



PostNL
Port Betaald



2019 DUURLOPER



Opgericht 18 oktober 1984
Aangesloten bij de Atletiekunie

IN DEZE DUURLOPER

Van de voorloper.....	3	Op weg naar Valencia.....	28
Van de bestuurstafel.....	5	Luister naar je lichaam.....	30
Van de redactie.....	5	Jon draaft door.....	32
De Loopster.....	6	Duurloop Oldenzaal.....	35
Berlin double.....	10	#UCR053.....	36
35 jaar LAAC.....	15	De Doorloper.....	37
Jubileumloop en -avond.....	16	Nieuwe leden.....	38
Contributie.....	19	Hardlopen doe je met.....	39
Airborne Freedom Trail.....	20	Bath marathon.....	40
Halve Ironman Vichy.....	22	Van de trainers.....	43
Mijn Jungfrau marathon.....	24	Wedstrijduitslagen.....	44
Lezen over lopen.....	27	Uitgelicht: Twentse Crosscompetitie.....	48

LAAC DUURLOPER

Nummer 4 | oktober 2019 | verschijnt 5 keer per jaar

REDACTIE

Jon Severijn..... 06 52 47 67 04
Gerry Visser..... 06 21 97 75 77
Bart Vos..... 06 25 53 47 26
Anja Ligthart..... 06 53 12 07 72
opmaak en vormgeving
Daniel Visscher..... 06 13 91 58 33
fotografie
Miranda Bruins..... 0541 53 22 14
wedstrijduitslagen

redactie@laactwente.nl

VERZENDING DUURLOPERS

Wim Molenberg
Ronald Doop

ADVERTENTIES

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

WEBSITE

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

BESTUUR

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

SECRETARIAAT LAAC TWENTE

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

VERTROUWENSPERSOON

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

LEDENADMINISTRATIE

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

WEDSTRIJDSECRETARIAAT

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

BANKREKENING

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

CONTRIBUTIE 2019

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

it starts here

Datacenters
Connectivity
Managed Cloud
Hosting
ISP Services
ICT Services

Previder - it starts here

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

previder

www.previder.nl

Maatschap voor fysiotherapie Kruisstraat

Fysiotherapie

Manuele therapie

Sportfysiotherapie

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

VAN DE VOORLOPER



Na een warme zomer is de herfst nu echt weer begonnen. Vorige week konden we dat op de dinsdagavond training duidelijk merken met een continue hoosbui. Aan de andere kant is er ook veel gebeurd sinds de vorige Duurloper op de mat is gevallen.

Recent hebben we ons 35-jarig bestaan mogen vieren met een zeer geslaagde jubileumloop en feestavond. Ik wil iedereen bedanken die daaraan heeft meegewerkt. De weersvoorspellingen waren niet goed, maar uiteindelijk is dat enorm meegevallen en hebben we een fantastisch mooie route gelopen/gefietst door het Twentse land. In de avond, tijdens het feest, hebben we stilgestaan bij de oprichters en leden van het eerste uur. Mooi om te zien dat ons oudste clubrecord stamt uit 1985 toen LAAC nog maar net bestond en dat de betreffende loper, Theo Weegerink, nog steeds actief is binnen onze vereniging.

Maar wat was 1984 toch een andere tijd. Er waren toen ongeveer 2000 marathonlopers in heel Nederland. De dames mochten dat jaar voor het eerst deelnemen aan de marathon op de Olympische Spelen. Aan de andere kant was de gemiddelde eindtijd op de marathon wereldwijd toen 3:50 bij de heren en 4:20 bij de dames.

Nu is dat wereldwijd 4:20 bij de heren en 4:50 bij de dames. Nederland is trouwens wel een uitzondering, want wij staan wereldwijd op de tweede plaats als we de gemiddelde marathontijd per land bekijken. In Nederland lopen de heren en dames gemiddeld onder de 4 uur.

LAAC heeft al die jaren een relatief constant ledental gehad van nu ongeveer 340. Bijzonder is het grote aantal trainers dat we hebben zodat we iedereen kunnen bedienen: van recreatieve lopers tot de snelle wedstrijdlopers. Ook het grote aantal vrijwilligers is mooi om te zien. Bij de organisatie van dit lustrum is weer gebleken hoeveel mensen zich in willen zetten om hier iets moois van te maken.

Verder was er vorige week een ander topmoment van ons LAAC jaar: de Halve Marathon van Oldenzaal. Net als bij ons lustrum waren de weersvoorspellingen niet goed maar uiteindelijk was het een prachtige dag met uitstekend loopweer en vielen de eerste druppels pas toen de

laatste lopers al lang binnen waren. Alles liep op rolletjes met een sterke toename aan deelnemers bij het evenement in totaal maar ook bij het aantal deelnemers aan de hoofdafstand: de halve marathon. Verder blijft het ontzettend mooi om de kinderloop te zien. Het enthousiasme en de emoties waren heerlijk om te zien. Zelf heb ik maar een kleine bijdrage geleverd door de prijzen uit te delen, maar ook hier wil ik de hele organisatie en alle vrijwilligers bedanken voor hun inzet.

Na de logische dip tijdens de vakanties zijn de trainingsgroepen nu allemaal weer vol in training. Veel van onze lopers hebben al lekker gelopen tijdens de Halve Marathon van Oldenzaal op de verschillende afstanden en er zijn mooie tijden neergezet. Zelf ben ik nu in volle training voor de marathon van Valencia op 1 december waar een mooie groep LAAC'ers naar toe gaat. De volgende keer zal ik jullie op de hoogte brengen van mijn gelopen toptijd.

Anton Stoorvogel

GALL & GALL

GERARD LUBBEN

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

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

www.galloldenzaal.nl

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

www.elly.buijvoets.nl

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



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

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

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

Voor meer informatie kijk op mijn web-site.

VAN DE BESTUURSTAFEL

Sinds de vakantie is Hugo Kok actief als penningmeester van onze vereniging. We willen Gjalt bedanken voor zijn rol als interim-penningsmeester en we heten Hugo welkom binnen ons bestuur. We zijn onze nieuwe ledenadministratie nu aan het implementeren en als dit goed werkt, wordt ook onze financiële administratie hieraan gekoppeld.

Dat zorgt voor een robuuste administratie zonder dat we ons zorgen hoeven te maken dat we informatie kwijtraken door een eventuele computercrash.

Namens het bestuur,
Anton Stoorvogel

SLUITINGSDATUM KOPIJ VOLGENDE DUURLOPER:

7 DECEMBER 2019

VAN DE REDACTIE

door Anja Ligthart



Het is ons weer gelukt, een lekker leesnummer vol met hardloopverhalen. Voor de LAAC-leden en door de LAAC-leden. Als redactie vragen we regelmatig aan lopers die ons een gelopen tijd doormailen of ze hun verhaal met ons willen delen. En bijna altijd komt er dan een mooi en enthousiast verhaal binnen. Heel fijn!

Want daar moeten we het van hebben bij de Duurloper. Daarnaast een interview, Jon die in de data duikt en Gerry ja, die heeft altijd wel een loopverhaal paraat.

Mijn loopverhaal in deze Duurloper is kort en niet heel enthousiast. Maar dat is voor iedereen weer anders. Waar ik wel enthousiast over ben en altijd weer word zijn de trainingsweken voor een marathon. Dit jaar gaan we met een aantal LAAC'ers naar Valencia, bij het verschijnen van dit nummer zitten we volop in de trainingskilometers.

Vandaag een prachtige route van 28 km rond Denekamp en Oldenzaal (bedankt Alex!), weinig asfalt en lekker veel onverharde (bos)paden, gras en bagger. En dan ook nog af en toe een beetje regen, dan heb je me. Daar hou ik van. Kom maar op met die kilometers.

Wat is jouw verhaal? Mail het ons: redactie@laactwente.nl



PR's van Kevin

800 m	0:02:05
1000 m	0:02:40
1500 m	0:04:10
3000 m	0:09:07
5 km	0:16:23
10 km	0:34:05
Halve marathon	1:18:01
25 km	1:35:14
Hele marathon	2:45:15

DE LOOPSTER: KEVIN SCHAAP

MET HET HOOFD ERBIJ

Door Jon Severijn - redactie

Vaak kun je wel zien dat er een hardloper in een huis woont. Er kan een plankje hardloopschoenen zijn of een kapstok met allerlei windbreakers. Bij Kevin Schaap, de Loopster van deze maand, was het een droogrekje met loopkleding. Het gesprek met Kevin was een dag na de race van Kipchoge (de 1:59).

Het gesprek met Kevin was een dag na de race van Kipchoge (de 1:59). Natuurlijk hebben we het daarover en hoe onwaarschijnlijk vlak hij liep. Geholpen door pacers en zelfs een laserstraal die de perfecte looproute aangaf, maar toch. Kevin vindt zelf allerlei afstanden en wedstrijden leuk, maar zijn focus ligt op de marathon.

Kevin is, anders dan veel LAAC'ers, vroeg begonnen met hardlopen. Dat lag wel aan zijn familie. Zijn vader liep hard, zijn oom en tante ook en hij ging mee. Aanvankelijk liep hij bij RST, maar omdat hij duidelijk talent had, ging hij op advies van zijn trainers naar LAAC ("Hier kunnen we je niet zoveel meer leren"). Dat werd de trainingsgroep van Herman Moelard. Dat was in 2005, toe hij 17 was. Sindsdien traint hij bij LAAC, met een onderbreking van twee jaar, toen hij in Apeldoorn kon trainen met een groep talenten bij Johan Voogd. Dat waren

talenten op nationaal niveau en uiteindelijk ook op internationaal niveau. Hij heeft daar "ontzettend veel" geleerd, ook van zijn collega-atleten, waaronder Abdi Nageeye. Die was heel onbevangen. In deze periode was eigenlijk alles gericht op lopen en werd de rest, met name de opleiding, daar omheen ingericht. Maar omdat hij stopte met de opleiding, kon hij daar niet blijven trainen. Nu moet lopen om het werk en gezin worden gepland.

Voordat hij hardliep heeft Kevin gevoetbald. Zijn postuur is niet dat van een standaard robuuste verdediger, maar dat was zijn positie. Hij kon een wedstrijd wel goed 'lezen'. Hij stond op de goede positie, kon goed bruikbare passes afleveren en scoorde zelfs twee keer vanaf de middellijn omdat hij zag dat de keeper te ver voor de goal stond. Ik vraag Kevin of hij ook een hardloopt wedstrijd op dezelfde manier kan lezen.

Natuurlijk heb je in een hardloopt wedstrijd niet op dezelfde manier mogelijkheden om te variëren als in voetbal. "Tactisch lopen heeft niet altijd zin." Maar je kunt bij een baanwedstrijd wel net doen of je niet stuk zit. Na wat doorpraten blijkt duidelijk dat hij de hersens er goed bij kan houden. Een mooi voorbeeld is zijn eerste marathon (in Eindhoven), waar hij op tijd inzag dat een Dixi-bezoek nodig was. Bij een slechtere timing zou dat ongetwijfeld problemen hebben opgeleverd. Nu kon hij aansluiten bij een groepje dat naar 2:45 liep en hem zijn PR opleverde (door Moelard precies goed ingeschat). Volgens hem zelf "een wedstrijd om nooit te vergeten."

Enigszins vergelijkbaar liep hij de 10km op de baan berekenend door te profiteren van Richard Loendersloot met een mooie lage 34 minuten als resultaat. Een 33'er zit er overigens zeker in.



Bij RST geeft Kevin zelf trainingen, als trainer loopgroepen. Hij is op dit moment niet zo geïnteresseerd in het behalen van een hoger niveau als trainer. Het zou wel mooi zijn, maar nu is het niet per se nuttig. Hij leest wel boeken met trainingstheorie en trouwens ook biografieën van lopers, maar nu kan hij met vragen terecht bij Herman Moelard. We hebben het even over Jan Knippenberg en zijn boek 'De mens als duurloper', oorspronkelijk verschenen in 1987. Het boek staat op zijn lijstje en eigenlijk denkt hij erover om langere lopen (ultra's) te gaan doen. De grote uitdaging is dan de TransAlpine Run. Ik heb de website bezocht en ik moet zeggen dat dit wel heel serieus is. Een stukje Duits: "eines der härtesten und zugleich spektakulärsten Trailrun-Events der Welt". Van Duitsland, door de Alpen naar Italië. Dit is overigens een teamwedstrijd (tweetallen), omdat er enig risico aan verbonden is.

Ik vraag wat de leukste wedstrijd is om te lopen. In ieder geval is het een slecht idee om bij de Enschede Marathon aan de kant te staan. Het publiek is positief en "als je niet meedoet, dan baal je." Een mooie herinnering is lopen ooit vanaf Gronau naar Enschede, ook bij het Twente Marathon evenement. Als 12-jarige met de bus

naar Gronau en dan terug hardlopend. Toen was de finish nog in het Diekman en dit was een enorme belevenis.

Overigens gaat hij Rotterdam 2020 lopen. Hij is daar ook geweest toen zijn vader de marathon daar liep en dat was een geweldige belevenis. Compleet met toeschouwers bovenop bushokjes. Maar eigenlijk vindt hij heel veel wedstrijden leuk. Ook de baan, ook crosses. Met crosslopen geldt natuurlijk dat je alleen kunt vergelijken met de wedstrijd op dat parcours. Elke cross is anders. Op de baan kun je echt kijken naar de snelheid.

Eigenlijk kan Kevin maar één wedstrijd opnoemen waar hij bijzonder teleurgesteld over was. Dat was de Warandeloop, waar hij had gekozen voor een hemdje en het precies net voor de start begon te sneeuwen. Dat ging niet goed en hij moest onderkoeld uitstappen.

Natuurlijk ben ik benieuwd naar ambities. Duidelijk is al dat het de richting op moet gaan van extremer (ultra en ultra-trails), maar Kevin zou ook graag de marathon in de buurt van de 2:30 willen lopen. Zijn snelheid is daar hoog genoeg voor, maar het vraagt om heel veel volume in de training. Kevin en zijn vrouw hebben twee

jonge kinderen, dus dat is niet zomaar te regelen. De kinderen hoeven trouwens niet per se te gaan hardlopen, later. Maar wel bewegen.

Trainen doet hij over het algemeen alleen, behalve dan de FBK-training. Meestal zo'n vier keer per week, maar in de marathonvoorbereiding tot zeven keer per week. Soms loopt hij met zijn neef Caimin Stevens. Er zit dus nogal wat talent in de familie. En (bijna) natuurlijk: "de weg naar de wedstrijd is het leukst". Het is leuk om je prestaties bij te houden. Hij heeft nog de Excels van lang geleden. Nu is dat eenvoudiger door het uploaden vanaf je horloge.

Mijn favoriete vraag, "Loop je met muziek", beantwoordt Kevin ontkennend. Het is tijdens een wedstrijd wel opzwevend, maar het is bij het trainen fijner om de natuurgeluiden te horen en jezelf. Hij let wel een beetje op met voeding, maar is daar ook niet erg druk mee. "Ik heb wel een potje met vitamine C."

Dat je hardloopt met (vooral) je benen is duidelijk. Kevin gebruikt ook zijn hoofd.



BERLIN DOUBLE

Als je van skeeleren houdt, wat is er dan mooier dan meedoen aan grootste skeelermarathon ter wereld: de Berlijn marathon? Nou, misschien wel de Berlijnse dubbel: zaterdag skeeleren en zondag lopen. In navolging van twee skatematen werd ook voor mij de Berlijnse dubbel mijn eerste loopmarathon. En het was een succes!

Inmiddels was het alweer mijn vierde keer Berlijn, dus de heenreis was al bijna routine. Vrijdagochtend met de trein naar Berlijn, inchecken in ons hostel vlakbij de Alexanderplatz, startnummers halen op de beurs en lekker uit eten in Berlijn. Dit jaar waren we met zestien deelnemers uit Twente, dus gezellig was het sowieso.

De weersvoorspelling voor zaterdag was een paar millimeter regen, maar 's ochtends begon het al met enkele lichte buien. De start was pas om half vier, dus de ochtend werd gevuld met het bekijken van enkele winkels in de omgeving van het hostel, rustig thee drinken en uiteindelijk een pastalunch bij Vapiano. Intussen hadden we ook op het wegdek gelet: de zonnige stukken begonnen na ongeveer een uur te drogen.

Tegen kwart voor twee werd er in het hostel omgekleed, waarna een uitgebreide discussie ontstond. Welke wielen zijn het best? Dry, intermediate of full wet? Het had net nog geregend, maar als alles mee zat, kon het nog best wel drogen voor de start, er was echter toch zeker ook nog kans op een buitje. Na enig wikken en wegen besloot ik voor een combi te gaan: half wet, half intermediate. Terwijl ik deze wielen er onder aan het zetten was, werden de wielen die ik niet gebruikte nog verhandeld, aangezien niet iedereen regenuitrusting bij zich had.

Rond tweeën werden de skeelers ondergebonden en gingen we naar de start. Aldaar werd er nog even ingelopen. In het zonnetje op het grasveld voor de Bundestag was het zo warm, dat een jasje al niet meer nodig was. Deze werd in de tas gedaan en ingeleverd, waarna we richting start gingen. Onderweg naar de start begon het te regenen, wat overging in plenzen. Het startvak was dan ook bijna leeg op een paar kleine groepjes na, die een stuk plastic hadden weten te bemachtigen. Onder de bomen naast het vak waren de meeste skaters te vinden. De grote schermen boven de start, die altijd mooie beelden vertonen in afwachting van vertrek, waren slecht zichtbaar vanwege de harde regen. In de verte klonk onweer...

Een minuut of tien na de officiële starttijd werd het droog. Dit had de organisatie voorzien, dus de pro's werden nog in de regen voorgesteld, maar de start zelf was zodanig uitgesteld dat er zonder regen gestart kon worden. Toen de regen ophield stroomde het startvak ook vol en ik vertrok erg voorzichtig. Nagenoeg alle Berlijnse straten hebben last van spoorvorming, die nu vol water stond. Nat wegdek is een drama voor skaten, wat werd bevestigd door een winnende tijd van 1 uur 12, terwijl dat normaliter een kwartier sneller is. Het mooiste aan de Berlijnmarathon vind ik het profiteren van de slipstream in de grote pelo-

tons. Met regen is het echter veel lastiger om aan te sluiten, want versnellen lukt nauwelijks, en ook is het risicovoller om achter anderen te rijden. Daarom heb ik grote stukken alleen gereden of in treintjes van een man of vijf, waarvan iedereen wel stevig op zijn skates leek te staan.

Iedere afzet was lastig. Als schaatser ben ik gewend om op messen te staan die in het ijs snijden en waar je dus hard tegen af kunt zetten. Met skeelers is dit altijd al minder, die kunnen zijwaarts gaan schuiven, maar op nat wegdek gebeurt dat iedere afzet. Dit gaf iedere slag een extra belasting op alle stabilisatiespiers in mijn enkel en zorgde voor een krampachtige slag. Al halverwege waren alle enkelspiers overbelast en deed mijn rug pijn. Wel begon ik iets meer te wennen aan het natte wegdek. Bij het kruisen van de tramrails in een bocht naar rechts gleed de skater achter mij weg. Gelukkig bleef iedereen voor mij op de been en kwam ik heelhuids bij de finish. De chip heeft mijn eindtijd niet geregistreerd, maar dit zal ongeveer 1:53 zijn geweest. Erg langzaam, maar gezien de omstandigheden ben ik er tevreden mee.

's Avonds waren we uitgenodigd door skatevrienden voor een feestje in een penthouse. Het uitzicht was er erg mooi, maar het weer was er nog steeds niet naar om daar veel van te kunnen genieten. Ik genoot vooral van het buffet



met pizza en pasta, om daarna bijtijds naar bed te gaan, want de échte uitdaging lag nog voor mij.

Het lopen begon al 's ochtends om 9.15 uur, dus om zeven uur zat ik aan het ontbijt met drie anderen die zo aardig waren om mee op te staan, ondanks het feesten van de avond ervoor. Twee vergezelden mij naar de start, waar ik nu wel met de metro heen ging. Aldaar was het eerst zoeken naar de problem stand om mijn chip te laten controleren. Ik verwachtte dat deze wel zou werken, zaterdag waren de start en de doorkomst halverwege wel geregistreerd, maar het zou toch wel erg jammer zijn als ik een marathon liep zonder tijd. Na wat gevraagd en gezocht vond ik de juiste stand en bleek mijn chip helemaal in orde. Toen wees een van mijn vrienden mij er op dat mijn waterrugzak lekte. Ik zou ook wel zonder kunnen, maar hier had ik mee getraind, dus liever wilde ik niets veranderen voor de wedstrijd. Daarom ging ik op zoek naar de EHBO voor een tapeje. Na kort inlopen en het inleveren van mijn kledingtas, was het op naar de start.



Ruim vijf minuten voor de start stond ik bij het startvak, want ik wilde niet al te lang wachten. Nu had ik een stuk plastic omgeslagen, want ik wilde niet weer doorweekt raken voor de start, zoals zaterdag, maar gelukkig bleef het droog.

Het startvak was al wel vol, dus ik ging maar buiten het vak naast de 3 uur 15 pacers staan. Toen de pro's waren voorgesteld schoof alles ineens en kon ik het vak instappen. Bij de start vertrok het midden echter aanzienlijk sneller dan de zijkant, dus toen ik eenmaal over de startstreep ging kon ik nog net de pacer-vlaggetjes lezen in de verte. Hier ben ik dan ook rustig naartoe gelopen, waardoor ik ongemerkt op schema 3 uur 10 begon. Dat liep wel lekker, dus heb ik dat proberen vast te houden.

De drukte in Berlijn maakt het een hele andere wedstrijd dan ik ben gewend. Dit jaar werd ik op de 10 km in Enschede 16e, de halve marathon in IJsselstein 11e, de 15 km van Beckum 4e en nu in Berlijn 3450e! Als ik om mij heen keek zag ik ook nog veel vrouwen lopen. Voor mijn gevoel ben ik dan niet heel snel. Ik wist vooraf natuurlijk ook wel dat dat zo zou zijn, maar weten is toch nog anders dan ervaren. Maar het was wel lekker lopen in de stroom, met zoveel lopers met een gelijke snelheid.

Ook langs de route was het heel druk, dus ik dacht dat ik mijn supportteam misschien niet eens zou zien, maar die hadden wel een onmisbaar bord gemaakt. Ze waren op de fiets en stonden ongeveer iedere 10 km aan te moedigen. Eigenlijk was hun plan om er nog vaker te staan, maar daar liep ik te hard voor.

Voor ik uit het hostel vertrok, keek ik naar de weersvoorspelling en die gaf het hardloopweer cijfer 9. Het was ook erg goed loopweer. Na 5 km stond wel het zweet op mijn voorhoofd door de hoge luchtvochtigheid, maar al snel begon het te miezeren, wat voor de juiste verkoeling zorgde. Na ongeveer 24 km begon ik mijn benen te voelen, wat ik mentaal het moeilijkste moment vond. Gerry had namelijk gezegd dat het tot 30 km makkelijk moest gaan en dat ging het dus toch niet helemaal. Zou ik dit wel vol kunnen houden? Gelukkig wist ik ook dat Gerry mij initieel als schema 3 uur 5 wilde geven, maar dat ik dat zelf te ambitieus vond. Ik liep nu ongeveer op schema 3 uur 10, dus langzamer dan Gerry mij inschatte, wat mij wel vertrouwen gaf dat ik het vol zou moeten kunnen houden. Na een kilometer of twee hierover na te denken, kwam ik dat de conclusie dat de meeste pijn nu toch weer mijn enkelspijeren waren. Dat was goed nieuws! Daar had ik immers na 5 km al last van omdat ik die zaterdag had overbelast, dus zolang dat niet erger werd dan op het 5 kilometerpunt, kon ik mijn lopen als soepel beschouwen ;)

Onderweg was het genieten van de vele toeschouwers met interessante borden, zoals: "<- 17 km: no beer, 25 km beer ->". Of, mijn favoriet: "Keep smiling, you paid to do this." Tevens waren er veel bekende punten, bijvoorbeeld een balkon met

extreem harde muziek: dat was zaterdag ook al zo. Alleen met skaten is er toch minder tijd om om je heen te kijken, dus sommige punten waren wel herkenbaar, maar voelden toch heel anders. Vandaag leken de rotondes een stuk groter dan gisteren.

Rond de 35 kilometer stond het supportteam weer langs de kant. Toen voelde ik mij mentaal erg goed. Hier zou de marathon pas echt beginnen, was mij verteld, dus nu was pijn hebben niet meer problematisch, dat hoort er gewoon bij. Daarom was mijn conclusie: zolang ik nog niet aan uitstappen denk, gaat het gewoon goed. Met dat idee bleef ik erg vrolijk lopen, tot verbazing van mijn vrienden die het er uit vonden zien alsof ik pas net gestart was.

De regen werd langzaam harder, dus vanaf 36 km begonnen er plassen te ontstaan op de weg. Voor de laatste kilometers is dit echter niet zo erg meer. Ik weet niet of het door het skeeleren de dag ervoor komt, wat toch wat sneller gaat, of door de vermoeidheid, maar de laatste straatjes leken wel zo'n 25% langer geworden. Ik liep nog steeds lekker, maar iedere keer als ik het gevoel had een kilometer gelopen te hebben, vond mijn horloge dat het toch maar 750 meter was. Maar de kilometertijden bleven wel constant, dus het was blijkbaar slechts mijn gevoel.

>>>

Toen de Brandenburger Tor in het zicht kwam, was het tijd voor nog een laatste versnelling. Ik dacht: nu kan ik wel blind finishen, maar dat kon toch niet. Hier liep de route net iets verder naar rechts dan bij het skaten, waardoor ik nog een stoeprandje tegenkwam. Dat was verwarrend, maar ik liep nog prima, dus geen probleem. Na een mooie eindsprint finishte ik in 3:08:49. Heerlijk!

Eigenlijk kwam nu het zwaarste deel pas, want het terrein rond de Bundestag is best groot. Eerst helemaal naar de linkerkant om mijn jasje op te halen. Dan weer helemaal naar rechts om in de omkleedtent wat droogs aan te doen en naar de graveur te gaan. Omdat ik bij het skaten geen eindtijd had, had ik ook deze medaille nog niet gegraveerd, want ik moest zelf uitzoeken wat mijn tijd was en bij skaten time ik het nooit zo precies, want met die hoge snelheden moet ik goed om mij heen kijken. De graveur is echter niet blij dat ik nog met een skate-medaille aankom, want die is een halve centimeter kleiner en daarvoor moet hij de machine omprogrammeren, wat minimaal vijf minuten kost. Gelukkig vindt de dame achter de balie het wel gaaf dat ik met twee medailles aankom en overtuigt zij de graveur om dit gewoon te doen. Het is koud en nat buiten, dus voor mijn gevoel duurt het wachten lang, maar uiteindelijk heb ik twee gegraveerde medailles.

Onderweg naar de metro laat ik een voorbijganger een foto van mij met twee medailles maken. Dat voelt toch wel super: de Berlijn dubbel is voltooid!

De metro is aangenaam: met een jasje aan en een stuk plastic om is het er comfortabel warm. (Normaliter is het zonder jasje al te warm, dus ik denk dat mijn energie een beetje op is.) In het hostel zitten al mijn vrienden op mij te wachten en word ik uitgebreid gefeliciteerd. Iedereen is onder de indruk van mijn looptijd, ikzelf ook wel. Misschien was het skaten de dag ervoor zo slecht nog niet. Door het natte wegdek ging ik niet zo hard, wat energie heeft bespaard, en door de overbelaste enkels waren grote passen te zwaar, waardoor ik wel met een hoge cadans móest lopen. Ik begon met een cadans van 190, wat afliep naar 180, en de tweede helft was 51 seconden langzamer dan de eerste helft. Dus het zal nog een uitdaging gaan worden om dit te overtreffen.

Vol spanning wacht ik nog op mijn einduitslag in het dubbelklassement, want daar sta ik wel hoog. Vanwege de niet werkende chip bij de skeelerfinish moet mijn uitslag nog handmatig gecorrigeerd worden. Ik ben hierover nog steeds met de organisatie in conclaaf, omdat het blijkbaar niet lukt de tijd op de website te krijgen. In ieder geval ben ik nog gewoon aan het genieten van deze supermooie herinnering.

Steven te Brinke





35 JAAR

Het idee ontstond op de LAAC-ledenvergadering in maart van dit jaar. 35 jaar LAAC, dan doen we een duurloop van 35 kilometer. Alleen of in duo's, dat is voor iedereen haalbaar. Er waren alleen maar enthousiaste reacties te horen, kortom: het was gewoon een goed plan.

Er werd volgens goed LAAC-gebruik een Jubileumcommissie in het leven geroepen en jawel, op 28 september kon er aan het begin van de middag bij BWO in Hengelo worden verzameld voor een heuse Jubileumloop.

Er stonden zo'n man/vrouw of vijftig te popelen om van start te gaan, de meesten gekleed in LAAC-tenue. Na het nemen van een staatsieportret klonk het startschot en gingen we op weg, het Twentse land in.

Al snel werden de 'gewone' wegen verlaten en ging het over smalle, soms kronkelige, onverharde paden. We liepen een grote ronde rond Vliegveld Twente, voor de meesten bekend terrein, maar zelfs voor lopers die vlakbij woonden zaten er nog nieuwe paadjes bij.

Onderweg waren er diverse stops, inclusief ruime verzorging. Cola, water, winegums, koekjes, zoute stengels, alleen dat was al een feestje (dank Leonie Postma). Tot schrik van sommige LAAC'ers konden er extra punten (punten? Is dit een wedstrijd) gehaald worden door het doen van spelletjes zoals zaklopen en spijkerpoepen. Tja. Dit was niet aan iedereen besteed, maar anderen hadden dikke pret (en scoorden belangrijke punten!).

Afijn, na veel pret, veel gezelligheid, veel prachtige paadjes (dank Jan Grobben) en een klein buitje, kwam iedereen weer terug bij BWO. Daar kon worden gedoucht en kon worden gegeten bij de overbuurman, een WOK-restaurant.

En daarna was het 'echt' feest in de kantine van BWO, inclusief een onderhoudende en interessante speech van voorzitter Anton Stoorvogel, een pubquiz (met geweldige vragen bedacht door Ron Höfte), een heus dweilorkest (met onze eigen Theo Weegerink), veel flessen LAAC-wijn (voor de leden van het eerste uur) en natuurlijk de prijsuitreiking van de spelletjes (dank Elly Buijvoets).

Kortom: het was een gedenkwaardige en supergezellige dag en avond, zoals dat hoort bij een memorabele mijlpaal. Veel dank aan de Jubileumcommissie, die er veel tijd in had gestopt, en op naar het volgende lustrum!

Gerry Visser



JUBILEUMLOOP EN -AVOND





Gemotiveerd Leren Leren

STUDIEQ

Voor ons is elke leerling uniek!

BEZOEK WWW.STUDIEQ.NL



Vaneker

Delicatessen, wijnen en geschenken



VOGELZANG

verzekeringen & hypotheeken

Nieuwstraat 103

Oldenzaal

Telefoon (0541) 531700

Fax (0541) 221002





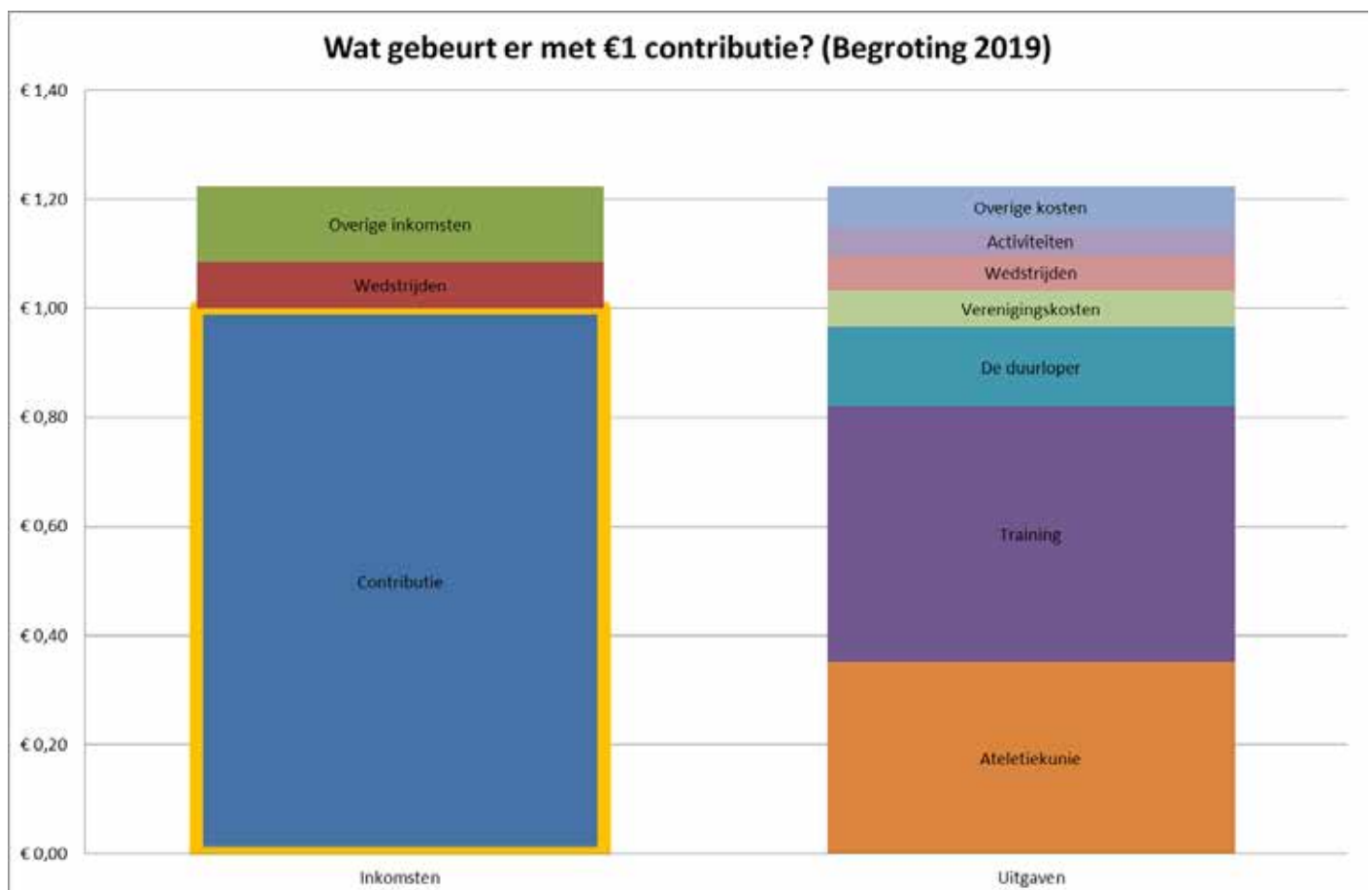
Contributie

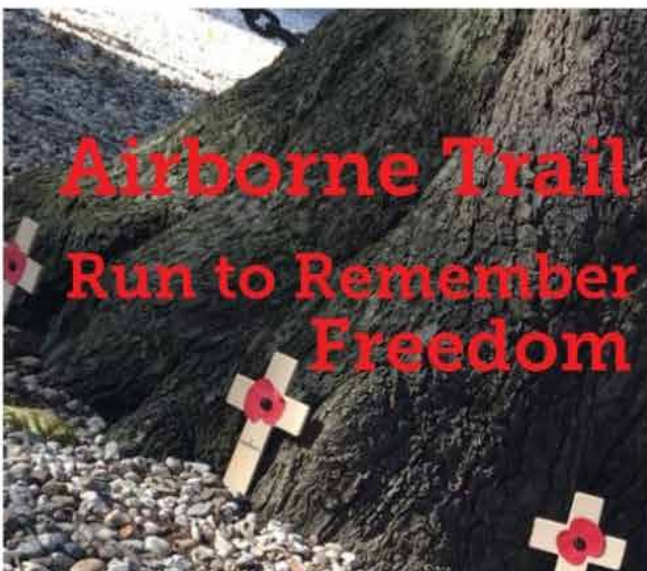
De laatste jaren is de inning van de contributie naar het eind van het jaar verschoven. Dit is geen ideale situatie aangezien de kosten van de vereniging het hele jaar doorlopen, met aan het begin van het jaar een piek vanwege de afdracht aan de atletiekunie. Als bestuur hebben we ervoor gekozen met een nieuw administratiesysteem te gaan werken dat het beheer van leden en administratie vereenvoudigt, waardoor we inning van contributie beter kunnen gaan organiseren. Dat systeem wordt op dit moment geïmplementeerd. De inning van dit jaar vindt in november plaats, vanaf volgend jaar weer rond april.

Belangrijk is natuurlijk wat er met deze gelden gedaan wordt. Ik was daar zelf, in mijn nieuwe rol als penningmeester, ook wel nieuwsgierig naar. We willen aan de ene kant de contributie betaalbaar houden, maar aan de andere kant professionele training, de duurloper, evenementen etc. Hoe is dat georganiseerd?

Onderstaand een inschatting waaraan één euro lidmaatschapsgeld besteed wordt. De totale begroting van de vereniging is € 31.375, zonder de HMO (ondergebracht in een aparte stichting).

Hugo Kok, penningmeester LAAC Twente





AIRBORNE FREEDOM TRAIL 2019

Vorig jaar hoorden we vele enthousiaste verhalen en anekdotes van de Airborne Freedom Trail 2018. Daarom leek het mij en nog vele andere lopers van de dinsdag (Gerry/Gjalt groep) een goed idee om deze loop in 2019 te doen. Vooral ook omdat het nu precies 75 jaar geleden is dat operatie Market Garden plaatsvond.

Ik weet niet meer precies wanneer we ons hebben opgegeven voor deze trail maar voor je het weet is het 14 september 2019. Gelukkig samen met Henry en Rene toch op tijd nog verschillende duurlopen kunnen doen, zodat we toch met redelijk wat kilometers in de benen aan de start stonden voor deze trail, die bestaat uit verschillende afstanden (18, 28 en 44 km). Een mooie loop over paden die de geallieerden tijdens operatie Market Garden hebben afgelegd.

Wij kozen voor de 28 km. Hierbij loop je van Papendal naar de John Frost brug in Arnhem. Deze brug moesten de geallieerden veroveren op de Duitsers, zodat de weg vrij was om verder richting Duitsland te trekken. Er is geen tijdregistratie, een mooie tocht die in het teken staat van herdenken, beleven en het leveren van een sportieve prestatie. Dus geen druk, heerlijk lopen in de natuur en langs historische locaties.

Tenminste als je op tijd aanwezig bent. Want onderweg naar Papendal op de A1 kregen wij een app'je van Anton dat hij vaststond in de file. Gelukkig konden wij door een Max Verstappen move, nog

net de afslag Holten pakken en vlak voor Deventer de A1 weer op. Toen zagen we dat een gedeelte van de A1 helemaal was afgesloten vanwege een omgeslagen aanhanger met stoeptegels. Gelukkig konden Anton, Rutger en Anja toch nog starten ondanks dat ze 30 minuten te laat arriveerden (=beetje doorlopen).

Bij het ophalen van het startnummer in Papendal kregen we allemaal een houten kruisje mee, dat - als je dat wilde - bij een graf kunt leggen van een geallieerde. Deze graven zouden we onderweg aandoen in Oosterbeek. Al wandelend naar het startpunt, werden we in groepjes in een leger-tent geleid. Hier kregen we een soort videotoespraak over "hoe zou je het zelf vinden om uit een vliegtuig te springen als je een jaar of 25 bent, boven een land wat niet het jouwe is?" Wat deze mannen allemaal gegeven hebben om te zorgen dat wij nu in vrijheid kunnen leven! Dit was natuurlijk wel een momentje. Hierna vertrokken we voor de tocht.

Deze was best pittig. Vele steile, maar korte hoogteverschillen. Er moest zelfs even een stukje geklommen worden. Ook een pad langs het spoor liep niet

echt lekker in verband met de aanwezigheid van harde tractersporen. Volgens de geleerden is deze trail zwaarder dan de Sallandtrail.

Zoals gezegd werd er gestopt bij verschillende historische locaties, waar ook zeer goede verzorging aanwezig was. Het aandoen van de begraafplaats in Oosterbeek, waar de kruisjes konden worden geplaatst, was natuurlijk ook wel weer even een momentje. Na het innemen van enkele versnaperingen ging de tocht verder richting Arnhem. Ik weet niet of Rene meerdere plakken ontbijtkoek had genuttigd, of "iets" heeft gekregen van Alberto Salazar, want hij trok de snelheid van het duurloop 1 tempo aardig omhoog richting Arnhem. Uiteindelijk kwamen we moe, maar voldaan aan bij de John Frost Brug. Hier nog even een fotomomentje en op naar de bus die ons weer naar Papendal terugbracht. Al met al was het voor ons een zeer geslaagde dag met mooi weer, mooie route en het brengt je weer even in de realiteit dat leven in vrijheid niet zo vanzelfsprekend is.

Clemens Meuleman

HALVE IRONMAN 70.3 VICHY (FRANKRIJK)

24 AUGUSTUS 2019

Op donderdag 22 augustus begon de KiKaExtreme trip naar Amsterdam Schiphol, waar wij moesten verzamelen met het gehele KikaExtreme team en crew: bij elkaar dertig personen. Bepakt allemaal met grote fietskoffers was dit al een mooie uitdaging. Om 16.00 uur vlogen we naar Lyon, om aldaar per bus door te reizen naar ons hotel in Vichy.

De volgende ochtend kregen we een briefing van de KiKa-organisatie, en werden we verrast met een ingesproken video van Jaap Maljers, de voorzitter van Stichting Kinderen Kankervrij. Het geld dat wij op hebben gehaald gaat naar de bouw van de vijfde verdieping van het Prinses

Maxima Centrum in Utrecht. Erg mooi om te horen dat wij hier ons steentje aan hebben bij gedragen. Daarnaast kregen wij allemaal succeswensen van het thuisfront, dat was een emotioneel moment. Na de briefing werden de fietsen in elkaar gemonteerd. Dit was een sport op zich: de een miste de pedalen, de ander een schroefje, maar tenslotte werden het allemaal weer fietsen die klaar stonden voor de race van zaterdag. Vervolgens gingen we naar de registratie. Hier kreeg je de nummers, bags voor de wissels en kon je alvast kijken naar de lange rode loper waar de finish ging plaats vinden. Wat een supermooie area hadden ze hiervan gemaakt.

Mijn nummer was 1307. Hiermee kon iedereen je volgen op de Ironman-app. Leuk dus voor het thuisfront.

's Middags begon de voorbereiding voor de wisselzone. Je kreeg drie tassen, waar per tas de juiste wisselattributen in hoorden. Dit was dus even goed vooruit denken, want na het inleveren kon je er niet meer bij. Dit alles werd ingeleverd met de fiets, een hele geruststelling.

's Avonds vond er een pastaparty plaats, dus koolhydraten stapelen maar. Met de tweeduizend andere deelnemers aan de halve triatlon kregen we daar de briefing voor de volgende dag van de organisatie.



THE RACE DAY!

Om 03.45 ging de wekker. Na een goed ontbijt gingen we met ons allen naar de startlocatie. We waren mooi op tijd en konden alles rustig voorbereiden. Om kwart voor zeven begon de start. Ik lag om 07.25 in het water. Het zwemmen ging super. Met 1.900 meter in 44 minuten kwam ik prima het water uit. Wisselen en racen maar. De eerste klim kwam na 12 kilometer, daarna volgden er nog twee. Het hoogteverschil was bij elkaar 1.080 meter op 90 kilometer. Goed te doen, en na een klim werd je beloond met een supermooie maar vooral snelle afdaling. Met een maximale snelheid van ongeveer 62 km/u was dit supergaaf in de Franse omgeving. Mijn fietstijd was 3 uur 11 minuten. Door het klimmen, wat we in Nederland niet konden trainen met deze hoogteverschillen, had ik erg veel last gekregen van mijn rug.

De wissel voor het hardlopen duurde dan ook wat langer dan gepland.

Inmiddels was de temperatuur aardig gestegen. Waar we bij het fietsen nog koude vingers kregen, was het nu zo'n 33 graden geworden. Het hardlopen ging me dan ook zwaar af en was echt doorbijten op verschillende momenten. Maar de supporters, die overal langs de boulevard aan het juichen waren "Allee", "allee Bobbe", en het goede doel Kinderkanker sleepten je er doorheen.

"Nog vijfhonderd meter" zei onze coach vlak voor de finish. Ik kon er nog een sprint uittrekken en liep het laatste stuk in 4,32. Wat een onthaal als je in de finisharea aankwam! Over de rode loper, onder de IronMan finish door. Kippenvel, wat supergaaf was dit. Ik had het gehaald, in een tijd van 6:12:16. Dik tevreden, een half

jaar lang veel voor gelaten, veel getraind, en geen alcohol gedronken. De medaille bekroonde dit mooie doel.

Nadat iedereen van ons team binnen was gekomen en - op twee na - iedereen finishte, konden we dit gaan vieren. En daar hoorden natuurlijk wat biertjes bij. In het plaatselijk restaurant Le Bungalow werden we allen één voor één toegesproken door de KiKa-crew. Ook werd het bedrag bekendgemaakt dat we op hadden gehaald: maar liefst 188.870 euro. Drie triatleten werden 'Gouden Kikatleet', zij hadden meer dan 10.000 euro opgehaald (waarbij ik zelf aan kop ging met een bedrag van 14.184 euro). Ik wil dan ook iedereen super bedanken die de afgelopen maanden mij heeft gesteund op welke manier dan ook en heeft gedoneerd voor dit goede doel!

Bob Wolbert







MIJN JUNGFRAU MARATHON

Enkele jaren geleden kocht ik het boek 'Wereldmarathons' van Hugh Jones. Ik had de marathon van Enschede een keer gelopen en al bladerend door het boek kwam ik de Jungfrau Marathon tegen. Een bergmarathon die beschreven werd als een wedstrijd voor de serieuze atleet.

Eentje die vanaf Interlaken (565 m) in 25 relatief vlakke kilometers richting Lauterbrunnen trekt, waarna vervolgens met iedere kilometer de bergtoppen ietsje dichterbij komen. Na zeventien stijgende kilometers eindigt de marathon uiteindelijk in Kleine Scheidegg op 2095 m, waar een adembenemend uitzicht de ultieme beloning voor de loper zou moeten zijn. In mijn geval helaas geen vergezichten, geen Eiger, Mönch of Jungfrau, maar mist, kou en honderd meter zicht.

VOORBEREIDING

Vier maanden voor de wedstrijd begon ik met mijn trainingsschema om goed voorbereid aan de start te verschijnen. Een bergmarathon vraagt mijns inziens om een totaal andere voorbereiding dan een 'normale' marathon. De focus ligt iets minder op lange duurlopen, maar meer op krachttraining en training op geaccidenteerd terrein of op een loopband. Gezien de thuis- en werksituatie wilde ik de marathon lopen met een maximum van zo'n drie tot vier trainingen per week. Wekelijks bestonden mijn trainingen uit een lange duurloop in het weekend, een wekelijkse intensieve of extensieve intervaltraining, fitness (krachttraining en loopband met hellingsgraden tot 18%) en tempoduurlopen op geaccidenteerd terrein. Voor mij een prima aanpak, zeker gezien de focus: genieten.

DE WEDSTRIJD

Dan zaterdag 7 september 2019, marathondag. Vroeg uit de veren om ruim op tijd een plaats te zoeken in het startvak. De organisatie kondigde vooraf al aan dat het weleens koud kon zijn, zowel in Interlaken – de startlocatie – als in Kleine Scheidegg, de finishlocatie. Om die reden 's ochtends nog de afspraak gemaakt met mijn vriendin dat zij in Lauterbrunnen zou staan met zowel wat extra gelletjes en reepjes, alsook met een trui. Dan zou ik daar de keuze kunnen maken om me voor het laatste stuk toch nog iets dikker aan te kleden.

Stipt om half negen luidt naar Zwitserse precisie het startschot. Vierduizend mensen komen langzaam in beweging en de eerste kilometers gaan gelukkig vrij gemakkelijk. Als gezegd staat de Jungfrau marathon bekend om een relatief vlakke eerste 25/26 kilometer, die slechts 300 hoogtemeters kent. Na kilometer 26 volgt vervolgens de beruchte muur van Wengen (500 hm in 5 km), waarna het niet meer vlak zou worden. Zoals gezegd gaan de eerste kilometers zonder al te veel problemen. Ruim op tijd neem ik de gelletjes/reepjes en bij iedere drankpost neem ik uitgebreid de tijd om te drinken. Na twintig kilometer stonden zoals afgesproken mijn vriendin, maar ook m'n ouders (die speciaal waren overgekomen), broer en schoonzus

(die al in Zwitserland verbleven en hun terugweg via Interlaken lieten verlopen) in Lauterbrunnen. Vriendin gaf nog snel een nieuw gelletje en reepje en broer en vader liepen een aardig stuk mee op. Na een lus om Lauterbrunnen zou ik ze na 26 kilometers opnieuw zien. Het moment ook om te bepalen of ik m'n trui alsnog aan zou doen. In al m'n naïviteit en enthousiasme echter gekozen om de trui niet aan te nemen, maar om gewoon door te lopen. Ik zou me toch wel warm houden!(!?)

Vanaf dat moment ging het continu omhoog. Kilometerbordjes gingen over van 1000 meter naar 250 meter. Via zigzagpaden waarbij joggen werd afgewisseld met (snel)wandelen bereikte ik na 2.27 uur Wengen (30 km). Het gehele dorp was uitgelopen en stond vol met enthousiaste bewoners die de lopers aanmoedigden toch door te gaan. De hellingspercentages namen weer iets af waardoor hardlopen ook weer tot de mogelijkheden behoorde. Na 3.23 kwam ik door op het kritieke punt in Wixi (38 km), de wedstrijdorganisatie zou op dat moment beoordelen of het behalen van de tijdslimiet van 6.30 uur realistisch was. Geen problemen, een tijd onder de 4 uur moest zelfs tot de mogelijkheden behoren met nog zo'n 37 minuten voor de laatste 4 kilometer, waarvan de laatste kilometer in dalende lijn. Nog snel een bekertje water en bouillon om de kans op kramp zo klein mogelijk te houden, werden de laatste kilometers aangevat. Ik was klaar voor de vooraf zo gevreesde steile morene die me naar het hoogste punt zou leiden.

DE LAATSTE KILOMETERS

Waar zich normaal gesproken een adembenemend panorama zou ontfouwen met centraal de Eiger, Mönch en Jungfrau viel ons een dicht wolkendek ten deel. In volkomen stilte worstelde iedere loper zich naar boven. Het was mistig, een graad of 2/3 en nat koud, geen ideale omstandigheden meer. De rotsen waren glad van de regen en nevel en het zicht was niet veel verder dan zo'n 100 meter. De eerste rotsen waren nog niet overwonnen of het lampje ging volledig uit. Ik stond geparkeerd, volledig stil.

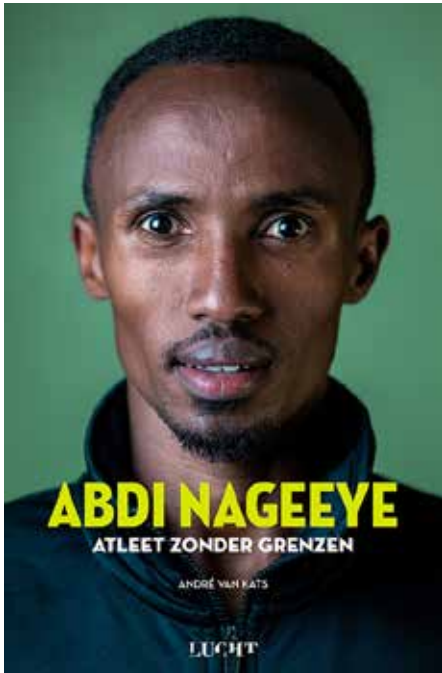
Wetende dat er geen verzorgingsposten meer zouden komen, wist ik ook dat de komende kilometers, zware kilometers zouden worden. Ik nam m'n laatste gelletje en reepje om weer energie bij te tanken, maar zonder resultaat. De kilometers vorderden uiterst traag en steeds meer lopers haalden me in. Zwoegend over de morene kwam ik na zo'n anderhalve kilometer bij een soort 'noodpost', een halve fles bronwater maakten me toch weer de man. Met nog zo'n 500 meter klimmen, hoorde ik de accordeonist in de verte. Ik wist dat dat het teken was dat het hoogste punt bereikt was. Vanaf dat moment zou het alleen nog maar naar beneden gaan; het einde was in zicht.

Met een vlotte, dalende kilometer passeerde ik na 4.09.18 de finishlijn. Niet helemaal de eindtijd waar ik onderweg op gehoopt had, maar vooraf waarschijnlijk wel voor had getekend. Uiteindelijk is de tijd toch ook minder belangrijk dan de belevenis en die had ik niet willen missen!

Wouter Vollenbroek



LEZEN OVER LOPEN



*Auteur: Andre van Kats
Uitgever: Uitgeverij Lucht
april 2019
Paperback, 27 pagina's*

Het leest beslist lekker weg, het boek over Abdi Nageeye, geschreven door André van Kats. Het is dan ook een onwaarschijnlijk levensverhaal: Abdi is geboren in 1989, in Mogadishu (Somalië) als zoon van een boer die mais en meloenen verkoopt. Omdat er in Somalië een burgeroorlog heerst, vertrekt hij als hij zeven jaar oud is, samen met twee broertjes naar Den Helder, waar hij bij zijn halfbroer een redelijk normale schoolrijd beleeft. Tot zijn broer besluit naar Syrië te gaan, om daar deel te nemen aan de 'heilige oorlog.'

Het betekent het begin van eindeloze omzwervingen met diverse levensgevaarlijke situaties. Uiteindelijk keert hij op eigen kracht, met hulp van een Nederlandse pater, terug naar Nederland, waar hij – of all places – in Oldebroek (vlak onder Zwolle) bij een gelovig gezin intrekt. Hij wordt er niet alleen liefdevol en gastvrij opgevangen, maar hij ontdekt daar ook zijn talent en liefde voor het hardlopen.

Inmiddels is Nageeye houder van het Nederlands record op de marathon, traint hij met de beste trainingsgroep ter wereld in Kenia en maakt hij samen met wereldtoppers als Eliud Kipchoge en Kenenisa Bekele deel uit van het NN Running Team.

In het boek volgt André van Kats de verrichtingen van Abdi Nageeye een jaar lang op de voet. Zo reist hij met hem mee naar onder meer Boston, Eldoret (Kenia) en Berlijn en spreekt hij uitgebreid met Abdi over zijn veelbewogen jeugd. Dit boek

geeft een inkijk in het bijzondere bestaan van Nederlands beste langeafstandsloper en een blik achter de schermen van het bestaan als topatleet. En ook leuk: het heeft een voorwoord van Eliud Kipchoge, naast wereldrecordhouder en olympisch kampioen op de marathon natuurlijk ook degene die onlangs voor het eerst onder de magische grens van twee uur dook op de marathon.

En ook goed om te weten: van elk boek dat wordt verkocht via de website van de uitgever (Uitgeverij Lucht) gaat twee euro naar de Abdi Nageeye Foundation. Abdi heeft die stichting in het leven geroepen om kinderen in Somalië veilig buiten te laten spelen.

Ik vond het een leuk en interessant boek dat boeit tot het eind, al gaat het soms een beetje van de hak op de tak en mist er daarom samenhang. Zo is Abdi over bepaalde zaken heel openhartig, maar is er opeens sprake van een vrouw en kinderen. Die komen vast niet zomaar uit de lucht vallen, maar waar ze wel vandaan komen, blijft onduidelijk. En wat ook jammer is: het boek stopt voordat hij in april 2019 in Rotterdam zijn eigen Nederlandse record 'verpulvert' van 2.08.16 naar 2.06.17. Hij weet dat hij het kan, hij traint precies zoals de Keniaanse toppers, maar in het boek komt het er net niet uit, in de werkelijkheid, een paar maanden later, wel.

Nou ja, dat is dan voor de tweede druk.

Gerry Visser



OP WEG NAAR VALENCIA

Anton Stoorvogel - Dit voorjaar besloot een groep LAAC-leden om de marathon van Valencia te gaan lopen. Een mooi idee waar ik me graag bij aansluit. Als eerste stap ben ik op zoek gegaan naar mooie loopjes om mij voor te bereiden. Ik heb er intussen vier gelopen: de Twee Verenloop, de Airborne Freedom Trail, de Brekeld Runners Trail en de Lochemtrail. Hier wil ik een tweetal van deze loopjes bespreken.



Begin oktober was de voorbereiding voor de Valencia Marathon echt begonnen en op het programma van Gerry stond de HMO. Echter, ik zou die dag de prijsuitreiking doen; zelf lopen zou niet gaan lukken. Ik zag echter dat er een trail werd georganiseerd op zaterdag bij AV Rijssen. Dus ging ik daar maar naar toe: alleen, want al mijn loopmaatjes liepen tijdens de HMO. Toch maar voor de 30km gekozen en daar bleken slechts twintig deelnemers te zijn. Doel was om dit als een rustige duurloop te doen, maar als trail is 30km dan nog steeds behoorlijk pittig.

Ons kleine groepje ging van start en ik liep al snel redelijk achteraan. Na 2km kwam echter de kopgroep ons weer tegemoet: we zaten verkeerd. We liepen weer een kleine 2km en toen kwam de kopgroep ons voor de tweede keer tegemoet. Het was duidelijk dat ik goed moest opletten dat ik geen lintje zou missen (later hoorden we dat baldadige jeugd een paar lintjes had weggehaald).

We liepen lekker door (intussen in een groepje van drie) totdat één van ons aangaf dat dit traject toch wel erg bekend voor kwam: we zaten in een loop. Gelukkig zag ik aan het einde van de tweede lus het lintje wat we eerder gemist hadden.

Daarna liepen we verder en de rest van de loop hebben we geen lintje meer gemist.

Bij de eerste verzorgingspost kwam ik een loper tegen waarmee ik de laatste 18km heb gelopen. Lekker kletsend gaan die kilometers toch snel voorbij. Na 20km kwam de organisatie met een auto langs en vroeg of wij verdwaald waren. Verbaasd reageerden wij dat we volgens ons toch echt correct en op de route liepen (de organisatie was gebeld door twee lopers die verdwaald waren). Van deze route was geen GPX beschikbaar gesteld voor onze hardloop horloges. Toch jammer, want dat neemt een boel onzekerheid weg, al heeft navigeren op de ouderwetse manier ook zijn charme. Uiteindelijk heb ik heerlijk gelopen in een prachtig gebied. De trail was niet al te zwaar en ik kon de afstand dus goed aan.



Twee verenloop

Midden in de vakantie was ik wel toe aan een gezellig loopje. Dit was een halve marathon met twee oversteken per veerboot. Dat klonk wel grappig. Daarnaast was het opvallend dat de website expliciet aangaf dat je welkom was als je de halve marathon binnen de twee uur kon lopen, terwijl elders op de site stond dat je goed mee kon doen als je de halve binnen 1:50 uur liep. Gelukkig voldeed ik aan alle eisen. Uiteindelijk gingen we met zijn drieën op weg: Rianne Vossers, Inge Boomkamp (van de concurrent RST) en ik zelf.

Na een vlotte reis kwamen we na een uurtje aan in Zwolle, maar daar was niets! Het vertrek was bij een restaurant dat gesloten was, en er was niemand aanwezig (één uur voor de start).

Na tien minuten kwam er een tweede auto met twee deelnemers, maar ook

zij kenden niemand van de organisatie. Langzaam kwamen er meer mensen, maar nog steeds geen organisatie. De organisator kwam uiteindelijk tien minuten voor de start aanzetten. Geen handig evenement voor mensen die nog even naar het toilet willen voor de start, want dat was niet beschikbaar. De bosjes van het parkje bij de start waren druk in gebruik.

Na de start, met de organisatie op de fiets voorop, ging het over de dijk langs de IJssel op weg. Na 3km was het veld (ongeveer dertig lopers) al redelijk uit elkaar getrokken, maar toen was het tijd om de veerboot op te gaan. Pas toen iedereen er was, ging de veerboot op weg naar de overkant. Daar kwam de suggestie dat de snellere lopers maar even een rondje door Hattem moesten lopen terwijl de langzamere lopers direct de dijk op gingen richting het noorden.

Na mijn rondje door Hattem kwamen we een tijdje later weer bij elkaar. Een paar minuten later werd aangekondigd dat de snelle lopers maar even moesten versnellen tot de volgende brug en dan om moesten draaien en terug naar de laatste looper. Aldus geschiedde. Even later kwamen we weer bij een veerboot uit, maar die boot was zo klein dat we in drie groepen werden overgezet: de langzaamste groep eerst en de snelste als laatste. Aan de overkant moesten de snelle lopers maar snel genoeg lopen om de langzame lopers weer in te halen. Na deze intervalsessie kwamen we terug bij de start, waar het restaurant nu wel open was. In totaal hebben we een dikke 20km gelopen over de dijk langs de IJssel (een mooi gebied) op een warme zomerse dag. Ik moet zeggen dat we het een geslaagde dag vonden, maar ook wel een beetje vreemd.



LUISTER NAAR JE LICHAAM

Rotterdam, zondag 7 april. Mijn zoon Jasper en vriendin Anouk begeleiden mij naar het start vak van de marathon. Het wordt warmer en warmer. Ik hoor de speaker telkens roepen: "Luister naar je lichaam. Vergeet een PR en drink, drink, drink!"

Ik wacht op de start. Heb er zin in. Goed getraind en voel mij fit. Appje van Renate Jansen: ik sta in wave 3. Waar sta jij? Ik app dat ik in wave 4 zit. "Start maar alvast", app ik terug, "ik haal je straks wel in. Overmoedig." Weer de spreker via de speakers: "Luister naar je lichaam!"

We worden weggeschoten. De eerste 16 km gaan als een zonnetje. Geen centje pijn. Publiek enthousiast. Veel volk op de been. Ik heb een camelbag en drink voortdurend korte slokjes. Dan voel ik spierpijn opkomen in mijn biceps. Mijn biceps! Heb ik nog nooit gehad tijdens het lopen. Dan komt een lichte hoofdpijn opzetten. Ademhalen gaat zwaarder. En oppervlakiger. Spierpijn in mijn kuiten kondigt zich aan. Luister naar je lichaam.

Ik wacht op mijn tweede adem. Die dip is straks weer voorbij. Denk ik. Ik moet vechten om zuurstof binnen te krijgen. De tweede adem komt niet. De kilometer-tijden lopen opeens sterk op. Ik moet een paar keer wandelen. Spier- en hoofdpijn nemen toe. Luister naar je lichaam.

Ik loop niet meer, maar strompel af en toe. Het gevecht in mijn hoofd begint. "Heb ik hier al die maanden voor getraind? Ik loop 'm uit, dat is zeker." Mijn gedachten nemen een loopje met mij. Ik denk voortdurend dat ik op de helft ben, terwijl achteraf blijkt dat ik de 27 km al gepasseerd ben! Ik kan niet meer. Besluit om uit te stappen met een heel vervelend gevoel. Luister naar je lichaam.

Ik stap uit en bel mijn zoon. Hij vindt mij via live delen met behulp van Google Maps. Uit veiligheidsoverwegingen kan ik dat iedereen aanraden. Ik ga in het zonnetje zitten om op hem te wachten. Verdriet en frustratie nemen bezit van mij. Opgeven stond niet in mijn schema. Tien minuten later zie ik Jasper. Alsof alle energie uit mijn lichaam wegsijpelt zak ik onderuit. Asgrauw. EHBO snelt toe en legt mij op het trottoir. Heerlijk koel. Ik zak verder weg en hoor alleen nog maar stemmen op een afstandje. In de verte het geluid van een ambulance. "Er zijn blijkbaar lopers die er erger aan toe zijn dan ik", denk ik. Totdat de ambulance voor mij stopt. Mijn zoon vertelt mij later dat ze 1,5 tot 2 uur met mij bezig zijn geweest om mij stabiel te krijgen. Ik word in de ambulance geschoven. Functionele parameters zijn gelukkig goed. Luister naar je lichaam.

Ik word naar een veldhospitaal gebracht om bij te komen. Het was er knetterdruk, dus ik was niet de enige. De overdracht en hulp zijn zonder meer uitstekend. Ik krijg veel drinken aangeboden. Een fysiotherapeut buigt zich over mijn benen.

Die willen niet meer zo goed. Later op de middag gaan we met de metro en auto naar huis. Gelukkig weer redelijk hersteld. Een warm bad, een flesje bier als beloning, een goede maaltijd. De marathon ligt achter mij. Een illusie armer en een ervaring rijker. Luister naar je lichaam.

Waarom mijn ervaring delen? Ik wil alle lopers graag wijzen op de sluipmoorde-naar die in ons allemaal zit. Want luisteren naar je lichaam is mooi, maar waar luister je dan naar? Ik lees veel over hardlopen, maar heb hierover nog nooit iets gelezen. Een zweepslag of verzwikte enkel voel je meteen, maar gebrek aan zuurstof doet rare dingen met je. Ik dacht niet meer helder, zat er qua afstand volkomen naast en kon de situatie niet meer zo goed beoordelen. Als ik geweten had dat ik al bijna op 28 km zat, dan had ik naar alle waarschijnlijkheid die laatste 14 km ook wel gelopen, gewandeld, gestrompeld. Met alle mogelijke gevolgen van dien. Waarom heb ik niet aan mijn horloge gedacht? Tot 16 km wist ik precies waar ik was. Daarna niet meer. Tijdens de marathon was er één dode te betreuren en drie reanimaties. Ik begreep dat nooit zo goed. Nu wel. Luister naar je lichaam.

Ik realiseer mij nu ook achteraf wat een impact dit heeft gehad op omstanders, hulpverleners en thuisfront. Hoewel Jasper een medische opleiding heeft genoten, is het toch wat anders om je eigen vader daar te zien liggen. Dat hakt er behoorlijk in kan ik je zeggen. Daarom wil ik afsluiten met (je raadt het al): luister naar je lichaam.

Jos Jochems



JON DRAAFT DOOR

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

HOE LOOP JE EEN MARATHON ONDER DE 2 UUR?

De NRC overdrijft een beetje door een tijd onder de twee uur op de marathon 'de heilige graal' in de marathonwereld te noemen. Maar er is wel degelijk belangstelling voor. Natuurlijk vanuit organisatoren van grote wedstrijden en vanuit sponsors.

Eliud Kipchoge heeft het in Monza geprobeerd (sponsor Nike) en probeerde het in Wenen weer. De sponsor was dit keer INEOS (het merk dat de sponsoring van de Sky-wielerploeg overnam).



Dit evenement geldt echter niet als een marathon, omdat er steeds verse lopers op het parcours kwamen om Kipchoge uit de wind te houden en heette daarom de '1:59 Challenge'. Eerlijk gezegd dacht ik dat het niet zou lukken, maar dat deed het wel. Extreem vlak lopen, geholpen uiteraard met pacers en zelfs een laserstraal om de ideale route aan te geven. Maar een waanzinnige prestatie.

In een wedstrijd onder de twee uur lopen is moeilijker, hoewel het laten helpen door pacers al een beetje dezelfde kant opgaat. Volgens een mooie statistische analyse van Simon Angus, econoom en ultraloper (scan voor dit artikel de QR-code op deze pagina) zal dat op zijn vroegst in mei 2032 gaan lukken. Angus heeft alle officiële marathonrecords sinds 1950 geanalyseerd. Ook na 2032 wordt de kans niet echt groot in dit statistisch model. De zwakte van de voorspelling zit hem in het uitsluitend terugkijken voor de analyse. De aanname in het model is dat er geen verdere serieuze veranderingen zullen zijn in de methodes om de prestaties te verbeteren. Ik neem aan dat hij zowel materialen, trainingsmethoden als eventueel toegestane supplementen bedoelt. Dat lijkt me een foute aanname.

Ik raakte geïntrigeerd door de veroordeling van Alberto Salazar (trainer van Sifan Hassen en overigens een uitzonderlijk goede marathonloper in zijn tijd, die dieper kon gaan dan iedereen). Een ongeduldig man, kennelijk, die de werking van vloeibare l-carnitine ontdekte, een middel dat atleten een energieboost geeft waardoor hun prestaties kunnen verbeteren. Het staat niet op de anti-dopinglijst. Maar het mag slechts zo toegediend worden dat het pas na 24 weken het beoogde effect heeft. Je kunt dan zwaardere trainingsbelastingen aan. Hij liet de atleten een twintigvoudige dosis ineens toedienen en dat mag niet. Maar zo zullen er meer middelen gevonden worden, als het belang maar groot genoeg is.

Ook technisch gebeurt er wel wat, onder andere door schoenen en zooltjes die minder energie absorberen en dus meer aan de prestatie van de atleet teruggeven.

ProRun is een commerciële site die ik waarschijnlijk ooit per ongeluk toestemming heb gegeven om te spammen. Meestal zijn het nogal oninteressante artikelen die ze leveren, maar er zitten leuke ideeën bij. Een aardige is de prestatievoorspeller www.prorun.nl/training/met-welk-vermogen-loop-je-je-wedstrijd/.

Hier kun je zien dat je om in een wedstrijd net iets sneller te lopen dan Kipchoge, je bijvoorbeeld de 3km moet lopen in 7:10.

Zelf gebruik ik als vuistregel dat je 0,8 km/uur langzamer wordt als de afstand verdubbeld. Uiteraard met de aanname dat je voor beide afstanden optimaal traint. Er zullen wat individuele verschillen zijn (de diesels en de racemonsters), maar dit klopt heel aardig.

Ik vond twee uitslagen op de marathon de laatste tijd erg opvallen. In de eerste plaats die van Lelisa Desisa in Qatar. Onder omstandigheden die eigenlijk al te extreem zijn om lekker te wandelen een marathon lopen in 2:10. Je kunt dat niet serieus vergelijken met andere temperaturen, maar dit is extreem snel. En de tijd van Kenenisa Bekele in Berlijn.

lees verder >>>>



Ik denk dat het geen vlekkeloos opgebouwde race was. Maar door zo hard te lopen op het eind bleef hij slechts 2 (!) seconden achter het wereldrecord van Kipchoge. Waarschijnlijk is hij minder evenwichtig, maar sneller dan Kipchoge.

En wij dan, gewone stervelingen. Het is de vraag of het werkelijk echt belangrijk is om zo hard te lopen. Maar de techniek kan helpen. Eigenlijk is dit hulpmiddel dat ik bedoel ontwikkeld voor revalidatie.

Maar je kunt met een exoskelet harder lopen dan zonder. Een nieuw, zacht exoskelet vermindert het energieverbruik tijdens zowel het lopen als rennen.

Tot nu toe waren voor verschillende activiteiten verschillende exosuits (of exopakken) nodig. Maar onderzoekers aan universiteiten van Harvard, Seoul en Nebraska hebben nu een exopak en bijpassend algoritme ontwikkeld, waarmee een gebruiker zowel kan wandelen als rennen.

Een exoskelet of exopak is een kunstmatig harnas dat mensen helpt bij het uitvoeren van zwaar werk, of ondersteuning biedt voor mensen met lichamelijke beperkingen. Veel exoskeletten ondersteunen een compleet been van de rug tot aan de voet. Zo'n exoskelet is van zichzelf al zwaar, maar zorgt ook voor extra

gewicht op de ledematen. Als zo'n geharnast been beweegt komt het gewicht verder van de romp te staan. Dat kost extra energie. En dat willen ontwerpers waar mogelijk voorkomen.

De laatste jaren zijn er ook exoskeletten ontworpen die ook maar één enkel gewricht ondersteunen, waardoor ze lichter en kleiner zijn geworden.

Natuurlijk is dit competitievervalsing, net als een motortje in je crossfiets. Maar het kan en het kan ongetwijfeld steeds beter. Dus blijf trainen. Maar als je echt heel hard wilt gaan houdt dan de stand van de techniek bij.

Tabel ADV-snelheid-looptijd met luchtweerstand												
ADV	Haalbare looptijd										VO ₂ max	
(Watt/kg)	1500 m	3000 m	5000 m	10000 m	15 km	20 km	21,1 km	25 km	30 km	42,195 km	uur (km)	(ml/kg/min)
2,00	0:11:05	0:23:16	0:40:12	1:24:24	2:10:14	2:57:11	3:07:38	3:44:58	4:33:25	6:33:51	7,27	28,0
2,25	0:09:49	0:20:36	0:35:34	1:14:41	1:55:15	2:36:47	2:46:02	3:19:04	4:01:57	5:48:32	8,15	31,5
2,50	0:08:47	0:18:27	0:31:53	1:06:55	1:43:16	2:20:30	2:28:47	2:58:23	3:36:49	5:12:19	9,03	35,0
2,75	0:07:58	0:16:43	0:28:53	1:00:39	1:33:36	2:07:20	2:14:50	2:41:40	3:16:29	4:43:03	9,90	38,5
3,00	0:07:15	0:15:14	0:26:19	0:55:15	1:25:16	1:56:01	2:02:51	2:27:18	2:59:01	4:17:53	10,80	42,0
3,25	0:06:43	0:14:05	0:24:20	0:51:06	1:18:51	1:47:16	1:53:36	2:16:12	2:45:32	3:58:27	11,62	45,5
3,50	0:06:13	0:13:04	0:22:34	0:47:23	1:13:07	1:39:28	1:45:20	2:06:17	2:33:30	3:41:06	12,47	49,0
3,75	0:05:48	0:12:12	0:21:04	0:44:13	1:08:14	1:32:50	1:38:19	1:57:53	2:23:16	3:26:23	13,30	52,4
4,00	0:05:27	0:11:26	0:19:45	0:41:27	1:03:58	1:27:01	1:32:09	1:50:29	2:14:17	3:13:26	14,13	55,9
4,25	0:05:08	0:10:46	0:18:35	0:39:01	1:00:13	1:21:55	1:26:45	1:44:01	2:06:25	3:02:06	14,95	59,4
4,50	0:04:51	0:10:10	0:17:34	0:36:53	0:56:55	1:17:25	1:21:59	1:38:18	1:59:29	2:52:06	15,76	62,9
4,75	0:04:36	0:09:39	0:16:40	0:34:58	0:53:58	1:13:26	1:17:45	1:33:14	1:53:19	2:43:13	16,56	66,4
5,00	0:04:22	0:09:11	0:15:52	0:33:18	0:51:23	1:09:54	1:14:01	1:28:45	1:47:52	2:35:23	17,34	69,9
5,25	0:04:10	0:08:46	0:15:08	0:31:46	0:49:01	1:06:41	1:10:37	1:24:40	1:42:54	2:28:14	18,12	73,4
5,50	0:04:00	0:08:23	0:14:29	0:30:24	0:46:54	1:03:49	1:07:35	1:21:02	1:38:29	2:21:52	18,88	76,9
5,75	0:03:50	0:08:02	0:13:53	0:29:08	0:44:58	1:01:11	1:04:47	1:17:41	1:34:24	2:16:00	19,64	80,4
6,00	0:03:41	0:07:43	0:13:20	0:28:01	0:43:13	0:58:48	1:02:16	1:14:40	1:30:45	2:10:43	20,38	83,9
6,25	0:03:32	0:07:26	0:12:51	0:26:58	0:41:36	0:56:36	0:59:56	1:11:52	1:27:21	2:05:49	21,12	87,4
6,50	0:03:25	0:07:10	0:12:23	0:26:01	0:40:08	0:54:36	0:57:50	1:09:20	1:24:16	2:01:23	21,84	90,9



DUURLOOP



Foto's Daniel Visscher

#UCR053

Sportaal organiseerde op zondag 22 september de tweede editie van de Urban City Run in Enschede met rondes van 5 km en van 7,5 km. Beide afstanden startten gelijktijdig bij de Performance Factory. Het leek ons (Jolijn en mij) een leuk idee om eens mee te doen in onze woonplaats. Want deze Funda-addict was vooral benieuwd welke gebouwen we van binnen mochten zien.



Bij de loop door het centrum van Enschede stond “beleving voorop”, een “verkenningssloop door gebouwen en leuke straatjes en over mooie pleinen”. De Urban City Run was geen wedstrijd en er was geen tijdregistratie en - zoals de aankondiging al vermeldde - was er “onderweg volop tijd om leuke selfies te maken van de bijzondere momenten die je beleeft”.

Bij aankomst zagen we snel dat de meeste deelnemers inderdaad kwamen voor de funfactor. Hier was duidelijk een andere doelgroep aangesproken. Het was een zonnige zondag en best wel warm. De organisatie had de deelnemers van te voren gewaarschuwd om vooral goed te drinken. En dat had men serieus genomen, we zagen deelnemers met drinkgordels en sommigen droegen zelfs een waterzak op de rug. Bananen werden gegeten en iemand had een gelletje bij zich gestoken. Lekker in een lange broek (met 25 graden) was het niet de groep die je tegenkomt in het startvak van de marathon, zal ik maar zeggen. Jolijn en ik stonden ertussen met een dubbel gevoel.

En dat gevoel bleef. De start was in de hal van de Performance Factory en aan het begin van de Heurne waren de eerste lopers al aan het wandelen... Via de Klankerij ging het naar en door het casino (kijk, daar was ik nog nooit binnen geweest, die kon ik afvinken) en een mooie kantoorvilla (check) naar - in willekeurige volgorde - het Volkspark, de bibliotheek, de Grote Kerk, het Menzisgebouw (check), Concordia, het Wilminktheater, de Hogeschool, Decathlon, Fellini, het station en de Twentse Foodhall.

Ik ken de stad waar ik woon inmiddels best goed. Niet veel nieuwe plaatsen voor mij. En inderdaad, ik ben hier niet geschikt voor. (Hoeveel selfies moet een mens van zichzelf hebben?) Wel een goed initiatief van Sportaal, ze krijgen er een groep mensen mee van de bank. En dat is positief. Maar als je eenmaal van de bank bent gekomen dan is de insteek toch anders.

Kortom, leuk om eens mee te maken, maar wel één in de categorie ‘eens maar niet meer’.

Anja Ligthart



COLUMN

De doorloper

door Gerry Visser - redactie

PLEZIER

Ik weet niet of jullie hem hebben gezien, maar de documentaire 'Turn!' (onlangs te zien op tv, nu nog te zien op 2doc.nl) is verplichte kost voor iedere ouder die kinderen heeft die aan sport doen. Hoewel, ik vind hem eigenlijk verplichte kost voor iedereen die aan sport doet. Want juist omdat de beelden zo schokkend en dramatisch zijn, laat het prachtig zien waar het in de sport eigenlijk om gaat: plezier hebben in wat je doet als basis voor mooie prestaties.

Voor degenen die geen idee hebben waar het over gaat: de documentaire volgt drie zeer getalenteerde turnjongens van negen jaar. Ze trainen maar liefst vijftien uur per week en worden in al die uren afgebeeld en afgeblaft. Het is nooit goed, het kan altijd beter, iets drinken mag pas als je klaar bent en ook al doet het pijn, gewoon doorgaan en doordrukken. De trainers zijn hard, maar de ouders zijn dat ook. Ze willen immers dat hun kind de beste is. Bijzonder detail: de maakster van de documentaire is de moeder van één van de jongetjes. Zij zit daarom in een vreemde dubbelrol: ze is zowel observator als onderwerp, en filmt zichzelf genadeloos, inclusief meningsverschillen met haar man, discussies met haar zoontje en conflicten met de trainer.

Afijn, lang verhaal kort: aan het eind zijn twee van de drie jongens gestopt met topturnen en wordt nummer drie een paar keer per week door zijn superambitieuze (en uiterst onsympathieke) vader meegesleept van Utrecht naar Den Bosch. Grote kans dat hij het bijltje er inmiddels ook bij neer heeft gegooit.

Je kunt de documentaire op veel manieren bekijken en bespreken. Het gaat om ambitie, sociale druk, presteren, angst, dwang, noem maar op. Maar je kunt het ook heel eenvoudig bekijken vanuit je eigen perspectief als sporter en hardloper. Natuurlijk is presteren fijn. Niets zo geweldig als het lopen van een nieuw pr. Maar wat heb je eraan als je geen plezier hebt in wat je doet?

Ik ben er heilig van overtuigd dat je alleen kunt presteren wanneer je plezier beleeft aan je sport. Sterker nog: waarom zou je er überhaupt mee doorgaan als je er geen lol in hebt?

"Zo zitten mensen in elkaar: wat ze graag doen, daar gaan ze spontaan mee door, en wat ze niet graag doen, daar geven ze de brui aan." Aldus de schrijver/hardloper Haruki Murakami in zijn boek 'Waarover ik praat als ik over hardlopen praat'. En dat geloof ik ook. Beter gezegd: dat weet ik wel zeker. Het was goed geweest als die turntrainers dat ook hadden begrepen. Net zo goed dat een hardlooptrainer dat begrijpt. Want willen presteren zonder plezier te beleven is een doodlopende weg. En mocht je daar nog aan twijfelen: gewoon kijken die documentaire!



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

www.sportmassagehengelo.nl

Jorina Janssen - Braamhaar

info@sportmassagehengelo.nl / 06 21963046



www.burofysio.nl



Fysiotherapie bij hardlooplessures | Looptechniek
Beweeganalyse BeweegLab | Revalidatie

SLUITINGSDATUM

KOPIJ

2019

7 december

Nieuwe leden

Laura Bomers	Eibergen
Ruud Onland	Harbrinkhoek
Wouter Hagen	De Lutte
Dolf Trieschnigg	Enschede
Bob Wolbert	Denekamp
Linda Mateboer	Delden



COLUMN

Hardlopen doe je met ... een schema

door Bart Vos - redactie

Die tweede 1500 meter van de intervaltraining is best wel zwaar. Ik moet in mijn 10-kilometer tempo deze afstand afwerken en na recente aanscherping van mijn tijd is dit tempo een stuk hoger dan daarvoor. Maar niet zeuren en doorbijten. Na de voorgeschreven twee minuten rust moet ik weer aan de bak. Dan zijn 1500 meters toch wel veel. Na de ruim zes minuten ben ik zwaar buiten adem. De pauze is (te) kort om echt bij te komen, maar dat schijnt ook de bedoeling te zijn. Nog twee keer te gaan en dan is ook deze training weer afgewerkt. In een noodgedwongen-iets-rustiger tempo volbreng ik ook de laatste twee. Dan is het bijkomen en de cooling down. Bij thuiskomst blijkt dat ik een rondje van 13 kilometer heb afgelegd. Volgens het schema moest het 12 zijn. Aj, één te veel.....

Is bovenstaand stukje herkenbaar? In de aanloop naar een belangrijke wedstrijd ben ik een slaaf van mijn schema. Er is door mijn trainers goed over nagedacht. Er zitten diverse trainingsvormen in: lange duurloop, interval, tempoloop, herstellloop en zelfs fartlek. Een mooie combi waar ik niet van af mag wijken als ik mijn doel wil halen. En dat is dit jaar het in een voor mij redelijke tijd uitlopen van de marathon van Valencia.

Met nog zes weken te gaan zit ik nu halverwege. En het gaat goed. Ik merk dat de vorm toeneemt, dus kennelijk werkt het schema. In het verleden nam ik het schema soms niet zo nauw. Dat leidde niet altijd tot het gewenste resultaat. Het schema biedt nu veel houvast voor mij dus waarom zou ik er van afwijken?

Eén van de gevaren bij het blindelings afwerken van het schema is dat je niet goed naar je lichaam luistert. Als dit "stop" zegt, om wat voor reden dan ook, is het wel verstandig dat je daar iets mee doet. Dan domweg het schema afwerken omwille van het schema is natuurlijk niet verstandig. En bovendien is rust ook een belangrijk onderdeel van het schema. Rustdagen zijn niet voor niets ingepland.

Zo liep ik laatst een flinke kramp op bij het uitvoeren van de core-stability oefeningen tijdens donderdagavondtraining. Ik kon niet meer lopen. Enorm balen, maar ben direct gestopt en heb de twee dagen erna ook niet hardgelopen. Oh nee! Afgeweken van het schema! Maar die zondag was de HMO en beide rustdagen kwamen zeer goed uit. Ik heb de HMO nog redelijk kunnen uitlopen en dat ging dan weer wel volgens schema.

Ook bij teveel drukte kan het soms nodig zijn om af te wijken van het schema. De kunst is dan (bij mij in ieder geval) om je daar niet schuldig over te voelen. Ik haal die training ook niet in. Ik probeer hooguit een volgende training wat meer kilometers te maken, want omvang ter voorbereiding van de marathon is voor mij wel heel belangrijk.

Er is nog een derde reden dat ik soms afwijk van het schema: het lukt me gewoon niet om in mijn eentje een lange duurloop in het juiste tempo te lopen. Ik ga altijd te hard. Nu kun je natuurlijk je horloge op piepen zetten, maar dan word ik helemaal gek. Toch voel ik me wel schuldig naar mezelf als ik weer te snel loop. Het gaat gewoon steeds lekkerder en dan loop je ongemerkt steeds harder. Rustig aan!

Daarom ben ik heel blij dat ik hardlooptmaatjes heb die me daarbij helpen. Het is niet alleen supergezellig, ze houden me ook bij de les. En zo kan ik toch mijn lange duurloop met lage hartslag volbrengen zoals het staat voorgeschreven.

Want hardlopen doe je met.....
een schema.



OVER TUNNELS EN TREINEN – DE BATH MARATHON

18 augustus 2019 | Ik was er ooit wel eens geweest, maar dat was lang geleden. Veel meer dan vage beelden van statige huizen en een fraaie Abbey kon ik me niet herinneren van Bath, de oude Romeinse stad in het graafschap Somerset in Engeland. Maar we wilden graag een weekje weg, liefst naar de westkust van Engeland en als het even kon dat combineren met een leuke marathon. Zo werd het een tripje met de trein naar St. Ives in Cornwall en daarna door naar Bath, voor de Two Tunnels Marathon.

Op de heenweg kozen we voor de route door de tunnel via Brussel en Londen, met een tussenstop in een leuk hotelletje bij Hyde Park. Voordeel: we konden 's ochtends lekker hardlopen in het park, en vervolgens konden we te voet naar Paddington Station, waar onze trein naar Cornwall vertrok.

St. Ives bleek een prachtig maar super-toeristisch stadje – met op iedere hoek een fish&chipszaak – te zijn, al hoefde je maar een minuut of tien te lopen voordat je op het Coastal Path terechtkwam. Voor mij als trailrun-liefhebber het summum, met bij iedere bocht weer een ander schitterend uitzicht. En wat mij aange-naam verraste: ik deelde dat genoeg met heel veel andere hardlopers. Meestal ben ik op zulke paden de enige hardloper, zeker 's ochtends vroeg, maar zo niet in St. Ives.

Na twee dagen St. Ives hadden we het wel gezien en vertrokken we naar Bath. En wat een mooie stad bleek dat te zijn! Fraaie gebouwen, brede wegen, een meanderende rivier, groene parken, en uiteraard de thermen, gebouwd op een natuurlijke thermale bron. Ons appartement bleek erop uit te kijken, dus veel centraler konden we niet zitten.

Maar we kwamen niet voor de Spa, we kwamen voor de Two Tunnels Marathon, een kleinschalige marathon georganiseerd door 'Relish Running', een lokale club die in de omgeving van Bath door het jaar heen verschillende loopevenementen organiseert.

Ik had – ook al was er een prima website – niet echt een idee wat ik kon verwachten. Iets met tunnels, een oude spoorlijn die omgetoverd was tot fietspad, een fraaie route door de groene omgeving, diverse 'canals', en heel veel verschillende afstanden en starts. Van 's ochtends vroeg tot ver in de middag werd er gestart, met afstanden van 500 meter 'Colourburst' tot de marathon, en per afstand verschillende waves. En dat zonder chips om de tijd te registreren.

Ik bleek wave 5 te hebben van de marathon, en dat was (heel logisch) de snelste groep. Mijn start was om half elf, bleek uit het schema, en ik vertrouwde er maar op dat alles goed zou komen. En dat kwam het ook.

De start en finish waren op een groot veld in een buitenwijk, waar ik vanuit ons appartement in het centrum lopend naartoe kon. Piet zou later komen, om mij te zien finishen. Na een briefing (waarvan

ik alleen onthield dat ik halverwege een elastiekje zou krijgen dat ik bij me moest houden tot de finish) en een warming-up door een vrolijke dame van Team GB, vertrok mijn wave. Ik kwam er al snel achter waarom het de Two Tunnels Marathon is genoemd, want na krap een kilometer doken we een oude spoortunnel in van zo'n 400 meter. Dat was best even wennen: donker, stil, gestaag druppende condens, kortom, best een beetje spooky. En toen we eruit kwamen: bam, oogverblindend licht! En jawel, even later doken we de volgende tunnel in, dit keer maar liefst 1.672 meter lang. Ik was nu beter voorbereid en was al snel gewend aan het weinige licht. Het meest bijzondere was het feit dat ons heel veel lopers tegemoet liepen in de tunnel: lopers van de 5 en 10 kilometer die een heen-en-weer route liepen. Dat maakte het inhalen van voorgangers best een hachelijke onderneming, gezien het relatief smalle pad.

Na de tunnels veranderde het landschap compleet: we liepen over wandel- en fietspaden door de groene omgeving van Bath, parallel aan een oud kanaal. In het kanaal voeren de bekende smalle canal boats, met voornamelijk – het was immers half augustus – vakantiegangers. En ook bijzonder: er waren voortdurend

hekjes, trapjes, bochten en heel veel fietsers en wandelaars. Erg leuk, gezellig en afwisselend maar ook: niet echt ideaal om snel door te lopen. Ik besloot dan ook vandaag geen haast te hebben en gewoon te genieten van de mooie omgeving en alles wat er te zien en te beleven was.

Het laatste gedeelte van de twee rondes kwamen we weer in de stad en liepen we langs de rivier de Avon. Daarna een gemene klim, een oversteek bij een stoplicht (en bij rood was het verplicht om te stoppen) en daar was het grasveld weer. De eerste ronde had ik geluk en stond het licht op groen, de tweede ronde had ik pech en stond ik – naar mijn idee minutenlang – samen met andere ongeduldige lopers te wachten op groen. “Gebruik die tijd om even op adem te komen”, aldus de website, en dat deed ik dus maar.

Na de finish (waar mijn eindtijd bij gebrek aan chip werd genoteerd door slechts één man op een klapstoeltje) kreeg ik een waterijsje uitgereikt. Wat een superidee!

Lekker fris, heerlijk dorstlessend, en vol met snelle suikers. De zon was inmiddels doorgebroken en Piet en ik ploften in het zonnetje in het gras. Wat een leuke marathon was dit geweest!

Diezelfde avond bleken de uitslagen al op de site te staan. Ongelooflijk: alles met de hand genoteerd, allerlei afstanden en waves door elkaar en het klopte gewoon. En ook leuk: ik bleek met mijn tijd van 4:15:04 eerste te zijn geworden in mijn leeftijdscategorie. Dat betekende een heuse prijs, had de website beloofd. En inderdaad: een week later – we waren al lang en breed weer in Twente – kreeg ik een felicitatiemail van de organisatie. “Congratulations on coming 1st in your age category in the Two Tunnels Marathon! Your prize is a free 5km, 10km, half or full marathon race with Relish Running anytime in the next 12 months.”

Haha, wat een slimme mensen daar in Bath. Volgend jaar maar weer dus!

Gerry Visser





VAN DE TRAINERS

Inmiddels is de herfst definitief begonnen en dat betekent dat het 's avonds al voor het begin van de training donker is. Het is daarom erg belangrijk dat we 's avonds als lopers goed zichtbaar zijn. Wanneer we de openbare weg op gaan (bijvoorbeeld bij een rondje Oldenzaal, of op weg naar de wielerveen) is een reflecterend hesje dan ook verplicht voor alle lopers. Nog beter is het om het te combineren met verlichting. Er zijn tegenwoordig zelfs hesjes met verlichting, vaak met – heel duurzaam – oplaadbare batterijen.

Zorg er sowieso voor dat je altijd een hesje en/of lampjes in je tas hebt, want het kan maar zo gebeuren dat er, om wat voor reden ook maar, uitgeweken moet worden naar de openbare weg. Dat geldt zowel voor de dinsdagavond op het Hulsbeek als op donderdag in het FBK-stadion.

ZAALTRAINING

De komende winter kan er op maandagavond onder leiding van Mieke Pater weer worden getraind in de zaal. Het is niet alleen erg gezellig, maar ook heel erg goed voor o.a. de 'core stability', oftewel de rompspanning. Hoe belangrijk dat voor het lopen is, hoeven we niet meer uit te leggen. De trainingen beginnen op maandag 4 november en worden gegeven in de gymzaal van het Carmelcollege aan de Titus Brandsmastraat in Oldenzaal van 19.00 tot 20.00 uur. Kijk voor meer informatie op www.laactwente.nl

GROEP VAN HUUB (DINSDAG)

De afgelopen zomer is er goed doorgetraind. Het piekmoment van de het grootste deel van de groep lag bij de HMO waar weer veel pr's en podiumplekken zijn behaald. Rob heeft in Berlijn zijn marathon pr verbeterd.

Ron, Martin en Ben hebben in Eindhoven de hele marathon gelopen. Ron was dik tevreden met een mooie tijd onder de 3 uur, terwijl Ben en Martin wat meer last van de wind en warmte hebben gehad.

GROEP VAN GJALT EN GERRY (DINSDAG)

De trainingen zijn na de vakantie weer goed opgepakt, met onder andere als doel goed presteren op één van de afstanden van de Halve Marathon Oldenzaal. Het was alleen al te zien aan de opkomst: het is de laatste weken weer lekker druk. Verder wordt er lekker getraind, staan de crossjes weer voor de deur, liep Steven ten Brinke een geweldige 'dubbel' in Berlijn (zijn verslag staat elders in de Duurloper) en trainen een aantal lopers voor de Marathon van Valencia op zondag 1 december. Genoeg mooie prestaties en plannen dus!

GROEP VAN MARCEL, NICO EN GJALT (DONDERDAGAVOND)

Vanaf de zomervakantie trainen de groepen van Marcel, Gjalt en Nico op donderdagavond in het FBK-stadion samen. De drie trainers geven de groep beurtelings training, uiteraard op basis van een gemeenschappelijk trainingsplan. Helaas is Marcel op dit moment herstellende van een polsbreuk die hij in zijn vakantie opliep. Hij is binnenkort weer van de partij. In deze groep kunnen lopers terecht die qua snelheid op de 10 km ca. 40 tot 55 minuten lopen. Iedere donderdag lopen er al gauw 20 tot 25 lopers mee, kortom: heel gezellig, maar zeker ook serieus. De meeste deelnemers hebben als ambitie om regelmatig aan een wedstrijd(je) mee te doen en als het even kan zichzelf nog te verbeteren. Dus je bent van harte welkom! In de afgelopen maand hebben we al weer drie nieuwe deelnemers mogen begroeten.

De LAAC-trainers

WEDSTRIJDUITSLAGEN

28 juli 2019

NK Atletiek Den Haag 5000 m
Lisanne Meuleman 16:51,87

29 juli 2019

Vrieling Vaia Run, Dedemsvaart 10 km
Ron Höfte 40:20

4 augustus 2019

Bergun Winterswijk 7,6 km
Hans Dat 34:00
Rianne Vossers 39:40

9 augustus 2019

U-track Meeting Utrecht 3000 m
Lesley Smit 10:10:89

14 augustus 2019

Kemveldloop Tilligte 7,3 km
Marc Raanhuis 29:56
Daniel Visscher 33:57
Marlou Sommer 34:24
Harry Dessens 35:00
Debby Heithuis 36:59
Isabelle Mensink 46:18
Stefanie Sijtsma 46:41

10,7 km

Rian Ottenhof 50:18
Chantal Holtkamp 51:40
Rianne Vossers 52:16
Jon Severijn 1:04:16

14,2 km

Ruud Schurink 49:51
Caimin Stevens 52:08
Peter - Paul Slot 56:12
Ron Höfte 56:50
Wifried Nijhuis 1:06:38
Maarten Jansen 1:08:00
Harry Bossink 1:14:09
Bob Wolbert 1:14:41
Theo Weegerink 1:15:38

18 augustus 2019

Bath Two Tunnel Marathon
Gerry Visser 4:15:04

31 augustus 2019

Veluwe Trailrun Ermelo 8 km
Marjan Kienhhuys 1:07:11
Kyra van Dijk 1:07:13

6 september 2019

Jungfrau marathon, Zwitserland 42,2 km
Wouter Vollenbroek 4:09:19

7 september 2019

Loopfestijn Dalfsen 21,1 km
Ron Höfte 1:25:16
Rob Baars 1:26:48
Ben Nijland 1:26:49

7 september 2019

Cityrun by Night 2 EM
Michel van der Heide 40:20

8 september 2019

Singelloop Enschede 2 EM
Daphne Grundel 19:21

5 EM

Arnold Klieverik 26:48
Ruud Schurink 27:18
Richard Loendersloot 27:59
Lisanne Gevelaer 28:10
Lesley Smit 28:21

Caimin Stevens 28:35
Marcel Klamer 30:17
Wim Westerveld 30:29

Roel Hoppenreijjs 31:05
Joop Vriend 31:44
Ingrid Prigge 31:44

Reina Spenkelink 33:45
Jan Manenschijn 33:52
Gjalt Gjaltema 34:43

Wouter Hagen 34:47

Marc Nijhuis 35:46

Titia van der Stelt 36:10

Rian Ottenhof 36:23

Richard Dalhoven 36:40

Richard Linderman 36:42

Anja Hofman 37:10

Henk-Jan Hoekstra 37:38

Michel Nijland 37:47

Dick Zeedijk 38:11

Debby Heithuis 38:12

Erwin Hoving 38:34

Diana Luijckink 38:42

Paulien van Bruggen 38:53

Bob Wolbert 39:18

Pauline Oonk 40:01

Olaf Scheij 40:16

Marlies Hemmer 40:19

Karin Klamer 40:30

Carlijn Huisjes 40:43

Roxanne van der Laan 41:39

Wouter Lindemann 42:09

Hugo Kok 42:44

Jolijn Ehringfeld 42:47

Jos Jochem 44:25

Talitha Huisjes 45:13

Onne Haitsma 47:43

Theo Kok 47:43

Hans Klomp 50:38

Juud de Lange 52:16

Ronald Doop 52:19

11 september 2019

Boeskoolloop Oldenzaal 5 km

Ruud Schurink 17:09

Marcel Klamer 19:10

Bas Damen 20:27

Harry Pot 21:52

Thomas Grundel 22:24

Rian Ottenhof 22:30

Susan Siemerink 22:37

Astrid Boudrie 23:23

Hans Dat 23:49

<u>Olaf Scheij</u>	<u>24:31</u>
<u>Marc Kamphuis</u>	<u>26:43</u>
<u>Els Bos</u>	<u>32:29</u>
<u>Jan van der Zande</u>	<u>37:19</u>

10 km

<u>Ben Nijland</u>	<u>42:18</u>
<u>Wilfried Nijhuis</u>	<u>46:43</u>
<u>Theo Weegerink</u>	<u>57:34</u>
<u>Martine ten Dam</u>	<u>1:04:54</u>

14 september 2019

Lus van Beckum	10 km
<u>Ingrid Prigge</u>	<u>41:36</u>
<u>Carlijn Huiskes</u>	<u>51:53</u>

15 km

<u>Bas Leenders</u>	<u>1:00:36</u>
<u>Martin Steenbeke</u>	<u>1:02:16</u>
<u>Steven te Brinke</u>	<u>1:02:45</u>

14 september 2019

Run Winschoten	50 km
<u>Robbie Bell</u>	<u>3:54:36</u>
<u>Gerry Visser</u>	<u>4:42:03</u>

15 september 2019

Twickelloop Delden	5 km
<u>Michel van der Heide</u>	<u>18:42</u>
<u>Johan Almenkinders</u>	<u>19:46</u>
<u>Dick Ramerman</u>	<u>21:34</u>
<u>Diana Luijrink</u>	<u>23:50</u>
<u>Ineke Visser</u>	<u>25:09</u>
<u>Gerrit Bultman</u>	<u>25:53</u>
<u>Loes Meijerink</u>	<u>29:38</u>

10 km

<u>Richard Loendersloot</u>	<u>35:40</u>
<u>Bert Wessels</u>	<u>37:32</u>
<u>Anja Hofman</u>	<u>46:14</u>
<u>Rian Ottenhof</u>	<u>46:27</u>
<u>Susan Siemerink</u>	<u>46:30</u>
<u>Marlies Hemmer</u>	<u>49:31</u>
<u>Marc Kamphuis</u>	<u>57:46</u>
<u>Sonja Kruse</u>	<u>59:22</u>

<u>Elise Voss</u>	<u>1:00:01</u>
-------------------	----------------

19 september 2019

Baaninstuif Hengelo	3 km
<u>Bert Wessels</u>	<u>10:14</u>
<u>Ingrid Prigge</u>	<u>11:20</u>
<u>Stefan Loman</u>	<u>12:24</u>
<u>Anja Hofman</u>	<u>12:59</u>
<u>Paulien van Bruggen</u>	<u>13:19</u>
<u>Diana Luijrink</u>	<u>13:22</u>
<u>Rianne Vossers</u>	<u>13:25</u>
<u>Harry Dessens</u>	<u>13:48</u>
<u>Henk Offenbergh</u>	<u>13:48</u>
<u>Gerrit Bultman</u>	<u>14:26</u>

10 km

<u>Caimin Stevens</u>	<u>34:36</u>
<u>Lisanne Gevelaer</u>	<u>34:45</u>
<u>Arnold Klieverink</u>	<u>34:47</u>
<u>Kevin Schaap</u>	<u>34:55</u>
<u>Richard Loendersloot</u>	<u>34:57</u>
<u>Ron Hofte</u>	<u>38:08</u>
<u>Rob Baars</u>	<u>39:23</u>
<u>Bart Vos</u>	<u>41:45</u>
<u>Clemens Meuleman</u>	<u>41:46</u>
<u>Gjalt Gjaltema</u>	<u>43:08</u>
<u>Anton Stoorvogel</u>	<u>47:20</u>
<u>Michel Nijland</u>	<u>47:47</u>
<u>Renate van der Ham</u>	<u>56:12</u>

22 september 2019

Cityrun Nijverdal	5 km
<u>Jan van der Zande</u>	<u>37:04</u>
	10 km
<u>Willem Tuinte</u>	<u>39:46</u>
<u>Bas Leenders</u>	<u>40:12</u>
<u>Maarten Jansen</u>	<u>48:38</u>

21 september 2019

Damloop by Night, Amsterdam	5 EM
<u>Hannie Gijlers</u>	<u>44:06</u>
<u>Alison Anssems</u>	<u>56:44</u>

22 september 2019

Dam tot Damloop Amsterdam	10 em
<u>Wout van den Boom</u>	<u>1:00:26</u>
<u>Rene Kuiper</u>	<u>1:24:10</u>
<u>Jolande Hannink</u>	<u>1:41:57</u>
<u>Hannie Gijlers</u>	<u>1:49:15</u>
<u>Monique Grefthenhuis</u>	<u>1:45:37</u>
<u>Peter Leijdekkers</u>	<u>1:52:23</u>
<u>Ton Oude Hampsink</u>	<u>1:52:46</u>
<u>Alison Anssems</u>	<u>2:07:00</u>
<u>Janneke Lenferink</u>	<u>2:12:05</u>

29 september 2019

Marathon Berlijn	42,2 km
<u>Rob Baars</u>	<u>3:04:08</u>
<u>Steven te Brinke</u>	<u>3:08:49</u>
<u>Jacobien Kracht</u>	<u>3:54:37</u>

29 september 2019

Budapest Marathon	42,2 km
<u>Peter Haven</u>	<u>4:46:19</u>

29 september 2019

30 van Almere	30 km
<u>Ron Hofte</u>	<u>2:06:55</u>

29 september 2019

Almelo Allee	10 km
<u>Wilfried Nijhuis</u>	<u>42:58</u>
<u>Wilfried Kroeze</u>	<u>46:42</u>
<u>Olaf Scheij</u>	<u>48:26</u>

6 oktober 2019

Trail Terschelling	50 km
<u>Gerry Visser</u>	<u>5:44:01</u>

6 oktober 2019

Singelloop Breda	21,1 km
<u>Niels te Pas</u>	<u>1:10:33</u>
<u>Richard Loendersloot</u>	<u>1:15:47</u>
<u>Wout van den Boom</u>	<u>1:16:27</u>
<u>Lisanne Meuleman</u>	<u>1:19:34</u>

WEDSTRIJDUITSLAGEN

6 oktober 2019

Halve Marathon Oldenzaal

5 km

Martijn Oonk	17:25
Remko Siers	18:02
Gea Siekmans	22:50
Monique Kropmans	24:05
Hannie Gijlers	25:26
Benno Benneker	26:16
Monique Van Olffen	27:19
Jan van der Zande	37:58
Herman Holterman	39:13

10 km

Bob Gosemeier	36:40
Rik Spijkerman	37:39
Willem Tuinte	38:20
Ron Hofte	38:58
Michel van der Heide	39:49
Ben Nijland	40:42
Dione Scheuten	41:01
Freek Dokter	44:13
Marc Nijhuis	44:22
Robert Brunink	45:57
Dick Ramerman	46:49
Maarten Jansen	47:06
Rene Kuiper	47:42
Debby Heithuis	47:50
Yoram de Langen	48:51
Diana Luijrink	49:23
Olaf Dood	49:54
Robert Huusken	49:56
Henk Offenbergh	52:53
Herbert Wijnberg	53:11
Roy Niehof	54:17
Hugo Kok	55:28
Wouter Lindemann	56:18
Elly Buijvoets	56:31
Peter Leijdekkers	58:01
Sonja Kruse	1:00:10
Talitha Huiskes	1:00:46
Rita Doesburg	1:00:57
Ina Nijhuis	1:01:20
Ton Oude Hampsink	1:02:20

Ria Meijerink	1:03:40
Herma Olde Keizer	1:04:09
Alison Anssems	1:07:00
Leonie Postma	1:07:40
Els Bos	1:07:40
21,1 km	
Arnold Klieverik	1:13:32
Ruud Schurink	1:16:28
Bert Wessels	1:22:20
Wim Westerveld	1:23:12
Peter-Paul Slot	1:23:42
Marcel Klamer	1:24:17
Ingrid Prigge	1:26:31
Christian Hollanders	1:28:37
Marcel van Wilpe	1:30:19
Clemens Meuleman	1:30:58
René Roelofs	1:34:59
Henry Breukelman	1:35:15
Bart Vos	1:36:17
Wilfried Nijhuis	1:36:30
Wouter Hagen	1:37:00
Laura Kotte	1:39:46
Susan Siemerink	1:40:38
Rene Wennink	1:41:34
Chantal Holtkamp	1:41:50
Astrid Boudrie	1:42:01
Rian Ottenhof	1:43:22
Paulien van Bruggen	1:44:19
Jan Manenschijn	1:44:29
Olaf Scheij	1:45:17
Richard Dalhoeven	1:45:39
Marlies Hemmer	1:45:47
Harry Dessens	1:45:54
Albert Jansen	1:46:16
Rianne Vossers	1:48:49
Gjalt Gjaltema (pacer)	1:49:13
André Bosgraaf (pacer)	1:49:13
Rob Roetenberg	1:50:39
Karin Klamer	1:51:35
Harry Bossink	1:53:16
Sabine Veldhuis	1:53:35
Alien Kruize	1:53:37

Henk Wessels	1:53:39
Richard Linderman (pacer)	1:54:28
Frans oude Kempers	1:56:06
Edith Mulder	1:56:22
Renate Jansen	1:56:31
Marijke Loohuis	2:01:00
Eric Vos	2:01:03
Joop Tiehuis	2:02:16
Anja Ligthart (pacer)	2:05:09
Rutger Tan (pacer)	2:05:10
Bob Alfrink	2:06:06
Monique Greftenhuis	2:07:42
Michel Nijland (pacer)	2:09:10
Otger Hullegie (pacer)	2:09:10
Susanne Wannée	2:11:52
Daniel Visscher (pacer)	2:12:07
Els van de Graaf	2:14:04
Antoon Koehorst	2:14:22
Gerrit Bultman	2:15:27
Linda Mateboer	2:15:27
Bernadette Nijenhuis	2:17:16
Nathalie Boes	2:18:34
Gerda Scholten	2:18:34
Isabelle Mensink	2:20:53
Gerda Koedijk	2:22:20
Martine ten Dam	2:22:20
Irene Bulter	2:23:34

12 oktober 2019

Lageveldloop Wierden

10 km

Kevin Schaap	37:50
Bauke van der Loon	53:52

13 oktober 2019

Marathon Eindhoven

42,2 km

Bas Leenders	2:59:15
Ron Höfte	2:59:23
Ben Nijland	3:11:14
Martin Steenbeeke	3:21:37
Gerry Visser (pacer)	4:29:13

LET OP:

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

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

13 oktober 2019**Herfstloop Enschede 8 km**

Wouter Vollenbroek	29:31
Wout van der Boom	29:48
Freek Dokter	34:37
Eddy van Essen	43:19
Hans Klomp	48:41

15 km

Bob Wolbert	1:19:20
-------------	---------

21,1 km

Pascal Butterhoff	1:34:18
-------------------	---------

13 oktober 2019**Lochemtrail 31 km**

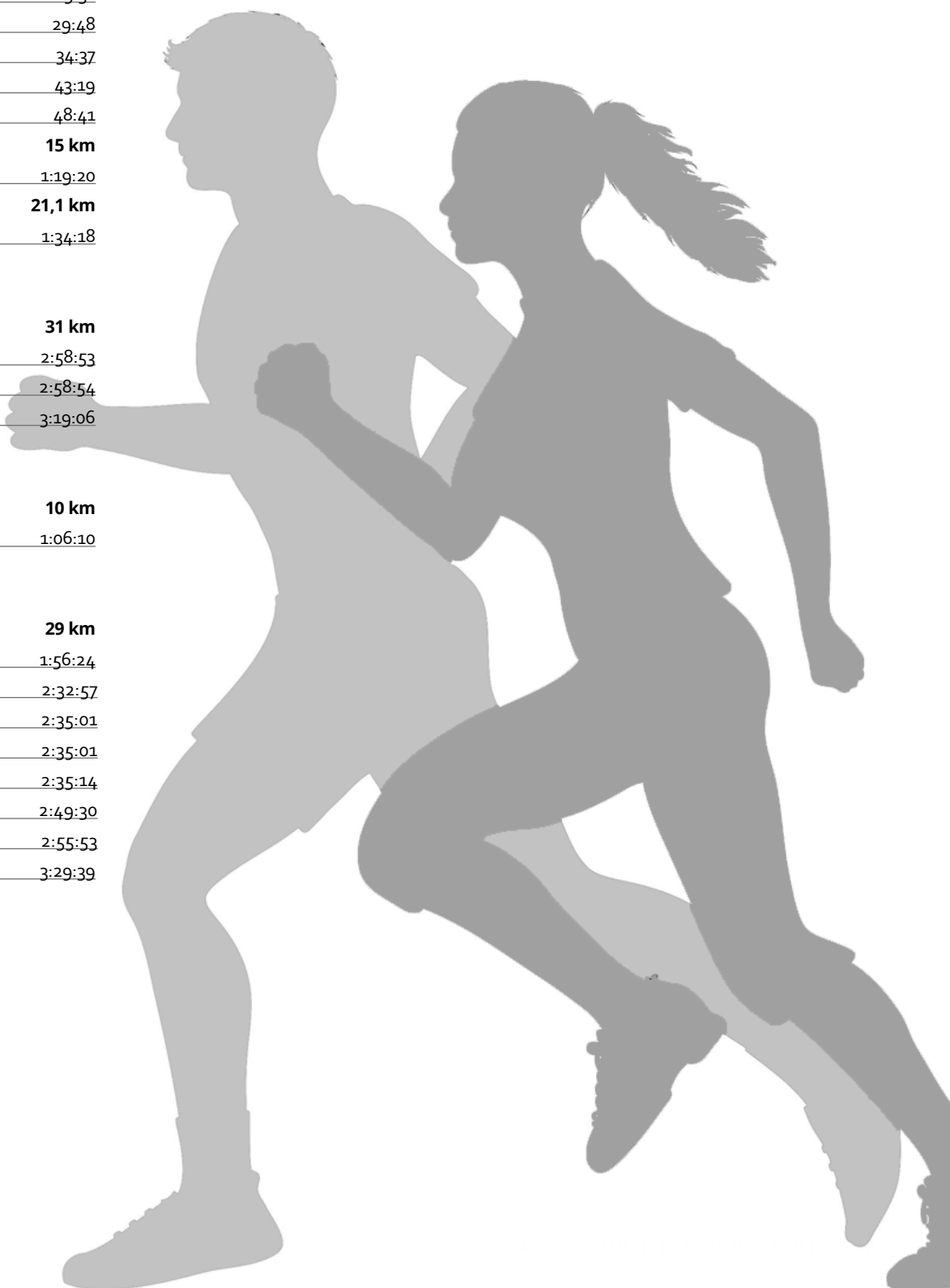
Clemens Meuleman	2:58:53
Rene Roelofs	2:58:54
Anton Stoorvogel	3:19:06

13 oktober 2019**Sloterplasloop Amsterdam 10 km**

Alison Anssems	1:06:10
----------------	---------

20 oktober 2019**Teutolauf Lengerich (Dld.) 29 km**

Caimin Stevens	1:56:24
Bart Vos	2:32:57
René Roelofs	2:35:01
Henry Breukelman	2:35:01
Clemens Meuleman	2:35:14
Anton Stoorvogel	2:49:30
Rianne Vossers	2:55:53
Herman Holterman	3:29:39



WEDSTRIJD UITGELICHT



DE SWITCH TWEENTSE CROSS COMPETITIE

Wil je eens wat anders in de winter? Doe dan mee aan de Switch Twentse Cross Competitie! De TCC kent zes wedstrijden, verdeeld over drie maanden, in de regio Twente. Je hoeft dus nooit ver te reizen!

De competitie wordt georganiseerd door zes Twentse verenigingen: AV Goor, ASV Eibergen, AV Iphitos, AAV Sisu en AC Tion en natuurlijk ons eigen LAAC Twente.

De Twentse Cross Competitie is een unieke kans om je in de prachtige natuurgebieden van Twente te meten met leeftijds-, streek- en wellicht zelfs clubgenoten.

Programma:

Zondag 10 november 2019	- AV Iphitos: Dinkelloop
Zondag 24 november 2019	- AV Goor: Bovenbergloop
Zondag 15 december 2019	- ASV Eibergen: Wintercross
Dinsdag 31 december 2019	- AAV Sisu: Oudejaarscross
Zondag 5 januari 2020	- AC Tion: Rutbeekcross
Zondag 19 januari 2020	- LAAC Twente: Hulsbeekcross



Om in aanmerking te komen voor het eindklassement moet je tenminste aan vier van de zes wedstrijden hebben meegedaan. Het eindklassement wordt beloond met fraaie bekens. Ook worden er per wedstrijd dagprijzen uitgereikt. Want mocht je agenda het niet toelaten, dan is het uiteraard ook mogelijk om buiten de competitie om aan één van de wedstrijden deel te nemen.

Voorinschrijven voor de competitie (en dat kost maar 28 euro voor zes wedstrijden!) kan tot en met 4 november 2019. Je kunt je ook nog na-inschrijven voor de competitie bij de eerste en tweede wedstrijd van het circuit, dat wil zeggen: tot een half uur voor aanvang van de wedstrijd. (Voor meer informatie: twentsecrosscompetitie.nl)

VIJF REDENEN OM TE GAAN CROSSEN:

1. Leuk

Het veldlopen biedt je een interessante, stimulerende en alternatieve uitdaging in de winter. Veel liefhebbers beschouwen het veldloopseizoen als het hoogtepunt van het jaar. Crossen laten je sporten in natuurschoon, variërend van een bosrijke omgeving tot omgeploegde velden. De cross is er, net zoals de meeste wegwedstrijden, voor alle niveaus. Bij veel evenementen is een breed aanbod van parkoersen voor verschillende klassen.

2. Mentaal verfrissend

Tijd en afstand zijn ondergeschikt in het veld: het is een strijd van de loper tegen de obstakels en de elementen. Je hoeft dus niet te piekeren over eindtijden en persoonlijke records. Bovendien ondervinden de meeste lopers dat het 'uitstapje' hen goed heeft gedaan als ze in de lente terugkeren naar de weg. Ze zijn niet alleen sterker en vinden het makkelijker om te versnellen op een harde ondergrond. Ze zijn ook mentaal opgefrist en kijken ernaar uit om hun persoonlijke records op de weg te verpulveren.

3. Minder last van blessures

Je lichaam heeft veel minder te lijden als je op een moeilijke, maar zachte ondergrond loopt. Een dergelijke bodem is meer 'vergevingsgezind' en staat je toe vaker te lopen, met minder kans op blessures als shin splints en stressfracturen.

4. Betere loopprestaties

Ook toplopers op de lange afstand doen in de winter mee aan crossen. Zelfs degenen die er niet zo goed in zijn, zien in dat het hen tot sterkere en betere lopers maakt.

5. Fysieke voordelen

De gemiddelde crossloop versterkt je heupspieren, en die stellen je in staat je pas te vergroten en je loopvermogen te verbeteren. Bovendien worden je kuiten, hielen, quadriceps (voorkant bovenbenen) en enkels sterker gemaakt, doordat je hard moet werken op een zachtere ondergrond.

(bron: runnersworld.com)