



PostNL
Port Betaald



2019 DUURLOPER



Opgericht 18 oktober 1984
Aangesloten bij de Atletiekunie

IN DEZE DUURLOPER

Van de voorloper.....	3	Hardlopen doe je met.....	29
Van de bestuurstafel.....	5	35-jarig jubileum LAAC.....	30
Van de redactie.....	5	Van de jury.....	32
De Loopster.....	6	De Lonnekerbergloop.....	33
Halve marathon Oldenzaal.....	10	Van de trainers.....	34
Marathon Rotterdam.....	12	Waarom wil je hardlopen?.....	36
Marathon Tel Aviv.....	14	De doorloper.....	38
Dinsdagavondgroep Bart en Henk.....	18	Foto's halve marathon Hengelo.....	39
Ibbenbürener Klippenlauf.....	22	Wedstrijdutslagen.....	40
PR-acht en praal in Wenen.....	24	Uitgelicht: de Eiberrun.....	44
Marathoncongres Get Ready.....	26		

LAAC DUURLOPER

Nummer 2 | april 2019 | verschijnt 5 keer per jaar

REDACTIE

Jon Severijn..... 06 52 47 67 04
Gerry Visser..... 06 21 97 75 77
Bart Vos..... 06 25 53 47 26
Anja Ligthart..... 06 53 12 07 72
opmaak en vormgeving
Daniel Visscher..... 06 13 91 58 33
fotografie
Miranda Bruins..... 0541 532 214
wedstrijdutslagen

redactie@laactwente.nl

VERZENDING DUURLOPERS

Wim Molenberg
Ronald Doop

ADVERTENTIES

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

WEBSITE

Joop Vriend..... 053 4342 604
webmaster@laactwente.nl

BESTUUR

Anton Stoorvogel..... 06 24 99 50 67
voorzitter | technische commissie
Gjalt Gjaltema..... 06 50 26 49 53
penningmeester a.i. | 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 HENGELLO
074 27 75 939
info@laactwente.nl

WEDSTRIJDSECRETARIAAT

Jan Olsman
Kluppelshuizenweg 12
7608 RL ALMELO
06 23 945 763
wedstrijden@laactwente.nl

BANKREKENING

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

CONTRIBUTIE 2019

Wedstrijdleden	€ 96,90
Recreatieleden	€ 74,70
Jeugdleden	€ 50,50

it starts here

Datacenters
Connectivity
Managed Cloud
Hosting
ISP Services
ICT Services

Previder - it starts here

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

previder

www.previder.nl

Maatschap voor fysiotherapie Kruisstraat

Fysiotherapie

Manuele therapie

Sportfysiotherapie

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

VAN DE VOORLOPER



Tien jaar geleden ging ik samen met een collega kijken bij LAAC. Ik was zeker niet overtuigd of dit goed zou bevallen, want ik ben mijn hele leven nooit een talent geweest in sport. Toch ben ik bij LAAC blijven hangen. Intussen heb ik getraind bij Elly Buijvoets, Paul Meulenbroek, Nico Hagen, Marcel Oldenkortte, Mieke Pater en Gerry Visser en heb ik behoorlijk voortgang geboekt, en heb ik vooral veel plezier beleefd aan de vele trainingen bij LAAC. Het bestuur van LAAC was in die jaren voor mij niet altijd zichtbaar.

Nu, tien jaar later, schrijf ik dit als nieuwe voorzitter van LAAC. Ik heb het grote voordeel dat ik deze taak op mij neem in een tijd dat het prima gaat met LAAC. Natuurlijk is dit voor een groot deel te danken aan onze trainers, maar ook aan het bestuur. Ik begin al langzaam door te krijgen dat er toch veel zaken binnen LAAC geregeld moeten worden door een bestuur en dat dit de afgelopen jaren prima is verzorgd.

Ik wil dan ook de aftredende bestuursleden enorm bedanken voor hun inzet: Gjalt Gjaltema, Pascal Butterhoff en Elly Buijvoets. Fantastisch om te zien dat ze allemaal nog actief blijven binnen de vereniging: Gjalt als trainer, Pascal als trekker van de HMO en Elly via de activiteitencommissie.

Het team krijgt nog versterking in september met een nieuwe penningmeester en tot die tijd zal Gjalt die functie waarnemen. Bedankt hiervoor!

Daarmee kan hij ook zorgen voor een stukje continuïteit en als vraagbaak waar ik dankbaar gebruik van zal maken. Daarnaast is Leonie Postma ook toegetreden tot het bestuur. Maar we hebben ook nog een vacature, dus als er mensen nog willen helpen dan horen we het graag.

De eerste periode als voorzitter was even lastig door het overlijden van mijn moeder een dag na mijn benoeming tot voorzitter. Maar we gaan de komende tijd nu hard aan de slag om deze vereniging te laten bloeien. Ik hoop dat velen van jullie ons hierbij kunnen ondersteunen als vrijwilliger bij verschillende activiteiten en dit najaar moeten we natuurlijk zorgen voor een spetterend lustrum.

Gelukkig heb ik de afgelopen tijd ook nog kunnen lopen. Rondom de ziekte en het overlijden van mijn moeder bleek hardlopen toch een manier te zijn om dit te verwerken.

Bovendien blijf je dan in moeilijke tijden ook fit en daardoor heb ik dit weekend de Enschede Marathon nog mogen lopen. Optimistisch begonnen maar dit niet tot het eind kunnen doortrekken. Er valt gelukkig nog een boel te verbeteren! Ik heb van de voorbereiding en het lopen kunnen genieten en mijn eindtijd van 3:44:03 was niet optimaal, maar ik ben best tevreden. Ook was het mooi te zien hoeveel LAAC-leden weer meededen op de verschillende afstanden, als vrijwilliger actief waren of ons aan het aanmoedigen waren. Voor iemand die, zoals ik, niet van hardlopen in warm weer houdt bleek maar weer dat Enschede een betere marathon is om te lopen dan Rotterdam. Het is in het oosten van het land toch mooi een graad of tien koeler. Nu kan ik weer plannen gaan maken voor het najaar.

Geniet van het lopen en tot ziens bij de trainingen,

Anton Stoorvogel

GALL & GALL

GERARD LUBBEN

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

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

www.galloldenzaal.nl

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

www.elly.buijvoets.nl

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



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

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

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

Voor meer informatie kijk op mijn web-site.

VAN DE BESTUURSTAFEL

We zijn met een sterk vernieuwd bestuur aan de slag gegaan. In ieder geval nog dank richting Gjalt, Pascal en Elly voor hun werk de afgelopen jaren.

Een eerste zaak die ons bezighoudt is de Halve Marathon van Oldenzaal. Hier wordt nu een aparte stichting voor opgericht. Zeker niet om de banden met LAAC te verbreken maar primair om de financiële risico's voor LAAC af te dekken in het geval van calamiteiten. De zaken die geregeld moeten worden zijn juist bedoeld om de financiële risico's te verminderen terwijl we toch kunnen garanderen dat de banden tussen de HMO en LAAC stevig en goed geregeld zijn.

Verder willen we vast melden dat op 9 mei na de training om 21.00 uur de clubkampioenen geëerd worden. Dit betreft 2018 (van 5km tot marathon gebaseerd op prestaties over het hele jaar) en 2019 (van 5km tot halve marathon gebaseerd op prestaties gedurende de halve van Hengelo).

Daarnaast willen we inventariseren in welke mate er interesse is in nieuwe clubkleding. Maar we hebben nog veel meer ideeën waar we jullie later over zullen informeren.

Anton Stoorvogel

**SLUITINGSDATUM KOPIJ
VOLGENDE DUURLOPER:**

8 juli 2019

VAN DE REDACTIE

door Anja Ligthart



Er zijn marathondagen dat alles klopt, en dat kan blijkbaar ook in Enschede. Vaak was het er te warm, soms te nat, maar dit keer was het precies goed. Zonnetje, fris windje, een prima temperatuur en dan kan het maar zo gebeuren dat je een pr loopt.

Natuurlijk is het nooit 'zomaar', daar heb je lang en hard genoeg voor getraind. Maar hoe hard je ook traint, de weersomstandigheden moeten wel meezitten. En dat zaten ze eindelijk dit keer in Enschede.

Weten jullie het nog, EM18? Wanneer ik dit tik is het precies één jaar geleden, en ook vandaag is het weer warm. Het had dus zomaar anders kunnen zijn, vorige week. Dat maakt het spannend. Maar ook leuk. Omdat je nooit weet hoe de omstandigheden zullen zijn op de grote dag.

Voor mij dit jaar geen voorjaarsmarathon, maar via een 30km-trail in september rustig voorbereiden op een 'winter'-marathon. Maar dan wel in Valencia. Samen met een paar andere LAAC'ers ga ik weer een grote stadsmarathon lopen in het buitenland. Mooi vooruitzicht!

Maar eerst gaan we feestvieren eind september, want LAAC bestaat 35 jaar. Mijn tiende jaar bij LAAC. Of ik 35 vol ga maken? Dat is wel heel optimistisch. Eerst die marathon maar eens lopen begin december!

Wat ga jij doen dit jaar? Mail ons: redactie@laactwente.nl



PR's Bianca

5 km	21:27	sept. 2007	Nordhorner Stadtlaf
10 km	44:49	sept. 2014	Twentse Vrouwenloop Enschede
15 km	1:08:45	april 2012	Drielandenloop Losser
21,1 km	1:39:54	april 2015	Enschede Marathon
42,2 km	4:02:26	april 2018	Enschede Marathon



DE VROEGE START EN WAT ER OP HET PAD KOMT

Door Jon Severijn - redactie

Je kunt gerust zeggen dat de sportcarrière van Bianca Menderink vroeg begint. En die had nog eerder kunnen starten als haar ouders haar jonger hadden laten voetballen. Maar die zagen haar liever bij een turnvereniging, dat wilde zij niet en dat betekende wachten tot ze “eindelijk” op haar achtste bij Saasveldia (ze komt oorspronkelijk uit Saasveld) mocht voetballen.

Tussen dat vroege voetballen en het latere hardlopen van Bianca (de Loopster van deze maand) zit een ingewikkelde verbinding, die ze enthousiast uitlegt. In verkorte vorm: voetballen bij Saasveldia wordt achtereenvolgens voetballen bij Juliana in Hengelo en daarna bij BWO. Van BWO kon ze eigenlijk niet naar ATC (er zit nog oud zeer tussen die clubs), ‘dus’ ging ze naar DOS’19 in Denekamp.

Via het voetbal daar werd ze getipt over een baan in het gemeentehuis van Dinkelland in Denekamp en zo werd ze aanvankelijk persoonlijk secretaris van burgemeester Willeme. Later werkte ze bij de gemeente onder andere op de terreinen recreatie en toerisme en communicatie. Op vrijdag liepen een aantal ambtenaren een rondje in de pauze en na wat aarzeling (ze vond de duurloop ten behoeve van de voetbalconditie een noodzakelijk kwaad) liep ze een keer mee. En dat ging, ondanks de langere afstand dan afgesproken, heel aardig.

In dit verkorte verhaal ontbreekt nog dat ze, na het voetballen, tenniste. Daaraan kwam vooral een eind omdat ze niet altijd mee kon doen met de ingelaste, (te) laat geplande trainingen van haar teamgenoten. Die teamleden hadden “kind noch kuuk’n” en zij heeft twee dochters, wat haar minder flexibel maakte.

Hardlopen dus. Vanuit lopen met collega’s in Denekamp was de stap in 2005 naar Dionysos niet groot, ook omdat collega Jos Kolner toen voorzitter was van deze hardloopclub. Ze kwam in een heel leuke groep, waarmee ze deelnam aan allerlei wedstrijdes. Een voorstel van Jos was om eens mee te doen aan een halve marathon, met de woorden “dan help ik oe wa”. Dat debuut op de halve was in 2007 in Rolde en dat ging in 1:42:51.

De halve moest wel onder de 1 uur 40 minuten, vond Bianca. Dat lukte in 2013 net niet in Enschede, met een tijd van 1:40:08.

Daarom deed ze een nieuwe poging in 2015. Heel lang ging dat prima, maar op het laatste stuk kreeg ze erge pijn in haar zij waardoor ze ook even niet meer kon hardlopen. Toen ze finishte, dacht ze opnieuw boven de 1:40 te zijn uitgekomen en ging flink balend naar huis, zonder de gezelligheid van de wedstrijd-nazit op te zoeken. En dat terwijl ze “wel van de afterparty’s is.” Maar gelukkig bleek, eenmaal thuisgekomen, de netto tijd 1:39:54. Uiteraard was ze erg blij, tot enig onbegrip van haar man Gerald, die het echte gevoel voor hardlopen en -tijden mist. Niettemin loopt hij wel voor zijn conditie een rondje van 5,3km dat volgens hem “lange duurloop” heet.

Ondertussen is ze “een beetje klaar met die tijden”. Ze zoekt het nu meer in trails en in crossen. Sowieso vindt ze lopen op onverhard terrein leuker en het is voor haar moeilijk om de avondtrainingen te bezoeken voor de intervals, vanwege haar werk (ondertussen is ze bedrijfsconsulent en projectleider) dat regelmatig ‘s avonds is.



Met een groepje trainen is leuker dan alleen. Je kunt dan kletsen en “het schiet een stuk beter op” met een duurloop. In de wedstrijd ben je alleen en dan moet er ook niet gepraat worden, maar daarvoor en daarna is het hardlopen geen individuele sport. Het samen trainen doet ze ondertussen in LAAC-verband, omdat de trainingsavond op het Hulsbeek haar beter uitkwam. Op een gegeven moment had “iedereen” het over een marathon, dus raakte ze geïnteresseerd en ging meedoen aan de voorbereiding op de marathon van Enschede in 2018. Die trainingsmaanden waren top. Iedereen had een route bedacht en er is zelfs vanuit Bentheim gelopen (heen met de trein). Op de wedstrijd en haar uitslag is ze trots. Ze heeft lang gedacht nooit een marathon te zullen lopen. Maar ondanks de warmte en duizeligheid in de eindfase haalde ze bijna de vier uur en dat met beperkte trainingsarbeid.

Die eindtijd op de marathon levert een loopdoel op van een tijd onder de vier uur. Andere loopdoelen zijn nog eens een snelle halve marathon en iets extremer zoals de Jungfrau-marathon. Maar het zou ook zo maar iets anders kunnen zijn dat op haar pad komt en waarvoor ze gaat.

Vast en zeker komt er wel wat langs, trouwens. Ze zegt zelf dat als iemand wat noemt en het ‘past’ haar, dan doet ze mee (“We gaan volgens mij de Freedom-trail doen”).

Die houding sluit prima aan bij wat ze ook over zichzelf zegt: “Ik vind heel veel dingen leuk” en “nee zeggen is niet mijn ding”. Dat zorgt niet alleen voor meedoen aan allerlei loopfestijnen, maar ook voor de verrassende combinatie van studies ‘Duitse taal en letterkunde’ in Groningen en vervolgens ‘toerisme’ in Arnhem. Dat ze tien jaar in de organisatie zat van de Landgoed Twente Marathon zal er ook wel iets mee te maken hebben. Of dat ze coach is van het schoolvoetbalteam.

Over zaken rond hardlopen als voeding en speciale kleding doet Bianca laconiek. Eigenlijk eet of drinkt ze niets bijzonders. Tijdens de marathon heeft ze wel een gelletje genomen. En er is het ritueel van twee boterhammen met appelstroop vóór een wedstrijd. Lopen gaat op gevoel (niet met hartslagmeter, al ligt die wel in de kast) en zonder muziek.

Haar favoriete afstand is de 15km, ook omdat ze met zeer weinig verval kan lopen of zelfs met een negatieve split. En ze houdt dus meer van de kleinere en bijzondere wedstrijden dan van de

grotere asfaltwedstrijden. Dat is zeker om de sfeer en de gezelligheid of het concept. Ze noemt als voorbeeld de Dom Verdan-loop, waar je vroeg, om zeven uur, start en daarna ontbijt en om tien uur weer thuis bent. Die loop wordt jammer genoeg wel steeds vaker bezocht door lopers die komen om te winnen en dan meteen weer weg zijn.

Helemaal vies van winnen is ze zelf trouwens ook weer niet. Het podium heeft wel wat en toen ze dat bijvoorbeeld haalde bij de ‘Toeristische loop’ (KemVeld-loop) kon ze door bekenden ‘broodloper’ genoemd worden. Tijdens de loop is ze fanatiek. Dat betekent dat ze in de eindfase niet voorbijgelopen wil worden door de (vermeende) concurrentie. Berucht is haar versnelling toen ze tijdens de Sukerbietentrail achter zich een vrouwenstem hoorde. De eindsprint van de Dom Verdan-loop is ook een voorbeeld.

In het gesprek kwamen veel onderwerpen langs. Onder andere ook dat mensen van haar zeggen dat ze snel loopt voor een ambtenaar en dat is letterlijk en figuurlijk en waarschijnlijk als compliment bedoeld. Daar komt bij, heb ik gemerkt, dat ze veel te vertellen heeft, zeker over lopen.

HALVE MARATHON OLDENZAAL



De Halve Marathon Oldenzaal (HMO) wordt dit jaar gelopen op zondag 6 oktober. In dit artikel informatie over de huidige stand van zaken.

Deelnemen

De inschrijving voor de HMO is sinds 31 maart geopend. LAAC-leden kunnen gratis meedoen, dit echter alleen bij voorinschrijving. Als je in het wedstrijdweekend inschrijft, besef dan dat je het volle pond moet betalen. Vorig jaar werden enkele LAAC leden verrast dat ze moesten betalen. Vroege inschrijvers krijgen dit jaar voor het eerst korting, dit geldt tot 1 juli. De voorinschrijving sluit zondag 15 september.

Jeugdlopen

Leerlingen uit Oldenzaal kunnen via hun school op de 1 en 2 km deelnemen aan het Oldenzaals Scholenkampioenschap. Deelname hieraan is gratis. Woon je niet in Oldenzaal dan kun je ook bij voorinschrijving gratis meedoen aan de 1 en 2 km. Dus laat jouw kinderen ook meegenieten met de mooie sfeer bij de jeugdlopen. Ook hierbij geldt dat men in het wedstrijdweekend moet betalen.

Bedrijvenloop

Vorig jaar deden er 22 bedrijven met 44 teams mee aan de bedrijvenloop. Het zou mooi zijn als het aantal dit jaar hoger is. Dus wil je met je bedrijf meedoen of heb je een broer, zus, vriend of vriendin die misschien met hun bedrijf wil meelopen, kijk dan op de website. Hier vind je wat de kosten zijn en wat je daarvoor krijgt.

Flyers

Voor de wedstrijd zijn er flyers. Om deze te verspreiden, in het bijzonder bij wedstrijden verder weg in de regio en buiten de regio, is de vraag aan leden die deze wedstrijden lopen of ze dan deze flyers willen verspreiden. Je kunt aan flyers komen door contact op te nemen met Huub van Langen huub@runenschede.nl.

Duurlopen

Ook dit jaar zijn er in de voorbereiding weer duurlopen met start bij café de Boom. Afwisselend zijn er duurlopen voor de halve marathon (start 12 mei) en de 10 km (start 19 mei). Voor de halve marathon zijn er twee groepen, één met een tempo van maximaal 10 km/uur en één met maximaal 8 km/uur. Voor de 10 km is er één groep met een maximale tempo van 8 km/uur.

Vrijwilligers

Bij de HMO is meer dan de helft van de vereniging op één of andere manier betrokken, als deelnemer óf als helper. We kunnen echter nog vrijwilligers gebruiken. Kun je niet lopen en wil je helpen stuur dan een e-mail naar: **helpers@halvemarathonoldenzaal.nl**.

Om aan voldoende helpers te komen, zullen er dit jaar ook weer leden moeten worden opgeroepen om te helpen. Dit zijn leden die voor het laatst in 2015 hebben geholpen of die in 2016 lid zijn geworden. Hieronder de lijst. Als je niet kunt komen, of je wil zelf lopen, dan moet je zelf voor een vervang(st)er zorgen.

Rob Baars
Henry Breukelman
Irene Bulter
Hans Dat
Harald Derks
Jorieke Diepenmaat
Hans Droste
Jolijn Ehringfeld
Pauline Elzinga
Peter Haven
Chris Hollanders
Karin Klamer-Stover
Hans Klomp
George Klomp

Peter Koerhuis
Martijn Kolkman
Wilfried Kroeze
Monique Kropmans
Bas Leenders
Erik Lentfert
Bob Leussink
Stefan Loman
Frens Lubberts
Bianca Menderink
Isabelle Mensink
Lotte Morsink
Wendy Mulder

Thijs Nijhof
Ina Nijhuis-Grobbe
Michel Nijland
Nikki Olde Monnikhof
Sophie Olde Scholtenhuis
Kirstie Oude Ophuis
Vincent van het Reve
Roxanne van der Laan
Casper Smit
Eise Veenstra
Theo Weegerink
Bert Wessels
Martijn Wieberdink

Alle informatie over de Halve Marathon Oldenzaal kun je vinden op www.halvemarathonoldenzaal.nl.

Organisatie Halve Marathon Oldenzaal (HMO)



Vaneker
Delicatessen, wijnen en geschenken



MARATHON ROTTERDAM

En door...

Eigenlijk had ik met mijzelf afgesproken dat eens in de twee jaar een marathon lopen vaak genoeg was. Dus toen Corine (mijn 'oude' loopmaatje van LAAC en helaas verhuisd naar Utrecht) mij vorig jaar na de zomer vroeg of ik met haar mee wilde naar de marathon van Rotterdam heb ik wel een tijdje getwijfeld. Ik had immers in april 2018 al de Enschede Marathon gelopen. Maar Rotterdam stond op mijn nog te lopen marathonlijst en dus besloot ik mee te gaan.

Zo begon ik weer aan een mooi trainingsschema van Gerry, want wie heeft er meer ervaring met de marathon dan Gerry? En niet alleen het schema, maar ook de begeleiding van Gerry is super. Via de app wordt toch menig twijfel weggewerkt en advies gegeven.

De voorbereiding ging prima. De training voor de marathon vind ik dan ook erg leuk om te doen, het gevoel dat je sterker wordt en je trainingsdoelen haalt, geeft een enorme boost. Jorieke, Bianca en Alex hebben nog de nodige kilometers met me meegelopen. Alleen lopen vind ik niet erg, maar de lange duur is veel gezelliger als je het samen doet.

Op 7 april stond de marathon gepland en dus ging ik de zaterdag ervoor met de trein naar Corine om daar pannenkoeken te bakken en te overnachten. Zondagochtend tegen 8.00 uur vertrokken we – ik, Corine en haar loopgroep – met de trein naar Rotterdam. Even omkleden in een cafeetje en op naar de tassenafgifte. Nou dat klinkt gemakkelijker dan het was. Wat een drukte zeg. Er stonden voor alle tassennummers rijen dik hardlopers. Iets later dan we wilden liepen we naar de start.

Ook dit was vanwege de drukte een belevenis op zich. Uiteindelijk stonden we tien minuten voor de start in het juiste vak en Lee Towers hoorden we al zingen toen we nog in de rij stonden voor de Dixies.

Maar dan klinkt de muziek voor de laatste minuut en mijn startvak komt langzaam in beweging. Dit vond ik echt wel emotioneel. Hier had ik het voor gedaan: ik sta aan de start van marathon van Rotterdam!

Ondanks de drukte lukte het me om het juiste tempo te lopen. De eerste 10 km gingen redelijk. Al had ik nog niet het idee dat ik in een lekker ritme zat. Bij 16 km kreeg ik in de gaten dat dit niet een top-dag zou worden, maar eentje van hard werken. Tot 20 kilometer heb ik nog het tempo van 5:30 km/uur kunnen vasthouden, maar daarna besloot ik om de tijd los te laten met maar één doel voor ogen: uitlopen!

Het was zwaar en warm en de kilometers kropen langzaam voorbij. Het tempo lag voor mijn gevoel niet hoog, maar desondanks haalde ik nog enorm veel mensen in. En dat geeft de burger moed.

Ik had me vooraf enorm verheugd op de Erasmusbrug, want die kende ik natuurlijk van de TV. Maar wat heb ik deze brug vervloekt onderweg. Telkens moest ik mezelf toespreken. Knetjes omhoog, rechtop lopen, armen meebewegen, let op je houding en door... Ik moest die Cool-singel halen.

En dat deed ik! Wat een publiek en wat een muziek. Ik liep de marathon uit in 4 uur en 4 minuten. Ja, trots ben ik er zeker op, al had ik gehoopt op een iets snellere tijd. Maar bij de marathon moet alles kloppen en dat was deze dag bij mij niet het geval, maar de medaille is binnen.

Bij de 16 km bedacht ik me dat dit echt de allerlaatste marathon van mij zou zijn, maar na de finish op het terras met een koud biertje in mijn hand en de medaille om mijn nek worden de volgende plannen alweer gemaakt. Nu eerst een tijdje bijkomen en nagenieten en dan...

Miranda Bruins





MARATHON TEL AVIV: EEN STAD VOL CONTRASTEN

Gerry Visser - Ik weet niet meer wie het eerst op het idee kwam, Karin of ik. Maar we zochten een leuke, liefst zonnige, marathon in februari en opeens viel de naam 'Tel Aviv'. Een wederzijdse vriend was er een jaar eerder geweest, een ander loopmaatje het jaar ervoor. En beiden hadden ze enthousiaste verhalen, over een bruisende stad, excursies naar Jeruzalem en de Dode Zee, lekker eten en heel veel zon. Dat klonk goed. En Israël, daar waren we nog niet geweest. Doen dus!

Het eerste waar we altijd naar kijken is of je er een beetje eenvoudig kunt komen. Als je maar een paar dagen gaat, is het immers jammer om veel tijd aan reizen kwijt te zijn. Geen probleem, bleek al snel, vanaf Amsterdam kun je in zo'n 4,5 uur op vliegveld Ben Goerion zijn. Dus boekten we de vliegreis, schreven we ons in voor de marathon en vonden we al snel een geschikt appartement. Beide vrienden hadden ons erop gewezen dat de start en finish van de marathon een kilometer of zeven buiten het centrum lagen. Dat had hen beiden veel stress opgeleverd 's ochtends vroeg: al het verkeer stilgelegd vanwege de marathon, geen bussen, geen trainen en een run op de taxi's. Daar hadden wij geen zin in, en dus boekten we een appartement precies tussen het centrum en de start-finishlocatie in. Zo konden we lopend naar de start, dat scheelde veel gedoe.

De aankomst blijkt niet anders te zijn dan op een willekeurig Europees vliegveld, op een iets striktere douaneafhandeling na. "Ben u eerder in Israël geweest", "Waar verblijft u", en "Wat komt u doen?" wordt ons gevraagd. Geen moeilijke vragen, en al snel zijn we in het bezit van een toeristische verblijfsvergunning voor drie maanden.

We hadden thuis al gezien dat ons appartement in een leuke buurt zat, vlakbij het strand, in de buurt van een groot park aan een rivier en ook dichtbij allerlei leuke restaurantjes en winkels. En dat klopt, merken we wanneer we 's avonds om een uur of negen aankomen in ons appartement. We besluiten om boodschappen te doen in een klein winkeltje om de hoek (met heel veel fruit, heel veel groente, heel veel vers brood, en heerlijke wijn) en op tijd te gaan slapen, zodat we de volgende dag alle energie hebben voor een eerste stadverkenning.

De volgende ochtend schijnt de zon, en we besluiten een rondje te gaan lopen. Eerst door een park, langs de Jarkon-rivier richting de zee en daarna over de boulevard langs het strand. Heerlijk in de zon, we hebben meteen een vakantiegevoel. Na het ontbijt en een lekkere douche pakken we een fiets om allereerst ons startnummer maar eens te gaan halen. Tel Aviv kent, zoals steeds meer grote steden, een prima stadfietsenplan, waarvoor we een abonnement voor drie dagen hadden afgesloten. Creditcard in de reader, code intikken, en fietsen maar. Overal in de stad zijn stations waar je fietsen in kunt leveren of op kunt pikken, dat systeem kenden we al uit Valencia en Sevilla.



Gaat het fiets halen heel eenvoudig, dat geldt niet voor het halen van het startnummer. Het blijkt niet in een grote Expo-hal te zijn, zoals bij de meeste grotestadsmarathons, maar ergens in de krochten (lees: verdieping -1) van een winkelcentrum. Na enig zoek- en vraagwerk hebben we dan toch ons nummer, waarna we vervolgens op zoek moeten naar de Nike-winkel voor ons marathonshirt. Afijn, na een klein uurtje staan we weer buiten in de zon, met nummer en shirt, en stappen we snel weer op de fiets, op naar de oude wijk Jaffa.

Smalle, slingerende steegjes, prachtig uitzicht, een diepblauwe zee en lekker eten: de sfeer is zowel Mediterraan als Oosters. En dat geldt ook de volgende dag, wanneer we een dagtocht maken naar Jeruzalem en de Dode Zee. Wat een stad, wat een geschiedenis, wat een contrasten en ook: wat een bijzonder landschap. Van metropool met glimmende wolkenkrabbers tot souk, van weelderig groen tot dorre woestijn en dan natuurlijk de Dode Zee, waar je niets anders kunt dan op je rug dobberen en – voor de liefhebbers – je met zwarte klei insmeren.



Na al die indrukken staan we op vrijdagochtend om zeven uur (nee, uitslapen is er niet bij) aan de start van de marathon, samen met een paar duizend andere marathonlopers. Er klinkt een vrolijk en opzweepend nummer bij de start, dat later (wanneer ik het zoek op YouTube) het lijfnummer van de GayPride blijkt te zijn.

"I'm your beauty, you're my beast, welcome to the Middle East!", aldus Omer Adam, en zo is het maar net.

Het parcours voert door de stad maar vooral heel veel langs de kust. Dat is heel prettig, want dat betekent dat er een heerlijk briesje waait, dat erg welkom is wanneer de temperatuur al vrij snel oploopt naar de twintig graden. Ook zorgt het voor leuke doorkijkjes onderweg en een heerlijk zomers sfeertje. We komen weer langs Jaffa, door het centrum van de stad en de laatste kilometers gaat het langs de Jarkon-rivier. Overal staan dj's met uiteraard ook het Tel Aviv-nummer, dat ik aan het eind van de dag vrolijk mee kan zingen.

Ik ben rustig gestart met Karin op ongeveer 6 minuten per kilometer. Na een kilometer of tien besluit ik het tempo iets omhoog te doen, ik loop lekker en gemakkelijk en zie Karin wel weer bij de finish. Al snel loop ik Wim achterop, met wie ik samen in het Pacingteam zit. Hij heeft het eigenlijk best een beetje moeilijk, zegt hij, en we zijn nog maar op 15 kilometer. En dan blijkt hoe belangrijk afleiding is, want al pratend komt hij al snel weer in zijn ritme en lopen we de rest van de marathon gezellig samen op.

Sterker nog, tijdens de laatste kilometers kan hij nog makkelijk versnellen en heb ik op mijn beurt moeite hem bij te houden.

In vier uur en een kleine minuut komen we over de finish. Het finishterrein in Tel Aviv is gigantisch, en we vinden Karin – die een kwartiertje na ons over de streep komt – dan ook niet meer terug. Wel spreken we allemaal andere hardlopers uit alle mogelijke windstreken. Australië, de Verenigde Staten, Griekenland ("I am from Crete, that's not too far from here"), Italië, noem maar op. Ook lopen we Jan tegen het lijf, een Belgische pacer en een goede vriend van Wim.

We nemen de medaille in ontvangst, ik giet een paar flesjes water naar binnen (dorst!) en we nemen een vers bakje koffie, dat voor de helft uit pure prut blijkt te bestaan. Dat hadden we kunnen weten, zo doet men dat hier, ook al beschikt ons appartement over een hippe Nespresso-machine.

Na een uurtje rondlopen, rondkijken, foto's maken en lopers ontmoeten, besluiten we richting onze appartementen te gaan. Jan en Wim moeten daarvoor een taxi bellen, zij verblijven ergens midden in het centrum en dat is minstens anderhalf uur lopen.

Ik zwaai ze gedag en wandel relaxed door het park langs de rivier naar ons appartement, waar ik na een half uurtje vrijwel gelijktijdig met Karin arriveer. Tevreden en voldaan nemen we een heerlijke douche en stappen daarna weer op de fiets voor een laatste bezoek aan de stad.

Een paar weken na thuiskomst gaat de bel. Een pakketje uit Israël. Hm, ik heb niets besteld bij mijn weten, dus nieuwsgierig maak ik het open. Het blijkt een prachtige glazen trofee te zijn, met in het Hebreeuws het opschrift: 3e vrouw 55-59, Marathon Tel Aviv. Kijk, dat is nog eens een leuk aandenken! Daar kan geen souvenir tegenop. Oftewel, volgens Omer Adam: "Tel Aviv, Ya Habibi, Tel Aviv!"





DINSDAGAVONDGROEP BART EN HENK MET (SIDEKICK) HERMAN

KORTE IMPRESSIE WAT LOPEN ZO LEUK MAAKT
OP DE DINSDAGAVOND

Vanuit de dinsdagavondgroep kwam het idee om weer eens van ons te laten horen in de Duurloper. Onze groep is er één waar de ambitie vanaf spat. Onderling vormen wij een hechte groep waarbij de lopers elkaar super motiveren. Dit uit zich in het samen deelnemen aan diverse wedstrijden binnen en buiten de regio.

Wij zijn de basisgroep van LAAC voor de opvang van de nieuwe leden met weinig ervaring en ook een kweekvijver voor de snellere groepen. Voor mensen die terugkomen van een blessure of andere terugval vormen wij een ideale herstelgroep. De vaste kern van onze groep loopt al jaren als recreant met als doel: 'lopen om gezond te blijven en een leukere en opgewekte partner te zijn voor de thuis- en werksituatie'. De groep bestaat uit ca. 40 lopers waarvan er wisselend elke dinsdagavond minimaal tussen de 15 á 25 aanwezig zijn om met elkaar weer van de trainingen te genieten op het Hulsbeek. De leeftijd van de groep varieert van ruim 20 tot 78 jaar, onderverdeeld in 70% vrouwen en 30% mannen.

In het geval dat de trainers of een loper vinden dat zij/hij naar een snellere groep kan of wil, wordt dit nadrukkelijk gestimuleerd/aanbevolen. Voorbeelden hiervan zijn recentelijk Marijke Loohuis en Malou Basse.

Zoals vele jaren de traditie is binnen de groep wordt op de derde dinsdag van het jaar een gezellig samenzijn georganiseerd, veelal in Oldenzaal, om hiermee het voorgaande jaar te evalueren en weer de doelen te stellen voor het komende jaar.

Aan het begin van het jaar stellen we de jaarplanning op met als ijkpunten de Enschede Marathon en de Halve Marathon Oldenzaal.

Afwisselend worden de trainingen verzorgd door Henk en Bart, waarbij degene die de training geeft ook de interval doet met de grootste omvang. In het jaarschema houden we bij de intervallen rekening met de minder snelle en wat snellere lopers in de groep, waarbij de omvang van de intervaltraining verschilt. Beide intervaltrainingen worden begeleid door één van de trainers. Dit manifesteert zich ook eens per maand in het rondje Oldenzaal. De minder snelle lopers blijven die avond op het Hulsbeek met één van de trainers. In de periode tot aan april hebben lopers van onze groep meegedaan aan de Wooldereslopen, de Hulsbeekcross, de Sallandtrail en de Halve van Hengelo.

“LOPEN OM GEZOND
TE BLIJVEN EN EEN
LEUKERE EN
OPGEWEKTE
PARTNER TE ZIJN
VOOR DE THUIS- EN
WERKSITUATIE”



Gezellig samenzijn op de derde dinsdag van het jaar

IMPRESSIES VAN LOPERS UIT DE GROEP

We hebben de groep gevraagd wat hun motivatie is om aan lange afstandlopen te doen, wat ze vinden van het lopen in de groep en welke wedstrijden ze hebben gelopen of van plan zijn om te gaan lopen. Enkele reacties:

Odile Elshout

Hardlopen met LAAC op dinsdagavond is voor mij: ontspannen buiten na een lange dag werken binnen. De groep laat me versnellen. Zo haal ik makkelijker mijn doel: de Strongmanrun 21 km, een halve marathon en wat korte loopjes per jaar. Bovenal is het ook relaxed lopen met vrienden met ruimte voor een goed gesprek.

Allison Anssems, Irene Bulter en Monique Grefthenhuis

Op 9 maart hebben wij de 25 km van de Sallandtrail gelopen, onder het motto van een keer iets anders en het was inderdaad een keer iets anders: ver van het asfalt, omringd door de natuur, oppassen voor boomwortels, doorlopen met gekneusde ribben, kramp, chocolaatjes en chips op de drankpost halverwege. Zweten en vloeken op de Eelerberg, genieten van 99% onverhard, gezelligheid in de voorbereiding, het trainingsschema van Herman en als een Olympisch kampioen ontvangen worden bij de finish. Kortom een prachtige dag gehad en besmet geraakt met het trailvirus. Vechtdaltrail here we come!

Wouter Lindemann

De training op dinsdagavond is een goede voorbereiding op de wedstrijden. Zelf heb ik aan de Wooldereslopen meegedaan waarbij je mensen van de loopgroep tegenkomt en net als op de training samen mee kan lopen of elkaar na de tijd lunt treffen om na te praten over de prestatie van die dag.

Gerda Koedijk

Hier mijn 'spontane' reactie: altijd weer leuk om op dinsdagavond te trainen. Vooral omdat je altijd wel bij iemand aansluiting krijgt, als je een keer iets minder bent! En het fijne daarvan is dat de 'trainer' je hier niet op aankijkt. Deze groep is daarom helemaal geschikt voor mij. Dus trainers: bedankt!

Gerrit de Klein

Gezelligheid staat voorop bij de trainingen van de dinsdagavondgroep. Aanvulling trainers: zondag 7 april heeft Gerrit zijn 78e verjaardag gevierd en is daarmee het oudste lid van de groep.

Cristina Tolomeo (Italiaanse):

Ciao,
mi chiamo Cristina e vengo da Milano.
Ho cominciato a correre circa 10 anni fa per perdere peso e poi mi sono appassionata.
Ho fatto qualche mezza maratona e l'esperienza piu' bella l'anno scorso, quando ho partecipato alla maratona di New York. Indimenticabile.
Ieri ho corso la mezza maratona a Enschede anche ma per sbaglio mi era stato consegnato un numero! n numero per 5km che ho percorso in 2 ore.

(vertaling)

Ik heet Cristina en ik kom uit Milano.
Ik begon ongeveer 10 jaar geleden te rennen om af te vallen en werd toen gepassioneerd.
Ik deed mee aan halve marathons en de mooiste ervaring was vorig jaar toen ik deelnam aan de New York Marathon. Onvergetelijk.
Gisteren liep ik ook de halve marathon in Enschede, maar ik kreeg per ongeluk een nummer voor de 5 km! 5km liep ik in 2 uur ...?



Hulsbeekcross 2019 en gaan voor een mooie prestatie



Cristina bij de halve marathon Enschede



Finish van Nathalie en Frans



Een blijk van waardering voor Herman vanuit de groep



Monique, Irene en Alison bij de start van de Sallandtrail

TIJDEN ENSCHEDE MARATHON

Alle lopers in hebben Enschede goed gepresteerd en verschillende lopers hebben een PR gelopen. Dit is natuurlijk een felicitatie waard; missie volbracht om de lopers zover te krijgen dat ze hiertoe in staat zijn.

5 km

Frans Oude Kempers 23:04
Nathalie Boes 28:12

10 km

Wouter Lindermann 51:23
Herman Holterman 56:11
Martine ten Dam 1:03:55
Els Bos 1:09:12

Halve Marathon

Henk Wessels 1:51:04
Bart Peeters 1:55:34
Cristina Tolomeo 2:00:56
Monique Grefthuis 2:05:46
Sonja Kruse 2:06:11
Manny Oude Weme 2:09:17
Irene Bulter 2:11:38
Janneke Lenferink 2:13:37
Ans Waleczek 2:18:48
Lies van Langen 2:18:48



Ook als het gaat om vrijwilligerswerk dragen de leden van ons groepje hun steentje bij, van verkeersregelaar bij diverse evenementen tot medailles omhangen bij de finish van de Enschede Marathon.



Als trainers vormen we een hecht team waar we trots op zijn en leggen we elke week weer ons enthousiasme in de training. Veel lopers hebben op de vrijdagen, zaterdagen en zondagen wisselend meegedaan aan de opbouw van het duurvermogen 'bij onze Herman' als sidekick van onze groep.

We kunnen met vol vertrouwen uitzien naar het komende halfjaar met als doel onze Halve Marathon Oldenzaal.

Henk Wessels en Bart Peeters

IBBENBÜRENER KLIPPENLAUF

WIR WAREN DABEI! ES WAR SCHWER UND SUPER TOLL!

Begin november gooide Benno de Klippenlauf in de langeduurloopapp. Een loop waar maximaal duizend deelnemers aan mee mogen doen en die snel vol zit. Enige snelheid bij het inschrijven was dan ook Benno's advies.



Paul, Alex, Jorieke en mij leek het wel wat en dus schreven we ons in voor de 24,7 km op zaterdag 30 maart 2019. Dat leek in november nog heel ver weg, tijd zat om te trainen. Een slijmbeursontsteking zorgde voor verplichte rust in januari, maar gelukkig was ik op tijd weer hersteld en lukte het om vijf keer een duurloop van zo'n 20 km te doen ter voorbereiding, wel vlak. Helaas ging het herstel van de blessure van Paul minder snel en moest hij afzeggen, erg jammer.

En zo reden Jorieke, Alex en ik op zaterdagmorgen naar onze oosterburen. Benno ging met de familie en koos in verband met een aanhoudende verkoudheid voor de 12,4 km. We waren mooi op tijd en ik vind het altijd een leuk sfeertje, de loopjes in Duitsland. Het was erg lekker weer dus we gingen buiten zitten relaxen in het zonnetje. Nou ja, relaxen, Alex was wel wat zenuwachtig: zal ik nu de belt omdoen of toch de rugzak of de belt of de rugzak... Uiteindelijk was hij eruit: de belt. Zelf was ik ook niet vrij van zenuwen. Hoe zou het gaan? Zou mijn knie het bergaf houden? Zou het gaan zonder heuveltraining?

Na een laatste zenuwplasje (van mij) gingen we tegen twee uur bij de start staan en uiteraard stipt om twee uur, Deutsche Pünktlichkeit, klonk het startschot. We liepen met ons drieën rustig de klinkerweg op richting bos en daar kwam meteen Klippe 1. Die ging mooi omhoog en dat voelde je meteen, een lekker kuitentertje. Daarna tijd om te herstellen voordat Klippe 2 zich aandiende. Ook die ging wat mij betreft prima, al raakte ik Alex en Jorieke wel kwijt. Omhoog lopen ging me best goed af en ik haalde aardig wat lopers in. In afdalen ben ik niet zo goed en ik durfde me zeker niet te laten gaan zoals sommige lopers wel deden: wild zwaaiend met hun armen om de balans te houden terwijl ze zich naar beneden stortten over de smalle paadjes met losse stenen, wortels en andere oneffenheden.

De omgeving was erg mooi. Ik zag een bordje met "Schöne Aussicht" naar links, maar ja, we moesten rechtdoor. Helaas... geen tijd voor een mooi uitzicht. De route was mooi, maar zwaar. De klippen gingen met een behoorlijk stijgingspercentage omhoog. De eerste zes klippen kon ik hardlopend naar boven lopen, bij nummer zeven moest ik op het eind toch een stukje wandelen. En dat was zo mogelijk nog zwaarder dan in

looppas, pfff. Gelukkig kon ik goed herstellen na elke klim, al was ik vanaf Klippe 5 al wel aan het aftellen geslagen. Klippe 8, de Hassberg op, vond ik het heftigst. Een korte maar erg steile klim en ondanks de opbeurende teksten op bordjes onderweg (onder andere: wer eher oben ist, kann mehr trinken (wat mij best wel aanspreekt ☺) en: noch 500 Meter bis zum Party) moest ik toch weer een stukje wandelen.

Boven aangekomen hadden ze het gezellig versierd, muziekje erbij en boden ze een Schnapps aan. Die heb ik na even nadenken toch maar gelaten voor wat het was. Van anderen heb ik later gehoord dat deze heerlijk warm naar beneden gleed maar echt energie kreeg je d'r niet van ☺...

Eindelijk, daar was Klippe 9, de laatste. Nog één keer omhoog en daarna zou het naar beneden gaan... Boven stond de familie van Jorieke en zij moedigden me luidkeels aan. Peter vroeg hoe het was: "Superzwaar, maar het gaat wel goed!", riep ik. De foto die hij nam, spreekt boekdelen...

Helaas bleek het na Klippe 9 niet alleen nog maar naar beneden te gaan, want ook in de laatste kilometers moesten we nog vals plat omhoog en een viaduct over de snelweg over. En toen was daar het bordje dat aangaf dat er nog maar één kilometer te gaan was. Nog even doorzetten en toen passeerde ik de finish. Ik was even heel kapot. Het herstel kwam gelukkig snel en met een Radler in de hand wachtte ik op Jorieke en Alex.

Jorieke kwam als eerste. Samen hebben we gewacht op Alex. Daar kwam hij aan, he-le-maal kapot. Het ging vandaag niet bij hem, maar hij had het wel gered. Hij had de zware 24,7 km Klippenlauf op karakter uitgelopen, de topper.

Nadat we bijgekomen waren, hebben we in de tent nog even naar de fantastisch lange Siegerehrung gekeken voordat we huiswaarts keerden. Het was een zware loop door een prachtige omgeving, goed georganiseerd met muziek onderweg, gezellige mensen, lekker laagdrempelig en we hadden er mooi weer bij. Wat mij betreft voor herhaling vatbaar, al ga ik dan wel in de voorbereiding wat heuvels pakken. Ik heb twee dagen zo'n spierpijn in mijn bovenbenen gehad dat ik nauwelijks de trap afkwam....

Bianca Menderink



Na aankomst op het vliegveld op vrijdag maken we met de S-bahn gelijk een tussenstop om in de Marx Halle de marathonbeurs te bezoeken. Dat betekent slingeren langs standjes met kleding en sportvoeding voordat je je borstnummer ontvangt. Dat plakkaat is overigens zo groot dat ik even denk dat het om mijn hele middel past. Genoeg plaats voor een timing-chip op de achterzijde maar in Wenen werken ze nog met de 'oude' Championchip die je aan je schoenveters bevestigt.

De volgende dag verkennen we de stad, en zoeken we ook de plekken uit waar Saskia mij tijdens de marathon de gellertjes aanreikt. Op de laatste honderden meters voor de finish tegenover het imposante Burgtheater zijn ze net bezig om een groen tapijt uit te rollen. Je beeldt je het moment in dat je hier de volgende dag weer overheen loopt, maar hoe laat precies, en in welke staat?

In de voorbereiding had ik veel zelfvertrouwen getankt. Kleine blessures waren geheeld, de (tempo)trainingen gingen goed en een week voor Wenen verbeterde ik in Hengelo mijn pr op de 10 kilometer. Alle reden om te gaan voor een verbetering van mijn pr van 3.06, terwijl een enkeling zelfs een tijd onder de drie

PR-ACHT EN PRAAL IN WENEN

Het is een traditie voor mij en mijn vrouw Saskia. Een meerdaagse stedentrip combineren met een marathon (versie Saskia) of een marathon lopen in een mooie stad (mijn beleving). Dit voorjaar viel de keuze op Wenen. Stad van de klassieke muziek en opera, fraaie historische gebouwen en keizerin Sisi. En een stad met een populair loopevenement (30.000 deelnemers aan alle afstanden).

uur oppert. Maar in Wenen slinkt het zelfvertrouwen. Het parcours is toch glooier dan gedacht en de temperatuur zou 's middags oplopen naar 18 graden. Goed voor een déjà-vu (Enschede 2018). En daar word ik niet vrolijk van. Op zondag besluit ik niet te ambitieus maar ook niet te behoudend van start te gaan, op een schema dat tot een kleine verbetering van mijn pr zou leiden. De metro brengt mij snel bij de start aan de overkant van de Donau in een zakendistrict. Het is om 8 uur nog fris, vooral door de redelijk sterke wind. Een verwarmde lobby van een groot kantoorgebouw, open voor bedrijventeams, biedt uitkomst.

Het worden twintig ontspannen minuten in een luxe leren fauteuil voordat de receptionist doorheeft dat ik geen werknemer ben. Op naar de start, waar ik op basis van mijn voorspelde eindtijd in het tweede startblok plaatsneem. Maar van enige controle van startnummers is geen sprake. Zelfs familieleden en supporters lopen ongestoord het vak in. Ander minpunt: er is geen startstreep. Als om negen uur het startschot klinkt, wandel ik, begeleid door de Donau-wals van Johan Strauss, rustig onder een boog door om vijf meter verder bij de tijdregistratiemat de pas erin te zetten. Bij de finish blijkt dat de boog de start was...

De eerste kilometer over de Donaubrug moet ik veel lopers ontwijken die zo snel (of liever gezegd langzaam) als een schildpad lopen. Het is het gevolg van de formule in Wenen waarbij de deelnemers aan de hele en halve marathon en (minder getrainde) estafette-deelnemers gelijktijdig van start gaan. Na wat slommen vind ik al snel een goed tempo, precies volgens schema.

Een lange lus naar Schloss Schönbrunn loopt licht op, voordat we na 20 km terug keren in de binnenstad. In dit decor van parlamentsgebouwen, kerken, musea en winkels staat het meeste publiek, maar het blijven Oostenrijkers. Dat wil zeggen: minder uitbundig dan Rotterdammers of Ieren. Op het halvmarathonpunt lig ik een ruime minuut onder mijn schema maar een sub-3 tijd spookt geen moment door mijn hoofd. Het is tempo vasthouden en voorbereid zijn op de 'man met de hamer'. Die staat volgens de organisatie vaak bij het Ernst Happel-stadion, na km 30, maar als ik daar ben, zeg ik tegen mezelf "kein geloel, laufen." Ik loop lekker, het weer is goed en er zijn geen redenen om vaart te minderen. En dat gebeurt ook nauwelijks. Het lijkt alsof ik geen terugslag krijg.

Elk slot van de marathon is zwaar, ook deze, maar de tweede helft loop ik 'slechts' een ruime minuut langzamer dan het eerste deel. Ik finish dolgelukkig in 3.03.48. Later blijkt dat ik in mijn categorie M55 zelfs 3e ben en - voor wat het waard is - derde Nederlander. Ik word blij van de enthousiaste felicitaties die op de mobiele telefoon binnenstromen. Trainer Huub, loopmaatjes Jorina, Rob en andere LAAC'ers hebben mij via de 'live-tracking'-app gevolgd, en dat versterkt de vreugde.

Ik drink met Saskia een biertje in de fanzone, geniet van het zonnetje en loop verheugd terug naar het hotel. Na een warm bad staat de stedentrip weer centraal. Ietwat stijver dan de gemiddelde toerist loop ik drie uur na de finish door de fraaie kamers van Schloss Schönbrunn waar ooit een jonge Wolfgang Amadeus Mozart zijn eerste concert gaf en waar keizer Frans Jozef en keizerin Sisi in bed lagen. Een raar idee, maar wat zullen zij hebben gedacht van het feit dat een paar honderd jaar later dertigduizend mensen hard voorbij zouden lopen aan alle pracht en praal in en rond het paleis?

Martin Steenbeeke



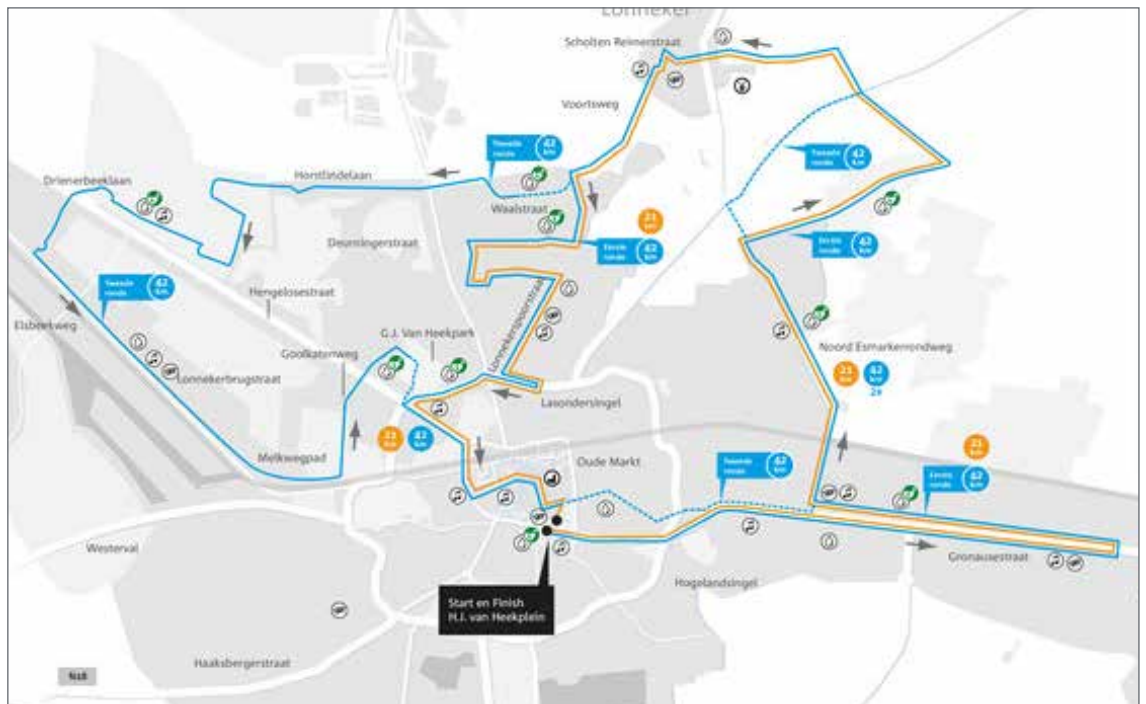
ENSCHEDE MARATHON EN DE WETENSCHAP

Het is een superleuk idee: twee congressen organiseren rond de Enschede Marathon. Zo maak je een mooie verbinding tussen theorie en praktijk, beter gezegd, tussen wetenschappelijke ontwikkelingen en het trainen voor een marathon.

Het eerste congres 'Where Science Meets the Runner' voldeed wat mij betreft volledig aan de verwachting. De twee presentaties over het gebruik van data in de sport en de daaruit af te leiden juiste pacing-strategie in een marathon, en over bewegingssensoren die wellicht blessures kunnen voorkomen waren beide interessant en relevant. Over het tweede congres 'Get Ready!' was ik iets minder enthousiast.

Het eerste verhaal van bewegingswetenschapper Jasper Reenalda was een vervolg op zijn vorige bijdrage, over het meten van veranderingen in het looppatroon wanneer iemand vermoeid wordt. Best interessant, maar erg technisch en weinig praktisch. Het tweede, van voedingsdeskundige Marco Mensink bracht geen nieuwe inzichten. Je hebt een koolhydraat- en een vetverbranding, en welke van de twee je vooral gebruikt hangt af van de lengte in intensiteit van de inspanning. En die koolhydraten en vetten moet je aanvullen, onderweg en/of na afloop, net als je vocht. Tja, dat vermoeden hadden we al.

Het laatste inhoudelijke verhaal van psycholoog Matthijs Noordzij was eigenlijk nog het leukst, omdat hij zijn eigen vader introduceerde als marathonloper die onderweg niet de man maar de vrouw met de



hamer tegenkwam, in de vorm van zijn eigen vrouw die voortdurend riep: “Leen, stop er nou mee, het ziet er niet uit!” Weinig motiverend, inderdaad, desondanks liep vader Noordzij toch de marathon uit. Eigenlijk ging het verhaal over ‘wearables’, oftewel smartwatches, die in de psychologie worden gezien als middel om bij mensen stemmingswisselingen aan te kondigen. “Let op, het lijkt erop dat je nu agressief begint te worden, neem maatregelen.” Matthijs vermoedde dat dat ook voor hardlopers interessant zou kunnen zijn. Ook hier weer: best leuk om te weten, zeker als je geïnteresseerd bent in psychologie, maar weinig concreet dan wel praktisch toepasbaar, pure toekomstmuziek en ook iets waarvan het de vraag is of de (vooral recreatieve) hardloper erop zit te wachten.

Daarna mocht ikzelf nog een korte voorbeschouwing geven over de Enschede Marathon, waarbij het vooral ging over het contrast tussen de Enschede Marathon in 1999 (mijn eerste) en de editie van dit jaar. In 1999 ging het van Enschede naar Hengelo en terug en van Enschede naar Gronauw en weer terug. Doodsaai inderdaad, maar makkelijk te organiseren, relatief goedkoop en – naar men vermoedde – supersnel vanwege geen bochten, stoepjes en ander ongerief. Dat bleek

echter precies andersom uit te pakken: de eindtijd van de winnaar was sinds 1973 niet meer zo slecht geweest. Bovendien haakten de lopers af, hier was immers weinig inspirerends aan, en zo kreeg de hele afstand steeds minder deelnemers.

Gelukkig kwam men tot inkeer en werden er allerlei aanpassingen gedaan, en werd er vorig jaar, ter gelegenheid van het jubileum, een heel nieuw parcours bedacht. Niet meer 2x op en neer naar Glanerbrug, en niet meer 2x hetzelfde rondje. Een recordaantal deelnemers was het gevolg. Kortom: een aansprekend parcours is superbelangrijk, belangrijker nog dan een snel parcours. Bovendien: juist een aansprekend parcours leidt vaak naar snelle tijden, zo liep ikzelf drie keer een pr in Enschede en zelfs eentje in de Berenloop, die toch bekend staat als zwaar.

Ik weet niet of deze congressen volgend jaar een vervolg krijgen, maar zo ja, dan zou ik pleiten voor iets minder pure wetenschap en iets meer praktische informatie. Daar zitten lopers op te wachten, daar kunnen we wat mee, en dat is uiteindelijk toch de bedoeling van dergelijke bijeenkomsten.

Gerry Visser



Voor een goede sportmassage of een fijne ontspanningsmassage ben je bij Sportmassage Hengelo in goede handen. Optimaal sporten!

www.sportmassagehengelo.nl

Jorina Janssen - Braamhaar

info@sportmassagehengelo.nl / 06 21963046



www.burofysio.nl



Fysiotherapie bij hardlooplessures | Looptechniek
Beweeganalyse BeweegLab | Revalidatie

SLUITINGSDATA

KOPIJ

2019

8 juli

7 oktober

2 december

NIEUWE LEDEN

Bart Akerboom.....Wierden

Marc Kamphuis.....Hengelo

Olaf Scheij.....Oldenzaal

Elise Voss.....Hengelo

Barbara Wachtmeester.....Hengelo



COLUMN

Hardlopen doe je met ... een nieuw hart

door Bart Vos - redactie

Ik loop dus ik besta. Na een operatie en twee weken absolute rust loop ik weer. Over de zandwegen van ons mooie Twente, langs ontspruitende planten en bomen. Ik ben nog wel moe, echt fantastisch gaat het niet, maar ik geniet met volle teugen. Ik loop langs velden vol met bedwelmend geurende koolzaad, hun diepgele gloed verspreid door de felle zon van deze Paasdagen. Maar ik loop vooral met een normaal kloppend hart. En met de wetenschap dat het niet ineens zonder aanleiding in een ritmestoornis kan schieten met hartslagen van meer dan 200 slagen/min. En dat geeft een heerlijk zeker gevoel.

Als ik de operatiekamer in wordt gereden, is het net of ik de machinekamer van de 'Enterprise' binnenkom. Overall grote apparaten om me heen zodat de cardiologe alles supergoed kan zien op "de duurste TV van Enschede". We zijn klaar om naar Warpsnelheid te schakelen. Maar zo snel gaat het niet. De juiste ader in de lies blijkt lastig te vinden en er moet een echo aan te pas komen. Het echoapparaat doet het vervolgens niet, maar de technici lossen al keuvelend dit probleem op ("Oeps: verkeerde kabel"). Het is net of ik in een aflevering van Buurman en Buurman zit.

Eenmaal in de juiste ader, met drie katheters die tot in mijn hart liggen, wordt de aritmie opgewekt. Binnen dertig seconden is het raak. Bam: 180 slagen/min. Het voelt alsof ik de marathon loop, terwijl ik plat in bed lig. De oorzaak en de plek van de aritmie is snel gevonden. De cardiologie legt het allemaal uit. Ze moeten even "naar de andere kant van mijn hart" om daar een aantal cellen

weg te branden. De katheter kan blijkbaar dwars door het tussenschot heen gestoken worden. Geen probleem. Tuurlijk joh, als jij het zegt.

Met grote professionaliteit en uiterste precisie wordt de extra bundel, die ik al mijn hele leven blijf te hebben, weggebrand. Daardoor kon de stroom gaan 'rondzingen' in mijn hart wat de ritmestoornis teweeg bracht. Tot drie keer toe proberen ze daarna de aritmie weer op te wekken. Gelukkig zonder resultaat. De cardiologe kijkt me aan en zegt vanachter haar mondkapje: "De ingreep is geslaagd, je bent genezen." Dat zijn de zoete woorden waarop ik had gehoopt en ik ben intens blij. Dat het niet altijd zo gaat, blijkt later wel op zaal waar bij twee medepatiënten de ingreep niet is gelukt...

En dan moet ik nog acht uur stil liggen. De wond in mijn lies en vooral het gat in mijn ader moet helen. Bij de minste druk kan het opspringen en dan heb je een probleem. Ik probeer wat te slapen en

kom zo in de middag terecht. Door al het stilliggen kan ik echter niet plassen. De blaas is over gevuld geraakt, maar wat ik ook probeer, het lukt niet. De katheterisatie wordt uiterst zorgvuldig, vlot en adequaat uitgevoerd door het verplegend personeel. Het lucht op, maar het is geen procedure die ik anderen aanraad om te ondergaan... Nou ja, hebben we dat ook eens meegemaakt. 's Avonds mag ik weer naar huis.

En dan wil je je nieuwe hart testen natuurlijk. Maar dat mag niet. Minstens een week rust, voor de wond. En zo'n operatie hakt er natuurlijk wel in, met alle onzekerheden en verwachtingen. Langzaam weer fietsen, dan weer autorijden en dan... weer hardlopen. Het lijkt of mijn hart nog moet wennen aan de nieuwe bekabeling. Maar het is heerlijk: geen gekke dingen meer, een rikketik waar je verder mee kan, vooruit mee kan kijken. En weer nieuwe doelen mee kan stellen. Want hardlopen doe je met... een nieuw hart.



Festiviteiten 35-jarig jubileum

Beste LAAC'ers,

Het is weer zover: dit jaar hebben wij ons 5-jarige lustrum want onze vereniging viert in oktober alweer haar 35-jarig bestaan. Net zoals vijf jaar geleden willen wij dit niet ongemerkt voorbij laten gaan.

Als jubilerende sportvereniging moeten we natuurlijk ook een actief element hebben op ons jubileumfeest in de vorm van een middagprogramma. Denk hierbij aan de opzet van de Landgoedmarathon, die de meeste lopers ondertussen wel kennen. Het wordt een loop van ca. 35 kilometer bestaande uit een zevental etappes. Je kunt je als duo of als individuele loper opgeven. Bij de duo's loopt één persoon en de andere begeleidt hem/haar op deze etappe per fiets. De langeafstandlopers kunnen de lange etappes lopen, zodat iedereen mee kan doen. Er is dus geen wedstrijdelement. Het is geen probleem als je als dueloper mee wilt doen maar geen dueloper hebt, dan proberen wij een partner voor je te vinden.

Op de wisselpunten word je rijkelijk beloond met een natje en droogje. Het kan wel zijn dat je als tegenprestatie een paar opdrachten moeten uitvoeren en/of vragen moeten beantwoorden, wie weet? Laat je verrassen!

Het middagprogramma zal plaatsvinden op en rondom Vliegveld Twente, Hof Espelo en het Lonnekermeer, kortom in de (voormalige) gemeente Lonneker. Mooi centraal gelegen voor de meeste LAAC'ers. Het vertrek- en aankomstpunt wordt nog nader ingevuld, evenals de douche- en omkleedgelegenheid.

Na het lopen kunnen we gelijk beginnen met het avondprogramma, maar voor mensen die tussendoor nog even naar huis willen wordt ook ruimte gepland.

Tegen acht uur zal het avondprogramma plaatsvinden. Met (live?)muziek, een quiz en andere elementen, waarbij het gezellig samenzijn en praten over de goede oude tijd de boventoon zal voeren.

Het wordt weer een gezellig feest voor alle leden, voor zowel de jonge, oude, snelle en minder snelle lopers. Het moet niet een feest worden met alleen de vaste mensen, maar ook met jou! Dus meld je aan, wij samen zijn LAAC!

Houd 28 september vrij!

Omdat wij als organisatie nog een aantal zaken moeten regelen en reserveren kan het zijn dat er iets wordt afgeweken van het omschreven programma, maar de hoofdpunten staan in principe vast. Je ontvangt nader bericht via de mail, ook zal in de volgende Duurloper het definitieve programma worden vermeld, inclusief informatie over de inschrijving.

De Jubileumcommissie Ron, Elly, Leonie, Theo en Jan



VAN DE JURY

door Hans te Nijenhuis

UITLEG

American Football is één van de populairste sporten in de VS. Zeker in het winterseizoen, als de honkbalcompetitie stilligt en het basketbal en ijshockey de play-off fases nog niet bereikt hebben, trekt de NFL alle aandacht.

Mijn collega's uit Boston en omgeving zijn hartstochtelijke fans van de New England Patriots. Niet zo verwonderlijk, als je hun erelijst uit de afgelopen jaren bekijkt. Zesmaal winnaar van de Superbowl in de afgelopen achttien jaar en driemaal in de afgelopen vijf jaar. In Boston ontkom je er 's winters bijna niet aan; veel uitgaansgelegenheden tonen de wedstrijden van de Patriots op breedbeeldschermen. Als fan kan je meeleven met de wedstrijd, maar ook voor de neutrale toeschouwer zit er een leuk aspect aan: het optreden van de hoofdscheidsrechter.

Bij een NFL-wedstrijd zijn er zeven officials in het veld, herkenbaar aan hun zwartwit-gestreepte tenue, elk met een eigen taak. Zij kunnen het spel stilleggen na een overtreding, waarna een kort overleg plaatsvindt. Hierna komt de referee (de hoofdscheidsrechter) in beeld om in woord en gebaar de beslissing toe te lichten. Voor iedere soort overtreding bestaat een apart armgebaar.

Voor de gelegenheidskijker een welkome aanvulling op de tv-beelden vanwege de gewenste (en soms broodnodige) uitleg van de overtreding; voor de trouwe volger het startpunt van een discussie over het al dan niet terecht zijn van de beslissing.

Bijschrift: Een NFL referee geeft uitleg tijdens een wedstrijd.

De Atletiekunie heeft bij het afgelopen NK Indoor in Apeldoorn geëxperimenteerd met deze vorm van arbitrage door de startscheidsrechter in beeld te brengen na een beslissing van het startteam. Deze test is een vervolg op de eerdere proeven die plaatsvonden bij de EK in Berlijn afgelopen zomer.

Bij een atletiekwedstrijd gebeurt er veel op verschillende plekken op de baan en in het veld. Het is daarom goed mogelijk dat de reden voor een diskwalificatie van een atleet een groot deel van het publiek ontgaat is. Met name bij de start van sprintafstanden is nog wel eens een beslissing van de scheidsrechter noodzakelijk. Normaal gesproken worden deze beslissingen duidelijk gemaakt aan de atleten via een kaart: een groene (geen overtreding), een roodzwarte of geelzwarte kaart (valse start met uitsluiting respectievelijk

waarschuwing), of een rode of gele kaart (een disciplinaire maatregel voor bijvoorbeeld tijdrekken). Voor de atleten is dit een duidelijk signaal, terwijl in het publiek niet iedereen direct begrijpt wat de reden van de kaart is.

Bij de NK Indoor was afgesproken om de scheidsrechter de beslissingen van het startteam via de grote schermen in de indoorhal toe te laten lichten. En dus verscheen de scheidsrechter bij de start, Marcel Roosen, enkele malen in beeld om zijn beslissing te verklaren. Eerst wat onwennig, als scheidsrechter atletiek word je nu eenmaal niet vaak voor de camera's gehaald. Maar na enkele keren oefenen bleek wel de meerwaarde: een korte en zakelijke uitleg verklaart veel. Het was een geslaagde test, misschien gaan we er op de FBK Games ook wat van zien.



Gemotiveerd Leren Leren

STUDIEQ

Voor ons is elke leerling uniek!

BEZOEK WWW.STUDIEQ.NL



VOGELZANG
verzekeringen & hypotheeken

Nieuwstraat 103

Oldenzaal

Telefoon (0541) 531700

Fax (0541) 221002



DE LONNEKERBERGLOOP

De Lonnekerbergloop, die op zondag 7 april alweer voor de vierde keer werd gehouden, is een recreatieve loop die start op het Dorpsplein bij Hotel Savenije in Lonneker en via de Lonnekerberg over een deel van het oude vliegveld gaat.

Na de start loop je richting de visvijvers aan de Bergweg om vervolgens tegen de Lonnekerberg op te lopen (volgens vriend Polar totaal 30HM). Via allerlei mooie bospaadjes kom je op de voormalig schietbaan. Je vervolgt de weg tot de 'shelter area' en loopt over een mooi aangelegd pad tot aan én over de startbaan. Bij de Oude Deventerweg verlaat je het vliegveld en loopt zo door een boerenschuur alwaar de dames heerlijk liggen te herkauwen.

Het laatste stuk van het parcours is een smal gravelpad (het Wiefkespad) dat je naar Lonneker leidt. Tevens is hier het eindpunt van deze prachtige loop.

Een mooie en afwisselende route die gelopen wordt zonder tijdregistratie, om lekker ontspannen te kunnen lopen. De lengte is ongeveer 9,8km.

Een bal gehakt en een lekker glas drinken na afloop op het terras van Hotel Savenije, wie wil dat nou niet op een zonnige zondagochtend één week voor de Marathon Enschede? Ben je vegetariër, dan kun je dat overigens van te voren melden.

De Stichting Lonnekerberg en omgeving is opgericht door een aantal bewoners (noabers) en vrienden van de Lonnekerberg. De stichting heeft ten doel het behouden, beschermen en verbeteren van natuur en landschap op en rond de Lonnekerberg in het bijzonder en in het algemeen de omliggende terreinen. De opbrengst van deze recreatieve loop wordt al een aantal jaren gebruikt voor het opknappen van het fietspad op de Bergweg.

Daniel Visscher





VAN DE TRAINERS

Sinds zaterdag 6 april zijn we bij LAAC maar liefst drie trainers rijker: Bart Damveld, Gjalte Gjaltema en Nick Vollebregt slaagden voor hun diploma Basis Looptrainer 3. Van harte gefeliciteerd! Een ruime week later, op zondag 14 april, vond de Enschede Marathon plaats, naast de HMO een vast piekmoment bij LAAC. Natuurlijk zijn er ook lopers die kiezen voor hun eigen piekmoment, zoals – in het voorjaar – de marathon van Rotterdam of van Wenen.

ENSCHEDER MARATHON

Er stonden op zondag 14 april dan ook heel wat LAAC'ers aan de start op de diverse afstanden van de Enschede Marathon. Als trainers zijn we daar heel trots op, dat hebben jullie allemaal toch maar mooi gedaan! Ook op andere vlakken – inschrijfbureau, pacers, jury, opvang in het finishvak, etc. – was LAAC traditiegetrouw uitstekend vertegenwoordigd. Als trainers willen we iedereen van harte feliciteren met zijn of haar prestatie, of je nu de hele marathon, de halve marathon, de 5 of de 10 kilometer hebt gelopen. En ben je nieuwsgierig naar de prestaties van je clubgenoten, kijk dan snel achter in de Duurloper bij de uitslagen.

ZAALTRAINING MIEKE (MAANDAG)

Het zaalseizoen is weer goed bezocht deze winter. Er is hard en fanatiek getraind door vele LAAC-leden. Ze hebben kunnen ervaren wat 1x per week een gerichte krachttraining met je lijf doet. Het wordt echt sterker. Nu hopen dat die kracht kan worden omgezet in

snelheid tijdens de komende trainingen en wedstrijden. Als trainer was het weer een feest om de trainingen te mogen verzorgen. De nieuwe trainingsvormen zullen het volgende seizoen vast weer terug komen. Tot ziens op de eerste maandagavond in november.

GROEP VAN HUBB (DINSDAG)

Om hun vorm voor 14 april (EM19) te testen hebben de lopers de vier Wooldereslopen met succes afgesloten. Stefanie (traint sinds sept 2018 in onze groep), Martin, Ruud, Bob, Peter-Paul liepen een pr en/of wonnen hun afstand. Martin (56 jaar) sloot de voorbereiding af met een dik pr in de marathon van Wenen in 3.03.47. Ron liep hetzelfde weekend de 120 km van Texel in 12.56.32, respect. Opnieuw Peter-Paul die in Enschede zijn debuut maakte op de marathon in 3.04.30. Op de halve hier pr's voor Ruud, Bert, Bas, Wouter, Chris, Tim, Wim en Pascal. Ben werd 1e bij de M60 op de halve marathon en Jorina won de 10 km. Degenen die niet liepen in Enschede zorgden voor

de gelletjes onderweg voor de lopers uit onze groep. Conclusie: trainen op een schema, keuzes maken voor een afstand en focussen op je piekmoment zorgen voor progressie. Die progressie is dé motivatie voor het vervolg van 2019. Bart uit onze groep is op 6 april geslaagd voor zijn trainersdiploma en zullen we in de toekomst voor een groep zien staan.

GROEP VAN GERRY EN GJALT (DINSDAG)

In onze groep heeft inmiddels een trainerswissel plaatsgevonden: Ingrid is half maart gestopt, maar gelukkig hebben we in Gjalte een nieuwe trainer gevonden. Ingrid, bedankt voor al je tijd, inspanningen en enthousiasme van de afgelopen tijd en Gjalte, welkom in onze groep als trainer en van harte gefeliciteerd met het behalen van je trainersdiploma!

Ook in onze groep is hard getraind voor één van de afstanden van de Enschede Marathon. Gelukkig waren de omstandigheden dit jaar een stuk beter dan die van vorig jaar en zo vlogen de pr's en de

Ode aan groep 2

Elke dinsdagavond gaat iedereen weer mee, om samen te trainen in groep 2!
Op weg naar de wielervedbaan om er weer helemaal voor te gaan.
Om optimale resultaten te bereiken, moeten hiervoor andere bezigheden wijken.
Inlopen, rekken, kracht en strekken, dan zie je sommige koppies al vertrekken.
Maar geen resultaat zonder training, dat is ieders oprechte mening.
Er wordt heel wat af gegrept en voor ieders resultaat driftig geklapt.
Intervallen worden gelopen in mooie tijden, soms iets te hard dat is niet te vermijden.
Rondje Oldenzaal is het meest favoriet, de eerste dinsdag van de maand, wie weet dat niet?
Een groep die echt groep mag heten, want men wil alles van elkaar weten.
Een wedstrijd of trail, hier en daar, altijd gaan er meerderen naar toe met elkaar.
Gerry de trainer, weet de mensen te motiveren, en kan atleten telkens nieuwe dingen leren.
Bart was de trainer in spé, en iedereen ging in zijn leerstof netjes mee.
Ook ik mocht deze groep trainen, en kon de meesten nog maar net 'bijbenen'.
Daarom doet het me ook best veel pijn, dat ik geen trainer van groep 2 meer kan zijn.
Niet uit het oog en niet uit mijn hart deze groep 2, ik neem in ieder geval hele fijne herinneringen mee!

Ingrid Prigge

mooie tijden ons na afloop om de oren in de groepsapp. Een week eerder had Miranda al succesvol (en op karakter) Rotterdam gelopen, haar verslag staat elders in deze Duurloper. Twee leden uit onze groep maken over een maandje hun marathondebuut in Leiden, en zo kunnen we als trainers alleen maar heel blij en trots zijn op alle lopers, die voortdurend proberen beter te worden en hun grenzen te verleggen.

GROEP VAN PAULINO EN JOOP (DINSDAG)

Veel lopers van onze groep kunnen terugkijken op een zeer geslaagd voorjaar. De meesten hebben weer toegewerkt naar een piekprestatie op de halve marathon of 10 km bij de Enschede Marathon, een tweetal ging voor de hele marathon in Rotterdam. Helaas moest één van deze twee noodgedwongen uitstappen, de andere heeft wel prima gelopen. Bij de Halve van Hengelo, twee weken voor 'Enschede', sneuvelden al diverse persoonlijke records op de 10 of

15 km, en in Enschede zelf liepen maar liefst zeven mensen hun beste tijd ooit! Anderen liep een hele scherpe tijd waar ze erg blij mee waren. Dat zijn resultaten waren wij als trainers uiteraard ook erg blij van worden en ook een beetje trots op onze bescheiden bijdrage aan deze geweldige prestaties.

Komende periode is het even nagenieten, het lichaam en de geest laten herstellen, en dan is het weer tijd voor intensievere trainingen om de snelheid op de kortere afstanden aan te scherpen. Ook een leuke uitdaging! En dat gaan we doen met een weer groeiende groep leuke, enthousiaste en gedreven lopers, iets wat ons als trainers veel energie geeft.

Trainers LAAC Twente



WAAROM WIL JE HARDLOPEN?

Dat is de vraag die ik de afgelopen jaren veel heb gesteld tijdens clinics en trainingen. De antwoorden die ik kreeg waren uiteindelijk voor mij de aanzet om de cursus Basis Looptrainer 3 bij de Atletiekunie te gaan volgen.



WIE BEN IK?

Mijn naam is Nick Vredenbregt, 63 jaar jong, gepensioneerd en sinds 1998 neergestreken in Enschede. In 2012, na een vakantie op Curaçao, was ik het zat om met grote regelmaat het ziekenhuis te moeten bezoeken. Dit moest anders, bedacht ik. Maar ja, wat ga je doen. Tot mijn 28e had ik veel (dagelijks) gesport, maar moest stoppen vanwege mijn hartproblemen.

Ik dacht laagdrempelig te beginnen door met een paar gympies op een grasveld rondjes te gaan lopen. Dat beperkte zich tot 50 meter om daarna doodmoe door de knieën te gaan. Na een paar dagen ben ik bij Huub van Langen mijn licht gaan opsteken. Ik kreeg het 'minuten-schema' mee en kocht na vier weken echte hardloopschoenen. Inmiddels loop ik ruim 2.500 km per jaar en met veel plezier. In september 2012 liep ik mijn eerste rondje singel Enschede en daarna ging het hard. Zeker nadat ik lid was geworden van LAAC.

WAAROM LOOPTRAINER WORDEN?

Zoals gezegd, tijdens clinics en de lange duurlopen stelde ik vaak de vraag: "Waarom loop jij hard?" De vele antwoorden waren uiteenlopend maar vaak had het iets te maken met de gezondheid en leefpatroon. "Veel zitten, weinig bewegen en dan is hardlopen

zo makkelijk”, was meestal het antwoord. Dat kwam overeen met mijn eigen redenen.

Eén van mijn karaktertrekken is dat ik alles wil weten van zaken waarmee ik aan de gang ben. Of dat nu werk is of privé/vrijetijd, ik wil weten hoe het zit en vooral ‘waarom zo en niet anders’. En zo ook met hardlopen.

Na een aantal jaren meegelopen te hebben bij de clinics van de Enschede Marathon, gaan mensen je herkennen. Tijdens de maandelijkse lange duurlopen gaan lopers je vragen om advies: welke schoenen, sokken, kleding, voeding, trainingen. Alles wat een beginnend loper bezighoudt komt voorbij. Vaak kun je uit eigen ervaring putten, maar over trainingen moest ik toch ‘passen’. Immers, wat bij mij past, past niet noodzakelijk bij jou. Maar ja, wat dan wel?

In januari ‘18 liep ik als ‘stagiaire’ mee bij Huub van Langen. Huub liep in Oldenzaal op de zondagochtend met een groep startende lopers. Door elke zondag mee te lopen leerde ik niet alleen te ‘kijken’ naar het lopen maar zag ik ook de effecten van de geleidelijk opbouwende schema’s. Van twee minuten op de eerste ochtend naar ruim 45 minuten in april. Het enthousiasme van de dames en de verbaasde gezichten over hun prestatie na hun eerste 5km-loop in de Lutte, spoorden mij aan om looptrainer te worden.

DE CURSUS BIJ DE ATLETIEK ACADEMY

De cursus begon op 3 november vorig jaar. De kantine bij ASV Athletics Nijverdal

was gevuld met 22 cursisten, twee docenten en veel praktijkbegeleiders. Het voelde voor mij als ‘terug in de tijd’, een klas vol met onzekere sporters onderweg naar dat ene doel: het behalen van het felbegeerde diploma ‘Basis Looptrainer 3’. Allemaal met dezelfde vraag: hoe een goede training te geven. Om kort te zijn: het was een grote puzzeltocht waarvan je wekelijks de stukjes kreeg aangereikt, maar niet het plaatje waar je het moest inpassen. Naar mate de cursus vorderde en de praktijk wekelijks bij LAAC tijdens de training werd opgedaan, werd het eindplaatje duidelijk.

Om aan te tonen dat je dat eindplaatje goed had opgetekend, moest je een ‘portfolio’ inleveren waarin je moest aantonen dat je alle puzzelstukjes op de goede plaats had gelegd.

Terugkerende vraag tijdens de cursus en tijdens de begeleiding in de praktijk was “Waarom....?”, en dat was nu net ook de vraag die ik zelf zo vaak stel. Je kunt stellen dat de cursus je van ‘onbewust onbekwaam’ naar ‘bewust bekwaam’ vormt, met als doel bewust bezig te zijn met trainen en begeleiden van lopers.

Tijdens de cursus zijn Huub en ik in januari begonnen met een groep van 32 lopers in Weerselo. Door onze ervaringen met de groep van vorig jaar konden wij deze lopers nog beter begeleiden. Door vanaf het begin voorzichtig te beginnen met loopscholing, zien we weinig uitval met blessures doordat de lopers technisch beter lopen. Deze ervaringen hebben mij goed geholpen tijdens de cursus.

Het ingeleverde portfolio moest toegang geven tot het praktijk- en eindexamen op 6 april. Het halen van deze ‘toets’ is zoals gezegd niet zomaar gedaan. Het heeft veel tijd en energie gekost. De vragen lijken logisch, maar zet dat nu maar eens zo op papier. Uiteindelijk is het mij gelukt door steun en hulp van mijn praktijkbegeleider Bé. Het meeste werk ligt in het traject van zelfstandig training geven.

Hiervoor moet je elke week een voorbereidingsformulier maken waarin je de gehele training beschrijft. Wat is het doel van de avond, hoe past dit in het lange-termijnplan, wat wil je zien dat de lopers doen, etc. Voor mij elke week weer een worsteling. Een worsteling totdat alle puzzelstukjes op zijn plaats liggen.

De aanloop naar het praktijkexamen op 6 april was een uitdaging. Je training staat op papier, is ingeleverd bij je examinator, je weet wat je moet doen. Maar dan de uitdaging: hoe krijg ik minimaal 12 lopers ‘aan de start’? Het is gelukt, maar was spannend tot aan het begin van het examen.

Al met al kan ik zeggen dat het een zeer leerzaam traject is geweest waar ik in de komende jaren veel plezier van zal hebben en ik hoop de lopers ook. Dank aan LAAC Twente die mij in staat heeft gesteld de cursus te volgen. Ook dank aan iedereen die mij op welke manier dan ook heeft ondersteund en geduldig was tijdens de ‘stage-trainingen’ van de afgelopen maanden.

Nick Vredenburg



COLUMN

De doorloper

door Gerry Visser - redactie

LIMIET

Ik kijk naar de uitslagen van de Enschede Marathon en zie dat er maar liefst 665 lopers gefinisht zijn binnen de limiet van vijf uur. Oké, er zijn een handvol lopers een paar minuten te laat, maar die hebben waarschijnlijk de eerdere tijdslimiet (op het 34,5-kilometerpunt) keurig gehaald zodat ze toch mochten finishen.

Tja, die limiet op de marathon. Vroeger was men in Enschede veel strenger. Je moest een marathontijd onder de drie uur hebben gelopen of 25 kilometer sneller dan 1 uur 40 hebben afgelegd. Ja, dat waren nog eens tijden! Overigens deden er pas in 1981 voor het eerst vrouwen mee in Enschede. Toen golden die limieten nog steeds, maar winnares (Jane Wipf uit Amerika) zat daar niet mee en finishte vrolijk in 2 uur 38. Ha!

Tegenwoordig vinden we een limiet van vijf uur best streng. Andere grote marathons in Nederland zijn iets soepeler: in Rotterdam mag je 5 uur 30 over doen en in Amsterdam en Eindhoven zelfs zes uur.

Over dergelijke limieten is eigenlijk nooit discussie. Een marathon is immers een hardloop- en geen wandelevenement. En zes uur over een marathon doen is alleszins coulant, we hebben het over een gemiddelde snelheid van 7 km per uur. Precies de grens waarbij je op een loopband van wandelen overgaat in hardlopen.

Maar wat gebeurde er tijdens de Marathon van Rotterdam? Opeens was daar die vrouw die besloot ongetraind de marathon te lopen als eerbetoon aan haar doodzieke vriendin. Een mooi gebaar, maar huh? Ongetraind een marathon lopen?

‘Wil je soms ook dood?’, dacht ik meteen. ‘Wat een domme actie.’

Na afloop dook ik nieuwsgierig in de uitslagen. Tot mijn verbazing vond ik daar zo’n vijftig lopers die een tijd hadden van (ruim) boven de zes uur. Als langzaamste, inderdaad, ene Esther Pieterse, die in 6 uur en 45 minuten als laatste loper binnen was gekomen, en – breed uitgemeten in de media – op de Coolsingel een heldenontvangst had gehad.

Gelukkig was ik niet de enige die daar niets van begreep. Op de sociale media was de kritiek – ondanks het nobele doel – niet mals. “Zo jammer dit”, “Respectloos voor de sport en voor degenen die er keihard voor getraind hebben”, “NN Marathon, hoe serieus nemen jullie je eigen marathon nog”, en “Dit heeft niks met marathonlopen te maken. Ga dan de Vierdaagse wandelen ofzo.”

Dat laatste is natuurlijk de spijker op zijn kop. Lukt het je niet (meer) de marathon te lopen binnen de limiet, loop dan een halve marathon of ga lekker wandelen. Dan kan men in Rotterdam de wegen gewoon weer vrijgeven na 5,5 uur en blijft de marathon een geweldige prestatie waar je hard voor moet trainen en na afloop heel trots op mag zijn.



LAAC'ers bij de Halve van Hengelo, foto's van Daniel Visscher

WEDSTRIJDUITSLAGEN

9 december 2018

Marathon Malaga	42,2 km
Sabine Veldhuis	4:15:36
Jacolien Huiskes	4:56:45

22 februari 2019

Marathon Tel Aviv	42,2 km
Gerry Visser	4:00:55

23 februari 2019

Beko Jutberg Trail, Dieren	21,1 km
Hans Hevink	2:04:10

24 februari 2019

De halve van Vroomshoop	21,1 km
Rianne Vossers	1:54:31
Sabine Veldhuis	1:56:42

24 februari 2019

NK Cross, Noordoostpolder	10 km
Niels te Pas	35:46

24 februari 2019

3e Woolderesloop, Hengelo	5,1 km
Roel Hoppenreijis	18:31
Harald Derks	18:38
Hans Dat	20:36
Bob Leussink	21:37
Harry Dessens	26:18
Hannie Gijlers	26:32
Hans Klomp	30:03

	10 km
Bob Gosemeijer	34:48
Tim Bergboer	35:34
Ruud Schurink	35:55
Marc Raanhuis	39:42
Ingrid Prigge	40:08
Christian Hollanders	40:28
Jan Manenschijn	44:31
Dick Ramerman	45:19
Wilfried Kroeze	45:42
Dick Zeedijk	46:28

Richard Dalhoeven	47:56
Jan Stroet	48:34
Daniel Visscher	48:40
Thomas Grundel	49:16

Theo Weegerink	49:19
Olaf Scheij	50:37
Marlou Sommer	51:57
Wouter Lindemann	53:19
Frans Oude Kempers	53:35

Nathalie Boes	53:35
Hugo Kok	53:41

Joop Tiehuis	54:33
Manny Oude Weme	54:55
Jon Severijn	55:49
Egbert Dubbelink	56:29
Gerrit Bultman	56:40

Isabelle Mensink	1:01:05
Ans Waleczek	1:03:31
Gerda Koedijk	1:05:24

15 km

Wouter Doesburg	51:31
Joop Vriend	58:43
Bas Leenders	58:46

Peter-Paul Slot	1:00:27
Martin Steenbeeke	1:01:35
Dione Scheuten	1:03:03
Clemens Meuleman	1:04:49
Andre Bosgraaf	1:08:33

Anton Stoorvogel	1:09:16
Susan Siemerink	1:09:56
Rian Ottenhof	1:10:00

Michel Nijland	1:13:20
Henk-Jan Hoekstra	1:13:31
Bob Looijensteijn	1:14:48
Paulien van Bruggen	1:16:20

Harry Bossink	1:16:28
Henk Wessels	1:17:14
Eddy van Essen	1:22:46

Jos Jochem	1:25:11
Rita Doesburg	1:26:25
Elly Buijvoets	1:29:18

Wim Buijvoets	1:29:19
Sonja Kruse	1:31:04
Susanne Wannee	1:35:24

3 maart 2019

Achtkastelenloop, Vorden 10 km

Wout van den Boom	39:17
Daniel Visscher	50:08
Jolijn Ehringfeld	50:11

Jacoline Huiskes	1:01:35
------------------	---------

21,1 km

Linda Baltink	1:50:23
Sabine Veldhuis	1:57:12
Rita Doesburg	2:05:44
Hugo Kok	2:06:54

30 km

Richard Loendersloot	1:49:33
Joop Vriend	2:04:01
Robbie Bell	2:16:45
Anton Stoorvogel	2:30:32
Hans Hevink	2:43:03

Miranda Bruins	2:43:42
Menno de Jager	2:47:16
Bob Alfrink	2:54:36
Elise Voss	2:55:47
Jos Jochem	3:02:55
Susanne Wannée	3:06:57

9 maart 2019

Bovenbergloop, Markelo 5 km

Johan Almekinders	21:37
Hannie Gijlers	28:12

10 km

Hans te Nijenhuis	51:42
-------------------	-------

9 maart 2019

Sallandtrail Nijverdal 25 km

Jan Manenschijn	2:15:52
Maurice Kruse	2:19:24
Anton Stoorvogel	2:25:08
Robert Brunink	2:29:24

Monique Harink	2:35:18	Wilfried Kroeze	45:11	Wim Buijvoets	1:30:00
Astrid Boudrie	2:35:19	Dick Zeedijk	46:42	Sonja Kruse	1:31:32
Chantal Holtkamp	2:35:19	Henk Jan Hoekstra	46:30	Nathalie Boes	1:32:51
Susan Siemerink	2:37:23	Martin Steenbeeke	47:08	Frans Oude Kempers	1:32:52
Sabine Veldhuis	2:38:10	Richard Linderman	47:37		
Carlijn Huiskes	2:38:10	Daniel Visscher	48:40	17 maart 2019	
Rian Ottenhof	2:38:38	Jan Stroet	49:11	Stevensloop Nijmegen	5 km
Rutger Tan	2:41:55	Thomas Grundel	49:27	Jan van der Zande	38:31
Anja Ligthart	2:41:56	Theo Weegerink	50:49		10 km
Olaf van der Sar	2:46:45	Wouter Lindemann	52:59	Benno Benneker	54:20
Jolijn Ehringfeld	2:50:44	Malou Basse	53:00		
Jacolien Huiskes	3:06:36	Gerrit Bultman	54:24	23 maart 2019	
Wim Molenberg	3:06:36	Rob van Hest	54:34	Gaanzeloop Gerselaar	10 km
Alison Anssems	3:19:48	Joop Tiehuis	54:41	Gerrit Bultman	53:35
Irene Bulter	3:22:16	Reinier Capelle	55:40		
Marjan Kienhuis	3:22:16	Jon Severijn	56:28	24 maart 2019	
	50 km	Renate Pietersma	57:38	Engelse Mijlenloop Haaksbergen	5 em
Gerry Visser	5:18:51	Nathalie Boers	59:36	Roel Hoppenreijis	30:59
Herman Holterman	7:00:31	Frans Oude Kempers	59:36	Pascal Butterhoff	32:25
		Isabelle Mensink	59:40	Hans Dat	33:14
17 maart 2019		Gerda Koedijk	1:00:53	Marlou Sommer	36:06
Heuvelland marathon	42,2 km	Lies van Langen	1:01:37	Marc Raanhuis	36:44
Ron Höfte	4:07:07	Ans Waleczek	1:02:44	Stefan Loman	38:51
			15 km		10 em
17 maart 2019		Peter-Paul Slot	58:52	Ingrid Prigge	1:06:11
4e Woolderesloop, Hengelo	5,1 km	Bas Leenders	59:06	Freek Dokter	1:12:07
Ingrid Prigge	20:41	Sophie Crommelinck	1:01:40	Susan Siemerink	1:15:32
Roy te Linteloo	20:52	Erik Lentfert	1:02:47	Rian Ottenhof	1:16:21
Monique Kropmans	24:28	Clemens Meuleman	1:04:18	Richard Dalhoeven	1:21:08
Harry Dessens	24:44	Andre Bosgraaf	1:07:02	Hans Hevink	1:24:25
Sophie Olde Scholtenhuis	24:51	Susan Siemerink	1:10:49	Rita Doesburg	1:30:00
Hannie Gijlers	25:37	Rian Ottenhof	1:10:53		
Jacolien Huiskes	28:58	Paulien van Bruggen	1:14:14	27 maart 2019	
Ellie Bijen	31:45	Michel Nijland	1:14:20	Campusloop, Enschede	2 em
	10 km	Harry Bossink	1:18:10	Niels te Pas	9:31
Ruud Schurink	35:04	Henk Wessels	1:19:32		4 em
Bert Wessels	37:31	Jos Jochem	1:22:19	Rianne Vossers	31:15
Christian Hollanders	40:02	Eddy van Essen	1:23:08	Gerrit Bultman	34:06
Jan Manenschijn	41:35	Rita Doesburg	1:26:46		
Wilfried Nijhuis	42:55	Manny Oude Wema	1:27:51		
Gjalt Gjaltema	43:19	Elly Buijvoets	1:30:00		

WEDSTRIJDUIITSLAGEN

30 maart 2019

DFW-marathon, Diever **42,2 km**
Gerry Visser 4:10:56

30 maart 2019

Klippenlauf, libbenburen DL **12,4 km**
Benno Benneker 1:19:48

24,7 km

Bianca Menderink 2:22:58

Jorieke Diepenmaat 2:28:01

Alex Bode 2:38:00

31 maart 2019

Halve van Hengelo **5 km**

Andre Bosgraaf 20:49

Jolijn Ehringfeld 22:09

Sophie Olde Scholtenhuis 25:23

Michel Nijland 28:15

Hans Klomp 29:45

Jan van der Zande 35:02

10 km

Wouter Doesburg 33:30

Rene Bos 38:15

Martin Steenbeeke 38:38

Jorina Braamhaar 39:40

Wilfried Nijhuis 43:52

Marlou Sommer 44:50

Maarten Jansen 46:59

Daniel Visscher 48:20

Jos Jochem 54:54

Frans Koevoets 1:10:15

15 km

Marc Raanhuis 59:44

Christian Hollanders 1:01:08

Jan Manenschijn 1:06:52

Susan Siemerink 1:09:53

Dick Zeedijk 1:10:44

Astrid Boudrie 1:11:12

Gjalt Gjaltema 1:11:42

Bernadet Grundel 1:11:54

Richard Linderman 1:12:06

Rianne Vossers 1:15:12

Stefan Loman 1:15:55

Henk-Jan Hoekstra 1:18:11

Marleen Benschop 1:21:53

Marlou Basse 1:21:14

Gerrit Bultman 1:24:06

Hugo Kok 1:24:11

Gerda Scholten 1:24:17

Joop Tiehuis 1:24:56

Jon Severijn 1:26:36

Manny Oude Weme 1:28:15

Monique Grefthuis 1:29:30

Irene Bulter 1:32:34

Isabelle Mensink 1:34:17

Janneke Lenferink 1:34:18

Lies van Langen 1:35:26

Ans Waleczek 1:35:27

Marjan Kienhuis 1:35:33

21,1 km

Arnold Klieverik 1:13:48

Peter-Paul Slot 1:22:26

Ingrid Prigge 1:27:46

Marcel van Wilpe 1:29:29

Anton Stoorvogel 1:40:05

Rian Ottenhof 1:42:45

Carlijn Huiskes 1:48:03

Olaf Schey 1:51:58

Richard Dalhoeven 1:51:58

Theo Weegerink 1:54:30

Henk Wessels 1:54:31

Nico Langeslag 1:56:31

Roy Ordelmans 1:56:37

Nathalie Boes 2:14:19

Herman Holterman 2:14:19

Frans Oude Kempers 2:14:21

31 maart 2019

Weir Venloop, Venlo **21,1 km**

Richard Loendersloot 1:15:07

Joop Vriend 1:22:36

Lisanne Meuleman 1:21:17

Anja Hofman 1:39:00

7 april 2019

De Zestig van Texel **120 km**

Ron Höfte 12:56:32

7 april 2019

Kastelenloop, Diepenheim **5 km**

Bob Gosemeijer 18:00

Stefan Loman 22:48

Karin Klamer 24:47

7 km

Arnold Klieverik 23:47

Ruud Schurink 24:20

Marcel Klamer 26:35

9 km

Richard Loendersloot 31:55

Joop Vriend 34:52

Dione Scheuten 36:03

7 april 2019

Marathon Wenen **42,2 km**

Martin Steenbeeke 3:03:48

7 april 2019

Marathon Rotterdam **42,2 km**

Miranda Bruins 4:04:50

Renate Jansen 4:25:18

14 april 2019

Marathon Boedapest **21,1 km**

Benno Benneker 2:01:48

14 april 2019

Marathon Enschede **5 km**

Frans Oude Kempers 23:04

Sophie Olde Scholtenhuis 24:19

Helen Smit 26:30

Nathalie Boes 28:12

10 km

Steven te Brinke 38:57

Jorina Braamhaar	39:36	René Roelofs	1:37:53	Manny Oude Weme	2:09:17
Herbert Wijnberg	42:19	Alfred Atta	1:38:21	Otger Hullegie (pacer)	2:09:47
Jaap Suhre	44:40	Anja Hofman	1:38:43	Marjan Kienhuis	2:11:02
Rene Wennink	45:22	Susan Siemerink	1:39:05	Irene Bulter	2:11:38
Wilfried Kroeze	45:52	Rian Ottenhof	1:39:28	Janneke Lenferink	2:13:37
Daniel Visscher	46:17	Bernadet Grundel	1:41:37	Isabelle Mensink	2:14:57
Lotte Morsink	46:59	Richard Linderman	1:42:05	Ans Waleczek	2:18:48
Thomas Grundel	47:06	Stefanie Sijtsma	1:42:09	Lies van Langen	2:18:48
Diana Luijrink	47:11	Paulien van Bruggen	1:42:58		42,2 km
Jan Stroet	48:21	Jorieke Diepenmaat	1:43:10	Richard Loendersloot	2:40:25
Pauline Elzinga	49:48	Chantal Holtkamp	1:43:35	Kevin Schaap	2:49:25
Ineke Visser	49:59	Debby Heithuis	1:44:33	Joop Vriend	2:52:50
Wouter Lindemann	51:23	Michel Nijland	1:44:45	Sophie Crommelinck	3:02:02
Ron Höfte	52:45	Marlou Sommer	1:44:52	Peter-Paul Slot	3:04:23
Roxanne van der Laan	55:13	Gjalt Gjaltema (pacer)	1:44:54	Marcel van Wilpe	3:18:21
Herman Holterman	56:11	Richard Dalhoeven	1:44:56	Gea Siekmans	3:33:34
Hans Klomp	1:00:55	Maarten Jansen	1:47:25	Anton Stoorvogel	3:44:03
Martine ten Dam	1:03:55	Theo Weegerink	1:49:03	Carlijn Huiskes	3:57:54
Els Bos	1:09:12	Henk-Jan Hoekstra	1:49:12	Elise Voss	3:58:08
	21,1 km	Wendy Mulder	1:49:38	Gerry Visser (pacer)	4:14:53
Niels te Pas	1:09:25	André Bosgraaf (pacer)	1:49:57	Nico Langeslag (pacer)	4:30:49
Ruud Schurink	1:16:32	Henk Wessels	1:51:04	Susanne Wannee	4:38:03
Lisanne Gevelaar	1:17:44	Edith Mulder	1:54:04		
Bert Wessels	1:19:52	Marlou Basse	1:54:46		
Wouter Vollenbroek	1:19:52	Frens Lubberts	1:55:12		
Marcel Klamer	1:21:45	Bart Peeters	1:55:34		
Bas Leenders	1:22:02	Theo Kok	1:56:09		
Wim Westerveld	1:22:34	Olaf van der Sar	1:56:20		
Wouter Nijlant	1:22:52	Joop Tiehuis	1:57:27		
Rene Bos	1:24:34	Hugo Kok	1:59:27		
Christian Hollanders	1:25:58	Elly Buijvoets	2:00:53		
Ben Nijland	1:26:00	Cristina Tolomeo	2:00:56		
Maarten Janssen	1:26:27	Marc Kamphuis	2:02:06		
Pascal Butterhoff	1:27:36	Rita Doesburg	2:04:38		
Tim Bergboer	1:28:30	Jon Severijn	2:04:41		
Clemens Meuleman	1:28:40	Rutger Tan (pacer)	2:05:08		
Jan Manenschijn	1:32:09	Anja Ligthart (pacer)	2:05:09		
Wilfried Nijhuis	1:33:32	Gerda Scholten	2:05:37		
Marc Nijhuis	1:34:03	Monique Grefthenhuis	2:05:46		
Freek Dokter	1:34:06	Sonja Kruse	2:06:11		
Henry Breukelman	1:36:57	Marijke Loohuis	2:06:22		

Teamklassement EM19

1. Athletics Nijverdal
2. Eindhoven Atletiek
3. LAAC Twente

Staat jouw tijd hier niet bij?

Mail je uitslagen - vooral van wedstrijden buiten Twente - naar redactie@LAACtwente.nl

En ook: Schrijf je bij wedstrijden in als lid van LAAC Twente, dan ben je herkenbaar in de uitslagenlijsten!



UITGELICHT 21e Eiberrun – zondag 26 mei 2019

Ooit was de Eiberrun 5 of 10 Engelse Mijl, maar die afstanden heeft men losgelaten. Dit jaar zijn de afstanden 6 of 12 kilometer (met jeugdlopen van 600 en 1.200 meter). Niet heel courant, maar wel prettige afstanden die net weer wat anders zijn dan de 5 of 10 Engelse Mijl of kilometer. Zo kun je nog eens een pr lopen!

De wijzigingen zijn een gevolg van een aantal ontwikkelingen rond de Eiberrun, schrijft de organisatie op de website. Toegenomen kosten voor zaken als het inhuren van materialen, accommodatie, catering verkeersregelaars en andere hulpdiensten zorgden ervoor dat er na de edities 2017 en 2018 van de Eiberrun een financieel tekort is ontstaan. Bovendien nam het aantal deelnemers af, met name door concurrentie van andere loopevenementen. Tot overmaat van ramp stopten er vorig jaar drie van de vier organisatoren. Crisis dus, en dus is het bestuur van ASV Eibergen samen met de organisatie naarstig op zoek gegaan naar nieuwe mensen. Dat is gelukt, en zo kent de 21e Eiberrun in 2019 een nieuwe, enthousiaste organisatie en een nieuwe vorm: andere afstanden en minder wedstrijd-element en daardoor vooral een recreatieve en gezellige dorpsloop voor jong en oud.

Alle reden dus om mee te doen dit jaar en de organisatie te belonen voor alle inspanningen het afgelopen jaar en de wil om het evenement te behouden. Je kunt je tot 17 mei voorinschrijven, maar bedenk je pas op het laatste moment dat je mee wilt doen is dat geen probleem, want er is ook een na-inschrijving. Deelname kost bij voorinschrijving voor beide afstanden 9 euro.

Over de prijzen is men helder: er zijn voor alle leeftijdscategorieën op de 6 en 12 kilometer prijzen te verdienen voor de nummers 1, 2 en 3, mits er voldoende voorinschrijvingen per categorie. Ben je geen prijswinnaar dan ga je toch niet met lege handen naar huis, want iedere deelnemer aan de 6 en 12 kilometer ontvangt na afloop een 'bruikbare' herinnering van sponsor Jumbo Patrick Hobelman.

Algemene Wedstrijdinformatie

DATUM	Zondag 26 mei 2019
ORGANISATIE	Atletiekvereniging ASV Eibergen
START/FINISH	Pickerhal, Eibergen
SPEAKER	Herman Weening

Wedstrijdprogramma

10.30 u	Saint-Gobain	12 KM	Wedstrijd en Bedrijvenloop (2 ronden)
10.30 u	Van Wijnen Eibergen	6 KM	Wedstrijd en Bedrijvenloop (1 ronde)
12.00 u	Jumbo - SKE jeugdloop	1,2 KM	Jeugd 9 t/m 13 jaar (1 ronde)
12.15 u	Jumbo - SKE jeugdloop	0,6 KM	Kids 4 t/m 9 jaar (1 ronde)

<https://www.eiberrun.nl/>