



PostNL
Port Betaald



2019 DUURLOPER



Opgericht 18 oktober 1984
Aangesloten bij de Atletiekunie

IN DEZE DUURLOPER

Van de voorloper.....	3	Jon draaft door.....	32
Van de bestuurstafel.....	5	Hardlopen doe je met.....	39
Van de redactie.....	5	A-46 Run.....	40
De Loopster.....	6	LAAC'ers aan de kook.....	42
Nieuw systeem ledenadministratie.....	11	De Doorloper.....	43
Nieuwe leden.....	11	De Zevenheuvelenloop.....	44
Jubileumdag LAAC Twente.....	12	Looptrainersdag.....	46
Valencia.....	14	Van de trainers.....	50
Kerstpuzzel.....	28	Twentse Ven'n loop.....	52
Springendalloop.....	30	Wedstrijduitslagen.....	53
Marathon New York.....	36	Uitgelicht: Hulsbeekcross.....	56

LAAC DUURLOPER

Nummer 5 | december 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 53 22 14
wedstrijduitslagen

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 43 42 604
webmaster@laactwente.nl

BESTUUR

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

SECRETARIAAT LAAC TWENTE

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

VERTROUWENSPERSOON

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

LEDENADMINISTRATIE

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

WEDSTRIJDSECRETARIAAT

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

BANKREKENING

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

CONTRIBUTIE 2020

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

it starts here

Datacenters
Connectivity
Managed Cloud
Hosting
ISP Services
ICT Services

Previder - it starts here

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

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



De afgelopen maanden heb ik hard getraind voor de marathon van Valencia: vele trainingen en vele kilometers. Maar de marathon blijft een onvoorspelbaar beest en het resultaat viel tegen.

Geeft maar weer aan om hoe belangrijk het is om te genieten van de voorbereiding, te genieten van de trip en niet alles te focussen op een tijd. Ik heb hem uitgelopen; ik heb een heel gezellige trip gehad met een grote groep LAAC'ers en ik heb mooie duurlopen gelopen met gezellige mensen. Kortom, ik moest even slikken maar daarna gewoon positief terugkijken.

In Valencia hadden we twee appartementen gehuurd en we hebben onder genot van de paella gediscussieerd over mooie plannen voor LAAC. Je kunt je terugtrekken bij Paal 12 in Oldenzaal voor dit soort overleg, maar een gezellig restaurantje in Valencia geeft het toch een extra dimensie.

Na afloop ga je toch weer allemaal wilde plannen maken voor het voorjaar. Na vier jaar de hele marathon van Enschede is het misschien tijd om weer eens wat anders te doen. Leuke plannetjes maken is ook leuk, evenals enthousiaste verhalen lezen van mensen die het eerder hebben gedaan. Overleggen met je trainer of je plannetjes niet TE wild zijn en dergelijke.

Na terugkomst krijg ik te maken met een serieus zieke vader en is het heen en weer pendelen tussen Enschede en Eindhoven. Hardlopen krijgt dan weer een hele andere dimensie: even je zorgen vergeten en even je frustraties er vanaf lopen. Mensen vinden het soms vreemd, maar het is voor mij toch het beste medicijn.

Nu gaan we de feestdagen in. Best wel even moeilijk als dit de eerste kerst wordt zonder moeder en met een vader in het ziekenhuis. Ook andere LAAC'ers hebben dit soort uitdagingen in deze tijd, maar ik wens in ieder geval jullie allemaal goede dagen en geniet van deze momenten met familie en vrienden.

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

www.elly.buijvoets.nl

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



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

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

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

Voor meer informatie kijk op mijn web-site.

VAN DE BESTUURSTAFEL

De afgelopen weken hebben we hard gewerkt aan onze nieuwe ledenadministratie en hebben we met het nieuwe systeem de contributie geïncasseerd. Door de late inning was er soms wat verwarring, maar dat gaan we volgend jaar voorkomen door een incassering eerder in het jaar. Onze penningmeester is nu bezig de volledige financiële administratie hieraan toe te voegen.

De activiteitencommissie is momenteel druk met de organisatie van de Ontbijtloop die zeer populair is, maar helaas door de locatie beperkt wordt in omvang. Daarnaast hebben we op 2 januari onze gebruikelijke nieuwjaarsreceptie en gaan we weer een mooi loopjaar inluiden. De wedstrijdcommissie is druk met de organisatie van de Hulsbeekcross.

Rest ons nog om iedereen prettige feestdagen toe te wensen!

Namens het bestuur,
Anton Stoorvogel

SLUITINGSDATUM KOPIJ VOLGENDE DUURLOPER:

10 FEBRUARI 2020

VAN DE REDACTIE

door Anja Ligthart

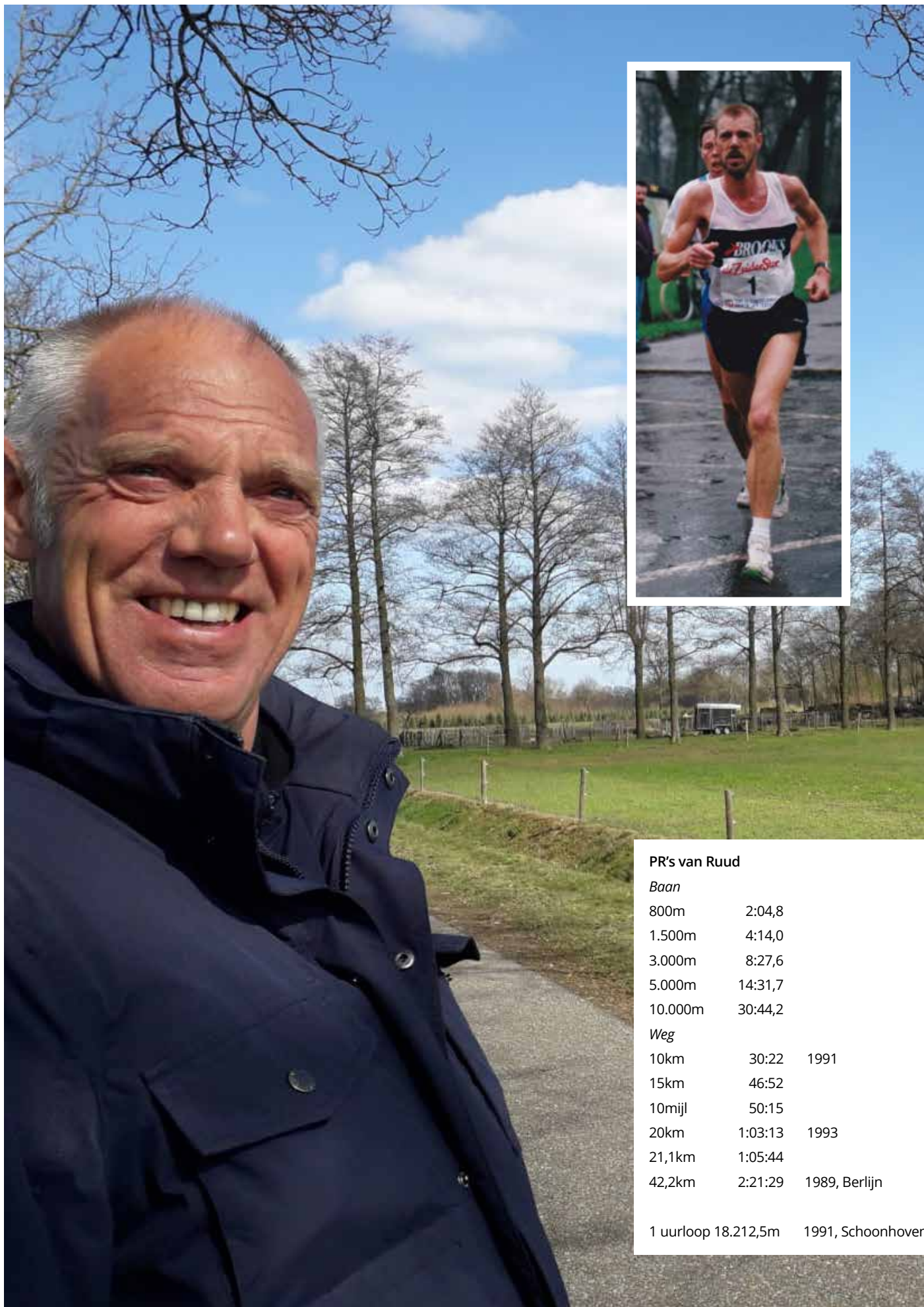


Toen was het feest alweer voorbij ... Want een feest dat was het. De marathon van Valencia en de dagen daaromheen. Met zes LAAC'ers in twee appartementen. Zes verschillende mensen met één gezamenlijk doel: het lopen van een marathon. Allemaal de eindstreep gehaald, waarbij het voor de één net wat makkelijker ging dan voor de ander. Maar dat is de marathon. Alles moet kloppen zo'n dag. Dat maakt het altijd weer een spannend avontuur. Ik hou ervan en hoop het nog lang vol te houden.

En ja, stuur negen LAAC-lopers naar Valencia - waaronder de halve redactie - en zie wat ervan komt: een Duurloper vol verhalen over Valencia! Maar gelukkig zijn er ook anderen die hun verhalen met ons delen en zo hebben we weer een lekker leesnummer bij elkaar gelopen en geschreven.

Voor de vele nieuwe (zie pagina 11) en bestaande leden: blijf jullie loopverhalen schrijven. Wij lezen het graag!

Mail het ons: redactie@laactwente.nl



PR's van Ruud

Baan

800m	2:04,8
1.500m	4:14,0
3.000m	8:27,6
5.000m	14:31,7
10.000m	30:44,2

Weg

10km	30:22	1991
15km	46:52	
10mijl	50:15	
20km	1:03:13	1993
21,1km	1:05:44	
42,2km	2:21:29	1989, Berlijn
1 uurloop	18.212,5m	1991, Schoonhoven

DE LOOPSTER: RUUD ONLAND

HONDERD KEER EERSTE

Door Jon Severijn - redactie

Een mooie statistiek voor een loopvereniging is de lijst met clubrecords. LAAC Twente heeft natuurlijk ook zo'n lijst en ik kijk een paar keer per jaar of er oude records zijn vervangen door nieuwe. Veel records staan trouwens al geruime tijd. En een flink aantal daarvan is van Ruud Onland, de Loopster van december.

Ruud woont tegenwoordig in de buurt van Harbrinkhoek, na in het Westen gewerkt en (in Zoetermeer) gewoond te hebben. Maar oorspronkelijk komt hij uit Hengelo. Het is niet zozeer nostalgie of een terugkeer naar de roots die hem weer naar Twente bracht, maar meer de onmogelijkheid om in de Randstad voor een acceptabel bedrag aan een woning te komen die niet in een droevig makende woonomgeving staat. Maar dat je vanuit zijn huis meteen de natuur in kunt is wel mooi meegenomen.

Dit jaar is Ruud vijftig jaar atleet. Maar vóór hij hardloper werd, zat hij door zachte dwang op gymnastiek. Naar eigen zeggen was hij een wat blauw jongetje dat weerbaarder zou worden door op sport te gaan en dat werd dan op vijfjarige leeftijd gymnastiek, ook omdat zijn vader fanatiek in deze sport was. Maar hij vond bepaalde oefeningen 'gevaarlijk' en wilde die niet doen, zodat deze sportcarrière strandde. Via een vriendje kwam hij in 1969 bij Marathon 50 (later opgegaan in MPM) terecht. Dit leek wel wat en bovendien was hij geïnspireerd door Abebe Bikila, die op

blote voeten (Olympische) marathons won. Aanvankelijk was het trainen nog niet zo serieus en stond er na het lopen ook voetballen op het programma. Een eerste aanzet tot degelijker trainen was het advies om minder te praten onder het hardlopen om geen steken in de zij te krijgen. Maar in 1970 kwam hij in een trainingsgroep terecht met jongens die wat talent hadden, onder leiding van de man van Berny Boxem, een coryfee in die tijd. Ik heb Wikipedia gebruikt om deze Berny op te zoeken. Zij kwam uit Albergen, was Nederlands kampioen (cross) en nam deel aan de Spelen van 1972 in München.

Vanaf dat moment werden de prestaties steeds beter en omdat ook de conditie steeds beter werd, kon Ruud wedstrijden over langere afstanden gaan lopen. Zijn eerste wedstrijd was overigens een 800 meter, waarin hij vlak achter Klaas Lok (later 24 keer NL-kampioen) finishte in 2:04,8. Illustere namen uit het Nederlandse atletiekverleden komen trouwens vaker langs. Duidelijk het meest komt Richard Vollenbroek in de verhalen voor. Vollenbroek komt ook uit Hengelo, was

daar 'wereldberoemd', maar kon goed op nationaal niveau mee met een tijd van 2:14 op de marathon. Ruud trainde en liep wedstrijden met hem, dat laatste soms met vooraf een plan om de concurrentie te slopen. Hij vertelt over een wedstrijd in Nijverdal waar vóór de start een vliegtuigje rondvloog met reclame van de nieuwe sponsor van Gerrit Voortman en een tekst als "Hup Gerrit, zet 'm op." Dat was aanleiding om te kijken wat er zou gebeuren als Richard Vollenbroek na 1,5 km zou versnellen. Voortman ging mee, liep zich kapot en Ruud kon hem op weg naar de finish passeren.

Ze liepen op vergelijkbare manier meer wedstrijden zo, met een eerste en tweede plaats als resultaat. Samen trainen ging nogal pittig, bijvoorbeeld in de jaren tachtig 10 x 1.000 meter in 3:03 – 3:05. Misschien wel te pittig, leek het, want de volgende dag kon hij het rondje Oldenzaal niet afmaken. Hij had 'scheefstand' gekregen door een bol fietspad. Gelukkig was er een 'mannetje' (Niek) van 81 dat zijn lichaamshouding kon corrigeren. Niet toevallig heet Ruud's jongste zoon Niek.



Hij werd weer 'rechtgezet' en moest met heel korte afstanden geleidelijk toewerken naar zijn oude trainingsinspanning. Niettemin liep hij dat jaar in Berlijn de marathon in 2:23.

Zijn eerste marathon liep Ruud in 1985 in Etten-Leur in 2:29:29 (7e in de uitslag). Hij liep zijn tien marathons tussen 2:21:29 (PR, in Berlijn) en 2:29. In 1991 won hij, vrijwel solo, de marathon van Klazienaveen (later van naam veranderd in Drenthe Loop-festijn en ondertussen geen marathon meer). De prijs was deelname aan de New York marathon, inclusief reis, en dat vond hij een "prachtige marathon". Vóór de start kwam hij Roelof Veld tegen en via hem kwamen ze bij Jos Hermens terecht die een sticker voor op het startnummer regelde, zodat Ruud vooraan kon starten. Daar kwam hij ook Marti ten Kate en Gerard Nijboer tegen. Het parcours in New York gaat eerst stevig omhoog (Verrazano-Narrows Bridge) en "gelukkig daarna ook weer omlaag". Na circa 15 km liep hij, volgens iemand aan de kant, 90e en hij finishte als 37e. Hij liep gelijkmatig en kwam de man met de hamer niet tegen. Dat gold eigenlijk wel voor al zijn marathons. De vraag die iedereen zich vaak stelt is of het niet nog sneller had gekund. Misschien zou Ruud nog betere tijden hebben gelopen als zijn darmen beter hadden meegewerkt. Hij had de helft van zijn marathons een sanitaire stop nodig, ook bij de PR-marathon in Berlijn.

Een echt favoriete afstand had hij niet zozeer. De 5 km was wel fijn, maar ook de 10 km ging op de baan wel goed. Daarbij

hielp het om niet te denken aan wat er nog moest, maar aan "dit heb je al gehad." Bij de echt snelle races was het belangrijk om een loopmaat te hebben, zodat het kopwerk om en om gedaan kon worden. "Het voelt anders als je niet op kop hoeft." Zo ging het ook bij zijn PR op de 10 km op de baan in Naaldwijk (30:44).

Misschien is 'onverhard' wel zijn favoriete ondergrond. Hij houdt van crossen vanwege het "lekker draaien, korte bochtjes." Hij heeft veel crosslopen gedaan en er veel gewonnen. Onder andere van Gerard Nijboer (Pingelloop, junioren A) en de loop in het Orderbos (Apeldoorn), waar hij aanvankelijk niet mocht starten omdat zijn naam abusievelijk niet op het wedstrijdformulier voorkwam en hij dermate gefrustreerd raakte dat hij snoeihard wegging, de tegenstand ver achter zich liet en in de krant het predicaat 'Beest' kreeg, als in 'het beest is weer los'. Overigens keek hij ook niet zo vrolijk bij het lopen van een wedstrijd, wat zijn dochter deed vragen "waarom kijk je zo kwaad?" Concentratie, natuurlijk.

In 2002 stopte Ruud met wedstrijdatletiek. Een belangrijke reden daarvoor was dat het moeilijk werd om uitstekende prestaties te blijven leveren, ondanks veel training. Bij veel trainen moet je dan denken aan dertien keer in de week in de voorbereiding op een marathon. Meestal verdeeld over vroeg in de morgen en na het werk. Echt lange duurlopen deed hij niet. Maximaal was het 2:10 en hij zegt dan ook dat hij liever twee keer op een dag liep, bijvoorbeeld één uur en een keer

vijf kwartier, dan één keer twee uur en een kwartier. Na zijn wedstrijdperiode bleef hij vier á vijf keer per week trainen, maar toch kreeg hij te maken met rare sprongen in de hartslagfrequentie. Hij had een zeer lage hartslag (32 – 33 per minuut), maar na het stoppen met wedstrijdatletiek bleef een volgende hartslag soms secondenlang uit. Ondertussen traint hij twee tot drie keer per week, ook bij LAAC, maar hij moet erg oppassen voor blessures.

Hij is al vroeg begonnen met training geven, hij "weet niet hoe dat kwam." Hij gaf ook training bij LAAC, terwijl hij lid was van MPM. Theo van den Benken maakte hem LAAC-lid ('het 100-ste lid') tijdens de toenmalige 10-mijlswedstrijd van LAAC. Later, na zijn verhuizing naar Zoetermeer, trainde hij een groep bij Ilion en nog later bij Rotterdam Atletiek. Het trainersdiploma kreeg hij (natuurlijk) uit handen van Herman Moelard.

We hebben het nog even over wat hij zelf beschouwt als zijn beste prestatie. Dat is een beetje twijfelen tussen de Golden Ten Loop in Delft, waar hij aanvankelijk moest aanklappen en laag in de 15 minuten doorkwam op de 5 km en finishte in 30:22, de marathon van New York voor het oprukken in het veld vanuit de 90e positie naar de 37e plek en de marathon van Berlijn voor de tijd. De zwakste prestaties zijn het uitstappen tijdens wedstrijden. Eén keer tijdens een 1.000 meter op de UT en een keer op een 25 km na een duintraining. Maar ach, waar hebben we het over, bij circa 100 eerste plaatsen en 600 gelopen wedstrijden.

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





NIEUW SYSTEEM LEDENADMINISTRATIE

Zoals in de vorige Duurloper al aangekondigd door de penningmeester is het nieuwe systeem voor de ledenadministratie inmiddels in werking. Dit systeem is rechtstreeks gekoppeld aan de administratie van de Atletiekunie. Met dit nieuwe systeem worden de aan- en afmeldingen en de mutaties automatisch door- gestuurd naar de Atletiekunie.

Als ledenadministratie proberen wij alle aan- en afmeldingen vlot en correct te verwerken. Helaas komt het af en toe voor dat een bericht niet overkomt in de mailbox, het blijft dan waarschijnlijk 'hangen' in het spamfilter.

Onze werkwijze is dat wij op elk mailbericht antwoorden. Heb je na twee weken nog geen bevestiging van ontvangst en verwerking, neem dan contact met ons op. De contactgegevens staan in de Duurloper en op de website van LAAC Twente.

Ledenadministratie LAAC Twente,

Marian en Dick Spijker

Nieuwe leden

Vincent Bloemen	Enschede
Thijs Coppelmans	Oldenzaal
Jolande Hannink	Deurningen
Nolet Hartman	Enschede
Marlous Jonkman	Oldenzaal
Antoon Koehorst	Oldenzaal
Nicole Koehorst-Oude Spraaksté	Oldenzaal
Remon Koehorst	Weerselo
Peter Leijdekkers	Oldenzaal
Han Lansink	Oldenzaal
Liesbeth van der Loon-Mulder	Wietmarschen, Duitsland
Bert Mol	Oldenzaal
Ton Oude Hampsink	Oldenzaal
Ine Pool-Molnár	Oldenzaal
Mark Saathof	Enschede
Robert-Jan van Scherpenzeel	Lonneker
Ferry Schopman	Oldenzaal
Ellen Siemonsma	Oldenzaal

JUBILEUMDAG LAAC TWENTE 35 JAAR



Wij (de Jubileumcommissie

Theo, Elly, Jan, Ron en Leonie) hadden ons tijdens de ALV van LAAC Twente opgegeven om het jubileumfeest 35 jaar te organiseren. Na verschillende vergaderingen, ideeën, wijzigingen en de zoektocht naar een geschikte locatie (nog best lastig!) kwamen we tot een mooi programma: 's middags een 35km-jubileumloop met toebehoren en 's avonds een feest met euh... toebehoren.

Jan Grobben zette de route uit, hij kan het vliegveldgebied met zijn ogen dicht lopen (nou, bij wijze van spreken dan).

Leonie verzorgde de meeste draaiboeken en actielijstjes, Elly de catering en materialen, Theo zou de oud-leden uitnodigen en zorgen voor wat livemuziek. Ron zou de quiz verzorgen.

JUBILEUMLOOP

Elly en Jan waren 's ochtends al om 8 uur op weg om de route te voorzien van lintjes. Ze konden het net redden om op tijd weer aanwezig te zijn bij BWO in Hengelo voor de start van de jubileumloop. Er stonden 49 lopers/fietsers aan de start. Een heel mooi aantal. Onderweg hebben Elly en Leonie de posten bevoorraden en konden de vrijwilligers die zich in grote aantallen hadden opgegeven de lopers van een hapje en een drankje voorzien. En uiteraard niet te vergeten ook nog een spel laten uitvoeren. Dat varieerde van zaklopen, spijkerslaan, spijkerpoepen tot beschuit fluiten.

Vanwege de nattigheid en veiligheid werd het parcours door het bos voor de minder snelle groep iets ingekort. Tussen de bomen door scheen er ook nog een lekker zonnetje en heeft iedereen de finish bij BWO Hengelo bereikt. Daar wachtte een glaasje champagne en was de rode loper uitgelegd. Het was een geslaagd middagprogramma met een hele mooie route (met dank aan Jan Grobben die er veel tijd in heeft gestopt). We hoorden al geluiden dat de route een mooie voorbereiding zou zijn voor een te lopen marathon.

JUBILEUMFEEST

Na het middagprogramma ging de organisatie verder met het avondprogramma. 's Avonds konden we 85 gasten ontvangen in de kantine van BWO. Na een mooie speech van voorzitter Anton Stoorvogel werden de eerste leden en oprichters in het zonnetje gezet. Anton had uitge-

zocht dat de gemiddelde (halve) marathontijden van vroeger aanzienlijk sneller waren dan tegenwoordig. De loopcultuur is in de loop van de tijd dan ook sterk veranderd. Van vroeger zeer competitief (elke training is als een wedstrijd) naar nu met veel meer trainingsinzicht en recreatieve lopers. Na de toespraak vond er een leuke quiz plaats waarbij een aantal leuke prijzen te winnen was. De hoofdprijs, een mooie gele tas, werd gewonnen door Anja Ligthart. En uiteraard werd ook de hoofdprijs van de spelletjes in de middag aan de winnares (Ellen Kemerink) uitgereikt: 'een weekend naar keuze'. Ja ja. Er hing een gezellige sfeer, met Jan achter de bar die het best wel druk had. Tijdens dit alles kwam er livemuziek waar Theo zelf ook onderdeel van uitmaakte. Wij van de organisatie vonden het erg gezellig en een geslaagde middag. Het was mooi om te merken dat de inspanningen (en de onvermijdelijke stress) een geslaagde dag hebben opgeleverd.

De Jubileumcommissie:
Theo, Elly, Jan, Ron en Leonie

MEEDOEN ALS VRIJWILLIGER (1)

Nadat ik weer in het mooie Twentse land ben komen wonen, wilde ik weer lid worden van LAAC Twente. Al eens 100e lid geworden eind 80-er jaren, ben ik nu dus weer lid geworden. Theo Weegerink, met wie ik contact heb gehad, vertelde mij dat er in september een jubileumfeest zou zijn, het 35-jarig bestaan van LAAC Twente. Voor mij een leuke manier om oude bekenden terug te zien. Op de



middag voorafgaand aan de feestavond heb ik als vrijwilliger meegeholpen met de prachtig uitgezette loop/fietsroute voor onze sportieve clubleden. Als een van de drie bezetters op het tweede rustpunt, waar men ook kon spijkerpoepen, kon ik zien dat het een heel mooie loopvereniging is waarin plezier een hele grote rol speelt. Ik vond het erg fijn om daar weer deel van te mogen zijn. Ook de feestavond, waarin de oprichters van 35 jaar geleden in het zonnetje werden gezet, was heel gezellig. Al met al een heel geslaagd feest. Op naar de 40 zou ik zeggen en heb veel plezier met zijn allen.

Ruud Onland

MEEDOEN ALS VRIJWILLIGER (2)

Omdat we zelf geblesseerd zijn, hebben we de jubileum-estafetteloop toch mee-gemaakt als vrijwilliger. Vooraf waren we prima geïnformeerd over de gang van zaken tijdens de jubileumloop. Op de dag zelf kregen we onder het genot van koffie en cake nog een laatste update over de gang van zaken. Langs de 35km lange route waren vier verzorgingsposten ingericht en wij waren ingedeeld bij de laatste. Wij spraken samen iets later op de middag af bij de rotonde bij de Technology Base aan de vliegveldstraat. Vanaf dat punt was het slechts vijf minuten fietsen naar post 4.

Ondanks een klein buitje was het prima weer om te lopen (en te helpen). Eerst nog even de tafel opzetten waarop drank

en een versnapering kwam te staan. Daarna kwamen de eerste deelnemers al snel aanlopen. De meesten waren flink vrolijk, toch knap na 35 km. De meesten zijn wel wat gewend, zullen we maar zeggen. De deelnemers mochten als activiteit een spijker in een boomstam slaan in zo weinig mogelijk slagen. En dat was voor sommigen na 2,5 of 3 uur lopen/fietsen nog best lastig. Omdat de boomstam niet heel hard was, lukte dat de meesten in drie tot vijf slagen. Er waren er zelfs twee die de spijker er in een keer insloegen.

Het was leuk om iedereen langs te zien komen en de vele bekenden even van wat drinken en/of eten en een bemoeidigend woordje te voorzien. Nadat de laatste lopers vertrokken waren, konden we de post opruimen. Nog even een stukje met de laatste groep meegefietst en toen teruggedaan naar de start/finish bij BWO. Daar nog even gezellig nagepraat, wachtende op de binnenkomst van de laatste lopers. Al met al een zeer leuke en geslaagde middag. Daarna volgde nog een zeer gezellige feestavond!

Joop Vriend en Marc Raanhuis

MEEDOEN ALS LOPER

Met een klein groepje deelnemers zijn we vanaf Oldenzaal gezellig op de fiets naar BWO gefietst. Samen met Arnold, Klieverik heb ik aan het dagprogramma meegedaan. De eerste helft op een rustig tempo, genietend van de mooie omgeving en kronkelige bospaden. Er waren regelmatig stops waar

iets te eten en drinken werd aangeboden. Tevens moesten er opdrachtjes uitgevoerd worden. Rond de helft van het parcours wisselden Arnold en ik. Arnold hees zich in zijn looptenue en ik stapte op de fiets. Binnen no-time hadden we de kopgroep bereikt en liep Arnold voorop (tja, hij kan niet anders). We werden onthaald met een drankje. Bij BWO was gelegenheid te douchen. Daarna zijn we naar de overkant gelopen om heerlijk te gaan wokken bij de Chinees. Meer LAAC'ers waren op hetzelfde idee gekomen. Met de buik vol keerden we terug voor het avondprogramma. We zaten eerste rang aan een bartafel. De biertjes smaakten prima na zo'n dag. Ron vermaakte ons met spel en Anton met een speech. De bloaskapel verzorgde de muziek. Verder natuurlijk gezellig gekletst. Gezamenlijk fietsten we uiteindelijk aan het einde van de avond weer terug naar Oldenzaal. Nog even een afzakkertje met Alex in de stad (het was immers een ontzettend eind fietsen). Iets na middernacht plofte ik moe maar voldaan in mijn bed. Bedankt organisatie! Het was top georganiseerd.

Richard Dalhoeven

VALENCIA VOLGENS HENRY



WAAROM VALENCIA?

Ik denk dat het ergens in 2017 was dat we met een aantal LAAC'ers het idee hadden om voor de komende periode eens een leuke buitenlandse marathon te gaan lopen. Het plan was ontstaan en her en der informeerden we wat een leuke marathon voor ons zou kunnen zijn. Al snel denk je dan aan bijvoorbeeld Berlijn, de grootste marathon van Europa. Maar na wat overleg kozen we toch voor de marathon van Valencia, waar de omstandigheden meestal goed zijn en je toch loopt in één van de vijf grootste marathons van Europa. Het plan om hem in 2018 te lopen ging door wat blessureleed de vrieskist in, maar in 2019 moest het toch gaan gebeuren en wilden wij erbij zijn, één van de ruim 21.000 deelnemers, één van de 725 Nederlanders.



HOE WAS JE VOORBEREIDING?

In de eerste weken van het jaar hebben we ons ingeschreven, er was geen weg meer terug. De periode voor inschrijving had voor mij hoofdzakelijk bestaan uit (noodgedwongen) kortere rustige loopjes en af en toe een ritje op de mtb, vanaf het moment van inschrijven was het dus weer voorzichtig opbouwen naar meer km's met als eerste tussentijdse doel, de Vechtdaltrail waar snelheid niet van belang is maar er wel kilometers gemaakt gingen worden om te kijken of oude blessures niet weer op gingen spelen.

De eerste stap was gezet en er was weer wat meer vertrouwen gekweekt. Laat het trainingsschema maar komen.

Na de zomervakantie was het zover, de kick-off. We begonnen met een gezamenlijke duurloop, altijd gezellig. Het schema stond vol met allerlei leuke loopjes en trainingen en deze vlogen voorbij, de Airbonetrail, de LAAC Jubileumloop, de HMO, Lochemtrail, Teutolauf, de Diepe Hel Holterbergloop en natuurlijk samen de lange duurloop en een week voor de marathon nog de Bovenbergcross. Het trainingsschema was lekker verlopen met weinig tot geen klachten. Ik had niet het idee topfit te zijn maar voelde me ook na de topweken niet echt vermoeid. Het lastigste loopje van het trainingsschema was voor mij de Bovenbergcross, twee lekkere rondes maar de laatste twee rondes was het op karakter. Met dit als gegeven had ik me als doel gesteld om binnen 3:30 uur te finishen, wat op basis van vorige marathons een heel reële tijd zou zijn en waar ik tevreden mee zou zijn.

HOE GING DE MARATHON?

Daar sta je dan, 8:30 uur de start, slechts enkele minuten voor aanvang staan we in ons startvak en het is druk. Het is even zoeken naar het juiste vak. We zijn op zoek naar de pacers van 3:30 en 3:15. Deze staan naar ons idee niet helemaal goed en aansluiten bij hen is niet mogelijk.

Dus besluit ik om de eerste km's met Clemens op te lopen, zijn strijdplan om niet te hard te starten komt mij goed uit. Ik kan met hem meelopen.

De eerste paar km's lopen we iets boven mijn geplande tempo, het is redelijk druk, maar goed te doen.

Na enkele kilometers gaat het tempo iets omhoog en komen we in een lekker ritme. Het is iets sneller dan mijn geplande tempo en ik zeg nog tegen Clemens: "Ik kijk wel hoe lang ik kan volgen." Dit strijdplan blijkt goed te werken en ik kan nog steeds goed volgen, we lopen aardig samen op.

Het tempo is super vlak. Rond de 27e km denk ik nog even: hier ging het in Rotterdam 'mis', maar nu voelt het best goed, bij km 30 denk ik zelfs: "nog maar 12 km"... En nog steeds lopen we super vlak.

Bij km 40 staan de supporters ons nog een keer aan te moedigen en dat geeft een boost voor de laatste loodjes. Die nu ook echt zwaar beginnen te worden.

De laatste 500 meter, het lijkt wel of je wandelt... maar wat een feest ... en wat een finish!!!!

DREAM IT, WISH IT ... DO IT!!

Eindtijd: 3:21:30

BEN JE TEVREDEN OVER JE TIJD?

Met als eerste doel om onder de 3:30u te gaan lopen en stiekem te hopen om ergens in de buurt van je vorige marathontijden te komen (die alle drie heel dicht bij elkaar liggen) en vervolgens ruim drie minuten sneller te zijn dan je tot dan toe beste resultaat, dan kan je wel zeggen: ik ben dik tevreden met mijn eindtijd en wie weet kan ik in de toekomst mijn tijd nog wat aanscherpen.

ZOU JE ANDEREN DEZE MARATHON AANRADEN EN WAAROM?

Daar is wat mij betreft geen twijfel over, ik zeg doen! Wat een gaaf evenement, prima organisatie, veel publiek, mooie stad, heerlijk weertje. Gooi dat alles bij elkaar en genieten maar!

WIL JE NOG WAT KWIJT?

Ik heb genoten van deze stad, er is van alles te zien ... Mercado Central, Mercado Colon, het Station, de Kathedraal maar ook het strand, het Turiapark en ook de leuke koffietentjes zijn aanraders.

Dit is prima te combineren met een marathon toch!

Henry Breukelman

VALENCIA VOLGENS RENÉ

WAAROM VALENCIA?

Een paar jaar terug hadden we, Henry, Clemens en ondergetekende, het op een dinsdagavondtraining erover dat het lopen van een marathon in het buitenland ook wel leuk zou zijn. Het idee was dat onze vrouwen dan ook mee zouden gaan. Valencia als place to run kwam al snel naar voren vanwege de enthousiaste verhalen van Gerry. Daarnaast speelden tijdstip, klimaat en kosten ook een rol. Vanwege blessures en een verjaardag duurde het nog een jaar voordat het definitieve voorstel door Henry en Clemens werd gemaakt om in te schrijven voor de versie van 2019. Voor mij dus de keuze om mee te gaan in 2019 of in een later jaar, wetende dat dan de kans groot is dat je loopmaatjes dan waarschijnlijk niet meer mee gaan. Deze wetenschap maakte het kiezen wel eenvoudiger.

HOE WAS DE VOORBEREIDING ?

De voorbereiding verliep aanvankelijk volgens schema (opgesteld door Gerry en Gjalt, dank hiervoor). Gemiddeld vijf keer in de week trainen/lopen met daarbij aantal pittige en erg mooie trails. Op het eind kwamen de problemen. Eerst een luxe probleem: 'Hoe combineer ik de Vitamine D-vakantie in de eerste week van november met de geplande lange duurlopen van 32km (start vakantie) en 35km (eind vakantie)?' De oplossing was echter vrij simpel: een beetje flexibel met het schema omgaan.





MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO

De 32km werd op de vrijdag voor en de 35km op de maandag na de Vitamine D-vakantie gelopen.

Daarna kwam in de laatste drie weken het probleem van een verkoudheid en een niet-herstellende blessure in de bilspeer. Gelukkig was de verkoudheid voor de marathon alweer praktisch overwonnen. Voor de bilspeer is op de laatste maandag voor de marathon nog een fysiotherapeut bezocht. Ze wist gelukkig snel de oorzaak te vinden en met massage (een tennisbal is hierbij erg nuttig) en rust (weer flexibel omgaan met het schema) werd de pijn minder en het gevoel beter.

HOE GING DE MARATHON?

Ook deze marathon ging zoals een marathon gaat, redelijk ontspannen in het begin, na zo'n 25km opkomende pijntjes, normaal alleen in de bovenbeenspieren maar nu ook in de bilspeer. Rondom 35km de vraag: 'Waarom doe ik me dit zelf aan en hoe lang nog?' (maar ik verdom het om op te geven). Dit keer door de goede verzorgingsposten veel water en sportdrank gedronken om kramp te voorkomen wat me destijds overkwam in de marathon van Amsterdam. Het laatste stuk naar de finish werd nog even spannend, door een dalend stukje ging ik ineens iets sneller lopen waardoor er alsnog bijna kramp in mijn hamstring schoot.

BEN JE TEVREDEN OVER JE TIJD?

Op het moment van inschrijven in april van dit jaar was het hoofddoel in eerste instantie mee kunnen lopen en finishen met daarbij een tijd hopelijk tussen 3:30 en 3:45. Het was me al een aantal keren overkomen dat ik een marathon niet haalde vanwege een blessure in de voorbereiding. Omdat het eigenlijk wel lekker ging, heb ik het grootste gedeelte van de voorbereiding getraind volgens het schema voor een finishtijd van 3:24, waarmee ik een pr zou lopen. Uiteindelijk heb ik 3:42 gelopen. Het was me na de eerste km's al duidelijk dat de 3:24 er niet in zat. Achteraf ben ik wel tevreden met de tijd, mede vanwege dat bilspeer-gedoe. En wat nog belangrijker is: het is me eindelijk weer gelukt om aan een marathon te beginnen en deze uit te lopen zonder echte grote problemen. Dus het oorspronkelijke hoofddoel is gehaald.

WAT VOND JE VAN DE STAD?

Valencia is een prachtige stad. Relaxte atmosfeer, veel restaurantjes, prachtige historische gebouwen en kerken. De architectuur van de gebouwen rondom start/finish gebied is erg bijzonder. Dit samen met de mogelijkheid van fietsen op fietspaden en een prachtig park in de voormalige rivier maakt het de moeite waard om de stad te bezoeken. Wij hebben dat dus dit jaar gecombineerd met de marathon: vrijdag aankomen en settelen, zaterdag lekker met de fiets

naar het strand en genieten van de zon. Zondag een stukje lopen in een erg goed georganiseerd evenement en nagenieten in de zon in het park. Maandag en dinsdag historische gebouwen en musea bezoeken. Kortom voor ons een erg geslaagd lang weekend en een aanrader voor eenieder.

WIL JE VERDER NOG IETS KWIJT?

Het mooiste van de marathon lopen is toch wel de voorbereidingsperiode hierop. Dit wordt nog leuker als je dit gezamenlijk met een groep LAAC'ers kunt doen. Vervolgens is het prachtig om direct na de finish de ervaringen met elkaar uit te wisselen (dit keer lekker in het zonnetje) en alvast te mijmeren over de volgende marathon. De Jungfrau marathon, marathon van Sevilla, kust-marathon in Wales, en de marathon van Eindhoven kwamen al langs als mogelijke volgende uitdaging. Ik kijk dan ook uit naar de volgende loop die we gezamenlijk gaan doen.

René Roelofs





MARATÓN
VALENCIA
TRINIDAD ALFONSO

VALENCIA VOLGENS BART

WAAROM VALENCIA?

Er waren tijdens de trainingen zoveel goede verhalen over deze marathon, dat ik wel mee moest toen er een groepje LAAC'ers zich had ingeschreven. Het kwam qua planning ook goed uit: ik was net hersteld van de ingreep in mijn hart en had veel zin om te bewijzen dat ik het nog (weer) kon.

De datum van 1 december zette het startschot voor de trainingen op 1 september. Lekker in het najaar met zijn allen trainen, dat leek me wel wat. En die voorbereiding was dan ook super. Ik volgde een schema van vijf maal trainen in de week, ik had nog nooit zo stipt een trainingsschema gevolgd.

De lange duurlopen hoefde niemand alleen te lopen; via de groeps-app was een afspraak snel gemaakt. En met allemaal hetzelfde doel voor ogen was de motivatie super. Deze trainingen werden stevast afgesloten met koffie en appeltaart. Ook erg leuk om de trainingsomgeving van je loopmaatjes te zien. Wat is Twente mooi! Kortom, aan de voorbereiding lag het niet.

Maar de marathon heeft zijn eigen regels. Bij de start was het al 17 graden, snel oplopend tot 22... Misschien kwam het daarvoor, misschien was het iets anders, maar vanaf kilometer 29 kreeg ik spierpijn in mijn bovenbenen. Geen kramp, gewoon pijn. En dat loopt niet zo lekker. Tot dat moment lag ik strak op schema voor 3:20. Daarna moest ik helaas een paar keer wandelen. Maar ik wilde ook niet helemaal kapotgaan, er zijn belangrijkere dingen in het leven. Uiteindelijk toch wel heel blij met 3:29:45 en die zware medaille om mijn nek.

Valencia was super. Ik kwam wat later aan dan de meesten van ons groepje, maar viel gelijk met mijn neus in de paella. De sfeer was gezet en het werd een ontzettend gezellig weekend. De LAAC'ers waren wat verdeeld over de stad, maar ons groepje van zes logeerde in twee naast elkaar gelegen appartementen.

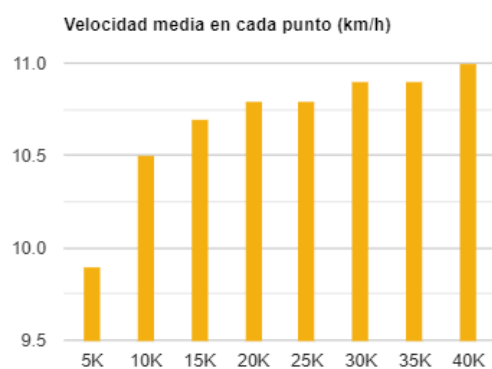
We konden zelfs een heuse zelfgekookte pasta-party houden met verse ingrediënten, want je kunt daar alles kopen. Je hebt het natuurlijk maar over één ding: de marathon.

Iedereen was wel gespannen en de ochtend van de marathon waren we dan ook blij dat we de bus hadden gehaald. Drie kilometer lopen naar de start leek ons geen goed begin. Wel wat gedoe om in het startvak te komen en je dan vervolgens naar voren te werken zodat je toch een beetje vrij kan lopen. Maar dan klinkt toch dat bevrijdende startschot waar je drie maanden naar toe hebt getraind.

Ik heb ze niet geteld, maar ik denk dat er toch zeker 15 drumbandjes langs de kant stonden. Wat een energie en een opzwepende herrie! Verkleden kunnen ze zich ook in Valencia. Ik heb speelkaarten, domi-nostenen, beertjes, cancan-danseressen, en nog veel meer apart uitgedoste supporters gezien. Ze maakten er een feestje van.

En als je dan na 41 kilometer weer bij de zeer bijzondere gebouwen van Calatrava komt, waarvan je weet dat daar de finish is, dan schreeuwen ze je naar de streep. Heel even is Valencia dan van jou, je hebt het gehaald, kippenvol.

Bart Vos





MARATÓN
VALENCIA
TRINIDAD ALFONSO

VALENCIA VOLGENS ANJA

WAAROM VALENCIA?

Omdat ik werd aangestoken door de enthousiaste verhalen van Gerry, weer eens zin had in een grote buitenlandse marathon, de trainingsperiode in de herfst zou vallen, we met een gezellig groepje LAAC'ers zouden gaan, omdat ...

Kortom: de marathon van Valencia moest het gaan worden dit jaar. Na Rotterdam, Frankfurt, Berlijn en Barcelona werd dit mijn vijfde grote Europese stadsmarathon. Altijd een geweldige belevenis om met zoveel nationaliteiten aan de start te staan.

De weersvoorspellingen voor de grote dag waren prima. Bij de start een graad of 13, later op de dag oplopend naar 18. Dat was alvast een goed begin. In het startvak 3:45-4:00 uur zagen we de pacers van 4:00 uur ver voor ons staan. Mijn doel was finishen onder de 4:00 uur, maar liefst onder 3:50. Gezien mijn voorbereiding (alle trainingen kunnen doen, paar kilo afgevallen en in tegenstelling tot Leiden waren mijn bloedwaarden nu wel goed) moest dit te doen zijn.

Samen met Rutger rustig van start. Maar wat een drukte op het parcours. Lopers die in groepjes breeduit blijven lopen om bij elkaar te blijven.

Bij de bochten inhouden om niet op de hakken van de lopers voor ons te trappen. Ook al staat in alle marathontips nog zo mooi dat je niet moet zigzaggen omdat je dan teveel energie verliest, als ik een beetje wil doorlopen moet dat toch.

Rond elf kilometer de 4:00 pacers ingehaald. Zo, in de veilige zone. Nu zorgen dat we ervoor blijven. Na twaalf kilometer moet Rutger afhaken, hij heeft een scherpe pijn in zijn kuit. Balen. 'Alleen' door nu, dat hebben we afgesproken. Ik voer mijn tempo langzaam op.

Ik had van tevoren voor mezelf bepaald dat 5:25 per kilometer goed te doen moest zijn. En dat was het. Rond 21 kilometer zit ik op 5:27 per kilometer. Tijd om te versnellen. En dat lukt prima. Het wordt hier en daar wat ruimer op het parcours (of lijkt dat maar zo?) en ik haal al veel lopers in.

Rond de 30 kilometer idem. Heb ik me tot dan toe ingehouden, nu kan ik nog meer versnellen. Ik haal nog steeds lopers in. Na 35km gun ik mezelf een korte drinkpauze (handig, die flesjes water) om daarna mijn tempo verder op te voeren. "En nu gas Anja, je kunt het." Rond de 38km voel ik mezelf fit genoeg om verder te versnellen.

Voor mijn gevoel vlieg ik over het parcours. Mijn rechterkuit geeft kleine krampsignalen af. Als ik nu echt ga aanzetten ben ik bang dat de kramp erin schiet. Ook een lichte hoofdpijn, kennelijk toch te weinig gedronken onderweg ...

Maar ik voel me verder super! Dit gaat mijn marathon worden. Yes! Ik kan het nog. Vorig jaar Leiden ging heel zwaar, maar dat waren ook andere omstandigheden. Vandaag klopt het. Weer een negative split gelopen! Dit is toch wel de beste manier. Ingehouden lopen en niet teveel energie verstoken aan het begin, de tweede helft genoeg over hebben om te versnellen.

Ook al heb ik een goede tijd kunnen lopen, een marathon als deze is niet geschikt om je pr eens lekker aan te scherpen. Tenzij je heeeel snel loopt, is het overal erg druk op het parcours. Als je je daar bewust van bent kan je ontspannen lopen en volop genieten van de sfeer, de mensen, het weer, de muziek, de stad en vooral het feit en voorrecht dat jij daar deel van uitmaakt!

Anja Ligthart



MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO

VALENCIA VOLGENS CLEMENS



WAAROM VALENCIA?

Door enthousiaste verhalen van LAAC-leden die deze marathon al eens of meerder keren hadden gelopen, dachten Henry, René en ik dat het weleens tijd werd om daar onze eerste buitenlandse marathon te doen. En omdat deze marathon in december is, is de voorbereiding in de herfst, wat ook zo z'n voordelen heeft. En Valencia is natuurlijk een leuke stad met in december gematigde temperaturen.

HOE WAS JE VOORBEREIDING?

Uiteindelijk waren we met een groep van 9. Met een schema van Gerry/Gjalt begon de voorbereiding begin september. Het was een afwisselend schema waarin ook verschillende type wedstrijden in opgenomen waren (o.a Teutolaufl). Maar ook de baanwedstrijd FBK, Halve van Oldenzaal en de Diepe Hel Holten stonden genoteerd. Deze gingen allemaal naar tevredenheid. Samen de lange duurlopen doen in de Twentse dreven en naar de wedstrijden toe, maakte het voor mij een mooie voorbereiding waar ik erg van heb genoten. Als je dan ook nog een leuk rugzakje scoort met persoonlijke initialen en Valencia logo, is dat helemaal mooi.

HOE GING DE MARATHON?

Na het echec in Enschede 2018 waarbij ik net binnen de vier uur over de streep kwam, moest ik wel weer wat vertrouwen tanken. Kan ik het nog wel? Samen met Henry stonden we in het startvak 3.15 – 3.30. Helaas achterin en we konden de pacers van 3.15 en 3.30 niet zien. Na de start duurde het wel tot

km 8 dat ik in het ritme kwam van ca. 4.40 min/km. Door het toch wel warme weer en het iets te langzame begin kreeg ik wel in de gaten dat 3.15 er toen niet meer inzat. Hierna besloten samen met Henry verder te lopen en het tempo mooi vlak te houden op ca. 4.40 min/km. Henry kon mooi blijven op weg naar een ... pr. Onderweg genietend van alles om ons heen in de stad en alle aanmoedigingen. Ook de flesjes die we van onze vrouwen (die natuurlijk ook mee gingen) kregen onderweg, op km 16, 26 en 40, hielpen mee om de marathon te volbrengen.

BEN JE TEVREDEN OVER JE TIJD?

Tja, 3.15 was het doel. Het is uiteindelijk 3.21 geworden. Zoals gezegd heerlijk gelopen en genoten, maar wel het gevoel dat er meer zat. Maar dat zullen we nooit weten.

ZOU JE ANDEREN DEZE MARATHON AANRADEN EN WAAROM?

Jazeker. Maar zorg, als je voor een tijd gaat, dat je vooraan in het startvak staat. Het is een goed georganiseerde maar drukke marathon, 25.000 deelnemers. Wat opvalt hier is water in flesjes (148.478 stuks zijn er doorgegaan!). Ook de aankomst bij Ciudad de las Artes y las Ciencias, is zeer speciaal.

WAT WIL JE VERDER NOG KWIJT?

Naast de marathon is Valencia natuurlijk een mooie stad om te bezoeken, dus als je er toch bent, plak er een paar dagen bij aan. Een fiets huren is niet verkeerd. En vergeet geen warme trui/jas mee te nemen. Want de dag na de marathon kwam het met bakken uit de lucht en daalde de temperatuur naar ca. 11 graden Celsius.

Clemens Meuleman



VALENCIA VOLGENS RIANNE

WAAROM VALENCIA?

Waren het de enthousiaste verhalen van Gerry? Of de foto's van haar in een singlet met een blauwe lucht op de achtergrond? Of een combinatie hiervan?

HOE GING DE VOORBEREIDING?

De voorbereiding ging goed. Mijn oorspronkelijke plan was om strak volgens een schema te trainen. Maar dit moest ik bijstellen doordat ik een (kleine) blessure had een week voordat ik met het schema wilde beginnen. In de aanloop naar de grote dag heb ik een aantal wedstrijden gelopen. Dit waren de HMO, de Teutolauf en de ½ marathon op Terschelling. Deze gingen allemaal lekker.

WAAR VERBLEEF JE?

We verbleven in twee prachtige appartementen in het centrum van de stad op tien meter afstand van elkaar.

HOE GING DE MARATHON?

Goed! Ik heb heel lekker gelopen in een constant tempo. Tijdens de marathon heb ik altijd een paar momenten die speciaal zijn. Bij km 14 heb je één derde erop zitten. Bij km 21 ben je over de helft. En voor je het weet nader je km 28, dan heb je nog één derde te gaan. En niet te vergeten km 33. Dit noem ik altijd het punt dat je uit de dubbele cijfers bent wat betreft het aantal kilometers dat je nog hebt af te leggen.

BEN JE TEVREDEN OVER JE TIJD?

Ik had met mezelf geen tijd afgesproken, dus dan kun je nooit ontevreden zijn. Nog een voordeel hiervan is dat je heel ontspannen kunt beginnen.

Ik was tevreden met 4.06. Op 21 kilometer kwam ik door in 2.03 dus ik kan concluderen dat ik geen verval heb gehad.

WAT VOND JE VAN DE STAD?

Valencia is echt een aanrader voor een stedentrip! Het is uiteraard wel toeristisch, maar minder druk dan bijvoorbeeld Barcelona. Er is genoeg te zien en te beleven.

ZOU JE ANDEREN DEZE MARATHON AANRADEN?

Zeer zeker!

WIL JE VERDER NOG IETS KWIJT?

Ja, dat er een hele handige app is die bijhoudt wat een ieder heeft betaald ('Wie betaalt wat').

Rianne Vossers





MARATÓN
VALENCIA
TRINIDAD ALFONSO

VALENCIA VOLGENS GERRY

WAAROM VALENCIA?

Na mijn eerste marathon in Valencia (2015) kwam ik helemaal enthousiast weer thuis. Wat een leuke stad! Wat een leuke marathon! Wat een lekker weer! En wat een leuke sfeer! Ik ben daarna ieder jaar terug geweest, dus was dit alweer mijn vijfde keer.

WAAR VERBLEEF JE?

We hadden met z'n zessen (Anja, Rutger, Rianne, Anton, Bart en ik) twee vierpersoonsappartementen gehuurd in de binnenstad aan een gezellig pleintje. Klein detail: de appartementen bleken in aparte gebouwen te zitten, zodat we regelmatig aan het sjouwen waren met stoelen, potten en pannen.

HOE GING DE MARATHON?

Prima! Het begon 's ochtends al meteen goed met een bus die precies voor onze neus stopte om ons naar de start te brengen, zodat we alle tijd hadden om onze spullen weg te brengen en de startvakken op te zoeken.

Ik had beloofd om Ramiro Ameneiro (van Runner's World) naar 4:15 te hazen, samen met Daniël, mijn vaste pacemaatje. Ramiro's dochter werkt momenteel in Valencia, dus toen hij een persreis kreeg aangeboden, zei hij meteen: "Ja!". Kleinigheid: er werd wel van hem verwacht dat hij meedeed aan de marathon, met nog maar weinig tijd voor training. Maar op een kleine

inzinking na (hij liep een stukje vooruit, raakte bijna oververhit en haakte toen weer aan) verliep het allemaal volgens plan. We hebben veel pret gehad onderweg, diverse Spaanse woorden en liedjes geoefend, even gestopt voor een fotomomentje bij het hotel waar zijn dochter werkte, en verder vooral genoten van de zon, de mensen en de sfeer.

BEN JE TEVREDEN OVER JE TIJD?

We gingen voor 4:15 en het werd 4:14:00, dus ja, heel tevreden.

WAT VOND JE VAN DE STAD?

Valencia is een geweldig leuke, mooie en relaxte stad. Op elke hoek vind je wel een gezellig terrasje en de paella is erg lekker en niet duur. Op onze laatste dag genoten we met vijf personen van een zesgangen menu met twee flessen wijn voor nog geen honderd euro. Ook bijzonder is het Turiapark, dat is aangelegd in een oude rivierbedding. Het park is volledig autovrij en vol met wandel-, fiets- en hardlooppaden. En sportvelden, dat ook. En omdat het vroeger een rivier was, loop je er onder allerlei bruggen door. Erg handig voor je oriëntatie en een bijzondere ervaring.

Op zaterdagochtend werd in het park de Breakfastun georganiseerd: een relaxte 5 kilometer zonder tijdwaarneming als een soort 'opwarmertje'.

Na afloop is er horchata (amandelmelk) met churro's (zoet broodje) en héél veel mandarijntjes. Leuk, lekker en gezellig!

En dan zijn er nog de Valenbisi's, een systeem waarbij je voor 13 euro een week lang onbeperkt rond kunt fietsen. Je kunt de fietsen overal in de stad ophalen en stallen en met behulp van een handige app zie je precies waar de fietsen zijn. Wij hebben er volop gebruik van gemaakt.

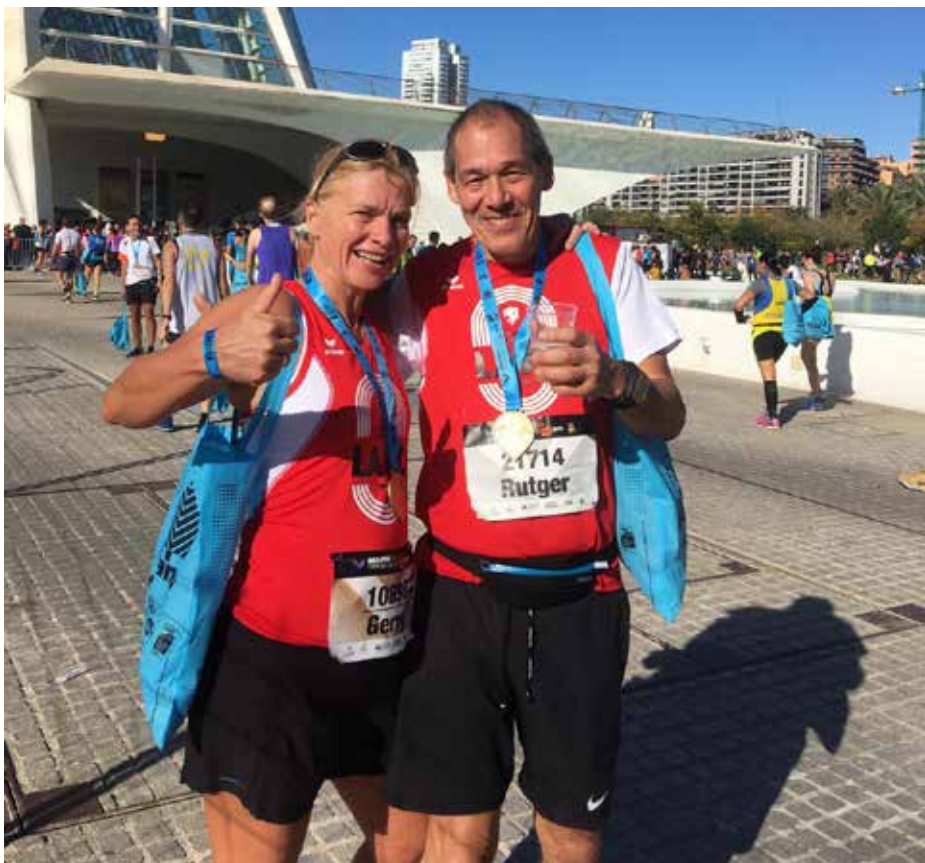
WIL JE VERDER NOG IETS KWIJT?

Het was erg gezellig om met negen LAAC'ers onderweg te zijn, zowel vooraf als tijdens onze trip. De voorbereiding was geweldig, met als hoogtepunt de langste duurloop over het Buurserzand op 10 november over een route van Rianne. Het was fris, de lucht was strakblauw, de bomen waren berijpt en de kilometers tikten supersnel weg. Het bleek ook nog de verjaardag van Clemens te zijn, die na afloop op appeltaart trakteerde.

Verder ben ik als trainer echt supertrots op iedereen. De medailles zijn binnen, door de één zwaarder bevochten dan de ander, maar het doel, de marathon lopen, is door iedereen gehaald. Geweldig!

Gerry Visser





VALENCIA VOLGENS RUTGER

Omdat er een hele leuke groep ging met een 'personal trainer' besloot ik ook mee te gaan naar Valencia. Stuk voor stuk enthousiaste LAAC'ers die de volgende twaalf weken mijn loopmaatjes zouden zijn.

Maar ook om revanche te nemen na twee eerder mislukte pogingen vorig jaar (in Enschede en Leiden) waar ik door de hitte moest afhaken. Nu zou het wel gaan lukken dacht ik....

Kilo's afgefallen, een pittig trainings-schema gevolgd, nieuwe loopschoenen (gekregen), diverse trails/wedstrijdjes én LSD's gelopen. Theoretisch gezien moest het gaan lukken deze keer. Achteraf gezien was het eigenlijk helemaal niet moeilijk of zwaar. Het was vooral ontzettend leuk om met een groep enthousiaste meelopers te trainen. Met name de lange duurlopen door delen van Twente die ik nooit eerder gezien had hebben indruk gemaakt!

En ook in Valencia was (bijna) alles OK: het weer (voor 50%), de koffie's met taart, de drie paella-diners, de vijfgangen-lunch, de stad met z'n talloze terrasjes, prachtige straten met dito gebouwen, zeker het enthousiaste publiek en last but not least de vele opzwepende trommelaars langs het parcours.

Alleen mijn marathon was minder dan gehoopt....

Na een voorspoedige start knapte er op 12 km iets in mijn kuit waardoor ik abrupt stilstond. Ik heb vervolgens heel wat verwensingen gedaan en ben van de ene na de andere EHBO-post gestrompeld, tot ik op 7 km voor het einde een smeerseltje op mijn kuit kreeg dat de pijn enorm verzachtte en ik de laatste kilometers zonder grote pijn kon doorlopen.

En de eindtijd? Ach, wat maakt het ook uit, het was SUPER.

Rutger Tan



MARATÓN
VALENCIA
TRINIDAD ALFONSO



MARATÓN
VALENCIA
TRINIDAD ALFONSO

VALENCIA VOLGENS ANTON

De afgelopen jaren heb ik meerdere marathons gelopen: verschillende keren in Enschede maar bijvoorbeeld ook de Berenloop. Ik had echter nog nooit een grote marathon gelopen. Dit jaar ging ik de marathon van Valencia lopen, omdat een grote groep loopvrienden van LAAC naar Valencia zouden gaan en het leek me heel gezellig om met zijn allen een lang weekend op stap te gaan en de ervaring op te doen van het lopen van een grote marathon.

Met 25.000 deelnemers is Valencia een echt grote marathon en staat het daarnaast bekend om een snel parcours. De afgelopen maanden heb ik hard getraind om een mooie tijd neer te zetten. Ik was dan ook fit en stond vrijdagmorgen klaar om naar Valencia te vertrekken. Anja en Rutger kwamen mij zelfs thuis ophalen en de reis verliep soepel. In Valencia aangekomen bleek ik, samen met Anja/Rutger/Bart, een prachtig appartement te hebben met zelfs twee badkamers. Rianne en Gerry bleken de loterij "verloren" te hebben want hun appartement was dezelfde prijs maar een stuk kleiner. Zaterdagmorgen was de breakfastrun door het prachtige Turia-park waar we lekker ontspannen een 5km hebben gelopen. De rest van de dag hebben we het wat rustiger aan gedaan want de grote dag kwam eraan.

Toen kwamen op zondag uit alle hoeken van de stad de hardlopers tevoorschijn en convergeerde iedereen richting de start. Maar die massa leverde ook zijn complicaties op. Bij de toiletten kon je toiletpapier verkopen voor wel een euro per velletje zo hoog was de nood. Daarna naar de start en een gigantisch startvak voor de groep 3:31-3:45 waar ik me nog net in kon wurmen. Na de start werd het tempo echt door de lopers om je heen bepaald. Het was onmogelijk je eigen tempo te lopen.

Dus het begin was rustiger dan gepland, maar de marathon is nog lang. Ik liep best lekker met een keurige hartslag en dacht goed op weg te zijn. Overal werd water uitgedeeld in flesjes al maakte ik een vervelende stap toen ik op zo'n flesje stapte met de dop erop waardoor ik half weggleed (maar wel overeind bleef). Op een gelletje trappen was minder erg al was de vrijwilliger die ik daarmee ondersteunde minder blij. Helaas kreeg ik echt hele zware benen rond de 30km en dat is gewoon te vroeg. Het gevolg was dat de rest van de marathon slecht verliep. Geen probleem om te finishen, maar wel de frustratie dat een redelijke tijd er niet meer in zat.

Dan ga je je na afloop natuurlijk afvragen waarom. Het was de eerste marathon dat ik niet (minstens) drie koppen koffie heb gehad voor de start; misschien te weinig rust gehad in de laatste week, etc. Maar goed, gewoon de knop omzetten en een lekker ijsje eten in de zon.

We hebben de dagen daarna alle stijfheid uit de spiertjes gefietst en gewandeld. Lekker gegeten en dinsdag zelfs een zesgangen lunch gehad. Al was het jammer dat de groep daarna niet meer zin had om te gaan dineren. Een ding is zeker: het was een fantastische trip en ik wil al mijn loopmaatjes hartelijk danken voor alle gezelligheid!

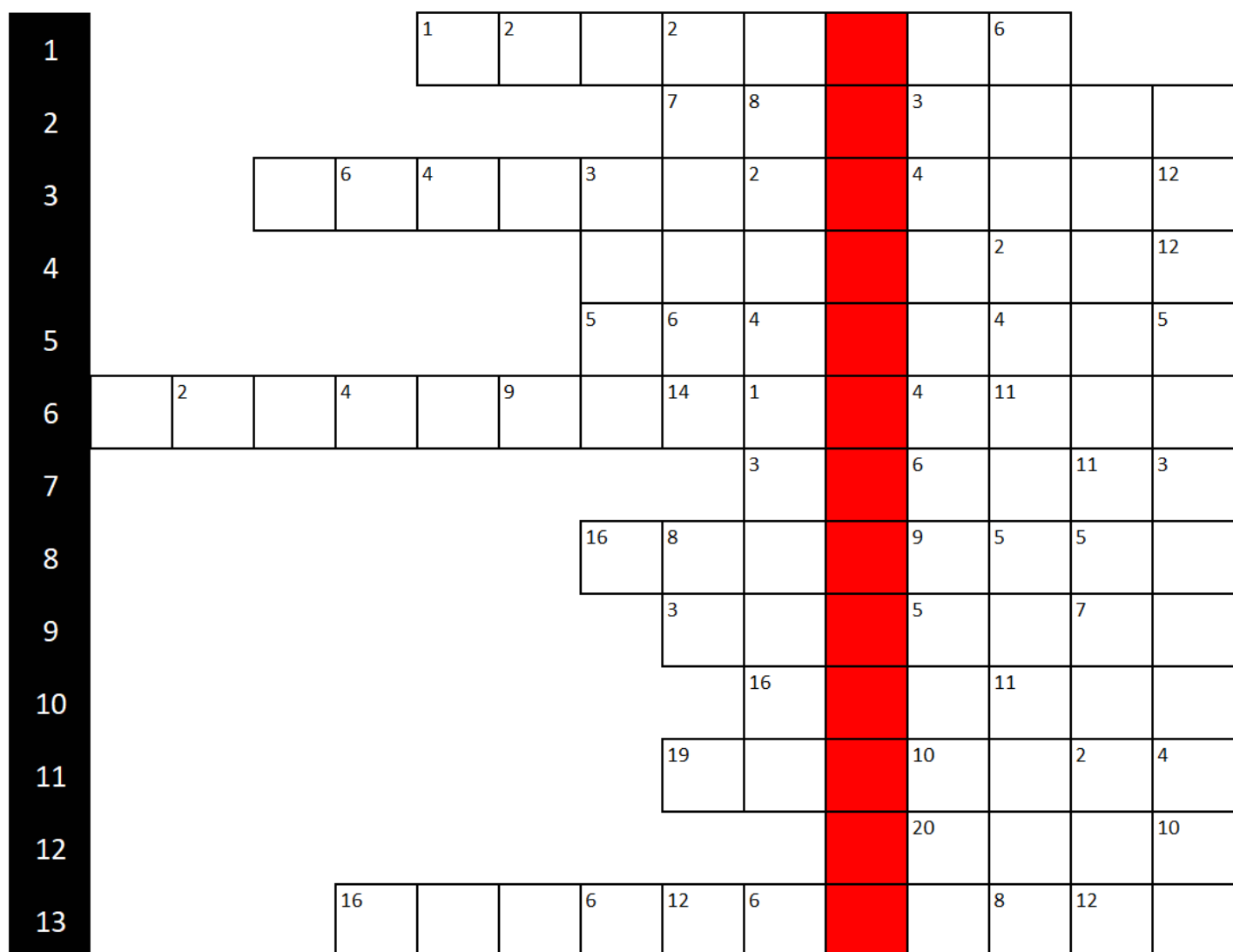


KERSTPUZZEL

Een Kerstpuzzel voor hardlopers! Een clubkampioenschap is er niet aan verbonden, stuur gerust je oplossing (we zoeken het woord in de grijze balk) via mail naar redactie@laactwente.nl. Je maakt kans op een prijs.

Als er meer goede oplossingen zijn, is het tijdstip van inzenden beslissend.
Bij twijfel beslist de jury (en we hebben uitstekende juryleden bij LAAC!).

De redactie van de Duurloper wenst je succes en prettige feestdagen.



Gebruiksaanwijzing:

Deze puzzel is een zogenaamde cryptofilippine. De in te vullen woorden worden op een cryptische (verborgen) manier omschreven. Een beetje associëren en combineren is voldoende. Als hulp zijn er de cijfers. Bijvoorbeeld: als ergens een S een bepaald cijfer heeft, dan is in de rest van de puzzel dat cijfer ook een S.

	3		
6	12	6	
	6		
5			

5	14			14
11				
20				
10	11		19	

- 1

42 km ten noordoosten van Athene (8)
- 2

Die prijzige sleutel past ons allemaal (9)
- 3

Tussen de pauzes gaat het hard (16)
- 4

Arena voor een vliegende huisvrouw (10)
- 5

s Morgens rennen met een volle maag (10)
- 6

Afstand tussen twee tikken (13)
- 7

Hardoper of fietser (6)
- 8

Wedstrijdje voor zwak, ziek en misselijken (8)
- 9

Hiervan zijn er heel wat geprobeerd in 4 (12)
- 10

Onervaren kledingstuk om de billen (7)
- 11

Kijk in Engeland of je kunt ophouden (9)
- 12

Meer dan één op de brug (9)
- 13

Informeel feest na het werk (11)







Zaterdag 19 november, 's middags tegen de klok van 14 uur was het dan eindelijk weer tijd voor de Springendalloop van OLC '93. Zoals de naam al verklapt, gaat deze loop over het Springendal. We moesten ons melden bij Hoeve Springendal. Voor de gelegenheid was de gezellige (boeren)hoeve nog verder opgeleukt met een aantal vuurkorven en een grote feesttent, daarover later meer.

De startnummers konden aan een tafel in de kapschuur worden opgehaald. Ik kreeg die van mij uitgereikt door oud-boswachter Korbee. Iedereen die met een loslopende hond op het Springendal liep, kent Korbee. Korbee is een man die je met een glimlach een verdiende prent gaf. Nu is hij 'wolverexpert'. Dit alles terzijde.

De Springendalloop kent drie afstanden: 5, 10 en 15 km. Totaal aantal hoogtemeters op de 15 km is toch 150. Na de start loop je over een bladvrij (!) parcours. Dit is te danken aan de leden van OLC '93 die met bladblazers in de weer zijn geweest. Of het niet een mooier wedstrijdelement is om over een natuurlijke deken van blad te lopen laat ik mij niet uit, persoonlijk vond ik het bladvrije prettiger.

De route gaat over allemaal leuke paadjes en kronkelwegen op het Springendal. Je loopt door het Dal van Mosbeek, over de klootschietbaan en om de Paarden-slenkte, dit is een heideveld. Aan het eind van de loop is een finishboog opgezet midden op Hoeve Springendal. Daaromheen heerst een euforisch warme stemming waar je onder het genot van een glas water en de warmte van de vuurkorven kunt uitdampen. De leden van OLC '93 hebben een gigantisch taarten- en koffiebuffet gecreëerd met daarin zelfs een wedstrijdelement: wie bakt de mooiste taart. Erg lekker en erg gezellig. In de tent is een gezellige bar waar menig glas schuimende hersteldrank uit de tap komt en je nog lekker lang kunt napraten met je hardloopercollega's.

Rating: Pin ✓
 Douche ✓
 Sportdrink 18+ tap ✓
 Opslag tassen ✓

Jammer dat de loop dit jaar samen met de Sinterklaasintocht viel. Hierdoor hebben lopers moeten kiezen voor of loopplezier of de goedheiligman. Deze loop is wat mij betreft een aanrader die je makkelijk even meepakt.

Daniel Visscher





MARATHON NEW YORK 2019

3 NOVEMBER 2019

Voor mijn 40e wilde ik een hele marathon gelopen hebben. Aangezien ik volgend jaar 40 jaar word, moest het in 2019 gebeuren en dan ook goed! Een grote wens was om de marathon van New York te gaan lopen. In februari 2019 was de marathonreis geboekt. Dezelfde avond kreeg ik een appje van Laura hoe leuk zij het vond dat ik deze marathon ging lopen. Ik zou alleen gaan, maar bedacht mij geen moment om Laura mee te vragen. Eén dag later was het definitief: Laura en ik gaan samen de Marathon in New York lopen.

Wij zijn een half jaar van tevoren begonnen met trainen. Een half jaar lang heb ik mijn leven afgestemd op dit doel. De lange afstanden hebben wij de ene keer in de omgeving van Laura gelopen en de andere keer bij mij. Via fietsknooppunten hebben wij echt prachtige routes gelopen en veel nieuwe plekken in Twente leren kennen. Wekelijks keek ik uit naar de lange duurlopen. Wij zijn in de weekenden vaak voor dag en dauw opgestaan om de hitte te ontwijken. Een standaard afsluiting van de lange duurlopen was de ijskoffie die wij dronken na afloop. Wij hebben getraind tot 36 km. Bijkomend natuurlijk geen alcohol gedronken, op tijd naar bed gegaan en gezond gegeten.

Op 31 oktober was de dag eindelijk aangebroken om naar New York te vertrekken. Wij verbleven in een hotel in de buurt van

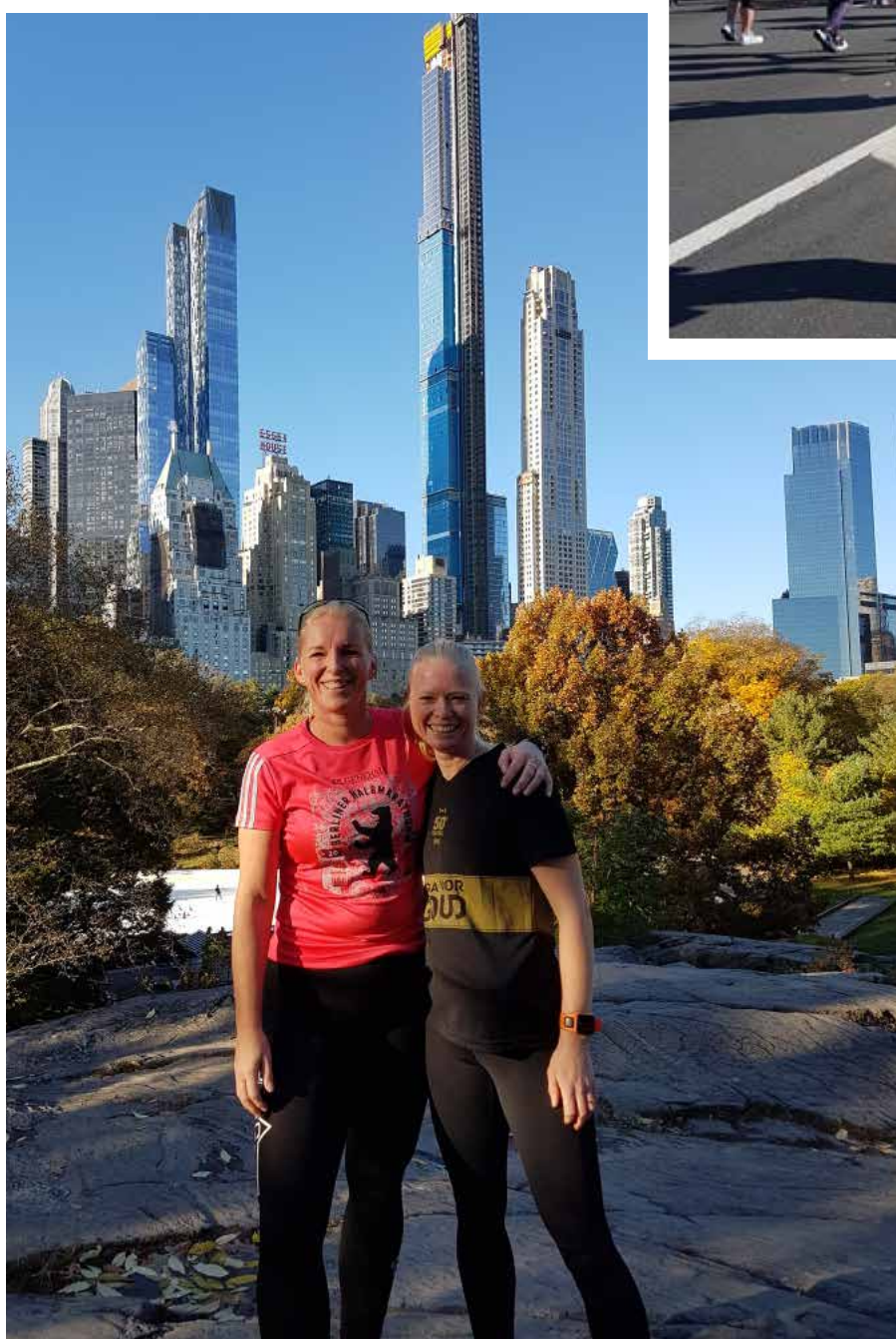
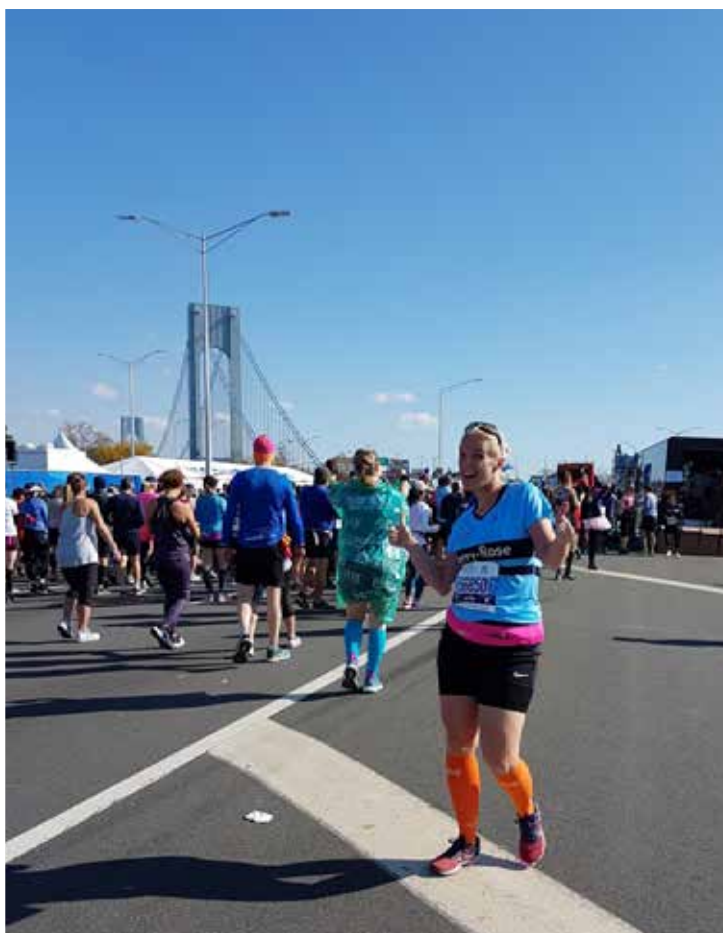
Times Square. Op vrijdagochtend stond er een verkenningssloop door Central Park gepland. Heel leuk om mee te maken, met name het laatste stukje van de loop dat richting finish ging. 's Middags stond er een marathon meeting op de planning. Tijdens deze meeting werden wij geïnformeerd over de marathondag. De planning werd doorgenomen en handige tips werden medegedeeld. Zaterdag, de dag voorafgaand aan de marathon, hebben wij gewinkeld en 's avonds een heerlijke pizza met peren gegeten. Terug in de hotelkamer hebben wij de spullen klaargelegd voor de marathon. Kleding nogmaals aange trokken en de gelletjes geteld.

De zenuwen begonnen nu toch echt te komen. Bijna de gehele nacht wakker gelegen en vele malen de wc bezocht. Om 05.00 uur ging gelukkig de wekker. Om 06.00 uur werden wij verwacht in de hal en aansluitend werden wij opgehaald met de bus om in 1 à 1,5 uur naar het startterrein op Staten Island te rijden. Het begin van de busreis ging voorspoedig, echter dicht bij het startterrein kwamen wij in een file terecht. Dit was voor Laura en mij geen probleem. Onze start stond gepland om 11.00 uur (Nederlandse tijd 17.00 uur). Lekker warm in de bus in plaats van enkele uren wachten in de kou. In onze bus waren ook lopers aanwezig die eerder moesten starten. Voor hen liep de spanning op. Zij mochten in eerste instantie de bus niet uit van de chauffeur. Echter liepen vele andere

lopers over de autosnelweg naar het startterrein. Zij waren nog 2,7 km van de start verwijderd.

Wij kwamen gelukkig op tijd aan. Na een grondige controle bij binnenkomst moesten wij ons haasten om beide tassen weg te brengen. Laura en ik waren in verschillende waves en corrals (startvakken en starttijden) ingedeeld. Wij hebben besloten in hetzelfde startvak te starten, maar dit hield in dat wij de tassen op verschillende plekken in moesten leveren. De tas van Laura moesten wij naar het einde van het terrein brengen en mijn tas naar het begin. Dat was haasten aangezien mijn tasinname bijna ging sluiten. Gelukkig ook dit gered. Door het haasten en de spanning stonden wij te vroeg in de corral waar eerst nog een andere groep ging starten. Gelukkig attendeerde een oplettende Nederlander ons hierop. Nu op naar de juiste corral waar ik eindelijk tot rust kon komen.

In de corral aangekomen kon het echt beginnen. Het was nog een eindje lopen naar de start. Onderweg al vele aanmoedigingen mogen ontvangen van politieagenten, brandweermannen en overige medewerkers en vrijwilligers. Eenmaal op de startplek kwamen de zenuwen, maar ook de ontzettende zin om te gaan rennen. De Verrazano-Narrows Bridge was in zicht en het



Amerikaanse volkslied werd gezongen gevolgd door het nummer 'New York' van Sinatra. Kippenvel... echt een van de bijzondere momenten die ik heb meegemaakt.

Eindelijk gestart. De Verrazano-Narrows op en gaan... Geweldig, prachtig uitzicht, gejuich van lopers, vele verschillende lopers, zelfs lopers met één been en met krukken. Mijn benen voelden goed en wij liepen al snel in een hoger tempo dan gepland. Gelukkig had ik Laura naast mij lopen. Zij benoemde regelmatig dat wij langzamer moesten gaan lopen. Voorafgaand hadden wij in grote lijnen uitgestippeld wanneer wij zouden gaan versnellen. Na deze eerste brug kwamen wij de eerste wijk Brooklyn in. Wat een gekkenhuis. Wat kunnen die Amerikanen schreeuwen. Echt heel gaaf! Vele keren werden wij aangemoedigd (GO LAURA, GO TERRY-ROSE). Goede bands onderweg en vele momenten om onze ogen uit te kijken. Spandoeken met leuke teksten. Twee teksten die ik onthouden heb: 'Pain is the French word for bread' en 'This is the last damn bridge'.

De volgende kilometers liep ik heerlijk, nergens last van. Op en top genieten. Aangekomen in de Joodse wijk was het heerlijk rustig. Ook heel welkom! Na 20 km ging het nog prima. Ik zei nog tegen Laura: "Als de volgende 22 kilometers ook zo gaan..." Het was tijd voor het eerste gelletje (op de 10 kilometer een reep gehad). Dit heb ik geweten! Na enkele meters werd ik misselijk. Op het 24km-punt werd ik zo misselijk dat ik echt even stil moest staan om de misselijkheid weg te puffen. Enkele meters gewandeld

om daarna verder te rennen. Helaas de misselijkheid ging niet weg. Wat heb ik gebaald. Ik wilde zo graag verder lopen, maar ik bleef het gevoel hebben dat ik over moest geven. Dit lukte maar niet (er zat natuurlijk ook niets meer in mijn maag). Ik kon geen sportdrank of water meer naar binnen krijgen en zag dat ik nog ruim 16 kilometer moest lopen tot aan de finish.

De medische dienst onderweg gaf aan dat ik toch echt moest proberen om over te geven. Uiteraard lukte dit niet. Dan maar een zakje zout naar binnen gewerkt en paar kleine slokjes water en weer verder. Weer enkele kilometers verder had ik mijn emoties niet meer onder controle. De tranen kwamen van teleurstelling. Zo hard getraind en dan zo'n pech onderweg. Ik had toch echt getraind met deze gelletjes. Mijn grote steun was Laura. Ik heb haar aangegeven dat zij verder mocht lopen. Ik zou hoe dan ook de marathon uitlopen, maar moest onze tijd (4.30 uur) loslaten. Ik was opgelucht en ben tot op heden Laura nog steeds heel dankbaar dat zij bij mij is gebleven. Mijn doel was hoe dan ook deze marathon uitlopen. Laura's doel werd optimaal te genieten, omdat wij er nu langer over gingen lopen.

Doordat ik niet kon eten en drinken kreeg ik regelmatig kramp in mijn linkerbeen (dit nooit eerder gehad) al hardlopend masseerde Laura de kramp eruit. Onderweg bedacht ik dat cola wel zou kunnen helpen tegen de misselijkheid. Enkele minuten later had Laura cola gevonden langs het parcours. Twee bekertjes gedronken. Helaas hielp dit

maar kort. Verderop een stukje banaan gehad. Niets hielp, maar goed, de finish kwam steeds dichterbij... Eenmaal in Central Park nog enkele keren moeten wandelen en de misselijkheid moeten wegpuffen.

Eenmaal de finish in zicht leek ik weer wat energie te krijgen en ben ik samen met Laura over de streep gegaan op 5.39 minuten. Tja, dan komen de tranen... Ik was echt op, maar ook ontzettend blij met die prachtige medaille om mijn nek. Aangekomen op de hotelkamer ben ik op bed gaan liggen en verdween eindelijk de misselijkheid. Ik ben snel gaan drinken en eten voor het herstel. Nadien was ik weer in staat om mijn appjes te beantwoorden en mijn vriend en ouders te laten weten dat het goed met mij ging. Ik heb niet geweten dat zoveel mensen met mij mee hebben geleefd. Ik heb nog niet eerder zoveel appjes gehad, echt geweldig! Door de lieve berichten en het medeleven van iedereen maakte de teleurstelling plaats voor trots dat ik mijn eerste marathon heb uitgelopen!

Samenvattend was dit één van mijn grotere uitdagingen die ik volbracht heb, echter nog niet eerder zo moeten afzien. Ik kijk terug op een prachtige trainingsperiode, mijn eerste marathon en een nieuwe vriendschap met Laura.

Laura nogmaals ontzettend bedankt voor de gezellige loopkilometers en jouw steun tijdens de marathon! Op naar de marathon in Berlijn 2021 samen met Laura en Rox.

Terry-Rose Bruggink



JON DRAAFT DOOR

*Jon neemt ons mee in zijn bespiegelingen,
feiten en meningen over hardlopen*

ECONOMISCH NIEUWS

De prestatie van Eliud Kipchoge, de marathonafstand binnen twee uur lopen, kreeg niet alleen aandacht op de sportpagina's van kranten en op aan sport gewijde websites. De economische website Bloomberg besteedde er ook aandacht aan, onder andere op 14 november. In dit artikel gaat het ook over de prestatie van Kipchoge en trouwens ook die van Brigid Kosgei, die het marathonrecord voor vrouwen sterk verbeterde. Maar de nadruk ligt op de schoenen die voor deze prestaties gebruikt werden, de producent ervan en de consequenties van technologische vooruitgang.

Kipchoge liep op een prototype van een schoen met Nike's 'Vaporfly' technologie. Kosgei gebruikte een eerdere versie van dezelfde schoen die (in de VS) in de winkels ligt voor \$250. Nike claimt dat de schoen ervoor zorgt dat je prestatie 4% vooruitgaat, ongeacht je snelheid of loopvaardigheden. Dat moet dan komen door het gebruik van een koolstofplaat en lichtgewicht schuim in de schoen en een stijve voorkant. Met deze combinatie moet de schoen je dan als het ware naar voren stuw.

Natuurlijk zijn andere fabrikanten van loopschoenen bezig om schoenen met vergelijkbare voordelen te produceren. Maar de vraag komt wel op, ook bij IAAF, of er gereguleerd moet worden of dat het producenten toegestaan moet worden

om een soort 'bewapeningswedloop' aan te gaan in het high-tech segment van de schoenenmarkt. De belangen zijn groot, ook voor topatleten. Voor de elite-lopers is het ontzettend moeilijk om een verbetering van één minuut te bewerkstelligen en met high-tech schoenen zou twee minuten geen probleem zijn. Marathonresultaten lijken de claim te bewijzen. De snelste vijf marathons zijn gelopen op Nike Vaporfly schoenen (Kipchoge's speciale race niet meegeteld).

Overigens is Nike nu niet de enige fabrikant van dit type schoenen. Hoka maakt ook zo'n schoen, Brook's maakt al reclame voor een eigen schoen van dit type (introductie volgend jaar) en elite-lopers gebruiken prototypes van andere merken.

Maar de diepe zakken van het bedrijf helpen Nike om voorop te blijven. Dit leidt tot de vraag of dit eerlijk is. Wanneer kwalificatie, bijvoorbeeld voor de Olympische Spelen, om kleine tijdsverschillen gaat, maakt het nogal uit of je de 'juiste' schoen gebruikt.

Maar ook voor de recreatieloper die met tijden bezig is, is de verleiding groot om een snelle schoen te kopen als trainen niet meer helpt om sneller te worden. Het zou dan wel eerlijk zijn om de nieuwe PR's bij te houden met de aantekening 'met snelle schoen'. Dat wordt nog wat voor de lijst met clubrecords.

De internationale atletiekfederatie (IAAF) heeft nu een losjes geformuleerde richtlijn. Schoenen "mogen niet zo geconstrueerd zijn dat ze atleten oneerlijk ondersteuning of voordeel geven".

Ondertussen is er een werkgroep geformeerd, bestaande uit atleten, wetenschappers en ethici, die voor het einde van het jaar haar bevindingen moet rapporteren. Een schot voor de boeg is het statement van de IAAF dat er in de regels een balans moet zijn tussen de bevordering en het gebruik van nieuwe technologieën en het bewaren van de fundamentele karakteristieken van de sport, waaronder toegankelijkheid en eerlijkheid ('fairness').

Ik ben benieuwd wat er van deze mooie woorden terechtkomt. In ieder geval zijn de economische belangen van de fabrikanten groot. Nike verkocht voor bijna € 40 miljard en het veel kleinere Brooks toch nog € 600 miljoen. Dat willen ze graag zo houden, zonder restricties. Maar laten we hopen dat er enige regels komen om de loper te beschermen

tegen te dure schoenen die "wel gekocht moeten worden".

Het kan trouwens hard gaan als een schoen toch niet helemaal goed is. In februari werd Nike afgestraft door beleggers vanwege één kapotte schoen. In een dag tijd verdampte ruim een miljard euro aan beurswaarde. De schoen werd gedragen in een belangrijke basketbalwedstrijd in de Verenigde Staten. Het ging om de linkerschoen van (talent) Zion Williamson. Er was nog geen halve minuut gespeeld toen de schoen in twee stukken scheurde, de zool los van de rest.

Je kunt dus de koersontwikkeling van het aandeel van een schoenenfabrikant mee laten wegen bij de aankoop van een schoen.

Jon Severijn





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 hardloopblessures | Looptechniek
Beweeganalyse BeweegLab | Revalidatie

SLUITINGSDATA KOPIJ 2020

10 februari

22 april

13 juli

12 oktober

7 december



COLUMN

Hardlopen doe je met ... trailschoenen

door Bart Vos - redactie

Het eerste stuk van het parcours is vlak en verhard. De twijfel slaat direct toe: heb ik wel de juiste schoenen aan? Mijn hardloopmaatjes zeiden nog: "Doe geen trailschoenen aan, het grootste deel is verhard en glad." Dan verlaten we het plaveisel van de veldweg en beginnen we aan de eerste klim: een modderpad met stenen die eruit omhoog steken. Ha, dat is meer het terrein voor mijn schoenen. Ik heb weinig last van de stenen door de harde zool van mijn trailschoenen. En in de afdaling houd ik grip, terwijl ik anderen zie glibberen. Ook op de natte, gladde weilandgedeelten vind ik houvast. Als het laatste gedeelte terug naar het dorp ook nog een lange bosafdeling blijkt te zijn, ben ik extra blij dat ik mijn trailschoenen heb aangedaan.

We lopen de Teutolauf. Een prachtige route over 29 km met ongeveer 530 hoogtemeters. Er was in de voorbereiding nogal wat discussie over wat we aantrekken, welke schoenen we dragen en wat het weer gaat doen. Enfin, de gebruikelijke zenuwtrekjes voor het plannen van een wedstrijd. En dit was niet eens een echte wedstrijd voor ons: de Lauf dient ter voorbereiding van

de marathon van Valencia, anderhalve maand later. Dus we moesten rustig aan doen: denk aan het einddoel! De eerste helft was inderdaad rustig. We kunnen lekker sjouwen op de vlakkere delen en toch wel even in de buidel tasten van ons anaerobe uithoudingsvermogen voor de heuvels.

Het startschot klonk in Lengerich net toen de zon doorbrak, alsof hij daarop had gewacht (die zon dan, hè). Het grootste deel van de loop was dan ook warm. Ik was blij met redelijk lichte kleding. Bij de drankposten kon ik telkens een bekertje water drinken, het ging allemaal niet zo snel en fanatiek. Maar wel steeds beter. Ik kwam er lekker in en had al snel wat voorsprong op mijn maatjes. Dat kwam natuurlijk door die betere grip van die trailschoenen. Bij de Turm naar het Baumwipfelpfad was het echter uitkijken geblazen (zowel letterlijk als figuurlijk).

De 159 trappen naar boven waren snel genomen, maar op het 600 meter lange, houten pad was het spekglad. Tja, dan helpen trailschoenen ook niet echt. Er gingen meerdere mensen bijna onderuit en de bordjes en mensen van

de organisatie maanden ons dan ook tot rustig en voorzichtig lopen. Maar wat een mooi pad! Je loopt helemaal hoog tussen de kruinen van de bomen en hebt een prachtig uitzicht over de heuvels. Lang genieten we er echter niet van, we moeten door. Het pad wordt steeds bossiger en als het dan ook nog gaat regenen wordt het koud, nat en glad.

Lang leve de trailschoenen! Wat ben ik blij dat ik ze aan heb. (Ik ben ze ook een keer vergeten naar een Hulsbeekcross, slecht gelopen die keer). Ik ga als een speer en loop al kletsend met twee mannen uit Ootmarsum de laatste kilometers door het bos naar beneden. Het is fijn om de grip te voelen tussen de boomwortels die de grondige Duitse organisatie wit heeft geschilderd voor goede zichtbaarheid. Eenmaal beneden lopen we het laatste stuk weer verhard door de weilanden en het dorp in. Moe maar voldaan finish ik en laaf me aan een welverdiende fles witbier zonder alcohol. Mijn kuitzen zitten helemaal onder de modder, maar dat deert me niet.

Want hardlopen doe je met.....
trailschoenen.



A-46 RUN

Omdat mijn schoonzus al jaren in het Sauerland woont, en ik natuurlijk af en toe een keer bij de familie op visite wil gaan, gaan wij minstens drie tot vier keer per jaar richting Duitsland. Ze wonen in Brilon, een vrij grote stad, net buiten het echte Sauerland, het land van de duizend bergen. Als we daarheen gaan, is het meestal een heel weekend, omdat de afstand net iets te ver is om er 's morgens heen te rijden en 's avonds weer te vertrekken.

De afstand is 207 km en daar doe je al snel meer dan twee uur over. Vooral door de drukte en omdat je voor de laatste 20 km de Autobahn moet verlaten, en je door vele kleine steden, vol met stoplichten, de laatste kilometers moet doorkomen, wat niet erg opschiet. Vanaf Bestwig, waar de A-46 stopt, is men al vijf jaar bezig met een nieuwe Autobahn te bouwen, zodat de toeristen sneller bij hun hotel of appartement of de skipistes kunnen zijn.

Begin dit jaar werd ik door mijn schoonzus opgebeld dat deze 5km lange Autobahn aan het eind van dit jaar zou worden geopend voor het verkeer, maar dat er, voordat de weg word opengesteld, eind september een wedstrijd zou worden georganiseerd op deze Autobahn.

Omdat ik wel vaker aan wedstrijden in Sauerland meedoe en ik elke keer als ik daar ben direct mijn schoenen aan doe en lekker in de bergen ga trainen, leek me

het natuurlijk een prachtige uitdaging om eerst een wedstrijd te lopen waar je later alleen nog maar met je auto overheen mag rijden.

Direct ingeschreven en aangemeld en natuurlijk in het weekend van 29 september op zaterdag al naar het Sauerland gereden, dan maken we er gelijk een weekend familiebezoek van.

Op die bewuste zondag ben ik op tijd naar Bestwig gereden. Omdat de Autobahn hoog tegen de bergen aan ligt en is voorzien van vele grote boogbruggen, is het verplicht om onder in het dal de auto te parkeren. Alle hardlopers worden met bussen naar de start gebracht. De start is boven op de parkeerplaats van de Autobahn, en deze bussen rijden elke 10 min af en aan, super georganiseerd en echte Gründlichkeit.

Ik ging ervan uit dat ik de enige Nederlander zou zijn die mee zou doen, maar in de bus zaten twee mensen uit Amsterdam. Ik had ook al reclame gemaakt tijdens de duurlopen voor de HMO en daardoor waren er ook twee lopers uit Enschede die de 10 km wilden proberen.

Ik heb me aangemeld voor de 20 km, en of dat verstandig is als je een week later de Halve van Oldenzaal wilt lopen met mijn hardloopmaatje Linda, is natuurlijk een vraag, maar eenmaal boven is het een

gezellige drukte. De parkeerplaats is voorzien van tenten om je aan te melden en om je om te kleden, en er is veel muziek.

Om 11 uur is de start en het parcours is eerst twee kilometer naar het westen en dan is er een keerpunt en loop je 5 km de andere kant over deze nieuwe Autobahn. Het is een verraderlijke loop, want er zitten vele plekken met vals plat en het weer is niet best. Aan het eind verlaten we het asfalt en lopen we over onverharde en heuvelachtige bosweggetjes. Na 16 km komen we weer terug bij de A-46 en vervolgen we weer deze weg, maar het is steil en met veel tegenwind en regen. De laatste kilometers zijn superzwaar, maar onderweg heb ik nog even de kans om van de prachtige omgeving te genieten als ik over de hoogste Autobahnbrug van deze streek loop.

Eenmaal over de finish, ben ik zeer tevreden over de tijd, omdat dit een superzware wedstrijd was. In totaal waren er 2500 deelnemers, en allen waren natuurlijk trots dat ze deze eenmalige uitdaging konden meemaken. Al met al een prachtige ervaring.

Als ik nu naar het Sauerland rij, zal ik vaak mijn gezin vervelen met de opmerking dat ik hier, op deze Autobahn, een wedstrijd heb hard gelopen.

Gerrit Bultman

LAAC'ERS AAN DE KOOK

Hoe kan het ook anders, in een Duurloper vol Spaanse loopverhalen kan een paellarecept niet ontbreken. We hebben in Valencia heerlijke vegetarische paella's gegeten. Daarom hier een recept.

2 el traditionele olijfolie
300 g risottorijst
½ el gerookte-paprikapoeder
900 g diepvries gegrilde groenten
330 ml tomato frito
½ groentebouillontablet
650 ml water
120 g biologische Kalamata-olijven
15 g peterselie
225 g halloumi kaas

Verhit de olie in een hapjespan en bak de rijst al omscheppend 2 min. op middelhoog vuur. Voeg de paprikapoeder, gegrilde groenten, tomato frito, de bouillontablet en het water toe en breng aan de kook. Laat zonder deksel op de pan 25 min. zachtjes koken tot de rijst gaar is. Schep de paella af en toe om.

Laat ondertussen de olijven uitlekken. Snijd de peterselie fijn. Verhit een koekenpan zonder olie of boter. Snijd de halloumi in 2 plakken per persoon en bak 3 min. Keer halverwege.

Meng de olijven en 2/3 van de peterselie door de paella. Verdeel de paella over een schaal en breng op smaak met peper en eventueel zout. Verdeel de halloumi erover en garneer met de rest van de peterselie.

Tip:

Je kunt de Halloumi in dit recept ook vervangen door 150 g feta over de paella te verkruimelen.





COLUMN

De doorloper

door Gerry Visser - redactie

VERTROUWEN

Vraag tien trainers hoe je het beste kunt trainen voor een marathon en je zult waarschijnlijk tien verschillende antwoorden krijgen. Sommige trainers zweren bij een weekomvang van minstens 90 kilometer, of zelfs nog meer. Maar er zijn er ook die (het andere uiterste) 14 kilometer genoeg vinden.

En dan: is veel intervaltraining slim? Moet je heuveltraining doen? Hoe snel of langzaam doe je de duurlopen? Hoe vaak train je je marathontempo? Zijn veel wedstrijden verstandig? En zo ja, hoe snel moet je die lopen? Kies je voor een verharde ondergrond omdat je specifiek wilt trainen? Of juist voor onverhard om het risico op blessures te verkleinen?

Afijn, enzovoort. Trainers kunnen er eindeloos over discussiëren en steggelen, en menen vaak het gelijk volledig aan hun kant te hebben. Want: wetenschappelijk onderzoek, eigen ervaring, heilige overtuiging...

Mijn mening? Ach, uiteindelijk hebben ze vaak allemaal wel een beetje gelijk. Want wat ik zeker weet: er bestaat geen beste manier. Er leiden veel wegen naar Rome.

Alleen past niet elke weg bij elke loper. En ook: meer trainen leidt niet automatisch tot betere prestaties. Integendeel zelfs.

Een echt goede voorbereiding vraagt maatwerk. En vertrouwen. Heb vertrouwen in jezelf, meer nog dan in je trainer. Zelfkennis is essentieel. Want regel nummer 1 is: train net voldoende. Train zoveel dat je fit en gezond blijft, maar vrij van blessures en pijntjes. Keihard trainen kan goed voelen, maar wat heb je eraan als je tijdens de voorbereiding last krijgt van een blessure, of, wat vaak voorkomt, vlak voor de marathon ziek wordt omdat je weerstand verdwenen is. Het zoeken naar een goede balans tussen inspanning en herstel is eigenlijk nog de grootste uitdaging in een marathonschema.

Het is de reden dat de schema's die ik maak minder zwaar zijn dan tien jaar geleden. Minder omvang, minder intensiteit, en dus minder risico op blessures en ziektes. Is dat erg? Nee, niet echt, zo lang je maar sterk, uitgerust en gretig aan de start staat. En wil je meer, ga dan ernaast fietsen, wandelen of zwemmen, of ga naar de sportschool. Zo train je je lichaam en hartlongsysteem op een andere manier met minder blessurerisico.

En ook: zo blijft het leuk. Ik herinner me nog goed de keren dat ik een schema had voor een ultrawedstrijd met vijftien uur trainen in de week. Ik hou erg van hardlopen, maar destijds moest ik soms echt iets overwinnen om de schoenen weer aan te trekken.

Hou het leuk. Blijf gezond. Blijf fris.
En vooral: vertrouw op jezelf.



DE ZEVENHEUVELENLOOP

Nijmegen, zondag 17 november was het zover. Na 2,5 jaar vooral 5 en 10 kilometerwedstrijden gelopen te hebben, was mijn doelstelling voor 2019 de 15 km Zevenheuvelenloop. Dit als mooie opstap voor mijn eerste halve marathon die ik op 5 april 2020 ga lopen in Berlijn.

Na ruim drie maanden op schema te hebben getraind was het op zondag 17 november zover. Ik stond, met vele andere hardlopers, op de Groesbeekseweg met gezonde spanning te wachten op het startschot. Iets voor half twee ging mijn Zevenheuvelenloop van start. Ik dacht maar twee dingen: niet te snel starten en vooral genieten! Natuurlijk had ik ook een ambitie qua tijd, ik hoopte binnen 1 uur en 15 minuten te finishen.

De eerste kilometers vlogen voorbij, de benen voelden goed, de sfeer was top. Gevoelsmatig zou ik sneller willen lopen, maar toch blijf ik bij mijn plan om niet te snel te starten. Er komen nog hoogtemeters aan en ik heb geen zin om bij elf kilometer de man met de hamer tegen te komen. De eerste kilometers gaan dan ook soepel met de gedachte: de laatste 4 kilometers gaan naar beneden en kun je gas geven.

Iets voor het 5 kilometerpunt waren daar de eerste echte hoogtemeters, rustig blijven, kleine pas en arminzet was het enige wat ik kon denken de heuvels op. Dat was hem dan, de eerste heuvel, bijna

geentijd verloren. Proberen ontspannend de heuvel af en iets versnellen.

Bij 8 kilometer was hij daar, de vooraf misschien een beetje gevreesde Zevenheuvelenweg. In de meters er naar toe nog even kort genieten van het uitzicht. Maar aan de voet van de heuvel de focus weer op het hardlopen. De Zevenheuvelenweg viel me mee, toen ik daar voorbij was dacht ik: was dit het?! Maar ook met de gedachte: we moeten nog een aantal heuvels...

Vooraf was ik al gewaarschuwd voor de klim bij kilometer 11. Die waarschuwing bleek niet onterecht. Halverwege de Meerberg werden de benen steeds zwaarder en het tempo zakte in. Nee toch, is het de man met de hamer die nu om de hoek komt kijken? Ik moet nog vier kilometer... Gelukkig, ik ben boven, best veel tijd verloren in deze kilometer, maar vanaf hier is het alleen nog maar naar beneden.

De benen herstelden in de eerste paar honderd meters naar beneden iets. Het was dus niet de man met de hamer

die langs kwam, maar de heuvel die zwaar tegenviel. Nog drie kilometers heuvelafwaarts. Vanaf hier was ik er echt van overtuigd: ik ga het halen, niets gaat mij meer tegenhouden om te finishen. En met een klein beetje snel rekenwerk haal ik het ook nog ruim binnen de gehoopte 1 uur en 15 minuten. Met die overtuiging heb ik de gashendel volledig opengegooid. En in kilometer 13 en 14 heb ik nog kunnen versnellen, dat was waar ik vooraf op hoopte. De wedstrijd zodanig indelen om in de laatste kilometers het tempo nog wat te kunnen verhogen.

Nog één kilometer, met het laatste beetje energie draai ik de Groesbeekseweg weer op. De laatste meters, nog een klein sprintje om dan te finishen in 1:12:58. Meer dan tevreden!

Gelukkig, ik heb het gehaald! Nu even genieten en begin januari starten met het trainingsschema voor de halve marathon van Berlijn.

Thomas Grundel



Atletiekunie



LOOPTRAINERSDAG 2019

ZATERDAG 9 NOVEMBER PAPENDAL

Gjalt Gjaltema

Samen met Marcel en Nick ben ik zaterdag de 9e november naar Papendal gereden om deel te nemen aan de Looptrainersdag. Deze dag is bedoeld om via workshops kennis te vergroten van de looptrainers van Nederland; er zijn dan ook 1.100 deelnemers op die dag!

De LAAC-trainers hadden met elkaar afgestemd om zoveel mogelijk verschillende workshops te gaan volgen. Mede dankzij het grote aanbod was dat ook geen probleem. Zelf ben ik begonnen met de workshop over trailrunning. De in trailand zeer bekende Alex Gijsbers nam ons mee door middel van een stukje uitleg in de wereld van de trail. Maar het accent lag vooral op het doen. Zo hebben we wat stijg- en daaltechnieken kunnen oefenen. Davies voor beide (!): maak kleine passen en zorg dat je voeten vooral onder je zwaartepunt blijven. Alex bracht het verhaal met passie waardoor je graag nog veel meer wilt weten over hoe je het traillopen moet doen, maar daarvoor is de tijd van de workshop te kort. Misschien volg ik nog eens een cursus.

De tweede en derde workshop hadden veel gemeen. Zowel 'Movement preparation' als 'Dynamische warming up' zijn gericht op het vergroten van de mobiliteit. En daarbij wordt dan vooral bedoeld bewegelijkheid. Lopers worden door lange duurlopen, maar ook door

ouderdom, langzaam wat stijver. Het is dan ook goed om in de training aandacht te besteden aan het vergroten van de mobiliteit: voldoende uitslag van benen, armen en de rest van je lichaam middels verschillende oefeningen. Erg leuk om te doen. En hoewel we bij de core stability-oefeningen en de cooling down er wel aandacht aan besteden, is het goed om je er meer van bewust te zijn. Ik heb in verschillende trainingen dergelijke oefeningen al ingevoerd. De deelnemers vonden het leuk om te doen ook al kreeg ik natuurlijk wel te horen: "O, je bent zeker weer op cursus geweest!" Kortom: een inspirerende dag, en de opgedane kennis heb ik al kunnen toepassen in de LAAC-trainingen.

Nick Vredenburg

Zaterdag 9 november werd voor de 24e keer de AU Looptrainersdag georganiseerd voor de looptrainers van o.a. LAAC Twente. Wij werden weer voor even in de 'schoolbanken' geplaatst.

Op 6 april dit jaar slaagde ik voor mijn trainersopleiding BLT3 en het was dus voor mij de eerste keer dat ik naar de Looptrainersdag op Papendal ging. "Wat kun je verwachten op zo'n dag, wat is er te leren?", vroeg ik mij nieuwsgierig af.

Vooraf konden wij bij onze inschrijving kiezen uit tientallen workshops. Het was niet altijd duidelijk uit de opgave te halen

waar het precies over zou gaan. De onderwerpen waren heel divers, van 'Bewegen met ouderen' en 'Kenmerken van jonge atleten' tot 'Begeleiding en schema van prestatie-lopers'. Soms in een schoollokaal maar ook vaak in de sporthal of buiten op de baan. Dan is het moeilijk kiezen en maar hopen dat de benaming de lading denkt.

Ik moet zeggen dat ik niet mocht mopperen met mijn keuze. De eerste workshop ging over de afnemende sprongkracht bij oudere lopers en hoe je deze op verantwoorde wijze tijdens je training kunt verbeteren.

De tweede workshop ging over hoe je op creatieve wijze kan werken aan het verbeteren aan timing, ritme en coördinatie van het lopen m.b.v. eenvoudige (spring)touwen. Ik vond het grappig om te zien dat de deelnemers, de trainers dus, over het algemeen in het begin zelf erg moesten wennen aan de 'afwijkende en speelse' opbouw van de oefeningen. Er viel ook voor de trainers veel te leren.

De laatste workshop ging over de wijze waarop je gemakkelijk en overal kunt oefenen en hoe je de kracht in je spieren kunt bevorderen met behulp resistancebands oftewel elastische banden (www.resistancebandtraining.com).

>>>>

'Gemakkelijk' waar het gaat om vele variaties in oefeningen en niveaus door middel van verschillende banden. Je kunt ze makkelijk in je koffer of tas stoppen om mee te nemen. Geen gesjouw met gewichten en halters. Het internet staat vol met oefeningen in 'woord en beeld'.

De workshops werden gegeven door trainers, atleten en wetenschappers, al dan niet met een verhaal over hun werk en/of looperservaring. Juist die aanvulling vanuit de eigen ervaring is meestal waardevol en geeft net iets meer informatie waardoor je nieuwsgierig blijft.

Buiten het leren om was het ook een gezellige dag. Van en naar locatie met Gjalte en Marcel in de auto en tussen door met de andere LAAC-trainers in de hal voor een woord en een hapje. Kortom: een zeer leerzame dag met veel stof om over na te denken hoe dit toe te passen in de trainingen. Graag ga ik volgend jaar weer naar de 'schoolbanken' op Papendal.

Nico Hagen

Mijn eerste workshop, 'Het ontwikkelen van evenwichtsvermogen', werd gegeven door Sierd Wijnalda. De boodschap was dat je als loper in allerlei situaties handig moet kunnen bewegen en dat het trainen van balans daarbij een grote rol speelt. Verder is het belangrijk om naast het lopen de atleten ook geestelijk te prikkelen.

Daarna ging ik naar 'Bootcamp&Yoga'. In deze workshop werden allerlei bootcamp- en yogaoefeningen gedaan die waren gericht op de minder ontwikkelde gebieden bij hardlopers. Tijdens het bootcamp-deel waren dat fysiek

uitdagende oefeningen voor conditie en kracht, in het yogadeel was het de bedoeling om lichaam en geest weer in balans te brengen. Hierbij lag ook de nadruk op de ademhaling, waarbij het opviel hoe moeilijk het is om bij inspanning door de neus te blijven ademen.

Mijn laatste workshop was van Hugo Veenker, 'Circuittraining in de praktijk', waarin de boodschap was dat veel variatie in de training ervoor zorgt dat je de aandacht makkelijk vast kunt houden.

Paulino Pallas

Elk jaar kunnen de hardlooptrainers op verschillende manieren zichzelf bij scholen. Eén keer per jaar organiseert de Atletiekunie een Looptrainersdag voor alle hardlooptrainers uit heel Nederland. Samen met collega Gerry Visser ben ik afgereisd naar het Nationaal Sportcentrum Papendal.

Voor de een is het bijscholen, voor de ander oprispen van de kennis. Wat ik persoonlijk erg leuk vind, is het weerzien van collega's met wie ik in de opleiding heb gezeten of waar ik in het verleden mee heb samengewerkt.

In totaal was er keuze uit 150 verschillende workshops, dus er zit altijd wel iets tussen waar je als LAAC-trainer iets mee kunt. De ochtend was in twee blokken ingedeeld, de eerste workshop zat ik samen met Gerry. Deze werd gegeven door Ton van Laethem, met als onderwerp 'Een intensieve, extensieve interval'. Voor ons allebei was het vooral een stuk herhaling, maar zeker niet minder interessant. Door een paar vragen te stellen aan de trainersgroep wist Ton meteen wat voor vlees hij in de kuip had. De man had een goed verhaal.

Vervolgens moest ik voor mijn tweede workshop richting atletiekbaan, 'Uitdagerende oefenstof als warming-up'. Deze werd gegeven door Titus Fierkens. Hij gaf zelf training aan groepen van verschillende niveaus, en ook aan bedrijven die wat fitter door het leven wilden gaan. Hij was zeer gedreven en gepassioneerd ten aanzien van de loopsport. Hij heeft mij met name geïnspireerd om altijd creatief te blijven.

Vervolgens na de lunch op naar de laatste workshop: 'Varieer in loopscholing'. Deze workshop was voor mij van korte duur, omdat ik moest afhaken met een acute blessure.

Terugkijkend op deze dag: erg leerzaam, zowel positief als negatief.

Gerry Visser

Als het even kan, ga ik elk jaar graag naar de Looptrainersdag van de Atletiekunie. Het is gezellig, het is onderhoudend, je steekt er altijd wat van op en ook: het is een dagje op pad met de andere LAAC-trainers. Dit keer reed ik samen met Paulino, en we hadden onderweg geen gebrek aan gespreksstof.

Eenmaal in Arnhem kwam ik al snel diverse bekenden tegen van wie ik sommigen al een tijd niet had gesproken. Er was dit keer geen plenaire opening, dus konden Paulino en ik al snel naar onze eerste workshop: 'Een intensieve, extensieve interval' door Ton van Laethem. Die titel was uiteraard met een knipoog. Het was een onderhoudende sessie met een inspirerende workshopleider, maar de stof was zowel voor Paulino als mij grotendeels een herhaling van wat al wisten. Wat bleek?

Het maken van schema's e.d. is tegenwoordig geen examenstof meer bij de trainersopleiding niveau 3. Dat vond Ton zelf ook niet zo best, maar ja, de Atletiekunie heeft zo besloten. "Vertel maar aan iedereen dat dat een slechte zaak is", aldus Ton. Dus bij deze.

De tweede workshop was een intensieve: een HIIT-training op de baan, oftewel een High Intensity Intervaltraining. Tot mijn verrassing was Bianca van Marle (oud LAAC-lid en inmiddels eigenaar van een succesvolle eigen loopschool in Almelo) er ook bij. En dat was niet alleen gezellig, maar we konden de oefeningen ook samen bespreken en vaststellen in hoeverre ze geschikt waren voor onze looptrainingen.

Daarna mocht ik aanschuiven bij trainer Rob Veer (o.a. bekend van Runner's World), die, omdat hij in Frankrijk woont,

lopers vooral op afstand begeleidt. Hij vertelde uitgebreid en met veel humor hoe hij dat doet, waar hij tegen aanloopt en wat werkt en wat niet werkt. Ik vond het erg onderhoudend, al vind ik het toch prettiger gewoon elke week de lopers die je training geeft in levende lijve te zien.

Helaas liep de dag een beetje treurig af. Na afloop van de workshops zag ik Paulino moeizaam op mij af komen hinken. Hij had bij zijn laatste workshop een acute zweepslag opgelopen en kon nauwelijks meer lopen. Hij kon gelukkig nog wel de auto in komen, maar hij baalde uiteraard als een stekker. Ging het lopen net weer lekker, heb je dit. Bij deze beterschap Paulino, en laat het je er niet van weerhouden volgend jaar weer te gaan!





VAN DE TRAINERS

Het jaar 2019 is bijna voorbij, maar natuurlijk kijken we als trainers alweer vooruit naar 2020. We hopen van harte dat iedereen terug kan kijken op een mooi loopjaar!

Voor LAAC was het een vruchtbaar jaar, want we konden in het voorjaar maar liefst drie nieuwe trainers verwelkomen: Bart Damveld, Nick Vredenbregt en Gjalt Gjaltema. Inmiddels draaien ze mee alsof ze nooit anders gedaan hebben.

PROTOCOL WINTERWEER

Zoals bekend is er een LAAC-protocol voor slecht (winter)weer. Dat betekent dat er binnen de trainersgroep vaste aanspreekpunten zijn voor de dinsdagen en de donderdagavond. Mocht een training niet doorgaan, dan wordt dit (tot vlak voor de desbetreffende training) op de website en op de LAAC-Facebook-pagina vermeld.

Het kan ook gebeuren dat er door gladde of andere gevaarlijke omstandigheden buiten de wielervedstrijd baan of buiten het FBK-stadion gelopen moet worden. Stop dus altijd een reflectiehesje (en liefst ook verlichting) in je tas, aangezien het dragen van een hesje op de openbare weg voor iedereen verplicht is.

ZAALTRAINING MAANDAG VAN MIEKE

Dit jaar kwam een recordaantal LAAC-leden naar de gymzaal in Oldenzaal. Veertig leden die willen werken aan kracht, stabiliteit en coördinatie. Gelukkig kwamen er die weken daarna wat minder leden, steeds tussen de 25 en 30. Gelukkig

maar, want veertig is echt te veel en met zoveel mensen is de zaal te vol. Het is nu een gezellige drukte. De oefeningen worden met veel discipline gedaan. Ook is de eerste maximaal-test inmiddels gedaan, evenals de jaarlijkse sinterklaas-training. Mooi om met zo'n enthousiaste groep te mogen trainen. Er is in enkele weken al vooruitgang geboekt. Top! Tot eind maart is er iedere maandag zaaltraining van 19.00-20.00 uur in Oldenzaal.

DINSDAGGROEP VAN HUUB EN BART

De rustige maand november. In deze periode adviseren wij de lopers hun rustperiode te plannen: zo'n twee tot drie weken maximaal twee keer trainen om te herstellen van het afgelopen seizoen en om ze weer hongerig te krijgen voor het nieuwe jaar. In deze periode staat ook onze jaarlijkse evaluatie bij Paal 12 gepland. Hiervoor hadden we een Mental Coach ingehuurd om ons te helpen om te gaan met bijvoorbeeld wedstrijdspanning. Daarna kwam iedereen, onder het genot van een hapje en drankje, aan het



woord om iets over zijn of haar afgelopen seizoen te vertellen. Tevredenheid had hier de overhand, er zijn veel pr's gesneuveld. Intussen hebben zich weer wat nieuwe lopers bij onze groep aangesloten met wie we vooraf steeds in gesprek gaan over hun instapniveau. Met deze info begeleiden we ze de intervaltraining in te passen in hun trainingen. Om te beginnen laten we ze minimaal vier weken de helft van het intervalprogramma trainen. Hierna besluiten we samen hoe de intervaltraining kan worden opgevoerd.

DINSDAGGROEP VAN JOOP EN PAULINO

Ook dit jaar was de HMO voor diverse mensen van onze groep de wedstrijd waar specifiek naar toe getraind werd in het najaar, hoewel sommigen ook voor Eindhoven hadden gekozen. En anderen hebben als vrijwilliger of als pacer geholpen bij de HMO, ook belangrijk! Er is weer prima gepresteerd, hoewel niet iedereen zijn gedroomde doel heeft behaald. Dat is wellicht teleurstellend,

maar als gedreven lopers weten we dat dat erbij hoort. Het maakt het juist ook mooi: als goede prestaties op afroep bestelbaar zouden zijn dan zou het toch een stuk minder voldoening geven. Een mooie ontwikkeling is de gestage groei van de trainingsgroepen op de dinsdagavond de afgelopen periode, ook onze groep. Leuk om nieuwe, enthousiaste mensen zien deel te nemen die samen met ons een extra impuls willen geven aan hun loopambities.

De HMO mag dan achter de rug zijn, maar sommigen van onze groep hebben hun vizier gericht op de Diepe Hel Holterbergloop, de wedstrijden van de Twentse Cross Competitie (waaronder onze eigen Hulsbeekcross), of zelfs de New York marathon. Kortom weer genoeg om naar uit te kijken!

DINSDAGGROEP GERRY EN GJALT

Als groep kunnen we terugkijken op een succesvol loopjaar, met mooie resultaten, leerzame ervaringen, nieuwe leden en ook veel gezelligheid.

En over gezelligheid gesproken: voor maar liefst negen lopers van de groep stond op zondag 1 december de marathon van Valencia op het programma. Hoe het ze verging in deze prachtige stad is elders in deze Duurloper te lezen. Voor hen geldt nu lekker herstellen en even rustig aan doen, terwijl anderen van de groep deze periode gebruiken om lekker te gaan crossen. Maar voor iedereen geldt: op naar het nieuwe jaar!

Wij wensen iedereen een gezond en sportief 2020!

Trainers LAAC Twente



Twentse Ven'n Loop

Beste hardloopliefhebber!

Hier loop jij toch ook warm voor?

Lekker rennen over smalle paadjes, natuurlijke hindernissen en genieten van het prachtige natuurgebied 'Het Witte Veen', zonder te focussen op snelle tijden of persoonlijke records.

Dan is dit je kans!

Op zondag **26 januari 2020** organiseert Rekreatie Sport Twente de zesde editie van de **Twentse Ven'n Loop**. Een trail, zonder wedstrijdelement, over een afstand van 5,8 – 10,5 of 17 kilometer.

Met deze loop steun je tevens een goed doel. Dit jaar is ervoor gekozen om het inschrijfgeld, à 9 euro, te doneren aan **Stichting Ghana over de IJssel**. Deze stichting stelt zich ten doel om hulp te bieden in Ghana in de meest ruime zin van het woord. Dit doet zij onder meer door projecten en ondersteuning van activiteiten die zich richten op het bouwen van watertanks, ontwikkeling van landbouw en onderwijs met als doel verbetering van leefomstandigheden en zelfredzaamheid. Doordat jonge, vaak werkloze, Ghanezen worden opgeleid tot metselaar, kunnen zij zelfstandig watertanks bouwen en onderhouden. Zij zijn daardoor minder afhankelijk van Westerse landen, hebben een beter toekomstperspectief en zijn daardoor minder snel geneigd naar het buitenland te vertrekken. De Stichting is ANBI erkend en werkt samen met erkende non-profit partner-organisaties uit het land van herkomst.

De loop start om 10.30 uur bij '**de Meene**', **Markslagweg 6, 7481 RE Buurse**, (tevens sponsor!) en eindigt hier ook.

Onze vrijwilligers ontvangen je graag met koffie of thee en zullen je ook onderweg van extra energie voorzien in de vorm van drinken, fruit en chocola. Verder is er na afloop bij 'de Meene' een mogelijkheid om te douchen en ervaringen uit te wisselen onder het genot van een kop eigengemaakte soep.

Inschrijven kan via onze website: www.twentsevennenloop.nl waar je tevens meer uitgebreide informatie vindt.

Wij hopen op heel veel deelnemers, fraaie omstandigheden en een mooi bedrag voor de Stichting Ghana over de IJssel.

WEDSTRIJDUITSLAGEN

19 oktober 2019

Jongkindloop, Lattrop-Breklenkamp

10,8 km

Ruud Schurink	41:08
Susan Siemerink	51:15
Bob Wolbert	53:50

15,2 km

Peter-Paul Swlot	59:37
Wilfried Nijhuis	1:09:34
Antoon Koehorst	1:36:26

27 oktober 2019

Diepe Hel Holterbergloop, Holten **10 km**

Niels te Pas	31:07
Lisanne Meuleman	36:06
Michel van der Heide	38:31
Stefan Loman	43:17
Titia van der Stelt	44:04
Wilfried Kroeze	44:39
Thomas Grundel	45:06
Jan Manenschijn	45:06
Carlijn Huiskes	49:06
Jacoline Huiskes	58:16

21,1 km

Caimin Stevens	1:17:32
Mark Saathof	1:18:45
Clemens Meuleman	1:30:59
Bart Vos	1:33:04
Henry Breukelman	1:35:00
Michel Nijland	1:35:29
René Roelofs	1:39:51
Maarten Jansen	1:44:53
Dolf Trieschnigg	1:48:18
Bob Wolbert	1:50:24
Bé Meerman	2:09:57

2 november 2019

Lemelerbergloop, Lemele **10,8 km**

Kevin Schaap	42:05
--------------	-------

2 november 2019

Kleintje Berenloop, Terschelling **5 km**

Rianne Vossers	23:45
Leonie Postma	59:53

3 november 2019

New York Marathon **42,2 km**

Terry-Rose Bruggink	5:39:28
---------------------	---------

3 november 2019

Berenloop Terschelling **21,1 km**

Robert Brunink	1:43:46
Rianne Vossers	1:47:52
Gerry Visser	3:43:34
Be Meerman	4:26:32

3 november 2019

Pingelloop, Haaksbergen **11,2 km**

Rik Spijkerman	43:43
----------------	-------

9 november 2019

Sans Online crossloop, Rijssen **5 km**

Jan Manenschijn	21:35
Johan Almekinders	21:07
Hans Dat	21:59
Dick Ramerman	22:14
Hannie Gijlers	27:08
Anja Hofman	24:20
Diana Luijrink	24:48
Ineke Visser	26:15
Mark Saathof	36:32
Martijn Oonk	39:19
Hans te Nijenhuis	48:56

10 november 2019

Dinkelloop TCC, Losser **5 km**

Rene Bos	21:31
----------	-------

Marcel Klamer	20:08
---------------	-------

Hans Dat	22:04
----------	-------

Dick Ramerman	22:35
---------------	-------

Diana Luijrink	25:19
----------------	-------

Karin Klamer	26:15
--------------	-------

Eddy van Essen	28:11
----------------	-------

10 km

Caimin Stevens	36:36
----------------	-------

Arnold Klieverik	37:30
------------------	-------

Mark Saathof	37:39
--------------	-------

Ruud Schurink	38:34
---------------	-------

Rik Spijkerman	40:10
----------------	-------

Wim Westerveld	40:40
----------------	-------

Michel van der Heide	40:44
----------------------	-------

Rob Baars	42:03
-----------	-------

Peter Paul Slot	43:11
-----------------	-------

Martin Steenbeeke	43:19
-------------------	-------

Ron Hofte	44:29
-----------	-------

André Bosgraaf	45:02
----------------	-------

Titia van der Stelt	46:00
---------------------	-------

Pascal Butterhoff	46:09
-------------------	-------

Claudia Hilboldt	47:16
------------------	-------

Susan Siemerink	49:04
-----------------	-------

Debby Westerveld	50:24
------------------	-------

Richard Linderman	50:43
-------------------	-------

Carlijn Huiskes	54:32
-----------------	-------

Marlies Hemmer	55:03
----------------	-------

Helen Smit	56:55
------------	-------

Han Lansink	58:18
-------------	-------

16 november 2019

Springendalloop, Ootmarsum **5 km**

Monique van Olffen	30:11
--------------------	-------

Lucy van der Meer	36:07
-------------------	-------

Ellie Bijen	36:10
-------------	-------

10 km

Wim Westerveld	38:03
----------------	-------

Eric Vos	51:33
----------	-------

Roy Niehof	52:13
------------	-------

Paul Poorthuis	53:30
----------------	-------

WEDSTRIJDUIITSLAGEN

Rob van Hest	56:35	Bas Leenders	58:21	Clemens Meuleman	46:17
Sophie Olde Scholtenhuis	56:57	Ron Höfte	58:42	Henry Breukelman	48:22
Robert-Jan Scherpenzeel	1:00:19	Dione Scheuten	59:47	Claudia Hilboldt	48:54
Ans Waleczek	1:05:53	Clemens Meuleman	1:01:37	Susan Siemerink	50:32
Lies van Langen	1:05:56	Christian Hollanders	1:01:49	Wilfried Nijhuis	51:23
	15 km	Stefan Loman	1:07:13	Marlies Hemmer	55:21
Claudia Hilboldt	1:08:48	Elise Voss	1:10:45	Carlijn Huiskes	55:22
Dick Ramerman	1:10:53	Nico Langeslag	1:11:57		
Olaf Scheij	1:14:08	Thomas Grundel	1:12:58		
Theo Weegerink	1:21:26	Nelleke Jans	1:14:19	1 december 2019	
Renate Jansen	1:27:28	Bob Wolbert	1:14:28	Dorpsloop, De Lutte	5,3 km
Benno Benneker	1:27:29	Frans Koevoets	1:16:12	Christian Hollanders	21:53
Gerda Scholten	1:38:18	Gerrit Bultman	1:23:52	Harry Pot	23:09
		Hannie Gijlers	1:25:27	Marlou Sommer	23:24
17 november 2019		Sonja Kruse	1:28:58	Susan Siemerink	24:19
Bommelasloop, Enschede	7,4 km	Terry-Rose Bruggink	1:32:15	Chantal Holtkamp	24:43
Jolijn Ehringfeld	41:38	Wim Molenberg	1:32:37	Lucy van der Meer	36:34
	11,2 km	Martine Geurts	1:43:16	Jan van der Zande	41:41
Gjalt Gjaltema	48:35				9,6 km
Jacoline Huiskes	1:06:59	17 november 2019		Bert Wessels	35:09
		Conwy halve marathon, Wales	21,1 km	Wim Westerveld	36:23
	16,4 km	Alison Anssems -Madoc-Jones	2:27:39	Remko Siers	37:04
Freek Dokter	1:12:34			Joop Vriend	38:50
Sabine Veldhuis	1:25:25	24 november 2019		Bas Damen	40:24
Carlijn Huiskes	1:25:28	Warandaloop, Tilbug	10 km	Hans Dat	40:59
Rota Doesburg	1:40:06	Niels te Pas	38:26	Jaap Suhre	41:27
	21,1 km			Wilfried Nijhuis	41:31
Caimin Stevens	1:18:13	24 november 2019		Wilfried Kroeze	42:45
Mark Saathof	1:18:18	Bovenbergcross TCC, Markelo	5 km	Debby Heithuis	43:44
Robbie Bell	1:22:43	Martijn Oonk	18:30	Alfred Atta	43:58
Pascal Butterhoff	1:30:00	Dick Ramerman	23:40	Albert Jansen	44:56
Ingrid Prige	1:30:05	Monique Kropmans	26:26	Gea Siekmans	45:41
Anton Stoorvogel	1:41:31	Eddy van Essen	29:28	Robert Brunink	46:08
Bob Alfrink	1:59:02		10 km	Daniel Visscher	46:13
		Arnold Klieverik	38:18	Bianca Menderink-Harink	46:25
17 november 2019		Ruud Schurink	39:25	Bob Wolbert	46:34
Zevenheuvelenloop, Nijmegen	15 km	Michel van der Heide	41:44	Frans Oude Kempers	46:47
Niels te Pas	47:58	Rob Baars	43:09	Nico Langeslag	46:58
Lisanne Meuleman	53:32	Ron Hofte	43:42	Jorieke Diepenmaat	47:04
Bob Gossemeijer	54:10	Bas Leenders	43:44	Marcel Oldenkortte	47:25
Bert Wessels	55:43	Martin Steenbeeke	44:41	Bauke van der Loon	47:52
				Theo Weegerink	48:45

LET OP:

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!

Eric Vos	49:40
Roxanne van der Laan	50:03
Debby Hoffmann	50:52
Gerda Scholten	51:05
Han Lansink	51:25
Helen Smit	51:33
Wouter Lindemann	52:11
Marijke Loohuis	52:16
Joop Tiehuis	52:21
Renate Pietersma	53:36
Anouk Spiele	53:40
Roy Niehof	53:43
Anique Nijhof	53:46
Robert-Jan van Scherpenzeel	53:51
Bernadette Nijenhuis	54:50
Linda Mateboer	56:03
Peter Leijdekkers	57:13
Jolande Hannink	57:16
Ellen Simonsma	57:19
Monique Grefthuis	57:43
Talitha Huiskes-	57:49
Ton Oude Hampsink	58:24
Herma Olde Keizer	58:27
Martine ten Dam	58:29
Nathalie Boes	58:30
Irene Bulter	58:54
Bart Boomars	59:27
Isabelle Mensink	1:00:03
Ria Meijerink	1:00:16
Lies van Langen	1:00:18
Alison Anssems	1:00:19
Marjan Kienhuis	1:00:23
Ans Waleczek	1:00:24
Hans Klomp	1:02:34
Leonie Postma	1:03:27
Els Bos	1:03:27
Erna Leussink	1:05:18
Herman Holterman	1:07:51
Ad Festen	1:08:04

1 december 2019**Montferlandrun, 's Heerenberg 15 km**

Richard Loendersloot	53:46
Bob Gosemeijer	54:15
Dione Scheuten	59:07
Diana Luijrink	1:12:20

1 december 2019**Valencia Marathon, Valencia 42,2 km**

Clemens Meuleman	3:21:30
Henri Breukelman	3:21:30
Bart Vos	3:29:43
René Roelofs	3:42:52
Anja Ligthart	3:48:21
Anton Stoorvogel	4:01:36
Sabine Veldhuis	4:05:26
Rianne Vossers	4:06:57
Gerry Visser	4:14:00
Rutger Tan	4:26:43

7 december 2019**Nijverdalse bergcross, Nijverdalen 5 km**

Caimin Stevens	20:12
Michel van der Heide	21:32
Johan Almekinders	23:21
Hans Dat	24:06
Jan Manenschijn	24:26
Dick Ramerman	25:52
Diana Luijrink	26:55
Anja Hofman	27:03
Ineke Visser	29:39
Hannie Gijlers	30:22

10 km

Mark Saathof	38:22
Martijn Oonk	38:45
Caimin Stevens	39:00
Kevin Schaap	39:59
Hans te Nijenhuis	53:14

HULSBEEKCROSS

Zondag 19 januari 2020 organiseert LAAC Twente in de winterperiode weer een uitdagende cross over het mooie gebied van het recreatiepark het Hulsbeek in Oldenzaal. Ook in 2020 weer met een Canicross over 3 of 6 kilometer.

De Hulsbeekcross maakt deel uit van de Twentse Cross Competitie en is de laatste wedstrijd in deze competitie; voor meer informatie en inschrijven voor de TCC zie www.twentsecrosscompetitie.nl/



Programma Hulsbeekcross 2020

9.30	 3 km / 6 km	Canicross
10.30	 12 km / 9 km	Vsen+ V35+ V50+ Msen+M40+M50+M60
11.50	 1 km	Pupillen B en C (jongens en meisjes)
12.00	 1 km	Pupillen A (jongens en meisjes)
12.10	 2 km	MjunC+ MjunD+ JjunD + kinderen 12 t/m 15 jaar
12.30	 3 km	MjunA+ MjunB+JjunB+JjunC +jeugd 16 t/m 18 jaar
13.00	 6 km	JjunA+Vsen+V35+V50+ Msen+M40+ M50+M60

Wedstrijdgegevens

Plaats:	Recreatiepark het Hulsbeek (Oude Almeloseweg 1, 7576 PE) in Oldenzaal.
Voorinschrijving	(voor alleen de Hulsbeekcross) t/m vrijdag 17 januari 2020 via inschrijven.nl .
Na-inschrijving:	tot een half uur voor de start van de gewenste afstand in de kantine van Wielerclub OWC.

Inschrijfgeld:	Voorinschrijving	Na-inschrijving
1 km	€ 3,00	€ 4,00
2 km	€ 4,00	€ 5,00
3 km	€ 4,00	€ 5,00
6 km	€ 6,00	€ 7,00
9 km	€ 7,00	€ 8,00
12 km	€ 8,00	€ 9,00

Start/finish:	Grasveld op het Hulsbeek ter hoogte van parkeerplaats P1 op ongeveer 500 meter van de inschrijving.
Parcours:	Ronden van resp. 1, 2 en 3 km op het Hulsbeek.
Kleedruimte:	Kleedkamers bij Wielerclub OWC. Douches aanwezig.
Prijzen:	Voor de eerste drie heren en eerste drie dames per afstand (per categorie > 9 deelnemers).
Risico:	Iedere deelnemer loopt op eigen risico en verantwoording. De organisatie aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid van welke aard dan ook.
Informatie:	wedstrijden@laactwente.nl

Alle deelnemers ontvangen na afloop een kop koffie, thee of soep.

De deelnemer gaat akkoord met de privacyverklaring/algemene voorwaarden van de Hulsbeekcross.

