



2020
DUURLOPER



Opgericht 18 oktober 1984
Aangesloten bij de Atletiekunie

IN DEZE DUURLOPER

Van de voorloper.....	3	Midwinter marathon	30
Van de bestuurstafl.....	5	Hardlopen doe je met	31
Van de redactie.....	5	Trotseer de trappen van Møn.....	32
De Loopster	6	LAAC'ers aan de kook	34
Sukerbietentrail	11	De Doorloper.....	37
Where Science Meets the Runner.....	12	Twentse Ven'nloop	44
Hulsbeekcross.....	14	Seizoensranglijst 10 km	40
Halve Ironman in Bahrein	16	Seizoensranglijst halve marathon.....	43
Hulsbeekcanicross.....	22	Seizoensranglijst marathon en ultra.....	46
Trainernieuws.....	24	Wedstrijduitslagen.....	48
Hulsbeekcross - foto's	28	Uitgelicht: Boerenstampot-trail.....	52

LAAC DUURLOPER

Nummer 1 | februari 2020 | verschijnt 5 keer per jaar

REDACTIE

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

redactie@laactwente.nl

VERZENDING DUURLOPERS

Wim Molenberg
Ronald Doop

ADVERTENTIES

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

WEBSITE

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

BESTUUR

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

SECRETARIAAT LAAC TWENTE

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

VERTROUWENSPERSOON

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

LEDENADMINISTRATIE

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

WEDSTRIJDSECRETARIAAT

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

BANKREKENING

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

CONTRIBUTIE 2020

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

it starts here

Datacenters
Connectivity
Managed Cloud
Hosting
ISP Services
ICT Services

Previder - it starts here

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

previder

www.previder.nl

Maatschap voor fysiotherapie Kruisstraat

Fysiotherapie

Manuele therapie

Sportfysiotherapie

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

VAN DE VOORLOPER



Inmiddels is het jaar 2019 afgesloten. Privé was het een lastig jaar met het overlijden van mijn beide ouders, maar gelukkig was het voor LAAC een stuk beter. De afgelopen tijd is onze penningmeester hard aan het werk geweest met de afronding van de financiën over 2019 en de invoering van een nieuw financieel systeem. Hierdoor hebben we nu een goed ingerichte ledenadministratie en financieel systeem en kunnen we 2020 met vertrouwen tegemoet zien.

Recent was ook weer de Hulsbeekcross. Met niet alleen rond de 250 deelnemers vanuit de Twentse Cross Competitie, maar ook eenzelfde aantal deelnemers die specifiek voor de Hulsbeekcross kwamen, was dit toch een behoorlijk groot evenement. Het was een zeer geslaagde dag waarbij ik heel wat prijzen mocht uitreiken (alle verschillende categorieën, prijzen voor de Hulsbeekcross en prijzen voor de competitie van de Twentse Cross Competitie).

De organisatie ging prima al hebben we bij de evaluatie natuurlijk wel wat verbeterpuntjes gevonden voor volgend jaar.

Ons grootste probleem was een slot dat niet open wilde, waardoor zaterdag drie mensen twee uur bezig waren. De opening was de Canicross en dat blijft toch altijd mooi om te zien. Van een vrouw met twee honden die er zo fel vandoor gingen dat de dame de grootste moeite had overeind te blijven, tot een man met een zeer klein hondje waar de verhoudingen enigszins waren omgedraaid. Ook de jeugd vanuit de Twentse Cross Competitie was prachtig om te zien. Heerlijk hoe fanatiek die kleintjes van start gaan. Alleen die trotse ouders die foto's maken van het podium en dan niet willen dat ik zichtbaar ben op de foto!

Onze lopers maken weer allemaal mooie plannen voor het voorjaar en de trainers zijn weer hard aan het werk om ons hiervoor klaar te stomen. Zeker op

de dinsdagavond is het regelmatig erg druk. Maar het is ook mooi te zien hoe onze lopers elkaar ook in het weekend vaak opzoeken voor een gezamenlijke duurloop. Op Strava zie ik iedere keer weer gezellige groepjes lopen (en af en toe ben ik gewoon jaloers als ik niet gevraagd ben om mee te doen).

Daar blijkt toch iedere keer weer hoe belangrijk die verenigingsband is. Ook leuk is de drive van onze lopers. Als er een storm over Nederland waait, dan worden er overal sportevenementen afgelast maar onze lopers gaan lekker door. Ze gaan misschien iets eerder of later maar de training zal gebeuren. Zo liep ik zondag 9 februari dus gezellig met Paulien en Rianne over de Sallandse heuvelrug. Op tijd, zodat ik, tijdens de storm Ciara in de middag, met de beentjes omhoog van een kopje thee kon genieten.

Succes met jullie plannen dit voorjaar en ik kijk uit naar de verslagen in ons mooie clubblad.

Anton Stoorvogel

GALL & GALL

GERARD LUBBEN

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

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

www.galloldenzaal.nl

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

www.elly.buijvoets.nl

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



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

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

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

Voor meer informatie kijk op mijn web-site.

VAN DE BESTUURSTAFEL

We zijn als bestuur ons aan het voorbereiden op onze eerste jaarvergadering in de huidige samenstelling. Gelukkig zijn we tijdig begonnen en hebben we al een boel zaken op orde. Zo is de kascommissie al langs geweest en is die horde genomen. Maar we willen natuurlijk al onze plannen voor het komend jaar op een rijtje hebben zodat we die kunnen presenteren. Wij hopen dat velen van jullie naar de vergadering komen. Het is misschien minder gezellig

dan een hardlooptraining, maar het is belangrijk om met elkaar te bespreken welke richting wij met onze vereniging op willen. Dit is het moment om aan te geven wat voor wensen je hebt en welke zaken, in jouw ogen, verbetering behoeven. Zonder jullie input is het voor ons als bestuur lastig om de juiste focus te bepalen. Kortom wij hopen jullie allemaal te mogen verwelkomen op woensdag 11 maart om 19.30 uur bij Paal 12 in Oldenzaal.

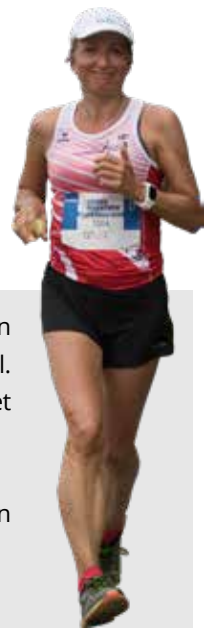
Daarnaast willen we jullie herinneren aan de clubcompetitie. Zoals afgesproken worden de clubkampioenen op de 5km, 10km, 15km en halve marathon bepaald aan de hand van de resultaten bij de Halve Marathon van Hengelo (niet tijdens de HMO omdat dan veel van onze leden als vrijwilliger niet mee kunnen doen). Voor de marathon wordt de clubkampioen bepaald over het hele jaar 2019. De uitreiking zal plaatsvinden op een donderdagavond na de training kort na de Halve Marathon van Hengelo.

SLUITINGSDATUM KOPIJ VOLGENDE DUURLOPER:

22 APRIL 2020

VAN DE REDACTIE

door Anja Ligthart



Elk jaar zoeken we met de redactie naar een geschikte foto voor de omslag. Die moet aan nogal wat eisen voldoen: een foto in hoge resolutie, portrait, met de juiste ruimte voor de postzegel, de adressticker en de titel. Dat zijn de technische eisen. Maar daarnaast: één of meerdere LAAC'ers in clubkleding tijdens een duurlooptocht. Het zou mooi zijn als je door de foto meteen zin krijgt om je loopschoenen aan te trekken en naar buiten te gaan.

Die foto is niet makkelijk te vinden. Ook niet na een oproep in de Duurloper. En daarom hebben we de afgelopen twee jaar maar zelf een foto gemaakt. Dat kan natuurlijk altijd.

Maar dat hoefde deze keer niet. Michel Nijland kwam thuis van een loopavontuur met deze prachtige foto. In de volgende Duurloper lees je meer over Michel en hoe en met wie hij op die mooie besneeuwde berg terecht kwam. In zijn LAAC-singlet.

Heb jij ook een mooie foto? Met bijbehorend avontuur? Mail het ons: redactie@laactwente.nl

Er waren weer veel goede oplossingen voor de Kerstpuzzel! De goede oplossing is *Hulsbeekcross*. We konden aan het tijdstip van de inzendingen van de oplossingen zien dat de post lang niet iedereen een gelijke kans heeft gegeven. Daarom hebben we voor het bepalen van de winnaar de randomfunctie van SPSS gebruikt.

De winnaar van roem en eer Kerstpuzzel 2019 is **Clemens Meuleman**!



PR's van Debby

10km	45:53
21,1km	1:44:33
42,2km	4:11:16

DE LOOPSTER: DEBBY WESTERVELD

NIEUWE UITDAGINGEN

Door Jon Severijn - redactie

Aan de zuidkant van het station in Oldenzaal is een nieuw wijkje in aanbouw. In een van de nieuwe huizen hier woont Loopster Debby Westerveld met haar man Wim. De buurt is zo nieuw dat de huisnummering deels nog ontbreekt, maar gelukkig heeft een straatgenoot behulpzaam een enorm nummer in het erkerraam gezet en met een beetje tellen lukt het om de juiste voordeur te vinden.

Een kleurige fotowand in de woonkamer maakt duidelijk dat het huwelijk nog niet lang geleden was. En er is nog meer nieuws, want Debby is zwanger. Niet iedereen met wie ze traint bij de club weet dat al tijdens het interview, maar wanneer de Duurloper op de mat ligt, zal ze het hebben verteld.

Het is duidelijk dat haar (loop)plannen en doelen wat zullen moeten worden bijgesteld, maar eerst hebben we het over hoe en waarom ze is gaan hardlopen. Debby komt uit Fleringen en was daar fanatiek volleybalster. Ondertussen volleybalt ze nog wel, maar in een vriendinnenteam, overigens nog steeds op een aardig hoog niveau. Bij het volleyballen was de passie voor het hardlopen trouwens nog niet duidelijk. Als de bal het veld uitrolde was zij de laatste om er achteraan te rennen. Het hardlopen begon met wandelen. Ze heeft de Vierdaagse gelopen met een vriendin en samen kwamen ze tot de conclusie dat ze een nieuwe uitdaging wilden. Dat zou een halve marathon moeten worden. Na het maken van het plan is ze meteen de volgende

dag schoenen gaan kopen. Ze is eerst alleen (nou ja, samen met Evi) begonnen. En lopen deed ze aanvankelijk langs het kanaal, zodat niemand haar kon zien. De clinics met onder andere Ingrid Prigge betekenden een opstapje om beter te gaan trainen en dat deed ze vervolgens bij OLC in Ootmarsum. Na verhuizing naar Oldenzaal werd LAAC de logische club om bij te gaan trainen. Wim, die volgens Debby een heel fanatiek sporter is en tijdens het interview boven (!) aan het fietsen is, traint ook bij LAAC.

De hardloopprestaties werden in de jaren dat ze liep gestaag beter, maar de echte verbetering kwam door gestructureerd trainen bij LAAC. Debby zegt dat ze daar zelf ook heel fanatiek van kan worden. Ze is wel van de structuur. Niettemin is het aantrekkelijke van hardlopen ook dat je zo uit je huis op een zelfgekozen moment kunt lopen. Voor haar geldt dan ook nog eens dat ze zo op Boerskotten is. En dan kan ze ook nog eens voor gezamenlijk lopen aansluiten bij de 'buurvrouwen van de club' die ze kent van LAAC.

Ze heeft ontdekt dat ze graag samen met een groepje loopt. Maar in de (warme) voorbereiding op de marathon van Münster (2018) heeft ze ook veel alleen getraind. Die voorbereiding is goed verlopen, maar er zit aanzienlijk meer in dan de 4:11 die ze toen liep. Andere marathons staan op haar lijstje, waarbij het aantrekkelijk is om de marathon te combineren met een reis(je) naar een mooi of interessant land. Wie weet New York. Maar het gaat haar zeker ook om het zoeken en vinden van uitdagingen. Zo vertelt ze heel enthousiast over de trail van 33 km die ze liep in Nijmegen. Op deze 'Devil's Trail' werd ze tweede vrouw met niet meer dan ruim 20 trainingskilometers in de benen.

Ik vraag of ze alleen van lange afstanden houdt. Dat is niet helemaal zo. Nu ze sneller wordt op de langere afstanden wordt tegen haar gezegd dat "als je snel wilt worden, je kortere wedstrijden moet lopen." Dat weet ze zelf ook wel, maar ze vindt dat wel een "beetje spannend", omdat het dan meteen goed hard moet gaan, vanaf de start.



Tot nu toe heeft ze nooit korter dan 8 km in een wedstrijd gelopen. En Debby wil eigenlijk heel ver. Ze denkt aan 50 km of 60 km “of zo”. We hebben het even over Jan Knippenberg, die misschien wel snel wilde, maar vooral ver. Ze heeft zich tijdens een vakantie op Texel in hem verdiept en heeft zijn graf bezocht. Hij was in haar ogen wel heel extreem, maar ze zou misschien wel zo’n ultra, op Texel, willen lopen. Dit keer liepen ze de estafette. Maar ze moet het “niet aan mijn ouders vertellen”. Die zijn zelf geen hardlopers en zien soms lopers en loopsters niet zo fijn finishen.

Ondertussen is Debby niet alleen erg vast gaan trainen, meestal vier keer per week, maar is ze zich ook meer gaan verdiepen in de theorie achter trainen en hardlopen. Interessant is dan bijvoorbeeld het exact bepalen van het omslagpunt. Ze gebruikt haar horloge voor de terugkoppeling tijdens wedstrijden. Ze noemt zichzelf een controlfreak. Op het horloge kijken betekent ook soms de constatering “oei, wel heel hard gestart.”

Gelukkig heeft ze nauwelijks last van blessures. Wel is “volleybal en hardlopen niet de beste combinatie.” De knieën worden bij volleybal zwaar belast. De beste trainingen had ze dan ook in de periode dat het volleyballen stillag. Maar ze kan naar eigen zeggen het teamgebeuren moeilijk loslaten. Vrijdag gaat ze dus vaak voor wedstrijden de sporthal in, maar ze heeft wel afgesproken dat ze wanneer ze hardloopwedstrijden heeft (een dag na de volleybalwedstrijd), niet alle sets speelt.

Het zal duidelijk zijn dat Debby prestatiegericht is. Dat vertaalt zich ook in het lopen van heel veel wedstrijden. In de kerstvakantie liep ze er vier, in Vasse, Borne, Boekelo en Almelo. Het liefst loopt ze in het bos en in de natuur. Vandaar haar voorliefde voor crossen en trails.

Als ik naar haar favoriete wedstrijd vraag is dat dan de Devil's Trail in Nijmegen. Op haar prestatie daar is ze misschien wel het meest trots, maar misschien ook wel op de 43 minuten bij de Snertloop in De Lutte. Het parcours daar is niet helemaal 10 km, dus het mag niet bij de PR's. Tegenover de prestaties om trots op te zijn staat de Dom Verdanloop. Ze was toen duidelijk meer bezig met haar huwelijk in juli dan met het trainen voor wedstrijden. Haar zwakkere prestatie was dus wel te verklaren.

Voor het net niet helemaal lekker lopen in Borne was die verklaring er achteraf ook. Later bleek ze zwanger te zijn.



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





SUKERBIETENTRAIL

Na de Valencia Marathon heb ik natuurlijk nagedacht wat ik dit voorjaar wilde gaan doen. Dit keer ga ik niet voor een 'snelle' marathon maar voor de uitdaging. Het wordt een trailmarathon in Wales: de Pembrokeshire Coastal Marathon. Met zo'n 1000 hm en ook nog eens iets langer dan een gewone marathon, wordt het mooie uitdaging. Een keer niet een tijd nastreven maar kijken of ik kan finishen. Nu het doel duidelijk is moet er natuurlijk getraind worden en op zondag 2 februari was dat de Sukerbietentrail. Een trail van 25km met flink wat hoogtemeters.

Nu het doel duidelijk is moet er natuurlijk getraind worden en op zondag 2 februari was dat de Sukerbietentrail. Een trail van 25km met flink wat hoogtemeters. De voorspelling was een flinke portie regen dus het belooft een mooi modderballet te worden. Maar omdat ik vooral een stevige training wilde, maakte me dat eigenlijk niet eens zoveel uit. Toen ik aankwam was het een drukte van belang, vooral omdat niemand buiten in de regen wilde staan dus iedereen binnen bleef. Nog een lekker kopje koffie gekregen van Herman Holterman en toen moest het maar gebeuren.

De start was dit jaar verlegd waardoor we direct onverhard konden beginnen in de miezerregen. De belooft modder was volop aanwezig maar ik liep in een rustig tempo best lekker.

Door de veranderde route was de zwaarste klim direct aan het begin en ik kwam hardlopend maar zwaar ademend boven waar ik enthousiast werd ontvangen door de vrijwilligers. Naar beneden kon ik weer goed herstellen en zo liep het lekker. Een heel gekronkel maar de vele vrijwilligers stuurde je netjes de goede kant op.

Uiteindelijk drie keer de Archemerberg en ook nog een keer de Lemelerberg op en dat liep allemaal prima. Alleen halverwege was er even een saai stuk maar de rest maakte veel goed. Op een gegeven moment hoor je de speaker en denk je er te zijn: we moesten echter rechtsaf en nog een extra lusje maar toen zag ik toch echt de finish en de klok. Toch nog even een klein sprintje om de precies 25km net binnen de 2:30 uur af te ronden.

Heerlijk gelopen en best nog fris over de finish. Alleen moet ik nog wel flink wat trails trainen want ik merkte wel de flinke belasting op je enkels. Dan denk je alle modder van je af te kunnen schudden, maar er was nog een uitdaging.

Bij de parkeerplaats stond een auto vast in de modder en blokkeerde de uitgang. Die auto eerst met zijn viertjes uit de modder bevrijd, waarna we zelf natuurlijk nog even moesten laten zien dat we zonder problemen uit die modderpoel konden komen: ook voor die eindtoets ben ik echter geslaagd. Nu nog twaalf weken tot de marathon in Wales. Maar de kop is eraf en de weg er naar toe gaat vast weer een mooie worden. Volgende week maar weer terug naar Salland voor de zuidelijke helft met mijn LAAC loopmaatjes.

Anton Stoorvogel

WHERE SCIENCE MEETS THE RUNNER

10 februari 2020

Gerry Visser | Het was vorig jaar al direct een succes: de twee (gratis) mini-congressen van de Enschede Marathon. En ook al was de stof soms best droog, en was het niet meteen duidelijk wat je nu met al die informatie moest, het valt te prijzen dat de marathonorganisatie zijn best doet om wetenschappelijke informatie over te brengen aan de deelnemers aan de Enschede Marathon en andere geïnteresseerden.

Op maandagavond 10 februari vond op de UT de tweede editie plaats van 'Where Science Meets the Runner'. Voorafgaand aan het congres waren er twee clinics (looptechniek t/m blessures) en een foto-workshop. Immers: hardlopen is – zeker ook dankzij de sociale media – al lang geen individuele sport meer, en wat is er leuker dan na een mooie training of wedstrijd een mooie foto te posten?

Als sprekers waren drie wetenschappers uitgenodigd: slaaponderzoeker Ed de Bruin, industrieel ontwerper Armagan Karahanoglu en bewegingswetenschapper Marit Zandbergen.

Ook werd het nieuwe logo van de Enschede Marathon (een veter? Een opwaartse spiraal? Een 'E' en een 'M?') gepresenteerd, evenals de nieuwe website.



Ed de Bruin doet vooral onderzoek naar slapeloosheid, vertelde hij, maar houdt zich ook bezig met de invloed van het bioritme op onze prestaties. Op zijn vraag aan de zaal wie er allemaal goed slapen, werd opvallend positief gereageerd. "Meestal zegt een veel grotere groep dat ze slecht slaapt", stelde hij licht verbaasd vast. "Misschien komt dat wel omdat jullie allemaal veel sporten." Vervolgens introduceerde hij de term 'circadiaan ritme': een biologisch ritme waarvan de cyclus ongeveer één dag duurt. Je noemt het ook wel een 24-uursritme of slaap-waakritme. Het ritme wordt gestuurd via de biologische klok en functioneert onafhankelijk van omgevingsfactoren als licht en temperatuur. Het ritme verschuift met je leeftijd, en ook blijkt er verschil te zijn tussen mensen onderling.

Hij gaf een geweldig advies om te kijken wat jouw persoonlijke CR is: drie weken op vakantie gaan in een onbewoond gebied, zonder klok en kunstlicht, en dan kijken wat er gebeurt. "Heerlijk in een tentje, ik kan het je aanraden."

GENIET VAN JOUW VOORUITGANG

 **ENSCHDE
MARATHON**

18 - 19 APRIL 2020

Daarna was het de beurt aan Armagan Karahanoglu, die zich als wetenschapper bezighoudt met interactieve producten en systemen, zoals bijvoorbeeld de slimme hardloophorloges. Hoe kan moderne technologie iemand helpen om actief te worden? En hoe kunnen al die hardloopdata van jou een betere hardloper maken? Uit haar onderzoek – dat eigenlijk nog in de kinderschoenen staat, gaf ze toe – bleek bijvoorbeeld dat lopers met een specifiek doel anders met hardloopdata omgaan dan lopers zonder doel. Data kunnen helpen om je doel bij te stellen, en dat geldt zowel positief als negatief. Ook had ze nog een paar algemene en welgemeende adviezen: maak gebruik van al die data zolang het je zowel fysiek als mentaal voordeel oplevert; realiseer je dat data nooit op zichzelf staan, maar een gevolg zijn van allerlei processen in jouw lichaam, en vergeet nooit dat het vooral gewoon leuk is om al die data te hebben en te verzamelen. Hoe je als bewegingswetenschapper gebruik kunt maken van al die data, legde Marit Zandbergen van Roessingh Research

and Development daarna uit, al bevindt zich ook dergelijk onderzoek nog in een redelijk prematuur stadium. Tijdens de laatste Enschede Marathon hebben negen personen de marathon gelopen met diverse sensoren op hun lichaam. Dat leverde een gigantische hoeveelheid informatie op, waar inmiddels een aantal analyses van zijn gemaakt. Op zich waren de conclusies – naar mijn idee – nogal voorspelbaar. Dat de hoek van het gewricht bij de enkel, knie en heup naar mate de afstand vordert steeds groter wordt (ergo: het gewricht buigt zich steeds minder) is een verschijnsel dat iedere marathonloper wel kent. Je wordt moe, dus hef je je knie minder hoog, wordt je looppendel minder groot en heb je een minder actieve buiging in de voet. En ja, goed trainen leidt tot grotere belastbaarheid, dat is ook bekend. Te weinig trainen leidt tot halfbakken resultaten, en te veel trainen leidt tot blessures. Het doel van het onderzoek is dus het zoeken naar een optimale balans tussen belasting en belastbaarheid, maar zo ver is het nog lang niet.

Ook bij de volgende Enschede Marathon werken ze graag weer met proefpersonen, dus, zo eindigde ze haar voordracht, mocht je de wetenschap een stap verder willen helpen, meld je dan aan bij: marathon@rrd.nl.

Op donderdag 16 april is er, eveneens op de UT, een tweede congres: 'Get Ready!'. Daar legt psychologe Marijke Schotanus uit hoe je 'flow' in je leven krijgt en helemaal 'zen' aan de start kunt staan, vertelt Hein Daanen hoe je om kunt gaan met (extreme) warmte of kou tijdens het sporten en vertelt data-expert Joost Kok over sport en veiligheid. Ook geeft Gianni Romme (die op zondag 19 april de hele marathon loopt) vanuit zijn ervaring als topsporter een praktische voorbeschuiving.

Gerry Visser



HULSBEEKCROSS

Op 19 januari 2020 stond de Hulsbeekcross op het programma, voor mij de tweede loop van 2020.

Ik had de week ervoor in Hengelo meegedaan aan de Woolderesloop en daar had ik 15 km gelopen. Nu in mijn eigen woonplaats Oldenzaal en ook nog georganiseerd door mijn eigen vereniging LAAC, dubbel speciaal dus.

Ik loop sinds vorig jaar juli bij LAAC. Eerst in de groep van Gerry en Gjalt, en na een blessure ben ik gaan lopen in de groep van Joop en Paulino. Ik voel me echt thuis bij deze gezellige club en heb het goed naar mijn zin. Ik merk dat ik door de professionele trainers echt vooruit ga. Ik ben sneller gaan lopen en voor mij nog belangrijker: meer ontspannen.

Ik ga elke week samen met mijn straatgenoten Robert en Lies trouw op de fiets naar de trainingen en ook bij de Hulsbeekcross waren we alle drie present, zij het dat Lies bij de vrijwilligers behoorde die

de lopers van een natje en een droogje gingen voorzien en Robert voor de 9km ging.

Ik had me ingeschreven voor de 12km. De wedstrijd bestond uit rondes van 3km dus met even snel rekenen kom je uit op vier rondes. Ik had in de groep voorafgaand aan de wedstrijd aangegeven om binnen het uur te willen finishen. Dat was nog wel even een dingetje, want bij de start moest ik al gelijk na 200 meter een stukje wandelen omdat het erg druk was aan het begin van het bosopgang. Maar goed, gas erop en gaan met die banaan.

Na de eerste ronde kwam ik door in 15 minuten en 20 seconden, dus ik zou wat sneller moeten gaan lopen om mijn doelstelling te behalen. Helaas viel ik in de tweede ronde (gekneusde vinger en een schaafwond op de knie) en kwam ik door in 15 minuten 34 seconden. Maar hup niet zeuren, en doorgaan maar weer. In ronde 3 moest ik even weer in mijn ritme komen maar dat ging aardig goed en ik kwam in dezelfde tijd door als ronde 2 in 15 minuten 34. In ronde 4 had ik nog over en ging het lekker.

Ik heb nog een aantal lopers in kunnen halen en na een eindsprintje, waarbij ik door een aantal clubgenoten flink werd aangemoedigd, finishte ik met een eindronde van 13 minuten en 12 seconden in exact 59 minuten. Al met al was ik zeer tevreden en had ik mijn doelstelling gehaald.

Na de wedstrijd nog even naar de tent waar ik mijn straatgenoot Lies trof die samen met andere vrijwilligers de lopers voorzag van een lekkere krentenbol en een kop soep. Erg lekker en goed verzorgd.

Ik wil dan ook bij deze de organisatie bedanken voor de goed georganiseerde wedstrijd in de prachtige omgeving van het Hulsbeek en ik zal zeker volgend jaar weer present zijn!

René Kuiper





Erik Lentfert | Mijn seizoen 2019 kreeg in april een onverwacht staartje. Een ontmoeting met een oud-collega op de parkeerplaats van mijn werkgever Malvern Panalytical in Almelo mondde uit in een van de gaafste (sport) ervaringen ooit. Deelname aan een halve triathlon in het Midden Oosten: de Ironman 70.3 Bahrain.

Die bewuste woensdag 17 april stond ik in de startblokken om te gaan lunchen bij mijn ouders. Ik had wat haast en wilde net weggrijden, toen ik mijn oud-collega Zaid Al Mosheky op de parkeerplaats zag lopen. Ik besloot even tijd te maken voor een oude vriend. Auto aan de kant gezet en even bijbabbelen. Van zakelijk werd het snel persoonlijk. "Hey, do you still do those Ironman triathlons? You gotta come race with us man, we got this Ironman in Bahrain now!" Goed plan! Maar wel even de financiële en praktische beperkingen aangegeven met al wat triathlons in het buitenland en drie kleine kids. "Maybe I can sponsor it, my company has its 10-year anniversary. Mail me a cost projection and let's see."

Ik werd enthousiast. Diezelfde avond een kostenplaatje gemaakt. Vliegpreis, hotel, inschrijfgeld, fietsvervoer, een triathlonpakje laten maken in de bedrijfskleuren... ik mailde het bedrag door en kreeg de volgende dag een mail terug. "We're gonna do it bro!". Wat?? OK... thuis even overlegd, want de wedstrijd was midden in de Sinterklaasweek. Maar ook vrouwlief Janneke wilde me deze kans niet ontnemen. Sterker nog, ze wilde mee. Probleem opgelost.

Op de achtergrond begon een heel marketingapparaat te lopen. De koppeling van de Ironman wedstrijd aan het 10-jarig bestaan van ProLab Systems, het bedrijf van Zaid, werd op diverse expo's in de picture gezet. Met als gevolg dat een aantal gerenommeerde zakenpartners wilden instappen. Een paar jaar geleden was ik nog erg fanatiek, maar met die drie kleintjes thuis is het heilige vuur qua hardlopen en sporten al een paar jaar gedoofd. Ik word nog wel begeleid door een oud-toptriatleet als coach (Frank Heldoorn), maar hem heb ik ook de expliciete opdracht meegegeven dat mijn maximale trainingsomvang 8 tot 10 uur in de week mag bedragen. Met die basis moest het dus gebeuren, maar inmiddels waren de verwachtingen in Bahrain aardig opgeklopt kreeg ik het gevoel.

Zeker toen we in oktober nog een professionele fotoshoot deden. Het resultaat is erg gaaf geworden, maar ik kwam echt overal op die Expo's te hangen. En bij aankomst in mijn hotel in Bahrain zag ik dat ik ook in de lift hing, met het bijschrift "Let us support Erik". OK.... Ik werd echt in de watten gelegd en heb daar een week als een prof mogen leven. Alles werd voor me geregeld. >>>



Je zou er bijna meer voor gaan trainen, want daar kan ik wel aan wennen, haha. Maar daar wrong hem dus een beetje de schoen: mijn seizoen zat er in september op. Een goede halve triathlon in Almere gedraaid, waar ik vierde werd in mijn leeftijdscategorie. Net buiten het podium, maar binnen de kaders die ik had gesteld het maximaal haalbare. 4u44'02" deed ik erover: 32'56" gezwommen op 1.9 kilometer, 2u24'02" gefietst over 90.1 kilometer en 1u38'22" gelopen op de halve marathon. Maar twee weken daarna werd ik geveld door een longontsteking. Precies drie weken platgelegen. En half oktober kon ik dus weer helemaal bij nul rustig beginnen met opbouwen. Zwemmen ging helemaal niet door de luchtweginfectie, dus ik heb vanaf die tijd tot Bahrain exact 1x in het water gelegen.

Verder deed de intrede van de wintertijd mijn trainingsregime ook geen goed: na een lange dag werken eenmaal thuis kan

ik de motivatie niet meer opbrengen om nog in het donker te gaan trainen. Vele trainingen sneuvelden. Het zwaartepunt lag in het weekend, waarin ik nog wat omvang probeerde te trainen. Maar de insteek was vooral rustig. Dus toen ik eenmaal in Bahrain was had ik nul, maar dan ook echt nul, verwachting. Ook hardloopwedstrijden liep ik niet in de voorbereiding. Die zijn voor mij nog wel eens een aanknopingspunt over hoe de vorm is. Nu was dat een heel groot vraagteken. Ik maakte me er verder ook niet druk om: ik besloot om iedere seconde te genieten van deze fantastische trip. Die ik uiteindelijk toch alleen maakte: de kinderen moesten gewoon naar school en ze in de Sinterklaasweek bij opa en oma achter de deur te schuiven ging Janneke te ver. Dus alsnog alleen naar woestijnland. Probleem opgelost.

BAHRAIN

Wat een machtig mooi land. Een eiland met een lange historie leerde ik in de dagen na de wedstrijd in het Nationaal Museum: het fungeerde al in de Oudheid als handelscentrum, was een post naar het Verre Oosten voor Alexander de Grote, was terrein van felle strijd enkele honderden jaren terug, het land dreef op parelvisserij tot in 1932 olie werd ontdekt. En sinds die tijd is het een welvarende oliestaat. Die momenteel steeds groter wordt met dank aan de Nederlandse baggeraar Boskalis, die door landwinning het eiland steeds groter maakt. Bahrain betekent in het Arabisch trouwens zoiets als “tussen twee wateren”, wat slaat op de positie tussen Saoedi Arabië en Iran, in de Perzische Golf. Tot zover deze speedcursus lokale geschiedenis.

DE WEDSTRIJD

Deze was op zaterdag 7 december, maar twee dagen eerder, op 5 december, was er nog een presentatie voor zakenrelaties en allemaal hoge functionarissen. Iedereen op chique, ik in het triathlonpakje van ProLab Systems. Met iedereen op de foto, de sjeiks, de ambassadeur van Jemen (Zaid komt oorspronkelijk uit Jemen), de Nederlandse consul in Bahrain, kortom, een hele ervaring. Een erg geslaagde avond en wederom genieten. Kennisgemaakt met alle andere medewerkers van ProLab Systems, die ik tijdens de wedstrijd mocht vertegenwoordigen. Een wedstrijd die, vanwege de hoge temperaturen, al om 06:30 zou starten. En het hele ProLab team zou vanaf de start aanwezig zijn om me aan te moedigen.

Nou is het in Bahrain twee uur later dan in Nederland, dus met de start om 06:30 (Nederlandse tijd 04:30), parc fermée open om 05:00 (Nederlandse tijd 03:00...) stond ik dus al om 03:30 op (juist, 01:30 dus...). Wederom nul verwachtingen van de race. Ik ben eigenlijk nog nooit zo ontspannen geweest. In de wisselzone, bij de preparatie van de fiets, babbel ik wat met wat andere deelnemers. Allemaal nationaliteiten die ik normaal nooit tegenkom. Echt een mooi “wij”-gevoel. Rond 06:00 mijn spullen afgegeven en richting zwemstart. En als ik in het startvak sta hoor ik ineens mijn naam. Het ProLab team! Ze hebben me, in die zwarte menigte neopreenpakjes en groene badmutsen, herkend. Snel even een fotootje maken en hop, het water in. Let's do this and let's make the company proud!

Door die ene zwemtraining sinds september wist ik dat ik geen al te hoge verwachtingen van het zwemmen moest hebben. De dag ervoor was er de mogelijkheid het zwemparcours te verkennen en toen zwom ik redelijk soepel 1'51" per 100 meter. In Almere zwom ik 1'42" per 100 (en dat viel al tegen, ik kan ongeveer 1'35" zwemmen op zo'n afstand, dat is rond de 30 minuten). Dat ging hem zeker niet worden. Maar iets sneller dan die 1'51" op wedstrijdsnelheid moest kunnen. Ik schatte in rond de 34 minuten. En verrek, ik kwam na 34'38" uit het water. Onderdeel 1 kon worden afgevinkt. Iets na 7 uur 's ochtends en ik mocht beginnen met fietsen. Een snelle wissel en ik zat op de fiets. Misschien wel het grootste vraagteken van de dag. Sinds Almere had ik alleen maar op de mountainbike gezeten en dan vooral rustig. Zelfs een tocht met mijn zoontje Fynn gereden, waarbij de hartslag niet boven de 90 kwam. Maar meer genoten dan ooit tevoren, die tocht samen was me meer waard dan welke andere training ook. Zou ik power hebben? Ik besloot maar behoudend weg te gaan en vooral mijn hartslag te monitoren. Die wilde ik rond de 130 houden, maar al snel hoorde daar een gemiddelde van rond de 41 bij. Ik probeerde vervolgens het gas eraf te halen, maar het bleef maar lekker gaan. Met goed drinken en monitoren van de hartslag wilde ik niet teveel geven, want het zou warm zijn tijdens de afsluitende halve marathon. In Almere was die met 24°C ook pittig en toen kwam ik tot 1u38. Vandaag zou het flink warmer worden. Het lukte me om de eerste 45 kilometer redelijk mijn krachten te sparen, terwijl het toch erg hard ging: het eerste uur legde ik 40 kilometer af.

>>>



Nadat we het Formule1-circuit op mochten besloot ik een tandje bij te zetten, want er zat een flinke groep voor me die het met de toegestane afstand niet erg nauw nam. Met deze groep wilde ik niet naar de finish rijden, dus op de stukken waar het wat technischer werd en waar het wat omhoog liep lukte het om weg te rijden bij deze groep van ongeveer 30 man. Uiteindelijk kwamen er nog 5 man en een vrouw (Duitse) terug, die allen flink doorreden. Op de terugweg naar de hoofdstad Manama heeft het gemiddelde niet meer onder de 45 per uur gelegen. Het ging hard, heel hard. Uiteindelijk lukte het me om ook deze groep nog achter me te laten. Het 80-kilometerpunt passeerde ik na 1u55, na 2u08'44" was ik terug in de wisselzone. 41,95 km/h op de klok. Belachelijk. (Het parcours was ook iets te kort, maar het gemiddelde lag daarmee nog steeds ruim boven de 40 per uur).

09:15 in de ochtend. Ruim 25°C en de temperatuur stijgt. Ik mocht de afsluitende halve marathon gaan lopen. In mijn goede dagen moest dat in 1u20

kunnen, maar sinds ik het aantal trainingssuren naar beneden heb geschroefd (en mijn bourgondische levensstijl niet heb aangepast) is 1u30 wat realistischer. Maar met Almere drie maanden eerder in het achterhoofd in 1u38 weet ik dat ik blij moest zijn als ik dat haal. Want het is in Bahrain "ietsje" warmer. En trainde ik een week eerder bij temperaturen onder nul, een verschil van een luttele 30 graden. Mijn doel is dan ook gewoon lekker behoudend weggaan (net als op de andere twee onderdelen) en constant te lopen. Het Bij het oplopen van het loopparcours werd ik meteen ingehaald door de Noor Kristian Blummenfelt, die bezig was om het wereldrecord op de halve triathlon te verbeteren naar 3u25 en een beetje. Wat een beest. Loopt bij die temperatuur "gewoon" 1u07. Hij begon aan zijn laatste ronde, ik moest nog 21 kilometer. Drie ronden van 7 kilometer.

Als ik het vijf kilometerpunt passeer ben ik blij verrast: 22'30". Het tempo is goed en voelde erg makkelijk. Daarna moest ik even een sanitaire stop maken, maar

het eerste rondje ging in iets meer dan 31 minuten. Als het zou lukken dat vol te houden... maar ondertussen komen er ook steeds meer atleten op het parcours. En daarmee worden het koude water en sponzen wat schaarser. Die tweede ronde liep ik nog redelijk constant en wist het 4'30" tempo redelijk te handhaven, maar in de derde ronde zakte het tempo dan wel wat in. Het was inmiddels ook bijna 30°C geworden. Met de eindtijd ben ik eigenlijk totaal niet bezig. Ik ben volledig gefocust op de wedstrijd en om lekker door te gaan. Het tempo zakte dus wel wat in, maar in de laatste kilometer probeerde een Zweed me nog weer in te halen. Iemand die ik al in een eerder stadium achter me had gelaten. Ik dacht op dat moment "dat gaat dus niet gebeuren." Met nog minder dan een kilometer te gaan gooide ik het tempo even flink omhoog en loste hem meteen. Maar ik voelde de inspanning wel.

Met nog 500 meter te gaan werd de neiging groot om te stoppen. Maar ik hield mezelf voor: niet terug laten komen.

En tot mijn verbazing begon het tempo ineens lekker aan te voelen. Hé, had ik dit niet 10 kilometer eerder kunnen doen? Met een grijns van voldoening ren ik op de finish af en zie mijn naam en de tijd lopen: 4u29'48", 4u29'49"... Hell yeah, ik ga mijn PR op de halve verpulveren met bijna een kwartier! Voor het eerst onder de 4u30! Met een oerkreet ging ik over de eindstreep. 4u29'51". De enige manier waarop ik Zaid terug had kunnen betalen was met dit resultaat. Waar het vandaan kwam? Blijkbaar heb ik toch echt een hele goede coach, die me op het juiste moment heeft laten pieken. Ondanks mijn motivatieproblemen.

Wat een gave race. De afsluitende halve marathon liep ik in 1u40'23". Geen spectaculaire tijd. Maar veel andere atleten hadden blijkbaar meer moeite met de hitte dan ik. Uiteindelijk was het goed voor een overall 137e halve marathon-tijd (van ruim 1300 atleten) en zag ik veel atleten afknappen op het loopparcours. Mijn eindtijd betekende ook een 137e plek overall en een 12e plek in mijn age group M45-49.

Erg bijzonder dat het dit resultaat opleverde. Zet me ook weer aan het denken over mijn normale wedstrijdbenadering.

Al dat zenuwengedoe vooraf. Blijkbaar nergens voor nodig. 's Avonds gingen we nog uit eten met het voltallige ProLab team en daarna stappen (ja, ook dat kan gewoon in Bahrain. Ik voelde me er zelfs veiliger dan op een stapavond in Hengelo. Ik heb het beeld van het Midden Oosten behoorlijk moeten bijstellen). Onder het motto "Race hard, party hard" nog een geweldige avond gehad. Met winst in de categorie M45-49 ;-)

Wat een prachtervaring.

Erik Lentfert

Support our team member
ERIK LENTFERT
at **IRONMAN 70.3 Bahrain**
on Dec 7th, 2019

KLM 100
THE ASCOTT LIMITED
SOMERSET
AL ENTEJ BAHRAIN

10 YEARS ANNIVERSARY
ProLab Systems
Your Quality Is Our Concern



DE HULSBEEK CANICROSS: HARDLOPEN MET EEN HULPMOTOR

Er staat een enthousiaste hond naast mij als ik zondagochtend de loopspullen en de canicross-uitrusting in de auto leg. Soepel springt zij in de auto en rijden wij naar Oldenzaal voor onze eerste canicross-wedstrijd.

Wij zijn team Nala, ondergetekende en de anderhalf jaar oude Nala, een Australian Shepherd die het geweldig vindt om samen met de baas hard te lopen. Op de leeftijd van tien maanden ben ik voorzichtig begonnen met het gezamenlijk hardlopen en is de loopafstand geleidelijk opgebouwd. Zo zijn we regelmatig aan het canicrossen of canitrailen, soms alleen, maar ook regelmatig met andere lopers met hun hond, via de actieve groep van Canicross Twente. Er wordt wekelijks vanuit verschillende locaties vertrokken voor een gezamenlijke training waarbij de afstand varieert van 5 tot 20 kilometer.

Bij de eerste editie van de Witte country cross in Vasse deze winter mochten we met veertien teams, tien minuten startend na de 'gewone lopers' als try out meedoen bij de (cani)trail over 10 of 25 km. Het was een succes en ook volgend jaar mogen wij als canitrailers weer aansluiten.

Ook bij de Hulsbeek canicross stonden veertien teams van Canicross Twente aan de start. Keuze was er voor één of twee ronden (3 of 6 kilometer) en Nala en ik kozen voor de 6 kilometer. Eerst nog even een uitlaatrondje rond de parkeerplaats en dan het speciale tuig aantrekken. We lopen richting het startgebied waar een enthousiast sfeertje heerst. We begroeten een aantal bekende canicrossers en hun honden, en lopen ons een beetje warm op het grasveld in afwachting van wat komen gaat. We zien allerlei soorten honden, vooral de wat grotere en atletische rassen maar ook een jack russel en een beagle. Al die honden hebben ondertussen al door dat er iets bijzonders gaat gebeuren, ze kunnen niet wachten om te beginnen. Ze vinden het leuk om hard te lopen met hun soortgenoten (en met hun baas) en nemen hun trekklusje heel serieus.

Klokslag 9.30 uur klinkt het startsignaal en waar ik bij een gewone loopwedstrijd vooral een constant tempo probeer te lopen begint een canicross wedstrijd met één grote sprint (later zie ik bij het uitlezen van het horloge 22 km/uur) en is het de kunst om zo ontspannen mogelijk mee te gaan in het tempo van de hond en je echt te laten voorttrekken. Na de onstuimige eerste minuten wordt het wat rustiger. We lopen in een mooi groepje van vier teams en ik kan weer een beetje op adem komen.

In het bos merk ik aan het gedrag van Nala dat het hoge nood is, en moet er een poeppauze vlak voor de eerste doorkomst gemaakt worden. Het gat met het groepje is daardoor een paar honderd meter geworden, maar vrolijk sleurt Nala mij voort en geleidelijk vinden we weer aansluiting bij het groepje. Bij het verlaten van het strand denk ik: erop en erover. Dat is echter ook het moment dat mijn hulpmotor begint te sputteren, en dus moet ik het plan direct bijstellen. Terug in tempo lopen we even naast elkaar en laten we het groepje weer uit zicht verdwijnen in het bos, om daarna weer een prettig trailtempo te vinden voor de laatste kilometer.

Na 26 minuten komen we over de finish (zo snel heb ik nog nooit gelopen op de Hulsbeekcross!) en is er tijd om ervaringen uit te wisselen terwijl de honden alweer aan het rondsnoeven zijn. De teams zijn allemaal enthousiast en tevreden. Dit was leuk en voor herhaling vatbaar, volgend jaar graag weer!

Geïnteresseerd geraakt en wil je meelopen bij een training om het canicrossen zelf te ervaren? Jij en je hond zijn altijd van harte welkom, er zijn verschillende leenmaterialen om uit te proberen.

André Bosgraaf en Nala



TRAINERNIEUWS

NIEUWS UIT DE GROEPEN

Mieke Pater (maandagavond)

De zaaltrainingen zijn ook dit seizoen een groot succes en het is iedere maandagavond een gezellige drukte. Er zijn gemiddeld zo'n 25 leden aanwezig. Best een volle zaal, maar het is goed te doen. Op maandag 30 maart is alweer weer de laatste zaaltraining van dit seizoen met een afsluitende borrel bij De Engel.

Bart en Huub (groep 1, dinsdagavond)

De Twentse crosscompetitie zit er weer op en hier is door een groot aantal lopers uit onze groep aan meegedaan. Vanaf nu richten we ons weer op het voorjaar met voor de meeste lopers een piek op de halve of hele marathon in april. De intervalprogramma's zijn weer iets langer aan het worden: van 6.000 meter naar 8.000 meter. Om te testen of de trainingen aanslaan, adviseren we de lopers uit onze groep deel te nemen aan de Wooldereslopen en daar wordt goed gehoor aan gegeven.

Gjalt en Gerry (groep 2, dinsdagavond)

De winter zijn we prima doorgekomen, met bijna geen uitwijkingen naar het Haze-winkel. Een aantal lopers hebben zich uitstekend vermaakt (en goed gepresteerd) bij de diverse cross-loopjes in Twente en omstreken. Het is nu weer tijd om te kijken naar de voorjaarswedstrijden. Het is mooi

om te zien dat een paar lopers zich – terwijl Valencia nog maar net achter de rug is – alweer willen richten op een voorjaarsmarathon: Enschede, Leiden en zelfs een loodzware trailmarathon in Wales. Ook zullen veel lopers uit onze groep in Enschede als pacer meedoen, altijd erg dankbaar werk. En leuk om te melden: Gerry gaat een maand later pacen in de marathon van Rome, iets waar ze heel veel zin in heeft.

Joop en Paulino (groep 3, dinsdagavond)

De kerstdagen en de oliebollentijd ligt alweer enige tijd achter ons. De 'diehards' hebben stug door getraind, de anderen een kleine time-out ingelast. Nu weer bouwen aan een nieuwe doelstelling. Vorig jaar hadden we een uitschieter richting de New York Marathon en dit voorjaar twee uitschieters richting Hamburg.

Waar we als trainers zelf erg blij van worden is de ontwikkeling die de hardlopers doormaken, met name als de hardloopprestaties met sprongen vooruit gaan. Vervolgens kom je als trainer op het moment dat je tegen de hardloper moet zeggen: "Ga maar bij de burens kijken waar je meer uitdaging krijgt."

Nu kijken we met z'n allen uit naar een hardloopjaar met zoveel mogelijk hoogtepunten en geen dieptepunten als het even kan. Diverse mensen trainen weer op schema naar een piekwedstrijd in het voorjaar. We zijn benieuwd naar de resultaten straks.

Oproep

Aan alle LAAC-leden een dringende vraag: ben je geblesseerd of doe je niet mee met de Enschede Marathon, maar vind je het wel leuk om je hardloopmaatjes te zien finishen, dan is deze leuke job misschien wel iets voor jou: vrijwilliger wedstrijd-zaken ('ogenkijker'). Heb je interesse of vragen over deze job, neem dan contact op met Paulino Pallas. Dat kan op dinsdagavond tijdens de training of via paulinopallas@gmail.com.

Nico Hagen (groep 2, donderdagavond)

Op 5 december ben ik geopereerd aan mijn linkerknie bij Ocon in Hengelo. Ik heb nu weer twee rechte benen. Maar doordat de stand van benen verandert, moet de rest van je lichaam zich ook aanpassen, en dat geeft weer problemen met de rug. De oplossing is heel eenvoudig: meer bewegen, alleen ontstaat er dan vocht in het geopereerde been. Om hierin de juiste balans te vinden blijft lastig voor mij. Natuurlijk blijf ik goed oefenen bij de fysio en is er zeker vooruitgang. Zodanig zelfs dat ik, in overleg met de fysio, vanaf volgende week om de dag weer een halve dag mag werken. Als ik hele dagen kan werken, kom ik graag weer training geven.

TECHNISCHE COMMISSIE

De Technische Commissie van LAAC Twente coördineert een aantal zaken rond de trainingen en de trainers. In het trainersoverleg van afgelopen december is gesproken over de invulling van de Technische Commissie. Bé Meerman had aangegeven te willen stoppen. Hij zat al in deze commissie vanaf 2014 en was ook betrokken bij het opstellen van het eerste en tweede technische beleidsplan. Hulde voor zijn inzet!

In het trainersoverleg kwam naar voren dat het verstandig is om zowel een trainer van de dinsdag als de donderdag in de commissie zitting te laten nemen. In goed overleg is de bemensing van de commissie nu als volgt: Huub van Langen en Gjalt Gjaltema namens de trainers en Anton Stoorvogel namens het bestuur. Eén van de eerste actiepunten betreft het regelen van een bijscholing omtrent het maken van schema's. Waarschijnlijk zal deze ergens in april plaatsvinden.

Gjalt Gjaltema





TRAINERNIEUWS

GROEP VAN HENK EN BART (DINSDAGAVOND)

Met een fantastische opkomst en geslaagde avond bij Paal 12 hebben we als dinsdagavond-loopgroep op 3 december onze eerste terugblik op 2019 en vooruitblik op 2020 gehouden.

Thema's die we die avond centraal hebben gesteld:

- Bevindingen van de lopers, wat gaat goed en wat kan beter
- Groepssamenstelling, niveau en ambities
- Stippen op de agenda 2020 om naar toe te trainen (jaarplanning)
- Baanregels, met name bij 500-meterpunten
- WhatsApp groep

Belangrijk onderwerp was de groepsgrootte en het niveau. Hieruit kwam naar voren om - voor meer overzicht - de groep bij loopscholing te splitsen over de beide trainers. In het jaarschema zal rekening worden gehouden met een halve marathon in het voor- en najaar, waarbij in de zomer het schema wordt afgestemd op de 5 en 10 km.

Fijn om op zo'n avond de nieuwe lopers te kunnen bijpraten over de baanregels op de wielersbaan in de winter en in de zomer op de paden rond het Hulsbeek. Henk heeft op zich genomen om de markering op de wielersbaan van de 500-meterpunten weer helder te krijgen in samenspraak met Huub van Langen.

De bijgestelde jaarplanning is begin januari met de groep gedeeld.

Er wordt naast de app-groep van de trainers, overwogen een babbel app-groep aan te maken om de wetenswaardigheden vanuit de lopers met de groep te delen.

Met 25 aanwezige lopers kunnen we terugblikken op een geslaagde avond waarin er waardering werd uitgesproken over onze plezierige en ambitieuze groep waarin ze op dinsdagavond samen hun conditie en ambities kunnen waarmaken.



TRAINERS OP REANIMATIECURSUS

Als vereniging hebben we een zeer goed opgeleid trainerscorps. Naast dat iedere trainer een Atletiekunie-opleiding heeft gevolgd wordt ook geregeld aan bijscholing deelgenomen en gaan we met een grote groep naar de Looptrainersdagen. Meestal merken de lopers dat snel in de trainingen: "O jee, de trainer is weer op cursus geweest!"

Op vrijdag 24 januari hebben we een wel heel bijzondere bijscholing gevolgd. Eentje waarvan we de leerstof hopelijk niet hoeven toe te passen, maar als het toch nodig mocht zijn, dan zijn we er wel in getraind: reanimatie!

Cursusleider Gijs ter Brake nam ons eerst mee in de theorie. Gijs is een man van de praktijk die met de nodige nuchterheid en passie vertelde over zijn ervaringen en hoe wij aan de slag moeten gaan met reanimatie. Daarna mochten we zelf de reanimatie toe gaan passen.

De volgende drill hebben we net zo vaak geoefend dat we het (bijna) zonder nadenken kunnen uitvoeren bij een calamiteit:

1. Check eerst of er sprake is van een veilige situatie om een slachtoffer te benaderen.
2. Controleer of een slachtoffer bij bewustzijn is of niet.
3. Indien niet: bel/laat bellen naar 112
4. Check of het slachtoffer regelmatig adem haalt, indien niet geef dit door aan 112 en
5. Start met reanimatie.

De start van de reanimatie begint met eerst twee keer beademen en daarna dertig keer een borstcompressie uitvoeren. En dat zo vaak mogelijk herhalen tot het slachtoffer reageert of er hulp (ambulance) aanwezig is. Dat kan soms meer dan tien minuten duren, dus ben je wel even bezig. Heel prettig om de reanimatie dan met twee personen uit te voeren.

Ook hebben we getraind met een AED. Inzet van de AED is met name aan de orde voor boezem fibrillatie. Of daar sprake van is, kan het apparaat zelf bepalen. Bij gebruik van het apparaat komen er ook nog een aantal andere aspecten kijken, zoals het ervoor zorgen dat iedereen het slachtoffer loslaat als er een schok wordt toegediend.

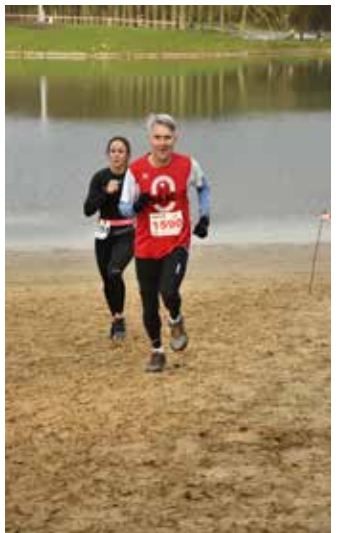
We hebben het ook nog gehad over de mogelijkheid dat een persoon een niet-reanimatie verklaring draagt, of als de reanimatie niet succesvol blijkt. Met elkaar moeten we dan ook zorgen voor nazorg.

Al met al dus een heel leerzame avond. Alle trainers hebben een certificaat behaald en kunnen dus als dat nodig mocht zijn een reanimatie uitvoeren. Een prettig idee toch?

Gjalt Gjaltema

LAAC'ERS BIJ DE HULSBEEKCROSS





MIDWINTER MARATHON APELDOORN

DE ASSELRONDE (2 FEBRUARI)

De zondag begon met motregen. Eerst op weg naar Oldenzaal naar Debby op de Essen. Het was wel nat, maar niet koud, en we hadden alles mooi ruim op tijd gepland. Monique uit De Lutte ging ook mee.



De rit naar Apeldoorn was gezellig. We zetten de auto op de parkeerplaats en stapten over in de bus die ons naar het centrum bracht. In het Orpheus Theatergebouw gingen we eerst wat drinken. Vervolgens liepen we samen rustig naar ons startvak. Ik had me voorgenomen om erg rustig te starten, want mijn hamstringblessure – die de laatste weken in de trainingen bij mij een grote rol speelde – was niet verdwenen. De grote vraag was: hoe zou het vandaag gaan?

Het was een gezellige drukte op het parkoers, maar we hadden ruim baan. Het was goed georganiseerd allemaal. Rond de 8 kilometer kwam Marjan uit Rotterdam samen met vriendin bij me lopen.

Ontspannen lopend vertelden we elkaar wat onze doelen voor de eindstreep waren. Monique ging ons vriendelijk voorbij. Ik bleef rustig doorlopen, in goed gezelschap. Ook na de 10km-drinkpost gingen we samen verder. De vriendin van Marjan moest afhaken. We stelden vast dat we, als we zo door zouden gaan, beiden ons doel zouden gaan halen.

Het was een mooi parcours, vonden we. We besloten samen zo door te blijven lopen met als doel zo lang mogelijk pijnvrij te blijven. Ook bij de 15 kilometer ging het nog goed. Dankzij onze goede gesprekken en goede weersomstandigheden ging het als een automaatje. Na 20 kilometer nog één heuvel. En ja, toen begon mijn hamstring zich te melden.

Marjan riep: “We gaan steeds sneller!” Prima, maar wel oppassen dus. We liepen de Loolaan op, en daar was de finish al. We waren beiden gelukkig met onze prestatie van de dag. De tijd? Die was onbelangrijk vandaag. Monique en Debby stonden mij op te wachten. Ook Han en Bob van LAAC waren nog aanwezig.

Op weg naar huis waren we alle drie zeer tevreden. Nu verder voor de hele marathon. Voor mij was dit een prettig weekend.

Gerda Scholten

COLUMN

Hardlopen doe je met ... herstelloopjes

door Bart Vos - redactie



"Het gaat lekker, het kan best wat harder", zegt het duiveltje op mijn linkerschouder. "Je wilt toch sneller worden? Dan moet je hard trainen." Even laat ik me meevoeren in het lekkere gevoel en doe er een schepje bovenop. "Nee Bart, niet zo hard", zegt het engeltje op mijn rechterschouder. "Je wilt toch sneller worden? Dan moet je rustiger trainen." Ja, dat is ook zo. Dat zeggen anderen ook altijd. Dus toch maar wat gas eraf, want gisteren had ik baan-training en die was best pittig. Daarom doe ik nu een herstelloopje en dat moet dus niet zo hard. Maar dat is zo moeilijk! Ik loop heerlijk relaxed, de hartslag is mooi laag ... Alhoewel, stiekem gaat-ie toch weer boven de 140. Zie je wel, te hard. Nog meer gas eraf. Ik lijk wel een oald wief, zo langzaam lijkt het te gaan. Hoewel ik weet dat sommige 'oale wieven' best hard kunnen lopen...

Een herstelloopje is eigenlijk een rare naam. Hoe kan je nou herstellen door een inspanning te leveren? Want hoe langzaam je ook loopt, je loopt wel. Als je wilt herstellen moet je gaan slapen, toch? Een korte rondgang op het internet leert me dat het inderdaad deels echt herstellen is, maar ook het meer trainen van spieren en pezen die aan het herstellen zijn. Door een herstelloop daag je je lichaam als het ware uit om nog efficiënter met energie om te gaan en heeft het dus wel degelijk zin. Ook voelt het gewoon lekker om de dag na een zware training de stijfheid weer uit je spieren te lopen zodat alles weer lekker

losjes en soepel voelt. Maar de gouden regel hierbij is wel: doe het rustig aan!

En wat is dat dan, rustig aan? Wat ik lees op diverse sites, is dat de herstelloop op zo'n 65% van je maximale hartslag moet worden uitgevoerd. In mijn geval zou dat dus met een hartslag van rond de 120 slagen per minuut moeten plaatsvinden. Dat is toch heel wat anders dan die 140..... Ai, heeft het duiveltje toch weer gewonnen.

Wat makkelijker te regelen is dan de snelheid, is de afstand. Het hoeft allemaal niet zo lang tijdens de herstelloop. En als je van te voren je rondje plant, kom je ook minder snel in de verleiding deze langer te maken (jeetje, nu ik dit zo opschrijf lijk ik wel een verslaafde...). Een loopje van een half uur tot drie kwartier is al voldoende, zo lees ik. Bij langere trainingen is de inspanning alweer te groot en gaat het effect van het herstelloopje verloren. Van wat ik begrijp van alle goede adviezen is dat het herstel door een herstelloopje ook sneller gaat dan wanneer je alleen in bed zou gaan liggen. Je spieren worden weer goed doorbloed, er wordt extra zuurstof naartoe gebracht en afvalstoffen afgevoerd. Ook eventueel vocht wordt uit de spieren gepompt en de stijfheid verdwijnt.

Ergens klinkt het me wel bekend in de oren. Oh ja, één van mijn LAAC-trainer(s) (inmiddels heeft ons groepje wel vier trainers) heeft mij dit natuurlijk ook wel eens verteld. En die kan het nog veel beter

onderbouwen met theoretische kennis en resultaten uit onderzoeken. Ik hoef het alleen maar in de praktijk te brengen. En daar zit hem nou net de clou. Het voelt alsof je niks doet tijdens een herstelloopje. Je wordt niet moe, voor je gevoel sjok je alleen maar een beetje. Daar trek je je hardloopschoenen toch niet voor aan? Gister nog op de baan, moest het harder, minder hersteltijd, hoge hartslagen en lekker kapot gaan, afzien. Daar word je toch sneller van? Nou eigenlijk blijkt het echte trainen en verbeteren juist daarna plaats te vinden. Haarscheurtjes in spieren worden gerepareerd, mitochondriën (de energiecentrales in je spiercellen) aangevuld en enzymsystemen geoptimaliseerd. Zonder herstel geen vooruitgang. Dat lees ik in alle stukken die hierover gaan. Het is allemaal een kwestie van de juiste balans tussen belasting en herstel.

Tot zover de theorie. Want hardlopen zit tussen je oren. Ik liet al even de term verslaving vallen; het blijkt in de praktijk minder makkelijk om je strikt aan de opdracht te houden. Maar na een kilometer of drie wint het engeltje toch van het duiveltje. De hartslag daalt naar 135 (ik ben al blij met de juiste tendens...) en ik loop het rondje soepel uit in 42 minuten. Nog net binnen de grens. Maar ik moet toch maar eens gaan afkicken. Mijn volgende schema bestaat uit 6 keer per week lopen, dan kan ik makkelijker en vaker naar het engeltje luisteren. Want hardlopen doe je met... herstelloopjes.



**VRIENDSCHAP EN
LIEFDE VOOR HET
EILAND RESULTEREN
IN EEN SPORTREIS
NAAR DENEMARKEN
TROTSEER DE
TRAPPEN VAN MØN!**

Al enige jaren bezoeken ze, al dan niet werk gerelateerd, één van de mooiste eilanden van Denemarken: Møn. Martijn Rondel (filmer) en Irmgard Nieuwenhuis (conceptdenker) kennen er de weg en weten de mooiste plekken te vinden. Tijdens een filmproject ontstond ter plekke het idee om dit geweldige eiland met meerdere mensen te delen door een sportieve reis te organiseren. En dus sloot ik mij bij het duo aan.

Wanneer je richting de kliffen van Møn rijdt waan je je langzamerhand duizenden kilometers van huis. In werkelijkheid is de afstand tot Møn gemiddeld niet meer dan 700 km. Met een kristalheldere groenblauwe zee, het frisse groen van de bossen en de helderwitte krijtrotsen zou je denken dat je je op een tropische locatie bevindt. Het is dan ook niet verwonderlijk dat de eilanders maar al te graag spreken over Cool Caribbean. En met dat Cool valt het dan zeker wel mee... het eiland kent immers prachtige zomers met heel wat zon-uren!

Naast een enorm natuurschoon is het gebied rondom de beroemde kliffen een walhalla voor de sportieve mens. Er zijn vele MTB-trajecten, trailrun-parcoursen en watersportactiviteiten.

Daarbij is één van de grotere uitdagingen het nemen van de trappen, gelegen bij het interessante Geo-Centre. Met bijna 500 treden is dit de langste trap van Denemarken en een kuitenbijter voor een ieder die naar boven of beneden gaat. De beloning is zowel boven als beneden te vinden. Boven loopt het mooiste wandelpad van Denemarken met tientallen uitzichtpunten, beneden loop je direct langs de zee en kun je op zoek naar fossielen in steen die daar nog overal te vinden zijn. Dat de trappen een inspiratiebron zijn voor deze sportieve reis is dan ook geen verrassing.

Aankomende juni staat er een 4-daagse, niet-commerciële (!) reis op de planning. Iedereen die een goede basisconditie heeft kan hieraan meedoen. Voor de 30 deelnemers staan clinics, MTB-tourtochten, trailruns, een beach-challenge en een hoge fun-factor op de agenda! Bovendien verken je onder begeleiding van een ervaren trainer dit mooie eiland en word je uitgedaagd om jouw sportieve grenzen op te zoeken.

Voor meer informatie en boekingen ga je naar www.trotseerdetrappen.nl.

Caimin Stevens



LAAC'ers AAN DE KOOK

Het lijkt er de winter niet helemaal naar, maar hier is het toch: het recept voor haring onder een bontmantel!

Als voorafje: vanzelfsprekend is dit een blad over hardlopen en gaat het bij de gerechten daarom vooral vaak over snel en makkelijk. Zo wordt de tijd efficiënt verdeeld. Zelf ga ik daarin vaak nog een stap verder en koop een magnetronmaaltijd. Maar net als bij hardlopen kun je ook bij het bereiden van eten temporiseren en pieken. Mooie piekmomenten zijn natuurlijk de feestdagen, maar je kunt andere goede gelegenheden gewoon afdwingen. Ook vooraf: volgens mij kan elke gezonde LAAC'er dit gerecht in hoge dosis eten voorafgaand aan zo'n piekmoment, zoals een marathon, maar oefenen is beter. Het gerecht heet Shoeba. Beter is Shoeba seledka pod shuboï. Als je in Oekraïne of Rusland bent, begrijpen ze je met de afkorting ook wel. In vertaling: haring onder een bontmantel. Het is vooral een gerecht voor hoogtijdagen, zoals kerstmis en nieuwjaar.

SHOEBA (BONTMANTEL)

Ingrediënten:

- Vier haringen
- Drie á vier gekookte aardappels
- Een ui, zo mogelijk een witte (niet zo scherp als een 'normale')
- Vier á vijf gekookte eieren
- Gekookte bieten, 4 á 5 niet zo grote exemplaren
- Een tomaat of zoete rode paprika
- Wat prei, mayonaise en dat wat normaal gesproken in de keuken aanwezig is (olie, azijn, zout en peper en zo)



Voor de Shoeba heb je een platte schotel nodig met een diameter van 20 tot 25 centimeter. De aardappels, bieten en eieren moeten (separaat) gekookt worden. De bieten kun je trouwens gekookt kopen. Eieren moeten circa 10 minuten gekookt worden (hard gekookt). De aardappelen en bieten moeten niet te lang koken. Check met een vork dat ze gaar zijn, maar niet te gaar. Je moet de bieten en aardappelen (grof) kunnen raspen.

Snijd de haring in kleine stukken en maak hiervan de eerste laag. Strooi hierover gesnipperde ui en prei. Schenk over deze laag iets (zonnebloem)olie en azijn. Houd dit bescheiden.

De volgende lagen bestaan uit respectievelijk geraspte aardappelen, eieren en bieten, met daarop wat zout en peper. Het is beter om te raspen boven het gerecht (en niet van te voren) om te voorkomen dat je een massa pulp moet verdelen. Elke laag wordt bedekt met dun uitgesmeerde mayonaise. De bovenste laag wordt bekroond met een netwerkje van mayonaise, zonder dit uit te smeren. In de door de mayonaise gevormde ruiten komen plakjes tomaten of zoete rode paprika als decoratie en rond het gerecht een ring van prei-ringetjes.

De bontmantel dient meerdere uren in de koelkast te staan om ervoor te zorgen dat de lagen goed verzadigd raken en wat compacter worden.

Jon Severijn



COLUMN

De doorloper

door Gerry Visser - redactie

SPORTVERKIEZING

Het is een doordeweekse ochtend begin december wanneer de telefoon gaat. Iemand van de gemeente Borne. Hij valt meteen met de deur in huis. "Je bent voorgedragen als sportvrouw van de gemeente Borne. Wat heb je het afgelopen jaar eigenlijk allemaal gepresteerd?"

Huh? Ik? Zo'n bijzonder jaar was 2019 niet. Ja, die derde plek in Tel Aviv was best aardig, en achttien marathons in een jaar is best veel, maar of dat nou een nominatie rechtvaardigt?

"Weet je", zegt de gemeenteman, die mij hoort aarzelen, "je krijgt een vragenformulier, dat vul je in, en dan buigt de selectiecommissie zich er wel over." Dat lijkt mij een prima plan. Ik vul het formulier zo eerlijk mogelijk in, druk op verzenden en denk: daar hoor ik nooit meer wat van.

Maar een paar weken later word ik weer gebeld. Er moet een filmpje worden gemaakt, want "je bent genomineerd als sportvrouw." Zeker weten? Want ik weet van niets. "Ja, anders had ik de opdracht niet gekregen", zegt de videoman droogjes, wat logisch klinkt. En dus maken we maar gewoon een afspraak.

En inderdaad: een paar dagen later ploft er een blijde brief op de mat: "Gefeliciteerd met uw nominatie!"

Het kan dus gewoon: geen superprestaties leveren en toch genomineerd worden. "Dat krijg je als Joy Beune verhuist naar Heerenveen", knipoogt mijn buurvrouw als ik het haar vertel. Ach ja, laten we het daar maar op houden. Eerlijk gezegd zie ik er best een beetje tegenop. Juist dit jaar pakt Borne groots uit met een Sportgala 'Special Edition' in de sporthal, inclusief een heuse turnshow. En daar moet ik dan opdraven naast Mirjam Pol, die veelvuldig schitterde in Dakar-rally's. Geen schijn van kans natuurlijk.

Maar dan heeft dochter Anke goed nieuws: haar voetbalteam NEO dames 1 is ook genomineerd, samen met NEO 1 van schoonzoon Bjorn.

Ha! Het wordt gewoon een familie-uitje. En om het nog gezelliger te maken: collega ultraloper Jan-Albert Lantink is ook genomineerd. We besluiten om er – ongeacht de uitslag – maar gewoon een leuke avond van te maken met z'n allen. Want dit gaat echt nooit meer gebeuren. Zoals verwacht wint Mirjam Pol, evenals Jan-Albert en Bjorn. Anke en ik vinden het prima, de besten hebben gewonnen, klaar.

Dan schiet Mirjams broer mij aan. "Weet je, ik vind dat lopen van jou eigenlijk veel knapper." Ha, hij maakt een grapje zeker. "Nee echt, jij doet al die afstanden zelf, jij hebt geen motor." Hm, zo had ik het nog niet bekeken. En ook al ben ik het volstrekt niet met hem eens, het laat zien dat het deze avond ook gaat over wederzijds respect. Dat doet me goed. Al denkt mijn buurvrouw daar vast anders over.



Sportmassage Hengelo

Voor een goede sportmassage of een fijne ontspanningsmassage ben je bij Sportmassage Hengelo in goede handen. Optimaal sporten!

www.sportmassagehengelo.nl

Jorina Janssen - Braamhaar

info@sportmassagehengelo.nl / 06 21963046



www.burofysio.nl

 **BuroFysio**
natuurlijk bewegen

Fysiotherapie bij hardloopblessures | Looptechniek
Beweeganalyse BeweegLab | Revalidatie

SLUITINGSDATA KOPIJ 2020

22 april

13 juli

12 oktober

7 december



Foto: twentsevennenloop.nl

TWENTSE VEN'N LOOP

Zondag 26 januari word ik 's morgens thuis opgehaald door mijn loopmaatjes om samen naar Buurse te rijden. We doen daar allemaal voor de eerste keer mee aan de zesde editie van de Twentse Ven'n Loop. Miranda was getipt door Herman Holterman over deze loop en had ons via de groepsapp enthousiast gemaakt. En zo stonden we met negen LAAC'ers van de dinsdagavondgroep van Gerry in Buurse deze zondagmorgen. Een loop zonder tijdwaarneming en startnummers, gewoon lekker samen een mooie route lopen in een voor de meesten van ons nieuwe omgeving.

We werden gastvrij ontvangen met koffie en verschillende lekkernijen. Voor de start werd er kort wat verteld over het goede doel waar we vandaag voor lopen: de stichting Ghana over de IJssel. Deze stichting stelt zich ten doel om hulp te bieden in Ghana in de meest ruime zin van het woord. Dit doet zij onder meer door projecten en ondersteuning van activiteiten die zich richten op het bouwen van watertanks, ontwikkeling

van landbouw en onderwijs met als doel verbetering van leefomstandigheden en zelfredzaamheid. Doordat jonge, vaak werkloze, Ghanezen worden opgeleid tot metselaar, kunnen zij zelfstandig watertanks bouwen en onderhouden. Zij zijn daardoor minder afhankelijk van Westerse landen, hebben een beter toekomstperspectief en zijn daardoor minder snel geneigd naar het buitenland te vertrekken. Toch mooi dat we met onze deelname hier een bijdrage aan kunnen leveren.

Om half 11 klinkt een grote koebel en vertrekken we. Je kunt kiezen uit drie afstanden: ca. 6, 11 of 16 km. Je loopt drie verschillende rondes en komt elke keer langs een centraal punt waar je wat kunt drinken en eten. De route is erg mooi en is off-road, oftewel we lopen over smalle paadjes, over bruggetjes met kippen-gaas, door het bos, over weides en langs vennetjes. Het eerste rondje is het erg druk op het parcours. Het tweede en derde rondje lopen we gezellig met ons groepje. Je moet goed opletten waar je

loopt en niet alleen op boomstronken en wortels. Ook moet je continu opletten dat je niet in de uitwerpselen van de Schotse Hooglanders stapt die in dit gebied grazen. Helaas, dit lukt niet iedereen van onze groep. Thijs (PSV-fan) vertelt Alex (Ajax-fan) hoe goed PSV het vanmiddag tegen Twente gaat doen en dat had hij beter niet kunnen doen: hij stapt vol in de poep. En ook Richard houdt zijn schoenen niet poeprvrij. We lachen erom en genieten, al kletsend, van de mooie omgeving waar we doorheen lopen. En voor we het weten, hebben we zo'n 17 kilometer op het horloge staan en zijn we terug bij de start. Er is water, thee, fruit en voor de liefhebbers een lekker bordje soep. Zelf smaakt de soep mij goed en ik neem nog lekker een tweede bordje.

Een mooie ervaring rijker gaan we terug naar huis. Het was een mooie loop: super parcours, mooie omgeving, top gezelschap, gastvrij en goed georganiseerd en het lopen ging heerlijk. Kortom, een aanrader!

Bianca Menderink





ONTBIJTLOOP 2019

Wij hebben op 15 december een erg gezellige en mooie ontbijtloop gehad. Met dank aan de mooie route van Benno Benneker en aan Herman Holterman, die de wat minder snelle lo(o)p(st)ers mee heeft genomen. Ook het ontbijt was weer goed verzorgd en met de loterij (met dank aan Huub van Langen) een succes.

We hadden voordien gezegd dat er maximaal vijftig mensen mee konden doen, omdat de ruimte anders niet toereikend is. Daarom hebben we gewerkt met het van te voren opgeven en zelfs - omdat er zich meer mensen dan vijftig opgegeven hadden - met een wachtlijst.

Er hebben zich keurig mensen afgemeld, zodat er alsnog mensen van de wachtlijst mee konden doen. Echter kwamen er uiteindelijk 'slechts' veertig mensen.

Dat betekent dat er tien mensen niet kwamen die zich ook niet afgemeld hadden! Dit is erg jammer, want daardoor hebben we mensen moeten teleurstellen die graag hadden willen komen. En ook naar de Springendalhoeve toe is het niet netjes, want zij hadden gerekend op vijftig mensen!

Wij gaan de volgende keer dus (helaas) anders te werk: bij inschrijving vooraf betalen en alleen als je je op tijd afmeldt, krijg je het inschrijfbedrag terug. Het is jammer dat het zo moet, maar we willen geen mensen teleurstellen als het niet nodig is. Want het blijft toch een mooie activiteit.

Namens de activiteitencommissie,
Elly Buijvoets

SEIZOENS RANGLIJST 10 KM

Niels te Pas.....	31:07	Diepe Hel Holterbergloop, Holten
Wouter Doesburg	33:30	Halve van Hengelo
Arnold Klieverik	33:43	Rijserbergloop, Rijssen
Bob Gosemeijer	34:30	Groet uit Schoorl Run
Richard Loendersloot.....	34:35	Groet uit Schoorl Run
Caimin Stevens.....	34:36	Baaninstuif Hengelo
Lisanne Gevelaar	34:45	Baaninstuif Hengelo
Ruud Schurink	34:47	Dorpsloop De Lutte
Kevin Schaap	34:55	Baaninstuif Hengelo
Lesley Smit	35:12	Groet uit Schoorl Run
Mark Saathof	35:32	Wintercross Eibergen
Tim Bergboer.....	35:34	3e Woolderesloop Hengelo
Bert Wessels	37:06	1e Woolderesloop, Hengelo
Wout van den Boom	37:14	Dorpsloop De Lutte
Wim Westerveld.....	37:08	Winter Step One loop Borne
Ron Hofte	38:08	Baaninstuif Hengelo
Rene Bos.....	38:15	Halve van Hengelo
Michel van der Heide	38:31	Diepe Hel Holterbergloop, Holten
Martin Steenbeeke	38:38	Halve van Hengelo
Martijn Oonk.....	38:45	Nijverdalsebergcross
Marcel Klamer	38:49	Rijserbergloop, Rijssen
Joop Vriend.....	38:55	Winter Step One loop Borne
Rob Baars	39:23	Baaninstuif Hengelo
Marc Raanhuis.....	39:27	1e Woolderesloop, Hengelo
Dione Scheuten.....	39:30	Groet uit Schoorl Run
Jorina Braamhaar.....	39:40	Halve van Hengelo
Willem Tuinte.....	39:46	Cityrun Nijverdal
Stefanie Sijtsma.....	39:50	3e Woolderesloop, Hengelo
Ingrid Prigge.....	39:59	Dorpsloop De Lutte
Christian Hollanders.....	40:02	4e Woolderesloop Hengelo
Ben Nijland.....	40:10	Dorpsloop De Lutte
Rik Spijkerman.....	40:10	Dinkelloop TCC, Losser
Bas Leenders	40:12	Cityrun Nijverdal
Erik Lentfert	40:13	2e Woolderesloop, Hengelo
Remco Siers	39:45	Winter Step One loop Borne
Jan Manenschijn.....	41:35	4e Woolderesloop Hengelo
Jorina Janssen.....	41:36	Rijserbergloop, Rijssen
Pascal Butterhoff	41:37	1e Woolderesloop, Hengelo
Bart Vos	41:45	Baaninstuif Hengelo
Clemens Meuleman	41:46	Baaninstuif Hengelo
Claudia Hilboldt.....	42:09	4e Woolderesloop, Hengelo
Wilfried Nijhuis	42:55	4e Woolderesloop Hengelo
Gjalt Gjaltema.....	43:08	Baaninstuif Hengelo
Peter Paul Slot	43:11	Dinkelloop TCC, Losser
Wouter Hagen	43:13	Winter Step One loop Borne
Stefan Loman	43:17	Diepe Hel Holterbergloop, Holten
Freek Dokter	43:27	2e Woolderesloop, Hengelo
Andre Bosgraaf	43:30	1e Woolderesloop, Hengelo
Titia van der Stelt	44:04	Diepe Hel Holterbergloop, Holten
Henry Breukelman	44:09	Dom Verdun Loop Reutum
Wilfried Kroeze.....	44:19	Winter Step One loop Borne
Albert Jansen.....	44:45	Winter Step One loop Borne
Marlou Sommer	44:50	Halve van Hengelo

Susan Siemerink	45:03	Dorpsloop De Lutte
Thomas Grundel	45:06	Diepe Hel Holterbergloop, Holten
Dick Ramerman	45:19	3e Woolderesloop Hengelo
Rian Ottenhof	45:33	Dorpsloop De Lutte
Debby Heithuis.....	45:46	Winter Step One loop Borne
Peter Koerhuis.....	46:07	Smokkeltrail Losser
Anja Hofman.....	46:14	Twickelloop Delden
Daniel Visscher	46:17	Marathon Enschede
Minke Rutten	46:26	Wintercross Eibergen
Dick Zeedijk.....	46:28	3e Woolderesloop Hengelo
Henk Jan Hoekstra.....	46:30	4e Woolderesloop Hengelo
Maarten Jansen	46:59	Halve van Hengelo
Diana Luijrink.....	47:11	Marathon Enschede
Linda Baltink	47:12	Dorpsloop De Lutte
Jorieke Diepenmaat.....	47:19	Dom Verdun Loop Reutum
Anton Stoorvogel	47:20	Baaninstuif Hengelo
Chantal Holtkamp.....	47:27	Dorpsloop De Lutte
Richard Linderman.....	47:37	4e Woolderesloop Hengelo
Michel Nijland.....	47:47	Baaninstuif Hengelo
Richard Dalhoeven	47:56	3e Woolderesloop Hengelo
Bianca Menderink.....	47:57	Dom Verdun Loop Reutum
Rob Roetenberg	48:14	2e Woolderesloop, Hengelo
Olaf Scheij.....	48:26	Almelo Allee
Jan Stroet	48:34	3e Woolderesloop Hengelo
Rianne Vossers	48:44	Dorpsloop De Lutte
Hans te Nijenhuis.....	48:56	Sans online crossloop, Rijssen
Carlijn Huisjes.....	49:06	Diepe Hel Holterbergloop, Holten
Monique Kropmans	49:10	1e Woolderesloop, Hengelo
Theo Weegerink.....	49:19	3e Woolderesloop Hengelo
Marlies Hemmer	49:31	Twickelloop Delden
Marcel Oldenkotte	49:31	Winter Step One loop Borne
Pauline Elzinga	49:48	Marathon Enschede
Ineke Visser	49:59	Marathon Enschede
Jolijn Ehringfeld	50:11	Acht kastenloop, Vorden
Erwin Hoving.....	50:29	2e Woolderesloop, Hengelo
Wouter Lindemann	51:23	Marathon Enschede
Eric Vos	51:33	Springendalloop, Ootmarsum
Roy Niehof.....	52:13	Springendalloop, Ootmarsum
Anouk Spiele	52:32	Winter Step One loop Borne
Malou Basse	53:00	4e Woolderesloop Hengelo
Reinier Capelle.....	53:06	1e Woolderesloop, Hengelo
Olaf van der Sar	53:15	1e Woolderesloop, Hengelo
Herman Holterman	53:26	Looptienkamp Sömmerda
Gerrit Bultman	53:27	2e Woolderesloop, Hengelo
Paul Poorthuis.....	53:30	Springendalloop, Ootmarsum
Frans Oude Kempers	53:35	3e Woolderesloop Hengelo
Nathalie Boes	53:35	3e Woolderesloop Hengelo
Hugo Kok.....	53:41	3e Woolderesloop Hengelo
Bauke van der Loon	53:52	Lageveldloop Wierden
Marijke Loohuis.....	53:54	Dorpsloop De Lutte
Joop Tiehuis	54:00	Dorpsloop De Lutte
Benno Benneker	54:20	Stevensloop Nijmegen
Rob van Hest.....	54:34	4e Woolderesloop Hengelo

SEIZOENSRANGLIJST HALVE MARATHON

SEIZOENSRANGLIJST 10 KM

Henk Offenbergh.....	54:43	2e Woolderesloop, Hengelo
Jos Jochem.....	54:54	Halve van Hengelo
Manny Oude Weme.....	54:55	3e Woolderesloop Hengelo
Linda Mateboer.....	55:05	Winter Step One loop Borne
Gerda Scholten.....	55:11	Smokkeltrail Losser
Wim Buijvoets.....	55:20	Smokkeltrail Losser
Sophie Olde Scholtenhuis.....	55:46	Dom Verdand Loop Reutum
Jon Severijn.....	55:49	3e Woolderesloop Hengelo
Renate van der Ham.....	56:12	Baaninstuif Hengelo
Egbert Dubbelink.....	56:29	3e Woolderesloop Hengelo
Alex Bode.....	56:41	Dom Verdand Loop Reutum
Rita Doesburg.....	56:49	2e Woolderesloop, Hengelo
Helen Smit.....	56:55	Dinkelloop TCC, Losser
Otger Hulleghie.....	57:16	Rutbeekcross, Enschede
Renate Pietersman.....	57:38	4e Woolderesloop Hengelo
Marc Kamphuis.....	57:46	Twickelloop Delden
Elly Buijvoets.....	57:59	Smokkeltrail Losser
Jacoline Huiskes.....	58:16	Diepe Hel Holterbergloop, Holten
Han Lansink.....	58:18	Dinkelloop TCC, Losser
Elise Voss.....	59:04	Dom Verdand Loop Reutum
Sonja Kruse.....	59:22	Twickelloop Delden
Isabelle Mensink.....	59:40	4e Woolderesloop Hengelo
Manny Oude Weme.....	59:49	2e Woolderesloop, Hengelo
Leonie Postma.....	59:53	Kleintje Berenloop Terschelling
Robert-Jan Scherpenzeel.....	1:00:19	Springendalloop, Ootmarsum
Hok Hie Tjioe.....	1:00:03	1e Woolderesloop, Hengelo
Miranda Bruins.....	1:00:44	Rutbeekcross, Enschede
Gerda Koedijk.....	1:00:53	4e Woolderesloop Hengelo
Hans Klomp.....	1:00:55	Marathon Enschede
Bob Alfrink.....	1:01:13	Rutbeekcross, Enschede
Lies van Langen.....	1:01:37	4e Woolderesloop Hengelo
Ans Waleczek.....	1:02:44	4e Woolderesloop Hengelo
Ans Waleczek.....	1:02:54	1e Woolderesloop, Hengelo
Wim Molenberg.....	1:03:30	Winter Step One loop Borne
Janneke Lenferink.....	1:03:51	Dom Verdand Loop Reutum
Martine ten Dam.....	1:03:55	Marathon Enschede
Alison Anssems.....	1:06:10	Sloterplasloop Amsterdam
Loes Hemmes.....	1:08:14	Winter Step One loop Borne
Els Bos.....	1:09:12	Marathon Enschede
Frans Koevoets.....	1:10:15	Halve van Hengelo

Niels te Pas.....	1:09:25	Marathon Enschede
Arnold Klieverik.....	1:13:32	Halve marathon Oldenzaal
Richard Loendersloot.....	1:15:47	Singelloop Breda
Wout van den Boom.....	1:16:27	Singelloop Breda
Ruud Schurink.....	1:16:28	Halve marathon Oldenzaal
Mark Saathof.....	1:17:05	Winter Step One loop Borne
Lisanne Gevelaar.....	1:17:22	Kerstloop Dronten
Caimin Stevens.....	1:17:32	Diepe Hel Holten
Bert Wessels.....	1:19:13	Winter Step One loop Borne
Wouter Vollenbroek.....	1:19:52	Marathon Enschede
Lesley Smit.....	1:20:35	Halve marathon Egmond
Peter-Paul Slot.....	1:22:26	Halve van Hengelo
Joop Vriend.....	1:22:36	Weir Venloop, Venlo
Robbie Bell.....	1:22:43	Bommelasloop Enschede
Wouter Nijlant.....	1:22:52	Marathon Enschede
Wim Westerveld.....	1:23:12	Halve marathon Oldenzaal
Marcel Klamer.....	1:24:17	Halve marathon Oldenzaal
Rene Bos.....	1:24:34	Marathon Enschede
Ron Höfte.....	1:25:16	Loopfestijn Dalfsen
Ben Nijland.....	1:26:00	Marathon Enschede
Ingrid Prigge.....	1:26:31	Halve marathon Oldenzaal
Rob Baars.....	1:26:48	Loopfestijn Dalfsen
Pascal Butterhoff.....	1:27:36	Marathon Enschede
Tim Bergboer.....	1:28:30	Marathon Enschede
Christian Hollanders.....	1:28:37	Halve marathon Oldenzaal
Clemens Meuleman.....	1:28:40	Marathon Enschede
Marcel van Wilpe.....	1:29:29	Halve van Hengelo
Erik Lentfert.....	1:30:51	Winter Step One loop Borne
Jan Manenschijn.....	1:32:09	Marathon Enschede
Bart Vos.....	1:33:04	Diepe Hel Holten
Wilfried Nijhuis.....	1:33:32	Marathon Enschede
Marc Nijhuis.....	1:34:03	Marathon Enschede
Claudia Hilboldt.....	1:34:49	Halve van Hengelo
René Roelofs.....	1:34:59	Halve marathon Oldenzaal
Henry Breukelman.....	1:35:00	Diepe Hel Holten
Gea Siekmans.....	1:35:19	Weir Venloop, Venlo
Michel Nijland.....	1:35:29	Diepe Hel Holten
Wouter Hagen.....	1:37:00	Halve marathon Oldenzaal
Joran Hoekman.....	1:37:15	Winter Step One loop Borne
Martijn Boshuis.....	1:37:34	Halve marathon Egmond
Gjalt Gjaltema.....	1:33:05	Winter Step One loop Borne
Anja Hofman.....	1:38:43	Marathon Enschede
Susan Siemerink.....	1:39:05	Marathon Enschede
Rian Ottenhof.....	1:39:28	Marathon Enschede
Laura Kotte.....	1:39:46	Halve marathon Oldenzaal
Anton Stoorvogel.....	1:40:05	Halve van Hengelo
Freek Dokter.....	1:41:33	Halve marathon Egmond
Rene Wennink.....	1:41:34	Halve marathon Oldenzaal
Bernadet Grundel.....	1:41:37	Marathon Enschede
Chantal Holtkamp.....	1:41:50	Halve marathon Oldenzaal
Astrid Boudrie.....	1:42:01	Halve marathon Oldenzaal

SEIZOENS RANGLIJST HALVE MARATHON

Richard Linderman	1:42:05	Marathon Enschede
Paulien van Bruggen	1:42:58	Marathon Enschede
Jorieke Diepenmaat	1:43:10	Marathon Enschede
Rob Roetenberg	1:43:44	Marathon Enschede
Robert Brunink	1:43:46	Berenloop Terschelling
Debby Westerveld	1:44:33	Marathon Enschede
Marlou Sommer	1:44:52	Marathon Enschede
Maarten Jansen	1:44:53	Diepe Hel Holten
Richard Dalhoeven	1:44:56	Marathon Enschede
Rianne Vossers	1:47:11	Winter Step One loop Borne
Olaf Scheij	1:45:17	Halve marathon Oldenzaal
Marlies Hemmer	1:45:47	Halve marathon Oldenzaal
Harry Dessens	1:45:54	Halve marathon Oldenzaal
Albert Jansen	1:46:16	Halve marathon Oldenzaal
Carlijn Huisjes	1:48:03	Halve van Hengelo
Dolf Trieschnigg	1:48:18	Diepe Hel Holten
Theo Weegerink	1:49:03	Marathon Enschede
Rene Kuiper	1:49:11	Winter Step One loop Borne
Henk-Jan Hoekstra	1:49:12	Marathon Enschede
André Bosgraaf	1:49:13	Halve marathon Oldenzaal
Gjalt Gjaltema	1:49:13	Halve marathon Oldenzaal
Maurice Kruse	1:49:23	Halve marathon Egmond
Wendy Mulder	1:49:38	Marathon Enschede
Linda Balktink	1:50:23	Achtkastelenloop, Vorden
Bob Wolbert	1:50:24	Diepe Hel Holten
Henk Wessels	1:51:04	Marathon Enschede
Karin Klamer	1:51:35	Halve marathon Oldenzaal
Olaf Schey	1:51:58	Halve van Hengelo
Nico Langeslag	1:53:11	Halve marathon Egmond
Harry Bossink	1:53:16	Halve marathon Oldenzaal
Anja Ligthart	1:53:21	Halve marathon Egmond
Sabine Veldhuis	1:53:35	Halve marathon Oldenzaal
Alien Kruize	1:53:37	Halve marathon Oldenzaal
Jolijn Ehringfeld	1:53:56	Halve marathon Egmond
Edith Mulder	1:54:04	Marathon Enschede
Gerry Visser	1:54:32	Winter Step One loop Borne
Marlou Basse	1:54:46	Marathon Enschede
Frens Lubberts	1:55:12	Marathon Enschede
Alex Bode	1:55:33	Halve marathon Egmond
Miranda Bruins	1:55:44	Halve marathon Egmond

Frans Oude Kempers	1:56:06	Halve marathon Oldenzaal
Theo Kok.....	1:56:09	Marathon Enschede
Olaf van der Sar	1:56:20	Marathon Enschede
Renate Jansen.....	1:56:31	Halve marathon Oldenzaal
Roy Ordelmans	1:56:37	Halve van Hengelo
Joop Tiehuis	1:57:27	Marathon Enschede
Bob Alfrink.....	1:59:02	Bommelasloop Enschede
Hugo Kok.....	1:59:27	Marathon Enschede
Debby Hoffman	2:00:52	Winter Step One loop Borne
Elly Buijvoets.....	2:00:53	Marathon Enschede
Marijke Loohuis.....	2:01:00	Halve marathon Oldenzaal
Eric Vos	2:01:03	Halve marathon Oldenzaal
Angelique Backus.....	2:01:41	Halve marathon Egmond
Benno Benneker	2:01:48	Marathon Boedapest
Elise Voss.....	2:02:25	Bommelasloop Enschede
Rutger Tan.....	2:02:43	Halve marathon Egmond
Gerrit Bultman	2:04:03	Halve marathon Egmond
Hans Hevink.....	2:04:10	Beke Jutberg Trail, Dieren
Rita Doesburg.....	2:04:38	Marathon Enschede
Gerda Scholten.....	2:05:37	Marathon Enschede
Monique Greftehuis.....	2:05:46	Marathon Enschede
Otger Hullegie.....	2:09:10	Halve marathon Oldenzaal
Manny Oude Weme	2:09:17	Marathon Enschede
Bé Meerman	2:09:57	Diepe Hel Holten
Marjan Kienhuis	2:11:02	Marathon Enschede
Irene Bulter	2:11:38	Marathon Enschede
Susanne Wannée.....	2:11:52	Halve marathon Oldenzaal
Daniel Visscher (pacer)	2:12:07	Halve marathon Oldenzaal
Janneke Lenferink	2:13:37	Marathon Enschede
Els van de Graaf	2:14:04	Halve marathon Oldenzaal
Gerda Koedijk.....	2:14:10	Winter Step One loop Borne
Herman Holterman	2:14:19	Halve van Hengelo
Nathalie Boes	2:14:19	Halve van Hengelo
Isabelle Mensink	2:14:57	Marathon Enschede
Linda Mateboer.....	2:15:27	Halve marathon Oldenzaal
Paul Poorthuis	2:15:43	Halve marathon Egmond
Bernadette Nijenhuis.....	2:17:16	Halve marathon Oldenzaal
Lies van Langen.....	2:18:48	Marathon Enschede
Martine ten Dam.....	2:22:20	Halve marathon Oldenzaal

SEIZOENSRANGLIJST - MARATHON

Richard Loendersloot.....	2:40:25	Marathon Enschede
Kevin Schaap	2:49:25	Enschede marathon
Joop Vriend.....	2:52:50	Enschede marathon
Bas Leenders	2:59:15	Marathon Eindhoven
Ron Höfte	2:59:23	Marathon Eindhoven
Sophie Crommelinck.....	3:02:02	Enschede marathon
Martin Steenbeeke	3:03:48	Marathon Wenen
Rob Baars	3:04:08	Marathon Berlijn
Steven te Brinke.....	3:08:49	Marathon Berlijn
Ben Nijland.....	3:11:14	Marathon Eindhoven
Clemens Meuleman	3:21:30	Marathon Valencia
Henri Breukelman	3:21:30	Marathon Valencia
Martin Steenbeeke	3:21:37	Marathon Eindhoven
Bart Vos	3:29:43	Marathon Valencia
Rene Roelofs.....	3:42:52	Marathon Valencia
Gerry Visser.....	3:43:34	Berenloop Terschelling
Anton Stoorvogel	3:44:03	Enschede marathon
Anja Ligthart.....	3:48:21	Marathon Valencia
Gerry Visser.....	3:53:20	Bosmarathon en Minder, Assen
Susan Siemerink	3:54:33	Marathon Leiden
Jacobien Kracht	3:54:37	Marathon Berlijn
Rian Ottenhof	3:55:53	Marathon Leiden
Gerry Visser.....	4:00:55	Marathon Tel Aviv (ISR)
Anton Stoorvogel	4:01:36	Marathon Valencia
Miranda Bruins.....	4:04:50	Marathon Rotterdam
Sabine Veldhuis.....	4:05:26	Marathon Valencia
Rianne Vossers	4:06:57	Marathon Valencia
Ron Höfte	4:07:07	Heuvelland marathon
Wouter Vollenbroek	4:09:19	Jungfrau marathon, Zwitserland
Gerry Visser.....	4:10:56	DFW-marathon Diever
Gerry Visser.....	4:14:00	Marathon Valencia
Gerry Visser (pacer)	4:14:34	Marathon Leiden
Gerry Visser (pacer)	4:14:09	Marathon Liverpool
Gerry Visser (pacer)	4:14:53	Enschede marathon
Renate Jansen.....	4:25:18	Marathon Rotterdam
Be Meerman	4:26:32	Berenloop Terschelling
Rutger Tan.....	4:26:43	Marathon Valencia
Gerry Visser.....	4:28:00	Kroondomein Het Loo marathon, Apeldoorn
Benno Benneker	4:28:00	Kroondomein Het Loo marathon, Apeldoorn
Alex Bode	4:22:58	Kroondomein Het Loo marathon, Apeldoorn
Gerry Visser (pacer)	4:29:13	Marathon Eindhoven
Alex Bode	4:31:30	Den Haag Strandmarathon
Susanne Wannee.....	4:38:03	Enschede marathon
Peter Haven	4:46:19	Budapest Marathon

Robbie Bell	3:40:36	50 km	Rodgau, Duitsland
Ron Höfte	3:47:33	50 km	Rodgau, Duitsland
Robbie Bell	3:54:36	50 km	Run Winschoten
Gerry Visser	4:42:03	50 km	Run Winschoten
Ron Höfte	4:43:19	50 km	Vechtdaltrail
Gerry Visser	5:18:51	50 km	Sallandtrail Nijverdal
Gerry Visser	5:41:44	50 km	Vechtdaltrail
Gerry Visser	5:44:01	50 km	Trail Terschelling
Herman Holterman	5:56:14	50 km	Self Transcendence Amsterdam
Herman Holterman	7:00:31	50 km	Sallandtrail Nijverdal
Herman Holterman	7:05:52	50 km	Vechtdaltrail
Ron Höfte	12:56:32	120 km	De Zestig van Texel



SEIZOENSRANGLIJST - MARATHON - ULTRA

WEDSTRIJDUITSLAGEN

15 december 2019

Phanos Boscross Amstelveen 2,5 km
Niels te Pas..... 9:05

15 december 2019

Kerstloop Dronten 21,1 km
Lisanne Gevelaar 1:17:22

15 december 2019

Wintercross Eibergen 5 km

Martijn Oonk..... 16:56
Bob Gosemeijer 17:46
Marcel Klamer 19:31
Dione Scheuten..... 20:08
Rene Bos..... 20:16
Diana Luijckink 23:54
Laura Bomers..... 24:38
Karin Klamer 25:00
Ineke Visser 25:37
Dick Ramerman 25:37
Eddy vanEssen..... 26:52

10 km

Caimin Stevens..... 35:31
Mark Saathof 35:32
Ruud Schurink 36:59
Wim Westerveld 39:03
Michel van der Heide 39:21
Rob Baars 40:31
Rik Spijkerman..... 41:03
Martin Steenbeeke 41:29
Minke Rutten 46:26
Wilfried Nijhuis 46:37
Titia van der Stelt 47:56
Susan Siemerink 48:08
Carlijn Huisjes 50:17
Marlies Hemmer 52:43
Theo Weegerink 54:44

22 december 2019

Winter Step One loop, Borne 5 km

Niels te Pas..... 15:09
Maarten Janssen 19:06
Rene Bos..... 19:53
Dick Ramerman 21:38
Thomas Grundel..... 22:08
Roxanne van der Laan 24:32
Elise Voss 28:08

10 km

Wim Westerveld 37:08
Joop Vriend..... 38:55
Remko Siers 39:45
Wouter Hagen 43:13
Wilfried Kroeze 44:19
Albert Jansen..... 44:45
Debby Westerveld 45:46
Daniel Visscher 47:59
Dick Zeedijk 48:48
Marcel Oldenkotte 49:31
Anouk Spiele 52:32
Hugo Kok..... 53:56
Gerrit Bultman 55:04
Linda Mateboer..... 55:05
Hans Klomp 1:07:44
Loes Hemmes..... 1:08:14

21,1 km

Mark Saathof 1:17:05
Richard Loendersloot..... 1:17:20
Bert Wessels 1:19:13
Rob Baars 1:27:12
Pascal Butterhof..... 1:27:36
Ron Höfte 1:27:35
Ingrid Prigge..... 1:28:31
Marcel van Wilpe..... 1:30:03
Erik Lentfert 1:30:51
Clemens Meuleman 1:32:34
Gjalt Gjaltema..... 1:33:05
Bart Vos 1:34:16

Joram Hoekman 1:37:15
Anton Stoorvogel 1:41:10
Gea Siekmans..... 1:42:33
Gerry Visser..... 1:44:32
Wilfried Nijhuis 1:45:02
Rianne Vossers 1:47:11
Rene Kuiper 1:49:11
Bob Wolbert..... 1:56:40
Debby Hoffman 2:00:52
Gerda Scholten..... 2:08:54
Monique Grefthenhuis..... 2:10:01
Gerda Koedijk 2:14:10

26 december 2019

Kerstloop Boekelo 5,5 km

Harald Derks..... 22:00

10,5 km

Caimin Stevens..... 38:13
Mark Saathof 39:10
Wim Westerveld 41:59
Ron Höfte 44:18
Erik Lentfert 46:59
Debby Westerveld 51:19
Claudia Hilboldt..... 52:16
Rianne Vossers 53:31
Marlou Sommer 53:49
Carlijn Huisjes 54:31
Gerrit Bultman 1:00:08
Wim Molenber..... 1:03:30
Jacoline Huisjes 1:05:11

28 december 2019

Keiloo Meddo, Winterswijk 5,5 km

Hans Dat..... 21:59
Laura Bomers..... 26:14

31 december 2019

Sylverstercross Soest 3,2 km

Niels te Pas..... 10:56

31 december 2019**Oudejaarscross Almelo 5 km**

Martijn Oonk.....	19:07
Marcel Klamer	22:02
Thijs Coppelmans	23:07
Dick Ramerman	24:53
Diana Luijterink	26:32
Monique Kropmans	27:38
Laura Bomers.....	28:40
Ineke Visser	29:46
Eddy van Essen.....	31:09
Hans Klomp	36:27

10 km

Caimin Stevens.....	39:40
Mark Saathof	39:56
Arnold Klieverik	42:44
Wim Westerveld	43:32
Michel van der Heide	43:35
Rob Baars	45:53
Ron Höfte	46:09
Erik Lentfert	46:59
Titia van der Stelt	49:44
Claudia Hilboldt.....	52:16
Debby Westerveld	55:38
Carlijn Huiskes.....	57:34

4 januari 2020**KOSC loop Ootmarsum 5 km**

Marcel Klamer	18:51
Karin Klamer	25:15
Jan van der Zande.....	38:17

5 januari 2020**Rutbeekcross Enschede 5 km**

Martijn Oonk.....	19:23
Harald Derks.....	21:34
Marcel Klamer	22:16
Rene Bos.....	23:00
Thijs Coppelmans	23:07

Hans Dat.....	23:49
Dick Ramerman	24:36
Joram Hoekman	24:56
Diana Luijterink.....	26:43
Laura Bomers.....	28:20
Monique Kropmans	28:30
Ineke Visser	29:46
Eddy van Essen.....	31:09

10 km

Arnold Klieverik	40:03
Mark Saathof	40:37
Rob Baars	45:35
Ron Höfte	47:05
Erik Lentfert	50:25
Titia van der Stelt	51:05
Claudia Hilboldt.....	51:42
Wilfried Nijhuis	53:45
Susan Siemerink	54:17
Carlijn Huiskes.....	57:36
Marlies Hemmer	1:02:43

12 januari 2020**1e Woolderesloop 5,1 km**

Wouter Vollenbroek	17:34
Harald Derks.....	18:22
Rene Bos.....	19:54
Maarten Janssen	19:43
Bart Damveld.....	20:04
Thijs Nijhof	22:43
Dick Zeedijk.....	23:54
Monique Kropmans	23:59
Hannie Gijlers	26:12
Thalita Huiskes	29:58
Hans Klomp	30:12
Toon Jansen	33:48
Gerrit Ruiter	35:36
Jan van der Zande.....	37:47

10 km

Pascal Buterhoff.....	38:50
Peter-Paul Slot.....	39:42
Christian Hollanders.....	40:37
Hans Dat.....	42:15
Gjalt Gjaltema	42:50
Claudia Hilboldt.....	44:17
Laura Kotte.....	44:53
Thomas Grundel	44:54
Remon Koehorst.....	46:35
Dick Ramerman	46:39
Henkjan Hoekstra.....	46:54
Richard Linderman	47:08
Iris Ruinemans.....	47:17
Wilfried Kroeze	47:31
Carlijn Huiskes.....	47:40
Daniel Visscher	47:51
Harry Bossink	50:32
Eric Vos	52:17
Joop Tiehuis	53:12
Renier Capelle	55:45
Linda Mateboer.....	57:17
Jacolien Huiskes	57:20
Rita Doesburg.....	58:22
Irene Bulter	1:00:15
Isabelle Mensink	1:00:27
Frans Oude Kempers	1:02:02
Nathalie Boers.....	1:02:02
Lies van Langen.....	1:02:09
Ans Waleczek.....	1:02:21
Bart Boomars	1:02:37
Alison Anssems	1:05:27
Loes Hemmes.....	1:05:45

15 km

Mark Saathof	54:00
Joop Vriend.....	59:46
Ron Höfte	1:01:58
Ingrid Prigge.....	1:02:53
Remko Siers	1:03:38

WEDSTRIJDUITSLAGEN

Clemens Meuleman	1:05:35
Andre Bosgraaf	1:06:15
Freek Dokter	1:07:09
Albert Jansen.....	1:08:32
Anton Stoorvogel	1:11:37
Paulien van Bruggen	1:14:01
Rianne Vossers.....	1:14:53
Harry Dessens	1:17:41
Eddy van Essen.....	1:25:38
Bart Peeters	1:25:30
Jon Severijn	1:26:50
Han Lansink	1:27:05
Gerwen Apenhorst	1:27:25
Debby Hoffman	1:27:05
Bernadette Nijenhuis.....	1:32:52
Ton Oude Hampsink	1:35:06
Peter Leijdekkers	1:35:27
Gerda Koedijk.....	1:36:36

12 januari 2020

Egmond halve marathon	10,55 km
Janneke Lenferink	1:22:04
	21,1 km

Niels te Pas.....	1:13:06
Vincent Bloemen.....	1:33:34
Michel Nijland.....	2:01:23
Gerry Visser (pacer)	2:04:35

18 januari 2020

Zuurbergcross Holten	5 km
Michel van der Heide	20:06
Johan Almekinder	22:20
Anja Hofman.....	24:51
Diana Luijterink	25:15
Ineke Visser	27:57

Mark Saathof	37:05
Hans te Nijenhuis.....	51:33

19 januari 2020

Hulsbeekcross Oldenzaal	6 km
Martijn Oonk.....	20:51
Marcel Klamer	23:41
Rene Bos.....	24:09
Joram Hoekman	24:53
Laura Kotte.....	26:47
Dick Ramerman	26:49
Monique Kropmans	30:16
Theo Weegerink	31:32
Roxanne van der Laan	31:34
Eddy van Essen.....	33:49
Jolande Hannink.....	36:55
Ellen Siemonsma	36:55
Herma Olde Keizer	37:20
Irene Bulter	37:31
Hans Klomp	39:51
Gerrit de Klein.....	48:10
	9 km
Freek Dokter	40:47
Robert Huusken	45:49
Linda Mateboer.....	49:24
Bernadette Nijenhuis.....	52:38

Odile Elshout	53:10
Kjersti Bugge.....	53:17
Cristina Tolomeo.....	53:17
Monique Grefthuis.....	56:45
	12 km
Arnold Klieverik	42:47
Mark Saathof	43:47

Harald Derks.....	46:34
Michel van der Heide	48:21
Joop Vriend.....	49:43
Ron Höfte	50:56
Ferry Schopman.....	52:58
Bart Vos	53:55
Titia van der Stelt	54:29
Wouter Hagen	55:18
Claudia Hilboldt.....	55:29
René Roelofs.....	56:07
Robert Brunink.....	57:41
Wilfried Nijhuis.....	58:44
Rene Kuiper	59:00
Susan Siemerink	1:00:16
Carlijn Huiskes.....	1:01:43
Marlies Hemmer	1:03:26
Debby Hoffman	1:07:16
Han Lansink	1:07:56
Gerda Koedijk.....	1:16:50

Cani	3 km
Bart Boomars	15:39
Cani	6 km
André Bosgraaf en Nala	26:05
Team Nico en Laik	29:20
Rita Doesburg.....	38:05

26 januari 2020

Mastboscross Breda	2,637 km
Niels te Pas.....	7:41

2 februari 2020

Sukerbietentrail Lemele	25 km
Caimin Stevens.....	1:49:07
Anton Stoorvogel	2:29:55

LET OP:

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!

Olaf van der Sar 2:51:57
Nico Langeslag 2:56:19
Herman Holterman 3:13:54

2 februari 2020**Midwintermarathon Apeldoorn 8 km**

Lisanne Gevelaar 28:30

10 km

Martijn Oonk 55:58
Gerwin Jansen 1:10:04
Rob Baars 1:10:33
Edith Mulder 1:29:08
Renate Jansen 1:29:10

25 km

Mark Saathof 1:32:09
Christian Hollanders 1:55:15
Thijs Coppelmans 1:59:41
Bob Wolbert 2:10:54
Marlies Hemmer 2:11:31
Roxanne van der Laan 2:15:04
Henk-Jan Oostendorp 2:20:57
Benno Benneker 2:25:52
Minke Rutten 2:31:57
Bob Alfrink 2:34:42
Han Lansink 2:34:43
Monique Grefthuis 2:36:08
Gerda Scholten 2:39:56
Susanne Wannee 2:41:10
Els van de Graag 2:43:35

2 februari 2020**2e Woolderesloop Hengelo 5,1 km**

Wouter Vollenbroek 17:12
Bart Damveld 19:08
Rene Bos 19:57

Hans Dat 20:19
Thijs Nijhof 21:29
Hannie Gijlers 25:55
Ge Borgerink 29:40
Hans Klomp 30:13
Lucia Ruiter 35:39

10 km

Bart Vos 42:21
Gjalt Gjaltema 42:38
Freek Dokter 43:53
Laura Kotte 44:07
Harry Pot 44:32
Remon Koehorst 46:28
Henkjan Hoekstra 48:05
Daniel Visscher 48:08
Marcel Oldenkorte 48:19
Carlijn Huiskes 48:20
Reinier Capelle 53:50
Linda Mateboer 54:44
Gerrit Bultman 54:53
Bernadette Nijenhuis 56:42
Jacolien Huiskes 56:59
Rita Doesburg 57:23
Gerda Koedijk 1:00:38
Lies van Langen 1:02:01
Ans Waleczek 1:03:15
Loes Hemmes 1:05:31
Elly Buyvoets 1:06:30

15 km

Wout van den Boom 59:15
Remko Siers 59:28
Joop Vriend 1:01:01
Ingrid Prigge 1:02:48
Clemens Meuleman 1:05:33
Albert Jansen 1:11:03

Harry Bossink 1:16:24
Theo Weegerink 1:19:57
Edwin Hoving 1:21:11
Wim Buijvoets 1:23:57
Bart Peeters 1:23:59
Wouter Lindemann 1:23:59
Eddy van Essen 1:24:40
Gerwen Apenhorst 1:27:25
Peter Leijdekkers 1:30:06
Ton Oude Hampsink 1:34:59

8 februari 2020**Valentijncross Wierden 5 km**

Michel van der Heide 23:31
Johan Almenkinders 26:14
Hannie Gijlers 33:09

10 km

Mark Saathof 44:48
Titia van der Stelt 1:00:08
Hans te Nijenhuis 1:02:32

8 februari 2020**Besthemerbergtrail Ommen 43km**

Robbie Bell 4:15:39
Gerry Visser 4:49:29

WEDSTRIJD UITGELICHT



foto: lageveldlopen.nl

Boerenstamppot-trail

Op zaterdag 28 maart 2020 is de Boerenstamppot-trail op en rond recreatiepark Het Lageveld in Wierden. Het is een trail met een aantal verrassende 'boeren'-elementen. Belangrijk is dat de focus niet ligt op een snelle tijd, maar vooral op hardlopen in een gezellige sfeer en in een fraaie omgeving. De route wordt met linten en bordjes aangegeven. Na de finish staat er een heerlijk bord gratis stamppot klaar voor de deelnemers.

De AVT Lageveldlopen zijn ooit begonnen met een klein loopje op recreatiepark Het Lageveld in Wierden. Inmiddels is het een verzameling van verschillende hardloopevenementen op en rond recreatiepark Het Lageveld. Uitgangspunt van de organisatie is dat iedereen wordt uitgedaagd, of je nu recreant bent of wedstrijdloper. De evenementen zijn geschikt voor jong en oud, met een gevarieerd en uitdagend parcours. Elk jaar wordt geprobeerd de Lageveldlopen weer een nieuw, verrassend en verfrissend tintje te geven. Komend jaar is er in de herfst de AVT Lageveldloop, eind december (tussen kerst en oud&nieuw) de 'Lageveldloop by night' en begin volgend jaar de AVT Valentijncross (afgelopen keer op 8 februari 2020).

Wil je graag een langere afstand lopen, dan is er de Boerenstamppot-trail op 28 maart 2020. Hierbij ligt focus niet op een snelle tijd, maar vooral op hardlopen in een gezellige sfeer en in een fraaie omgeving. Let op: het is een recreatieve trailrun, geen wedstrijd. Er is dus geen tijdregistratie en er zijn geen prijzen.

Starttijden en afstanden:

13.00 uur: 21 km

13.30 uur: 6 km en 12 km

Kosten:

Voorinschrijving (via www.inschrijven.nl)
€ 10,00

Na-inschrijving (op de dag zelf)
€ 13,00

Bij de prijs is stamppot na afloop inbegrepen.

Start/finishlocatie:

Recreatiepark Het Lageveld,
Vriezenveenseweg 57
in Wierden.

Parkeren voor deelnemers is gratis.