



PostNL
Port Betaald



2022

DUURLOPER

VANDAAG BEPAALT HOE MORGEN LOOPT

RUN

KUIPERSDIJK 52 | ENSCHEDE

Altijd de nieuwste collectie

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

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

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

**SPECIALZAAK
VOOR DE LOOPSPOORT**

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

REDACTIE

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

VERZENDING DUURLOPERS

Wim Molenberg

ADVERTENTIES

Binnenwerk A5 € 65,- per jaar
Binnenwerk A4 € 90,- per jaar
Omslag full-color A5 € 120,- per jaar

WEBSITE

Joop Vriend 053 43 42 604
webmaster@laactwente.nl

BESTUUR

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

SECRETARIAAT LAAC TWENTE

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

VERTROUWENSCONTACTPERSOON

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

LEDENADMINISTRATIE

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

WEDSTRIJDSECRETARIAAT

Jan Olsman
06 23 94 57 63
wedstrijden@laactwente.nl

BANKREKENING

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

CONTRIBUTIE 2022

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



Opgericht 18 oktober 1984
Aangesloten bij de Atletiekunie

LAAC DUURLOPER
NUMMER 1 | MAART 2022 | VERSCHIJNT 5 KEER PER JAAR



Foto: Daniel Visscher

Inhoud

In elk nummer

Van de voorloper	3
Van de bestuurstafel	5
Van de redactie.....	5
De Loopster.....	6
Nieuwe leden.....	13
Hardlopen doe je met.....	15
Van de trainers	20
Van de jury.....	35
De Doorloper.....	33
Wedstrijduitslagen.....	40
Wedstrijd uitgelicht.....	42

Loopverhalen

Bovenbergcross	14
Trail away	16
Hulsbeekcross, het kan weer.....	18
Return to the Bovenberg.....	22
Dan toch.....	24
De volgende stap.....	26
Turm-zu-Turm-Lauf	30
Estafettetrail Holten-Ommen.....	36
Marathon Valencia.....	38

En verder

Hormonen	12
Nieuwe leden.....	13
Wedstrijddata LAAC 2022	21
Maar ik mag toch wel blijven lopen?	25
Hulsbeekcross in foto's.....	28
Dick en Marian actief in de club	34



Van de voorloper

Anton Stoorvogel

We zijn veel op de proef gesteld de afgelopen tijd. Maar met alle coronamaatregelen grotendeels verdwenen, liep ik vandaag een rondje in de zon en was het duidelijk dat de lente eraan komt. Overall worden wedstrijden georganiseerd, wat betekent dat we onze hobby weer op een normale manier kunnen beleven en daarmee er meteen een gezonde levensstijl op na houden. Als bestuur kijken we ernaar uit om gewoon weer leuke dingen te organiseren met en voor de leden.

Zo werd vorige week de Hulsbeekcross georganiseerd. Iets later dan normaal, maar met een prachtige opkomst en mooi weer was het een fantastisch evenement. Het was voor mij een druk weekend: eerst zaterdag drie uur gezellig lopen met Gerry, daarna het parcours opbouwen en de volgende dag de wedstrijd: laatste dingen opbouwen, inschrijving, prijsuitreiking en afbreken.

Ik kwam thuis met heel zware benen, maar wel met een goed gevoel. Prachtig om te zien hoe iedereen weer kon genieten van deze prachtige cross. Van de gezellige wanorde bij de start van de Canicross, het enthousiasme van de kinderen tot de vele LAAC'ers die lekker aan het lopen waren. Mooi was dat we geen enkele moeite hadden met het vinden van vrijwilligers. We zijn daarom ontzettend blij met een aantal – vaak oudere – leden die al jarenlang elke keer weer klaarstaan om te helpen: de echte toppers!

Recent zijn Marian en Dick Spijker na vele jaren gestopt met de ledenadministratie. Dit is inmiddels overgenomen door Herbert Schröder. Ook vanaf deze plek wil ik Dick en Marian bedanken voor het vele werk dat zij in al die tijd verricht hebben. Daarnaast wil ik Herbert veel succes wensen en nu al bedanken voor het op zich nemen van deze belangrijke taak. Ad Festen is bereid gevonden om als backup te dienen. Fijn!

We willen nog vele mooie dingen op poten zetten de komende tijd, en het zou fijn zijn te horen als mensen hierbij willen helpen. De oproepen in vorige Duurlopers hebben helaas nog niet geleid tot verdere aanwinsten. Dus aarzel niet en meld je aan bij ons!

Zelf ben ik weer aan het trainen voor de marathon. Waar ik vooral van geniet is dat ik weer lekker met de groep de dinsdag- en donderdagtrainingen kan afwerken, en voor de derde helft terecht kan in de FBK-kantine. En ook natuurlijk van het weekend met regelmatig een lange duurloop met een gezellig groepje waardoor de tijd vliegt. Ik krijg daar veel energie van! Ook op het werk mag ik weer heerlijk college geven aan de studenten, in plaats van achter de computer video's opnemen. Dat heb ik echt gemist de afgelopen tijd en maakt van mij een robuuster mens. Ik hoop dat jullie ook weer beter in je vel zitten na deze moeilijke periode. Loop ze!

Gall & Gall Oldenzaal
In den Vijfhoek 5
7571 DT Oldenzaal

Telefoon 0541 533391
info@galloldenzaal.nl



Gall & Gall
Gerard Lubben

- Verhuur van verschillende biertaps
- Tevens verhuur van partytafels
- Diverse merken bier
- Volle vaten en flessen kunnen retour
- Wij bezorgen gratis aan huis



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

www.galloldenzaal.nl

VAN DE BESTUURSTAFEL

Het is alweer tijd voor de Algemene Ledenvergadering. Gelukkig kunnen we dit jaar weer een reguliere ALV houden in plaats van een online versie. We hopen jullie allemaal te zien op 30 maart 2022 om 20:00 uur bij Paal 12 in Oldenzaal. Komt allen!

We hebben als vereniging natuurlijk een rare periode achter de rug met al die lockdowns, maar we hopen nu, naast natuurlijk wat reflecteren, vooral vooruit te kijken en te gaan werken aan een beleidsplan voor de komende jaren. Daarbij zullen we ook bij jullie langskomen om input te verzamelen en om samen een weg in te slaan naar een mooie toekomst.

Sluitingsdatum
kopij volgende
Duurloper:
9 mei

previder
it starts here

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

Datacenters
Connectivity
Managed Cloud Hosting
ISP Services
ICT Services



VAN DE REDACTIE - door Anja Ligthart

Sinds 1 januari 2020 heeft LAAC - wanneer ik dit schrijf - 68 nieuwe leden erbij gekregen! Op zich niet bijzonder, we zijn een bloeiende vereniging en hardlopen is een populaire sport. Maar het zijn wel leden die zich hebben aangemeld tijdens twee jaar corona. Waarin de trainingen langere perioden stillagen en we gelukkig wel konden hardlopen, maar niet in gezellige groepen en zeker niet in wedstrijden.

Deze leden zijn dus supergemotiveerd. En moeten we koesteren. Dat gaan we dan ook doen en jullie horen hier meer over tijdens de jaarvergadering.

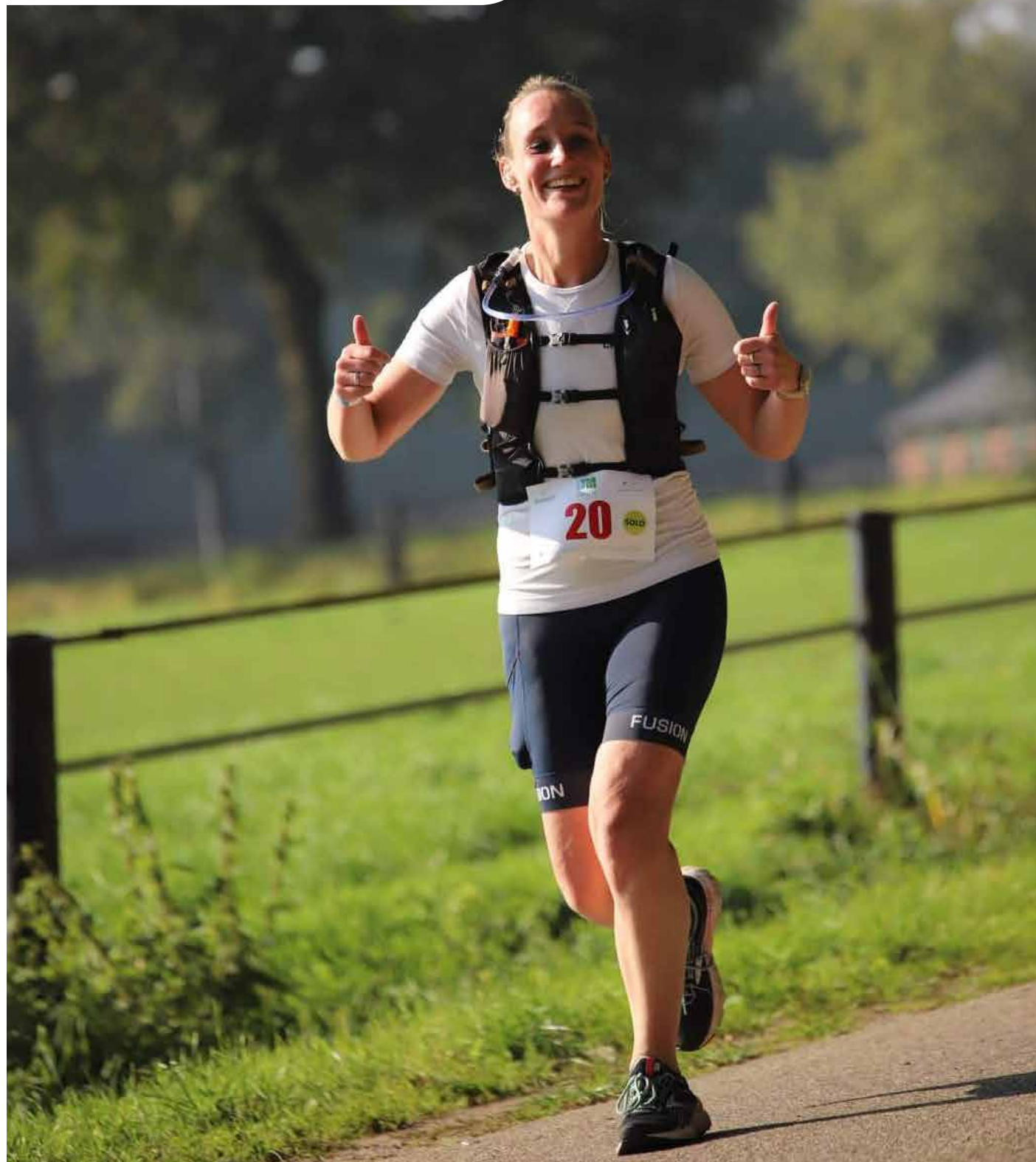
Er zijn minder Duurlopers verschenen de afgelopen twee jaar, maar we hebben ons best gedaan om toch zoveel mogelijk kopij te verzamelen om aantrekkelijke clubbladen te blijven maken. Met een knaller in kleur eind vorig jaar.

Dat gaat niet vanzelf en daarom richt ik mij speciaal tot jullie, nieuwe lopers bij LAAC: ook jullie verhalen en foto's zijn meer dan welkom. Er is genoeg om over te schrijven. Ik zie in de wedstrijduitslagen weer verschillende wedstrijden die andere lopers weer op ideeën brengen. Twijfel niet, een A4-tje is snel getikt, foto erbij en klaar. Wij zorgen wel voor de rest!

Ga (of blijf) schrijven, we lezen het graag: redactie@laactwente.nl.

PR's van Anique:

5km	23:26	2021	baaninstuif
10km	49:53	2021	Enschede, Ready forTakeoff
21,1km	1:56	2021	Vorden, Achtkastelenloop, tussentijd
30km	2:44:25	2021	Vorden, Achtkastelenloop
42,2km	3:49	2021	Landgoed Twente Marathon (afstand te kort?)



DE LOOPSTER: ANIQUE HAMMERMAN

Ik ga het gewoon doen!

Door Jon Severijn - redactie

Terwijl ik naar De Lutte fiets voor een interview met Anique Hammerman, de Loopster van deze keer, bedenk ik hoe mooi je daar in de omgeving kunt hardlopen. Dat zal niet de reden zijn geweest voor Anique en haar man om in De Lutte te gaan wonen, maar het komt goed uit. Eenmaal aangekomen vraag ik of het moeilijk was om in een klein dorp in te burgeren. Dat bleek mee te vallen, misschien omdat Anique zelf uit een niet zo grote plaats, Zelhem, komt. Het helpt ook dat ze drie jonge kinderen heeft. De contacten ontstaan dan automatisch. En ze gebruikt de juiste uitspraak voor de plaats: De Lut.

Toen ze in De Lut ging wonen, liep Anique trouwens nog niet hard. Weliswaar deed ze al aan cardiofitness, maar het hardlopen begon door deelname aan de HMO in het kader van sponsoring voor de binnentuin van het MST, die aangepast moest worden voor IC-patiënten. Dat was in 2019. De gedachte was dat vijf kilometer zou moeten kunnen toen ze in juni begon met trainen. En voor de collega's liep ze er in de training acht. Als dat kan, kun je er ook tien. Die liep ze dan ook tijdens de Snertloop, maar daarna was alles op het gebied van georganiseerde lopen door corona even voorbij.

In die maand december werd ze wel lid van LAAC. Dat was op aanraden van Harry Wigger, die bij haar in de buurt woont

en lang voor LAAC liep. Het alternatief was Loopgroep De Lutte, maar die vereniging is veel kleiner en heeft eigenlijk geen trainingsgroepen in haar

“JOOP ZEI DAT HIJ EEN SCHEMA KON MAKEN. HERMAN VOND TROUWENS DAT ZE NOG EVEN ZOU MOETEN WACHTEN.”

tempo. Ze begon op dinsdag in de groep van (onder andere) Herman Holterman (groep 4) en liep daar totdat ze steeds

meer vooraan begon te lopen. Toen maakte ze de overstap naar de groep van Joop. Ze werd steeds beter en sneller en om haar heen begonnen mensen over een marathon te praten. Haar man zag haar dat wel doen en Joop zei dat hij een schema kon maken. Herman vond trouwens dat ze nog even zou moeten wachten.

Maar goed, de Landgoed Twente Marathon (LTM) betekende een prima mogelijkheid. Die vindt plaats in haar “achtertuin” en man en kinderen zouden kunnen kijken. Joop vroeg naar haar doel en dat was, naast het uitlopen, een tijd van vier uur. Dat betekent een kilometertijd van 5:40 minuten en dat voelde heel ambitieus. In de voorbereiding zou ze in de Achtkastelenloop de 30km in hetzelfde tempo moeten lopen, maar de



pacers liepen in het begin te langzaam en ze besloot om dan zelf te versnellen. Met behulp van een "treintje" met andere LAAC'ers kwam ze in 2:44 uur over de finish en dat gaf veel vertrouwen.

Een week voor de LTM besloot ze definitief om mee te doen, met het gevoel "ik ga het gewoon doen!" Het lopen ging zo voorspoedig dat ze te vroeg bij het afgesproken punt in De Lutte was waar man en kinderen zouden kijken. Die kregen een herkansing bij de finish waar ze als tweede aankwam in 3:49 uur. Wel met de kanttekening dat haar Garmin ruim 41km aangaf in plaats van 42,2km en dat de hoge klassering te danken was aan haar prestatiegerichte lopen, zonder onderweg van hapjes en drankjes te genieten. Een bijkomend voordeel was trouwens wel dat de hottubs na de finish nog ongebruikt klaar stonden. Het resultaat was voor Joop reden om Anique een snelle marathon aan te raden. Ze zegt: "Ik doe wat de trainer zegt en dan zal het wel goed komen." Dat was ook bij de LTM zo.

De lange periode met corona heeft ook een positief effect gehad. Omdat gedurende verschillende periodes niet samen getraind kon worden bij LAAC ontstonden er loopgroepjes die klein genoeg waren om niet alsnog het coronarisico te sterk te verhogen.

Om buiten de gebaande paden en de voor de hand liggende looproutes toch interessante parcoursen te kunnen lopen, kocht Anique een oude TomTom

waar routes in geladen kunnen worden. Ondertussen is er een behoorlijk professionele werkwijze ontstaan, waarbij eerst interessante gebieden worden gekozen en dan de relatief veel belopen parcoursen in die gebieden (volgens Strava). De volgende stap is dan het koppelen van die segmenten tot routes, waarbij er idealiter meerdere worden vastgesteld om zowel de echte kilometervreters als de 'gewone' duurloper te kunnen bedienen.

"IK DOE WAT DE TRAINER ZEGT EN DAN ZAL HET WEL GOED KOMEN"

Anique neemt hierbij, samen met Patrick, het voortouw, en de andere leden van het groepje, totaal negen, maar meestal vijf of zes, laten zich graag verrassen. De meest spectaculaire route die ze zo gelopen hebben was een trail van Holten naar Ommen, op basis van de NS Mudsweatrills. Er waren aanpassingen en logistieke oplossingen nodig om iedereen een stuk te kunnen laten lopen en twee lopers (waaronder natuurlijk Anique) liepen de hele route van dik 40 kilometer en 400 hoogtemeters.

Het zal duidelijk zijn dat ze houdt van de lange duurlopen door de natuur, waarbij ze dan na 20km, als de training erop zit, "jammer" denkt. De loopplannen voor de toekomst gaan dan ook veel over trails. Eerst in maart de Salland Trail over 25km,

maar ze wil als ze meer ervaring heeft, wellicht een buitenlandse trail doen zoals de Eiger Trail. Maar, benadrukt ze, je moet ervaring hebben en wel weten wat je doet. Voor Anique geldt "hoe langer het duurt, hoe mooier het is", maar dan wel in een trail. Als ik vraag wat haar meest teleurstellende loop was, noemt ze de Achtkastelenloop. Er was geen kasteel te zien, het was een saai parcours en er was tegelijkertijd een oldtimer-spektakel, zodat ze lange tijd tussen "stinktrekkers" moest lopen. Kortom, de overheersende gedachte was "wanneer ben ik er?"

Wat betreft snelheid is de volgende uitdaging de Enschede Marathon, die ze vooral koos vanwege het thuiswedstrijd-gevoel (publiek langs de kant) en de nabijheid, zodat geen hotelovernachtingen nodig zijn. Ze maakt zich wel wat zorgen over het weer, omdat het in Enschede wel eens erg warm kan zijn. Maar het is hoe dan ook belangrijk om haar eigen plan te volgen tijdens de race. Per slot van rekening, "conditie kun je trainen, maar tussen de oren moet het goed zijn."

Na die marathon is er dan tijd voor wedstrijden over kortere afstanden, om te kijken wat ze daar kan. Ze kan weer mountainbiken, wat ze vanwege het risico voor blessures nu achterwege laat. En ze wil de Landgoed Marathon opnieuw lopen, met tijd nemen voor eten en drinken en rondkijken, zoals die loop bedoeld is.

Jon Severijn - redactie



Hormonen

Het is helemaal hip:

hormonen. Sporten met hormonen, eten volgens hormonen en Hormones dancing with the stars on ice (zou kunnen).

Volgens onderzoek, maar ja hè onderzoek, hebben hormonen ook invloed op je sportprestaties. En dan heb ik het over de vrouwelijke hormonen die het vrouwelijk lichaam nodig heeft voor de menstruatiecyclus en een zwangerschap.

Als ervaringsdeskundige - niet als hooggeleerde of endocrinoloog - heb ik gemerkt welke invloed hormonen hebben op de sportprestaties. De ene week gaat het hardlooprondje super makkelijk, maar soms gaat het voor geen meter. Dit schijnt dus door hormonen te komen. Ik las op internet dat het belangrijk is dat je gaat leven, plannen en sporten volgens je cyclus. Week 1 kun je een tank optillen, terwijl in week 3 schoenen aandoen al een aanslag is. Wedstrijden moeten dus op één bepaalde dag gelopen worden. Ik zal Enschede Marathon even mailen of ze het kunnen verplaatsen, joe!

Daarom heb ik besloten om mijn hormonen een schema en een agenda te geven; gaan jullie je maar aanpassen aan mij! Maar zo slim als de Hypofyse zegt te zijn: dat ding kan niet lezen, laat staan plannen. Dus het is eenrichtingsverkeer. Bij vrouwen heet de Hypofyse trouwens de Frontale VrouwenKwebbelChag-gieKwab. Hormonen kunnen ook niet praten, alleen maar doen. Goede arbeidskrachten, niet lullen maar werken. Ook nog eens gratis!

Ook heb ik gelezen dat tijdens de zwangerschap hormonen zowel tijdens als na de bevalling een rol spelen. In alle fasen vormen hormonen een factor. Iedereen weet dat vijfendertig centimeter niet zonder slag of stoot door iets van vijf centimeter past (ervallen altijd gewonden). Hiervoor maakt het lichaam in een vroeg stadium hormonen aan die de boel al even flink losmaken. Het hele lichaam gaat hierin mee, blessures liggen op de loer. Ook kan het lichaam meer vocht vast gaan houden (het bloedvolume neemt flink toe) waardoor zenuwen niet genoeg ruimte kunnen hebben. Jaja, je krijgt er zoveel voor terug. En als je ervoor kiest om borstvoeding te geven, blijven de hormonen flink wat macht houden.

Nu is het algemeen bekend dat een vrouw moet herstellen van een bevalling. Iets met: er vallen altijd gewonden. Voor de één gaat dit natuurlijk sneller dan voor de ander. Vaak wordt de macht van hormonen onderschat omdat men er gewoon weg niet veel verstand van heeft. Wat logisch is want er zijn zoveel soorten hormonen.

Maar waar wil ik naartoe met dit verhaal? Tja, dat weet ik eigenlijk ook niet zo goed. Misschien moet ik toch mij maar wat meer verdiepen in mijn cyclus. Zodat ik mijn hormonen de schuld kan gaan geven als een rondje niet zo lekker loopt. En onderbouwen waarom ik de ene keer de tent afbreek en de andere keer poeslief ben.

Dat hele hormoonverhaal is heel lang onbekend gebleven. Hierdoor begrepen vrouwen soms hun eigen lichaam niet zo goed. Gingen ze over grenzen heen met blessures als resultaat. Wedstrijden die super slecht gingen of benen als lood tijdens een duurloop.

Dus dames, wees een beetje lief voor jezelf en luister naar je lichaam. Kijk eens of je je gevoel kan linken aan je cyclus. Misschien vind je wel gelijkenissen en kun je daarmee rekening houden.

Ik ga het in ieder geval proberen, om het te begrijpen: waarom lukt het die keer wel of waarom juist niet? Het klinkt allemaal zweverig, maar het is logisch. Want we weten allemaal dat als je teveel eet en niet beweegt je dikker kan worden... en ook daarin spelen een grote rol: je HORMONEN.

Disclaimer: Ik heb bewust geen bronnen gebruikt of verwerkt. Ik ben immers geen wetenschapper. 😊

Jolijn Ehringfeld

WEDSTRIJDATA VOOR 2022:

2 juni	Dubbele Mijl
23 juni	Baanwedstrijden i.s.m. MPM
15 september	Baaninstuif
2 oktober	Halve Marathon Oldenzaal

NIEUWE LEDEN

Mathijs Boerrigter.....	Borne
Kiona Bruns.....	Hengelo
Niek Buursen.....	Enschede
Radboud Dood.....	Enschede
Boy Foks.....	Haaksbergen
Martin Hoeksema.....	Hengelo
Huub Koster.....	Oldenzaal
Will Kuller.....	Oldenzaal
Annet Loohuis.....	Oldenzaal
Jeroen Sanderman.....	Oldenzaal
Frank Segerink.....	Oldenzaal
Marlou Velthuis.....	Oldenzaal

Sluitingsdatum
kopij volgende
Duurloper:
9 mei



DE BOVENBERGCROSS MARKELO: HET KON NOG NET DOORGAAN!

Op zondag 28 november stond de eerste cross van de Twentse Cross Competitie op het programma. Even leek het erop dat ook deze wedstrijd afgelast zou worden en stiekem hoopte ik daar ook een beetje op. Ik zag er namelijk best een beetje tegen op om weer een soort van wedstrijdje te lopen.

Gelukkig voor de organisatie kwam er groen licht nadat de organisatie een aantal wijzigingen had doorgevoerd, en zo reed ik die zondagmorgen naar Markelo, met een beetje lood in de benen. Daar aangekomen kon ik na het laten zien van mijn QR-code mijn startnummer ophalen. Daarna op naar de start. Onderweg kwam ik Susan tegen die zich ook had ingeschreven en eraan mocht geloven vandaag.

Het was wel weer even wennen: waar laat ik mijn spullen, doe ik mijn inloopshirt nu al uit of straks en waar laat ik dat dan, moet ik nog naar het toilet... Je kent dat wel, soort van wedstrijdstress. In het startgebied zag ik best wat bekenden en het was leuk om elkaar weer eens te zien en te spreken. Na een beetje inlopen ging ik samen met Susan in het startvak staan en om 11 uur werden we weggeschoten.

Ik had besloten niet op mijn horloge te kijken en op gevoel te lopen. Gewoon lekker crossen door de bossen, wat ik erg leuk vind om te doen. Ik kwam in een groepje van drie, ik voorop en twee mannen erachter. Die bleven de eerste ronde achter mij lopen en gingen mij in de tweede ronde voorbij. Prima, ik bleef er een meter of twintig achter lopen. In de derde ronde kwam ik ze steeds dichterbij achterop en ben ik ze maar weer voorbijgegaan.

En zo ging het al mooi richting het vierde en laatste rondje met de twee heren weer in mijn kielzog. Vlak voordat ik mijn laatste rondje inging, werd ik op een ronde gezet door Arnold Klieverik. Geen schande, maar ik baalde er wel van 😊

De laatste ronde heb ik nog lekker kunnen versnellen. De twee mannen wilden blijkbaar toch graag voor mij finishen, dus die gingen mij zo'n 150 meter voor de streep voorbij. Ik heb het er maar bij gelaten deze keer en ben in hetzelfde tempo doorgelopen naar de finish. Uiteraard heb ik de heren er nog wel even op aangesproken, haha.

Na de finish gezellig even gekletst met wat bekenden en daarna lekker in de omgeving een ronde uitgelopen voor ik huiswaarts keerde. Ik had me voor niks zo druk gemaakt. Ik heb lekker ontspannen gelopen en het was toch wel weer erg leuk om samen met anderen door het bos te crossen en niet in je eentje te lopen. Op naar het volgende crossloopje!

Bianca Menderink



Hardlopen doe je met

...

... Wedstrijdjes

Ik loop voorop in ons groepje als we de Kerkweg opdraaien. Tot dan toe liepen we redelijk in de luwte van het Hulsbeek, maar nu hebben we pal wind tegen. De passen worden korter, de hartslag gaat verder omhoog. Ik loop in een groepje van drie en denk dat ik het wel red tot Deurningen. Maar én tempolopen én op kop én tegen de wind in kost te veel vermogen. Dit ga ik niet volhouden de rest van de 10 kilometer. Dus 300 meter voor het dorp zwaai ik af en laat de kop overnemen. Even in de luwte, dat geeft wat lucht. Dan kronkelen we op snelheid Deurningen door. Stoepje op, stoepje af. De beloning volgt als we weer een afslag naar rechts pakken, de Deurningerstraat op. Hier waait de wind in de rug en voel je dat het zonnetje schijnt. Maar is het tempo vol te houden op die laatste 4 kilometer?

We hebben sinds lang weer eens een intern loopje. Wedstrijd kan ik het eigenlijk niet noemen, hooguit een wedstrijd tegen jezelf. Huub heeft voor ons een route uitgezet die we kunnen lopen en we starten tegelijk; een mooi meetmoment om te kijken waar we staan in deze corona-tijden. Voor mij was het zeker twee jaar geleden dat ik een afstand van 10 kilometer in wedstrijdtempo liep. Corona en blessures hebben me ervan weerhouden. Maar sinds een paar maanden is er weer een stijgende lijn en ik had veel zin om te kijken hoe veel tijd ik nu nodig zou hebben om de 10 kilometer af te leggen.

Tijdens het lopen besef je weer hoe het gevoel was. Je bent moe, je denkt: waarom doe ik dit? Maar het geeft ook weer voldoening als je merkt dat je je loopmaatjes bij kunt houden. Je doet het helemaal nog niet zo slecht. Je herkent de fasen waar je doorheen gaat tijdens een testloop. Eerst (te) snel starten door alle adrenaline, dan consolideren en een tempo proberen te lopen waarop je denkt dat je het gaat volhouden. Dan het besef dat ook dat mogelijk te snel is. Maar je lichaam is sterker dan dat: je houdt het toch vol. De geestelijke component speelt een grote rol bij het doorgaan. Het is weer wennen, zo'n testloop, maar ook een feest van herkenning. Zo voelt het als je eigenlijk niet verder wil, maar het toch doet. En merkt dat je het dan nog volhoudt ook.

De hartslag blijft stabiel. Omdat ik dit stuk terug naar het Hulsbeek altijd fiets, weet ik hoe lang het is. Lang. Even neem ik wat tempo terug en zie dat ook de hartslag mee omlaag gaat. Hooguit een paar slagen per minuut, maar toch. Na het lange, rechte stuk moeten we in de bocht het fietspad op. Mijn maatjes vergissen zich en op dat moment komt er een auto aan van de andere kant. Zij moeten om de auto heen, maar ik kan er nog net voor langs (sorry chauffeur...). We hebben geen energie meer om iets te roepen of te zeggen, maar ineens ben ik weer de kop van ons groepje. En als dan ook de finish dichterbij blijkt dan ik had gedacht, heb ik zomaar ineens de 10 kilometer in een mooie 43 minuten volbracht. En na de inspanning volgt de euforie. Wat was het weer heerlijk, want hardlopen doe je met... wedstrijdjes.





Trail away

Persoonlijk vind ik trainen en trailen door het bos mooier dan over asfalt of op de baan, maar ja, de afwisseling is zo nuttig. Net zoals afwisseling in tempo nuttig is voor je weerstand, je snelheid, blessurepreventie en duurvermogen.

Dus eindelijk weer een mooie georganiseerde trail lopen! Kom maar op!

Na verschillende wedstrijden die niet doorgingen voor mij, en niet alleen door corona, werd ik wel (weer) enthousiast over zo'n evenement. De Besthemerberg-trail, georganiseerd door Run Forest Run, heeft afstanden van 10, 20 en 43 km en die laatste afstand leek me wel wat. Samen met Arenda Könnecke uit Nijverdal, met wie ik vaker train, stond ik aan de start op zaterdag 5 februari. Daar zagen we ook Gerry, Rianne en Anton. Vanwege de coronaregels zouden we in tijdsblokken moeten starten, maar in de praktijk kwam daar weinig van terecht. De snellere lopers startten wel eerst, maar afstand houden... niet echt.

We hadden veel geluk met het weer, want de dag ervoor en erna regende en waaide het flink. Deze zaterdag was droog, zo'n 7 graden maar er stond wel aardig wat wind en daardoor was het voor de start best koud. Dus... laagjes aan. En handschoenen. Na twee kilometer konden de handschoenen uit en na vijf kilometer ook de trainingsjas. De zon kwam erdoor en het tempo was lekker. Hoewel: eigenlijk sneller dan we afgesproken hadden, eigenlijk te snel dus. Maar we zouden wel zien hoe hoe het zou lopen.

Het parcours was afwisselend: singletracks, bospaden, boomstammen, zand, open veld, weiland, heuveltjes, vlak en (heel) hobbelig. Snellere lopers haalden ons in,

maar dat waren de 10 en 20 kilometerlopers. Na ongeveer 25 km werden we toch ingehaald door drie lopers. Eigenlijk bleven we redelijk bij elkaar met ons vijven en liep ik achteraan. Maar ja, als zij dan even niet opletten, automatisch achter elkaar aan blijven lopen en een afslag missen, en ik niet, loop ik ineens voorop. En de route werd zo goed aangegeven met lintjes!

Na ruim dertig kilometer zakte ons tempo toch wel een beetje, ook omdat er meer heuveltjes kwamen en na ruim veertig kilometer nog een openluchttheater. Lekker die trappen aan het eind! Finish was in 3:54. Prima zo. Op hoes an!

Oorspronkelijk had ik op 19 februari een 100km op de baan in Heerenveen gepland, maar ik kreeg op 27 januari een mail dat dat niet doorging vanwege privéomstandigheden van de organisatie. Jammer. Als alternatief vond ik de BUT: de Brabant Ultra Trail. 100km trailen, verdeeld in een zuidelijke ronde en een noordelijke ronde. Zwaardere denk ik, dan 100km op de baan, maar wel mooier. Hotel geboekt in Leende want de start was al om 7.00 uur.

Maar de avond ervoor raasde de storm Eunice over ons land en kreeg ik een mail van de organisatie dat de trail afgelast zou worden vanwege de (on)veiligheid. Jammer, maar wel logisch.

Dan maar trainen op de Hermannsweg met een paar loopmaatjes. Maar... 's morgens bleek een deel van onze schuur beschadigd en was reparatie noodzaak temeer omdat storm Franklin er nog aan zat te komen. Dus ook plan C van die dag ging niet door!

Plan D dan maar en dat was op zondag de door Huub georganiseerde 10km wedstrijd vanuit het Hulsbeek. Dus lekker inlopen die zondag richting OWC en de 10 kilometer samen met Anouk en Thomas in 4:20/km volbrengen. De eerste zes kilometer liepen we mooi samen, afwisselend op kop in de tegenwind. Na Deurningen kregen we de wind mee en ging Thomas ervandoor. Ik bleef bij Anouk en na een eindsprint finishten we in 43:47.

Hopelijk gaan de volgende geplande wedstrijden wel door, maar wat is nog zeker in deze tijden. Vorig jaar had ik het plan al om twee mooie wedstrijden te lopen en als die dan toevallig in één weekend vallen, tja dan moet dat maar hè. De 50km Sallandtrail op zaterdag 12 en de Heuvellandmarathon op zondag 13 maart. We gaan zien of dat door kan gaan. Tegen de tijd dat de LAAC'er dit leest zijn die wedstrijden al geweest. Of niet natuurlijk.

Ron Höfte



Foto: RunForestRun.nl



HULSBEEKCROSS: HET KAN WEER!

Ik ben inmiddels de tel kwijt hoe vaak ik heb meegedaan aan de Hulsbeekcross. Ik ga het ook niet nazoeken, ik vind het wel prima. Want hoe vaak je ook hebt meegedaan, toch is elke wedstrijd weer uniek en nieuw en spannend, want je hebt geen idee hoe het zal gaan vandaag.

Ik fiets er vanuit Borne rustig naartoe samen met Bart. De zon schijnt, en onderweg rijden we Ron achterop, die zo wat extra kilometers maakt. We hebben de wind tegen en dat betekent dat ik bij aankomst op het Hulsbeek het zweet al op de neus heb staan. Het is duidelijk: de lange broek en de lange mouwen gaan uit. Ik heb het nu al warm, daar heb ik tijdens de wedstrijd geen zin in.

In het startvak is het lekker druk, en dat is wel eens anders geweest. Fijn is dat. Want de Hulsbeekcross is een superleuke wedstrijd en verdient een mooi deelnemersveld. Ik sta tot mijn eigen schrik een beetje te veel vooraan, want snel starten is nou net niet wat ik wil vandaag. Beter gezegd: ik wil dat eigenlijk nooit, laat mij aan het eind maar versnellen. Ik schuif dus maar wat naar achteren, dat voelt beter.

Opeens is (zonder startschot) de start. Daar gaan we. Even later klinkt er alsnog een luide knal. Er wordt gelachen. Zijn we te wellicht vroeg gestart? Moeten we terug? Of ging het startpistool met enige vertraging af? Hoe het ook zij, we lopen door over het hobbelige grasveld.

Dan word ik op mijn schouder getikt. "Hallo trainer!" Het is Freek, die na een akelig ongeluk, waarbij hij het zicht aan één oog verloor, weer aan het lopen is. Wat fijn hem hier te zien! En wat geweldig dat hij meedoet vandaag.

Het eerste rondje merk ik dat het lopen vandaag gemakkelijk gaat. Ik loop lekker ontspannen, ben niet buiten adem en de grootste kunst is het ontwijken van de wortels in de derde kilometer in het bos. Dan komt het laatste klimmetje al en hup, de eerste ronde is een feit. Tot mijn eigen verbazing zie ik een 15 op de klok. Dat valt me alles mee, ik loop dus gewoon vijf minuten en nog wat seconden per kilometer. Mooi.

Over de tweede en derde ronde valt weinig te zeggen. Ik hobbelen lekker door, het gaat eigenlijk steeds lekkerder en ik voel nergens verzuring. Hup, de laatste ronde in! Vlak voordat ik daarmee begin, hoor ik de speaker zeggen dat de eerste vrouw 50 doorkomt. Ha, dan ben ik dus nummer twee, altijd leuk.

Een stukje voor mij zie ik twee dames lopen. Eén van hen moet die nummer één zijn. Ik merk dat ik langzaam op beide vrouwen inloop.

Als ik de eerste van hen inhaal, blijkt ze best jong te zijn. Zij is het dus niet. Zo'n honderd meter voor mij loopt dame nummer twee. Dat gaat goedkomen, voel ik. En inderdaad, ergens halverwege de derde ronde haal ik haar in. Erop en erover, mijn tempo ligt duidelijk hoger. Daar is die versnelling die ik bij de start wenste. Zoef, nog even het bos door, alle wortels ontwijken, en daar is de finish. Lekker!

Ik mag het podium op, samen met dame nummer twee en met Rianne, die derde is geworden. Daarna wacht een bakje soep en een krentenbol en met de wind in de rug fiets ik samen met Bart weer terug. Onderweg rijden we Ron weer achterop, die al bijna in Borne is. Ook hij heeft inmiddels zijn jasje uitgetrokken. Het was een heerlijke, vrije, zonnige ochtend op het Hulsbeek. Fijn dat het weer kan, en fijn dat er nog steeds vrijwilligers zijn die zulke leuke wedstrijden willen organiseren!

Gerry Visser



VAN DE TRAINERS

GROEP 1 DINSDAG – HUUB VAN LANGEN EN BART DAMVELD

Begin januari zijn we als groep begonnen aan het schema voor een snelle halve marathon op zondag 24 april. We hebben gekozen voor een halve marathon vanwege alle onduidelijkheden over het al dan niet doorgaan eind april. Een hele marathon voorbereiden gaat ten koste van de basissnelheid, dus daar zetten we dit voorjaar niet op in.

Het schema is ook een mooie basis om in het voorjaar een snelle 10 km te lopen, mocht de halve marathon toch niet door kunnen gaan. Bij het volgen van een schema horen wedstrijden waarin we de progressie kunnen meten. Hier-voor gebruiken we in de regio de vier Wooldereslopen. Helaas gingen deze niet door. Toen hebben we zelf maar een 10km-parcours gemaakt om iedere drie weken toch een wedstrijd te kunnen lopen. De eerste 10 km op 10 januari stonden er ongeveer twintig lopers aan de start.

Bij de tweede 10km op 30 januari stonden er al veertig lopers aan de start, gelukkig ook uit de andere LAAC Twente groepen. Bij de derde 10km, op 20 februari, deden er twintig lopers mee.

Uiteraard sluiten we op 13 maart af met de laatste 10km-wedstrijd. Dan volgt op 3 april een 15 km bij MPM in Hengelo en zijn we als groep klaar voor een snelle halve marathon.

GROEP 2 DINSDAG – GERRY VISSER EN GJALT GJALTEMA

Ook al konden de trainingen aan het begin van het jaar niet doorgaan, toch is er door de meeste lopers van onze groep ‘gewoon’ doorgetraind. En dat niet alleen, er zijn ook, ondanks alle onzekerheden, gewoon plannen gesmeed voor serieuze wedstrijden: een zware trailmarathon in Wales, marathons in Rotterdam en Enschede en zelfs de 50km Sallandtrail. Dat laat maar zien dat LAAC’ers op meerdere vlakken beschikken over uithoudingsvermogen.

De komende weken zal duidelijk worden hoe al deze avonturen af gaan lopen, maar één ding is zeker: aan de inzet en aan de voorbereiding zal het niet liggen. Dat geldt overigens ook voor Bart Vos, onze trainer in opleiding, die inmiddels een vaste waarde is binnen de groep en in mei zijn trainersexamen hoopt te doen.

GROEP 3 DINSDAG – JOOP VRIEND EN PAULINO PALLAS

Hoewel we rond de jaarwisseling nog in corona-lockdown zaten en we niet gezamenlijk konden trainen, zijn in januari vele lopers in onze groep enthousiast gaan trainen voor een piekwedstrijd in het voorjaar. Hopende, nee, er eigenlijk van uitgaande, dat tegen die tijd wedstrijden weer doorgang zouden gaan vinden. De meesten voor een halve of zelfs hele marathon in Enschede, maar ook die van Rotterdam en de Sallandtrail staan op het programma.



Vaneker

Delicatessen, wijnen en geschenken

IN MEMORIAM

Op 7 december 2021 is de heer Johan Elbert overleden in de mooie leeftijd van 94 jaar. Veel (oudere) leden van LAAC zullen zich hem herinneren, want de heer Elbert is vele jaren actief geweest binnen LAAC Twente.

Johan “Pa” Elbert kwam met Elise Elbert mee naar LAAC Twente rond het jaar 1990. Elise, zijn dochter, hoorde bij de Nederlandse topvrouwen wat betreft hardlopen en kwam iedere donderdag trainen in het FBK.

En iedere donderdagavond was Johan ook aanwezig in het FBK-stadion om sportmassage aan te bieden aan leden van LAAC Twente leden. Johan Elbert was een man van weinig woorden, maar met een groot hart voor de LAAC Twente-lopers die hij van 1990 tot 2005 van (gratis) sportmassage voorzag.

Huub van Langen

Diverse lopers doen dat weer op een schema om richting en structuur te hebben in hun trainingen. En gelukkig gaan de wedstrijden inderdaad door, we mogen weer! Hardlopen is op zich natuurlijk al hartstikke fijn, maar de sfeer en gezelligheid, en misschien ook een beetje spanning, hebben we wel gemist de afgelopen tijd.

Vanaf half januari mochten we weer samen trainen. Wat fijn is dat toch! En men doet dat in het algemeen ook in groten getale, mooi om dat enthousiasme te zien. Niet iedere training is misschien even leuk of gaat even lekker, en het zoveelste rondje wielervedstrijd is niet heel inspirerend, maar samen gaat het net even wat makkelijker en het is gezellig om elkaar iedere week even te spreken.

Inmiddels zijn de eerste wedstrijden alweer gelopen. De deelname aan onze eigen Hulsbeekcross vanuit onze groep was groot - hulde daarvoor! De prestaties waren prima, twee lopers van onze groep behaalden zelfs het podium.

Tot slot: onze trainer Paulino is helaas nog niet voldoende hersteld om de trainingen weer op te pakken. We hopen dat hij lang-

zaam maar zeker helemaal beter wordt en dat hij op den duur weer training kan en wil gaan geven.

ZAALTRAINING

Het zaalseizoen 2021/2022 zit er alweer bijna op. Ondanks dat de lockdown de training voor een paar weken stillegde, is er toch hard gewerkt aan verbetering van kracht, core en coördinatie. Mooi om te zien hoe iedereen vorderingen maakt. Dit jaar deed een nieuwe oefening zijn intrede: ‘de dode kever’. Waar de eerste weken iedereen daarmee aan het stoeien was, wordt die nu door de meesten goed uitgevoerd.

Het was dit seizoen weer een fanatieke groep LAAC-leden. Er wordt hard getraind en veel gelachen. Drie keer een maximaal test doen was ook weer mogelijk. Goed om je eigen vooruitgang te zien.

Als het goed is, kunnen we op de laatste maandag in maart weer onze jaarlijkse afsluiting houden bij De Engel. Alleen daarom al zou je naar de zaaltraining kunnen gaan. Hopelijk heeft de kracht-

training een basis gelegd om de kracht om te kunnen zetten in snelheid en staat jullie een mooi loopseizoen te wachten. Ik heb met veel plezier jullie een stukje op weg geholpen, en tot ziens op de eerste maandag van november.

Mieke Pater

MARCEL OLDENKORTTE

Door coronatijd valt het soms wat minder op dat mensen wat langduriger uitvallen. Onze trainer Marcel Oldenkortte is sinds eind oktober vorig jaar uitgevallen. Bij een routinecontrole bleken de PSA-waarden bij Marcel erg hoog te zijn. Na onderzoek bleek hij prostaatkanker in een vroeg stadium te hebben. Het goede nieuws: goed operabel. Op 30 december is Marcel succesvol geopereerd. Uit het weefselonderzoek bleken verder geen uitzaaiingen en de prognoses zijn goed. Binnenkort heeft hij overleg met zijn arts. Dan zal ook worden bekeken of hij voldoende is hersteld om weer meer te gaan bewegen. Hopelijk zien we hem snel weer bij de baan. Namens LAAC ontving Marcel een bloemetje: tulpen in LAAC rood 😊

Return to the Bovenberg

In november leken ineens nog alle wedstrijden door te gaan. Vol goede moed schreef ik me in voor de Twentse Cross Competitie om eindelijk weer eens wat aan mijn conditie te gaan doen. De eerste cross in de reeks was de Bovenbergcross van AV Goor. Terug naar de Bovenberg! Of eigenlijk toch niet...

Doordat de eigenaar van camping De Bovenberg niet langer wilde meewerken, moest afscheid worden genomen van het uitdagende parcours 'met de trap', en natuurlijk ook de zandkuil niet te vergeten. Er werd echter een alternatief gevonden dichterbij Markelo. Bij aankomst sprak ik clubgenoot Martijn Oonk, die de 10 kilometer had gewonnen en aangaf dat het voor een cross een zeer snel parcours is. Nou, mijn nieuwsgierigheid was gewekt.

Het crossseizoen was in de juniorentijd mijn favoriete onderdeel. Driemaal Twents crosskampioen, een keer derde bij de Oostelijke Cross Competitie... we praten



over eind jaren '80, toen ook de Diësliep van Kronos en de Houtmaatcross van MPM nog bestonden. Nog negende op het NK 5.000 meter in Bergen-op-Zoom, een PR van 15'43" en toen was het wel klaar. Studeren in Groningen en nog een blauwe maandag lid geweest van GVAV Rapiditas, maar al snel stopte ik en stapte over op volleyballen.

Tussendoor liep ik af en toe wel wat hard, maar niet serieus meer. Inmiddels ging ik – we schrijven het jaar 2007 – richting 40 en mijn gewicht richting 100. Ik besloot de volleybalschoenen aan de wilgen te hangen en weer wat aan mijn conditie te doen. Ik schreef me in voor de Run-Bike-Run Borne en ging bijkans dood. Eindigde ergens in de achterhoede in 1u53 of zo. Toen ik met mijn vader naar Mallorca ging om te wielrennen en deze mij er ook nog eens af fietste was, de reality check daar: ik moest echt weer wat aan mijn fysieke gesteldheid gaan doen. Ik begon weer rustig 6x per week hard te lopen en te fietsen en meldde me aan bij LAAC om ook de intervaltrainingen weer op te pakken. Ik bereikte mijn doel: van 97 kilo in het voorjaar van 2008 ging ik terug naar een gezonde 82 kilo in het najaar.

Waar ik niet op had gerekend was dat ik ook weer flink harder ging lopen. De trainingen op dinsdag van Huub en op donderdag van Herman scherpten de

spieren weer naar een niveau dat ik niet had verwacht. Op de Winter Step One Loop van 2008 liep ik voor het eerst weer een 10 km onder de 40 minuten, 39'32". In 2009 ging dat vervolgens van 38'32" op de eerste Woolderesloop naar uiteindelijk 34'05" eind dat jaar. Diezelfde Run Bike Run in Borne finishte ik dat jaar tot mijn grote verrassing (en ook van speaker Henk Borgmeijer, die de historische uitslagen erbij had) als 7e in 1u26. Henk Borgmeijer dacht dat ik misschien een rondje te weinig had gefietst of gelopen. Het gewicht zat inmiddels op een strakke 74-75.

Daarna verschoof de focus naar triatlon: ik begon erbij te zwemmen en liet me serieus begeleiden door oud-toptriatleten Frank Heldoorn en Chris Brands. Het lopen was mijn sterkste onderdeel en werd min of meer onderhouden, zonder al te veel te hoeven in te leveren: ik produceerde nog steeds makkelijk 36'ers en 37'ers. Maar de leeftijd ging inmiddels ook tellen. Eenmaal boven de 45 werd het lopen er niet soepeler op en kreeg ik vooral heupproblemen. Hardlopen werd niet meer een leukw, maar vooral een pijnlijke onderneming.

Mijn laatste training bij LAAC was ergens in 2017 meen ik. Af en toe liep ik nog wel wedstrijdje, maar de 10 kilometer werd steeds langzamer en begin 2020 lukte het nog net om deze binnen de 40 minuten af te leggen.



Daarnaast ben ik als bedrijfseconoom gaan kijken naar de wet van de afnemende meeropbrengsten. Als ik met vijf uur extra training een minuutje harder ga lopen op de 10 kilometer, is me dat die tijd minder met de kinderen waard? Neen. Dus enerzijds een stuk acceptatie dat de oplopende leeftijd minder snelheid tot gevolg heeft, anderzijds een bewuste keuze. Ik heb mooie tijden gelopen, nu wil ik vooral fit blijven.

En daar wringt de schoen... corona kwam. Drukte op het werk, nog minder trainen, de weegschaal ging weer richting 90. Om dat om te draaien probeer ik nu weer wat andere keuzes te maken. Balans. Een andere triatlontrainer (Nederlands Kampioen long distance Evert Scheltinga). Onder zijn begeleiding voeg ik nu structureel krachttrainingen toe en dat helpt met de loopproblemen. Eindelijk loop ik weer sinds 5-6 jaar nagenoeg pijnvrij. En wordt lopen weer leuk! Daarom trok ik de stoute loopschoenen aan en schreef me als vanouds in voor de Twentse Cross Competitie.

Die eerste cross (en voorlopig tevens laatste) was dus in Markelo. Ik had me ingeschreven voor de 5 kilometer; eerst maar weer eens testen op de kortere afstanden.

Na wat inlopen besloot ik bijna achteraan te starten: om me te behoeden voor een te snelle start, en omdat mijn eerste dinsdagtraining bij Huub nou niet bepaald aanleiding gaf om hoge verwachtingen te hebben (kilometers in 4'30" gingen moeizaam).

Maar tot mijn opluchting gaat het nog best redelijk. Ik loop zelfs een negatieve split. Het eerste rondje van 2,5 kilometer ging in 10'50", het tweede rondje haal ik nog aardig wat te snel gestarte lopers in en klok ik 10'37". Eindtijd 21'27" wat 4'23" per kilometer betekent, 7e M50 en slechts

een half minuutje achter het podium in die categorie. Dat valt me nog niks tegen; het begin is er weer. Voor nu ligt de focus voornamelijk op gewicht verliezen (inmiddels weer op 84 teruggebracht), de tijden zijn dan vanzelf een afgeleide van het gewicht dat naar beneden gaat en de gedane trainingsarbeid. Want wat je erin stopt, moet er ook weer uitkomen. Met plezier als belangrijkste graadmeter! 😊

Eric Lentfert



Dan toch



Mooi dat de Hulsbeekcross toch door kon gaan. Ik had me dit jaar niet ingeschreven voor de Twentse Cross Competitie, maar deze cross, als LAAC-wedstrijd, is toch wel speciaal.

Lekker warmlopend ernaartoe gelopen, 10km, en daarna met Rob Baars een verkennend rondje nog iets warmer gelopen. Veel bekenden gezien en gesproken voordat om 10.30 uur het start-schot klonk.

Had ik een doel of verwachtingen? Nee, niet echt. Mooi zo. Lekker lopen, genieten van alles, vooral van het mooie zonnige weer en zien hoe het gaat. Het bekende parcours lag er, ondanks de stormen een week daarvoor, prima bij. Eerste en tweede ronde in ongeveer 13:30.

De derde ronde, in 13:20, had ik mijn target in de vorm van een voorloper in het oog: een Boekeloper waar ik me op kon richten. Voor mij werkt dat vaak wel bij de kortere wedstrijden. Ik zoek een persoon uit die een stuk voor me loopt en diegene inhalen is dan mijn doel.

Ik haalde hem langzaam bij en in en daarna hij mij weer. Dat ging zo verschillende keren, ongeveer een rondje lang. Totdat ik meer afstand van hem kon nemen en ik solo finishte in 53:52.

Zo werd een 'ik zie wel wedstrijd' toch een echte wedstrijd. Lekker zo en een eerste plaats in de categorie mannen bijna 60. Maar ja, die bestaat niet echt, dus bij de 50ers werd ik 5e. Na de krentenbol, water en de soep weer rustig naar huis gelopen (34km totaal).

Douchen en door naar de avonddienst. Het was weer een nuttig dagje. Wedstrijdcommissie: bedankt!

Ron Höfte



“Maar ik mag toch wel blijven lopen?”

“Ik heb de trainingsintensiteit weer heel geleidelijk opgebouwd en was al enkele maanden hersteld, maar toch komen de klachten terug. Waarom krijg ik toch steeds weer last van dezelfde spier en/of gewrichtsklachten?”

“Ik kan toch wel blijven lopen?” is de meest gestelde vraag van de hardloper die bij mij in de fysiotherapiepraktijk komt.

Natuurlijk kan er sprake zijn van te intensief trainen waardoor overbelasting een medeoorzaak is. Maar vaak is er ook een andere oorzaak namelijk een verminderde beweeglijkheid, niet alleen op de plek van de pijnklacht maar ook in andere, niet pijnlijke, gewrichten of spieren. Wat ik vaak letterlijk hoor: “Het loopt niet meer lekker.”

Een voorbeeld om nu meteen even bij jezelf te testen.

Je gaat staan en buigt rustig je rug voorover zodat je handen richting de grond gaan, waarbij de knieën gestrekt blijven. De één zal met de handen op de grond komen, een ander niet, maar onthoud even hoe ver je komt.

Nu ga je weer staan, maar nu met je hakken en billen tegen een muur. Nu moet je weer vooroverbuigen, hoe ver kom je nu?

Je zult wel merken, dit gaat veel minder ver. Het lukt eigenlijk niet, hoe kan dit nou?

Om je rug voorover te kunnen buigen moet je tijdens die beweging wel eerst met je billen naar achteren kunnen en deze beweging komt vooral uit de enkels.

Stijfheid in je enkel (zonder pijnklachten) kan er dus voor zorgen dat ook je rug niet lekker kan bewegen, en er pijnklachten in je rug ontstaan. Behandelen van de pijnlijke rug zorgt er vaak wel voor dat rugklachten tijdelijk verminderen, maar als de eigenlijke oorzaak (de stijve enkel) niet behandeld wordt, zal de rugpijn steeds weer terugkomen!

Zo zijn er vele voorbeelden te geven, alle spieren en gewrichten zijn als schakels in een ketting. Als één schakel niet goed draait kan het natuurlijk op die plek zelf pijnklachten geven, maar het kan er evengoed voor zorgen dat de ketting ergens anders vastloopt, en jij niet meer lekker loopt.

Heb je steeds weer last van een blessure, ga dan eens systematisch alles na van kleine teen tot aan de schedel. Is er ergens een beweging van een gewricht die ook niet lekker loopt? Let daarbij vooral ook op de soepelheid van de heupbewegingen en links/rechtsverschillen. Heb je misschien ook wel eens ergens anders (pijn) klachten? Zeggen je hardlooptmaatjes of de trainer dat je ‘anders’ bent gaan lopen of merk je dat zelf ook al?

Oké, leuk verhaal zeg je nu misschien, maar wat kan ik hiermee en hoe kan ik nu weer opbouwen naar lekker klachtenvrij hardlopen?

De vuistregel is de trainingsomvang te halveren, niet het aantal trainingen! Loop je bijvoorbeeld normaal 4x 1 uur, dan wordt het 4x 30 minuten en dus niet 2x 1 uur. De 30 minuten die je nu ‘over’ hebt gebruik je vooral voor rek- en strekoefeningen, die je kent uit de warming up en cooling down, en de extra specifieke oefeningen die je bij de behandeling leert. Loop bij het hardlopen vooral veel in duurlooptempo met eventueel lichte variaties in tempo waarbij het geen ‘werken en wringen’ mag worden. Ontspanning en souplesse is het toverwoord.

Met deze adviezen zal je conditie en snelheid tijdelijk iets afnemen, maar het geeft je lichaam wel de gelegenheid om te herstellen om daarna op een verantwoorde manier de trainingsintensiteit weer op te voeren.

André Bosgraaf
Fysio- en manueel therapeut



Nieuwstraat 103
7572 BZ Oldenzaal

T: 0541 531700
E: post@vogelzangverzekeringen.nl



autorijschool
JEROEN

Jeroen Sanderman
Zevenblad 98 7577 EC Oldenzaal
06 4303 5316

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

De volgende stap

Vorig jaar had ik in september een loopdipje. Bij een tweetal trails ging het gewoon slecht. Daarna begon de marathon-training voor de Berenloop en ik maakte me zorgen of het wel zou gaan lukken. Twee maanden voor de Berenloop liep ik de Achtkastelenloop. Het ging niet goed maar wel beter dan ik had gevreesd. Daarna begonnen de trainingen beter te lopen en uiteindelijk heb ik de marathon best redelijk gelopen. Die opgaande lijn wil ik natuurlijk doortrekken.

Dit voorjaar wil ik weer een marathon gaan lopen. Het doel is een mooie trail-marathon in Pembrokeshire, Wales. Maar dat vereist serieus trainen. Ik begon met het lopen van trails met flink wat hoogtemeters, veel modder en veel boomwortels. Vaak gezellig met LAAC-loopmaatjes zoals Paulien, Michel, Dolf, Carien, Gerry en soms alleen. Dat ging allemaal best goed en ik begon vertrouwen te krijgen in mijn doel. Gisteren kwam de eerste serieuze test. Het is twee maanden voor de marathon en dus was het weer tijd voor de Achtkastelenloop.

Ik had de afgelopen tijd de trails natuurlijk langzaam gelopen. Ik was dus heel benieuwd of ik de Achtkastelenloop wat meer op tempo zou kunnen lopen. Doel was om te kijken of een 5:30 min/km tempo goed zou gaan met een geplande eindtijd van 2:45. Aangezien er pacers waren op dat tempo, was het doel om te kijken of ik die twee bij kon houden. Carien deed ook mee en gaf vooraf aan dat ze een tempo van 5:40-5:45 wilde gaan lopen. Maar als een typische LAAC-loopster liep ze veel harder dan aangekondigd en heb ik feitelijk alleen maar haar rug gezien tijdens de wedstrijd.

We liepen samen met de 5:30-pacers en dat ging eigenlijk best goed. Eigenlijk was vooral mijn zelfvertrouwen een probleem.

“Het gaat nog best goed; hopelijk kan ik nog een paar kilometers bij de pacers blijven voordat ik het moeilijk krijg.” Met die wat pessimistische gedachten liep ik door en bleef ik bij de pacers. Maar voordat ik het echt zwaar kreeg, zaten we al op 28km. Achteraf bleek dat de pacers waarschijnlijk wat sneller gingen lopen tegen het einde, want hoewel er een gaatje viel, bleef ik behoorlijk vlak lopen en ging ik uiteindelijk over de finish op zo’n 20 seconden na de pacers (en Carien). Maar met een eindtijd van 2:43:38 zat ik netjes onder mijn doeltijd van 2:45. Hier was ik heel tevreden mee. En aangezien dit zeven minuten sneller was dan in het najaar, zit ik duidelijk beter in mijn vel.

Ik liep dit jaar de Achtkastelenloop voor de 10de keer in 10 jaar. Het blijft altijd een mooie wedstrijd om te kijken hoe je ervoor staat met de marathon-training. Het was dit keer zeker niet mijn snelste tijd, maar ik heb wel veel zelfvertrouwen opgedaan. Het was ook gewoon mooi om weer een startnummer op te spelden en de spanning van een wedstrijd te voelen. Je loopt door een mooi gebied met, in dit geval, prachtig weer.

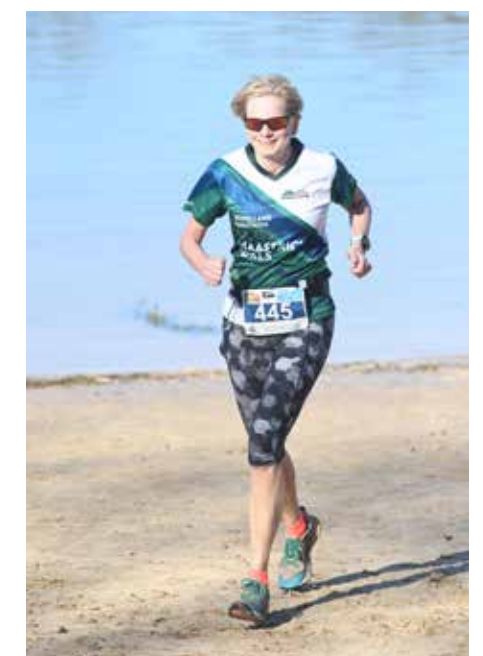
Nu heb ik nog twee maanden om mij voor te bereiden op de marathon. Ik weet dat de basis er is. Nu goed doortrainen en dan gaan we eind april laten zien dat ik een trailmarathon kan lopen langs de kust van Wales met 1.000 hoogtemeters en andere uitdagingen. Dan gaat het niet om het tempo maar om het genieten en het volbrengen van een uitdaging.

Anton Stoorvogel





Hulsbeekcross





Turm zu Turm Lauf

Na twee jaar marathonrust wordt wel weer eens tijd voor een marathon, dacht ik vorig jaar oktober. Toevallig was dat weekend de Rotterdam Marathon op TV. Ik werd er weer zo blij en opgewonden van, dat ik mij direct heb ingeschreven voor de 2022 editie. Na alle goede verhalen en ervaringen heb ik Joop gevraagd om een schema voor mij te maken en dat is echt heerlijk.

Met twee trainingen van LAAC in de week, nog een keer een rustig rondje op woensdag en in het weekend een tempoduurloop (noem je dat zo, als je in verschillende zones loopt?) en een lange duurloop op de zondag. Of andersom. Ik ga nogal flexibel met het schema om (sorry Joop). Maar lekker dat het is!

Dus met mijn loopmaatjes van de donderdag groep een aantal lange duurlopen gedaan. Nu moet je weten dat zij voor óf de marathon in Limburg, de Heuvelland Marathon (Rianne, Paulien, Michel) op 12 maart óf een marathon in Wales met honderdduizend hoogtemeters (Anton) trainen. Dus ik ging mee naar Duitsland. Ik geloof dat Michel had bedacht dat we wel de route van de Turm zu Turm Lauf konden doen. Iets van 22 km met 500 of 600 hoogtemeters in Duitsland.

En van Gerry hadden we de opdracht gekregen om dan ook de torens te beklimmen. Natuurlijk doen we dat... Mooie training dacht ik. En mooi was het! Wauw, wat hebben we prachtig gelopen en wat waren de klimmetjes af en toe zwaar.

Na dik 22 km en een heerlijk Duits taartje reden we moe, maar voldaan weer onderweg naar huis.

Maarr, als je traint voor de marathon van Rotterdam met ongeveer nul hoogtemeters, dan is het helemaal niet nodig om te trainen met hoogtemeters. Maar ja, het is zo gezellig en zo mooi! Gevolg was dat ik de hele week amper heb kunnen lopen, mijn trainingen op dinsdag en donderdag moest skippen en dat allemaal door de spierpijn van die venijnige klimmetjes in Duitsland.

Moraal van dit verhaal: uiteindelijk is een marathon een leuk einddoel, maar de reis ernaartoe met alle loopmaatjes, de prachtige plekken waar je komt en het plezier is zoveel meer waard. Op naar vele loopavonturen!

Carien Tebbens





Maatschap voor fysiotherapie Kruisstraat

Fysiotherapie
Manuele therapie
Sportfysiotherapie
Kinderfysiotherapie
Podotherapie
Echografie

Kruisstraat 8
7573 GJ Oldenzaal
0541 514833

Contactpersoon:
André Bosgraaf



Veerkracht

Als lopers weten we dat een onbezorgd en vrolijk lopersleventje zomaar voorbij kan zijn. Zo loop je op de baan de sterren van de hemel en zo zit je beteuterd bij de fysio omdat er even iets niet helemaal goed ging. Het ene moment ben je in een wedstrijd nog op weg naar een geweldig pr om even later langs de kant van de weg te staan met kramp of een maag die het allemaal niet meer kan bolwerken.

Vaak is het een enorme teleurstelling, doet het zowel fysiek als mentaal pijn en zijn we even helemaal van slag. Weg pr, weg wedstrijd, alle trainingen voor niets gedaan.

Maar het rare is: zijn we eenmaal weer aan het lopen, dan zijn we al die ellende meestal snel vergeten. Het gaat weer lekker, we kunnen weer trainen, dus hoera, daar gaan we weer! Ook de periode van gedwongen corona-stilstand qua wedstrijden lijkt inmiddels al weer lang geleden. “Alsof het nooit anders is geweest”, hoorde je een paar weken geleden tijdens de Huls-beekcross. En zo voelde het ook. Het wordt lente, de zon schijnt, het lopersleven lacht ons weer toe!

Best bijzonder, het vermogen van lopers om narigheid snel te vergeten en het ‘gewone’ leven weer snel te omarmen.

Misschien zijn wij als hardlopers daar wel beter in dan niet-sporters. We zijn het immers gewend dat het soms even tegenzit. En we weten ook dat frustratie, boosheid en ongeduld niet helpen. We blijven gewoon geloven in onszelf en in ons lichaam, omdat we weten – en dus erop vertrouwen – dat het straks echt wel weer gaat lukken. Want het mag dan zo zijn dat behaalde resultaten uit het verleden geen enkele garantie bieden op de toekomst, juist die behaalde resultaten laten zien wat er straks weer mogelijk is.

Dus blijven we niet hangen in onze klaagzangen, maar kijken we vooruit en verzinnen gewoon weer nieuwe doelen. En komen die te vroeg, dan stellen we ze bij of stellen we ze uit. Oké, als Rotterdam niet lukt, dan misschien wel Enschede, en anders maar Leiden, of weet je wat: ik doe gewoon Amsterdam, of, ook leuk, de Berenloop. En lukt de hele niet, dan is er altijd nog de halve.

Zo’n realistische en positieve houding zie je bij veel sporters, en zeker bij hardlopers. Pure veerkracht. En zoals gezegd: best bijzonder.



Dick en Marian actief in de club

Sinds kort doet Herbert Schröder de ledenadministratie van LAAC en dat betekent dat Dick en Marian Spijker nét niet hun twaalfeneenhalfjarig jubileum hebben gehaald. Zij waren sinds 2010 verantwoordelijk voor deze administratie. Maar jubileum of niet, ik had een gesprek met hen over hardlopen, gezelligheid, iets doen voor de club, KNAU-software en nog veel meer. Als ik ze spreek, zijn ze net van de covid-quarantaine af. Marian was positief getest met gelukkig lichte klachten en Dick werd zelfs negatief getest. En met koffie en een koek erbij, werd het makkelijk praten.

We gaan terug naar de tijd dat Dick en later Marian lid werden van LAAC. Voor Dick is dat 26 jaar geleden. Hij liep al behoorlijk veel, lopen van zo'n 16 km, en nam toen deel aan het marathonproject van en met Marti ten Kate. Tijdens de clinics konden atletiekverenigingen zich voorstellen en zijn keuze viel op LAAC.

In de tweede helft van de jaren negentig liep hij goed, met een mooie 10 mijl, een goede halve marathon en ook nog zijn eerste marathon in 1999, die werd gesponsord door Mediant. Van Mediant had toen nog niemand gehoord en bleek een fusie te zijn van het RIAGG en TPZ. En Mediant is nu Dicks werkgever.

De volgende marathon van 2000 ging niet door vanwege de Vuurwerkramp, maar de jaren daarna liep hij wel meerdere halve marathons, Engelse Mijlen-lopen in Haaksbergen en enkele HMO-lopen in Oldenzaal. In 2013 raakte hij aan zijn knie geblesseerd, mogelijk door skiën.

Marian is naar eigen zeggen van huis uit niet zo sportief aangelegd en is begonnen als 'Vriend van LAAC'.

Dat betekende onder andere ook deelname aan de activiteiten van Tafel 2 in de FBK-kantine.

Maar uiteindelijk vond ze dat, als Dick liep, zij ook wel 5km moest lopen. Dat deed ze dan ook en doet ze trouwens nog steeds op de zondag. Dick loopt dan ook dribbelend in de groep mee, landend op de voorvoet, omdat hij niet meer prestatiegericht kan lopen nadat zijn meniscus zo beschadigd was geraakt.

Noodgedwongen minder lopen betekende niet ook minder actief zijn in de vereniging. Eigenlijk kwam ik voor de ledenadministratie, maar ze blijken (alleen of samen) ook actief te zijn (geweest) als verkeersregelaar, parcoursafzetter en lid van het inschrijfbureau.

Als verkeersregelaar kreeg Dick de kans om een rechtszitting bij te wonen omdat hij als slachtoffer was uitgenodigd bij de zaak tegen iemand die zich met de auto gevaarlijk en agressief op het parcours van de HMO tegen hem had gedragen en naar het arrestantenblok 'mocht'. Het werd een taakstraf.



Marian was verder bestuurslid en samen deden ze dus de ledenadministratie. Dat lijkt misschien een wat saaie klus, maar er blijken toch mooie anekdotes en leuke feitjes aan vast te zitten. Hun eerste innovatie nadat ze de taak over hadden genomen, was het consequent versturen van een bevestiging na een bericht of melding. De werkzaamheden vroegen ook om het bewaren van een 'papier back-up' van de inschrijvingen met handtekening, omdat dat nodig was voor de bank, hoewel die er nooit iets mee deed.

De software waar ze mee werkten was in essentie uit 1980 en was gemaakt door drie leden van atletiekverenigingen. Omdat pc's in die tijd aanzienlijk beperkter waren wat betreft geheugen en rekenkracht, was dit een zeer compact programma, met de nodige eigenaardigheden. Zo was er een flinke programmeerinspanning nodig om het programma geschikt te maken voor de 18-karakters IBAN-code, waarvoor dank aan Maarten van der Waal.

Er kwam ook heel wat huisvuil kijken bij een aanpassing van het programma waardoor achternamen correct op de stickers kwamen. Ook die verbetering werd aangebracht door Maarten, die geen post wilde met Maarten, Waal van der.

Het uitprinten van etiketten bleef nogal arbeidsintensief, met twee printopdrachten na elkaar om namen, retouradres en logo er op te krijgen en met invoegen van adresgegevens uit verschillende bronnen.

Ondertussen is er een nieuw softwarepakket aangeschaft (Sportlink), dat aanzienlijk meer kan en ook betere output voor de penningmeester levert. Maar het handmatig aanpassen van de ingangsdatum van een lidmaatschap kan nu niet meer. De Atletiekunie kijkt als het ware mee en vraagt de hele jaarafdracht.

Dick en Marian zagen in de periode dat ze de ledenadministratie deden een verschuiving in de lidmaatschapsduur. Leden zeggen eerder op, soms al na een jaar. Volgens hen is dit overigens een algemeen verschijnsel in verenigingsland. En LAAC kan zich gelukkig prijzen met een relatief grote groep vrijwilligers en die "royale positie" steekt positief af tegen andere verenigingen.

Van een kort lidmaatschap is bij Dick en Marian dus geen sprake en ze zullen zeker nog in de club actief blijven. Want "als je lid bent van een vereniging kun je er ook wat voor doen." En Dick is zelfs van plan voorzichtig wat meer te gaan lopen, nu hij bijna met pensioen gaat. Want, zegt hij: "Ik ga niet op de stoel zitten."

Jon Severijn - redactie





Wil jij deze trail ook lopen?
Scan de code voor meer informatie.



T4F Estafette trail 40km Holten - Ommen

13 februari 2022

Weer: 4°C/gevoel -1°C, wind 4/5 ZW, zon

Het begon als één van Aniques wilde ballonnetjes. We maakten er grapjes over, zeiden 'waarom niet' en voordat we het wisten was er een datum geprikt. Wat nu, 40km trail met 400 hoogtemeters is geen kattenpis... Anique ging, Robert-Jan sloot aan. We keken elkaar aan en dachten allemaal: 20 km dat lukt nog wel maar 40...

Eerlijk gezegd ging het eerst allemaal aan mij voorbij, not really my cup of tea. Tot een paar weken geleden. Er werd druk gediscussieerd, auto's op het station zetten, lopen en weer terug met de trein. Hm, dacht ik, wat een gedoe. Hey jongens, laat het los, ik heb een ideetje.

Zondagochtend 6.30 uur, opstaan, een broodje eten, mijn spullen pakken en gaan. Verzamelen en in één auto naar station Holten, startpunt van de 40km naar station Ommen. Fotootje maken met de stationsklok als bewijs. Stipt om 8.30 uur vertrekken Anique en Robert-Jan voor de hele en Debby voor de halve met de veelbelovende zon in de rug. De Holterberg op, stevige hoogtemeters op weg naar het eerste wisselmoment bij Hellendoorn. Wat een mooi gezicht, drie hardlopers die gestaag tussen de bomen door uit het zicht verdwijnen.

Zelf stapte ik - enigszins jaloers - in de auto. Even kijken of ik ergens op het 8km punt een fotootje kan maken. Terwijl ik ze tegemoet loop, komt als eerste Anique over de Holtense hei aandraven, in een tempo alsof er geen hoogteverschillen zijn. Ze lacht, groet en door is ze alweer.

Een minuutje of wat later stampen Robert-Jan en Debby voorbij. Genietend van de waanzinnig mooie omgeving, lekker in hun eigen tempo. Ik loop even mee en zwaai ze uit. En weer verdwijnen ze, opgeslokt door de heide over het langzaam stijgende pad.

Zo rond 10:45 uur arriveren Maud, Irene en Bob op het 20km punt Hellendoorn. Ze zijn er klaar voor, nog even wachten op de eerste groep. Even wat koffie en ook al had ik zelf nog geen meter gelopen, Mauds koffie en broodjes verdwenen in een rap tempo naar binnen. Wat kan dat ontzettend lekker zijn.

In de verte komen de drie bikkels aandraven. Ho stop. Pauze! Eerst even zo'n lekkere wrap eten, opladen voor de volgende 10 km. Kom op, we gaan, zegt Anique. De aangejongde groep, vijf in totaal, kachelde door naar de voet van de Archemerberg. Debby en mij achterlatend, nu met twee auto's. Op naar station Ommen, parkeren en in één auto terug naar het 29km pauze-punt.

Het is inmiddels 12:15 uur als de groep arriveert voor de laatste 10/11 km.

Ik ben er klaar voor, nog snel een banaantje en terwijl ik het laatste stukje wegslik, zegt Anique: kom op Patrick, wij gaan alvast. Even zwaaien naar chauffeur Debby en weg zijn we. Shit, denk ik nog, tempo Anique, gaat mij dat wel lukken? Al gauw staan wij voor de laatste stevige hoogtemeters. Ik ben nog lekker fris en voel mij goed. Ach dan is geen berg te hoog. En zo jaagden wij voort, niet te stuiten.... Oké, die laatste steile helling heb ik toch maar even gewandeld terwijl Anique al lachend boven in de volle zon wachtte. Samen op de foto, we lachen, het is zo waanzinnig gaaf, te rennen door het fraaie heidelandschap. Bergaf, over de Vecht, het eindpunt lonkt. Nog even gassen, het kan, we doen het, yes station Ommen. Blij dat we er zijn, zelfs voor Anique was het genoeg.

Een kwartiertje later komen de laatste vier, hebben we echt zo hard gelopen? Who cares, snel aan Mauds super lekkere eierwrap, broodjes hagelslag, banaan en koffie. Genieten, en dat doen Anique en Robert-Jan al helemaal na zo'n prestatie. Laten we eerlijk zijn: 40 km met 400 hoogtemeters dan ben je een echte 'super Trail for Fun topper'. Wanneer gaan we weer, vroeg Robert Jan... nu al zin in 😊

Patrick de Co



Marathon Valencia

Als eerste zal ik mij even voorstellen. Mijn naam is Leonie en ik loop sinds 2,5 jaar bij LAAC. Ik heb altijd al veel gesport en hardgelopen, maar nooit bij een loopclub. Doordat de club waar ik hiervoor sportte ermee stopte, was dat het moment om over te stappen. Nu doe ik mee op dinsdagavond in de groep van Joop en Paulino. Ik heb inmiddels al veel leuke contacten binnen de groep.



Een halve marathon had ik al vaak gelopen, maar een hele stond nog op mijn bucketlist. Het begon steeds meer te kriebelen om er toch voor te gaan. Vorig jaar ben ik 40 geworden en dat vond ik wel een mooi moment om mijn eerste marathon te lopen. Maar als ik hem dan ging lopen, dan wel op een voor mij bijzondere plek... namelijk Valencia!

Wij komen al ruim tien jaar in Spanje voor onze zomervakantie en doen dan ook vaak een dagje Valencia. Dus wilde ik de marathon hier graag lopen, samen met mijn man. Door corona was het nog spannend of we een startnummer konden krijgen. Na informeren konden we ons in het voorjaar van 2021 op de wachtlijst laten zetten. Alle inschrijvingen van het jaar ervoor hadden voorrang. Toch boekten we vast vliegtickets en een hotel. Als het niet lukt, dan maken we er gewoon een mooi weekend van, dachten we.

In de zomer, tijdens onze vakantie in Spanje, kregen we bericht dat we allebei een startnummer konden krijgen. Yes, het kon doorgaan! Joop heeft een trainings-schema gemaakt en na onze vakantie konden we direct met het schema van start. Het trainen ging supergoed en naar mate de weken voorbij vlogen, kwam ook het vertrouwen dat het goed zou komen.

De langste duurloop was drie uur en daarna nog twee weken afbouwen en verder voorbereiden op de dag.

De marathon stond gepland op zondag 5 december. Maar toen kwam op zaterdagmorgen 27 november, een week ervoor, een telefoontje dat ons leven veranderde. Mijn schoonvader was die ochtend plotseling overleden. Een week vol verdriet, slecht slapen en geregeld volgde. De familie en ook onze kids zeiden direct: "Jullie moeten wel gaan! Voor opa, voor papa." Dit was allemaal erg dubbel, maar ook heel mooi om toch te doen.

En dus stapten we vrijdag op het vliegtuig naar Valencia. Voor de zaterdag hadden we fietsen gehuurd en konden we op de fiets onze startnummers ophalen. Die dag rustig aangedaan en na een bord pasta proberen te slapen.

Op zondagmorgen zijn we vroeg opgestaan en maakten we ons klaar voor de dag! Het was fris en er stond een harde wind, maar het was wel een zonovergoten dag met een prachtige blauwe lucht. Onderweg naar de start zien we steeds meer lopers. Jeetje, wat een mensen!! En die lopen allemaal de marathon?! Alles was perfect georganiseerd en duidelijk aangeven. En wat een sfeer, het voelde erg onwerkelijk om er te zijn.

Om negen uur was de start en daar gingen we op weg! We konden ons tempo goed vasthouden, maar ik merkte wel dat we een heftige week achter de rug hadden. Rond de 30 km begon ik mijn bovenbenen te voelen, maar we gingen door. Het werd steeds zwaarder en ik moest op een gegeven moment echt terug in tempo. Alles ging pijn doen, maar ik wilde hem uitlopen. Mijn man liep zo goed, hij had geen pijntjes, maar is aan mijn zijde gebleven. Samen gingen we dit doen!

Onderweg zoveel publiek en groepen met trommels en muziek! Mensen langs de kant die schreeuwen: "Vamos Leonie!" Ook stonden er Nederlanders tussen en hoor je ineens "Kom op Leonie, je kunt het!" Rond de 39km stond er iemand met koelingsspray en heb ik hem mijn bovenbenen laten inspraken. Dat gaf wel wat verlichting, maar pff... wat is drie kilometer dan nog ver. Dan komt de laatste 800 meter die door het Expoterrein gaat en over het water naar de finish. Uit de speakers klinkt Nirvana en je hoort het publiek. Dit laatste stukje zweef je.

En dan is eindelijk daar de finish! Kapot, leeg, maar wel heel blij dat we het hebben volbracht. Onze streeftijd was in 4 uur en het is 4:04:18 geworden!

Leonie Dijkhuis-Huigens

WEDSTRIJDUITSLAGEN

NAGEKOMEN UITSLAGEN

23 september 2021 FBK Dubbele Mijl 2 EM Raymond Brunninkhuis..... 10:56 Maarten Jansen..... 11:34 Paulien van Bruggen..... 14:25 Roxanne van der Laan..... 15:31 Hannie Gijlers..... 16:03 Inge Bonvanie..... 16:33 Eddy van Essen..... 16:38	7 november 2021 Twentse Smokkeltrail 14 km Maud Bijsterbosch..... 1:36:46 27 km Bernadet Grundel..... 2:45:45 13 november 2021 Crossloop Rijssen 5 km Raymond Brunninkhuis..... 18:32 Anja Hofman..... 24:48 Diana Luyrink..... 25:54 Ineke Visser..... 27:24 28 november 2021 Bovenbergcross 10 km Michel van der Heide..... 39:41 Debby Westerveld..... 45:22 5 km Milan Veenstra..... 18:10 NIEUWE UITSLAGEN 5 december 2021 Marathon Valencia 42,2km Leonie Dijkhuis..... 4:04:18 Gerry Visser..... 4:35:03 18 december 2021 Adventurerun Ameland 21,1km Gerry Visser..... 1:49:20 5 februari 2022 RFR Besthemerbergtrail 43 km Ron Höfte..... 03:54:17 Gerry Visser..... 4:42:30 20km Hans Hevink..... 02:04:24 Anton Stoorvogel..... 2:14:49 Rianne Vossers..... 2:16:32	5 februari 2022 Zandstuve Boslopen Vroomshoop 10km Caimin Stevens..... 39:32 12 februari 2022 Valentijncross Wierden 10km Erik Lentfert..... 50:43 Hans te Nijenhuis..... 57:53 5km Anja Hofman..... 27:51 13 februari 2022 Dinkelloop Losser 10km Martijn Oonk..... 34:18 Niels Scheffer..... 36:44 Arnold Klieverik..... 36:52 Mark Saathof..... 37:15 Thijs Oude Nijhuis..... 39:12 Rik Spijkerman..... 39:15 Remko Siers..... 41:58 Rob Baars..... 42:38 Christian Hollanders..... 42:53 Susan Siemerink..... 49:04 Carien Tebbens..... 52:42 SJM Veldhuis..... 55:52 Rianne Vossers..... 57:21 Jacoline Huiskes..... 1:08:05 5km Bastiaan Roelofs..... 18:32 Raymond Brunninkhuis..... 18:54 Bart Damveld..... 19:27 Wouter Arends..... 19:29 Robin Brand..... 20:08 Thijs Coppelmans..... 21:07 Hans Dat..... 22:04 Monique Kropmans..... 26:52 Gerrit Bultman..... 27:55 26 februari 2022 Otterlo Trailrun 25km Rianne Vossers..... 02:35:17 Hans Hevink..... 2:35:51	27 februari 2022 Hulsbeekcross 12km Martijn Oonk..... 42:09 Niels Scheffer..... 44:31 Mark Saathof..... 45:14 Rik Spijkerman..... 46:34 Thijs Oude Nijhuis..... 46:40 Arnold Klieverik..... 47:55 Remko Siers..... 49:55 Joop Vriend..... 50:05 Peter-Paul Slot..... 50:54 Rob Baars..... 51:28 Ron Höfte..... 53:52 Bart Vos..... 54:40 Susan Siemerink..... 59:14 Gerry Visser..... 1:02:53 Carien Tebbens..... 1:02:56 René Roelofs..... 1:04:01 Ronald Doop..... 1:05:53 Rianne Vossers..... 1:09:02 Rob van Hest..... 1:18:54 9km Richard Linderman..... 44:32 Gerwen Apenhorst..... 44:38 Freek Dokter..... 47:30 Leonie Dijkhuis..... 48:10 Bob Wolbert..... 48:13 Herbert Schröder..... 50:53 Nicole Seinen..... 52:38 6km Niels te Pas..... 19:43 Bastiaan Roelofs..... 21:59 Raymond Brunninkhuis..... 22:17 Robin Brand..... 24:31 Thijs Coppelmans..... 24:55 Hans Dat..... 26:00 Martin Steenbeeke..... 27:00 Tim Bergboer..... 28:18 Anique Hammerman..... 29:41 Debby Hoffmann..... 30:58 Marlou Velthuis..... 34:20 Robert-Jan Van Scherpenzeel..... 34:21 Roxanne van der Laan..... 34:37 Bernadette Nijenhuis..... 34:58 Hans Lenderink..... 36:18 Inge Bonvanie..... 36:22 Bob Alfrink..... 36:29 Patrick de Coo..... 36:38 Loes Hemmes..... 39:26 Canicross 3km Rianne Vossers..... 19:21 Canicross 6km Nico Langeslag..... 30:18 6 maart 2022 Achtkastelenloop Vorden 30 km Richard Loendersloot..... 1:54:11 Wim Westerveld..... 2:04:52 Carien Tebbens..... 2:43:18 Anton Stoorvogel..... 2:43:38 10 km Hans Dat..... 41:52 12 maart 2022 Sallandtrail Nijverdal 50 km Ron Höfte..... 4:23:52 Miranda Bruins..... 5:34:15 Alex Bode..... 5:37:23 Gerry Visser..... 5:39:38 Nico Langeslag..... 5:57:20 Herman Holterman..... 6:59:03 25 km Bianca Menderink..... 2:22:05 Jan Manenschijn..... 2:30:38 Susan Siemerink..... 2:32:33 Richard Dalhoeven..... 2:35:52	Leonie Dijkhuis..... 2:39:08 Carien Tebbens..... 2:39:09 Anique Hammerman..... 2:39:09 Anton Stoorvogel..... 2:45:41 Sabine Veldhuis..... 2:48:02 Gerwin Jansen..... 2:49:12 Jacoline Huiskes..... 2:49:33 Benno Benneker..... 2:54:50 Otger Hullelegie..... 3:06:01 Robert-Jan van Scherpenzeel..... 3:06:51 Renate Jansen..... 3:06:53 Monique Grefthenhuis..... 3:08:12 Irene Bulter..... 3:16:20 Kiona Bruns..... 3:22:13 Bob Alfrink..... 3:22:58 Maud Bijsterbosch..... 3:22:59 13 maart 2022 Sisu-voorjaarscross Almelo 10km Niels Scheffer..... 37:22 Mark Saathof..... 37:56 Rik Spijkerman..... 39:16 Rob Baars..... 43:21 5km Boy Foks..... 17:40 Robin Brand..... 20:04 Milan Veenstra..... 20:24 Bart Damveld..... 20:56 Gerrit Bultman..... 27:54 13 maart 2022 Heuvelland Marathon 42,2km Ron Höfte..... 3:33:34 Paulien van Bruggen..... 4:22:00 Rianne Vossers..... 4:28:24 Michel Nijland..... 4:51:49
--	--	--	--	--



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!

Wedstrijd uitgelicht



ZONDAG 10 april 2022

Ga je niet naar Rotterdam dit jaar, dan is er een prima – en korter – alternatief. Op zondag 10 april 2022 vindt namelijk de vijftiende editie van de IJsselloop plaats. Het is een jubileumeditie, en dus belooft het grootste hardloopevenement van Deventer (aan de eerste IJsselloop, in 2006, deden 700 deelnemers mee, inmiddels zijn het er 7.000) nog feestelijker te worden dan anders. Het parcours loopt langs de IJssel, er is support van duizenden toeschouwers en na afloop op de Brink is er volop gezelligheid. De vijftiende editie (en het feit dat de IJsselloop na twee jaar coronastop weer door kan gaan) wordt gevierd met een speciaal hardloopshirt en met de hashtag #ikbeneenijsselloper.

Starttijden, afstanden en prijzen

12.00 uur: 15 km - € 17,50

13.15 uur: 10 km - € 15,00

14.30 uur: 5 km - € 12,50

Startlocatie:

Verzetslaan/Houtmarkt, Deventer

Finishlocatie:

Zandpoort/De Brink, Deventer

Kijk voor meer informatie en om je in te schrijven op www.ijsselloop.nl.



Keep on running, Stay Fit!

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

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

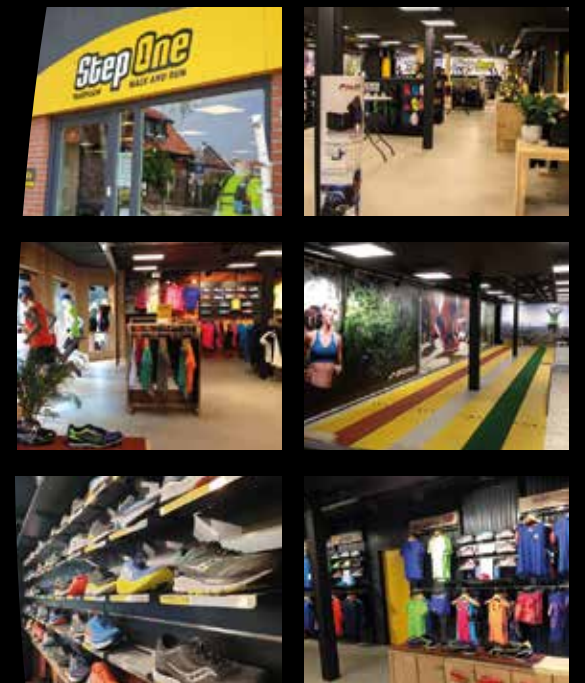
Lekker lopen begint bij Step One!

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

SPORTSCHOENEN ADVIESCENTRUM

Step One
TRIATHLON TRAIL AND RUN

PODOLOGIE - TRIATHLON - TRAIL - RUNNING



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

www.steponeborne.nl



AVONTUUR FOCUS INNOVATIE

OPHUISFIETSEN.NL

CPHUIS

FIETSSPECIALZAAK.

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

**NONSTOP
RUNNING**

www.nonstoprunning.nl

alles voor de (hard)loopsport
shop & online



Oldenzaal, Oostwal 2

KOM KENNISMAKEN
IN ONZE SNS WINKEL

In Oldenzaal blijven we voor je klaarstaan

Voor grote of kleine vragen over geld

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

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



SNS