

**NONSTOP
RUNNING**
www.nonstoprunning.nl

Bevrijderslaantje 1, 7551 KV HENGLO

alles voor de (hard)loopsport
shop & online



Oldenzaal, Oostwal 2

KOM KENNISMAKEN
IN ONZE SNS WINKEL

**In Oldenzaal blijven we
voor je klaarstaan** Voor grote of kleine vragen over geld

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

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



PostNL
Port Betaald



2022

DUURLOPER



TWENTE



REDACTIE

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

VERZENDING DUURLOPERS

Wim Molenberg

ADVERTENTIES

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

WEBSITE

Joop Vriend 053 43 42 604
webmaster@laactwente.nl

BESTUUR

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

SECRETARIAAT LAAC TWENTE

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

VERTROUWENSCONTACTPERSOON

Paulien van Bruggen 06 45 24 23 84

LEDENADMINISTRATIE

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

WEDSTRIJDSECRETARIAAT

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

BANKREKENING

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

CONTRIBUTIE 2022

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



Opgericht 18 oktober 1984
Aangesloten bij de Atletiekunie

LAAC DUURLOPER
NUMMER 2 | MEI 2022 | VERSCHIJNT 5 KEER PER JAAR



Foto: Gerry Visser

Inhoud

In elk nummer

Van de voorloper	3
Van de bestuurstafel	5
Van de redactie.....	5
De Loopster.....	6
Van de trainers	18
Nieuwe leden.....	21
Hardlopen doe je met.....	25
LAAC'ers aan de kook	27
Lezen over lopen.....	35
De Doorloper.....	39
Van de jury.....	40
Wedstrijduitslagen.....	46
Wedstrijd uitgelicht.....	48

Loopverhalen

Marathon Rome	10
Een zonnige dag voor een 10km-loop	14
Hoe het gaat zoals het gaat	16
Een wedstrijd, maar dan anders.....	20
Trailen in Wales	22
Mijn halve marathon.....	29
EM22	31
De dubbel van Carien.....	32
De dubbel van Paulien.....	36
Enschede Marathon.....	42
2X50 Salland Trail.....	44

En verder

HMO helpers.....	13
Afscheid van Marcel Oldenkorte.....	19
Nieuwe leden.....	21
Wedstrijddata LAAC 2022	21
Welkomspakket nieuwe leden.....	41



Van de voorloper

Anton Stoorvogel

De afgelopen maanden waren veel lopers bezig met de voorbereidingen voor een voorjaarswedstrijd. De meesten kozen voor Enschede op afstanden van 10km tot de hele marathon, maar ook voor andere plekken. Soms viel het een beetje tegen; soms ging het juist lekker, maar het gaat natuurlijk niet alleen om het resultaat van die dag. De weg ernaar toe is minstens zo belangrijk en juist daarover hoorde ik veel positieve verhalen. Iedereen was op zijn of haar manier bezig om goed beslagen ten ijs te komen. Ik was bij de Enschede Marathon toeschouwer, en het was mooi om te zien hoe iedereen lekker bezig was.

Na deze piek hebben veel LAAC-leden even geen grootse plannen voor de korte termijn. Het is ook wel lekker om even niet strikt volgens schema te hoeven lopen, maar gewoon te lopen omdat je zin hebt. De gezelligheid van de groep opzoeken tijdens de trainingen en de weekendtraining gewoon aanpassen als je minder tijd hebt. Al zie je dat het bij een aantal alweer gaat kriebelen en er plannen worden gemaakt voor komend najaar. Zelf ben ik een beetje doorgeschoten, want ik heb niet alleen in november de Berenloop gepland, maar ook voor 2023 is de eerste marathon alweer afgesproken. Het is natuurlijk leuk als je met een groep LAAC'ers voor dezelfde wedstrijd traint, want dan kun je gezamenlijk trainen en dat geeft vaak net die extra energie die je nodig hebt. Dus als je bijvoorbeeld voor de halve marathon van Oldenzaal traint, zoek dan een groepje gelijkgestemden en bouw het gezamenlijk op. Dat is gewoon veel gezelliger.

Onze eigen Bart Vos heeft zijn opleiding tot looptrainer bij de Atletiekunie inmiddels afgerond. Zoals verwacht, heeft hij het examen met goed gevolg afgelegd. De afgelopen tijd heeft hij laten zien dat hij een prima trainer is en daardoor een aanwinst is voor de vereniging. Het komt goed uit dat we op dat punt versterking krijgen, want recentelijk is Marcel Oldenkorte gestopt als trainer. Marcel is vele jaren actief geweest binnen de vereniging, waarvoor namens iedereen bij LAAC onze grote dank! Dus hebben we zeker opvolgers nodig. Afgelopen weken liepen er behoorlijk wat nieuwe leden rond (heel mooi om te zien) die we allemaal goed willen bedienen.

Nu het weer kan en mag, zijn we natuurlijk als vereniging leuke dingen van plan. Zo is een enthousiast groepje bezig met iets te organiseren voor eind augustus. Ze zijn nu nog in de 'creatieve fase' en ik ben erg benieuwd wat er uitrolt. Ook zal in december de Ontbijtloop weer worden georganiseerd. Ook daarvoor hebben we nieuwe vrijwilligers, dus we zullen zien hoe dat er uit gaat zien.

Ik hoop dat jullie allemaal lekker van het lopen genieten. Als het even wat minder gaat, blijf dan optimistisch. Een positieve instelling blijft het beste medicijn voor het herstel (en natuurlijk ook een dosis gezond verstand).

Loop ze,
Anton Stoorvogel

Gall & Gall Oldenzaal
In den Vijfhoek 5
7571 DT Oldenzaal

Telefoon 0541 533391
info@galloldenzaal.nl



Gall & Gall
Gerard Lubben

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

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



www.galloldenzaal.nl

previder
it starts here

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

Datacenters
Connectivity
Managed Cloud Hosting
ISP Services
ICT Services

VAN DE BESTUURSTAFEL

Op 30 maart hadden we de Algemene Ledenvergadering. De vereniging is gezond, maar heeft natuurlijk best een moeilijke tijd gehad tijdens de coronaperiode, toen veel activiteiten en trainingen moesten worden afgelast.

Mooi om te zien hoe iedereen meeleeft met de vereniging en fijn dat er veel goede ideeën op tafel kwamen. Als bestuur gaan we daarmee aan de slag. We zijn al druk bezig met onze website en ook staat de ontwikkeling van een nieuw beleidsplan op de agenda.

We zullen binnenkort een ledenenquête organiseren om een beter beeld te krijgen waar jullie, als LAAC-leden, mogelijkheden zien tot verbetering. Dat moet uiteindelijk leiden tot een beleidsplan en een duidelijk beeld van de prioriteiten voor ons als bestuur. We hopen dat jullie daar allemaal aan mee willen werken!

Sluitingsdatum
kopij volgende
Duurloper:
11 juli



VAN DE REDACTIE - door Anja Ligthart

Eén minuut

Wat is nou één minuut? Op een hele marathon best veel, ook al kunnen de niet-lopers in mijn omgeving zich dat niet voorstellen. Op een halve marathon is het nog meer. En als pacer is die ene minuut net teveel.

Toch was het zo. Paul en Jolijn klokten 2:04:42, mooi binnen de 'opdracht'. Mijn horloge zei toch echt iets anders. Kwam dat door die korte sanitaire stop van beiden? Door het iets te lange parcours? De bordjes aan het einde? Geen idee. Gelukkig was er niemand die vanaf het begin met ons mee heeft gelopen. Vooral aan- en afhakers. Blijde lopers, mooi weer en veel gezelligheid. Een echt 'ouderwets' loopfeestje. Zoals die er meer waren de afgelopen maanden. Te lezen in deze Duurloper. We zeggen het vaak, maar zo fijn dat het weer kan.

Mijn eigen loopfeestje is al even geleden, dat was in Valencia december 2019. Daarna kwamen corona en een jaar met veel verdriet en verlies. Wel gelopen (fijne afleiding), geen wedstrijden en weinig LAAC-trainingen.

Maar na de halve van Enschede begint het weer te borrelen. Dit jaar wil ik weer vaker naar de trainingen en werken aan mijn snelheid. Want het opbouwen van duurvermogen is voor mij nooit moeilijk, snelheid oftewel 'tempohardheid' is een ander verhaal. Ik krabbel op en geniet weer van de contacten en gezelligheid op de training. Het stimuleert om nieuwe plannen te maken en ja, het eerste grote plan is er weer, begin 2023. Nu al zin in!

Wat zijn jouw plannen? Ga (of blijf) schrijven, we lezen het graag: redactie@laactwente.nl.

PR's van Mark			
10km	34:06	2020	Baaninstuif LAAC/MPM, Hengelo
21,1km	1:14:51	2022	Halve van Hengelo, Hengelo

DE LOOPSTER: MARK SAATHOF

Een dag niets doen, dat zal Mark niet snel gebeuren

Door Jon Severijn - redactie

Op een mooie zonnige ochtend in mei zit ik in de tuin om met Loopster Mark Saathof te praten. Die tuin is van het huis in Enschede waar Mark en Minke nog maar kort wonen en ook de buurt is nog best recent. Sinds begin dit jaar hebben Mark en Minke een dochter. Veel nieuws dus. En tot op zekere hoogte is Mark op een voor hem nieuwe manier aan het hardlopen. Maar daarover praten we pas later, want eerst gaat het over een andere sport waar hij in uitblonk, namelijk wielrennen.

Mark komt uit Nijverdal, waar hij eerst van zijn achtste tot zijn achttiende voetbalde. Daar was hij trouwens vaak de snelste op de Coopertest. Hij moest noodgedwongen met voetballen stoppen omdat zijn enkel te beschadigd was geraakt. Niet sporten was eigenlijk uitgesloten en hij begon wielervedstrijden te rijden. De fascinatie voor wielrennen was er al langer, vooral dan door de Tour de France. Als groot fan wilde hij die eigenlijk zelf ook rijden. Zover kwam het niet, maar vanaf zijn achttiende reed hij wedstrijden voor diverse wielerploegen, onder andere voor CC '75 uit Nijverdal en voor Team Vredestein. Hij maakte ook deel uit van de militaire wielerploeg. Alles bij elkaar was hij een paar jaar 'betaald amateur-renner', met ook een bijdrage van het NOC-NSF.

De echte doorbraak kwam er om verschillende redenen niet. Dat hij niet een echte afmaker was, speelde een rol. Volgens hemzelf finishte hij bijna altijd als laatste uit een kopgroep, bijvoorbeeld vierde van de vier. Dat zal zeker ook te maken hebben gehad met zijn aanvalslust. Een kopgroep kwam vaak tot stand door zijn aanval en kon dan wegblijven door zijn kopwerk. Maar dat is natuurlijk geen garantie voor een overwinning: "wel als eerste vertrokken, maar niet als eerste gefinisht".

Niettemin had hij wel profrenner willen worden, maar eigenlijk wilde hij dan ook weer "dicht bij de deur" blijven. En de geruchten en verhalen over dopinggebruik (we hebben het over de negentiger jaren) doken ook op. Het kwam er dus niet van en hij vond het tijd worden om een studie te gaan doen.

Rond het jaar 2000 stopte hij daarom met op deze manier fanatiek fietsen. Die manier houdt onder andere in dat hij heel veel uren trainde en wedstrijden reed als dat enigszins mogelijk was, dus vaak twee in het weekend en af en toe een wieleronde van een week. Aan tafel in de tuin bekijken we de dikke knipselmap en laat Mark de namen vallen van veel bekende Nederlandse profrenners waarmee hij fietste. Zoals van Steven de Jongh die in 1995 het NK voor amateurs tot 23 jaar won vanuit een kopgroep van vier. Mark werd vijfde. Medailles haalde hij wel twee keer op de ploegentijdrit, waaronder in 1993 de gouden met CC '75.

De overgang naar wedstrijdhardlopen gaat vooral via duathlons. Het fietsgedeelte kon dan zowel mountainbiken zijn als rijden op de 'gewone' snelle fiets.





De triathlon heeft hij wel eens geprobeerd, maar dan zou hij nog meer moeten trainen. En hij trainde (en traint) al elke dag. Hij zegt dan ook: “een dag niets doen zal niet snel gebeuren”.

Tot circa 2018 deed Mark, in zijn eigen woorden, het hardlopen “erbij”. Hij liep tot dat moment dan ook niet bij een atletiekclub en was niet in de eerste plaats bezig met tijden, maar wel met zo veel mogelijk wedstrijden lopen en met de klasseringen in die wedstrijden. Om de gedachten te bepalen: hij nam deel aan zes afzonderlijke cross-competities. Dat crossen vond hij op de fiets al leuk en een deel van de aantrekkingskracht komt uit het uitvinden hoe het parcours het beste kan worden gelopen en hoe bijvoorbeeld bochten het beste kunnen worden aangesneden. Met zoveel te lopen wedstrijden, soms twee in het weekend, blijven er niet veel mogelijkheden over om nog serieus anderszins te trainen.

Maar hij wilde toch ook wel sneller worden en zo kwam hij na zijn verhuizing naar Enschede bij LAAC terecht. Hier leerde hij trouwens ook Minke kennen en de veranderingen beperkten zich dus bepaald niet tot een gestructureerdere trainingsaanpak en een andere wedstrijdplanning.

Ondertussen is hij er wel van overtuigd dat hij, om sneller te worden, zich zal moeten houden aan de logica van trainingsschema's.

Maar het blijft wel knagen. In een voorbereiding denkt hij al snel dat het niet voldoende is. Hij beperkt zich weliswaar tot vijf keer in de week trainen, maar op de rustdagen gaat hij dan wel fietsen. En hij wil eigenlijk aan alle wedstrijden meedoen, om zich te meten aan andere atleten, om de spanning en om de gezelligheid.

Wanneer Mark zich meldt bij LAAC om aan de trainingen te gaan meedoen, weet hij niet exact wat zijn snelste 10km-tijd is. Een betrouwbare tijd lijkt 36 minuten te zijn, maar hij heeft ook wel eens een wedstrijd gelopen in 34 minuten, al was die waarschijnlijk te kort. Ondertussen is die echte 34 minuten er wel, gelopen op de baan, 34:06. Het volgende doel is om in de 33 minuten te lopen, wellicht opnieuw tijdens de baaninstuif. Hij heeft dan in ieder geval het voordeel dat hij beter weet hoe je op de baan moet lopen. In de 34 minuten race liep hij te vaak uit vriendelijkheid in de tweede baan en liep daarom 10,3km. En misschien had het ook geholpen als hij niet vlak voor deze wedstrijd aan de Singelloop had meegedaan.

Zijn PR op de halve marathon staat nu op 1:14:51, gelopen in Hengelo in de voorbereiding op de wedstrijd halve marathon in Enschede. Het ging goed in Hengelo, dus waarom dan niet kijken of er een mooie tijd inzit? De wedstrijd in Enschede ging qua tijd wat minder (1:15:36), maar hij was wel eerste in zijn leeftijdscategorie (M45). De opbouw van de race was bovendien niet vlekkeloos.

En, “o, ja”, hij had tussen de halve van Hengelo en Enschede corona gehad, helpt Minke hem herinneren. Dat van die klasseringen is wel wat dubbel. Bij het NK in Nijmegen werd hij derde in zijn leeftijdscategorie, maar bij de oudere leeftijdscategorie zou hij niet in de prijzen hebben gelopen. Maar “het is een uitslag”.

Natuurlijk hebben we het ook over verdere loopplannen en ambities. Dat het sneller zou moeten is wel duidelijk, maar moet het ook verder? Hier twijfelt Mark. Hij heeft wel eens de marathon geprobeerd, in Düsseldorf, maar moest toen uitstappen. Waarschijnlijk ging dit niet goed door een niet op maat gemaakt voorbereiding, compleet met een veel te snelle duurloop van 35km te kort voor de wedstrijd en een veel te voortvarende start in de wedstrijd zelf. Een beetje het gevolg van de wielrennersgedachte “ik kan maar beter meezitten” gecombineerd met de gedachte dat dit de goede dag is en “dat geluk moet je hebben”. Maar Minke ziet hem de marathon nog wel weer doen.

Ook leuk: Mark heeft nog nooit een 5km wedstrijd gelopen, dus over de topsnelheid is nog geen uitspraak te doen. Een echte lange afstandloper bij onze atletiekclub dus, al zit het wielrennen er nog erg in. Op mijn vraag van welke wedstrijd hij het meest baalde, zegt hij ‘Düsseldorf’, omdat hij toen moest afstappen.



MARATHON ROME



Boem, daar struikelt onze collega-pacer Paolo over een uitstekende poot van een hek. Hij lanceert zichzelf en klapt hard voorover op het asfalt. "Loop maar door", gebaart onze andere collega-pacer Germana. Ze heeft net verteld dat ze 'nurse' is in één van de ziekenhuizen in Rome, dus is Paolo in goede handen. Pacermaatje Daniël en ik lopen door. We redden ons wel met z'n tweeën, ook al hebben we beiden nog nooit eerder in Rome gelopen.

Een dag eerder, op zaterdagochtend, hadden Daniël en ik al vastgesteld dat het in Rome zaak is om je voeten goed op te tillen. Een groot deel van de straten in de binnenstad van Rome bestaat uit kasseien, en het deel dat wel geasfalteerd is, is vaak in erbarmelijke staat. Kuilen, gaten, scheuren en omhoogkomende boomwortels maken het wegdek slecht begaanbaar. En risicovol, want tijdens ons verkenningssloepje die ochtend ga ik zomaar opeens onderuit over een opstaand randje. Ik krabbel snel overeind en stel opgelucht vast dat er niets aan de hand is, maar al snel zie ik rode vlekken ontstaan op mijn witte shirt.

Kwestie van een snee in een vingertopje, zo blijkt, dus loop ik de rest van het weekend met een pleister om mijn vinger.

Daniël en ik zijn vanaf vrijdag in Rome om op zondag mee te lopen als pacer bij de marathon. Een kwestie van een wederdienst, want Federica, die de pacers in Rome regelt, liep in oktober met ons mee in Amsterdam. En dus heb ik een AirBnB geboekt vlakbij de start, en heeft Daniël (die steward is bij de KLM) de vliegtickets geregeld. Ik ben nog nooit eerder in Rome geweest, en ben erg benieuwd.

Eenmaal in Rome nemen we vanaf het vliegveld de trein de stad in. Vanaf het treinstation is ons appartement maar een kwartiertje lopen. We kijken al wandelend om ons heen, genieten van de zon en de heerlijke temperatuur en opeens duikt het Colosseum voor ons op. Indrukwekkend vinden we, en wat ook erg prettig is: ons appartement ligt er vlakbij. We doen wat boodschappen en eten 's avonds op aanraden van Federica in een typisch Italiaans restaurant in het centrum. Antipasti, pasta, en als dessert natuurlijk tiramisu.

Op zaterdag lopen we een rondje van een kilometer of tien rond het Colosseum. Afgezien van mijn buiteling genieten we van de stad, de zon en de mensen.

Na het douchen is het al tijd om naar de Expo te gaan, want daar – vertelde Federica – worden de pacers voorgesteld en krijgen we de laatste instructies. De Expo is – zoals zo vaak bij dit soort grote stadsmarathons – een eind buiten de stad en dus nemen we de metro. "Kom op tijd", had Federica ons op ons hart gedrukt, "het is erg druk en er staan vaak lange rijen voor de ingang." Want eind maart in Rome gelden er nog steeds coronamaatregelen en wordt zowel je temperatuur gemeten als je QR-code gecheckt.

Gelukkig mogen Daniël en ik beiden naar binnen, halen we ons startnummer en vervoegen we ons bij de andere pacers in een klein hoekje van de Expo. We krijgen een shirt, een broekje en een pacers-singlet. En – ondanks alle maatregelen – ook warme knuffels van Federica, van haar vriend Marco (die de 3.00 uur pacet) en van onze medepacers Germana en Paolo. Ach ja, wat maakt het ook uit, het zijn lieve mensen die Italianen en we zijn allemaal immers uitgebreid getemperatuurd en gecheckt.

Even later worden alle pacers gemaand naar het podium te komen, want we worden één voor één voorgesteld. Gelukkig gaat dat op tijd en niet op alfabet, want we verstaan geen woord van wat de Italiaanse presentatrice (inderdaad, op stilettohakken) allemaal zegt.

>>>>>



VRIJWILLIGERS HALVE MARATHON OLDENZAAL

Zodra de 4:30-groep is geweest, mogen wij als 4:40-pacers het podium op. Met mondkapje dit keer (ook goed) en zonder te weten wat er allemaal over ons wordt gezegd. Maar er wordt gejoeld en geklapt, dus het zijn vast alleen maar aardige dingen.

De Expo blijkt een middagvullend programma waar we – door alle drukte en lawaai – met lichte hoofdpijn vandaan komen. En omdat we de volgende ochtend al om half zeven verwacht worden bij de start, en die nacht ook nog eens de zomertijd ingaat, gaan we vanaf de Expo linea recta naar ons appartement.

We eten een vroege pizza in een restaurant bij ons om de hoek en daarna: naar bed.

De volgende ochtend is het nog donker als we naar de start wandelen. Ook hier wordt nog een keer onze temperatuur gemeten, gelukkig mogen we ook nu weer door. In het startvak gaat het vlot: de ballonnen hangen klaar, we zoeken die van ons op en maken ze vast aan onze hemdjes, en dan begint het lange wachten, want de start is pas om half negen. Gelukkig is er genoeg vermaak: fotosessies, muziek, nog meer fotosessies, een groepsfoto, en toiletbezoek. Gelukkig regent het niet en hebben Daniël en ik een poncho aan tegen de ochtendkou.

Na het Italiaanse volkslied, dat luidkeels wordt meegezongen, klinkt het startschot. We mogen! En dan kunnen we eindelijk genieten van al het moois dat er te zien is in de stad. We lopen langs het Forum Romanum, langs het Vaticaan, hebben uitzicht over de Tiber en komen over het Sint Pieterplein. We komen ogen te kort, en moeten bovendien letten op de ondergrond. Want anders vergaat het ons net zo als die arme Paolo.

Tot onze opluchting voegen een half uurtje na de valpartij zowel Paolo als Germana zich weer bij ons. Ze hebben een stukje afgesneden, en met een spons dept Paolo zijn kin. "Het zou gehecht moeten worden", vertelt Germana, "maar dat komt later wel, eerst de marathon afmaken." Zo is dat, een kwestie van prioriteiten. De laatste kilometers gaan door de binnenstad, en dat betekent weer kilometerslang een ondergrond van kasseien. Inmiddels zijn we eraan gewend en hobbelen we rustig door. In 4:38:39 komen we, hand in hand, over de finish. Missie volbracht: we hebben onze tijd keurig gehaald, en belangrijker nog: we zijn overeind gebleven.

Volgend jaar weer? Wellicht. Al gaan we dan als het even kan een dagje eerder, om de stad eerst rustig wandelend (en zonder valpartijen) te kunnen bekijken.

Gerry Visser



De Halve Marathon Oldenzaal (HMO) vindt dit jaar plaats op **zondag 2 oktober**. Vele leden van LAAC Twente zijn op een of andere wijze betrokken bij de HMO; of als deelnemer óf als helper. We kunnen nog een aantal vrijwilligers gebruiken. Loop je niet mee en wil je helpen, stuur dan een e-mail naar helpers@halvemarathonoldenzaal.nl.

Hieronder een overzicht van de leden die worden opgeroepen om te helpen. Deze leden hebben voor het laatst in 2018 of eerder geholpen of zijn in 2018 lid geworden. Als je op 2 oktober niet kunt helpen of je loopt mee met de HMO, zorg dan zelf voor een vervang(st)er.

Tim Bergboer
Astrid Boudrie
Steven Brinke
Robert Brunink
Kjersti Bugge
Martine ten Dam
Harry Dessens
Rita Doesburg
Odile Elshout
Lisanne Gevelaar
Thomas Grundel
Monique Harink
Hans Hevink
Anja Hofman
Erwin Hoving
Talitha Huiskes

Carlijn Huiskes
Toon Janssen
Frans Koevoets
Janneke Lenferink
Wouter Lindemann
Bauke van der Loon
Edith Mulder
Roy Niehof
Marc Nijhuis
Monique van Olffen
Martijn Oonk
Andrea Ophuis
Jeroen Paalman
Niels te Pas
Marc Raanhuis

Rob Roetenberg
Kevin Schaap
Bert Siemerink
Henk Smidt
Rik Spijkerman
Martin Steenbeeke
Caimin Stevens
Jaap Suhre
Cristina Tolomeo
Sabine Veldhuis
Richard Volmboek
Rianne Vossers
Rene Wennink
Martijn Wieberdink
Bart Withag

Mocht je naar aanleiding van dit bericht vragen hebben, laat het dan weten via helpers@halvemarathonoldenzaal.nl. Bij voorbaat alvast hartelijk dank voor je belangeloze medewerking!

Namens HMO,

Herman Holterman

EEN ZONNIGE DAG VOOR EEN 10KM LOOP

Ik mocht op zondag 24 april weer eens aan de start verschijnen van de 10 km bij de oudste marathon van West-Europa. Nadat ik 's zaterdags al om 11.15 uur hard wegliep bij het Saxion omdat het zo druk was bij het ophalen van het startnummer, ben ik zondag maar op tijd richting Enschede gegaan om mijn startnummer op te halen. Dit moest nog voor mijn 'medailledienst' gebeuren die ik voor mijn 10 km had, omdat deze pas om 13.30 uur zou starten.



Aangekomen bij de Klanderij werd ik netjes opgevangen door Jan Grobben, waarna ik met een gezellige ploeg mensen de medailles klaar heb gelegd en later uitgedeeld. Zo leuk om zoveel bekenden de medaille om te mogen hangen!

Een uur voor de start van mijn 10 km ben ik me rustig gaan omkleden en klaar gaan maken voor mijn loop. Ik had goede support om me heen. De temperatuur was inmiddels al aardig gestegen en het was denk ik zo'n 17 graden, net iets te warm voor een lekkere wedstrijd. Om 13.00 uur ben ik langzaam richting de startvakken gelopen, al was dit wel even zoeken omdat het niet duidelijk stond aangegeven. Ik heb het gelukkig met behulp van goede vrijwilligers wel kunnen vinden en was ruim op tijd voor de start.

In de achterste startvakken (waar ik stond) krijg je weinig mee van de start, maar uiteindelijk begon het wel te lopen, al was het dringen geblazen door de smalle doorgangen. Voordeel hiervan is wel dat je niet elkaar bij de start al onder de voeten loopt. Ik ging op weg, had van tevoren niet de route gecheckt, dus had eigenlijk geen idee waar de route ons langs zou voeren.

Het eerste stuk bracht ons richting de Miro en onderweg kregen we al aardig wat aanmoedigingen, erg leuk. Ik moet zeggen dat ik dat stuk wel zwaar in de benen vond, het liep iets op en ik merkte toch dat ik de hele ochtend al had gestaan. Voor de Miro gingen we linksaf en vanaf toen waren er om de kilometer wel groepen met de muziek hard aan, een groot feest! Wanneer ik langs die muziek kwam, deed ik even mee met mijn armen in de lucht, wat uiteraard kon rekenen op nog meer aanmoediging, geweldig!

We gingen de wijk in en dat vond ik wel een wat minder stuk, niet om het publiek want dat was er genoeg, maar de klinkers en drempels waren niet echt lekker om constant op te lopen. Daarna de busbaan op bij Roombeek, waar het leuke publiek ervoor zorgde dat ik heerlijk door kon lopen met een goed gevoel. Toen het laatste stukje over de Singel om vervolgens de Hengelsestraat weer in te slaan. Wat liep dat lekker!

Uiteindelijk brak het laatste stuk aan waar we de binnenstad weer in gingen, wat een verschrikking. Geen aanmoedigingen, verschrikkelijke klinkers en korte bochtjes, denk je er bijna te zijn, moet je nog weer vijf bochten... Op dat moment heb ik maar even het Hermantempo aangehouden (waar die duurloopjes al niet goed voor zijn).

Ten slotte liepen we achter de Decathlon langs over de busbaan en het busstation naar de finish. Bij dat stuk had ik wel aanmoedigingen verwacht van bekenden, maar wat bleek: er was geen ruimte voor, alles was ingedekt door hoge bouwhekken en reclametenten van de hoofdsponsors. Wat jammer. Na de finish moest ik nog even 200 meter doorlopen om mijn medaille in ontvangst te nemen. Ik was over mijn loop verder best tevreden. Ondanks de lastige stukken vond ik dat ik een voor mij, op dit moment, mooie tijd heb neergezet van 1:04:18. Ik deel hem dan ook met trots met jullie, ondanks dat ik de slak van de vereniging ben;-) Ik heb na mijn loop trouwens gauw weer mijn vrijwilligersshirt aangetrokken omdat ik nog een paar marathontoppers de medaille om wou hangen.

Al met al heb ik een topdag gehad en overwint het positieve gevoel voor mij.

Ik zie uit naar nog veel meer leuke loopjes, waar we hopelijk elkaar weer gaan zien.

Loes Hemmes



Om 9.00 uur op 23 april sprak ik mijn moeder, haar mede-pacer was ziek. En kon dus niet meelopen. “Ik wil wel” hoorde ik mijzelf zeggen. “Denk je dat ik het zou kunnen?” Ja, hoor, zei ze vol overtuiging, maar ik hoorde ook een lichte twijfel in haar stem.

Ik had ongeveer drie jaar geleden voor het laatst twintig plus kilometers gemaakt en liep nu maximaal tot dertien/vijftien kilometer hard. Op een goede dag. Mocht het niet zo zijn dat ik één week daarvoor ziek was geweest. Ik bespaar je de details...

Op naar de Runnersbeurs, want ik zou wel 5 kilometer gaan lopen, om mijn startnummer te halen. Daar sprak ik Jan van der Meulen en hoorde mijzelf weer zeggen: “Ik pace morgen wel met mijn moeder en Paul de halve”. Ziezo, dat was geregeld. Nog even de boel laten omzetten en weer naar huis.

Wat ging ik in hemelsnaam doen?! Straks moet ik wandelen of nog erger... raak ik geblesseerd. In paniek belde ik mijn moeder op. “Jij hebt een goede basisconditie, loopt regelmatig en bent mentaal zoveel sterker geworden dan voor de 30km Achtkastelenloop.” Inderdaad, toen ik die liep moest ik aan mijn oortjes worden meege-sleurd omdat ik het niet meer leuk vond. “En nu moet je stoppen met je positieve gelul”, zei ik destijds tegen mijn persoonlijke haas. Ik ben zo vriendelijk onderweg als ik er doorheen zit.

“HOE HET GAAT ZOALS HET NIET HOORT TE GAAN, EIGENLIJK DAN HÈ”

Heerlijk lijkt mij dat, zo’n gemene pacer tijdens je eerste halve. “Hoelang moeten we nog?!” “Kijk naar de bordjes of op je horloge. Ik ben bezig, ja.”

Ik ga dit doen, ik ga de halve pacen op 2:05 en het gaat super goed! En ik kan dit. Dus op 24 april stapte ik op de fiets, met mijn snode plannen. Bij het Saxion verzamelden alle pacers zich om zich klaar te maken voor hun taak.

In het startvak stond ik met mijn geacteerde zelfvertrouwen, of ik ervaring had (jazeke), of we constant liepen (ja, zeker) en of we onderweg nog gingen wandelen (wie ik? Nee, hoor. Zeer zeker niet, want ik kan dit, ik doe dit al jááááren).

Daar was het startschot en samen met onze ballonnen en onze frisse groep gingen we op pad. De eerste kilometers was het even zoeken naar de ‘cruise control’. Gelukkig weet ik van mijzelf dat ik strak kan lopen op gevoel en zeker met mijn ‘klokje’.

We gingen lekker. Bijkletsen, lopers bevragen. Veel mensen die hun eerste halve gingen lopen. Ik voelde me trots! Maar goed, we waren nog maar net begonnen. Het parcours liep in mijn achtertuin en onderweg zag ik veel bekenden. Wat een feestje! Heerlijke muziek en ondertussen wist ik nog wat dansmoves uit mijn mouw te schudden.

Het 10 kilometerpunt, waar mensen wandelden. Ik sprak ze aan en motiveerde ze om door te lopen. We liepen perfect. Maar goed... tien kilometer is nog wel een ‘eitje’, maar na vijftien zou ik het misschien wel moeilijk krijgen. Niets hoor, al cruïsend en kletsend liepen we door. ‘Just smile and wave, smile and wave’.

‘Piep, piep’ 16 kilometer... wel warm, maar verder niets. “Kom met ons mee”, “niet nadenken”. 17, 18 en daar kwam het: Positief gelul. Uit mijn mond, om mensen te motiveren. 19, lopers motiveren om te ‘gassen’. 20, “Geef mij je flesje maar en GA!”. Al slingerend door de straten van Enschede gingen we richting de finish. Wat een machtig gevoel om op het parcours te lopen, gedragen door het publiek op naar de eindboog. Je zou bijna een eindsprint trekken.

Bij de finish overheerste trots, we hadden het gedaan: 2.04.42! Als blijde eieren stui-terden we verder naar de medailles. We ontmoetten de andere pacers om ervaringen uit te wisselen. Alle pacers werden bedankt door lopers die veel aan ons positieve gelul hebben gehad onderweg.

Eenmaal terug in het Saxion kleedde ik mij weer om naar ‘just an ordinary runner’. Op naar Bardot waar iedereen zich zou verzamelen na afloop. Het parcours leek niet helemaal correct qua afstand, en ook de laatste km-borden stonden niet waar ze moesten staan. Veel pacers klokten langer dan de te lopen tijd.



Huh? Paul klokte 2.04.42, maar in de uitslagen lezen we dat ook wij één minuut langer hadden gelopen dan de streeftijd. Hier en daar werd flink gemopperd over de laatste kilometers van het parcours. Die hadden inderdaad wel anders gekund... Puntje voor de organisatie.

Eenmaal thuis stortte ik alsnog in, moe door de inspanning en alle indrukken.

Maar man, wat een ervaring! Ik heb dit gewoon gedaan en het voelde goed. Het ging goed, maar kostte wel wat inspanning.

Of ik het aanraad om op deze manier te doen? Zeker niet. En mocht ik ooit weer gaan pacen zou ik hier ook wel voor gaan trainen. Je hebt immers maar één lichaam. Dat het één keer goed gaat betekent

natuurlijk niet dat het de tweede keer ook goed zou gaan.

Maar deze ervaring pakt niemand mij meer af! Ik wil mijn moeder bedanken voor haar vertrouwen in mij, als zij mij niet haar zegen had gegeven had ik dit nooit gedaan of gedurfd. En Paul, het was ook weer super leuk om met jou te lopen.

Jolijn Ehringfeld





VAN DE TRAINERS

GROEP 1 DINSDAG – HUUB VAN LANGEN EN BART DAMVELD

De eerste piek van 2022 is in Enschede uitgevoerd door onze groep. De lopers van onze groep waren in Enschede op 24 april vertegenwoordigd op alle afstanden. Er is goed gelopen op alle afstanden met veel PR's als resultaat. Op de twee langste afstanden hadden we voor iedere loper individueel een raceplan gemaakt, wat betekent dat de uitdaging en het niveau wordt gekoppeld aan een verwachte eindtijd. Dit heeft er mede voor gezorgd dat de lopers tevreden waren over hun gelopen eindtijd. Ook waren hier natuurlijk de vier zelf georganiseerde Wooldereslopen een zinvolle leidraad om het niveau per individu vast te stellen.

Vanaf nu schakelen we over op intensieve intervaltrainingen waarmee de basis-snelheid wordt verhoogd. Vanaf 21 mei (Hardenberg) storten we ons als groep op de 5 en 10 km-wedstrijden. De lopers die hiermee progressie boeken zijn verzekerd van weer een snellere eindtijd op een halve of hele marathon in de toekomst.

Ook hebben we, zoals de lopers dit gewend zijn, de loopschooloefeningen voor komend zomerseizoen vernieuwd. Een welkome afwisseling ieder half jaar.

GROEP 2 DINSDAG – GERRY VISSER EN GJALT GJALTEMA

Ondanks alle onzekerheden begin dit jaar waren er tal van ambitieuze plannen binnen de groep, die inmiddels succesvol zijn uitgevoerd. Zo debuteerden Alex en Miranda op de 50 km tijdens de Sallandtrail en finishte Anton op de 44 kilometer van de Pembroke-shiretrail in Wales.

Daarnaast waren er goede prestaties op de marathons van Limburg, Rotterdam en Enschede, waarbij twee loopsters gewoon maar even een 'dubbel' deden: binnen een paar weken liepen ze twee marathons. Verder mocht Gerry o.a. pacen bij de Marathon van Rome, ook een bijzondere ervaring. En nog meer leuk nieuws: sinds zaterdag 14 mei heeft LAAC er een trainer bij, want Bart Vos slaagde die dag voor zijn trainers-examen. Bart, van harte gefeliciteerd!

GROEP 3 DINSDAG – JOOP VRIEND EN PAULINO PALLAS

Gelukkig gingen de voorjaarswedstrijden dit jaar weer door. Daarbij ook de Enschede Marathon, voor velen van onze groep de traditionele piekwedstrijd in het voorjaar, hoewel één loopster de marathon van Rotterdam had uitgekozen. Dus werd er weer hard getraind, schema's gevolgd en trainingswedstrijden gelopen.

Die overigens net zo leuk kunnen zijn (de Sallandtrail voor sommigen bijvoorbeeld) als de 'hoofdwedstrijd'. Bij de laatste testwedstrijd, de Halve van Hengelo, werden mooie tijden gelopen die veel beloften voor het einddoel.

Voor een enkeling ging het helaas niet zo lekker en bleef het bij de belofte, maar de meesten hebben uitstekend gepresteerd en diverse lopers hebben zelfs een PR gelopen op de halve of hele marathon. Top! En bovenal werd het weer ervaren als een gezellig loopfeest. Alleen het aantal toeschouwers op de tweede ronde van de hele marathon hield helaas niet echt over. Maar de sfeer in de binnenstad en op de terrasjes was geweldig!

Nu is het tijd voor kortere regionale wedstrijden en intensievere (interval)trainingen. Ook altijd weer leuk! De opkomst op de dinsdagavond is over het algemeen zeer goed en nu het 's avonds weer lang licht is kunnen we weer op en rondom het Hulsbeek trainen, wat iedereen net wat fijner vindt dan de wielerveen.



AFSCHEID MARCEL OLDENKORTTE

Op donderdagavond 28 april nam Marcel Oldenkortte afscheid als trainer van de donderdagavond Groep 2 van LAAC Twente.

Marcel kreeg van zijn lopers een mooie fles Cardhu whisky (12 jaar oude single malt).

Bij zijn afscheid werd met name zijn bijdrage aan de core stability-training geroemd. Tijdens zijn looptrainingen en natuurlijk zijn jarenlange trainersbijdrage aan LAAC Twente.

Daarna werd het nog een gezellige avond in de FBK-kantine, vergezeld van ouderwetse bitterballen.

We bedanken Marcel van harte voor al die jaren dat hij training heeft gegeven bij LAAC Twente en wensen hem alle goeds en gezondheid in de jaren die nog voor hem liggen!





EEN WEDSTRIJD, MAAR DAN ANDERS

In januari 2022 werd ik benaderd om een afstand op een bepaalde tijd te gaan pacen tijdens de Enschede Marathon 2022. Mijn keuze werd de halve marathon op 2:10:00.

Op dinsdagavond op het Hulsbeek mijn intervallen maar netjes gelopen. De rest zelf ingevuld om goed fit aan de start te staan. Maudje is allergisch voor sche-ma's. Tijdens de halve van Hengelo de 15 kilometer geïmproviseerd om netjes op tempo te lopen in een wedstrijd. Nog nooit zo relaxed aan de start gestaan en wat een lol had ik erin. Aan de finish was ik stom-verbaasd dat je zo rustig de 15 kunt lopen onder de 1,5 uur. Toen ik begon met hardlopen moest ik hier echt waanzinnig voor werken. Conclusie: fit voor 22 april de halve op 2u10!

De wekker ging vroeg en om half 8 zat ik in de auto richting het Saxion. Daar werden we supergoed ontvangen en sprak ik al snel vele bekenden. Ook ontmoete ik mijn mede pacers Otger en René. Gezellig en wat had ik er een zin in. T-shirts aan, ballonnen knopen, onder-tussen nog een banaantje eten. Horloge goed instellen. Alles had ik zorgvuldig voorbereid. Op verzoek van de fotograaf naar buiten een fotootje maken met ons allen en hop naar het startvak.

Het weer was perfect, zon en een beetje wind. Ik maakte mij nergens zorgen over. Bij ons voegden zich steeds meer hard-lopers en ik zag heel veel bekenden. Zo supergezellig. Ik heb mijn maatjes van Trail 4 Fun nog even succes gewenst op de app.

Het startschot viel en na het doorwan-delen van de startvakken kwamen we bij de start. Klik horloge aan en gaan.

Het begin was beetje tempo en ruimte zoeken, maar dat ging vloeiend met ons drieën. Goed het tempo in de gaten houden, af en toe op mijn spiekbriefje kijken naar doorkomsttijden, en mijn horloge vertelde dat het allemaal goed zat. De eerste kilometers vlogen voorbij en ik liep heerlijk ontspannen.

Ik was wel een beetje verbaasd dat er hardlopers bij ons liepen die redelijk ongetraind de halve gingen lopen. Daar werd ik zelfs nog een beetje zenuw-achtig van. Wel vond ik het waanzinnig leuk om onze groep te helpen naar een mooie tijd. Anderen te motiveren en op lastige momenten in een wedstrijd extra te motiveren. Lonneker was gezellig om door te lopen en ook daar trof ik vele bekenden langs de kant. Even zwaaien, een keer groeten voor mijn gevoel had ik overal tijd voor. De kilometers vlogen voorbij en na regelmatig onderweg de tijden te checken was mijn conclusie dat het helemaal goed zat.

Op de Lonnekerspoorlaan nog een hard-loopmaatje opgepikt. En door, richting het laatste stuk van de wedstrijd wat eigenlijk gewoon een duurloop was.

We konden nog een aantal lopers vooruit wegsturen die nog energie over hadden en René bleef achterin de groep hangen om de mensen die aan het elastiek hingen mee te nemen.

De finish kwam in zicht en de meesten konden nog een beetje sprinten. Rustig doorgelopen en ja het klopte: de finish was 2u10. High five met Jan van der Meulen met een lach op mijn gezicht en de belofte: volgend jaar ben ik er weer bij op 2u10! Een medaille werd om gehangen door Loes en Allison. Voor mij was het een fantastische dag met een hele dikke gouden rand!

Maud Bijsterbosch



Save the date!



Altijd al eens écht vroeg op pad willen gaan? De mooiste plekken ontdekken tijdens een rondje hardlopen? Staat bij jou gezelligheid ook voor snelheid? Dan is dit iets voor jou!

Trail for Fun

Houd zondagochtend 28 augustus alvast vrij in je agenda voor deze prachtige trail. Uitgezet in een mooi gebied waar je anders niet mag lopen! Trek niet je nieuwste schoenen aan, want ze blijven waarschijnlijk niet schoon... echt iets voor jou? Je kunt je voor verschillende afstanden inschrijven. Info volgt via de trainers.

En... vergeet niet je LAAC-loopmaatje mee te nemen!

WEDSTRIJDATA VOOR 2022:

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

NIEUWE LEDEN

Lema Hanna	Oldenzaal
Daisy Meekes	Enschede

Sluitingsdatum
kopij volgende
Duurloper:
11 juli



TRAILEN IN WALES

Na de marathon van Valencia in december 2019 was het tijd om nieuwe plannen te maken. Het idee kwam op om een keer een echte uitdaging aan te gaan: niet een snelle tijd maar het volbrengen van de wedstrijd als doel. Natuurlijk moest het wel realistisch blijven. Na wat zoeken vond ik een trailmarathon van 44 km in Pembrokeshire (Wales) met 1000 hoogtemeters. Alle reviews die ik online kon vinden waren heel positief. Maar ik kende niemand die deze wedstrijd al eens had gelopen, dus wat ik precies kon verwachten bleef onduidelijk.

Ik begon vol goede moed aan de voorbereiding, maar toen kwam alles tot stilstand door corona. Meerdere keren werd de wedstrijd uitgesteld en mijn inschrijving schoof door. Uiteindelijk was de nieuwe datum 30 april 2022. Dus in januari moest ik echt aan de bak met de voorbereiding. De Achtkastelenloop ging prima (zoals ik in de vorige Duurloper beschreef). De rest van de voorbereiding bestond vooral uit veel heuveltraining. Meerdere keren naar het Teutoburger Wald en richting Lemele om flink wat hoogtemeters te maken. De langste duurloop van 36 km op de Hermannsweg met meer dan 700 hoogtemeters ging prima.

Na het gebruikelijke taperen begon op Koningsdag het grote avontuur. Naar Schiphol en de vlucht naar Cardiff. Dat ging gelukkig allemaal soepel, te meer omdat ik van andere deelnemers hoorde dat de vlucht naar Cardiff een dag later niet door was gegaan. Een nacht in Cardiff gebleven en donderdag met een huurauto richting Pembrokeshire. Best lastig dat links rijden!

In de middag deed ik een kleine parcoursverkenning. Ongelooflijk, wat een mooi gebied! Je loopt langs de kust met de hele tijd fantastische uitzichten. Al merkte ik ook dat het een pittige uitdaging zou gaan worden. Het gaat er continu op en neer en natuurlijk onverhard met veel smalle paadjes en oneffenheden. Gelukkig waren de weersomstandigheden prima. Ik had een mooie B&B gevonden met prima (vegetarisch) eten. Het enige probleem was dat het ontbijt geen koffie serveerde, maar alleen thee. Vrijdagmorgen dus eerst op zoek naar koffie. Ergens naar toe gaan betekende natuurlijk weer links rijden en toen ik een dorpje had gevonden was parkeren lastig. Maar uiteindelijk heb ik van twee goede koppen koffie kunnen genieten. Die middag verder maar rustig aan gedaan.

De volgende morgen moest het dan gebeuren. Vroeg op en een goed ontbijt (zonder koffie) en daarna onderweg naar de start over smalle weggetjes (héél blij met de GPS-navigatie). Zonder problemen het grasveld gevonden boven op een heuvel waar we moesten parkeren. Daar kon ik meteen mijn startnummer ophalen. Je kon daar de start al zien bovenop een tweede heuvel. Dat was nog wel even lopen (en klimmen). Bij de start was een café en daar was koffie: instant voor 1 pond 50 of gemalen koffie in een zakje waar ze kokend water over gieten voor 2 pond. Het laatste gekozen en dat was zoals verwacht niet echt lekker.

>>>



Bij de start bleken er best veel buitenlanders mee te doen. Een groep van zeven Nederlanders (al liepen zij bijna allemaal de halve marathon) maar ook Noren, Duitsers en Fransen. Toen was daar al de start. Ik ben rustig en behoorlijk achteraan begonnen. Het motto was niet te veel energie verspillen. De eerste kilometers was het behoorlijk filelopen. Niet alleen door de single tracks, maar ook door de vele hekjes waar je doorheen moest. Ik moest echt door minstens 50 hekjes tijdens deze wedstrijd en er was een type waar je alleen één voor één doorheen kon, en die hielden behoorlijk op. De sfeer was heel gemoedelijk en heel beleefd: constant de vraag of je er misschien langs wilde.

Het was vanaf het begin genieten van de prachtige natuur en de mooie uitzichten.

Door al het klimmen/dalen en de trails begon ik halverwege de benen wel te voelen. Ik begon me een beetje zorgen te maken, wat uiteindelijk nergens voor nodig bleek. Het ging niet snel maar gestaag gingen de kilometers voorbij. Toen ik bij de laatste verzorgingspost kwam, met nog maar zo'n 8 km te gaan, wist ik zeker dat ik het ging halen. Ik was wat wankel doordat ik last kreeg van mijn enkels, maar niets hield me nu nog tegen. Ik heb wel even een stuk gewandeld toen ik langs een steile klif moest over een smal paadje. Dat voelde een stuk veiliger. Het laatste stuk weer hardgelopen en zowaar de man nog ingehaald met wie ik in de ochtend na het parkeren nog gezellig had gesproken.

Bij de finish kon ik op het gras even bijkomen. Na een tijdje besepte ik dat ik mijn horloge niet had gestopt, maar ook

dat ik eigenlijk geen enkele keer tijdens de wedstrijd naar mijn tijd had gekeken. Ik heb alleen maar bijgehouden hoeveel kilometer ik gelopen had. Tijd was vandaag echt niet belangrijk; ik heb gewoon extra lang genoten! Daarna realiseerde ik me dat er nog een heuvel te beklimmen was om bij mijn auto terug te komen. Die klim ging inderdaad wat moeizaam.

De volgende dag voelde ik me best goed en heb zondag (in de regen) en maandag (droog) nog op twee andere plekken langs de kust gewandeld die even prachtig waren. Na de laatste wandeling begon ik de benen wel weer te voelen maar toen was het tijd om naar huis te gaan. Na een vlotte reis kwam ik terug in Enschede, een prachtige ervaring rijker.

Anton Stoorvogel



Soep met rijst en linzen

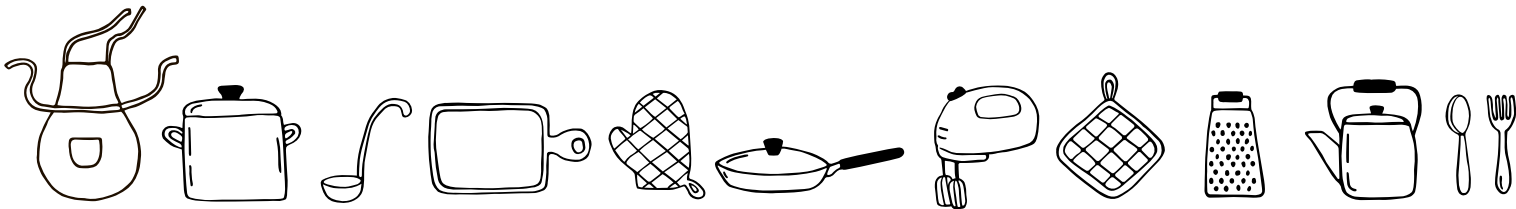
De gesnipperde ui en knoflook fruiten, het gehakt rul bakken. De wortel in halve plakjes snijden en de kruiden, een liter warm water, de bouillonblokjes en de gezeefde tomaten toevoegen en aan de kook brengen. De linzen en de rijst schoonspoelen, aan de soep toevoegen en 45-60 min. koken. Regelmatig omroeren en eventueel water erbij doen, want de rijst en linzen nemen veel water op. De knolselderij in blokjes snijden, de prei in (halve) ringen snijden en toevoegen aan de soep.

Laat nog zeker 10 min doorkoken, alles moet goed gaar zijn. Serveer met een flinke eetlepel crème fraîche. Pas op: de soep is heet!

Lekker met stokbrood erbij en voor een echt exotisch tintje voeg ik in het begin een theelepel Ras el Hanout kruiden toe, past goed bij de linzen. Lekker!

Eet smakelijk.

Bart Vos, redactie
(het origineel van dit recept staat op smulweb.nl)





Trainersexamen Bart Vos

Natuurlijk weet je dat het eigenlijk niet mis kan gaan. Toch blijft het altijd spannend, zo'n trainersexamen. Je hebt je goed voorbereid, je weet wat je gaat doen, je weet hoe je het gaat doen en je weet ook – heel belangrijk – waarom je het gaat doen. Maar dan moet je het ook nog uitvoeren, onder het toezien oog van een examiner die met een clipboard in de hand kritisch toekijkt en voortdurend aantekeningen maakt.

Op zaterdagochtend 14 mei, stipt om half tien, mocht Bart Vos in het FBK-stadion aan dertien mede-LAAC'ers zijn examentraining geven. Een half uurtje eerder waren wij als 'Groep Bart' begonnen met inlopen, om daarna allerlei losmaak oefeningen te doen onder leiding van Gjalt. Bart was uiteraard niet de enige die dag, er deden in totaal veertien kandidaten examen.

Bart was – althans, zo leek het – best relaxed en stond zelfverzekerd voor de groep. Looptechniek, daar ging het om. Trippings, 'de vloer is lava', skippings, skippings met iedere derde pas even pauze: Bart draaide zijn training af alsof hij het dagelijks deed. Kaatsen, nog een skipping met hielaanslag inclusief versnelling, en toen was het al voorbij en nam examiner Mirjam Bijlsma hem mee.

Bart bleef best lang weg, vonden we. Het zou toch niet? We hadden die bloemen toch niet voor niets gehaald? Maar nee, daar kwam hij al aan lopen, met de duimen omhoog. Geslaagd! Met vlag en wimpel nog wel. En dat het lang duurde? "We zaten gewoon gezellig te kletsen."

Van harte gefeliciteerd Bart, super gedaan!

Gerry Visser



Hardlopen doe je met

...

... training geven (2)

Een onvoldoende. Dat is even slikken. Het is niet voldoende. De beoordeling van mijn portfolio is binnen en dit is het oordeel. Maar gelukkig is er hoop. Als ik nog een aantal aanvullingen doe op mijn reflectie- en evaluatieverslag en concreter word in de doelstellingen, dan zit er nog wel een mooie voldoende in, volgens de bemoedigende toelichting van mijn examiner. Dat biedt hoop, maar betekent ook dat ik aan de bak moet. De portfolio is een uitgebreide verzameling aan voorbereidingen, trainingsverslagen en andere noodzakelijke documenten, en moet voldoende zijn, anders mag je niet aan het examen deelnemen. Mijn opleider Ruud komt nog langs voor een stagebezoek op de dinsdagavondtraining. Dit moet echt een goede training worden en mij de nodige duidelijkheid verschaffen over wat de examiner nog meer van mij wil zien.



Het is de laatste maand voor mijn examen Basis Looptrainer 3, de standaard opleiding tot hardlooptrainer bij de Atletiekunie, die iedere LAAC-trainer met goed gevolg heeft afgerond. Ik heb al een groot aantal trainingen gegeven op het Hulsbeek (en ben direct tot hoofd conditietrainer gebombardeerd op de roeivereniging toen ze hoorden dat ik de opleiding deed) en merk dat het steeds beter gaat. Het gaat allemaal wat soepeler en ik doe meer dingen uit het hoofd, waardoor het beter overkomt. De lopers werken goed mee en geven me alle ruimte om de oefeningen goed over te kunnen brengen. Gjalt geeft me als praktijkbegeleider de nodige tips en begeleiding. Het is mooi om te ervaren dat je toch naar elkaar toe groeit als trainer en lopers. Dat is waar ik het tenslotte voor doe: een fijne en goede looptraining kunnen geven met aandacht voor iedereen. Zodat er doelen gehaald kunnen worden en we lekker met zijn allen kunnen blijven lopen.

Ik maak een uitgebreide voorbereiding op de training. Met veel concrete doelstellingen en zaken die ik allemaal wil zien en waar ik op ga letten tijdens de training. Het is een mooie voorjaarsavond op het Hulsbeek en Ruud fietst mee met de MTB. De loopscholing gaat goed; Ruud geeft nog wel wat goede tips. We gaan door naar de tempo's op de wielersbaan. Daar werken in groepjes mijn lopers hun intervallen af. Vaak gaat het (voor sommigen) te hard, dus daar moet ik op letten. Ik loop met de diverse groepjes mee en kan zowaar een aantal leuke interacties laten zien tussen mij als trainer en mijn lopers. We werken een mooi programma af. Na het teruglopen en cooling down volgt de nabespreking. Het ging niet slecht, eigenlijk best wel goed. Maar dit keer wilde ik mogelijk zelfs iets te veel. Puntje voor de volgende keer. Na aanvulling van mijn portfolio met deze resultaten en terugkoppeling, krijg ik een aantal dagen later het verlossende oordeel in de mail: ruim voldoende! Een hele opluchting.

Nu op naar 14 mei waar ik examentraining mag geven aan mijn lopers onder toezien oog van de examiner. Nog even alles uit de kast! Want hardlopen doe je met.. training geven.

Nieuwstraat 103
7572 BZ Oldenzaal

T: 0541 531700
E: post@vogelzangverzekeringen.nl



autorijschool
JEROEN

Jeroen Sanderman
Zevenblad 98 7577 EC Oldenzaal
06 4303 5316

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

MIJN HALVE MARATHON

Ik loop nu ongeveer twintig jaar hard. Soms meer, soms minder. Ik heb wel een aantal keer een halve marathon gelopen, en dan weer een tijdje niets. Ik zal me even voorstellen. Ik ben Jeroen, 47 jaar jong, gescheiden, drie kids en daarnaast heb ik een rijkschool. Best druk dus, hardlopen schiet er dan wel eens bij in.

Een maand of vier geleden besloot ik me bij LAAC aan te melden, dat was een goede keus.

Ik wilde graag de halve marathon in Enschede lopen. Maar daar moest nog wel het een en ander voor gebeuren. Dat heb ik dus maar gedaan. Lekker getraind op de dinsdagavond, leuke groep, dat ging goed.



Op 24 april stond ik - wel een beetje zenuwachtig - aan de start in Enschede. Mijn zoon liep ook de halve (zijn eerste) met twee vrienden, en mijn jongste dochter liep de 5 km. Ik wilde (omdat ik dat vroeger ook kon) graag binnen de twee uur lopen. Dat zou best lastig gaan worden, merkte ik in de training. Een beetje eigenwijs besloot ik er wel voor te gaan. Ik wilde met de pacers van 1.55 meelopen

en dan maar zien. De dood of de gladiolen. Ik hield ze niet helemaal bij, maar ik zat wel gelijk in een goed ritme en dat is eigenlijk de hele tijd zo gebleven.

Na Lonneker werd het zwaar, maar ik kon mijn tempo vasthouden. De laatste anderhalve kilometer, in de smalle straatjes in het centrum, kon er zelfs een tandje bij.

Ik had geen idee of ik nog binnen de twee uur liep, maar ik was tevreden toen ik over de finish kwam, want ik had er alles uitgehaald. Meteen na de finish kwam ik mijn zoon tegen, hij zat uitgeteld op de grond maar had het gered.

Heel irritant dat hij met de helft van de trainingen 1.58.29 loopt en dat ik me moet afbeulen en dan 1.59.51 loop. Zal de leeftijd wel zijn. Hij is 22 en ik 47. Maar ik was wel héél blij. Binnen de twee uur. Dat was mijn doel dus nu stop ik weer.

Maar aan de andere kant zou ik ook de andere helft wel eens willen lopen, dus wie weet.

Jeroen Sanderman





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

EM22

Eigenlijk had ik geen zin om überhaupt een wedstrijd te lopen. De laatste serieuze wedstrijd voor mij was net voor corona en dat is toch al twee jaar geleden. Mijn loopmaatje en mountainbike-vriend Hugo kwam met het idee om de halve marathon in duurlooptempo te doen, dus met de pacers van 2u15 mee. Mijn motivatie na dit idee was nog steeds ver te zoeken, maar ik ben wel samen begonnen aan de duurlopen.

We hadden bedacht dat wij iedere week een kilometer verder zouden lopen. Dit ging tot 18 km prima, totdat Hugo in de week van de 19km last van een blessure kreeg en hij niet kon lopen. Een week later kwam het gevreesde bericht dat hij niet kon starten in Enschede. Net twee weken voor D-day. Ik voelde mij sterk, maar ik miste nog steeds de wedstrijdprikkel. Zou ik alleen voor 2.15 gaan of toch sneller? Mijn pr ligt op 1.44 en dat ligt ver buiten bereik.

Na veel gepraat heb ik de knop omgezet: ik loop hem op 2 uur. "Dat moet toch lukken Herman (Holterman)?" "Natuurlijk", zei hij. Ga gewoon zelf lopen en laat de pacers los, was zijn advies. Oké, ik was om. Ik heb mijn pace-strategie op mijn Garmin geprogrammeerd, dit is een erg mooie feature van Garmin, en ik had er vertrouwen in. Een berichtje op Facebook gezet dat ik het enorm spannend vind en of de mensen mij wilden aanmoedigen. Ik heb echt enorm veel wedstrijden gelopen, maar het voelde verdraaid spannend, zeker. Op weg naar de startstreep alles van mij af laten glijden, de pacers van twee uur opgezocht en daarvoor gestart.

Het startschot was blijkbaar gevallen, niet gehoord. Toch nog even een stress-plasje gedaan (de dixi's stonden er toch) en dan gaan. Mijn pace-strategie op mijn Garmin gaf aan dat ik onder mijn eindtijd liep. Dat was op zich mooi, maar zou ik die 'winst' kunnen vasthouden? Op 18 km ging bij mij de kaars uit en mijn resultaat verdween met rasse schreden. Ik liep twee minuten onder mijn geprogrammeerde tijd, een mooi resultaat tot dan toe. 19 km, nu nog allerlei bochtige stukken door het inmiddels volgelopen én warm geworden Enschede.

Het was mijn geluk dat er zoveel mensen langs het parcours stonden, anders had ik de rest gewandeld, ik was er klaar mee. Uiteindelijk 2.00.20 netto. Zeer tevreden want ik had mijn doel gehaald. Kon ik sneller? Zeker maar vandaag even niet. Ik heb nu wel weer een pittige wedstrijd gelopen en hoop dat de wedstrijdprikkel komt en standhoudt. Iedereen die mij er doorheen gepraat heeft: bedankt! En die 20 seconden, dat komt vast door het te lange parcours, zo'n 200 meter.

Daniel Visscher



DE DUBBEL VAN CARIEN

In de vorige Duurloper vertelde ik over mijn trainingen voor de marathon van Rotterdam en hoe ik daarvan heb genoten.

Op zondag 10 april was het eindelijk zover!



NN MARATHON ROTTERDAM

DEEL 1

Ik ging op zaterdag 9 april met vier vriendinnen uit Amsterdam (daar heb ik tot 2020 gewoond en daarna voor de liefde naar Twente verhuisd) richting Rotterdam. Startnummers halen, de gebruikelijke spanningen, 's avonds lekker eten en 's nachts goed slapen. Dat goede slapen lukte niet helemaal en dat kwam niet door de zenuwen.... We sliepen namelijk in het Fletcher Hotel bij de luchthaven Rotterdam.

Een toplocatie, want er rijdt een rechtstreekse bus naar de start van de marathon, maar we waren even vergeten dat de vliegtuigen tot middernacht vlogen... Ach ja, in een marathonvoorbereiding moet je flexibel zijn, en de nacht ervoor is nog steeds voorbereiding toch? En als je de nachten vóór de laatste nacht maar goed slaapt, is er niets aan de hand. Dus check.

Zondagochtend verliep alles voorspoedig; goed ontbijtje (vier pannenkoeken met jam), de bus ging op tijd, tas inleveren, startvak zoeken, wat zenuwachtige foto's én vooral veel zenuwplasjes en toen was het eindelijk 10.15 uur en klonk óns startschot. Inmiddels heb ik negen marathons gelopen en één daarvan was maar onder de 4 uur (3.59.41), dus mijn doel was: onder de 4 uur.

Na alle toffe trainingen met LAAC (ik loop dinsdag en donderdag mee), het schema van Joop, inclusief alle duurlopen in het weekend, moest dat gewoon haalbaar zijn. Zo goed (toegewijd) als ik nu had getraind, had ik nog niet eerder gedaan. Gelukkig ging het ook goed. De eerste 10 kilometers gingen FANTASTISCH, de volgende 10 gingen goed, de volgende 10 gingen nog en de laatste 12 waren wederom ZWAAR.

Mijn tempo zakte behoorlijk van rond de 5.20 per kilometer naar 5.50 per kilometer, maar gelukkig kon ik mijzelf in die laatste 12 kilometer steeds toespreken om dóór te lopen en te blijven pushen om onder de 6.00 minuten/km te blijven lopen. De eerste helft had ik al zoveel buffer opgebouwd, dat ik er vertrouwen in had dat ik het zou halen binnen de 4 uur.

Ik was alleen wel zo kapot de laatste kilometers dat ik álle lieve aanmoedigingen op de filmpjes bij 35 kilometer heb gemist. Bij de marathon van Rotterdam staan op dat punt grote schermen waarop hele korte aanmoedigingsfilmpjes worden getoond voor degenen die langslopen. Ik denk dat ik achteraf wel van vijf kanten filmpjes toegestuurd kreeg, die ik tijdens de marathon ALLEMAAL heb gemist. Ik geloof dat ik bezig was met overleven, maar dan wel binnen de vier uur.

Eindelijk was daar de Coolsingel en de verlossing nabij! Op 3.53 kwam ik over de finish! Opgewacht door drie van de vier vriendinnen die er al waren! Wauw, het was gelukt en wat was ik trots!!

Genoten van de eerste paar minuten na de finish, daarna medaille gehaald en

heerlijk in 't zonnetje gewacht op onze laatste vriendin die na 4 uur 42 over de finish kwam. Vijf verschillende tijden, maar vijf hele blij en trotse meiden. Wat is dat toch leuk aan hardlopen, dat je op je eigen



tempo kampioen kan worden!

DEEL 2

Ze zeggen toch wel eens dat een marathon verslavend is? Ik was met één vriendin in Rotterdam gebleven om nog even bij te komen en maandagochtend na de marathon was ik nog steeds euforisch mijn appjes en berichten via social media aan het beantwoorden. Ik zag de marathon van Enschede langskomen en dacht opeens: als ik nou ook de marathon van Enschede ga lopen, hoe zou dat zijn? Ik voelde mij namelijk echt beter dan anders na een marathon (ik kon de trap gewoon áf en ik kon zelfstandig van het toilet opstaan!).

Mijn plan was sowieso al, als ik mij goed voelde, de halve van Enschede te lopen. Maar langzaam kwam er in mijn hoofd een idee om nog een marathon te lopen. Er zijn wel meer 'gekkies' die dat doen en het leek mij oprecht een leuk experiment met mijzelf. Ik appen met trainers Joop en Gjalt, die dat uiteraard niet toejuichten, of eigenlijk zelfs afraadden. En Gerry die vooral zei: "Luister naar je eigen gevoel, doe wat je zelf wilt en laat je niet teveel door meningen van anderen leiden."

lees verder >>>

Waarschijnlijk nét het duwtje wat ik nodig had. Ik had al opgezocht tot wanneer je je kon opgeven voor Enschede en dat kon tot de woensdag ervoor (20 april). Dus sprak ik met mezelf af; als ik mij goed voel en voldoende herstel, dan geef ik mij op voor de hele, anders voor de halve.

Nu was mijn vriend die hele week weg en omdat ik toch wel gevoelig ben voor meningen van anderen, heb ik mij 'stiekem' opgegeven voor de hele marathon van Enschede. Ik ging het gewoon doen! Omdat mijn vriend vroeg of hij mij kon volgen, kon ik er niet onderuit om zaterdagavond laat op te biechten dat ik de hele ging lopen de volgende dag. Hij vond het wel een beetje raar, maar wist ook dat hij er niets aan kon veranderen, haha. Een paar LAAC'ers wisten ervan en uiteraard ook Gerry, die mij bleef motiveren en vertrouwen geven. Zo leuk.

Op zondag 24 april stond ik dus weer in een startvak met een marathonnummer opgespeld. Gelukkig met een heleboel LAAC-maatjes en prachtig weer! Maar ik was ook gespannen, want wat nou als het wel echt een HEEL SLECHT idee was? Opgeven/uitstappen zou tóch falen zijn voor mijn gevoel ("zie je nou wel"). Nergens voor nodig, dat weet ik ook, maar toch speelde dat in mijn hoofd.

Ik zal jullie dit wedstrijdverslag besparen, want het was veel minder leuk dan in Rotterdam (sorry organisatie Enschede Marathon) en natuurlijk ook zwaarder.

Mijn verval na de halve was een stuk groter dan in Rotterdam en het pushen van mijzelf ging minder goed. Zo stom, dat ik dan tóch met de tijd bezig ben en heel graag wéér onder de vier uur wilde finishen. Op 40 km zag ik nog 3.49 op mijn horloge, dus ik dacht nog als ik heel snel ben, red ik het nog, maar na 4.02.53 kwam ik weer over de finish! Oh, wat gaaf en wat was ik blij!

Een finish van een marathon is zo'n bevrijding, dat alleen al is heerlijk. En die tijd... ik ben ontzettend blij en trots dat dit experiment met mijzelf is gelukt. Wederom weer zoveel lieve reacties. Wat is hardlopen toch mooi. Individueel, maar toch zo samen.

Wie loopt er mee met de marathon van Amsterdam op 16 oktober?

Carien Tebbens

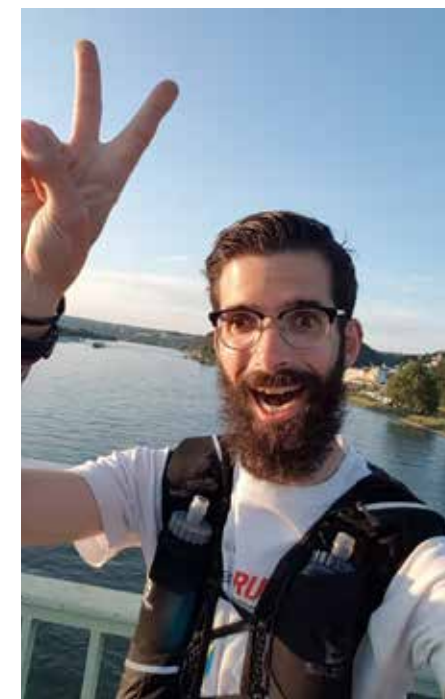


LEZEN OVER LOPEN

COEN CUIJPERS - HARDLOOPPREIS VAN GELUK

Door overmatig drankgebruik komt Coen in een depressie. Zo wil hij niet verder leven. Dan gaat hij lopen. Hij heeft een doel nodig om zijn prestatie vol te houden en zijn leven zin te geven. Hij bedenkt dat hij in 112 dagen 72 marathons wil lopen, van Gennep naar Palermo. Met zeer beperkte voorbereiding (mijn mening) en nog steeds een flink drankgebruik gaat hij op weg, onderweg bloggend en vloggend voor zijn doel: de wereld een stukje mooier maken door geluksmomentjes te delen. Dat kan van alles zijn: het knuffelen van een boom in een Duits woud, of het dansen in de regen in een Oostenrijks dorp. Dat filmt hij dan en zet het op zijn website zodat iedereen van zijn geluksmomentjes kan meegenieten.

Hij maakt veel mee en dat is leuk om te lezen. Het amateurisme spat ervan af als hij weer eens te laat in een dorp of stad aankomt voor een slaapplek. Hij lijkt er ook niet van te leren; hij wil 's ochtends graag schrijven (anders heeft hij geen inspiratie) en gaat pas later op de dag hardlopen. Iedere keer weer komt hij in het holst van de nacht aan waardoor hij in voorspelbare problemen komt. Maar hij zet door en maakt veel vrienden onderweg (die hem dan weer net uit de nood helpen). Hij ziet ook heel veel af. Op de bloedhete Italiaanse wegen komt hij regelmatig water tekort. Zijn rugzak gaat tot 2x toe stuk. Zijn vegan eetvoorschriften zijn soms onuitvoerbaar voor de Italianen. Zijn Italiaans is niet geweldig. Maar hij haalt het wel. En dat is een superprestatie. Zeker gezien het feit dat hij menige dag toch afsluit met een biertje, of andere alcoholische versnapering.

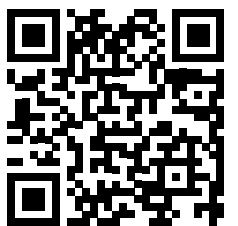


Ik vond het een vermakelijk boek om te lezen. Hij beschrijft vaak in detail wat er elke etappe gebeurt en dat leidt helaas wel tot een aantal herhalingen in de verhaallijn, waardoor het wat saai wordt. Verder erger ik me aan de domme dingen die hij doet en het vaak hoog zweverige gehalte van het boek, maar dat vinden anderen misschien juist wel leuk. Of zijn hardloopreis voor het geluk nu helemaal geslaagd is weet ik niet.

Bart Vos,
redactie

Meer lezen over Coen?

Scan de code voor een filmpje met een interview of kijk op zijn webpagina <https://coencuijpers.com/>



DE DUBBEL VAN PAULIEN

DOUBLE DOUBLE...

OVER TWEE MARATHONS IN ZES WEKEN



In augustus hadden Ron, Rianne, Michel en ik de Heuvelland Marathon gelopen, die steeds was uitgesteld na maart 2020. Op 13 maart 2022 was de volgende editie alweer, dit keer van Vaals naar Maastricht. De route de andere kant op; dat moesten we natuurlijk ook meemaken. Dus: de winter doortraineren, huisje boeken en gaan. Michel, Rianne en ik zaten dat weekend in een huis in Raar bij Meerssen en hadden uiteraard voldoende vlaai ingeslagen. Die zaterdag maakten we om de benen los te maken een mooie wandeling. De tussenstop op een terras bij de basiliek van Meerssen was niet verkeerd. Die avond kookte Michel lekker voor ons.

De volgende ochtend vertrokken we met bussen vanaf Maastricht naar de start in Vaals. Er waren duidelijk meer deelnemers dan bij de vorige editie. Op het Drielandenpunt troffen we Ron. Het was er flink koud, maar gelukkig kwam het zonnetje erbij en werd het die dag zelfs behoorlijk warm. Deze editie ging netto omlaag, maar er zaten ook de nodige klimmetjes in (volgens mijn horloge 766 meter dalen en 489 meter stijgen). In het begin dus heerlijk omlaag door de bossen, in een zeer fraaie omgeving.

Na de start zagen we Ron niet meer terug, hij heeft toch een wat ander tempo. Rianne deed het rustig aan in het begin, Michel en ik hadden iets meer het gas erop. Vanaf ongeveer 15 km liepen we wat verder van elkaar, maar er was altijd wel aansluiting te vinden bij iemand. Het was genieten in het prachtige Limburgse land. De speaker zei bij de start dat de tweede helft minder zwaar was dan de eerste, maar dat voelde voor mij niet zo; bij 22 km ging het gelijk alweer flink omhoog. Maar het was erg mooi en bekende plekken kwamen weer voorbij. Na een fraaie mergelwand naderden we uiteindelijk weer Maastricht. Heel fris was ik toen niet meer en bij 40 km kreeg ik kramp in mijn kuit. Dus steeds rekken en wandelen en weer een stukje verder. Uiteindelijk kwam daar dan toch die finishboog, tijd 4.22 uur (daarmee nog 3e dame 50+).

Na de finish kon je heerlijk in het zonnetje in het gras zitten, met een stuk vlaai. Rianne en Michel kwamen ook binnen, ieder was tevreden. Na lekker uitpuffen reden we terug naar Raar. 's Avonds op de fiets naar Meerssen, waar we in een restaurant heerlijk aten en konden nagenieten (het heuvelop fietsen nadien viel daar dan weer niet onder). Op maandag reden we tevreden terug naar Enschede.



Het idee was om als ik de Heuvelland Marathon zonder kleerscheuren was doorgekomen, in Enschede ook de hele te lopen. Tot nu toe had ik daar alleen de 10 en 21 km gedaan. Gerry gaf me een schema en na een weekje rust maar weer begonnen. Nu alleen lopen op asfalt, om de benen te laten wennen. Wel saai als je van bospaadjes houdt... De langste duurloop met Michel en Rianne - door Duitsland - viel me zwaar, maar was wel weer gezellig.

Gelukkig kwamen er geen pijnlijke of blessures, dus op 24 april mooi op de fiets naar het Van Heekplein. Het idee was dat Ron Dolf zou hazen en dat Michel en Carien en ik ook (een stuk) mee zouden lopen. Mijn plan was een tijd tussen de 3.50 en 4.00 uur. Het was best chaotisch in het startvak. Gelukkig kwam ik daar wel Michel tegen en later ook Ron, die Dolf ging zoeken. Op weg naar Glanerbrug was Carien er ook en zo hadden we een mooi groepje. Michel had pech met een lekkende drankzak, dat loopt niet lekker. Voor Lonneker kwam ik Ron en Dolf tegen, ze gingen mij te hard dus liet ik mooi gaan.

[lees verder >>>](#)

Na Lonneker kwam ik Anique tegen en we liepen best een tijd samen, en probeerden het goede tempo te houden (= niet te snel).

Bij het Ei van Ko splitsten we af van de halvmarathon-lopers. We kwamen op de halve door op 1.55, mooi op schema. Daarna hadden we het beiden ineens flink zwaar. Weer de Gronausestraat, pfff. De Noordesmarkerrondweg was wel weer leuker, met muziek erbij. Vervolgens via de Lossersestraat naar Lutscher Alm en weer naar de molen. Richting Deppenbroek bij 29 km even lachen naar de fotograaf. Dat lukte toen nog. Maar bij 30 km kreeg ik kramp in de rechter kuit. Dat viel tegen. Ik had het verwacht tegen het einde, maar nu was er nog 12 km te gaan. Met kramp is het slecht rennen, dus regelmatig stoppen en rekken en wandelen en dan weer proberen.

Al doende kwam ik net voor de UT Dolf (met ook een leuke zak, het is wat met die heren) en Ron weer tegen. Ondertussen was het best heet.

De aanmoediging van Anton in een bocht op de UT was dan ook welkom. En toen was daar de F35... In trainingsrondjes had ik hem vaak gelopen, in de hoop dat dat zou helpen. Maar veel effect had het nu niet, ik was gewoon moe en die kramp die hielp ook niet mee. Ik vond het zwaar maar was niet de enige; velen waren aan het wandelen. Daar zat ik zat nog op een schema van onder de 4.00 en wilde dat vasthouden. Ook Anique zag ik weer, maar op het laatste stuk had zij duidelijk meer over. Bij mij werd het net voor het Van Heekpark al harken. De tijd zou krap worden.. maar op een gegeven moment wilde ik alleen nog maar bij die finish zijn. Bij Saxion nog weer rekken... waar is die finish?? Ik kwam er in 4.01.50, daarbij gaf mijn horloge (en ook dat van anderen) 42,57 km aan, hoe kan dat nou?

Doel niet gehaald, daar had ik die dag wel even een kater van. Maar wat doe je eraan; dit was het blijkbaar voor dat moment en ik was wel gefinisht gelukkig. In de Klanderij kwam ik Carien, Ron en Dolf weer tegen in de wachtrij voor de massage.

Na de massage kon ik nog net mijn zoons opzoeken voor de start van de Kidsrun in het centrum. Daar kon je helaas niets van zien door alle afzettingen. Bij de uitgang van de Klanderij stonden we klaar om ze weer op te vangen. Toen ze maar steeds niet kwamen keken we op het Van Heekplein en waren we nog net op tijd om ze op het podium te zien staan: Teije was 2e en Menno 3e geworden bij de Kidsrun, erg leuk!

Conclusies van het geheel:

1. Twee marathons in korte tijd is best te doen
2. Heuvels zijn mooier dan asfalt
3. Mijn zoons lopen beter dan ik

Het was mooi het gedaan te hebben. Nadien hoorde ik wat over magnesium tegen kramp, dat ga ik de volgende keer proberen. Want die volgende keer komt er: voor voorjaar 2023 staat de volgende double gepland!

Paulien van Bruggen



De Doorloper



Over bordjes en over de club

Eigenlijk had ik het in deze Duurloper over de Enschede Marathon willen hebben, en dan vooral over de soms lukraak geplaatste kilometerbordjes. En over het feit dat heel wat lopers (inclusief de pacers) het gevoel hadden dat er maar geen eind kwam aan de laatste kilometer. Met als logisch gevolg dat voor veel lopers de gedroomde of geplande eindtijd (zoals de magische drie of vier uur) onhaalbaar bleek. Tja, en daar train je je dan suf voor. Geen beste beurt voor de organisatie, want zulke fouten mogen niet voorkomen in een marathon die het 'elitelabel' heeft van World Athletics.

Maar goed, daar is inmiddels genoeg over gesproken en geschreven, ook in deze Duurloper, dus hopelijk trekt de organisatie er lering uit en komt het volgend jaar allemaal goed. Bovendien is er een ander onderwerp dat ook wel een keertje extra aandacht verdient. En dat heeft alles te maken met een algemeen probleem, namelijk dat veel verenigingen moeite hebben mensen te vinden die zich in hun vrije tijd in willen zetten voor de club. En dat geldt ook voor LAAC.

Sporters, en dus ook lopers, worden steeds meer consument en halen het product 'training' bij een club zoals je dat ook bij een sportschool doet.

Alleen is een sportschool een commercieel bedrijf met betaalde krachten, terwijl een vereniging precies is wat het zegt: een club van mensen die met elkaar een hun hobby wil uitoefenen. En dat lukt alleen als alle leden samen de vereniging willen vormgeven en dragen. Tuurlijk, degenen die training geven zou je best iets kunnen betalen. Zij hebben er immers voor geleerd, en staan er niet voor hun eigen plezier maar voor het plezier van de leden. Maar al die andere taken, zoals het bestuur, de commissies, het helpen bij wedstrijden: dat zijn allemaal activiteiten die onmisbaar zijn om een vereniging in stand te houden. Is daar niemand (meer) voor te vinden, dan zit er weinig anders op dan er een commerciële club van te maken, met een torenhoge contributie.

Gelukkig is het nog niet zo ver, maar het zou maar zo kunnen. Want alleen al het bestuur is al jarenlang op zoek naar nieuwe mensen. Dus... hou je van lopen en hou je van LAAC, schiet dan Anton even aan, of je trainer. Want alleen samen met jou heeft LAAC als vereniging bestaansrecht én een toekomst. En los daarvan – weet ik uit ervaring – is het superleuk om te doen!

VAN DE JURY

Can we have two golds?

Eén van de opmerkelijkste momenten van de afgelopen Olympische Spelen: Twee hoogspringers eindigen na de reguliere wedstrijd exact gelijk. Ze hebben dezelfde hoogte gehaald, en over de gehele wedstrijd hebben ze, tot aan hun laatst gehaalde hoogte, geen foutsprongen gemaakt. Wat volgde zal nog lang in het collectieve geheugen blijven: Twee atleten, twee vrienden ook, vallen elkaar in de armen nadat ze te horen hebben gekregen dat ze allebei goud kunnen krijgen.

Eén van de essenties van een sportwedstrijd is dat er, al dan niet in letterlijke zin, een krachtmeting plaatsvindt, waaruit uiteindelijk een winnaar voortkomt. Er zijn veel mogelijkheden om, bij een gelijke stand in het reguliere gedeelte, de wedstrijd te verlengen en zo alsnog te bepalen wie er gewonnen heeft. Bij het voetbal kennen we de verlenging en de strafschoppen, bij tennis wordt een tie-break gespeeld en in het honkbal gaan ze net zo lang door totdat na een volledige slagbeurt er geen gelijke stand meer is.

In de atletiek, bij de technische onderdelen, wordt bij een gelijke beste pres-

tatie gekeken naar het op-één-na-beste resultaat, totdat een winnaar aan te wijzen is. Voor de 'verticale springonderdelen' (hoogspringen en polsstokhoogspringen) is er een speciale regel: de barrage. De procedure hiervoor lijkt ingewikkeld, maar is eigenlijk niet eens zo moeilijk. Bij een gelijke stand wordt de wedstrijd vervolgd op de eerstvolgende hoogte die de atleten niet gehaald hebben. Ze krijgen hierbij één kans. Halen ze die hoogte, dan gaat de lat verder omhoog voor een volgende poging. Halen ze de hoogte niet, dan gaat de lat omlaag. Deze procedure wordt herhaald net zolang totdat er slechts één atleet een geldige sprong maakt.

Dit was de procedure tot 2010. De verplichting tot het springen van een barrage bij een gelijke stand verviel toen, als er voorafgaande in de wedstrijdbepalingen is aangegeven dat er geen barrage gehouden wordt. Ook een scheidsrechter kan dat tijdens de wedstrijd beslissen, net zoals de overgebleven atleten kunnen besluiten niet verder te springen. Het leidde tot de onvergetelijke ontknoping in Tokio.

Nadat de Italiaan Tamberi en de Qatarees Barshim waren afgesprongen, wilde de scheidsrechter de barrage (jump-off) starten. Barshim vroeg daarop meteen: "Can we have two golds?" De scheidsrechter antwoordde dat het technisch mogelijk was, je kunt atleten nu eenmaal niet dwingen verder te springen. Na dit antwoord sprongen beide atleten nog één keer, nu niet meer over de lat, maar in elkaars armen. Voor beiden was dit de bekroning van een lang revalidatieproces na een zware blessure.

Een onverwacht einde, normaal gesproken ook onbevredigend. Maar in dit geval, twee vrienden, een verhaal van blessures en een terugkeer naar het hoogste niveau, had het ook iets van een happy ending. Voor in de geschiedenisboeken.



WELKOMSTPAKKET NIEUWE LEDEN

Eind 2019 kwam een aantal leden van de redactie van de Duurloper met een leuk idee om voor nieuwe LAAC-leden een welkomstpakket te maken. Een idee dat wij als bestuur graag hebben omarmd. Wij willen nieuwe leden hiermee van harte welkom heten en daarnaast de weg wijzen binnen de vereniging.

Door corona heeft het iets langer geduurd voordat het idee helemaal was uitgewerkt. Maar nu is het er toch, een welkomstpakket voor nieuwe leden! De mensen die lid zijn geworden in deze moeilijke tijd hebben we nooit op een goede manier welkom kunnen heten bij de vereniging. Dat willen we hiermee graag corrigeren.

Wij hebben daarom een welkomstpakket voor je gemaakt: een rugzakje met een LAAC-magazine, een bidon en een waardebon voor één van de vier hardloophinkels.

Voor aanvang van de dinsdag- of donderdagavond training kunnen de leden die hierover een mail hebben ontvangen een exemplaar van dit welkomstpakket in ontvangst nemen. Als je niet op de training bent, dan zorgen we ervoor dat je dit welkomstpakket op een andere datum ontvangt.

En voor de mensen die al een tijdje lid zijn – en dus geen bericht hierover hebben ontvangen – hebben we een exemplaar van de Speciale Duurloper.

Wij wensen je veel loopplezier bij LAAC Twente!

Anton Stoorvogel,
voorzitter





ENSCHEDE MARATHON

Als je me een jaar geleden verteld had dat ik dit jaar mijn eerste marathon zou lopen, had ik je waarschijnlijk vreemd aangekeken. Vanwege corona was ik wel meer lange duurlopen gaan lopen, en een hele marathon stond nog wel op mijn bucket list, maar die 42 km leken me nog buiten bereik.

Aan het einde van vorig jaar kon er maar weinig bij het FBK getraind worden, maar enkele LAAC'ers hielden stand door wekelijks op donderdagavond in het Van Heek-park te intervallen. Dat was erg gezellig en tevens een mooie aanleiding om samen duurlopen in het weekend te doen. In afwisselende samenstelling liepen Michel, Paulien, Anton, Rianne, Carien en Gerry op zondag een duurloop in Enschede en omstreken.

Michel, Paulien en Rianne trainden voor de Heuvelland Marathon in Limburg in maart - of ik dat misschien ook zag zitten? 42 km met zoveel hoogtemeters? Een eerste duurloop boven de 30 km ging ook goed, maar vanwege de onderbreking van de voorbereiding in de voorjaarsvakantie besloot ik toch maar niet mee te doen.

Maar waarom dan eigenlijk niet de Enschede marathon anderhalve maand later? Ik had nog een inschrijving voor de halve van twee jaar geleden en een mailtje en een overschrijving later was de registratie een feit. Gerry was zo vriendelijk om een mooi schema te maken en dat liep wel zo lekker: gewoon op de kalender kijken wat er gelopen moet worden, schoenen aan en hop naar buiten.

De langste duurloop van 35 km door hagel, regen en zon was erg pittig en dan begin je toch weer te twijfelen.

Nog zeven kilometer verder en een heel stuk sneller? Op Strava las ik dat Ron wel iemand wilde pacen en daar heb ik dankbaar gebruik van gemaakt. Afspreken bij de groene ballonnetjes bleek niet zo'n goed idee: blijkbaar waren er meerdere groene ballonnen in het enorme startvak, maar gelukkig hebben we elkaar na de start toch gevonden.

"Al met al een eerste marathon volgens het boekje: te hard beginnen, de laatste 12 km afzien en nu al erg veel zin hebben in de volgende 42 km"

Het was erg mooi zonnig weer en een stuk warmer dan tijdens de voorbereidingen. De eerste kilometers liepen erg makkelijk. Een fijne sfeer en veel bekenden langs de kant om je aan te moedigen.

Op de helft ruiken de lopers van de halve marathon de finish en versnellen nog even hun laatste kilometer. En dan slaan zij af en moet een meer dan gehalveerd deelnemersveld nog een rondje. Daar moest ik me even op instellen.

Ik had ruim zes minuten voorsprong op mijn streeftijd dus het zou wel los lopen. Nog een rondje door Lonneker en even zwaaien naar het 29 kilometerpunt, maar na de 30 km kwam de man met hamer. Toch maar een stukje wandelen bij een drankpost en daarna weer gaan lopen.

Ik hoop dat ik Ron niet teveel gestoord heb met mijn stille en minder stille frustraties, maar het ging niet meer zo soepel. Wind tegen op de fietssnelweg naast het spoor, waterzak lek, ingehaald worden door andere lopers, en de pijp leeg. Misschien toch te weinig eten meegenomen? En toch maar weer joggen, lopen, wandelen en weer lopen. En die laatste 200 meter waren wel erg lang. Mijn streeftijd van onder de vier uur heb ik los moeten laten en uiteindelijk ben ik in 4:05:11 gefinisht.

's Avonds zat ik met een zeer tevreden gevoel op de bank. Ondanks de zware finish heb ik hem zonder blessures gelopen en veel geleerd voor de volgende keer. Al met al een eerste marathon volgens het boekje: te hard beginnen, de laatste 12 km afzien en nu al erg veel zin hebben in de volgende 42 km.

Dolf Trieschnigg





2 X 50 - SALLAND TRAIL

Het is half november en de inschrijving van de Salland Trail is geopend voor alle deelnemers die stonden ingeschreven voor de editie van 2020. Ook wij (Alex en Miranda) schrijven ons nogmaals in voor de 25 km trail.



In de coronatijd liepen we vaak (zeg maar gewoon drie keer per week) meestal met z'n tweeën over de Tankenberg of Boerskotten. Onder het hardlopen kwam natuurlijk ook de inschrijving van de Salland Trail voorbij. De opmerking die eigenlijk als grap was bedoeld, om eens de 50 km te gaan lopen omdat we vanwege de coronaregels weinig andere activiteiten hadden, werd serieus opgepakt. Na overleg met het thuisfront en met Gerry besloten we de stoute (hardloop)schoenen aan te trekken en onze inschrijving voor 12 maart om te zetten naar 50km.

In december begon ons door Gerry op maat gemaakte schema. De basis van twee uur was geen probleem. Vier keer per week spraken we af bij de Groene Loper. Dat is voor ons allebei slechts 1km lopen en daardoor hadden we geen reistijd. Alex zocht voor het weekend de mooiste loopjes op om de langeduurloop-kilometers af te leggen. Zo liepen we de Salland Trail Noord en Zuid, de Expeditie, de Loakgangtrail, de Airborne Freedom Trail in Arnhem, Holterberg, oliebollopen, Hof van Twente en een deel van de Stuwwalroute.



Met een kan koffie achter in de auto gingen we elk weekend op pad. Ja, het kostte behoorlijk wat tijd en energie, maar we genoten elke training volop van de geweldige routes en het ging steeds gemakkelijker. Al hadden we een paar keer pech met het weer en liepen we soms als verzopen katten met onze rugzak door de bossen vol met waterplassen.

Maar naarmate 12 maart naderde, werden we wel iets zenuwachtig. Het zal ons toch niet gebeuren dat we corona krijgen en dat we de bijna 800 km per persoon voor niets hebben getraind.

Zonder groot ongemak qua blessures trinden we en we hielden ons zoveel mogelijk aan de geldende regels. Tot op de maandagmiddag voor de wedstrijddag mijn telefoon ging en Alex toch lichte coronaklachten bleek te hebben en positief getest was. Wat nu? Er was maar één antwoord mogelijk. Hoe het ook gaat, we gaan samen van start zaterdag! Die week werden de laatste kilometers apart gelopen en gelukkig vielen de klachten mee.

Zaterdag 12 maart. De dag waarop het moest gebeuren. 50 km, wie was er zo gek? Al vroeg reden we naar Nijverdal waar we de eerste LAAC'ers troffen. Een streeftijd hadden we niet, maar gewoon lekker lopen en genieten en uitlopen was het doel. Tot aan 20 kilometer ging alles prima, totdat een boomwortel in de weg lag en Alex onderuit ging. Snel stond hij

**Zaterdag 12 maart.
De dag waarop het
moest gebeuren.**

**50 km, wie
was er zo gek?**

op, maar de pijn in z'n ribben was niet prettig. Opgeven is geen optie en dus liep hij door de pijn heen. De bikkel! De laatste 10 km werden zwaar, de coronaklachten bleken toch meer invloed te hebben gehad dan gehoopt. Gelukkig hadden we al vele uren samen getraind en wisten we exact wat we konden. Om de uitspraak "stom mens" werd dan ook hard gelachen.

In ruim 5,5 uur is dan de finish in zicht en ja, we hebben het gedaan. Een geweldige ervaring! Na een duik in het zwembad en een bak koffie reden we enorm trots naar Oldenzaal met onze medaille om de nek.

Ik weet niet of we nogmaals deze afstand zullen volbrengen, maar het was mede dankzij onze vaste loopmaten, die regelmatig een deel van de routes meegingen, fantastisch om te doen.

Alex Bode en Miranda Bruins



WEDSTRIJDUITSLAGEN

20 maart 2022		
Lentecross Eibergen	10km	
Christian Hollanders.....	41:59	
Rob Baars	43:14	
Susan Siemerink	49:02	
Rianne Vossers.....	56:06	

	5km	
Raymond Brunninkhuis.....	19:20	
Robin Brand.....	20:38	
Gerrit Bultman	28:31	

27 maart 2022		
Zestig van Texel	60km	
Rob Baars	6:42:17	

27 maart 2022		
Circuit Run Zandvoort	10 mijl	
Anique Nijhof	1:24:25	
Debby Hoffmann	1:32:49	
Robert-Jan van Scherpenzeel	1:36:26	
Gerrit Bultman	1:38:29	
Bob Alfrink.....	1:40:44	
Linda Mateboer.....	1:46:48	
Janneke Lenferink	1:49:46	

27 maart 2022		
Marathon Rome	42.2km	
Gerry Visser (pacer)	4:38:51	

2 april 2022		
Zuurbergcross Holten	10km	
Hans te Nijenhuis.....	56:19	
	5km	
Anja Hofman	27:24	

2 april 2022		
Voshaar 5000 Eibergen	5km	
Niels te Pas.....	15:26	
Lesley te Pas - Smit	17:37	

3 april 2022		
Hilversum City Run	10km	
Joram Hoekman.....	39:31	

8 april 2022		
Paascross Boekelo	10km	
Rianne Vossers.....	55:26	

10 april 2022		
Rotterdam Marathon	42.2km	
Carien Tebbens.....	3:53:39	
Gerry Visser (pacer)	4:39:21	
Nico Langeslag (pacer).....	4:59:26	

23 april 2022		
Veluwse Groot Boeschoten Trail		
Voorthuizen	28km	
Rianne Vossers.....	2:57:19	
	17km	
Hans Hevink	1:44:14	

3 april 2022		
Halve van Hengelo	21.1km	
Arnold Klieverik	1:13:40	
Mark Saathof	1:14:51	
Joop Vriend	1:23:08	
Remko Siers.....	1:26:05	
Rob Baars	1:30:02	
Marcel van Wilpe.....	1:31:52	
Gea Siekmans	1:36:50	
Wilfried Nijhuis	1:43:22	
Bianca Menderink	1:47:08	
Anique Nijhof-Hammerman.....	1:49:25	
Henk Smidt	1:52:10	
Erwin Hoving.....	1:57:44	
Robert-Jan van Scherpenzeel	1:58:54	
Bob Wolbert	2:00:29	
Frans Oude Kempers	2:02:29	
Norbert Sinnema.....	2:05:01	
Henk Jan Hoekstra	2:11:02	
Han Lansink	2:13:55	
Antoon Koehorst.....	2:14:38	

	15km	
Niels Scheffer	52:28	
Rik Spijkerman	55:37	
Bart Damveld	58:03	
Christian Hollanders.....	59:41	
Marc Nijhuis.....	1:04:15	
Bart Vos.....	1:05:02	
Titia van der Stelt.....	1:06:24	
Debby Westerveld.....	1:08:48	
Patrick de Coö	1:14:18	
Gerwen Apenhorst	1:14:00	
Leonie Dijkhuis-Huigens.....	1:15:47	
Chantal Holtkamp	1:17:17	
Rense Nijland	1:18:17	
Julian van Orsouw.....	1:18:18	

Herbert Vollenbroek.....	1:19:08
Wendy Mulder.....	1:20:41
Edith Mulder	1:20:43
Marijke Loohuis	1:20:59
Marjolijn Heerts	1:21:15
Paul Poorthuis.....	1:21:17
Renate Jansen	1:21:19
Hans Hevink	1:21:54
Irene Bulter	1:27:27
Monique Greffenhuis.....	1:28:24
Maud Bijsterbosch	1:29:19
Jeroen Sanderman.....	1:29:20
Nathalie Boes	1:36:22

	10km
Boy Foks	33:50
Alex Stienstra	36:24
Raymond Brunninkhuis.....	37:01
Robin Brand.....	39:19
Thijs Coppelmans	41:47
Jord Haven	41:57
Hans Dat.....	42:31
Thomas Grundel	42:37
Erik Lentfert.....	42:53
Clemens Meuleman.....	43:07
Albert Jansen	43:36
Jan Manenschijn	44:11
Carien Tebbens.....	48:03
Gerda Scholten.....	55:44
Bernadette Nijenhuis	59:24
Rita Doesburg	1:01:59
Wim Buyvoets.....	1:02:11
Jacoline Huiskes	1:03:52
Loes Hemmes.....	1:06:21
Gerda Koedijk-Paus.....	1:06:08

	5km
Milan Veenstra	18:31
Ruud Schurink.....	18:34
Ron Höfte	20:20
Anoek Geerlink	20:25
Tim Bergboer	20:59
Dick Ramerman.....	23:40
Michel Nijland	26:47
Jon Severijn	29:56
Paulino Pallas	30:17
Gerrit Bultman	32:23

24 april 2022		
Enschede Marathon	42.2km	
Arnold Klieverik.....	2:44:20	
Richard Loendersloot	2:50:11	
Joop Vriend (pacer).....	2:59:42	

Wim Westerveld	3:00:04
Casper Smit	3:04:06
Radboud Dood	3:17:34
Marcel van Wilpe.....	3:24:23
Niek Buursen	3:25:24
Caimin Stevens	3:27:08
Gea Siekmans	3:34:06
Anique Nijhof	3:59:35
Paulien van Bruggen	4:01:50
Carien Tebbens.....	4:02:49
Dolf Trieschnigg	4:05:12
Ron Höfte.....	4:05:28
Gerry Visser (pacer)	4:15:38
Nico Langeslag (pacer).....	4:28:54
Han Lansink	5:11:31

	21.1km
Niels te Pas.....	1:08:35
Mark Saathof	1:15:36
Niels Scheffer	1:15:44
Lesley te Pas-Smit.....	1:18:16
Wouter Vollenbroek	1:21:40
Dione Scheuten.....	1:24:10
Remko Siers.....	1:25:23
Christian Hollanders.....	1:25:37
Peter-Paul Slot.....	1:27:14
Rob Baars	1:27:50
Bart Damveld	1:28:35
Marc Nijhuis.....	1:30:32
Jord Haven	1:32:50
Bart Vos.....	1:33:30
Gerwin Jansen.....	1:34:27
Thijs Coppelmans	1:35:24
Debby Westerveld.....	1:38:09
Clemens Meuleman.....	1:39:09
HenkJan Hoekstra	1:41:46
Erik Lentfert.....	1:41:49
Anja Hofman	1:43:09
Thomas Grundel	1:44:10
Bianca Menderink (pacer).....	1:45:22
Gjalt Gjaltema (pacer)	1:45:22
JanWillem Ten Heuw.....	1:45:38
Gerwen Apenhorst	1:49:40
Richard Linderman	1:50:08
Julian van Orsouw.....	1:50:22
Rense Nijland	1:50:23
Wendy Mulder.....	1:50:49
Leonie Dijkhuis	1:53:42
Marijke Loohuis	1:54:42
Debby Hoffmann	1:54:46
Marjolijn Heerts	1:55:05
Huib Koster (pacer)	1:55:07

Richard Dalhoeven (pacer).....	1:55:09
Tom Holsink	1:55:09
Edith Mulder	1:55:53
Erwin Hoving	1:56:17
Frans Oude Kempers	1:56:22
Freek Dokter.....	1:57:23
Peter Haven	1:58:44
Jacobien Kracht	1:59:48
Jeroen Sanderman	1:59:51
Daniel Visscher	2:00:20
Alex Bode (pacer)	2:00:41
Wouter Lindemann	2:00:43
Miranda Bruins (pacer).....	2:00:45
Renate Jansen	2:02:16
Irene Bulter	2:03:39
Norbert Sinnema.....	2:04:19
Henk Wessels	2:04:27
Paul Poorthuis (pacer)	2:06:00
Anja Ligthart (pacer)	2:06:00
Jolijn Ehrlingfeld (pacer)	2:06:00
Monique Greffenhuis.....	2:07:34
Maud Bijsterbosch (pacer).....	2:10:52
Otger Hullege (pacer)	2:10:54
Marlou Velthuis	2:13:24
Joop Tiehuis.....	2:13:25
Robert-Jan van Scherpenzeel	2:17:37
Nathalie Boes	2:20:18
Herman Holterman.....	2:20:19

	10 km
Raymond Brunninkhuis.....	32:54
Kevin Schaap	36:27
Robin Brand.....	39:49
Steven te Brinke.....	40:36
Stefan Limas	43:57
Colette Gomez	46:04
Eddy van Essen	56:11
Susanne Wannée	57:38
Talitha Huiskes	57:46
Rox van der Laan.....	58:25
Patrick de Coö	1:01:19
Loes Hemmes.....	1:04:18
Jacoline Huiskes	1:04:37

	5 km
Martijn Oonk	16:07
Boy Foks	16:29
Milan Veenstra	17:11
Anoek Geerlink	21:13
Stefanie Sijsma.....	21:19
Hans Hevink	26:57

14 mei 2022		
Kastelenloop Diepenheim	21.1km	
Michel van der Heide.....	1:29:43	
Bianca Menderink	1:46:08	
Rianne Vossers.....	1:55:32	
Hans Hevink	1:57:22	
Odile Elshout.....	2:13:23	

15 mei 2022		
Bornsche Maten loop	5,1km	
Ruud Schurink.....	17:28	
Mathijs Boerrigter.....	18:08	
Ron Hofte.....	19:51	
Niels Scheffer	21:10	
Dick Ramerman.....	24:53	
Teije van de Velde	28:10	
Inge Bonvanie	30:37	

	10,2km
Mark Saathof	35:43
Richard Loendersloot	38:12
Joop Vriend	41:12
Gjalt Gjaltema	44:22
Jan Manenschijn	44:38
Wilfried Nijhuis	47:19
Carien Tebbens.....	49:24
Anique Nijhof-Hammerman.....	49:43
Leonie Dijkhuis	53:27
Robert-Jan Van Scherpenzeel.....	55:06
Maud Bijsterbosch	1:00:39
Anouk van der Hoeven.....	1:03:00
Jon Severijn	1:03:10
Loes Hemmes.....	1:04:41
Wim Molenberg.....	1:05:47

15 mei 2022		
Bommelasloop Enschede	7,6km	
Christian Hollanders.....	30:15	
Hans Klomp.....	1:00:38	
Will Kuller.....	1:00:41	
	16,3km	
Stefan Limas	1:19:09	
Hans Dat.....	1:21:09	
	20,4km	
Kevin Schaap	1:24:05	
Antoon Koehorst.....	2:22:52	

15 mei 2022		
Marathon Leiden	42.2km	
Gerry Visser.....	4:29:22:52	



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!

Bissinghrun Ommen

zaterdag 25 juni 2022! 

De Bissinghrun is een jaarlijks terugkerend hardloopevenement georganiseerd door ACO Van Elderen in Ommen. Tot en met 2018 bestond deze uit een halve marathon, 10 km, 5 km en jeugdafstand. De start was vanaf de atletiekbaan op het Sportpark Westbroek. Het was de bedoeling dat het evenement vanaf 2019 zou plaatsvinden in het centrum van Ommen, met een volledig nieuw parcours. Helaas moesten de edities van 2019, 2020 en 2021 echter afgeblazen worden vanwege weersomstandigheden en corona.

En dus staat de organisatie te trappelen om er dit jaar een geweldig loopfeest van te maken! De afstanden zijn aangepast: er is nu een 10 mijl, 5 mijl en 2,5 km voor de jeugd van 9 t/m 15 jaar. Het evenement wordt georganiseerd vanuit het centrum van Ommen en gaat grotendeels door het buitengebied. Ook de starttijden zijn aangepast: het is nu een avondwedstrijd geworden.

Tijdens de Bissinghrun is het start-/finishgebied op de Voormars ingericht met een sponsor- en genodigdentent. Hier kunnen deelnemers en toeschouwers onder het genot van muziek door DJ Erik Witteveen een drankje en hapje nuttigen. En ook goed te weten: de speaker van dienst is Henk Borgmeijer. Met zijn enthousiasme en kennis van de hardloopsport worden alle lopers als winnaars binnen-gehaald.

Starttijden, afstanden en prijzen

17.00 uur: Jeugdloop 2,5 km - € 4,00 (voorinschrijving), € 5,00 (na-inschrijving)

18.00 uur: 5 EM - € 7,50 (voorinschrijving), € 9,00 (na-inschrijving)

19.30 uur: 10 EM - € 11,00 (voorinschrijving), € 12,50 (na-inschrijving)

Start- en finishlocatie:

Varsenerdijk ter hoogte van de Voormars.

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

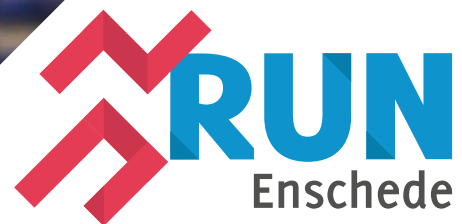


foto: bissinghrun.nl

VANDAAG BEPAALT HOE MORGEN LOOPT

RUNX

KUIPERSDIJK 52 | 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 verkoop-team, staat borg voor een verantwoorde aankoop en plezier in de loopsport.

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

**SPECIAALZAAK
VOOR DE LOOPSPORT**

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

Keep on running, *Stay Fit!*

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

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

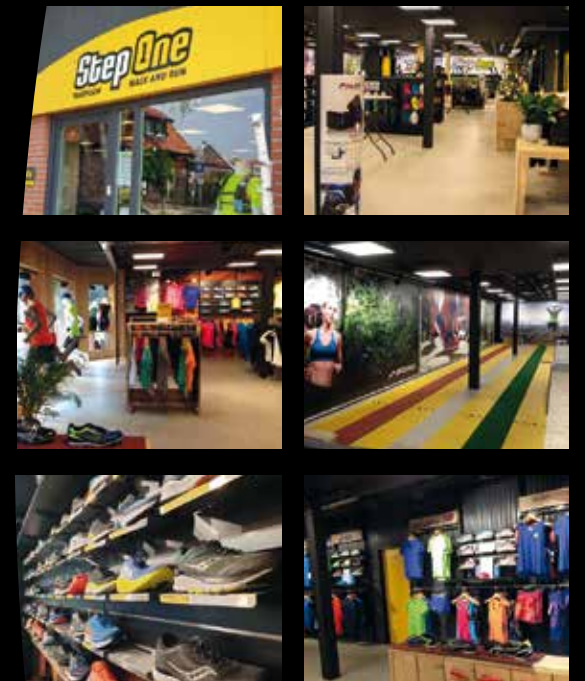
Lekker lopen begint bij Step One!

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

SPORTSCHOENEN ADVIESCENTRUM

Step One
TRIATHLON TRAIL AND RUN

PODOLOGIE - TRIATHLON - TRAIL - RUNNING



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

www.steponeborne.nl

AVONTUUR FOCUS INNOVATIE

OPHUISFIETSEN.NL



CPHUIS
FIETSSPECIALZAAK.



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