



2020
DUURLOPER



Opgericht 18 oktober 1984
Aangesloten bij de Atletiekunie

IN DEZE DUURLOPER

Van de voorloper.....	3	De heerlijke 150 en de alternatieve 2	18
Van de bestuurstafl.....	5	Mijn memorabele hardlooffoto.....	20
Van de redactie.....	5	De Doorloper.....	41
De Loopster	6	Trainernieuws.....	42
Lezen over lopen.....	11	Hardlopen doe je met	46
Nederstrandloop.....	12	Wedstrijduitslagen.....	47
Mijn eerste marathon.....	14	Uitgelicht: Virtual Tukker Run	48
Van de jury	17		

LAAC DUURLOPER

Nummer 2 | mei 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

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



Na een lastig jaar 2019, ging ik ervan uit dat het jaar 2020 eigenlijk gegarandeerd beter zou zijn. Maar het jaar 2020 pakt toch heel anders uit dat we allemaal hebben gedacht. Het is nu alweer vijf weken geleden dat ik voor het laatst bij LAAC heb kunnen trainen. Het coronavirus heeft ons leven behoorlijk overhoop gehaald. Natuurlijk is het niet kunnen trainen in verenigingsverband een klein probleem vergeleken met alle mensen die ziek zijn geworden of zelfs overleden. Ook vergeleken met de vele mensen die hun baan hebben verloren of anderszins door de economische problemen zijn geraakt. Aan de andere kant: voor velen van ons is het hardlopen een integraal onderdeel van ons leven, en zonder wedstrijden en gezamenlijke trainingen treft ons dit toch een stuk harder dan je misschien van tevoren zou denken. Gelukkig kunnen we in Nederland nog wel hardlopen. Maar om dat voorrecht niet te verliezen moet eenieder zich wel aan de regels houden en dat ging zeker in het begin niet altijd goed. De meeste mensen zijn nu beter doordrongen van het feit dat die regels belangrijk zijn. Maar vanmorgen zag ik toch alweer een aantal fietsers die met drie of vier personen aan het fietsen zijn. Ook mensen die niet bereid zijn aan de kant te gaan om elkaar soepel te passeren. Het levert mij wat interne frustratie, want hoe beter we ons aan de regels houden, hoe sneller we weer naar een normale maatschappij kunnen toewerken.

Veel sporten kunnen nu niet meer beoefend worden. Ook de technische onderdelen van de atletiek hebben hier last van. Maar wij kunnen in ieder geval nog hardlopen en trainen. Het is dan wel minder gezellig en we merken nu meer dan ooit wat LAAC toevoegt aan ons hardlopen. Maar we zullen terugkomen! Als vereniging zijn we gelukkig minder kwetsbaar doordat wij niet afhankelijk zijn van kantine-inkomsten of veel uitgaven aan personeel.

Er zijn natuurlijk wel zorgen of een halve marathon van Oldenzaal dit jaar kan doorgaan, maar ook dat komen we wel te boven. Samen met de trainers zullen we kijken hoe we straks de trainingen weer op kunnen pakken. Het zal in het begin ongetwijfeld anders zijn. Maar gelukkig hebben we hele creatieve trainers, dus ik heb er het volste vertrouwen in dat we manieren zullen vinden om, in het begin, ook in een anderhalvemeter-maatschappij weer lekker te kunnen trainen. Ik heb toch weer dringend behoefte aan wat complimentjes als ik aan het lopen ben en zelfs wat kritiek van een trainer is beter dan die stilte ...

De eerste week in isolatie ben ik nog gewoon met de marathonvoorbereiding doorgegaan. Per slot was mijn geplande marathon nog niet afgelast. Maar toen kwam toch de onvermijdelijke e-mail. Nog een week doorgetraind en afgesloten met de Utrechtse Heuvelrug-trail. Daarna een week rust en nu ben ik gewoon rustig mijn conditie op peil aan het houden. De dag dat LAAC weer opengaat moet ik natuurlijk wel fit zijn zodat ik direct op weg kan naar mijn nieuwe doel. Mijn marathoninschrijving is omgezet naar november, maar als dat niet lukt zijn er nog talloze alternatieven. Op Strava kan ik veel van mijn loopmaatjes volgen. Velen zijn goed bezig maar een aantal wordt een beetje lui. Dat laatste geeft mogelijkheden als de eerste wedstrijden weer kunnen worden gehouden!

Ondanks alle misère zijn de meesten van ons nog lekker aan het lopen, al is de motivatie door het ontbreken van doelen iets afgenomen. Blijf vooral genieten van het lopen, blijf gezond en zorg dat de conditie op peil blijft. We will meet again!

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

Onze vereniging is in een vreemde situatie. We kunnen geen trainingen organiseren en ook geen andere activiteiten. Onze penningmeester is druk bezig geweest om de financiële administratie op orde te krijgen met onze nieuwe software. Maar verder staan veel zaken toch een beetje stil. We hebben wel wat overleg om te kijken hoe we straks de boel kunnen opstarten als er weer mogelijkheden komen om te trainen.

Maar de onzekerheid is groot. We weten niet wat ons te wachten staat: wanneer kunnen we weer wedstrijden lopen; wanneer kunnen we weer trainen? De één is optimistisch, de ander is pessimistisch. Maar hoe het ook allemaal zal uitpakken, het bestuur staat met de trainers klaar om zodra het is toegestaan onze vereniging weer op te starten.

SLUITINGSDATUM KOPIJ VOLGENDE DUURLOPER:

13 JULI 2020

VAN DE REDACTIE

door Anja Ligthart



"Komt er wel een Duurloper?", is door meerdere mensen gevraagd. Want ja, wat doe je als redactie van een clubblad van een hardloopervereniging in een periode waarin wel wordt hardgelopen, maar niet in team- of wedstrijdverband? Geen Sallandtrail of marathons in Rotterdam of Enschede. Geen lijsten met uitslagen. Om maar eens iets te noemen.

Tijdens een duurlooptje (gelukkig kan dat nog volop) onstond het idee om jullie te vragen naar je favoriete, memorabele hardlooptfoto. En toen hadden we weer heel snel een volle Duurloper! Wat een leuke bonte verzameling is het geworden. Niet iedere foto is van topkwaliteit (via de LAAC-site alles in kleur!), maar daar gaat het helemaal niet om. Wat je ziet is het plezier in het lopen en dat is het belangrijkste.

Over plezier in lopen gesproken: mooi om te zien die zaalsporters, sportschooltrainers, voetballers en alle anderen die je nu tegenkomt bij het lopen. In een voor hen passende outfit op niet echt geschikte loopschoenen of juiste hele nieuwe. Te warm gekleed ("binnen is het warm, maar nu loop ik buiten en moet ik een jas aan"), maar ze doen het! Laten we hopen dat ook zij de smaak te pakken krijgen.

Jouw foto vergeten te sturen? Mail het ons: redactie@laactwente.nl

Sorry!

Door onoplettendheid van onze kant is de advertentie van NonStopRunning dit jaar niet op de omslag verschenen. Je vindt deze nu in het binnenwerk. Onze oprechte excuses aan Frans Koevoets, die dit gelukkig sportief heeft opgevat. Sorry Frans, we maken het goed!



PR's van Michel

5 EM	0:36:54	(Singelloop Enschede)
10 km	0:45:54	(Cityrun Hengelo)
halve marathon	1:44:45	(Enschede Marathon)
marathon	3:57:53	(Enschede Marathon)

DE LOOPSTER: MICHEL NIJLAND

LOPEN MET GELIJKGEZINDE GEKKEN

Door Jon Severijn - redactie

De keukentafel is een fijne plek voor goede gesprekken. Maar in deze coronatijden was het beter om het interview met Michel Nijland - de Loopster van april - via een beeldverbinding te doen. Een beetje onwennig voor mij, maar het interview leed er nauwelijks onder.

Michel is met hardlopen begonnen toen hij merkte dat hij met zijn gezondheid en gewicht in de gevarenzone kwam. Een te hoog cholesterolniveau, met de gezondheidsklachten die daarbij horen, komen in de familie al te veel voor. Toen hij zich dat realiseerde, wist hij dat hij zou moeten gaan sporten. Omdat hij veel reisde voor zijn toenmalige werkgever Stork, onder andere naar China en Japan, kwamen teamsporten niet echt in aanmerking. Wel heeft hij voor het hardlopen getenist ("geen succes") en gesquasht. Hardlopen was een goede mogelijkheid om te sporten op het moment dat dit mogelijk is, zelfs tijdens een zakenreis. En dat is het ook nu, als hij voor zijn nieuwe werkgever Thales naar het Verre Oosten is.

De kinderen van Michel beginnen hun sportcarrière trouwens wat eerder. Zijn dochter van 8 doet aan atletiek (bij MPM) en is behoorlijk fanatiek, met zelfs de 3e plek tijdens de Singelloop in haar leeftijdscategorie, en zijn zoon turnt.

Het lopen van wedstrijden begon min of meer toevallig. Stork had ingeschreven voor de Dam-tot-Damloop en een collega die mee zou doen realiseerde zich twee weken voor de startdatum dat hij eigenlijk had moeten trainen. Michel was op dat moment zo'n acht maanden aan het lopen en werd daarom als vervanger gevraagd.

De tien mijl was wel een uitdaging, omdat hij voor zichzelf nog nooit verder had gelopen dan 10 km. Om toch een wat zekerder gevoel te krijgen liep hij nog een keer 12 km en dat was het. Uiteindelijk ging de Dam-tot-Dam in anderhalf uur.

Na deze wedstrijd liep hij twee halve marathons rond de twee uur en besloot toen zich aan te melden bij LAAC. Hij had al geconstateerd dat hij steeds hetzelfde rondje deed in steeds hetzelfde tempo en wist uit, wat hij las, dat er ook zoiets was als intervaltraining. Hij vond het toen tijd om "professionele hulp te zoeken". Die hulp heeft hij ook gekregen, vindt hij. Bovendien is het gezellig en prettig om met "gelijkgezinde gekken" te lopen. Niet-lopers begrijpen niet echt wat het is om een marathon te lopen. Het is niet moeilijk om LAAC-lopers en -loopsters te vinden die wel weten waar het om gaat. Als voorbeeld van gelijkgezindheid noemt Michel de duurloop van 38 km die hij deed met Ron, Rianne en Paulien over (hoofdzakelijk) het parcours van de Heuveland Marathon, toen die afgelast werd.

Wanneer we met elkaar praten, is het nog een paar dagen tot de dag waarop de Enschede Marathon zou zijn geweest. Michel heeft die twee keer gelopen, een keer met een PR onder de vier uur en ook in de beruchte zeer hete omstandigheden van 2018.



Dat daar geen toptijd uit kwam, is vanzelfsprekend. Weliswaar stond hij aan de start met de gedachte toch wat te gaan proberen, maar dat bleek na de eerste helft al nauwelijks mogelijk en nadat hij de eerste slachtoffers langs de kant zag liggen, besloot hij rustig uit te lopen.

Ik vraag Michel of hij veel wedstrijden loopt. Hij schat het aantal op tien per jaar en zegt daarbij dat het af en toe ook wel fijn is om thuis te zijn. Als een voorbeeld van een grote tijdsinvestering noemt hij de Zevenheuvelenloop, waarvoor je 's morgens in de trein stapt en 's avonds weer thuis bent, voor een wedstrijd van 'maar' 15 km. Een vergelijkbaar verhaal gaat op voor 'Egmond' (de laatste wedstrijd die hij liep dit jaar).

De Halve marathon van Egmond komt ook voorbij als ik hem vraag van welke wedstrijd hij het meest baalde. Het begon er al mee dat zich niet goed voelde, maar toch meedeed. Dat was deels omdat alles al geregeld was, deels omdat hij deze wedstrijd een keer gelopen wilde hebben. Maar op het strand was de wind pal tegen, waarop hij besloot rustig te lopen en de tweede helft te profiteren van de rugwind.

Dat profiteren bleek vrijwel onmogelijk door de smalle paadjes in combinatie met de drukte. Volgens Michel is 'Zandvoort' leuker en afwisselender.

De wedstrijdprestatie waar hij het meest trots op is, is de Halve van Enschede, editie 2019. Hij was in voorbereiding op een andere wedstrijd (Aletsch Halbmarathon) en ging zonder zelf opgelegde druk van start. Dat bleek goed uit te pakken. Hij liep een PR, met het besef dat er nog wel iets meer in zit.

De leukste wedstrijd was dan weer de Aletsch Halbmarathon. Hij dacht zelf "die ga ik doen", ongeacht of er iemand mee zou willen. Paulien, Rianne en Chantal gingen mee. De omstandigheden waren optimaal en het werd dan ook een geweldige ervaring. In de Duurloper van juli 2019 staat een uitgebreid verslag, bovendien siert een onderweg genomen foto dit jaar de voorkant van de Duurloper.

Michel heeft wat betreft looptijden geen enorme ambities, maar zou wel de halve marathon in 1:40 willen lopen. Dat ligt anders bij de plekken waar hij zou willen lopen. Hij zou graag meedoen aan de marathon op Spitsbergen, 'the Arctic Marathon'.

Die afficheert zichzelf met "Hardlopen met ijsberen!" en dat is niet echt waar, hoop ik dan. De Heuvelland Marathon staat nog wel op het programma, trouwens.

Nu er getraind moet worden buiten de LAAC-trainingen om, lukt het Michel wel om ook de intervaltrainingen in zijn eentje te doen. Duurlopen kunnen natuurlijk wel met een loopmaatje als de verstandige afstand in acht wordt genomen. Hij heeft geen voorkeur voor bospaden of asfalt, maar heeft een hekel aan beton en vooral aan klinkers. Wat dat betreft leverde de halve marathon in Oldenzaal hem een moeilijk laatste stuk op. Hij waardeert het lopen met natuurgeluiden, dus hij gebruikt geen muziek tijdens het lopen. Elektronische hulp gebruikt hij wel voor het lopen van routes met een verrassingselement. Hij kan op zijn horloge routes downloaden en vond zo paadjes die hij anders voorbij zou zijn gelopen.

Hoewel het alleen trainen dus lukt, staat al wel in zijn agenda dat op 4 juni een biertje gedronken zal worden na de eerste (donderdag)training die hopelijk dan weer mag. Ongetwijfeld met gelijkgezinden.

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



LEZEN OVER LOPEN

REN VOOR JE LEVEN | KLAAS BOOMSMA

Het eerste deel van dit boek gaat niet over hardlopen. Maar des te meer over hoe het zo is gekomen: de route ernaar toe zeg maar.

Klaas (de broer van Arie) beschrijft hoe hij vreselijk verslaafd was. Eerst aan de drank en al snel aan de cocaïne en alles waar je maar verslaafd aan kan raken. Hij maakt er echt een zooitje van. Komt afspraken niet na, leent geld van veel mensen zonder terug te betalen en komt zwaar in de financiële problemen omdat hij zijn post niet meer openmaakt. Zijn vriendin loopt bij hem weg. Het enige wat telt is de verslaving.

Ondanks dat houdt hij zijn baan als journalist bij Metro en wordt op een dag toch gered door familie en vrienden. Van zo'n drastisch leven kun je maar op één manier afscheid nemen en dat is drastisch. Hij gaat drie maanden afkicken in een kliniek in Zuid-Afrika en daar gaat hij voor het eerst hardlopen.

Al snel ontdekt hij zijn talent. Hij houdt het langer vol dan iedereen en het hardlopen komt in plaats van de verslaving aan drank en drugs. Ook dit doet hij vervolgens zonder remmingen ("eens een verslaafde, altijd een verslaafde").

Het is mooi hoe hij zichzelf beschrijft in dit proces. De schrijfstijl is direct en het leest vlot weg. De beschrijvingen van hoe erg de verslaving wel niet was, hadden van mij wel beknopter gekund: nu snappen we het wel, Klaas.

Maar de passie waarmee hij het hardlopen bedrijft is zeer herkenbaar. Hij maakt beginnersfouten en gaat hard onderuit. Hij krabbelt weer op en leert van zijn fouten. Er had van mij nog wel meer hardlopen in mogen zitten, maar al met al een zeer lezenswaardig boek over wat hardlopen met ons doet.

Bart Vos | redactie

Auteur: Klaas Boomsma | Uitgever: Prometheus

Nederlands Paperback 9789044633948 | Druk: 1 juni 2017 240 pagina's







NEDERSTRANDLOOP

Op het moment dat ik dit schrijf, lijkt het al weer een eeuwigheid geleden dat het überhaupt nog mogelijk was om deel te nemen aan leuke hardloopevenementen of lekker te trainen bij LAAC.

Laten we hopen dat deze tijd snel weer terugkeert en dat iedereen deze periode in goede gezondheid door mag komen, dan wel is doorgekomen.

Zondag 1 maart had alles in zich voor een mooie loop door de duinen en over het strand nabij Noordwijk. Het zonnetje brak voorzichtig door, de handschoenen konden uit en de wind was gerust stevig te noemen. Nadat het startnummer was opgehaald bij strandplaats Nederzandt was er nog tijd voor een kop thee en een rustige warming up. De organisatie van de Nederstrandloop laat het altijd van de windrichting afhangen hoe er gestart gaat worden, zodat je het deel op het strand altijd zo veel mogelijk de wind in de rug hebt. Dit zorgde vandaag voor mooie taferelen op het strand waar bij velen de benen moeite hadden om het tempo bij te houden.

Om 12.00 uur werd het startsein gegeven en begon de wedstrijd. In deze editie gingen we dus eerst de duinen in alvorens via het strand naar de finish te lopen. In de duinen was het met vlagen pittig, afhankelijk van de wind die wel of geen grip op de lopers kreeg. De omroeper van dienst had het advies gegeven om niet alleen te gaan lopen, maar bij een groep te blijven om zo niet alleen tegen de elementen te hoeven strijden.

Direct vanaf de start werden we getraceerd op flink wat hoogtemeters en een lekkere regenbui, dus het advies van de omroeper werd dan ook door velen opgevolgd en overal ontstonden tempogroepjes van gelijkgestemden.

Even zo plotseling als het begon te regenen, zo snel waaide de regen weg toen we de duinen achter ons lieten.

Het was tijd om over het strand richting beginpunt te lopen, door de wind in de rug leken we wel over het strand te vliegen. Net zoals de kitesurfers links van ons op zee deden. Van groepjes was er hier dan ook absoluut geen sprake meer en werd het meer een wedstrijd en ieder voor zich. Op het laatste stuk strand werd het nog even spannend toen ik tussen twee kites op het strand moest lopen, maar gelukkig ging dit goed en kon ik beginnen aan de klim richting beginpunt. Lopers die 7,7 km hadden gekozen mochten links finishen en de lopers van de 15,5 km sloegen rechtsaf voor de tweede ronde. Wederom wind tegen in de duinen en een stevige bries in de rug op het strand. Na de laatste klim kwam de finish van de 15,5 km in zicht en finishte ik in 1:18:16.

Kortom een mooie loop met wind mee en wind tegen, wat zon en soms regen.

Henk-Jan Oostendorp

MIJN EERSTE MARATHON DIE NIET DOORGING EN LATER TOCH WEER EEN BEETJE WEL...



Het begon allemaal op de terugweg van de Aletsch Halbmarathon, juni 2019. Michel zei dat er ook in Limburg een loop is met flinke klimmetjes, de Heuvellandmarathon, een hele dus. Hij gaat van Maastricht naar het Drielandenpunt te Vaals, en dus omhoog. Ik dacht: die is gek. Ik was nog helemaal niet toe aan een marathon, laat staan één met heuvels. Maar het zaadje was geplant...

Ach ja, waarom ook eigenlijk geen marathon? En toen Nico zei: "Dan loop je hem toch net als de Aletsch: niet om de tijd maar om het genieten", was ik toch om. Dus ingeschreven, net als Michel en Rianne (en Ron zo bleek later), een schema gekregen en aan de slag gegaan. Naar vier tot vijf keer lopen per week met langer wordende duurlopen. Die waren erg leuk en gezellig. We renden op de Hermannsweg, over de grens bij Losser en meermalen over de Sallandse Heuvelrug, in wisselende samenstelling, maar met Rianne, Michel en Anton als terugkerende maatjes. Meestal met best mooi weer voor een winter, met als dieptepunt de langste duurloop (35 km) op 23 februari. We hebben vier uur in de stromende regen gelopen, drijfnat van top tot teen. Nadien dan maar denkend dat het niet meer erger dan dit kon worden..

Op donderdag 12 maart zouden we nog een 3km doen op de baan als afsluiter voor de marathon op 15 maart. Ik had al wat extra boterhammen en eierkoeken achter de kiezen, toen de berichten binnenstroomden. Persconferentie: evenementen van meer dan 100 mensen worden afgelast... En ja, even later: afgelast!

En nu?? Even schakelen. Het gewone programma meegedaan op de baan en even goed gemopperd. En alternatieve plannen gemaakt voor het weekend.

Want niet gaan was geen optie natuurlijk. De verhuurder van het huisje was ook een loper, dus via hem wat routetips gekregen, waar Michel een mooie ronde van 38 km van knutselde. Ron was ook al in de buurt en wilde ook wel meelopen, gezellig! Op de zaterdag natuurlijk eerst een vlaai halen bij de bakker en daarna een klein rondje van 8,5 km, waarin we kennis maakten met 'pratsch'. Dat is Limburgs voor kleiachtige drek, en als je erdoorheen sopt weet je waarom het zo heet. We liepen over smalle paadjes, kropen door afscheidingen met schrikdraad en misten gelukkig net het paard dat we even niet gezien hadden.

Ondertussen vele mailtjes en appjes van collega's en anderen over Corona, erg onwonderlijk allemaal.

Op zondag kwam Ron met Moniek om 10.00 uur bij ons huisje en gingen we voor de alternatieve bijna-marathon. Het werd een prachtige maar pittige route. We kwamen meerdere andere lopers tegen die net als wij zelf delen van de route liepen, sommigen compleet met startnummer.

Om de 10 km stond Moniek met de auto, dat hakte de tocht mooi in stukjes. Er was veel modder en geglij, het was vaak zoeken waar je voeten te zetten. Het idee van een bepaalde tijd willen lopen moest (mocht wellicht) je geheel loslaten.

Lopen en genieten. Volgende keer wel een flesje olie mee voor al die akelig piepende draaihekjes (of zouden ze nog een vrouwtje langs sturen Ron?). Het werd een supermooie tocht, via het Drielandenpunt en mooie bospaadjes. Aan het einde nog een stukje om door een afgesloten paadje, een heel stuk asfalt omhoog. Even doorbijten. Bijna weer thuis met nog best droge schoenen mochten we nog even lekker door de pratsch als toetje.

De beloning was zoet: heerlijke vlaai en nakletsen. Daarna zouden we lekker uit eten, maar Slob en Bruins vonden dat geen goed idee. Met enige haast naar de pizzeria en om 17.55 uur nog afhaalpiza's kunnen krijgen en een biertje voor het wachten op het terras voordat de horeca dichtging.

Op maandag reden we het gewone leven weer in, voor zover dat nog gewoon was. Vanuit de Limburgse loopbubbel in de nieuwe realiteit met thuisblijvende kinderen en lege straten.

Geen Heuvellandmarathon, maar wel heerlijk gelopen in een memorabel weekend!

Paulien van Bruggen

Frans en Eva Koevoets

Bevrijderslaantje 1

7551 KV HENGLO

074 - 25 00 728

NON STOP
RUNNING

www.nonstoprunning.nl

alles voor de (hard)loopsport
shop & online

Advertentie R-Design, voegen zij hier nog toe

COLUMN

Hardlopen doe je met ...

door Bart Vos - redactie



JA, WAT DENK JE ZELF?

Corona, corona, corona. Het is het enige waar ik aan kan denken terwijl ik aan het inlopen ben voor mijn rondje Twickel. Na drie kilometer klinkt het signaal van mijn horloge: tijd voor de bloktraining. En dan ga ik maar versnellen tot het beoogde tempo van de halve marathon die ik zou gaan lopen.

Ik hou de vijf kilometer goed vol, maar toch iets te hard gelopen. Waarom doe ik dat nou? Dat hoeft helemaal niet in deze bizarre tijd waarin hardlopen soms totaal zinloos lijkt. Maar ik krijg niet lang om daarover na te denken. Mijn horloge piept alweer voor de volgende vijf kilometer. Ook iets te hard, maar het gaat bijna automatisch. Het loopt eigenlijk best wel heel lekker. En terwijl ik het tempo weer mag laten zakken tot D1, denk ik, er is hier nog een virus in het spel: het hardloopvirus.

We hebben er allemaal last van: afgelaste wedstrijden en loopjes. Je was er al voor aan het trainen, of je zou ervoor gaan trainen en dat gaat nu allemaal niet door. Sterker nog; niemand weet of en wanneer het weer kan. Tja, en als je dan bedenkt dat er veel mensen heel erg ziek zijn of zelfs sterven aan dat kl*te virus dan ga je toch wel even relativiseren. Ik ben dan ook blij dat ik nog kan en mag hardlopen. Je lijkt het nergens voor te doen; het doel is weg, maar je bent gezond en je loopt! En daar gaat het om, zoals Dolf Jansen in zijn mooie filmpje met bijbehorend gedicht verkondigt op internet.

En als je dan geen (wedstrijd)doel meer hebt om naar toe te trainen, dan moet je wat anders. Andere doelen stellen. Lopen puur voor jezelf. Om fit te blijven, om gezond te blijven, om te kunnen blijven genieten van iets wat je toch eigenlijk wel heel graag doet. En het is mooi dat je daar nu eens goed over na kunt denken. Niets moet, alles mag en wat doe je dan? In mijn geval ga je af en toe toch even wat grenzen opzoeken omdat dat lekker voelt. Daarna weer goed je rust pakken, vooral niet te gek doen. Het is alleen wel jammer dat je dat in je eentje moet doen. De afstandsadviezen die circuleren voor sporters in deze corona-tijd zijn aanzienlijk verder dan anderhalve meter. Niemand weet het precies, maar ik neem geen risico en loop alleen (op een enkele ontmoeting in het bos na....).

Het is op smalle bospaadjes nog wel schipperen als je mensen achteroploopt; je maakt nu eenmaal niet veel herrie in je eentje. Maar een goed getimede hoestaanval doet mensen verschrikt achteromkijken en ruim plaats maken voor je. Het is, zo blijkt, de snelste manier om hen op een veilige afstand te krijgen voor het passeren. Ik zeg er ook altijd wel een beschaafd "dankjewel!" achteraan hoor. En na mijn lange duurloop is het weer genieten van het lekkere gevoel in de benen. Ik heb het idee dat je zo ook tot rust komt. Je doet wel wat tijdens de training, maar er is ook veel ontspanning. Zo loop ik nu vaak met de kinderen. Lekker relaxed, beetje kletsen. Soms ga ik zelf nog een stukje verder, soms niet. Dan pak ik op een andere dag wel weer een intensievere training mee. En zo blijf ik fit in de hoop dat er toch ook weer een tijd komt waarin we wel weer met elkaar mogen lopen; in zo'n fijne wedstrijd met alle voorbereidingen, schema's, stress en adrenaline van dien; als je dat hardloopvirus weer de vrije teugels mag geven.

Maar voorlopig is het rustig aan, want hardlopen doe je met..... ja, wat denk je zelf?



DE HEERLIJKE 150 EN DE ALTERNATIEVE 2

Nu heb ik vaker een 50km-wedstrijd gelopen en, natuurlijk, ook heel wat rondjes op een atletiekbaan, maar de combinatie nog nooit. Om mijn hardloopcarrière een beetje spannend te houden besloot ik mee te doen met de baanultra in Steenwijk. De wedstrijd, op 22 februari, werd voor de derde keer georganiseerd door BEE Sports. 125 rondjes op de baan! Tja, hoe zou dat gaan? Saai? Kans op blessures door zolang in dezelfde richting lopen?

DE HEERLIJKE 150

Nu bestond het weer in februari 2020 vooral in de weekenden uit storm met veel regen en dat was deze zaterdag niet anders. Maar goed, ik had al betaald dus gewoon gaan en maar zien. Onderweg pikte ik Arenda Könnecke nog op in Nijverdal. Zij zou de 100km gaan lopen. De organisatietent en het elektronische rondbord hadden ze maar niet opgezet in Steenwijk vanwege de wind. Dat klonk goed.

Op de startlijst stonden ruim veertig namen voor de verschillende afstanden: 25, marathon, 50, 75 en ook 100 km. Nu heb ik vaker kilometers gelopen met weinig variatie, dus daar zag ik niet tegenop. Kwestie van mentale instelling. Je denkt niet aan de finish of eindtijd, maar richt je op de wedstrijd zelf, je loopt in het nu. Het startschot (op het 350m punt) klonk en een Spanjaard stooft weg, de rest volgde, rustiger. Zou hij de 25 lopen?

De eerste 150m liepen lekker, maar in de bocht voelde ik de wind al en op het rechte stuk nog meer. Maar koud was het niet met 10 graden. Na 5 km gaf mijn Polar Vantage V een hartslag van 240(!) aan en voelde ik dat ik naar de wc moest. Die twee dingen hebben niets met elkaar te maken hoor, maar die wc-gang is wel een ongemak waar ik (en anderen natuurlijk) vaker last van hebben. Tja, 'A man has to do what a man has to do', dus toch maar even richting de kantine.

Drie minuten later begon ik weer aan de heerlijke 150. Ik haalde veel mensen in en werd ook ingehaald, vooral door de Spanjaard die, na later bleek, de 50 liep in 3:19. Dat is ruim 15 km per uur! Het leek alsof de wind geen vat op hem had. Hij was dan wel klein, dus de meeste wind ging over hem heen, maar toch.

De 150m vanaf de start liepen heerlijk met de wind in de rug, maar daarna was het steeds werken met af en toe

rukwinden en een beetje motregen. De rondjes telde ik al niet meer, de km's wel en die gingen stabiel. Saai? Nee, niet echt. Na de 40 km, nog maar 25 rondjes, voelde ik de vermoeidheid wel. De eerste rondjes gingen in ongeveer 1:55 maar dat liep op tot net boven de 2 minuten. Het begon ook iets harder te waaien. Flesjes en tasjes vlogen over de baan. Omgevaakte stoelen zag ik. Het begeleidings-team van Arenda (haar man, vader en broer) was zo attent om ook steeds mijn bidons met mouten aan te geven en een rondje later weer aan te nemen.

Na 45 km voelde ik weer aandrang. Shit, wat is dat toch?? Derde keer vandaag! Kan toch niet, maar ja: 'A man...', je weet wel. Onder de vier uur redde ik het toch al niet meer dus gewoon weer de bekende weg naar de kantine. Mijn horloge gaf, door al het inhalen en de kantine, meer km's aan dan de netto 50 die zouden moeten, maar hoeveel rondjes nog? "Nog twee", zei Stephan, de 'man van'. OK, zo gedaan



en na ruim 51 km en 4 uur 12 kwam ik over de finish. Gelukkig. Nog zo'n afstand had ik vandaag niet gehaald.

De Spanjaard sprak ik later en hij gaf aan dat dit gewoon een training was. Hij had bij een 24-uurs loop 274 km gelopen! Ongevoelbaar. Ik voelde me een beginner. Met de douches zou Wim Hof blij zijn geweest, maar ik niet. Dus maar in de auto gestapt. Onderweg begon het hard te regenen en dacht ik uiteraard aan Arenda die nog een paar uur en rondjes moest. Hopelijk zou ze het volhouden. Uiteindelijk zou ze in 8:54 finishen, als tweede vrouw achter een Zweedse. Respect!

De dag na Steenwijk heb ik lekker 13 km uitgelopen en geen overlast gemerkt van al die rondjes. Nee, ook geen links afgesleten zolen of menisci. Geslaagde, memorabele dag.

Ron Höfte



EN DIE ALTERNATIEVE 2?

In oktober 2019, toen we met een aantal ultralopers in Poschiavo, Zwitserland, een trainingsweek hadden, had ik al verzonnen om een keer een dubbele wedstrijd te lopen. Dubbel in die zin van twee in een weekend. Dat werd dus het weekend van 13 en 14 maart waarin de Sallandtrail en de Heuvellandmarathon georganiseerd werden. Maar ja, maar ja, het coronavirus hè. Alles afgelast, dus maar iets alternatiefs verzinnen. Ons hotel in Schin op Geul was ook al geboekt. Op eigen houtje de 50 km Sallandtrail lopen vond Bertus niet zo'n goed idee, dus besloten we om direct naar Limburg te rijden en dat Moniek mij in Stein uit de auto zou zetten. Zij naar het hotel met de auto en ik lopend een route van 30 km door het mooie Limburgse land.

Paulien, Rianne en Michel hadden zich ook ingeschreven en waren toch ook maar afgereisd naar het zuiden om een alternatieve marathon te lopen. Michel had een route van 38 km uitgezet, beginnend in Mechelen, deels over het laatste stuk van de HLM tot aan het Drielandenpunt. Toch nog een beetje marathon. Ik mocht meelopen met hen en zo begonnen we 's zondags om 10.00 uur met de route. We hadden verwacht om meer alternatieve hardlopers te zien en dat gebeurde ook. Prachtige uitzichten, zon, 13 graden en om de 10 km Moniek met de catering. Ideaal.

Bospaadjes, singletracks, over een golfbaan, weiland, net een echte heuvel-op-heuvel-af marathon. Uiteindelijk hebben we 39 km en 850 hm gelopen deels door België. En, natuurlijk, na de finish Limburgse vlaai en koffie. Die HLM komt volgend jaar misschien wel. Dan gaat hij weer, in tegenstelling tot nu, van het Drielandenpunt naar Maastricht. Dat scheelt een paar hm. Helaas is de Sallandtrail 2.0 inmiddels ook afgelast. Hopelijk is de coronacrisis snel voorbij en kunnen we weer wedstrijden lopen en trainen daarvoor. Ik had in de volgende Duurloper een mooi verslag willen zetten over mijn Kathmandu Marathon, maar ja, maar ja...hopelijk volgend jaar.

Ron Höfte



Emotioneel vet hoogtepunt,
Alpe d'Huez 2015.
3x hardlopend de Alpe d'Huez op
voor KWF en mijn moeder.

Alex Bode

Hier ben ik met mijn beste vrienden
Kjersti in 2018 at the NY Marathon
finish.
Ons eerste marathon!
Het was top!

Cristina Tolomeo



Op weg naar de finish samen met een van mijn dochters van mijn eerste (en enige) marathon, april 2018 in Enschede.

De foto is niet alleen memorabel vanwege het volbrengen van mijn eerste marathon maar staat ook voor de periode die er aan voorafging: samen met een groep LAAC-maatjes trainen voor een gezamenlijk doel! Er zijn nieuwe vriendschappen ontstaan en daar ben ik nog elke dag blij om.

Bianca Menderink



Nadat ik in 2015, na twee mislukte hele triatlons door verkeerd sportvoedingsadvies, afscheid had genomen van de triatlonsport kroop het bloed toch waar het niet gaan kon. Puur voor de lol en met de helft aan trainingsuren besloot ik mij in 2018 nog één keer aan de "hele" te wagen. En ondanks het gebrek aan trainingsuren werd dat mijn mooiste finish ooit. Ieder moment van de race genoten. En de vieze nasmaak van 2015 weggespoeld. Samen met mijn oudste zoon Fynn over de eindstreep in Almere. Mission accomplished.

Erik Lentfert





Dit was indertijd mijn 2e marathon en het zou mijn snelste tijd ooit worden (3.19.53). Daarnaast vind ik het wel een stoere foto met het Rijksmuseum op de achtergrond.

Bob Alfrink

Bijgaande foto is voor mij wel een foto dat weergeeft waar LAAC voor staat: Samen naar een doel (prestatie) toewerken met behulp van goede trainingen, waar plezier en prestaties hand in hand gaan.

Clemens Meuleman





Mijn 1e Wiezoloop (2012) op de finishstreep heb ik daar, na een sprint Gerrit Bultman eruit gelopen. Toen had ik een voor mij knappe prestatie geleverd en daar was ik trots op.

Daniel Visscher



Mede door Monique lid geworden van LAAC waar ik ook weer zoveel nieuwe mensen heb mogen leren kennen. Super gaaf! En ook leuk om dan samen met elkaar naar de start te gaan en elkaar op te wachten bij de finish. Maar toch deze omdat hand in hand de blijheid en het harde werken er vanaf straalt in mijn eigen stadje Oldenzaal. Met op dat moment mijn pr. Gewoon een heerlijk gevoel.

Groetjes Debby Hoffmann-Lansink



Een foto van een heroïsch moment van mij: mijn eerste marathon in 2005 en wel in Berlijn!

Gjalt Gjaltema

Mijn hardloopschoenen.
Ze staan bovenop de kast op me te wachten....

Harry Dessens





Deze foto's zijn van afgelopen zomer toen wij met z'n tweeën in drie dagen de Stubaier Höhenweg hardlopend hebben afgelegd.

De foto was op een punt waar we uitzicht hadden op een gletschermeer, een echt cadeautje na een zware klim hardlopend omhoog :-)

Bob Gosemeijer en Dione Scheuten





De leegte (11.00 uur, zondagochtend) geeft de Corona-omstandigheden weer. Anderhalve meter tussen loopmaatjes in, die trainen voor..... ja wat eigenlijk? Fit blijven als hoogste prioriteit.

Bart Vos



Deze foto is door mijn broertje in het Vondelpark genomen tijdens de marathon van Amsterdam in 2016. Hij stond daar, samen met mijn ouders, een paar kilometer van de finish in het legendarische Olympisch Stadion, maar vooral ook dichtbij het huis waar ik ben opgegroeid, mij toe te juichen. Doordat Amsterdam bekend terrein is heeft deze marathon altijd iets speciaals voor me. Overigens was ik maar wat blij met dit mooie startnummer.

Met 3 uur en 26 minuten werd het tot op heden mijn op een na beste marathon.

Joram Hoekman



Mijn laatste marathon in het jaar dat ik 50 werd.

Huub van Langen

En mijn eerste marathon in 2007, het jaar dat ik 45 was. De marathon van Enschede, een week daarvoor was de marathon van Rotterdam tussentijds gestopt in verband met de hitte. Ook in Enschede was het zeer warm. Ik moest en zou van mezelf onder de 4 uur finishen en dat lukte in 3:59:nogwat. Met dank aan de pacers (waaronder Gerry, maar die kende ik toen nog niet). Ik kreeg de smaak te pakken en de volgende (officiële) marathons waren altijd sneller.

Anja Ligthart





Rivier crossing bij de La Chouffe Trail.
Een speciale trail met een heerlijk biertje
na afloop.

Benno Benneker



Eén van mijn meest memorabele
loopfoto's. Hij is genomen in juli
2014 tijdens de halve marathon
van Bedoin naar de top van de
Mont Ventoux, 21,6 km met
1620 hoogtemeters. Erg zwaar!
Het parcours, normaal vol
met wielrenners, was geheel
verkeersvrij. Na vele keren de
route te hebben gefietst was dit
een gave ervaring.

Nico Langeslag



Ik heb veel hardloophfoto's en als er een rode draad is dan is het wel dat ik er altijd uit zie alsof ik volledig uitgeput ben of op zijn minst sikkeneurig. In de hele lijst was er maar één foto te vinden waar ik echt vrolijk ben. Dat is bijgevoegde foto. Voor de duidelijkheid dit is de finish van mijn slechtste marathon waar ik heel veel heb moeten wandelen en bijna drie kwartier boven mijn streeftijd binnen kwam. Dit contrast maakt deze foto voor mij bijzonder.

Anton Stoorvogel



Finish Valencia Marathon 2019

Henry Breukelman



Over de finish komen in Valencia, een mooie foto willen maken met de zojuist verdiende medaille en niet doorhebben dat een andere LAAC'er (Rutger in dit geval) ook net gefinisht is. Dat Rutger het superzwaar had gehad onderweg en puur op karakter was gefinisht, maakt de foto alleen maar gedenkwaardiger (al is de foto vooral ontzettend grappig).

Gerry Visser

Finishen na mijn eerste marathon en dan opgewacht worden door mijn familie!!!!

Jorieke Diepenmaat





Hier een foto van mij vlak voor de finish van mijn eerste en tevens snelste halve marathon (de halve van Hengelo 2018)

Marlies Hemmer

Een legendarisch loopmoment. Deze foto is gemaakt tijdens de halve marathon van Enschede in 2012, die ik heb gelopen in een tijd van 2.06.09. Het waaide, het regende, de zon scheen, er kwam nog een hagelbui langs, het weer liet zich van alle kanten zien.

Twee weken voor Enschede liep ik de halve marathon van Hengelo in 2.06.08, het was toen druilerig en grijs weer.

Een verschil van 1 seconde, lekker consequent!

De tijd van 2012 was een nieuw PR, dat ik in 2019 heb verbeterd naar 2.05.46.

Monique Grefthuis





Finish van mijn eerste marathon; de Twente-marathon in 1993.
De sintelbaan in het Diekmanstadion, geen dranghekken, mijn broer die mij een bos bloemen in de handen drukt. Pure nostalgie. Het smaakte in elk geval naar meer...

Martin Steenbeeke



Winst bij de FBK dubbele mijl :)

Niels te Pas



Deze foto is genomen in de zomer van 2019 in Mallorca waar ik ondanks de warmte 40 graden en tijdens onze vakantie toch de moeite heb genomen om 15 km hard te lopen.

René Kuiper



On top of the world!
Aletsch Halbmarathon 2019

Paulien van Bruggen



Deze foto is gemaakt in de bergen van Schöppingen, net over de grens in Duitsland. Ondanks dat ik een hekel heb om te lopen op een bevroren of besneeuwde ondergrond, was het toch een fantastische ochtend.

Rianne Vossers

Paar jaar geleden, maar wat een mooie tocht.

Rian van de Weg





Alex met de fiets in het FBK heeft mij de gehele wedstrijd in Hengelo mentaal ondersteund.

Rian Ottenhof



Op deze foto ben ik in Wertheim, bijna bij de finish van de 100km Taubertal in 2018. De laatste 30 km van die wedstrijd gelopen met behoorlijke maagproblemen. Weinig binnen kunnen houden. Hier lijk ik nog een aardige snelheid te hebben, maar de finish was om de hoek, dat scheelt. Het tempo daarvoor lag gemiddeld op 9 km per uur. Zo moe, zo in een trance gelopen maar zo trots en blij dat ik toch kon finishen. En dat is het mooie van hardlopen : de voldoening ervaren. En daarna tot ridder van Rothenburg geslagen te worden.

Ron Höfte



Bijgaand mooie foto met toestemming van Els en Martine (uiteraard). Voor mij betekent deze foto: na twee keer in korte tijd een operatie aan mijn pols eindelijk weer hardlopen met mijn hardloopmaatjes. Heerlijk en gezellig!!

Leonie Postma



Deze foto is van de halve marathon van Hengelo van vorig jaar. Ik was in de voorbereiding op de marathon van Enschede en dit was mijn test om het tempo voor de marathon te bepalen. Dat ik deze tijd zou lopen had ik nooit verwacht en het is nog steeds mijn mooiste hoogtepunt.

Peter Paul Slot



Hier ben ik met Cristina Tolomeo en Maria in Oslo na de halve marathon!

Kjertsi Bugge



Mijn mooiste hardlooffoto is deze van de Hulsbeekcross in 2017. Ik deed met Daisy aan de canicross mee, het weer was heerlijk, de zon scheen, vers gevallen sneeuw en een top georganiseerd evenement van Laac. Wij waren 2e. Iets waar we trots op zijn. Nu is Daisy een oud vrouwtje die geniet van haar pensioen.

Isabelle Mensink



De Conwy Half Marathon in 2017

In april 2017 is mijn vader overleden dus moest ik hem missen bij deze bijzondere halve in zijn geboorteplaats. De rest van mijn familie was wel aanwezig. Ik heb € 800 opgehaald voor mijn vaders favoriete goede doel.

Alison Madocs



Deze foto is op de top van de Alpe d'Huez genomen. Hardlopend omhoog gegaan. Fantastische ervaring en herinnering aan een periode waarin ik in topconditie was : -)

Bert Mol



Een mij dierbare hardloophfoto, gemaakt op de Lonnekerberg tijdens de Hoge Lage Torenloop van 2015. Mooi qua compositie, (herfst)sfeer, en met twee leuke dames waarmee ik menige gezellige training en wedstrijd gelopen heb (en nog steeds doe). Top!

Joop Vriend



Mijn eerste marathon tijdens die hele warme editie van Enschede in 2018.
Het was zo zwaar ... maar bij de finish wachtte mijn moeder.

Jolijn Ehringfeld



Hardlopen kan altijd! #noexcuses. Of niet?

Ik had de leukste reden om te stoppen met hardlopen. 1 maart, gewapend met een bidon met sportdrank, ben ik bevallen van onze prachtige dochter Juul.

De bevalling was als de laatste 6 kilometer van de marathon. 'Even' doorbijten, dan ben je er bijna.

Nu keurig netjes wachten op groen licht om weer te mogen starten met hardlopen.

Daar zijn OOK schema's voor ;-)!

Dus, mocht je me hebben gemist,
I'LL BE BACK ON TRACK/WEG!

Jolijn



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



Fysiotherapie bij hardlooplessures | Looptechniek
Beweeganalyse BeweegLab | Revalidatie

NIEUWE LEDEN:

SLUITINGSDATA

KOPIJ 2020

13 juli

12 oktober

7 december

Laura Bomers	Eibergen
Kyra Froeling	Weerselo
Jan-Willem ten Heuw	Enschede
Joram Hoekman	Enschede
Debby Hoffman-Lansink	Oldenzaal
Danielle Hurenkamp	Deurningen
Gerwin Jansen	Oldenzaal
Anigie Nijhof-Hammerman	De Lutte
Marc Olde Scholtenhuis	Oldenzaal
Minke Rutten	Enschede
Lidwien Siemerink	Oldenzaal
Anouk Spiele	Oldenzaal
Alex Stienstra	Enschede
Milan Veenstra	Enschede
John Wiggemans	Oldenzaal

COLUMN

De doorloper

door Gerry Visser - redactie



GEZOND VERSTAND

Natuurlijk wisten we het al: maar wat is hardlopen toch een geweldige sport. Je kunt het overal en altijd doen, en je kunt het (hoera!) gewoon blijven doen in tijden van crisis. Sterker nog: het is van groot belang om actief te blijven, want hoe fitter je bent, hoe hoger je weerstand en hoe beter je bestand bent tegen het enge virus dat overal rondwaart.

Sorry, die laatste zin had ik beter anders kunnen formuleren. 'Hoe fitter je bent, hoe hoger je weerstand en hoe beter je bestand bent tegen mogelijke ziektes'. Dat was altijd al zo, en daar is niets aan veranderd. Maar nu 'ziekte' is vervangen door 'het enge virus dat overal rondwaart', worden veel mensen bang gemaakt om naar buiten te gaan, en echt niet alleen in landen waar een streng lockdown-regime heerst. Ook in Nederland was het een tijdje geleden raak: je zou als je buiten fietst of hardloopt veel meer dan 1,5 meter onderlinge afstand moeten houden, aldus onderzoekers van TU Eindhoven. Zelfs tien meter zou niet genoeg zijn. Het gevolg? Mensen durven niet meer samen te lopen en erger nog: durven soms helemaal niet meer te lopen en blijven maar liever binnen. Buiten is het immers best gevaarlijk. Want ja, de paden zijn soms erg smal en je moet elkaar toch passeren.

Gelukkig werd het bericht (dat massaal gedeeld en verspreid werd) al snel genuanceerd door andere wetenschappers. De kans dat je besmet raakt door achter iemand te lopen of iemand in te halen, was en is uiterst klein. Al helemaal als die ander gewoon gezond is en niet loopt te niezen of te proesten. Ga bij jezelf maar eens na: hoe vaak is het je gebeurd dat een andere loper je recht in je gezicht hoestte of proestte? Mij nog nooit, eerlijk gezegd.

Juist nu, in deze dagen, is het superbelangrijk dat je fit blijft. Daarom is het ook superbelangrijk dat je lekker blijft lopen. Doe je dat het liefst alleen: helemaal goed. Maar mis je je loopmaatjes, mis je de gezelligheid, en mis je de uitdaging (zeker tijdens tempotraining): spreek dan gewoon met iemand af (gepaste afstand houden is echt niet zo moeilijk) of laat je partner en/of kind(eren) meelopen of meefietsen. Wel zo leuk, wel zo gezellig en het daagt je uit net wat meer te doen dan anders. Dus: diepgaan en een superprestatie leveren wordt nu even niet aangeraden, want dat gaat juist ten koste van je weerstand, en dat wil je niet. Maar niemand zegt dat lopen niet leuk, niet gezellig of niet uitdagend mag zijn. Gebruik daarbij je gezonde verstand en volg de regels, maar laat je niet onnodig bang maken. Juist om gezond te blijven.



GROEP PAULINO EN JOOP

Sinds half maart zijn er geen trainingen meer vanuit LAAC. Het voelt als veel langer. Als leden van een hardloopervereniging zeggen we tegen anderen vaak dat hardlopen helemaal geen eenzame bezigheid is/hoeft te zijn. Dat de gezamenlijke trainingen hartstikke gezellig zijn! En dat je je in zo'n groep aan elkaar kunt optrekken. Dus wat missen we dat nu!

Om toch nog wat contact te hebben en mensen te motiveren tot het doen van intervaltrainingen (die doe je simpelweg uit jezelf niet zo gemakkelijk), geven we de geplande training van elke week door via de Whatsapp-groep. Een enkeling vraagt om een schema of tips voor opbouw na een blessure. Zo is er toch nog wat verenigingsgevoel.

Het gebrek aan wedstrijden vind ik (Joop) zelf ook best lastig voor de motivatie. Je doet je trainingen, maar waarvoor precies? "Onderhoud", is dan meestal het antwoord. Maar tot hoe lang? Om mezelf uit te dagen heb ik een 'Corona Challenge' gelopen: een Strava-segment van 3 km. Pittig, maar ook wel lekker om weer eens zo diep te gaan. Als jij ook een virtuele wedstrijd zoekt dan is de 'Virtual Tukker Run' wellicht een idee. Eén van de drie routes is zelfs het ons bekende rondje rondom het Hulsbeek.

Tot slot zou je deze periode kunnen aangrijpen om eens wat anders te doen. Probeer bijvoorbeeld eens HIIT (High Intensity Interval Training) of ga rigoureus werken aan je looptechniek of ademhaling. Zelf ben ik bijvoorbeeld aan het experimenteren met 'minder ademhalen' en alleen door mijn neus (rustige duurloop). Dit naar aanleiding van het boek Zuurstofwinst (Uitgeverij Lucht).

Kortom: blijf jezelf prikkelen en uitdagen. Succes!

GERRY, NICO, MARCEL EN GJALT

Groep 2 dinsdag en Groep 2 en 3 donderdag

We hebben de lopers van onze groepen voor deze coronatijd geadviseerd om vooral actief te blijven, ook al zijn de trainingsdoelen komen te vervallen. Fysieke gezondheid draagt immers bij aan een hogere weerstand en mentale weerbaarheid. En dat kun je goed gebruiken in deze tijden met veel binnen werken, een heel andere manier van leven en eventuele zorgen om gezondheid en financiën. Natuurlijk kun je je – in het kader van onderhoud – vooral richten op het doen van duurlopen, maar voor de variatie hebben we (met dank aan Gerry) ook twee vierweken-schema's gedeeld. Eén met de focus op wat kortere afstanden (met korte en lange intervallen) en één op de wat langere afstanden (intervaltraining gecombineerd met tempoduurlopen). Je kunt op die manier – al naar gelang je voorkeur – ook wat intensievere trainingen doen. De schema's zijn te vinden op de LAAC-site onder trainingen, schema's, en uiteraard ook te verkrijgen via de trainers.

Maar onze vereniging is natuurlijk meer dan alleen hardlopen. Via Whatsapp en de sociale media wordt al het nodige gedeeld en besproken. Om elkaar ook te zien en te spreken, hebben we afgelopen week – op een woensdagavond – met de dinsdaggroep een ZOOM-meeting gehad. Erg fijn om te horen hoe het met iedereen is en hoe iedereen zich door deze lastige periode heen weet te werken. Er zijn gelukkig geen zieken in de groepen en het smaakte zeker naar meer.

Hopelijk kunnen we elkaar over niet te lange tijd gewoon weer zien en ontmoeten (en samen trainen!) als de maatregelen weer wat soepeler worden. Maar voor nu: blijf gezond, blijf lekker lopen en houd nog even vol!



BART EN HUUB

Begin maart werden we geconfronteerd met de Coronacrisis. De lopers uit onze groep zaten net in hun zwaarste weken voor een halve of hele marathon. De gezondheid van de lopers was onze eerste zorg, dus hebben we meteen de lopers rust geadviseerd. Met 80-120 km's per week ben je meer vatbaar voor virussen, vandaar.

Voor de maand april hebben we een schema gemaaild waarbij de nadruk op onderhoud kwam te liggen. We laten het halfjaarschema varen. Onderhouden betekent in dit geval een Duurloop 1 van max 90 minuten, een Duurloop 2 van 60 minuten en een intervaltraining over korte afstanden: 200-1000 meter, alles nog extensief.

Na de persconferentie van 21 april weten we hoe de komende maanden eruit gaan zien wat betreft trainen in clubverband en het hardlopen van wedstrijden. We zullen hierop ons schema voor de komende maanden baseren. Als er zicht komt op wedstrijden zullen we dit verwerken in de schema's en deze weer gaan uitbreiden. Waarschijnlijk zullen we dan een dinsdagavond gebruiken voor een zgn. 0-meting. Een 5km-wedstrijd en dan in de vorm van het tijdrijden bij het wielrennen. Met deze uitslagen kunnen we hopelijk dan weer specifieker gaan trainen voor de wedstrijden in het najaar??





HERMAN

Het leven van een trainer in het 'Coronatijdperk' en trainingsstage Mallorca

Wat gebeurt er met een trainer, die (naast een werkweek van 40 uur) normaal vier avonden per week training geeft, als alles stil komt te liggen.

Even een terugblik:

Februari 2020

Maandag: Ik ben bezig met het startveld samen te stellen voor de Enschede Marathon. Het 'topveld' begint al aardig vorm te krijgen. Ik heb inmiddels acht dames en heren die minimaal IAAF Bronze Label hebben, gecontracteerd. Tevens ben ik in onderhandeling met een aantal atletenmanagers wier atleten de limiet voor Tokio nog moeten lopen.

Dinsdag: Baantraining AC TION

Woensdag: Training ASV Athletics Nijverdal

Donderdag: Baantraining LAAC

Vrijdag: Baantraining FBK Clubclustering

Zaterdag: Naast het startveld voor de Enschede Marathon is het weer tijd om de vierwekelijkse schema's te maken voor mijn lopers.

Zondag: Verder met de schema's maken.

Maart 2020

4 maart: het is weer tijd voor onze jaarlijkse trainingsstage in voorbereiding op de diverse voorjaarswedstrijden.

Dit jaar gaan we met zestien mensen naar Mallorca.

De eerste coronaperikelen zijn al zichtbaar: we geven elkaar geen hand meer en er lopen al mensen met mondkapjes op het vliegveld. Bij aankomst op Mallorca is er nog niets van de coronaperikelen te merken. We gaan met twee busjes richting ons verblijf, waar we tien dagen mogen verblijven.

Nadat we ons gesetteld hebben, wordt de omgeving verkend. Naast de duurlopen worden er uiteraard ook baantrainingen gedaan. Het is heerlijk weer en tussen de trainingen door wordt er natuurlijk ook uitgerust. Nog steeds geen coronaperikelen te bekennen. Wel krijgen we berichten uit Nederland dat er al veel wedstrijden worden afgelast.



Op 13 maart is het tijd voor de laatste baantraining. Oeps, corona heeft ook Mallorca bereikt, het gaat nu heel erg snel. De baan zit dicht, bij de supermarkten is het heel erg druk, er wordt flink gehamsterd. De laatste training doen we dan maar op de weg, we hadden een mooi rondje van ca. 2 km gevonden en doen dus hier maar een aangepast programma.

Zaterdag 14 maart

Tijd voor de terugreis. Het huis wordt bezemschoon opgeleverd en we vertrekken naar het vliegveld. Het is er erg rustig, maar gelukkig gaat onze vlucht naar Eindhoven gewoon door. Ondertussen krijg ik een appje van de Enschede Marathon, dat deze ook niet doorgaat. Dat zat er al aan te komen, maar is een flinke domper. Waarvoor hebben we nu getraind?

Zondag 15 maart

Ook de Woolderesloop is gecancelld, dus ik heb zomaar een zondag vrij. Alle trainingen zijn eveneens gecancelld, dus ik ben ook alle avonden vrij. Gelukkig moet ik nog wel een aantal PVB's voor de trainerscursus in Doetinchem beoordelen en moet ik de afronding doen van de trainingsstage, dus ik heb nog wel wat te doen. Ondertussen horen we dat een groep triatleten die ook op Mallorca zaten, niet terug mogen vliegen, zij zijn gekluisterd aan hun hotelkamer.

Dinsdag 17 maart

Bij ons op het werk wordt besloten dat we indien mogelijk thuis moeten werken. Verder mag ik in de oneven weken niet op het werk verschijnen, in de even weken alleen indien noodzakelijk.

Zondag 22 maart

Het werk droogt op. Ik heb behoudens een aantal schema's en wat werk voor de Atletiekunie, geen trainingen, clinics etc. Gelukkig hebben we een grote tuin en is er nog wel wat werk te doen, ook wordt de schuur opgeruimd en de overtollige spullen worden afgevoerd naar de vuilstort. Het lijkt erop dat meerdere mensen aan het opruimen zijn geslagen, er staat een lange file voor de ingang van de vuilstort.

18 april

Inmiddels zit ik dus al vier weken thuis. Er komen mondjesmaat aanvragen binnen voor schema's. Ik heb wel contact met de lopers, via mail en app. Dit weekend is het weer tijd voor de schema's, dus ik kan me weer lekker uitleven, maar wat zet ik nu op een schema als er geen wedstrijdoelen zijn? Ik probeer er creatief mee om te gaan, laat de lopers zelf een fictieve wedstrijd lopen, en verder vervang ik de baantrainingen door intervallen op de weg of in het bos. Hopelijk kunnen we vanaf juni weer samen op de baan trainen en worden er vanaf september dan weer wedstrijden gelopen. We gaan het allemaal meemaken. Ondertussen blijven we zoveel mogelijk thuis en lopen onze rondjes solo.

Blijf gezond!

Herman Moelard



VAN DE JURY

door Hans te Nijenhuis



HET NIEUWE WEDSTRIJDREGLEMENT

Normaal gesproken is rond deze tijd het wedstrijdseizoen in volle gang en zou deze column waarschijnlijk over de Enschede Marathon gegaan zijn. Maar dit zijn geen normale tijden. Het geeft nu wel de ruimte om een update te geven over een aantal wijzigingen in het nieuwe wedstrijdreglement. Voor de liefhebbers: Het Wedstrijdreglement 2020/2021 is te downloaden van de website van de Atletiekunie.



De opvallendste verandering is de naamswijziging van de internationale bond. De IAAF gaat voortaan door het leven als World Athletics (WA). Daarbij sluiten ze aan bij een trend die een aantal jaar geleden is ingezet na het faillissement van de Britse atletiekbond. De heropgerichte bond koos als nieuwe naam UK Athletics. Veel meer dan het vergroten van de herkenbaarheid van de naam gaat er niet schuil achter deze wijziging.

De oudste categorieën junioren worden in overstemming met de internationale aanduidingen nu niet meer Meisjes en Jongens Junioren A en B genoemd, maar Vrouwen en Mannen U20/U18. Voor de categorieën Junioren C en D blijft de naam zoals die was.

Spelregeltechnisch verandert er niet veel. Wel zijn er een aantal aanpassingen van de regels, zodat deze weer in overeenstemming zijn met de praktijk en de voortschrijdende techniek. De regels zijn gelukkig ook wat menselijker geworden. In het verleden was assistentie door juryleden aan atleten strikt verboden, daaronder viel ook de hulp die je bood als jurylid om een geblesseerde atleet te ondersteunen naar de medische hulp. Nu is deze vorm van assistentie wel toegestaan.

De Nederlandse bijdrage aan de regelwijzigingen heeft betrekking op het meten van de hoogte bij (polsstok)hoogspringen. Bij de FBK Games was het al goed gebruik om, na breuk van een lat, de hoogte van de nieuwe lat te controleren. Met name bij polsstokhoogspringen gebeurt het nog wel eens dat een atleet een lat breekt door van grote hoogte op de afgeworpen lat te vallen. De nieuwe lat kan een andere doorbuiging hebben en moet daarvoor de afwijking in hoogte worden gecorrigeerd.

Blijkbaar was dat strikt genomen niet noodzakelijk bevonden. Met de regelwijziging wordt dat dus verplicht.

De elektronische haas, tijdens de afgelopen ALV nog onderwerp van discussie, is nu ook opgenomen als officieel toegestaan hulpmiddel. Reglementair wordt dit hulpmiddel omschreven als “elektronische lichten of een soortgelijk om in een race de voortgangstijden aan te geven”. Ook het doorgeven van tussentijden vanaf het wedstrijdterrein (Jos Hermens deed het al jaren) mag nu.

Tot slot nog een leuke, en zeker toepasbare regelwijziging voor ons: Cross-countrywedstrijden mogen nu ook officieel – behalve met een startrevolver – gestart worden “met een kanon, een luchthoorn of een soortgelijk middel”. Bij veel wedstrijden in natuurgebieden was het al een eis van de terreinbeheerders dat er geen luide knal klonk, maar een fluitje. Het moet natuurlijk wel een duidelijk signaal zijn. Het gebruik van een langgerekt signaal leidde eens tot verwarring bij de deelnemers: “Was dit nou het startsignaal?” Iedereen bleef staan waarop de scheidsrechter de deelnemers vriendelijk verzocht toch maar eens van start te gaan.

Hans te Nijenhuis

WEDSTRIJDUIITSLAGEN

23 februari 2020

3e Woolderesloop Hengelo 5,1 km

Wilfried Nijhuis21:38
Monique Kropmans24:14
Hannie Gijlers25:17
Dick Zeedijk25:48
Ge Borgerink29:20
Harry Dessens43:49

10 km

Pascal Butterhoff38:40
Christian Hollanders40:00
Hans Dat42:50
Claudia Hilboldt43:40
Rene Roelofs44:20
Remon Koehorst46:50
Wilfried Kroeze47:10
Carlijn Huisjes48:00
Daniel Visscher48:20
Wouter Lindemann54:30
Linda Mateboer55:00
Gerrit Bultman55:00
Rita Doesburg57:40
Talitha Huisjes58:30
Jacoline Huisjes1:00:40
Isabelle Mensink1:03:50
Ans Waleczek1:03:50

15 km

Mark Saathof53:31
Remco Siers59:15
Joop Vriend1:01:45
Ingrid Prigge1:01:45
Clemens Meuleman1:04:45
Bart Vos1:07:15
Rene Kuiper1:12:00

Henk-Jan Hoekstra1:14:00
Albert Jansen1:14:57
Olaf van der Sar1:17:00
Erwin Hoving1:18:15
Harry Bossink1:20:00
Eddy van Essen1:26:00
Herman Holterman1:30:45
Elly Buyvoets1:31:30
Wim Buyvoets1:31:30
Susanne Wannee1:36:00

1 maart 2020

NK cross, Noordoostpolder 2,5 km

Niels te Pas08:21

1 maart 2020

Halve van Vroomshoop 10 km

Jacoline Huisjes58:59

21,1 km

Carlijn Huisjes1:52:54

Cani 5 km

Claudia Hilboldt22:03

Theo Huisjes37:42

1 maart 2020

Achtkastelenloop Vorden 21,1 km

Gerwin Jansen1:34:26

Renate Jansen2:00:42

Erwin Hoving2:01:07

Hugo Kok2:07:38

Robert-Jan van Scherpenzeel2:12:45

30 km

Richard Loendersloot1:53:15

Mark Saathof1:54:07

Joop Vriend2:04:53
Marcel van Wilpe2:11:27
Joram Hoekman2:25:42
Anton Stoorvogel2:39:19
Debby Hoffmann2:56:47
Han Lansink3:08:40
Bob Alfrink3:08:41
Monique Grefthuis3:08:49

7 maart 2020

Bovenbergcross, Goor 5 km

Michel van der Heide20:01

Dick Ramerman25:07

Anja Hofman26:03

Diana Luijrink26:34

Hannie Gijlers27:59

Ineke Visser28:14

10 km

Martijn Oonk52:05

Mark Saathof40:21

Claudia Hilboldt48:02

Hans te Nijenhuis52:05

8 maart 2020

Schagen, Den Helder 25 km

Henk-Jan Oostendorp2:16:41

18 maart 2020

Renmaaran marathon

Schoonoord 42,2 km

Bauke van der Loon4:16:21

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!



WEDSTRIJD UITGELICHT: de Virtual Tukker Run

Momenteel zijn alle hardloopwedstrijden afgelast. Om jezelf toch uit te kunnen dagen, worden overal in het land challenges en virtuele wedstrijden bedacht en georganiseerd. Zo ook in Twente, waar je bijvoorbeeld mee kunt doen aan de 'Virtual Tukker Run'.

Er zijn verschillende mogelijkheden voor deelname. Zo kun je als recreant tussen 15 april en 31 mei een totale afstand van 10 kilometer lopen waar en wanneer je maar wilt, eventueel in twee of drie sessies. Wanneer je dat hebt gedaan, en je hebt je ingeschreven, krijg je een fraaie medaille thuisgestuurd. Het maakt niet uit hoe hard je loopt, zo lang je de afstand maar volbrengt.

Er is echter ook een wedstrijdklasse. Op drie mooie locaties in Twente, te weten Hof Espelo, in het Springendal en rond het Hulsbeek (inderdaad, ons zomerse 5km-rondje rond de vijver), is een 5 kilometer lang parcours uitgezet en met gps-coördinaten vastgelegd. Voor diegenen die dit parcours het snelst lopen, zijn er heuse prijzen te winnen. Als ultieme uitdaging kun je alle drie de routes lopen. De drie tijden worden vervolgens bij elkaar opgeteld en ook hier geldt dat de snelste wint.

Je kunt je inschrijven via een inschrijfformulier. Vervolgens loop je één, twee of drie keer een 5 kilometer en registreer je je loop op een hardloopapplicatie zoals Strava of Runkeeper. Publiceer je bewijs (finishtijd én hartslag) onder vermelding van #VTR2020 op Facebook, Twitter of Instagram, en het wordt geregistreerd.

Voor recreanten geldt dat ze hun mooiste foto(collage) van de loop onder vermelding van #VTR2020 op Facebook, Twitter of Instagram kunnen publiceren. Hier wordt de mooiste selfie beloond, er is geen tijdregistratie. Lever je een selfie of een screenshot van je loop aan, dan ontvang je een mooie medaille.

In alle gevallen kost meedoen 10 euro. Het is daarbij goed te weten dat de opbrengst van de loop bestemd is voor een goed doel: de Stichting Twentse WensAmbulance Oost-Nederland.

Kijk voor meer informatie op virtuالتukkerun.nl.

