





REDACTIE

Jon Severijn..... 06 52 47 6704
 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
 Herbert Schröder 06 31 03 21 35
 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

VERTROUWENSCONTACTPERSOON

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

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 2021

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

IN DEZE DUURLOPER



Opgericht 18 oktober 1984
Aangesloten bij de Atletiekunie

Van de voorloper	3
Van de bestuurstafel	5
Van de redactie	5
De Loopster	6
Baaninstuif	10
Foto's Baaninstuif	12
Ironman Thun	14
Van de trainers	17
Singelloop Enschede	18
De Molenloop Ootmarsum	19
RUN Winschoten	20
De optimist	22
Heuvelland Marathon (1)	24
Foto's Baanwedstrijd	26
Heuvelland Marathon (2)	28
Achtkastelenloop Vorden	30
De Doorloper	31
Thuiswedstrijd - Ready for Take-off	33
Lezen over lopen	35
Hardlopen doe je met	37
Wedstrijduitslagen	38
Wedstrijd uitgelicht	40

LAAC DUURLOPER

Nummer 2 | september 2021 | verschijnt 5 keer per jaar

it starts here

Datacenters
Connectivity
Managed Cloud
Hosting
ISP Services
ICT Services

Previder – it starts here

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

previder

www.previder.nl



Sinds eind mei mogen we weer lekker trainen. Eerst nog met wat beperkingen, maar al snel daarna konden we weer normaal trainen. Gedurende de zomer waren natuurlijk veel lopers op vakantie, maar de laatste weken was het weer ouderwets gezellig. De eerste wedstrijden zoals de Singelloop zijn intussen geweest en we kijken uit naar de topwedstrijden van het najaar zoals de Halve Marathon Oldenzaal.

Het zal dit najaar nog niet helemaal normaal zijn. Er zal nog wel een wedstrijd hier of daar niet doorgaan, maar ik ben hoopvol dat we weer de goede kant op gaan. Het is genieten met al die lopers die allemaal leuke plannen maken en gewoon weer positief zijn naar de toekomst. Mensen zeggen altijd dat je hardlopen prima alleen kunt doen. De afgelopen tijd heeft laten zien dat dat inderdaad best kan, maar dat samen hardlopen veel gezelliger is en ervoor zorgt dat je motivatie op peil blijft. Ook zien we hoe hardloopwedstrijden ons helpen. Zowel voor wedstrijdlopers als voor recreatieve lopers zijn wedstrijden een bron van motivatie. Dat is het mooie van onze vereniging: wij helpen mensen in dit proces, bieden gezelligheid en motiveren mensen om actief te blijven.

We zien wel dat we op dit moment door ziekte wat krap in de trainers zitten. Het zou heel goed zijn als er één (beter nog twee) lid/leden de trainersopleiding zouden volgen om ons trainerscorps te versterken.

De beschikbaarheid van goede trainers is voor een hardloopvereniging toch cruciaal. Al kunnen we ook goed andere vrijwilligers gebruiken. Dick en Marian Spijker hebben jarenlang onze ledenadministratie verzorgd en we zoeken voor hen een opvolger. Ook voor de website en andere communicatie naar de leden kunnen we heel goed iemand gebruiken. Tot slot willen we de sponsoring van onze vereniging beter opzetten, ook daar is hulp voor nodig. Wil je één van bovenstaande taken op je nemen? Dan horen we als bestuur graag van je! Een vereniging wordt immers gedragen door onze vrijwilligers.

We willen als vereniging veel mooie dingen gaan organiseren, al wachten we nog wel een beetje op wat stabiliteit qua regelgeving en dergelijke. Maar zoals gezegd: de eerste stappen zijn gezet en de trainingen, de basis van onze vereniging, zijn weer in volle gang. Ik hoop met jullie allen samen mooie dingen te beleven, want de mens is niet gemaakt om in isolement te leven.

Anton

GALL & GALL

GERARD LUBBEN

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

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

www.galloldenzaal.nl

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



LAAC loopt!

Maar een vereniging 'loopt' niet vanzelf.
Loop jij een tijdje met ons mee?
Wil jij je bezighouden met de leden-
administratie, de communicatie (website)
of sponsoring? Of LAAC-trainer worden?
Jouw bijdrage is meer dan welkom!
Informatie of aanmelden kan bij
Anton Stoorvogel:
voorzitter@laactwente.nl

VAN DE BESTUURSTAFEL

Ook als bestuur konden we onlangs weer fysiek vergaderen. Dat werd vervolgens gewoon een gezellige avond. We realiseerden ons daarbij dat het tijd wordt voor een nieuw beleidsplan van onze vereniging. Het vorige beleidsplan was voor de periode 2015-2020. Daar gaan we binnenkort dus naar kijken.

We hebben ook nagedacht over onze plannen voor de komende tijd, en daaruit kwam direct naar voren dat we actief aan de slag moeten om nieuwe vrijwilligers te zoeken. Ook als bestuur zouden we eigenlijk versterking moeten hebben.

We merkten de afgelopen tijd dat, als een bestuurslid door ziekte of persoonlijke omstandigheden even wat minder tijd heeft, de basis wel smal is.

Aan ideeën ontbreekt het niet, maar voor de uitvoering kunnen we hulp goed gebruiken. Het hoofdnieuws is echter dat we meer samen mogen trainen. Daarmee kunnen we werken om gezond en fit te worden en/of te blijven. Maar, minstens zo belangrijk, dat we weer kunnen genieten van alle gezelligheid die bij LAAC hoort.

Sluitingsdatum kopij volgende Duurloper:

22 november



VAN DE REDACTIE - DOOR ANJA LIGTHART

PLANNEN

Yeah! Sinds lange tijd ligt er weer een 'echte' Duurloper op de mat. Vol met jullie loopverhalen en plannen voor nog meer ... We zijn met de redactie met fris enthousiasme aan de slag gegaan om er iets moois van te maken. Er staan zelfs weer wedstrijduitslagen in dit nummer. Hier hebben we voor Miranda een enthousiaste vervanger gevonden in de persoon van Herbert Schröder. Fijn dat je dit op je wilt nemen Herbert en welkom bij de redactie.

"Het is leven is wat je gebeurt, terwijl je andere plannen maakt." We zeggen het zo vaak en dat is niet voor niets. Veel loopplannen zijn sinds maart 2020 op de lange baan geschoven. Maar dit najaar halen we dat in. Althans, dat zullen de meesten van jullie doen. Voor mij is het anders. De uitgestelde marathon van Leiden die in oktober eindelijk wordt gelopen gaat helaas toch zonder mij van start. Privé heb ik een zwaar en verdrietig half jaar achter de rug met het overlijden van mijn moeder en mijn zwager. Dan is een marathontraining niet meer belangrijk, maar is het gewoon fijn om 'doelloos' te lopen om alles het hoofd te bieden. De snelheid is er dan ook wel uit, maar uit ervaring weet ik dat dat wel weer komt. Indien gewenst. Ik zie wel.

Er komen nog genoeg leuke marathons en trails in 2022 om bij aan te haken. Maar eerst leveren de najaarsmarathons en andere afstanden genoeg verhalen op. Deel ze met ons, we lezen het graag: redactie@laactwente.nl.



PR'S VAN MIEKE

5km	20:50
15km	1:14:52
halve marathon	1:50
hele marathon	4:25

DE LOOPSTER: MIEKE PATER

"Ik doe niet zomaar wat"

Door Jon Severijn - redactie

Niet zo veel mensen hebben een plaque aan het huis, maar Mieke Pater, de Loopster van deze maand, heeft er één bij de voordeur. Die is niet helemaal voor haarzelf alleen, maar ook voor haar man Harry Pot. Hun huis was 15 jaar lang de huiskamerresidentie voor de Oldenzaalse Carnavalsvrienden De Naaideuskes en het bordje memoreert grandioze openingen, weergaloze speeches en de uitreiking van de gouden kastanje. Het carnaval is dus belangrijk en Mieke en Harry kunnen dan ook niet meedoen met de LAAC-verkeersregelaars bij de optocht in Oldenzaal, omdat ze zelf meelopen.

En voor het lopen ben ik bij Mieke. Ze vertelt dat ze als jong meisje in Hengelo aan atletiek deed bij KEV. Heel belangrijk was toen (en nu) het lekker buiten zijn. Ze begon toen ze zes jaar was en ging door tot 'meisjes C'. Het was niet alleen hardlopen wat ze deed, maar ook de technische nummers kwamen aan bod in wat toen stadion Veldwijk was. Dit was de verre voorloper van het huidige FBK-stadion, met een sintelbaan waar ook soms in het weekend speedways werden gehouden. Helemaal perfect lag de baan er daarna niet bij.

Daarna ging ze zwemmen bij HZC Weusthag. De aanleiding was dat haar broer de Nederlandse top had bereikt met zwemmen en ze dacht: misschien kan ik dat ook wel. Dat was niet zo. Hierna ging ze op volleybal en vervolgens ging ze weer hardlopen. Ondertussen kende ze Harry en die was lid van LAAC, dus werd ze begin jaren negentig ook lid van de club.

Dat was de tijd van de deelname met vrienden aan de estafettelopen. De Veluweloop, de Hart van Brabantloop en de Elfstedenloop. Ze maakte deel uit van het LAAC-team dat de Veluwe-loop won. Enthousiast geworden door deze herinneringen

praten we ook over de recordpogingen ter gelegenheid van het tienjarig bestaan van LAAC in 1994. Het ging om een 24-uurs afstands-record in estafet-

tevorm (rondjes van 400 meter in het stadion) en om een 12-uurs estafette voor vrouwen (12 keer een uur lopen). Onder anderen Mieke en Harry sliepen 's nachts in een tentje op het terrein van het stadion.

Eveneens in 1994 liep Mieke haar eerste marathon, in Enschede. LAAC had ook toen een marathonproject.

Haar tweede en laatste marathon liep ze in 1997, in Berlijn. En in zeven jaren daaromheen kreeg ze vier kinderen. Die combinatie was waarschijnlijk te veel voor haar rug en leverde een versleten gewricht op. Rugpijn zorgde ervoor dat ze steeds minder kon

lopen. In 2009 liep ze haar laatste halve marathon. Nu is hardlopen vrijwel onmogelijk. Het is erg frustrerend om langzaam weer op te bouwen, maar dan toch weer af te moeten haken vanwege de pijn. Ze mist het lopen wel, maar in plaats

daarvan doet ze drie keer per week krachttraining, alleen of met vriendengroepjes. Dat is dan wel buiten (dat is nog steeds belangrijk), onder andere in de Engelse Tuin (Kalheupinkpark) of op de Groene Loper in Oldenzaal.

Mieke geeft in de winter in de zaal in Oldenzaal krachttraining aan LAAC'ers.

>>>>

**"LEUK OM MENSEN
ENTHOUSIAST TE
MAKEN" - DÉ REDEN
OM TRAINING
TE GEVEN.**



Daarvoor was ze al trainer loopgroepen geworden bij LAAC en op een gegeven moment gaf ze drie keer in de week training. Ze vindt het "leuk om mensen enthousiast te maken" en dat is dé reden om trainingen te geven. De zaaltraining zijn ooit opgezet door Hans Damveld. Het idee erachter is ongeveer hetzelfde gebleven en de basis is de circuittraining.

In de winter zorg je voor kracht en duur om in de warmere seizoenen te kunnen 'oogsten' met snelheid. Er is dus ook geen krachttraining in de zomer. De laatste jaren was de belangstelling voor de zaaltraining eigenlijk te groot voor de kleine gymzaal. Gedurende het jaar bleef de deelname op het maximum en Mieke zegt daarover "ik doe dus wel ergens iets goed." Het moet maar blijken hoe het er na covid uit ziet.

Voor de krachttraining heeft ze specifieke bijscholing gehad, want ze wil wel weten wat ze doet. En dus kan ze zeggen: "Ik doe niet zomaar wat." Net als toen ze nog trainer loopgroepen was, geldt dat ze kijkt naar welke groep en welke persoon ze voor zich heeft, want niet iedereen kan alles. En natuurlijk blijven er mensen die echt niet naar de trainer luisteren. Ondertussen leest ze niet meer zoveel in boeken voor nieuwe ideeën voor de training, maar wel kijkt ze op internet naar nieuwe oefeningen om "de mensen scherp te houden."

En via haar dochters komen er tips en ideeën binnen vanuit de sportschoolwereld. Bijvoorbeeld de high intensity trainingsvorm Tabata. Die dochters lopen trouwens ook hard en de jongste wil gaan meedoen aan de Berenloop.

Zelf vond en vindt Mieke het doelgericht trainen het leukst. Weten wat je aan het doen bent en waarvoor je het doet. Dat doel kan dan ook een 5 of een 10km of een marathon zijn. Zo trainde ze voor een 5km in de 20 minuten en dan "ga je wel echt diep." Ze kwam dan ook beroerd over de finish. Verschrikkelijk kapotgaan kun je ook op een cross, met 'zure benen'. Ze deed mee aan de crosscompetitie en vindt dat je daar (in de winter) veel harder van wordt. Ze heeft zich wel kotsmisselijk gelopen, maar is nooit uitgestapt.

Mieke is blij dat ze de marathon gelopen heeft. Het was een mooie ervaring en ze weet nu wat anderen en zeker Harry beleefden en kan ze beter begrijpen.

Ze vindt het lopen van een marathon ook een echt grote prestatie waar je veel voor moet doen, anders dan voor andere afstanden. "Een halve doe je nog wel een keer."

Veel is hetzelfde gebleven bij het hardlopen, maar er is ook wel veel veranderd. De accommodaties zijn luxer geworden en lopen is veel meer een breedtesport

geworden, met succesvolle nieuwe lopen als de Landgoed Twente Marathon en de Springendalloop. Tegelijk zijn de tijden die Harry vroeger liep regionaal zeldzaam geworden. En de intrede van de elektronica zorgt ook voor veranderingen, waarbij je slimme horloge ervoor kan zorgen dat je vergeet te luisteren naar je lichaam en hoe het voelt om mee te zijn.

"HET LOPEN VAN EEN MARATHON IS EEN ECHT GROTE PRESTATIE WAAR JE VEEL VOOR MOET DOEN, ANDERS DAN VOOR ANDERE AFSTANDEN. EEN HALVE DOE JE NOG WEL EEN KEER"

Echt hardlopen deed Mieke in de periode dat een enorme hoeveelheid digitale foto's nog ongebruikelijk was. En als er dan foto's van een wedstrijd zijn, staat daar meestal Harry op. Maar wat er wel is uit die tijd laat zien hoe leuk het is om bij een hardloopleague als LAAC te lopen.

Jon Severijn - redactie



BAANINSTUIF

In december vorig jaar ben ik voor de liefde verhuisd naar Weerselo, na twintig jaar in Amsterdam gewoond te hebben. Een gave en grote stap, maar ik ben er erg blij mee. Wat is Twente mooi!

Het enige wat ik miste waren loopmaatjes. In Amsterdam had ik mijn 'Running mama's', een groepje vriendinnen waarmee we trainden voor de meest uiteenlopende evenementen, zoals de Kustmarathon, de Diepe Hel Holterbergloop, Marathon Berlijn, maar ook voor leuke 10km-loopjes in de buurt (bijvoorbeeld de Rokjesdagloop).

Via via kwam ik bij LAAC Twente. Ik train twee keer per week, op dinsdag en donderdag, en ik heb nog nooit zoveel intervals gedaan als nu. En ben ook nog nooit zo kapot gegaan als in die intervals (ok, misschien in de laatste kilometers van een marathon). Door o.a. corona had ik, zoals de meesten van ons, al lang geen echte tijden meer gelopen. De Baaninstuif kwam dus als geroepen! Eerlijk gezegd vond ik het hartstikke spannend, want een 500-tje of een 1.000-tje is toch wat anders dan een 5.000-tje.

Maar dankzij het enthousiasme van de vele loopmaatjes uit mijn groepen heb ik me opgegeven en heb ik gelopen. Ik liep in de derde serie, want ik had een eindtijd opgegeven van 25 minuten. Een startnummer opspelden, namen die werden omgeroepen, zenuwen, alles was present. Mijn strategie was om zo hard mogelijk te starten, maar wel met het gevoel dat ik dat dik tien rondjes kon volhouden. De laatste rondjes overleef je sowieso wel, dacht ik.

Dat heb ik gedaan en tot ronde 5/6 hield ik de blauwe 23 minuten-lampjes goed bij, daarna ben ik iets ingezakt. Maar ik ben blijven pushen en dankzij de aanmoedigingen aan de kant kon ik redelijk stabiel blijven lopen. De laatste twee ronden waren zoals verwacht ZWAAR, maar ik heb het gehaald in een tijd van 23:14. Super trots en super leuk! Daarna nog andere lopers aangemoedigd, onder andere Rianne en Joop, de bikkels die voor de 10 km gingen. En na afloop onder het genot van een lekker hapje van Maud echt genoten!

Wat een tóp-avond was het! Ik hoop dat er nog vele van deze wedstrijdjes volgen, dan ga ik volgende keer mijn PR verbeteren. Want dat heb ik nu op deze afstand.

Carien Tebbens

IT GIET OAN - GOOD GOAN

Vandaag dus, rondjes draaien in het FBK stadion, in de schaduw van Sifan Hassan. En mooi was het. En dan heb ik over de opkomst, een gemêleerde schare lopers én publiek.

Wat loopt dat lekker, elke ronde de aanmoedigingen van trainers en vrienden, die je elke ronde weer een zetje geven. Fantastisch. Zo liep ieder zijn eigen tijd om na afloop samen te klonteren en de verhalen, frustraties maar bovenal de persoonlijke overwinningen te delen.

De 5km is een afstand van niets, waarbij je wel te hard van start kan gaan. Ja, en wat dan? Terugschakelen, de mindset aanpassen, jezelf overwinnen om vervolgens rondjes te draaien die passen bij je eigen kunnen.

Zo liep ik in de voetsporen van Paul, in dezelfde cadans. Maar daar waar ik terugschakelde, deed hij een schepje er bovenop. Eerst nog met de witte lampjes mee om daarna te versnellen. Paul, mooi gelopen man! Net als Norbert, Herbert, Anique met haas Stephan, Robert-Jan, René, Hans, Carien, Gerda, Inge, Loes, Gerrit, Debby en haar topper zoonlief Lev... met wat een gemak.

Het publiek, waaronder Joop, Nico, Henk, Paulino, Anton (regelde de looplampjes), Bernadette en een waanzinnige speaker. Maud, Renate, Rox... En ik vergeet er vast een aantal. Uiteindelijk een tijd van 26:20', meer zit er voor mij nu niet in.

De lekkere zelfbereide hapjes van Maud en drankjes van Bob, het voelde als een warm bad. Als thuis komen na je loopje, ontvangen door al die hartelijkheid. Dat bindt onze groep. Blijven tot de laatste lopers op de 10km-wedstrijd binnen zijn, dat is pas stoer. We schreeuwen ze met een wave over de finishlijn.

Maatjes, ieder die zich door mij heeft laten gek maken om mee te doen: je was er en deed mee. Wat een gave groep mensen, wat een plezier om daar deel van uit te maken. Tot dinsdag, gewoon weer intervallen. Good goan.

Patrick de Coo









HET ZWITSERSE AVONTUUR VAN ROBERT, HAN EN RENATE

Ergens medio 2015 ontmoeten Robert, Han en Renate elkaar bij WS Twente. Zeg maar het LAAC van het regionale zwemmen. Na wat inleidende korte afstands-triatlons kwam er een wild idee op. We gaan naar Rügen, Duitsland voor een Ironman 70.3, een halve triatlon. Wat bizar dat we hier in 2017 samen over de finish komen. In 2018 komen we in Vichy weer toevallig samen de finish over van de halve triatlon aldaar. En zoals de LAAC'ers wel zullen herkennen: na een halve komt een hele. Dus er worden plannen gesmeed. Renate doet de hele Ironman in 2019 in Barcelona, en wordt daarmee voor Han 'de Ironlady'. Han wil voor zijn zestigste een hele triathlon doen.

Om er een leuke uitdaging van te maken kozen we simultaan voor Thun, Zwitserland. De Mönch, Jungfrau en de Eiger op de achtergrond en een zeer pittoreske stad Thun om het geheel af te maken. Thun, de Jungfrau zal bij enkele lopers zweetdruppels teweeg brengen vanwege de marathon die daar jaarlijks gehouden wordt.

Dit jaar kwam wat roestig op gang. Het jaar begon koud. Niet echt lekker fietsweer en de zwembaden waren gesloten. Gelukkig

kun je altijd lopen. Alleen of met lieve, gezellige loopmaatjes. In groepjes van twee, vier, of illegaal sprokkelden we een heel clubje bij elkaar.

Er openden enkele zwembaden in het land, dus meer dan een uur heen en een uur terugrijden voor 50 minuten zwemmen, niets was te gek. In het openluchtbad in het zonnetje, terwijl de sneeuw die de dag ervoor gevallen was aan het smelten was. Gecombineerd met een mooie lange duurloop over de

Ginkelse hei. In het voorjaar kwamen betere dagen. We mochten weer trainen op de baan, er werden leuke fietstripjes gedaan en de heuvels in het Sauerland met plezier beklommen. Het open water kwam op temperatuur en daarmee ook meer mogelijkheden om te zwemmen.

Op 11 juli zou het moeten gebeuren: de Ironman in Zwitserland, die dit jaar voor het eerst in de prachtige plaats Thun werd georganiseerd. Toen we hoorden dat het werd uitgesteld naar 5 september in



verband met covid-19, was er heel even een baalmomentje. Al snel was er ook het besef dat, na het wat stroeve begin van dit trainingsjaar, we meer tijd kregen om goed voorbereid aan de start te staan.

11 juli stond nog wel vrij in de agenda. We zijn afgereisd naar Thun om het parcours te verkennen. We stappen de fiets op, na de eerste kilometers de eerste stijging. Daar moeten de benen even aan wennen. Han heeft het over zijn Watt per kg. We genieten van de prachtige omgeving. Twente is mooi, maar ook in Thun is het, afgezien van de prijzen, goed toeven. De omvang van de trainingen nemen toe.

RENATE:

Na de vakantie in Toscane op de fiets (lees: heel veel venijnige klimmetjes) dacht ik wel lekker op fietsniveau te zijn. De eerste lange training samen met Han werd ik even met de voeten op de grond gezet. De eerste honderd kilometer ging prima. Prima snelheid, en in een PR de Holterberg over. Even een koffiestop en ik kom niet meer op gang. De laatste 30 km heb ik als een dood vogeltje in het wiel van Han gehangen. Ik was helemaal kapot toen ik thuis kwam en twijfelde of ik wel fit genoeg was om überhaupt aan de race op 5 september te beginnen. We hadden daarna nog een grote trainingsdag met één uur zwemmen, vijf uur fietsen en twee uur lopen, telkens met 90 minuten

rust ertussen. We doorstaan beiden deze dag goed, geven elkaar een dikke high five en vinden dat we er klaar voor zijn.

Enkele dagen voor D-day zijn we weer aanwezig. Nog een keer met de auto het parcours rond. Dit moet tijdens de race dus twee keer, en met de auto een ronde duurt al een eeuwigheid. Wat fijn dat Robert ons begeleidt. Rustig rijdend gidst hij ons door de bergen.

HAN:

De nacht voor we van start gaan is onrustig en zweterig. Om 5 uur opstaan. Tijdregistratiechip en trisuit aan. De kleren voor na de race daaroverheen. Een laatste selfie van ons drieën en onderweg naar de start. In mijn eigen bubbel richting de transitiezone waar fiets en loopkleden al klaarliggen bij de fiets. Laatste check van de bandenspanning en de straatkleden wisselen voor het wetsuit. Op naar het zwemstartvak. Niet bescheiden doen, zegt mijn Ironlady. Opschuiven naar een realistisch startvak met een voor ons haalbare zwemtijd. Het gaat nu snel. Met de elite-mannen en -vrouwen voorop is het opschuiven naar de waterlinie voor de age-groupers. Per vier seconden vijf atleten het water in. Jaaaaa, daar gaan we! Na wat diepe ademhalingen pak ik mijn ritme en zwem. Links en rechts zie ik atleten in het kristalheldere



water van de Thunersee. De klappen die ik ontvang en natuurlijk ook zelf uitdeel, deren me niet. Ik lach, ik geniet en met de Jungfrau in mijn blikveld richting laatste boei en weer terug naar de exit. Het gaat verrassend goed en na een uur spring ik het water uit. De zon schijnt inmiddels en het kan eigenlijk niet mis gaan. Wat een ambiance.

RENATE:

Over het fietsen kan ik kort zijn. Genieten met een grote G. De eerste ronde van 90km fietsen Han en ik vlak bij elkaar. Ik haal hem in als we bergop gaan, waarna hij mij bergaf weer voorbij komt scheuren. Er zaten stukken tussen waarbij ik het gevoel had dat ik vloog, zo hard ging het soms. De tweede ronde verloor ik Han uit het oog en heb ik lekker in mijn bubbel genoten van de omgeving, de snelheid en de supporters aan de kant. Tuurlijk, ergens in de tweede ronde werd het ook wel zwaarder, maar het genieten bleef op de voorgrond. Ik zat zo in de flow dat ik, terwijl ik Robert bij de fiets-finish aan het groeten was, bijna vergat af te stappen.

>>>>

Schoenen aan, pet op en klaar om te gaan lopen. Hey, Han komt ook net binnen met de fiets. We wisselen een paar woorden. Die ga ik nog wel zien onderweg.

HAN:

Na 180 km ben ik toch echt wel blij dat ik met het lopen mag beginnen. Het strijdplan: 1 km wandelen om tot rust te komen. Dan zien waar het schip strandt. Het blijft mijn eerste marathon en kan me geen voorstelling maken hoe ik die ga doorstaan. Ik begin dan toch maar te hobbelen na 500 meter. Pfff het is warm geworden. Het eerste gedeelte van de 14km-ronde is echt snikheet. Waterpost na 2,5 km. En dat elke 2,5 km weer. Hard nodig na een lange hete dag en ik neem me voor om goed te koelen en van waterpost naar waterpost te lopen. Dat koelen gaat bijna nog mis als ik na km 8 een lichte hamstring-kramp voel opkomen. Ik houd het onder controle en neem me voor om alleen nog te drinken. Zowaar zie ik Renate in tegengestelde richting lopen bij km 9.

Ik denk dat wij één van de weinigen zijn die stralen van oor tot oor. En ja, het voelt zwaar, waarbij de ondergrond ook niet echt meehelpt. Veel gravelpaden, scherpe bochten en kinderkopjes en hier en daar een kort venijnig klimmetje. Na 14 km en de fanatieke aanmoedigen van onze super-supporter Robert, besluit ik er een '1km tot 1 km'-loop van te maken. Het hoofd en het lichaam voelen nog steeds goed. Niet fris maar opgewekt. Ik heb zeeën van tijd om binnen de tijdslimiet van 12 uur 's nachts binnen te komen. Hey. Weer Renate op

exact hetzelfde punt tegenkomen. Hoe is het mogelijk. Op naar ronde 3, de laatste en de zwaarste. Ik kom een Engelse jongeman tegen die besloten heeft om de laatste ronde niet meer te gaan lopen, maar te wandelen. Ik wandel al kletsend in plaats van 1 er 1,7 en denk dan: het is mooi geweest. Ik wandel met nog 13 te gaan deze triathlon uit. En met dat besluit was het km voor km wegtikken om uiteindelijk samen met mijn Engelse broeder, die ook voor het eerst een hele doet, de eindstreep te halen.

Op de rode loper eerst een knuffel en vreugdekreet aan Robert en de reeds gefinishte Renate. En dan het langverwachte en magische zinnetje te horen: "Han Lansink YOU ARE AN IRON-MAN". Wat een geweldig mooie dag en wat een super-support. Dit gaat niet de laatste langeafstand triatlon zijn.

Als kers op de taart scoren we nog in een gesloten pizzeria een machtig lekker pizza met salade en komen Robert, Renate en ik moe maar voldaan terug in het hotel.

UITSLAG:

Renate Pietersma

Zwemmen.....	01:01:31
Fietsen.....	06:38:21
Lopen.....	05:51:23
Eindtijd	13:46:12

Han Lansink

Zwemmen.....	00:59:45
Fietsen.....	06:45:01
Lopen.....	06:21:23
Eindtijd	14:22:36





VAN DE TRAINERS

DINSDAGGROEP

HUUB VAN LANGEN EN BART DAMVELD

Eind juli begon voor een groot aantal lopers in de groep het schema voor de HMO21 op 3 oktober a.s. Voor velen is dit het eerste serieuze doel ná corona. Hierna trainen enkele lopers een paar weken door op schema voor een snelle marathon in Amsterdam of Rotterdam.

Intussen wordt het vanaf 20.30 uur al snel donker en maken we voor de programma's weer gebruik van de verlichte wielervedbaan. Momenteel zijn Bart en Huub aan het inventariseren met welke loopscholings-oefeningen we de huidige groep wat betreft hun techniek kunnen verbeteren komende winter.

De nadruk in deze winterperiode ligt op extensieve intervallen (onderhouden van snelheid) met veel aandacht voor verbetering van techniek.

DINSDAGGROEP

GERRY VISSER EN GJALT GJALTEMA

Op het moment van dit schrijven zit de vakantie er voor de meesten weer op en zit iedereen weer in het dagelijkse ritme. Ook de trainingen worden weer meer bezocht. Sommigen moeten nog een beetje opstarten na een vakantie zonder lopen (niks mis mee), terwijl anderen flink door gegaan zijn met trainen.

En voor sommigen moest dat ook wel, want er zijn een aantal lopers die een marathon in het najaar als doel hebben gesteld.

Wel bijzonder: het zijn heel verschillende marathons, van de Zeeuwse Kust tot Berlijn en Dresden, en van Leiden tot de Berenloop. Laten we hopen dat deze marathons uiteindelijk allemaal door kunnen gaan, want dat is momenteel lang geen zekerheid.

En dat geldt natuurlijk ook voor onze eigen HMO. In ons trainingsprogramma werken we daar in ieder geval wel naartoe, want als we iets hebben gemist de afgelopen periode is het wel het toewerken naar een doel.

DINSDAGGROEP

JOOP VRIEND EN PAULINO PALLAS

Vaste kern en nieuw bloed

Tijdens de vakantieperiode was de opkomst over het algemeen al meer dan andere jaren, maar nu vrijwel iedereen terug is, wordt duidelijk hoe groot de groep is. Hoewel sommigen nog niet meedoen vanwege blessures of andere redenen, lopen we meestal met ruim twintig mensen over het Hulsbeek of door Oldenzaal.

En wat een enthousiasme! Een 'vaste kern' is blij om elkaar weer te zien en samen te trainen, en doet de oefeningen en intervallen op ervaring. En een aantal (relatief) nieuwe leden in onze groep - deels 'echt' nieuwe LAAC-leden, deels doorstroom vanuit de wat minder snelle groep - doet enthousiast mee. Daar wordt een trainer blij van!

De sterke binding in de groep werd ook onderstreept (en versterkt) door een gezellig samenzijn na een training op de dinsdagavond bij het clubgebouw van OWC met muziek, lekkere hapjes en zelf meegebracht drinken. Leuk om elkaar even op een andere manier en wat uitgebreider te spreken, zeer geslaagd!

Ook naast de training op de dinsdagavond wordt onderling afgesproken en samen trainingen gedaan. Een bloktraining op donderdag bijvoorbeeld, of een lange duurloop, vaak een trail, in het weekend. Leuk om te zien!

Een ander teken van dat enthousiasme was de fantastische opkomst van leden uit onze groep bij de LAAC Baaninstuif. Kon ik andere jaren amper mensen overhalen om mee te doen, nu deden maar liefst tien mensen mee met de 5000 meter, geweldig! En was wat het gezellig, compleet met vlag, meegebrachte hapjes en een herstelshake - top!

Het slechte nieuws is dat collega-trainer Paulino helaas voorlopig uit de running zal zijn. Zijn gezondheid heeft veel te lijden gehad en hij zal nog veel moeten revalideren voordat hij überhaupt weer kan denken aan training geven.

Sterkte Paulino, ook namens de groep!

DE SINGELLOOP OPNIEUW

Het was al behoorlijk lang geleden dat ik aan een wedstrijd kon meedoen. Volgens mijn logboekje liep ik in januari 2020 op de Woolderes de 15 kilometer en dat was het dan. Het gebrek aan wedstrijden maakte dat ik ging nadenken over de vraag waarom ik eigenlijk loop. Het echte antwoord kwam niet, maar wel merkte ik de voor- en napret van de prestatielopen te missen, eigenlijk ook tijdens de trainingslopen.

Maar gelukkig, daar zijn ze weer, de vertrouwde wedstrijden, deels met extra covid-maatregelen. Heel vertrouwd is de Singelloop. Al jaren is de start en finish in het Volkspark in Enschede, maar ik deed al mee toen die nog tegenover Tubantia aan de Getfertsingel was en je ook twee ronden (10 mijl) kon lopen.

Het Volkspark is een mooie locatie, dichtbij het station. En het weer hielp erg mee op zondag 12 september. Lekker zonnig en een beetje wind. Vanwege covid was het beschikbare terrein opgedeeld in een loperszone en een zone voor toeschouwers. Ik weet niet hoe het voor de toeschouwers was, maar ik vond het voor de lopers veel relaxter zo. In de oorspronkelijke opzet wandel je voor en na de wedstrijd iets te veel op een kermis, vind ik.



Ook de ruime indeling van de startvakken, losjes gebaseerd op de verwachte eindtijd, is er kennelijk vanwege covid, maar maakt de start veel rustiger. En plezierig is ook dat het startnummer thuisgestuurd wordt, als je tenminste vroegtijdig hebt ingeschreven.

Voor de start was er ook veel vertrouws. Hans Damveld was de speaker en hij kent voldoende feiten, namen en gezichten om aan het massale evenement toch iets van een gezellige reünie mee te geven. En voor mezelf sprekend, daar waren ze weer, als vanouds, de zenuwen voor de start, de twijfel over de veters en de onzekerheid over de keuze van de kleding. En natuurlijk vroeg ik me weer af of ik wel genoeg getraind had en ik wist wel zeker dat het niet verstandig was geweest om op zaterdag in de tuin te werken. In ieder geval was ik lekker stijf.

De start verliep best soepel, waarschijnlijk ook omdat ik me had voorgenomen om nu eens niet na een á twee kilometer al stuk te zitten.

Maar na een kilometer zag ik dat zó langzaam nu ook weer niet hoefde. Het parcours kent voor mij geen echte verrassingen meer, maar ik was toch weer verbaasd dat er zoveel vals plat in zit. Het voelt dan alsof je niet vooruit te branden bent, maar een paar honderd meter gaat het dan ineens weer beter. Er was niet zoveel publiek langs de kant, zeker niet zoveel als bij de (halve) marathon van Enschede, maar de muziek langs de kant maakt veel goed.

Het is niet echt ver, acht kilometer. Het grote worstelen met jezelf en je vertwijfeld afvragen waarom je dit doet is er niet. Maar het is wel lekker wanneer de snelle kilometers beginnen, ergens na het vijf-kilometerpunt. Dankzij dit deel van het parcours liep ik het tweede deel net zo snel als het eerste deel. Of eigenlijk: net zo langzaam. Maar het was weer leuk om aan een loop mee te doen. Nu is het tijd voor evalueren, extrapoleren en lekker plannen maken. En voor trainen natuurlijk.

Jon Severijn



DE MOLENLOOP OOTMARSUM

Eind augustus kwam er een bericht voorbij dat OLC de eerste Molenloop ging organiseren in Ootmarsum, en wel op 11 september, de nationale Molen- en Monumentendag. Een deel van het inschrijfgeld, 5 euro, kwam ten goede aan de molen van Ootmarsum. Er waren twee afstanden te lopen: 5 en 10km. Voor beide gold een limiet van 150 lopers. Er was geen tijdregistratie en iedere deelnemer moest de coronacheck-app tonen voor deelname.

Vertrekpunt was uiteraard de molen. De 10km-loop bestond uit twee rondes. De route was enorm pittig. Vanaf de molen ging je over een wandelpad langs het zwembad omhoog om vervolgens rechtsaf nog een stuk te klimmen.

Op het hoogste punt werd je door een weideveld geleid, en liep je langs de oriëntaartafel op de Kuiperberg terug naar de straat.

Na de 'klei koel', een watergat, ging je via een wandelpad weer naar boven. In het bos wachtte de ultieme klim naar het hoogste punt van Ootmarsum. Het laatste stuk van de route ging naar beneden om vervolgens bij de molen uit te komen waar je – heel grappig – doorheen moest lopen. De tweede ronde was hetzelfde als ronde één, maar dan omgekeerd.

De lopers die ik sprak vonden het allemaal een mooi doch zeer pittig parcours, en daar kon ik mij helemaal in vinden.

Eigenlijk zou dit een uitstekend crossparcours zijn, dus wie weet maken ze hier een crosswedstrijd van.

Alphons Weierink, oud-journalist, die de rol van speaker had, sprak zijn bewondering uit over het feit dat de 80plusser Jan van der Zande op zijn fiets uit Oldenzaal kwam om de 5km te lopen. Jan is LAAC-lid.

Omdat deze loop in hetzelfde weekend viel als de Singelloop en de Achtkastellenloop in Vorden waren er relatief weinig LAAC-lopers. Deze loop is qua parcours en organisatie zeker een aanrader om mee te pakken.

Daniel Visscher



RUN WINSCHOTEN

11 SEPTEMBER 2021



Het is voor mij eigenlijk ieder jaar vaste prik: de RUN in Winschoten. Het is een strak georganiseerd maar ook supergezellig ultra-evenement met afstanden van 50 of 100 kilometer, die je in vijf of tien rondjes van 10 kilometer loopt door de stad. Om de sfeer te verhogen (en de drempel om deel te nemen te verlagen) is er ook een estafette, waarbij je de 100km aflegt met een team van tien personen. Start en finish zijn naast een park waar de teams en de verzorgers van de solo-lopers hun tentje op kunnen zetten. En ook leuk: aanwonenden aan het parcours kunnen een prijs winnen voor de fraaist versierde straat.

Zeker met mooi weer is het daarom altijd een gezellige boel daar in Winschoten, terwijl er tegelijk op hoog niveau wordt gelopen. Regelmatig wordt aan de RUN een EK of een WK toegewezen, wat betekent dat er van over de hele wereld ultratoppers afreizen naar Groningen. Best bijzonder, en altijd erg leuk om mee te maken.

Maar ja, zoals overal sloeg vorig jaar ook in Winschoten de corona-ellende toe en was er in 2020 geen RUN in het tweede weekend van september. Gelukkig was het dit jaar wel weer mogelijk. Geen EK, geen WK, en – afgezien van een grote delegatie uit Italië – relatief weinig buitenlanders. Maar de sfeer was er op zaterdag 11 september niet minder om. Integendeel zelfs, want tjonge, wat was iedereen blij dat er eindelijk weer 'gewoon' gelopen kon worden in Winschoten! Dat gold voor de deelnemers, maar zeker ook voor de inwoners van de stad, want vrijwel alle straten waren uitbundig versierd en op elke straathoek klonk muziek.

Ook het weer werkte mee: niet te warm, niet te koud, weinig wind en weinig zon. Ideale omstandigheden om lekker te lopen dus. En dat heb ik zeker gedaan: de rondjes vlogen voorbij. Ook al omdat ik vanaf het begin gezellig opliep met een aantal andere loopsters, van wie uiteindelijk alleen Anita Spieker overbleef, een loopster uit Deventer die ik regelmatig tegenkom bij wedstrijden. We besloten in het laatste rondje om samen te finishen, we waren vandaag immers even sterk.

Nou bleek dat nog best moeilijk te zijn, want ook al hadden we dezelfde eindtijd (4:47:11), Anita werd aangewezen als eerste V50. We konden er om lachen, wat maakte het ook uit. Beiden een mooie medaille, beiden een bosje bloemen, beiden heel voldaan en tevreden. Nee, we worden er niet sneller op (Anita heeft op de 50km 4:03 staan en ik 4:13), maar we kunnen het nog, en minstens zo belangrijk: het mocht weer. Laten we hopen dat dat de komende tijd zo blijft!

Gerry Visser



DE OPTIMIST

Anton Stoorvogel - Net voor de zomer mochten we weer heerlijk met LAAC gaan trainen. Bij mij kwamen toen ook de kriebels om weer wedstrijden te lopen. Ik ben een fan van kleinschalige evenementen, dus ik ging kijken. Leuk, in november is weer de Berenloop. Als je daar helemaal naartoe gaat, doe je dat niet voor de 5km, dus direct maar ingeschreven voor de hele marathon. Toen nog wat wedstrijden in de zomer. Leuk, de Groesbeek Trail. Ook wel een reis, dus dan maar de 30km. Leuk de Hondsrugtrail, dat wordt de 28km. Tot slot de Achtkastelenloop die ik al acht keer (op rij) heb gelopen, dus die kon niet ontbreken. Netjes betaald en toen bedacht ik pas: ben ik hier eigenlijk wel fit genoeg voor? De verslagen zullen deze vraag beantwoorden.

GROESBEEK TRAIL (7 AUGUSTUS)

Vijf weken later stond ik vroeg op en vertrok voor de lange reis naar Groesbeek. De navigatie was prima dus ik was royaal op tijd. Een heel informeel loopje: geen tijdwaarneming. De aangekondigde start was later, maar als ik vast wilde vertrekken kon dat. De organisatie riep "Knal" en ik kon vertrekken. De 20km was uitgezet met vlaggetjes, maar de 30km gedeeltelijk ook niet. Het was een enorm gekronkel over hele smalle paadjes, dus navigeren met je horloge was een extra dimensie. Je staat op een 'pad' en denkt: Klopt dit? Rechts van mij is iets meer ruimte, is dat het pad? Dat heeft ook wel wat en ik had geen haast (gelukkig).

Na 5km de eerste verzorgingspost en die was goed verzorgd. Toen weer 12km kronkelen. Wel jammer dat je alsmaar in een dicht bos liep waardoor je eigenlijk geen mooie uitzichtjes hebt. Bij de tweede verzorgingspost had ik wat last van mijn enkels. Ook begon ik al moe te worden, en ik moest nog 13km! Die enkels werden er niet beter op en de vermoeidheid ook niet. Dan zie je op je horloge linksaf steil naar beneden, iets wat ik op mijn beste dag niet hardlopend durf. Maar ik zie ook al dat ik beneden nog twee maal links moest en ik kon dan ook al raden dat ik beneden gekomen die zelfde helling weer terug naar boven moest. Heel leuk als je al volkomen gaar bent. Maar smokkelen doen we nooit!

Op de laatste kilometers kreeg ik ook nog kramp. Kortom, ik heb behoorlijk veel moeten wandelen en het feit dat er geen tijdwaarneming was vond ik niet erg (helaas werkt Strava wel altijd). Aan de andere kant: door het wandelen heb ik niets geforceerd. De 30km is volbracht en de volgende dag voelden de enkels een stuk beter. Uiteindelijk was het wel een mooie dag. Het weer was prima, je bent lekker buiten en de traillopers vormen een gezellige gemeenschap. Maar was ik fit genoeg voor een 30km trail: nee!

HONDRUGTRAIL (28 AUGUSTUS)

Drie weken extra training. Laten we maar eens kijken of ik nu wel fit genoeg ben. Dus vertrok ik naar Drenthe voor de Hondrugtrail. Wegens wegwerkzaamheden was het even opletten, maar we kwamen weer op tijd aan. Dit keer liep Gerry Visser ook en dus konden we gezellig samen lopen (voor de eerste kilometers want Gerry liep de 44km). De Hondrugtrail was mooier dan de Groesbeektrail in mijn ogen. Hier liep je afwisselend door het bos, over de hei en dergelijke en bovendien had je mooie uitzichten.

Een aantal bekenden van Gerry liep mee en dat zorgde voor een continu geklets, wat meestal wel aardig was om aan te horen. Helaas kreeg ik dezelfde klachten als de vorige keer en werden de laatste 10km niet echt gemakkelijk. Ik kwam nog wel Jan Willem ten Heuw tegen op het laatste stuk. Hij moedigde mij even aan en liet mij daarna alleen achter in het bos. Toen ik de finish zag en fier, hardlopend, wilde finishen, bleek één of andere idioot nog een uitzichttoren/heuvel in het programma opgenomen te hebben met Belgische kasseien. Om gek van te worden, gezien de staat van mijn enkels. Maar ik was niet de enige: het was ook het enige punt van kritiek op de route van Gerry na afloop.

Toen ik thuiskwam was er een envelop met het startnummer voor de Achtkastelenloop: nog maar twee weken...



ACHTKASTELENLOOP (12 SEPTEMBER)

Alex Bode leverde een perfecte service en pikte me op om samen naar Vorden te gaan. Daar was een grote groep LAAC'ers die klaar stonden om de 30km te lopen. Dit keer een wegwedstrijd, dus ik hoopte dat het vandaag beter gaan. Mijn zelfvertrouwen had de afgelopen weken wel een deuk opgelopen. Ik liep de eerste kilometers gezellig met de groep mee, maar halverwege merkte ik dat de groep iets versnelde en ik liet ze maar gaan. Rond de 25km kwam over een smal weggetje een gigantische colonne trekkers die ons inhaalde. Het minpuntje van de dag. Daarna nog een paar kilometer naar de finish. Ging toen wel zwaar, maar gezien het lijden dat ik vreesde, viel het me mee. De Achtkastelenloop blijft een mooie wedstrijd die ik sinds 2013 niet heb gemist. De uitzichten waren wel anders dan normaal. De vorige acht edities waren immers in het vroege voorjaar en nu was het nog zomer. Zo was de dijk waar de wind altijd vrij spel had (en die je daar altijd tegen had!) nu afgeschermd door twee meter hoge mais.

HET VERVOLG

Het vertrouwen is weer iets toegenomen, maar ik moet nog flink aan de bak de komende acht weken voor de Berenloop. Soms gaat het lopen wat minder en daar moet ik even doorheen. Maar ik ben nog lekker in beweging, heb gezellige trainingen bij LAAC en ben gezond. Dat is veel belangrijker dan 3:45 of 4:15 op de marathon.



"ALLES HEEFT EEN RITME"

Dat zong Frizzle Sizzle namens Nederland in 1986 op het Eurosongfestival. Maar de Heuvelland Marathon 2021 had geen ritme, zeker de tweede helft niet. En dat maakte het ook zo mooi, moeilijk, uitdagend en vermoeiend. Heuvel op, heuvel af, asfalt, bospad, modderpad, onder een boomstam door, een keer eroverheen. 750 hoogtemeters totaal.

Tweeënhalf jaar geleden was de eerste editie en die was makkelijker. Die ging nl. vanaf het Drielandenpunt naar Maastricht en dat is inderdaad meer dalen dan stijgen. 750 laagtemeters zeg maar. Maar dat was toen.

Op zondag 22 augustus om 10.00 uur begon de route vanaf Maastricht richting Vaals. De dag ervoor waren we, na een familiebezoek, al gearriveerd bij ons Hotel in Schin op Geul. 's Avonds gingen Moniek en ik nog even langs bij Paulien, Rianne en Michel die een appartementje gehuurd hadden in Banholt. Koffie met... vlaai natuurlijk. Gezellig even het weer en de wedstrijd doornemen. Trots vertel ik dat Moniek en ik zo'n goed team zijn bij wedstrijden. Zij verzorgt de drankjes e.d. en staat altijd op afgesproken plaatsen. Daarover later meer.

Waren er in 2019 437 deelnemers op de hele, dit jaar slechts 131. Toch verrassend omdat dit weer een van de eerste wedstrijden is sinds langere tijd. Zijn de mensen bang? Voorzichtig? Zeg het maar. Deze LAAC'ers niet in ieder geval.

Het ophalen van het startnummer ging wel snel. Er heerste een relaxte sfeer. Zo hoorden Paulien, Rianne en Michel 1,5 minuut voor de start nog: "Jullie moeten nu maar naar de start lopen."

Voor de start sprak ik Jo Schoonbroodt nog even. Deze zeventiger heeft 70 marathons onder de 3 uur en een WR op de 6 uur (78km) gelopen. Dan denk ik: er is nog toekomst voor mij! De weersverwachtingen waren wisselend maar het zou vooral droog blijven die dag. Omdat het aardig geregend had die nacht ervoor en er behoorlijke stukken op het parcours niet geasfalteerd zijn, besloot ik mijn trail-schoenen aan te doen. Een goede keuze bleek later, want modderig was het zeker op sommige plaatsen.

Op 10,5 km had ik afgesproken met Moniek, maar op 10,5 km... geen Moniek! Ik was er met 47 minuten ook een beetje vroeg, te vroeg dacht ik dus ik liep maar door. Wat moet je anders? Van een aardige dame mocht ik Moniek bellen om te vragen naar het 21km-punt te gaan. Dan nog maar een klein uurtje zonder koolhydraten.



Niet ideaal maar te doen. Na 15km toch maar een sportdrankje en water van de organisatie genomen. Lekker.

Halverwege (na de eerste steile klim en na 1:46) stond Moniek er dan toch echt. Bleek dat ze net even de auto aan het draaien was geweest. Tja.... Tot zover ons 'goede team'-imago. Zelfs in de beste teams gaat wel eens wat mis. Kijk maar naar FC.. euhhh.

In de tweede helft van de wedstrijd waren er nog een paar korte en iets langere maar steile klimmetjes met max 16% stijgingspercentage. Daar heb ik maar even gewandeld. Kwestie van energieverdeling. Na 31km nog een laatste drankflesje van Moniek, door het dorpje Vijlen en dan de laatste km's door het bos. Omdat er zo weinig deelnemers waren, had ik dat laatste deel het idee dat ik alleen liep. Na 40km en tijdens een buitje haalde een (nog) iets oudere jongere mij in tijdens een afdaling. Terwijl ik met enige rem erop daalde, rende hij als een soepele berggeit naar beneden. Mooi om te zien.

Heuvelop kwam ik weer iets bij, maar zijn voorsprong was te groot. De laatste paar honderd meter waren vrij vlak en kon er nog een eindsprint af. Net binnen de 3:45 en net binnen de 42km! Maar dat was mijn meting. De organisatie heeft altijd gelijk natuurlijk. Ik sprak de 61-jarige 'berggeit' nog even. "Ja, dalen is wel mijn ding!"

Vanwege de corona werd verzocht om niet te lang na de finish te blijven, dus wachten op Paulien, Rianne en Michel zat er niet in. Bij de finish was er Limburgse vlaai en andere aanvullingen, maar ik hield het maar bij een stuk banaan en mijn eigen eiwitdrankje. Een goede, nuttige gewoonte.

In maart 2022 is de volgende Heuveland Marathon alweer, maar dan omgekeerd, de 'makkelijke' route. Met mijn eindtijd werd ik trouwens 1e bij de 50+ en 14e totaal. En Frizzle Sizzle in 1986: 13e.

Ron Höfte





LAAC BAANWEDSTRIJDEN

In het FBK-stadion in Hengelo worden jaarlijks baanwedstrijden gehouden, met zowel technische nummers als loopnummers (o.a. 1000 en 5000 meter). De organisatie van deze wedstrijden is in handen van LAAC Twente samen met de Hengelose atletiekvereniging Marathon Pim Mulier (MPM). Dit jaar vond dit evenement plaats op donderdagavond 1 juli 2021.

De foto's zijn van Daniel Visscher





MIJN EERSTE MARATHON, EINDELIJK DAN TOCH...

Anderhalf jaar geleden zou ik mijn eerste marathon gaan lopen samen met Rianne en Michel (en Ron, maar die is zo verdwenen): de Heuvelland Marathon. Een marathon van Maastricht naar Vaals, 70% onverhard en met de nodige hoogtemeters. Op zo'n parcours kun je nooit een strakke tijd lopen en dat sprak me wel aan.

Maar net de donderdag ervoor gingen de coronamaatregelen in en ging ie niet door. Tja, toen werd hij verzet naar juni 2020. Vervolgens naar maart 2021, naar juni 2021 en uiteindelijk... naar 22 augustus 2021. Doordat we elke keer hoopten dat het zou gaan gebeuren bleven we trainen. Heel gezellig, en we hebben veel mooie kilometers gemaakt. De laatste trainingen moesten in de vakantie (Frankrijk) gebeuren, dat was meteen goede heuveltraining.

De dag voor de marathon reisden we af naar het appartement in Banholt en maakten we die middag een mooie voorbereidende wandeling. 's Avonds kwamen Ron en Moniek nog buurten. Zondagochtend had ieder zijn eigen ontbijtrituelen: de één witte bolletjes, de ander bruine boterhammen. Koffie.. of juist geen koffie. Als je er maar in gelooft.

We waren al vroeg bij het Drielandenpunt, waar de bus vertrok naar de start. In het donker, in de regen... Maar in Maastricht aangekomen kwam de zon erbij en zag het er prima uit. Daar was ook Ron weer.

Er waren niet heel veel lopers, de sfeer was gemoedelijk, fijn. Vanaf de start zagen we Ron niet meer terug, maar gelukkig waren er wel genoeg andere mensen om bij aan te haken. Het begin viel me zwaar, met name van kilometer vijf tot tien. Hoe kan dat, als je zoveel duurlopen hebt gedaan?

Ik moest Michel en Rianne laten gaan. Later voelde het beter en kwam ik er weer bij.

We liepen door een zeer fraai landschap. Door mooie velden met smalle paadjes, klimmen en dalen, kiezel en modder. Boomstammen op het pad. Soms liep je een stukje alleen, maar door de gele vlaggetjes was de route duidelijk aangegeven.

Leuk publiek en goede drankposten. Maar goed ook, want ik had enorm veel dorst, ondanks de liter sportdrank die ik zelf mee had. Dus bij elke post wel één tot twee bekertjes drinken. Bij de 21 km kreeg Michel last van zijn hak en was hij niet lekker in orde; hij moest zich laten afzakken. Vanaf het 21km-punt kwam ik er juist beter in.

Rianne en ik bleven steeds in de buurt van elkaar. Het laatste gedeelte ging door het bos, soms stijgen soms dalen. Enorme dorst bij de laatste drankpost. Goed voltanken dus en weer door. Rianne was er klaar mee: "Ik kan geen geel vlaggetje meer zien!" Ik ging juist weer beter bij het aftellen van de laatste vijf kilometer. Tot de kramp in de kuit schoot bij 40 km. Nooit gehad, maar ik kon echt niet verder. Eerst rekken, toen maar al rekkend gaan wandelen. Na een tijdje kon ik gelukkig toch weer rennen en aanhaken bij Rianne.

Het laatste stuk was fraai maar er zat nog een gemene klim in. En als je uiteindelijk de speaker hoort en even later over de finish gaat: dan is het gewoon gelukt!! Een tijdje na Rianne en mij finishte Michel ook, knap gedaan op deze off day! In het appartement konden we met soep en koffie met vlaai lekker bijkomen. Het was een zeer geslaagd weekend. In maart is de volgende editie van de Heuvelland Marathon en op de terugweg besloten we al: dan zijn we er weer bij! Deze supermooie eerste marathon smaakt naar meer...

Paulien van Bruggen

ACHTKASTELENLOOP VORDEN

Zoals het altijd werkt bij mij had ik een dag voor de loop al spanning. Ik had de avond ervoor alles maar alvast klaargezet (nou ja, bijna alles dan).

Omdat je 's morgens ook nog wel tijd had (start was om 12.15 uur), konden we rustig aan doen.

Ik haalde Anique op in De Lutte, die me gelukkig nog even vroeg of ik mijn startnummer wel bij mij had. Eh... nee dus. Weer terug naar Oldenzaal en mét startnummer op weg naar Vorden.

Bij de start zien we allemaal enthousiaste lopers van LAAC. Even gezelligheid en onze eigen strategieën bespreken, en al gauw horen we het startschot. Het was prachtig weer en ik dacht: als ik toch die pacers van 5.45 minuut per km bij kan houden... Maar helaas, ik had al snel door dat ik dat uit mijn hoofd moest zetten. In mijn eigen tempo liep ik door en ik zag een groepje LAAC-lopers kleine stipjes worden.

Onderweg luister ik naar muziek en kijk ik om mij heen. Her en der staan er wat mensen aan te moedigen, dat geeft toch altijd even een kleine boost. Van de acht kastelen heb ik er serieus gewoon écht geen één gezien (zal vast aan mij liggen, haha).

Af en toe loopt het onderweg comfortabel, maar er waren ook stukken dat ik het even heel zwaar had. Vooral die leuke nostalgische klinkertjes vond ik niet prettig lopen. Ik was dan ook blij toen ik het bord met 25 km zag verschijnen, nu is het echt aftellen.

En hoe blij kan je zijn als je over de finish komt?! Daar waar alweer mensen van LAAC staan te wachten. Iedereen is trots op zichzelf en op elkaar. Nog een paar mensen toejuichen en het zit er weer op. Voor mij een goede voorbereiding op de Marathon van Rotterdam die er eindelijk aan zit te komen.

Debby Hoffmann-Lansink



De Doorloper

Feestje

Als redactie doen we vijf keer per jaar ons best om een leuke en leesbare Duurloper te maken; het resultaat ervan heb je nu in handen. Momenteel hebben we er een leuke project(je) bij: het maken van een Duurloper voor nieuwe leden, vol met informatie over LAAC Twente.

Als onderdeel van deze 'special' maakten we een rondje langs de trainers waarbij we onder meer vroegen: wat is jouw beste advies voor nieuwe lopers? Het is opvallend om te zien dat de meerderheid van de LAAC-trainers in zijn of haar antwoord de nadruk legt op de factor 'plezier'. Geniet van het lopen, probeer plezier en prestatie te combineren en leg jezelf geen druk op van buitenaf.

Het is een advies dat natuurlijk voor iedereen geldt. Plezier hebben in het lopen is op alle niveaus superbelangrijk. Je zag het bij de laatste Olympische Spelen: de medailles werden gewonnen door sporters die er duidelijk plezier in hadden en ontspannen aan de start stonden. Een prachtig voorbeeld daarvan waren de Nederlandse mannen van de 4x400 meter estafetteploeg.

"Het was alsof we naar een feestje gingen, zo goed was de stemming", vertelde startloper Liemarvin Bonevacia na afloop, nadat de sprintploeg verrassend zilver hadden gewonnen.

En neem Femke Bol, die in de Olympische finale van de 400 meter horden achter ervaren twee wereldtoppers 'gewoon' naar het brons liep. "Ik zie het liever positief in: ik móet niet tegen ze lopen, ik mág me met hen meten. Dat is toch supergaaf? Natuurlijk wilde ik graag een medaille mee naar huis nemen, maar je moet er ook van genieten. Dat is wat helpt bij mij. En dat is gelukt. Ik heb ervan genoten."

Hou je niet bezig met het eindresultaat, geniet van het moment en ga relaxed en ontspannen de wedstrijd in, dan weet je zeker dat je het beste uit jezelf gaat halen. Levert het een medaille of een pr op? Geweldig! Lukt dan net niet? Dan weet je zeker dat je er alles aan hebt gedaan, en kun je alleen maar heel trots zijn op jezelf.

En juist nu er langzamerhand steeds meer wedstrijden komen, is het heel makkelijk toe te passen. Want, precies zoals Femke Bol zegt: het moet niet, het mag weer! Dat is op zich al iets om heel blij van te worden. Benader de komende tijd gewoon elke wedstrijd als een feestje. Dan heb je de helft al gewonnen.

Gemotiveerd Leren Leren

STUDIEQ

Voor ons is elke leerling uniek!

BEZOEK WWW.STUDIEQ.NL



Vaneker

Delicatessen, wijnen en geschenken



VOGELZANG
verzekeringen & hypotheeken

Nieuwstraat 103

Oldenzaal

Telefoon (0541) 531700

Fax (0541) 221002





THUISWEDSTRIJD: 10KM TE SLECHTEN

Het is er dan eindelijk van gekomen, de 10km van de Enschede Marathon. Een jaar uitstel maar wel heel veel extra trainingsuurtjes.

Het voelde als een soort reünie deze Fieldlab-test in mijn eigen achtertuin, Ready for take off. Al bij het inchecken word je persoonlijk welkom geheten, loop ik Nick tegen het lijf, begroet Herman mij, even zwaaien naar Maud, Anique, Robert-Jan, Bob, Herbert, Gerda, Anton en... Een feest van herkenning, zo leuk.

Let's go, warmlopen. Dribbelen, knieën heffen, een versnelling tussendoor. Het voelt goed. Vanochtend dacht ik echt: ik voel mijn benen, hou maar op. Maar nu met het inlopen, is het vertrouwen er weer. Kom op, op naar de finish samen met 1.100 andere lopers.

En daar gaan we, door een smalle trechter en al snel massaal op snelheid het evenemententerrein af de Grefteberg-hoekweg op. Vals plat. Mijn eigen snelheid zoekend met respect voor de lichte stijging; nu inleveren en straks weer wat versnellen. Over de Strip omlaag, langs Kipchoge aanhakend bij Norbert, 5:08 mooie snelheid, dacht ik nog, maar tweehonderd meter verder was het 5:25... Oeps, inhalen en mijn eigen tijd lopen. Zwaaien naar mijn trainer, aanmoedigingen van allerlei bekenden, leuk en zo motiverend.

Bij km 4 alweer vals plat, even opletten. Het voelt zwaar, gas terug om tenslotte bij 5km weer te versnellen, de tweede ronde in. Het loopt lekker, zonnetje op het bolletje maar wel een droge mond. Toch maar even een bekertje water pakken. Stoppen, pakken, drinken, spoelen en vroem, binnen zeven seconden de pitstop uit. Ik krijg er steeds meer plezier in, nog steeds mooi op schema. Ik sta versteld van mijzelf, met deze snelheid.

Hé, heanig an, je moet nog 4 km. De laatste km gaat in, ik ruik de stal, de benen versnellen. Ik zie nu tijden ruim onder de vijf minuten, knallen richting de finish. Kom op, nog effe aantrekken, yes, yes, done! Tijd 52:37, gemiddeld 5:15 inclusief zeven seconden pitstop. Dik, dik tevreden. Van Renate krijg ik mijn medaille, buiten adem... Super al die vrijwilligers.

Zo, nu eerst water en de verhalen delen. Loopmaatjes, we hebben het gedaan, dikke pluim voor onszelf. Genieten om dit samen te kunnen delen.

P.S. Ik had met mijn trainer Joop Vriend ingezet op een tijd van 52:30. Zo gaaf dat het is gelukt voor de eerste 10km wedstrijd ever!

Patrick de Coo



**Maatschap voor
fysiotherapie
Kruisstraat**

Fysiotherapie
Manuele therapie
Sportfysiotherapie
Kinderfysiotherapie
Podotherapie
Echografie

Kruisstraat 8
7573 GJ Oldenzaal
0541 514833

Contactpersoon:
André Bosgraaf

Advertentie R-Design, voegen zij hier nog toe

LEZEN OVER LOPEN

SOLO - DOOR: SOLOMON BOCKARIE EN HUGO VERKLEY

'Solo' is het verhaal van Olympiër Solomon Bockarie. Van zijn jeugd in Sierra Leone tot zijn Olympische droom en de hereniging met zijn doodgewaande moeder, alles komt in deze biografie aan bod.

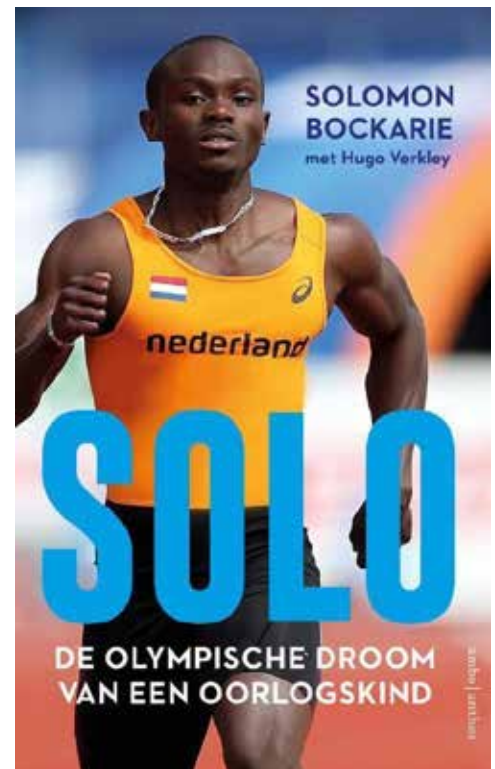
Solo van sprinter Solomon Bockarie gaat over de olympische droom van een oorlogskind. Solomon groeit op in Sierra Leone, een land dat in de jaren negentig wordt verscheurd door een bloedige burgeroorlog. Als Solomon tien jaar is, wordt zijn vader voor zijn ogen doodgeschoten door rebellen en raakt hij – op de vlucht geslagen – zijn moeder kwijt in de mensenmenigte. Solomon is ervan overtuigd dat ook zij om het leven is gekomen. Aangekomen in de hoofdstad Freetown krabbelt Solomon langzaam weer op. Hij wordt door een familie opgevangen die ervoor zorgt dat hij zich als hardloper kan ontplooien. Door gebrek aan concurrentie en talent wordt hij als afgevaardigde naar de Olympische Spelen van 2008 gestuurd (Peking). Een wereld gaat voor hem open. Eten, dat in Sierra Leone schaars was, blijkt in overvloed aanwezig te zijn en in plaats van te trainen gaat hij zich te buiten aan hamburgers.

Terug in Sierra Leone wacht hem onverwacht nieuws: zijn moeder blijkt nog in leven, ze heeft haar zoon op de televisie herkend. Na haar vlucht voor de rebellen heeft ze politiek asiel gekregen in Nederland. Een familiehereniging volgt. Behalve blijdschap is er ook het gedeelde verdriet over de vader en over de jaren waarin ze elkaar hebben moeten missen. In het begin voelt Solomon zich een vreemde in zijn nieuwe land, maar hij zet alles op alles om hier een bestaan op te bouwen. Hij trouwt, al zal zijn huwelijk na een tijdje stranden, en krijgt twee kinderen. Zijn leven bestaat uit trainen, rusten en eentonig werk. Wanneer hij van het NOC-NSF de A-status krijgt, ontvangt hij naast een vergoeding ook begeleiding. Hij traint hij voor de Olympische Spelen van Rio in 2016 en die van Tokio in 2020/2021. Ook al plaatst hij zich niet, Solomons olympische droom is nog lang niet vervlogen. Want aan rennen heeft hij zijn leven te danken.

Ik vond Solo wel een interessant boek, maar meer om te lezen en voelen hoe iemand zijn hele hebben en houden achterlaat om ergens op de wereld een beter plekje te vinden. In dit verhaal is daarbij niet een beter economisch bestaan het doel, maar betere sportprestaties. Het verhaal is qua emoties wel vlak geschreven. Hij verloor tijdens zijn vlucht zijn moeder uit het oog, vrienden verdwenen en hij liet zijn thuisland achter. Dat is allemaal niet niks, en ik had daarom graag iets meer over zijn gevoel en emoties gelezen. Voor hardlooptips and tricks is dit niet het juiste boek, maar zijn Olympische droom, die hij vol overgave nastreeft, wordt prachtig verwoord. Ik zou dit boek met 2 van de 5 sterren waarderen.

Daniël Visscher (redactie)

Specificaties: Nederlands Paperback 9789026347825 Druk: 1 september 2020 192 pagina's



Weer te bestellen: HMO-loopshirts

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



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

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

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

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



www.burofysio.nl

BuroFysio
natuurlijk bewegen

Fysiotherapie bij hardlooplessures | Looptechniek
Beweeganalyse BeweegLab | Revalidatie

SLUITINGSDATUM

KOPIJ VOLGENDE

DUURLOPER:

22 NOVEMBER

NIEUWE LEDEN

Wouter Arends..... Tilligte
Corine Demmer Oldenzaal
Johan Hanna..... Oldenzaal
Tom Holsink Reutum
Hans Lenderink..... Oldenzaal
Bastiaan Roelofs Hengelo
Thijs Smudde..... Ambt Delden
Carien Tebbens..... Weerselo
Marloes Seinen Hengelo

Hardlopen doe je met

...

... de Duurloper

Als ik thuiskom na een ochtendloopje zie ik hem op de mat liggen: de nieuwste editie van De Duurloper. Ik pak hem op en ga nog nagenietend van mijn rondje met een lekker kopje koffie buiten zitten in het zonnetje. Het is altijd weer mooi om alle artikelen en foto's (die ik natuurlijk al voorbij had zien komen op de computer) in ons fraai vormgegeven clubblad te zien. Ik blader hem door en lees vaak de artikelen nogmaals. De foto's, de lay-out, het gevoel van de verhalen, alles komt pas echt goed tot zijn recht als je zo'n gedrukte versie in handen houdt. En dan leg ik hem weg, ga douchen en lees op een ander tijdstip de andere stukjes en overzichten. En dan krijg ik alweer zin om ook die mooie buitenland-marathon te lopen, of toch die gave trail in een onbekend stukje Nederland te gaan doen. Inspiratie te over!

Ons clubblad is lang niet meer alleen het medium van het reilen en zeilen van LAAC Twente. Natuurlijk is dit nog steeds een belangrijk onderdeel ervan en worden ook officiële mededelingen gedaan aangaande bestuur, trainingen en andere aankondigingen. Het is vooral een blad van verhalen. Verhalen over hardlopers: clubleden met hun motivatie om te gaan hardlopen en wat hen drijft om te blijven hardlopen, soms ondanks tegenslagen. Verhalen over successen: lang gekoesterde dromen die uitkomen in het voltooien van die ene wedstrijd waar je zo naar toe leefde. Verhalen over teleurstellingen: alles voor opzij gezet in de aanloop naar die marathon die je nu eindelijk een keer wilde lopen, maar waarbij het gewoon toch niet lukte. En vooral verhalen over hoe mooi onze sport is: in je eentje, maar vooral met clubleden.

De inspiratie die uit het lezen van al die verhalen volgt, is voor mij altijd erg groot. Met al onze leden maken we heel veel mee. Iedereen heeft wel een ander verhaal. Daarom komen er zaken voorbij waar ik zelf niet zo snel aan zou denken. Een gekke loop over een stuk snelweg die net klaar is. Of deelname aan een kampioenschap dat open is gesteld voor iedereen die dat wil. Of een duurwedstrijd waar je een vaste tijd loopt en de afstand die je daarin haalt bepalend is. Sommige wedstrijden blijken zo heldhaftig, dat je na afloop tot ridder wordt geslagen. Allemaal verhalen die ik niet zou kennen, als ik de Duurloper niet zou lezen. Ik ben dan ook erg blij als er weer clubleden zijn die zo'n mooi verhaal aan de collectie willen toevoegen, hetgeen overigens zeer gefaciliteerd wordt door de redactie.

Natuurlijk is er in deze soms vluchtige tijden een zee aan andere communicatie-mogelijkheden. We hebben de website, een Facebookpagina, de nieuwsbrief en vele app-groepen. Hier valt vooral de snelle communicatie onder om vlot te kunnen schakelen met alle leden. Maar de Duurloper is een moment van rust en bezinning. Lekker even lezen en dromen over verre bestemmingen of nabije doelen. Het maakt het hardlopen zoveel leuker als je ook over de avonturen van anderen kunt lezen. En dat geeft je weer een extra motivatie om ook in deze bizarre tijd te gaan hardlopen. Want hardlopen doe je met.... de Duurloper.

WEDSTRIJDUITSLAGEN

16 mei 2021

Ready for Takeoff Enschede 10km

Niels te Pas.....	33:35
Martijn Oonk	33:58
Arnold Klieverik.....	35:15
Bob Gosemeijer.....	35:33
Alex Stienstra.....	36:13
Mark Saathof	36:24
Caimin Stevens.....	36:37
Richard Loendersloot	36:37
Lesley Smit.....	37:39
Thijs Oude Nijhuis.....	37:48
Joop Vriend	38:21
Peter-Paul Slot.....	38:44
Wim Westerveld	39:18
Dione Scheuten.....	39:31
Robin Brand.....	40:12
Steven te Brinke.....	40:24
Thijs Nijhof.....	41:33
Jaap Suhre.....	42:41
Gerwin Jansen.....	42:55
Maurice Kruse.....	43:40
Anoek Geerlink.....	43:59
Wouter Hagen	44:31
Colette Gomez.....	44:31
Thomas Grundel.....	46:08
Titia van der Stelt.....	46:08
René Wennink.....	46:13
Anton Stoorvogel.....	46:55
Lisanne Meuleman	46:57
Maarten Jansen.....	47:46
Henk Smidt.....	48:07
Gerwen Apenhorst.....	48:34
Michel Nijland	49:06
Anja Hofman	49:23
Anique Nijhof-Hammerman.....	49:53
Leonie Dijkhuis-Huigens.....	50:16
Hans Hevink	50:23
Paulien van Bruggen.....	50:48

Debby Hoffmann-Lansink.....	51:38
Patrick de Coö	52:37
Rianne Vossers.....	53:56
Bob Alfrink.....	55:32
Robert-Jan van Scherpenzeel	56:13
Eddy van Essen	57:10
Talitha Huisjes-Faber.....	57:31
Loes Hemmes.....	01:05:39
Martine ten Dam	01:08:23
Els Bos-IJland	01:11:29

1 juli 2021

LAAC MPM avondwedstrijd 1km

Milan Veenstra	02:53
Thijs Smudde.....	02:58

5km

Martijn Oonk	15:32
Bert Wessels	16:52
Niels Scheffer	17:06
Alex Stienstra	17:22
Peter-Paul Slot.....	18:20
Joop Vriend	18:24
Robin Brand.....	18:38
Albert van der Smissen.....	18:44
Christian Hollanders.....	18:53
Ron Höfte.....	19:47
Anoek Geerlink	19:54
Hans Dat.....	20:19
Clemens Meuleman.....	20:44
André Bosgraaf	20:45
Jan Willem ten Heuw	20:46
Stefan Loman.....	22:24
Anton Stoorvogel.....	23:22
Anja Hofman	23:30
Laura Bomers.....	24:31
Gerda Scholten.....	27:42

3 juli 2021

Vechtdaltrail Ommen 50km

Gerry Visser.....	05:37:42
-------------------	----------

9 juli 2021

Rijsserbergloop Rijssen 5km

Alex Stienstra	16:48
Marcel Klamer.....	18:11
Arnold Klieverik.....	34:31

22 augustus 2021

Heuveland Marathon

Ron Höfte.....	3:44:53
Paulien van Bruggen	4:47:26
Rianne Vossers.....	4:48:43
Michel Nijland	5:17:51

28 augustus 2021

Hondsrugtrail Odoorn 43km

Gerry Visser	4:34:49
--------------------	---------

28km

Jan Willen ten Heuw.....	2:45:55
Anton Stoorvogel.....	3:13:40

2 september 2021

Baaninstuif 5km

Thijs Oude Nijhuis.....	17:37
Raymond Brunninkhuis.....	17:48
Wouter Vollenbroek.....	17:59
Robin Brand.....	18:21
Titia van der Stelt.....	19:52
Colette Gomez.....	20:35
Carien Tebbens.....	23:14
Anja Hofman	23:22
Anique Nijhof-Hammerman.....	23:26
Herbert Schröder	24:17
Paul Poorthuis.....	24:31
Laura Bomers.....	24:38

Robert-Jan van Scherpenzeel	24:38	Debby Westerveld.....	2:29:02	Colette Gomez.....	34:57
Debby Hoffmann-Lansink.....	24:47	Monique Harink.....	2:43:55	Jolijn Ehringfeld.....	36:29
Rene Kuiper	24:54	Alex Bode	2:44:03	Jan Manenschijn.....	36:55
Gerrit Bultman	26:01	Astrid Boudrie.....	2:44:13	Susan Siemerink	37:42
Patrick de Coö	26:20	Anique Nijhof	2:44:25	Gerwen Apenhorst	37:59
Norbert Sinnema.....	26:22	Chantal Holtkamp	2:48:15	Anja Hofman	38:01
Hans Lenderink.....	26:36	Anton Stoorvogel.....	2:50:25	Maarten Jansen.....	39:05
Inge Bonvanie	26:45	Debby Hoffmann.....	2:56:44	Hans Hevink	39:11
Herman Holterman	26:46	Monique Grefthuis.....	3:06:41	Michel Nijland	39:22
Loes Hemmes.....	30:32	Susanne Wannée	3:10:27	Paulien van Bruggen	39:24
	10km	Herman Holterman	3:20:43	Laura Bomers.....	39:56
Martijn Oonk	33:21			Richard Dalhoeven	39:56
Arnold Klieverik.....	34:32	12 september 2021		Leonie Dijkhuis	40:16
Mark Saathof	36:15	Singelloop Enschede	8km	Marcel Oldenkotte	41:03
Kevin Schaap	36:21	Martijn Oonk	26:32	Roxanne van der Laan	41:24
Joop Vriend	37:54	Arnold Klieverik.....	27:25	Theo Kok	41:29
Rob Baars	41:12	Bob Gosemeijer.....	27:34	Carlijn Huiskes	41:39
Anoek Geerlink	41:51	Bert Wessels	28:32	Femke Kersten	42:42
Ron Höfte.....	42:19	Mark Saathof	28:45	Eddy van Essen.....	43:35
Clemens Meuleman.....	43:34	Niels Scheffer	29:00	Bob Wolbert	43:48
Rianne Vossers.....	49:52	Thijs Oude Nijhuis.....	29:00	Hannie Gijlers.....	44:02
		Richard Loendersloot	29:59	Talitha Huiskes-Faber.....	44:06
11 september 2021		Wouter Arends.....	30:21	Robert-Jan van Scherpenzeel	44:15
RUN Winschoten	50km	Milan Veenstra	30:45	Inge Bonvanie	45:33
Gerry Visser.....	04:47:11	Robin Brand.....	30:47	Jon Severijn	46:35
		Peter-Paul Slot.....	31:09	Marc Kamphuis.....	50:08
12 september 2021		Christian Hollanders.....	31:55	Ellen Kemerink.....	50:46
Achtkastelenloop	30km	Stefan Limas	32:58	Jacoline Huiskes	51:48
Joop Vriend	2:00:12	Thijs Nijhof	33:42	Lucy van der Meer	56:04
Wim Westerveld	2:06:56	Marcel van Wilpe.....	33:54		
Anoek Geerlink	2:23:18	Jaap Suhre	34:14		



Het samenstellen van de uitslagenlijst is mensenwerk. Wil je er zeker van zijn dat je in de uitslagen wordt opgenomen, mail dan je uitslag(en) naar redactie@laactwente.nl. Dat geldt des te meer wanneer je een wedstrijd niet onder 'LAAC Twente' hebt gelopen en/of buiten de regio.

Niet gemeld, is een grote kans op niet vermeld. En dat is jammer!

WEDSTRIJD UITGELICHT



TWENTSE SMOKKELTRAIL - LOSSER

Op 7 november 2021 is de Smokkeltrail – mits corona geen spelbreker is - toe aan de vierde editie. De lengte van de routes zijn 10, 14,8 en 27,5 kilometer, waarbij vrijwel volledig wordt gelopen over onverharde ondergrond in het prachtige grensgebied van Losser met Duitsland. Leuk detail: de deelnemers aan de 10 kilometer worden 'op Twentse wijze' naar hun startplaats gebracht: met paard en wagen.

Er wordt van de deelnemers verwacht dat ze zoveel mogelijk zelfvoorzienend zijn; alleen voor de 27,5km-lopers is er een verzorgingspost na ongeveer 14 km. Voor de andere afstanden (14,8 km en 10 km) is er geen verzorgingspost en geldt dat je zelf moet zorgen voor voldoende water en/of proviand.

Vlak voor de grensovergang ontvangen alle deelnemers een klein pakje boter. Dit pakje dien je 'illegaal' langs de commiezen over de grens te smokkelen. Na de finish is er een uitgebreide verzorgingspost en krijg je een heerlijke Twentse krentenwegge bij jouw gesmokkelde boter. Voor de snelste man en vrouw op de 27,5 en 14,8 km staat er een handgemaakte smokkelbokaal klaar als aandenken, en voor de nummers 1, 2 en 3 is er een fles Twentse smokkelolie.

STARTTIJDEN EN AFSTANDEN:

11.30 uur: 14,8 km (wandelen)

12.30 uur: 27,5 km

13.15 uur: 10 km (groep 1)

13.30 uur: 14,8 km

14.00 uur: 10 km (groep 2)

KOSTEN:

27,5 km: 20 euro

14,8 km: 15 euro

10 km: 15 euro

START/FINISHLOCATIE:

Multifunctionele Accommodatie van Stichting MAN te Losser: Nilantspad 3.

MEER INFORMATIE:

www.twentsesmokkeltrail.nl

VANDAAG BEPAALT HOE MORGEN LOOPT



RUN

KUIPERSDIJK 52 | ENSCHEDE

Keep on running, *Stay Fit!*

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

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

Lekker lopen begint bij Step One!

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

SPORTSCHOENEN ADVIESCENTRUM

Step One
TRIATHLON TRAIL AND RUN

PODOLOGIE - TRIATHLON - TRAIL - RUNNING



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

www.steponeborne.nl



Altijd de nieuwste collectie

RUN Enschede

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

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

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

**SPECIALZAAK
VOOR DE LOOPSPORT**

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

AVONTUUR FOCUS INNOVATIE

OPHUISFIETSEN.NL



CPHUIS

FIETSSPECIALZAAK.

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