



2020
DUURLOPER



Opgericht 18 oktober 1984
Aangesloten bij de Atletiekunie

IN DEZE DUURLOPER

Van de voorloper.....	3	De Doorloper.....	37
Van de bestuurstafel.....	5	Oproep.....	39
Van de redactie.....	5	Hardlopen doe je met.....	40
De Loopster.....	6	Hardlopen na zwangerschap.....	41
Slimme jongens die Belgen.....	10	Van de trainers.....	42
Hermans tochten.....	13	Trainer worden?.....	44
Het loopjaar in vijf vragen.....	14	Jon draaft door.....	45
Kerstpuzzel.....	24	Virtuele Berenloop.....	46
Inleverdata kopij 2021.....	36	LAAC'ers aan de kook.....	48

LAAC DUURLOPER

Nummer 5 | december 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
Vacature.....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 Stoorvogel06 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 Postma06 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 HENGELLO
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



Het is een bijzonder jaar. We zijn net weer in de volgende lockdown terecht gekomen. Het gevolg is dat we als vereniging al heel lang geen activiteiten kunnen organiseren en dat levert ons veel frustratie op. Hopelijk, gegeven het nieuws over vaccins en dergelijke, kunnen we in 2021 terug naar een normale situatie. Maar het zal nog wel even duren voordat er weer hardloopwedstrijden georganiseerd worden met 10.000 deelnemers of meer.

Hardlopen in deze tijd blijft natuurlijk belangrijk. Een goede conditie en een goede weerstand bouw je nu eenmaal op met beweging. Vergeleken met veel sporten kunnen we altijd blijven hardlopen. Maar door de afwezige trainingen merk ik dat ik bijvoorbeeld standaard minder kracht/core trainingen doe, met als gevolg dat ik weer wat pijntjes opliep. We konden nog even wat zaaltraining doen, en dat hielp, maar nu is dat ook tijdelijk voorbij. Kortom, ik moet me zelf motiveren om dit te blijven doen. Voor hardlopen heb ik die motivatie altijd!

Motivatie is in deze tijd het grote probleem voor velen. Er zijn geen specifieke wedstrijddoelen. Het is in de avond donker en vaak nat. Velen van ons hebben gelukkig een loopmaatje gevonden en daarmee hun motivatie, maar op Strava kan ik ook zien dat er leden zijn die niet meer zo actief trainen als in normale tijden.

Nu hoeft de boog natuurlijk niet altijd gespannen te zijn, maar een goede basisconditie handhaven is nu nog belangrijker dan in normale tijden.

Gelukkig zijn er veel trainingsschema's van de trainers en vinden de meeste lopers die daar behoefte aan hebben via de verschillende app-groepen wel een loopmaatje. Maar als we iemand kunnen helpen: laat het vooral weten. Juist in deze tijd willen we er als bestuur graag voor de leden zijn. Hoewel: je moet ook oppassen dat je niet teveel loopmaatjes hebt want de limiet is nu weer van vier naar twee.

Het gebrek aan wedstrijddoelen zal nog wel even duren als ik de voorspellingen zo hoor. Maar ik ga ervan uit dat we in januari de trainingen weer kunnen hervatten, zodat we iedereen zo snel mogelijk weer fit krijgen.

Vanwege de laatste lockdown hebben

we helaas de Hulsbeekcross moeten afgelasten. De toekomst is moeilijk te voorspellen, maar we doen er alles aan om trainingen, wedstrijden en sociale activiteiten zo snel mogelijk weer op te pakken. Misschien niet direct een grote wedstrijd met veel deelnemers, maar bijvoorbeeld een Hulsbeekcross in maart of in het voorjaar clubkampioenschappen op de baan voor LAAC-leden.

Rest mij nog jullie allemaal goede feestdagen toe te wensen en het allerbeste voor 2021. Ik hoop van harte dat al onze dromen voor het loopjaar 2021 gerealiseerd kunnen worden.

Anton Stoorvogel

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

We hadden alles net weer mooi op de rails en dan komt er weer een lockdown. Eerst mocht één trainer meerdere groepjes van vier aansturen. We hebben binnen de technische commissie en in overleg met de trainers besloten dat we op die manier helaas niet een veilige training konden aanbieden aan alle LAAC'ers.

Inmiddels is de limiet naar twee gegaan en zijn groepstrainingen ook buiten verboden. We moeten dus even geduld hebben. Maar iedereen staat klaar om, zodra er ruimte is, weer mooie trainingen en andere activiteiten aan te bieden. We hebben een gezonde vereniging dus we overleven dit wel, maar wat heeft iedereen hier genoeg van. Nog even doorbijten en dan gaan we er in 2021 een mooi jaar van maken.

**SLUITINGSDATUM KOPIJ
VOLGENDE DUURLOPER:**

8 FEBRUARI 2021

Oproep!

Hou je van puzzelen, uitslagen doorlopen en mooie overzichten maken? Heb je zin om een paar uurtjes per maand aan LAAC te besteden? Dan ben jij de persoon die wij zoeken!

Want na vele jaren uitslagen op een rijtje te hebben gezet voor de Duurloper, gaat Miranda Bruins nu weer andere dingen doen. En dus zoeken we iemand die haar taak wil overnemen.

Het betekent dat je wedstrijduitslagen van LAAC'ers verzamelt en verwerkt tot een helder overzicht. Niet moeilijk, soms lastig (want dan moet je even zoeken), maar altijd heel dankbaar werk!

Wil je weten wat het precies inhoudt? Of wil je je meteen al aanmelden? Stuur een mailtje: redactie@laactwente.nl of neem contact op met één van de redactieleden.

We zien jouw reactie graag komen!

VAN DE REDACTIE

En weer zaten we met de redactie (virtueel) bij elkaar en vroegen ons af: Hebben we genoeg kopij om ook deze keer een Duurloper te vullen?

Geen verhalen over wedstrijden of wedstrijduitslagen.

Maar wel een Loopster, en - inmiddels bijna traditie - de eindejaarspuzzel van Jon. De vaste bijdragen van de voorzitter, de trainers, de columns van Bart en Gerry, en Jon heeft ook altijd ideeën. Heeft iemand nog een boek

over hardlopen gelezen? Recept misschien?

Het idee van lijstjes en overzichten wordt geopperd, maar dat kost tijd en dat hebben we niet meer voor het decembernummer.

Een Duurloper vullen met foto's dan? Mwah, dat herinnert ons vooral aan die mooie en gezellige evenementen die we dit jaar zo hebben gemist.

Maar hoe is het iedereen eigenlijk vergaan als LAAC-loper? Tja, niet iedereen zet alle gelopen kilometers op Strava of loopt in groepjes met andere LAAC'ers.

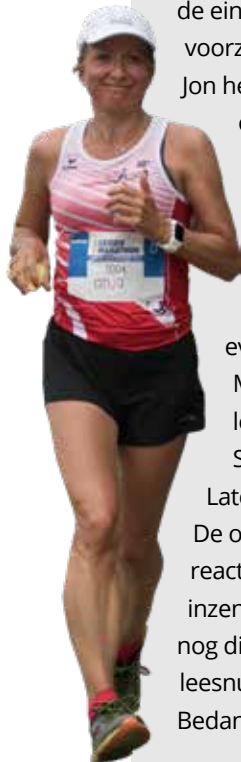
Laten we het maar vragen en zien wat er komt.

De oproep was snel geschreven en gedeeld. En de reacties kwamen net zo snel binnen. Het is dat we een inzendenttermijn hebben gesteld, anders was deze Duurloper nog dikker geworden. En zo konden wij weer een lekker leesnummer voor jullie samenstellen. Heel fijn.

Bedankt allemaal voor jullie enthousiaste bijdragen!

Anja Ligthart

Ook je verhaal inleveren? redactie@laactwente.nl





PR's van Tital:

5EM	34:41
10km:	44:04
Halve marathon:	1:41:00
Hele marathon:	4:15:33

DE LOOPSTER: TITIA VAN DER STELT

EEN ECHTE ALLROUNDER

Door Jon Severijn - redactie

De Loopster van deze maand is Titia van de Stelt. Ze zou trouwens met gemak ook de dieetster van het jaar kunnen zijn, maar ja, dit is nu eenmaal een loopblad. Voeding en vooral wat die kan betekenen in de (loop)sport komt wel aan bod.

Ik was trouwens even bang dat ik mijn eerste interview vanachter een mondkapje zou hebben. We hadden het gesprek in Trifora in Enschede, waar de kapjes in de gemeenschappelijke ruimtes op moeten. Maar gelukkig heeft Titia daar een kantoor, waar de beroemde anderhalve meter voldoende is.

Titia is altijd bezig geweest met sport. Al vanaf haar vijfde deed ze bijvoorbeeld aan schaatsen. Bij het 'droogtrainen' hoorde hardlopen. Dat gold ook voor het wielrennen, waar ze tussen haar twaalfde en zeventiende haar aandacht op richtte. En lopen, erbij, deed ze ook toen ze in Schotland tijdens haar studie vooral de sportschool bezocht. Bootcampen, een andere hobby, hield ook hardlopen in. Ook voor het deelnemen aan obstacle runs was hardlopen nodig en omdat ze gaat voor de wedstrijdvariant, Obstacle Course Racing (OCR) was het verbeteren van de loopprestaties belangrijk.

Zo kwam ze als bijna vanzelfsprekend bij een hardloopclub terecht, in haar geval via Herman Moelard bij LAAC Twente. Bij die keuze speelden als factoren mee de mooie trainingsaccommodatie van het FBK-stadion en de voor haar gunstige donderdagavond voor de trainingen. Maar er ging een wereld voor haar open, zeker ook door de aandacht voor loopscholing. Ze is ook vol bewondering voor lopers die vrijwel zonder op een horloge te kijken hun rondjes in een afgesproken tijd kunnen lopen. Joop Vriend is daar heel sterk in, heeft ze gemerkt.

Wanneer het om uitsluitend hardlopen gaat, vindt ze vooral crossen erg leuk om te doen. Het mulle zand en het "bultje op, bultje af". Dat neemt niet weg dat ze de halve marathon loopt. Tijdens de voorbereiding van haar eerste (in Enschede) raakte ze door haar te grote enthousiasme wel geblesseerd (shin splints), maar blessures zijn nu niet

meer aan de orde, waarschijnlijk door de loopscholing. En ze liep een keer de marathon, in Rotterdam, maar dat kan nauwelijks een succes genoemd worden. Eigenlijk stond er een spectaculaire revanche op het programma, de marathon van New York, maar ook die is gecancelled door corona.

Je zou Titia een duursporter kunnen noemen vanwege haar geschiedenis in schaatsen en wielrennen, maar dat klopt niet helemaal. Ze is naar eigen zeggen niet mega explosief, maar is wel een (te) snelle starter. Vaak ook om het gedrang voor te zijn. Wat dat betreft was de laatste Singelloop ideaal voor haar, door de start die was gebaseerd op (opgegeven) snelheid en door de maatregelen genoeg ruimte, waardoor ze vlakker kon lopen. Dat betekende dan ook meteen haar beste prestatie op de Singelloop. En hoewel een serieuze obstacle run (OCR) lang kan duren, is dit ook niet een sport waar je het moet hebben van de regelmaat. Ze lijkt me een allrounder.



Titia komt uit Losser, waar haar vader haar enthousiast maakte voor het schaatsen. Dat schaatsen deed hij zelf ook. Een klein beetje duursport zit er wel in bij haar moeder die houdt van fietsen, maar niet zo zeer van "iets hartslagverhogends".

Tijdens de trainingen voor het wielrennen leerde ze voor het eerst iets over de rol van voeding. Haar toenmalige trainer raadde macaroni met suiker aan. Haar moeder wilde daar niet meteen in mee. Die wilde ook iets anders toevoegen aan de macaroni. Maar hier ligt waarschijnlijk haar interesse voor de relatie tussen sportprestaties en voeding. Ze zocht een diëtiste op voor advies, maar die was meer op een ander type klanten gericht, afkomstig uit de thuiszorg en geen sportdiëtiste. Titia dacht over het zeer summiere advies voor haar: dit kan het toch niet zijn. Vandaar haar beslissing om het zelf uit te zoeken, via haar studie.

Die studie (voeding en diëtik aan de Hogeschool (HAN) in Nijmegen) bracht haar naar Schotland voor een onderzoek naar jonge voetballers in Schotland (onder andere van Motherwell en Glasgow Rangers) en naar Curaçao voor haar afstuderen. Maar uiteindelijk ging ze terug naar Twente. Tot op zekere hoogte tegen haar ideeën in als puber bleek "Enschede zo slecht nog niet".

“HOE ZIT HET NU ECHT MET SPORTVOEDING EN WAT KUN JE HET BESTE ETEN OM MAXIMAAL TE PRESTEREN BIJ HET SPORTEN?”

Door haar studie en specialisatie (en wellicht door haar eigen kennis van de duursport) werd ze opgenomen in Team Sunweb en ging ze wielrenners begeleiden en voorzien van voedingsschema's. Ze heeft in dat team de successen gezien, zeker ook die van Tom Dumoulin. De keerzijde is dat als het slechter gaat, de sfeer minder wordt. Daar doet de buitenwereld zeer sterk aan mee.

Ondertussen zit ze in het begeleidingsteam van FC Twente. Omdat de voetballers twee keer eten bij de club is het wat eenvoudiger om adviezen mee te geven. Maar ook hier geldt dat een wedstrijd-succes of een flop meteen de sfeer bepaalt. We spraken na de (gewonnen) wedstrijd tegen Ajax.

De interesse van Titia in de relatie tussen voeding en presteren heeft ook geleid tot diverse publicaties. Op de website iamafoodie.nl zijn columns te vinden. Het doel van de website is trouwens een tegenwicht bieden aan de nonsens-informatie die het internet ongeveer overspoelt (dat is mijn observatie, overigens). Maar ik ben nog van de boeken. Met 'Eet als een atleet' schreven Vera Wisse, Sarai Pannekoek en Titia van der Stelt een boek dat belooft om de grote vraag te beantwoorden: "Hoe zit het nu echt met sportvoeding en wat kun je het beste eten om maximaal te presteren bij het sporten?"

Het schrijven van het boek was niet zo'n grote inspanning, maar het publicatieklaar maken wel. Dus eigenlijk was het gevoel "dat nooit meer". Maar natuurlijk is zelfs "nooit" maar betrekkelijk en is er nu 'Eet als een atleet, de hardloopeditie'. Op pagina 48 in deze Duurloper is het recept opgenomen van een favoriet van Titia, het 'Havermoutontbijt-taartje'.

We praten over wat voeding kan bijdragen aan het leveren van een topprestatie. Wat kun je doen nadat je al goede schoenen hebt gekocht, goed hebt getraind en je hebt ingeleefd in je wedstrijd. In je totale voorbereiding zal voeding dan heel veel doen.

Natuurlijk vraag ik me ook of ze voor zichzelf de schema's net zo zorgvuldig maakt als voor de sporters die onder haar hoede staan. Het antwoord is dat ze de schema's zo verinnerlijkt heeft dat dat niet meer hoeft. En daar komt bij dat de boodschap niet goed overkomt als de verteller zelf niet voldoet aan de aangeraden regels. Laten we zeggen, als voorbeeld, de dikke diëtiste.



We hebben het over de trainingen en dat is bij haar specifiek voor lopen zo'n 2 á 3 keer in de week. Maar door haar andere sporten loopt dit sterk op. Wanneer ze echt traint voor een OCR-wedstrijd, traint ze acht keer per week. De looptraining staat nu, in corona-tijden, vanzelfsprekend onder druk. Het is moeilijk om zelf met dezelfde intensiteit te trainen als op de baan. Maar duurlopen zijn belangrijk en die loopt ze vaak met Stefan Loman. En het komt best vaak voor dat ze Richard Loendersloot voorbij zien flitsen.

De marathon in Rotterdam hebben we al besproken als weg te poetsen smetje op het blazoen. Daar baalt ze van, maar dat wordt hersteld. En de prestatie waar ze het meest trots op is, is de Strongmanrun in Hellendoorn (tegenwoordig Yu Man Race). Die won ze. Kortom: geen parcours te gek, geen afstand te lang en met alle kennis over optimale voorbereiding. Hoe allround kun je zijn?

Jon Severijn

SLIMME JONGENS DIE BELGEN

Als je een beetje op internet zoekt, of op de sociale media let, dan zijn er best leuke variaties van virtuele wedstrijden te vinden. Zo heb ik mij in september opgegeven voor de marathon van Eindhoven. Via een my-trace app proberen ze dan een echte marathonsfeer te creëren. Zie mijn verslag in de vorige Duurloper.



De Berenloop stond al jaren op mijn programma, dus dat het, ook weer via een speciale app, virtueel werd georganiseerd kwam als geroepen. En virtueel betekent dat je alleen (of met twee of een klein groepje) een bepaalde wedstrijd-afstand loopt. De route verzin je zelf en het handigst is natuurlijk vanuit huis. Zelf verzin ik mijn routes via afstandmeten.nl. Je kunt daar een account in aanmaken en dan de route downloaden. Ik ken de wegen in mijn omgeving en kan zo ook goed inschatten of routes veilig en handig zijn. De routes laad je dan weer in je eigen horloge en hupattee. www.komoot.com is een andere website om routes mee te maken. Zelf heb ik daar geen ervaring mee.

Was de 'Marathon van Eindhoven' gratis, voor de Berenloop werd €7,50 per afstand gevraagd. Je krijgt dan later wel een mooie medaille thuisgestuurd. Je hebt de hele maand november om je wedstrijd te lopen dus heb je een beroerde tijd gelopen dan geef je het gewoon niet door en loop je nog een keer. En wil je ook de 5, 10 én de halve lopen: gewoon 4x inschrijven, of niet Gerry? Dat is dan wel weer een voordeel ten opzichte van 'Eindhoven'.

Maar ik liep op 7 november alleen de marathon. Vanuit Borne naar Oldenzaal, Rossum, Weerselo, kanaal Almelo-Nord-



horn en Hertme weer naar huis. Het was prachtig weer met een lekkere temperatuur en een zonnetje en het liep vanaf het begin lekker en relaxed. Dat hielp mij om een mooie, onverwachte 3:06:55 te lopen. 3e plaats zag ik later op de Berenloop-app. Nu maar wachten tot 1 december of dat zo zou blijven. De weken daarna steeds kijken: 10, 15, 20, 25 november: 3e plaats.

Kijkende naar de andere uitslagen zag ik dat de snelste 10km boven de 40 minuten lag. Dat kan sneller, dacht ik. Ik kon me moeilijk voorstellen dat er niet meer lopers zo over dachten, maar ik besloot om de gok te wagen. Wat zou het nadeel zijn? Dus de 28e schreef ik me in voor de 10 km en begon een paar uur later te lopen. Waarom weet ik niet, maar het liep van geen meter. Gespannen, hoge hartslag maar toch 19 sec. onder de 40 dus missie geslaagd.

Maar ja, wat ik al een beetje verwachtte: ik was niet de enige die dacht zijn kans te grijpen. Dus belandde ik ook daar op de 3e plaats. 1e en 2e plaats liepen 38:01 en 38:08, dus ja.... voor mij nu onhaalbaar. 3e plaats overall (van de 182) op een marathon. In de normale wedstrijdwereld was me dat niet gelukt. En 3e op de 10 km overall (van de 321) is ook prima natuurlijk.

Via Facebook werd ik geattendeerd op de 'Backyard ultra', georganiseerd door een groepje Belgische lopers. Zij beheren www.bvrc.be, de website waarop je een account kunt aanmaken en kunt inschrijven. Wie het principe verzonnen heeft weet ik niet, maar ik vind het wel een apart idee. Je begint elk heel uur aan 6,7

km en wie dat het langst volhoudt wint. Apart, want je kunt rustig lopen en toch aan een wedstrijd deelnemen. Apart, want je moet wennen aan lopen en rusten, steeds opnieuw. Apart, want je moet goed nadenken over voeding, hoeveel, hoe weinig en wat? Apart, want je kunt, zonder ervaring, moeilijk inschatten hoeveel uur je het kunt houden. Maar goed, afgelopen zomer was er een Backyard WK. De winnaar, een Belg, hield het toen 75 uur vol! Onder andere door elk uur een pownap te nemen.

Nu was er in België een nachtklok en daardoor bepaalde de organisatie dat de wedstrijd om 05:00u moest beginnen en om 23:59u moest eindigen. Bij meerdere lopers dan nog: geen winnaar. 19x dus en 127,3 km. Ga er maar aan staan! Met een QR-code (of handmatig) kun je je tijd doorgeven. Geef je niets door als het uur om is dan ben je dus te laat of gestopt. Via een website kun je ook chatten met andere deelnemers en, als je wil natuurlijk, je webcam aanzetten. Je leest dan in de chat: "Ben gelijk even langs de bakker geweest", of: "Onderweg even met een kennis gebabbeld." (Net als ik want ik kwam Tim Bergboer tegen!). Slim bedacht door de organiserende Belgen.

Mijn doel was minstens 12x te starten. Om 05:00u starten na een bak koffie en om precies 06:00u opnieuw. Daarna ontbijten. Dat doe ik vaker: Het 1e uur lopen zonder ontbijt. Goed voor het vetverbrandingssysteem. En ja, wat doe je dan dat kwartier ongeveer ieder uur? Je looptijd doorgeven, chatten, eten,

drinken, vloer dweilen, vuilnis opruimen, koffiedrinken en wachten om weer te starten. Ik had vier routes verzonnen voor de variatie en liep ze in verschillende richtingen. Met een beetje fantasie kun je het beschouwen als een intervaltraining. 40 minuten lopen en de helft van de looptijd rust. De laatste route liep naar Hengelo en weer retour. En na ruim 80 km was het etenstijd maar vond ik ook wel genoeg voor die dag.

Via www.hardlopen.nl, onderhouden door de Atletiekunie, kun je ook inspiratie opdoen. Ook grotere nationale wedstrijden bieden virtuele wedstrijden aan. Met of zonder medaille, T-shirt of inschrijfgeld.

Ook via Bearsports, die o.a. de Heuvel-land Marathon in Limburg organiseert, kun je virtueel rennen. Je kon kiezen om in november en december totaal 295 km (7 marathons, the big seven) af te leggen of om die marathons apart, om de twee weken één, te volbrengen. Degenen die mij een beetje kennen raden al waar ik nu dan ook nog mee bezig ben. De eerste, de marathon van Londen, liep ik als haas voor Arenda Könnecke die voor zichzelf een 12 uur wedstrijd georganiseerd had. Dat kan natuurlijk ook. Uiteindelijk liep zij 129,5 km. Respect.

Ook onze eigen dinsdagavondgroep had in de zomer een 5km-wedstrijd 'georganiseerd' op het fietspad rond het Hulsbeek en 20 december volgt dan nog 10 km daar. Toch een beetje wedstrijdidee. Zo zie je maar: lopen kan altijd, al is het niet zoals het was. Komt wel weer, vast wel, hou vol. Wat zal het druk zijn straks bij de starts als we weer samen mogen!

Ron Höfte

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



HERMANS TOCHTEN

Nu ik een half jaar LAAC'er ben - of tenminste aspirant runner-up - snap ik steeds beter de finesses van deze hardloopvereniging.

Eerst even terug naar de Molen van Bels. Op mijn eerste dinsdagtraining, op 16 juni dit jaar, werd ik gelijk getipt: loop mee op de zaterdagochtend-duurloopjes van Herman. Zo gezegd zo gedaan: mee met een clubje gezellige lopers. 12 km in 1,5 uur, de gouden maatstaf van Herman, zo zou blijken. Bad Bentheim volgde, 14 km in, jawel, 105 minuten. Een tochtje op hoogte over de grillige paden die ook ditmaal waren verlegd. Volgens de ingewijde lopers was het Herman weer gelukt een alternatieve route van het alternatief te vinden. Ach, wat maakt het uit, een beetje zoeken en rondhuppelen als een springbok door de rotsformaties, ik vermaakte mij wel.

Het Lutterzand en de Lonnekerberg/café Sprakel volgden. Een rondje Twente. En dan Springendal 16 km in 2 uur. Echt top, altijd mooi weer en de verrassing op het eind, voor Herman warme chocolademelk en appelgebak met slagroom. Dat gebak sprak mij zeker aan en zoals ik zag, een 'secret pleasure' van menig hardloper.

't Stift, Roderveld, UT, Twickel en Singraven, wat een mooie lijst zo. En dan de Sallandse Heuvelrug, dwars door het landschap met overweldigende bloeiende heide, 18 km in natuurlijk 135 minuten. Zo'n precieze tijd, altijd 8 km per uur, vraagt om nader onderzoek. Hoe krijgt Herman dit toch voor elkaar? Tijdens onze ontdekkingsreis in het Teutoburgerwoud werden de contouren van Herman's stuurmechanisme duidelijk. Onze twee spring in 't velds (Debby en Anique) verkenden de route bergop. Het meer bedachtzame deel van de groep (Maud, Robert Jan, Isabel, Petra, Irene en Bob) volgde met gepaste wandelsnelheid. Ik bleef voor de zekerheid maar in de buurt van Herman, of Herman bij mij. Na enkele bergtoppen te hebben gedaan, verzamelde de groep zich voor het laatste deel van de 20 km oftewel 150 minuten.



Achteraf viel het kwartje. Herman keek steeds op zijn horloge en ik hoorde hem allerlei formules prevelen. De groep was vooruit en joeg weer omhoog en omhoog tot we ons realiseerden dat Herman achtergebleven was. We keken elkaar aan, waren we in verwarring of in berusting? Onderaan de heuvel stond Herman te gebaren... zagen we een glimlach of was het verbeelding? Eén ding hebben we zeker geleerd: met Herman loop je op tijd. De heuvel af en achter Herman aan, het linker pad op. Hoorde ik wat gemopper in de cohorten of waren het relativerende commentaren.

Vandaag - zondag 6 december - hebben we gelopen in twee groepjes van drie en vier lopers. Ik liep vooraan met Hermans Lutterse korte duurlooproute op mijn horloge; een groep van zes gezellige LAAC-vrouwen in mijn gevolg. Links en dan de volgende weer rechts. Niets aan de hand, een lekker tempo aanhoudend. Wat kon mij gebeuren, behalve een verkeerde afslag kiezen. De volgende keer mag Herman weer gidsen. Want als je fout loopt.... dan zijn er zes meningen. We zijn thuis gekomen maar ik heb meer dan ooit grote bewondering voor Herman's geduld en regelmatige tempo. En laten we eerlijk zijn, als je alleen maar hoeft te volgen, kan je meer dan genieten ook al loop je soms een beetje om.

Mocht je nog twijfelen: wij van Hermans langzame duurloopgroep zijn fan van onze Herman.

Met een glimlach geschreven, ik kijk uit naar het volgende duurloopje.

Patrick de Coo

Het loopjaar in vijf vragen

Wij vroegen jullie om mee te helpen om de Duurloper te vullen aan de hand van vijf vragen:

1. Welke loopplannen had je voor het afgelopen jaar?
2. Wat is daarvan terechtgekomen?
3. Wat heb je gedaan om te blijven hardlopen, en vond je dat lastig?
4. Heeft LAAC (of hebben jouw LAAC-loopmaatjes) daarbij geholpen en zo ja, hoe?
5. Wat zijn jouw loopplannen voor 2021?

De enthousiaste reacties op onze oproep lees je op de volgende pagina's.



BIANCA MENDERINK

Ik zou in 2020 de Sallandtrail gaan lopen en voor het eerst als pacer 'optreden' tijdens de Enschede Marathon op de halve marathon samen met Jorieke. Daar hadden we veel zin in. Ook had ik meegedaan aan de Halve van Oldenzaal en waarschijnlijk de wintercross competitie. Ik plan eigenlijk qua loopjes niet vooruit maar kijk wat er voorbij komt en waar mijn loopmaatjes naar toe gaan.

Maar ja, ik heb in 2020 dus aan geen enkel loopje meegedaan. Wel zijn we met een groepje Laac moaties precies op het goede moment (september) naar Terschelling geweest voor een loop-weekend. Een super leuk en gezellig alternatief voor al die loopjes waar we niet samen aan mee hebben kunnen doen.

Gelukkig ben ik gewend aan lopen in mijn eentje en kan ik mij daar ook voor motiveren. Wel vind ik het lastig om dan interval te lopen dus dat doe ik bijna nooit. De schema's die op een gegeven moment van Gerry en Gjalt kwamen, vond ik erg fijn omdat ze zorgden voor wat variatie tijdens het lopen. Tijdens de eerste coronagolf heb ik veel nieuwe routes en weggetjes gepakt tijdens mijn langere duurlopen. Dat was niet alleen leuk, maar zorgde soms ook voor een welkome afwisseling tijdens de langere lopen in mijn eentje.

De schema's hebben mij na de zomer geholpen om wat variatie aan te brengen als ik door de week alleen mijn rondjes loop. Verder heb ik, zodra dat mocht, met een klein groepje LAAC-moaties regelmatig de lange duurloop samen gedaan. Soms met twee, soms met drie en vier en toen het mocht ook met een stuk of acht. Super gezellig. Weer nieuwe routes en paadjes ontdekt en uiteraard veel lol en gezelligheid onderweg. En vaak na afloop koffie met iets lekkers bij een van ons thuis. Lopen in mijn eentje is leuk maar samen lopen is zoveel leuker!

Wat 2021 betreft: zoals ik al aangaf, maak ik eigenlijk geen loop-plannen voor de lange termijn. Ik kijk wel wat op mijn pad komt of wat in de groepsapp verschijnt ☐. De Sallandtrail wordt het denk ik wel en Jorieke en ik zijn van plan om in 2021 onze tweede marathon te lopen als dat met corona en de thuissituatie gaat lukken, misschien wel de Jungfrau Marathon of Valencia. Misschien gaan er nog wat loopmoaties mee, want samen naar een marathon toe leven en trainen vind ik super leuk.



Ik had het afgelopen jaar plannen genoeg: in één weekend de 50km Sallandtrail en de Heuvelland-marathon. Het WK 100km in Winschoten. De Taubertal 100km en nog wat kleinere wedstrijden natuurlijk. Helaas is daar helemaal niets van terecht gekomen. Ik ben wel blijven lopen, hoofdzakelijk alleen maar zoveel mogelijk bij de LAAC-trainingen. De schema's van Huub/Bart via de mail en die van Marcel/Gjalt via de app vond ik wel een hulpmiddel. Een stimulans.

Loopplannen voor 2021 zijn er zeker. Eind februari de 12uur in Sittard. De 71km Taubertal, de Sallandtrail en Heuvelland-marathon. Maar ja, de 60 van Texel is alweer een jaar uitgesteld.....

Ron
Höfte



Robert-Jan van Scherpenzeel

Het afgelopen jaar stonden bij mij de Halve Marathon van Schoorl (Groet uit Schoorl) en de halve marathons van Enschede/Hengelo/Oldenzaal op het programma. Door orkaan Ciara werd Schoorl afgelast. Vlak erna kwam corona en gingen de andere 'halve' ook niet meer door. Uiteindelijk heb ik alleen de Halve van Vorden gelopen. En de HMO-social run.

Tijdens de eerste coronagolf vond ik het erg moeilijk om me te motiveren om te blijven hardlopen. Alleen lopen vond ik niets. Ik wandelde heel veel. Ik merkte wel, toen het weer mocht in groepsverband, dat ik had ingeboet op conditie. Door het thuiswerken kwam ik ook kilo's aan. Ik ben een dieet begonnen en inmiddels ben ik ruim tien kilo kwijtgeraakt. Mijn werkgever stimuleert het sporten en buitenzijn heel erg en dat hielp veel. Je rent dan niet schuldbewust tijdens kantooruren. Ik heb ondertussen een nieuw pr op de 5 en op de 21,1km gelopen. De motivatie is enorm en... alleen lopen is ook niet meer zo erg.

LAAC heeft daar zeker bij geholpen, want ik zit in de club van trainer Herman Holterman, een hele gezellige club. We hebben nu clubjes gevormd van vier personen en zo rennen we op vrijdag en zondag rond. We trekken elkaar door deze periode heen zo goed en zo kwaad als dat kan. Het is elke zondag balen als het voorbij is. Moeten we weer een week wachten!

Ik ben inmiddels begonnen met intervaltraining, dinsdag op het Hulsbeek met Herman. Sneller worden. Het rennen gaat mij nu zo gemakkelijk af (na 21,1km denk ik vaak: is dit het nu?) dat ik graag de marathon wil gaan lopen. Ondertussen volgen we het trainingsschema daarvoor. Nu hopen op een evenement dat doorgang kan hebben!

Ik had geen loopplannen het afgelopen jaar, want ik was geblesseerd en was weer rustig aan het opbouwen. De coronacrisis kwam mij dus eigenlijk wel goed uit. Ik heb mooi samen met Alex weer mijn duurlopen weer rustig opgebouwd.

Bovendien hebben we al een hele poos een groepje lopers van LAAC waar ik ook buiten de LAAC-trainingen mee loop. Dat heeft zeker geholpen, en ook de trainers gaven goede tips en schema's om ons te motiveren om te blijven lopen. Maar ik heb niet zo veel nodig om te blijven lopen. Ik vind het gewoon heel fijn om te lopen.

Loopplannen voor 2021 heb ik niet echt. Ik wil gewoon heel blijven en zeker een paar mooie trails lopen met mijn loopmaatjes.

Paul Poorthuis



Tim Bergboer

Ik had dit jaar geen specifieke loopplannen, maar wilde wel klaar zijn voor het Run Bike Run seizoen. Daar is weinig van terechtgekomen, aangezien ik maar één wedstrijd heb kunnen doen voor de lockdown. Ik heb de focus meer verlegd naar het fietsen en het lopen op een laag pitje gezet. Uiteindelijk heb ik nog één à twee keer per week gelopen.

We hebben in Oldenzaal een 1,5 meter-clubje met wat andere jongens. Zo blijven we toch een beetje in contact en trainen we samen terwijl we de huidige regels in acht nemen. Ik wil om 2021 graag weer wat mooie wedstrijden doen, maar heb hier nog geen concrete plannen voor. Wel doe ik in maart mee aan mijn eerste 200km fietswedstrijd, de Dutch masters of MTB.

Talitha Huiskes-Faber

In 2020 wilde ik lekker rennen, een paar 5km- en 10km-wedstrijden doen en heel misschien wat sneller worden. Ook stond er een duo-marathon op de wensen/droom-lijst. Ondanks de coronatijd is daar is veel van terechtgekomen. Er waren dan wellicht geen officiële wedstrijden vanaf maart, maar ik heb dit jaar bijna 1200km gerend, een pr op de 5km en de 10km behaald en ben inmiddels aan het uitbouwen om ook de 15km in een duurloopje aan te tikken. Langere afstanden en vooral langer dan een uur rennen is voor mij, vanwege mijn Astma/COPD, erg moeilijk. Maar we werken er hard aan en het gaat steeds beter (met soms een korte terugval).

Ik heb meegedaan aan Run voor Kika (10km), de Alternatieve Snertloop (9.6km), twee keer de 5km-testloop van Herman Holterman, diverse duurloopjes, Singelloop 8,4km met een pr (dit was wel een officiële run) en heel veel trainingen met het LAAC- of SportTime-trainingsschema.

Ook heb ik in augustus een Duo-marathon gedaan. Omdat de officiële versies hiervan niet doorgingen, hebben we zelf een parcours uitgezet (met acht etappes en drie stops voor eten en drinken) van Delden naar Oldenzaal (42km). We zijn deze uitdaging aangegaan inclusief volgauto. Binnen vier uur rende ik over de finish, 21km in de benen. Moe, maar zeer voldaan. Met dank aan goede vriend Mark.

Doordat ik thuis kan en mag werken, heb ik meer vrijheid qua indeling van mijn tijd. Hierdoor kan ik soms ook overdag rennen en lukte het mij om drie en soms vier keer per week te gaan rennen.

Ook ben ik bij/met SportTime gaan hardlopen, waardoor ik meer afwisseling had. Een vriendin die ook veel meer thuis kon werken, sloot aan en zo lopen of wandelen we nu

minstens één, maar vaak twee keer per week samen. Ik vond het zeker niet lastig, ik vind het juist veel fijner dat het niet op een vaste dag en tijd is.

Dankzij LAAC heb ik het hardlopen twee jaar geleden voortgezet, dit schreef ik eerder dit jaar al. Door LAAC heb ik mijn loophouding en looptechniek kunnen verbeteren. Het afgelopen jaar heb ik het meeste gehad aan de tips van Herman en mijn eigen motivatie om te blijven rennen. Ik ben qua tempo dit jaar behoorlijk vooruit gegaan. Voorheen rende ik gemiddeld net onder 6 min/km, en nu rende ik 5 december een pr op de 5km met 25.06min (Testloop-parcours rondom het Hulsbeek).

In 2021 hoop ik de duurloopjes uit te kunnen breiden naar 15km en misschien kan ik eind 2021 de 15km ook op tempo afleggen, maar het is geen must. Ik hoop vooral te blijven rennen en ga er vanuit in 2021 weer een paar georganiseerde loopjes/ wedstrijden te doen. Waarbij, bij elke loop, het plezier bovenaan staat.



Joop Tiehuis

Dit jaar ben ik begonnen met de Wooldereslopen ter voorbereiding op de Enschede Marathon. Helaas raakte ik geblesseerd en kon ik van de vier lopen er maar eentje doen. Het herstel verliep goed, maar niet goed genoeg om volledig geprepareerd te zijn voor de halve van Enschede. Dan die maar als een duurloop lopen, dacht ik. Helaas ging er helemaal niets van door, wat ik persoonlijk niet heel erg vond omdat ik niet fit was. Toen wist ik nog niet beter. Dan alle pijlen maar op de halve van Oldenzaal, en hoe dat is afgelopen weten we allemaal. Tussentijds geen plannen meer gemaakt: vanaf april dus.

Van alle plannen is dus niets terecht gekomen, al had ik misschien zelf meer actie kunnen ondernemen. Ik ben ietwat terughoudend geweest om nieuwe plannen te maken, dit ook omdat ik het niet zag zitten om met een grote groep mensen ook maar iets te ondernemen.

Om te blijven hardlopen ben ik zelf erop uit gegaan. In eerste instantie alleen, ook al omdat met meerderen niet mocht. Daarna heeft LAAC zelf de trainingen weer opgepakt, weliswaar op anderhalve meter. Dit is moeilijk te doen en afstand houden lukte niet zo goed. Naast de LAAC-trainingen liep ik nog twee keer voor mijzelf. Soms met een loopmaatje, soms alleen.

Toen LAAC voor de tweede keer genoodzaakt was om met de trainingen te stoppen hebben we met een aantal mensen uit de groep een klein groepje gemaakt om toch samen door te kunnen trainen.

Met ondersteuning van onze trainers Joop en Paulino, die ons wekelijks ons trainingsprogramma sturen, werken wij met dit groepje onze trainingen af. Dat gaat eigenlijk hartstikke goed, we zijn heel fanatiek en afzeggen behoort niet tot de opties. We trainen gezamenlijk op dinsdagavond en op donderdagavond. Daarnaast loop ik de lange duurloop op zondag. Dus ja, natuurlijk hebben zowel onze trainers van LAAC en mijn loopmaatjes mij geholpen om deze periode door te trainen en de moed erin te houden want motivatieproblemen zal wellicht meerdere lopers bekend voorkomen. En nog een leuk detail: de appgroep waarin we afspreken heet 'Joop en de achterhoede'. Dit heeft een groepslid zo aangemaakt moet ik erbij vertellen. In de praktijk is het met enige regelmaat 'Joop en de voorhoede'!

Met nieuwe plannen maken ben ik nog niet zo bezig. Op de Enschede Marathon heb ik nog een inschrijving staan, dus ik hoop maar dat deze doorgaat. Even afwachten hoe de covid-situatie zich gaat ontwikkelen. Indien alles weer enigszins 'normaal' is zien we wel weer verder. Inschrijven voor een loop kan snel genoeg!





Ik had het afgelopen jaar nog niet zoveel plannen, in eerste instantie de Wooldereslopen en daarin een nieuw pr op de 10km. Ik heb de eerste Woolderesloop meegelopen en daarbij wel een pr gelopen, maar dat was meteen de laatste wedstrijd voor 2020. Het doel was om er nog iets meer af te lopen.

Ten tijde van de Wooldereslopen ben ik geblesseerd geraakt, en kon ik een tijd niet meer lopen en/of trainen. Vervolgens kon ik geen behandeling krijgen, want de fysio zat ook dicht. Dat vond ik wel frustrerend. Het voorjaar kwam eraan, langer licht en het was heerlijk rustig buiten (elk nadeel heb z'n voordeel), en ik kon niet lopen.

LAAC heeft mij zeker geholpen om te blijven lopen. Zeker toen het weer beter ging heb ik een paar goede opbouwschema's gehad van de trainer, waarna ik weer voorzichtig ben aangesloten bij de groep op dinsdag, dat mocht inmiddels weer. Dat was ook weer leuk.

Ik heb geen concrete plannen voor 2021. Het lopen gaat lekker nu, dat wil ik graag zo houden. Eerst maar eens wachten hoe e.e.a. zich ontwikkelt. Wat dat betreft ben ik een echte Tukker, kat uit de boom.....

Richard Linderman

Theo Kok

Ik was van plan dit jaar twee halve marathons te lopen en een paar 10 kilometers. Daarnaast wilde ik wekelijks op donderdagochtend, nu ik met pensioen ben, mijn looptechniek verbeteren met de loopgroep van Bart en Herman.

De wedstrijden zijn sowieso niet doorgegaan, behalve gelukkig nog de Singelloop van Enschede. Heel apart, maar niet onprettig om het een keer op deze wijze te doen. De donderdag zijn slechts deels doorgegaan, maar de keren dat het doorging heb ik als heel prettig (en pittig!) ervaren. Ik ben wel voor mezelf blijven lopen en zelfs vaker dan voor de corona!

LAAC heeft mij zeker geholpen, o.a. door de verhalen en tips in de nieuwsbrief en door de donderdagochtend-bijeenkomsten met de andere LAAC'ers. Het motiveerde wel om enthousiast door te gaan, ondanks de beperkingen.

Volgend jaar wil ik vrolijk doorgaan voor mezelf, ik denk drie of vier keer per week, twee halve marathons lopen en wat kleinere regionale wedstrijden. En... natuurlijk weer meelopen op de donderdagochtend!





Theo Weegerink

Ik was van plan de halve marathon van Enschede te lopen en de Smokkel-trail, aangevuld met wat kleinere lopen. Normaal train ik donderdagochtend met de groep van Herman en Bart. Wanneer deze trainingen niet kunnen doorgaan doe ik een duurloop met Tonnie Mulder, Daan Weever en Ruud Onland. 's Zaterdags

vertrekken we om 9.30 of 10.00 uur met een wisselende groep lopers vanaf de parkeerplaats op de Tankenberg voor een duurloop.

Plannen voor de nabije toekomst heb ik niet, eerst maar eens afwachten hoe alles zich ontwikkelt. Daan Weever en ik hebben beiden corona gehad, maar mede dankzij onze uitstekende lichamelijke conditie in een milde vorm.

Harry Dessens

Ik was van plan alle wedstrijden in de buurt, zoals Woolderesloop, Enschede, Singelloop etc. mee te doen, maar moest alle plannen al snel uit het hoofd zetten. Niet alleen vanwege corona, maar vooral door een hardnekkige hielspoorblessure.

Er kwam dus niets terecht van alle plannen en daar baalde ik behoorlijk van. Fysiotherapie, rust en oefeningen doen hielpen onvoldoende. Ik kreeg gelukkig morele steun van mijn LAAC-loopmaatjes, nog bedankt daarvoor.

Inmiddels ben ik sinds half oktober gelukkig eindelijk weer begonnen dankzij steunzolen, zodat dit verhaal toch nog positief eindigt. Ik ben dan ook vast van plan in 2021 weer veel aan de start te staan!



Nathalie Boes

Vlak voordat de eerste corona-lockdown plaatsvond, was ik al druk aan het trainen voor de halve marathon in Enschede. Toen heb ik mezelf een

ander doel gesteld: sneller worden en me minder focussen op de lange duurlopen. Ik vond het absoluut niet lastig om door te trainen, ook niet nu tijdens de tweede lockdown. Ik houd de dagen aan waarop ik altijd train en we volgen het intervalschema dat we hebben gekregen van de trainers. Ik train dan met Frans, dus meestal doe ik er dan nog een extra tandje bij zodat ik hem kan bijhouden. (En volgens mij doet Frans een tandje minder). Daarnaast heb ik mijn dochter zover gekregen dat ze is gaan hardlopen, dus de andere dagen doe ik met haar een beginnersschema. Ik mis de gezelligheid van de club, maar ik zorg er wel voor dat ik nooit alleen train. Met een klein groepje van LAAC heb ik afgelopen zondag nog een duurloop gedaan en ook met Martine heb ik nu een vaste avond in de week. Ik denk dat ik me voorlopig nog even focus op snelheid en als de wedstrijden weer gaan starten zie ik wel weer verder.



Mijn loopplannen voor het afgelopen jaar: meer hardlopen in het algemeen & met plezier blijven hardlopen. Sneller worden op de 5km, het liefst in een wedstrijd onder de 20 minuten lopen. En tenslotte: hardlopen goed blijven combineren met andere sporten.

Al die doelen zijn gelukt. Ik heb zoveel mogelijk het schema gevolgd. Dat was in het begin best lastig, maar je merkt vrij snel dat het resultaat oplevert. LAAC heeft daar absoluut bij geholpen. In mijn eentje zou ik mijn doelen niet gehaald hebben en bovendien minder plezier hebben in het hardlopen.

TOM SIERS

In 2021 wil ik blessurevrij blijven. Ik heb dit jaar helaas na het hardloopseizoen een vervelende knieblessure opgelopen waardoor ik nu even noodgedwongen rust neem.

En nog een doel: in een wedstrijd 5km onder de 19 minuten lopen.

Een leuk idee van de redactie om dit te doen. Normaal praat je wekelijks bij met de LAAC'ers maar dat is er dit jaar, voor mij in ieder geval, niet van gekomen. Omdat mijn moeder begin december gehoord had dat bij haar de kanker terug was gekomen, was het al wel duidelijk dat 2020 een bijzonder loopjaar zou worden. Uiteindelijk toch maar ingeschreven voor Enschede en met Joop overlegd dat ik mij mogelijk niet zo goed aan het schema ging houden. Dat ging in het begin van het jaar trouwens nog verrassend goed!

Wij hebben toen als broers de zorg op ons genomen, ondersteund door de schoondochters, een geweldig sociaal netwerk en de thuiszorg. Mijn vader is namelijk al jaren geleden overleden. In januari was dat nog met name in de weekenden en kon ik naar LAAC op dinsdag en ook in Dalfsen mijn training doen. Maar al snel werd de zorg intensiever totdat we vanaf maart echt 24/7 aanwezig moesten zijn. Op 1 maart nog de Kastelenloop gedaan en daar was ik best tevreden over. De bedoeling was om met 6 min/km te lopen en dat ging goed. Ook toen de pacer mij verliet bij de splitsing voor de 30km wist ik het tempo vast te houden en heb ik zelfs nog wat andere lopers op de slot kilometers gepacet.



Hugo Kok

Daarmee had ik het tempo gelopen dat ik nodig had om mijn felbegeerde 1:55 in Enschede te gaan halen. Vanaf maart werd het echter snel minder met lopen. Corona was gearriveerd en de zorg werd te intensief. Begin mei is mijn moeder overleden en inmiddels had ik toen ook lichamelijke klachten, namelijk ischias beknelling met uitval in mijn rechteronderbeen. Daarnaast was ik gewoon lichamelijk helemaal op (kom je pas achter als het achter de rug is) en natuurlijk geestelijk ook niet optimaal. Gelukkig voldoende fit om te werken, maar trainen zag ik niet zitten.

Na de vakantie wou ik weer beginnen en qua corona zag het er in die periode best goed uit. Ik ben echter niet meer op de training geweest omdat ik dagelijks op mijn werk ben en verder besmettingsrisico zo veel mogelijk inperk. In de zomermaanden wat kilometers op de mountainbike en een beetje gelopen om weer iets in conditie te komen.

Vanaf september ben ik weer gaan opbouwen. Zonder de regelmaat van de vereniging valt dat nog niet mee! Wel ben ik gestart met coronaproof krachttraining, dat is vanaf oktober elke donderdag de takt van de sportieve week. Inmiddels loop ik ook weer op zaterdag en mountainbike ik op zondag met Daniel. De dinsdag lukt me nog niet: donker, koud en... geen LAAC! Ik heb er inmiddels vrede mee dat het tijd kost om weer op te starten. De dinsdag hoop ik vanaf januari weer op te pakken (het lopen, helaas nog geen LAAC). In 2021 ga ik weer voor 1:55 op de halve marathon trainen. Welke dat zal worden? Eerst maar eens zien wat er doorgaat.

Puzzel

Een puzzel voor hardlopers! Een clubkampioenschap is er niet aan verbonden, stuur gerust je oplossing (we zoeken het woord in de grijze balk) naar redactie@laactwente.nl. Je maakt kans op een prijs.

Als er meer goede oplossingen zijn, is het tijdstip van inzenden beslissend.
Bij twijfel beslist de jury (en we hebben uitstekende juryleden bij LAAC!).

De redactie van de Duurloper wenst je succes en alle goeds voor 2021.

1		1						2						
2										3				
3								5	6		2	1		
4			6					7	7	2				
5								8		6		5		
6		4		9	3				10	5				
7			6		8			5	10		5	8		
8				10				8		4		5		
9									2	6	7			
10			3		2		11		5					
11	11		2		6									
12				10		2			8	2		9		
13										12			5	
14							5		12		6			
15	9		2			5						5		

Gebruiksaanwijzing:

Deze puzzel is een zogenaamde cryptofilippine. De in te vullen woorden worden op een cryptische (verborgen) manier omschreven. Een beetje associëren en combineren is voldoende. Als hulp zijn er de cijfers.

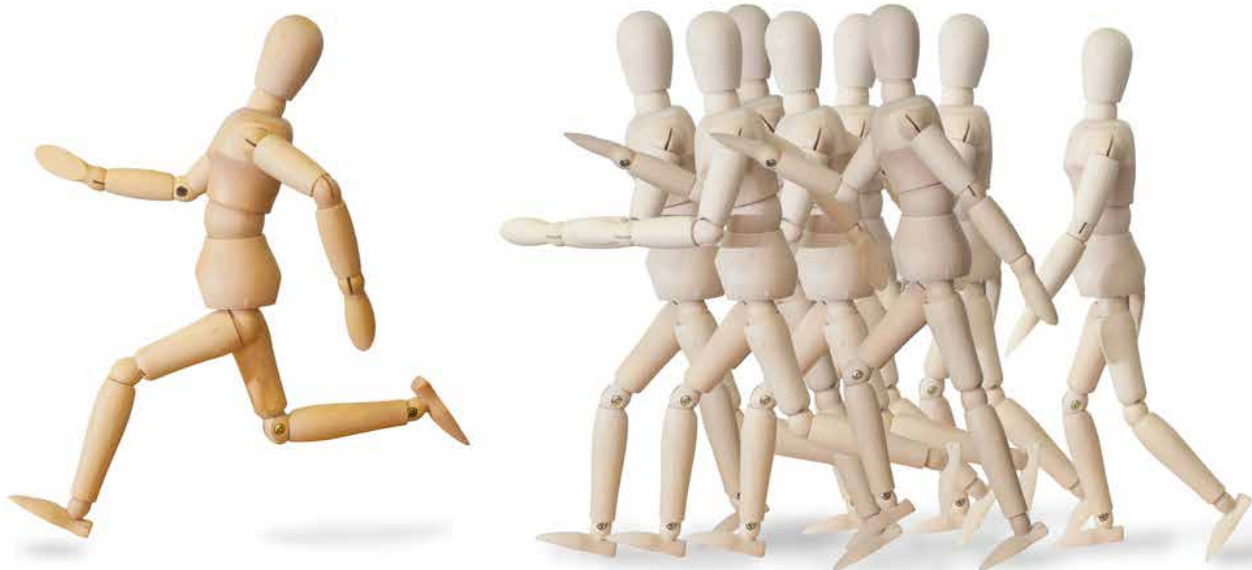
Bijvoorbeeld: als ergens een S een bepaald cijfer heeft, dan is in de rest van de puzzel dat cijfer ook een S.

- 1 Vakantie zonder Covid (8)
- 2 Loopt op Engelse beekjes (6)
- 3 Duikelen tijdens het lopen (11)
- 4 Kipchoge komt binnen voordat de kroeg sluit (4,4)
- 5 Het advies van Titia, ook voor atleten (6,4)
- 6 Vreemde afsluiting om het virus te bestrijden (8)
- 7 Het zit niet mee, zegt het KNMI (9)
- 8 Laag tempo voor iemand die slecht kan scheiden (8)
- 9 Zo kun je bijna echt een wedstrijd lopen (8)
- 10 Zo te horen liep hij de limiet op puur granen (7)
- 11 Griekse stad waar elke LAAC'er tenminste eenmaal wil zijn (8)
- 12 De aarde laat van zich horen (12)
- 13 LAAC'ers houden van wegstijgen (6)
- 14 Derde helft achter de bank (5)
- 15 Met elementair schoeisel loop je beter (12)

	4	4		5
--	---	---	--	---

	4
--	---

2	8
---	---



Daniel Visscher

Mijn doelstelling voor 2020 was het wedstrijdplezier hervinden. In 2019 heb ik, sinds de Enschede Marathon (10km), geen echte wedstrijden meer gelopen. Ik had last van een wedstrijdip en daar was ik eind 2019 wel klaar mee. Mijn plan was om kortere wedstrijden (<10km) te gaan lopen en daarbij was mijn streven uiteraard dicht bij mijn pr te komen. De Wooldereslopen zouden een mooi vertrekpunt kunnen zijn voor de Enschede Marathon 2020 totdat corona kwam. Alles ging op slot, mijn wedstrijdmotivatie was weer naar de achtergrond verhuisd.

Ik heb wel veel gelopen tijdens de eerste lockdown. Ook heb ik een goede mountainbike gekocht en er zo een nieuwe hobby bijgekregen. De trainers hebben ons via de appgroepen voorzien van de nodige schema's. Die schema's waren een hele welkome stok achter de deur. In het begin trainde ik doelloos.

We mochten in 2020 na de eerste lockdown een tijdje weer samen trainen en daar heb ik dankbaar gebruik van gemaakt. Ik ben wel iemand van een 'warm' contact, heb ik gemerkt. Vooral tijdens de verplichting om thuis te werken was dat wel een welkome afwisseling van de dagelijkse realiteit. In 2021 hoop ik dat we klaar zijn met corona en dat er weer wedstrijden komen waar ik mijn wedstrijdplezier eindelijk kan herpakken.

Op de foto staat het halve bestuur van deze fantastische club. Ik (secretaris) en Hugo (penningmeester).



Monique Greffenhuis

Ik was van plan om de hele marathon van Rotterdam te gaan lopen in april 2020. Vanaf november 2019 was ik met schema en onder bezielende begeleiding van Herman in training. Verder had ik nog een trail in Duitsland en de gebruikelijke loopjes op het programma staan.

Helaas werd drie weken voor de datum de marathon van Rotterdam afgelast wegens corona. Begrijpelijk maar toch erg jammer. Het vervangende hoogtepunt was de Airborne Freedom Trail in Arnhem met mijn lieve loopmaatjes Irene en Allison. Zeer indrukwekkend en voor herhaling vatbaar!

Ik ben ondanks alles gewoon blijven hardlopen, al moest ik wel even zoeken naar motivatie omdat de loopdoelen wegvielen. LAAC heeft daar zeker bij geholpen. Ik zit in meerdere appgroepen met hardlopers, en dus zijn er mogelijkheden genoeg om te gaan lopen met leuke, gezellige mensen die lekker willen lopen. De foto's van ons prachtige Twente die elke week in de app verschijnen motiveren om te blijven lopen en te genieten van de natuur.

Voor 2021 staat de hele marathon in Rotterdam op het programma in oktober 2021 en verder zien we het wel. Een pr op de Dorpsloop De Lutte zou ook leuk zijn.



Alex Bode

Ik was van plan om de Leiden Marathon te lopen en daarnaast nog enkele andere leuke wedstrijdjes, met name trails: de Sallandtrail en de Smokkeltrail.

Wat daarvan terecht is gekomen:

- Leiden Marathon in mei: uitgesteld naar november
- Leiden Marathon in november: afgelast
- Run Forest Run Dwingelderveld (44km) in november: afgelast
- Steamtrail Veluwe (42 km) op 12 december: officiële wedstrijd als alternatief, een marathon over de Veluwe met Maurice

Ik ben met een kleine groep blijven lopen geheel volgens de regels, veelal trails buitenaf. We hebben vooral veel lange duurlopen gedaan en een geweldig hardloopweekend Terschelling gehad met deze groep in september. We missen de wedstrijden wel maar het is even niet anders, uiteindelijk heb ik wel leuke dingen gedaan. Mijn LAAC-loopmaatjes hebben daar zeker bij geholpen, we zijn heerlijk met deze groep blijven trainen en hebben heel wat gezellige duurloopjes gedaan.

Voor 2021 zijn mijn loopplannen de Leiden Marathon in mei en misschien de Jungfrau Marathon voor de tweede keer in september.

Welke loopplannen ik had voor het afgelopen jaar? Een snelle halve marathon tijdens de marathon van Enschede en een najaarsmarathon (Eindhoven of Malaga). Door een blessure vanaf begin maart zou deze snelle halve toch niets zijn geworden en uiteindelijk ging alles niet door. Helaas hadden mijn loopmaatjes ook kwaaltjes en pijntjes, dus die gezamenlijke najaarsmarathon ging sowieso niet door dit jaar.

Ik vond het niet lastig om te blijven hardlopen. Je doet het niet alleen voor de wedstrijden maar ook voor het plezier, het buiten zijn en je gezondheid. Ook helpt het mee om, vooral de intervallen, samen te doen. Zo spreek je ook nog eens je loopmaatjes. En het is ook wel relaxed om direct vanuit huis te beginnen en dan samen te komen met je loopmaatjes die 'in de buurt' wonen, voor deze intervallen. Het was fijn om via de app schema's te krijgen van onze trainers, om toch een beetje structuur in het trainen te houden.

Voor het volgend jaar zou het mooi zijn als er toch weer wedstrijden doorgaan en dan staat een (najaars) marathon zeker op het programma.

Clemens Meuleman





Paulien van Bruggen

Voor 2020 was mijn plan om de Heuvellandmarathon te lopen en daarna de hele of halve van Enschede. Maar net de donderdag voor de Heuvelland

werden de eerste maatregelen afgekondigd en ging hij dus niet door. De marathon werd verplaatst naar juni, maar helaas: weer afgelast.

Om te blijven hardlopen heb ik me gericht op de nieuwe datum: 14 maart 2021. Gewoon 4x per week blijven lopen en nee, door het hebben van dat doel is dat niet lastig. Mijn loopmaatjes helpen daar zeker bij: op zondag loop ik altijd met Michel, soms met Rianne en/of Anton erbij. We lopen mooie routes en het is altijd gezellig. Op de donderdag trainen we met een aantal andere mensen en werken we de schema's van Marcel af. Die schema's helpen zeker, anders zou ik die snelle training op de donderdag niet doen.

Dan natuurlijk de loopplannen voor 2021: tja, weer/alsnog die verrekte Heuvellandmarathon. Ooit zal hij toch een keer doorgaan?! Zo niet in maart, dan vast wel in juni. En mocht er in Enschede nog iets doorgaan (halve of hele marathon) dan ben ik erbij.

Irene Bulter

Mijn loopplannen voor 2020 waren de Wooldereslopen, de halve marathon van Enschede en Oldenzaal, de Diepe Hel Holterberg-loop, de Airborne Freedom Trail en de Snertloop. Daar is uiteraard weinig van terechtgekomen. Wel heb ik de HMO samen met een vriendin gelopen in november. De Airborne Freedom Trail heb ik eind september samen met Alison Ansems en Monique Grefthuis gelopen. Deze trail was indrukwekkend.

Ik loop elke dinsdag- en donderdagavond met 'Joop en zijn achterhoede'. Deze groep bestaat uit Joop, Monique, Marijke en ikzelf. Op dinsdagavond volgen we het programma dat we maandag in de app te lezen krijgen. Op donderdagavond lopen we ongeveer 10 km. In het weekend doe ik altijd een duurloop, soms alleen, soms met een groepje en soms mag ik zelfs mee met Herman Holterman. Ik vond het niet lastig om te blijven hardlopen en zeker niet met zulke leuke gezellige hardloopmaatjes.

Speciale loopplannen heb ik niet, maar de wedstrijden zijn heel welkom, want die mis ik wel. En de altijd gezellige duurlopen met Herman Holterman wil ik ook wel weer. Elke week ergens anders lopen en nieuwe paadjes ontdekken.





Erik Lentfert

Ik had niet echt specifieke loopplannen of -wedstrijden in 2020. De afgelopen jaren heeft het lopen continu in het teken van triatlons gestaan. Daarbij werden de wedstrijden uitgezocht ter voorbereiding en moesten deze met opdrachten worden gelopen, nergens maximaal. De bedoeling was om enkele grote triatlons te doen, met als hoofddoel het WK in Almere, waar ik me voor had gekwalificeerd als age grouper.

Van mijn plannen voor 2020 is niet veel terechtgekomen. Ik heb uiteindelijk één loopwedstrijd gedaan: de Rutbeekcross op 5 januari. Alvrij snel daarna werden alle wedstrijden geannuleerd en verdwenen ook de grote wedstrijden in de zomer van de kalender. Uiteindelijk heb ik nog vier triatlons kunnen doen. Als eerste de Corona Triatlon. Dat was een initiatief dat ontstond op Facebook waar je solo een gekozen afstand kon afleggen. Ik deed de 1/16e samen met zoon Fynn.

Daarna volgden nog de Triatlon Neede, die coronaproof werd georganiseerd en een verrassende 3e plek opleverde in een nieuw PR op de 1/8e afstand, en de Rutbeektriatlon, waar mijn kinderen Fynn en Jinthe ook voor het eerst aan de start stonden van een triatlonwedstrijd. Dat was nog leuker dan al die jaren zelf getriatlond te hebben :-)

Tot slot heb ik in oktober solo nog een hele triatlon volbracht, waar ik in de vorige Duurloper over heb bericht.

Vanuit de triatlonschema's van mijn coach Frank Heldoorn trainde ik eigenlijk altijd al alleen. Dus in die zin ben ik gewoon mijn schema's blijven volgen en was het eigenlijk niet eens zo heel veel anders dan anders. Behalve dat er geen wedstrijden meer waren. Of LAAC daarbij heeft geholpen? Helaas train ik, door mijn eigen schema's, eigenlijk nooit meer mee bij LAAC, waardoor ik afgelopen jaar ben gaan twijfelen of ik mijn lidmaatschap nog wel moet voortzetten.

Wat 2021 betreft: alle wedstrijden zijn een jaar doorgeschoven. Dus is het vooral hopen dat het volgend jaar allemaal wel doorgaat. Afgelopen jaar heeft me wel geleerd dat ik de wedstrijden eigenlijk niet mis. En dat ik de tijd met het gezin des te meer waardeer. Dus ik wil graag nog één keer een goed seizoen draaien in de triatlon (met Ironmanwedstrijden in Hoorn, België, Duitsland, Bahrain en het WK in Almere) en daarna de grote wedstrijden laten voor wat ze zijn.

En dan weer terug naar alleen hardlopen, wat gewoon veel minder tijd kost en dan hopelijk weer terug in de schoot bij LAAC.



Afgelopen jaar is de naam van onze app groep gewijzigd van 'de slakjes' naar 'de corona slakjes'. Een groepje van vier hardlopers uit de LAAC-groep van Paulino en Joop.

Alle vier waren we van plan om dit jaar met een aantal leuke en gezellige hardloopevenementen mee te doen en natuurlijk ook een halve marathon, al wisten we nog niet welke. Renate, Debby en Edith hebben gelukkig op 2 februari nog mee gedaan aan de Winter Marathon in Apeldoorn. Gelukkig maar! Achteraf was dit het enige hardloopevenement voor ons dit jaar.

Door alle corona maatregelen vielen onze LAAC-trainingen vanaf half maart uit. Wel zijn we zelf blijven hardlopen, meestal drie keer per week. Het zijn de enige uitjes per week, dus dan wil je wel! Naast dat we het heerlijk vinden om hard te lopen, vinden we het ook erg gezellig. In deze coronaperiode, nu er geen feestjes zijn en er grotendeels thuis gewerkt wordt, is het erg fijn om toch onze loopmaatjes te spreken. Zodra de groepstrainingen bij LAAC in de zomer weer

werden opgestart, zijn we direct gegaan. We waren erg blij onze loopmaatjes en trainers weer te zien en spreken. Al was de core-stability training soms meer een lachfilm..... en bakten we er weinig van. Elke week weer namen we ons voor om thuis te oefenen.....

Zodra we niet meer samen mochten trainen in het najaar, gingen we wederom in een groepje van vier hardlopen op de dinsdagavond. Toen we door de aangescherpte coronamaatregelen nog maar met twee personen tegelijk over straat mochten, hebben we de groep gesplitst. Gelukkig mochten we na twee weken ook weer met z'n vieren lopen. Een stuk gezelliger!

Op de dinsdag krijgen we wekelijks het interval programma van Paulino of Joop op de app. We volgen de instructies wekelijks braaf op. Altijd is er wel iemand van ons die het initiatief neemt en de rest van de groep motiveert om de versnellingen te doen. En ja, als er dan één begint, gaat de rest er wel achteraan! Dat zorgt nadien altijd voor een heerlijk en voldaan gevoel. Voor de variatie zorgen we ook voor

nieuwe routes: nu alles mooi versierd is voor Kerst hebben we een route langs prachtig verlichte huizen gelopen. Of een keer langs de huizen waar we vroeger gewoond hebben om onze roots te laten zien en onderweg te bespreken. Hierdoor blijft het leuk en afwisselend. Vaak komen we onderweg ook andere groepjes LAAC'ers tegen. Dat is ook erg leuk. We missen de groepstrainingen wel en hopen dat we in het nieuwe jaar weer als vanouds samen in de groep mogen trainen. Dus hopelijk tot gauw allemaal!

Groeten van de Corona Slakjes,

Renate Jansen
Debby Hoffmann
Wendy Mulder
Edith Mulder



Rianne Vossers

Mijn plan was om in maart mijn 25ste marathon te volbrengen tijdens de Heuvelland Marathon in Zuid-Limburg. Dit zou plaatsvinden op zondag 15 maart. Misschien herinner je je die datum nog wel, de dag dat voor het eerst de horeca werd gesloten.

De marathon werd uiteraard afgelast. We waren wel afgereisd naar Zuid-Limburg en hebben daar 38 kilometer gelopen over gedeeltes van het parcours. Het voordeel hiervan is dat ik nu weet wat ik de volgende keer kan verwachten.

Ik ben blijven lopen, drie à vier keer in de week. Wat ik wel lastig vind, is om langere duurlopen alleen te doen. Maar hier heb ik gelukkig loopmaatjes voor. In september zijn we twee weken in Frankrijk geweest. Ook daar heb ik veel gelopen. Op dit moment (december 2020) ben ik bezig met een 'run-streak'. Elke dag in de maand december moet ik minimaal 1 kilometer hardlopen. Dit klinkt eenvoudig, maar soms valt het nog best tegen.

De afgelopen tijd heeft LAAC zeker geholpen om te blijven hardlopen. Op donderdag loop ik trouw de training die via de app wordt doorgegeven door de trainer.

Wat 2021 betreft: dan hoop ik alsnog de Heuvelland Marathon te gaan lopen. Verder verwacht ik dat ik nog aan enkele virtuele loopjes ga meedoen in de eerste maanden van 2021. Dit is toch veel leuker dan ik aanvankelijk had verwacht.



Ad Festen en Suze Beusink

We waren het afgelopen jaar van plan om één keer in de week met ons vertrouwde groepje op de woensdag een duurloop te lopen met koffie na afloop. In de zomer op de Parkeerplaats van de Grote Zwaan en in de winter bij het zwembad Vondersweide. De eerste tijd kon dat gelukkig nog wel doorgaan, maar toen de coronaregels strakker werden, moesten we jammer genoeg stoppen met het gezamenlijke lopen.

Sindsdien zijn we met zijn tweeën gaan lopen in het Hulsbeek, twee keer in de week 5km. En dat lukt ons redelijk goed, zij het met enige moeite, maar we houden vol. We houden app-contact met de andere loopmaatjes van het groepje en dat zorgt voor enige verbinding en steun.

Ons loopplan voor 2021: niet te ver vooruitkijken, gezond blijven en zodra de regels het toelaten weer starten met het gezamenlijke lopen op de woensdagavond, en dan vooral met de koffie en het bijpraten na afloop, want dat missen we wel.

Tjonge, wat een leuke plannen had ik voor 2020. Ik zou op 29 maart pacen in de Marathon van Rome, in april in die van Enschede, in mei in Leiden en Liverpool en in juni in de Slachtemarathon (die maar één keer in de vier jaar wordt gehouden). En dan stond op 28 juni ook nog de Marathon van Sint Petersburg in de agenda. Maar helaas, half maart kon door al die plannen een hele grote streep. De enige twee wedstrijden waar ik begin 2020 nog aan mee had kunnen doen, waren half januari de Halve van Egmond (als pacer) en begin februari de RFR Besthemerbergtrail bij Ommen.

Toen de regels in de zomer enigszins versoepelden, heb ik toch nog een 'echte' wedstrijd kunnen lopen: op 29 augustus de Hondsrugtrail, die volledig coronaproof werd georganiseerd. Dat betekende een gefaseerde start, aangepaste verzorgingsposten en vooral niet blijven hangen na afloop. Maar dat maakte weinig uit, het was geweldig om weer eens mee te kunnen doen aan een 'gewoon' loopevenement en andere lopers te ontmoeten. En wat ook fijn was: dat er toen ook weer LAAC-trainingen waren.

Helaas was het na de zomer, met de oplopende besmettingen, snel weer gedaan met de pret. Gelukkig waren er nog wel diverse leuke virtuele loopjes, en daarvan heb ik er een aantal gedaan. Je hoeft er niet voor te reizen, je kunt starten wanneer je wil, en gek genoeg heb je toch wel het wedstrijdgevoel. Want er is een uitslag en ook een medaille, dus gaat het blijkbaar toch ergens om. Uiteindelijk heb ik er zelfs eentje (de Virtuele Berenloop) zelf mogen organiseren, inclusief het ontwikkelen van een app, het opzetten van de inschrijving, het bestellen van de medailles en alle communicatie eromheen. Dat was superleuk om te doen!

En nog een voordeel: ik kon dit keer alle afstanden lopen, want ik had een maand de tijd. Dan was er ook nog een loopje in Eindhoven met de lopers van het Dream Team van Runner's. Dat was heel gezellig maar ook wel enerverend, omdat 'mijn' loopster Sophie er na 26 kilometer mee wilde stoppen, wat uiteraard niet de bedoeling was. Uiteindelijk kwam het gelukkig allemaal goed.

Het was ook fijn om te merken dat het LAAC-gevoel, ook al vielen de trainingen uit, gewoon overeind bleef. Er waren de groepsapps, er was de mail, er was de Duurloper en hoera, tussendoor waren er zelfs even weer trainingen. Laten we hopen dat we in het nieuwe jaar elkaar snel weer kunnen zien en spreken!

Gerry Visser



Liesbeth Mulder

Ik had voor 2020 niet echte vastomlijnde loopplannen of een doel omdat het op het werk erg druk is, maar 'een halve marathon' en 'een leuke tijd onder de 50 op de 10' zouden mooie mijlpalen zijn. Afgelopen zomer ging het lopen ronduit belabberd. Trainen ging nog wel, maar in prestatie-loopjes blies ik me al snel op. Sinds oktober gaat het weer crescendo en heb ik een mooie tijd van 1.49 laag op de Virtuele Berenloop gelopen (met een snellere 10km doorkomsttijd dan op de 10 km prestatie-loop - zie foto)

Ik ben dit jaar gewoon blijven doortrainen. Ik heb het voordeel dat ik met Bauke kan lopen, vaak in de lunchpauze. Doordat ik niet meer naar het buitenland hoefde te reizen, kon ik veel meer kilometers maken. LAAC heeft daar zeker bij geholpen, doordat er training werd gegeven toen dat kon en trainingen door werden gegeven in de app toen gezamenlijk trainen er niet in zat. Ook via Strava contact met elkaar houden motiveert.

Wat mijn loopplannen voor 2021 betreft: waarschijnlijk toch wel een marathon. Ik wilde het eigenlijk niet meer, maar we trainen zoveel kilometers dat het soort van 'logisch' is.



Zoals iedere atleet, had ik ook plannen voor loopjaar 2020, zoals bijvoorbeeld weer eens een aantal baanwedstrijden lopen. En daarnaast waren er al veel verzoeken binnengekomen om als jurylid, scheidsrechter, starter of wedstrijdleader op te treden. Zo hadden we in Hengelo de masters willen verwelkomen voor hun Nederlands kampioenschap.

Ondanks de omstandigheden was het blijven trainen niet moeilijk. Het mooie weer in het voorjaar nodigde uit om toch maar lekker naar buiten te gaan om een rondje te lopen, al dan niet aangevuld met enkele versnellingen.

Het is duidelijk dat van zowel de loop- als de juryplannen niets is terecht gekomen.

Hans te Nijenhuis

Het cross-seizoen hebben we nog kunnen afmaken, daarna werd het stil. Toch was er een lichtpuntje in 2020: de wereldrecordpoging van Sifan Hassan op een zaterdagmiddag in oktober in Hengelo bij de alternatieve FBK games. Het weer zat niet mee, het was koud en het regende onophoudelijk. Sifan liep een wereldtijd, helaas geen wereldrecord. Voor het beperkte aantal aanwezigen in het stadion was het een voorrecht om er getuige van te zijn geweest. En dan te bedenken dat 2020 eigenlijk een Olympisch jaar was...

2021 gaan we weer in vol goede moed, de plannen voor 2020 kunnen ook best in het komende jaar gerealiseerd worden.



Mijn doel was om in april de halve van Enschede onder de twee uur te lopen. Ik was hier goed op voorbereid door de trainingen bij LAAC en de wekelijkse duurlopen met Herman en de supergezellige loopmaten. Maandagavond ging ik extra naar de zaaltraining en merkte dat dit goed voor het hardlopen was.

Marijke Mos

Helaas is hier helemaal niets van terechtgekomen. Tijdens de wekelijkse duurloopjes in januari met de groep was daar die ontzettende nare putdeksel. Ik wist direct dit is niet goed. En ja hoor, een scheur in het bot en de enkelbanden afgescheurd. Met zes weken gips en daarna een brace met krukken was ik voor mijn gevoel weer bij nul.

En toen kwam corona. Mocht ik eindelijk weer naar LAAC, kon dit niet. Maar met lieve, geduldige loopmaatjes om mij heen ben ik langzaam weer begonnen. Ik was ontzettend blij verrast met al die lieve kaartjes. En dat er zoveel lieve loopmaatjes van LAAC even bij mij langs zijn gekomen in die periode, deed mij zo goed! Echt ontzettend bedankt.

Ook de foto's van de duurlopen bleven op de app voorbijkomen. Zo was ik er toch een beetje bij, haha. Ik hoop volgend jaar een halve te mogen lopen onder de twee uur. Maar vooral nu genieten met de trainingen met ons kleine groepje: Joop en zijn achterhoede.

Bart Vos

Mijn plannen voor het afgelopen jaar: een snelle halve marathon tijdens de marathon van Enschede. Ik zou samen met Clemens het

schema volgen uit de Runner's World en dan weer eens onder de anderhalf uur proberen te lopen. We waren aardig op dreef en ik hield het schema goed vol, totdat het duidelijk werd dat ik er wel mee kon stoppen: die halve ging niet door.

Ik ben daarna puur voor de vorm en voor mezelf blijven trainen. Vreemd genoeg kreeg ik wel last van pijntjes en van mijn rug. Dat vond ik lastig om mee om te gaan. Ik wilde wel, maar het lukte niet echt.

LAAC en mijn LAAC-loopmaatjes hebben daar zeker bij geholpen! Zonder LAAC had ik zelf de motivatie niet kunnen opbrengen om te blijven trainen. Geen doel, geen vooruitzicht, geen wedstrijden om naartoe te trainen. Door LAAC bleef ik in contact met mijn loopmaatjes en werden pijntjes en rugklachten aangepakt en aanvaardbaar. Nu trainen we zover mogelijk zelf (met zijn drieën) om het schema van de donderdagavond vol te houden. Dat gaat een stuk makkelijker met je loopmaatjes en trainer dan wanneer je dat allemaal alleen zou moeten doen.

Mijn loopplannen voor 2021: Gezond blijven. Fit blijven. Heel blijven. Hopelijk gaat het er weer een keer van komen dat we lekker met zijn allen kunnen trainen en wedstrijden kunnen lopen. En verder genieten van het feit dat we onze mooie sport kunnen blijven beoefenen.



Na mijn mooie tijd in Valencia werd ik overmoedig (?) en besloot ik om binnen zes maanden weer een hele marathon te lopen, met het doel een nog scherpere tijd neer te zetten. Het moest weer in Leiden gaan gebeuren. Ik heb in 2018 daar ook de hele gelopen, dus weet hoe het daar is: mooi parcours, gezellige dorpen, niet te druk en grootschalig en een marathon in mei is een prima periode. Het kan dan warm zijn – voor mij niet echt een probleem – maar daar heeft het looplijf al aan kunnen wennen gedurende het voorjaar.

Anja Ligthart

Ik ben niet zo'n wedstrijdloper, maar af en toe een halve marathon als pacer vind ik leuk om te doen. Dus verder in 2020 op het lijstje: de halve van Enschede en Oldenzaal. En in de aanloop naar Leiden was er vast nog ergens iets te vinden dat in het schema paste. Of niet. Daar had ik nog geen concrete plannen voor.

Het werd geen marathon Leiden in mei en het uitstel naar november ging ook niet door. De rest dus ook niet. Wat wel doorging was de Run Forest Run Springendaltrail. Heel leuk om te doen en daar heb ik van genoten.



Omdat ik vanaf maart hele dagen thuis moest werken en de trainingen niet doorgingen, gaf dat ook weer andere mogelijkheden. Ik vond de druk die wegviel eerlijk gezegd ook wel prettig. Met de luxe van een loopmaatje in de nabijheid ben ik mijn kilometers blijven maken. Twee trainingen door de week en op zondag een lange duurloop van 20 tot 25 km. Intervaltrainingen deed ik niet echt, maar wel vaak trainingen in verschillende tempo's. Voordeel van thuiswerken is ook dat ik nu 's ochtends vroeg kan lopen. Bij daglicht! Lekker in het buitengebied, zonder gedoe in de stad. Dat is een fijne bijkomstigheid.

Voor 2021 staat Leiden nog steeds/weer op het programma. En de halve van Oldenzaal als pacer. Wellicht nog tussen door een leuke halve marathon samen met mijn dochter en hopelijk ergens weer een trail. Eerst maar eens zien wat er allemaal op ons pad komt. Genieten van ontspannen lopen en heel blijven. Dat staat bovenaan.

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 2021:

8 februari
12 april
9 augustus
4 oktober
6 december

Deze data zijn
onder voorbehoud
en afhankelijk van
het doorgaan van
(grote) wedstrijden.

NIEUWE LEDEN:

Maud Bijsterbosch Almelo
Stefan Limas Enschede

COLUMN

De doorloper

door Gerry Visser - redactie



MOTIVATIE

Het is niet anders: we leven momenteel in de cirkel die steeds kleiner wordt. Werken doen we vooral thuis, we zien onze vrienden en familie veel minder, er zijn geen feestjes, geen borrels en geen verjaardagen, en hoe kouder het buiten wordt, hoe meer tijd we binnen doorbrengen en hoe kleiner die cirkel wordt. We maken ons op voor een lange, koude en donkere winter.

Wat een geluk dus dat we hardlopers zijn! Want een betere activiteit is er niet. Niet alleen om zelf gezond en fit te blijven, maar ook om verbonden te blijven met anderen. Lees het in de verhalen van de LAAC'ers in deze Duurloper: er zijn loopmaatjes, er is Whatsapp, Facebook, Instagram en natuurlijk Strava. We lopen, zelfs al lopen we helemaal alleen, niet anoniem. De trainingen wordt gedeeld, er kan commentaar worden gegeven, er worden routes uitgewisseld, tijden en trainingen vergeleken en (jawel) zelfs loopafspraken gemaakt.

En vergeet ook niet het voorbeeld dat we geven. “De sportschool is dicht, dus ik kan niet sporten”, of: “Er zijn geen trainingen, dus waarom zou ik wat gaan doen”, gaat niet op als je hardloper bent. Het gaat trouwens ook niet op als je geen hardloper bent, want niemand verbiedt je om naar buiten te gaan en een stuk te gaan wandelen, fietsen of zelfs hardlopen. Dat het kan, en dat het nog leuk is ook, laten wij als hardloper iedere keer weer zien.

En nog een voordeel: hardlopen in de natuur zorgt voor ontspanning en doet wonderen voor een slecht humeur of wanneer je je zorgen maakt. Nee, het lost niets op, maar het helpt eigenlijk altijd om afstand te nemen en te relativeren. En wat te denken van je weerstand? Die wordt er ook alleen maar beter op als je buiten in de kou aan het lopen bent. Natuurlijk: trek zodra je thuis bent wat warmes aan, en eet iets verstandigs (lees vooral ‘Eet als een atleet’ voor praktische, heldere en bruikbare voedingstips!), maar dat spreekt vanzelf.

Nou ja, het is natuurlijk preken voor eigen parochie, want als LAAC'er loop je toch al, maar het kan nooit kwaad om alles nog eens op een rijtje te zetten. Niet alleen voor je eigen motivatie als het buiten weer eens koud en donker is en je maar weinig zin hebt, maar ook om te gebruiken als iemand je weer eens hoofdschuddend aankijkt als je, al wolkjes blazend van de kou, over de paden rent.

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



Oproep!

Hou je van puzzelen, uitslagen doorlopen en mooie overzichten maken? Heb je zin om een paar uurtjes per maand aan LAAC te besteden? Dan ben jij de persoon die wij zoeken!

Want na vele jaren uitslagen op een rijtje te hebben gezet voor de Duurloper, gaat Miranda Bruins nu weer andere dingen doen. En dus zoeken we iemand die haar taak wil overnemen.

Het betekent dat je wedstrijduitslagen van LAAC'ers verzamelt en verwerkt tot een helder overzicht. Niet moeilijk, soms lastig (want dan moet je even zoeken), maar altijd heel dankbaar werk!

Wil je weten wat het precies inhoudt? Of wil je je meteen al aanmelden? Stuur een mailtje: redactie@laactwente.nl of neem contact op met één van de redactieleden.

We zien jouw reactie graag komen!

COLUMN Hardlopen doe je met ...

door Bart Vos - redactie



... JE MAATJES

Het is donker, het regent en het waait. Er klinkt een piepje en we moeten weer. Ik loop achter mijn maatjes aan en het gaat zwaar. Maar ik hou vol, en probeer het schema van de donderdagavond te volgen. Na elk tempoloopje ben ik blij dat het er weer op zit. We lopen een rondje van twee-en-een-halve kilometer, verlicht, over het fietspad. Er zijn meer hardlopers die dat idee hadden. Sommigen komen we meerdere keren tegen. En dan, is de training toch zo maar gedaan. Een schier eindeloze herhalingen van tempo's is weer afgewerkt en eigenlijk viel het nog best wel mee. Maar ik weet wel: zonder mijn trainingsmaatjes had ik dit niet vanavond niet volbracht.

Door de pandemie mogen we niet meer trainen in ons mooie, verlichte FBK-stadion. We moeten dus zelf de straat op om te hardlopen. Dat kan natuurlijk alleen, maar waarom niet afspreken met je trainingsmaatjes; we zitten tenslotte allemaal in hetzelfde schuitje. De core-stability oefeningen zullen wat moeten worden aangepast. Ik doe ze zelf thuis op een lekker tapijtje in de woonkamer. Het haalt het natuurlijk niet bij het echte werk met je trainingsgroep in het stadion, maar je houdt het een beetje bij. En na wat rek- en strekoefeningen kunnen de schoenen aan en het horloge om en kan ik gaan inlopen.

Met gepaste tegenzin ga ik de deur uit, de regen en de wind tegemoet. Ik doe wat inloopoefeningen terwijl ik naar het afgesproken punt toeloop. Als steigerung doe ik lantaarnpaalintervalletjes. Daar krijg je de hartslag wel mee omhoog. Ik ben steevast te vroeg en vul de wachttijd met wat loopscholing. En dan komen vanuit het donker Gjalt en Clemens aangesneld en krijgen we zowaar een 'donderdagavond-gevoel': de training kan beginnen. De geplande training staat in het horloge van Gjalt en de piepjes daarvan bepalen het schema. Het is zelfs best gezellig: we kunnen tussen de tempo's door toch nog wel wat kletsen met elkaar.

Als de tempo's zijn afgewerkt (wat meestal sneller gaat dan gedacht), gaat ieder weer zijnsweegs. Ik kan rustig uitlopen, maar leg de drie kilometer naar huis elke keer weer te snel af. Wat zo'n motiverende training al niet met je doet. Op Strava zie ik ook veel mensen van LAAC die elkaar toch (op gepaste wijze) opzoeken om samen te trainen. Het motiveert, het stimuleert en zo houden we nog een beetje contact met elkaar. En als we ooit weer wedstrijden samen kunnen lopen moeten we er toch klaar voor zijn?! Als ik het weggetje naar huis opdraai en de laatste meters afleg, ben ik toch blij dat ik ben gaan trainen vanavond. Het was gewoon weer heel fijn, want hardlopen doe je met.... je maatjes.

HARDLOPEN NA ZWANGERSCHAP



In mijn werk als verpleegkundige kom ik 'ze' regelmatig tegen. En met 'ze' bedoel ik dames met een baarmoederverzakking. Dan staat in de voor-geschiedenis: '1584 Vaginale prolaps'. 1584 is dan het jaartal van de diagnose. Zo oud zijn deze dames al ;-). Vroeger was er misschien niet zoveel bekend, en was er weinig of geen juiste begeleiding tijdens de zwangerschap en/of het herstel van een zwangerschap.

Met de huidige kennis en mijn ervaring met 'ze' kan ik zeggen dat ik geen zin had in incontinentie et cetera op latere leeftijd. Ook vergoedt de zorgverzekering maar een X-aantal incontinentiebroekjes (in de thuissituatie) en ik kan vertellen dat dat niet altijd genoeg is. Lekker hè.

Maar goed. Waar wil ik met dit verhaal naartoe? In juli 2019 begon mijn zwangerschap. Ik (hard)liep nog lekker door, wel aangepast, maar ik liep. Totdat de bekkenfysio mij in november het advies gaf te stoppen. Want anders dan... Ja, doe, dat wil ik niet. Tegen de tijd dat ik 197 jaar ben, vergoedt de zorgverzekering vast geen broekjes meer.

Wel heb ik vanaf december tot heden aangepast gesport voor zwangeren, dat kan ik iedereen aanraden. Ook mannen trouwens, voor de afwisseling in de groep ;-)

Eenmaal bevallen, heb ik keurig het advies opgevolgd om twaalf weken te wachten met hardlopen. Wel ben ik vanaf week 6 rustig begonnen met lichte lichamelijke sportieve 'arbeid'.

In mijn agenda had ik al uitgeteld wanneer ik mocht beginnen met hardlopen. Ik kreeg groen licht van de bekkenfysio en daar ging ik ... 4 x 2 minuten. Zo ging ik elke training netjes naar buiten en begon te lopen bij de piepjes van mijn horloge. Aan het einde van het schema voor beginners begon ik met de achterkant, die voor gevorderden. Wel heb ik het beginnersschema sneller afgerond, want ik ben toch geen beginner...

Eerlijk: ik baalde af en toe wel dat ik niet even twintig kilometer kon hardlopen. Maar het heeft totaal geen zin om mijn lichaam te forceren. Blessures liggen op de loer en in een lichaam dat zwanger is geweest moet alles weer settelen. Ja, je darmen liggen echt in je nek en je lever in je kleine teen.

Op dit moment zijn er weinig tot geen hardloophwedstrijden waarvoor ik zou kunnen of willen trainen. Ik heb dus rustig de tijd om goed op te bouwen. In oktober was ik ook weer gestart met baantrainingen; zat er net lekker in totdat deze werden gecancelled. Ik vind het nog wel lastig om intervaltrainingen te doen, maar eigenlijk is dat ook nog helemaal niet nodig. De afwisseling was lekker en het was ook erg prettig om weer onder hardlopers te zijn.

Dus. Wat is nu concreet je plan? Niks. Gewoon heerlijk lopen, uitbreiden en wennen aan het feit dat ik nu moet plannen wanneer ik kan hardlopen. Want ik heb dus ook een kind ;-)

Jolijn Ehringfeld



VAN DE TRAINERS

Mieke Pater (zaaltraining)

In maart 2020 kwam er plots een einde aan de zeer goed bezochte zaaltraining van seizoen 2019/2020. Omdat eveneens de horeca dicht ging zat de jaarlijkse, afsluitende borrel bij De Engel er ook niet in. Corona en de gesloten horeca is helaas nog steeds van deze tijd. In oktober kwam Ans mij verrassen met een leuk pakketje van de zaaldeelnemers. Lekker chocolade en kadobonnen die ik kan besteden bij de Oldenzaalse middenstand. Super bedankt allemaal!

Ans dacht dat de zaaltraining er dit jaar niet in zou zitten, maar niets is minder waar. Er is het een en ander onderzocht en het bleek dat een zaaltraining binnen de noodverordeningen kan vallen en ook goed is uit te voeren binnen de richtlijnen van de RIVM. Sportscholen mogen groepslessen verzorgen, mits ze aan de voorwaarden voldoen. En dat is gelukt.

- Om de 1,5 meter te waarborgen mogen maximaal 15 leden meedoen aan de zaaltraining. Je kunt ook alleen maar meedoen wanneer je je hebt aangemeld bij de desbetreffende trainer.
- We maken geen gebruik van de kleedkamers.

- Ramen in de zaal zijn open.
- Bij binnenkomst reinigt iedereen zijn handen.
- Iedereen brengt zijn eigen materialen mee: mat, gewichten, elastiek en springtouw.
- Iedereen doet de oefeningen op zijn eigen plek en er wordt niet hardgelopen.
- Er is wekelijks een registratie van de leden die aanwezig zijn.
- De trainingsopzet is veranderd. Van trainen in duo's naar individueel op je eigen matje.

Inmiddels is er een enthousiaste groep LAAC-leden ontstaan die wekelijks aan het werk gaat met coördinatie, kracht en core stability. In november hebben we twee trainingen kunnen doen en vanaf december weer wekelijks. Het voelt erg goed om weer gezamenlijk te kunnen trainen, ondanks de aanpassingen en het een kleine aantal leden. Er wordt serieus en met discipline getraind. Als je toch nog graag mee wilt doen in de zaal, kun je er een mailtje aan wagen. Misschien komt er nog een plekje vrij dit seizoen. We hopen dat in maart de horeca weer open is zodat we dit seizoen wel kunnen afsluiten met een gezamenlijke borrel bij De Engel.

Tot die tijd genieten we in ieder geval van de zaaltraining.

Bart Damveld en Huub van Langen (dinsdagavondgroep)

Ondanks deze rare tijden gaan de trainingen in onze groep gewoon door, d.w.z. solo. En dan blijkt dat er best wel veel mogelijk is in onze hardloofsport. Maandelijks voorzien we de leden in onze groep van een schema met meer dan voldoende variatie. Zo hebben we vanaf november wekelijks een crosstraining toegevoegd waar normaal in deze maand het cross-seizoen begint. Hoofddoel van dit schema is het hardloophniveau van ieder persoonlijk te onderhouden. Op 20 november jl. liepen we met de groep een 10km-wedstrijd op Het Hulsbeek om ook het wedstrijdritme enigszins te onderhouden. Vanaf het moment dat er weer wedstrijden worden aangekondigd zullen we de schema's uitbreiden om hiernaartoe te werken.

Gjalt Gjaltema en Gerry Visser (dinsdagavondgroep)

Ook voor onze groep gaan de trainingen 'gewoon' door, zij het niet met z'n allen op het Hulsbeek. Het is niet

anders! Iedere maand wordt een nieuw schema gestuurd met volop variatie. Zo blijft iedereen toch gemotiveerd en in beweging, ook al zijn er geen wedstrijden. Dat wil zeggen: een aantal lopers (Anton, Rianne en Gerry) hebben meegedaan aan de Virtuele Berenloop, en liepen deze 'gewoon' op Terschelling. Ook een geweldige prestatie leverden Alex Bode en Maurice Kruse, die hun voorgenomen Steamtrail op de Veluwe (42km) op 12 december afgelast zagen worden, maar besloten om hem – en met succes! – toch te lopen. Super gedaan!

Verder hebben we in de groep (helaas noodgedwongen via whatsapp) afscheid genomen van Ruud ter Huurne, die het fietsen verkiest boven het hardlopen. Bedankt Ruud voor alle gezelligheid tijdens de trainingen en wees gerust: 'Pak je rust' is inmiddels een vaste LAAC-uitdrukking geworden. Het ga je goed!

Joop Vriend en Paulino Pallas (dinsdagavondgroep)

Afgelopen jaar heeft vooral (nog maar eens) duidelijk gemaakt wat een sociale bezigheid het hardlopen is, met name in verenigingsverband. Wat missen we de gezamenlijke trainingen! Natuurlijk kun je alleen of in kleine groepjes op pad voor je training en houd je wat contact via een appgroep, maar na een paar weken ga je het directe contact voor, tijdens en na de training toch echt wel missen. De gesprekken over hoe het gaat, over wedstrijdjes en prestaties, over pijntjes en blessures, of over heel andere zaken. De gezamenlijke warming-up en loopscholing, de harde intervallen waarbij je je aan elkaar kunt optrekken, het kletsen bij het in- en uitlopen.

En dan alle afgelaste wedstrijden. Natuurlijk komen we er vaak ook om te presteren, om weer eens alles uit onszelf te halen.

Maar nu merk je eens temeer dat het ook gaat om het ontmoeten van gelijkgezinden voor en na dat evenement. Samen in dat startvak of nog naderbij na afloop. "Hoe is je conditie?", "Waar ga je op weg?", "Hoe ging het, lekker gelopen?", "Ging het goed met je kuit?", "Wat is je volgende doel?". En vervolgens gaat dat op sociale media (Strava, Facebook) nog eens door. Complimenten voor je gelopen tijd of een 'like' omdat je na een blessure weer eens een 5 km hebt kunnen lopen.

Laten we daarom hopen dat we snel weer samen mogen trainen en, later, ook weer wedstrijden kunnen gaan lopen. We missen het, we missen jullie!

Bé Meerman en Nick Vredenburg (donderdagavondgroep)

Wat een raar jaar. Wij hadden 2019 gezamenlijk afgesloten met een evaluatie. Plannen werden gemaakt voor 2020 om met het oog op de diverse wedstrijden, en dito wensen, het eens helemaal anders te gaan doen op de trainingen. Hoe anders zou het verlopen in 2020.

In januari en februari verliepen de trainingen nog volgens de bekende methodes: inlopen, core-training, loopscholing, intervallen en uitlopen. De plannen voor meer variatie en afwisseling waren in de maak en bijna af. En toen... gooide covid-19 alles op zijn kop. In maart werd duidelijk dat covid-19 voor langere tijd aanwezig zou zijn. Een lockdown was in de maak, de TC van LAAC hield beraad. Wachten op het kabinetsbesluit en advies van de Atletiekunie. In de loopgroep werd het onrustig. De groep dunde uit doordat lopers geen risico wilden lopen. De trainingen werden afgelast.

Als trainer raak je dan het zicht kwijt. Wie loopt door, wie stopt er mee? Gelukkig zie je dan in de whatsapp-groep initiatieven ontstaan om elkaar op te zoeken om te lopen. Lopers vroegen om schema's en/of advies. Omdat alle voorjaarswedstrijden werden afgelast, ontstond een rare situatie.

"Waar train ik voor?", was een veel gehoorde opmerking. Wat motiveert mij. Gelukkig konden wij op 14 mei, met strikt gescheiden groepen, in het stadion de training weer oppakken. De animo was de eerste weken minimaal. Vooral de oudere leden in de groep hielden het nog even voor gezien, wat te begrijpen was.

Nadat de Atletiekunie de beperkingen had opgeheven, was het nog even wennen voor veel groepsleden. Maar in de loop van de zomer en najaar werd de groep steeds groter en groter. Totdat op 13 oktober het bericht kwam dat er buiten met vier of twee lopers getraind mocht worden. De baan ging op slot, de training werden afgelast tot nadere orde. Ook nu zochten lopers elkaar op en liepen vanaf huis of vanaf het FBK rondjes met groepen van vier of twee lopers. Het is goed te zien dat dit doorloopt tot in december.

En dan is het maandag 14 december. De afgelopen dagen konden wij zien dat de besmettingsgraad sterk opliep waardoor de regering een lockdown afkondigt die loopt tot 17 januari 2021. Geen fijne afsluiting van dit jaar, een raar jaar.

Ondanks alles hopen wij dat jullie, en je naasten, gezond blijven en de motivatie kunnen vinden op gedurende deze periode te blijven sporten. Wij hopen jullie volgend jaar in gezondheid te mogen begroeten op de training. Blijf sporten, blijf gezond.



Trainer worden?

Vind je het leuk om andere mensen te motiveren en te stimuleren en vind je hardlopen erg leuk? Wel eens gedacht om trainer van LAAC te worden? Dat kan! Bovendien betaalt LAAC de opleidingskosten; voorwaarde is dan wel dat je daarna tenminste twee jaar actief bent als trainer bij LAAC.

Meer weten?

Praat eens met een van de leden van de technische commissie: Huub van Langen, Anton Stoorvogel of Gjalt Gjaltema. En goed om te weten: half januari start er weer een trainerscursus. En dit keer zelfs in Hengelo! Dus makkelijker kan bijna niet.

Nog een paar tips ...

In deze tijden staan we als trainers helaas wat meer op afstand door het niet doorgaan van de trainingen. Maar ikzelf zie op Strava dat de schema's die we verstrekken door velen trouw worden gevolgd. Al dan niet (in kleine groepjes) met elkaar. Heel goed! Verschillende mensen hebben ook een eigen uitdaging gezocht, van een snelle 5km tot en met een marathon al dan niet in trail-vorm. En Ron Höfte spant de kroon met een ultraloop van meer dan 75km. Voor allemaal: petje af!

Maar gewoon lekker en regelmatig hardlopen is natuurlijk ook goed. Het draagt bij aan een betere weerstand en met al dat thuis werken blijf je toch lekker in beweging. Dus vooral zo doorgaan en dat ook bij strengere maatregelen. Ik heb nog wel een paar tips.

1. Train niet maximaal, maar leg de focus vooral op techniek en trainen op souplesse. Er zijn immers toch geen wedstrijden. Bij het maximaal trainen heb je een hogere kans op blessures. Het zou jammer zijn wanneer je juist nu een blessure oploopt. Zorg dat je bij de warming up een aantal loopschooloefeningen doet. En let bij het hardlopen op voldoende armzwaai, kort grondcontact en loop rechtop. Kijk ook eens op internet, bijvoorbeeld runnersworld.com of prorun.nl voor filmpjes ter inspiratie, of op Youtube.
2. Bij een lange duurloop die je op D1-niveau wilt lopen, let je op je hartslag en niet op je snelheid. Ik zie op Strava geregeld bij een duurloop op D1-niveau hartslagen van ver boven de 140 slagen per minuut. Dat draagt niet bij aan het doel van deze training: verhogen van het duurvermogen en vooral trainen in de vetverbrandingszone. Een dergelijke training te hard lopen, kost bovendien meer hersteltijd en verhoogt de kans op blessures. Een juiste hartslag voor D1 verschilt natuurlijk per persoon, maar ligt voor de meeste lopers sowieso onder de 140 slagen per minuut.
3. Blijf aandacht besteden aan je core-stability door het doen van kracht- en mobiliteitsoefeningen. Zeker nu je door het thuiswerken meer zit en minder beweegt. Ook hiervoor kun je voorbeelden vinden op de eerder genoemde sites.

Heb je nog vragen of opmerkingen, meld het je trainer!

Gjalt Gjaltema



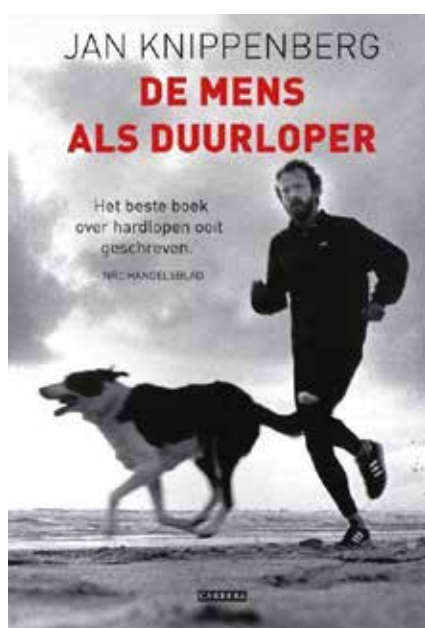
*Jon neemt ons mee in zijn bespiegelingen,
feiten en meningen over hardlopen*

JON DRAAFT DOOR

FKT

Wij als redactie stelden jullie een aantal vragen over hoe je bent omgegaan met alle beperkingen door covid-19.

Wedstrijden vielen weg, evenals de gemeenschappelijke trainingen, en hoe blijf je dan gemotiveerd? De antwoorden (en het waren er heel wat, waarvoor dank!) vind je elders in deze Duurloper.



Voor mijzelf gold dat ik aan het begin van dit jaar net alle moed bij elkaar had geraapt en een mooi doel stelde. Gewoon een marathon, geen beoogde tijd, maar niet als laatste overkomen. Het werd al snel duidelijk dat dat niet ging lukken in 2020.

Na die pittige teleurstelling ging ik doen wat ik deed toen ik begon met hardlopen, circa 35 jaar geleden. Persoonlijke records neerzetten op trainingsrondjes. Als training totaal onverantwoord, maar als doel voor het aandoen van de schoenen en naar buiten gaan best aardig. En je kunt de rondjes veranderen.

Toen ik zo raar bezig was, dacht ik aan Jan Knippenberg en zijn beroemde boek 'De mens als duurloper'. In dat boek probeert hij te bewijzen dat het niet om de snelheid gaat, maar om de lengte van het parcours dat je aflegt. Evenzogoed haalt hij er in zijn boek wel de tijden bij die er over enorm lange afstanden gerealiseerd worden. Denk hierbij aan races van de oostkust naar de westkust in de Verenigde Staten (3.400 mijl). Dat kan ik natuurlijk niet, maar het is een prachtige uitdaging.

Het organiseren van dergelijk races is nauwelijks te doen, maar ze trokken wel aandacht van het publiek.

Ook van malafide organisatoren, trouwens. In het boek zijn dan ook verhalen opgenomen van atleten die de race wonnen, maar na 3.400 mijl geconfronteerd werden met een organisator die failliet was.

Beter is dan het fenomeen Fastest Known Time (FKT). Hier gaat het om routes die niet per se voor hardlopen zijn bedoeld, maar die je wel hardlopend kunt afleggen. Er is een sterke relatie met de effecten van corona. Omdat er geen wedstrijden georganiseerd worden, zoeken atleten andere uitdagingen, met name trails. Sterke staaltjes staan op de website <https://fastestknowntime.com/>. Hier vind je ook de voorbereiding die je volgens ervaren FKT'ers moet doorlopen. Omdat het meestal om wandelroutes gaat, is in ieder geval goed kaartmateriaal en een GPS (met een download van de route) noodzakelijk. Op de website staan een aantal zeer inspirerende routes, ook in Nederland. In Twente vond ik het Twentepad (95km) en het Hilligenpad (ruim 100km). Beide zijn voor mij aanzienlijk te lang, maar de website biedt hoop. Als je overtuigend kunt vertellen waarom je een route opgenomen wilt hebben, dan kan dat. Ik zal eens nadenken over het uploaden van mijn rondjes. Maar misschien houd ik ze voor mezelf.

Jon Severijn



VIRTUELE BERENLOOP

Ook al leek het er lang op dat het door kon gaan allemaal, helaas was er dit jaar op Terschelling begin november geen gewone Berenloop. Maar omdat we als organisatie zeker wisten dat veel lopers toch naar het eiland zouden komen, verzonnen we een alternatief: de Virtuele Berenloop, waarbij de deelnemers gedurende een maand lang een van de vier afstanden konden lopen op een zelfgekozen locatie.



Kwestie van een app laten maken, de inschrijving openen en medailles bestellen. Ingewikkelder was het eigenlijk niet. Oké, we legden de lat nog wat hoger door ook een permanente route uit te zetten, en de deelnemers die op het eiland waren een goodiebag en medaille te geven, af te halen bij de VVV, maar op zich was het allemaal vrij overzichtelijk.

Ik zag voor mijzelf meteen een leuke uitdaging: in een maand tijd alle vier de afstanden lopen. Een unieke kans, want normaliter kan dat natuurlijk niet. Ik zou op zaterdag 31 oktober beginnen met de 5 kilometer, op zondag 1 november de hele marathon, en in de weken erna een keertje een halve en een 10 kilometer.

Het idee bleek aan te slaan: er zouden uiteindelijk bijna 1.600 lopers meedoen, veel meer dan we van te voren hadden ingeschat. Het zou op zaterdagochtend zelfs zo druk worden bij de VVV dat de gemeente – ondanks een perfect coronabeleid van de VVV-medewerkers – vond dat de tasjes en medailles niet meer

uitgereikt mochten worden. Daar vonden wij wel wat van (de gemeente bleek niet helemaal te begrijpen wat een virtuele loop was en had het over een ‘fysieke inschrijving’), maar goed, we hadden geen zin in gedoe en besloten dan maar alle medailles via de post op te sturen.

Ondertussen ging ik op zaterdagochtend vrolijk van start op de 5km, dat wil zeggen: ik liep de laatste 5 kilometer mee met een paar loopmaatjes die de halve marathon liepen. Niet supersnel, wel supergezellig, met taart na afloop.

Een dag later stond ik om 8 uur’s ochtends klaar voor de hele marathon, die ik samen met Sjirk Overall, een Groninger ultraloper, zou lopen. Best vreemd om niet bij de Brandaris maar gewoon achter huis te kunnen starten. Ook vreemd om al na zeventien kilometer door de finish bij de Brandaris te komen, maar wel weer lekker om op het 25km-punt (voor mij na 42km) te kunnen stoppen.

Een week later, op een stralende en zonnige zaterdagochtend, lopen vier loopmaatjes en ik de halve marathon. We starten op het 10km-punt in Formerum en zijn na een kleine twee uur weer terug in het dorp. Heerlijk gelopen, met een kleine omweg omdat we op zaterdagmiddag liever niet door de drukke winkelstraat willen lopen. Weer een week later heb ik wel zin om een 10 kilometer te lopen, dit keer lekker in mijn eentje. Ik begin op de Waddendijk met de wind in de rug, draai na vier kilometer om en heb de wind vervolgens pal tegen, en mag dan nog twee kilometer de polder in, inclusief veehekje. Niet handig, wel grappig, en het gevolg is dat de laatste kilometer de snelste is van allemaal. Wat een pret!

Best wel trots poseer ik vervolgens in de tuin met mijn vier Berenloop-medailles. Maar laat het volgend jaar alsjeblieft weer allemaal normaal zijn. Want niets kan op tegen een echte finish bij de Brandaris.

Gerry Visser

LAAC'ers aan de kook



DIT KEER EEN RECEPT
VAN TITIA VAN DER STELT,
VOEDINGSDESKUNDIGE EN DE
LOOPSTER VAN DEZE MAAND.

HAVERMOUT- ONTBIJTART

VOOR 8 PORTIES

BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 200 g havermout
- 95 g amandelen, grof gehakt
- 4 el honing
- 3½ el vloeibare margarine
- 350 g skyr
- 1 (liefst rijpe) peer, geschild, in stukjes
- 3 bananen, in plakjes
- 2 gele kiwi's, in plakjes

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng in een keukenmachine de havermout met de, amandelen, honing en 3 eetlepels vloeibare margarine. Vet een quichevorm, springvorm of ronde ovenschaal (doorsnede max. 22 cm) in met de resterende margarine. Doe het havermoutmengsel in de vorm en druk het stevig aan. Zorg dat de randen ca. 1 cm hoger zijn dan het midden. Bak de bodem in ca. 15 minuten goudbruin. Maal ondertussen de skyr met de peer en banaan in de blender tot een glad geheel. Laat de bodem afkoelen. Schep het yoghurt-fruitmengsel op de bodem. Leg de plakjes kiwi erop en snijd de ontbijttaart in 8 punten.

VARIATIE TIP

Gebruik in plaats van skyr eens Lindahls Kvarg Peer-Vanillesmaak

VOEDINGSWAARDE PER EENPERSOONSPORTIE (1 PORTIE)

325 kcal, 11 g eiwit, 40 g koolhydraten,
12 g vet waarvan 1 g verzadigd, 4 g vezel, 0,1 g zout

ALLERGENEN

koemelk, lactose, tarwe (gluten)