



PostNL  
Port Betaald



# 2019 DUURLOPER



Opgericht 18 oktober 1984  
Aangesloten bij de Atletiekunie

# IN DEZE DUURLOPER

|                                  |    |                                  |    |
|----------------------------------|----|----------------------------------|----|
| Van de voorloper.....            | 3  | De Doorloper.....                | 31 |
| Van de bestuurstafel.....        | 5  | Hardlopen doe je met .....       | 33 |
| Van de redactie.....             | 5  | LAAC Baanwedstrijd.....          | 34 |
| De Loopster .....                | 6  | Jubileumfeest LAAC 35 jaar ..... | 36 |
| Waar komen we (n)Utrecht? .....  | 10 | Van de trainers.....             | 38 |
| De weg naar zelfstandigheid..... | 12 | Oproep Theo Weegerink.....       | 40 |
| Marathon Madrid.....             | 14 | Himmelwerts! .....               | 41 |
| Vijf kilometer .....             | 18 | FBK Dubbele Mijl .....           | 44 |
| Raadjetijdloop .....             | 20 | Twentse Smokkeltrail .....       | 45 |
| Bornse Maten Loop .....          | 25 | Den Haag strandmarathon.....     | 46 |
| Lezen over lopen.....            | 26 | Wedstrijduitslagen.....          | 48 |
| LAAC'ers aan de kook .....       | 30 | Uitgelicht: Kemveldloop .....    | 52 |

## LAAC DUURLOPER

Nummer 3 | juli 2019 | verschijnt 5 keer per jaar

### REDACTIE

Jon Severijn..... 06 52 47 67 04  
Gerry Visser..... 06 21 97 75 77  
Bart Vos..... 06 25 53 47 26  
Anja Ligthart..... 06 53 12 07 72  
opmaak en vormgeving  
Daniel Visscher ..... 06 13 91 58 33  
fotografie  
Miranda Bruins ..... 0541 532 214  
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 4342 604  
webmaster@laactwente.nl

### BESTUUR

Anton Stoorvogel ..... 06 24 99 50 67  
voorzitter | technische commissie  
Gjalt Gjaltema..... 06 50 26 49 53  
penningmeester a.i. | beheer en financiën  
Daniel Visscher..... 06 13 91 58 33  
bestuurslid | secretaris  
Leonie Postma ..... 06 41 30 25 87  
bestuurslid | activiteitencommissie  
vacature  
bestuurslid | wedstrijdcommissie

### SECRETARIAAT LAAC TWENTE

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

### VERTROUWENSPERSOON

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

### LEDENADMINISTRATIE

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

### WEDSTRIJDSECRETARIAAT

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

### BANKREKENING

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

### CONTRIBUTIE 2019

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

it starts here

Datacenters  
Connectivity  
Managed Cloud  
Hosting  
ISP Services  
ICT Services

## Previder - it starts here

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

**previder**

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

## Maatschap voor fysiotherapie Kruisstraat

Fysiotherapie

Manuele therapie

Sportfysiotherapie

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

# VAN DE VOORLOPER



De vakantieperiode is alweer begonnen. Velen zullen op vakantie gaan: rustig op een strand liggen of juist lekker actief. Ik hoop dat jullie allemaal een mooi zomer tegemoet gaan. Zelf ga ik gewoon lekker doortraineren bij LAAC. Door familieomstandigheden zit een vakantie er even niet in voor mij en dus een andere invulling voor de zomer.

Gezocht naar wat mooie loopjes (zonder wedstrijdelement) voor de zomer: de Twee Verenloop (een halve marathon met twee oversteken per veerboot!), de Groesbeek Trail en de Hondsrug Trail. Ik vermaak me wel. Ik hoop dat eenieder na de vakantie vol nieuwe energie bij LAAC terugkomt. We hebben mooie plannen voor de vereniging en dit najaar begint al direct met een mooi lustrum-evenement op 28 september.

Na de Enschede Marathon heb ik een ronde gemaakt langs alle trainingsgroepen op dinsdag- en donderdagavond. Het was een mooie ervaring om te zien hoe iedereen op zijn eigen wijze geniet van het hardlopen. In elke groep kon ik zonder problemen een gezellig loopmaatje vinden en lekker trainen. Natuurlijk moest ik soms flink aan de bak en soms kon ik iets meer ontspannen lopen, maar het was altijd genieten.

Natuurlijk ook een grote verscheidenheid aan trainers die allemaal een eigen stijl hebben.

Als je tijdens een interval harder loopt dan afgesproken (een valkuil die mij vaker overkomt), dan is de reactie van zeg Huub, Gerry en Gjalt toch heel verschillend, al is de boodschap uiteindelijk gelijk: dom. Het enthousiasme waarmee alle trainers voor de groep staan is mooi om te zien. Dus als je terugkomt en je wilt het wat rustiger aan doen of je loopt in je huidige groep vaak vooraan, ga dan eens bij een andere groep kijken: het is een leuke ervaring. Of ga eens op donderdag kijken als je normaal op dinsdag traint of omgekeerd.

Wat trouwens ook leuk is: samen naar wedstrijden gaan. Net weer alle enthousiaste verhalen gehoord over de Aletsch Halbmarathon (het verslag is te lezen in deze Duurloper) waar een groep

LAAC'ers naar toe is geweest.

Ook bij alle wedstrijden in de regio zie je een overvloed aan LAAC-shirtjes (en soms ook een LAAC'er met een verkeerd shirtje).

Zelf kijk ik uit naar de Valencia Marathon op 1 december waar we met een grote groep naar toe gaan. Ik heb nog nooit een marathon gelopen met meer dan duizend deelnemers en ik heb recent begrepen dat Valencia nu vol zit met 25.000 deelnemers. In Enschede liep ik de tweede helft van de marathon vrijwel alleen; dat zal me in Valencia waarschijnlijk niet gebeuren. Maar goed, eerst maar een goede voorbereiding onder leiding van onze inspirerende trainers.

Geniet van de vakantie met of zonder loopschoenen! Ik hoop jullie allemaal weer snel te zien bij de trainingen,

Anton Stoorvogel

# GALL & GALL

**GERARD LUBBEN**

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

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

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

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

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

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



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

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

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

Voor meer informatie kijk op mijn web-site.

# VAN DE BESTUURSTAFEL

Wij zijn de afgelopen tijd druk bezig geweest met de ledenadministratie. De huidige software is zwaar verouderd en we moeten echt actie ondernemen voordat de boel instort. Nu zijn we bezig met de evaluatie van een nieuw pakket met een directe koppeling met de administratie van de Atletiekunie. Ook de financiële administratie kan hierin meegenomen worden.

Daarnaast wordt de nieuwe organisatie-structuur van de HMO nu gerealiseerd en is intussen een stichting voor de HMO opgericht. Maar de focus voor de HMO blijft natuurlijk om ervoor te zorgen dat er dit najaar weer een prachtige wedstrijd komt, georganiseerd door en voor alle LAAC-lopers.

Tot slot is de organisatie van het lustrum begonnen. Het wordt een prachtige dag op 28 september dus vergeet die dag niet in je agenda te noteren!

Namens het bestuur,  
Anton Stoorvogel

**SLUITINGSDATUM KOPIJ VOLGENDE DUURLOPER:**

**14 OKTOBER 2019**

**VAN DE REDACTIE**

door Anja Ligthart



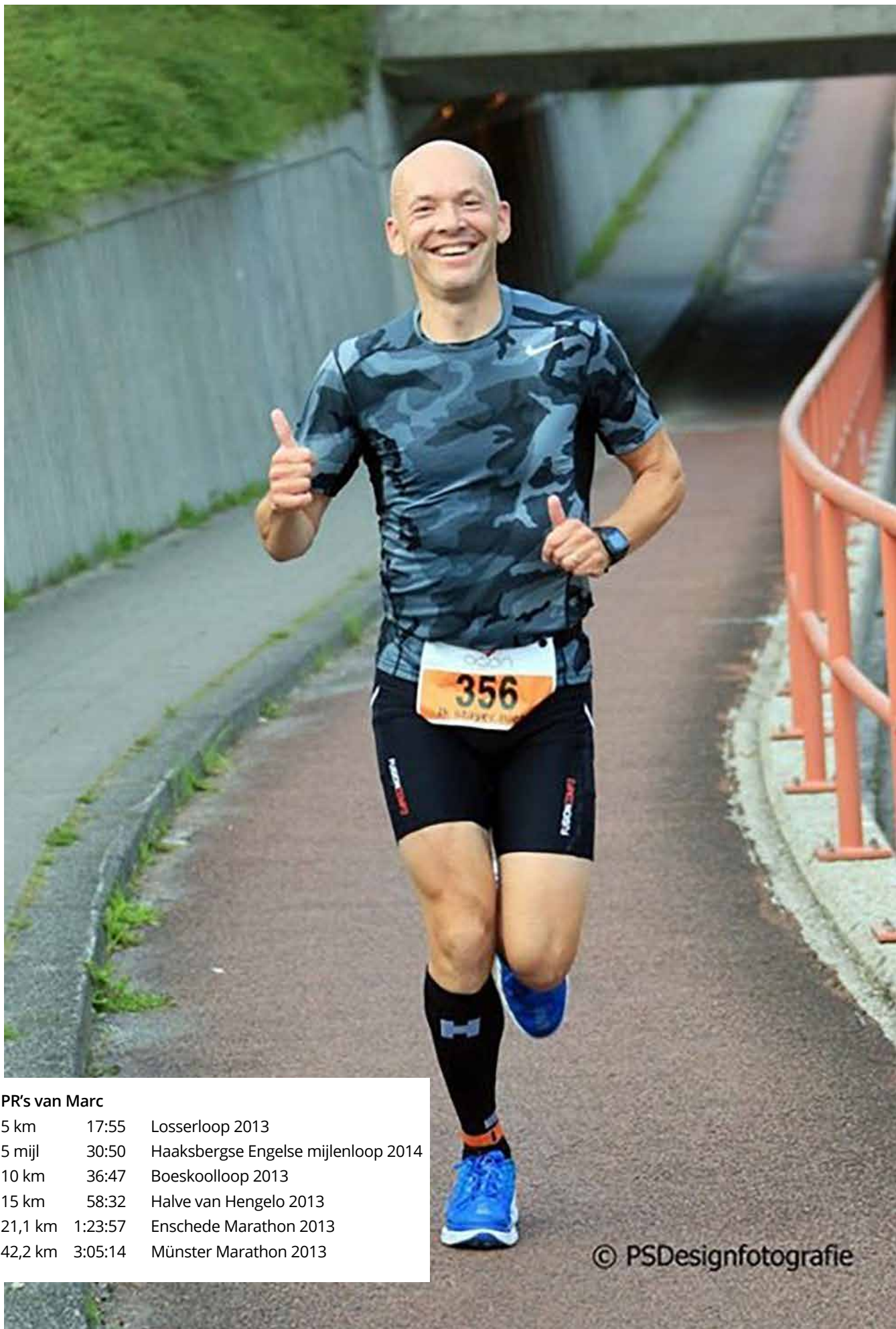
Geboren, opgegroeid en lang gewoond in Noord-Holland. Het strand op fietsafstand. En toch ben ik geen strandmens. Of moet ik zeggen: "was" ik geen strandmens. Ja, we gingen natuurlijk weleens naar het strand, maar dan vooral in de herfst en de winter. Met de hond. "You don't know what you've got (until you lose it) ..."

In die jaren deed ik niet aan sport. Beetje schaatsen en fietsen, maar zeer recreatief. Hardlopen? Ik kwam niet op het idee. In Twente is dat veranderd. Daar heb ik het hardlopen ontdekt. En het bleek toch wel erg fijn om af en toe eens te lopen op het strand.

Inmiddels weet ik het. Hardlopen op het strand is geweldig! Vorig jaar op Ameland, in januari de Halve van Egmond en net terug van vakantie waar we heerlijk hebben gelopen over de stranden van de Atlantische kust. Dat wil ik vaker gaan doen.

Meerdere LAAC'ers hebben - naast Gerry natuurlijk - het hardlopen op het strand allang ontdekt. En lopen daar zelfs een hele marathon, lees het verhaal van Alex in deze Duurloper.

Waar liep jij deze zomer? Mail het ons: [redactie@laactwente.nl](mailto:redactie@laactwente.nl)



**PR's van Marc**

|         |         |                                     |
|---------|---------|-------------------------------------|
| 5 km    | 17:55   | Losserloop 2013                     |
| 5 mijl  | 30:50   | Haaksbergse Engelse mijlenloop 2014 |
| 10 km   | 36:47   | Boeskoolloop 2013                   |
| 15 km   | 58:32   | Halve van Hengelo 2013              |
| 21,1 km | 1:23:57 | Enschede Marathon 2013              |
| 42,2 km | 3:05:14 | Münster Marathon 2013               |

© PSDesignfotografie

DE LOOPSTER: MARC RAANHUIS

# WEER HARDLOPEN SAMEN

*Door Jon Severijn - redactie*

Loopster Marc Raanhuis is tien jaar lid van LAAC. Daarvoor liep hij al hard, al trainde hij minder gestructureerd. Maar zijn sportcarrière begon hij als voetballer, bij Achilles '12 in Hengelo.

Marc vertelt dat hij in de voorbereiding van het seizoen met het eerste mocht meespelen toen Achilles in de Hoofdklasse uitkwam. Het gevraagde niveau was nét te hoog, zeker ook omdat hij met zijn zeventien jaar toen naar eigen zeggen "te blauw" was. Hij speelde linksvoor, want voor een rechtsbenige had hij een redelijk linkerbeen. Veel later heeft hij trouwens opnieuw het eerste gehaald, zelfs na zes jaar gestopt te zijn. Hij vond zich toen voetballend minder, maar kon nu veel beter voor zichzelf opkomen. Omdat hij niet kon rekenen op een basisplaats, ging hij naar het tweede, want hij wilde spelen en niet bankzitten.

Ondertussen zijn we een flinke tijd verder. Marc werd dit voorjaar vijftig, iets wat ik toevallig meekreeg omdat we voor verschillende bedrijven in dezelfde kantoortoren werken en zijn collega's de lift hadden versierd met 'toepasselijke' foto's. Hij werkt als belastingadviseur en vindt het contact met familiebedrijven het leukst. Het is dan niet zo formeel en

je zit met de ondernemer zelf aan de (keuken)tafel.

Het spreekt bijna voor zich dat Marc ook voor het bedrijventeam loopt. Als je op [uitslagen.nl](http://uitslagen.nl) zoekt, vind je LAAC, Hengelo en Mazars als 'woonplaats/vereniging'. En als je daar toch aan het zoeken bent, zie je verschillende types wedstrijduitslagen. Er zijn uitslagen met Marc op of bij een podiumplaats en uitslagen die een relaxte insteek van de wedstrijd doen vermoeden.

Dat laatste blijkt te kloppen, maar dat was niet altijd zo. Eigenlijk heeft Marc's vrouw 'schuld' aan zijn lopen. Zij had een artikelje met informatie over loopclinics van Marti ten Kate uit de krant geknipt. Hardlopen leek wel wat en een 5km-loopje (Boeskoolloop) ging zo goed als ongeïnducteerd in een tijd van 20:40 minuten. Een 10km leverde na wat extra training ook niet veel problemen op en een 15km wedstrijd kon hij goed lopen op een '10km-basis'.

Maar op de halve marathon ging het mis. In 2008 liep hij in Enschede de eerste 15km in 1:04, ging helemaal kapot en finishte in 1:39. Na deelname aan de Huttenkloasloop besloot hij mee te gaan te trainen bij LAAC, aanvankelijk op donderdag bij Teije in het FBK-stadion, later op de dinsdag in Oldenzaal, eerst bij Huub, later bij Gerry. Hij liep hard, maar het 'moest' van hemzelf ook hard. Dat hij meedeed voor de "prijsjes" speelde mee.

Nu hoeft dat allemaal niet zo nodig meer, hoewel hij wel degelijk af en toe weer hard gaat, met zelfs het clubkampioenschap op de 15km als resultaat.

Dat 'weer' in 'weer hard' slaat op een zeer ingrijpende gebeurtenis in 2014. Op maandagochtend 9 juni kreeg hij tijdens het rekken bij het "witte hek van de kloot-schietbaan in Slangenbeek" bij hartslag 112 een hartstilstand en ging tegen de vlakte. Hij weet de details door wat hem achteraf verteld is en door zijn sporthorloge. Hij werd kennelijk snel gevonden



door een politieagente die rekening hield met het uitslapen van de roes (het was 2e Pinksterdag), maar gelukkig snel tot reanimatie overging. De tweede die erbij kwam was een medewerkster van de gevangenis in Almelo, die ook wist wat ze moest doen. Met de gealarmeerde ziekenauto ging hij daarna met loeiende sirene naar het ziekenhuis. Hij is erg dankbaar dat hij is gered en 'gewoon' verder kan leven.

De oorzaak van de hartstilstand is wel gezocht, maar nooit gevonden. Kennelijk blijft tien procent van dit soort gevallen onverklaard en heeft het dan, ook volgens Marc zelf, geen zin om verder te gaan zoeken: "Je moet er niet in blijven hangen." Wel zeiden de medici dat zijn conditie eraan heeft bijgedragen dat hij het overleefd heeft. Sinds de hartstilstand heeft hij een ICD, een soort geïmplanterde defibrillator, die moet afgaan als dat nodig is. Dat is nog nooit gebeurd en bij controles ziet alles er perfect uit.

Marc is zelf behoorlijk laconiek over weer gaan hardlopen. Zijn vrouw, kinderen (hij heeft twee zoons) en familie in de beginfase na de hartstilstand wat minder. Hij heeft daarom beloofd niet alleen te gaan

lopen, maar met loopmaatjes en het niet al te gek te maken, dus niet een marathon trainen en lopen op honderd procent.

Over de marathon gesproken, in 2013 liep hij zijn enige in 3:05 uur, in Münster. Hij had van zichzelf voldoende snelheid om de voorbereiding bijna zonder intervals te kunnen doen. Hij liep door die marathonvoorbereiding trouwens betere wedstrijd tijden, wat volgens hem pleit voor meer trainen als je meer en sneller wilt.

Lopen met minder prestatiedrang gaat goed samen met trails. Marc noemt hier bijvoorbeeld de Sallandtrail. Sowieso vindt hij lopen in de natuur en dan speciaal het bos het leukst. Erg leuk was ook een trail (maar dan in de stad) die hij samen met zijn vrouw liep: de KLM Urban City Trail in Amsterdam. Zij houdt niet zo van wedstrijden met de bijbehorende prestatiedruk, maar dit was zeer geslaagd.

We hebben het over de hardloopprestaties waar hij het meest trots op is. Marc twijfelt over de Boeskoolloop waar hij enorm veel van zijn PR op de 10km af liep, maar kiest voor de marathon in Münster.

Het meest teleurstellend verliep de halve marathon in Enschede dit jaar, waar hij na 1,5km uit moest stappen met wat later een spierscheurtje bleek te zijn. De teleurstelling gaat dan nog het meest over dat het een blessure betekent die het lopen een tijd belemmert.

Marc doet niet veel (buiten trainen) om beter te presteren, maar staat er wel open voor. Hij eet niet speciaal, slikt geen supplementen (afgezien van magnesium), maar kan zich laten overtuigen als iets in de voeding zou helpen. Oefeningen zijn wel nodig omdat hij anders erg stijf wordt. De kleding- en schoenenvoorraad houdt hij op peil, met als randvoorwaarde dat het er wel leuk moet uitzien. Hij leest het een en ander over hardlopen en probeert dat te vertalen naar zijn eigen lopen. In dat verband is een boek van Johan Olav Koss ('Effect') van belang, die in dit boek laat zien hoe je door samenwerking elkaar tot betere (individuele) sporters maakt. "Super interessant", volgens Marc, ook vanwege de psychologische trucjes en de aandacht voor intrinsieke motivatie. Nog een reden dus om samen te trainen en te lopen.

# Waar komen we (n)U terecht?

Begin 2019 kwam een zus van mij (ik heb er vier!) op het idee om mee te doen met de kwart marathon van Utrecht. De andere drie wilden niet achterblijven, zussencompetitie zeg maar. Toen nog een nichtje van mij, met vriend. Nog een nichtje zonder vriend, een zwager en ook nog mijn jongste zoon ...



Al met al een beetje een familiewedstrijdje, waarbij wel duidelijk was dat ik die zou gaan winnen. Groepsapp aangeemaakt, tips en trainingsadviezen en vorderingen erop. Nuttig vooral omdat het voor de meesten een debuut op die afstand zou worden.

Spannend voor hen met de bijbehorende vragen: Mijn schoenen zijn acht jaar oud, kan dat nog? Hou bouw ik de afstand uit? Pijntje hier, wat betekent dat? In de loop naar 12 mei besloten een paar familieleden te stoppen i.v.m. blessures. We stonden dus uiteindelijk met ons zessen bij de start; ieder met zijn/haar eigen verwachtingen. Mijn verwachting was om de 10,5 km binnen de 42 minuten te lopen. Dat zou voor mij, na de 120km van Texel vijf weken ervoor, een mooie prestatie zijn.

Het weer was met ongeveer 12 graden prima. De halve startte om 10.30 uur vanaf de Uithof en wij om 11.00 uur. Een goede gewoonte van mij is om op de websites het parcours te verkennen. Ook deze keer had ik dat aardig in mijn hoofd. Veel bochten maar grofweg vanaf de Uithof naar het centrum en weer terug. Ik startte vanaf de derde rij, lekker vooraan. Het voelde direct goed met de benen. Er ontstond een kopgroep die ik langzaam van me weg zag lopen. Na 5 km zat ik op 19:47, iets te snel, maar prima.

Achteraf had ik na 4,5 km rechtsaf gemoeten en niet rechtdoor, maar niets wees daarop! Geen verkeersregelaar, en de anderen liepen door, dus gewoon doorlopen. Na ongeveer 8 km viel mij op dat als ik op de terugweg zou zijn de zon rechts van mij zou moeten zijn, maar hij was links. Iets verder liep de laatste van de halve!! Nie goed nie, zeker nie. Ik zat op het parcours van de halve!

Omschakelen dan maar en iets langzamer de halve voltooien. Geen probleem voor mij gelukkig. Mijn gedachten gingen wel naar de rest van de familie. De andere vijf hadden op z'n hoogst 10 of 11 km gelopen. Vriend van nichtje was gisteren teruggekomen uit Thailand! Planning hè? Ik kon niets voor ze doen. Misschien waren ze er ondertussen achter en ging het goed. Na 10,5 km zag ik de kopgroep aan de kant staan te overleggen. Nee, dat is niet de finish. Ik hoor hun opmerkingen even aan en besluit door te rennen. Na 13,2 km zie ik dezelfde waterpost weer!

Wat gebeurt hier nou weer. Heeft doorlopen dan wel zin? Anderen stoppen nu ook en lopen terug. Chaos, vragen, mensen die tegen elkaar in lopen, gemopper! Uniek is dit. Ik besluit met de andere kwart marathonners mee te lopen. Blijkbaar weet iemand toch een kortere route. Na een paar honderd meter tussen fietsers en auto's door komen we weer op het parcours uit. Ik zie

een bordje 16km staan en reken uit. Dat wordt ruim 20. Ook prima. Het gaat toch nergens meer over. Met ongeveer 13 km/uur ren ik maar door en hoor een hoop rumoer onderweg. Bij de finish zie ik de familie al deels, moe maar wel opgewekt.

Gelukkig maar. Andere routes, maar allemaal meer dan de kwart gelopen! "Ik wist niet dat ik 15 kon lopen." "Toch goed te doen met die afleiding en dat tempo." Kijk, zo kun je er ook tegenaan kijken. Positief. Zo finishen we allemaal rond de anderhalf uur en heeft ieder z'n eigen verhaal. En 'we' zijn landelijk nieuws! Dan is het natuurlijk interessant om te kijken hoe de organisatie (Golazo Sports, dat o.a. ook de marathons van Eindhoven en Rotterdam en diverse wielren- en wandelevenementen organiseert) hiermee omgaat.

Om 17.00 uur al kreeg iedereen een mail met excuses en "we gaan uitzoeken wat er mis is gegaan" en de mededeling dat de tijden niet worden gepubliceerd. Drie dagen later een mail met nogmaals excuses, de tijden worden toch gepubliceerd en het aanbod dat iedere kwart marathonner volgend jaar gratis mag meedoen en een gratis foto krijgt.

Tijden worden dus toch gepubliceerd, maar geen uitleg over wat er misging. Als ik de berichten lees en de verhalen hoor dan heb ik wel een idee. Er stond

niemand bij de splitsing (of die stond heel erg te slapen). De koploper had de route wel goed in zijn hoofd en liep goed waar de begeleidende motoren gewoon ook verkeerd reden! Hij was de enige. Waarom zijn volgers dan niet? Onbekend. Zo'n 2.000 lopers verkeerd, de meesten hebben dus ongeveer 15 km gelopen, en dus niet langs de waterpost bij 5 km! Die stonden daar werkloos.

Op FB en de website staan nu vrolijke lachende lopers en verhalen en weinig over dit debacle. Wat verwacht je dan? Laten we eerlijk zijn, het was waarschijnlijk één foute post waardoor de gevolgen wel heel groot waren en hoever moeten ze (en hoelang?) door het stof? In Harderwijk, twee maanden daarvoor, werden de eerste vijftig wedstrijdlopers ook verkeerd gestuurd.

In alle organisaties gaan dingen verkeerd en dit heeft grote gevolgen gehad. De mensen die alles op deze wedstrijd hebben gezet qua resultaat zijn teleurgesteld natuurlijk, maar het is gewoon het risico van het vak. Daar zijn legio voorbeelden van.

Of ik (wij) volgend jaar weer meedoen? Waarschijnlijk wel, maar ik ben de familie eerst warm aan het maken voor de HMO! Daar weten ze de weg in ieder geval.

Ron Höfte



## DE WEG NAAR ZELFSTANDIGHEID

Het bestuur van LAAC Twente heeft enige tijd geleden de knoop doorgehakt en de stichting Halve Marathon Oldenzaal opgericht. Beter gezegd: het bestuur van LAAC en de organisatie van de HMO hebben beiden meegewerkt, omdat dit allemaal onder de paraplu van de vereniging LAAC valt.

Er is van beide kanten hard gewerkt om iets goeds op papier te krijgen. Niet alleen tijdens de ledenvergadering werd erover gesproken, maar ook in de diverse trainingsgroepen van LAAC. Dat is een goed teken, dan leeft de club!

De uitgangspunten die samen met de HMO zijn opgesteld, zijn gepresenteerd tijdens de ledenvergadering. Deze zijn tevens uitgangspunt geweest voor de notaris van Notariskantoor Retico om de statuten op te stellen. Recent heb ik als secretaris van LAAC de statuten ondertekend en daarmee is de stichting HMO een feit.

De ondertekening van dit document is tweeledig. Eén is dat de HMO een stap naar professionaliteit wil maken. Wij, als bestuur, geven de HMO-organisatie vertrouwen en gaan uit van een vlekkeloze samenwerking zoals het altijd is geweest. Twee is de financiële positie van LAAC. Door het oprichten van een aparte stichting HMO 'raakt' het de vereniging LAAC niet als er iets gebeurt met de HMO.

Er zijn kernafspraken gemaakt over de financiën, de bestuurlijke samenwerking evenals over enkele algemene zaken.

Die laatste afspraken raken de leden waarschijnlijk het meest. Het gaat over de uitstraling en de verbinding van de leden met de Halve Marathon Oldenzaal. Het blijft een LAAC-loop en de leden kunnen in de toekomst nog steeds gratis (let op: alleen bij voorinschrijving!) mee blijven doen aan deze geweldige loop. Daartegenover staat dat LAAC gewoon vrijwilligers blijft leveren.

Bestuurlijk is LAAC in de HMO verweven doordat één bestuurslid van de HMO tevens bestuurslid is van LAAC. Ook is er een kascontrole die wordt uitgevoerd door de kascommissie die door de ledenvergadering wordt aangewezen. Notarieel is een soort vangnet ingebouwd dat LAAC inspraak heeft bij grote beslissingen die ingrijpend zijn voor zowel de HMO als de samenwerking met LAAC.

Financieel zijn zaken geregeld zoals een startlening, gemengde opslagruimte en niet onbelangrijk: hoe de eventuele winst wordt verdeeld.

Het bestuur bestaat momenteel uit Danël Visscher als LAAC-bestuurder, voorzitter Pascal Butterhoff en penningmeester Nick Vredembregt.

Wij vertrouwen op een goede samenwerking en hopen op massale deelname aan de HMO.

Als er vragen of opmerkingen zijn, dan horen we het graag.

Daniel Visscher,  
secretaris



## LAAC'ers OP HET PODIUM BIJ DE PARELLOOP IN VASSE



12,5 km - Astrid Boudrie



12,5 km - Bert Wessels



8,5 km - Susan Siemerink



8,5 km - Ruud Schurink



# MARATHON MADRID: HINK-STAP-SPRONG DOOR SPANJE

Een dochter in Valencia, een man die niet wil vliegen en een marathon in Madrid. Dat zijn de uitgangspunten als we begin dit jaar een tripje plannen door Spanje. En dat lijkt ingewikkelder dan het is: we boeken een appartement in Madrid voor een weekend en in Valencia voor een week en sturen een mailtje naar de Treinreiswinkel: 'Help, we willen naar Spanje, hoe doen we dat met de trein?'

Al snel komt het antwoord: heel eenvoudig, via Parijs en Barcelona. Bijgesloten zit een voorstel, inclusief overnachtingen in beide steden en we hoeven alleen maar akkoord te geven. Dat wil zeggen, na een paar kleine aanpassingen, want waarom twee keer in Barcelona overnachten als dat ook in Girona kan.

En zo vertrekken Piet en ik op 24 april met de trein naar Parijs. We overnachten in een hotel vlak bij het Gare de Lyon (en dus ook vlak bij de Seine, waar je heerlijk hard kunt lopen 's ochtends) en stappen de volgende ochtend uitgerust en fit in de trein naar Girona. Dat blijkt een gezellige studentenstad te zijn met een prachtige omgeving, en omdat we vroeg aankomen, lopen we 's middags ook nog maar een rondje.

De volgende dag treinen we door naar Madrid. Ik ben er nog nooit geweest en laat me graag imponeren door de grandeur van de Spaanse hoofdstad. Regeringsgebouwen, paleizen, ambassades, het Prado-museum, het is duidelijk dat dit het kloppend hart van Spanje is. Onze Airbnb zit in een klein straatje midden in het uitgaansgebied, naast een nachtclub en tegenover een Flamenco-school. Om de hoek is een charmant pleintje, gevuld met terrassen. Het is duidelijk: hier komen we het weekend wel door.

Aan het eind van de middag pikken we Anke op van het station, die voor een weekendje overkomt uit Valencia. Het is zo'n anderhalf uur met de Spaanse hogesnelheidstrein, dat is goed te doen. We gaan meteen door naar de beurs, want – zul je altijd zien – nadat we alles rond de marathon hadden uitgezocht, werden er door de Spaanse regering verkiezingen uitgeroepen, en had de organisatie geen andere keuze dan het evenement een dag te vervroegen naar zaterdag. De organisatie gaat er professioneel en pragmatisch mee om: besluit je je deelname te cancelen krijg je je geld terug, en de Marathon Expo op vrijdagavond blijft gewoon tot twaalf uur 's nachts open.

Gelukkig zijn wij er al om een uur of acht en is de sfeer relaxt. We halen onze nummers (Piet en Anke lopen beiden de 10km) en gaan terug naar ons pleintje om te eten. We zitten al helemaal in het Spaanse ritme van pas om een uur of negen, half tien aanschuiven. Naast ons blijkt een groep aanhangers van de Podemos-partij te zitten, en er wordt gepassioneerd gedebatteerd, gelachen en gedronken op een goede afloop zondag. Wij doen dat ook, maar dan op een goede afloop zaterdag.

Piet en Anke starten al om acht uur en dat betekent vroeg opstaan. Mijn start is een uurtje later. Start en finish zijn om de hoek van ons appartement, en zo trek ik pas tegen kwart voor negen de deur achter mij dicht. Dat blijkt nog relatief vroeg, want tussen de startgroepen zit telkens vijf minuten, en ik zit in een van de laatste.

De eerste vijf kilometer van de marathon vallen mij zwaar. Niet zo gek, blijkt achteraf, want het parcours loopt vier kilometer lang omhoog. Er wordt zelfs al gewandeld door deelnemers. Daar komt nog bij dat de zon steeds feller wordt en de temperatuur oploopt. Ik besluit geen haast te hebben vandaag, en hobbels vrolijk met 10 kilometer per uur over de Madrileense wegen. Zo heb ik alle tijd om om mij heen te kijken. We lopen door de stad, over voornamelijk brede wegen. Zo nu en dan versmalt het en dat werkt vertragend. Niet erg, ik heb de tijd vandaag.

Bij het Koninklijk Paleis (we zijn dan 23 kilometer onderweg) kruist het parcours van de marathon de looproute van grote groepen toeristen met een gids voorop. Het ziet er grappig uit: verbaasde blikken van lopers, benauwde blikken van toeristen, en toch gaat het gewoon allemaal goed.

Op het 29 kilometerpunt lopen we het Casa de Campo in, een groot en groen park met (hoera!) veel schaduw. We zien overal wandelaars, hardlopers en mountainbikers. Het is duidelijk de plek waar heel Madrid in het weekend

Gemotiveerd Leren Leren

# STUDIEQ

*Voor ons is elke leerling uniek!*

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



## Vaneker

Delicatessen, wijnen en geschenken



## VOGELZANG

verzekeringen & hypotheeken

Nieuwstraat 103

Oldenzaal

Telefoon (0541) 531700

Fax (0541) 221002





sportief bezig is. Sommige bezoekers kijken verbaasd: wat doen al die lopers hier vandaag?

Bij kilometer 36 lopen we de stad weer in voor de laatste kilometers. De finish van de marathon is voor het Prado-museum. Ook de laatste kilometer blijkt omhoog te lopen, maar ik heb er dit keer weinig last van. Ik zwaai naar Piet en Anke die met hun 10km-medaille om langs de kant staan. Ook ik krijg mijn medaille als ik in 4:13:27 over de finish ben, en dat blijkt een heel fraaie. Dat wil zeggen: als je van blingbling houdt. Madrid is één van de vele Rock-'n'-Roll marathons die er wereldwijd zijn, en daar zijn de medailles net even groter en glimmender dan anders.

We lopen gedrieën naar ons appartement om te douchen. Uiteraard ploffen we daarna op ons pleintje neer, voldaan en met vermoeide benen. Een biertje voor Piet, vino blanco voor Anke en mij. We hebben het verdiend, vinden we.

De volgende dag hebben we zomaar een dag over, want we vertrekken immers – zoals oorspronkelijk gepland – pas op maandag. En dus zijn we nu zelf toerist: we pakken de metro, verkennen we de stad en bezoeken het paleis. En o ja, er zijn verkiezingen, maar daar merken we weinig van. Als we aan het eind van de middag neerstrijken in het El Retiro park is de sfeer ontspannen: er wordt zoals altijd gewandeld, gepicknickt en gevoetbald. Wij nemen een ijsje. Vanavond maar weer naar het pleintje. En morgen door naar Valencia.

Gerry Visser



# VIJF KILOMETER



“Vijf kilometer. Daar trek jij normaal niet eens je schoenen voor aan”, riep Alex naar mij. Dit was tijdens de laatste vijf kilometer van de Achtkastelenloop. Ik liep in Vorden mijn eerste 30km-wedstrijd, deze afstand was de langste afstand die ik toen ooit had gelopen. Vorig jaar was ik aan het trainen voor mijn eerste marathon (Enschede 2018).



Nadat ik de marathon voltooid had, voelde ik mij een beetje doelloos en boekte ik geen progressie meer. Om mijn basissnelheid te vergroten werd aangeraden om vijf kilometer wedstrijden te gaan lopen. Maar dat vond ik inderdaad te kort, zonde van mijn schoenen.

Maar het was wel tijd voor verandering. Dus toch terug naar de basis, de vijf kilometer. Ik schreef mij in voor de Halve van Hengelo (31 maart) en vroeg een schema om hiervoor goed te trainen. Alleen, dat was maar drie weken voor de wedstrijd. Een te korte tijd om mezelf te verbeteren en daadwerkelijk progressie te boeken.

Huub gaf mij een schema en de Halve van Hengelo zou de nulmeting worden. De tijd die ik daar zou lopen werd een richtlijn voor mijn trainingstempo. Samen bespraken we mijn wedstrijdstrategie. “De laatste twee kilometer krijg je de ergste pijn uit je leven.” Mijn streeftijd werd gezet op 23:30. Snel zat, vond ik. En ik trok dus mijn schoenen aan voor een vijf kilometer wedstrijd. Ik opende tijdens de wedstrijd in 4’15 (veel te snel) en finishte in 22:09. Plan finaal mislukt... Fast forward.

Mijn tweede 5km-wedstrijd vond plaats op 18 mei tijdens de Hardenberg City Run. Hier werden snelle tijden gelopen en het was een snel parcours.

Wederom kreeg ik een advies voor een richttijd echter had ik zelf deze tijd, in overleg, aangepast. Niet zo hard, dan val ik om.

Op naar Hardenberg, startnummer op zak. Oh nee, op mijn buik. Ik was er klaar voor. "Dit is echt verschrikkelijk, ik heb geen zin meer. Stomme 5km wedstrijd", zei ik een uur voor de start tegen mijn vriend. Ik besloot om maar te gaan inlopen om met draaiende motor aan de start te staan. Een kwartier voor de start positioneerde ik mijzelf vlak voor de startstreep. Tussen alle snelle mensen en grote mannen in. Startschot en ik vloog vooruit. Opgefokt door de rest. De eerste kilometer in 3:58. Holy shit, dit is te hard man. Weg plan? Ik probeerde het tempo wat te verlagen om (on) comfortabel door te gaan.

Kilometer twee ging ook niet volgens plan, maar ik had geen tijd om na te denken. Het parcours bestond uit bijna twee identieke rondes. Eén grote en een kleinere. Er was veel enthousiast publiek, want het was ook heerlijk weer. Rook ik nou frituur?

Rond kilometer drie kwam ik een meisje tegen. Zo'n atletiekmeisje, klein, licht en met zo'n soepele pas. Naast haar voelde ik mij een denderende tank. Ik hoorde haar ademhaling en vergeleek deze met mijn ademhaling die toch rustiger klonk. Dit gaf mij hoop en ik liet haar achter. Sorry, kind.

Bij kilometer vier was ik er eigenlijk wel klaar mee en begon te smeken om de finish. De speaker riep mij nog even om: "Daar komt Joolijn uit Enschedééééé, die naam hoor je niet vaak." Yo, ik zal het tegen mijn ouders zeggen. Ik zag een boog en begon aan mijn eindsprint, echter was dit NIET, ik herhaal NIET, de finish. Sukkel, je kwam de eerste ronde

eronder door. Nee, ik moest eerst nog 267 kilometer naar links om vervolgens nog 23,6 kilometer door de woestijn te ploegen. In werkelijkheid was dit 250 meter, aansteller. Op het moment dat ik wel een boog zag waar 'finish' op stond probeerde ik er toch nog even wat snelheid uit te persen. Ik. Geef. Me. Niet. Zo. Maar. Gewonnen.

Vraag me niet hoe, maar ik ben levend over de finish gekomen. 21:09! "Moeilijk hè! Je aan je plan houden." Het plan was 4:15 min/km. Ik liep 4:13 en opende knetterhard, te hard. "Ja best moeilijk, wel."

Tijdens de wedstrijd heb ik maar drie gedachten gehad: "ik ga te hard", "wanneer komt die finish" en "ik weet zeker dat ze mijn finish 6 kilometer naar achter hebben verplaatst". Na de finish kwamen mijn vriend en Huub naar mij toe om mij te feliciteren. Of het ging. "Ja hoor", zei ik. Al kokhalzend. Cola was de tip. Ik dronk het glas net zo snel leeg als dat het er even later weer uit kwam. Oeps. Geen schoonheidsprijs. Iets met diepgaan.

Huub zei dat ik nog even moest wachten op de prijsuitreiking, want ik zou wel eens op het podium kunnen komen. Wie, wat, ik? Jawel hoor. De derde plek van VSEN was voor Jolijn Helverfelringk! Say whuuuuut? Ik keur het goed. Om 20.00 uur klom ik op het podium, 5 seconds of fame, shinen, alles. Een megagrote glimlach en een envelop met inhoud rijker keerden we weer terug naar huis. 1 minuut van mijn PR af in negen weken.

What's next? Als ik elke keer 1 minuut sneller loop denk ik: Tokyo 2020, haha... Sowieso eerst comfortabel worden met mijn tempogevoel en het goed indelen van een vijf kilometer wedstrijd. Want een vijf kilometer wedstrijd, dat heb ik onderschat.

Jolijn Ehringfeld



# 'RAADJETIJDLOOP'

Estafetteloop maar dan anders op 18 juni 2019 op Het Hulsbeek  
Een impressie vanuit de organisatie.



In plaats van de estafetteloop was er dit jaar de 'Raadjetijdloop'. Eerst werd er onder leiding van de trainers gezamenlijk ingelopen, waarna het loperspeloton zich naar het Buitenhuis begaf. De weergoden waren voor het randgebeuren super, voor de lopers veel te warm, maar iedereen kon daar rekening mee houden door de looptijden daarop af te stemmen. En het ging ook niet om de prestatie, maar om de gezelligheid en je gelopen tijd raden.

De organisatie had hier alles in gereedheid gebracht om er iets moois van te maken. Bij de inschrijving werd het even hectisch omdat iedereen tegelijk arriveerde en mensen toch nog moesten nadenken over de te raden tijd, maar het kwam – uiteraard – allemaal goed. Alle tijdwaarnemingsapparatuur van de deelnemers werd ook ingeleverd bij de jury.

Elly had veel huiswerk gedaan door honderd oranje linten te knippen en van draadjes te voorzien die ze, samen met Ellen, langs de route had opgehangen. Dit is heel milieubewust, na afloop werden ze weer opgehaald en kunnen ze het volgend jaar weer gebruikt worden. Verder was er door het organisatie-team voldoende eten en drinken ingeslagen dat onder de primitieve omstandigheden toch keurig uitgesteld werd terwijl

de lopers die versnaperingen moesten verdienen.

De jury had zich inmiddels aan de waterkant opgesteld. Onder luid belgelui werden de enthousiastelingen 'weggeschoten' en de tijd klok gestart. Ondanks de vele lintjes hebben toch een paar mensen de route niet helemaal kunnen vinden. Na binnenkomst van de laatste loper, Herman, werd berekend wie dit jaar haar/zijn tijd het beste ingeschat had. Dit vergde veel minder tijd dan bij de estafette, omdat er nu alleen individuele tijden berekend hoefden te worden, iets waar Antoinette, samen met klokker Jan, erg goed in is.

In afwachting van de grande finale, de prijsuitreiking, werd onder het genot van de hapjes en gekoelde drankjes gezellig gekeuveld. De eerste prijs, het inmiddels gebruikelijke appeltaartje, werd binnengehaald door Bernadette Nijenhuis met slechts 22 seconden afwijking van de opgegeven tijd. De tweede prijs, een zak chocoladereepjes was voor Theo Weegerink, met 25 seconden verschil, en tenslotte was de derde prijs, een pak cakejes, voor Jos Jochem, met 30 seconden verschil van zijn geraden tijd.

Dat LAAC in deze contreien vertrouwen inboezemt, bleek deze vanavond ook

nog. Door die super weersomstandigheden met nog ruim 25° was het in en om het water een gezellige drukte, jong en oud vermaakte zich.

Zo kon het gebeuren dat we door een badend gezin werden benaderd met het verzoek op hun spulletjes te passen. Wij zijn de beroerdesten niet en dus hebben we ook die taak op ons genomen.

Niet veel later kwam een jongeman naar ons toe met een Turkse waterpijp, waarmee hij en zijn vrienden zich een tijdje vermaakt hadden, maar nu wilden ze wel een duik nemen, met de vraag of wij even op hun speeltje konden passen. Ook dat kon en zo werd de pijp veilig onder de hapjestafel geparkeerd.

Als organisatie kijken wij terug op een geslaagd evenement, de eerste finishers hoeven nu minder lang te wachten totdat iedereen binnen is. De paar seconden verschil die ontstaan omdat niet iedereen vooraan de meet kan staan mogen de pret dan niet drukken.

Hopelijk is iedereen weer van de partij volgend jaar!

Namens Elly, Gerda, Ellie, Leonie, Lucy, Antoinette, Millie, Jan en Susanne.





Foto's Daniel Visscher



## 'RAADJETIJDLOOP'

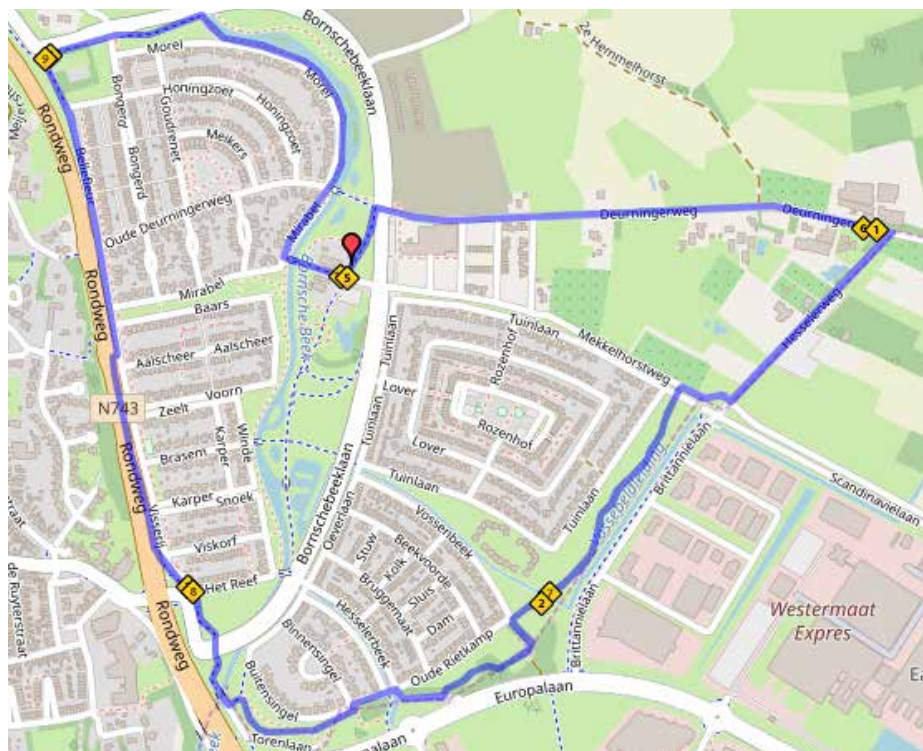
| Naam               | Startnummer | Geschatte tijd | Werkelijke tijd | Vershil |
|--------------------|-------------|----------------|-----------------|---------|
| Anton Stoorvogel   | 459         | 29.00          | 28.17           | - 0.43  |
| René Kuiper        | 463         | 29.20          | 28.24           | - 0.56  |
| Rian Ottenhof      | 445         | 29.30          | 28.19           | - 1.11  |
| Albert Jansen      | 395         | 29.15          | 30.00           | + 0.45  |
| Marc Nijhuis       | 468         | 29.45          | 28.19           | - 1.26  |
| René Roelofs       | 949         | 30.30          | 28.20           | - 2.10  |
| Peter Leijdekkers  | 447         | 30.30          | 37.38           | + 7.08  |
| Marc Kamphuis      | 458         | 31.00          | 33.37           | + 2.37  |
| Klemens Mulder     | 470         | 31.10          | 28.10           | - 3.00  |
| Richard Lindeman   | 399         | 32.30          | 29.29           | - 3.02  |
| Robert Huusken     | 443         | 32.00          | 29.29           | - 2.31  |
| Gjalt Gjaltema     | 461         | 32.00          | 28.10           | - 3.50  |
| Theo Weegerink     | 958         | 32.05          | 31.40           | - 0.25  |
| Jos Jochem         | 347         | 33.00          | 32.30           | - 0.30  |
| Roy Scholten       | 469         | 33.10          | 31.21           | - 1.49  |
| Henk Wessels       | 465         | 33.00          | 30.44           | - 2.16  |
| Karin Klamer       | 464         | 33.00          | 29.50           | - 3.10  |
| Wouter Lindeman    | 960         | 33.00          | 30.45           | - 2.15  |
| Miranda Bruins     | 948         | 34.32          | 30.41           | - 3.51  |
| Benno Benneker     | 467         | 35.21          | 30.41           | - 4.40  |
| Gerrit Bultman     | 955         | 35.41          | 31.57           | - 3.44  |
| Frans Oude Kempers | 394         | 35.00          | 29.31           | - 5.29  |
| Pauline Elzinga    | 446         | 35.45          | 32.36           | - 3.09  |
| Paul Poorthuis     | 398         | 36.00          | 32.39           | - 3.21  |
| Roy Niehof         | 460         | 36.00          | 34.36           | - 1.24  |
| Monique van Olfen  | 444         | 36.30          | 34.07           | - 2.23  |
| Daniel Visscher    | 951         | 36.00          | 32.44           | - 3.16  |
| Paulino Pallas     | 382         | 37.00          | 34.52           | - 2.08  |
| Bernadette Nijhuis | 396         | 36.13          | 36.35           | + 0.22  |
| Joop Tiehuis       | 462         | 37,38          | 36.23           | - 1.15  |
| Wim Buijvoets      | 449         | 37.00          | 32.34           | - 4.26  |
| Gerrit de Klein    | 959         | 38.00          | 45.52           | + 7.52  |
| Terry Bruggink     | 957         | 38,32          | 33.40           | - 4.52  |
| Jacoline Huiskes   | 952         | 38.30          | 35.31           | - 2.59  |
| Nico Langeslag     | 956         | 38.32          | 33.39           | - 4.53  |
| Martine ten Dam    | 963         | 38.00          | 40.05           | + 2.05  |
| Talitha Huiskes    | 961         | 39.00          | 40.16           | + 1.16  |
| Herma Olde Keizer  | 953         | 39.00          | 40.16           | + 1.16  |
| Bart Peeters       | 962         | 39.00          | 37.13           | - 1.47  |
| Leonie Postma      | 384         | 40.00          | 35.58           | - 4.02  |
| Wim Molenberg      | 954         | 40.00          | 44.31           | + 4.31  |
| Isabel Mensink     | 950         | 43.00          | 40.18           | - 2.42  |
| Gerda Scholten     | 383         | 42.10          | 44.10           | + 2.00  |
| Herman Holterman   | 448         | 44.44          | 45.52           | + 1.08  |

## BORNSCHE MATEN LOOP – EEN WIJKRONDE

Hardloopwedstrijden heb je in alle soorten en maten. Het meest in het oog springen de grote stadsmarathons, met de uitschieters New York, Londen en Berlijn. Er zijn tientallen wedstrijden, alleen al in Nederland, met een minstens regionale uitstraling. Ook deze danken hun naamsbekendheid vaak aan een stad of gemeente (bijvoorbeeld Marathon van Enschede), maar ook aan het parcours. De trails hebben over het algemeen een gebiedsnaam. En dan heb je de wijklopen. De Bornsche Maten Loop is een nieuwe, voor het eerst gehouden op 19 mei.

De wijk in Borne ligt trouwens tegen de Hengelose wijk Slangenbeek aan, die tot een paar jaar geleden ook een wijkloop had. Ik vond dat ik als Slangenbeker daarom wel mee mocht doen aan de Maten Loop.

Een groot voordeel van deze wijkloop is dat ik in kan lopen naar de start. Bij dat inlopen merkte ik wel dat het voor de



maand mei van dit jaar behoorlijk warm was. En ik zag dat we een ander paadje in zouden moeten na zo'n anderhalf kilometer dan ik had verwacht en gehoopt. Ik had op het zorgzaam door de organisatie verstrekte routekaartje wel gezien dat een deel van het parcours een friemelig verloop liet zien, maar ik ging uit van enige slordigheid bij het tekenen. Ten onrechte, zou blijken.

Ondanks de warmte ging ik vol goede moed van start voor de tien kilometer (twee rondes). Het eerste stuk was lekker asfalt, nog in de schaduw ook en ik werd dan ook niet meer gehinderd door het goed voornemen om rustig te starten. Daar kreeg ik al op het eerdergenoemde anderhalf kilometerpunt spijt van. Niet alleen was het afgelopen met glad asfalt, maar het wandelpad rond de wijk bleek niet van stevige klei maar van zand en grind. Nog meer spijt kreeg ik toen het pad over een soort geluidswal bleek te gaan, met een kort maar venijnig klimmetje. Daar hadden ze er nog één van, verderop. De verleiding was bijna niet te weerstaan om na dat hellinkje het

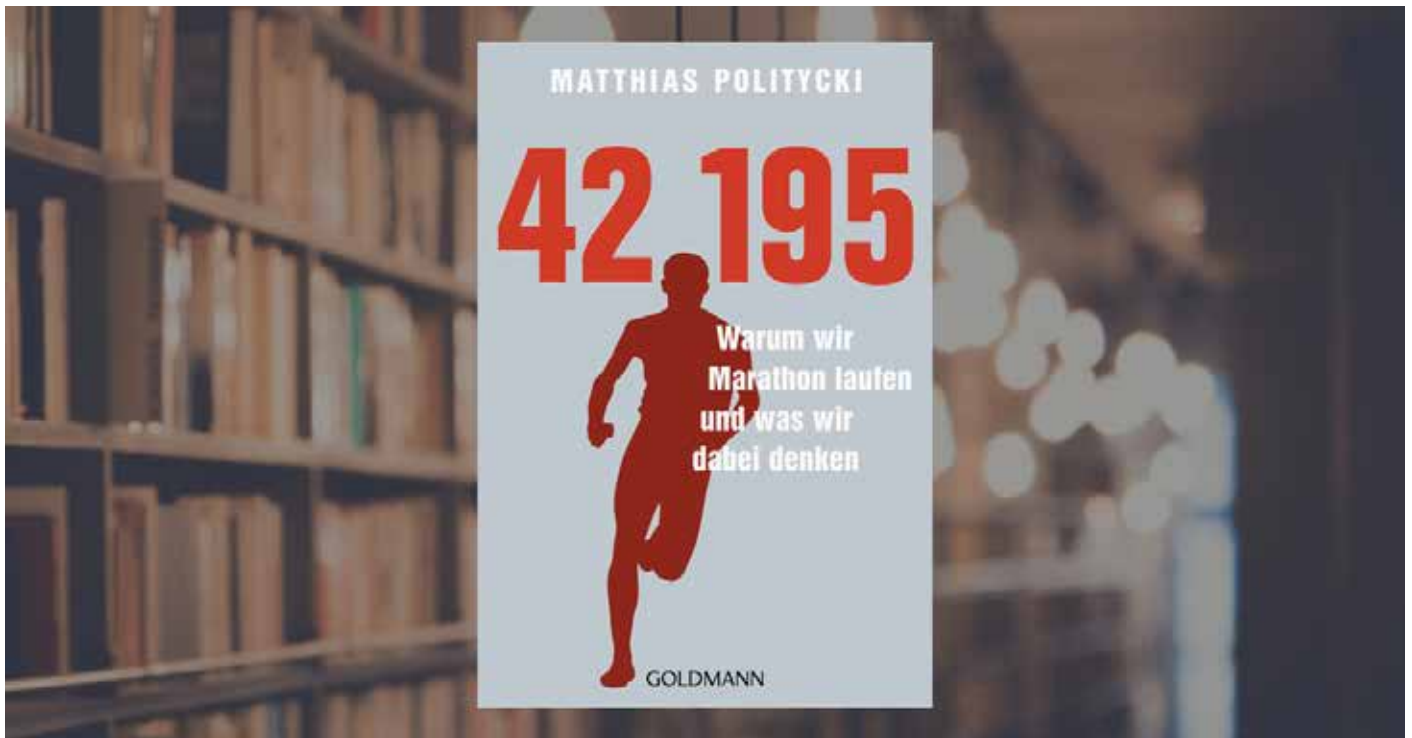
maar bij één rondje te laten. Dat ik door meelevende LAAC'ers werd ingehaald, maakte het er eigenlijk niet beter op, maar ik kon me er toch toe zetten om de afstand uit te lopen en de Bornse bergjes te bedwingen.

Een les voor mezelf is dat het wel erg lamelijk is om een parcours niet te verkennen als het maar twee kilometer van huis ligt. En ik zou iets met rustiger starten kunnen doen.

Het was in ieder geval een prima georganiseerde loop, compleet met online inschrijven, de mogelijkheid om vooraf je startnummer op te halen, een medaille en zelfs een online enquête over de loop. De deelname was heel behoorlijk met een kleine 300 lopers en loopsters op de vijf en tien kilometer. Net als bij de marathons van New York en Berlijn niet allemaal uit de stad of wijk zelf, natuurlijk.

Eigenlijk moet ik bij een volgende editie volgend jaar revanche op mezelf nemen, maar dan moet ik wel aan de heuvel(tjes) training.

Jon Severijn



## HARDLOPEN OVER DE GRENS

Het is leuk om af en toe wedstrijden in het buitenland te lopen. Het lopen zelf is over de grens niet zozeer anders, al is het bijna nergens zo vlak als in Nederland, maar er hangt soms een andere sfeer, het publiek kan anders reageren en je ziet eens wat van de onbekende omgeving.

Als alles in de voorbereiding goed gaat, loop ik samen met een aantal LAAC'ers in het verre najaar in Valencia de marathon. Ik kan me van de twee lopen waaraan ik ooit in Spanje meedeelde een akelig hoog niveau herinneren, maar ook enthousiaste aansporingen. Misschien moet je wel zeggen 'aanvuringen', omdat het wel leek of ik gewaarschuwd werd voor een achteropkomende stier. Het zal mijn beperkte kennis van het Spaans zijn geweest. Het lijkt me aardig om een hardloopboek in het Spaans te lezen, maar dat is wat te hoog gegrepen.

Niet helemaal hetzelfde, maar toch over de grens, is een hardloopboek in het Duits, dat ik wel las. Matthias Politycki schreef '42,195' met als ondertitel 'Warum wir Marathon laufen und was wir dabei denken'. Wat met die 42,195 bedoeld wordt, is wel duidelijk. Wat Politycki onder 'wij' verstaat, legt hij uit.

Dat zijn in de eerste plaats de lopers en loopsters, zijn loopmaatjes, waar hij zijn marathonvoorbereiding mee doet. In de tweede plaats de lopers zoals hij, de 'ambitieuze vrijetijdslopers'. Politycki zegt dat boek vooral bedoeld is voor mensen die willen weten waarom 'wij' aan marathon lopen doen en ook een beetje voor de partners van lopers. Ik zou zeggen dat het ook duidelijk bedoeld is voor lopers zoals ik, die wel ongeveer weten waarom ze lopen, maar in dit boek een goede spiegel kunnen vinden en heel veel herkenning. Volgens de schrijver is het boek niet bedoeld voor de echt goede lopers (je wordt er niet sneller van). Hij zet zichzelf neer als iemand zonder bekens en legenden, maar mét deelnemersmedailles en anekdotes.

Het boek is losjes opgebouwd rond het lopen van een marathon, met hoofdstukken met kilometeraanduiding. Dat

pakt gelukkig niet te stijf uit, omdat de meeste 'kilometers' als losse verhalen zijn te lezen. De 'start' heeft hilarische passages maar begint met de constatering dat als het startschot valt, de race van je leven begint. "Elke wedstrijd is de wedstrijd van je leven, ook al heb je rondverteld dat je deze keer rustig zult starten. Maar de anderen beginnen te snel en voordat je het weet ben je een van de anderen en onderdeel van het probleem ('stampede')". De zenuwen voor de start ("heb ik alles, heb ik alles goed gedaan") en het 'noodzakelijke' dubbele Dixi-bezoek ontbreken niet.

Politycki is schrijver met redelijk wat uitgegeven boeken volgens wiki. Bij mijn weten is hij niet vertaald in het Nederlands (wel in het Engels en Frans). Behalve gewoon literatuur schreef hij ook een reisboek en een boek over pubs en Engels bier. De titel van dat laatste boek bevat een uitda-

# LEZEN OVER LOPEN

---



ging: 'Londen voor helden, the ale trail'. Voor schrijven heb je (ook) een goede opmerkingsgave nodig en die komt goed van pas in dit boek.

Hoewel Politicky zegt dat aan het eind van de marathon de waarneming beperkt is, had hij daar bij die in Hamburg (daar woont hij) weinig last van. Niet alleen voor de lopers is het verloop van het parcours van belang, maar net zo voor toeschouwers. Op 31km (Ohlsdorfer Bahnhof) is de race ook voor een deel van de toeschouwers in een vergevorderd stadium en liggen de eerste 'Bierleichen' in de buurt van de blauwe lijn. En dat terwijl er op 19km nog de mogelijkheid is voor een champagneontbijt op een terras met tafeltjes met witte tafelkleden.

Politicky heeft genoeg marathons gelopen om wat oordelen uit kunnen spreken. Hij heeft nogal wat kritiek op het supercommerciële karakter van New York, liep met kennelijk plezier Hamburg-thuis-marathons, vond Reykjavik geslaagd, maar is het meest enthousiast over Londen. Maar dan niet over de grote hoeveelheid 'clowns'

die meelopen daar. Hij moet sowieso niet zoveel hebben van de nadruk die organisatoren leggen op vermaak in plaats van op de sportieve prestatie.

Het grootste deel van het boek gaat over wat lopers bespreken voor, tijdens en na de duurlopen. De gedachtewisseling tijdens de duurloop verloopt vaak veel duidelijker dan daarbuiten, al was het maar omdat de adem ontbreekt om een betoog telkens te beginnen met de aanhef 'beste medelopers en -loopsters'. Er komt van alles langs in de kilometerhoofdstukken, van kleding, sportdrink, muziek in de oren, schoenen en schoenexperimenten tot het wel of niet mogen wandelen tijdens de race en het korte contact met een loper of loopster tijdens de wedstrijd ("42,2km voor één blik"). De onderwerpen worden door loopgroepsleden van alle kanten belicht, dus er is meestal geen eindoordeel.

Het is verleidelijk om veel uit het boek te citeren. Ik laat het bij 'looppokeren'. Het begint bij namedropping van allerlei gelopen marathons. Met goed luisteren

kom je zo veel over die marathons te weten dat je een volgende keer zelf kleurrijk over die wedstrijden kunt vertellen. Maar bij een echt lange duurloop blijft het niet bij 'doubleren' met een exotische marathon of 'redoubleren' met een nog exotischere, maar komt ook de 'zware' marathon als alles overtreffend aan bod. Waar de exotische marathon nog super is, is de zware marathon verschrikkelijk.

Het ontbreekt in het boek niet helemaal aan wat filosofie. Tenminste, "Waar lopen we naar toe? Steeds naar huis." kan daar wel voor doorgaan. Ga ik verder over nadenken als ik de deur weer uit ga.

Jon Severijn

*Matthias Politycki*  
42,195

*Warum wir Marathon laufen  
und was wir dabei denken  
Duitstalig - Hardcover  
2015 - 314 pagina's  
Hoffmann U Campe Vlg GmbH*



# TIEN VRAGEN OVER JOUW WEDSTRIJD

## 1. Welke wedstrijd heb je gelopen?

Op 26 mei liep ik de Rock'n'Roll Marathon Liverpool

## 2. Welke afstand heb je gelopen en wat was je tijd?

Ik liep de marathonafstand en finishte in 4:14:09

## 3. Hoe kwam je erbij deze wedstrijd te gaan lopen?

Ik was gevraagd als pacer, samen met Daniël Huijser en Wim Hogentoren van het Dutch Pacing Team. Wim moest helaas afhaken, en zo gingen alleen Daniël Huijser en ik.

## 4. Hoe ging het? Was het zwaar? Of viel het mee?

Het parcours bleek zwaarder dan verwacht met veel bochten, stoepjes, tunneltjes en klimmetjes. Bovendien hadden we de laatste zes kilometer langs de Mersey de harde wind pal tegen. Dat maakte het pacen (en dus zoveel mogelijk vlakke kilometers/mijlen lopen) nog best lastig.

## 5. Was je tevreden met je tijd?

Jazeker, we zaten perfect binnen de marge van maximaal één minuut sneller.

## 6. Hoe was de omgeving? En de sfeer?

Liverpool is veel meer dan een 'gewone' havenstad, het is ook een echte voetbal- en muziekstad. Het parcours voerde niet alleen langs de twee grote voetbalstadions van Everton (Goodison Park, blauw) en Liverpool (Anfield, rood) maar ook langs de Cavern Club (waar de Beatles ooit begonnen) en door Penny Lane. En door heel veel parken, dat ook. Liverpool is een stad die na een periode van verval weer helemaal hip en happening is, met als grote trekpleister het Albert Dock, het oude maar compleet gerestaureerde havengebied, met talloze winkels, koffietentjes, restaurants en het Beatles Museum. Hier is ook de start en finish van de marathon.

## 7. Hoe verliep de voorbereiding/training?

Die bestond vooral uit lekker eten in de stad en het uitprinten van een schema met doorkomsttijden per mijl. Dat laatste bleek geen overbodige luxe, want de borden die om de 5 kilometer langs de route stonden, waren door iemand neergezet die geen flauw benul had van de lengte van een kilometer. Zo kwam het 30km-bord pas na het 19mijl-bord. Nou is rekenen niet mijn sterkste punt tijdens een marathon, maar dat kon toch echt niet kloppen. Ook het 25mijl-bord zorgde voor verwarring: dat stond ruim voor het 40km-bord (voor de goede orde:  $19 \times 1.609 = 30.571$  meter en  $25 \times 1.609 = 40.225$  meter).

## 8. Wat was het leukst aan deze wedstrijd? Wat was er minder leuk?

De sfeer vooraf, tijdens en na de marathon was geweldig. Er was veel muziek, bij de lopers heel veel humor (zelden zoveel gelachen onderweg) en na afloop veel emotie. En hou je van mooie medailles, dan kun je in Liverpool je hart ophalen: ik kreeg er één voor de marathon en één omdat ik in hetzelfde jaar (dankzij Madrid) twee Rock'n'Roll marathons had gelopen. Loop ik volgend jaar weer, dan krijg ik voor die dubbelprestatie er nog eentje en loop ik dan op zaterdagochtend voor de grap ook de 5km, dan mag ik nog een medaille ophalen. Theoretisch kun je dus vijf medailles scoren in een weekend: 5km, 42km, 5+42km, 42+42km R&R en 42+42km Liverpool. Er was zelfs een loper die ook meedeed aan de 10km (dat kon logistiek net, mits je sneller dan 40 minuten liep) en zo nog een extra medaille scoorde.

## 9. Hoe ben je ernaar toe gereisd en waar verbleef je?

We zijn op vrijdag naar Liverpool gevlogen met Easyjet vanaf Amsterdam en gingen op maandag weer terug. Het is nog geen twee uur vliegen en vanaf het John Lennon-vliegveld pak je eenvoudig de bus naar het centrum.

## 10. Kun je deze wedstrijd aanraden aan anderen? En zo ja, waarom?

Jazeker! Het is niet ver weg, het is een gezellige en interessante stad en een erg leuke marathon. Ook is er keuze genoeg voor eventuele andere leden van het gezelschap met een 5km op zaterdag en een 10 en 42km op zondag. En ook leuk: je houdt er met een beetje geluk een heleboel prachtige medaille(s) aan over!

Gerry Visser

# LAAC'ERS AAN DE KOOK

*Met dit keer een recept  
van Miranda Bruins*

## Courgettesoep

2 courgetten (ca. 1 kg)  
4 worteltjes  
1 ui  
1 teen knoflook  
3 el. olijfolie  
1 liter water  
3 grote bouillonblokken  
3 bosuitjes  
½ pakje kruidenkaas

De courgettes schillen, pitjes verwijderen en aan kleine blokjes snijden.  
Worteltjes schaven en ook aan kleine blokjes snijden, de ui ook.  
Knoflook pellen en uitpersen boven de courgettes.  
Olie in een soeppan verhitten en de courgettes, worteltjes, ui en knoflook erbij doen.  
Verwarm ca. 5 minuten tot het een beetje glazig wordt.  
Vervolgens water en bouillonblokjes toevoegen. Breng aan de kook en laat ca. 10 tot 15 minuten zachtjes koken.  
Haal van het vuur en voeg de kruidenkaas toe en mix alles met een staafmixer.  
Tot slot de bosuitjes toevoegen. Eet smakelijk !





## COLUMN

### De doorloper

door Gerry Visser - redactie

## VAKANTIE

Daar loop je dan. 's Ochtends vroeg in een donker bos, ergens diep in het Cropton Forest in Yorkshire. Doodse stilte, geen mens te zien en aan het pad lijkt geen einde te komen. Wiens idee was dit ook alweer? Wie dacht dat dit leuk was?

Dan opeens, een bocht naar links, licht in de verte, een prachtig doorkijkje over de velden, nog een bocht, en hoppa, daar is de camping weer. Ik wist dat het goed moest komen, ik had de kaart goed in mijn hoofd zitten. Wat een heerlijk loopje was dit!

Ik heb het eigenlijk altijd gedaan, hardlopen op vakantie. Liefst aan het begin van de dag, wanneer alles en iedereen nog heerlijk slaapt. Terug bij de tent voordat iedereen wakker is, broodjes halen, ontbijten, douchen, loopkleden uitspoelen en ophangen en dan: plannen maken voor de dag.

Eng? Gevaarlijk? Ongezellig? Welnee. Toen niet, en nu al helemaal niet meer. Kon je vroeger nog verdwalen omdat je geen mobiele telefoon of gps-horloge

had, dat lukt nu niet meer. Je kunt nu ieder moment precies zien waar je bent, waar je vandaan komt en hoe ver je van het beginpunt bent. En is dat verder dan je dacht, dan stuur je gewoon even een berichtje dat je wat later bent en dat iemand anders de broodjes maar moet halen.

Geen enkele reden dus om de schoenen thuis te laten op vakantie. Tuurlijk, je hoofd en je lichaam tot rust laten komen is superbelangrijk, maar wie zegt dat je daarom geen meter meer mag lopen? Laat de tempo's voor wat ze zijn en maak je loopje niet te lang, dan zorgt de vakantie voor een heerlijke rustperiode op alle fronten.

Nare ervaringen? Nee, nooit. Ik ben wel eens achtervolgd door een sproevlieg-

tuigje, maar waarschijnlijk zag de piloot mij niet eens. En dan was er die auto met een eenzame man erin, ergens op een zandpad, diep in het bos, ver van de bewoonde wereld. Dat bleek een brave boswachter te zijn, die mij vriendelijk (en een beetje verbaasd) groette.

En o ja, die keer dat de kortste weg naar huis een supersteil pad naar beneden was, waarbij ik – terwijl ik echt geen hoogtevrees heb – een draaierig gevoel in mijn buik kreeg. En ook al was ik al laat: omdraaien en via dezelfde weg weer terug leek mij de beste tactiek. Oké, dat werd dus wel een tempoloop.

Heerlijk, hardlopen in de vakantie. Ik heb er nu al zin in!



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

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

Jorina Janssen - Braamhaar

[info@sportmassagehengelo.nl](mailto:info@sportmassagehengelo.nl) / 06 21963046



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



Fysiotherapie bij hardlooplessures | Looptechniek  
Beweeganalyse BeweegLab | Revalidatie

## SLUITINGSDATA

**KOPIJ**

**2019**

**14 oktober**

**2 december**

## Nieuwe leden

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| Gerwen Apenhorst .....              | Hengelo   |
| Terry Bruggink .....                | Rossum    |
| Daphne Grundel .....                | Losser    |
| Marjolijn Heerts .....              | Oldenzaal |
| Michel van der Heide .....          | Hengelo   |
| Sjoerd te Hennepe .....             | Hengelo   |
| Albert Jansen .....                 | Borne     |
| René Kuiper .....                   | Oldenzaal |
| Yoram de Langen .....               | Oldenzaal |
| Herma Olde Keizer-Olde Hanter ..... | Oldenzaal |
| Willem Tuinte .....                 | Hengelo   |



## COLUMN

# Hardlopen doe je met ... baanwedstrijden

door Bart Vos - redactie

Het startschot klinkt nog lang niet. Eerst worden we één voor één afgeroepen aan de hand van de presentielijst en mogen we wat gespannen van de zenuwen achter de startstreep plaatsnemen. De techniek laat ons bijna in de steek, maar dan schiet toch de verlossende knal ons weg in de tweede heat van de 5 kilometer baanwedstrijd. Van te voren hebben we afgesproken wie met wie hoe hard loopt, maar na de eerste honderd meter komt daar al niets meer van terecht. Het is je eigen tempo lopen, je eigen indeling, je eigen race.

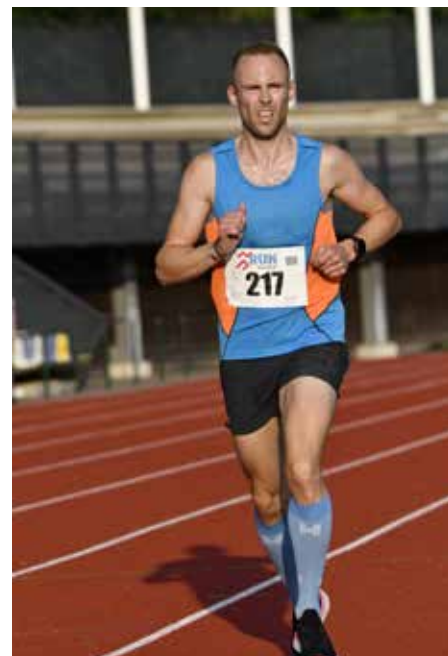
Ik had voor mezelf besloten niet te hard te starten; mijn grote valkuil bij eerdere wedstrijden. Daarvoor moest ik me wel richten op een medehardloper. De beginrondes mocht ik van mijzelf niet voorbij André. Dat is gelukt. Het is mijn eerste wedstrijd sinds ik ben geholpen aan mijn hart, dus dit is voor mij een goede test of de ingreep echt geslaagd is. Het gaat lekker; ik loop makkelijk. We hebben goed ingelopen en dat kan ik merken. De hartslag blijft op een acceptabel niveau en zeer stabiel. Dat ziet er goed uit. Wel spannend hoor, zo'n test.

We hadden ons goed voorbereid op deze baanwedstrijd. Tijdens de donderdagavondtrainingen op de baan hebben we de laatste weken steeds meer en steeds zwaardere intensieve trainingen gedaan. Om te wennen aan de anaerobe inspanning. Om te weten hoe het voelt als je spieren leeg beginnen te raken van energie en langzaam verzuren. Behalve dat het best leuk en afwisselend is om als een speer over de baan te rennen, was het ook zeer zinvol. De trainingen werpen nu hun vruchten af en het tempo dat we lopen is prima vol te houden.

Zo goed zelfs, dat ik na twee kilometer toch maar besluit om André in te halen. Het gaat heel gestaag, dus ik verwacht dat hij nog wel even achter me blijft hangen. Maar als ik na een ronde weer omkijk, is het gat toch groter geworden. Ga ik niet te hard? Ga ik niet straks weer kapot? Ik check hartslag en gevoel en beide seinen staan op groen. Dus ik ga door. Het lopen op de baan is een zeer goed te volgen bezigheid. Je kan precies zien hoe hard je gaat, elk rondje is 400 meter, je weet hoeveel je er al gehad hebt en hoeveel er nog gaan komen.

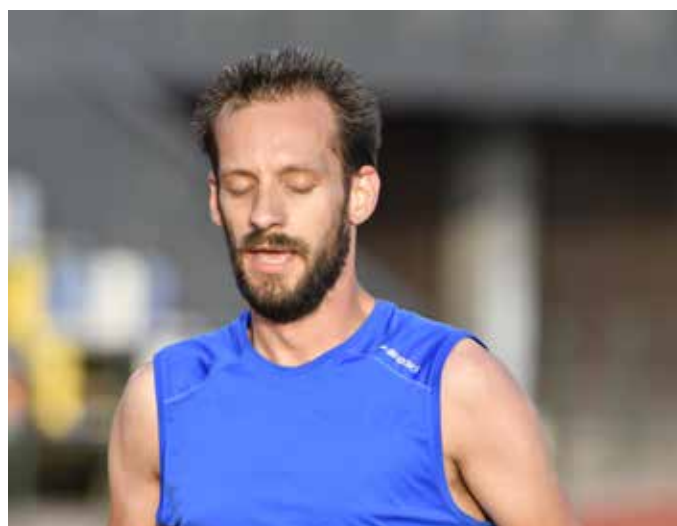
Toch ben ik even in de war als ik op het rondendord nog 4 rondes zie staan. Hé, nog maar vier? Dan moet ik opschieten... nee, dat kan niet kloppen. Dan bedenk ik dat er een snelle jongen voor mij loopt en diens rondjes worden nu aangegeven. Oké, dus ik moet er nog vijf. Inmiddels aardig op stoom denk ik nog steeds dat ik in het goede tempo loop. Het gaat nog steeds lekker, hartslag is onder controle en doet geen gekke dingen. En inmiddels komt ook Gjalt in zicht. Sneller gestart dan ik, lag hij al direct een halve ronde voor, maar nu kruip ik steeds dichterbij.

Dan besef ik dat ik toch ook wel een beetje moet doorlopen. Er resten mij nog slechts een paar rondes en die ga ik makkelijk halen in dit tempo. Dus erop en erover; de dood of de gladiolen. Van onze trainingsgroep loopt alleen Clemens nu nog voor me. Die ga ik niet meer inhalen. Maar een laatste snelle kilometer van onder de vier minuten brengt me toch naar een mooie eindtijd van 20:40, een negatieve split gelopen; helemaal top. Een mooie test want hardlopen doe je met..... baanwedstrijden.



# LAAC BAANWEDSTRIJD

*Foto's van Daniel Visscher*



# Jubileumfeest 35-jarig lustrum

Zoals in het vorige clubblad al is vermeld, houden we in het najaar ons om de vijf jaar terugkerende lustrum ter ere van het 35-jarig bestaan van onze vereniging. Wij hopen dat jullie na het lezen van het vorige clubblad de datum van 28 september direct hebben gereserveerd voor ons jubileumfeest.

Voor de mensen die het vorig clubblad (nog) niet gelezen hebben zullen we hier nogmaals in het kort uitleg geven over het programma met de geplande festiviteiten. Als je enthousiast wordt, lees dan ook nog het betreffende artikel in het vorige clubblad. Kleine wijzigingen in locatiekeuze kunnen nog volgen omdat er nog de nodige reserveringen moeten worden gedaan.

De dag bestaat uit twee onderdelen, een actief dagprogramma beginnend rond twee uur en een feestelijk avondprogramma met natje droogje en muziek beginnend vanaf 19:30 uur.

Het dagprogramma bestaat uit een duo/trioloop, waarin men zelf kan bepalen welk deel te lopen en welk deel te fietsen, dit is afhankelijk van welke afstand jullie willen/kunnen lopen. Het hele parcours is 35 km lang. Er zullen een viertal tussenstops zijn, waar wij een activiteit hebben met een natje en droogje voor de liefhebber. Het programma zal plaatsvinden op en rondom Vliegveld Twente, Hof Espelo en het Lonnekermeer, kortom in de (voormalige) gemeente Lonneker. Mooi centraal gelegen voor de meeste LAAC'ers.

Het vertrek - en aankomstpunt bevindt zich aan de rand van Hengelo aan de Oldenzaalsestraat, hier zijn voldoende parkeerplaatsen. Ook is hier gelegenheid om je te kunnen omkleden en achteraf te douchen.

Na het lopen kan men dan gelijk beginnen met het avondprogramma, maar voor mensen die tussendoor nog even naar huis willen is ook ruimte gepland. De exacte locatie voor het avondprogramma wordt na de vakantie bekendgemaakt. Vanaf half acht zijn jullie hiervoor uitgenodigd. Met (live?) muziek en een quiz om jullie kennis aan te tonen. Hier staat de gezelligheid natuurlijk centraal.

We zien jullie 28 september!

Na de vakantie zullen we jullie een mail sturen met het definitieve programma, locaties en informatie over hoe je je kunt opgeven. Dit kan voor beide onderdelen of voor een van de twee.



De Jubileumcommissie



# HET KORTE WERK



Na de marathon van Enschede werd de focus tijdens de trainingen gelegd op intensief. Vooral de trainingen van Gjalt waren allemaal intensieve intervallen. Het was wel even wennen en ik had in het begin wat extra hersteltijd nodig, maar het ging ook wel lekker. Maar ja, dan moet je er ook wat mee doen en de Dubbele Mijl kwam er weer aan. Zoals gebruikelijk had ik er eigenlijk geen zin in, maar heb ik me toch ingeschreven.

Ik ging hard van start achter Anja Hofman aan met Jolijn Ehringfeld in mijn kielzog. Na een dikke twee kilometer ging ik Anja voorbij terwijl Jolijn ons beiden inhaalde. Helaas was Jolijn die dag te snel, maar ik finishte net voor Anja. Al kwam ze toch boven mij in de uitslag met een netto tijd die één seconde sneller was. Verrassend was vooral dat ik met 13:31 eigenlijk precies dezelfde tijd had als altijd: vijf keer meegedaan en eindtijden 13:30, 13:31, 13:40, 13:41, 13:42. Na afloop gezellig een ijsje als beloning voor het afzien en zo was het uiteindelijk toch nog best gezellig.

Maar ja, kort daarna komt de baanwedstrijd er weer aan. Toch maar ingeschreven voor de 5km. In een groepje begonnen met mensen die aangaven 21:00 tot 21:15 te willen lopen en ik liep de eerste drie kilometer voorop (van dit groepje) ondanks dat ik te langzaam liep

voor mijn doel. Na iets meer dan drie kilometer kwamen Anja en Jolijn me weer voorbij. Met Anja nog revanche kunnen nemen voor die seconde van de Dubbele Mijl door haar weer terug te pakken, maar weer was Jolijn me te snel af. Eindtijd 21:52. Niet echt wat ik gehoopt had maar ook geen drama.

Twee weken later kwam de Dorpsloop De Lutte om de hoek kijken. Misschien toch een kans om mijn 5km te verbeteren en natuurlijk revanche te nemen op Jolijn. De avond kwam, en ik bleek nu wel goed te lopen, maar helaas had Jolijn zich met een flauw smoesje ("Ik moet werken") afgemeld. Dus mijn LAAC-loopmaatjes bleken dit keer Dick Ramerman en Thomas Grundel. Dick was zoals verwacht een maatje te groot, maar vormde wel een mooi mikpunt tijdens de wedstrijd. Op Thomas heb ik een kleine voorsprong kunnen vasthouden maar moest daarvoor wel aan de bak! Uiteindelijk een eindtijd van 21:12 bij mijn eerste 5km-wegwedstrijd. Bovendien 25 seconden sneller dan mijn pr op de baan en 40 seconden sneller dan de baanwedstrijd kort daarvoor. Ik had Jolijn echt kunnen pakken die avond ....

Maar goed, nu maar weer lekker op andere dingen focussen. Van het weekend een heerlijke Parelloop Trailrun gelopen in Vasse. Heerlijk gelopen met een rustige hartslag en geen moment het gevoel dat ik doodging. Eerlijk gezegd geniet ik daar toch wel meer van.

Anton Stoorvogel

# VAN DE TRAINERS



## **GROEP VAN HUUB EN BART (DINSDAGAVOND)**

Vanaf april is Bart Damveld toegevoegd als trainer. We hebben afgesproken dat Bart het reeds ingezette jaarplan blijft volgen tot begin november. Hierna maken we samen de planning voor 2020. Na een zeer succesvol verlopen EM19 met veel pr's zijn we nu bezig met korte intervallen gevolgd door korte wedstrijden. Menig pr is ook op deze korte wedstrijden gesneuveld. Vanaf augustus gaat een groot deel uit onze groep beginnen aan de voorbereiding van een hele of halve marathon in Eindhoven.

## **GROEP VAN GERRY EN GJALT (DINSDAGAVOND)**

Ook al is er een heus jaarplan, met daarin de twee bekende piekmomenten (de Enschede Marathon in het voorjaar en de HMO in het najaar), het is opvallend dat veel lopers uit onze groep hun eigen plan trekken en zelf de wedstrijden uitkiezen waar ze willen presteren. Dat betekent werk aan de winkel voor de trainers, want dat vraagt om maatwerk, maar eerlijk gezegd vinden we die eigenzinnigheid best leuk. En als het dan ook nog eens in LAAC-groepsverband gebeurt, is het

natuurlijk helemaal geweldig. Zo stonden Rian en Susan onlangs in Leiden aan de start (waar ze geweldig presteerden en bovendien werden aangemoedigd door Paul en Alex) en hebben maar liefst tien lopers besloten om aan het eind van dit jaar de Marathon van Valencia te lopen. En dan waren er in juni de lopers (deels ook afkomstig van de donderdaggroep van Nico) die in Zwitserland de Aletsch-Gletsjer beklommen. En hoewel de zomerperiode vooral uit het korte werk bestaat, zowel qua training als qua wedstrijden, is er dan prompt een loper (Alex) die besluit om half juli voor een zware strandmarathon in Den Haag te gaan. Natuurlijk, waarom niet? Als trainers kunnen we zoveel eigen initiatief alleen maar toejuichen en zo goed mogelijk faciliteren en begeleiden. En na afloop heel trots op hen zijn, uiteraard.

## **GROEP VAN JOOP EN PAULINO (DINSDAGAVOND)**

De zomer- en vakantieperiode is voor veel lopers een tijd waarin wat minder gelopen wordt. Ofwel door het (te) warme weer, ofwel door een vakantie waar de hardlooptraining lastig te mee combineren valt. Als je een intensief voorjaar hebt gehad, wellicht ook nog gevolgd door een aantal van de vele wedstrijden in mei en juni, dan is het goed om je lichaam en geest even te laten

herstellen. Even iets anders. Misschien wat meer wandelen, fietsen of zwemmen bijvoorbeeld. En dat is prima, want de voorbereidingsperiode voor een (piek) wedstrijd in het najaar komt al snel dichtbij. Het schema voor bijvoorbeeld de halve marathon of 10 km bij onze HMO op 6 oktober staat alweer in de steigers. Veel lopers vinden het fijn om weer gericht naar een doel toe te werken en daarbij een leidraad te krijgen van hun trainers. En dan over een aantal weken hopen op een mooi resultaat op de dag van de waarheid!

## **GROEP VAN HENK EN BART (DINSDAGAVOND)**

In onze groep lopen beginnende lopers, maar ook lopers die al lange tijd lid zijn van LAAC. Veel lopers doen mee aan regionale wedstrijden waarbij de te lopen afstanden variëren van 5 km tot de halve marathon. Er wordt een gevarieerd programma aangeboden waarbij de focus ligt op voorbereiding voor een van de afstanden tijdens de Enschede Marathon en de Halve van Oldenzaal. Ook zijn er een aantal deelnemers die met plezier deelnemen aan een van de regionale trails, zoals onlangs de Vechtdaltrail. Onze groep wordt vaak gebruikt om na een blessure weer rustig op te starten. Ook stromen er

Het was de warmste junimaand ooit, en dat hebben we geweten. Nog voordat de zomer goed en wel was begonnen, was het zweten op de dinsdag en donderdag. Op één dinsdag was het zelfs punt van discussie of de training wel door kon gaan vanwege de warmte. Uiteindelijk ging de training – zoals meestal bij LAAC – gewoon door, zij het in aangepaste vorm. Korter, meer rust tussendoor, en één groep besloot onderweg gewoon lekker een ijsje te halen.

Ook in de vakantieperiode kun je gewoon blijven trainen bij LAAC, er is geen zomerstop. Wel kan het zijn dat we door afwezigheid van trainers soms wat moeten improviseren en groepen bij elkaar worden gevoegd. Maar dat levert in de praktijk eigenlijk nooit problemen op. Sterker nog, dat is eigenlijk best leuk!

regelmatig nieuwe lopers in bij de groep, sommige voor enkele weken om dan door te stromen naar een van de andere groepen waarin tempo's worden gelopen die meer aansluiten bij hun snelheid en mogelijkheden. In onze groep loopt ook Herman Holterman mee, wat de mogelijkheid biedt om de lopers met verschillende snelheden te begeleiden. Afwisselend hebben Henk en Bart de leiding van de training. Het jaarprogramma wordt door hen samen gemaakt. Vast onderdeel is het Rondje Oldenzaal op de tweede dinsdag van de maand. Vanwege de progressie die de groep doormaakt gaan er steeds meer lopers mee met het rondje. Verhouding is momenteel 80% om 20%. Het motto van de groep bij het deelnemen aan wedstrijden is: 'Meelopen is belangrijker dan winnen'.

In de afgelopen periode hebben onze lopers meegedaan aan diverse lopen, zoals Gerda, Irene, Angélique en Monique aan de Vechtdaltrail. Om het parcours te verkennen liepen ze al eerder een deel van deze trail bij Ommen, en wel een week na de tornado die zich flink had uitgeleefd in dit mooie natuurgebied. Ze hebben lekker gelopen, ieders op haar eigen tempo en opnieuw genoten van deze trail. "De hand van racedirecteur Bertus na de finish, daar deden we het voor!", aldus de vier.

Bij de 'Raad-je-tijd-loop', de 6km zonder horloge op het Hulsbeek, waren Bernadet en Theo van onze groep de winnaars. En bij de Baanwedstrijd in het FBK-stadion heeft Henk Wouter naar een tijd gehaast van 24:50 op de 5km, en dus binnen de 5 minuten per kilometer.



#### **DONDERDAGOGHTEND GROEP OP HET HULSBEEK (BART PEETERS)**

Op donderdagochtend lopen we op het Hulsbeek met een groep van 12 tot 16 personen in leeftijd variërend van midden 40 tot ruim 80 jaar. De training wordt verzorgd door Bart Peeters. Wij draaien een gewone training zoals die ook op de dinsdagavond worden gedaan. Het tempo van de lopers is zeer verschillend, zodat feitelijk iedereen mee kan lopen. Meestal

is ook Herman Holterman aanwezig zodat de langzamere lopers niet alleen hoeven te lopen. Het programma wordt aangepast aan de individuele loper wat vooral blijkt uit de verschillende aantal intervallen wat iemand loopt. Bewegen is het belangrijkste motief om de training te bezoeken. Om een indicatie te geven, sommige lopers trainen voor de halve marathon, een enkeling waagt zich nog aan de hele marathon. Andere lopen puur alleen om gezond bezig te zijn. We starten om 09.30 uur bij het gebouw van OWC. Parkeren is op dat moment niet mogelijk in verband met de aanwezigheid van het ROC. Ook het gebruik van de kleedkamers is dan niet mogelijk. Spullen kunnen achterblijven in de hal of in een auto. Parkeren kan dan op het parkeerterrein bij de tennisbaan. Als je interesse is gewekt kom dan gewoon een keer meelopen.

#### **TRAINERSCURSUS**

Mocht je aspiraties hebben om ook trainer te worden: in het najaar start de cursus BLT3 in Hengelo. Meer informatie op de site van de Atletiekunie of bij Herman Moelard.

We wensen jullie alvast een fijne vakantie, blijf vooral lekker lopen en tot op één van de trainingen!

De LAAC-trainers





## Oproep

De indeling in leeftijdscategorieën bij wedstrijden houdt in Nederland meestal op bij de categorie 60+. Ook wordt in de uitslagen vaak niet het geboortjaar of de leeftijd van de deelnemers vermeld.

Als hardlopende 70-plusser wil ik mij graag meten met leeftijdsgenoten, immers het krachtsverschil tussen een 60-jarige of 70-jarige is veel te groot. Nu is dat niet mogelijk omdat de leeftijd en dus de categorie niet bekend zijn.

Dus hierbij een oproep aan de wedstrijdorganisatoren: graag een categorie 70+ of een leeftijdsvermelding in de uitslagen. Immers ook de 70-plussers willen graag hun krachten – op een eerlijke manier – met elkaar meten.

Theo Weegerink



# HIMMELWERTS!

## ALETSCHE HALB MARATHON, 23 JUNI 2019, ZWITSERLAND

Lopen in het buitenland, en dan ook nog op hoogte is voor veel Duurloper-lezers niet nieuw. Elke uitgave bevat wel een verslag van een avontuur ver van huis met wedstrijden over grote afstanden. Maar voor ons, Michel, Paulien, Rianne en Chantal, was het bijzonder. Hoe kwam het dat Michel met maar liefst drie vrouwen naar Zwitserland vertrok?

Al jaren komt Michel naar de Bettmeralp voor een skivakantie met zijn gezin. En wat hem nou zo mooi leek, was om ook eens mee te doen aan de halve marathon die in datzelfde bergdorpje start. Niet in de winter wanneer alles wit is, maar in juni, wanneer de alp op 2.000 meter hoogte in het voorjaar staat. De koeien naar boven komen, de koekoek te horen is en de meest mooie bloemen bloeien.

Afgelopen najaar plaatste hij een oproep op de duurloopapp om te kijken wie interesse had om mee te gaan. En dan is het natuurlijk best hilarisch dat zijn auto op vrijdag 21 juni gevuld was met drie dames. En dat niet alleen, maar ook de bijbehorende rijkelijke bagage...

De bagage bestond niet alleen uit kleding maar ook uit een voedsel- en drankvoorraad voor drie dagen. Zorgvuldig vergaderden wij een week ervoor aan tafel 2 over wie voor welke maaltijd zou zorgen. Voor de drank voelden wij ons allemaal verantwoordelijk, waardoor we allemaal voor vier personen wijn en bier ingeslagen hadden.

Na een dag reizen: rijden, met de auto op de trein, met alle bagage in een gondel en het laatste stuk lopen, bereikten we ons vakantiehuis op de alp. Wat een geluk hadden de dames met Michel als organisator en reisleader. Een huisje geregeld met uitzicht op de besneeuwde bergtoppen, het kerkje en de dorpsstraat.

Sprookjesachtig mooi. Net toen we alle drank in de koelkast hadden veiliggesteld, kwam de verhuurster ons verwelkomen. Ze had in plaats van een fles wijn, een pak spaghetti en pastasaus voor ons klaar gezet. Op haar Zwitsers lichtte ze toe dat wijn vast niet gepast zou zijn bij dit sportieve gezelschap!

Op de vrije zaterdag zouden wij een relaxte wandeling gaan maken. Om in alle rust, lekker eens zonder gillende kinderen, hond en partners, te wennen aan de hoogte en te genieten van de frisse berglucht. Michel wist wel een mooie route. Dat hebben we geweten. Het begin was relaxed, eerlijk is eerlijk. Echter, de wandeling ging over in een soort van



# ALETSCH HALBMARATHON



survivaltocht. Kleine bergbeekjes die normaal gemakkelijk over te steken zijn waren in dit jaargetijde heuse woeste watervallen. Daar gingen we: Michel op zijn zondagse sneakers, badend, balancerend en glibberend door de bulderende stroom. De rest keek toe en vroeg zich af of ze zouden volgen. De tocht werd uiteindelijk beloond met een geweldig en indrukwekkend uitzicht vanaf de Eggishorn over de Aletsch Gletsjer, opgesierd met jawel, een groep Chinezen!

Goed eten is belangrijk voor (sub)topsporters. Dus daar werd veel aandacht aan besteed. En dan helpt het natuurlijk dat er iemand bij is die al jaren lid is van een kookclub. Vooraf pasta, gerookte zalm, en rucola uit eigen tuin. Dan ribeye, zoete aardappelpuree en roerbakgroente. Afgesloten met Griekse yoghurt overgoten met verse warme rabarber. En uiteraard werden de gangen begeleid door een passende wijn.

Maar dan het hoogtepunt, de zondag 23 juni. We waren er klaar voor. Trouw hadden we het trainingsschema van Gerry gevolgd. Lang genoeg hadden we gepraat over onze tactiek, wel of niet snel van start, welke kleding doen we aan, welke schoenen? Wat eten we van tevoren en wat juist niet? En ga zo maar door. Je probeert je een voorstelling te maken van hoe het zal zijn. Maar dat het parcours zo steil zou zijn, dat hadden we echt niet kunnen bedenken. Het eerste stukje voerde nog door het dorp en was redelijk vlak, maar dat was na 1 km voorbij. Daar ging het al zo hevig opwaarts dat rennen niet eens meer mogelijk was. Althans, niet voor ons en een heleboel anderen. Wel voor de getrainde locals. Ongelofelijk dat mensen daar tegenop kunnen rennen.

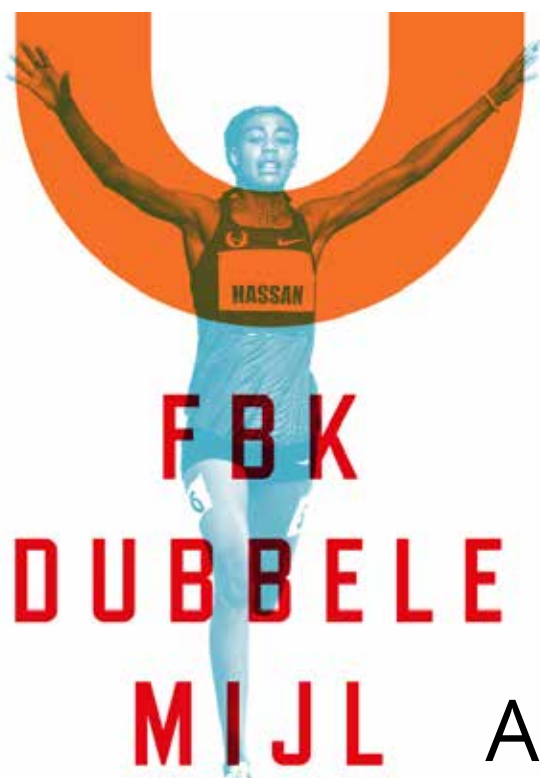
De tocht ging over smalle, stenige en oneffen bergpaden waardoor je moeilijk in kon halen. We moesten echt heel

geconcentreerd blijven en bij elke stap kijken waar je je voet neerzet. We werden goed verzorgd onderweg. Er waren voldoende posten met water, sportdrank en fruit. Over de laatste 2 kilometer deden we allemaal zo'n half uur! Het was gewoon een muur waar je tegenop keek die door de spreker bij de start werd omschreven als: "Und nach 19 Kilometer geht's Himmelwärts!"

Na ruim drie uur hadden we allemaal de finish bereikt. Op bijna 3.000 meter hoogte werden we verwelkomd met een foliedeken, eten en drinken. Het was een geweldige belevenis.

De rest van de zondag hebben we een poging gedaan om een gat te slaan in de drankvoorraad. Heerlijk in de zon op ons terras nagenieten. Dit smaakt zeker naar meer!

Chantal Holtkamp



# ALLES-IN-ÉÉN-LOOP

Op donderdagavond 6 juni was de FBK Dubbele Mijl. De loop gaat van het FBK-stadion (wel eerst een rondje op de baan) naar het centrum van Hengelo. Volgens mijn snelle neef is het een wat moeilijke wedstrijd, omdat het wel even wennen is om een 3km op de weg te lopen in plaats van op de baan. Voor de lopers die meestal juist verder lopen, denk aan hele of halve marathons, is het misschien nog vreemder.

De loop wordt door LAAC en de Fanny Blankers-Koen Games georganiseerd en dit jaar was de 29e editie. Op de pagina voor deze wedstrijd op de website van de FBK-Games (de Dubbele Mijl is een 'side event') zie ik trouwens geen credits voor LAAC. Dat is niet attent, gezien het aantal vrijwilligers van LAAC dat in touw is. Ik had nog ongeveer 90 seconden over voor de deadline van de na-inschrijving en daarbij was ik helemaal in handen van LAAC'ers.

Het was lang geleden dat ik serieus aan deze wedstrijd meedeed en dit keer was het half serieus. Voor de start, in het stadion, zie je allerlei types lopers. Er zijn er die vooral voor het plezier meedoen, groepen scholieren, waarvan zo te zien niet iedereen de lol er echt van kan inzien, omvangrijke bedrijventeams en natuurlijk de snelle lopers en loopsters. Ik had bedacht dat een startpositie op een derde van het startveld goed voor me zou zijn. Dat is het gebied van het lopen voor het plezier, maar met enige

ambitie. Vooral de zone dus van bijpraten en anekdotes, maar ook van de aantrekkelijke hardlooppattributen. Zo slikte naast mij iemand nog snel een gelletje.

Twee mijl is 3218,69 meter. Daarvan wordt zo'n 500 meter op de baan gelopen en dat is, als je niet redelijk vooraan start, niet het snelste stuk. Het stadion uitlopen kan uitdagend zijn door de hindernissen ("Tricky", zei Bert Wessels), maar dat viel nu eigenlijk wel mee. En op het asfalt van de Kuipersdijk werd het zelfs relaxt. Zo relaxt dat ik schrok van de smekende "Zijn we al op de helft?" vraag van een scholier. Ik dacht: shit, we zijn al op de helft. Er bleef niet zo veel afstand over om het gemiddelde tempo aanvaardbaar te krijgen. Mijn GPS probeerde het nog wel even door in de tunnel (Ten Catestraat) uit te vallen en dat goed te maken door de dubbele afstand er vervolgens bij te tellen, maar die meevaller kwam niet in de uitslagen terecht.

De finish voor de Lambertuskerk heeft wel wat. Het was daar druk. Ongekend druk zelfs voor de Hengelose binnenstad, die niet erg verwend is met bezoekers en winkelend publiek. Later bleek dat de toeschouwers niet alleen voor de hardlopers kwamen, maar ook voor de finishende wandelvierdaagse lopers.

Voorin werd trouwens erg snel gelopen. Lesley Smit won bij de vrouwen in 10:46 en Niels te Pas bij de mannen in 9:28 (meer dan 20km/uur).

Deze mede door LAAC georganiseerde loop kun je om heel verschillende redenen lopen. Wat er voorin gebeurt, is wel heel anders dan in het grootste deel van het veld, met sub-klassementen voor bedrijventeams en scholieren en dat allemaal op één afstand. Zo'n beetje voor elk wat wils dus. Genoeg reden om volgend jaar (weer) mee te doen!

Jon Severijn



# TWEENTSE SMOKKELTRAIL

Op zaterdag 11 mei werd de 3e Twentse Smokkeltrail gehouden in Losser. Een leuke (mini)trailrun zo vlak na de Enschede Marathon. Vorig jaar heb ik hier mijn eerste trailrun gelopen en dat beviel heel erg goed. Het is een gezellige zaterdagavondloop, waarbij ze gegarandeerd goed weer hebben.

Het gaat er bij een trail behoorlijk relaxed aan toe. Zelfs zo relaxed dat ondanks het feit dat ik drie meter achter de startlijn ging staan, ik alsnog vooraan stond bij de start.

Op de één of andere manier beïnvloedt dit dan toch altijd mijn wedstrijdplan, zodat ik snel schakelde van een rustige duurloop naar een wat pittiger tempoduurloop. Het was toch maar 14 kilometer.

De Smokkeltrail zou geen Smokkeltrail zijn als er niet daadwerkelijk wat te smokkelen valt. Je gaat twee keer de grens over, waarbij op beide grensposten douaniers staan.

Terug de grens over van Duitsland naar Nederland krijg je een pakje boter mee waarmee je bij de finish je presentje (lekkere Twentse Krentenwegge) nog lekkerder kunt maken. Ook de verzorging bij de finish is perfect geregeld.

Jan Manenschijn



# DEN HAAG STRANDMARATHON OF DE ZWARTE MARATHON

In de aanloop van de Vechtdaltrail (35 km) schoot me enkele keren door het hoofd: zeven kilometer erbij en je hebt een marathon. Na veel wikken en wegen en overleg met Gerry besloot ik om voor de vakantie toch nog een marathon te zoeken, de kilometers had ik toch al in de benen en het voelde top.

Je komt er dan snel achter dat er halverwege juli niet zoveel marathons zijn en eentje iets verder was in verband met de geplande vakantie ook geen optie.

Na een beetje zoekwerk kwam ik de Zwarte Marathon tegen. Het is de zomereditie van de Den Haag Strand Marathon, een kleinschalige marathon (max. 150 deelnemers) georganiseerd door The Hague Roadrunners. Van de Waalsdorpervlakte naar Scheveningen, Katwijk en Noordwijk v.v. met 37 km op het strand.

De volledige opbrengst van de inschrijving gaat naar een goed doel. Een leuke bijkomstigheid, dus ik zeg: doen. Gerry gevraagd om een schema en op naar zondag 14 juli.

Op zaterdag 13 juli ben ik met Gina naar Den Haag gereden voor een leuk weekend met een pittige afsluiter. De starttijd was zondag om 16.30 uur en dat is wel een lastige. Gelukkig is een hele dag doorbrengen in een leuke stad met veel verleidingen toch wel goed gegaan.

Rond 15.00 gemeld bij het HRR-clubhuis en rustig voorbereiden om met vijftig deelnemers de uitdaging aan te gaan.

De start was bij het TNO-gebouw bij Waalsdorpervlakte. Daarna richting Carlton Beach en toen het strand op, waar ik werd verwelkomd door Rian, een geweldige verrassing.

Toen begon de marathon pas echt. Je kon Huis ter Duin in Noordwijk zien maar het was wel ff ruim 18 km lopen, op het strand, in je eentje met de wind tegen. Gas op de lolly en niet nadenken.

*Zwarte Marathon:*

*"Been there,  
sang the song,  
got the T-shirt"*

Langs het water is het zand het best te belopen met af en toe een stuk waar je toch wegzakt. Dat gaat een zware worden. Bij Katwijk waar de oude Rijn 'in zee' komt nog een stukje over een basaltblokkendijk, mul zand en dan op naar het keerpunt vlak voorbij Huis ter Duin. Hier werd elke deelnemer genoteerd en zijn of haar tussentijd per app doorgegeven aan de 'wedstrijdleiding'.

Toen kwam voor mij de verrassing. Haha, je ziet de Pier van Scheveningen met zijn reuzenrad en daar moet je even naar toe. Ruim 18 km, niet nadenken en doorstappen, maar nu gelukkig met de wind in de rug.

Onderweg stond Gina mij nog enkele keren aan te moedigen en verder werd je alleen toegesproken door deelnemers en de posten.

Geconcentreerd blijven lopen, niet in de kramp schieten, goed 'bijtanken' bij de posten en dom verdan, zo liep ik bij 39 km het strand af.

Het laatste stukje door de duinen richting het TNO-gebouw was knap pittig en toen dacht ik: nooit weer een marathon, maar nu eerst deze uitlopen. Gina begeleidde mij naar de finish bij het HRR-clubgebouw, eindtijd 4:33:55 uur

Dit avontuur zit er weer op, op naar een volgende uitdaging.

Alex Bode

# WEDSTRIJDUIITSLAGEN

**13 januari 2019**

**1e Woolderesloop, Hengelo** **10 km**

Stefanie Sijtsma 41:40

Claudia Hilboldt 43:18

**15 km**

Wouter Vollenbroek 58:35

**3 februari 2019**

**2e Woolderesloop, Hengelo** **10 km**

Claudia Hilboldt 43:38

**15 km**

Wouter Vollenbroek 56:53

**3 februari 2019**

**Midwintermarathon Apeldoorn** **16,1 km**

Stefanie Sijtsma 1:07:29

**25 km**

Gea Siekmans 2:04:23

**24 februari 2019**

**3e Woolderesloop, Hengelo** **10 km**

Stefanie Sijtsma 39:50

Claudia Hilboldt 42:47

**15 km**

Wouter Vollenbroek 57:08

**2 maart 2019**

**NSK Indoor, Apeldoorn** **3000 m**

Steeff Severijn 9:27,91

**9 maart 2019**

**Sallandtrail Nijverdal** **25 km**

Alex Bode 2:17:14

Otger Hullegie 2:32:40

Monique Grefthuis 3:03:56

**17 maart 2019**

**4e Woolderesloop, Hengelo** **10 km**

Stefanie Sijtsma 40:44

Claudia Hilboldt 42:09

**15 km**

Wouter Vollenbroek 57:05

**31 maart 2019**

**Halve van Hengelo** **21,1 km**

Claudia Hilboldt 1:34:49

**31 maart 2019**

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

Gea Siekmans 1:35:19

**14 april 2019**

**Enschede Marathon** **21,1 km**

Rob Roetenberg 1:43:44

**14 april 2019**

**Competitie Senioren 3e Divisie, Emmen**

**5000 m**

Steeff Severijn 16:24,67

**27 april 2019**

**Marathon Madrid** **42,2 km**

Gerry Visser 4:13:26

**3 mei 2019**

**Johan Knaap Games, Enschede** **5000 m**

Ruud Schurink 16:46,75

Martijn Oonk 16:49,74

Wouter Doesburg 16:55,25

Lisanne Gevelaar 16:55,45

Bert Wessels 17:07,41

Rene Bos 18:33,39

Tim Bergboer 19:22,57

Hans Dat 20:12,83

**5 mei 2019**

**Bevrijdingsloop, Holten** **5 km**

Jan Manenschijn 20:03

Roxanne van der Laan 26:37

**10 km**

Maarten Jansen 47:19

Diana Luyrink 48:06

**11 mei 2019**

**Smokkeltrail, Losser** **14 km**

Wim Westerveld 1:01:10

Jan Manenschijn 1:05:00

Rene Wennink 1:08:21

Debbie Heithuis 1:14:18

Robert Brunink 1:16:54

Joop Tiehuis 1:34:25

Odile Elshout 1:29:42

Cristina Tolomeo 1:29:11

Marijke Loohuis 1:34:24

Gerda Scholten 1:36:33

Barbara Wachtmeester 1:36:59

Irene Bulter 1:37:42

Monique Grefthuis 1:37:49

Janneke Lenferink 1:49:40

**26 km**

Wouter Vollenbroek 1:51:30

René Roelofs 2:29:10

Alex Bode 2:35:09

Anton Stoorvogel 2:47:17

Benno Benneker 2:48:42

Herman Holterman 3:15:17

**18 mei 2019**

**Citylauf Schüttorf** **5 km**

Gerrit de Klein 34:32

**19 mei 2019**

**Marathon Leiden** **42,2 km**

Susan Siemerink 3:54:33

Rian Ottenhof 3:55:53

Gerry Visser (pacer) 4:14:34

**19 mei 2019**

**Bommelasloop Enschede** **7,4 km**

Wim Westerveld 30:18

Rene Wennink 33:57

|                   |                |
|-------------------|----------------|
| Debbie Heithuis   | 36:39          |
| Susanne Wannee    | 46:09          |
| Hans Klomp        | 46:37          |
| Millie Frankot    | 56:01          |
| Ellie Bijen       | 56:01          |
| Lucy van der Meer | 56:02          |
|                   | <b>11,2 km</b> |
| Anton Stoorvogel  | 55:17          |
| Theo Kok          | 59:37          |
| Gerrit Bultman    | 1:07:04        |
|                   | <b>16,4 km</b> |
| Wout van den Boom | 1:09:18        |
| Linda Baltink     | 1:22:25        |
| Frans Koevoets    | 1:24:40        |
| Ricard Dalhoeven  | 1:29:27        |
| Rob Roetenberg    | 1:33:18        |
|                   | <b>21,1 km</b> |
| Elise Voss        | 2:02:25        |

#### 19 mei 2019

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| <b>Bornsche Maten Loop Borne</b> | <b>5 km</b>  |
| Ben Nijland                      | 19:26        |
| Clemens Meuleman                 | 20:09        |
| Gjalt Gjaltema                   | 20:35        |
| Andre Bosgraaf                   | 20:49        |
| Dick Zeedijk                     | 23:36        |
| Hannie Gijlers                   | 25:25        |
|                                  | <b>10 km</b> |
| Richard Loendersloot             | 37:43        |
| Peter Koerhuis                   | 46:07        |
| Maarten Jansen                   | 49:24        |
| Gerda Scholten                   | 55:11        |
| Wim Buijvoets                    | 55:20        |
| Elly Buijvoets                   | 57:59        |
| Jon Severijn                     | 1:00:38      |

#### 19 mei 2019

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| <b>Kettelwaldtrail, Milsbeek</b> | <b>17 km</b> |
| Benno Benneker                   | 1:56:23      |

#### 24 mei 2019

|                                   |             |
|-----------------------------------|-------------|
| <b>Twenterandrun, Vriezenveen</b> | <b>5 km</b> |
| Jorina Janssen                    | 18:50       |

#### 25 mei 2019

|                                 |              |
|---------------------------------|--------------|
| <b>Brooklandrun, Bornebroek</b> | <b>5 km</b>  |
| Ricard Loendersloot             | 17:35        |
| Clemens Meuleman                | 20:33        |
| Nathalie Boes                   | 30:24        |
|                                 | <b>10 km</b> |
| Frans Oude Kempers              | 58:14        |
|                                 | <b>15 km</b> |
| Chantal Holtkamp                | 1:13:08      |

#### 24 mei 2019

|                              |               |
|------------------------------|---------------|
| <b>Utrecht Track Meeting</b> | <b>3000 m</b> |
| Niels te Pas                 | 8:39,91       |

#### 25 mei 2019

|                                     |              |
|-------------------------------------|--------------|
| <b>Self Transcendence Amsterdam</b> | <b>50 km</b> |
| Herman Holterman                    | 5:56:14      |

#### 26 mei 2019

|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| <b>Eiberrun, Eibergen</b> | <b>12 km</b> |
| Rita Doesburg             | 1:09:55      |

#### 26 mei 2019

|                                               |               |
|-----------------------------------------------|---------------|
| <b>Competitie Senioren 3e Divisie, Almelo</b> | <b>1500 m</b> |
| Steef Severijn                                | 4:23,17       |

#### 26 mei 2019

|                           |                |
|---------------------------|----------------|
| <b>Marathon Liverpool</b> | <b>42,2 km</b> |
| Gerry Visser (pacer)      | 4:14:09        |

#### 30 mei – 2 juni 2019

|                              |               |
|------------------------------|---------------|
| <b>Looptienkamp Sömmerda</b> | <b>60 m</b>   |
| Herman Holterman             | 12,57         |
|                              | <b>1500 m</b> |
| Herman Holterman             | 7:08,88       |
|                              | <b>400 m</b>  |
| Herman Holterman             | 1:38,37       |

|                  |                |
|------------------|----------------|
| Herman Holterman | 20,25          |
|                  | <b>3000 m</b>  |
| Herman Holterman | 14:43,17       |
|                  | <b>800 m</b>   |
| Herman Holterman | 3:35,51        |
|                  | <b>200 m</b>   |
| Herman Holterman | 42             |
|                  | <b>5000 m</b>  |
| Herman Holterman | 25:19,07       |
|                  | <b>1000 m</b>  |
| Herman Holterman | 4:33,10        |
|                  | <b>10000 m</b> |
| Herman Holterman | 53:26,07       |

#### 31 mei 2019

|                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| <b>Baaninstuif AV Rijssen</b> | <b>800 m</b>  |
| Steef Severijn                | 2:05,62       |
|                               | <b>3000 m</b> |
| Arnold Klieverik              | 9:38,01       |
| Lisanne Gevelaar              | 9:38,54       |
| Bert Wessels                  | 9:51,01       |
| Lesley Smit                   | 9:51,74       |
| Hans Dat                      | 12:07,81      |
| Diana Luijrink                | 13:32,25      |

#### 1 juni 2019

|                                              |              |
|----------------------------------------------|--------------|
| <b>Rund um dem Berglauf, Schoppingen BRD</b> | <b>10 km</b> |
| Gerrit Bultman                               | 23:00,00     |

#### 6 juni 2019

|                              |             |
|------------------------------|-------------|
| <b>Dubbele Mijl, Hengelo</b> | <b>2 em</b> |
| Niels te Pas                 | 09:28       |
| Arnold Klieverik             | 10:02       |
| Steef Severijn               | 10:14       |
| Ruud Schurink                | 10:15       |
| Martijn Oonk                 | 10:22       |
| Wouter Vollenbroek           | 10:33       |
| Wouter Doesburg              | 10:30       |
| Bert Wessels                 | 10:38       |
| Lesley Smit                  | 10:46       |

# WEDSTRIJDUIITSLAGEN

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| Mark Kleve                 | 11:02 |
| Peter-Paul Slot            | 11:26 |
| Bas Leenders               | 11:34 |
| René Bos                   | 11:37 |
| Ellis Bebseler             | 11:38 |
| Johan Almekinders          | 11:48 |
| Martin Steenbeke           | 12:00 |
| Sophie Crommelinck         | 12:05 |
| Jorina Janssen - Braamhaar | 12:06 |
| Christian Hollanders       | 12:07 |
| Clemens Meuleman           | 12:19 |
| Hans Dat                   | 12:34 |
| Marc Nijhuis               | 12:35 |
| Titia van der Stelt        | 13:08 |
| Jolijn Ehringfeld          | 13:17 |
| Stefan Loman               | 13:30 |
| Anja Hofman                | 13:30 |
| Anton Stoorvogel           | 13:31 |
| Elise Voss                 | 13:40 |
| Maarten Jansen             | 13:41 |
| Thomas Grundel             | 14:00 |
| Rene Wennink               | 14:04 |
| Michel Nijland             | 14:05 |
| Nico Langeslag             | 14:23 |
| HenkJan Hoekstra           | 14:23 |
| Paulien van Bruggen        | 14:29 |
| Diana Luijrink             | 14:38 |
| Gerry Visser               | 14:52 |
| Edith Mulder               | 15:06 |
| Harry Dessens              | 15:09 |
| Ineke Visser               | 15:50 |
| Eddy van Essen             | 16:02 |
| Roxanne van der Laan       | 16:02 |
| Jon Severijn               | 17:19 |
| Janneke Lenferink          | 18:50 |
| Rob Baars                  | 20:19 |

## 8 juni 2019

|                             |                 |
|-----------------------------|-----------------|
| <b>Gouden Spike, Leiden</b> | <b>NK 10 km</b> |
| Lisanne Gevelaar            | 36:06,98        |

## 14 juni 2019

|                                |              |
|--------------------------------|--------------|
| <b>Rijserbergloop, Rijssen</b> | <b>5 km</b>  |
| Caimin Stevens                 | 17:09        |
| Kevin Schaap                   | 17:08        |
|                                | <b>10 km</b> |
| Arnold Klieverik               | 33:43        |
| Marcel Klamer                  | 38:49        |
| Jorina Janssen                 | 41:36        |
| Jan Manenschijn                | 44:06        |

## 15 juni 2019

|                                            |               |
|--------------------------------------------|---------------|
| <b>Next Generation Athletics, Nijmegen</b> | <b>5000 m</b> |
| Niels te Pas                               | 14:46,51      |
| Lisanne Gevelaar                           | 16:58,23      |
| Lesley Smit                                | 17:11,87      |

## 20 juni 2019

|                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| <b>Baanwedstrijd, Hengelo</b> | <b>400 m</b> |
| Ben Nijland                   | 1:08:51      |
|                               | <b>1 km</b>  |
| Lisanne Meuleman              | 2:59         |
| Ben Nijland                   | 3:17:82      |
|                               | <b>5 km</b>  |
| Ruud Schurink                 | 16:47        |
| Kevin Schaap                  | 17:08        |
| Richard Loendersloot          | 17:35        |
| Wout van den Boom             | 17:42        |
| Steven te Brinke              | 17:55        |
| Peter-Paul Slot               | 18:12        |
| Chris Hollanders              | 19:29        |
| Clemens Meuleman              | 20:12        |
| Hans Dat                      | 20:22        |
| Bart Vos                      | 20:41        |
| Gjalt Gjaltema                | 20:46        |
| Andre Bosgraaf                | 20:59        |
| Jan Manenschijn               | 21:07        |
| Titia van der Stelt           | 21:24        |
| Jolijn Ehringfeld             | 21:46        |
| Anton Stoorvogel              | 21:52        |
| Anja Hofman                   | 22:02        |
| Thomas Grundel                | 22:03        |

|                  |       |
|------------------|-------|
| Diana Luijrink   | 23:42 |
| Wouter Lindemann | 24:50 |
| Henk Wessels     | 24:50 |

## 22 juni 2019

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| <b>Wiezoloop Wierden</b> | <b>5 km</b>  |
| Jorina Jansen            | 19:04        |
| Marc Korstanje           | 21:06        |
| Maarten Jansen           | 21:36        |
|                          | <b>10 km</b> |
| Carlijn Huiskes          | 51:18        |
| Jacoline Huiskes         | 58:59        |

## 22 juni 2019

|                                  |             |
|----------------------------------|-------------|
| <b>ZomerAvondloop Glanerbrug</b> | <b>5 km</b> |
| Martijn Oonk                     | 18:05       |

## 23 juni 2019

|                               |                |
|-------------------------------|----------------|
| <b>Dom Verdun Loop Reutum</b> | <b>5 km</b>    |
| Astrid Boudrie                | 22:24          |
| Elise Voss                    | 30:37          |
| Jan van de Zande              | 35:26          |
|                               | <b>10 km</b>   |
| Ingrid Prigge                 | 40:50          |
| Jan Manenschijn               | 43:52          |
| Henry Breukelman              | 44:09          |
| Susan Siemerink               | 45:50          |
| Rian Ottenhof                 | 46:06          |
| Jorieke Diepenmaat            | 47:19          |
| Bianca Menderink              | 47:57          |
| Jolijn Ehringfeld             | 53:28          |
| Sophie Olde Scholtenhuis      | 55:46          |
| Alex Bode                     | 56:41          |
| Paul Poorthuis                | 56:41          |
| Elise Voss                    | 59:04          |
| Janneke Lenferink             | 1:03:51        |
|                               | <b>21,1 km</b> |
| Wouter Nijlant                | 1:46:24        |
| Alex Bode                     | 1:56:50        |
| Elise Voss                    | 2:10:58        |

23 juni 2019

**Aletsch Halb marathon Zwitserland**

**21,1 km**

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Chantal Holtkamp    | 3:02:00 |
| Michel Nijlant      | 3:11:00 |
| Paulien van Bruggen | 3:12:00 |
| Rianne Vossers      | 3:18:00 |

23 juni 2019

**Run Bike Run Deurningen**

**Individueel**

|                 |         |
|-----------------|---------|
| Bert Wessels    | 1:31:42 |
| Remko Siers     | 1:35:34 |
| Tim Bergboer    | 1:40:13 |
| Daniel Visscher | 1:57:59 |

**Duo's**

|              |         |
|--------------|---------|
| Ben Nijland  | 1:33:36 |
| Edith Mulder | 1:43:41 |
| Jan Grobben  | 2:00:55 |

3 juli 2019

**Klepperstadloop Hardenberg**

**5 km**

|                  |       |
|------------------|-------|
| Martin Steenbeke | 19:14 |
|------------------|-------|

5 juli 2019

**Wageningen Track Meeting**

**5000 m**

|                  |          |
|------------------|----------|
| Steeff Severijn  | 16:08,61 |
| Lisanne Gevelaar | 16:48,14 |
| Martijn Oonk     | 17:06,39 |

6 juli 2019

**Dorpsloop De Lutte**

**5 km**

|                   |       |
|-------------------|-------|
| Hans Dat          | 20:04 |
| Marc Nijhuis      | 20:15 |
| Dick Ramerman     | 20:59 |
| Anton Stoorvogel  | 21:12 |
| Thomas Grundel    | 21:23 |
| Richard Linderman | 22:14 |
| Hans Klomp        | 30:06 |
| Suze Beusink      | 33:23 |
| Ad Festen         | 33:23 |
| Jan van der Zande | 35:05 |

**10 km**

|                   |       |
|-------------------|-------|
| Ruud Schurink     | 34:47 |
| Wout van den Boom | 37:14 |
| Ingrid Prigge     | 39:59 |
| Ben Nijland       | 40:10 |
| Susan Siemerink   | 45:03 |
| Rian Ottenhof     | 45:33 |
| Linda Baltink     | 47:12 |
| Chantal Holtkamp  | 47:27 |
| Rianne Vossers    | 48:44 |
| Marijke Loohuis   | 53:54 |
| Joop Tiehuis      | 54:00 |
| Theo Weegerink    | 54:05 |

6 juli 2019

**Vechtdaltrail**

**20 km**

|                   |         |
|-------------------|---------|
| Martin Steenbeke  | 1:31:37 |
| Maarten Jansen    | 1:49:12 |
| Jan Manenschijn   | 1:54:04 |
| Gerda Scholten    | 2:19:52 |
| Monique Grefthuis | 2:24:07 |
| Irene Bulter      | 2:26:10 |

**35 km**

|                  |         |
|------------------|---------|
| Henry Breukelman | 3:24:48 |
| Nico Langeslag   | 4:00:15 |
| Bé Meerman       | 4:32:56 |

**50 km**

|                  |         |
|------------------|---------|
| Ron Höfte        | 4:43:19 |
| Gerry Visser     | 5:41:44 |
| Herman Holterman | 7:05:52 |

12 juli 2019

**Parelloop Vasse**

**5,3 km**

|                  |       |
|------------------|-------|
| Caimin Stevens   | 18:15 |
| Hannie Gijlers   | 29:13 |
| Jan van de Zande | 39:39 |

**8,5 km**

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Ruud Schurink            | 30:17 |
| Susan Siemerink          | 39:23 |
| Daniel Visscher          | 43:35 |
| Sophie Olde Scholtenhuis | 46:09 |

Gerrit Bultman 47:44

Gerda Scholten 48:10

Isabelle Mensink 54:50

**12,5 km**

Bert Wessels 47:31

Astrid Boudrie 59:44

Chantal Holtkamp 1:00:27

Rianne Vossers 1:03:22

Janneke Lenferink 1:25:32

14 juli 2019

**Den Haag strandmarathon**

**42,2 km**

Alex Bode 4:33:55

20 juli 2019

**Midzomeravondmarathon Diever**

**42,2 km**

Ron Höfte 3:22:27

Gerry Visser 4:10:04



**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](mailto: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!

# Uitgelicht:

## KemVeldloop – woensdag 14 augustus 2019



De KemVeldloop in Tilligte is een kleinschalige zomeravondloop, die ieder jaar op de derde woensdag van de Bouwvak wordt gelopen. De loop heeft zijn bestaan te danken aan het feit dat Johan Kemerink op 1 januari 1985

Theo Veldhuis uitdaagde om een keer tegen hem te hardlopen. Deze weddenschap werd natuurlijk direct aangenomen. Op 23 juli 1985 moet het dan maar gebeuren. Iedereen uit Tilligte mocht meelopen, maar uiteindelijk ging het natuurlijk om Johan en Theo. Theo werd de grote winnaar van de eerste KemVeldloop.

Na deze gedenkwaardige eerste editie was de KemVeldloop niet meer weg te denken in Tilligte. Helaas overleed Johan Kemerink vier jaar later, maar dat was voor Theo des te meer reden om de schouders er flink onder te zetten. Het verklaart ook meteen de naam van de loop: KemVeld staat voor Kemerink Veldhuis.

Ooit werd het startschot gelost door een boer uit de omgeving met een heus geweer, maar helaas, om veiligheidsredenen is dat nu 'gewoon' een toeter. Het maakt de pret van het naar keuze één, twee of drie rondes lopen er niet minder om. Al is dat naar keuze relatief: er is een 'toeristische' afstand van 7,3 km, een dameswedstrijd van 10,7km en een herenwedstrijd van afstand van 14,2 km. Uiteraard staat het iedereen vrij te lopen wat hij/zij wil, maar wil je meedoen aan de dames- of herenwedstrijd, dan is het goed te weten voor welke afstand je kunt kiezen.

Inschrijven kan ca. één maand van tevoren via [www.inschrijven.nl](http://www.inschrijven.nl) tot uiterlijk de dag van de loop zelf tot 14.00 uur. Schrijf je wel op tijd in, want de uit te geven startnummers zijn gelimiteerd. Ook goed is te weten dat het na afloop van de loop goed toeven is in Tilligte, inclusief een tent waar van alles te drinken is en een snackcar voor de lopers met grote trek.

De kosten zijn voor alle afstanden slechts vijf euro en jeugd tot en met 13 jaar loopt gratis mee.

Kijk voor meer informatie op [tilligte.com/agenda/kemveldloop](http://tilligte.com/agenda/kemveldloop) en/of op [facebook.com/KemVeldloop/](https://facebook.com/KemVeldloop/)

### Wedstrijdgegevens

Datum: woensdag 14 augustus 2019

Starttijd: 19.00 uur (alle afstanden)

Startlocatie: Hunenborgseweg 6, 7634 PK Tilligte

