



2020  
DUURLOOPER



Opgericht 18 oktober 1984  
Aangesloten bij de Atletiekunie

# IN DEZE DUURLOPER

|                                |    |                                     |    |
|--------------------------------|----|-------------------------------------|----|
| Van de voorloper.....          | 3  | LAAC'ers aan de kook.....           | 26 |
| Van de bestuurstafel.....      | 5  | Nieuw bij LAAC.....                 | 27 |
| Van de redactie.....           | 5  | Heel virtueel.....                  | 28 |
| De Loopster.....               | 6  | Hondsrugstrail 2.....               | 30 |
| Picknickloop.....              | 10 | 9-uurs ultra Hoogeveen.....         | 31 |
| De arminzet.....               | 13 | Iron Man Hengelo.....               | 32 |
| Hardlopen op Terschelling..... | 14 | LAAC, een warm pad.....             | 35 |
| Covid-19 en trainen.....       | 16 | Springendaltrail.....               | 36 |
| LAAC Baaninstuif.....          | 17 | De Doorloper.....                   | 39 |
| Hondsrugstrail 1.....          | 20 | Trainernieuws.....                  | 40 |
| Hardlopen doe je met.....      | 23 | Zaaltraining.....                   | 42 |
| Lezen over lopen.....          | 24 | Wedstrijduitslagen.....             | 43 |
| Van de jury.....               | 25 | Uitgelicht: Virtuele Berenloop..... | 44 |

## LAAC DUURLOPER

Nummer 4 | oktober 2020 | verschijnt 5 keer per jaar

### REDACTIE

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

redactie@laactwente.nl

### VERZENDING DUURLOPERS

Wim Molenberg

### ADVERTENTIES

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

### WEBSITE

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

### BESTUUR

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

### SECRETARIAAT LAAC TWENTE

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

### VERTROUWENSPERSOON

### SEKSUELE INTIMIDATIE

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

### LEDENADMINISTRATIE

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

### WEDSTRIJDSECRETARIAAT

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

### BANKREKENING

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

### CONTRIBUTIE 2020

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

it starts here

Datacenters  
Connectivity  
Managed Cloud  
Hosting  
ISP Services  
ICT Services

## Previder - it starts here

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

**previder**

[www.previder.nl](http://www.previder.nl)

## Maatschap voor fysiotherapie Kruisstraat

Fysiotherapie

Manuele therapie

Sportfysiotherapie

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

# VAN DE VOORLOPER



Vanaf 12 mei mochten we weer trainen met LAAC. Met een aantal extra maatregelen is dat allemaal goed gelopen. Iedereen was blij dat het normale leven weer wat dichterbij kwam. Ook de baanwedstrijd was een groot succes met een recordaantal deelnemers. Daarnaast was de Picknickloop een geslaagd evenement. Veel LAAC-leden hebben ook aan een aantal wedstrijden kunnen deelnemen zoals de Singelloop en verschillende trails.

Maar vorige week kwam toch weer de domper: door aangetrokken coronamaatregelen moeten we de trainingen weer voor vier weken stopzetten. We wisten natuurlijk wel dat het zou kunnen gebeuren maar het blijft een tegenvaller als blijkt dat het weer noodzakelijk is om de trainingen te stoppen.

Dit keer blijft het mogelijk met groepjes van vier te trainen. Dus vorige week donderdag heb ik heerlijk intervallen gelopen met Thomas, Marlou en Gerry. Dit weekend de lange duurloop met mijn broer. Laten we dat vooral doen in de komende periode, want het zorgt ervoor dat we fit blijven en sociale interactie is ook belangrijk tijdens deze donkere dagen.

De toekomst blijft ongewis. Op dit moment worden velen getroffen door corona of de economische gevolgen van alle ingrepen. Ik hoop dat dit voor jullie allemaal beperkt blijft en wens eenieder het beste. Daarnaast staan wij als vereniging open voor alles wat wel mogelijk is.

De zaaltraining mag worden gegeven binnen de huidige regels al is het met beperkte capaciteit. Trainers geven schema's en via de vele app-groepen is het mogelijk om afspraken te plannen om in kleine groepjes gezellig samen te lopen. Laat het vooral weten als jullie vragen hebben of als we ergens mee kunnen helpen.

De huidige situatie is niet het nieuwe normaal. Er zal een tijd komen dat we deze uitdagingen hebben overwonnen en dat we weer op een normale wijze met elkaar om kunnen gaan en dat we als vereniging weer terug kunnen naar normale trainingen en leuke sociale activiteiten. Het is nu even doorbijten maar er is licht aan de horizon.

Anton Stoorvogel

# GALL & GALL

**GERARD LUBBEN**

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

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

**[www.galloldenzaal.nl](http://www.galloldenzaal.nl)**

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

**[www.elly.buijvoets.nl](http://www.elly.buijvoets.nl)**

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



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

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

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

Voor meer informatie kijk op mijn web-site.

# VAN DE BESTUURSTAFEL

De trainers hebben de afgelopen maanden laten zien, ondanks beperkingen, mooie trainingen te kunnen verzorgen. Het liep allemaal net weer lekker en dan gaat het weer mis.

Als vereniging hebben we gelukkig minder last van financiële problemen door corona vergeleken met veel andere sportverenigingen.

Maar ook als bestuur willen we niets liever dan gewoon weer leuke wedstrijden, evenementen en trainingen organiseren. Nu moet dat helaas weer even op de backburner.

Blijf allemaal vooral gezond en fit! Zodra het ook maar enigszins mogelijk is, zullen we zaken als trainingen weer oppakken.

**SLUITINGSDATUM KOPIJ VOLGENDE DUURLOPER:**

**14 DECEMBER 2020**

## Oproep!

Hou je van puzzelen, uitslagen doorlopen en mooie overzichten maken? Heb je zin om een paar uurtjes per maand aan LAAC te besteden? Dan ben jij de persoon die wij zoeken!

Want na vele jaren uitslagen op een rijtje te hebben gezet voor de Duurloper, gaat Miranda Bruins nu weer andere dingen doen. En dus zoeken we iemand die haar taak wil overnemen.

Het betekent dat je wedstrijduitslagen van LAAC'ers verzamelt en verwerkt tot een helder overzicht. Niet moeilijk, soms lastig (want dan moet je even zoeken), maar altijd heel dankbaar werk!

Wil je weten wat het precies inhoudt? Of wil je je meteen al aanmelden? Stuur een mailtje: [redactie@laactwente.nl](mailto:redactie@laactwente.nl) of neem contact op met één van de redactieleden.

We zien jouw reactie graag komen!

### VAN DE REDACTIE

LAAC loopt! En hoe. Dit is alweer de derde Duurloper in coronatijd en we hebben er weer een mooi en afwisselend clubblad van gemaakt met elkaar. Daar zijn we als redactie best wel trots op.

In dit nummer een aantal verslagen van trails en virtuele 'wedstrijden', met zelfs een heuse pagina met uitslagen.

Zelf heb ik het getroffen met altijd een hardlooper en trainingsmaatje in de buurt, maar degenen die dat niet hebben en loopmaatjes zoeken weten die ook te vinden. We trainen door in wisselende samenstelling en omstandigheden.

Geen Leiden dit jaar, maar een aantal trails kon wel doorgaan. Of dat zo blijft is afwachten. Dat is balen, maar we zien het wel.

Wedstrijd of niet, gelukkig kunnen we gewoon blijven hardlopen, altijd en overal.

Anja Ligthart

Heb jij ook een verhaal? [redactie@laactwente.nl](mailto:redactie@laactwente.nl)





#### PR's van Maurice

|         |         |                                |
|---------|---------|--------------------------------|
| 5 km    | 19:56   | Twickelloop                    |
| 10 km   | 41:48   | Maar waar was dat ook alweer?? |
| 21,1 km | 1:29:21 | Enschede Marathon              |
| 42,2 km | 3:28:19 | Enschede Marathon, 2018        |

DE LOOPSTER: MAURICE KRUSE

# “ALS IK EEN DOEL HEB, ZAL IK HET HALEN OOK”

*Door Jon Severijn - redactie*



Het leek een wat verrassende locatie in Oldenzaal voor het gesprek met Maurice Kruse, de Loopster van oktober. Althans, ik had geen pastorie verwacht. Maar het pand bleek tot gezinswoning omgebouwd. Ruimte genoeg natuurlijk voor Maurice, vrouw en twee kinderen (een derde op komst), die hier “sinds corona” wonen. En mede door de covid-regels is de drukte in en om de Antoniuskerk zelf zeer beperkt en is de pastorietuin een oase van rust.

In het interview aan de keukentafel vertelt Maurice dat hij uit Ootmarsum komt, maar al zestien jaar in Oldenzaal woont. Zijn sportcarrière begint in Ootmarsum, waar hij volleybalt. Hij speelt in het tweede team, traint mee met het eerste, maar als hij gaat studeren in Amsterdam is het niet vol te houden om drie keer in de week te trainen. Dat betekent stoppen met volleyballen. Het duurt dan nog even voordat het hardlopen serieuzer wordt.

Die studie in Amsterdam was reclame-, marketing- en communicatiemanagement en de ambitie was aanvankelijk om bij een echt groot bureau in de reclamewereld te werken. Dat lukte, maar een jaar daar werken leverde ook het inzicht op dat het een baan in een slangenkuil was. Hij besloot daarom voor zichzelf te beginnen met het online- en videomarketing-bureau Twinsense. Daarnaast is de spin-off Total Reality ontstaan.

Dit bedrijf richt zich op virtuele en toegevoegde realiteit, beter bekend onder de Engelse termen virtual reality (VR) en augmented reality (AR). De bedrijven zijn gevestigd in Enschede, vooral omdat de samenwerking met Saxion en UT voor deze nieuwe technologieën belangrijk is.

Als het begin van de hardloopcarrière van Maurice kun je zijn deelname aan de Singelloop in 2010 zien. Net als voor veel lopers en loopsters was dit voor hem de eerste test in een wedstrijd. In de volgende jaren ging het tempo sterk omhoog en in 2013 zette hij de stap naar trainen bij LAAC. Niet veel later stopte hij trouwens met deelname aan de Singelloop. Dat was deels vanwege de weinig gebruikelijke afstand van 5 mijl, terwijl hij zijn tijd op de 10km wil weten en deels omdat hij de uitdaging

op de langere afstanden ging zoeken. Dat resulteerde in een halve marathon in 1:29 en een hele marathon in 3:28.

Die marathontijd liep hij in Enschede in 2018, dus bij de zeer warme editie. Elke LAAC'er weet nog dat het toen te warm was om goed te presteren, maar Maurice haalde wel de tijd die hij zich voorgenomen had. Dit onder het motto “als ik een doel heb, zal ik het halen ook.” Tegelijk realiseerde hij zich dat het onverantwoord was om op deze manier mee te doen. Een vorm van zelfbescherming was dus eigenlijk nodig geweest.

Die bescherming tegen zichzelf speelt ook een rol bij het niet meer jagen op persoonlijke records. Verbetering is niet zozeer nodig omdat hij de ‘waarom-vraag’ niet zo goed meer kan beantwoorden. En hij verwacht ook niet zomaar blij te kunnen worden van een halve marathon in 1:35.



Maar zeker zo belangrijk is dat hij bij het trainen gewend is maximaal op de schema's te lopen. Dat brengt blessures dichtbij, vooral voor de knieën, die al flink hadden geleden bij het volleybal. Maar het loslaten van tijdsdoelen betekent nog niet doelloos lopen. Hij richt zich in toenemende mate op ander lopen, met name op trails. Hij heeft er al een aantal gedaan, zoals de Airborn Freedom Trail (Bridge to Bridge) en de SallandTrail. Over de Run Forest Run in Springendal is hij vol lof. Goed georganiseerd en zo coronaproof als maar enigszins mogelijk. In december wil hij deelnemen aan de 44km RFR-trail in het Dwingelderveld in Drenthe. Het ultieme doel is voorlopig trouwens de Jungfrau Marathon.

Overigens noemt Maurice de voorbereiding op de marathon heel mooi. Er waren telkens verrassende parcoursen en dat met mensen om je heen die hetzelfde doel hebben. Die parcoursen waren deels ook trail-waardig en dat sluit goed aan bij zijn voorkeur voor het lopen in de natuur, het liefst in het bos. Op dinsdag traint hij bij de groep van Gerry en Gjalt en de wielersbaan is wat hem betreft al meer dan genoeg asfalt. Hij heeft de baantraining op donderdag wel geprobeerd, maar daar haalt hij zijn voldoening niet.

Op mijn vraag of hij boeken over hardlopen leest, antwoordt hij ontkennend, maar over 'Overleven op de K2' is hij wel enthousiast ("een geniaal boek"). Hier ligt misschien een lijntje met de plannen met de Jungfrau.

Maurice vindt de Berenloop een mooie wedstrijd en vindt ook de Zevenheuvelenloop "echt wel wat hebben". De marathon van Enschede hoort ook in het rijtje met mooie wedstrijden en de SallandTrail kwalificeert hij als één van de mooiste lopen.

Het meest trots is hij op zijn prestaties op de halve en hele marathon waar hij zijn pr's liep. Die trots is er ook omdat hij de trainingen combineerde. Met werk en een gezin natuurlijk, maar ook met een druk sociaal leven. De "clubjes" op sociaal en cultureel gebied in Oldenzaal waar hij lid van is, onder andere de Kadolstermennekes, vragen soms wel heel veel en de deelname werkt ook niet echt sport-bevorderend. Overigens doet hij ook nog aan tennis (voor de gezelligheid) en golf (voor de lol).

Het minst trots, zelfs ontevreden is hij over zijn prestaties bij de Halve van Amsterdam en die van Egmond. Bij beide ging hij compleet kapot.

Voor de loopsport doet Maurice geen speciale dingen op voedingsgebied. Sterker nog, hij doet "alles wat niet bij een topsporter hoort." Hij loopt niet met muziek, want hij wil graag wat van de omgeving meekrijgen. In het weekend probeert hij aan te sluiten bij de duurlopen met andere LAAC'ers.

Om op een efficiënte manier aan de trainingskilometers te komen, loopt hij soms op donderdag van het werk naar huis. En wanneer hij in zijn eentje lange duurlopen doet, loopt hij ook de "ontdekkingspaadjes". In dat geval neemt hij wel navigatie mee. Bij trails komt het relatief vaak voor dat lopers de route kwijtraken, maar dat is hem nog niet overkomen. Wel bij het alleen lopen in het Haagse Bos, waar hij aan een andere kant het bos verliet dan verwacht. Als het echt klopt dat Antonius kwijtgeraakte zaken kan helpen vinden ("Heilige Antonius, goede vriend, help dat ik de weg terugvind") heeft Maurice een goede buurkerk.

Jon Severijn, redactie



## PICKNICKLOOP

Zondagmorgen 23 augustus om 09.00 uur was het zover. Een nieuwe activiteit: de zogeheten Picknickloop. Zouden we het na heel wat regen op de zaterdag nog drooghouden deze ochtend?

Om pakweg negen uur konden we met in totaal 49 man vanaf de UT voor een mooie route van 10, 12 of 15 km, of een wandelroute voor 6 km op pad. De routes waren in elkaar gezet door Herman Holterman, waarvoor dank.

Iedere groep had een voorloper die de route wist en het tempo bepaalde. Met dank aan Herman Holterman, Gerrit Bultman, Anton Stoorvogel en Ellie Bijen.

De groepen van 10 en 12 km kruisten elkaar al bij de laatste 3 km. We zaten dus op de goede weg....

Omstreeks kwart voor elf was iedereen weer op het beginpunt, waarna de activiteitencommissie de picknick klaar kon maken. Onder het genot van een drankje en een zelf te beleggen broodje kon iedereen heerlijk aan het water genieten en uitrusten. Het was erg gezellig deze ochtend en we hebben het gelukkig drooggehouden.

De activiteitencommissie heeft dan ook besloten deze activiteit in het programma op te nemen en dit volgend jaar weer te gaan doen net na de vakantie. Andere plek en andere route.... Dus wie weet doe jij dan ook mee!

De activiteitencommissie,  
Elly, Ellie, Gerda, Lucy en Leonie



Gemotiveerd Leren Leren

# STUDIEQ

*Voor ons is elke leerling uniek!*

BEZOEK [WWW.STUDIEQ.NL](http://WWW.STUDIEQ.NL)



## Vaneker

Delicatessen, wijnen en geschenken



**VOGELZANG**  
verzekeringen & hypotheeken

Nieuwstraat 103

Oldenzaal

**Telefoon** (0541) 531700

**Fax** (0541) 221002



De vingers zijn gebogen en ontspannen. Als er een paaseitje in zou zitten dan zou dat ruimte hebben om te rammelen. Er is sprake van een actieve **arminzet**, dat wil zeggen de elleboog wordt naar achter gebracht, de bovenarm scharniert in schouder. De hand komt niet verder dan de broekzak bij de inzet naar achteren.

Bron: [www.avspiritleystad.nl](http://www.avspiritleystad.nl) - Trainingsadviezen deel 5

# DE ARMINZET

Vooraf: weet dat ik pas een half jaar serieus hardloop. In maart vond ik 10 kilometer een forse afstand. En mijn benen overigens ook. Nu loop ik de HMO redelijk fluitend, weliswaar in een duurlooptempo. Wel supertrots, maar dat terzijde. Waar ik veel moeite mee heb is mijn arminzet. Tenminste, dat wordt mij steeds medegedeeld. Werk aan de winkel dus.

## Tip1.

Die armen tegengesteld aan je benen bewegen. Huh, dat doe ik toch? Ik begrijp dat het een duidelijker pomp-beweging moet zijn, meer uitslaan dus. Herken je dat, dat je tijdens het lopen gaat nadenken en dan helemaal in de war raakt? Links, oh nee nu links. Laat maar, ik word er gek van. Net als van dat pompen. Als je erover nadenkt, word je zo'n Pinokkio. En dan zeggen ze ook nog: "Niet nadenken...."



## Tip 2.

Ik hoor het Henk nog regelmatig zeggen: "Die schouders omlaag, rechtop lopen, borst vooruit, dan kan je het beste ademen." En ja, hij heeft gelijk (allicht). Als ik er aan denk, schud ik mijn armen los, recht mijn rug en beweeg mijn armen netjes naar voren. Goeie tip.

## Tip 3.

Voor de gevorderden. De armen recht naar voren bewegen. "Want", legt Nico uit, "anders krijg je torsie." En terwijl hij laat zien wat dat met je bovenlichaam doet, valt bij mij het kwartje. Daar ga ik dan, ik vlieg over de FBK-baan. Heerlijk in een treintje. Hoog tempo, 800/600/400 meter. De groep van Marcel heeft een voor mij moordend tempo. Gelukkig kan ik bij een paar gelijkgestemden aansluiten. En we jagen over de baan, zie je het voor je? Terwijl wij de groep van Bé passeren, roepen Han en Bob in koor: "Ha Patrick, denk aan je arminzet!" Tja, sindsdien loop ik vertwijfeld over de wegen, mij steeds afvragend: pomp ik zichtbaar genoeg? Herman had het zelfs over "je trekt jezelf eigenlijk vooruit."

Afgelopen donderdag was Marcel filmpjes aan het maken. Op mijn vraag: "Wil jij eens naar mijn arminzet kijken?", kwam hij met een voor mij bevrijdend antwoord. "Joh, ieder heeft zo zijn eigen loopstijl. Ik kan je wel wat tips geven om efficiënter te lopen, maar dat komt nog wel."

Dankjewel Marcel. En morgen, dan loop ik Hermans 5 km-testloop op Het Hulsbeek zo snel, dat ik al voorbij ben voordat iemand iets kan roepen! Mijn dank aan alle trainers, die het beste met mij en mijn medelopers voor hebben. En natuurlijk ook Bob en Han ;-)

Patrick de Coo



# HARDLOPEN OP TERSCHELLING

## ONDER HET HARDLOPEN ONTSTAAN DE MOOISTE IDEEËN!

Op een zondag, ergens in juni, al lopend gezellig kletsend door het mooie Twentse landschap, vonden we met elkaar dat het toch wel erg jammer was dat er geen gezellige leuke loopjes meer georganiseerd werden. Geen Dorpsloop de Lutte, geen Landgoed Twente Marathon, geen HMO... Toen kwam iemand met een geweldig goed idee: waarom organiseren we niet onze eigen loop en gaan we samen een weekend hardlopen op Terschelling? We konden geen van allen een reden bedenken waarom we dit niet zouden doen.

Zo was het idee geboren. Miranda pakte diezelfde avond nog door: ze maakte een groepsapp aan en gooide meteen wat data in de groep. Twee dagen later was de datum al gevonden: 11-14 september. De volgende stap was een leuke accommodatie vinden en Miranda kende wel iemand die ons daarbij kon helpen ;-). Oftewel, Gerry kreeg een app en stuurde op haar beurt enkele suggesties terug.

Gerry had nog een belangrijke tip: leg de boot ook zo snel mogelijk vast want die vaart minder vanwege corona. Die taak nam Rian meteen op zich en een dag later was de sneldienst Harlingen – Terschelling v.v. geboekt. Miranda had ondertussen de accommodaties gecheckt en er waren er nog twee vrij. Het prijsverschil was aanzienlijk, maar de jacuzzi en sauna té aantrekkelijk en dus werd het de duurdere variant. Paul regelde de fietsen, Alex regelde een leuke excursie, wadlopen met proeverij, en daarmee was alles rond. Het aftellen naar het weekend kon beginnen...

Vrijdag 11 september vertrokken we 's middags met ons achten naar Harlingen. Overtocht met de sneldienst en tegen zeven uur stonden we dan eindelijk op Terschelling. De fietsen stonden klaar en op naar ons huis in Hee, zo'n drie kilometer fietsen. Gerry had niets te veel gezegd. Het huis was ruim, gezellig ingericht, goeie bedden, een open haard en in de tuin een heerlijke jacuzzi. We hadden allemaal drank en tapas meegenomen en Susan het spel 30 seconds en deze ingrediënten waren de basis voor een ontzettend gezellige eerste avond. Het was lang geleden dat ik na enen in mijn bed rolde (geen feestjes meer sinds corona...). Voor Miranda, Alex en Richard was de avond nog niet lang genoeg: zij zetten het feestje nog even in de jacuzzi voort, de diehards.

's Morgens werd ik ruw wakker gemaakt door een haan die het nodig vond om om 5 uur zijn dag te beginnen....grrrr....dan de tafel maar dekken voor het ontbijt.



Na het ontbijt kwamen Gerry en Willem aangefietst. Gerry had een mooie duurloop voor ons in elkaar gezet door bos, door duinen, over het strand, door de polder en over de dijk. Heel afwisselend dus en het was op en top genieten met elkaar. Na 24 km kwamen we terug in ons huis waar Paul voor een aangename verrassing had gezorgd: hij had appeltaart gekocht en koffie gezet. Heerlijk!

's Middags op de fiets naar het strand en lekker geborrelt en gekletst bij strandpaviljoen De Branding met daarna een hapje eten in Midsland. 's Avonds een heanig avondje op de bank, lekker kletsen bij het haardvuur gestookt door Paul omdat Alex de vlam d'r niet in kon krijgen ;-)

Voor zondag stond er wadlopen met proeverij op het programma. Het waaide erg hard waardoor we niet echt konden wadlopen omdat het water te hoog stond, maar dat mocht de pret niet drukken. We verzamelden gedreven oesters, bekeken kokkels en Richard bleek een echte krab-

benzoeker te zijn. De oesters werden daarna onder het genot van een glas wijn, of eigenlijk meerdere glaasjes wijn, genuttigd (vooral Rian genoot ervan) waarna we op de fiets richting West Terschelling gingen. Lekker lunchen met uiteraard een alcoholische versnapering erbij. Wij zijn niet voor niets bourgondische lopers. Terug in ons huis werd het tijd de sauna te testen, heerlijk.

Daarna maakten Susan en Rian de hapjestafel klaar voor weer een gezellige avond en natuurlijk speelden we 30 seconds. Wat waren we bloedfanatiek. De één schreeuwde nog harder dan de ander en wat hebben we gelachen. Ook de Liquor 43 en Sheridans smaakten ons opperbst. Maandagmorgen ging rond half 7 bij iedereen de wekker: tijd voor een duurloop bij zonsopgang. We zagen de zon prachtig opkomen en vervolgden daarna onze ochtendloop richting Midsland aan Zee waarna we via West aan Zee met hulp van het horloge van Paul perfect terugkwamen bij ons huis na 12 km.

Douchen, inpakken, nog een laatste keer ontbijten met elkaar en opruimen. Op de fiets naar West-Terschelling voor een laatste kop koffie op het eiland en de dames hebben nog wat winkeltjes afgestruind voor souvenirjes voor thuis.

Toen was het tijd om de fietsen in te leveren en aan boord te gaan. Willem, waar we zaterdag mee hadden hardgelopen, bestuurde de boot en bracht ons veilig naar Harlingen. Nog een klein stukje rijden naar Twente en toen zat ons hardloopweekend er al weer op. Het was supergezellig en we hebben genoten van het eiland.

Alex, Paul, Richard, Susan, Rian, Jorieke, Miranda en Bianca

# COVID-19 EN TRAINEN

Wat en waarom trainen de wedstrijdlopers in het corona-tijdperk. Even een terugblik.

## NOVEMBER 2019

Het cross-seizoen is in volle gang. De (wedstrijd) lopers van de donderdag zetten hun beste beentje voor en pakken regelmatig een podiumplaats in de diverse wedstrijden. In november stuur ik altijd de planning voor het volgende jaar naar de atleten, zodat we samen een mooi jaarplan kunnen maken. De meeste lopers kiezen voor een voorjaars marathon of halve marathon. Aangezien ik in de organisatie van de Enschede Marathon zit, kiezen de meesten voor deze mooie marathon.

## DECEMBER 2019

Het cross seizoen gaat verder en een aantal lopers doet mee aan de Winter Step One loop. Hier worden ook weer mooie prestaties neergezet. De jaarplannen worden uitgewerkt, opbouwwedstrijden worden ingepland.

## JANUARI /FEBRUARI 2020

De trainingsomvang neemt toe. De eerste corona-perikelen ontstaan in China, maar in Nederland gaat alles nog gewoon door.

## MAART 2020

Corona bereikt Nederland. Wedstrijden worden afgelast, samen trainen mag ook niet meer. Wel zijn we nog met een groep op trainingsstage op Mallorca (4 tot en met 14 maart). Op 14 maart, terwijl wij op het vliegveld wachten op de terugvlucht naar Nederland, krijg ik het bericht dat ook de Enschede Marathon definitief wordt afgelast.

## APRIL 2020

Geen wedstrijden en samen trainen is niet toegestaan. De lopers doen hun eigen rondjes en we doen in plaats van wedstrijden solo-races.

## MEI, JUNI 2020

We mogen weer samen trainen, maar er zijn nog geen wedstrijden. We gaan in deze periode werken aan de basissnelheid, dus er worden met name op de baan intensieve intervallen gelopen. We concentreren ons nu maar op de najaarsmarathons, die tot dan toe nog door gaan. De meesten kiezen voor Amsterdam, waar tevens het NK wordt gehouden.

## JULI 2020

Vakantietijd, maar de omvang gaat verder omhoog.

## AUGUSTUS 2020

Het nieuws dat de Amsterdam Marathon ook wordt afgelast, was al verwacht, maar het is toch wel een domper.

Gelukkig worden er al wel weer baanwedstrijden georganiseerd.

## SEPTEMBER 2020

De eerste wegwedstrijden worden weer georganiseerd: 13 september de Singelloop in Enschede, 20 september de Twickelloop in Delden. Ook staat de Diepehel-loop op de agenda voor 25 oktober. Ook onze baanwedstrijd wordt goed bezocht: ruim 140 deelnemers op de diverse afstanden. Leuke bijkomstigheid is dat er een Nederlands record wordt gelopen op de 10.000 meter bij de mannen masters 70.

## OKTOBER 2020

Het aantal besmettingen neemt sneller toe dan gewenst. De Diepehel-loop wordt ook afgelast. Ook de eerste vier wedstrijden van de Twentse crosscompetitie worden gecancelled. Nu maar hopen dat we covid-19 onder controle krijgen. Dan kunnen we weer gericht naar de wedstrijden gaan trainen.

Herman Moelard



# LAAC BAANINSTUIF

17 SEPTEMBER 2020



Zoals iedereen weet waren er door de coronatoestand bijna of geen hardloophwedstrijden die nog doorgang konden vinden de afgelopen maanden. Het was dan ook fijn dat de LAAC Baaninstuif van donderdagavond 17 september met een aantal aanpassingen toch door kon gaan.

De onderdelen waren dit jaar de 1500m, 5000m en de 10000m. Voor veel lopers was dit een mooie gelegenheid om te zien hoe het met de (wedstrijd) vorm staat. Er waren dus ook veel inschrijvingen. Want alleen trainen voor de kat z'n viool is natuurlijk leuk, maar zonder wedstrijden missen velen toch die 'wedstrijd-adrenaline'.

Voor mij persoonlijk was het ook even afwachten hoe ik ervoor stond, want een zeurende linkerbilspeer-blessure speelde mij sinds begin maart parten. Door de eerste coronagolf was ik laat naar de fysio gegaan. Door deze blessure ben ik waarschijnlijk iets anders gaan lopen waardoor ik niet meer in balans liep en ik mijn linkervoet niet goed neerzette. Na een aantal behandelingen bij de fysio en oefeningen thuis leek het wel iets beter te gaan, maar het uit balans lopen bleef een probleem, vooral tijdens de tempoloopjes. Toen maar eens een osteopaat gebeld. Na twee behandelingen merkte ik al snel dat het beter ging. Het lopen ging weer stabiel en ik voelde me ook soepeler in mijn onderrug.

Het was hierdoor voor mij afwachten hoe ik er voorstond. Ik had mij in verband met het bovenstaande maar opgeven voor de 5000m met als streeftijd 21 min. Door het grote aantal deelnemers kwam ik

hierdoor in de derde serie terecht (sorry Gjalt). Gelukkig deden er in deze serie genoeg deelnemers mee met ongeveer dezelfde streeftijd.

Na het bekijken van de 1500m en de twee voorgaande 5km series, met goede tijden (winnende tijd 15.27.66!), en goed warmlopen met een aantal LAAC-leden, mocht ik dan eindelijk zelf aan de bak. Bij de start werden de namen van de deelnemers opgeroepen en moest je op de aangewezen plek gaan staan. Door het coronavirus was de startopstelling iets anders dan normaal. Na 100 meter, door pionnetjes gescheiden, kwamen alle lopers bij elkaar, maar was er al wel enige afstand ontstaan.

In het begin liepen we met een groepje rond, maar al snel liep ik alleen nog samen met Hans Dat, en was er nog één loper een stuk voor ons. Met z'n tweeën liepen we een aantal rondjes door met Hans als kartrekker. Met nog vier of vijf ronden te gaan werd ondergetekende de kartrekker. Uiteindelijk allebei tevreden over de finish met als eindtijd 20.24,36 en 20.31,88. De 400m-rondjes gelopen variërend tussen 1.41,59 (ronde 1) en 1.33,32 als slotronde. De rondetijden zijn terug te vinden op de LAAC-site.

Na even uithijgen en een flesje water, begon al snel de 10.000 meter met twee series. Wel leuk om hier ook even naar te kijken en ze aan te moedigen. De winnaar liep een schitterende tijd van 31.38,33. Helaas waren er ook lopers die uitstapten. Nadat de tweede serie afgelopen was, bleek even later dat er nog een nieuw Nederlands record was gelopen. En wel in de categorie 70+.

Al met al was het weer een geslaagde baaninstuif (organisatie en wedstrijdjury bedankt) ondanks alle coronaperikelen.

Clemens Meuleman







LAAC BAANINSTUIF  
17 SEPTEMBER 2020

FOTO'S VAN DANIEL VISSCHER



# RUN FOREST RUN

## HONDSRUGTRAIL – ODOORN

**29 AUGUSTUS 2020**

Op 8 februari was het mijn laatste 'echte' wedstrijd (nou ja, trailrun) geweest: de Run Forest Rust Besthemerberg in Ommen. We hadden toen nog geen idee dat een maand later alles anders zou zijn en dat het ene na het andere loopevenement afgelast zou worden.

En zo werd het een rustig voorjaar en een rustige zomer, met alleen een paar virtuele halve marathons. Gelukkig werden in de zomer langzamerhand de teugels wat gevierd en mocht en kon er weer wat. Winfried Bats, de onvermoeibare organisator van de Run Forest Run-trails, deed er alles aan om weer een trail te morgen organiseren. En jawel, op 29 augustus kon het: de Hondsrugtrail in Odoorn in Drenthe. Ik was een van de eersten die zich opgaf, vermoed ik. Niet alleen omdat ik zin had weer lekker kilometerslang door de natuur te sjouwen, maar ook om de organisatie te steunen, die zoveel moeite (en investeringen) had moeten doen om dit van de grond te krijgen.

We kregen allemaal een eigen starttijd, werden op het hart gedrukt vooral niet te vroeg te komen, er waren geen omkleed-

faciliteiten, ook het parkeren van de auto verliep strak, maar dat was allemaal geen probleem. Gewoon kleding thuis aan aantrekken, jas in de auto laten, andere schoenen aantrekken en gaan!

Dankzij de gefaseerde, individuele start liep ik de eerste kilometers heerlijk alleen door het landschap dat vooral uit volop bloeiende roze heidevelden bestond. Wat kan een mens daar gelukkig van worden! Alleen bij de verzorgingsposten kwam je andere lopers tegen, vervolgens ging je gewoon op je eigen tijd en tempo weer verder.

Die verzorgingsposten waren best bijzonder: er hingen grote doorzichtige schermen tussen ons en de vrijwilligers. Ook hadden de vrijwilligers allemaal een gezichtsmasker voor en er werd niets aangereikt, het was zelf pakken. En wilde je wat drinken, dan kon dat dankzij jouw eigen, individuele vouwbare beker. Het was even wennen, maar het ging prima, en er was volop keuze. Suikerbrood, ontbijtkoek, winegums, zoute koekjes, bananen, noem maar op.

Het parcours was afwisselend: brede bospaden, glooiende singletrack heidepaden, zandpaden, en zelfs een stukje asfalt om veilig onder een drukke weg door te lopen. Bij één van die singletracks dook ik nog een keertje (ik lette even niet

op en bleef haken achter een heideplant) onvrijwillig de struiken in, maar ach, ik viel zacht, niets aan de hand.

Aan het eind van de trail (ik liep de 43km-variant) kwam ik samen te lopen met Nico, een jongen die wat te overmoedig was gestart en er helemaal klaar mee was. Dan is het prettig om een stukje gezamenlijk te lopen: goed voor de afleiding en voor de moraal. Want ik liep eigenlijk best lekker en huppelde vrolijk door. En, ook prettig, ik had nog winegums over en die wilde ik best met hem delen. Misschien niet helemaal coronaproof, maar hij was er blij mee.

Een laatste bocht, en daar was de finish al. En dat viel mee: er was een groot veld met volop ruimte, een laatste verzorgingspost met (hoera) cola, maar ook heel gewoon een restaurant met een best groot terras, en daar zag ik een paar bekenden zitten. Ik had best zin in een lekkere grote latte macchiato met wat lekkers erbij dus schoof ik gezellig aan. Natuurlijk, we zaten op afstand, er waren geen hugs en geen knuffels, en douchen moest thuis. Maar wat was het heerlijk om eindelijk weer 'gewoon' te kunnen lopen, te genieten en andere lopers te ontmoeten.

Gerry Visser

Frans en Eva Koevoets

Bevrijderslaantje 1

7551 KV HENGLO

074 - 25 00 728

**NON STOP**  
**RUNNING**  
[www.nonstoprunning.nl](http://www.nonstoprunning.nl)

alles voor de (hard)loopsport  
shop & online

Advertentie R-Design, voegen zij hier nog toe

## COLUMN

# Hardlopen doe je met ...

door Bart Vos - redactie



## ... MOTIVATIE

**Ik kom thuis van een dag intensief werken. Het was druk. Er gebeurde weer van alles. Het is zes uur en als ik nu ga lopen, kan ik nog voor de helft in het licht lopen. Als ik nog langer wacht is het donker. Maar ik heb geen zin. Ik ben moe en de rest van het gezin staat op het punt te gaan eten. Ik kan zo aanschuiven, maar na het eten kan ik niet meer hardlopen... Het loopduiveltje en het relaxduiveltje vechten op mijn schouders om wat het wordt. Het loopduiveltje wint. Ik trek met een diepe zucht mijn hardlooptkleding aan, strik mijn hardloopschoenen, doe mijn hesje aan en lamp om en ik vertrek voor mijn dinsdagavond hardlooperavondje.**

Na honderd meter slaat de stemming al om. Ik wist dat dit zou gaan gebeuren, daarom ben ik toch gaan hardlopen. Mijn hartslag blijft laag, de tred is veerkrachtig en na een lange dag werken en vooral zitten, is het hardlopen een verademing. Het kostte weer even wat moeite, maar hierin ligt toch de motivatie om direct te gaan hardlopen in plaats van eten en bankhangen. Op dinsdagavond loopt het gewoon altijd erg goed. Ik weet ook niet waarom, zal wel een soort biologische klok zijn, maar op dinsdagavond gaat het bijna altijd geweldig. Ik geniet van het hardlopen en doe enkele versnellingen. De gebruikelijke intervallen zitten er even niet in, een zenuwpijntje achterin mijn rechterbeen weerhoudt me daar nog van. Maar ook dat gaat steeds beter.

In deze bizarre tijd is motivatie wel een dingetje. Je gaat je afvragen waarom je überhaupt hardloopt. Er zijn geen wedstrijden, je mag niet met elkaar gezellig met zijn allen in één auto ergens naar toe om een mooie route te lopen, zelfs de trainingen van LAAC zijn tot nader order opgeschort. Je kunt niet ergens 'naartoe' trainen met een mooi resultaat op een wedstrijd als doel. Voor de maatregelen is natuurlijk een hele goede reden, maar leuk zijn ze niet. Dus waarom zou je nog hardlopen als je dit allemaal niet meer kunt doen, vooral omdat dit alles een grote motivatie vormde om te trainen. Dus wat wil ik nou eigenlijk met al dat hardlopen?

Voor mij is dat fit blijven en vooral kunnen blijven hardlopen. Want hoewel het soms echt wel wat minder gaat, is hardlopen nog steeds heel erg fijn om te doen. Het prettige gevoel dat je hebt als je de kilometers onder je voeten wegtrekt, de landschappen waar je doorheen loopt (Twente is en blijft supermooi), het relaxte, voldane gevoel dat je hebt na een mooie loop. En om het te kunnen blijven doen zoals de meesten van ons dat doen bij LAAC (toch redelijk fanatiek en over lange afstanden), moet je regelmatig hard blijven lopen. Ik hoef nu niet elke week een volle-bak-training af te werken om mogelijk sneller te worden. Daarvoor ontbreekt nu wel de motivatie; er zijn toch geen wedstrijden. Maar drie keer in de week de loopschoenen aantrekken voor mijn favoriete sport blijft heel fijn.

En er gaat niks boven het voldane gevoel om na hardlopen en douchen met een bord eten op schoot alsnog aan te schuiven op de bank voor de tv en het achttien uur journaal. Want hardlopen doe je met... motivatie.

# LEZEN OVER LOPEN

Door Bart Vos, redactie | Dit boek gaat over lange afstand hardlopen, over afzien, over grenzen verleggen, over midlife crisis en over relatieproblemen. En dat allemaal in één boek.

We volgen Scott tijdens zijn 'queeste' om de Appalachian Trail (3522 km) te volbrengen in een nieuwe recordtijd. Hoe hij ertoe kwam, hoe de voorbereidingen gingen (erg minimaal) wat er met hem gebeurt tijdens de extreme uitdaging en hoe ze er daarna uitkomen. "Ze", want hij doet het niet alleen. Zijn grootste steun en toeverlaat is zijn vrouw Jenny, zelf ook ultraloper. Zij bestiert "Castle Black", zoals ze hun zwarte camperbus hebben genoemd (het zijn Game Of Thrones-fans).



Maar onderweg wordt hij ook ondersteund door vele volgers en meelopers uit het wereldje. En dat moet ook wel, want 46 dagen, 8 uur en 7 min alleen maar lopen (76 km per dag!) is alleen al een enorme logistieke operatie. Vooral als je dat doet op een veganistisch dieet. Wat Scott levert is een bovenmenselijke prestatie. Hij raakt geblesseerd, onderkoeld, oververhit, oververmoeid, maar hij gaat toch door. Een indrukwekkend verhaal, maar hij haalt het, dat kan ik wel vast verklappen.

Tijdens de tocht komt hij zichzelf en zijn relatie met Jenny regelmatig tegen. Waarom doet hij dit eigenlijk? Wat wil hij nog in het leven, na het winnen van zoveel ultraruntitels. Als stel worstelen ze met een kinderwens die steeds net niet in vervulling gaat. Het komt allemaal voorbij tijdens de monstertocht die Scott volbrengt. Het is leuk en afwisselend dat de hoofdstukken om en om door hem en door Jenny zijn geschreven. Dat geeft een andere invalshoek van het avontuur en maakt het extra interessant.

En als alles dan op zijn pootjes terechtkomt, zal het je niet verbazen dat bijna twee jaar later, de inmiddels één jaar oude Raven Jurek reeds met een rugnummer op zijn eerste hardloopwedstrijd loopt aan de hand van twee trotse ouders.

Naar het Noorden | Scott Jurek  
Nederlands, Paperback

Druk: 1 juni 2018 320 pagina's  
ISBN 9789044630282  
Uitgeverij Prometheus

## VAN DE JURY

door Hans te Nijenhuis



# NEDERLANDS RECORD

Dat het FBK-stadion een snelle baan heeft, wisten we wel. Achter het wereldrecord 5000m mannen stond jarenlang de vermelding Hengelo. En nog maar enkele weken geleden verpulverde Sifan Hassan in de stromende regen het Europese record 10.000m van Paula Radcliffe. Als de weersomstandigheden beter waren geweest had het wereldrecord er ook nog wel ingezet.

Ook bij de afgelopen LAAC-baanwedstrijd werd er goed gepresteerd. De mogelijkheid om in een periode waarin er weinig wedstrijden worden georganiseerd toch nog eens in het FBK-stadion te mogen lopen, resulteerde in een groot deelnemersveld. Atleten kwamen van Maastricht tot Groningen. Eén van de hoogtepunten van de avond was de recordprestatie van Egbert Zijlstra van EAC de Sperwers. Deze 70-plusser uit Emmen liep als eerste Nederlander in de categorie M70 een tijd van onder de 40 minuten op de 10.000m. Een Nederlands record dus, wat nu?

In eerste instantie neemt de Atletiekunie een recordprestatie voor kennisgeving aan. Om een record erkend te krijgen moet de atleet in kwestie zichzelf melden bij de recordcommissie met bewijsmateriaal. Een mailtje naar het bondsbureau met een link naar de website met uitslagen is echter niet voldoende. Een aanvraag begint met het downloaden van een recordformulier van de website van de Atletiekunie. De meeste atleten, met name masters, die weten dat ze op recordkoers liggen, hebben al zo'n formulier in hun tas zitten. Op het formulier moet een reeks handtekeningen van officials worden gezet, die verklaren dat alles volgens de regels is verlopen. Een overzicht.

Allereerst mag de wedstrijdleader verklaren dat aan alle eisen van het Wedstrijdreglement is voldaan. Waren de accommodatie en de materialen in orde en zijn de regels gevolgd? Was er voldoende jury beschikbaar bij de wedstrijd? En was de tijdwaarneming in orde? Daarnaast mag de scheidsrechter aangeven dat de wedstrijd reglementair is verlopen. Heeft de atleet ongeoorloofde assistentie gehad of niet? Heeft de jury zijn werk naar behoren kunnen uitvoeren?

Aan de starter wordt gevraagd of de startprocedure goed is gevolgd. Dat is bij een 10.000m met staande start misschien van minder belang dan bij een sprint, waarbij een valse start makkelijk is gemaakt. Tot slot mag de tijdwaarneming nog verklaren dat er geen fouten zijn opgetreden. Bij elektronische tijdwaarneming moet nog een finishfoto worden meegestuurd.

Gezien de hoeveelheid handtekeningen die op het formulier gezet moeten worden, verdient het aanbeveling om bij de wedstrijd meteen alle handtekeningen te verzamelen. De verkregen informatie kan vervolgens naar de recordcommissie worden gestuurd, die vervolgens een besluit neemt over de geldigheid.

Uiteindelijk is de tijd van Egbert Zijlstra in de boeken gekomen: 39:41,5. Klein smetje op de wedstrijd was dat juist in de serie waarin hij zijn prestatie neerzette, de ET het door een computercrash liet afweten. De gemeten tijd is dus 'handgeklakt' op basis van chiptijdwaarneming en afgerond op tienden van een seconde. Lang heeft Egbert overigens niet kunnen genieten van zijn record. Drie weken later werd het record door Cees Stolwijk in Rotterdam al weer uit de boeken gelopen.

| Masters 70-74 Mannen<br>10000 meter |           |                                    |      |                         |
|-------------------------------------|-----------|------------------------------------|------|-------------------------|
| Q Zoek een deelnemer in deze lijst  |           |                                    |      |                         |
| Positie                             | Prestatie | Atleet                             | Geb  | Datum                   |
| 1                                   | 39:31,24  | Cees Stolwijk<br>Arto              | 1950 | 09/10/2020<br>Rotterdam |
| 2                                   | 39:41,50  | Egbert Zijlstra<br>EAC De Sperwers | 1949 | 17/09/2020<br>Hengelo   |
| 3                                   | 48:19,10  | Benno Braamhaar<br>AV Rijssen      | 1950 | 17/09/2020<br>Hengelo   |

Ranglijst 10000 meter tot en met 17 oktober 2020.

# LAAC'ers aan de kook



## Pompoenlasagne met spinazie en ricotta

Dit gerecht lijkt bewerkelijk, maar dat valt best mee: het staat al binnen zo'n vijftien minuten in de oven. Dit gerecht kun je ook goed van te voren maken, de dag erna is het eigenlijk nog lekkerder. Door gnocchi te gebruiken in plaats van lasagne bladeren is dit gerecht nog sneller klaar. Je kunt het je zelfs nog makkelijker maken door kant en klare pompoenblokjes te kopen. De ricotta kun je – indien gewenst – vervangen door plantaardige kaas. En kaneel in dit gerecht klinkt misschien gek, maar het voegt echt iets toe!

Vorbereidingstijd: 15 minuten

Oventijd: ca. 25 minuten

Voor twee personen:

1 hoikkaïdo pompoen

500 ml (tomaten)passata

400 g verse spinazie

150 g ricotta

100 g geraspte mozzarella

400 g gnocchi of lasagnebladeren

1 tl. cayennepeper

1/2 tl. kaneel

### BEREIDINGSWIJZE:

Verwarm de oven voor op 200 graden (met grillstand).

Snijd de pompoen (met schil, wel even wassen) in grove blokken en verwarm 15 minuten in de oven.

Wok ondertussen de spinazie op hoog vuur totdat deze geslonken is.

Pureer de gare pompoen met de tomatenpassata en de ricotta tot een smeuije massa.

Vet een ovenschaal in met olie en verdeel de gnocchi, spinazie en het pompoenmengsel over de schaal. Zorg dat alle gnocchi bedekt zijn met saus.

Plaats 15 minuten in de oven. Bestrooi na 15 minuten met de mozzarella en bak nog 8 minuten totdat de kaas gesmolten is.

### HOKKAIDOPOMPOEN

De hokkaidopompoen (of kastanjepompoen) is zo klein van formaat (ze wegen meestal 1,5 à 2 kg) en heeft zo'n zachte schil dat je ze met schil en al kunt gebruiken. Het vruchtvlees is stevig, zoet en vrij droog, waardoor gegaarde blokjes hun lekkere beet behouden in (bijvoorbeeld) salades. Bovendien kleurt het vruchtvlees mooi donker oranje, wat mooi staat in allerlei herfstgerechtjes.

Behalve in de soep kun je deze pompoen ook heel goed gebruiken om te bakken, roosteren of stoven.

Gerry Visser

(met dank aan Miriam van Reijen)



# NIEUW BIJ LAAC

## Tien vragen aan Raymond Brunninkhuis

### 1. Waarom ben je lid geworden van LAAC en wanneer

**was dat:** Na er een tijdje over nagedacht te hebben, ben ik eind augustus lid geworden van LAAC. De reden daarvan is dat een aantal mensen mij erop wezen dat ik, als ik mijn pr's wilde verbeteren en weer actiever wilde worden op het gebied van wedstrijden, daar bij Laac goede ondersteuning bij zou krijgen.

**2. Wat vind je leuk aan LAAC:** Nu ik een paar maanden bij Nu ik een paar maanden bij LAAC heb getraind merk ik dat ik het fijn vind hoe ik word begeleid naar wedstrijden toe, en dat de trainingen op persoonlijk niveau worden gegeven.

### 3. Ben je getrouwd, verliefd, verloofd? En wat vind je partner ervan dat je zoveel loopt en of met hardlopen bezig bent?

Ik woon zeventien jaar samen met mijn vriendin Marlies in Ootmarsum, en samen hebben we twee zonen: Jorne van 13 en Hidde van 12. Ons gezin heeft zijn weg erin gevonden dat ik zoveel loop. Mijn vriendin en kinderen passen zich aan waar het kan aan mijn ritme van lopen, al vinden ze het niet altijd gezellig wanneer ze weer alleen aan tafel zitten 's avonds omdat ik ga lopen, of wanneer ik ga lopen als we op vakantie zijn. Maar ze houden zelf ook van sporten dus kunnen ze zich enigszins inleven.

### 4. Wat vind je de leukste wedstrijd en waarom?

De Springendal-loop is voor mij een bijzondere loop omdat deze start en finisht bij mijn ouderlijk huis. Mijn moeder lost altijd het startschot. Ik krijg dan veel support van mijn familie en na de wedstrijd is er altijd een gezellig samenzijn in de tent met veel bekenden.

**5. Welke training vind je het leukst om te doen?** Omdat ik een echt trainingsbeest ben, houd ik van elke training.

De tempotrainingen op dinsdagavond geven mij veel voldoening. De duurlopen loop ik altijd met een aantal heren uit de buurt genaamd 'De Oehoe's', op zaterdagochtend veelal in Ootmarsum en Deurningen.

**6. Wat is het gekste wat je ooit hebt mee gemaakt met een training?** Tot nu toe heb ik nog geen gekke dingen meegemaakt tijdens de trainingen, al leven we nu een bizarre tijd en liggen de trainingen bij LAAC stil. Een paar maanden geleden ben ik tijdens een duurloop gegrepen door een hond. Dat was wel even schrikken maar is goed afgelopen.

**7. Wat voor auto/fiets/vervoersmiddel heb je naast je loopschoenen?** Ik heb het geluk dat ik op mijn mountainbike naar het werk kan. Onze Ford Focus staat daarom veelal op de oprit. Verder fiets ik in het weekend vaak een rondje door de mooie natuur van het Springendal. Verder test ik nu een Pinarello carbon racefiets om te kijken (en uit te proberen) of ik dit naast het lopen op kan pakken.

**8. Wat doe je als je niet hardloopt of terwijl heb je nog meer hobby's?** Naast hardlopen heb ik een grote passie voor alles wat met vinyl te maken heeft. Ook ben ik daar een groot verzamelaar van.

**9. Wat is je lievelingseten?** Ik eet altijd best veel en heb geen voorkeur, alles gaat er wel in. Als ik dan toch moet kiezen is een pizza wel erg lekker.

**10. Wat is je grootste droom op het gebied van lopen?** De komende tijd wil ik mijn richten op mijn pr's aanscherpen en wedstrijdritme te krijgen, zodat ik voorin de klassementen mee kan doen. Ik had veel op het programma staan dit jaar, zoals de Twentse Cross Competitie, de Snertloop en de Diepe Hel-loop. Maar door corona ligt dit helaas allemaal stil. Hopelijk kunnen we allemaal snel in goede gezondheid weer verder.



# HEEL VIRTUEEL

Omdat de echte wedstrijden niet doorgaan tegenwoordig worden er alternatieven bedacht. Via mail kreeg ik een uitnodiging om deel te nemen aan de NN-Running Day. Je kunt daarbij kiezen uit verschillende afstanden. Het is de bedoeling dat je een speciaal voor deze dag ontwikkelde MyTrace-app downloadt op je mobiel en je dan aanmeldt voor een bepaalde afstand van de virtuele marathon van bijvoorbeeld Eindhoven, Rotterdam, de Singelloop Utrecht, Almere City Run of Maastrichts Mooiste.

Maar daar loop je helemaal niet! Nee, maar de mail belooft: *“Een bijzondere beleving. Je loopt met je oortjes in en krijgt regelmatig leuke boodschappen te horen. Er is een officieel startmoment en ook je tijd wordt geregistreerd. Net echt dus! Loop je altijd al met muziek? MyTrace werkt samen met Spotify en zal je muziek automatisch dempen zodat je niks mist. Zo hoor je onder andere net als in het echt het aftelmoment, het startschot en de aanmoediging van het enthousiaste publiek. Met de informatie over de highlights langs de route waan je je op het echte parcours. Ook krijg je updates over jouw tussentijden, gemiddelde snelheid en positie in de wave en vind je jezelf terug in de uitslag. Vooraf kun je zelfs de meest ideale hardlooprouten uitstippelen van en naar jouw eigen voordeur met de Nationale-Nederlanden Hardlooplanner. Je kunt ook nog een virtuele medaille downloaden.”*

Tot zover de beloftes. Ik was benieuwd: werkt dit, heeft het meerwaarde, is het leuk?

Dus ik had me gratis ingeschreven en de instructies opgevolgd. Ik koos voor de marathon van Eindhoven met een reële opgegeven eindtijd van 3:30:00. Goede ervaring met deze marathon (mijn PR nl. vorig jaar).

Deze eindtijd is verder niet van belang. Hooguit voor jezelf als doel. Vijf minuten voor start van jouw 'wave' (er zijn er drie: 09.00, 10.00 en 13.00uur) kun je de app openen en hoor je publiek, beetje muziek en inderdaad aftellen vanaf 10 seconden en een startschot. Dan is het weer stil tot de eerste tussentijd na 1 km. Na ruim 2 km: U ziet hier rechts het Evoluon, gebouwd in 1967 blablabla. Dus ik kijk naar rechts: alleen weiland!! Ik waande me echt in Eindhoven! Nu had ik mijn Spotify niet gebruikt onderweg dus tussen de beloofde km-tijden, de (meest drum) bandjes en de toeristische informatie is het stil onderweg.

Na 5km: U loopt op de 1e plaats in uw wave. Leuk. Het loopt ook wel lekker met ongeveer 12,5 km/u. Daarna 4e, halverwege 6e, na 30km weer 1e, na 35 2e en na 40km 3e. Tijd om wat te versnellen. Maar in een echte wedstrijd zou je je positie weten en nu wordt dat niet meegedeeld. Dat is wel jammer. Ik weet niet hoe groot de voorsprong is van nr. 2 en 1. Heeft een eindsprint sowieso zin om een plaats op te schuiven? Het nadeel van de NN-routeplanner is dat die routevoorstellen doet die niet handig zijn. Dwars door Hengelo, een ommetje naar een boerenerf en weer terug naar de weg. Niet handig. Dus had ik zelf via afstandmeten.nl een route van 42,2 km uitgezet.

Borne, Weerselo, kanaal Almelo-Nordhorn, Almelo, Hertme en weer naar Borne. Maar hoe 'de app' dan weet hoever ik loop weet ik niet. En dat weten ze zelf ook niet, want hoe verder in de wedstrijd hoe verder ik voorloop. Uiteindelijk hoorde ik dat ik op mijn geplande eindpunt nog een kilometer moest. Toch maar doorlopen dus anders krijg ik een DNF. De officiële eindtijd werd 3:25:25 maar dat was, ook bij nameting, 43,22km. De marathontijd was 3:21:02. Laatste km in 4:23 dus. De eindsprint had niet geholpen. Ik bleef 3e in mijn wave. In mijn wave bleek ik 5e van de 14 te zijn, terwijl ik volgens de stem 3e lag! Van alle waves 10e van de 41. In de einduitslag kan ik ook niet onderscheiden of deze 41 alleen in 'Eindhoven' liepen of ook de andere marathons.

Conclusie: Je kunt zelf een bepaalde wedstrijd afstand lopen als training, maar het idee van een virtuele wedstrijd geeft wel wat extra motivatie en stimulatie vind ik. De km-tijden kloppen niet helemaal, maar dat verschil was er ook wel bij echte wedstrijden. De meeste mensen hebben wel een sporthorloge met afstandmeter. De stem op de app mag wel wat minder computerachtig en de aanmoedigingen wat minder kinderachtig ("Je loopt nu langs het PSV-stadion. Misschien zie je nog een bekende speler, maar je hebt nu geen tijd voor een handtekening. Je moet door, je kunt het, hou vol!"), maar in totaal een goed alternatief voor echte wedstrijden. Deze vorm is nog in ontwikkeling zeg maar.

Ron Höfte





# RUN FOREST RUN

## HONDSRUGTRAIL – ODOORN

**29 AUGUSTUS 2020**

Na een periode waarin alle wedstrijden waren afgelast, werd het weer mogelijk om wedstrijden te organiseren. Voor trails was dat makkelijker dan veel grote wedstrijden: honderden deelnemers in plaats van duizenden en geen publiek. Run Forest Run had als één van de eerste organisaties een mooie wedstrijd: de Hondsrugtrail.

Ik had me meteen ingeschreven en vertrok vol spanning naar het noorden. Niet zo zeer vanwege corona, maar omdat ik al lang geen wedstrijden had gelopen, een tijdje een lichte blessure had en nu moest ik toch maar weer 27km trailen. Ik had me dan ook voorgenomen om echt rustig te lopen en energie te sparen. We hadden individuele starttijden (om de 15 seconden startte een loper) en ik kon dus niet makkelijk met iemand samen er heenrijden. Maar dat heeft ook zijn voordelen, want als ik alleen loop, kan ik me veel makkelijker aan het geplande tempo houden. Niemand door wie ik mij laat opjutten.

Het was een prachtig gebied met veel bos en hei. Een gebied dat ik helemaal niet kende, dus ook als je alleen liep was er constant iets om naar uit te kijken. Ik moest even op gang komen maar uiteindelijk is het lopen prima gegaan, al was ik behoorlijk stijf na de finish. De vele boomstammetjes waar we overheen moesten wippen ga je toch in je benen voelen. Maar goed, een dag later was dat ook weer over.

Qua corona-richtlijnen was alles prima geregeld. De eerste kilometers liep ik alleen en haalde niemand mij in (of omgekeerd). Pas na twee kilometer moest ik voor het eerst inhalen: twee dames die ontdekten dat een lange broek, jack met lange mouwen en dergelijke toch echt te warm is bij 17 graden.

Ook de verzorgingsposten waren prima: we hadden allemaal een opvouwbare beker gekregen bij de start en moesten die gebruiken in plaats van papieren bekertjes, maar dat is uit milieu-overwegingen sowieso beter.

Uiteindelijk kwam ik toch nog een LAAC'er tegen: Jan Willem ten Heuw. Maar in het kader van eigen tempo lopen heb ik hem rustig laten gaan. Het blijft wel gek dat Gerry die dag ook de Hondsrugtrail heeft gelopen en we elkaar helemaal niet hebben gezien. Ook wel doordat zij een langere afstand liep maar toch.

Anton Stoorvogel



# 9UURS ULTRA - HOOGEVEEN

## 1 AUGUSTUS 2020

Hoera, de eerste echte wedstrijd sinds februari die wel doorging! De 9uurs-ultra in Hoogeveen. Nu leek een negen uur me wel wat lang, dus ik koos voor de drie uur. In deze coronatijden had ik wat last van een hamstring gekregen, daardoor minder gelopen en drie uur klachtenvrij lopen zou al een hele geruststelling zijn.

Ook het gebrek aan wedstrijden (op de VTR na dan, maar die liep ik alleen) maakte dat ik niet wist wat ik kon verwachten van mezelf. Wedstrijden zijn goede trainingen vind ik. Samen met Arenda Könnecke en nog zestien anderen konden we om 16.00 uur inschuiven bij de 6 en 9 uur-lopers. We zagen al wat bekenden natuurlijk, de ultrawereld is niet zo groot.

De 9 uur lopers waren om 16.00 uur al zes uur bezig en dat was te zien bij de meesten. Deels kwam dat ook door het warme weer, de volle zon en het grotendeels onbeschutte parcours van 640 meter. Niet de meest inspirerende route maar goed, wel mooi controleerbaar qua rondetijd en catering. Ik had een tafeltje met koelbox aan de kant gezet en pakte om de paar rondes een bidon. Zo'n ronde duurde in het begin 3:20 ongeveer en dat is tijd genoeg om een paar flinke slokken te nemen. Bij de volgende passage weer in de koelbox en doorrrrr...

Na een uur 11,6km. Prima. Rustig beginnen was de bedoeling, kijken hoe de hamstring het zou houden. Die hield zich goed. Het tweede uur, toen ik inmiddels al drie keer ingehaald was door Arenda, liep het beter voor mij. Ik versnelde iets en voelde me goed.

Er kwam een heerlijk windje en meer bewolking. Na 2 uur 23,8 km. Prima. Het laatste uur schoven nog een paar één-uur-lopers in en ik voelde me nog steeds goed.

Ik besloot te versnellen en daardoor doken de rondetijden onder de 3 minuten. Voor mijn doen prima.

Heerlijk voelde dat weer, de kracht, de snelheid, het volhouden, het aftellen van de tijd. Boven de 36 km moet lukken. Nog een half uur, nog een kwartier, ik haalde Arenda zelfs in, nog drie rondes en toen de fluit. De bedoeling is dat iedereen dan blijft staan waar hij/zij is, en vervolgens komt de organisatie met een meetwiel langs om de precieze afstand op te meten. Mijn horloge gaf ruim 36,4 km aan. Hun meetlint

36,8! Tja, ik denk dat ik in alle 57 rondes iets afgesneden heb en dat bij elkaar.... Ik vond het prima.

Zo'n jonge gast naast mij had de 9uur gelopen (97,2 km). Respect, met die omstandigheden. Hij werd tweede en ik vijfde bij de mannen. Arenda liep een kilometer verder ongeveer en won. Dat was te verwachten. Een geslaagde dag voor mij in alle opzichten. Even wachten op de prijsuitreiking en weer retour naar huis. Op naar de volgende wedstrijd?

Ron Höfte

NB: 3 uur gelopen – 36.829 meter





# IRONMAN HAWAII WORDT IRONMAN HENGELO

In een seizoen zonder races is de spoeling dun. In september mocht er eindelijk weer wat georganiseerd worden, maar de grote evenementen werden allemaal geannuleerd. Het alternatief: virtuele races. Zo besloot ik begin oktober, in het weekend van de Ironman Hawaii, mijn eigen hele triathlon af te leggen: de Ironman Hengelo.

De Ironman organisatie speelde hier al vanaf april op in. De uitnodigingen voor deze Ironman VR-races kwamen wekelijks voorbij, van sprintafstand tot halve afstand. Ik nam ze voor kennisgeving aan. Tot dinsdag 6 oktober een mail in de mailbox zat met de tekst "Don't miss our first virtual Ironman."

Voor Hawaii moet je je ieder jaar kwalificeren. Bij mij, met een druk gezinsleven, is die ambitie er niet, maar dichterbij Hawaii dan dit ging het niet komen: een virtuele Ironman in het weekend waarop de officiële race ook zou plaatsvinden. En je kon kiezen: de race verspreid over zeven dagen doen, over drie dagen, of in de officiële 17 uur die er voor staat op zaterdag. Ik besloot voor de 3-daagse weekendvariant te gaan: iedere dag een onderdeelje. Met als beloning een Ironman VR medaille in de vorm van het eiland Hawaii. Loat gaan!

Voor deze driedaagse variant had ik bedacht om het zwemmen tijdens de vrijdagochtend training van WS Twente te kunnen doen.

Voor het fietsen op zaterdag had ik een 180 kilometer lang parcours uitgetekend dat me achter de Sallandse Heuvelrug langs zou voeren, daarna Duitsland in en vervolgens weer terug naar Hengelo. Op zondagochtend zou ik dan een marathon gaan lopen, waarvoor ik ook een mooi parcours in gedachten had: eerst via Borne/ Hertme richting Albergen, vandaaruit naar Weerselo en dan via het Hulsbeek weer terug. Prachtige ronde.

De praktijk was weerbarstiger. Op een 180 kilometer ronde verbruik ik ongeveer 5 bidonnen sportdrank. Op de fiets krijg ik er twee mee. Tijdens de marathon zou ik onderweg geen verzorging hebben. Daarom paste ik het strijdplan aan: fietsen zou twee ronden van 90 kilometer worden, zodat ik thuis opnieuw kon bevoorraden. Maar de meeste schrik had ik voor de marathon. Door de afgeschaalde kilometers liep ik ongeveer 30 tot maximaal 50 kilometer per week. Dat moest nu achter elkaar, non-stop. De loopomvang was flinterdun... daarom koos ik voor zeven rondes van ongeveer 6 kilometer.



En iedere ronde langs huis voor sportdrank en een gelletje.

Toen ik me die dinsdagavond eenmaal had ingeschreven nam ik op woensdag contact op met AthleteSportsWorld in Amsterdam. De benodigde sportdrank, hersteldrank en aquagels (perfect in te nemen zonder water) werden een dag later al bezorgd, top! Daarmee was ook aan alle randvoorwaarden voor wat betreft voeding voldaan.

#### **Vrijdag 9 oktober, 05:00 - Zwemmen**

Na een vlog ontbijt duik ik om 05:50 het Twentebad in voor 3.800 meter zwemmen. Al na de eerste 300 meter begint mijn zwembrilletje zwaar te beslaan. Alsof ik door een mistige lagune voortpeddel. Verdergaan is geen optie. Na 500 meter besluit ik daarom het bad uit te gaan en een andere zwembril te pakken. Kijkend op mijn Polar V800 zie ik tot mijn verbijstering dat er maar 450 meter is geregistreerd, geen 500. Anderhalve minuut later lig ik weer in het water en vervolg mijn eenzame zwemtocht.

Naast mij liggen wat clubgenoten in het water die hun baantjes trekken. Op 3.800 meter stop ik om te kijken hoeveel meters er nu zijn geregistreerd: 3.750. Gelukkig, niet meer gemiste meters. Vanaf dat punt zwem ik nog 150 meter door om aan de vereiste minimum van 3.860 meter te komen. Maar uiteindelijk zwem ik dus 3.950 meter. Zonder wetsuit in een 50-meterbad, in 1u07'44". Prima tijd, 1'43" per 100 meter. Lekker begin van de dag, op naar het werk!

#### **Zaterdag 10 oktober, 06:00 - Fietsen**

In plaats van twee ronden van 90 kilometer heb ik besloten om de tijdrifiets op mijn Wahoo KICKR te zetten. Langer dan anderhalf uur op de KICKR heb ik nog niet eerder gedaan. Om 06:40 begin ik aan mijn 180.25 kilometer op de KICKR, die ik in de woonkamer heb opgezet. Op YouTube een New Beat Megamix opgezet van 3u15 om het eerste stuk door te komen. In hele triatlons fiets ik ongeveer 5 uur over 180 kilometer, oftewel 36 gemiddeld. Nu, zonder weer- en windinvloeden hoop ik iets harder te kunnen.

Plus ik hoef de marathon er ook niet meteen achteraan te lopen. 4u45 wordt het doel, oftewel 38 per uur. Dat blijkt zeer goed te handhaven en na een uurtje heb ik het tempo opgeschroefd naar 40 per uur. Na dat uur ben ik het eigenlijk al wel beu: zo prettig als ik op de weg op mijn tijdrifiets zit, zo beroerd voelt dit aan. Na twee uur fietsen komt de eerste koter beneden en heb ik er inmiddels 80 kilometer opzitten. En na 4u30 zit mijn beproeving erop. Nooit weer. Uiteindelijk heb ik, net als bij het zwemmen, iets langer doorgefietst om zeker te weten dat mijn poging geldig is. 4h30'24" over 181.2 kilometer. Het is elf uur in de ochtend en ik heb lekker de hele dag nog voor me.

#### **Zondag 11 oktober, 08:00 - De marathon**

Het onderdeel waar ik het meest tegenop zag vanwege het gebrek aan loopkilometers. Ik heb wel berekend dat ik met een marathon van 3h21'51" een totaal tijd van onder de 9 uur kan realiseren. Ik zet daarom in op een schema van 3h20: daarbij wil ik in het eerste stuk wat tijdwinst te pakken.

[lees verder >>>](#)

Last minute gooi ik nog een berichtje in de LAAC lange duurloop app of er mensen zijn die een stukje mee willen lopen. Ik krijg nog reactie van Ron Höfte dat hij zijn eigen virtuele uitdaging aangaat: de Eindhoven Marathon vanuit huis. Om iets voor half tien begin ik dan aan mijn marathon. Startend bij de voordeur en hopelijk iets na half een terug om op diezelfde plek om te finishen.

Ik loop een eerste ronde van 7.4 kilometer, gevolgd door zes rondenvan 5.8 kilometer. De eerste ronde van 7.4 kilometer gaat moeizaam. Het schema van 12.7 km/h moet in 35'04", de ronde gaat in 35'01". Ik heb last van mijn luchtwegen. Snel de eerste stop thuis, drinken, gelletje en even de trap oprennen om Ventolin te pakken. Daarna zijn de luchtwegen open en gaat het beter. In de tweede ronde pak ik meer marge en kom ik zowaar Ron tegen. De marathons van Eindhoven en Hawaii kruisen elkaar. Prachtig, die virtuele wereld!

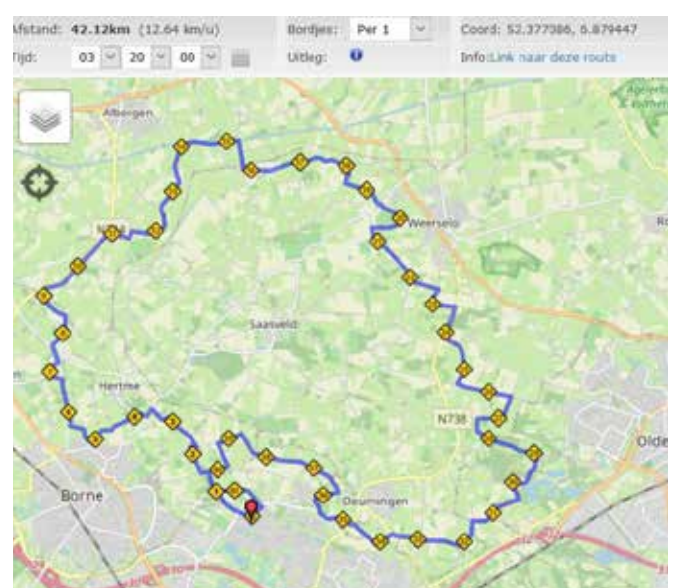
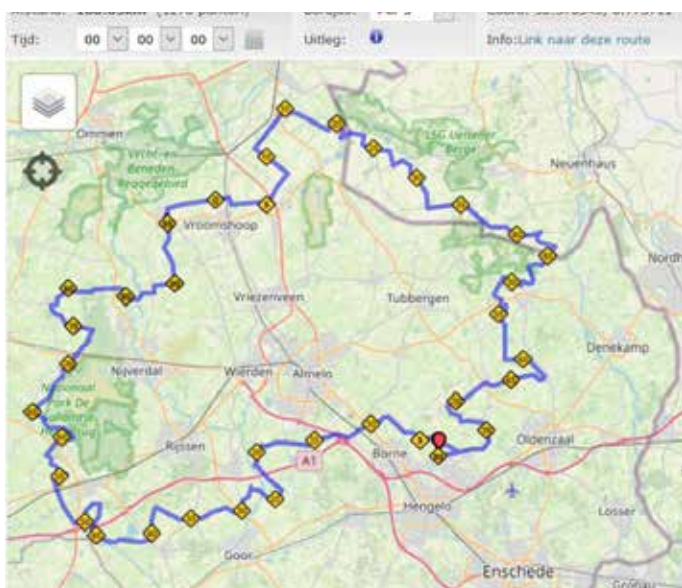
In ronde drie staat mijn vader klaar om een ronde mee te fietsen. Dat scheelt een stuk: met name tegen de wind in blijft het tempo strak. Dit rondje gaat op 13.5 km/h en weet ik ook de volgende ronde solo vast te houden. Ook de vijfde ronde, die tot kilometer 31 gaat, blijft goed gaan. 2'30" marge opgebouwd, ik loop op schema 3h15'. Nog twee rondenvan te gaan! In de voorlaatste ronde merk ik dat het wat moeizamer wordt. Het gebrek aan loopvoorbereiding doet zich gelden. Het tempo zakt naar 12 kilometer per uur, een half minuutje lever ik in. Bij het ingaan van mijn laatste ronde heb ik nog altijd een marge van twee minuten op het schema van 3u20, dat mag haast niet meer misgaan!

Het laatste rondje lijkt echter wel drie keer zo lang. Ik krijg het ene been nauwelijks voor het andere, het tempo is nog zo'n 11 per uur. En iedere kilometer houd ik even stil, even wandelen.

En dan weer door. Ik zie de tijd oplopen. Ik moet de laatste kilometer nog aan de bak. Uiteindelijk kom ik precies voor mijn huis uit op 42,21 kilometer. Eindtijd: 3h21'31". 21 Seconden overgehouden om de totaal-tijd onder de 9 uur te houden. Dit ging absoluut niet vanzelf, maar wat een gave ervaring om dit gewoon vanuit huis te kunnen doen.

Uiteraard mag je dit niet vergelijken met een echte Ironman, zeker omdat de onderdelen op verschillende dagen zijn afgewerkt. De eerste reactie is: dit nooit meer. Maar met duursporten is het net als met een zware bevalling: direct erna moet je niet denken aan de volgende, maar na verloop van tijd ben je de pijn vergeten. En zie ik in de neergezette tijden toch weer mooie uitdagingen om nog eens een goede hele neer te zetten.

Erik Lentfert





# LAAC, EEN WARM PAD

“Kom maar dinsdag”, zei Elly, “dan stel ik je voor aan een trainer.” Het werd Henk, en het werd gelijk een rondje Oldenzaal. Je kent het wel: rustig inlopen, voorstelrondje en de warming-up. Draaien met die armen!

Heuvel op, Han komt even buurten, heuvel op, en Bob komt even langs. En zo lang je kan praten loop je een mooi tempo. Ondertussen hield Henk mij in de gaten. “Gaaf het goed Peter?” “Peter, Peter, hij heet toch Patrick?” Ik ben amper bij de groep en word al door Monique, Irene en Gerda in bescherming genomen. “Ach, het is maar een naam”, sputter ik nog tegen.

Even wandelen en daar gaan we weer, de vaart erin, wie loopt er in mijn tempo en aanhaken maar, de volgende 500 meter. Terugkijkend op mijn Strava app zie ik een opgaande lijn. De eerste 500 nog in gemiddeld 5:50 minuut/km, de laatste rond de 5 minuut/km. Wat een gave eerste ervaring. “En, wat vond je Patrick?”, vroeg Henk met een big smile.

Sinds 16 juni 2020 ben ik bij de club, loop ik zaterdags mee met de langzameduurloop-groep van Herman en dinsdags dus bij Henk en Bart.

Elly had geen betere tip kunnen geven; het is gezellig en ik vind makkelijk aansluiting. Op dinsdag lekker knallen en full speed achter Henk aan.

Ja, ja ik weet het, eigen tempo en extensief lopen. Maar het is zo uitdagend om in die kopgroep te lopen.

En zaterdags, gewoon heanig an! Waar ik een half jaar geleden nog niet meer dan 6/7 km liep, loop ik nu relatief gemakkelijk 18 km. Herman heeft gelijk gekregen, langzaam lopen dan hou je het langer vol. Volgende uitdaging: een snellere 5 km. Nu 25:52 minuten en door Huub ingefluisterd 23:20 minuten. Zou dat mogelijk zijn? Ik ga ervoor.

Trainers Herman, Henk en Bart en al mijn medelopers, fijn om op een warm pad te komen. Ik kijk alweer uit naar de volgende training.

Patrick de Co



**RUNFORESTRUN** 



# RUN FOREST RUN SPRINGENDAL

## HAPPEN (EN STAPPEN) IN HET ZAND

De marathon van Leiden, die werd het dus niet. In mei uitgesteld naar eind november. “Als we mogen”, schreef de organisatie. Het mocht niet. Teveel besmettingen half september - en met wat wij nu weten was het sowieso niet doorgestaan.

Het alternatief was de Run Forest Run Springendal, een trail van 25 km. Dat mocht wel. Met veel restricties zoals geen massastart, maar vertrekken met 15 seconden interval, maximaal 10 minuten van tevoren naar de start. Na het ontvangen van je startnummer mocht je niet meer uit de rij stappen. Eigen beker meenemen of een opvouwbaar exemplaar kopen bij de organisatie. Die je onderweg niet zelf in mocht schenken. Start en finish uit elkaar om overlap van vertrekkende en eventueel vroeg terugkerende lopers te minimaliseren et cetera.

Perfect geregeld allemaal. Alle medewerkers waren kort daarvoor getest, ook dat nog. Omdat wij als lopers heel blij waren dat deze trail door mocht gaan, hield iedereen zich netjes aan de regels.

LAAC was erbij: Rutger en ik haalden Alex op, onderweg zagen we Maurice fietsen en bij aankomst kwamen we Anton tegen. Gezellig!

Onze starttijden lagen vlak bij elkaar en de drie heren gingen er al snel vandoor. Huh? Hebben we haast mannen? Maakt niet uit, wij doen het wat rustiger aan.

De eerste kilometers waren voor mij weer even wennen. Oh ja, ik heb wel een startnummer, maar dit is een fijne duurloop in een prachtige omgeving. Genieten van het landschap en goed kijken waar je loopt. Ik moest mezelf echt toespreken: “Voeten optillen en kijken waar je loopt”. Maar na de eerste stop op een km of zeven ging het toch mis. Plof. Languit in het zand. Letterlijk zand happen. Tjonge. Dat ziet er nou niet bepaald elegant uit. Gelukkig loop ik niet in een horde andere lopers. Toch even om me heen gekeken of niemand het zag. Heel stom. Want dat is het ook. Deze ‘luie asfaltloper’ heeft haar voeten weer niet voldoende opgetild, struikelt over een lullig stronkje en vindt zichzelf zandhappend terug. Geef mij maar een grote-stads-asfalt-marathon ...

Gelukkig is alles nog heel. Nou ja, schaafplekken en een gedeukt ego, maar dat is tijdelijk en mag de pret niet drukken.

Afklappen, gezicht schoonvegen en door. Wat een prachtige en afwisselende route! En wat hou ik toch van dit coulisseland-schap. Liever niet teveel bos, maar vergezichten en weidepaadjes. Zal de polder in mij wel zijn.

De tweede stop is op ongeveer 19 km. Een complete kraam met allerlei fruit, zoute koekjes en andere snoeperij. Wat een luxe! Wel fijn om even een pauze in te lassen. Ik vond het best wel zwaar. Mijn wekelijkse duurlopen variëren van 20 tot 25 km, ook deels onverhard, maar dit was toch anders. Veel rul zand en klimmetjes. Die we toch sneller liepen dan tijdens een gewone duurloop.

Maar al met al een geweldige tocht. Vooral de start met 15 seconden interval is wat mij betreft iets om erin te houden. Ik snap dat een massastart voor de organisatie prettiger is, maar het loopt heel relaxed als je niet met een hele kudde hardlopers over smalle bospaadjes klautert. En als je in het zand belandt zijn er weinig getuigen ...

Anja Ligthart

## Weer te bestellen: HMO-loopshirts

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



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

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

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

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



[www.burofysio.nl](http://www.burofysio.nl)

**BuroFysio**  
natuurlijk bewegen

Fysiotherapie bij hardlooplessures | Looptechniek  
Beweganalyse BeweegLab | Revalidatie

## SLUITINGSDATUM

**KOPIJ 2020:**

**14 december**

## NIEUWE LEDEN:

Robin Brand.....Oldenzaal  
Raymond Brunninkhuis..... Ootmarsum  
Patrick de Coe ..... Lonneker  
Leonie Dijkhuis..... Hengelo  
Anoek Geerlink..... Ootmarsum  
Ruben Elst ..... Hengelo  
Susanne Hageman ..... Hengelo  
Herbert Schröder .....Oldenzaal  
Tom Siers.....Oldenzaal

## COLUMN

# De doorloper

door Gerry Visser - redactie



# SAMEN

Wie nu, in het coronatijdperk, nog durft te beweren dat hardlopen een individuele sport is, heeft even niet goed opgelet. Natuurlijk, je ziet overal lopers in hun eentje hardlopen. Ze willen in beweging blijven, frisse lucht inademen, en genieten van het feit dat ze gezond zijn en in vrijheid naar buiten kunnen. Stuk voor stuk zaken die we altijd vanzelfsprekend hebben gevonden, maar die dat inmiddels niet meer zijn.

Maar wat je ook overal ziet: het ene initiatief na het andere om toch (een soort van) samen te kunnen trainen: in het echt, maximaal met z'n viertjes, of verbonden door een groepsapp, door Strava of een ander online platform. Ook werd er veel tijd en energie gestoken in het verzinnen van creatieve wedstrijdvormen, en toen dat echt niet meer lukte, in virtuele evenementen.

Het ontroert mij best een beetje, eerlijk gezegd. Want het laat zien hoezeer we er behoefte aan hebben: het samen trainen, de gezelligheid, de grapjes en de competitie. En de wedstrijden, uiteraard. En juist die ene wedstrijd die wel doorging, liet dat nog meer voelen. Ik liep een trail, eind augustus, en was al bij de start intens gelukkig. Alleen al het gevoel van een startnummer opspelden en een startvak ingaan. Oké, ik stond daar volgens een strikt tijdslot in mijn eentje, maar toch. Wat een feest!

Een paar weken later, het was nog net voor de tweede lockdown, liep ik in Eindhoven. Het was 11 oktober, de 'echte' marathon ging niet door, maar toch waren er pacers nodig. De leden van het DreamTeam van Runner's World gingen - dankzij een inventieve redacteur - over een alternatief parcours van vier rondjes hun marathon lopen. Samen met mijn vaste pace-maatje Daniël mocht ik Sophie begeleiden, die haar marathondebuut maakte die dag. Er waren geen startnummers, er was geen startvak noch een tijd klok, maar wel een complete entourage van supporters, familie, trainer en fotograaf. En zowaar: daar was toch het echte marathongevoel. We mochten niet knuffelen na afloop, zelfs geen high-fives geven, maar wat was ze blij, Sophie, en wat waren Daniël en ik trots op haar.

Natuurlijk, het is allemaal surrogaat. Maar wat doet iedereen zijn best om er het beste van te maken. Ook de LAAC-trainers proberen om op allerlei manieren het groepsgevoel vast te houden, in deze Duurloper staan tal van voorbeelden.

Nee, we kunnen niet samen trainen, niet samen nazitten in de MPM-kantine en niet samen naar wedstrijden. Maar eerlijk gezegd heb ik mij zelden zo verbonden met andere lopers gevoeld als juist nu.



#### **GROEP VAN HUUB EN BART – DINSDAGAVOND**

Ondanks de strikte maatregelen is de opkomst wekelijks goed te noemen. Wedstrijden werden massaal afgelast. Daarom waren we blij dat de Singelloop en de Baanwedstrijd wel doorgingen. Deze wedstrijden hebben we nl. gebruikt om voor de individuele loper zijn of haar intervaltempo vast te stellen. Door het ontbreken van officiële wedstrijden hadden we geen goed zicht op de tempo's die gelopen moeten worden, we hadden nl. nogal wat nieuwe lopers in de groep. Voorlopig zijn de wedstrijden weer afgelast. Als de regels omtrent covid-19 het toelaten, willen we in november, december en januari een zestal crossen op Het Hulsbeek als trainingsgroep lopen en hierbij een klassement bijhouden.

#### **GROEP VAN GJALT EN GERRY - DINSDAGAVOND**

Helaas werden de trainingen op woensdag 14 oktober weer stopgezet. We merkten in de weken ervoor al dat de opkomst terugliep, met name bij de dames. Wellicht werd dat veroorzaakt door het feit dat veel dames van de groep in de zorg werkzaam zijn. Het stopzetten van de trainingen betekende dat er weer een schema werd gemaakt voor de

aankomende vier weken en dat de onderlinge contacten voornamelijk via de app lopen. Gelukkig mag nog wel in groepjes van maximaal vier personen worden gelopen, en dat wordt door de lopers van de dinsdagavondgroep (en de donderdagavondgroep van Nico en Marcel) dan ook regelmatig gedaan. Zo houd je toch een beetje het groepsgevoel. Blijf gezond allemaal en tot snel!

#### **GROEP VAN PAULINO EN JOOP**

"It was fun while it lasted", zeg je dan in 't Engels. Helaas zijn de gezamenlijke LAAC-trainingen weer vier weken opgeschort vanwege het coronavirus. De afgelopen periode hebben we gelukkig nog lekker samen kunnen trainen en daar was de groep erg blij mee. De meeste mensen hadden niet de motivatie van een aankomende wedstrijd nodig om toch hun best te doen op de dinsdagavond. Onze groep is de laatste tijd uitgebreid met een aantal enthousiaste lopers/loopsters uit de minder snelle groep. Leuk om hun inzet te zien en voor ons trainers om ze weer een stapje verder te brengen in hun ontwikkeling.

Om het ontbreken van wedstrijden een klein beetje te compenseren hebben we op een trainingsavond onverwacht een testloop van 3 kilometer gehouden. Van

tevorens niet iets waar iedere loper enthousiast van wordt, maar naderhand was iedereen toch wel blij om het gedaan te hebben en om enigszins inzicht gekregen te hebben hoe hun conditie op dit moment is.

Komende tijd zal het contact helaas weer beperkt blijven tot de appgroep. Daarin delen we het geplande programma en proberen we elkaar te motiveren om die intervaltraining toch te blijven doen. Houd vol!

#### **GROEP BART EN HENK**

Na de versoepeling van de coronamaatregelen vanaf half mei hebben we als groep weer lekker kunnen trainen waarbij de lopers de coronaregels goed hebben nageleefd. Een enkeling van de groep is in de afgelopen maanden getest vanwege klachten maar gelukkig geen corona. Dat er toch nog een aantal wedstrijden zijn georganiseerd in de regio was fijn en een flink aantal lopers van de groep hebben er aan deelgenomen waaronder de Singelloop in Enschede en de Twickelloop in Delden. Op dinsdag 18 augustus hebben we als alternatieve training de Raadjetijdloop over 5 km georganiseerd met ondersteuning van Elly en Wim Buijvoets.

## VAN TRAINERS HUUB EN HENK

Op 31 augustus, een prachtige dag, hebben wij (Huub en Henk) eindelijk de tijd gevonden om de belijning op de wielervedbaan te verbeteren. Vanaf het voorjaar stond het al in de planning, maar vanwege de corona kwam er de klad in. Voor aanvang van de trainingsavond op 1 september op de OWC-wielervedbaan is het ons dan toch gelukt. Met rollerkwast en mal aan de slag.

Start, finish en de 500 meter-markeringen zijn weer goed zichtbaar, wat natuurlijk de veiligheid en het loopplezier op de baan ten goede komt.

Ook hebben we vastgesteld dat de verlichting op de baan is hersteld: er zijn geen donkere vlekken meer.

Met veel plezier en bij prachtige weersomstandigheden hebben wij de klus geklaard.

Huub en Henk

Om half acht hebben we de lopers uitgenodigd om het uitgezette parcours te verkennen en hebben we onderweg wat rek- en strekoefeningen gedaan. Ruim 30 lopers van de groep hebben hieraan deelgenomen, meer als vorig jaar bij de Raadjetijdloop voor de hele vereniging. Een fantastische opkomst waaruit blijkt dat er veel animo was om eens weer een 5 km te lopen. Met uitzondering van twee lopers had iedereen een snellere tijd gelopen dan ze opgegeven hadden, een duidelijke onderschatting van wat men aan kan. Winnaar bij de dames was Gerda Scholten en bij de mannen Johan Hanna (pas lid, red). De poedelprijs ging naar Lies van Langen die het verst van de opgegeven tijd binnen kwam. Na afloop was het nog bijzonder gezellig met een hapje en een drankje geregeld door Elly en Wim. Dit is zeker voor herhaling vatbaar. Helaas heeft de geplande 5 km run op zondag 11 oktober vanwege de aangescherpte maatregelen niet plaats kunnen vinden.

Ook zijn er in de afgelopen periode zeven lopers doorgestroomd naar de groep van Joop en Paulino. Dit is waar we als trainers naar streven voor lopers die meer willen en progressie maken. Hopelijk kunnen we op niet al te lange termijn onze trainingen weer oppakken.





## ZAALTRAINING 2020 – 2021

Het blad aan de bomen verkleurt. De kastanjes vallen. Het is weer vroeg donker in de avond. Kortom: het is weer tijd om aan de zaaltraining te denken. Maar gaat die nog wel door in deze vreemde tijden met corona? De gewone training van LAAC Twente liggen stil, na de persconferentie van 13 oktober.

Toch is er besloten, in overleg met het bestuur, om de zaaltraining door te laten gaan, zij het in aangepaste vorm. We stellen het gelijk met het sporten in een sportschool, wat ook door mag gaan.

Omdat we de regels van de RIVM volgen, komt de zaaltraining er anders uit te zien:

- Het maximaal aantal leden dat de zaaltraining kan volgen is 15.
- Voordat het zaalseizoen begint, moeten de leden zich via de mail opgeven. De eerste 15 kunnen dan meedoen. Het is wel de bedoeling dat je zoveel mogelijk komt. Opgeven doe je per mail: [paterpot@kpnmail.nl](mailto:paterpot@kpnmail.nl). Je krijgt via de mail een antwoord of je naar de zaal kunt komen trainen.
- Ieder maandag is er een registratielijst aanwezig.
- Zo nodig wordt een reservelijst gemaakt om later in het seizoen in te schuiven.
- Iedere deelnemer aan de zaaltraining neemt zijn eigen spullen mee: een matje, 2 x 1 kg gewicht, springtouw en elastiek.
- De kleedkamer blijft gesloten. Kom dus in trainingskleding naar de zaal.
- Bij binnenkomst reinigt iedereen zijn handen, gel is aanwezig.
- Voor een goede ventilatie zijn de ramen en deur open.

De zaaltraining zal er wat anders uit zien dan andere jaren. Het circuit en trainen in tweetallen zal niet mogelijk zijn. Maar werken aan kracht, coördinatie en core stability kan ook op andere manieren. De onderdelen Tabata en Maximaal Test zullen ook zeker weer een onderdeel zijn.

De zaaltraining is voor alle leden van LAAC. Maar dit jaar helaas maar voor 15 leden, terwijl er vorig jaar de eerste avond 40 aanwezig waren. Maar jullie zullen begrijpen dat anders de 1,5 meter niet is te waarborgen.



Let wel, wanneer je je opgeeft, gaan we ervan uit dat je **tot en met eind maart de zaaltraining bezoekt.**

|                 |                                                                   |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Waar:           | Gymzaal Carmel Lyceum Oldenzaal,<br>ingang Titus Brandsmastraat   |
| Wanneer:        | vanaf maandag 2 november t/m 29 maart 2021<br>van 19.00-20.00 uur |
| Trainer:        | Mieke Pater                                                       |
| Vragen of info: | <a href="mailto:paterpot@kpnmail.nl">paterpot@kpnmail.nl</a>      |

# (WEDSTRIJD)UITSLAGEN

## 29 augustus 2020

### RFR Hondsrugtrail 26km

Jan Willem ten Heuw ..... 2:49:40

Anton Stoorvogel ..... 2:59:51

### 43km

Gerry Visser ..... 4:33:05

## 6 september 2020

### Den Drieschloop Valkenburg 20:4km

Henk-Jan Oostendorp ..... 1:49:30

## 13 september 2020

### Singelloop Enschede 5 mijl

Niels te Pas ..... 25:01

Arnold Klieverik ..... 26:57

Martijn Oonk ..... 27:13

Mark Saathof ..... 27:29

Richard Loendersloot ..... 28:43

Bert Wessels ..... 29:02

Ruud Schurink ..... 29:53

Peter-Paul Slot ..... 29:53

Thijs Oude Nijhuis ..... 30:34

Marcel Klamer ..... 30:38

Christian Hollanders ..... 31:58

Ingrid Prigge ..... 32:06

Thijs Nijhof ..... 33:05

Peter-Paul Slot ..... 34:28

Titia van der Stelt ..... 34:41

Wilfried Nijhuis ..... 34:59

Minke McCarroll ..... 35:24

Thomas Grundel ..... 36:25

Stefan Loman ..... 37:15

Maarten Jansen ..... 37:16

Michel Nijland ..... 37:28

Gerwen Apenhorst ..... 37:45

Nico Langeslag ..... 38:15

Bob Wolbert ..... 38:57

Paulien van Bruggen ..... 39:33

Rox van der Laan ..... 40:05

Theo Kok ..... 40:50

Roy Niehof ..... 41:42

Hans Hevink ..... 42:11

Han Lansink ..... 43:54

Talitha Huiskes-Faber ..... 44:06

Eddy van Essen ..... 44:19

Gé Borgerink ..... 44:39

Ronald Doop ..... 44:41

Loes Hemmes ..... 49:54

Robert-Jan van Scherpenzeel ..... 53:12

Hans Klomp ..... 54:21

Jan van der Zande ..... 1:02:41

## 17 september 2020

### LAAC Baaninstuif Hengelo 1.500m

Alex Stienstra ..... 4:59:43

Wilfried Nijhuis ..... 5:38:06

### 5km

Arnold Klieverik ..... 16:27:00

Kevin Schaap ..... 16:45:78

Bert Wessels ..... 17:05:18

Niels Scheffer ..... 17:18:95

Robin Brand ..... 19:18:91

Rob Baars ..... 19:27:02

Ingrid Prigge ..... 19:40:55

Clemens Meuleman ..... 20:24:36

Hans Dat ..... 20:31:88

Gjalt Gjaltema ..... 20:45:39

André Bosgraaf ..... 21:15:96

Anouk Geerlink ..... 21:24:31

Marlou Sommer ..... 21:40:96

Thomas Grundel ..... 21:46:66

Dolf Trieschnigg ..... 22:05:27

Michel Nijland ..... 22:18:58

Robert-Jan Van Scherpenzeel ... 25:23:64

Patrick de Coe ..... 25:32:99

Han Lansink ..... 25:44:26

Susanne Hageman ..... 26:56:68

### 10km

Mark Saathof ..... 34:06

Lisanne Gevelaar-Meuleman ..... 34:31

Richard Loendersloot ..... 35:44

Jan Willem ten Heuw ..... 45:40

Ron Höfte ..... 46:17

Bauke van der Loon ..... 46:23

Anton Stoorvogel ..... 48:09

Liesbeth van der Loon-Mulder ..... 50:38

## 20 september 2020

### Twickelloop Delden 5km

Bob Gosemeijer ..... 16:59

Rachel Klamer ..... 17:49

Marcel Klamer ..... 19:01

Dione Scheuten ..... 19:24

Johan Almekinders ..... 20:22

Diana Luijrink ..... 24:02

Monique Kropmans ..... 24:47

Eddy van Essen ..... 26:32

### 10km

Elly Buijvoets ..... 59:07

## 26 september 2020

### RFR Springendal 15km

Rianne Vossers ..... 1:28:47

Gerda Koedijk-Paus ..... 1:45:53

### 25km

Anton Stoorvogel ..... 2:33:13

Maurice Kruse ..... 2:33:32

Alex Bode ..... 2:33:57

Rutger Tan ..... 2:41:18

Anja Ligthart ..... 2:41:49

### 34km

Nico Langeslag ..... 4:06:08

## 10 oktober 2020 17km

### Devil's Trail Kootwijk

Benno Benneker ..... 1:59:40

## 11 oktober 2020

### Marathon Eindhoven (virtueel) 42:2km

Ron Höfte ..... 3:21:02

Gerry Visser (pacer) ..... 4:45:54

## 18 oktober 2020

### LAAC-trainingswedstrijd Hulsbeek 5km

Rob Baars ..... 18:47

Tom Siers ..... 19:09

Chris Hollander ..... 19:12

Robin Brand ..... 19:13

Ron Höfte ..... 19:31

Jaap Suhre ..... 19:59

Thijs Nijhof ..... 19:59

Stefanie Sijtsma ..... 20:22

Anoek Geerlink ..... 21:28

## WEDSTRIJD UITGELICHT

# VIRTUELE BERENLOOP: 30 OKTOBER – 30 NOVEMBER 2020

Eén van de vele wedstrijden die dit jaar niet doorgaat, is de Berenloop Terschelling op zaterdag 31 oktober (5 en 10 kilometer) en zondag 1 november (halve en hele marathon). Natuurlijk baalde de organisatie daar ontzettend van, want toen de inschrijving in juli werd geopend had men goede hoop dat het ging lukken. Helaas gooide de opleving van het virus toch nog roet in het eten.

Maar de organisatie is niet bij de pakken neer gaan zitten en heeft de Virtuele Berenloop ontwikkeld: je loopt waar je maar wilt één van de vier Berenloop-afstanden binnen de periode 30 oktober - 30 november 2020. Zonder verzorging, zonder tijdwaarneming, maar wel met een echte medaille én een einduitslag.

Als je mee wilt doen aan de Virtuele Berenloop, kun je de speciale Virtuele Berenloop-app downloaden in de Appstore of bij Google Play. Vervolgens kun je je aanmelden in de app. Je kunt kiezen uit de 5 of 10 kilometer, de halve marathon in twee varianten en de hele marathon. Alle afstanden kosten € 7,50 en je kunt ze lopen waar je maar wil: op het eiland of ergens aan de wal.

Ben je op het eiland, dan kun je bij de halve marathon kiezen uit twee routes: de gewone route rond West of – en dat is nieuw – de oostelijke variant, waarbij je de oostelijke lus van de hele marathon loopt. Een leuke en eenmalige variatie.

Het heeft overigens nog meer voordelen om de Virtuele Berenloop op Terschelling te lopen: je kunt dan vooraf een Berenloop-goodiebag afhalen bij de VVV Terschelling. En ben je klaar met lopen, dan kun je hier na afloop meteen je medaille ophalen. Ben je aan de wal, dan moet je wat langer wachten, want dan wordt de medaille opgestuurd.

Omdat je een maand de tijd hebt om mee te doen, kun je ook meerdere afstanden lopen. Het ene weekend een 5 kilometer en een week later de halve marathon, of het ene weekend de halve vanaf West en een week later de oostelijke variant, noem maar op. Dat kan allemaal in deze opzet, mits je je per afstand apart inschrijft. Maar het belangrijkst is natuurlijk dat iedereen die meedoet op deze manier toch een beetje het Berenloop-gevoel krijgt, inclusief een mooie medaille.

[www.berenloopterschelling.nl/informatie-abc](http://www.berenloopterschelling.nl/informatie-abc)

