van Joop en Paulino.

Dat is mooi, want zo kan iedereen (nog) meer op zijn en haar eigen niveau trainen en is het aantal dames binnen de groep ook weer wat groter.

En wat ook mooi is, is dat er al weer volop plannen worden gesmeed voor de najaars-marathons, zodat de trainers aan de slag mogen met het maken van schema's. Verder is het deze weken volop vakantie, en dat is te merken aan de groepsgrootte. Alleen maar goed, want zo staat iedereen straks uitgerust aan de start van een nieuw loopseizoen met nieuwe uitdagingen.

Voor degenen die er wel zijn: we passen de training – als het nodig is – aan de weersomstandigheden aan en er wordt regelmatig ook intensief getraind met wat langere rustpauzes. Variatie in de training staat bij ons voorop!

Helaas zijn er in de zomer maar weinig wedstrijden in de omgeving, al blijven er altijd leuke wedstrijdjes zoals de nieuwe loop in Weerselo (waarvan overigens vrijwel niemand wist dat die er was) en de Parelloop in Vasse, op een mooie vrijdagavond. Voor nu wensen we iedereen een fijne vakantie en tot snel weer op de dinsdagavond!

GROEP VAN JOOP VRIEND EN PAULINO PALLAS – DINSDAGAVOND

Goed nieuws vanuit onze groep: trainer Paulino Pallas is na een lange periode van fysieke problemen terug en geeft weer om de week training. We zijn erg blij dat hij weer energie heeft voor en krijgt van het geven van trainingen aan onze groep.

Op het gebied van wedstrijden is het nu wat rustiger, hoewel diverse leden de afgelopen periode wel deel hebben genomen aan een trail of een kleine loop in Twente. Deze zomer zijn er nauwelijks wedstrijden in de regio helaas. De Dorpsloop in De Lutte gaat niet door en de Boeskoolloop in Oldenzaal wordt niet meer georganiseerd. Jammer, dat waren toch altijd gezellige wedstrijdjes in de buurt.

Ondertussen zijn er al wel plannen voor een halve of zelfs hele marathon in het najaar en trainen sommigen alweer op basis van een schema.

Qua trainingen zitten we nu in de periode van intensieve intervallen. Pittig, maar goed om de basissnelheid te verhogen en daarmee een goed fundament te leggen voor het najaar.



Als je op vakantie gaat in het buitenland dan krijg je die extra intensiteit vaak al een beetje cadeau door de warmte en (vooral) omdat het op de meeste plaatsen op en neer gaat. Omhoog heb je ongemerkt toch vaak de neiging om het tempo er enigszins in te houden (en je dus meer in te spannen) en naar beneden is een behoorlijke belasting van je bovenbenen die daar, misschien na wat spierpijn, sterker van worden.

Zolang je naar je lichaam blijft luisteren kan een ontspannen loopje op die manier toch nuttige trainingsprikkels geven. Neem je loopschoenen dus mee en ontdek de omgeving op een aangename en nuttige manier. Fijne vakantie!

GROEP VAN HENK WESSELS, BART PEETERS EN HERMAN HOLTERMAN – DINSDAGAVOND

Nadat de lockdown vanwege corona is gestopt, ligt de opkomst wekelijks tussen de 18 en 23 lopers. Wel is opvallend dat veel lopers onregelmatig aanwezig zijn.

Blessures en corona-gerelateerde klachten zorgen voor een groot deel voor deze onregelmatige opkomst. Er hebben zich ook na corona weer een aantal nieuwe lopers gemeld. Daarentegen zijn er vier lopers overgegaan naar de groep van Joop en Paulino. Goed om te melden is dat twee leden (Maud Bijsterbosch en Patrick de Co) van onze groep druk zijn met het organiseren van een LAAC-trail op 28 augustus.

Elke training lopen we aan het begin van de training in, vervolgens doen we gezamenlijk de losmaakoefeningen, hierop delen we de groep in twee sub-groepjes voor de loopscholing. Zo krijgt een ieder de aandacht om de techniek van lopen te verbeteren. Dit geldt tevens voor het intervalprogramma waarbij met name de te lopen afstand voor de minder getrainde lopers korter is dan de intervallen voor de meer getrainde lopers. Gemiddeld genomen ligt ook het tempo voor de groep die de grotere omvang van de training hebben iets hoger. Het Rondje Oldenzaal wordt door de groep als zeer wenselijk ervaren, waarbij er onderscheid wordt gemaakt in de afstand van maximaal acht en maximaal tien kilometer.

Elk half jaar evalueren we als trainers het opgestelde jaarschema om de wensen van de groep te vertalen in het komende half jaar. Fijn is het voor ons als trainers dat we bij uitval van één van ons kunnen terug vallen op vervangende training zoals recentelijk door Huub en Bart (Vos).

GROEP VAN HERMAN HOLTERMAN EN BART PEETERS – DONDERDAG-OCHTEND

De groepsgrootte is al jarenlang twaalf tot vijftien lopers. We starten om 09.30 uur bij het OWC, met de daar aanwezige mensen van het ROC hebben we goede afspraken kunnen maken. Wij verzamelen daar op het voorplein zonder gebruik te

maken van de kleedkamers, deze gebruiken we alleen als het ROC niet aanwezig is.

Gelukkig is onze oudste loper Jan (85 jaren jong) na een langdurige afwezigheid weer present op de training. Samen met Herman Holterman is hij weer begonnen met lopen. De doelstelling voor deze groep is meervoudig: enerzijds lekker in beweging blijven tot op hoge leeftijd, samen een keer per week kletsen over de goede tijd van vroeger en dan vooral over memorabele hardlooffeiten en de persoonlijke records. Maar ook voor een enkeling trainen om op niveau te blijven met het oog op wedstrijden. Het is een leuke groep met een positieve gezellige sfeer.

GROEP VAN NICO HAGEN EN BART VOS – DONDERDAGAVOND

Met Bart als kersverse trainer proberen we de trainingen goed af te stemmen. Afwisseling en uitdaging is daarbij belangrijk, naast de juiste technische aspecten van het hardlopen. We doen veel core-stability en bootcamp-achtige oefeningen in de voorbereiding. Aan de looptechniek wordt gewerkt met de vele hulpmiddelen die op de baan voorhanden zijn.

De uitvoering is iedere keer een verrassing voor de deelnemende lopers, inmiddels een tamelijk grote, vaste groep gemotiveerde atleten. De korte tempo's op de baan van het kernprogramma zijn een goede aanvulling op de langere intervallen en

duurtrainingen gedurende de rest van de week. Zo past alles mooi in de aanloop naar de vele geplande wedstrijden van de deelnemers aan onze groep.

**GROEP VAN NICK VREDENBREGT
EN HENK WESSELS -
DONDERDAGAVOND**

Inmiddels staan Nick en Henk alweer een jaar samen op de groep. Nadat Nick drie maanden uit de running was vanwege een darmoperatie, hebben we in goed overleg met de groep besloten om de groep samen te gaan trainen. Dit conform de uitgangspunten van LAAC om per groep twee trainers te hebben. Samen hebben we dan ook een jaarschema opgesteld.

De groep is zeer gemêleerd samengesteld qua niveau. Daarom hebben we de intensiteit en duur van de intervallen op twee niveaus ingedeeld.

De marathon van Enschede en de halve marathon van Oldenzaal zijn leidraad in het jaarschema. Desgevraagd stellen we voor de individuele lopers een persoonlijk trainingsschema op.

In het jaar dat we nu samen de groep trainen zijn we goed op elkaar ingespeeld geraakt en geven we om en om de training. We dagen elkaar elke week weer uit om voor de lopers een leuke training neer te zetten. Zoals uit de reacties na afloop blijkt wordt de training veelal met plezier ontvangen. De opkomst bij de trainingsavond is wisselend en varieert van zes tot twintig lopers. Totaal zijn er 25 potentiële lopers. Helaas zijn een aantal lopers al langdurig geblesseerd. Wij hopen uiteraard dat ze spoedig weer kunnen aansluiten.

Ook heeft de coronaperiode ons flink parten gespeeld, waardoor het ritme van de trainingsavonden regelmatig werd verstoord.

Vermeldenswaardig is ook voor onze groep dat de verjaardagen altijd na afloop van de training worden gevierd met koffie en gebak (van Susanne) en veel gezelligheid. Even nakletsen waarbij het sociale aspect hoogtij viert.

Wij als trainers kunnen de conclusie trekken dat we een goed trainbare groep hebben en dat er, ondanks de coronaperiode, de laatste maanden weer enkele nieuwe lopers zijn aangesloten. Wat ook opvalt is dat diverse lopers uit onze groep hand- en spandiensten als vrijwilliger verrichten zoals bij de Baaninstuif en bij de marathon van Enschede. Hier zijn we als trainers heel trots op.



	VIKTOR HAKEBERG
53	00:24:57 +00:01:29
CLASS:	
HERRAR	
	ERIK LUNDQVIST
28	00:25:26 +00:01:58
CLASS:	CLUB:
HERRAR	TEAM SONFJÄLLSCAMPEN
	BART VOS
38	00:25:28 +00:02:00
CLASS:	CLUB:
HERRAR	LAAC TWENTE



VIKARRUSET 2022



Hedeviken, Zweden - 26-7-2022

"Doe nou maar mee, is voor je verjaardag", zegt Karin als ik twijfel over de inschrijving. We staan op de camping waar de race staat aangekondigd en de Vikarruset deels overheen gaat.

Ik weet niet wat ik moet verwachten, maar dat blijkt snel na de start. Heuvel af richting rivier en... erdoorheen! Daarna door een bos-/moerasland, veel singletrack. Stuk boomstam oprapen, vijftig meter sjouwen en weer door. Onder de gespannen lijnen doortijgeren en nog maar een stukje water meepakken. Ik haal zowaar wat mensen in, 5km blijft dan toch best lang voor sommigen. Vooral het moeras is heel zwaar.

De laatste 300 meter terug door de rivier en over de autobanden. Heuvel op en daar is de finish! Toch niet slecht: 8e plek van de 48 overige Vikingen. Geweldig om mee te lopen, super georganiseerd en na afloop mochten we allen een prijsje uitzoeken van de prijzentafel.

Bart Vos



RUN BIKE RUN DEURNINGEN

Mijn naam is Wilfried Kroeze (48), getrouwd en twee dochters van 16 en 18 jaar.

Ik ben ooit begonnen met hardlopen in 2009. Een collega van Eaton in Hengelo had mij overgehaald om mee te doen in het bedrijventeam met de 10km. Ik dacht: dat doe ik wel even, maar toen ik begon met trainen ging bij mij na 500 meter het licht alweer uit. Ik snapte er niets van, ik had best wel een goede conditie (dacht ik) ook al was dit voornamelijk op de fiets.

Ik begon langzaam te snappen dat je zoiets toch moet voorbereiden, elke keer een stukje verder en een stukje sneller. Uiteindelijk heb ik mijn eerste 10km gelopen in Enschede in een tijd van 49:01. Daarna ben ik vrij snel bij de dinsdagavondgroep van LAAC gekomen, van Paulino en Joop naar Gerry, Gjalt en Bart, waar ik met veel plezier de trainingen volg.

Nu over naar de Run Bike Run Deurningen.

Het was een warme zaterdag op 25 juni 2022, voor mij de eerste Run Bike Run sinds 2018. De Run Bike Run in Deurningen is één van mijn favorieten wat betreft de gezelligheid en de uitdaging, die vooral bestaat uit het zo goed mogelijk verdelen van de krachten over het hardlopen en wielrennen.

Voor het gezellige karakter in Deurningen trekt me, lekker relaxed naar de start toe leven en na afloop van de Run Bike Run op het terras bij Pelle nog even nagenieten met een pilsje.

Het is altijd spannend om je goed voor te bereiden, vooral met betrekking tot het wielrennen. Voeding, drinken, alles op de juiste plek klaarzetten in het parc fermé. Een beetje om mij heen kijken wie er dit jaar meedoen en welke mooie fietsen er nu weer staan. Ook zie je bij dit soort wedstrijden dat er veel dezelfde deelnemers zijn die al jaren meedoen.

De voorbereiding begint al twee maanden voor de Run Bike Run. Ik loop altijd in de groep van Gerry op de dinsdagavond, dus de interval-kilometers krijg ik wel in de benen. De rest van de kilometers loop ik vroeg in de ochtend voordat ik begin met (thuis)werken. Nu moest ik nog een plan bedenken hoe ik mijn fietskilometers op niveau krijg.

Ik had me voorgenomen om op maandag vroeg in de ochtend (06u30) 35 kilometer te gaan wielrennen van Oldenzaal naar Denekamp, Ootmarsum, Weerselo en af en toe heen en terug naar Zwolle (ik begin dan vanaf Mariënheem/Raalte met fietsen, toch zo'n 55 km op een dag). Daarnaast veel wandelen met mijn vrouw aangezien we in september de Airborne Wandeltocht in Oosterbeek wandelen (15 km).

Tijdens de race vraag ik me vaak af waarom ik ieder jaar weer mee wil doen, vooral bij de laatste paar kilometers fietsen zakt je de moed in de schoenen als je weet dat je weer moet overschakelen naar het hardlopen. Bij het hardlopen probeer je de krachten goed te verdelen en tijdens het wielrennen ga je voluit, alleen tijdens de laatste 500 meter wielrennen strek je de kuit om verkramping tegen te gaan. De laatste 3,7 km hardlopen is gewoon niet nadenken, meter voor meter de benen optillen en zorgen dat je zo snel mogelijk over de finish-streep komt. Gelukkig word je constant aangemoedigd door de vele toeschouwers aan de route.

De volgende RBR staat weer gepland, dit keer in Borne op 27 augustus. Een leuke uitdaging voor iedereen die naast het hardlopen eens een keertje iets anders wil gaan doen!

Wilfried Kroeze

WEDSTRIJDUITSLAGEN

15 mei 2022

Leiden Marathon	21,2 km
Bob Wolbert.....	2:04:21

15 mei 2022

Weir Venloop Venlo	10 km
Niels te Pas.....	31:18

2 juni 2022

FBK Dubbele Mijl Hengelo	3,2 km
Niels te Pas.....	9:20
Niels Scheffer	9:50
Bob Gosemeijer	10:18
Mark Saathof.....	10:26
Thijs Oude Nijhuis.....	10:29
Milan Veenstra.....	10:34
Raymond Brunninkhuis	10:40
Alex Stienstra	10:49
Robin Brand	11:30
Thijs Coppelmans.....	11:36
Michel van der Heide.....	11:36
Christian Hollanders.....	11:38
Rob Baars.....	12:02
Ron Höfte	12:19
Anoek Geerlink	12:36
Stefanie Sijtsma.....	12:36
Dolf Trieschnigg.....	13:00
Hans Dat	13:03
Thomas Grundel.....	13:05
Michel Nijland.....	13:50
Carien Tebbens.....	13:55
Anja Hofman	13:58
Paulien van Bruggen.....	14:47
Nico Langeslag	14:51
Leonie Dijkhuis.....	14:51
Rianne Vossers.....	15:08
Johan Hanna.....	16:03
Eddy van Essen.....	17:03
Jon Severijn	17:42
Will Kuller	17:51
Janneke Lenferink	18:25
Loes Hemmes.....	18:37
Robert-Jan Van Scherpenzeel.....	19:36
Lema Hanna	23:22

11 juni 2022

Kroondomein Trail Apeldoorn	29,4 km
Henk-Jan Oostendorp.....	2:50:11

17 juni 2022

Brandlechterlauf Nordhorn	5km
Gerrit Bultman.....	29:42
Inge Bonvanie	29:42

18 juni 2022

Wiezoloop Wierden	5 km
Martijn Oonk.....	15:53
Milan Veenstra.....	17:47
Robin Brand	18:36
Thijs Coppelmans.....	18:51
	10 km
Niels te Pas.....	31:11
Niels Scheffer	34:35
Mark Saathof.....	36:33
Mathijs Boerrigter	37:52
Joop Vriend	40:23
Anja Hofman	47:16

MPM Baaninstuif Hengelo

	5 km
Niels Scheffer	16:12
Mark Saathof.....	17:06
Arnold Klieverik.....	17:20
Alex Stienstra	17:56
Robin Brand	18:25
Christian Hollanders.....	19:12
Joop Vriend	19:27
Thomas Grundel.....	21:09
Carien Tebbens.....	22:39

19 juni 2022 ODI loop Weerselo

	5 km
Bart Damveld.....	19:58
Bob Wolbert.....	25:00
	10 km
Bart Vos	43:09
Carien Tebbens.....	47:41
Rianne Vossers.....	52:41
Gerda Scholten.....	56:01

25 juni 2022

Mar-athon Sneek	42,2km
Gerry Visser (pacer)	4:29:39

25 juni 2022 Run Bike Run Deurningen

	7-31-4 km
Mathijs Boerrigter.....	1:26:39
Wilfried Kroeze.....	1:53:53
Steven te Brinke /	
Roland Schuyer	1:33:16
Martijn Oonk /	
Pauline Oonk.....	1:26:43
Bob Gosemeijer /	
Dione Scheuten	1:31:24
Edith Mulder /	
Tom Derksen.....	1:45:10
Leonie Oude Avenhuis /	
Niels Oude Avenhuis	1:45:40

26 juni 2022

Dom Verdan Loop Reutum	5 km
Manny Oude Weme	21:46
Ruud Schurink.....	17:08
	10 km
Jan Manenschijn	44:25
Bernadet Grundel	47:19
Anique Nijhof.....	48:27
Paul Poorthuis.....	48:32
Susan Siemerink.....	49:14
Rian Ottenhof.....	49:37
Chantal Holtkamp	50:10
Debby Hoffmann.....	51:08
Gerrit Bultman.....	56:33
Patrick de Coö	59:33
Gerda Scholten.....	1:01:55
Inge Bonvanie	1:02:57
Antoon Koehorst.....	1:03:34
Loes Hemmes.....	1:03:43
	21,1km
Bianca Menderink.....	1:45:30
Robert-Jan van Scherpenzeel.....	2:08:36

9 juli 2022

Vechtdal Trail Ommen	15 km
Anouk van der Hoeven.....	1:48:34
	25 km
Niels te Pas.....	1:42:04
Lesley te Pas	1:49:10
Bart Vos	2:20:22
Jan Manenschijn	2:23:40
Maurice Kruse	2:25:28
Paul Poorthuis.....	2:52:19
Richard Dalhoeven.....	2:52:19
Roxanne van der Laan.....	2:53:32

9 juli 2022

Veluwezoom Trail Dieren	12 km
Henk-Jan Oostendorp.....	1:03:41
	19 km
Jan Willem ten Heuw.....	1:47:17

10 juli 2022

Veluwezoom Trail Dieren	34 km
Henk-Jan Oostendorp.....	3:30:09
Anique Nijhof.....	3:33:10
Leonie Dijkhuis.....	3:37:19
Carien Tebbens.....	3:39:29
Debby Hoffmann.....	3:41:49

15 juli 2022

Parelloop Vasse	5,5 km
Ruud Schurink.....	19:16
Raymond Brunninkhuis	19:20
Jon Severijn	31:56
	8,5 km
Stefanie Sijtsma.....	38:45
Henry Breukelman.....	40:16
Anoek Geerlink	42:20
	12,5 km
Remco Siers.....	48:58
Wilfried Nijhuis	57:03
Astrid Boudrie	59:55
Susan Siemerink	59:56
Bianca Menderink	1:01:23
Rianne Vossers.....	1:06:16
Leonie Oude Avenhuis.....	1:11:00
Talitha Huiskes.....	1:12:28



Het samenstellen van de uitslagenlijst is mensenwerk. Wil je er zeker van zijn dat je in de uitslagen wordt opgenomen, mail dan je uitslag(en) naar redactie@laactwente.nl. Dat geldt des te meer wanneer je een wedstrijd niet onder 'LAAC Twente' hebt gelopen en/of buiten de regio. Niet gemeld, is een grote kans op niet vermeld. En dat is jammer!



RUNFORESTRUN SPRINGENDAL

24 SEPTEMBER 2022

Zelf schrijft de organisatie over deze trails: De RUNFORESTRUN trailruns zijn exclusieve trailrun evenementen in de mooiste natuurgebieden van Noord- en Oost-Nederland. Deze zijn exclusief door de kleinschaligheid.

Deze trail gaat door het mooie Springendal. Een prachtig natuurgebied bij Vasse en ten noorden van Ootmarsum. Er zijn drie afstanden die gelopen kunnen worden: de 15, 25 en 34km. Start en finish zijn op het recreatiepark de Witte Berg in Oud Ootmarsum, daar is ook kleed- en douchegelegenheid. De routes zijn zo lang, dat in ieder geval voor de 34 km de Duitse grens een aantal keer moet worden gepasseerd. Zo loop je ook nog eens in het buitenland.

Bijzonder is dat bij iedere inschrijving € 2,50 wordt gedoneerd aan de natuur (via Sport4Nature). Dat klinkt vaag, maar het gaat hierbij om een concreet natuurproject in het gebied waarin het evenement wordt georganiseerd. Op de site kun je zien hoeveel er afgelopen jaren waaraan is besteed. Zo is in september vorig jaar € 813,- gedoneerd vanuit de Springendalloop van 2021 aan het gebiedsfonds van het Springendal.

Op de site wordt ook duidelijk aangegeven dat je je eigen beker mee moet nemen. Dat scheelt natuurlijk heel veel wegwerpbekertjes bij de drankposten. En het gaat bij deze trail toch niet om de beste tijd, maar om het genieten van het hardlopen in een fraai natuurgebied. En dan kun je best je eigen beker meenemen, toch?

Starttijden, afstanden en prijzen

10.30 – 10.35 uur: 34 km - € 27,50 (incl € 2,50 donatie)

10.35 – 10.45 uur: 25 km - € 26,- (incl € 2,50 donatie)

10.45 – 11.00 uur: 15 km - € 18,50 (incl € 2,50 donatie)

Inschrijven kan t/m zondag 18 september 2022

Start- en finishlocatie:

Recreatiepark De Witte Berg,
Wittebergweg 9, Oud Ootmarsum

Er is ruime parkeergelegenheid in het weiland.

Kijk voor alle informatie en inschrijving op www.runforestrun.nl/springendal

RELAXED – PRACHTIG – SFEERVOL