



**NONSTOP
RUNNING**
www.nonstoprunning.nl

alles voor de (hard)loopsport
shop & online



13e editie
Zondag
3 oktober
2021

**STICHTING HALVE MARATHON
OLDENZAAL**



PostNL
Port Betaald

LAAC
TWENTE
LANGE AFSTAND
ATLETIEK CLUB

2021
DUURLOPER



REDACTIE

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

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 2021

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

IN DEZE DUURLOPER

Van de voorloper	3
Van de bestuurstafel	5
Van de redactie	5
De Loopster	6
The Big Seven	10
NN Mission Marathon	14
Looproutes	17
De Doorloper	33
Toffe schoenen	37
Solo maar niet alleen	38
Hardlopen doe je met	41
Van de jury	43
Technische commissie	44
Trainer worden?	45
Ready for Take-off	46
LAAC'ers aan de kook	47
Wedstrijd uitgelicht	48



Opgericht 18 oktober 1984
Aangesloten bij de Atletiekunie

LAAC DUURLOPER

Nummer 1 | mei 2021 | verschijnt 5 keer per jaar

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



We zijn nu alweer meer dan een jaar onderweg met corona. De eerste lockdown duurde van half maart waarna we in juni weer, met beperkingen, de trainingen konden opstarten. De tweede lockdown begon in oktober en duurt nog steeds voort. Ons geduld wordt wel op proef gesteld! We hopen nu in mei weer te kunnen beginnen en dat is maar goed ook, want ik zie aardig wat lopers die wat motivatieproblemen hebben. Ook behoorlijk veel blessures trouwens.

Van sommige leden horen we dat we best eerder weer met trainingen hadden kunnen beginnen. Maar het blijft lastig. Als de gemeente Hengelo je adviseert om niet met meerdere groepjes van vier tegelijk op de baan te trainen, wil je zo'n advies niet zomaar in de wind slaan. Bovendien hebben wij maar één tijdslot op de baan en we willen niet een deel van de leden de kans geven op de baan te trainen terwijl andere leden die kans niet krijgen. Buiten de baan is de formele regel nog steeds met maximaal twee mensen samen te trainen. Als vereniging willen we niet doelbewust de grenzen opzoeken maar onze verantwoordelijkheid nemen. Dan blijven er weinig mogelijkheden over. Qua wedstrijden is het de vraag of de baanwedstrijden met MPM in juli niet te vroeg komen, maar ik hoop dat de baaninstuif in september en de Halve van Oldenzaal in oktober fantastische evenementen gaan worden. Ook hebben we een aantal andere leuke plannen die we hopelijk kunnen realiseren.

Gelukkig kan ik de boel via Strava nog een beetje in de gaten houden. Ik zie velen van jullie er toch regelmatig op uit trekken voor serieuze intervaltrainingen of om gewoon een uurtje lekker te lopen. Wie het gestructureerd wil doen, wordt door de trainers van schema's voorzien. Maar velen lopen ook lekker een paar keer per week een rustig rondje. In deze rare tijd is lopen een mooie uitlaatklep waarmee je jezelf zowel mentaal als fysiek op kunt peppen.

De UT-studenten hadden mij gevraagd voor de virtuele Batavierenrace. Dan sta je best een beetje gek in je eentje in het bos te wachten op het startschot. Toch was er ook wel sprake van enige druk, want je wil natuurlijk niet afgaan tegenover de studenten. Ik bleek een collega te hebben die harder kon lopen dan ik had gedacht (20:08 op 5km), maar gelukkig ben ik de collega die net als ik voor de 10km ging een minuutje voorgebleven. Grappig was de studente die een super tempo liep van 16,5 km/uur maar voor een totale afstand ging van 0.91km.

Voor mij was het uiteindelijk een goede training waarbij ik mooi vlak heb gelopen. Nu aanstaand weekend maar eens zien of ik op het vliegveld een betere tijd neer kan zetten. Wel een gedoe met al die sneltesten, maar je hebt weinig te kiezen qua wedstrijden. Ik heb me daarnaast ingeschreven voor de Veluwezoomtrail begin juli. Een trail is waarschijnlijk eerder mogelijk dan een grote marathon. Voor het najaar zijn er veel marathons gepland. We weten niet wat mogelijk is, maar ik ga me dit weekend inschrijven voor de Berenloop. Daarnaast wil ik jullie snel op de trainingen kunnen verwelkomen; van jullie verliezen op de wedstrijden en samen doorzakken tijdens gezellige feesten. Zo heeft denk ik iedereen van jullie wel een visie/droom hoe we de komende tijden doorkomen. Ik wens eenieder heel veel sterkte in moeilijke tijden en hoop dat jullie dromen een realiteit worden. Het ga jullie goed!

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

Recent hadden we de ledenvergadering. Vorig jaar hebben we die nog net fysiek kunnen organiseren, maar dit jaar was er geen ontkomen aan en moest het online. We hebben een gezonde vereniging maar de coronacrisis hakt er natuurlijk wel in. We kunnen niet wachten om weer trainingen en wedstrijden te organiseren, evenals de sociale activiteiten rond het hardlopen.

Financiën 2020/2021

2020 was voor ons allemaal een bijzonder jaar. Dat geldt uiteraard ook voor de financiën van de vereniging. Waar voorgaande jaren nog gewerkt werd aan het ontkoppelen van de HMO, de invoering van boekhoudsoftware en daarmee het beter inzichtelijk maken van de financiële situatie van de vereniging, lag de begroting in 2020 alsnog op de kop door corona. Wat merken wij als vereniging van corona? Qua trainen en gezamenlijke activiteiten is corona een behoorlijke aderlating, maar qua financiën is corona positief.

Dit komt doordat wij weinig vaste kosten hebben, zoals bijvoorbeeld een eigen kantine of, zoals grote verenigingen, eigen personeel. Bij ons vallen met name de kosten voor trainingsvergoeding en huur lager uit. Zaken als afdracht aan de Atletiekunie, administratiekosten en de Duurloper gaan gewoon door. Ook missen we inkomsten uit activiteiten en klokverhuur.

Tijdens de ledenvergadering hebben we het erover gehad wat met dit geld te doen. Voorstel van het bestuur was om dit geld te reserveren voor een uitgebreide gezamenlijke loopactiviteit zodra dat mogelijk is, en daarnaast 10 euro korting te geven op de 2021 contributie. Van dat laatste is door de aanwezige leden besloten het niet te doen, maar om te kijken of we het geld in kunnen zetten voor 'iets' voor de vereniging. Als er leden zijn met leuke en creatieve ideeën dan horen we het graag. Ook 2021 wordt trouwens weer een bijzonder financieel jaar, in lijn met 2020. Ik hoop echter dat de omstandigheden snel zo zijn dat we weer een 'normale' begroting hebben.



Van de redactie - door Anja ligthart

Later dan jullie van ons gewend zijn, maar we hebben weer een Duurloper gemaakt. Met frisse nieuwe omslag, wij zijn er weer helemaal klaar voor.

Bij gebrek aan wedstrijden en verhalen daarover (niet iedereen heeft dezelfde moed en bewonderenswaardige motivatie als Ron en Joop) hebben we dit keer een oproep gedaan om een mooie looproute met ons te delen. Met als resultaat in het midden van deze Duurloper een uitneembare bijlage met 14 routes. Het lijkt ons een mooi begin om in de volgende Duurlopers telkens een andere route met jullie te delen. Hierbij dan meteen een oproep: blijf routes sturen, uiteindelijk krijgen we dan misschien wel een heus LAAC-routeboekje...

Maar de vooruitzichten zijn gunstig, we mogen binnenkort weer trainen in groepen en de eerste wedstrijden zijn weer gepland. Zelf hoop ik in oktober de marathon van Leiden te lopen. Ingeschreven voor mei 2020, gaat het hoop ik dit jaar wel van start. Als je nog twijfelt: doen! Leiden is leuk, en Leiden verdient LAAC. En ik kan het weten: mei 2018 liep ik deze voor het eerst en het was een feestje.

Voor de nieuwe leden of degenen die ook hun verhaal in de Duurloper willen lezen: maximaal twee A4, paar foto's erbij (in zo hoog mogelijke resolutie) mailen naar redactie@duurloper.nl. Blijf schrijven!



PENEDA-GERÊS
TRAIL ADVENTURE®
33
1st HALF MARATHON
2 STAGES ADVANCED: 2024

ORDMARK
54
1st HALF MARATHON
2 STAGES ADVANCED: 2024

PENEDA-GERÊS
TRAIL ADVENTURE®
The best trails in Portugal.



DE LOOPSTER: BE MEERMAN

“Je kunt chagrijnig weglopen, maar je komt nooit chagrijnig terug”

Door Jon Severijn - redactie

Bé Meerman is deze keer Loopster. Maar hij sribbelt wel wat tegen. Noodgedwongen moet hij afscheid nemen als trainer en hij vindt dat hij, in een soort terugblik, niet op de voorgrond hoeft, omdat hij als trainer naast en achter de atleten staat. Dat hij moet stoppen als trainer komt door de ziekte van Freiberg. Die ziekte zorgt ervoor dat middenvoetsbeentjes broos worden en afbrokkelen, wat pijn veroorzaakt. De aandoening is niet te genezen en er is alleen pijnbestrijding mogelijk. Bé kan nog wel redelijk goed hardlopen, hoewel het met pijn gepaard gaat, vooral op harde ondergrond. Maar die pijn maakt het steeds moeilijker om met de groep die hij traint mee te doen en daarom neemt hij afscheid. Een andere manier van training geven, van de kant, ziet hij voor zichzelf niet zitten. Hij is volgens zichzelf een “praatje & daadje – trainer” en wil niet anderen oefeningen laten voordoen.

Misschien is het Gronings om op deze manier consequent te zijn. Bé komt uit Westerlee, bij Scheemda. Iets van trots blijkt uit de mooi gestileerde plattegronden van Westerlee en Scheemda (waar zijn vrouw vandaan komt) die aan de muur in de woonkamer hangen. In ieder geval is er verschil tussen Groningers en Twentenaren in het gebruik van ‘ja’. Voor Bé is ‘ja ja’ twee keer ja. Maar dat bedoelt een Twentenaar er niet mee. Dat was dus even wennen toen hij naar Enschede kwam.

Via Schöppingen (D) kwam Bé in Enschede terecht. Hij werkte hier (in de techniek) vanaf 1977 voor de NAVO, die er Nike-raketten had gestationeerd. Hij had te maken met een kleine groep van zes mensen, van wie er vier tegelijk nodig waren. Er was daarvoor veel tijd voor breedtesporten en Bé stelt dat hij alles wat hij leuk vond gedaan heeft, vaak ook toernooien met andere NAVO-landen. Hier heeft hij de liefde voor

het alleen sporten ontwikkeld en is hij “een beetje” begonnen met hardlopen. Dat was een sport waar hij zelf verantwoordelijk was voor het resultaat en niet afhankelijk was van teamgenoten. In 1983 vond er een reorganisatie plaats bij de luchtmacht en verviel zijn arbeidsplaats. Zijn vrouw werkte in Enschede en daar vond hij ook een baan, op de UT (toen nog Technische Hogeschool Twente). Hier is hij ondertussen, na tussenstops op andere terreinen, werkzaam als projectmanager onderwijs-ondersteuning en maakt hij deel uit van het onderwijsinnovatieteam. Hij is nu dus vooral bezig met mensen.

Er ligt hier een link met het trainerschap. En ook met (ander) vrijwilligerswerk, waarin hij zijn hele leven actief is. Wat hem daarbij vooral bezighoudt is hoe je doelen bereikt, samen met andere mensen. Dat willen bereiken van doelen,

zowel voor zichzelf, maar ook zeker voor de mensen die hij begeleidt, staat centraal. Hij houdt van het begeleiden van een groep, maar individueel is het nog mooier. Dat kan zelfs inhouden dat hij in de wedstrijd, die het doel vormt van een loper, zelf meeloopt. Hij heeft ondertussen natuurlijk veel ervaring die hij kan inzetten, maar hij vindt het ook gewoon leuk om mee te lopen. Ook belangrijk is het napraten, met voor Bé zelf het zoeken naar het antwoord op de vraag “hoe kom je in iemands hoofd”? Het trainen en begeleiden van loopgroepen kent minder concrete doelen. Hier gaat het meer om welke (trainings)middelen en methoden je inzet. Als trainer benadrukt hij bij trainingen dat je flexibel moet zijn en moet genieten van het hardlopen, dus ook van de trainingen. Deze manier van trainen past goed bij Bé. Hij heeft geen ambitie om te werken met toplopers, waar andere uitgangspunten (kunnen) gelden.

>>>>>



Bé heeft in 1998 zijn trainersdiploma gehaald (les van Herman Moelard, natuurlijk) en is in 2000 begonnen met training geven bij LAAC en RST. Dat is eigenlijk behoorlijk snel nadat hij serieus begon met hardlopen. Zijn eerste marathon was in 1989. Kortere afstanden liep hij in wedstrijdverband weinig. Halve marathons loopt hij wel eens, net zoals crossjes, maar dan vooral als training. In totaal finishte hij in zo'n 111 marathons/ultralopen en de snelste marathon was in 3:31 uur. Die van Terschelling heeft hij vrijwel allemaal gelopen (de eerste niet). Voor hem is het belangrijk om de uitdagingen te zoeken en te kijken wat je als mens kan. Dat betekent de grens opzoeken en bezien "hoe ver je kunt gaan". Al merkte hij al snel na het beginnen met serieus hardlopen dat de voorbereiding zeker zo mooi is als de wedstrijd zelf. Tijdens hardlopen kun je wegdromen. En: "je kunt chagrijnig weglopen, maar je komt nooit chagrijnig terug."

Tegenwoordig doet Bé vooral mee aan trails. Hij vindt het een beetje jammer dat hij daar niet eerder mee is begonnen. Het is veel leuker om te doen, het is genieten van de mooie omgeving. Daar zet hij tegenover dat hij een jaar meedeed aan de crosscompetitie, die ook mooie parcoursen kent, maar waar hij behoorlijk op afknapte door de fixatie van deelnemers op tijden, posities en excuses vooraf voor een eventueel tegenvallende prestatie. Je moet zijns inziens veel meer van genieten uitgaan en "als het niet gaat, dan gaat het niet."

De mooiste loopervaring vindt hij een zevendaagse trailloop in Portugal (Peneda – Gerês), met nauwelijks meer dan een vlaggetje om de paar honderd meter. Iets dergelijks hoopt hij te kunnen lopen in Spanje, als het allemaal mogelijk is met de voet. Gelukkig heeft hij minder last op een zachte ondergrond. Ook de 60km van Texel is een mooie loop, met een combinatie van gezelligheid en prestaties. Een andere aanrader is de Kaisermarathon van Söll. Hij maakt van deelname daaraan een 'driedaagse' met ook gezelligheid voor en na de marathon. En natuurlijk niet te vergeten de Berenloop. Heel Terschelling staat dan in het teken van deze loop. Voor de wat extremere lopen geldt dat de vraag is hoe je dit aan moet pakken. Het wordt in ieder geval een strijd met jezelf. Een mooie uitdaging is ook om te lopen op onbekend terrein, bijvoorbeeld op vakantie. Dat is wel eens misgegaan in de binnenlanden van Zweden, maar hij is niet bang om een "rondje te lopen", zeker met de gps als redmiddel achter de hand.

Grote teleurstellingen qua lopen zijn er natuurlijk ook. Zo had hij hard getraind voor de 100km van Winschoten, met stevige duurlopen van 60km op het Noaberpad, maar moest hij tijdens de wedstrijd na 30km uitstappen omdat het niet ging, mogelijk omdat het te warm was. Dat was "een beetje sneu." En een andere grote teleurstelling was de afgelasting van de Berenloop (dus niet lopen) vanwege de wind. Daar was hij "pissig" over en om het reisgezelschap te sparen ging hij maar

naar buiten (dus wel lopen).

We praten over eventuele veranderingen in het trainen en training geven. Bé vindt dat de trainers beter met elkaar omgaan dan toen hij begon. Maar de trainingen zelf zijn niet zo erg veel veranderd. Voor zichzelf geldt natuurlijk dat hij meer ervaring heeft gekregen en dus gemakkelijker goed voorbereid aan de training kan beginnen. Atleten moeten daar ook op kunnen vertrouwen. Nieuw is wel de nadruk op core stability. Binnen LAAC zijn er natuurlijk verschillen tussen de groepen, tussen wedstrijd- en plezierlopers. Dat betekent ook verschillen in de nadruk op trainingsvormen. Zo kun je op donderdag ook wel eens met een groep lekker buiten het stadion gaan lopen. Instrumenten als een hartslagmeter beschouwt Bé echt als een hulpmiddel. Het is leuk, "maar leer naar je lichaam te luisteren." Hij is ook niet zo'n voorstander van het gebruik van de hartslagmeter zonder het doen van werkelijke testjes om bijvoorbeeld het omslagpunt te bepalen.

Bé vindt dat je alleen trainer/begeleider kunt zijn als er vertrouwen is. Dit vertrouwen heeft hij in de jaren dat hij bij LAAC actief was steeds gevoeld. Dat heeft hem altijd gemotiveerd om door te gaan, ook als je als trainer een keer geen zin hebt om te gaan. Daar is hij dankbaar voor.

Jon Severijn - redactie



The Big Seven Virtueel



Tokyo	1 december 2020	3:43:06
Boston	16 december 2020	3:08:55
Londen	4 januari 2021	3:16:58
Berlijn	14 januari 2021	3:09:07
Chicago	27 januari 2021	3:09:29
New York	4 februari 2021	3:09:31
Heuvelland	17 februari 2021	3:13:55

Ron Höfte - Plannen maken in coronatijd moeilijk? Nee dat niet, maar uitvoeren... Mijn plan voor het voorjaar van 2021 was om een 12 uurs-wedstrijd te lopen in Sittard eind februari. Maar ja, die corona hè!

Via de mail kreeg ik van Bearsport een optie om de Big Seven virtueel te lopen. Bearsport is de organisatie die onder andere de Heuvelandmarathon in Limburg organiseert. Ze hadden een alternatief bedacht om de afstand van de Big Six-marathons aangevuld met de Heuvelandmarathon virtueel te kunnen lopen. Dat zou dan 295,4 km zijn in drie maanden tijd of 7x de marathonafstand. Ik besloot om de laatste optie te kiezen. Uiteraard! Dit kon mij wel helpen dacht ik om rustige duurlopen te doen.

Als 1e (Tokyo) zou ik Arenda Könnecke hazen die op 1 december een 12 uur wilde lopen op een 1,25km lang parcours in Nijverdal. Dat zou met 11km/u gaan. Prima. Zij blij, ik blij. Na 3:43 en 42,2 km stopte ik en fietste naar huis. Zij zou in 12 uur 129,5 km lopen. Ontzettend knap van haar en ik begon al te dromen. Zou ik dat ook kunnen halen?

Maar twee weken later al kwam het bericht dat Sittard afgelast werd. Na de eerste marathon stond ik van de 45 deelnemers op de 13e plaats. Wat nu te doen? Ik besloot om de uitdaging aan te gaan en voor de winst te gaan. Dat betekende dat ik de komende marathons (elke twee weken één) dus als echte wedstrijd zou moeten benaderen.

Bij de volgende (Boston) liep ik op 16 december in 3:08:55 op een zelfbedacht veilig parcours via Borne, Oldenzaal, Rossum, Weerselo, Kanaal Almelo-Nordhorn, Hertme en weer naar huis.

Voordeel van die twee weken ruimte is dat je zelf je tijd en dag kunt kiezen, rekening houdend met weer en werk. Na deze stond ik op de vierde plaats. Ik zag in de ranglijst dat de koploper de beide marathons rond de 3 uur had gelopen! De hekkensluiter liep rond de 8,5 uur, wandelend dus. Dat kon natuurlijk ook. Niet iedereen is competitief bezig.

Na de derde, Londen op 4 januari in 3:16:58, stond ik derde omdat nummer één zich teruggetrokken had. Elke twee weken krijg je een mail van de organisatie met een update en daarin las ik dat de nummer één had aangegeven om niet verder te gaan. Ach, wat jammer! Bij het begin van de vierde marathon stond ik ongeveer tien minuten achter op nieuwe nummer één. 'Werk' te doen dus, en tien dagen na de derde liep ik Berlijn in 3:09:07. Weer wachten en, gezien de tijden van de anderen niet geheel onverwacht, bleek dat ik inderdaad de eerste plaats had veroverd met twee minuten voorsprong op nummer twee. Kijk, dat was de bedoeling, dat stimuleert en nu proberen de flow vast te houden.

Variaties in training qua snelheid, duur en ondergrond en af en toe, hoewel niet mijn favoriete onderdeel, loopscholing en corestability oefeningen. De vijfde, Chicago op 27 januari, ging in 3:09:29 en dat bracht me op twintig minuten voorsprong.

>>>

De zesde, op 4 februari 'in New York' ging ook lekker constant in 3:09:31 en bracht de voorsprong op ruim een half uur. Was het na de vijfde eigenlijk al bekeken, nu helemaal. Vijf van de zes had ik er nu alleen gelopen, zonder supporters, zonder aanmoedigingen maar met een boel motivatie en focus. Goed te doen vond ik, met voldoende voldoening en heerlijk om toch een competitiegevoel te ervaren.

Nog één te gaan: de Heuvelland, de marathon van de organisatie, en op woensdag 17 februari moest het gebeuren. Gezien de sneeuw en werk was dit de enige geschikte datum, maar waarom ik er 's morgens helemaal geen zin meer in had: ik weet het niet. In de pre-corona tijd moest het ook op een bepaalde datum en tijd gebeuren dus dat kon het probleem niet zijn. De grote voorsprong... ach. Dat het de zevende in elf weken zou worden... tja. Ik besloot een nieuwe route te lopen, door Twickel, en na wat uitstel begon ik 's middags om half twee dan toch maar aan de laatste marathon.

Soms heb ik moeite om de drempel over te gaan en dan komt de flow, de endorfineproductie, onderweg wel. Maar vandaag, ondanks de nieuwe route en goed loopweer, was deze bron opgedroogd en bleef dat ook. Mijn hoofd bleef 3 uur 14 minuten lang in de 'geen zin'-modus, maar goed, missie volbracht en wachten tot maandag op de einduitslag.

Uiteindelijk bleek dat ik ruim een uur voorsprong had op de nummer 2. En wat win je dan? Naast de eeuwige roem en de medaille was me nog een trailrugzak beloofd. Na wat mails – en na zeven weken – werd die dan toch uiteindelijk thuisbezorgd. In die zeven weken, op 14 maart, heb ik nog de 50km Sallandtrail gelopen. Prachtig en ik begon al te denken aan de 12 uur op eigen initiatief.

Maar op 25 maart, toen ik van Haaksbergen naar huis liep tijdens een gewone 20km training, kwam de ellende. Na 5 km voelde ik een pijn opkomen in mijn rechterknie. Wat is dat nu weer? dacht ik. Ik heb 15 km verder gehobbeld en één week gewacht. Er was geen verbetering, dus maar een afspraak bij de fysio gemaakt. Volgens hem was de musculus popliteus de dwarsligger, letterlijk en figuurlijk.

Nu, begin mei, met in vijf weken slechts 20km joggen maar wel 1.200km op de fiets en MTB, en na verschillende oefeningen nog geen verbetering. We gaan zien hoe het verder gaat. Oorzaak overbelasting hoor ik je denken... Nee, ik denk het niet. Pas vijf weken na de laatste marathon en elf dagen na de Sallandtrail? Ik denk dat het wat anders is, maar balen is het wel. Hopelijk gaat het wel over en kan ik weer opbouwen, maar tot zover is het oefeningen doen, conditie bijhouden met fietsen, terugdenken aan mooiere tijden en hopen op betere tijden.

Ron Höfte





NN Mission Marathon Hamburg 18 april in Enschede A Day At The Races

Nick Vredenbregt



Op 6 april kreeg ik een bericht in WhatsApp: “De elitemarathon in Hamburg is afgelast...” Het betekende dat de marathon voor plaatsing op het Koningsnummer op de Olympische Spelen niet door kon gaan. 11 april vond de gemeente Hamburg niet realistisch, gezien de situatie rondom covid-19. Verplaatsing naar 18 april was mogelijk en misschien wel in Enschede, locatie Twente Airport. Een aantal dagen later was de zaak beklonken nadat de gemeente Enschede toestemming had gegeven.

Dan wordt het een aantal dagen hard werken voor de organisatie van Enschede Marathon. De organisatie, bestaande uit Sandra Melief, Gracia van der Boon en stagiaire, moest in korte tijd veel regelen. De organisatie van de Hamburg Marathon en Global Sports Communication namen hun eigen mensen en draaiboeken mee. Afspraken met het vliegveld en evenementenorganisatie maken, vrijwilligers zoeken, draaiboeken maken, etc. Maar dan op 18 april: The Day Of The Race.

Om 5 uur gaat de wekker, 7 uur op het vliegveld Hangar 1. Sneltest en wachten. Uitslag negatief en door. Dan kom je op de strip. Mist over het parcours en 1 of 2 graden boven nul op de thermometer. Atleten en organisatie beginnen aan de laatste voorbereidingen.

In de aanloop was mij gevraagd of ik één van de elektrische ‘klok wagens’ wilde besturen. Die kans om dicht op de wedstrijd te zitten, liet ik mij niet voorbijgaan. Op donderdag en zaterdag voor de wedstrijd was er gelegenheid om over het parcours te rijden.

Wat een aparte beleving is dat. Vooral op de landingsbaan, drie kilometer lang, is dat een apart gevoel. Je wordt zo klein.

Vlak voor de start reden wij met twee klok wagens naar het 2-kilometerpunt om de atleten ‘op te vangen’. Samen met mijn navigator Han Vaalt, mochten wij de dames van de verlopen tijd voorzien. Met een snelheid van ca. 18 km/uur 7,5 rondjes van 5 km over het parcours om te eindigen binnen de 2 uur 30 uur na start.

Ondanks de relatief lage snelheid moet je wel goed op de lopers achter je letten, evenals op lopers die je inhalen op het moment dat de damesgroep wordt gedubbeld.

Tijdens het verloop van de wedstrijd is het, alhoewel in de spiegel, mooi te zien hoe de een na de andere loopster achterop raakt en uiteindelijk afhaakt in de groep. Ook fraai om te zien is het verschil in kleding: van lange broek en trui tot zomerse broek en bovenkleding. Naar mate de wedstrijd vorderde werden lopers ingehaald die zich in eerste instantie aansloten bij de dames, en later verder afhaakten en de strijd staakten.



Zo kijkende naar de loopsters in je spiegel valt het verschil in loopstijlen erg op. Op de foto van Kipchoge zie je de houding die je, als trainer, je lopers voorhoudt op de trainingen. Knie-inzet, armgebruik, rechte rug, uit het boekje zou je zeggen. Als je dan kijk naar de foto van de winnaar bij de vrouwen, Katarina Steinruck en haar pacer, dan zie je dat de vermoeidheid het wint van de ideale houding.

Na de finish is er blijdschap bij iedereen. De lopers vonden het een bijzonder en prachtig parcours.

Onder de Nederlanders veel blij gezichten met het behalen van de limiet voor de Olympische marathon in Japan. Mij persoonlijk viel de prestatie van Michel Butter op. Ik had dit niet verwacht. Zeker niet nadat hij eerder dit jaar min of meer de strijd had opgegeven.

De drie organisaties waren heel erg tevreden dat in zo'n korte periode dit resultaat was neergezet. En wat voor prestatie: de winnende tijd 2:04:30 bij de mannen en 2:29:30 bij de vrouwen. Daar mag je als organisatie blij van worden. Dit alles geeft de organisatie veel energie voor het volgende evenement op zondag 16 mei: de 5 en 10 km Ready for Takeoff op Airport Twente.

Tot slot

In de aanloop, en ook na afloop, hoorde ik mensen zich afvragen of je dit nu allemaal moet willen organiseren in deze coronatijd. Alles op alles zetten om 31 mannen en 18 vrouwen acht rondjes op een vliegveld te laten lopen, 's morgens vroeg in de kou, zonder publiek, zonder sfeer en met 170 vrijwilligers/medewerkers. Als je er clean naar kijkt: misschien nee. Als je er met je sporthart naar kijkt en bedenkt dat je deze toppers de kans hebt gegeven zich te kwalificeren voor de Olympische Spelen, dan zeg ik volmondig ja. Een volgende keer doe ik graag weer mee, maar dan met meer lopers en publiek natuurlijk.

Er is werkelijk alles aangedaan om de veiligheid voor lopers en vrijwilligers van deze wedstrijd te garanderen. Er werd niets aan het toeval overgelaten: het was testen, testen en nog eens testen. En dat natuurlijk in combinatie met je gezonde verstand.

A group of runners is captured in motion on a narrow, grassy path that winds through a dense forest. The path is bordered by tall, green grass on the right and a thick line of trees and bushes on the left. The runners, dressed in various athletic gear, are spread out along the path, moving away from the viewer. The scene is bathed in bright, natural light, suggesting a clear day. The overall atmosphere is one of a peaceful yet invigorating outdoor activity.

LEUKE, MOOIE OF BIJZONDERE LOOPROUTES

HANS PUNT

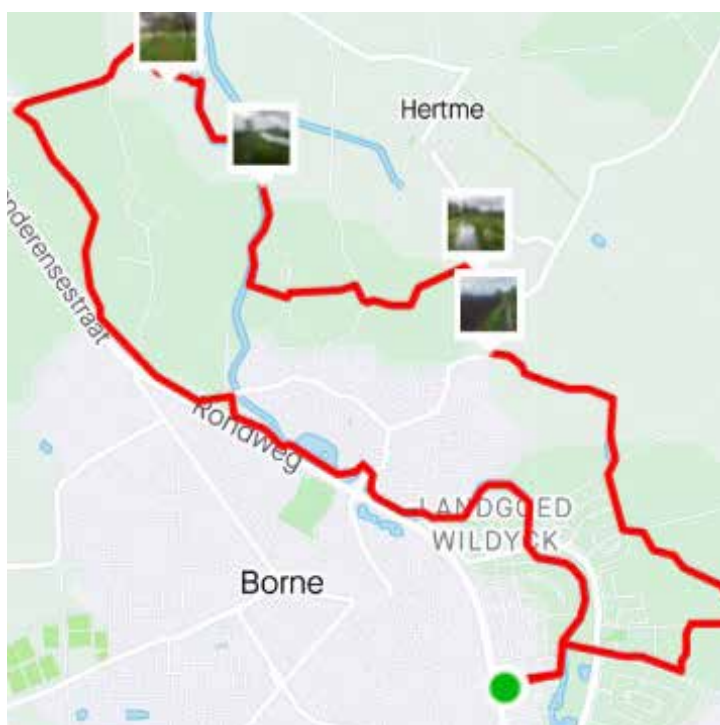
Startpunt: Bornse Maten, Borne

Lengte: ca. 15km



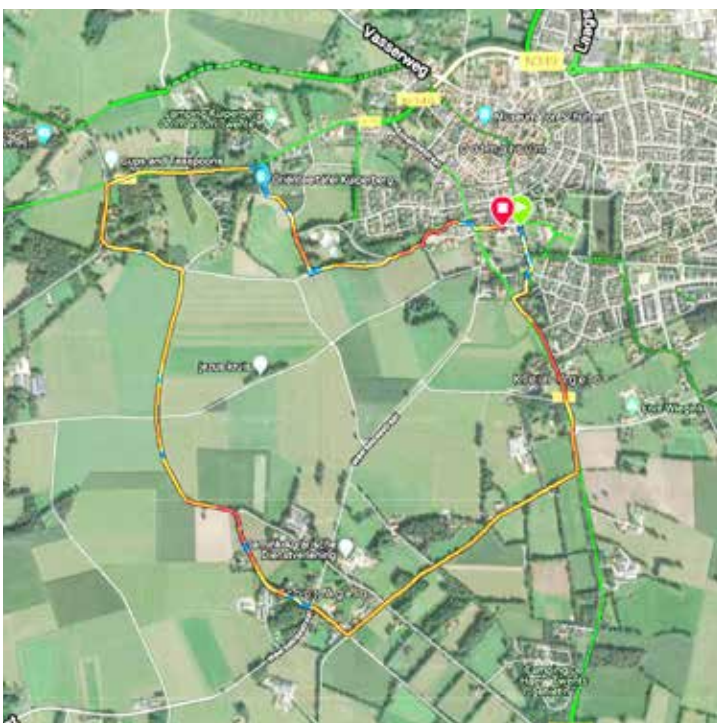
Na jaren in Oldenzaal gewoond te hebben, ben ik bijna vijf jaar geleden naar Borne verhuisd. In Oldenzaal kende ik nagenoeg ieder pad rondom de Tankenberg, Paasberg en Hakenberg. Nog steeds zullen daar van mij menige zweetdruppels te vinden moeten zijn. Vanuit Borne was het uiteraard veel verkennen en ontdekken. De heuvels ben ik er nog niet echt tegenkomen, wel viaducten (maar ja dat is uiteraard geen echte vervanging).

Maar ook Borne kent zijn mooie routes! En een ervan loop ik nu regelmatig als basisrondje: langs de oevers van de Bornsche Beek. Ik zou helemaal tot Almelo kunnen doorlopen (maar niet gedaan). Het is prachtige loop waar je in ieder jaargetijde weer kunt genieten van de schoonheid van de omliggende natuur. Onderweg kom je af en toe, bij mooi weer, een paar kanoërs tegen of soms een paar zwanen, al dobberend op het water. Blijft een prachtig gezicht. Halverwege zwaai ik altijd even bij 'boer' Bart Vos naar zijn kippen, kalveren, schapen of wat er nog meer in zijn weiland loopt. Afhankelijk van de 'vermoeidheid' kan ik uit verschillende varianten kiezen: via de andere kant van de Bornsche Beek weer rechtstreeks terug (korte variant) of via Zenderen weer terug (iets langere variant) Hoe dan ook, ik heb mijn routes ook rondom Borne weer gevonden waar ik mijn zweetdruppels weer kan achterlaten. Mis ik dan niets? Ja, natuurlijk: de 'bergen' en... de loopmaatjes tijdens de gezamenlijke lange duurlopen.



DANIEL VISSCHER

Het is absoluut niet mijn favoriete hardloopronkje maar wel momenteel ongeveer het maximaal haalbare rondje. Dit komt door een lage rug/zenuw/hamstringblessure. Door een afwijking in mijn loop/beweegpatroon sluimert er telkens wel iets van blessuregevoeligheid en dat gaat normaal over, lees: in de emmer tot deze vol zit. Momenteel loop ik bij de chiropractor en heb ik groen licht voor voorzichtige en behouden hardloopsessies. Deze rondjes moeten niet te lang, niet te snel zijn. Aangezien ik in Ootmarsum woon aan de voet van de Kuiperberg loop ik mijn blessurerondje over de Kuiperberg. Dat rondje begint vanaf ons huis en voert je door Agelo, bij café Max en de basisschool 'n Boaken na een klim van 800 meter, een vlak stuk van zo'n 300 meter en vervolgens weer 300 meter klimmen naar de top van de Kuiperberg. Daar aangekomen is een leuke spreuk van Willem Wilmink verwerkt in een, hoe kan het ook anders, kunstwerk (Ootmarsum is een kunststadje). Het uitzicht is adembenemend en met mooi weer zie je de reactor van het Duitse Lingen, de Plechelmus van Oldenzaal, de Alphetoren van Enschede, de vuilverbranding AVI Twente van Hengelo en de grote silo's van For Farmers uit Lochem. De rest van het rondje is 2 km naar beneden. Bij de molen van Grote Hengel in Ootmarsum zit het erop. Hopelijk loop ik binnenkort weer pijnvrij en vooral sneller dan 6:30-7:00 min/km. Dit rondje is overigens ook erg leuk om te wandelen.





BART VOS

Startpunt: Camperplaats Rabo-Scheele, Hertme

Lengte: 6,2 km

Mijn favoriete route is een rondje dicht bij huis. Ik loop het vaak met mijn kinderen en kan zelf uitbreiden indien gewenst.

Het is maar 6,2 km, maar geeft het al het mooie wat Twente te bieden heeft. Stromende beken, hoge eikenbomen, veel zandpaden en als letterlijke kers op de taart een prachtige lentebloesem in het voorjaar. Dit is het Welevelds voetpad waar je onder een haag van kersenbloesem doorloopt.

Hier word je direct zen van en eindigt je hardlooprondje altijd met een goed gevoel hoe rijk we zijn dat we in Twente mogen lopen.



ROB VAN HEST

Startpunt: McDonalds Oldenzaal

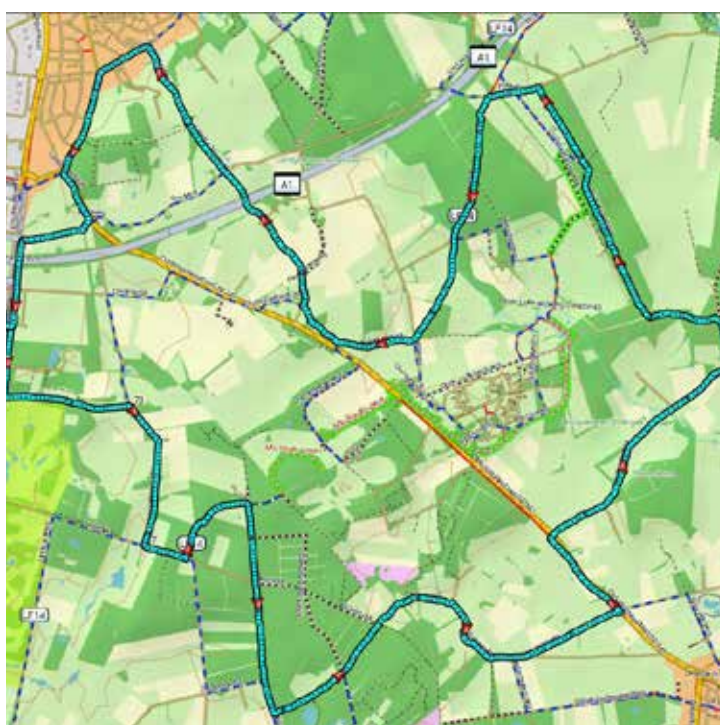
Lengte: 15,5 en 18,5 km

Mijn favoriete ronde zijn er eigenlijk twee, want ik kan niet goed kiezen. Ik loop elke zondag met een vaste loopmaat en meestal tussen 15 en 20 km. Beide rondes beginnen bij de McDonalds en gaan daarna richting Haagse Bos. Ze bevatten veel bos en weinig stad.

De eerste gaat vanaf het Haagse Bos verder richting Losser en via Duivelshofpad, Rotboerpad en Lutter Kerkpad terug naar Oldenzaal. Deze ronde is 18,5 km lang.

De tweede gaat vanaf het Haagse Bos via Judithhoeve en Rotboerpad naar het Arboretum en dan via het Lutter Kerkpad langs de Wilmersberg terug richting Oldenzaal. Deze ronde is 17,5 km lang.

Het zijn mijn favoriete routes vanwege veel rustige paden, dus geen autoverkeer (zelfs niet in de buurt), en vanwege de afwisseling tussen bos en meer open landschap. Verder is er wat hoogteverschil en hier en daar de mogelijkheid een wat moeilijker begaanbaar bospad te nemen (en dat is ook weer extra training).





ANDRÉ BOSGRAAF

Startpunt: Parkeerplaats in het bos bij kruising Gildehauser Strasse en Hagelsweg, Gronau (Duitsland)

Lengte: 16km

Mijn favoriete rondje is een zwerftocht door het bos naar een uitgestrekt heide en veengebied, het Gildehauser Venn. Juist die afwisseling spreekt mij heel erg aan en zelfs in dit coronajaar is het hier nooit druk.



Door de huidige coronaregels voor het grensverkeer, en we nu dus Duitsland niet in mogen, is op het bijgevoegde screenshot een iets langere route te zien. Normaal loop ik namelijk bijna wekelijks, samen met mijn trouwe loopmaatje Nala, een australian shepherd, direct vanuit huis via een fietspad over de groene grens hier naar toe.

De 16km-route voert deels over single tracks dwars door het bos en deels over een uitgestrekt heide- en veengebied en is voor 98% onverhard. Als het veel geregend heeft zijn trailschoenen aan te raden, maar in de droge periodes kun je hier ook prima op je wegschoenen terecht.



MONIQUE GREFTENHUIS

Startpunt: Vakantiepark Landal, Tunnelweg 7, Haarle

Lengte: 17km

Mijn favoriete route gaat over de Hellendoornse Berg in één van mijn favoriete hardloopgebieden, de Sallandse Heuvelrug. De route, die is gemaakt door Herman Holterman, loopt over een deel van de Sallandtrail.

Er zijn vele hoogtepunten onderweg, het wisselt van prachtige natuur tot bijzondere dingen die je tegenkomt. Het oude sanatorium (nu een verzorgingstehuis), een leeg Avonturenpark, de motorcrossbaan waar je kunt 'brommers kiek'n', de beklimming van de Eelerberg, de verwachting dat je trollen, elfjes of andere bosbewoners kunt tegenkomen onderweg, de zandkuil en een V12-lanceerplaats uit de Tweede Wereldoorlog. WOII.

Het is voor mij één van de mooiste routes omdat hij prachtige natuur combineert met een lekker uitdagend parcours.



ERIK LENTFERT

Startpunt: Hasselerbaan (Hengelo), evt. parkeren bij BWO

Lengte: 25 kilometer (naar keuze van 21 tot 40 km)



Eigenlijk heb ik wel meerdere favoriete routes. Als het maar mooi door de natuur gaat. Zo is er het zondagochtend rondje 'MPM', waarvan ik vroeger lid was, rondom De Lutte. Misschien wel een van de mooiste loopgebieden van Twente.

Maar toen ik vorig jaar mijn oude hobby als acid- en techno-DJ na 26 jaar weer oppakte, leerde ik een collega DJ kennen uit Rotterdam, die tegenwoordig ook in Hengelo resideert. Bleken we naast plaatjes mixen nog een andere gezamenlijke hobby te hebben: trailrunning. Sindsdien lopen we regelmatig iedere zondagochtend samen, om nadien nog een aantal plaatjes op te leggen.

Mijn favoriete route loopt rondom het vliegveld Twente. We starten bij mijn collega-DJ Eddy Mainx (Edwin van der Graaf) voor de deur en via een kleine aanloop van twee kilometer zijn we bij het Lonnekermeer. Vandaar kun je in een prachtige grote lus rondom het vliegveld lopen. Eenmaal terug bij het Sterrenbos is de route nog naar hartenlust uit te breiden door extra lussen aan de route toe te voegen. De laatste versie ging over 25 kilometer, maar de route kan met de extra lussen modulair worden uitgebreid van 21 kilometer tot bijna 40 kilometer.

Het mooiste onderweg zijn de kleine paadjes achter het vliegveld. Beetje hetzelfde als met MTB'en: single tracks zijn wat mij betreft het mooiste om te lopen, veel mooier dan brede paden of asfaltwegen. Het fijne van de route is dat je alle kanten op kunt, de route enorm veel afwisseling kent en toch lekker dicht bij huis is.



GERRY VISSER

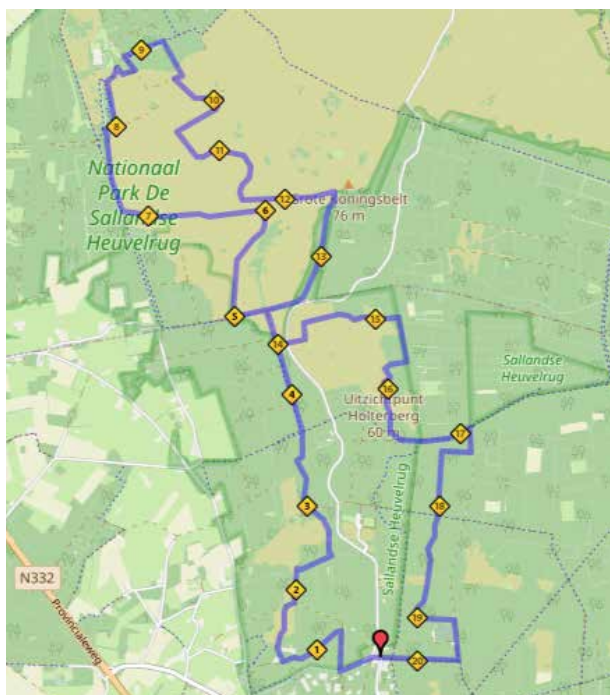
Startpunt: parkeerterrein Woody's, Holterbergweg 11, 7451 JL Holten
Lengte: 20 km

Al jarenlang loop ik met vriendin Karin als het even kan op vrijdagochtend een rondje op de Sallandse Heuvelrug. Karin woont in Deventer, ik in Borne, dus ligt het mooi in het midden. Inmiddels kennen we het gebied dan ook best wel goed en hebben we diverse favoriete routes.

Ik heb gekozen voor een route met veel afwisseling en onderweg diverse mooie doorkijkjes. Het is er ieder seizoen prachtig. In de winter loop je er heerlijk beschut, in de zomer is het lekker koel onder de kotten en als in augustus de heide bloeit is het er helemaal prachtig. Let op: in het broedgebied (van 15 maart tot 15 juli) is de Sprengenberg afgesloten, en moet je vanaf het 5km- tot het 12,5km-punt een alternatieve route bedenken. Maar dat is niet zo moeilijk, je kunt op de Holterberg letterlijk alle kanten op.

Het is geen makkelijke route, hij is 100% onverhard en er zitten nogal wat klimmetjes in. Maar je kunt, indien gewenst, op verschillende punten eenvoudig kiezen voor een kortere route door een stukje af te snijden. Dat kan bijvoorbeeld bij 4,5 en bij 6km.

Hoogtepunten onderweg: het uitzicht op de Sprengenberg (bij 6,5km), het vakantie- en jachthuis van de familie Palthe (bij 8,5 km), het 'bushokje' (bij 15km), het uitzichtpunt op de Holterberg (bij 16km) en de indrukwekkende Canadese begraafplaats (bij 19,5km). En na afloop is het goed toeven bij Woody's. Het liefst in de zon op het terras, maar ook binnen is het altijd gezellig. Aanrader: de (warme) Apfelstrudel.





WILFRIED KROEZE

Startpunt: De Hofte, Graven Es, Oldenzaal

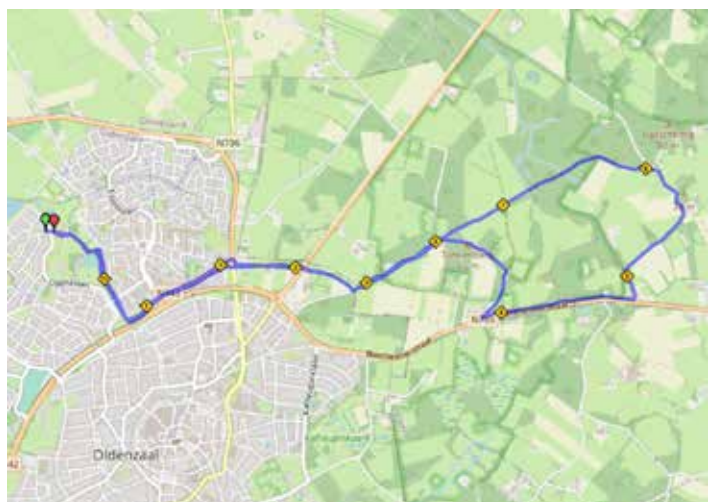
Lengte: 10,8 km

Mijn favoriete ronde gaat over de Tankenberg, met als startpunt Graven Es, De Hofte. De route is 10,8 km en ik loop hem drie keer per week 's ochtends vroeg rond 07.15 uur.

Langs deze route kom je standaard groepen reeën tegen, evenals eekhoorns en buizerds.

Tot nu toe heb ik nog geen wolven gezien...

Het is een lekker rustige route met veel heuveltraining.



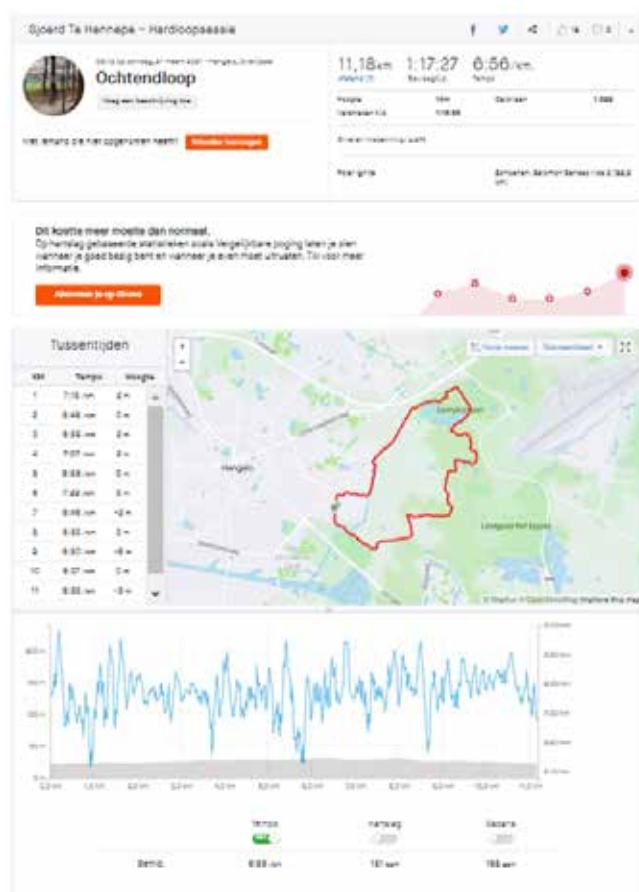
SJOERD TE HENNEPE

Startpunt: PC Hooftlaan, Groot Driene, Hengelo
Lengte: 11km

Mijn favoriete route is in het natuurgebied tussen Hengelo en Enschede. Ik start vanuit huis in Hengelo Groot Driene.

Ik loop rustig naar het Lonnekermeer, via het Sterrenbos en de Wildernis naar de UT om dan door de Goudkust terug te lopen naar Groot Driene.

Hoogtepunten van deze route zijn de reeën, de rust, en de veelzijdige natuur. Ik kom hier altijd heerlijk tot rust.



JON SEVERIJN

Startpunt: Bornsedijk, Hengelo

Lengte: ca. 20 km



Ik houd van het lopen op de licht bolle asfaltweggetjes in het Twentse buitengebied. Vanuit de wijk Slangenbeek zijn er gelukkig flink wat mogelijkheden als je een beetje verder gaat, zeker in de richting van Saasveld, Deurningen en Hertme. Het gebied is grotendeels erg open en je kunt ver kijken. Met een beetje geluk zie je wat wild, maar vogels zijn er altijd. Er rijden helaas ook auto's, maar tot erg veel ergernis leidt dat niet.



Een mooi rondje vind ik van Slangenbeek naar Saasveld en dan terug om Hertme heen. Het is niet alleen maar asfalt, trouwens. In Saasveld gaat de route over het Medenpad naar de kerk en vandaar over een pad naar de Drosteweg. Bij Hertme is er een mooi stukje pad (Bartelinksweg). Onderweg veel watertjes, zoals de Deurningerbeek, Gammelkerbeek en Spikkersbeek. En de Slangenbeek, natuurlijk.

Vanaf mijn huis is het bijna 20km (19,6). Je kunt daar trouwens parkeren. Als je start en stopt op de Bornsedijk is het circa 1,4 km korter.



HENK WESSELS

Startpunt: Mesdagstraat, Hengelo

Lengte: 15 km

Op 3 maart heb ik deze ronde in mijn eentje gelopen in de steeds maar voortdurende coronatijd. Iedere keer moet je weer de moed opbrengen en jezelf in de hardloopschoenen hijsen. Dit is mijn mooiste rondje dat ik vaker loop. 15 km vanaf huis via de Woolderes, dan de brug over en onderaan links af het Twickelbos in naar de Watermolen en weer terug. Het is een prachtig mooie ronde in het natuurgebied en een aanbeveling waard voor mijn clubgenoten.



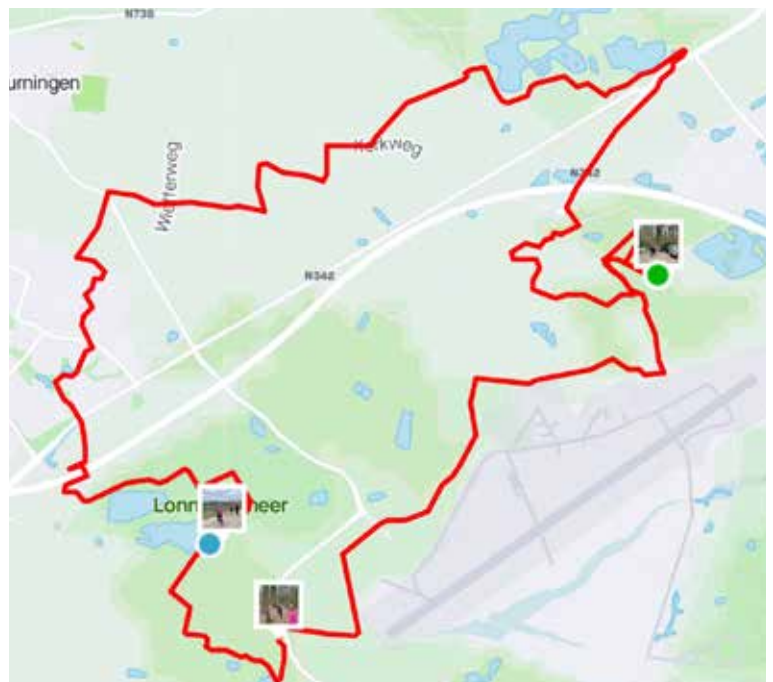


PATRICK DE COO

Startpunt: het Holthuis

Lengte: 21,1km

Ook Twente heeft een groen hart of eigenlijk - en dat is het grote verschil met die Randstad-variant - is Twente één groot groen hart. Een geheim zelfs voor sommige Twentenaren, maar wie durft te experimenteren ontdekt steeds meer de enorm fraaie, groene landschapsvariatie. Zo, genoeg opgehemeld. Deze Groene Hart trail start op het Holthuis en toont de mooie essen en de indrukwekkende bossen. Plots sta je voor het spoor en ga je onder de A1 door naar ons eigen Hulsbeek. Klimmetje om het hekje, door het park richting het westen. En voort gaat het, nu over de landerijen tussen Oldenzaal en Hengelo, net die stukjes waar je eigenlijk nooit komt. Aangeland bij het oudere deel van de Hasseler Es, verbaas je jezelf over de grilligheid van deze zeer groene wijk, des te mooier op zondagmorgen als het zonnetje schijnt. We tackelen op een onverwachte wijze de A1 en hup, daar staan we dan aan de rand van het Lonnekermeer. Ongekend, weer een nieuw type landschap, een beetje statig met mooie bomenrijen en oh zo idyllisch, zittend op het bankje je reep nuttigend, om volledig zen te genieten van dit prachtige uitzicht. Let's go, op naar de Wildernis richting het vliegveld. Het laatste deel van het parcours, achter het vliegveld om, een vergeten stukje, groots, stil en in afwachting van wat komen gaat. Dravend over het brede zandpad komt het Holthuis weer in zicht, nog even smullen van de grilligheid voordat je tevreden bij het eindpunt bent. Genieten, een onverwachts stukje Twente, de Groene Hart trail.



ANTON STOORVOGEL

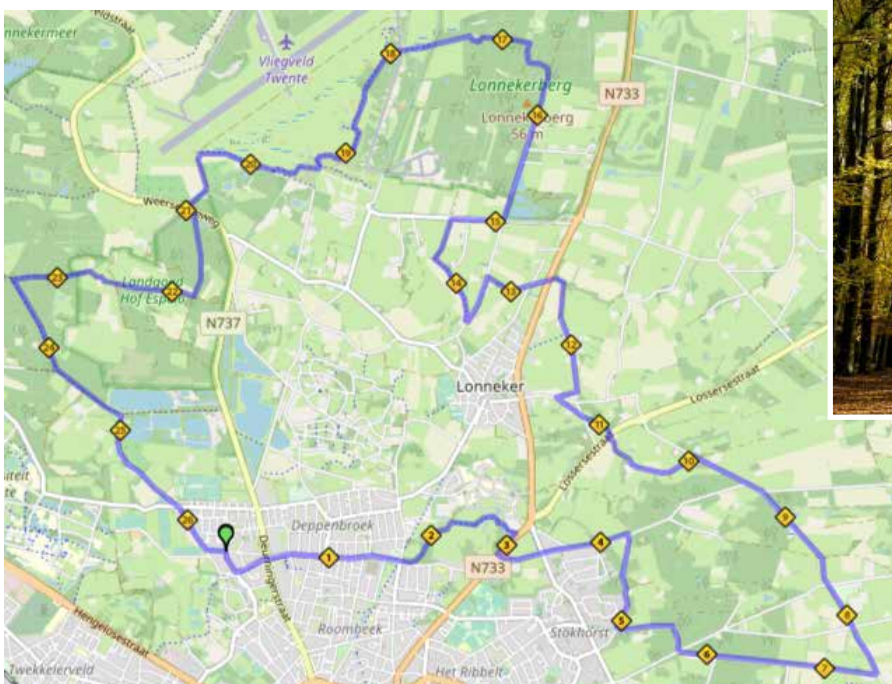
Startpunt: Mozartlaan, Enschede

Lengte: ca. 26km (van 24 tot 30 km).

Deze duurloop in mijn achtertuin zit regelmatig in het programma.
Met variaties die gaan van 24km tot 30km.

De route heb ik 'gestolen' van Anja en Rutger, die hem ooit gemaakt hebben voor een marathon-trainingssessie. Ik heb alleen aan het einde wat variatie aangebracht. De route kent vrij veel asfalt en is behoorlijk vlak, maar dat past wel als je voorbereidt op een Enschede Marathon. Er is weinig last van verkeer en qua omgeving mooi afwisselend.

Ik ga zelden vrij zwerven door de omgeving (te onzeker), dus ga ik liever voor een vaste afstand die ik heel precies kan uitbreiden extra kilometers, zodat ik me haarscherp aan het programma kan houden.



Dit zijn 14 routes van LAAC'ers die enthousiast hebben gereageerd op onze oproep om je favoriete route aan te leveren voor de Duurloper.

Heb jij ook een route die je wilt delen?

Blijf sturen, dan is het wellicht een idee om in iedere Duurloper een route te plaatsen.

Bedankt voor jullie enthousiaste bijdragen!

Redactie Duurloper



De Doorloper

Nieuwe paadjes

Natuurlijk is het leuk om een favoriet rondje te hebben. Dat heb ik ook. Beter gezegd: ik heb er best wel veel. Het voordeel is dat je precies weet hoe lang het rondje is en dus ook hoe lang je van huis bent. Best handig als je het druk hebt of, al is dat voor mij alweer even geleden, kinderen uit school moet halen. Kwam ik onderweg een bekende tegen of liep ik toch nog een extra lusje, dan wist ik wat dat betekende: dat werd sprinten het laatste stukje.

Het voordeel van weten waar je aan toe bent, is voor mij ook meteen het grote nadeel: dergelijke rondjes zijn – hoe mooi ook – heel voorspelbaar, en de spontaniteit van onderweg wel kijken waar je langs gaat of, nog leuker, onbekende paadjes inslaan, hoort daar niet bij. En dat vind ik nou net het leukste wat er is. Dus favoriete rondjes: prima, maar vaste rondjes: nee, liever niet.

Vanochtend liep ik weer eens een rondje over op zich bekend terrein. Maar toen ik rechtsaf sloeg waar ik meestal linksaf ga, vond ik zowaar twee paadjes waar ik nog niet eerder was geweest. Ik word daar heel blij van. En dat niet alleen, ik denk dat je er ook een betere loper van wordt. Hoe meer variatie je in je trainingen inbouwt – qua ondergrond, tempo, interval, hartslag en dus ook qua route – hoe groter het trainingseffect. Het is een bekend gezegde: als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg.

Dat is nog belangrijker als je, zoals ik, ouder wordt, en je snelheid toch al afneemt. Juist dan moet je zo slim mogelijk trainen.

Zo ben ik – dat is dan weer het voordeel van de huidige tijd – zowaar ook begonnen met yoga. Dat leek mij altijd vreselijk saai en langdradig, maar ik merkte dat ik steeds stijver werd. Ook iets met leeftijd, inderdaad. Een vriendin van mij verving steeds meer looptrainingen door yoga en voelde zich daar erg goed bij. En ook wel bijzonder: ze werd steeds leniger.

Een voordeel van deze tijd is dat er online heel veel lessen beschikbaar zijn. En die zijn nog best wel leuk ook. Dus zo langzamerhand word ik steeds enthousiaster. En ook (jawel!) steeds leniger. Bovendien voelt het bijna zoals een onbekend paadje inslaan: spannend en nieuw, en best interessant.

Laatst hoorde ik iemand op de radio zeggen hoe belangrijk het is om jezelf te blijven ontwikkelen. “Blijf jezelf vormen, je bent nooit af.” Zo is het precies. Je bent nooit af, niet als mens en niet als loper. Blijf dus altijd op zoek naar nieuwe uitdagingen en nieuwe inzichten, en wijk vooral eens af van de bekende paadjes.

Genoeg inspiratie in deze Duurloper!

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



TOFFE SCHOENEN

Tijdens het lopen een paar aan mijn voeten, tussen het lopen door staan drie paar in het schoenenrek.

Tijdens één van mijn eerste loopjes met Herman in juli 2020 sprak ik met Egbert over investeren in loop-schoenen. "Een hele uitgave", zei ik, terwijl Egbert mij meewarig aankeek en antwoordde: "Je loopt er al snel 1.500 km mee. En in ons tempo is dat zo'n 150 tot 160 uur. Wat is dan nog 150 euro?"

Het heeft mij aan het denken gezet. Het maffe is: als één van mijn zoons iets voor sport of school nodig had, was dat nooit een probleem. Maar iets voor mijzelf aanschaffen? Tja, ze kunnen nog wel even mee, toch?

De week daarop stond ik bij Huub op de loopband en vertrok even later met mijn New Balance 1080. Topschoenen, alsof je geen schoenen aan hebt. De afstanden werden langer en Herman nodigde mij uit voor een trail over de Sallandse Heuvelrug. Eh, heb ik dan ook trailschoenen nodig? "Nou", zei Herman, "voor de grip is dat wel fijn, zeker als het straks weer nat wordt." Het tweede paar schoenen in enkele weken tijd werd aangeschaft, mijn eigen schroom overwonnen.

Daar liep ik dan over het droge parcours op mijn mooi blinkende trailschoenen. Mijn loopmaatjes vonden ze ook mooi en keken voor mij uit naar de enkele plas. Maar om nou met opzet door een makkelijk te ontwijken plas te denderen, wat een onzin. Met blinkende schoenen kwam ik weer thuis, een plaagmomentje was geboren. In de App-groep werd ik al snel het adres waar je je schoenen kan laten poetsen. Ach ja, ik kon er zelf ook wel om lachen.

Het mooie aan deze trailschoenen zonder noemenswaardig voetbed is dat ze heerlijk zitten, je voeten mooi omsluiten en je er makkelijk mee wegloopt, natuurlijk ook door modder of door overstroomde paden. Ze lopen vanzelf weer droog!

Ik ben blij met drie paar schoenen. De oudjes houd ik, voor op de FBK-baan. Ben ik nu ook schoenver-koper of promotor? Welnee, ik vind het gewoon leuk om dit verhaaltje én de wijze ware woorden van Egbert met jullie te delen.

Met gepaste groet,
Patrick de Coo





**Maatschap voor
fysiotherapie
Kruisstraat**

Fysiotherapie
Manuele therapie
Sportfysiotherapie
Kinderfysiotherapie
Podotherapie
Echografie

Kruisstraat 8
7573 GJ Oldenzaal
0541 514833

Contactpersoon:
André Bosgraaf

Advertentie R-Design, voegen zij hier nog toe



LEZEN OVER LOPEN

MARISKA VAN SPRUNDEL – MISSIE MARATHON

Het is natuurlijk ontzettend frustrerend: je gaat trainen voor een marathon, breidt het aantal kilometers uit en jawel: een pijntje wordt een blessure en daar gaat je marathondroom. Het overkwam Mariska van Sprundel maar liefst drie keer.

Toch geeft ze niet op. Ze besluit het roer om te gooien en het nog één keer te proberen, maar dan wel onder leiding van een aantal experts. Een looptrainer

maakt een persoonlijk schema, een fysiotherapeut houdt de pijntjes onder controle, een sportdiëtist stuurt haar voeding bij en ze schakelt zelfs een sportpsycholoog in. En dat blijkt een succesvolle aanpak te zijn, want eind 2019 lukt het haar eindelijk om 'missie marathon' tot een goed einde te brengen.

Ik kende Mariska van Sprundel al van haar eerste boek 'Alles wat je wilt weten over hardlopen'. Daarin ging ze op zoek naar de wetenschap achter hardlopen. Ze prikte daarin heel wat mythes door op het gebied van schoenen, blessures, voeding, presteren en mentaliteit. Dat vond ik een superleuk, goed geschreven en interessant boek, dus was ik erg nieuwsgierig naar de opvolger.

Het nieuwe boek is een stuk persoonlijker. Mariska deelt hierin haar ervaringen tijdens de maanden die aan de marathon voorafgingen en vult deze aan met informatie over (onder meer) trainingsschema's, voeding, motivatie en looptechniek. Welke valkuilen kom je tegen? Hoe is een goed schema samengesteld? Wat moet je eten als je onderweg voldoende energie wilt hebben? Voor iedereen die marathons loopt (of wil lopen) zijn dat herkenbare vragen. In het boek worden ze stuk voor stuk door de diverse experts beantwoord.

Het boek leest lekker weg, en ook al vertelt ze al in het eerste hoofdstuk dat de missie uiteindelijk zou slagen, toch blijft het tot het einde spannend hoe het afloopt. Ze maakt je als lezer deelgenoot van alle hoogte- en dieptepunten onderweg, en dat zijn er heel wat. Stuk voor stuk herkenbare ervaringen voor hardlopers, inclusief de onzekerheid over de eindtijd, het aanhikken tegen lange duurlopen en de angst als je 'ergens iets' voelt. Ik vond het een erg leuk, praktisch en inspirerend boek. Een aanrader!

Gerry Visser

Specificaties: Uitgeverij Volt | Prijs: € 21,99 | 304 pagina's | EAN: 9789021423708

Solo maar niet alleen

Over mijn 'solo'-marathon op 18 april

Deze coronaperiode is een komen en gaan van hoop en teleurstelling. Ook voor ons hardlopers die normaliter regelmatig meedoen met een wedstrijd of evenement. Was het in 2020 bij de eerste en tweede golf vaak al snel duidelijk dat iets niet door zou gaan, in 2021 was het steeds meer 'zou het wel, zou het niet?'



Zo ook bij de Enschede Marathon, die gepland stond voor 18 april. Daar wilde ik dit jaar weer aan meedoen en voor een scherpe tijd gaan op de langste afstand. En trainen voor een marathon doe je niet even in vier weken, dus begon ik in januari hoopvol aan een schema van mijn trainer Herman Moelard richting de geplande datum. Meestal zes trainingen per week, omvang tussen de 90 en 120 km. Lange duurlopen uiteraard, maar ook intervallen, zowel kort als lang. En vooral die intervaltrainingen waren soms best lastig op te brengen om te gaan doen in je eentje tijdens de donkere en koude avonden in januari en februari.

De datum kwam steeds dichterbij en corona wilde nog niet echt wijken. Dus kwam helaas het onvermijdelijke bericht dat een normale Enschede Marathon met duizenden deelnemers ook dit jaar niet georganiseerd kon gaan worden. Maar er was ook een gerucht dat er wellicht wel een 'elite-marathon' zou komen. Alleen de hele marathon met alleen wedstrijdlopers, waaronder een deel van de Nederlandse top die zich nog wilden kwalificeren voor de Olympische Spelen. Dus nog een sprankje hoop...

Maar niet lang daarna kwam toch weer de teleurstelling. Ook zo'n beperkt evenement werd niet realiseerbaar geacht. Daar ging de wedstrijd waarop ik in het voorjaar wilde gaan pieken. En dat nadat de marathon van Amsterdam die ik in het najaar van 2020 had willen lopen (het NK) ook al geannuleerd was.

Wat te doen? Mijn conditie was duidelijk groeiende. Nog maar weer een half jaar 'doortrainen' om dan te gaan pieken op het NK marathon in Amsterdam?

Maar simpelweg hard blijven trainen is zowel fysiek als geestelijk lastig. Niet voor niets doen we in jaarschema's aan periodisering.

Zo groeide het idee om toch op 18 april een marathon te gaan lopen. Misschien kon ik iemand naar een tijd onder de drie uur hazen? Ik wilde in ieder geval niet zo hard mogelijk gaan lopen. Voornamelijk vanwege de onzekerheid van de exacte afstand. Stel je loopt een persoonlijk record. Dan zou het bij mij blijven knagen of de gelopen afstand wel klopt. Gps is mooi, maar niet heel nauwkeurig. Een tweede reden om enigszins ingehouden te lopen was dat ik dan minder kapot zou zijn en dus minder hersteltijd nodig zou hebben. En daardoor zou ik me eerder kunnen voorbereiden op het intensievere programma in de zomer. Ik ben al een paar keer geblesseerd geraakt na een marathon omdat ik te gretig weer aan de trainingen begon. Dus werd het doel om net onder de drie uur te gaan lopen, 4:15 min/km.

Nog voordat ik de knoop definitief had doorgehakt, had ik al een ronde in gedachten. Vorig jaar had ik een solo 10km gelopen op een parcours bij mij in de buurt zonder kruisingen en voor de helft op een fietspad. Rondes leken mij handig om eventueel wat drinken neer te kunnen zetten. Het rondje bleek eenvoudig uit te breiden met ruim 2 km; dat werd de eerste ronde van de vier en zo was het parcours vastgesteld.

Om niet helemaal alleen te hoeven lopen, plaatste ik een bericht op Facebook met de vraag of mensen zin hadden om een stuk samen met mij te lopen. Afgezien van een paar (mogelijk) geïnteresseerde mede-lopers kreeg ik opvallend veel aanmoedigingen op mijn voornemen. Leuk

dat vrienden en bekenden zo enthousiast reageerden! Uiteindelijk hebben Lesley Smit (één uur) en Bert Wessels (een halve marathon) met mij samen gelopen. Super leuk en gezellig dat ze dat wilden doen. Eerder al had Lianne Gevelaar, met wie ik regelmatig samen loop, toegezegd dat ze wilde meefietsen, de hele marathon zelfs - geweldig! Zij heeft mij voorzien van sportdrank en gelletjes, en bovenal van gezelligheid en afleiding.

In de week voor de marathon heb ik mij voorbereid alsof het een piekwedstrijd betrof. Ik heb een week vrij genomen om helemaal uitgerust aan de start te staan, uiteraard minder getraind om te taperen, en de laatste dagen koolhydraten gestapeld. Drie weken ervoor heb ik een 30 km-testloop in marathontempo gedaan, waarbij ik ook mijn sportvoeding heb getest. In het verleden heb ik mindere ervaringen gehad met gelletjes en daarna mijn marathons altijd gelopen met alleen sportdrank. Nu heb ik Maurten geprobeerd en dat beviel mij goed. Ongeveer elke 10 km een gelletje met cafeïne en ook hun sportdrank.

En toen was het zondag 18 april. Lianne kwam bij mij om de sportdrank en gelletjes op te halen en samen gingen we richting de start. Daar was Lesley al aan het warmlopen. We sloten ons bij haar aan en hebben nog zo'n tien minuten ingelopen. Om 11 uur zijn we gestart. Al snel zat het tempo (4:14 min/km was het doel) er goed in en ging het zelfs iets sneller. Het was prima hardloop-weer: half bewolkt, niet al teveel wind, een graad of 10.

Al na een paar honderd meter stond de eerste bekende langs de route om me aan te moedigen. Een oud-trainer van mij die daar in de buurt woont. Hartstikke leuk!



In de derde ronde was hij er nog een keer. Na ongeveer 3,5 km stond een hele groep LAAC'ers, voor een groot deel lopers aan wie ik op dinsdagavond training geef, met vlaggen en al langs het parcours. Zij hadden hun lange duurloop zo gepland dat ze mij konden toejuichen. Tot tweemaal toe zelfs - geweldig. Bedankt! Richard Linderman, ook uit de dinsdagavondgroep, had zijn training zo gepland dat we hem een paar keer tegen zijn gekomen. Leuk!

Na de eerste ronde sloot Bert zich bij ons aan. Lesley liep nog een km of twee mee totdat het uur vol was. Ik liep lekker en was regelmatig aan het kletsen met Lianne en Bert. Door de gezelligheid vlogen de kilometers om. Het tempo was nog altijd prima, ik zat onder het schema. Toen Bert een halve marathon (dus ruim in ronde 4) gelopen had, keerde hij om. Ik hoefde toen dus nog maar een km of negen 'alleen', met Lianne naast me op de fiets. Normaliter natuurlijk wel de zwaarste kilometers in een marathon, maar ik liep nog steeds makkelijk.

Even later kwamen we toevallig Ingrid Prigge tegen op de fiets. Zij had geholpen bij de marathon op Twente Airport en was op weg naar huis. Leuk om haar te zien! Vele trainingen en wedstrijden heb ik met haar samen gelopen. Zij had zelfs een kaartje gestuurd om mij succes te wensen met de marathon. Ze besloot spontaan om ook mee te fietsen, dus dat was gezellig. In de laatste paar kilometers waren ook nog Hans Dat en Joram Hoekman op de fiets naar het parcours gekomen om me aan te moedigen, dus toen had ik maar liefst vier fietsers bij me, haha!

Toen mijn horloge 40 km aangaf, kwam eigenlijk pas het besef: dit gaat vrij makkelijk lukken, geen enkel probleem. Ik liep nog best lekker, af en toe praten, top! Terug in de bebouwde kom van Enschede kwam ik voor het laatst voorbij het startpunt en 30 meter verder gaf mijn horloge dat het doel bereikt was: 42,2 km in 2:57:31. Patrick de Co, die onderweg ook al een kort filmpje had gemaakt, stond daar voor de finishfoto. Voor de zekerheid had ik met Lianne afgesproken om door te lopen tot ook haar horloge de marathonafstand had aangegeven - inkorten kan altijd nog. 160 meter verder was dat het geval en kon ik stoppen. Check!

In het gras naast de straat heb ik een tijdje gezellig nagepraat met Lianne, Ingrid, Hans, Joram en Patrick. Van Patrick kreeg ik een bosje bloemen, heel attent! En toen werd het tijd om terug naar huis te dribbelen. Hoe redelijk fris ik ook gefinisht was, weer op gang komen was toch wel even lastig. Thuis heb ik Lianne nogmaals bedankt voor haar meefietsen en toen moest ze nog 5 km terug naar huis. Ook een flinke prestatie' terwijl ze al heel wat maanden zwanger is!

Vanwege de omstandigheden en omdat het zo makkelijk ging, duurde het nog een paar dagen voordat ik volledig besepte dat ik 'even' een marathon onder de 3 uur gelopen had. Iets waar de meeste hardlopers alleen maar van kunnen dromen. Op sociale media kreeg ik veel complimenten voor mijn prestatie, heel leuk om te ontvangen. Het was al met al een hele leuke ervaring! De gehele afstand heb ik dan wel als enige, dus 'solo gelopen, maar voor, tijdens en na was ik zeker niet alleen!

Joop Vriend

Hardlopen doe je met

...

... Strava

Ik ben bijna thuis. Heerlijk hardgelopen en de training netjes afgewerkt. Maar ik zie dat ik op 11,95 kilometer zit. Ja, dat kan natuurlijk niet. Dus loop ik nog even een rondje om het plantsoentje tot het klokje toch echt 12,00 aangeeft. Dat wordt dan vaak nog 12,01 maar dat geeft niet. Als de 12 er maar op staat. Want als dat niet het geval is, heb je geen 12 kilometer gelopen, toch? Alles voor een goede registratie op Strava. Of hou ik mezelf nou voor de gek?

Het maakt voor je training natuurlijk niks uit. Maar psychologisch is het wel degelijk een dingetje. En ik weet dat meer mensen dit doen. De registratie op Strava is belangrijk. Staat het niet op Strava, dan heb je niet gelopen. Voor je gevoel dan. Want op Strava deel je je hardloopprestaties met je hardloopmaatjes. En er is al zo weinig te delen in deze coronatijd, dus je registratie wordt extra belangrijk.

Er zijn natuurlijk nog meer hardloopapps. Maar Strava is wel één van de apps met de meeste gebruikers, naast bv de app van Nike. Daar heb ik zelf nooit iemand over gehoord, ik en mijn hardlopmaten zitten op Strava. Het leuke daarvan is dat je elkaar kunt volgen. In de gaten houden kan ook, als je er wat negatiever in staat. Maar ik merk dat er vooral positieve zaken worden gedeeld via de app. En dat is erg motiverend. Als het even een keer wat minder gaat en je geeft dat aan, dan krijg je bemoedigende berichten van je maatjes. Ook is het prachtig om te zien wanneer iemand een mooie prestatie heeft neergezet.

Hoeveel gegevens je wilt delen, dat bepaal je zelf. Ik vind het bijvoorbeeld prima als mijn hartslag zichtbaar is in de registratie. Het is ook reuze interessant om van anderen de hartslag te kunnen zien bij een bepaalde snelheid. Soms stemt me dat lichtelijk jaloers, soms gematigd positief. Maar je kunt alles instellen. Zo ook de mogelijkheid om foto's te plaatsen bij je registratie. Leuk om te zien waar mensen zoal hardlopen (of een andere sport bedrijven natuurlijk). En de commentaren erbij zijn ook altijd erg grappig.

Vaak ben ik al tijdens mijn hardloopsessie bezig met na te denken over hoe ik deze straks zal registreren op Strava. Het moet van mij altijd een beetje pakkende titel zijn. Zo word je er ook nog creatief van! Je kan het ook laten bij een droge registratie van je gelopen schema. Dan kun je Strava meer gebruiken als hardlooppdagboek. De app registreert ook of je het rondje al eerder hebt gelopen en hoe hard je dit keer ging. Vaak is dat teleurstellend want met het stijgen van de leeftijd, stijgen ook de tijden op de inmiddels bij Strava bekende rondjes.

Verder zijn er op Strava allerlei prijzen te verdienen. Virtueel dan wel te verstaan, maar het motiveert toch. Je kan er doelen in stellen, en je kan segmenten lopen waarbij je voor een klassement kan lopen. Eindeloos veel mogelijkheden om je nog meer hardlooplezier te laten beleven. Je doet het uiteindelijk allemaal voor jezelf, maar zeker in deze coronatijd is het fijn als je je prestaties kunt delen met je hardloopmaatjes. Want hardlopen doe je met..... Strava.

Weer te bestellen: HMO-loopshirts

Regelmatig krijgen wij de vraag of er HMO-loopshirts verkrijgbaar zijn. De shirts van editie 2018 zijn helaas niet meer verkrijgbaar. Daarom heeft de HMO besloten de HMO-loopshirts opnieuw te laten maken.



De shirts zijn nu voor LAAC-leden te bestellen tegen betaling van € 19,99 (kostprijs). Bestellen kan alleen via penningmeester@halvemarathonoldenzaal.nl met vermelding van voornaam, achternaam, e-mailadres, telefoonnummer, M/V, maat en het overmaken van €19,99 op rekeningnummer NL65 RABO 0342 4763 00 t.n.v. 'Stichting Halve Marathon Oldenzaal' o.v.v. 'Loopshirt'

U ontvangt bericht wanneer het shirt is af te halen op dinsdag of donderdag op de training, daarna bij RunEnschede.

NB: het shirt is voorzien van het logo aan de voorzijde en tekst aan de achterzijde zoals afgebeeld. In het logo wordt geen jaartal afgebeeld.

Maten herenshirts: S t/m XXL – dames: 34 t/m 44



www.burofysio.nl

BuroFysio
natuurlijk bewegen

Fysiotherapie bij hardlooplessures | Looptechniek
Beweganalyse BeweegLab | Revalidatie

SLUITINGSDATA

KOPIJ 2021:

???

Nog geen data, alles onder voorbehoud en afhankelijk van het doorgaan van (grote) wedstrijden.

NIEUWE LEDEN:

Colette Gomez Eibergen
Femke Kersten Enschede



VAN DE JURY

DOOR HANS TE NIJENHUIS

Uniek

De Enschede Marathon ging dit jaar, om bekende redenen, niet door. Toch werd de snelste marathon in Twente ooit gelopen. Door creatief en snel handelen van de organisatie achter de Enschede Marathon werd de NN Mission Marathon van Hamburg naar Enschede verplaatst. En zo vormde op 18 april niet de Boulevard van Enschede, maar de startbaan van vliegbasis Twente het decor van de wedstrijd.

Diverse topatleten hadden dit Olympisch jaar grote behoefte om te bepalen hoe ze er conditioneel voorstonden of om een tijd te lopen die voldoende zou zijn voor kwalificatie. Veel organisaties hadden gezien de omstandigheden noodgedwongen hun wedstrijd afgelast. Twente Airport met lange, rechte en geasfalteerde startbanen bleek bij uitstek een geschikt parcours om, onder de huidige omstandigheden, een snelle wedstrijd te organiseren.

Het werd een uniek evenement. Een perfect vlakke omloop, zonder een zuchtje wind (de windvane van de vliegbasis hing volledig slap) met de Boeings als rekvisieten, het gezang van leeuweriken als achtergrondgeluid en slechts een handjevol vrijwilligers op het parcours.

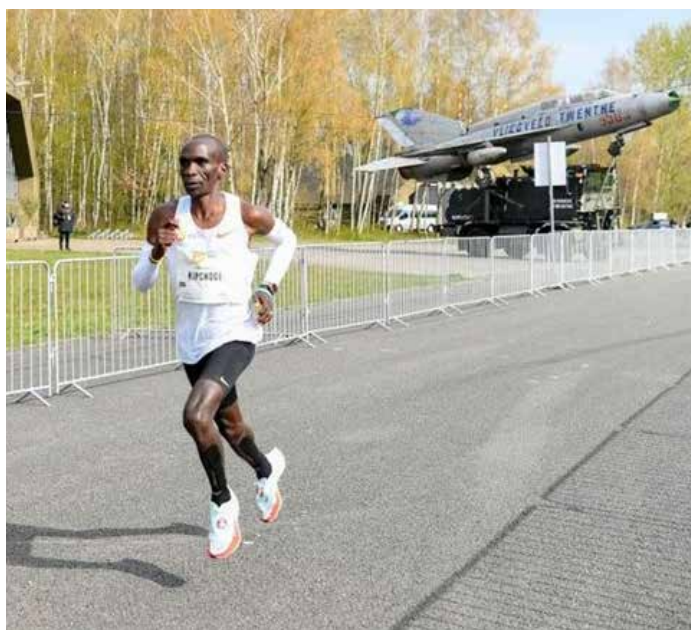
Op verzoek van de lopers werd de oorspronkelijke starttijd van half negen gehandhaafd, hoewel de temperaturen op dat tijdstip nog wat laag waren. Er was nog meer wat hetzelfde als in Hamburg zou zijn: volgens goed Hamburgs gebruik viel er geen startschot maar werd er een scheepsbel geluid.

De man die de meeste aandacht trok was natuurlijk Eliud Kipchoge. Zijn tijd van 2:04:30 was net niet genoeg voor de snelste marathon ooit in Nederland, maar het is momenteel wel de snelste wereldseizoenstijd. Na de wedstrijd was hij niet alleen vol lof over de omgeving en de organisatie, maar ook tevreden over zijn eigen prestatie: "It's good to have a marathon a few months before the Olympics to test my fitness." We kunnen dus nog veel van hem verwachten.

Achter Kipchoge liep Michel Butter naar 2:10:30. Hij dook daarmee onder de Olympische limiet en voegde zich bij de vijf atleten die al eerder onder de 2:11:30 hadden gelopen. Hiermee maakte hij het voor de selectiecommissie van NOC*NSF nog moeilijker om er drie van te selecteren voor Tokio.

Bij de vrouwen viel de prestatie van Jill Holterman (je zou haast denken dat zij familie is van?) op. In haar tweede marathon liep ze 2:28:18 en werd zodoende de tweede vrouw die naar Tokio kan afreizen.

Zoals heel veel in deze coronatijden was deze uitvoering van de marathon een unieke ervaring, maar hopelijk ook eenmalig.





VAN DE TECHNISCHE COMMISSIE

Op woensdagavond 12 mei was er een trainersoverleg. Online uiteraard, zoals inmiddels gebruikelijk. We deden eerst een rondje hoe het met een ieder ging. Daaruit bleek (niet geheel verwonderlijk) dat vooral het sociale aspect van hardlopen en trainen erg wordt gemist.

Het hoofdonderwerp was natuurlijk de aankondiging dat buitensport in groepsverband waarschijnlijk vanaf 19 mei weer mogelijk zal zijn. Dan willen we als LAAC de trainingen natuurlijk direct weer opstarten. Iedereen staat te trappelen om weer training te kunnen geven. Intussen hebben jullie via e-mail en website hier verdere informatie over ontvangen.

Een tweede onderwerp was de opleiding van nieuwe trainers. Bé Meerman heeft jarenlang bij ons training gegeven, maar moet hier helaas mee stoppen vanwege lichamelijke klachten. Ook vanaf deze plek willen we onze dank uitspreken voor alles wat hij voor LAAC heeft gedaan. Omdat ook een andere trainer de komende maanden minder inzetbaar is, wordt het tijd om nieuwe trainers op te leiden. We moeten dus op zoek naar leden die het leuk vinden om trainer te worden. Maar waar moet een nieuwe trainer eigenlijk aan voldoen? Er volgde een mooie discussie over sociale vaardigheden, didactische vaardigheden en loopervaring en hoe dit objectief vast te stellen. Maar laat je daar vooral niet door ontmoedigen, heb je altijd al trainer willen worden, of bedenk je nu opeens: hé, dat is wel wat voor mij, neem dan contact op met je trainer of met het bestuur.

Anton Stoorvogel





Trainer worden?

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

Meer weten?

Praat eens met een van de leden van de technische commissie: Huub van Langen, Anton Stoorvogel, Gjalt Gjaltema of met je eigen trainer.

Nog een paar tips ...

Sta je nog niet te trappelen om in grotere groepen te gaan trainen? Gewoon lekker en regelmatig hardlopen is natuurlijk ook goed. Het draagt bij aan een betere weerstand en met al dat thuis werken blijf je toch lekker in beweging. Dus vooral zo doorgaan en dat ook bij strengere maatregelen. Ik heb nog wel een paar tips.

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

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

Gjalt Gjaltema

10 KILOMETER

16 mei was het zover. Mijn eerste wedstrijd in vijftien maanden (de trail in september 2020 heb ik niet meegeteld). 10 km georganiseerd door de club van de Enschede Marathon op het vliegveld in Enschede. Dit was een event in het kader van de Fieldlab-testen.

Testen

Je hoefde je binnen de hekken niet aan de corona-regels te houden. Dus geen anderhalve meter en mondkapjes. En na vijf seconden wennen, voelde dit weer als normaal. Een negatieve corona-test die niet ouder was dan 24 uur was wel een voorwaarde om deel te nemen. Bij binnenkomst kreeg je een tag om je pols en deze data worden geanalyseerd.

Voor de wedstrijd

Het was gezellig om weer wat bij te praten met bekenden uit het loopwereldje. De meesten had ik toch al geruime tijd niet meer gezien.

Wedstrijd

Onder het genot van een lekker zonnetje was het heerlijk lopen op het parcours om en op het vliegveld. Ik hoorde menigeen al wel weer klagen dat het te warm was, maar daar had ik geen last van. En ik heb een dusdanige tijd neergezet dat ik deze heel gemakkelijk kan evenaren.

Een leuk en gezellig loopfeestje dat zeker smaakt naar meer!

Rianne Vossers



Broccolitaart met blauwe kaas en walnoten

Met onderstaand recept – dat makkelijker is dan je denkt – kun je naar smaak en voorkeur vrolijk variëren. Zo is hij in de winter bijvoorbeeld erg lekker met spruitjes in plaats van broccoli.

Op zich is dit recept voor vier personen, maar heb je andere hardlopers over de vloer dan zou ik er een salade en eventueel stokbrood bij serveren. Of je maakt dit recept gewoon met z'n tweeën, dat kan natuurlijk ook.

Ingrediënten:

2 uien
2 teentjes knoflook
400 gram broccoli (in stronkjes)
1 rol bladerdeeg (vers)
4 eieren
150 gram blauwe kaas (beetje pittig, bijvoorbeeld Fourme d'Ambert)
handjevol walnoten

Bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook de broccolistronkjes bijtgaar in ca. 6 tot 8 minuten en laat ze daarna uitstomen. Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Verhit naar keuze een klontje roomboter of een eetlepel olijfolie in een koekenpan met deksel en bak de ui, afgedekt, 8 - 10 minuten op middelhoog vuur. Schep af en toe om. Voeg daarna de knoflook toe aan de ui en bak nog 2 - 3 minuten.

Vet ondertussen een ovenschaal of quichevorm in met boter of olie en verdeel het bladerdeeg over de ovenschaal. Kluts in een kom de eieren en meng de gebakken ui en knoflook erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de broccoli over de bodem van de quiche en giet daar het eimengsel overheen. Verkruimel de blauwe kaas en de walnootstukjes eroverheen. Bak de quiche ca. 20 minuten in de oven.

Eet smakelijk!

LAAC'ers aan de kook



Wedstrijd uitgelicht



Leiden Marathon – zondag 10 oktober 2021

Heel wat voorjaarswedstrijden werden vorig jaar doorgeschoven naar de herfst, en vervolgens dit voorjaar nog een keer. Dat geldt ook voor de Leiden Marathon. En dus is de editie die op 10 oktober 2021 wordt gehouden eigenlijk nog die van voorjaar 2020.

De slogan is dit jaar: 'Leiden Marathon is jouw stip op de horizon'. Inderdaad, wat zou het geweldig zijn als dit mooie evenement over een klein half jaar eindelijk georganiseerd zou kunnen worden.

Want lopen in Leiden is altijd een feestje. De organisatie staat als een huis, de start en finish in het centrum van Leiden zijn sfeervol en gezellig en het oer-Hollandse parcours gaat door het groene buitengebied en door dorpjes waar je massaal wordt aangemoedigd.

Dan is het dit jaar ook nog eens de 30e editie, dus belooft het op 10 oktober een extra feestelijke dag te worden in Leiden.



Starttijden, afstanden en prijzen

10.00 uur:	42 km	- € 52,00
11.00 uur:	21 km	- € 32,00
14.15 uur:	5 km	- € 14,00
14.30 uur:	5/10 km	- € 20,00

Startlocatie: Breestraat, Leiden

Finishlocatie: Vismarkt, Leiden

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



VANDAAG BEPAALT HOE MORGEN LOOPT



RUN

KUIPERSDIJK 52 | ENSCHEDE

Keep on running, *Stay Fit!*

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

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

Lekker lopen begint bij Step One!

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

SPORTSCHOENEN ADVIESCENTRUM

Step One
TRIATHLON TRAIL AND RUN

PODOLOGIE - TRIATHLON - TRAIL - RUNNING



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

www.steponeborne.nl



Altijd de nieuwste collectie

RUN

Enschede

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

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

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

**SPECIALZAAK
VOOR DE LOOPSPORT**

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

AVONTUUR FOCUS INNOVATIE

OPHUISFIETSEN.NL



CPHUIS
FIETSSPECIALZAAK.

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