



**NONSTOP
RUNNING**
www.nonstoprunning.nl

alles voor de (hard)loopsport
shop & online



13e editie
Zondag
3 oktober
2021

**STICHTING HALVE MARATHON
OLDENZAAL**



PostNL
Port Betaald

**LAAC
TWENTE**

2021
DUURLOPER



REDACTIE

Jon Severijn..... 06 52 47 6704
 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
 Herbert Schröder 06 31 03 21 35
 wedstrijduitslagen

redactie@laactwente.nl

VERZENDING DUURLOPERS

Wim Molenberg

ADVERTENTIES

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

WEBSITE

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

BESTUUR

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

SECRETARIAAT LAAC TWENTE

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

VERTROUWENSCONTACTPERSOON

Paulien van Bruggen..... 06 45 24 23 84

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 2021

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



Opgericht 18 oktober 1984
Aangesloten bij de Atletiekunie

LAAC DUURLOPER

Nummer 3 | december 2021 | verschijnt 5 keer per jaar



Foto: Daniel Visscher

Inhoud

In elk nummer

Van de voorloper	3
Van de bestuurstafel	5
Van de redactie	5
De Loopster	6
Van de trainers	22
Van de jury	35
De Doorloper	41
LAAC'ers aan de kook	51
Nieuwe leden	52
Hardlopen doe je met	53
Wedstrijduitslagen	54
Wedstrijd uitgelicht	56

Loopverhalen

NK Marathon Amsterdam	12
We kenne weer, we doen het weer	14
Berenloop Terschelling	16
Smokkeltrail Losser	18
Kaasmeisjes in Amsterdam	19
Swiss Trail Tours	20
HMO - 10 kilometer	26
Run Forest Run Springendal	30
Springendalloop 2020	32
Twentse Cross Competitie	34
Leiden Marathon	36
Rotterdam Marathon	38
NK korte cross, Warandeloop	43
Marathon Brugge	44
De Covid-man op het Hulsbeek	46

En verder

Foto's HMO	10
Beleidsplan	23
Crossen over het Hulsbeek	24
Puzzel	28
Inschrijfbureau - onzichtbaar, maar onmisbaar	40
LAAC loopt, maar niet vanzelf	42
Strava, een overzicht	49



De afgelopen maanden hebben wij als vereniging redelijk normaal kunnen functioneren met lekkere trainingen op het Hulsbeek en in het FBK. Ook waren er weer 'gewoon' klassieke wedstrijden. Zo waren bij alle grote marathons dit najaar wel LAAC-leden aanwezig en zijn er mooie prestaties neergezet. Maar ook bij een Singelloop, Achtkastelenloop en verschillende trails is lekker gelopen. Via Strava zie ik ieder weekend weer groepjes LAAC-leden een mooie duurloop doen.

Zelf liep ik begin november nog de Berenloop op Terschelling. Maar dat was het laatste grote evenement, daarna begon het gedonder weer: Zevenheuvelenloop afgelast, Snertloop afgelast evenals diverse andere grote en kleine loopjes. Gisteravond kwam dan weer de klapper. De komende drie weken is het verboden om trainingen te organiseren na 17.00 uur. Onze reguliere trainingen op dinsdag- en donderdagavond kunnen dus weer niet doorgaan en ook de zaaltraining kan geen doorgang vinden. We hopen natuurlijk van harte dat het hierbij blijft, maar de onzekerheid is groot.

Als je gevaccineerd en gezond bent dan zijn de risico's om in het ziekenhuis te komen heel erg klein. Maar voor die gezondheid is bewegen en sporten van groot belang. Ik had dan ook gehoopt dat onze trainingen in de frisse buitenlucht door mochten gaan, maar het heeft niet zo mogen zijn. De trainers zullen ongetwijfeld weer schema's rondsturen. Ik roep eenieder hierbij op om vooral te blijven lopen. Voor onze mentale en fysieke gezondheid is dat van groot belang. Op dit moment is het wel mogelijk overdag nog samen te lopen en dat kan het makkelijker maken om de motivatie te vinden om in beweging te blijven op de koude winterdagen.

We zullen als maatschappij toch een balans moeten vinden in deze terugkerende problematiek. Ik zie elke week weer bij mijn studenten hoe belangrijk het voor hen is om samen te studeren, samen uit te gaan en samen te sporten. De eerdere lockdown zorgde in dat opzicht echt voor grote problemen. Gelukkig is de huidige lockdown nog niet zo vergaand als afgelopen winter, maar het blijft zorgelijk.

Het is heel makkelijk in deze tijd om de ultieme pessimist te worden en ervan uit te gaan dat we ook in de toekomst van lockdown naar lockdown zullen gaan. Maar laten we ervan uitgaan dat de wereld ook deze uitdaging zal overwinnen. Volgend jaar ga ik gewoon weer de Berenloop lopen en er is geen virus dat mij tegen zal houden om deze uitdaging te realiseren. Laten we allemaal gewoon doelen stellen en dit realiseren komend jaar, ondanks mogelijke beren op de weg.

Tot slot wil ik jullie heel goede feestdagen toewensen. Geniet van de mooie momenten van het leven en dan zal het hopelijk voor jullie een prachtig 2022 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



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

VAN DE BESTUURSTAFEL

Als bestuur konden we recent weer fysiek vergaderen. We hebben daarbij uitgebreid gesproken over een beleidsplan voor de komende jaren. Op korte termijn blijft alles onzeker, dus konden we maar beter over de lange termijn praten.

We waren blij met de ontwikkelingen dit najaar. De opkomst op trainingen zat in een stijgende lijn, al zitten we inmiddels helaas weer in de problemen. We staan de komende tijd klaar om snel te schakelen als er weer mogelijkheden zijn.

Het is mooi dat er kandidaten zijn om de ledenadministratie over te nemen en ook dat er een nieuwe trainer in opleiding is. Maar willen we alle plannen tot ontwikkeling brengen, dan hebben we echt meer vrijwilligers nodig. Naast trainers ook bijvoorbeeld mensen die content kunnen creëren voor de website of mensen die kunnen helpen met het verkrijgen van sponsors.

Laten we hopen dat we snel weer kunnen trainen en dat we ook de Hulsbeekcross kunnen laten doorgaan!

*Sluitingsdatum kopij volgende Duurloper:
7 februari 2021*



VAN DE REDACTIE

“We mogen weer!”, dat hebben we vaak gehoord het afgelopen half jaar en vaak tegen elkaar gezegd. Mijn plan ging door omstandigheden niet door, maar veel andere plannen van jullie gelukkig wel.

Dit najaar zijn veel wedstrijden (alsnog) georganiseerd en blij en gretig door jullie gelopen. Met deze Duurloper vol met verhalen als bewijs.

Wij hebben dan ook een Duurloper kunnen maken van maar liefst

56 pagina's. Met verhalen die spontaan zijn ingeleverd, maar ook

met verhalen die zijn geschreven toen wij daarnaar vroegen. Bedankt hiervoor! Daar worden wij als redactie nou blij van. Het was veel werk

om dit nummer te maken, maar het geeft ook energie om dit samen

met een gezellig redactieteam te doen en zo een bijdrage te leveren aan de vereniging. Er zijn onder de LAAC-leden vast meer mensen die het leuk

vinden om hun vaardigheden in te zetten voor de club. Die zijn nodig, want

zonder inzet van vrijwilligers wordt het saai en kleurloos. Niet in dit nummer, want ons

enthousiasme werd gedeeld door het bestuur. We hebben dit laatste (dikke) nummer van dit

jaar dan ook extra feestelijk gemaakt door het in kleur uit te brengen.

Geniet ervan tijdens de feestdagen!

Blijf jullie verhalen delen, we lezen het graag: redactie@laactwente.nl.

Ook actief worden voor LAAC? Zie de oproep op pagina 42 en mail naar voorzitter@laactwente.nl.

Het wordt alleen maar mooier met de inzet van nog meer enthousiaste nieuwe mensen.

Anja Ligthart

PR'S VAN RENÉ

10km	40:01	Twenterandrun, Vriezenveen, 2015
16,1km	1:09:42	Diepe Hel, 2012
21,1km	1:31:41	CPC, Den Haag, 2012
42,2km	3:28:12	Enschede Marathon, 2016



René tijdens zijn marathon-debuut, de marathon van Klazienaveen op 28 mei 2012



René (links) bij de marathon van Valencia op 1 december 2019. De deelname aan deze marathon beschouwt hij als zijn mooiste marathon.

"Fijn om een doel te hebben"

Door Jon Severijn - redactie

Voor de avondlockdown heb ik een gesprek met René Roelofs, de loopster van december 2021. In de woonkamer, in een hoek, een gitaar die zijn dochter voorlopig achterliet toen ze op kamers ging wonen en waar hij op kon oefenen in de extra tijd die het covid-thuiswerken oplevert. Hij is bescheiden over zijn vorderingen. Trouwens ook over het patent dat hij voor zijn baas Vredestein (nu Apollo) heeft op een winterbandspike. Maar het gaat natuurlijk om het hardlopen.

De sportieve carrière van René begint op achtjarige leeftijd. Hij gaat voetballen bij MVV '29, wat gezien het aanbod aan verenigingssporten in zijn woonplaats Harbrinkhoek voor de hand ligt. Bovendien was zijn vader, als verdienstelijk voetballer op regionaal niveau, een voorbeeld. Zelf haalt hij het eerste niet, omdat hij niet fanatiek genoeg was en het "wel een keer goed vond". Vele jaren later, hij is dan inmiddels naar Oldenzaal verhuisd, voetbalt hij in een recreatie-elftal in Berghuizen en loopt dan een scheur op in de voorste kruisband. Na de herstelperiode besluit hij om niet opnieuw te gaan voetballen op een "super laag niveau" met evenzogoed groot risico op een ernstige blessure.

Dat betekent in de praktijk dat hij jarenlang niet sport, maar hij komt langzaam in beweging wanneer er hardlooperoutes in Oldenzaal worden uitgezet. Eerst wandelt hij ze, dan loopt hij ze harder en "zo is het gaan groeien". Dat groeien gaat zo voortvarend dat hij 2007 zijn eerste wedstrijd loopt, de halve marathon in Enschede, in 1:51.

Dat smaakt naar meer en verder. Als hij nieuwe schoenen bij Huub van Langen koopt, raadt die hem aan om bij LAAC te

gaan trainen om sneller te worden en meer aan te kunnen. En omdat René dan ook al denkt aan het ooit lopen van een marathon, gaat hij meetraining op de wielervedbaan.

IN EEN 'NORMAAL' VERHAAL VAN EEN LOPER ZOU HET NU TIJD ZIJN VOOR HET KLAGEN OVER HET EERSTE JAAR MET COVID"

In 2012 is het dan zover, hij gaat in training voor de marathon van Enschede. Maar die marathon moet hij met tranen in de ogen meemaken voor de televisie. De vrijdag voor de wedstrijd voelt hij zich duidelijk minder en op zaterdag krijgt hij koorts. Zodoende maakt hij noodgedwongen wat later zijn marathondebuut in Klazienaveen, waar hij net boven de vier uur loopt. Het was een marathon (de wedstrijd bestaat niet meer) met weinig deelname en over vier ronden, maar wel met als voordeel dat de familie hem vaak kan zien langskomen.

Zijn tweede marathon is die van Münster in 2015 en die gaat weliswaar veel sneller (3:40) maar ook veel moeizamer, althans vanaf ruim 30 kilometer. Menig hardloper zal het beeld dat René plastisch schetst wel herkennen. De vraag aan zichzelf "hoe kom ik over". De tocht van waterpost naar waterpost, de afspraak met zichzelf dat er een kleine beloning volgt (even rust) als hij een volgend punt haalt.

Daarbij vergeleken is de marathon in Enschede van 2016 een succes. Deze levert niet alleen een positief verhaal op (Duurloper juni 2016) maar ook een PR van 3:28 waar hij trots op is. De voorbereiding liep hij vooral met Clemens Meuleman en Henry Breukelman en met onder andere deze lopers ging hij ook naar de marathon van Valencia in 2019. De deelname aan deze beschouwt hij als zijn mooiste marathonervaring. Niet alleen vanwege de prachtige marathon zelf, maar ook vanwege de extra dagen die ze met hun echtgenoten in Valencia doorbrachten.

In een 'normaal' verhaal van een looper zou het nu tijd zijn voor het klagen over het eerste jaar met covid. Maar in plaats daarvan vertelt René over zijn hartstilstand.

>>>>



Met Bart, Rianne, Gerry, Anton, Clemens, Rutger en Anja na de finish van de marathon van Valencia



Met Clemens en Henry bij de start van de marathon van Valencia



*René met zijn dochters
bij de HMO, oktober 2021*

De datum in september 2020 weet hij natuurlijk nog precies en ook dat hij gewoon naar bed is gegaan na wat TV te hebben gekeken, zonder iets bijzonders. Het volgende dat hij weet is dat hij in het ziekenhuis wakker werd. Achteraf blijkt dat zijn vrouw merkte dat hij aan het gaspen was. Omdat snel handelen noodzakelijk is, werd hulp ingeroepen bij de burens. En omdat die beiden werkzaam zijn in de zorg, wisten zij ook wat te doen in een dergelijke situatie. Bijgekomen in het ziekenhuis voelt René zich eigenlijk goed, behalve dan dat hij gekneusde ribben heeft van het reanimeren.

Natuurlijk is er gezocht naar een oorzaak, maar er is niet iets duidelijk gevonden. Om herhaling te voorkomen is bij René een S-ICD geplaatst. Dit is een apparaatje dat ingrijpt bij gevaarlijke hartritmestoornissen. Het geeft dan een schok om het normale hartritme te herstellen. Hiermee voorkom je een hartstilstand. De S is van 'subcutaan' (onder de huid), waar de ICD is geplaatst. Het apparaatje heeft gelukkig nooit ingegrepen.

Van de cardioloog mag René hardlopen en daar is hij blij om. Het mag niet te intensief en dat controleert hij met zijn hartslagmeter. Verder is hij nogal nuchter over de risico's tijdens het lopen. "Als 't gebeurt, gebeurt 't toch" en op de bank, thuis, kan het ook gebeuren. En met het verstand weet hij wel dat hij blij mag zijn dat hij er nog is, maar hij voelt zich goed en merkt niets.

BIJ HET LOPEN VAN DE MARATHON "IS HET BEGIN LEUK, HET EIND OOK EN HET MIDDENSTUK IS PIJN LIJDEN"

Om weer een matig intensief loopdoel te hebben had hij met zijn dochters afgesproken de halve marathon van Oldenzaal te lopen. De oudste had covid gehad en beperkte zich tot de 10km, maar de jongste worstelde zich naar de finish naast haar vader in 2:14. Haar eerste evaluatie was "ik doe 't nooit meer", maar ondertussen traint ze bij Kronos.

Voor het volgend jaar richt René zich vooral op de halve marathon in Enschede, waar hij als pacer zou willen lopen. Dat pacen sluit wel aan bij zijn normale loopstijl. Hij loopt altijd constant en begint rustig tot "het lopen lekker begint te voelen". De halve marathon is dan ook veel meer zijn afstand dan een 5km, waar "je verschrikkelijk kapotgaat". En eigenlijk is de voorbereiding op het lopen van de marathon het leukst. Althans, bij het lopen van de marathon "is het begin leuk, het eind ook en het middenstuk is pijn lijden".

René is nogal bescheiden over zijn loopprestaties, moet voor zijn PR's goed zoeken en maakt dan de kanttekening dat de mooie tijd op de 10km waarschijnlijk op een te kort parcours is gelopen. Met alleen matig intensief lopen zitten nieuwe PR's er niet in, maar René gaat wel in overleg met zijn cardioloog om wellicht iets aan de dosering van de bètablokkers te veranderen. Want het doel op de langere termijn is het lopen van weer een marathon en wel die van Rotterdam. Hij verheugt zich daarop en noemt het "fijn om een doel te hebben".





LAAC'ers bij de finish van de Halve Marathon Oldenzaal.
Deze foto's zijn van PS Designfotografie.





NK MARATHON AMSTERDAM

DAG: 17 OKTOBER
EINDTIJD: 2:53:41
LOPER: JOOP VRIEND

Na een streep door de marathon van Enschede en Amsterdam in 2020, en ook die van Enschede in 2021, ging die van Amsterdam dit jaar gelukkig wel door. Ik was daardoor in feite al 1,5 jaar voor deze wedstrijd aan het trainen. En afgezien van een korte bovenbeenblessure begin augustus van dit jaar heb ik ook goed kunnen trainen.

Mijn vorm groeide en de trainingen gingen lekker. Hoewel je op mijn leeftijd (54) in principe al blij mag zijn als je het normale verval door het ouder worden kunt beperken, keek ik toch wel naar mijn PR (2:52:43) als mogelijk doel. En in de voorbereiding zelfs met een schuin oog naar het clubrecord van 2:48:32 (M50). Maar wel met de gedachte dat dat zeer waarschijnlijk te hoog gegrepen zou zijn.

Tijdens de 30km van de Achtkastelenloop in Vorden heb ik dat tempo, 4:00 min/km, uitgeprobeerd. Dat lukte toen bijna (2:00:12), maar in de wetenschap dat de marathon pas bij 30 km begint, heb ik dat idee toen laten varen. In plaats daarvan zou ik weggaan op 4:06 min/km wat een eindtijd van 2:53 zou opleveren. En buiten dat was mijn doel vooral ook om bij de

eerste tien van het Nederlands kampioenschap in mijn leeftijdscategorie M50-54 te eindigen.

Na lang wikken en wegen heb ik besloten om op de dag zelf naar Amsterdam te rijden. Het liefst zou ik met het openbaar vervoer zijn gegaan, maar dat was door de vroege start om 9.00 uur helaas niet mogelijk. Dus vroeg (5.00 uur) eruit, deels ontbijten en op pad. Tijdens de autorit heb ik de rest van mijn ontbijt gegeten en koffie gedronken uit de thermoskan. Daarnaast ook nog een groot deel van mijn klaargemaakte sportdrank gedronken.

In Amsterdam kon ik prima parkeren en was het een stukje wandelen naar de sporthal waar je je kon omkleden. Daarna richting het Olympisch stadion waar de start en finish is. De marathon van Amsterdam is qua beleving prima maar niet heel bijzonder, maar starten en finishen op zo'n mooie locatie is toch wel heel speciaal. Nog even een gelletje naar binnen, kort inlopen, en dan naar de start. Het weer was prima: een graad of 10 en weinig wind.

Als deelnemers aan het NK staan wij direct achter de snelste lopers, dus de start is snel en probleemloos. Het stadion uit en zo snel mogelijk mijn tempo zoeken. Stiekem had ik toch nog steeds mijn PR in gedachten. Daarom dacht ik onderweg dat 4:03 of 4:04 per km toch

wel mooi zou zijn. En anders zou het mij een kleine buffer opleveren voor de tweede helft. De eerste 5 km gingen in 20:18 - prima dus. Het ging lekker en ik voelde me goed. Voor het eerst had ik dit keer een bidon met sportdrank (Maurten) meegenomen. Bij de wedstrijdlopers is dat niet gebruikelijk, maar ik redeneerde dat ik die halve liter aan vocht en koolhydraten goed kon gebruiken. Daarnaast dronk ik ook op de verversingsposten een bekertje sportdrank en nam ik rond 12, 24 en 36 km een gelletje.

Ook de tweede en derde 5 km gingen goed. In dit deel door Amsterdam staat best wel wat publiek en dat is lekker. Wel miste ik de live muziek die er andere jaren wel was. Vanwege corona? Van km 15 tot 20 ongeveer loop je langs de Amstel naar het zuiden. Vanwege het beetje wind dat we daar tegen hadden, heb ik een groepje opgezocht. Tot die tijd had ik nergens op gelet en puur mijn eigen tempo gelopen. Tot mijn verbazing werd ik voor mijn gevoel bijna alleen maar ingehaald. Ik vermoed door snelle lopers zonder wedstrijdlicentie die achter ons moesten starten.

Net na het keerpunt, inmiddels aan de andere kant van de Amstel, passeer ik het halve marathon-punt in 1:25:52. "Een eindtijd van 2:52, als dat toch eens zou lukken" dacht ik toen. Maar niet lang daarna, vanaf een km of 25, ging ik al mijn bovenbenen voelen. Heel langzaam werd

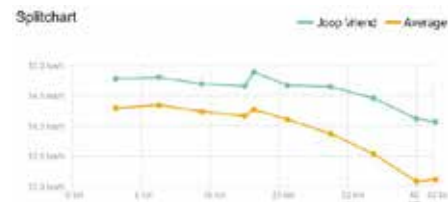
dat steeds wat erger en vanaf km 33 moest ik het tempo wat laten zakken. De laatste 5 km waren behoorlijk zwaar, maar echt stilvallen deed ik gelukkig niet.

Het binnenlopen van het Olympisch stadion door de marathonpoort is altijd weer een bijzonder moment. Op het tartan van de atletiekbaan probeer ik nog iets van een eindsprint eruit te persen. Uiteindelijk finishte ik in 2:53:41 (tweede helft dus in 1:27:49). Net niet wat ik had gehoopt, maar nog altijd in de 2:53 die ik naar de mensen om mij heen had gecommuniceerd.

Ik ben daarom ook prima tevreden met deze eindtijd. En later die zondag zag ik in de uitslagen dat ik negende was geworden in het NK-klassement, dus dat doel was behaald, een reden temeer om tevreden op deze marathon terug te kijken.

Volgend jaar zit ik in de M55-categorie. Met deze eindtijd zou ik dit jaar in die categorie derde zijn geworden...

Joop Vriend



Overall position	Rank	Split 1 km	Split 2 km	Split 3 km
1	1	1:00.00	1:00.00	1:00.00
2	2	1:00.00	1:00.00	1:00.00
3	3	1:00.00	1:00.00	1:00.00
4	4	1:00.00	1:00.00	1:00.00
5	5	1:00.00	1:00.00	1:00.00
6	6	1:00.00	1:00.00	1:00.00
7	7	1:00.00	1:00.00	1:00.00
8	8	1:00.00	1:00.00	1:00.00
9	9	1:00.00	1:00.00	1:00.00
10	10	1:00.00	1:00.00	1:00.00
11	11	1:00.00	1:00.00	1:00.00
12	12	1:00.00	1:00.00	1:00.00
13	13	1:00.00	1:00.00	1:00.00
14	14	1:00.00	1:00.00	1:00.00
15	15	1:00.00	1:00.00	1:00.00
16	16	1:00.00	1:00.00	1:00.00
17	17	1:00.00	1:00.00	1:00.00
18	18	1:00.00	1:00.00	1:00.00
19	19	1:00.00	1:00.00	1:00.00
20	20	1:00.00	1:00.00	1:00.00
21	21	1:00.00	1:00.00	1:00.00
22	22	1:00.00	1:00.00	1:00.00
23	23	1:00.00	1:00.00	1:00.00
24	24	1:00.00	1:00.00	1:00.00
25	25	1:00.00	1:00.00	1:00.00
26	26	1:00.00	1:00.00	1:00.00
27	27	1:00.00	1:00.00	1:00.00
28	28	1:00.00	1:00.00	1:00.00
29	29	1:00.00	1:00.00	1:00.00
30	30	1:00.00	1:00.00	1:00.00
31	31	1:00.00	1:00.00	1:00.00
32	32	1:00.00	1:00.00	1:00.00
33	33	1:00.00	1:00.00	1:00.00
34	34	1:00.00	1:00.00	1:00.00
35	35	1:00.00	1:00.00	1:00.00
36	36	1:00.00	1:00.00	1:00.00
37	37	1:00.00	1:00.00	1:00.00
38	38	1:00.00	1:00.00	1:00.00
39	39	1:00.00	1:00.00	1:00.00
40	40	1:00.00	1:00.00	1:00.00
41	41	1:00.00	1:00.00	1:00.00
42	42	1:00.00	1:00.00	1:00.00
43	43	1:00.00	1:00.00	1:00.00
44	44	1:00.00	1:00.00	1:00.00
45	45	1:00.00	1:00.00	1:00.00
46	46	1:00.00	1:00.00	1:00.00
47	47	1:00.00	1:00.00	1:00.00
48	48	1:00.00	1:00.00	1:00.00
49	49	1:00.00	1:00.00	1:00.00
50	50	1:00.00	1:00.00	1:00.00
51	51	1:00.00	1:00.00	1:00.00
52	52	1:00.00	1:00.00	1:00.00
53	53	1:00.00	1:00.00	1:00.00
54	54	1:00.00	1:00.00	1:00.00
55	55	1:00.00	1:00.00	1:00.00
56	56	1:00.00	1:00.00	1:00.00
57	57	1:00.00	1:00.00	1:00.00
58	58	1:00.00	1:00.00	1:00.00
59	59	1:00.00	1:00.00	1:00.00
60	60	1:00.00	1:00.00	1:00.00
61	61	1:00.00	1:00.00	1:00.00
62	62	1:00.00	1:00.00	1:00.00
63	63	1:00.00	1:00.00	1:00.00
64	64	1:00.00	1:00.00	1:00.00
65	65	1:00.00	1:00.00	1:00.00
66	66	1:00.00	1:00.00	1:00.00
67	67	1:00.00	1:00.00	1:00.00
68	68	1:00.00	1:00.00	1:00.00
69	69	1:00.00	1:00.00	1:00.00
70	70	1:00.00	1:00.00	1:00.00
71	71	1:00.00	1:00.00	1:00.00
72	72	1:00.00	1:00.00	1:00.00
73	73	1:00.00	1:00.00	1:00.00
74	74	1:00.00	1:00.00	1:00.00
75	75	1:00.00	1:00.00	1:00.00
76	76	1:00.00	1:00.00	1:00.00
77	77	1:00.00	1:00.00	1:00.00
78	78	1:00.00	1:00.00	1:00.00
79	79	1:00.00	1:00.00	1:00.00
80	80	1:00.00	1:00.00	1:00.00
81	81	1:00.00	1:00.00	1:00.00
82	82	1:00.00	1:00.00	1:00.00
83	83	1:00.00	1:00.00	1:00.00
84	84	1:00.00	1:00.00	1:00.00
85	85	1:00.00	1:00.00	1:00.00
86	86	1:00.00	1:00.00	1:00.00
87	87	1:00.00	1:00.00	1:00.00
88	88	1:00.00	1:00.00	1:00.00
89	89	1:00.00	1:00.00	1:00.00
90	90	1:00.00	1:00.00	1:00.00
91	91	1:00.00	1:00.00	1:00.00
92	92	1:00.00	1:00.00	1:00.00
93	93	1:00.00	1:00.00	1:00.00
94	94	1:00.00	1:00.00	1:00.00
95	95	1:00.00	1:00.00	1:00.00
96	96	1:00.00	1:00.00	1:00.00
97	97	1:00.00	1:00.00	1:00.00
98	98	1:00.00	1:00.00	1:00.00
99	99	1:00.00	1:00.00	1:00.00
100	100	1:00.00	1:00.00	1:00.00





"WE KENNE WEER, WE DOEN HET WEER"

Wat een maf jaar is dit, voorzichtigheid is troef, lopen in kleine groepjes, trainen op eigen houtje. Elke week een schemaatje van onze trainer Joop, stom natuurlijk om alleen te gaan. En toch, blijven lopen gaf mij de energie om verder te gaan. En zelfs mijn techniek te verbeteren, sterker maar met name sneller uit de strijd te komen. Toch nog plots in mei, een fieldlabtest op het vliegveld van 10 km. Met slechts drie weken voorbereiding, kom op Joop, doe mij maar een schema. Ik voelde de energie stromen, de tijd gezet op 5.15 min/km, een voor mij ongekende snelheid, mijn eerste 10 km wedstrijd. Appen en mailen, maar bovenal strak mijn schema gelopen. Het gaf mij precies het vertrouwen en de kracht om ook in de wedstrijd precies deze gewenste tijd te lopen. Trots op mijn trainer, de loopmaatjes en andere betrokkenen. Trots op mijzelf, done it!

Vandaag 4 oktober, één dag na de HMO, blik ik terug op ons eigen fantastische LAAC-evenement. 1.500 lopers aan de streep. Met daar omheen zoveel vrijwilligers en toeschouwers, met een big smile, applaudisserend, de lopers stimulerend om de eindstreep te halen.

Vorig jaar schreef ik een LAAC kerstverhaal, in een andere stemming, een terugblik op de HMO 2020 die nooit is gelopen. Eigenlijk een bizar verhaal, met een kern van waarheid, wat ik graag met je wil delen.

LAAC's 2020 kerstverhaal, uit eigen pen...

Het is kerstavond, de sterke verhalen gaan over tafel.

Alle 2020 LAAC heroïsche hoogtepunten passeren de revue. Zoals de HMO met een record aantal deelnemers, meer toeschouwers werden geweerd. Wat een succes.



En terwijl het startschot nog na-echode schoten de hazen vooruit, gevolgd door een dreunende massa sportschoenen, mooi blinkend in de warme herfstzon. Daags erna verhaalde de Tubantia er nog over, de koplopers fier met de borst vooruit, wie kon ze wat maken. Zelfs een regenbuitje of een Twentse storm, overstekende fietsers of een verkeerd routeplijtje, de massa denderde over de Paas- en Hakenberg om... te verdwijnen bij de Tankenberg. In rook op, verdwenen, foetsie weg! Geen loper kwam over de eindstreep, het publiek vertrok in stilte.

Dan, het is 3de kerstdag, plots zien we kleine groepjes lopers opduiken, storm Bella trotseren. De Tankenberg kleurt zwart van lopers die elkaar fijne feestdagen wensen. Ze zijn er weer, met de hoop om samen in 2021 mooie routes te lopen. Geen verhalenverteller houdt ze tegen, gelukkig maar.

Op naar een verrassend en gezond 2021.

LAAC'ers, tegenslag hebben we overwonnen, de kracht, de saamhorigheid in onze vereniging is ongekend groot. Toen het weer even kon, stonden de trainers klaar, de lopers vol ongeduld.

Op de achtergrond was de HMO-organisatie al maanden vol op stoom, alles op alles zettend om een succes van 2021 te maken. Wat zullen ze hebben gejuicht bij het corona groene sein. Wat een beloning deze dag, ondanks de lichte regen voelden wij allemaal de zon volop schijnen. En daar stonden ze dan, stipt om elf uur, onze LAAC-voorzitter Anton en HMO-bestuur Pascal, Huub en Gjalt en al die vrijwilligers met een big smile, de richting wijzend, applaudiserend, regen en wind trotserend: dat zijn de echte toppers.

En daar gingen we, stampend van enthousiasme, de wedstrijdlopers vooruit. De Wilmersberg, de Hakenberg, de Paasberg en tenslotte ook die beruchte Tankenberg over. Wat een plezier, lachende toeschouwers, jong en oud, wij lopers werden vooruit geklapt. De laatste kilometer in, nog even alles uit de kast, een eindsprintje voor de beste tijd, nog net even een loper verschalken, het blijft een wedstrijd natuurlijk.

Wauw, wat een goed gevoel, iedereen over de streep. De persoonlijke uitdaging omgezet in resultaat, gelopen met dipjes, tegenslag, hoge verwachtingen. Hé collega-lopers, het kon, we hebben het gedaan, samen aan de start én finish. Geen verhalenverteller houdt ons tegen. De medaille is ons bewijs.

Patrick de Coo





DE REALIST

In de vorige Duurloper heb ik al uitgebreid besproken dat de start van mijn voorbereiding voor de Berenloop niet echt soepel is verlopen. En al merkte ik dat ik steeds fitter werd en het de goede kant op ging, toch kwam de datum van de marathon snel dichterbij. Helaas liep ik in de week van de marathon ook nog een verkoudheid op.

Kortom, ik stapte zaterdag behoorlijk nerveus op de boot naar Terschelling. Op het eiland aangekomen ging ik na de lunch een rondje over het eiland fietsen. Dan realiseer je je hoe mooi het eiland is en dat ik vooral moet genieten van een weekendje weg in een drukke periode op het werk. Aan de andere kant merkte je ook dat het niet echt windstil was op het eiland, en daar zou ik zondag nog meer van merken.

Mijn broer en zijn vrouw en dochter waren ook op het eiland. Hij liep ook de marathon en zijn dochter haar eerste halve marathon. Zaterdagavond gingen we met zijn allen lekker uit eten. Daarna had ik een goede nachtrust en op zondag was het dan zover. Omdat de Berenloop pas om 12.40 uur begint, heb je in de ochtend alle tijd om goed te ontbijten en je spulletjes te verzamelen. Meestal neem ik mijn eigen water mee in de rugzak, maar door een lekke waterzak moest dat aangepast worden.

Dan is het tijd om op de fiets te stappen en naar de start te vertrekken. Bij de start zie ik, naast mijn broer, Rianne en Gerry ook klaar staan. Kort daarna gaat het startschot en moet het gebeuren. Vanaf het begin liep ik gezellig mee met Gerry. De eerste helft was het vooral zaak om niet te hard te gaan, want we hadden toen lekker wind mee. Daarna begon de echte uitdaging. Stukken de harde wind pal tegen, klimmetjes en een aantal felle, korte regenbuitjes.

In het begin liep ik (zoals het hoort) lekker en makkelijk, maar tussen 20 en 30km maakte ik me steeds meer zorgen hoe lang ik het kon volhouden. Niet vanwege pijn-tjes, maar meer vanwege gebrek aan zelfvertrouwen. Stukken wind tegen of een klimmetje kon ik nog wel goed aan, maar je snapt natuurlijk ook dat het energie kost.



Berenloop

Terschelling Marathon

Bij het 30km-punt liep ik nog best aardig. Hoewel het tempo wel iets inzakte, ging het nog steeds best goed tot het rond 36km zwaar begon te worden. Al was ik toen vooral opgelucht dat ik op een punt was waarbij ik met een beetje doorbijten de finish nog redelijk kon halen. Gerry liep nog bij mij, maar ging kort daarna verder in eigen tempo (heel verstandig).

Ik heb even een gelletje genomen en heb toen de laatste kilometers hardlopend volbracht, al was het tempo wel erg laag. Rianne greep mijn lage tempo aan om mij in te halen en revanche (zoals ze mij subtiel aangaf) te nemen op een eerdere Berenloop toen ik haar inhaalde.

De finish van de Berenloop was, zoals altijd, een fantastische ervaring. Weliswaar zonder rode loper vanwege de wind, maar je wordt drie rijen dik aangemoedigd en het is onmogelijk om niet meegesleept te worden. Aan het begin van mijn trainings-schema had ik bij Gerry aangegeven dat ik geen PR verwachtte, maar wel onder de vier uur wilde lopen. Mijn eindtijd was 4:03.

Ben ik nu teleurgesteld? Natuurlijk had ik liever onder de vier uur gelopen, maar aan de andere kant heb ik het gevoel er uitgehaald te hebben wat erin zat. Het was een pittige editie, ik was niet helemaal fit en ik had al twee jaar nauwelijks wedstrijden gelopen door al dat coronagedoe.

Dan moet je reëel zijn en beseffen dat ik best goed heb gelopen.

Het was ook gewoon een gezellig weekend op een mooi eiland waar ik van heb genoten. Doordat ik goed getraind heb, gaat het herstel prima. Ook heb ik zelfvertrouwen opgedaan omdat ik niet ben ingestort, waar ik bang voor was. Een mindere tijd wil gewoon zeggen dat ik extra gemotiveerd ben om het de volgende keer beter te doen, en dat zal ik jullie volgend jaar laten zien!

Anton Stoorvogel





EEN ECHTE 'SMOKKEL'TRAIL

Het moest er maar weer eens van komen. Een heuse trail, dat was alweer ruim een jaar geleden. Mijn dochter kwam met het idee om ons in te schrijven voor de Smokkeltrail in Losser. De afstand van 14 km, dat moest te doen zijn.

Zodoende vond ik mezelf op zondag 7 november terug op de geasfalteerde atletiekbaan van Ipithos in Losser. Het weer voorspelde voor deze dag niet veel goeds, maar het was de hele ochtend al droog en redelijk zonnig. Natuurlijk viel die bui vlak voor de start en ook snel daarna begon het weer te regenen. Niet erg, ik hou er wel van om in de regen te lopen. Lekker met trailschoenen door de bagger!

En dat werd het. De route ging door zompig grasland, omgewoelde akkers, een schuur met een ondergrond van 'prut' (waarschijnlijk voor de paarden) en veel bos en heuveltjes bedekt met een dikke laag herfstblad. Een prachtige route! Het pad veranderde vaak van richting. En zelfs als het recht was moesten we soms van links naar rechts manoeuvreren vanwege de ongelijke ondergrond en de diepe plassen.

Voor mij is het op een parcours met stenen of wortels nog best lastig om over-eind te blijven. Ik vergeet dan nog weleens dat ik ook om mij heen moet kijken. Wat ik mezelf nog moet aanleren is om niet teveel recht naar beneden te kijken, maar de blik te richten op de route twee of drie stappen voor me. Deze 'luie asfaltloper' is tijdens een eerdere trail weleens gestruikeld en met haar gezicht in het zand beland. Dus nog te bang om te vallen.

Voor trailrunnen heb ik andere schoenen en dat is heel fijn. Vooral het grove profiel van de zool is handig bij de gladde klimmetjes. Ik zag veel andere lopers glijden op hun gewone hardloopschoenen.

Deze trail was maar 14 km, maar een trail vergt veel meer inspanning dan 14 km op de weg. Door de hoogteverschillen en het ruwe terrein moesten we continu ons tempo aanpassen.

Het hardlopen over onverharde paden was best zwaar, maar geweldig leuk om te doen. Snelheid heeft een heel andere betekenis. Streeftijden bestaan niet, het gaat om het afleggen van de afstand.

Wat ik dan wel weer vreemd vind: er was een heuse prijsuitreiking en tijdregistratie. Dat zegt niets, helemaal toen ik later hoorde dat meerdere lopers letterlijk hebben gesmokkeld! Zij zijn zo'n 5km voor de finish rechtdoor gegaan in plaats van linksaf wat de route ook duidelijk aangaf. Tja.

Voor mijzelf geldt dan ook: geen focus op tijd en ik laat de lijst met uitslagen voor wat het is. Ik heb de smaak weer te pakken en ga op zoek naar een andere trail. En die mag wel weer wat langer zijn dan 14 km.

Anja Ligthart

KAASMEISJES IN AMSTERDAM

Veel stadmarathons hebben op zaterdagochtend een Ontbijtloopje, Breakfast Run, Frühstückslauf, vul maar in. Altijd hartstikke leuk, laagdrempelig, ongedwongen en heel gezellig.

Amsterdam doet het anders. Daar is op zaterdagochtend een Tourist Run, bedoeld om deelnemers uit het buitenland de 'highlights' van de stad te laten zien. Onder leiding van twee hardlopende stad-gidsen kun je in kleine groepjes de stad verkennen. Niet al te ingewikkeld, niet al te diepgaand, en om de pret nog meer te verhogen verkleeden de gidsen zich als 'kaasmeisje'.

En al woon ik in Twente, ik mocht dit jaar voor de tweede keer mee als kaasmeisje/gids. Uiteraard samen met een 'echte' Amsterdammer (mijn loopmaatje en mede-pacer Daniël), die prima op de hoogte is van alles wat er onderweg

te zien is. Mijn taak is vooral om er op te letten dat we niemand achterlaten onderweg. Gelukkig kan ik onderweg van alles vertellen over de marathon van de volgende dag, want daar heb ik wel ervaring mee.

Vorig jaar bestond onze groep uit Polar-ambassadeurs van over de hele wereld, en ook dit jaar is de groep heel divers. Een stel uit Rusland, en man uit Brazilië, lopers uit Spanje en een druktemaker uit Roemenië, die onderweg niets anders doet dan mopperen op zijn vaderland. We starten op het Museumplein, lopen langs de Bloemenmarkt, dan via het Rokin naar de Wallen, vervolgens langs de Amstel en de

Stopera en daarna onder het Rijksmuseum door terug naar het Museumplein. We trekken heel wat bekijks onderweg, al is het gelukkig op zaterdagochtend nog niet zo druk in de stad.

Na afloop zijn de lopers blij, gaan we nog een keer met ze op de foto en neem ik me – net als vorig jaar – voor om me volgend jaar eindelijk eens te verdiepen in wat er allemaal te zien is onderweg. Want voor de derde keer kaasmeisje zijn zonder te weten wat er allemaal te zien is... nee, dat is mijn eer te na. En stel dat er volgens jaar weer zo'n drukke Roemeen meeloopt. Dan kun je maar beter goed voorbereid zijn.

Gerry Visser







SWISS TRAIL TOURS

Dione Scheuten en ik hebben op 19 september in Zwitserland (Lenk im Simmental) meegedaan aan de Swiss Trail Tours. Dit is een driedaags evenement met de mogelijkheid om op zondag, de laatste dag, ook één dag mee te doen. Dat laatste hebben wij gedaan.

De oorspronkelijke route voor die dag (zie plaatje hoogteprofiel) moest de organisatie helaas inkorten tot 25 km en bijna 1.500 hm, omdat er die ochtend een koufront overheen trok. Hierdoor viel er teveel sneeuw boven de 2.000m en was het onmogelijk voor reddingsdiensten om in actie te kunnen komen. Het betekende ook dat de start met een uur werd uitgesteld.

En dus stonden we om 10 uur klaar aan de start. De regen kwam met bakken uit de lucht en in het dal was het zo'n graad of 7, denk ik. De eerste kilometer was enigszins vlak, daarna ging het meteen steil omhoog. Sommige paden waren kleine beekjes geworden. Het parcours was goed aangegeven en er stonden op veel punten mensen van de organisatie, echt top geregeld.

Toen we ongeveer op 1.700m waren, ging de regen over in natte sneeuw. Als de voeten nog niet nat waren, dan werden ze dat nu wel. We waren echt helemaal doorweekt.

Op 2.000m aangekomen lag er een behoorlijk pak sneeuw en was het behoorlijk koud. Door de koude en natte handen bleek het openmaken van je gelletje onmogelijk te zijn geworden.

Het eerste stuk naar beneden was erg steil. Als je ziet hoe snel sommigen daar naar beneden liepen... daar valt voor ons nog wel wat winst te behalen in de toekomst :-)

Eenmaal weer rond de 1.700m kregen we weer enigszins gevoel in de vingers en kon het gelletje open gemaakt worden. Daarna konden we allebei nog aanzetten tot aan de finish. Ondanks de omstandigheden (wat het eigenlijk ook heel gaaf maakte) hebben we onwijs genoten van de omgeving en van het afzien. Het is zeker voor herhaling vatbaar!

Dione: 02:59:31 (3e dame overall en 1e in categorie)

Bob: 02:42:04 (7e overall en 5e in categorie)

Bob Gosemeijer





ZAALTRAINING – MIEKE PATER

Maar liefst 25 leden zijn vol enthousiasme begonnen aan de zaaltraining seizoen 2021/2022. Vanwege de coronamaatregelen ziet de training er iets anders uit dan anders, maar er kan volop getraind worden. Bij binnenkomst desinfecteert iedereen zijn handen. De QR-code is van iedereen gecontroleerd en wekelijks wordt de aanwezigheid geregistreerd. De warming up doet iedereen op zijn eigen plek en daarna gaan we verder op het circuit. Zo sport iedereen zoveel mogelijk verspreid door de zaal.

Het is fijn om te zien dat vele vaste 'zaalgangers' de weg naar de zaal weer hebben gevonden. Ook zijn er enkele leden die voor het eerst in de zaal zijn. Mooi om te zien dat er na enkele weken al vooruitgang is te merken. Een stimulans om verder gaan en de oefeningen goed uit te voeren. Eind november doen we de eerste maximaaltest van het seizoen. En dan de maanden daarna weer verder werken aan kracht, coördinatie en core stability. Hopelijk kunnen we dit zaalseizoen gewoon afmaken, zonder verdere coronamaatregelen. En kunnen we eind maart weer afsluiten met een gezamenlijk avondje bij De Engel. We gaan ervoor!

DINSDAGAVONDGROEP

HUUB VAN LANGEN EN BART DAMVELD

Ons 'werkterrein' is verlegd naar de wielersbaan. Hier kunnen we onze loopscholing weer afsluiten met petjes en poortjes. De afstand tussen deze petjes onderling wordt iedere 30 meter langer en de nadruk moet hier liggen op een juiste kniehef. Als corona het toelaat willen we in december het afgelopen seizoen evalueren en hier kunnen we ook de doelen en wensen voor 2022 afstemmen met de groep.

DINSDAGAVONDGROEP

GJALT GJALTEMA EN GERRY VISSER

Afgelopen herfst kon er gelukkig weer 'gewoon' getraind worden. En dat was maar goed ook, want er stonden voor onze lopers de nodige wedstrijden op het programma. Naast de HMO waren dat ook diverse marathons, zoals Berlijn, de Zeeuwse Kustmarathon, Leiden, Brugge, Amsterdam en de Berenloop. Met uitstekend resultaat, zoals blijkt uit de mooie uitslagen (en leuke artikelen) in deze Duurloper. Helaas zijn de trainingen op het moment van schrijven weer tijdelijk opgeschort. We hopen van harte dat dat niet te lang duurt, want ook voor het nieuwe jaar zijn er alweer mooie plannen!

DINSDAGAVONDGROEP

JOOP VRIEND EN PAULINO PALLAS

De opkomst van onze groep op de dinsdagavond blijft geweldig groot. Een goed teken van het enthousiasme en de gezelligheid onder onze lopers. De afgelopen maanden hebben velen hun inspanningen tijdens de trainingen omgezet in een mooie prestatie tijdens een wedstrijd. Zo deden velen mee aan de LAAC Baaninstuif en de Halve Marathon Oldenzaal. Een aantal mensen heeft ook een najaarsmarathon gelopen. En vrijwel zonder uitzondering met uitstekende resultaten, hoewel de Berlijn marathon helaas te warm was om een snelle tijd neer te zetten. We zouden ook met een grote delegatie gaan meedoen aan de Snertloop, maar helaas gaat die niet door vanwege corona. Een enkeling heeft zoveel progressie doorgemaakt dat hij/zij doorgestroomd is naar een snellere groep.

Als trainer heeft Joop de landelijke Looptrainersdag van de Atletiekunie weer bezocht en daar nieuwe ideeën opgedaan. Sindsdien lopen we de trainingen met symbolen als trekzaag, ballon, kruis en hoef in het (achter)hoofd als metaforen voor een bepaald onderdeel van de looptechniek. Met als doel om een steeds iets efficiëntere manier van hardlopen aan te leren. Vermakelijk is het in ieder geval ;-)

DINSDAGAVONDGROEP

HENK WESSELS, BART PEETERS EN HERMAN HOLTERMAN

Wij waren blij dat we de trainingen weer konden oppakken met het oog op de wedstrijden in het najaar. Helaas lijkt corona nu weer roet in het eten te gooien. Maar we gaan onverdroten voor, nu met het oog op het voorjaar. Wij trainen nog steeds in twee subgroepen: na het gezamenlijk inlopen en de oefeningen splitsen we voor de loopscholing. Zeker nu het donker is kunnen we beter letten op een correcte uitvoering van de loopschooloefeningen. Ook het intervalprogramma doen we in twee groepen waarbij we een onderscheid maken in omvang en snelheid. Op deze manier kunnen we ervoor zorgen dat de lopers niet te snel gaan lopen tijdens de intervallen.

Verder bevat het prima dat Herman Holterman meeloopt in onze groep, dat is vooral van waarde voor mensen die na een blessure of zoals een enkeling na covid het lopen weer oppakken. De groeps grootte beweegt zich rond de 20 tot 25 lopers. Enkelen zijn overgestapt naar de donderdagochtend op het Hulsbeek en ook zijn er lopers doorgestroomd naar de groep van Joop en Paulino.

DONDERDAGMORGENTRAINING OP HET HULSBEEK

BART PEETERS EN HERMAN HOLTERMAN

Op donderdagochtend loopt een groep lopers van 12 tot 17 man op het Hulsbeek. Wij verzamelen om 09.30 uur bij het OWC-gebouw. Vandaar lopen we op de klootschietbaan, de wielerbaan of rond de vijvers. De groep bestaat uit lopers die voornamelijk tot de groep gepensioneerden behoren. Het accent tijdens deze training ligt op verantwoord bewegen, sociale contacten en plezier in het bewegen. Het tempo tijdens de intervallen ligt best ver uit elkaar maar omdat we meestal met z'n tweeën zijn, is dit geen probleem. We zijn altijd op zoek naar uitbreiding van de groep, dus wil je een keertje meelopen, ben je van harte welkom!



BELEIDSPLAN

- Willen we als vereniging duurlopen in het weekend organiseren of laten we dit over aan de lopers?
- Willen we mensen helpen om te beginnen met trailrunnen?
- Willen we informatieavonden over voeding of voorkomen van blessures?
- Zijn er wensen om de opbouw van de trainingen te veranderen?

Dit zijn zo maar een paar vragen die het beleid van de club bepalen. Het beleid kunnen we alleen formuleren samen met de leden, jullie zijn de rode draad en wij zitten in het bestuur voor jullie.

Momenteel schrijven wij het beleidsstuk voor de komende vijf jaar. Oorspronkelijk wilden wij per trainingsgroep twee of drie lopers benaderen om eens te sparren over de toekomst van jouw club. Dit wilden wij doen in een informele setting onder genot van een drankje.

Helaas moet dit door Corona worden uitgesteld, maar we willen jullie graag al oproepen om jullie ideeën voor de toekomst van LAAC te mailen naar secretariaat@laactwente.nl.

Wij willen daarmee aan het werk gaan met jullie.

Daniel Visscher,
secretaris

Hulsbeekcross - Zondag 23 januari 2022

Programma

Tijd	Onderdeel
09:30	3 km / 6 km - Canicross
10:30	12 km / 9 km - Vsen, V35, V50, Msen, M40, M50, M60
11:50	1 km - Pupillen B en C (jongens en meisjes)
12:00	1 km - Pupillen A (jongens en meisjes)
12:10	2 km - MjunC, MjunD, JjunD, kinderen 12 t/m 15 jaar
12:30	3 km - MjunA, MjunB, JjunB, JjunC, jeugd 16 t/m 18 jaar
13:00	6 km - JjunA, Vsen, V35, V50, Msen, M40, M50, M60

Wedstrijdgegevens

Plaats:	Recreatiepark het Hulsbeek (Oude Almeloseweg 1, 7576 PE in Oldenzaal.	
Voorinschrijving: (voor alleen de Hulsbeekcross)	Vanaf 1 december 2021 t/m vrijdag 21 januari 2022 via: https://inschrijven.nl/form/2022012320415-nl	
Na-inschrijving:	LET OP: er is GEEN na-inschrijving mogelijk!	
Inschrijfgeld:	Afstand	Kosten
	1 km	€ 3,00
	2 km	€ 3,00
	3 km	€ 6,00
	6 km	€ 8,00
	9 km	€ 9,00
	12 km	€ 10,00
	De LAAC-leden kunnen zich gratis inschrijven.	
Start/finish:	Grasveld op het Hulsbeek ter hoogte van parkeerplaats P1 op ongeveer 500 meter van de inschrijving. Locatie parkeerplaats P1 op Google Maps.	
Afhalen startnummers	Deelnemers aan de Switch TCC gebruiken de daarvoor uitgegeven startnummers. Deelnemers aan de Hulsbeekcross kunnen de startnummers voor aanvang van de loop bij Start/Finish afhalen.	
Parcours:	Ronden van resp. 1, 2 en 3 km op het Hulsbeek.	
Kleedruimte:	Kleedkamers bij Wielerclub OWC, douches aanwezig (onder voorbehoud coronamaatregelen).	
Prijzen:	Voor de eerste drie heren en eerste drie dames per afstand (per categorie > 9 deelnemers).	
Risico:	Iedere deelnemer loopt op eigen risico en verantwoording. De organisatie aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid van welke aard dan ook.	
Informatie:	wedstrijden@laactwente.nl	

Alle deelnemers ontvangen na afloop een broodje met een kop koffie, thee of soep.

De deelnemer gaat akkoord met de [privacyverklaring/algemene voorwaarden van de Hulsbeekcross](#).

CROSSEN OVER HET HULSBEEK

Op zondag 23 januari 2022 organiseert LAAC Twente de Hulsbeekcross, een hardloopwedstrijd over 6, 9 of 12 kilometer over het fraaie terrein van het Hulsbeek.

Ook in 2022 weer met een extra onderdeel: een Canicross over 3 of 6 kilometer.

De Hulsbeekcross maakt deel uit van de Switch Twentse Cross Competitie (meer info en inschrijven: [twentsecrosscompetitie.nl](https://www.twentsecrosscompetitie.nl)).

De Hulsbeekcross kent een zeer afwisselend parcours: over grasland, door het zand en over bospaden. Het is op die manier een echte uitdaging, zowel voor wedstrijdlopers als recreanten.

Veel hardlopers kiezen in de zomer voor wedstrijden op de weg maar in de winter juist voor de cross. Dat heeft diverse redenen. Zo is crossen erg goed voor je kracht en stabiliteit. Door de onverharde paden en de hoogteverschillen ben je voortdurend aan het corrigeren en stabiliseren. Daar worden je voeten en enkels veel sterker van. Ook is crossen erg goed voor je core stability, oftewel je rompspieren, die continu aan het werk zijn. Daar komt nog bij dat je eindtijd niet belangrijk is. Je hoeft dus niet iedere kilometer op je horloge te kijken of je wel hard genoeg gaat, maar je loopt gewoon lekker je eigen tempo. Ondertussen kun je volop genieten van de omgeving en daar is het Hulsbeek natuurlijk bij uitstek geschikt voor!

Kijk voor meer informatie en om je in te schrijven op: laactwente.nl/wedstrijden/hulsbeekcross/

Graag tot ziens op zondag 23 januari!



Wedstrijdcommissie LAAC Twente



© PSDesignfotografie



Zondag 3 oktober word ik om 7.00 uur wakker. Ik luister of ik al een klein meisje hoor babbelen: neen, ze is nog niet wakker. Als ik mijzelf uit bed heb laten glijden, trek ik mijn race outfit alvast aan, maak mijn haar wedstrijd-proof en trek mijn badjas over mijn kleding aan. Onderweg gris ik hardloopkleding uit de kast voor vóór en voor na de wedstrijd.

In mijn badjas, want nu ben ik mama Jolijn, stap ik de kamer van de kleine meid binnen en pluk haar uit bed. Klaar voor ons ochtendritueel. De kleine merkt dat ik ietwat gespannen ben en lijkt dit feilloos op te pikken. Ik dacht dat alleen sommige dieren gevoelig zijn voor spanning... Samen kijken we op televisie naar een of andere muis in een tutu, even rustig worden.

Oma stapt binnen, zij past op terwijl ik mijzelf het snot voor de ogen ga lopen. "En? Heb je er zin in?" "Nee", antwoord ik, uit de grond van mijn hart. Want ik voel me verschrikkelijk: ik heb er geen zin in, ben gespannen en vraag me constant af wat ik in hemelsnaam ga doen. Niet gaan is natuurlijk geen optie. Nadat ik de kleine een afscheidskus heb gegeven stap ik in de auto richting Oldenzaal.

HMO - 10 KILOMETER

Aangekomen zie ik twee mensen die mij ontzettend bekend voorkomen. In een tempo waar je u tegen zegt 'wandelen' (snelwandelen, dat eerder) lopen ze voor mij uit. 'ANJAAAAA!' Ik sluit me bij hen aan. Goh, mama... ik lijk steeds meer op jou. Ik neem afscheid van Anja en Rutger en we gaan onze eigen weg.

Ik duik de kleedtent in. Als je hardlopers hoort zeggen dat het lekker weer is kun je ervan uitgaan dat het voor een 'normaal mens' stervenskoud is. Als ik naar buiten kijk zie ik een auto voorbij drijven en een boom voorbij waaien. Een hemdje en een korte broek is duidelijk de juiste keuze.

Inlopen, versnellen, beetje professioneel doen en ik duik het startvak in. Startschot: 'Doei doeï'. De eerste kilometer loop ik een beetje onwennig, zoekend naar het tempo en naar m'n plekkie in de stroom van lopers. Kilometer 2 begint met een klim en onverhard, ik ga lekker. Rond kilometer 4 tref ik een wat oudere man, hij is bijna tachtig, Duits en loopt de halve. Pffff, tachtig. We wensen elkaar succes en ik loop verder.

"Tien kilometer links, halve rechts!" Ineens loop ik bijna alleen, twee mensen voor mij. Ik passeer ze in een klimmetje.

De jongen ziet het niet meer zitten en ik hoor hem mopperen. 'Aaarghh'. Zou het komen doordat ik hem inhaalde? Volgens mij loop ik nog aardig soepel. Ergens vind ik het stiekem wel leuk dat ik een man inhaal die duidelijk baalt van mijn actie. Dan denk ik: 'Joh, maak je niet druk, loop je eigen wedstrijd'.

Onderweg hoor ik dat ik vierde vrouw ben. Hoppa, dat voelt goed! Ik krijg vleugels en zoef door het bos, stamp over het onverharde pad en haal een man in. 'Hoi'. 'Hoi'. Zo kan het ook. In mijn ooghoek zie ik een bordje met 'Tankenberg'. 'Klim omhoog of maak een U-bocht en vlucht'. Ik worstel, worstel, haal wederom twee kerels in en zie dat ik de top heb gehaald! Woohh-adem-hooh-adem-snotter-hoo. Nu mag ik naar beneden. In de verte zie ik de derde vrouw lopen. Ik kijk wel hoe het loopt en of ik haar nog kan inhalen.

Uit mijn linkerooghoek zie ik de vijf-kilometer-lopers. Truien, jassen en lange broeken. Ik schat in dat de kopgroep al gepasseerd is. Eigenlijk ben ik wel klaar met lopen en besluit alles te geven wat ik heb. Maar.. tjonge jonge.. ze lopen met z'n zessen naast elkaar. 'AAN DE KAAAANT!' schreeuw ik en scheur voorbij. Uitwijken kost energie, geen zin in. Ik. Wil. Verder. En. Stoppen.

Ik draai de bocht om, trap nogmaals het gas in en knijp mijn ogen dicht. Daar is de finish! Iemand roept keihard mijn naam. Passeer de mat en stop, pak het hek vast en kom op adem. Daarna loop ik verder en doe alsof er niets gebeurd is. Mijn hoofd daarentegen verraadt mij, boeiend. Naja, ik ben wel een boei, ja. Achter de finish eet en drink ik wat, praat met een paar anderen en vertrek naar de tent om wat warmes en droogs aan te doen.

Ik rijd naar huis en stap uit. Wanneer ik de voordeur open doe komt de kleine al op mij afgerend: 'Mamaa!' Dit is zo leuk, ik gloei van liefde (en kou, warmte, en alles). Ik pak haar vast, geef haar een knuffel en hang haar mijn medaille om. Trots loopt ze ermee rond door de kamer. Hardloop-Jolijn stapt onder de douche en komt daarna weer naar beneden als mama-Jolijn.

Wat een wedstrijd. Mijn vooraf bedachte plan heb ik goed uitgevoerd en ben verbaasd over hoe fit ik mijzelf onderweg voelde. Hard Work Pays Off.

Jolijn Ehringfeld

Puzzel

1									3
2			3		7				1
3						11		13	
4		12	1			14			9
5			17			2		11	
6	12		6	17				19	
7	9			18	3			12	
8				11				20	13
9				8	10			3	21
10		5		3				21	
11			7	3				19	17
12			3		2			13	
13	1		14	20				18	
14		21			17				13
15				21				19	

Een puzzel voor hardlopers! Ook dit jaar heeft Jon weer een hardlooppuzzel gemaakt. Een clubkampioenschap is er niet aan verbonden, stuur gerust je oplossing (we zoeken het woord in de gekleurde balk) naar redactie@laactwente.nl.

De redactie van de Duurloper wenst je succes en alle goeds voor 2022!

3		
	10	

	13	3		
9	18			9
8	3			

			8
		7	
9	12		
14			10
8			
	10		

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 Regels in Twente (6)
- 2 Daar verdwijnt je zelf al vlot (11)
- 3 Op de marathon zilver of brons (4)
- 4 Dat eigenzinnige kleine bierglas klinkt goed (12)
- 5 Verwant van de schaatsbelg (11)
- 6 Stiltegebied in het stadion (2,8)
- 7 Van start tot finish geldig (7)
- 8 Een pluimpje voor deze sport (9)
- 9 Die bangerik loopt voorop (9)
- 10 Totaal leeg na de marathon (9)
- 11 Wil je mijn schoenen vastmaken? (10)
- 12 Niet meedoen, maar nakijken (7)
- 13 Enthousiast worden voor een wedstrijd (9)
- 14 Deel van een deel van het stadion (9)
- 15 Sport voor thuis? (7)







RUN FOREST RUN SPRINGENDAL

Op 25 september was het zover. Met twee man/vrouw sterk van de Trail 4 Funlopers parkeerden we precies achter elkaar onze auto's in het aangegeven weiland bij Camping de Witte Berg. Mooi op tijd, om het startnummer rustig op te kunnen halen. Geen drukte, geen stress. Wat hadden we zin in deze mooie trail. We zouden samen lopen, op rustig tempo als voorbereiding op onze marathon.

Voor de start troffen we nog een aantal bekenden en hebben nog even gezellig staan praten. Eén voor één door de poortjes langs de scan en daar gingen we. Op de weg troffen we Daniël die nog een fotootje van ons schoot en toen linksaf het mooie natuur gebied Springendal in.

Lekker lopen in een treintje over de smalle paadjes, af en toe het horloge checken. Dit ging wel erg hard, we moeten rustiger aan gaan doen. Tempo iets laten zakken was lastig, we zaten nog vol energie. Na 7 kilometer ging het wel wat rustiger, we wisten dit houden we niet vol. Robert-Jan kwam erachter dat hij 200 meter miste, hij had te laat zijn horloge aangezet. Dus bij de eerste rustplek dit gelijk rechtgezet. Hij heeft even een heen en weertje gemaakt, terwijl ik van een banaantje en een stukje cake stond te genieten. Voor Robert-Jan zou dit een PR qua afstand worden, dus onderweg al vroeg afgesproken: uitlopen doen we hem sowieso. Opgeven was geen optie.

Het treintje viel in de rust uiteen, maar dat vonden we niet erg. Zo konden we mooi rustig aan de prachtige route vervolgen. Een aantal kilometers verder voelden onze bovenbenen al best wel zwaar verzuurd, maar we hadden al wat heuveltjes gehad. Ik wist dat we de zandkuil kregen, maar niet precies wanneer. En ja hoor, we stonden er in één keer voor. Hoppa, eerst naar beneden. Even een fotootje maken en door, want je moest er ook weer uit. "Wat zwaar!", zeiden we tegen elkaar. Boven maar even gauw op de app de andere Trail 4 Funlopers geïnformeerd: dit is loodzwaar, met een fotootje van de kuil.

Rustig liepen we de kilometers weg. En daar kwam de bezemloper al... hoe dan? Dat vonden we niet leuk. Je voelt je toch opgelaten, ook al was deze bezemloper super vriendelijk en vroeg hij netjes of hij aan mocht haken of hij achter ons zou blijven.

Ons 'lunchen' hielden we er gewoon in. Regelmatig spraken we elkaar toe: we lopen hem uit.

Wel hadden we het zwaarder en zwaarder naarmate de kilometers verstreken. Rustpost nummer 2 hadden we inmiddels ook gevonden. We moesten nog 12 kilometer. Dat gingen we halen.

Op naar rustpost nummer 3. Als het omhoog ging wandelden we een stukje en boven – hop – konden de beentjes weer sneller. Bij post nummer 3 zei Robert-Jan: "Maud, dit halen we. Dit is hetzelfde als op vrijdag met Herman." Nog maar 8 kilometer. "Wat hebben we ons hier op verkeken", zeiden we. We wisten niet goed waar het aan lag dat we het zwaar hebben gehad. Maar de finishlijn kwam in zicht, gelukkig. Robert-Jan eerst, daarna ik langs de scan. Zo deze zit in de tas! Maar wat een tocht en belevenis hebben we samen gehad. De euforie was in het begin nog niet zo groot. Maar in de dagen daarna waren we toch wel trots op wat we hebben gedaan. Deze trail zullen we niet snel vergeten.

Robert-Jan van Scherpenzeel en
Maud Bijsterbosch



Foto's Paul Eerdman

SPRINGENDALLOOP 2021

13 NOVEMBER 2021

DE ORGANISATIE

In november, de week na de 'Koale Kermis' van Ootmarsum, verheug ik mij altijd om mee te doen aan de Springendalloop. In het LAAC clubblad heb ik al vaker enthousiast over deze loop in mijn eigen woonplaats Ootmarsum geschreven. Eind oktober werd ik echter gebeld ben door Alphons Weierink van OLC'93, de organiserende club van de Springendalloop. Zijn vraag was of ik de organisatie van de Springendalloop wilde ondersteunen. Er is een nieuwe organisatie, en met nog een aantal weken te gaan voor de wedstrijd betekende dit een forse uitdaging. Een kleine groep besloot gezamenlijk de schouders eronder te zetten om de loop wel door te laten gaan. Een mooi compliment dat men dacht dat ik als buitenstaander hier een bijdrage aan zou kunnen leveren. Ik ben eerst maar eens bij een vergadering gaan zitten om te ervaren hoe de organisatie te werk ging.

Mijn rol was in eerste instantie om vooral te luisteren en vragen te stellen. Een van mijn vragen was waarom deze loop geen trail heet. Het is een parcours dat voor 90-95% over onverharde paden loopt. En als fanatieke wedstrijdloper vroeg ik mij ook af waarom er geen tijdregistratie plaatsvindt. Over de tijdregistratie is de organisatie het unaniem eens: het moet vooral geen wedstrijd worden. Naar mijn mening kun je deze loop prima een trail noemen, dan trek je volgens mij ook meer

mensen naar de loop toe. Voor de rest kon ik de werkwijze hoe LAAC de wedstrijden organiseert inzetten en heb ik zelf ook weer het nodige geleerd.

Dit jaar koos de nieuwe organisatie er (coronatechnisch) voor om de taarten die zo kenmerkend waren voor deze loop te vervangen door een plak krentewegge en een kop warme chocolademelk. Daarnaast was er dit jaar voor het eerst een snackwagen.

Vrijdagmiddag voor de loop mocht ik de handen uit de mouwen steken: het hele terrein werd ingericht, vuurkorven geplaatst, lampjes opgehangen, start/finish-gedeelte ingericht etc. Ook is het parcours voor 80% bladvrij gemaakt.

RACEDAY

Zaterdagochtend mocht ik met andere vrijwilligers de laatste puntjes op de i zetten. Om 14.00 uur ging het beginnen. De bedoeling was dat de lopers niets moesten merken van de organisatiewissel en dat is volgens mij ook gelukt. De afstanden waren 5, 10 en 15km.

Ik heb zelf de 10 km gelopen. Dit was ook de drukste afstand. Het parcours was voor de veiligheid van de lopers iets verlegd, dat maakte de loop zeker niet minder mooi en zwaar. Je loopt in een schemerig bos, over kronkelende paden, soms door de modder, maar altijd onder een schitterend

rood en geel bladerdek. Wat is het Springendal prachtig in de herfst!

DE DERDE HELFT

Die is minstens net zo mooi als de loop zelf. Door de speaker werden we verwelkomd en doorverwezen richting de krentewegge en chocolademelk. Op het ruime terrein van de Hoeve Springendal was er na een warme douche nog ruim de tijd om lekker na te kletsen over de uitdagende loop. Met een bockbiertje, wijntje of frisje, in de gloed van het vuur van de vuurkorf, ontstonden weer spontaan plannen voor komende hardlooppwedstrijden. Om 20.00 uur moest het feest beëindigd worden door de coronamaatregelen die die dag ingingen. In dagen hierna bleek dat door dezelfde maatregelen de Springendalloop ook helaas één van de laatste lopen was van het jaar.

NA AFLOOP

Met een voldaan gevoel kijk ik terug op de Springendalloop van 2021. Het was een mooie loop om aan mee te doen en met zeker net zoveel plezier heb ik mogen helpen in de voorbereiding. Hopelijk blijven er bij de volgende lopen nog meer LAAC'ers na de wedstrijd 'hangen'.

Heb jij nog tips voor de volgende loop, mail ze naar mij, viscom@dds.nl. De loop wordt nog geëvalueerd.

Daniel Visscher



TWENTSE CROSS-COMPETITIE

Ik ben me al een aantal weken aan het voorbereiden door op donderdagochtend een fartlek-programma op het Hulsbeek te lopen. Lekker versnellen over de stranden en over de mountainbike-route. Deze loop ik wel tegengesteld om eventuele fietsers aan te zien komen en plaats te maken. Gelukkig ben ik er in al die trainingen nog maar één tegengekomen. Deze trainingen zijn ook erg goed voor je core stability en bovendien – wat mij betreft – een stuk leuker dan de oefeningen die je core sterker maken.

De locatie van de Bovenbergcross is veranderd en het parcours dus ook. Voorheen zat er een beroemde en beruchte trap in en redelijk hoogteverschil. Dit jaar was het een snelle, vlakke, redelijk bochtige en modderige bosloop. Persoonlijk vind ik het wel prettig om niet direct met een hele zware cross te beginnen zodat je er lekker in kunt komen.

Bij aankomst in Markelo kwamen de eerste deelnemers van de lange cross net binnen. De collega LAAC-leden liepen mooie uitslagen op de 10km, zag ik. Om 13.00 uur mocht ik zelf aantreden op de korte cross, die ongeveer 5km lang is. Na een hardnekkige achillespeesblessure is het doel voor nu lekker lopen en heel blijven, dus wilde ik niet te hard van start gaan. Maar in het gedrang word je toch weer meegezogen en verleid om hard te starten.

Al snel kwamen we grote waterplassen tegen waar je achter elkaar via de zijkanten nog wel droge voeten zou kunnen houden, maar dan moet je wel je tempo laten zakken en netjes in de rij lopen. Daar had ik niet zoveel trek in, dan maar natte voeten. Zo kon ik wel weer een paar plekje naar voren schuiven. De pees voelde gelukkig goed, dus ik besloot het tempo vast te houden.

Ik heb bijna de hele weg samen met Mark Vlutters van Iphitos gelopen. Met nog een halve ronde te gaan moest ik een klein gaatje laten vallen. Helaas ontbreekt het bij mij nog aan wedstrijdhardheid, dus ik kreeg het gaatje niet meer dicht. Redelijk kort achter mij zag ik clubgenoten Wouter Arends en Robin Brand, dus kon ik het tempo niet laten vieren. Ik wilde hen natuurlijk wel voor blijven, want ik had er weinig trek in om het aan laten komen op een sprint tegen die jonge honden.

Met een 10e plek en een tijd van 19.02 min ben ik dik tevreden voor nu. Op naar 19 december waar we weer mogen aantreden in Eibergen.

Bart Damveld

DE BOVENBERGCROSS

Zondag 28 november staat al weken omcirkeld op de kalender. De start van de Twentse Cross Competitie. Buiten het feit dat crossen erg leuk is, is het een supergoede voorbereiding op het wegseizoen. Je wordt er sterk van, zowel lichamelijk als geestelijk.



VAN DE JURY

DOOR HANS TE NIJENHUIS

Mondo

Na een jaar overgeslagen te hebben, was de atletiektop in 2021 weer te gast in het FBK-stadion in Hengelo. Ondanks alle beperkingen en aanpassingen door de huidige omstandigheden werd het een gedenkwaardige editie. Naast het wereldrecord van Sifan Hassan op de 10.000m, twee dagen later door Letesenbet Gidey op dezelfde baan nog eens dunnetjes overgedaan, beleefde Hengelo ook bij het polsstokhoogspringen een memorabele editie. Polsstokhoogspringer Armand Duplantis sprong voor het eerst in Nederland over een hoogte van 6 meter.

Polsstokhoogspringen is één van de moeilijkste en meest veeleisende onderdelen van het atletiekprogramma. Een atleet moet een combinatie van eigenschappen bezitten om letterlijk en figuurlijk grote hoogtes te kunnen bereiken. Naast snelheid, techniek en kracht zijn ook lenigheid en durf onmisbaar. De Zweed Armand Duplantis, ook wel Mondo genoemd, bezit deze unieke combinatie.



Voorafgaande aan de wedstrijd had Duplantis al in de pers te kennen gegeven dat hij minimaal voor een hoogte van 6 meter zou gaan. Ingewijden vonden dat het al mooi zou zijn als hij het nog niet zo oude stadionrecord van Sam Kendricks zou breken. Kendricks kwam in 2019 tot 5,91m waarmee hij het toen 27(!) jaar oude record van Sergei Boebka eindelijk uit de boeken sprong. Toch, voor het geval dat, werd er vooraf door de juryleden geoefend met het lat opleggen tot wereldrecord hoogte. Deze oefening leerde dat de maximale hoogte van de Hengelose installatie 6,23m is, 5 cm hoger dan het huidige wereldrecord!

Tijdens de wedstrijd bleek al gauw dat Armand goed in vorm was. Hij slechtte de 5,92m vrij eenvoudig voor het nieuwe stadionrecord, maar bleek toen nog lang niet klaar te zijn. De 6,00m was zijn volgende prooi, waarmee hij als eerste atleet in Nederland de 6-meterbarrière zou doorbreken. Waar sommigen toen het gevoel hadden dat het doel was bereikt, bleef Armand eerezuchtig en liet de lat nog hoger leggen, tot aan de wereldrecordhoogte toe.

Helaas was toen de live-uitzending van Studio Sport al afgelopen, een bekend nadeel van polsstokhoogspringen: als het goed gaat duurt het lang. Armand had toen wel alle aandacht van de toeschouwers in het stadion. Uiteindelijk bleek het wereldrecord (nipt) te hoog gegrepen, maar hij vestigde wel een beste wereldseizoenprestatie (Wordleading). Aan het einde van het seizoen blijkt dat deze prestatie uiteindelijk de beste wereldseizoenprestatie is geworden. Armand heeft nog vele wedstrijden gesprongen, en is Olympisch kampioen geworden, maar nergens heeft hij het resultaat van Hengelo weten te verbeteren.

Wat is het geheim van Hengelo? Het zou de ligging van de aanloop kunnen zijn. Meestal speelt het polshoog zich af op de halfronde tartanstukken aan de uiteinden van de baan. In het Olympisch stadion in Amsterdam ontstaat op die plek, omgeven door tribunes, een dwarrelwind. In Hengelo is de aanloop beschermd door de hoofdtribune, blijkbaar een goede situatie voor mooie resultaten. Niet voor niets komen de polshoogtoppers graag in het voorseizoen naar Hengelo. We kijken al weer uit naar 2022.



ATHLINKS

LEIDEN MARATHON 2021

ALEX BODE

October 10, 2021 | De 42km van Vermeulen Groep

3:47:50	5:24
FINISH TIME	PACE MIN/KM





HEERLIJK, WE MOGEN WEER

Na een periode van onzekerheid en een pas op de plaats van 1½ jaar, mogen we datgene weer doen wat onze passie is: een marathon lopen. Eind 2019 heb ik me opgegeven voor de marathon in Leiden, gezellige studentenstad en klein Amsterdam. Het is een geweldige leuke en gezellige marathon. Ik heb Susan en Rian er, samen met Paul op de fiets, al een keer begeleid en nu dan zelf een keer.

Aanzetten en lekker beginnen met het schema voor zondag 10 mei 2020, maar dan is er corona, het moment dat niets zeker meer is. 10 mei 2020 wordt 22 november en daarna 9 mei 2021. De hele periode maar doortrainingen volgens de geldende regels met Paul, Richard, Maurice en de overige moaties, maar vooral Miranda. Trailen met de groep, een weekend Terschelling, Steam-trail met Maurice en Paul, vele leuke loopjes en vooral heel veel kilometers.

Eindelijk is het zover, het einde van de tunnel, zondag 10 oktober. Dus begin ik aan de voorbereiding van Leiden.

Ik wilde voor mezelf zo graag nog een keer binnen de vier uur lopen, dus gas op de lolly.

De voorbereiding ging voortvarend met diverse duurloopjes, met als hoogtepunt dé lange duurloop: de Loakgangtrail, een rondje Oldenzaal van 36 km, en daarnaast trainingen met toch wel de focus op snelheid.

We zijn het hele weekend in Leiden, dus op zondagochtend ga ik relaxed naar de start. Na het startschot snel op pad en voor mijn gevoel wel iets te snel, helaas waren geen pacers. Dit tempo 42 kilometer volhouden zou lastig worden, dus toch de rem er iets op. Het liep uiteindelijk lekker, dus kww. Onderweg stond Gina en zij was verrast omdat ik een kwartier te vroeg was, haha. Het laatste stukje op het tandvlees en uiteindelijk finishen in 3:47:50, kearl, wat was ik blij.

Binnen de 4 uur is ruim gehaald, niets meer aan doen. De 11e marathon is gelukt!

Alex Bode



NN Marathon Rotterdam, ik was er wel eens wezen kijken als toeschouwer. Ooit loop ik nog wel eens een marathon, ging door mijn hoofd. En dat was in 2019 zo. Mijn eerste marathon uitgelopen in mijn vertrouwde stad Enschede. Dat was een mooie ervaring om nog eens te herhalen. Vol goede moed ging ik wederom in training voor mijn tweede marathon in 2020 in Enschede. Helaas ging deze niet door wegens het welbekende woord 'corona'.



Rotterdam werd dat jaar verplaatst na het najaar. En zo is het begonnen. 24 oktober 2021 was een ervaring om nooit meer te vergeten.

De voorbereidingen gingen goed. De Achtkastelenloop in Vorden heb ik prima gelopen. Vlak voordat ik de rust in ging, kreeg ik wat last van mijn kuit en achillespees. Rust gehouden en het was nog spannend hoe dit zich op de grote dag zou manifesteren. Mijn streven was om een iets snellere tijd neer te zetten dan in Enschede.

Daar was de grote dag. De wekker ging om 04.15 uur af. Goed geslapen en geen zenuwen. Ik had er zin in! Ik ging alleen. Omdat er nog geen trein vanaf Enschede reed, had ik een parkeerplek geregeld in Utrecht. Eenmaal aangekomen kon ik de

parkeergarage in het donker niet vinden. In de haast zwervend door studentenstraatjes midden in het centrum, die er nog stilletjes bijlagen, heb ik nog een geparkeerde fiets geraakt waardoor mijn spiegel inklapte. Trein 1 naar Rotterdam gemist... trein 2.... ook gemist. Plan B, doorgereden naar Rotterdam en op de vluchtstrook snel een parkeerplek in Rotterdam geboekt.

Gelukkig kon ik deze wel vinden en de reis naar de start ging verder. Startnummer ophalen, omkleden, tas wegbrengen en naar wave 5 toe wandelen. En daar zag ik nog meer lopers van LAAC.

In het startvak was het al één groot feest, met muziek en prachtig loopweer. Het voelde geweldig om na een lange tijd weer een echte wedstrijd te lopen.

En dan gelijk de mooiste! Opzweepende muziek en een hard kanonschot opende de start voor wave 5. Daar ging ik! Eerst zie je alleen een massa mensen voor je en dan ineens zie je de Erasmusbrug vol met al die lopers. Een machtig gevoel van eenheid, prachtig!

Ik ging goed van start, rustig en genietend van alle toeschouwers. En dat waren er veel. Toeschouwers met spandoeken, blaaskapellen, koren, muziektenten en ga zo maar door. Waar je ook liep overal kreeg je support. Na 8 km voelde ik mijn achillespees en dat nekte mijn zenuwen. Nu al last, kan ik hem dan wel uitlopen? Al die trainingen voor niets, wat moet ik nu doen? Tempo teruggehaald en het doel was geen streeftijd, maar uitlopen geworden. Ik merkte dat ik de prikkels van de drukte wat

lastiger kon verdragen en ik werd nerveus. Een mentale strijd begon. De achillespees meldde zich niet meer, maar mijn lijf was gespannen en mijn benen voelden zwaar. Ik zat op 21 km en ik dacht: ik loop terug naar het centrum en dan stap ik uit. Mijn vader zou na de Erasmusbrug staan en dan kon ik hem dat vertellen.

Op km 27 ongeveer draai je de Erasmusbrug weer op. Ik deed mijn muziek af, hoorde muziek en al dat publiek als support. Prachtig! Ineens voelde ik die eenheid weer en dacht: als je nu uitstapt ga je dit alles aan het einde missen. Ik kon twee dingen doen: uitstappen of mijn muziek afzetten en me laten dragen door het publiek, ook al waren er veel prikkels. Ik koos voor het laatste, zocht een pacer op en ging in een groepje meelopen. Mijn vader gezien, en aangegeven dat ik snel weer door moest om bij de pacers te blijven.

Dit ging goed, mijn ritme kwam terug en de kilometers gingen goed.

Op naar km 34, omdat mijn moeder de hardloopsupporter had ingestuurd middels een aanmoedigingsfilmpje. Km 34 gehaald, en door. Het Kralingse bos, even wat rustiger. Een toeschouwer riep: "Opgeven is geen optie!", en inmiddels vond ik dat ze gelijk had. Mijn volgende aanknopingspunt was 38 km, 2 km meer dan de langste training, en dan zou ik er daarna nog maar 4,2 hoeven. Het lukte, al kreeg ik het wel zwaarder en werd ik wat misselijk. Km 39, Crooswijk. Wat een fantastische ervaring. Inschikken per persoon, want je wordt omgeven door juichende toeschouwers en muziek. Nog een klein stukje Susanne, werd er geroepen. Ik zat erdoor, focus op de voeten van de pacer en de irritatiefactor op alles en iedereen schoot de lucht in. (Daar moest ik later zelf erg om lachen).

Onder de Kubuswoningen door en uiteindelijk draai je de Coolsingel op naar de finish. Wederom tussen al die supporters zag ik mijn vader 100 meter voor de finish. En daar was de Finish! Na de drukte over de finish kom je terecht in een serene rust. Je kon een speld horen vallen. Ik zag lopers hangend over de hekken, zittend of al strekkend. Toen besepte ik dat al deze lopers ook de finish hadden gehaald, ieder met zijn of haar eigen verhaal.

Dat moment is één van mijn mooiste momenten geweest tijdens de marathon. In alle rust en volop genietend kreeg ik mijn medaille omgehangen. Missie geslaagd!

Later, bij de derde helft van tafel 2, kreeg ik te horen dat ik lang achter Nico, pacer van LAAC had gelopen. Nooit geweten. Nico bedankt!

Susanne Wannée



INSCHRIJFBUREAU - ONZICHTBAAR, MAAR ONMISBAAR

Je hoeft er natuurlijk niet elke dag bij stil te staan, maar LAAC Twente is een vereniging die draait op vrijwilligers. Een heel kort mailtje van Annemieke van Asperen hielp om dat weer eens te beseffen.

Je zou het haast vergeten in covid-tijden maar bij het organiseren van wedstrijden heb je natuurlijk een Inschrijfbureau nodig en dus mensen die dat laten draaien. Ook LAAC heeft zo'n bureau, dat de afgelopen twintig jaar werd aangestuurd door Annemieke. Dat had ze niet in het mailtje gezet, maar heb ik gevraagd na de donderdagavondtraining, waarvoor ze vrijwel elke week naar het stadion komt.

Annemieke deelt een paar ervaringen en waarnemingen met me. Belangrijk is dat wanneer iets er gemakkelijk uitziet, het nog niet gemakkelijk hoeft te zijn om het te doen. Met een beetje fantasie geldt dat voor alles in de vereniging, maar het gaat zeker op voor het coördineren van het inschrijfbureau. Het wordt gewoon gevonden dat zaken goed georganiseerd worden. Het wordt niet echt gezien. Maar het is onder andere een kunst om vrijwilligers persoonlijke aandacht te geven en zo ervoor te zorgen dat ze terugkomen. In de begintijd betekende dat zelfs kaartjes sturen om te bedanken, omdat e-mail nog niet echt bruikbaar was.

We praten even over opvallende gebeurtenissen. Bijvoorbeeld die keer dat de inschrijving voor de Huttenkloasloop in het VVV-kantoor was en het gebouw dat logistiek gezien niet aankon. En de praktische kant van het werven van vrijwilligers voor de halve marathon in Weerselo, waar nog alles met de telefoon ging en de timing

Inschrijfbureau

Pas geleden ben ik met mijn werk voor het inschrijfbureau gestopt. Voor inschrijven zijn veel helpers nodig. Gelukkig heb ik die kunnen vinden. En al die mensen wil ik bedanken voor hun hulp, inzet en gezelligheid. Mijn speciale dank voor Annemarie Eeltink en Renate v.d. Ham voor het mee-organiseren, meewerken en mee-evalueren. We waren een super team.

Annemieke van Asperen

cruciaal was. Te vroeg bellen is gevaarlijk in verband met vergeetachtigheid en te laat bellen zorgt voor te weinig succes. Zelf denk ik aan de inschrijving in de kantine van OWC voor de cross, waar de gezelligheid iets van een buurt-huissfeer had.

Er komt natuurlijk veel meer kijken bij het regelen van het inschrijfbureau, waarbij het onderhouden van goed contact met beheerders van de locaties erg belangrijk is. Voor dat alles zijn er door het Inschrijfbureau draaiboeken gemaakt. Maar na twintig jaar inschrijfbureau kreeg Annemieke het idee bij het meubilair te horen en dat betekende dat het tijd was om te stoppen. Het was vaak genieten van de sfeer en de gezelligheid bij het inschrijven, en dat is de herinnering die blijft, zegt ze.

Jon Severijn - redactie



De Doorloper



Gezondheid en geluk

Dat het afgelopen (loop)jaar best bizar was, hoef ik niet uit te leggen. Een van de meest opvallende gevolgen was dat de herfst propvol zat met marathons. Niet handig natuurlijk, want er zijn niet voor niets voorjaars- en najaarsmarathons. En die reden elkaar nu vrolijk in de wielen. Zo kon je kiezen uit (en dan ben ik nog lang niet compleet) Berlijn, Londen, Chicago, Leiden, Eindhoven, Boston, Brugge, Amsterdam, Tokio, Rotterdam, New York en de Berenloop. Pfff.

Ik besloot van start te gaan in Amsterdam, Rotterdam en de Berenloop. En dat lijkt stoerder dan het is, want de eerste twee liep ik als 4.40-pacer en dat was prima te doen. Bovendien had ik zo extra tijd om te genieten van de sfeer. Want tjonge, wat een feest was het, bij alle drie!

In Amsterdam is de start en finish in het Olympisch Stadion sowieso altijd al indrukwekkend. Maar ook buiten het stadion stond volop publiek, en dat leek wel enthousiaster dan anders. Wat wel opvallend was: er was geen muziek onderweg, ongetwijfeld een vergunningsdingetje. Want, denkt men, anders hoopt het maar op.

Jammer en onnodig, bleek een week later in Rotterdam, waar wel overal langs de route livemuziek was. Daar hoopte het niet op, integendeel, want wie wil urenlang in de herrie van een drumband staan, of naast een rockband met de volumeknop op maximaal?

Voor de lopers was het wel heel fijn, al die muziek. Net als alle aanmoedigingen, want wat was het druk in Rotterdam. Het leek soms wel alsof je de Alpe d'Huez opliep: een mensenmenigte die uiteen week als je eraan kwam. Overal blij gezichten, overal enthousiasme, overal feest.

Twee weken later op Terschelling was het weer raak. Wat was iedereen, lopers, vrijwilligers en publiek, toch zielsgelukkig dat alles door kon gaan.

Helaas. Het is weer uit met de pret. Geen wedstrijden, geen trainingen, we zijn terug bij af. En juist na al deze geweldige ervaringen komt dat des te harder aan.

Sporten is gezond. Van wedstrijden lopen word je blij. En niets zo slecht voor een mens (en goed voor een virus) als thuiszitten. Dus alsjeblieft, Atletiekunie, Den Haag, RIVM, wie ook maar, bedenk iets slims. Verzin een list, zodat we in het nieuwe jaar weer kunnen trainen en wedstrijden kunnen lopen. Dat verenigingen en organisaties ontzettend creatief kunnen zijn, is het afgelopen jaar wel bewezen. En is de beste preventie niet een gezonde en blij bevolking?

Gezondheid en geluk. Ik heb het zelden zo intens ervaren als de afgelopen herfst.



Maar een vereniging 'loopt' niet vanzelf. Loop jij een tijdje met ons mee?
Onze vereniging kent veel enthousiaste leden, maar als we alle plannen tot ontwikkeling willen brengen, dan hebben we echt meer vrijwilligers nodig.

Wij zijn op zoek naar mensen die zich willen inzetten voor de club, waaronder:

- Trainers
- Contentbeheerder website
- Werving sponsoren

Jouw bijdrage is meer dan welkom!

Informatie of aanmelden kan bij Anton Stoorvogel: voorzitter@laactwente.nl



NK KORTE CROSS WARANDELOOP 2021

We leven in een rare tijd als hardlopers. Waar trainen we voor? Veel wedstrijden gaan niet door of doelen zijn onzeker door het virus waar ik de naam niet van zal noemen.

Gelukkig is mijn laatste doel van dit jaar wel overleefd, namelijk het NK-cross in Tilburg. Deze wedstrijd is voor iedereen die niet zo van de cross houdt een perfecte wedstrijd om mee te beginnen. Een biljart-laken zou er jaloers op zijn, zo strak liggen de lange rechte stukken erbij. Zo nu en dan wordt dit afgewisseld door een klein slingertje in het bos, maar de naam cross mag het in mijn ogen nauwelijks hebben.

Dit jaar stond ik aan de start van de korte cross. 2400m waarbij tachtig mannen zo hard mogelijk naar de eerste bocht sprinten om vervolgens twee rondes van 500m lopen voordat de 'grote ronde' aan de beurt is. Dit natuurlijk is een recept voor een spectaculaire race!

Mooier nog is de adrenaline voor de start. Strakke gezichten, atleten die nog even een paar sprintjes trekken en vervolgens nog even flink op de benen slaan. Het is niet te vergelijken met die 10km of langer waar de gemiddelde LAAC'er warm van wordt. Bij die wedstrijden staat iedereen gezellig nog even te kletsen met elkaar over het weekend en warmlopen, ach, dat kan ook nog wel tijdens de wedstrijd.

Vlak voor de start gaat het jasje uit en gaat iedereen klaar staan voor het startschot. PANG!

Daar gaan we. Hardlopen is geen contact-sport, maar duwen en trekken hoort zeker bij deze discipline om goed weg te komen. Eenmaal bij de eerste bocht zie ik dat ik iets verder achter lig dan ik voor ogen had. Ook laat ik mijzelf naar de buitenbocht drukken, dit kost meer plekken dan nodig is.

Na een kleine ronde ben ik opgeschoven naar plek 35 ongeveer, en zit ik nog niet waar ik graag zou willen zitten. Gelukkig blijf ik vanaf dit moment uit het gedrang en kan ik in de grote ronde nog veel plekken opschuiven. Ik vlieg voorbij aan enkele lopers die van de 800m komen en duidelijk moeite hebben met de afstand. Dit is meteen ook de charme van deze afstand. Door de kruisbestuiving van de 800m en de 5km deelt iedereen deelt zijn wedstrijd anders in.

Het publiek (coaches/begeleiders) dat er staat moedigt goed aan en zorgt voor net dat beetje extra waardoor ik de eindsprint weet te winnen.



Deze sprint ging natuurlijk niet om het podium, maar elke plek is er één en bij de finish ter aarde storten met bloedsmaak in de mond van de inspanning hoort bij dit "mano a mano" onderdeel van hardlopen.

Uiteindelijk blijf ik 21e te zijn geworden in een tijd van 6:54. Gezien de korte voorbereiding na mijn uitstapje bij defensie ben ik tevreden met deze uitslag. Natuurlijk hoop je op meer, maar realistisch gezien moet ik hier nu tevreden mee zijn na anderhalve maand trainen.

Voor nu lekker weer kilometers maken en de focus op het volgende NK-cross in Nijverdal. Een thuiswedstrijd waar ik zeker hoge ogen wil gooien. Dus ik ga weer verder trainen, doe!

Niels te Pas



MARATHON BRUGGE

WAAROM DE LOOPJESCLUB NAAR BRUGGE GING (EN NIET NAAR DRESDEN)

Thuiswerken in combinatie met een gezin was ook voor ons (Astrid, Chantal, Monique en Marloes) een flinke uitdaging. Tijdens de pandemie bleef eigenlijk alleen het hardlopen als sport over. In onze appgroep 'Loopjesclub' besloten we al snel een tweewekelijkse lange duurloop te maken. Deze werden naarmate de pandemie voortduurde, en onze conditie verbeterde, steeds langer en frequenter. We sloten onze loopjes vaak af met koffie en gebak buiten op het terras.



Na enkele loopjes werd het idee geopperd om gezamenlijk onze allereerste marathon te lopen, en dan het liefst in Marrakesh. Maar vanwege de pandemie gingen we toch maar voor Dresden op 17 oktober 2021. We kregen een schema van Gerry (waarvoor duizendmaal dank) en gingen aan de slag. We hebben meteen data gepland om de lange duurlopen met zijn vieren te doen, vaak op zaterdag- of zondagochtend.

Zes weken voor de race werd Dresden geannuleerd in verband met covid. Omdat we met een mooi schema bezig waren, hebben we toen gekeken welke marathon in hetzelfde weekend plaatsvond. En zo is het Brugse geworden.

De vrijdag voor de marathon zijn we vertrokken. Astrid zou in Deventer op de carpoolplaats instappen, maar omdat we (volgens anderen) altijd vrij veel kletsen, stonden we op de verkeerde carpoolplaats! Even teruggereden en toen toch op naar Brugge.

Eenmaal ingecheckt in ons appartement-hotel midden in het oude centrum hebben we een goede maaltijd genoten (nee, geen wijn...) en na een korte verkenning van het centrum op tijd naar bed. De volgende dag, volgens schema, losgelopen, en alvast wat foto's bij het 42km-bord gemaakt (ja, je weet maar nooit) en daarna Brugge in. Eerst de startnummers opgehaald, en even gekeken waar de start was. De start is midden in het historische centrum, dus letterlijk 750 meter van het hotel.

Ook de fans waren inmiddels in Brugge: de ouders van Astrid en Marloes kwamen ons aanmoedigen.

De rest van de dag geprobeerd zo min mogelijk te doen. Het weer zat mee, dus we konden ons lekker op het terras voorbereiden. 's Avonds stond er opnieuw spaghetti op het menu, we moesten natuurlijk goed eten van tevoren.

Toen was het eindelijk zo ver, onze eerste marathon! Wekker om 7.00 uur gezet en om 7.01 uur zaten we aan de pannenkoeken en havermoutpap. Terwijl we aan het ontbijt zaten, kreeg Chantal een telefoontje van haar zus dat ze onderweg was en met haar vader kwam aanmoedigen. Geweldig! Na de nodige koffie, thee en sportdrank vertrokken we richting start. Daar stonden onze eerste fans (ouders Marloes) al klaar. De spullen konden we zo bij hen in de fietstas doen, ze gingen namelijk fietsend mee. Elke 7 km foto's maken en aanmoedigen natuurlijk! Het weer was perfect: bewolkt, geen wind en geen regen, niet te warm en niet te koud.

Ons schema was gemaakt om te finishen onder de 4 uur. Na de start was het de eerste kilometers erg druk, maar na zo'n 5 kilometer kwam er meer ruimte. Astrid en Monique hebben de hele race samen gelopen, Marloes en Chantal liepen hun eigen tempo. In het parcours zat een lus waardoor je elkaar na zo'n 20 km tegenkwam. De Belgen zijn superleuke supporters en riepen je naam en teksten als "Allez!" en "Vite!"

Ook was er veel muziek langs de weg. Vaak live muziek variërend van Schotse doedelzakken tot zeker zes dweilorkesten.

Ook de Hollandse Snollebollekes schalden uit de speakers bij mensen in de voortuin.

We hebben alle vier top gelopen en zijn allemaal precies op of onder de 4 uur gefinisht. GEWELDIG! Wat een ervaring. Na wat bijkomen op het terras en afscheid nemen van onze fans zijn we in het hotel gaan douchen en rusten. 's Avonds uit eten, natuurlijk met onze medailles om, en toen eindelijk een biertje (Brugse Zotte).

De volgende dag hadden we 's ochtends een wellness geboekt. We moesten er wel 2,5 km voor lopen, maar dat ging boven verwachting! Daarna nog lekker gewinkeld en van Brugge genoten.

De laatste avond in Brugge hebben we heerlijk gegeten, nu met wijn. Dinsdag nog wat chocolade ingeslagen en toen weer richting huis.

Het was een top weekend!

Astrid, Chantal, Monique & Marloes





DE COVIDMAN OP HET HULSBEEK

Op zaterdag 2 oktober was het zover. De COVIDman. Vier rondjes zwemmen in het Hulsbeek en daarna 100 (!) rondjes over de wielerved. 81 fietsen en 19 lopen. Totale afstand 226 km. Als enige deelnemer was social distancing gegarandeerd. Mijn doel: finishen onder de 10 uur.

Een solo lange afstand triatlon. 3,8 km zwemmen, 180 km fietsen en 42 km hardlopen. En dat alles op het Hulsbeek. Op de dag zelf was het droog. 's Ochtends 12 graden opwarmend naar 15 graden 's middags. Om 8.15 uur was het zover: ik betrad het 15 graden koude water. Even kopje onder en daarna een startschot vanuit mijn begeleidingsteam. Mijn hele triatlon was gestart.

ZWEMMEN

Ik zocht gelijk een constant tempo op. Doorzwemmen was met de watertemperatuur wel noodzakelijk, maar je wilt ook niet teveel energie verspillen bij het eerste onderdeel. Na 58 minuten en ruim 3.900 meter verder klom ik weer op de kant. Tijdens de wissel de tijd genomen om te drinken en vooral warm

aan te kleden. Weer goed opwarmen was immers het belangrijkste. Acht minuten later sprong ik op de fiets. 180 km fietsen over de wielerved.

FIETSEN

De eerste ronden heb ik gebruikt om warm te worden en het goede gevoel te krijgen. Dat was na drie ronden het geval. Het jasje ging uit en het tempo kon omhoog. Het voordeel van 81 ronden fietsen is dat je ook 81 keer langs je eigen verzorgingspost komt. Eten en drinken was mogelijk wanneer ik dat zelf graag wilde. Onder tusschen kwam er het nodige publiek kijken.

De verhouding deelnemer/publiek was in de regio nog nooit zo groot. En ook al was het de COVIDman, de coronamaatregelen waren net een week daarvoor bijna alle-



maal afgeschaft. De aanmoedigingen vanuit het publiek hielpen mij enorm.

Terug naar het fietsen, waar ik mijn gemiddelde snelheid had verhoogd naar 36-37 km/h. Rustig de bekende bult op en met snelheid bult af. 81 ronden fietsen betekent ook 81 keer de bult op de wielervedbaan. In totaal zou dit meer dan 1000 hoogtemeters betekenen. Richting het einde van het fietsonderdeel liet ik het tempo iets zakken. Er moest straks immers nog een marathon gelopen worden.

Uiteindelijk legde ik ruim 180 km af in een tijd van 5 uur en 9 minuten. Goed voor ruim 35 km per uur gemiddeld. Vlot wisselen en op naar het laatste onderdeel.

MARATHON

Negentien ronden over de wielervedbaan komt overeen met een marathon. Om mijn doelstelling van 10 uur te halen moest ik gemiddeld 5:14 per kilometer lopen. Ik besloot om op dit tempo te vertrekken. Thijs Koelen (geen LAAC-lid, maar de voormalig nummer twee van Nederland op de hele triatlon) fietste met mij mee. Hij voorzag mij onderweg van eten en drinken. Doorkomst halverwege was 1:50:00. Ik lag nog steeds op schema.

Na 24 km lopen kreeg ik het toch wel behoorlijk zwaar, maar ja opgeven was geen optie, want dat zou betekenen dat ik dit alles nogmaals moest gaan doen. Mentaal bleek ik gelukkig sterk genoeg om de kilometertijden vlak te houden.

Met nog drie ronden te gaan zag ik op mijn horloge dat ik precies 11:54 over een ronde wielervedbaan mocht doen. De daaropvolgende ronde ging in 11:53. De voorlaatste ronde in 11:54. Het kon nog steeds maar ik mocht niet verslappen.

Nadat ik in mijn laatste ronde voor de 100e keer over de bult ging, besloot ik op het voor de dinsdaggroep bekende kilometerpunt iets te versnellen. Dat lukte.

Ik haalde de finish in een tijd van 9 uur, 59 minuten en 18 seconden. Een marathon-tijd van 3:40:31. Slechts 31 seconden verval tussen de 1e en 2e helft van de marathon.

Dolgelukkig viel ik na de finish uitgeput in de armen van Ilone, mijn vrouw. Tijd voor rust.

Remko Siers

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





Patrick de Co

Je komt ze ook overal tegen

Geïnspireerd door de herfstkleurverhalen van Maarten Smidt op Strava, dacht ik: ik ga die mooie oranje herfstgloed ook op de gevoelige plaat zetten. Hmm, niet helemaal gelukt, Lonneker is toch wel een typisch 'groen dorp'. Nou ja, dan maar mijn Wiefkerpad intervalsessie doen. Blijft lachen, de Lonneker Bölt op in 5x 100 sprint afgewisseld met 100 meter dribbelen. De eerste keer is nog een beetje wennen maar dan voel je ineens je benen loskomen, zwevend over het smalle weidepad, afremmen voor de dribbel om weer als een straaljagerpilot die benen aan te jagen. Je krijgt er echt zo'n vroem, vroem gevoel bij. Even terugschakelen en volledig in de relax-stand loop ik verder. En passant passeer ik een wandelende Robert-Jan en Barbara.... een snelle groet in het voorbijgaan. Sorry Robert-Jan, die benen hé, die gaan en gaan. Geen houden aan...

Beheer je doelen

Dwars door de stad

En eigenlijk is dat best leuk. Op weg naar mijn garage, mijn auto ophalen. En waarom ook niet gewoon met de benenwagen. Lampjes om en lopen maar. In eerste instantie over het fietspad, eenmaal in de stad aangekomen, netjes over de stoep. Beetje opletten op wandelaars, steppende kinderen, overstekende kinderwagens.... En het werd nog veel leuker in het hartje centrum Enschede. Door de winkelstraten, fietsers van links en van rechts, met en zonder verlichting, ach ik kan er wel van genieten. Nog even de Korte Haaksbergerstraat slechten.. hmmm, dat ruikt lekker, die wietgeur van alle kanten. En mocht ik al vermoeid zijn, wauw ik zweef op wolkjes, ik dans door de straat... en misschien heb ik ook wel iedereen met een big smile goedenavond gewenst. En verder maar weer, bijna de bestemming bereikt. Wat zou de monteur hebben gedacht, misschien wel 'wat een vrolijke vogel', of 'nou die is er vroeg bij vanavond'. Ik heb het maar niet gevraagd. Ik heb mijn loopje gehad en ook nog lol gehad onderweg... morgen nog een keertje of is dat te doorzichtig? 😊

3,0 km

✗ = knietje (in kruis), actieve knie-inzet

Vanochtend in de groepsapp, een aandachtspunt van onze trainer Joop. Daar heb ik toch echt even over na lopen denken. Als 'ervaren' hardloper snapte ik natuurlijk meteen wat hij bedoelde. Maar wat nou als zo'n bericht in onbevoegde handen terecht komt? Mijn associatie was: Joop geeft een zelfverdedigingstraining. Ben ik er een keer niet, mis ik gelijk de krenten uit de pap. Ik zie het ook helemaal voor me, 18 mannen en vrouwen staan op Het Hulsbeek te oefenen. 'Optillen en naar voren die knie', roept Joop. 'Kom op, meer passie erin....' Heb je beeld? En je moet er niet aan denken, dat je dit in tweetallen moest oefenen 😊

Hé Joop, ik maak maar een dolletje. De reminder was strak geformuleerd net als je volgende appje: 🗡 = arm/elleboog actief naar achteren, ontspannen naar voren. Duidelijke taal, ik vergeet het niet meer 😊



Een stipje aan de horizon

Het bleke zonnetje deed volop zijn best; het was die vermaledijde wind die de hardlopers parten speelde. Voorovergebogen, stap voor stap komen ze dichterbij. Nog even, moeten ze hebben gedacht. Het gesprek was al verstomd, de blik op oneindig. De hoek om, daar zou hij moeten staan... hopelijk heeft hij zijn thermoshirt aan.... het zal een barre tocht worden.

Ha, de blikken vangen elkaar, de glimlach breekt door, de kou glijd van ze af, het groepje van drie is compleet. In deze driehoek kaatst de wind van ze af, verwarmt het zonnetje hun bolletje en spettert de energie in vonken van ze af. Het gelach neemt de overhand, drie blij lopers, ieder met een eigen verhaal om mee te delen. Zie ze eens rennen, huppelend als lammetjes, blij dat ze samen kletsen en lachen. Op weg naar die lonkende horizon.

com 14

dgelop
Overijssel



**Maatschap voor
fysiotherapie
Kruisstraat**

Fysiotherapie
Manuele therapie
Sportfysiotherapie
Kinderfysiotherapie
Podotherapie
Echografie

Kruisstraat 8
7573 GJ Oldenzaal
0541 514833

Contactpersoon:
André Bosgraaf

Advertentie R-Design, voegen zij hier nog toe



LAAC'ers aan de kook

TARTA DE SANTIAGO

Deze eeuwenoude taart, die traditioneel wordt versierd met het Sint Jacobskruis, komt oorspronkelijk uit Galicië in Noordwest-Spanje. Deze taart heb ik gebakken voor de redactie van de Duurloper (zoals het hoort 😊) en het eindproduct is door hen goedgekeurd. Mijn versie zag er iets minder uit dan bovenstaande foto, maar smaakte des te beter.

Ingrediënten

250g amandelen (ongebrand, ongezouten)
250g fijne kristalsuiker
Geraspte schil van een sinaasappel
Geraspte schil van een citroen
6 (scharrel)eieren (gesplitst)
0,5 theelepel amandelextract
0,5 theelepel kaneel
Poedersuiker (om te bestuiven)
Een taartvorm van 28cm

Bereiding

- Stap 1: Verwarm de oven voor op 170°C en vet een springvorm van 28cm goed in met boter.
- Stap 2: Rooster de amandelen licht (8 tot 9 minuten bij 170°C) en maak ze hierna fijn.
- Stap 3: Klop 180g suiker, de geraspte sinaasappel- en citroenschil en eierdooiers door elkaar tot een licht en luchtig mengsel. Roer vervolgens de gemalen amandelen, het amandelextract en de kaneel erdoor.
- Stap 4: Klop in een aparte kom de eiwitten met de resterende suiker stijf. Voeg ongeveer een kwart van de eiwitten toe aan het dikke amandelmengsel en spatel het door elkaar. Voeg hierna nog een kwart toe. Voeg ten slotte het resterende eiwitmengsel toe en spatel het erdoor tot het volledig gemengd is.
- Stap 5: Schep het mengsel in de ingevette vorm en bak in een voorverwarmde oven gedurende 40 minuten.
- Stap 6: Haal uit de oven, laat 10 minuten afkoelen in de vorm en stort dan op een rooster.
- Stap 7: Voor de decoratie: zoek de vorm van het Jacobskruis op het internet, druk deze af, knip hem uit en gebruik dit als sjabloon.
- Stap 8: Als de cake is afgekoeld, bestuif je de cake met poedersuiker en dien je hem meteen op.

Anton Stoorvogel

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



Fysiotherapie bij hardlooplessures | Looptechniek
Beweeganalyse BeweegLab | Revalidatie

SLUITINGSDATUM

KOPIJ VOLGENDE

DUURLOPER:

7 FEBRUARI

NIEUWE LEDEN

Jord Haven.....Enschede
Egbert Kroese.....Hengelo
Rense Nijland.....Oldenzaal
Julian van Orsouw.....Oldenzaal
Leonie Oude Avenhuis-Haarhuis.....Deurningen
Herman Scholten.....Oldenzaal

Hardlopen doe je met

...



... training geven (1)

We staan onder een lantaarnpaal op het fietspad van het Hazewinkel industrieterrein. Wanhopig zoek ik in mijn mapje naar het juiste blaadje. Hierop heb ik (heel overzichtelijk) de oefeningen staan die ik tijdens mijn eerste (proef)training met deze groep wil doen. Maar het blaadje blijft onvindbaar, dus wint uiteindelijk de stress het van de overzichtelijke rust. Dan maar improviseren en uit het hoofd de oefeningen afwerken. Welke had ik ook alweer bedacht? Ik kan uit ervaring van jaren-zelf-training-genieten een aantal oefeningen opdiepen en met wat hulp komen er nog net voldoende losmaak- en warming-upoefeningen uit. De loopscholing die volgt is iets meer gestructureerd en ik doe mijn best de onzekerheid te verhullen met luide commando's. Daarna neemt de 'echte' trainer het over en kan ik weer rustiger ademen. Wat een stress, en ik was ook al te laat.....

Zo verging mijn eerste training bij LAAC Twente. Hoe moeilijk kan het zijn, dat training geven? Beetje voor een groep staan, goede warming up, fijne loopscholing en een pittig kernprogramma draaien. Kind kan de was doen, toch? Nou, niet dus.

Sinds ik me heb opgegeven voor de BasisLoopTrainer 3 opleiding van de Atletiek Unie denk ik er heel anders over. Achter iedere training zit een diepere gedachte. De training past in een zorgvuldig opgebouwde set, ook wel het jaarplan genoemd. Dit is afgestemd op verschillende doelen die gedurende het jaar zijn gesteld; meestal belangrijke wedstrijden in voor- en najaar, die door veel LAAC'ers gelopen worden. Zo is het in ieder geval in onze trainingsgroep.

Maar zo'n jaarplan is nog best wel theoretisch, dus goed te doen. Thuis achter je computer een mooie planning maken is leuk, leerzaam en zinvol, maar het daadwerkelijk training geven is weer hele andere koek. Nu moet ik ineens zelf zeggen wat iedereen moet gaan doen. En hoe hou je het overzicht? Loop je voor, naast, of achter je groep? En hoe zit het met de veiligheid? Zijn er mensen geblesseerd waar je rekening mee moet houden? Voert iedereen de door jou gewenste oefeningen wel goed uit? En hoe ga je dat dan corrigeren? Kan iedereen jou wel verstaan en zien? Heeft iedereen er nog plezier in? Enzovoort, enzovoort.

Kortom, ik werd door een stortvloed aan onzekerheden overvallen tijdens mijn eerste trainingen. Gelukkig is er goede begeleiding aanwezig om me op het juiste pad te brengen en zijn mijn atleten zeer meegaand en vergevingsgezind. Dank daarvoor! Ik heb inmiddels drie trainingen achter de rug, nog niet veel, maar ik merk al dat het beter gaat. Een goede voorbereiding is het halve werk en zelfs dan kan het nog nodig zijn om af en toe te improviseren. Natuurlijk is ook een gedegen kennis van de trainingsleer een vereiste om een goede training te kunnen geven. Daar gaan we de komende maanden aan werken. Ondertussen blijf ik mijn atleten plagen met mijn proeftrainingen en hoop ik na iedere training weer veel geleerd te hebben.

Het blaadje met de oefeningen bleek gewoon in het mapje te zitten en te laat komen gaat me niet meer gebeuren. Een gemotiveerde groep hardlopers aansturen is bovendien hartstikke leuk. Met het aantal keren training geven zal ook de kennis en zelfverzekerdheid toenemen. Mijn ervaring bij LAAC-Twente krijgt hier een enorme diepgang door, want hardlopen doe je met ... training geven.

WEDSTRIJDUITSLAGEN

19 september 2021

Swiss Trail Tours	25km/1500hm
Dione Scheuten	2:59:31
Bob Gosemeijer	2:42:04

23 september 2021

FBK Dubbele Mijl

Martijn Oonk	9:39
Arnold Klieverik	10:15
Bert Wessels	10:30
Thijs Oude Nijhuis	10:48
Mark Saathof	10:52
Milan Veenstra	11:09
Robin Brand	11:14
Vincent Bloemen	11:40
Rob Baars	11:58
Christian Hollanders	11:58
Bert Mol	12:38
Laura Bomers	14:28
Carien Tebbens	14:23
Michel Nijland	14:41
Wouter Lindemann	14:55
Jon Severijn	17:45
Loes Hemmes	18:05
Sonja Kruse	20:02

26 september 2021

Berlijn Marathon	Hele marathon
Bernadette Grundel	4:19:12
Jan Willem ten Heuw	4:20:16

1 oktober 2021

Kustmarathon Zeeland	Hele marathon
Henry Breukelman	3:38:24
Clemens Meuleman	3:46:09

3 oktober 2021

Halve van Oldenzaal	Halve Marathon
Martijn Oonk	1:14:14
Bob Gosemeijer	1:16:29
Bert Wessels	1:18:45
Joop Vriend	1:24:41
Dione Scheuten	1:25:42
Marcel Klamer	1:26:16
Wim Westerveld	1:26:22
Rob Baars	1:26:54
Christian Hollanders	1:28:02
Vincent Bloemen	1:28:07

Peter-Paul Slot	1:31:30
Marcel van Wilpe	1:33:54
Anoek Geerlink	1:36:55
Laura Kotte	1:44:20
Susan Siemerink	1:46:23
Rian Ottenhof	1:46:40
Carien Tebbens	1:49:12
André Bosgraaf	1:49:29
Hans Hevink	1:52:46
Leonie Dijkhuis	1:53:46
Rianne Vossers	1:53:59
Gerwen Apenhorst	1:54:28
Bianca Menderink-Harink	1:55:07
Gjalt Gjaltema	1:55:07
Frans Oude Kempers	1:55:29
Peter Haven	1:57:48
Marijke Loohuis-Mos	1:58:40
Debby Hoffmann	1:58:41
Carlijn Huisjes	1:58:42
Richard Dalhoeven (pacer)	1:59:41
Chantal Lansink (pacer)	1:59:41
Irene Bulter	2:01:46
Yoram de Langen	2:01:07
Robert-Jan van Scherpenzeel	2:02:25
Sabine Veldhuis	2:03:11
Rutger Tan (pacer)	2:04:40
Anja Ligthart (pacer)	2:04:40
Henk Wessels	2:06:52
Marjolein Heerts	2:06:57
Monique Greftehuis	2:08:15
Miranda Bruins (pacer)	2:09:23
Johan Hanna	2:10:31
René Masselink	2:12:28
Paulien van Bruggen (pacer)	2:13:34
Michel Nijland (pacer)	2:13:35
René Roelofs	2:14:02
Norbert Sinnema	2:14:16
Inge Bonvanie	2:21:33
Gerda Scholten	2:21:33
Hans Lenderink	2:21:44
	10,1 km
Arnold Klieverik	35:42
Thijs Oude Nijhuis	37:37
Bart Damveld	43:30
Marc Nijhuis	43:54
Jaap Suhre	44:21
Marc Raanhuis	44:24
Colette Gomez	45:24

Jolijn Ehringfeld	47:16
Robert Brunink	48:49
Maarten Jansen	50:15
Harry Pot	51:52
Daniel Visscher	52:52
Roxanne van der Laan	54:18
Bob Wolbert	54:31
Hugo Kok	55:45
Roy Niehof	56:06
Peter Leijdekkers	58:33
Talitha Huisjes-Faber	58:52
Wim Buijvoets	1:00:43
Jon Severijn	1:00:52
Joop Tiehuis	1:01:07
Patrick De Co	1:01:28
Anique Nijhof-Hammerman	1:01:29
Bernadette Nijenhuis	1:01:48
Loes Hemmes	1:03:30
Gerrit Bultman	1:05:57
Jacoline Huisjes	1:06:57
Martine ten Dam	1:07:24
	5 km
Robin Brand	18:18
Lesley te Pas-Smit	18:34
Wouter Arends	18:49
Hans Dat	20:58
Laura Bomers	23:41
Herman Holterman	35:26
Jan van der Zande	42:04

9 oktober 2021

Jutberg Trail Dieren	30,5km
Hans Hevink	2:56:05
Rianne Vossers	3:32:47

10 oktober 2021

Marathon Leiden	Hele Marathon
Alex Bode	3:47:50

10 oktober 2021

Marathon Eindhoven	Halve Marathon
Roxanne van der Laan	1:53:33

16 oktober 2021

Indian Summer Trail	30km
Hans Hevink	3:04:25
Carlien Tebbens	3:14:35
Rianne Vossers	3:18:10

17 oktober 2021**Brugge Marathon Hele marathon**

Astrid Boudrie	3:50:53
Monique Harink	3:50:53
Marloes Seinen	3:57:51
Chantal Houtkamp	4:00:38

17 oktober 2021**Amsterdam Marathon Hele marathon**

Joop Vriend	2:53:41
Wim Westerveld	3:03:20
Debby Heithuis	3:26:31
Gerry Visser (pacer)	4:39:34

31 oktober 2021**Diepe Hel Holterbergloop 6,5km**

Martijn Oonk	21:26
--------------	-------

10km

Niels te Pas	33:44
Bert Wessels	35:12
Niels Scheffer	36:01
Bastiaan Roelofs	36:54
Thijs Oude Nijhuis	36:55
Dione Scheuten	38:34
Thijs Nijhof	41:28
Anja Hofman	48:10
Maarten Jansen	49:45
Roxanne van der Laan	51:53
Edith Mulder	51:52
Marjolijn Heerts	51:54
Jacoline Huisjes	1:04:21

Halve marathon

Mark Saathof	1:20:04
Richard Loendersloot	1:22:11
André Bosgraaf	1:39:22
Leonie Dijkhuis	1:54:04
Peter Haven	1:57:23

24 oktober 2021**Marathon Rotterdam Hele marathon**

Kevin Schaap	2:56:11
--------------	---------

Rob Baars	3:15:18
-----------	---------

Debby Hoffman	4:21:03
---------------	---------

Maud Bijsterbosch	4:35:35
-------------------	---------

Monique Grefthenhuis	4:39:31
----------------------	---------

Gerry Visser (pacer)	4:39:36
----------------------	---------

Herman Holterman	4:45:02
------------------	---------

Susanne Wannée	4:48:28
----------------	---------

Nico Langeslag (pacer)	4:49:17
------------------------	---------

6 november 2021**Kleintje Berenloop Terschelling 5km**

Rianne Vossers	24:11
----------------	-------

10km

Gerry Visser	55:43
--------------	-------

7 november 2021**Twentse Smokkeltrail Losser 27km**

Erik Lentfert	2:29:17
---------------	---------

14km

Wim Westerveld	1:02:32
----------------	---------

Richard Linderman	1:20:25
-------------------	---------

Jolijn Ehringfeld	1:30:05
-------------------	---------

Anja Ligthart	1:30:05
---------------	---------

Marijke Loohuis - Mos	1:35:34
-----------------------	---------

Robert-Jan van Scherpenzeel	1:35:49
-----------------------------	---------

Renate Jansen	1:36:18
---------------	---------

Irene Bulter	1:36:19
--------------	---------

Bob Alfrink	1:37:30
-------------	---------

Monique Grefthenhuis	1:37:46
----------------------	---------

Inge Bonvanie	1:39:46
---------------	---------

7 november 2021**Berenloop Terschelling Hele marathon**

Gerry Visser	3:58:24
--------------	---------

Rianne Vossers	4:02:20
----------------	---------

Anton Stoorvogel	4:03:17
------------------	---------

Hans Hevink	4:21:29
-------------	---------

Halve marathon

Bé Meerman	1:54:20
------------	---------

28 november 2021**Twentse Cross Competitie****Bovenbergcross 10km**

Martijn Oonk	33:12
--------------	-------

Arnold Klieverik	35:45
------------------	-------

Niels Scheffer	35:53
----------------	-------

Mark Saathof	36:31
--------------	-------

Rik Spijkerman	38:49
----------------	-------

Wim Westerveld	39:01
----------------	-------

Ruud Schurink	39:17
---------------	-------

Thijs Oude Nijhuis	39:23
--------------------	-------

Rob Baars	40:38
-----------	-------

Christian Hollanders	40:57
----------------------	-------

Thijs Nijhof	42:34
--------------	-------

Clemens Meuleman	45:05
------------------	-------

Bianca Menderink-Harink	47:19
-------------------------	-------

Susan Siemerink	48:57
-----------------	-------

Carien Tebbens	50:15
----------------	-------

Bob Wolbert	50:59
-------------	-------

Carlijn Huisjes	51:33
-----------------	-------

Rianne Vossers	54:53
----------------	-------

Jacoline Huisjes	1:08:10
------------------	---------

5km

Bob Gosemeijer	17:22
----------------	-------

Raymond Brunninkhuis	18:09
----------------------	-------

Bastiaan Roelofs	18:15
------------------	-------

Bart Damveld	19:02
--------------	-------

Wouter Arends	19:05
---------------	-------

Robin Brand	19:08
-------------	-------

Dione Scheuten	19:18
----------------	-------

Erik Lentfert	21:28
---------------	-------

Monique Kropmans	25:47
------------------	-------

Gerrit Bultman	26:33
----------------	-------

Rox van der Laan	26:58
------------------	-------

Inge Bonvanie	28:31
---------------	-------

28 november 2021**Warandeloo/NK Cross 2,4km**

Niels te Pas	6:54
--------------	------



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

Niet gemeld, is een grote kans op niet vermeld. En dat is jammer!



Midwinter Marathon Apeldoorn

In het weekend van 4, 5 en 6 februari is de **Midwintermarathon in Apeldoorn** toe aan de 48e editie. Tot een aantal jaren geleden bestond het evenement uit drie onderdelen op zaterdag: de Minimarathon van 18,6km, de Asselronde van 27,5km en de hele marathon. Later kwam er een 8 kilometer bij, verschoof het evenement naar de zondag, werd de marathon – tot verdriet van veel marathonlopers – geschrapt, en werden de twee incurante afstanden ingekort tot 10 Engelse Mijl en 25 kilometer. Sinds kort wordt er op zaterdag toch weer een marathon georganiseerd (zij het over onverhard terrein, zonder wedstrijdelement en voor een zeer beperkt aantal deelnemers) en is er een 4km Night Run bij gekomen.

Wat echter niet veranderd is, is het fraaie parcours. Je loopt door de prachtige bosrijke omgeving van Apeldoorn en Hoog Soeren en over de uitgestrekte heidevelden bij Assel. De start en finish is op de 'koninklijke' Loolaan. En wat ook niet is veranderd, is dat de Asselronde (ook al is hij dan 2,5 kilometer korter dan vroeger) een prima voorbereiding is op de voorjaarsmarathons.

STARTTIJDEN EN AFSTANDEN:

Vrijdag 4 februari 2022:

19.30 uur Night Run (volgeboekt)

Zaterdag 5 februari 2022:

10.30 uur Kroondomein Het Loo Marathon (volgeboekt)

Zondag 6 februari 2022:

11.15 uur Mini-Marathon (10 EM)

11.45 uur Start Asselronde (25 km)

15.00 uur Acht van Apeldoorn (8 km)

KOSTEN:

25km: 27,50 euro

10EM: 18,50 euro

8 km: 13 euro

START/FINISHLOCATIE:

Loolaan/hoek Bosweg, Apeldoorn

Meer informatie: www.midwintermarathon.nl



VANDAAG BEPAALT HOE MORGEN LOOPT



RUN

KUIPERSDIJK 52 | ENSCHEDE

Keep on running, *Stay Fit!*

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

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

Lekker lopen begint bij Step One!

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

SPORTSCHOENEN ADVIESCENTRUM

Step One
TRIATHLON TRAIL AND RUN

PODOLOGIE - TRIATHLON - TRAIL - RUNNING



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

www.steponeborne.nl



Altijd de nieuwste collectie

RUN

Enschede

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

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

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

**SPECIALZAAK
VOOR DE LOOPSPORT**

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

AVONTUUR FOCUS INNOVATIE

OPHUISFIETSEN.NL



CPHUIS
FIETSSPECIALZAAK.

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