

**NONSTOP
RUNNING**
www.nonstoprunning.nl

Bevrijderslaantje 1, 7551 KV HENGLO

alles voor de (hard)loopsport
shop & online



Oldenzaal, Oostwal 2

KOM KENNISMAKEN
IN ONZE SNS WINKEL

**In Oldenzaal blijven we
voor je klaarstaan** Voor grote of kleine vragen over geld

Over sommige geldzaken heb je liever persoonlijk contact of advies.
Dus kom snel eens langs om kennis te maken.
Loop gerust bij ons binnen voor een persoonlijk gesprek.
We leren je graag kennen en horen of we iets voor je kunnen betekenen.

Onze winkel is van maandag tot en met zaterdag open.
Even bellen? Dat kan natuurlijk ook: 030 - 633 30 00



PostNL
Port Betaald



2022

DUURLOPER



TWENTE



REDACTIE

Gerry Visser 06 21 97 75 77
eindredactie
Anja Ligthart 06 53 12 07 72
opmaak en vormgeving
Jon Severijn 06 52 47 67 04
Bart Vos 06 25 53 47 26
Daniel Visscher 06 13 91 58 33
fotografie
Herbert Schröder 06 31 03 21 35
wedstrijduitslagen
redactie@laactwente.nl

VERZENDING DUURLOPERS

Wim Molenberg

ADVERTENTIES

Binnenwerk A5 € 65,- per jaar
Binnenwerk A4 € 90,- per jaar
Omslag full-color A5 € 120,- 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
penningmeester@laactwente.nl

VERTROUWENSCONTACTPERSOON

Paulien van Bruggen 06 45 24 23 84

LEDENADMINISTRATIE

Herbert Schröder
06 31 03 21 35
info@laactwente.nl

WEDSTRIJDSECRETARIAAT

Jan Olsman
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 2022

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



Opgericht 18 oktober 1984
Aangesloten bij de Atletiekunie

LAAC DUURLOPER
NUMMER 4 | OKTOBER 2022 | VERSCHIJNT 5 KEER PER JAAR



Foto: Gerry Visser

Inhoud

In elk nummer

Van de voorloper	3
Van de bestuurstafel	5
Van de redactie	5
De Loopster	6
Hardlopen doe je met	39
De Doorloper	45
Van de trainers	50
Van de jury	41
Wedstrijduitslagen	58
Wedstrijd uitgelicht	60

Loopverhalen

Ultraks Trail Mayrhofen	10
Run Forest Run Springendal	13
Trail4Fun	14
Brekeld Trail	30
LAAC Baaninstuif	32
Texel Halve marathon	34
LAAC Baaninstuif	36
Drie wedstrijden en toen	42
Hivernal trail	46
HCA Marathon Odense	53
Social Run	54
Londen Marathon	56

En verder

Boerenkaas van ons familiebedrijf	24
Zaaltraining	25
Groepsfoto Trail4Fun 28 augustus	26
Podcasts over hardlopen	28
Oproep Scholierenloop HMO	37
Lezen over lopen	44
Foto's HMO	48
Twentse Cross Competitie	52



Van de voorloper

Anton Stoorvogel

De vakantie ligt alweer een tijdje achter ons en we beginnen een beetje aan een andere wereld te wennen waar niet corona de hoofdrol speelt, maar de gasprijs en het conflict in Oekraïne. Die zaken hebben natuurlijk grote impact, maar minder op het reilen en zeilen van onze vereniging.

Aan het einde van de vakantie hadden we het prachtige evenement dat onze Trail4Fun-lopers voor onze vereniging hebben georganiseerd. We zijn hun hiervoor heel dankbaar. In deze Duurloper vind je hiervan een mooi verslag met prachtige foto's. Daarnaast was afgelopen weekend de Halve Marathon van Oldenzaal. We hadden veel geluk met het weer. De organisatie liep soepel met dank aan de vele vrijwilligers. Bedankt hiervoor. Veel LAAC-lopers hebben lekker gelopen en het was een prachtig evenement. Het volgende evenement wordt eind dit jaar georganiseerd en binnenkort zullen we verdere informatie verstrekken onder andere via onze website.

En nu we het toch hebben over de website: die van LAAC was nogal gedateerd. De afgelopen tijd hebben Anja Ligthart, Gerry Visser en Joop Vriend hard gewerkt om een nieuwe website op te zetten en een week geleden is deze live gegaan. Het is echt heel mooi geworden en ik raad je aan om, als je het nog niet gezien hebt, een keer te kijken. Nu is het aan ons om ervoor te zorgen dat de informatie op de website actueel en correct is en blijft.

Naast evenementen en websites zijn de trainingen na de vakantieperiode weer goed bezocht en is iedereen op zijn manier goed bezig. De één heeft specifieke doelen, zoals voor mij de Berenloop, en anderen zoeken gewoon de gezelligheid van de groep op. Want als corona ons één ding heeft geleerd is dat dingen samen kunnen doen een heel belangrijk onderdeel van ons leven vormt.

Geniet van deze mooie Duurloper, blijf gezond en loop ze,

Anton Stoorvogel

Gall & Gall Oldenzaal
In den Vijfhoek 5
7571 DT Oldenzaal

Telefoon 0541 533391
info@galloldenzaal.nl



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

Van de bestuurstafel

Onze nieuwe website is in de lucht. We hebben discussies over mooie evenementen. Alle vrijwilligers die hierbij betrokken zijn: bedankt!

De volgende klus die op tafel ligt is een nieuw beleidsplan voor de vereniging. Het is weer tijd om na te denken waar we als vereniging heen willen. Het belangrijkste is natuurlijk om van de

leden te horen welke dingen goed gaan binnen LAAC en welke zaken eventueel verbeterd kunnen worden.

Om die reden zullen we binnenkort een enquête organiseren en jullie input vragen. Naast de enquête zullen we ook met verschillende groepen van leden praten om te kijken wat zij graag zien. We houden jullie op de hoogte!

Sluitingsdatum kopij volgende Duurloper: 7 december



VAN DE REDACTIE - door Anja Ligthart

Daar was ie dan: de eerste 'echte' wedstrijd sinds een paar jaar. De laatste officiële wedstrijd die ik liep was de marathon van Valencia in december 2019. Goed in vorm, heel fijn gelopen.

Nou ben ik al niet zo'n wedstrijdloper, maar toen kwam corona en nog van alles daarna om het maar zo te noemen. Ik liep wel - vooral voor mezelf - en ook een paar keer een trail en een aantal malen als pacer. Maar dat is toch anders dan met een startnummer op je buik proberen om een goede tijd neer te zetten. Deze wedstrijd was op Texel en het viel me nog niet mee. De weersomstandigheden waren prima, maar het was heel erg druk en het parcours grillig. En de tempohardheid liet te wensen over. Werk aan de winkel dus, maar met een nieuwe marathon in het vooruitzicht heb ik er weer helemaal zin in. Maar niet te gek, vooral 'heel blijven' en ontspannen lopen.

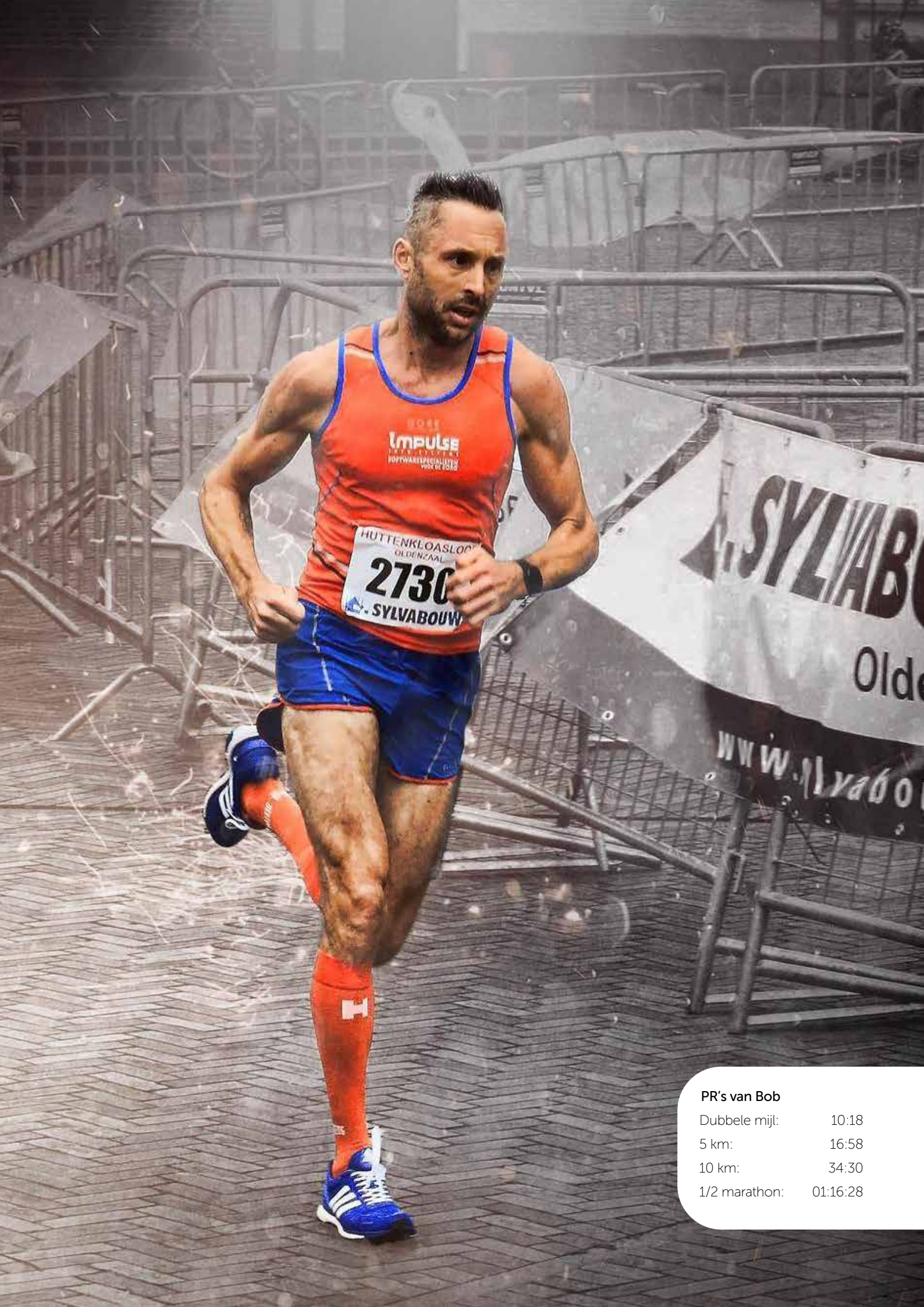
Jullie zijn ook volop aan het lopen, deze Duurloper staat vol met enthousiaste lopers en hun verhalen. Dat de LAAC-trail een succes was mag duidelijk zijn. Een hele fijne opsteker voor LAAC als vereniging. Het is ons mede hierdoor gelukt om er weer een mooi leesnummer van te maken. Want dat kan alleen met jullie inbreng. Dus: ga (of blijf) schrijven, we lezen het graag: redactie@laactwente.nl.

Lees de Duurloper daarnaast eens op onze website: dan zie je de mooie foto's van deze Duurloper in kleur!

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

Datacenters
Connectivity
Managed Cloud Hosting
ISP Services
ICT Services



PR's van Bob

Dubbele mijl:	10:18
5 km:	16:58
10 km:	34:30
1/2 marathon:	01:16:28

DE LOOPSTER: BOB GOSEMEIJER

"In de bergen kun je veel meer"

Door Jon Severijn - redactie

In 2015 is het echt begonnen, het hardlopen van Bob Gosemeijer, deze keer de Loopster. En dat was uit noodzaak, want door het zittend werk dat hij doet (hij is software-engineer) begon alles in zijn lichaam vast te raken. Als een eerste stap naar meer bewegen schafte hij zich een hond aan om een alibi te hebben voor het door de wijk lopen, 's avonds in het donker als man alleen. En toen hij bij de zwemles van een van zijn kinderen zag dat sommige ouders gingen hardlopen tijdens de wachttijd, ging hij dat ook doen, in plaats van de tijd te doden met behulp van de smartphone.

In het begin was vijf kilometer lopen nog moeilijk, maar al snel ging het (veel) beter. Adviezen van de ervaren lopers en collega's Robin Veldboer en Dione Scheuten hielpen en bovendien wil Bob, als hij iets doet, het goed doen. Dat blijkt ook wel bij het doel dat hij zich stelde voor de eerste serieuze wedstrijd, de 10km tijdens de Huttenkloasloop in 2015, namelijk: onder de 40 minuten lopen. Dat lukte net niet, officieel liep hij 4:04 min/km. Maar een maand later liep hij de Springendalloop in één uur en zijn eerste halve marathon, in Enschede in 2016, ging in 1:23.

De progressie was dus enorm, maar eigenlijk te groot. Zijn 'inhoud' bleek bij de sportkeuring uitstekend, maar de gewrichten, pezen en aanhechtingen konden het niet helemaal bijhouden. Dat betekende klachten en blessures en na de halve in Enschede moest hij een maand rust houden. En dat "deed veel pijn." Het hardlopen was wel een verslaving geworden en hij merkte dat het lopen op zich belangrijker was dan de wedstrijden.

Het lopen doet hij nu veel samen met Dione, met wie hij sinds 2018 een relatie heeft. Daar komt wel wat organisatie bij kijken. Bob heeft vier kinderen uit een eerdere relatie en zij drie. Omdat het niet de bedoeling is dat de kinderen vooral bezig zijn met de smartphone, spelen ze veel buiten en ondernemen ze dingen. Maar dan is er in ieder geval nog de vrijdag om samen te trainen en om de week het weekend. Deels is dat samen trainen ook weer een behoorlijk georganiseerd omdat de tempoblokken voor Dione en Bob niet hetzelfde zijn, maar wel gecombineerd kunnen en moeten worden.

Voor beiden geldt dat het belangrijk is om heel te blijven. In dat verband zegt Bob: "Corona heeft me goed gedaan." Daarmee bedoelt hij dat er minder belastende wedstrijden waren en er meer vrijheid ontstond in het indelen van de (werk) tijd en dus ook voor trainen. Overigens heeft hij wel corona gehad, zonder heel grote gevolgen. Trainen doet hij al drie

jaar op de schema's van Herman Moelard (Herman neemt daarin zijn trailrun-wensen in mee). Niet altijd volgt hij ze volledig tot op de letter, want hij blijft naar zijn lichaam luisteren. Maar in de aanloop naar de Teutolauf van 15 oktober, waar ook Dione gaat lopen, wel. Hij heeft veel kilometers gemaakt, 115 in een week, en hij merkt dat het herstelvermogen nu enorm groot is.

De Teutolauf heeft volgens de website over 29km een totale stijging van bijna 700 meter. Daarmee is het misschien nog niet een echte bergloop, maar die doen Bob en Dione ook. De laatste was de Matterhorn Ultraks in augustus, waar ze de 19km met 1150 hoogtemeters liepen. Bob finishte helemaal voorin. Het hardlopen in de bergen is ontstaan uit het maken van 'gewone' tochten van hut naar hut. Ze zagen op zo'n tocht, een jaar of vier jaar geleden, trailrunners bezig en dachten: dat kunnen wij ook. Dus kochten ze goed materiaal en liepen tochten met minimale bekpakking waarbij ze telkens één of twee hutten oversloegen. Een van de tochten was de Stubaier Höhenweg



en ze liepen op deze manier ook in het Ötztal en in Ost-Tirol. Bob vertelt enthousiast over de andere wereld waar je zo in terecht komt. Niet alleen wat betreft de natuur, maar ook door de afwezigheid van internet in de hutten, waardoor er echte gesprekken ontstaan.

De liefde voor buiten zijn en voor (ruige) natuur gaat verder. Ze proberen die ook over te dragen. Afgelopen zomer zijn Bob en Dione met een bus met de kinderen de natuur van Noorwegen en Zweden ingetrokken om veel te wandelen. Om het extra leuk te maken brachten ze er avontuur in, onder andere door onderweg met een brandertje te koken. En voor het klimaat gebruiken ze zo weinig mogelijk een auto (indien nodig, huren ze die) en eten ze vegetarisch.

Bob kan mooi vertellen over trainen, wedstrijden en diepgaan. Omdat hij bij wedstrijden vóór in het veld loopt, is hij meer bezig met zijn positie dan met de kilometertijd. Sowieso is hij

ervan overtuigd dat het lichaam meer kan als je bij wedstrijden niet op het horloge kijkt. Hij verzucht: "Wat een kilometertijd in je hoofd kan doen." Bob vertelt, qua diepgaan, dat hij tijdens de Halve van Hengelo samen met Bart Damveld liep, die een kortere afstand deed. Toen Bob het zwaar kreeg door het relatief hoge tempo, spoorde een meefietsende Huub hem aan om te versnellen. Dat deed hij, en het lukte. En voor afzien bij een training, bijvoorbeeld in de regen tegen de bult op van de Hanhofweg, geldt dat er een 'herstelbier' wacht. Zowel het afzien als de beloning wordt zo genieten.

Bob doet dit jaar weer mee aan de cross-competitie. De wedstrijden gaan niet zozeer om tijd, maar om de positie in het veld. Hierdoor is hij veel sterker geworden. Ook leerde hij hoe je na een helling in de afdaling op een hoge hartslag kunt blijven: wel wat herstellen, maar niet uitrusten.



Het lopen van cross-wedstrijden is voor Bob minder belastend dan de wegwedstrijden die een veel monotonere beweging betekenen. Dat laatste geldt ook voor de trainingen op de wielersbaan en op de atletiekbaan. Daar komt bij dat er een flink verschil in kracht is tussen zijn benen, het gevolg van een dijbeenbreuk door een aanrijding toen hij 14 was, en de rondjes linksom laten dat goed voelen. Tot het ongeluk voetbalde hij, waar zijn talent voor hardlopen er misschien uit bleek dat zijn teamgenoten zeiden: "Trap de bal maar naar voren, Bob rent er wel achteraan." De afwisseling die je hebt bij het lopen in de bergen ("geen stap is dezelfde") is daarom een extra reden om hier enthousiast over te zijn. Bob zegt: "In de bergen kan je veel meer!"

Bij zoveel geestdrift en energie horen natuurlijk ook plannen. Die zijn er dan ook op veel terreinen. Zo zou hij Oldenzaal en dan vooral de jongeren sportiever willen krijgen. Wanneer er hardlooptalent rondloopt, zou dat ontdekt moeten worden. Per slot van rekening had hijzelf het mogelijk verder als hardloper gebracht als hij in zijn jeugd in Denekamp het hardlopen had kunnen leren kennen. En Dione en hij dromen er van om te werken in de sport, in de ondersteuning en het laten bewegen. Maar mogelijk het dichtstbij is het lopen van de eerste marathon. Wat betreft inhoud en belastbaarheid moet het kunnen en 2023 is dan een goed jaar, omdat Dione dan in haar 42ste levensjaar zit. De vraag is alleen nog waar...



ULTRAKS TRAIL MAYRHOFEN

Zillertal - 50km - 10 september 2022

Na lang trainen - en bovendien lid te zijn geworden van LAAC - was eindelijk de dag aangebroken die al zo lang in mijn agenda stond omcirkeld: 10 september, de start van de Ultraks 50 km trail in het Oostenrijkse Mayrhofen. Een loop met 3200 hoogtemeters, waarvan 2000 vooral in de eerste 20km overwonnen moesten worden. Nou was ik niet zo bang voor de afstand, maar vooral de hoogtemeters boezemden mij enige angst in.

Het was al drie maanden mooi weer geweest in het Zillertal, en precies de dag ervoor dachten de weergoden: dit wordt te makkelijk. Op vrijdagavond was er onweer en op de hogere gedeelten was sneeuw gevallen. Hierdoor was de start van de 101 km trail op 9 september helaas geannuleerd. Gelukkig ging mijn afstand wel door.

Zoals gezegd zouden in de eerste 20 km de meeste hoogtemeters worden gemaakt. Ik had me hier op ingesteld en in mijn planning zou ik deze hindernis in maximaal vijf uur moeten overwinnen, waarna de afdaling zou worden ingezet en ik de tijd goed kon maken. Maar helaas, zoals bij veel plannen liep het anders...

Vanaf de start ging het eerst door het dorp Mayrhofen onder luide aanmoediging van het aanwezige publiek. Na ongeveer 2 km werd de eerste stijging ingezet. Na 8,7 km bereikte ik het eerste verzorgingspunt. Tot mijn grote verbazing was dit op een hoogte van 1767 meter vanaf de start en waren er dus al ruim 1200 hoogtemeters afgelegd. Dat viel me eigenlijk reuze mee. Het liep lekker, ik had geen pijntjes en ook de hartslag was helemaal goed.

Omdat ik ook nog eens ruim binnen de mij zelf gestelde tijd liep, leek er geen vuiltje aan de lucht.

Met goede moed ging het verder. Eerlijk gezegd liep het lekker. Ik raakte maar één keer van de route af, vooral omdat ik zelf niet aan het opletten was. Gelukkig was er genoeg publiek om me hier op te wijzen en even later zat ik weer op de juiste weg. Na de Granatalm te hebben overwonnen begonnen de eerste pijntjes. Kuiten die verkrampen (want ja, het is toch echt iets anders dan de Tankenberg of de Paasberg) en door het gebruik van de stokken ook kramp in de triceps.

Gelukkig was daar alweer het volgende verzorgingsstation. Ik pakte even mijn rust en verwijderde een steentje uit mijn schoen. De vriendelijke man die het verzorgingsstation bemande, vertelde mij en mijn medelopers dat we het bochtje om moesten lopen en dan waren het nog maximaal 150 hoogtemeters om het hoogste punt van de trail te bereiken. Het bleek de aardigste leugenaar te zijn die ik deze dag zou ontmoeten, want het waren er meer dan 300.

Had ik de kaart maar beter bestudeerd, dan had ik dat natuurlijk ook zelf kunnen weten.

Eindelijk, daar was het hoogste punt: 2750 meter. Nu kon de afdaling beginnen en ik zou hier natuurlijk enorm veel tijd mee goed gaan maken. Maar zoals aangegeven hadden de weergoden andere plannen. Precies op het moment dat ik het hoogste punt passeerde, begon de hagel, sneeuw en later ook regen. Omdat het parcours hier een best stuk over de bergkam loopt, was er geen mogelijkheid tot schuilen, en al gauw waren mijn handen totaal verkrampd en gevoelloos. Het betekende dat ik bij het verzorgingspunt moest vragen of ze mijn energiebar open konden maken, want zelf lukte mij dat niet. Door de regenval en de andere weersinvloeden viel helaas mijn plan om als een ware berggeit de berg af te dalen al snel in het water. Het was modderig en de stenen waren glad, dus ging het dalen ongeveer in hetzelfde tempo als de berg op.

Ondertussen werd het met mijn pijntjes en krampen natuurlijk niet minder, maar dat wist ik van te voren.

>>>>>



Na nog een venijnige klim te hebben overwonnen (gelukkig kwam mijn gevoel in mijn handen weer terug) ging ik op weg naar Gasthaus Roswitha, waar na 35 km het cut off punt was. Je moest hier voor 16.30 uur gepasseerd zijn; gelukkig had ik deze tijd ruim gehaald. Vanaf hier zou er nog één grote klim zijn, namelijk de Horberg weer op. Deze klim zou ongeveer 350 hoogtemeters zijn, maar het leken er wel 2000. Na elke bocht verwachtte je het hoogste punt te hebben bereikt, maar helaas het was weer klimmen en doorgaan en doorgaan. Dit was voor mij het zwaarste deel van de hele trail, waarbij me de moed regelmatig in de schoenen zonk. Maar uiteindelijk werd ook deze hindernis geslecht en met nog 10km te gaan kon het grote afdalen naar de finish beginnen.

Vanwege de modderige paden duurde de afdaling (inclusief de stop bij het laatste verzorgingspunt) ruim 1,5 uur. Het bleef glad en na een dag je hele lichaam op de pijnbank te hebben gelegd is afdalen absoluut geen pretje voor je bovenbenen.

De aankomst in Mayrhofen was geweldig. Er stonden veel mensen langs de kant die applaudisseerden en je de laatste meters voortschreeuwden. Eindelijk was daar de finish waar ik trots als een pauw mijn finishmedaille in ontvangst mocht nemen.

Conclusie: het was fysiek het zwaarste wat ik ooit heb gedaan, maar absoluut de moeite waard. Zou ik het weer doen? Ik denk het wel, maar dan niet meer als sololoper. Raad ik het aan? Ja, het is een geweldige ervaring en de organisatie van dit evenement was echt super.

Frank Segerink



Er is slecht weer voorspeld. Het zal de hele dag gaan regenen. Misschien is dat wel de reden dat er zich slechts 234 mensen hebben aangemeld. En dat over drie afstanden: 34, 25 en 15 km. Maar dat mag de pret niet drukken. Ik ben er en het is droog! Ik ben ruim op tijd en loop nog even een rondje in. Inschrijving gebeurt in een gemoedelijke sfeer en we worden afstand voor afstand, één voor één, 'weggebleibt': je startnummer wordt gescand en je kunt vertrekken.

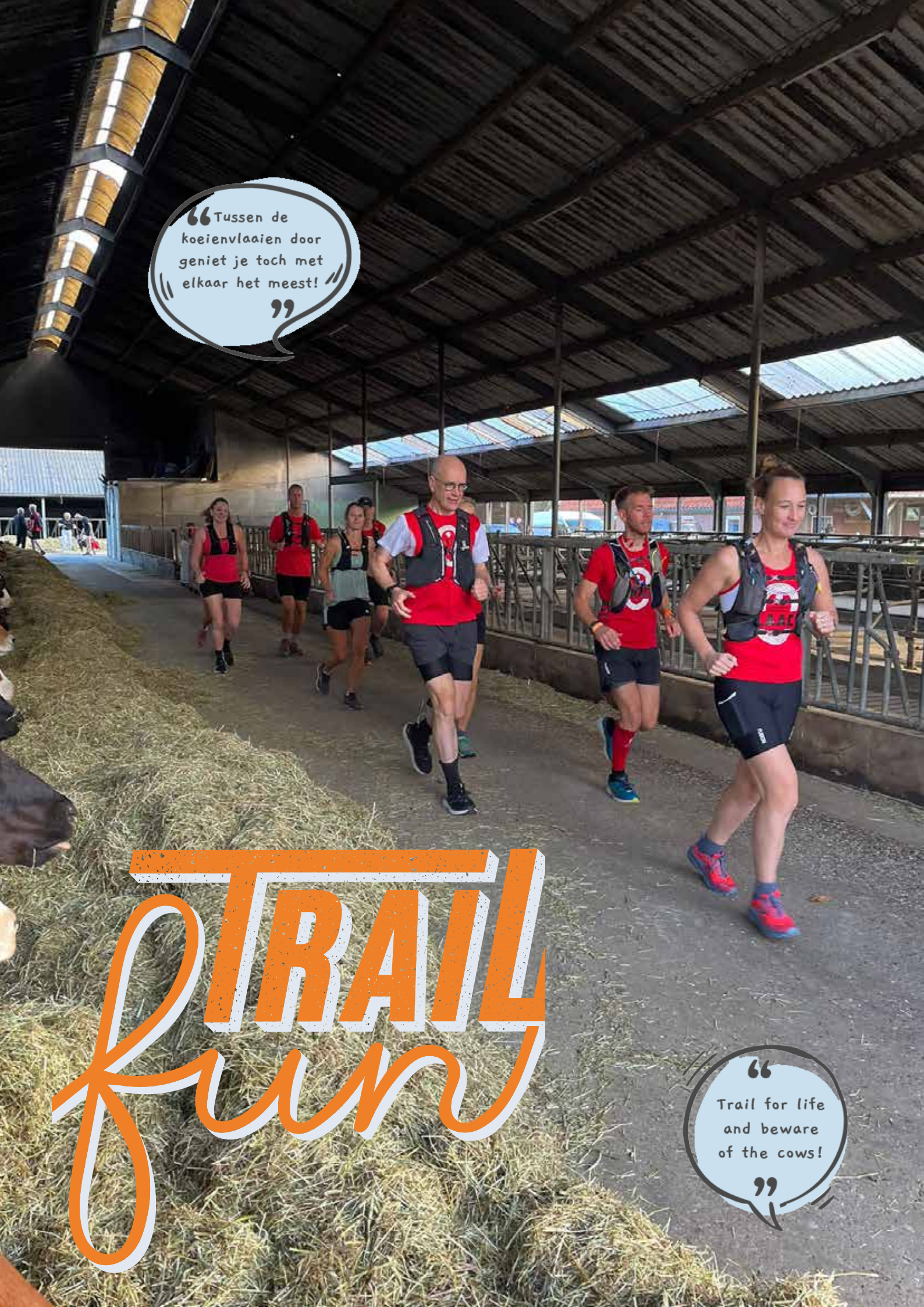
Het gaat dan ook niet om de tijd bij deze trail. Het parcours loopt over de mooie paden van het Springendal. We maken zelfs een lusje door Duitsland. Het gaat lekker en na een paar kilometer vormen we een groepje van een man of vijf die hetzelfde tempo lopen. De eerste drankpost komt al (heel) snel, daar besteden we niet te veel tijd aan. Een paar stukjes ontbijtkoek en weer door. We hobbelen mooi verder in een tempo van 5 min/km. Het is goed te volgen. En we genieten van de mooie natuur. De route is perfect gemarkeerd met lintjes en waar nodig extra waarschuwingsbordjes (pas op: splitsing!).

Na een kilometer of 15 haakt er één loper af, hij doet het rustiger aan. En waarom ook niet, dit gaat om lekker lopen, zonder eindtijd in het achterhoofd. Maar toch... als we dit tempo volhouden, komen we misschien wel onder de twee uur binnen. Niet aan denken! Genieten!

Oké, ik loop lekker mee achter twee snelle jongens van Kronos die de hele weg met elkaar lopen te kletsen.

Heel stiekem gaat het toch iets harder... Het is inmiddels toch gaan regenen, maar de lichte miezer kan ons niet meer deren. We crossen lekker door de prachtige natuur en ik kijk zowaar nog wat om me heen. Bij de tweede drankpost rond 17 kilometer maken we een wat langere stop. Even wat drinken en snacks in de hand mee voor het laatste stuk. De Kronos-mannen hebben nieuwe energie opgedaan en voeren het tempo nog wat op. De vierde van ons groepje moet al snel afhaken. Na enkele kilometers gaat het mij ook te hard met 4.50 min/km als tempo. Ik laat de jongens gaan en ben blij met mijn eindtijd van 2:00:58, goed voor een zesde plek. Maar daar ging het hier niet om, toch?

Bart Vos



“Tussen de koeienvlaaien door geniet je toch met elkaar het meest!”

TRAIL Run

“Trail for life and beware of the cows!”

FUN IS ONS MOTTO, TRAILEN IS WAT WE DOEN

Zondag, 28 augustus 2022

.... die wekker ging wel heel vroeg voor een zondag. Beetje Skyr met havermout, banaan en nootjes, lekker Radio2 aan, klein blokje met de hond. Ochtendoefeningen, hardlooptkieren aan. Ik ben wakker, koffie in de hand, tas controleren, vriendin een kus en huphup naar ons verzamelpunt. En dan zijn daar al de eerste meiden, op de fiets. Het gaat beginnen, een snelle briefing met ons Trail4Fun-team. Iedereen zijn klus op het netvlies. En als dan al die lachende LAAC'ers aankomen, en in groepjes met hun gids door de stal en het weiland weglopen, dan weet je gewoon: dit wordt een topdag!

Beste LAAC'ers,

Wat een dag, wat een super leuk evenement. Alle puzzelstukjes vielen op hun plaats, zoveel blijde lopers. En dan te bedenken dat het allemaal begon met de onschuldige vraag van onze voorzitter Anton tijdens de ALV: "Willen jullie een activiteit organiseren?" Tijdens de ALV was er snel onderling WhatsApp-contact en ja, natuurlijk stemden we alle negen in. Twee weken later zaten we onder het genot van een negendelig diner te brainstormen. Alleen de voorpret al was een feest. Routes uitzetten, locatie regelen, de inwendige mens en niet te vergeten: de LAAC-leden verleiden om mee te doen. Met 67 deelnemers hebben we de doelstelling ruimschoots bereikt.

Op deze pagina's vind je een mini-verslagje van elke gids, een leuk tekstje van (de dochter van boer Jos) Marije met haar kaasmakenij, een samenvatting van de enquête en natuurlijk lekker veel foto's. Veel lees- en kijkplezier!

Patrick de Co

Namens Trail for Fun,

Irene, Debby, Anique, Bob, Renate, Maud, Robert Jan en Marijke



Wat een lol

Wat een plezier, wat een verbazing en wat een enthousiasme straalde ook het door mij geleide groepje uit. Het zal bij de andere groepen niet anders zijn geweest; het was nu eenmaal één groot feest. Vooraf, tijdens het lopen en niet op de laatste plaats na het lopen met een keuze uit 100 soorten thee en de andere heerlijke versnaperingen. Zelfs nog op de Hulsbeektraining van 6 september werd ik door mijn groep herinnerd aan de gezelligheid, en dat de negen van Trail for Fun, half LAAC op sleeptouw namen door De Duivelshof en omgeving. Het was super genieten met z'n allen!

Bob Alfrink, 15km



Beter iets verder dan te kort

Zondag 28 augustus 2022. Het is zover. Ons lang voorbereide evenement gaat van start. De wekker gaat om 5.50 uur, gelukkig had ik gisteravond alles al klaar gelegd. Snel mijn kleren aanschieten, koffiepot aan en om half 7 zit ik in de auto richting De Lutte. Aangekomen bij Boer Jos waren de eerste enthousiaste lopers er al. Eerst onze eigen briefing voordat de eerste groepen vertrokken. Bij mij neemt de spanning toe. Tenslotte heb ik nog nooit alleen een groep genavigeerd. Alles was goed voorbereid en ik had de route al enkele keren verkend. Dus ach dacht ik, het komt wel goed. We vertrokken door de koeienstal voor een mooie trail van 10 km. Helaas waren de koeien al buiten. Al kletsend liepen we richting de waterpost. Achter mij hoorde ik al dat ze de paadjes prachtig vonden. Na de waterpost vervolgden wij onze route. Het was gezellig onderweg. Dan slaat de twijfel toe, lopen we wel goed? Ik moest het pad over de hei hebben, dat is rechtdoor toch? We kwamen iets te snel terug op het erf van Boer Jos, we hadden helemaal de taxus boom gemist. "Doen we nog even een extra lusje om de 10 kilometer vol te maken?", vroeg ik. Het grappige was dat de hele groep het daarover eens was. Beter iets verder dan te kort. Bij terugkomst wachtte ons een onmeunig lekkere versnapering met koffie en thee van 't Theeluttke. Het was echt een feestje, ik heb met volle teugen genoten. Misschien toch stiekem op naar een evenement in 2023?

Maud Bijsterbosch, 10 km



Dwalen in het Duivelshof

's Morgens al vroeg op de fiets richting boer Jos voor de laatste briefing voordat we van start kunnen gaan. Na deze briefing zit ik nog even met Patrick de route te bekijken, want ik heb hem nog maar één keer gelopen! Ja, ik denk de route te weten en vertrek vol vertrouwen met de gezelligste lopers om 10 km door het Duivelshof te trailen. Al snel merk ik dat de route toch lastiger is dan gedacht en loop dan ook verkeerd. Teruglopen en ja, we zitten weer op de juiste route. Na een paar km komen we groepen lopers tegen en ik denk: volgens mij is dit niet goed! Zo gaat het een paar keer totdat we Patrick tegenkomen. Heel fijn voor mij natuurlijk. Hij heeft de laatste mooie kilometers samen met ons gelopen, zodat wij ook kunnen genieten van de lekkere hapjes van Theeluttke! Tja, dat gidsen is niet mijn ding, maar het was wel supergezellig. En dat is natuurlijk waar T4F voor staat!

Sportieve groet,
Irene 10 km



Spanning

Een beetje spanning had ik wel, omdat ik een echte 'volger' ben. Patrick en Anique bedenken vaak de route en ik ben erbij. Gelukkig wilde Gerry wel navigeren op de 21 km. En dat ging hartstikke goed. Op het eind hebben we toch een klein extra rondje gelopen. "Dat hoort ook bij trail voor fun", vertelde ik, "vooral met mij in je groep, de vrouw zonder oriëntatiegevoel." 😊

Supergezellige groep met allemaal mooie (hardloop)verhalen. Leuk om met deze enthousiaste mensen door de bossen te crossen. Het toetje bij boer Jos en zijn familie met al dat lekkers van het Theeluttke erbij was een grote verrassing. Blij word je toch van zoveel vrolijk genietende mensen?

Debby Hoffmann 21 km

“Geweldig LAAC-only evenement: sportief, super gezellig en ook nog lekker!”



Gezelligheid

28 augustus 2022 is het dan eindelijk zover! We konden 67 Laac-lopers laten meegenieten van onze mooie trail in het Duivelshof. Prachtige routes uitgezet door Anique en Patrick. Om toch een beetje beslagen ten ijs te komen, hebben we de route een keer voorgelopen met Anique en Debby. Al kletsend vlogen de kilometers voorbij, maar ja, als je het dan zelf moet doen...

Samen met mijn groepje heb ik gezellig gelopen en genoten van de mooie route, ook al hebben we een stukje van de route gemist...Niet in iedere loper zit een ware navigator 😊. Na afloop super genoten van de gezelligheid en al het lekkers van 't Theeluttke. Al met al een super geslaagde dag!

Renate Jansen, 15 km

“De trail van LAAC georganiseerd door Trail4Fun was echt een Trail for fun, wat was het een geslaagde zondagochtend..”



Op de foto

Om 8.15 uur vertrokken we met een goed gezelschap voor een trail van 15km door het Duivelshof. Voor de een was het gesneden koek en voor de ander was het de eerste keer. Geweldig, zoals we van de trainer vaak horen: knietjes omhoog en dan komt het allemaal goed. We hadden ook een duidelijke boodschap meegekregen: maak een mooie foto. Nou, dat hebben we gedaan! De groep dacht eerst: wat gaat hij nu doen? Wordt dit een onemanshow van Paul? Nee, "Met zijn allen!", riep ik, en klik, de foto was gemaakt.

Paul Poorthuis 15 km



Always on the run,
met de hardloopmaatjes van Trail 4 Fun.
Patrick en Anique zoals altijd erg actief,
namen voor deze trail graag het initiatief.
Het ging deze dag niet om een finishlijn,
of om eerste of laatste te zijn.
Het gaat om de wind in je gezicht
en dat allereerste ochtendlicht.
Zo was er een trail door het Duivelshof,
compleet met hapjes en drankjes,
echt super tof.

Routeplanners Marijke en RJ konden helaas niet mee.

Maar op de fiets hadden zij de grootste lol,
zo hadden zij aan deze enige taak hun handen vol.

Het navigeren daar ontbrak het niet aan,
zij zagen de lopers voorbij gaan.

De drankpost hadden zij zelf al gevonden,
Ach, deze trail is toch niet tijdgebonden.

Oh wat waren wij als fietsers al blij met al die lekkernij
en dat mocht allemaal op deze prachtboerderij.

Het was een mooie ochtend met elkaar.

Op naar nog zo'n loopje, misschien wel volgend jaar?

Sportieve groet, Robert-Jan en Marijke



Wat een mooi LAAC feestje

In alle vroegte verzamelden wij bij boer Jos waar wij de laatste puntjes op de i zetten, een laatste toiletbezoek doen alvorens het trailvest aan kan. Het is iets frisjes maar dat mag de pret niet drukken. De zon is al druk bezig en het belooft een mooie dag te worden.

Samen met 'mijn' groepje voegen wij ons bij de dames op stal, het punt waar we van Patrick de laatste instructies krijgen. Iedereen staat te popelen om te starten en voor we het weten lopen we door de stal langs de koeien, via het hekje de wei in. Onze eerste stop is bij de mammoetboom in het Arboretum, tijd voor een selfie van negen. Niet al te lang puzzelen en weer door.

Onderweg zit de sfeer er goed in, de kilometers vliegen onder onze voeten. Voor we het weten zien we Robert-Jan en Marijke staan, ze nemen hun taak als navigator en wegwijzers heel serieus, maar weten eigenlijk niet welke kant ze op moeten... met een beetje hulp in de goede richting komen we allemaal bij de waterpost aan. Vanaf dat moment begint, als je het mij vraagt, het mooiste stuk van de route door het Duivelshof. Ik ken de weg, heb de route grotendeels zelf uitgezet dus ken het daar als mijn broekzak. Leuk om alle reacties achter mij te horen, iedereen is vrolijk en verbaasd over dit mooie en redelijk onbekende stukje natuur. Voor velen zo vlak bij huis.

Voor we het weten zijn we bij de grote varens, een prachtig pad dat leidt naar de boerderij. Dwars door het weiland, oppassen geblazen voor alle

koeienvlaaien, banen we ons een weg richting de finish. Het moment wanneer we terug komen bij boer Jos komt alles samen. Het klopt, en dat voelt goed. We openen het laatste hekje om het erf op te lopen en kijken uit over een lange gedekte tafel met allemaal lekkers, wat is hier in de tijd dat we weg waren gebeurd?

We zijn in alle vroegte vertrokken tussen de koeien, daar waar een groot deel van de oorsprong van ons voedsel ligt. Een paar uur later, en om precies te zijn 21 kilometer verder, komen we terecht in een weldaad aan lekkernijen. Van kaas tot hangop, van scones met clotted cream tot krentenwegge. Uiteraard dat alles onder het genot van een heerlijk kopje koffie of thee.

Als we de foto's bekijken, zie ik alleen maar blij gezichten. De sfeer is ontspannen en gezellig, iedereen heeft het naar zijn/haar zin. Zelfs het afsluitende praatje lijkt onze gastheer en -vrouw te ontroeren. Een overdaad aan positieve energie verspreidt zich over het erf onder iedereen die daar aanwezig is.

“Wat was het een enorm leuke ochtend! Als redelijk nieuw lid ook een gezellige gelegenheid om andere LAAC'ers te leren kennen!”

Het is fijn om als groep T4F het vertrouwen te krijgen van de vereniging om een dergelijk evenement te organiseren. Het is best een uitdaging om het iedereen naar zijn zin te maken, en om de sfeer van een kleine groep te kunnen overbrengen aan het grote geheel. Het was een geslaagde dag waar alles mooi op zijn plek viel. We hadden veel geluk met het prachtige weer en natuurlijk de grote opkomst. Een mooi LAAC-feestje, wat we hard nodig hadden na twee jaar corona en alle beperkingen van dien. Wat ben ik trots op ons clubje en wat we hier hebben neergezet, en ook ontzettend blij met alle mooie mensen die onze vereniging rijk is. Wanneer gaan we weer?

Anique Nijhof, 21km



De enquête

Ha, dachten de deelnemers klaar te zijn, kregen zij ook nog eens - dezelfde dag - een enquête onder hun neus gedrukt. Maar liefst 34 van de 67 deelnemers hebben deze ingevuld, onze dank daarvoor.

Het goede nieuws: 32 deelnemers zeiden 'zeer blij' te zijn, twee deelnemers vonden 'was prima' en geen deelnemers kozen voor de optie 'toch wel wat puntjes van aandacht'. Daar zijn wij van Trail for Fun zeer blij mee.

Wij delen op deze pagina's alvast de 'enquête highlights'. De complete lijst stellen we aan het bestuur ter beschikking. 😊

“ Deze trail op 't eind van de vakantie was als het puntje op de i ;-)
Geweldig. Superleuk en lekker.. ”

“ Het enthousiasme van de organisatie ging een op een over in dat van de lopers. Toptrail! ”

“ Wat was het een enorm leuke ochtend! Als redelijk nieuw lid ook een gezellige gelegenheid om andere LAAC' ers te leren kennen! ”

“ LAAC heeft mij al veel gebracht in de korte tijd dat ik lid ben. Leuke en goeie trainingen, maar door de trainingen zoveel leuke nieuwe mensen leren kennen. En elke keer weer komen er weer wat bij :) Allemaal met dezelfde liefde voor lopen. ”

“ Hoorde het volgende: dat ik op mijn leeftijd nog mijn trailrun ontmaagding mag meemaken... ”

De highlights

Wat vond je het leukste, opmerkelijkste aan deze happening?

- Het enthousiasme van zowel deelnemers als organisatie.
- De gids was de weg kwijt maar dat was geen probleem. We hebben toch 10km gelopen door een mooi gebied
- Het parcours mooi afwisselend en natuurlijk de ontvangst op de boerderij.
- Het verbaasde mij dat het tot in de puntjes geregeld was. Het begon al bij de aanmelding, zag er zo professioneel uit. Eigenlijk was dit met alles zo, de aankomst, de routes en nadien de heerlijke High Thee. Alles was tot in de puntjes geregeld!
- De verrassende afsluiting, er was gezegd wat lekkers en koffie/thee, maar dit was echt super!!
- Ongedwongen sfeer, iedereen had er zin in, leuk om zo in kleinere groepen te lopen, erg mooie omgeving, top catering, super weersomstandigheden.
- Het lopen in groepen maar na afloop toch als één club samen zijn.
- Dat er zoveel LAAC-leden aanwezig waren.
- De keuze om te doen waar we als LAAC sterk in zijn, te weten hardlopen: dus routes uitzetten en de rest aan anderen overlaten die daar weer goed in zijn. De inwendige mens dus. En als het dan ook nog lekker is ...top!

“ De trail van LAAC georganiseerd door Trail4Fun was echt een Trail for fun, wat was het een geslaagde zondagochtend.. ”

Voor het bestuur

Heb je een suggestie voor andere leuke LAAC-activiteiten, wat zou je een keer heel graag samen willen doen?

- Een "wedstrijd" waarin met 2 teams om de beste tijd wordt gestreden. Indeling vindt plaats na opgave aan de hand van je laatste 10km tijd. Zo kan een snelle loper tegen een langzamere loper lopen.
- Ontbijtloop op Springendal of bij de UT vond ik ook erg leuk.
- Hardlopende puzzeltocht, van punt naar punt, met leuke vragen en leuke prijsjes. En dan de groepen volledig door elkaar husselen, zodat je ook mensen van andere groepen leert kennen.
- Ik vond in de vroege ochtend heel gaaf misschien een zonsopkomstloop?
- Tis natuurlijk wel een hardloopclub, maar een triatlon-activiteit lijkt me eens een keer erg leuk.
- Organiseren van bijvoorbeeld de halve van Egmond aan Zee, of de halve van Berlijn, vervoer, evt overnachtingsplek. Er is hier veel animo voor.
- Wellicht geen activiteit, maar meer een informatie-avond in combinatie met een trainings-clinic-verdiepingen van het hardlopen.
- Eventueel een avond-nachtloop. "Lichtjesloop"
- Weer een keer een soort Duo-marathon zoals met het lustrum georganiseerd was. Fietsen en rennen met hapjes onderweg.
- Picknick-loop (al eens eerder georganiseerd) was ook erg gaaf.

TRAIL
fun

Boerenkaas van ons familiebedrijf

En wel biologische boerenkaas. Op ons biologische melkveebedrijf maken wij heerlijke kaas. Maar wat maakt de kaas nou zo lekker en gezond?

Dit begint bij melk van hoge kwaliteit, melk van koeien die gezond zijn. Dit bereiken we door verschillende factoren. De 140 koeien op onze boerderij eten voornamelijk vers gras in de zomer en hooi in de winter. Dit hooi komt uit de hooischuur, waarin wij ons gras drogen tot hooi. Naast vers gras en hooi krijgen de koeien granen (gerst, rogge en haver), gedroogde kruiden en mineralen gevoerd. Met dit dieet kunnen de koeien zichzelf gezond houden, zodat er geen antibiotica nodig is. Gezond voer haal je van goede grond en dit krijg je door de grond op de juiste manier te bemesten. Dus niet met kunstmest (lees: fastfood voor de plant) maar met echte voedzame mest.

De mest die wij op onze grond brengen is verrijkt met mineralen en goede bacteriën. In combinatie met stalmest zorgt dit ervoor dat de grond in goede conditie is, wat weer wormpjes en andere beestjes aantrekt, die de organische delen omzetten in voeding voor de plant. Daarnaast zorgt het bodemleven ervoor dat de grond luchtig blijft en de watertoestand beter reguleert zodat de grond minder snel uitdroogt in de zomer en minder nat is in de winter.

Uiteraard is het welzijn van de koeien ook belangrijk om gezonde melk te kunnen produceren. Daarom hebben onze koeien extra veel ruimte, ze lopen in een strostal met massageborstels en kunnen op zachte koematrassen liggen. Zodra en zolang het weer het toelaat, lopen onze koeien overdag in de wei waar ze lekker kunnen grazen en rustig kunnen liggen.

De kaas wordt gemaakt van rauwe melk die 's morgens tijdens het melken rechtstreeks naar de kaasruimte wordt gepompt. Zodra de kaastobbe vol zit, voeg ik zuursel en stremsel toe. De melk stremt en wordt zo een soort gelei die vervolgens gesneden wordt en veranderd in een soort korrels. Deze wrongel breng ik in kaasvormen waarna deze onder de door mijn broer gemaakte kaaspers gaan. Als het persen klaar is en de kazen mooi verzuurd zijn, laat ik ze een etmaal badderen in een pekelbad. Zo worden de kazen geconserveerd en krijgen ze een lekkere smaak. De kazen leg ik vervolgens op een plank om te drogen en te rijpen met de juiste verzorging totdat ze klaar zijn om er lekker van te genieten!

Marije Elderink

Wil je een stukje kaas proberen?

Dat kan zeker! De kaas is te koop aan de Hengelerheurneweg 2 in De Lutte.

Stuur een berichtje naar Marije Elderink
+31 6 23726562.



ZAALTRAINING 2022–2023

Het blad aan de bomen verkleurt. De kastanjes vallen. De HMO is geweest. Het is steeds vroeger donker in de avond. Kortom: het is tijd om aan de zaaltraining te denken.

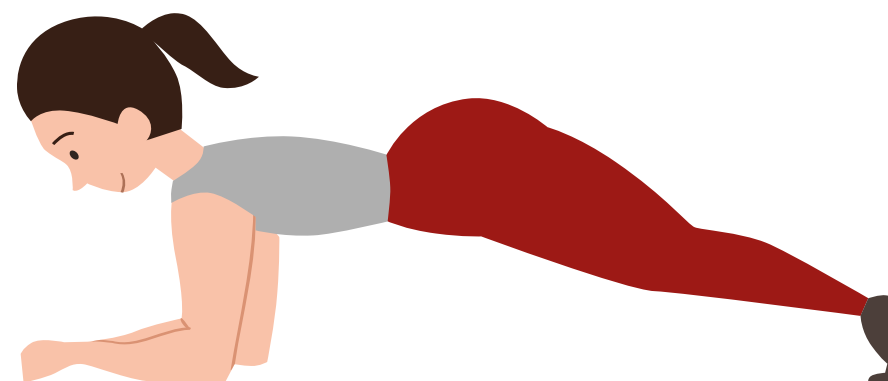
We gaan de komende maanden weer werken aan kracht, coördinatie en core stability. Dit via een vast circuit met 16 onderdelen. En wanneer we die goed beheersen, gaan we verder variëren met o.a. Tabata en de Maximaal Test.

De zaaltraining is voor alle leden van LAAC. Leeftijd en niveau van presteren maken niet uit. Ook wanneer je lange tijd niet hebt kunnen trainen vanwege een blessure is de zaaltraining ideaal om langzaam weer aan je conditie en kracht te werken. De bezoekers van de zaaltraining zijn altijd enthousiast en erg verbaasd dat je al zo snel vooruitgang merkt van de krachttraining.

Het is daarom een mooie aanvulling op je wintertraining. Het zorgt er ook voor dat je na de winter 'sterk' bent om de intensievere trainingen in het voorjaar aan te kunnen. Dat komt je snelheid ten goede.

Let wel: wanneer je je opgeeft, gaan we ervan uit dat je tot en met eind maart de zaaltraining bezoekt.

Waar: Gymzaal van het Carmel Lyceum in Oldenzaal, ingang Titus Brandsmastraat
Wanneer: Vanaf maandag 7 november t/m 27 maart 2023 van 19.00 - 20.00 uur.
Trainer: Mieke Pater
Vragen of info: paterpot@kpnmail.nl



NIEUWE LEDEN

Jeffrey Brangert.....Borne
Marion Broekhuis..... Hengelo
Arjan Buwalda Enschede
Bjørn Grundel.....Reutum
Lodewijk Huinink Enschede
Ben Rouhof..... Deurningen
Fenna TetterooOldenzaal

Sluitingsdatum
kopij volgende
Duurloper:
7 december



PODCASTS OM TE LUISTEREN TIJDENS HET HARDLOPEN

Sommige hardlopers doen het nooit, anderen kunnen niet zonder: lopen met 'iets op je oren'. De eerste groep ervaart graag de omgeving in z'n geheel, hoort vogels, de wind, verkeer en andere omgevingsgeluiden. De tweede groep luistert meestal naar muziek, bijvoorbeeld een zorgvuldig opgestelde Spotify-afspeellijst met opzwepende of juist rustgevende nummers.

Even een zijstap: soms zie je ook bij wedstrijden hardlopers met oordopjes in. Ik vind dat onbegrijpelijk. Niet alleen kan het bij drukke evenementen gevaarlijk zijn om je medelopers niet (goed) te kunnen horen, je mist ook de sfeer en de aanmoedigingen van het publiek langs de kant, ook al zijn dat er soms niet heel veel.

Zelf luister ik bij mijn meeste solo-trainingen wel naar iets om de tijd wat korter te laten lijken en ook om die nuttig te besteden. Een heel enkele keer is dat muziek, maar meestal óf NPO Radio 1 óf een podcast. De lange duurloop op zondagmiddag combineer ik bijvoorbeeld met het luisteren naar het sportprogramma Langs de Lijn, zodat ik op de hoogte blijf van het verloop van voetbal-, wielren-, schaats- of andere wedstrijden zoals de Formule 1.

Maar ik luister ook vaak naar podcasts. In mijn geval zijn ze allemaal sport- of prestatie-gerelateerd, en in het bijzonder over hardlopen. Ik heb wel eens iets anders geprobeerd, bijvoorbeeld de podcast van VPRO Tegenlicht, maar ontdekte dat mijn gedachten tijdens het lopen regelmatig te veel afdwaalden om de soms lastige onderwerpen te kunnen volgen. Hieronder een overzicht van de podcasts die ik beluister, in redelijk willekeurige volgorde.

Joop Vriend

1. De Pacer (AD - Pim Bijl en Eric Brommert)

In De Pacer bespreken AD-verslaggever Pim Bijl en Eric Brommert, eigenaar van een hardloopspecialzaak, de wereld van het hardlopen. Ze interviewen gasten, nemen de actualiteit door en hebben het over de voorbereiding van Pim Bijl op weg naar zijn hardloophoofdoelen. Dat laatste doen ze samen met zijn begeleiders Michel Butter en Guido Hartensveld (de voormalige trainer van Michel Butter) die samen het bedrijf TwoZeroNine hebben opgericht voor persoonlijke hardloophoofdbegeleiding. Dus die reclame moet je voor lief nemen. Het gaat over trainen, wedstrijden, blessures, doelen en hoe die te bereiken. Allemaal heel herkenbaar voor een best ambitieuze hardloper zoals ik. Maar alles laagdrempelig en vaak met wat (Rotterdamse) humor. Abdi Nageeye is een vaak terugkerende gast, maar ook andere Nederlandse toppers komen regelmatig aan het woord. Interessant om hen te horen over (veel) trainen, hun wedstrijden, successen en teleurstellingen. Ook zij hebben soms twijfels zoals wij die als hardlopers op een lager niveau hebben en dat is fijn om te weten.



2. Susy Q&A (Runner's World - Susan Krumins)

Olympisch 10.000 meter loopster Susan Krumins en haar co-hosten Olivier Heimeel (hoofdredacteur van Runner's World) of Imo Muller (uitgever van o.a. Runner's World) praten in de podcast Susy Q&A ongeveer elke twee weken over hardlopen, training en wedstrijden. Het begint meestal met hoe het gaat met de trainingen van



Susan (vaak slecht, want ze is om de haverklap geblesseerd aan haar achillespezen) en haar co-host. Ook bespreken zij de actualiteit van het Nederlandse hardlopen zoals een recent gelopen wedstrijd of kampioenschap. Het hoofdingrediënt is meestal een gast (of twee), vaak een bekende hardloper/ster of bijvoorbeeld een trainer of voedingsdeskundige. Interessante materie voor hardlopers en hardlooptrainers. Grappig zijn vaak ook de anekdotes over vreemde belevenissen die Olivier Heimeel meemaakt omdat hij zo te horen een wat ongeorganiseerd warhoofd is (wat overigens gek lijkt voor een hoofdredacteur).

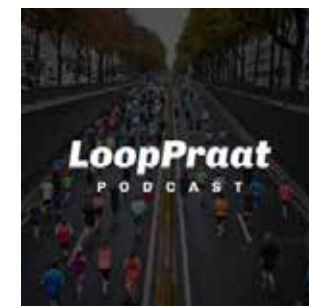
3. Olympische podcast (NOS)

Een podcast van de NOS die alleen in de periode richting Olympische Spelen 'verschijnt', maar met heel leuke en interessante afleveringen. Een aflevering is altijd een lang interview met een olympische sporter over zijn of haar leven. Het gaat niet per se over resultaten, maar over alles wat ervoor nodig is om op de Spelen de top te bereiken. Mooi om te horen wat zij er allemaal voor doen, met al hun twijfels, keuzes en afwegingen die, zij het op een hoger niveau, ook herkenbaar zijn voor ons 'gewone' hardlopers. Vaak een interessante inkijk in het leven van een topsporter en wat daar allemaal bij komt kijken.



4. LoopPraad (Anton-Jan Thijssen & Tim Baks)

LoopPraad is ook een podcast over hardlopen, maar richt zich voornamelijk op ultralopen en ultratrails. De hosts Anton-Jan Thijssen en Tim Baks bespreken samen, meestal met een gast, het



laatste loopnieuws, delen tips en geven reviews van schoenen en hardloophoofdgadgets. Wellicht minder herkenbaar voor ons LAAC'ers die zich meestal beperken tot maximaal de marathon, maar wel fascinerend om te horen wat de deelnemers aan die ultralopen meemaken, hoe ze zich voorbereiden en wat zij aan trainingen doen. Voor mij volstrekt onbekende zaken als hazenslaapjes van vijftien minuten tijdens een wedstrijd/loop of hallucineren tijdens het hardlopen vanwege extreme vermoeidheid passeren regelmatig de revue alsof de normaalste zaak van de wereld is. Soms gebruiken ze iets teveel afkortingen van wedstrijden zoals UTMB (Ultra Trail du Mont Blanc) alsof het gesneden koek is voor alle luisteraars. Persoonlijk dingetje: ik vind de stem van één van de presentatoren nogal lijkig en dus niet echt fijn om naar te luisteren.

5. De IJsberg (Michel Butter en Michel Boeting)

De podcast De IJsberg gaat over winnen en verliezen, maar vooral over alles wat daarbij komt kijken. We zien in de media vaak alleen de overwinningen, het succes en geluk, en veel minder het verlies, de twijfels en de teleurstellingen. We zien de top, datgene wat zichtbaar is. Maar Michel Butter en Michel Boeting willen weten wat er zich aan de basis van de IJsberg afspeelt. Hoe kom je tot succes? Welke keuzes worden er gemaakt? Dit bespreken ze met een gast. Soms een sporter, maar ook anderen komen aan het woord zoals een driesterren-kok of topcoach. Er zijn nog niet zoveel afleveringen, maar interessant om de verhalen achter de schermen, of eigenlijk moet ik zeggen: onder het wateroppervlak, te horen. Welke moeilijke beslissingen hebben ze genomen, welke moeite hebben ze zich getroost op hun weg naar succes? Was er wellicht ook een factor van geluk?





BREKELD RUNNERS TRAIL

Dit najaar ben ik vol in training voor de Berenloop. Ik had een beetje late start door mijn reis naar de VS (waar ik door de aanhoudende hitte voornamelijk op de indoorbaan moest lopen) en het was dus hoog tijd voor een duurloop van 30km.

Afgelopen weekend, op zaterdag 1 oktober, werd er een trail georganiseerd in Rijssen met de start vanaf de lokale atletiekbaan: de Brekeld Runners Trail. Een mooie manier om die 30km af te tikken. Het was zeker niet de bedoeling om er een snelle loop van te maken, ik wilde gewoon genieten van de mooie omgeving en lekker 3,5 uur door de natuur banjeren.

De weersverwachting voor deze zaterdag was de hele week slecht, met veel regen. De dag zelf was het weer echter prima. Al zorgde de regen van de afgelopen tijd wel voor een nat bos, en dat maakt een trail er niet makkelijker op.

Op de website bleef de hele week staan "binnenkort komen de routes voor 2022 online". Helaas zijn die nooit online gekomen dus ik liep zonder beschrijving op mijn horloge en moest het hebben van de lintjes. Dat was wel een probleem, want ik liep een groot gedeelte van de route alleen en had dus vrijwel geen hulp van medelopers.

Toen ik na een paar kilometer verkeerd liep, werd ik nog teruggeroepen door een medeloper, maar daarna moest ik het zelf doen. Ik ben onderweg vaak aan allerlei dingen aan het denken en dan mis je wel eens een lintje.

Gelukkig leverde het geen grote problemen op, maar er waren diverse relatief lange stukken rechtdoor zonder lintje, en dan ging ik me toch wat zorgen maken. Aan de andere kant is het een prachtig gebied om doorheen te lopen. Dit gebied zien we nog wel eens over het hoofd als we ergens in de buurt gaan lopen. We kiezen vaak voor de Sallandse Heuvelrug, ten westen van Rijssen. Deze trail ging door het gebied aan de zuidkant van Rijssen, zowel ten noorden als ten zuiden van de A1. Onderweg moest ik echt opletten dat ik niet alleen naar lintjes en wortels op het pad keek, maar ook genoot van de omgeving. Het lopen ging prima en ik kon de 30 kilometer goed volhouden.

Wel heb ik vaak tegen het einde last van mijn enkels door de oneffenheden in de ondergrond, en dat was ook nu het geval. Tijdens mijn herstelloopje op zondag voelden de enkels echter al weer prima, dus ik heb niets geforceerd.

De komende twee weken staan er nog lange duurlopen van 32km en 35km op de agenda, en dan hoop ik klaar te zijn voor de Berenloop. De voorbereiding was met tien weken wel wat korter dan de standaard twaalf weken, maar het lijkt te gaan lukken om mijzelf redelijk fit te krijgen. Dan wordt het weer afwachten wat de omstandigheden op Terschelling zullen zijn, en of ik dit keer Rianne Vossers kan voorblijven. Als ik het goed heb is de stand op de marathon nu 2-2. Tot nu toe wint Rianne als de omstandigheden slecht zijn en win ik als de omstandigheden goed zijn. Duimen dus maar...

Anton Stoorvogel



TRAIL
fun





Foto's van Niels te Pas



LAAC BAANINSTUIF

15 september 2022

Als afwisseling op de verslagen over een van de mooie wedstrijden in de regio of ver daarbuiten leek het me leuk om een verslag te schrijven over een klus als tempomaker!

Op donderdag 15 september had ik bij de Baaninstuif van LAAC de opdracht om in een zo strak mogelijk tempo een 5000m op de baan af te leggen en daarmee iemand anders te helpen bij het neerzetten van een nieuw PR. Een keer iets heel anders dan vol gas zo snel mogelijk richting de finishlijn voor een persoonlijk record, zij-aan-zij met je concurrenten strijden om een positie of vooral genieten van de mooie omgeving waarin de wedstrijd wordt gelopen.

De dinsdag voor de wedstrijd sprak ik bij de LAAC-training op het Hulsbeek met Thijs Oude Nijhuis af dat ik hem zou gaan proberen mee te loodsen richting een tijd onder de 17 minuten op de 5000m. Op basis van zijn sterke prestatie bij de Singelloop Enschede twee dagen eerder had ik er zelf in ieder geval wel vertrouwen in dat hij die barrière moest kunnen gaan slechten.

Op de wedstrijddag zelf spraken we voor de start af dat ik zou gaan proberen om zo vlak als mogelijk rondjes van 81 seconden te lopen, waarmee we op een tijd redelijk ruim onder de 17 minuten uit zouden komen. Bij de start om even voor 7 uur liet ik Thijs in z'n eigen tempo beginnen, de eerste paar

honderd meter gaan toch bijna nooit in het streeftempo. Na zo'n 200 meter nam ik de kop van het treintje lopers dat zich achter me vormde.

Na anderhalve ronde bedacht ik dat het gekozen tempo van 81 seconden per ronde voor mij als haas best handig was. Het enige waar ik, naast of Thijs het tempo een beetje kon volgen, op hoefde te letten was dat bij elke doorkomst het laatste cijfer op de finishklok ongeveer 1 seconde hoger was dan bij de vorige doorkomst.

Tot 3000m ging elke ronde daardoor vrijwel hetzelfde. Wind mee aan de ene kant, wind tegen aan de andere kant. Op 50 meter van de doorkomst even checken of we nog op de juiste seconde zouden doorkomen, zo ja tempo houden zo nee even licht aanzetten. Thijs leek nog "makkelijk" in mijn rug te zitten waardoor ik (en een enthousiast aanmoedigende coach Huub langs de kant) er vertrouwen in kregen dat we ons doel zouden gaan halen!

De 4e kilometer ging al net zo steady als de 3 ervoor. In de laatste kilometer hoorde ik dat Thijs het achter me steeds zwaarder kreeg, maar desondanks ging het tempo wel nog wat verder de lucht in. Intussen begon ik Thijs steeds meer aan te moedigen om hem door de

laatste twee zware ronden heen te slepen. Het was al lang duidelijk dat hij z'n oude PR (17:37 minuten) enorm ging verbeteren, maar de vraag was alleen nog met hoeveel marge. Met nog 200 meter te gaan hebben we nog 53 seconden over om onder de 17 minuten te duiken. Dit gaat zeker lukken!

Ondanks dat Thijs nu helemaal stuk zit gooien we het tempo toch nog iets verder omhoog om met een eindsprint de laatste seconden winst op het geplande schema te pakken. We finishen in 16:42,24! Bijna een minuut sneller dan Thijs z'n oude PR. Enige "smetje" was dat ik in m'n enthousiasme vergat om zoals een goede haas doet Thijs als eerste van ons twee te laten finishen, maar dat zal hij me vast vergeven. 😊

Dit was m'n tweede keer hazen op de baan, met tot nu toe een 2 uit 2 score wat betreft het behalen van een nieuwe PR. Stiekem was het voor mezelf nog best zwaar ondanks dat mijn PR op de 5000m meer dan een minuut sneller is dan de tijd die we liepen. Al met al was het erg leuk en dankbaar om te doen en daarnaast ook een goede training voor de halve marathon die ik op 16 oktober in Amsterdam in ongeveer hetzelfde tempo wil gaan lopen.

Martijn Oonk



“Ga je mee naar Texel voor een halve marathon?”, was de vraag aan mijn moeder toen ik vroeg of ze voor 25 september al plannen had. Via Runnersworld had ik twee startbewijzen gewonnen voor de Texel Halve Marathon. De Halve start vanaf de boot uit Den Helder om via een omweg in Den Burg uit te komen, vandaar met de bus en weer terug met de boot. Beetje omslachtig wel, toch?



Daar gingen we, een dag voor de start, in de auto naar Den Helder. Mijn moeder had een hotel in Den Helder geboekt, vlakbij de boot. Dus zo’n beetje in het buitenland. Een autorit van drie uur, weg uit het regenachtige Twente op naar het altijd prachtige Noord-Holland. Waar wij beiden vandaan komen. Zowel mijn moeder als ik zijn geboren in de klei, surprise!

Eenmaal aangekomen in ‘het buitenland’ kwamen de verhalen: “O, dit is nieuw”, “Hey, zit dat nu hier”, “Jeetje, dat mega datacenter wordt alleen maar groter. Echt handig 10.000 meter onder ANP.” Eenmaal voorbij Middenmeer richting Den Helder ging het over naar: “Hier heb ik gefietst, daar heb ik gefietst, daar woonde vroeger die en die.” Voor mijn moeder, ik fietste hier niet.

Maar goed, het hotel had inderdaad uitzicht op de boot! Top! ’s Middags naar de boot rollen en daarna weer terug. Ideaal! En het weer? Strak blauwe lucht en een zonnetje, echt buitenlands dus.

Zondagochtend ontbijten in het hotel en daarna nog eventjes niets gedaan op de hotelkamer. Rustig omgekleed en spullen pakken om vervolgens naar de boot te rollen. We hadden geen idee wat ons te wachten stond maar het bleek wel dat meer mensen die kant op gingen voor een hardlooptartijtje. “Echt leuk!” De start van deze editie zou uniek zijn want: de boot was kapot!

Iedereen ging dus met een andere boot, om vervolgens naar de startboot (de kapotte dus) te lopen en dan te starten. Wat nou bootstart?!

Met duizenden lopers in het vrachtruim, wat een lawaai! Startschot, daar gingen we! Niet te hard, we wisten immers niet 100% zeker wat er nog zou komen. Het parcours was zeer afwisselend: fietspaden, klinkerweggetjes, los zand, strak zand en bospaden. Het weer was geweldig, het leek wel zomer. Al kletsend schoven we over het parcours. We zouden ‘doelloos’ lopen, wat voor ons betekent onder de twee uur. Maar doordat het parcours zwaarder uitviel dan we hadden verwacht en we veel mensen moesten inhalen in het begin, hebben we dat maar losgelaten.

Rond het 19-kilometerpunt zei mijn moeder: “Ga maar, ik zie je zo”. Met lichte twijfel besloot ik te vertrekken. Onderweg haalde ik heel veel mensen in, blijkbaar had ik nog energie. Ik besloot dus maar gewoon als een losgeslagen tiener verder te gaan. Eenmaal bij de finish bleef ik vlak over de lijn wachten op mijn moeder. Niemand stuurde mij weg of ze hadden geen last van mij. Dat lijkt mij wel het meest voor de hand liggende optie. JA, daar is ze. Anja Ligthart uit Enschede! Hoera!

We trokken lekker warme en droge kleding aan, en vertrokken naar de bus die ons naar de boot bracht.

Of we nog mee mochten. Aahh toeee?!?! “Loop je twee uur en ben je binnen drie minuten weer terug”, zei iemand. Grappenmaker. En zo zaten we weer op de boot.

“Wat hebben jullie gelopen?”, vroeg iemand aan ons tijdens het verlaten van de boot. “De halve.” “Zo! Welke tijd?” Ik noemde mijn tijd, maar ondertussen mengde een man zich in het gesprek. “Ik liep de 10, in 44 minuten. Maar ja, jij liep bijna twee keer zo lang”, en weg was hij. “Ik vroeg hem toch niets?”, zei ik tegen mijn moeder. De man, waar wij wel het gesprek mee aan het voeren waren, keek ons aan en zei: “Dat je het maar effe weet.” Nou, die zin bleef ons de hele terugreis nog bij. Alles wat wij tegen elkaar zeiden eindigde met “dat je het maar effe weet.”

Maar goed. De Halve Marathon van Texel was leuk om eens mee te maken. Het parcours is niet gemaakt om voor een toptijd te gaan. Er waren geen startvakken, geen pacers en volgens mij ook geen prijsuitreiking. Onderweg was niet veel publiek. Maar mooie natuur was er zeer zeker, prachtig en divers landschap gezien.

Ik ben dankbaar dat ik deze startbewijzen heb gewonnen, en ook de middelen en materialen had om naar Den Helder te reizen. Persoonlijk zou ik deze halve marathon niet nog een keer gaan lopen. Maar ik raad hem zeker aan als je een mooi hardloopevenement zoekt. Dat je het maar effe weet.

Jolijn Ehringfeld



LAAC BAANINSTUIF

Op donderdag 15 september was het weer tijd voor de Baaninstuif. Aan vorig jaar had ik goede herinneringen: heel snel lopen, elkaar aanmoedigen én heerlijke zelfge-maakte hapjes (want: corona, dus geen kantine). 'Heel snel' betekent dat ieder op zijn of haar eigen niveau heel erg hard liep. Ik was toen pas begonnen bij LAAC en had dus nog maar net structureel intervallen in mijn hardloopleven geïmplementeerd, wat ervoor zorgde dat ik een PR haalde. Na de Dubbele Mijl in Hengelo wist ik zeker dat ik ook blij word van kortere loopjes.

Dus toen de Baaninstuif op 15 september werd aangekondigd, twijfelde ik niet en gaf ik mij direct op. Je merkt dat voor sommige wedstrijden loopmaatjes soms twijfelen door het 'wedstrijd karakter' en daardoor een drempel voelen om zich op te geven.

Door wat positieve groepsdruk waren we gelukkig uiteindelijk met een grote groep LAAC'ers op de 5 km. Een aantal bikkels (ja, echt respect als je om 21.00 uur 's avonds nog 25 rondjes op de baan kan racen) liep de 10 km.

Ik liep in wave 2 en de start was rond 20.00 uur. Toch wel een beetje zenuwachtig was ik aan het inlopen en de in de training geleerde oefeningen aan het doen. Na wave 1, de écht snelle jongens en meiden, mochten wij eindelijk van start gaan. Ik had bedacht dat ik misschien wel rond de 22 minuten kon lopen, want mijn PR op de baanwedstrijd in juni was 22.41. Een ander voornemen was: zo snel mogelijk, maar wel zo dat het vol te houden was. Doodgaan in de laatste 2, 3 rondes doe je toch wel, dus dat nam ik voor lief.

Ik weet niet eens meer hoe snel ik ging, maar wel dat ik lekker liep. De vele aanmoedigingen vanaf de kant en het af en toe iemand inhalen, gaven mij vleugels. En tijdens het lopen bedacht ik hoeveel het afzien tijdens de intervallen tijdens de dinsdag en donderdag trainingen mij had gebracht. Ik liep in rondje 8 of 9 nog best lekker. Met de belangrijke opmerking van Huub dat ik iets naar voren moest gaan hangen (ik liep veel te rechtop, bijna achterover), bleef ik ook de laatste rondes stabiel lopen. Eindtijd 22.18. Súperblij ben ik met die tijd. Onder de 22 minuten kan altijd nog!

Ik was vergeten dat het na deze prachtige warme zomer ook weer eens herfst werd, dus na de douche stond ik zonder jas een beetje te koukleumen langs de baan, wachtend op de start van de 10 kilometer waar o.a. Joop aan meedeed. Ik denk dat Joop dat wel heeft geweten, want we waren onszelf 'warm' aan het aanmoedigen.

Maar wat was het weer leuk. Iedere deelnemer kwam moe maar voldaan over de finish, PR of niet. En de tweede helft, het aanmoedigen van loopmaatjes, is minstens zo leuk als zelf lopen.

Dus mócht je nog twijfelen om mee te doen volgend jaar: doe het niet en geef je gewoon op. Je krijgt er geen spijt van.

Carien Tebbes



Scholierenloop HMO Oldenzaal – oproep!

Wat was het weer een mooi gezicht! Op zondag 2 oktober stonden er ca. 175 kinderen aan de start uit de groepen 6, 7 en 8 van de basisscholen om zo hard mogelijk 2 kilometer te rennen. Even later was de start van de 1 kilometer voor de groepen 3, 4 en 5, waar zo'n 265 kinderen aan deelnamen. En wat liepen ze hard! Sommige kinderen waren echt supersnel. Maar zeker zo mooi om te zien was dat alle kinderen enthousiast en blij, zwaaiend naar het publiek, hun rondje(s) renden.

Vanuit de scholen is aangegeven dat het mooi zou zijn als er nog meer kinderen meedoen aan de HMO Scholierenloop. Wat hierbij helpt, is het geven van een clinic op de scholen in de periode voor de HMO, dus in de eerste weken na de zomervakantie. Kinderen raken dan enthousiast en geven zich op. Dat hebben we dit jaar ook gezien. Zo had Ria Meijerink een clinic gegeven op twee scholen en prompt stroomden de aanmeldingen binnen.

Nu hebben we binnen LAAC volgens mij best wat leden die het leuk vinden om een ochtend of misschien wel twee ochtenden een clinic op een school in Oldenzaal, Rossum, de Lutte, Ootmarsum, Weerselo of Deurningen te geven. Of misschien kennen jullie mensen, bijvoorbeeld opa's en oma's die dit wel willen doen?

Dus bij deze een oproep aan jullie: lijkt het je leuk om in september 2023 een clinic te geven op één van de basisscholen om zo kinderen enthousiast te maken om mee te doen aan de HMO Scholierenloop? Stuur mij dan een mail of app naar b.menderink@noaberkracht.nl / 06-20368668.

Namens de scholen en de kinderen: alvast bedankt!

Bianca Menderink
Coördinator Scholierenloop HMO



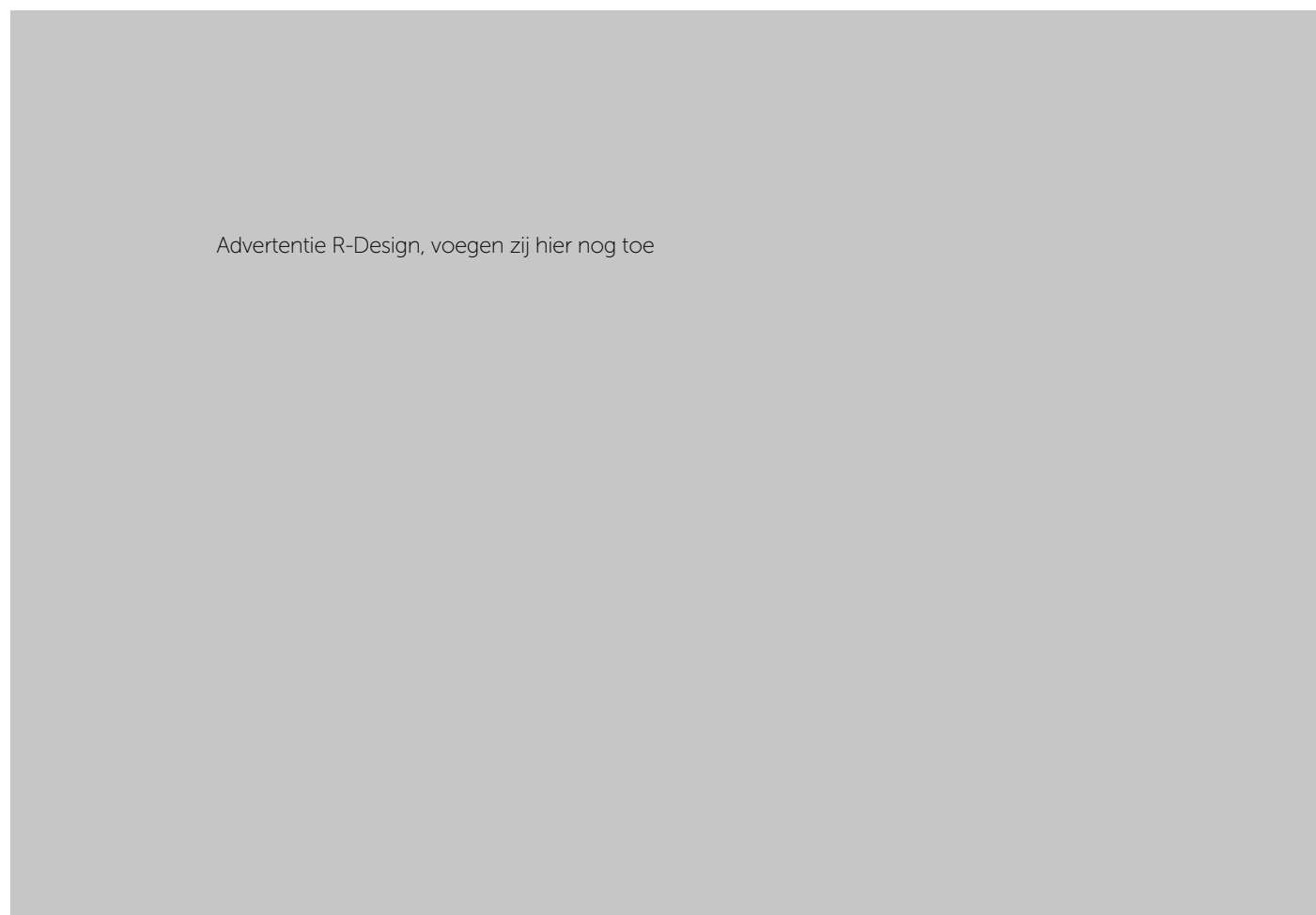


Maatschap voor fysiotherapie Kruisstraat

Fysiotherapie
Manuele therapie
Sportfysiotherapie
Kinderfysiotherapie
Podotherapie
Echografie

Kruisstraat 8
7573 GJ Oldenzaal
0541 514833

Contactpersoon:
André Bosgraaf



Advertentie R-Design, voegen zij hier nog toe

Column - Bart Vos

... pacen

Als we in het bos linksaf slaan, staan in de bocht een aantal mensen luid te juichen en aan te moedigen. Niet zo zeer voor mij, maar voor de ongeveer 15 lopers achter mij. Ik voel me net een soort rattenvanger van Hamelen. Ik loop voorop in mijn hesje met daarop de te lopen tijd. Achter me lopen de mensen die vastbesloten zijn ook deze tijd te lopen en daarvoor hoeven ze alleen maar bij mij in de buurt te blijven. Ik moedig de omstanders nog wat aan om hard voor de lopers te klappen en we gaan weer door. Het

wordt nu wat stiller achter me, want de steilste klimmen van de HMO komen eraan: de heuvels rond de Paasberg en de Tankenberg. Ik schat in dat deze toch wat extra tijd en energie gaan vergen van de groep, dus ik neem het tempo nog iets terug. We liggen ruim op schema, het is heerlijk weer en we lopen met een mooie groep door de prachtige Twentse bergen.

Het plan was eerst dat ik de HMO in duurloop-tempo zou lopen in verband met voorbereiding voor Amsterdam, half oktober. Maar Herman zocht nog een pacer op 1:50 dus dat leek me ook wel prima. In Amsterdam ga ik ook pacen, dus kon ik hier mooi oefenen. En ik zou samen met Huub lopen, dat leek me gezellig. Aangekomen in Oldenzaal hoorde ik dat Huub ziek was, dat was erg jammer. Dus ik moest het alleen doen. En dat viel nog niet mee. Alleen de start al was voor een pacer nogal chaotisch. Het parcours is niet heel breed en er moeten in korte tijd heel veel mensen overheen. Inhalen is nauwelijks te doen, dus de eerste kilometer ging in 5:28 in plaats van de beoogde 5:10. Maar geen paniek, de halve is nog lang.

We zijn in ieder geval rustig begonnen. De HMO heeft een grillig parcours. Mooi (prachtig zelfs), maar voor een beginnend pacer zoals ik een uitdaging. Als je het hoogtepunt bekijkt weet je waarom. Er zitten steile en minder steile klimmen in en diepe dalen. De ene kilometer gaat dan ook veel makkelijker dan de ander en de tijd die daarbij hoort verandert daarin mee. Het is rekenen onderweg. De 20 seconden van vlak na de start hebben we al wel gecompenseerd. Maar hoeveel tijd zullen we nodig hebben om de groep heelhuids over de laatste bulten heen te krijgen? Ik hou toch maar wat marge aan en zo te zien kan de groep die nu bij me loopt het tempo wel volgen.

De bulten zijn zwaar. Naast me loopt een buitenlandse dame (Spaans?) die met grote passen de heuvels te lijf gaat. Het tempo is inmiddels aardig gedaald, en ze klaagt: "My legs hurt!" Ik schat in dat ze het nog wel even volhoudt. Ook achter me is het gehijg een teken dat er nu echte inspanning moet worden geleverd. Als ik achterom kijk is de groep echter nog steeds redelijk compleet. Het spandoek dat de top van de Tankenberg markeert, wordt met opluchting gepasseerd. Ik spreek iedereen nog wat moed in en meld aan de Spaanse dame dat we het ergste hebben gehad. Vanaf nu is het alleen nog "downhill". Daar is ze erg blij mee. De laatste kilometer gaat steeds harder, ze hebben kennelijk nog wat over. Ik laat ze gaan en moedig nog wat mensen aan uit de achterhoede van de groep. Iedereen komt binnen de 1:50 binnen en dat vierten we met de nodige high-fives.

Met een maatje pacen was nog fijner geweest, maar deze editie van de HMO was voor mij helemaal top. Ik heb een keer echt kunnen genieten van het fraaie parcours zonder zelf een snelle tijd te willen/hoeven lopen. En het gaf veel voldoening om deze groep naar een mooie eindtijd te begeleiden. Want hardlopen doe je met pacen.

Hardlopen doe je met

...



Nieuwstraat 103
7572 BZ Oldenzaal

T: 0541 531700
E: post@vogelzangverzekeringen.nl




autorijschool JEROEN

Jeroen Sanderman
Zevenblad 98 7577 EC Oldenzaal
06 4303 5316

jsanderman@autorijschool-jeroen.nl - www.autorijschool-jeroen.nl

DOOR HANS TE NIJENHUIS

VAN DE JURY



Zelfs na al tijdje mee te gaan in het jurywereldje, word je soms gevraagd voor iets wat je niet kent, maar waarachter een hele organisatie blijkt te zitten. In de zomer van 2021 vroeg de jurycoördinator van MPM of wij als juryleden beschikbaar waren een groot evenement: De Special Olympics van 2022. Zoals de naam aangeeft, gaat het hierbij om een wedstrijd voor speciale atleten.

De Special Olympics zijn in 1968 opgericht, mede door Eunice Kennedy, de zus van president John F. Kennedy, met als doel om sporters met een beperking een eigen wedstrijd te geven. In 1988 werd de organisatie erkend door het Internationaal Olympisch Comité, sindsdien mag de titel Olympisch gevoerd worden. Iedere vier jaar worden de Special Olympics World Games gehouden.

Daarnaast worden iedere twee jaar nationale evenementen in 23 takken van sport georganiseerd. In Nederland gebeurt dat sinds 1993, waarbij een groot aantal sportverenigingen in een regio hun krachten bundelen.

De regio Twente had zich kandidaat gesteld voor 2022, met het FBK-stadion als de plek waar de atletiekwedstrijden worden afgewerkt. Het evenement vond plaats op 11 en 12 juni in stralende omstandigheden.

Een wedstrijd voor G-atleten dus, is daar nu zoveel anders aan? Vooraf probeer je je een beetje een beeld te vormen wat je zou kunnen tegenkomen.

Wedstrijdtechnisch zou het reglement van de Atletiekunie gebruikt worden, zonder aanpassingen. De onderdelen worden afgewerkt zoals dat ook bij een reguliere wedstrijd zou gebeuren.

Iedereen loopt, springt of werpt dus zijn finale tegen tegenstanders van gelijk kaliber, zodat iedereen een kans krijgt om op het podium te komen. Overigens krijgt iedere deelnemer een medaille.



Door het grote aantal deelnemers en de vele verschillende niveaus waren het twee lange dagen, maar de atleten uit het hele land hebben zich uitstekend vermaakt. En ja, er gebeuren ook dingen die je bij andere wedstrijden niet ziet. Sommige atleten zijn blij dat ze familie op de tribune zien en stoppen dan even om te zwaaien.

En anderen vinden het moeilijk om in de eigen baan te blijven lopen vooral door de wirwar van kruisende lijnen bij de start van de 100 meter. Maar als je uitlegt wat de bedoeling is dan komt alles goed. En zo nodig vertel je de volgende dag weer precies hetzelfde.

Apart is wel de serie-indeling. Een wedstrijd wordt in twee rondes afgewerkt. De eerste ronde wordt gehouden op basis van een vooraf opgegeven prestatieniveau. Hierna worden de uitslagen van deze ronde gebruikt om de finales van acht deelnemers in te delen.

Maar wat vooral is blijven hangen is het plezier en het enthousiasme dat de atleten uitstralen, en het geduld en de inzet van hun begeleiders. En bovenal, hoe belangrijk het is om te bewegen, ook als je dat van nature niet makkelijk afdraait.



Veluwetrail

Onverwacht kreeg ik een ticket aangeboden voor de Veluwetrail op zaterdag 3 september. Hans Dat kon niet en hij bood mij zijn plaats aan. Dat was een mooi excuus om een weekendje Veluwe te organiseren en onze nieuwe vouwwagen uit te proberen. Het was droog weer en dat was te merken. Al meteen vanaf de start van de 21 km liepen we in het mulle zand met bijbehorende stofwolven. Ik was vooraan gaan staan maar werd, natuurlijk, ingehaald. Na één kilometer rustig beginnen liep ik ongeveer op de 20e plaats en probeerde ik op te schuiven naar voren. Na drie kilometer eindelijk een 'gewoon' bospad!

Het was een mooi en afwisselend maar wel lastig parcours met brede paden, singletracks, fietspaden, wat hoogtemeters en weinig publiek. De finish was in 1 uur 43 en dat betekende, voor zover belangrijk bij trails, de 8e plaats van de 248 deelnemers. Mijn oordeel: een mooi trailparcours, goed aangegeven, leuke vrijwilligers maar qua sfeer kan het beter. Mr Speaker was de helft van de tijd Mr Silent BV! En een grote harmonica(pendel)bus die geen plaats heeft om te keren in het bos en vast komt te zitten in het mulle zand, is ook een puntje voor verbetering.

Run Winschoten

Een week later, op zaterdag 10 september, was de Run Winschoten, de bekendste ultrarun in Nederland. Het is er altijd gezellig en internationaal staat deze wedstrijd hoog aangeschreven. Ik heb er al verschillende malen de rondjes van 10 kilometer gelopen en Gerry nog vaker. Meestal liep ik de 50km en één keer de 100km. Winschoten betekent versierde straten en enthousiaste toeschouwers. Er is ook een 10x10km-estafette. Misschien iets voor LAAC om gezamenlijk een keer aan mee te doen?

Om drie uur 's nachts werd ik wakker door twee ruziënde katten (van wie waarschijnlijk één van ons) en om vijf uur door een regenererende waterontharder! Maar om kwart over zes ging gewoon de wekker. Dus met niet al te hoge verwachtingen qua tijd begon ik om kwart over negen aan mijn eerste rondje van de vijf. Na een paar kilometer kwam ik in een groepje van vijf, onder wie een jonge vrouw die voor het eerst een 50km liep. Ze kletste aan een stuk door en ik waarschuwde haar voor de nog te komen kilometers. De 50km begint immers pas in het laatste rondje. In het derde rondje zocht ze een dixi op en ik zag haar pas na de finish weer.

Maar goed, vanaf het begin liep ik ontspannen en voelde het goed. Het was droog en met 15 graden ideaal. Moniek zat al breiend (handig voor dit, zo'n hobby!) in het verzorgingsgebied. Elk rondje kreeg ik van haar mijn fles met Maurten. Ik stelde bij elk rondje mijn te verwachten eindtijd bij. 4:15: 4:10, 4:05 en met nog 15 km te gaan dacht ik: sub 4 uur is ook nog mogelijk! Het was echt nog wel even doorzetten de laatste kilometers waarin de vermoeidheid natuurlijk ook merkbaarder werd. Met een eindsprint op het laatste rechte stuk kwam ik uit op 3:59:44. Yes, en een clubrecord! En daardoor ook eerste bij de 60'ers! Altijd leuk, al moest ik zelf achter mijn prijs en bloemetje aan. Dat vond ik het enige minpuntje van de organisatie.

City-Pier-City

De CPC (City-Pier-City voor de beginners) in Den Haag is ook zo'n klassieker. Ik liep hem al twee keer eerder. Op 25 september ging ik met de trein naar mijn in Den Haag wonende zoon. Handig om om te kleden daar. Zijn vriendin zou haar eerste halve lopen. Ik had ruim de tijd voor de reis want de start zou pas om 14.30 uur zijn. Omkleden bij hem en de twee kilometer naar de start kon ik mooi gebruiken om een beetje warm te lopen. Het was prima

loopweer en de sfeer op het Malieveld was goed. Er scheen een zonnetje, er was muziek en er waren veel lopers natuurlijk.

Omdat ik het startnummer ook weer van iemand had overgenomen, moest ik in de derde en laatste wave starten. De tweede wave startte een kwartier voor de derde, dus zorgde ik dat ik vooraan stond en dus mooi de ruimte had. "Elk nadeel heb z'n voordeel", zei een groot voetballer die een hekel had aan hardlopen. Na een kwartiertje haalde ik de laatste van de tweede wave al bij en daarna werd het steeds drukker natuurlijk. Met 14 km/u slalomde ik mooi tussen de lopers door en pas bij het 16km-punt werd het lastig door een stevige bui. Maar koud werd het niet en de sub 1:30 was goed haalbaar. Ook weer stimulerend zo'n psychologische grens. Met 1:29:15 werd het een vierde plaats bij mijn leeftijdgenoten. En Doina, de vriendin van, finishte in 2:11. Ook tevreden.

En toen...

Ja, toen moest ik nog een paar dagen wachten tot ik bij de cardioloog terecht kon. Afgelopen jaar had ik een paar keer pijn op de borst, bij rust en bij lopen.

En sinds mijn corona in juni was ik soms ook wel wat kortademig bij trainingen. Bij een preventief sportmedisch onderzoek (bij SportmedX) dat ik om de paar jaar doe, merkte de sportarts een ruis op "waar ik wel wat mee moest." Dus toch maar naar de huisarts, en vervolgens naar de cardioloog en een echo en MRI van het hart laten maken. Een deels verkalkte aortaklep was de diagnose en dat zorgt ervoor dat het bloed moeilijker van het hart de aorta in komt. Dus niet de corona, maar de verkalking zorgde voor de klachten.

De situatie op dit moment is dat er waarschijnlijk een operatie op het programma staat waarbij deze klep vervangen gaat worden. Op het moment dat de LAAC'er dit leest kan het natuurlijk al gebeurd zijn. Ik hoop het. Dan kan het herstel beginnen. Heftig? Jazeker. Onverwacht? Ook wel, maar ik ben toch blij dat ik het uit heb laten zoeken. Had ik bovenstaande wedstrijden (en bijbehorende trainingen) niet moeten lopen met deze soms voorkomende klachten? Misschien niet. Ik zag geen acuut gevaar en had zo kunnen stoppen indien nodig. Dus: wordt vervolgd.

Ron Höfte



LEZEN OVER LOPEN

Op eigen kracht De wereld rond - 4 jaar avontuur - 40.000 km

Gaat dit boek wel over lopen? Nou nee, dat niet. Dit boek gaat over van alles, behalve over hardlopen. Toch vinden wij dat dit boek past bij de Duurloper, want het gaat vooral over duursport, afzien en volhouden. En dat past dan weer helemaal bij duurlopen.

Ik zag het liggen in de bibliotheek en het boek viel op door het formaat en de dikte. Kort doorgebladerd en meegenomen. Wat een prachtig en boeiend boek is dit!

Zes verschillende reismethodes, vier jaar avontuur en 40.000 kilometer. Zoë en Olivier sluiten een deal: "Als ik tot het zuiden van Spanje fiets, zeil jij mee over de Atlantische Ocean." Het is het begin van een onwaarschijnlijk avontuur zonder eindbestemming, zonder ervaring en zonder tijdslimiet. In vier jaar tijd reizen ze op eigen kracht 40.000 kilometer. Ze fietsen, zeilen, wandelen, kanoën, skiën en skaten van verlaten wegen naar pure wildernis, van tranen naar trotse overwinningen, van slaande ruzies naar intens geluk.

Het verhaal is persoonlijk, afwisselend en ook heel informatief geschreven. Wil je weten wat dit allemaal kost? Wat Zoë en Olivier eten, waar ze slapen? Hoe ze dit allemaal regelen en aanpakken? Wat ze ervan leren? Lees wat er gebeurt als zij hun comfortzone verlaten. Wat het met ze doet en hoe zij hun kijk op de wereld ervaren en hoe dit hen verandert.

Door de vele prachtige foto's leek het af en toe alsof ik met ze meereisde. Gewoon doorbladeren alleen al om de vele foto's kan natuurlijk ook. Zoë en Olivier laten zien dat je ook een rijk leven kan hebben op een sobere manier. Zij zijn nu in Scandinavië, je kunt ze volgen op Instagram @weleaf of via weleaf.nl

Anja Ligthart,
redactie

Auteur: Zoë Agasi en Olivier van Herck
Nederlands Hardcover - 400 pagina's – MoMedia - € 39,95

Leen dit boek bij de bibliotheek, geef het cadeau of koop het voor jezelf. Bestel je gesigioneerde exemplaar bij Zoë en Olivier via <https://weleaf.nl/nl/op-eigen-kracht/>. Door het via hun eigen kanaal te kopen verdienen zij 4x meer dan wanneer jij het in de winkel of bij bol.com koopt. Bestel via de site of stuur een appje (+32 477192724 of +31 630297840) en zij sturen jou dan een betaalverzoek.



De Doorloper

Wonder

Een paar weken geleden werd ik midden in de nacht wakker van een raar gevoel in mijn linkerarm. Ik kon opeens niet meer draaien, want dat deed pijn. Alleen als ik heel stil op mijn rug lag, lukte het om te slapen.

De avond ervoor was er nog niets aan de hand geweest. Dat wil zeggen: er zeurde wel iets boven in mijn arm en schouder, maar ik maakte me daar geen zorgen over. Een stijve nek, dacht ik. Gaat vanzelf weer over. Nou, nee dus. Want 's ochtends deed mijn arm niet meer. Ik kon er niet op steunen, ik kon er niets mee beetpakken en erger nog: hij wilde geen kant meer op. Dankzij Google wist ik al snel wat er aan de hand was. Ik had een slijmbeursontsteking, oftewel een frozen shoulder. En dat zou – aldus de internetgeleerden – wel eens maanden kunnen duren.



Dat kon natuurlijk niet. Ik ging over twee weken naar Londen, ik moest naar Amsterdam en naar Venetië, daarna kwam de Berenloop. Dat kon ik toch niet allemaal afzeggen?

Het eerste wat ik 's ochtends deed, was een voorraadje paracetamol halen. Ik had een fotoklusje dat nog net lukte, en schrijven kon ik gelukkig ook. Mijn vingers deden het prima, alleen met mijn arm kon ik geen kant op.

Na een tweede onrustige nacht besloot ik dat het tijd was voor actie. Ik belde de huisarts waar ik diezelfde middag al terecht kon. En die aarzelde geen moment. Dat werd een prik met een paardenmiddel: ze gaf een injectie met corticosteroïden in mijn schouder.

Wat een wonder! De volgende dag ging het al wat beter. Een dag later kon ik mijn arm zowaar weer een beetje ronddraaien. De derde dag kon ik me weer gewoon aankleden. En weer een dag later durfde ik voorzichtig een klein rondje te lopen. Tjonge, wat kan een mens blij worden van een paar kilometer hobbelen in een sukkeldrafje. De dag erna regende het en werd het een rondje blauwe paaltjes rennen in het bos. Ik had nog steeds geen tempo, maar was intens gelukkig. Alles deed het nog en hoera, ik kon weer lopen!

En zo liep ik twee weken later in Londen alsof er niets gebeurd was. Een mens vergeet blijkbaar heel snel zijn ellende. Vandaar dat ik het nu opgeschreven heb. Want ik wil het helemaal niet vergeten. Het is immers best bijzonder wat wij hardlopers allemaal doen en kunnen. En het is helemaal niet erg om daar zo nu en dan even heel bewust bij stil te staan.



In de zomer gaan we eigenlijk nooit op vakantie, omdat het in die periode veel te gezellig is op Terschelling. Maar als er een goede reden is om er een paar dagen tussenuit te gaan, dan boeken we met plezier ergens een leuk hotel of appartementje.

Dus toen ik een leuke trail tegenkwam in Landgraaf en ons favoriete hotel in Limburg (Herberg de Smidse in Epen) nog plek had, was de knoop snel doorgehakt: wij gingen een weekendje naar het zuiden. De trail had de merkwaardige naam 'Hivernal Trail', want zo winters is het niet in augustus. De verklaring was eenvoudig: de editie van februari was verplaatst naar de zomer vanwege corona.

Van Epen naar Landgraaf was slechts een kort ritje, en ik bleek één van de eersten te zijn die aankwam. Ik kreeg mijn startnummer, haalde een kopje koffie en wachtte rustig op de dingen die komen gingen. Dat bleek qua start niet zo spectaculair: voor de langste afstand, 51 kilometer, stond slechts een man of twintig te wachten op het startschot. Dat wil zeggen: twintig man en één vrouw, en die vrouw was ik.

HIVERNAL TRAIL – LANDGRAAF

Zondag 7 augustus

Al na één kilometer was het raak: we mochten de trap beklimmen van de Wilhelminaberg, met 508 treden en een lengte van 248 meter de langste trap van Nederland (en dat voel je in je kuiten!). Daarna ging het zigzaggend verder over compleet uitgesleten mountainbikepadjes en bleek de toon gezet. Want uitgesleten paden bleken favoriet te zijn bij de parcoursuitzetters. Er hingen het eerste deel lintjes, het tweede deel niet, en dat begreep ik best, want dat was wel heel veel werk geweest voor twintig lopers. En met de route op mijn horloge vond ik prima mijn weg. Dat wil zeggen: tot de route anders was dan mijn horloge aangaf, en ik – midden in een dicht bos - een lintje miste. Verdwaasd liep ik wat heen en weer, tot ik uiteindelijk een stuk terug liep en het bewuste lintje ontdekte. Het betekende dat ik inmiddels als laatste liep, want de bezemlopers zaten voordat ik misliep niet zo ver achter mij.

Met goede moed ging ik verder, maar even later ging het weer mis toen ik een lintje volgde dat bij een andere afstand bleek te horen. Vanuit een zijpad dook opeens een snelle loper op, die vrolijk meldde dat hij al vier keer verkeerd was gelopen. Samen gingen we op zoek naar de goede route, en toen dat was gelukt, was hij weer snel verdwenen. Ik liep door maisvelden, bossen en weilanden en opeens liep ik in Duitsland.

Andere bordjes, een stukje fietspad, en in de verte, midden in een verder vlak landschap, een best wel hoge berg. Net als de Wilhelminaberg was dit een 'mijnsteen-berg', een overblijfsel uit het steenkooltijdperk. Deze berg was begroeid met een bos en er liep een prettig breed pad omhoog. Eenmaal boven liep ik de bezemloper achterop, die twee mannen bij zich had. Ik liep een stukje met ze op, wel zo gezellig, maar hun tempo lag duidelijk lager en ik ging alleen verder. Ik verheugde me op de afdaling, die vast ook over zo'n mooi pad zou gaan.

Ha, hoe kwam ik erbij. Deze afdaling was steiler dan steil en het pad was weer compleet uitgesleten. Van boomwortel naar boomwortel daalde ik voorzichtig af, want één misstap en ik zou wegglijden. Ik was ongelooflijk blij dat ik 's ochtends had besloten mijn trailschoenen aan te doen, want dat gaf nog een beetje grip. Natuurlijk gleed ik op een gegeven moment toch uit, en natuurlijk bleek ik mij vast te grijpen in een bramenstruik. Dat kon er ook nog wel bij, en het rode bloed stond mooi bij het zwarte gruis. Vlak voordat ik beneden was, kwam een loper mij tegemoet. Hij had een startnummer op, hoe kon dat nou weer? Hij bleek verkeerd te zijn gelopen en de route over de berg maar andersom te nemen. Ik wenste hem veel succes, al bedacht ik dat hij nog niet zo dom was: klimmen over een dergelijk pad is vaak makkelijker dan afdalen.

En zo ging het verder door bossen en over velden, met steeds meer zon. Er waren gelukkig goede verzorgingsposten met tucjes, winegums en cola, precies waar ik van houd op zo'n lange en warme trail. Een kilometer of tien voor de finish kwamen we langs een paar visvijvers met een lage oever. Ideaal om mijn smerige handen een beetje schoon te maken, dus knielde ik ernaast en spoelde mijn handen in het water. Iets verderop zaten een paar vissers verbaasd toe te kijken, wat ik best begreep. Ik knikte ze vriendelijk toe en ging weer verder.

Vlak voor de finish (ik kon de speaker al horen) werden we nog een laatste keer over een uitgesleten ATB-paadje gestuurd. Om het af te leren, denk ik, maar eerlijk gezegd was ik er na ruim zeven uur wel klaar mee. Het onthaal was geweldig: een enthousiaste speaker, een fotograaf en de organisator wachtten mij op. Ik kreeg een hand, want ik bleek eerste vrouw te zijn geworden. Niet zo gek natuurlijk als je als enige van start gaat. Ik mocht het podium op en kreeg een tas met inhoud, die bleek te bestaan uit drie kleine flessen wijn.

Ik reed dus vrolijk en voldaan (en ook wel een beetje moe) terug naar Landgraaf. Of ik de komende wintereditie ook eens wil meemaken? Daar moet ik eerst eens heel goed over nadenken.

Gerry Visser



Foto's van Daniel Visscher



VAN DE TRAINERS

GROEP BART DAMVELD EN HUUB VAN LANGEN (DINSDAGAVOND)

Toen corona afgelopen voorjaar eindelijk achter ons lag, hebben we als groep weer met een doel (of doelen) kunnen trainen. De eerste wedstrijden in het voorjaar werden gebruikt om vast te stellen hoe iedereen ervoor stond qua hardloophniveau. Na de vakantie volgde als eerste serieuze test de Singelloop in Enschede. We zagen in de training al veel vooruitgang, maar dat dit zoveel progressie opleverde hadden Bart en Huub niet verwacht.

Er werd ontzettend hard gelopen: de meeste lopers uit de groep liepen minimaal één minuut tot soms wel meer dan twee minuten sneller op dit (korte) parcours van iets meer dan 8 kilometer. Op de donderdag van diezelfde week werden bij onze eigen baanwedstrijd ook nog eens meerdere pr's gelopen op de 5 kilometer.

In de maand oktober maken we tijdens de training de intensieve programma's af, waarna we vanaf november teruggaan naar extensief. Ook zullen we bepaalde onderdelen van de loopscholing weer vervangen door nieuwe loopschooloefeningen. Dat is zowel voor

de lopers als ook voor ons trainers lekker afwisselend.

GROEP GERRY VISSER EN GJALT GJALTEMA (DINSDAGAVOND)

In de vorige Duurloper meldden we al dat er in het najaar veel lopers van onze groep een marathon zouden gaan lopen. Inmiddels zijn de eerste lange afstanden gelopen: Frank liep een 50km lange trailrun in Mayrhofen en Mark en Gerwin de Marathon van Berlijn. En natuurlijk heeft Gerry ook weer de nodige marathons gepacet: in Londen, Amsterdam en Venetië.

Binnenkort volgen nog de marathon van Dresden (vier lopers), Amsterdam (vier lopers) en op 6 november de Berenloop voor Gjalt, Gerry, Anton en Bart. André gaat ook mee. Afhankelijk van zijn herstel kiest hij daar een afstand.

Er zullen ongetwijfeld artikelen verschijnen in deze en de volgende Duurloper over de beleefde avonturen. De trainingen zijn er enigszins op aangepast en na de vakantie is er ook extra aandacht besteed aan kracht. We hebben helaas ook een



aantal lopers met een langdurige blessure: Clemens, Alex en René. We wensen hen veel beterschap en hopelijk zien we ze gauw weer op de training.

Na alle lange afstanden in het najaar zullen we ons in de tweede helft van het najaar nog richten op de cross en de eerste voorjaarslopen. Genoeg dus om ons op te verheugen en om ons op voor te bereiden.

GROEP JOOP VRIEND EN PAULINO PALLAS (DINSDAGAVOND)

De HMO is alweer geweest! Voor veel van onze groepsleden het, of in ieder geval een, hoogtepunt van het najaar, hoewel een enkeling op het moment van schrijven nog uitkijkt naar het volbrengen van een najaarsmarathon. De HMO was ook dit jaar weer een geslaagd evenement. De meesten hebben een prima prestatie neergezet waar ze trots op kunnen zijn. Soms een mooie tijd of zelfs een PR, soms blij dat ze weer een wedstrijd hebben kunnen lopen na enig blessureleed, weer een ander heeft voor het eerst een halve marathon volbracht. En dat nog wel op dit zware, maar wel fraaie parcours. Hulde allemaal! En laten we de vrijwilligers niet vergeten: zonder hen geen evenement. Bedankt allen!

De trainingen worden elke dinsdag druk bezocht met een man of twintig. We doen onze intervallen nu weer op de wielersbaan van OWC. Misschien niet zo inspirerend en met die rottige bult erin, maar men komt toch en het is dan ook erg gezellig.

Een fijne groep enthousiastelingen waar je als trainer energie van krijgt. Binnenkort gaan we een avondje 'evalueren' en napraten met een gezellige samenkomst in een café in Oldenzaal. Leuk om elkaar eens in een andere setting te ontmoeten, niet in sportkieren.

En daarna door naar de winterperiode met weer genoeg keus aan wedstrijden, trails en natuurlijk het crosseizoen dat weer losbarst. Kortom genoeg om weer samen voor te trainen en naar toe te werken.

GROEP NICO HAGEN EN BART VOS (DONDERDAGAVOND)

Na de opstartfase van de trainingen met zijn tweeën hebben we deze verdeeld. We verzorgen om de week de baantraining op donderdag. De ene week

Nico, de andere week Bart. Dat werkt voor ons fijn, dan weten we waar we aan toe zijn, en voor de deelnemers is de afwisseling elke week ook goed. Elke trainer legt toch zijn eigen accenten bij de oefeningen.

Ook hebben we samen de rest van het jaar in het jaarschema ingevuld. Dat geeft houvast en opbouw, in analogie met de trainingen op dinsdag. Zo weten we van elkaar wat we gaan doen en kan de één altijd voor de ander invallen, mocht dat een keer nodig zijn. Samen aan een trainingsplan werken geeft inspiratie en extra uitdaging en dat gaat ten goede komen aan alle atleten die bij ons op de baan trainen op de donderdag.

De groep is inmiddels weer goed aanwezig en aangevuld met een nieuw lid: altijd leuk en welkom. We gaan er een mooi, sportief najaar van maken!

Ga jij deze winter de uitdaging aan?



Ook deze winter kun je de uitdaging met jezelf aangaan door deel te nemen aan de Dustin Twentse Cross Competitie. Een zesttal lopen in een prachtige omgeving voor iedereen die van een uitdaging houdt en het niet erg vindt natte voeten te krijgen!

De Dustin Twentse Cross Competitie is een competitie over 6 wedstrijden in de Regio Twente. Deze competitie wordt georganiseerd door LAAC Twente, AV Goor, ASV Eibergen, AV Iphitos, AAV Sisu en AC Tion en is een unieke kans om je in de prachtige natuurgebieden van Twente te meten met leeftijdsgenoten.

De opzet blijft ook dit cross-seizoen hetzelfde: wie wordt de beste cross country runner van Twente? Alle wedstrijden zijn met spikes te belopen en gaan door de mooiste stukjes natuur van Twente.

Van uitdagend tot nog uitdagender. Van pupil tot master: voor iedereen gaan de zes organiserende Twentse Atletiekverenigingen er supergave races van maken.

Kalender Dustin Twentse Cross Competitie:

27 november	Hessenheemcross	AV Goor in Markelo
18 december	Wintercross ASV	ASV Eibergen
8 januari	Nieuwjaarscross	AV Sisu in Almelo
22 januari	Rutbeekcross	AC Tion in Enschede
5 februari	Hulsbeekcross	LAAC Twente in Oldenzaal
26 februari	Dinkelcross	Iphitos in Losser

Voor meer informatie en de spelregels, zie twentsecrosscompetitie.nl



HCA MARATHON ODENSE

Naast lid van LAAC maak ik ook deel uit van Loopgroep Manhattan, een loopgroep die is ontstaan na de marathon van New York in 2004. Met onze Loopgroep Manhattan nemen we ieder jaar deel aan een marathon in Europa. Na twee coronajaren zonder loopdoel viel de keuze dit jaar op de Hans Christiaan Andersen (HCA) Marathon in Odense, Denemarken. Een relatief kleine marathon. Het is een weekend met een marathon, halve marathon en 10 km.



In eerste instantie was ik van plan om de hele marathon in Odense te gaan lopen, maar de keuze is uiteindelijk gevallen op de halve marathon. De reden is niet een plotselinge blessure, maar een ander loopdoel dit jaar, namelijk de Marathon van Valencia in Spanje op 4 december. Hier loop ik samen met mijn zoon Jord (ook lid van LAAC) de hele marathon. Het wordt zijn eerste marathon en ik heb altijd gezegd: jouw eerste marathon lopen we samen.

Met de Loopgroep Manhattan vertrokken we vrijdag 23 september met de bus vanaf station Borne en kwamen we onderweg op een parkeerplaats nog een bus met een groep hardlopers van MPM tegen die ook op weg waren naar Odense.

Odense is de geboorteplaats van Hans Christiaan Andersen (vandaar dat deze marathon ook wel de 'sprookjesmarathon' genoemd wordt) en de stad ademt veel HCA-geschiedenis.

Zaterdagochtend na het ontbijt hebben we eerst een verkenningslooptje door Odense gemaakt langs de meeste bezienswaardigheden, waarna we 's middags de startnummers konden ophalen bij de sportbeurs in de sporthal naast Start/Finish. Mijn vrouw Karin ging de 10 km lopen.

De start is zondag om 10.00 uur en het weer is prima: droog, bewolkt en ca. 15°C. Het parcours is afwisselend en geaccidenteerd en de finish is in het atletiekstadion van Odense, altijd een mooie aankomst met veel supporters op de tribune. Ik ben best tevreden met mijn tijd van 1.54.24 als voorbereiding op de hele in Valencia.

Na afloop weer de gezelligheid van een borrel en lekker uit eten in Odense. Maandag nog een dagje Odense met een mooie boottocht en dinsdag terug naar huis. Het was weer een gezellig loopweekend. En komend weekend weer onze thuiswedstrijd: de Halve van Oldenzaal.

Peter Haven



SOCIALRUN 2022

16 t/m 18 SEPTEMBER

Van vrijdag 16 tot en met zondag 18 september vond de Socialrun plaats. Deze jaarlijkse estafeteloop van 555km in het derde weekend van september vormt de hoofdactiviteit van Stichting Socialrun. Stichting Socialrun wil letterlijk en figuurlijk de beweging zijn die openheid over psychische aandoeningen en sociale acceptatie van mensen met een psychische kwetsbaarheid stimuleert. Niet de competitie, maar het belang van meedoen en samenwerking staat bij al deze activiteiten centraal. Er deden dit jaar 41 teams mee aan de Socialrun. De teams bestaan uit 25-30 personen die allemaal het verhaal en de missie van de stichting delen. In aanloop er naartoe hebben we sinds 2020 de Inclusieweek bedacht. Een week waarin iedereen (individueel, vereniging, buurten, instellingen) in beweging komt, denk hierbij aan fietsen en wandelen. De Socialrun ging dit jaar door zuidelijk Nederland en had een extra uitdaging: het herfstweer.

DOE JE MEE?

Op 9 februari van dit jaar ontving ik een WhatsApp-bericht van Titus Olthof, teamleider Runningteam Dimence & Mediant GGZ, met de vraag of ik dit jaar weer teamlid wilde zijn. Uit eerdere deelname in 2019, als teamondersteuner (eten, drinken en slaapplekken) wist ik wat mij gevraagd werd. Ik moest er even over nadenken. Immers, in mei 2021 had ik een grote buikoperatie ondergaan en ik was nog op de weg terug om fit te worden. Maar goed, een uitdaging uit de weg gaan is mij vreemd. Na enkele dagen zei ik ja en graag deze keer als teamlid (fietser, loper en chauffeur). Een hele uitdaging om op tijd de nodige kilometers in de benen te krijgen en voldoende duurvermogen om het weekend goed door te komen.

TEAMSAMENSTELLING

Een Runningteam is opgedeeld in team A en B die elkaar aflossen om en nabij de 56 kilometer. Een team is opgebouwd uit 4 of 5 lopers, een navigerend fietser en een chauffeur. De lopers rouleren om de twee kilometer in de volgorde lopen, uitfietsen, passagier, passagier, weer loper etc. Heb je vijf lopers dan zit je 2km langer in de bus. De chauffeur heeft als extra taak om de passagier die gaat aflossen zo veilig mogelijk op de juiste plaats af te zetten en de uitgefietste loper weer op te pikken.



DE ROUTE VAN 2022

Ieder jaar, behoudens onvoorziene omstandigheden, wordt gewisseld van route. Het is of de noordelijke route over de Afsluitdijk of de zuidelijke route over Eindhoven en Westerschelde/Neeltje Jans. Dit jaar dus de zuidelijke route, die was opgedeeld in tien etappes van rond de 55 kilometer met als wisselplaatsen Herveld, Venray, Eindhoven, Gilze, Hoogerheide, Geersdijk, Hellevoetsluis, Nootdorp, Bodegraven, Zeist. Slaaplocaties waren Eindhoven en Hellevoetsluis/Zevenhuizen.



START IN SOESTERBERG

Op vrijdag 16 september was het al vroeg opstaan. De starttijd was 12.40 uur maar er moest nog veel ingepakt worden en we moesten mensen onderweg opgehaald. De race tegen de klok was al gelijk begonnen. Om 11.30 uur arriveerden wij op de oud-luchtmachtbasis Soesterberg en ontmoetten wij de overige teamleden van team A en B. Na het begroeten en uitdelen van de loopshirts en hoodies, werd het al snel één team met één doel: op naar de start en gaan met de beentjes. De weergoden waren ons goed gezind waardoor de eerste dag goed verliep. Met een gemiddelde van 5.33 min/km (incl. wisselen) liepen we snel op het schema in. De eerste nacht is altijd wennen aan het lopen in het donker. De loopcondities waren prima, niet te nat, niet te koud.

GEEN ZEELANDROUTE

Op zaterdag kwam de regen met bakken uit de hemel en 's avonds trok de wind aan tot windkracht 8 met uitschieters. Het rijden met de bus was een uitdaging. Voordat wij aankwamen in Geersdijk kregen wij vanuit de organisatie het dringend advies de route Westerschelde – Neeltje Jans grotendeels te mijden. Onze coördinator besloot de gehele route Geersdijk – Hellevoetsluis te skippen en in Hellevoetsluis aan te sluiten bij team B. Het uitvallen van de Zeeland-route was bepaald geen straf, wel jammer. Helaas bleek team B twee geblesseerde lopers te hebben. We besloten dat team A een groot deel van de route van team B zou overnemen.

Overigens heb ik deze dag en avond niet meegedraaid in de estafette. Door de groep lopers/fietzers minimaal te houden beperk je de afkoeling tijdens regen en harde wind.

EINDSTREEP

Op zondag kon je merken dat de vermoeidheid, weinig slaap en onregelmatig eten/drinken zijn tol begonnen te eisen. De onderlinge samenwerking bleef echter uitstekend en de sfeer perfect. Echt teamwork. Inmiddels was de storm voorbij, klaarde de hemel op en begon de zon te schijnen. Tot Utrecht heb ik nog een deel kunnen lopen. Maar ja, iemand moest de bus over de eindstreep rijden. Om 16.45 uur werd er gefinisht op Soesterberg. Tijd voor ontspanning, feestelijk onthaal, foto's, drankje en hapje. Nadat iedereen afscheid had genomen van elkaar, was het tijd om spullen te pakken en de heenweg omgekeerd af te leggen. Teamleden thuis afzetten, bus naar Enschede, leegruimen en naar huis. Om 21.00 uur was ik er weer. 'Hondsmoe' en compleet uitgevoerd maar ook erg voldaan.

Wat was het weer een fantastisch weekend vol met kilometers en uitdagingen, en met mieters fijne mensen. De volgende dag hebben alle teamleden van team A de coördinator en elkaar laten weten volgend jaar weer van de partij te zijn. Op naar editie 2023!

Nick Vredenburg



Ik had de marathon van Londen nog nooit gelopen – te druk, te veel gedoe, te duur, te lastig met die loting, veel andere marathons in het voorjaar, etc.etc. – dus toen dit jaar bleek dat de marathon in de herfst werd gehouden en ik werd gevraagd om te pacen, hoefde ik niet lang na te denken. Dat gingen we doen, veel te leuk! Bijkomend voordeel was dat mijn vaste pacemaatje Daniël ook meeging, en dat we konden logeren bij goede vrienden van hem, die op twee metrostops van London City Airport woonden.

Dus boekten we de tickets, vulden we braaf alle formulieren in die we uit Londen kregen (en dat waren er best veel) en namen we vrijdag 30 september de KLM Cityhopper naar Londen. Zoef, je stijgt op, en zoef, je landt alweer, dus voor we het wisten stonden we bij Ally en Andy in Woolwich voor de deur. Na een gezellig etentje doken we vroeg ons bed in, want de volgende dag hadden we best een druk programma: eerst een stukje rennen langs de Thames, daarna heerlijk toeristisch naar de Tower Bridge om vervolgens om half drie aan te treden op de Expo, waar van ons werd verwacht dat we twee uur de pacer-stand gingen bemannen. Daar bleken we het best druk mee te hebben: er waren heel wat vragen over de startvakken, de verdeling van de pacers, het tempo per mijl (ook voor ons weer eens wat anders) en zo nog allerlei vragen die je kunt hebben als loper.

's Avonds was er pasta in huize Ally en Andy, speelden we een spelletje Cluedo (waardoor mijn Engelse woordenschat behoorlijk uitbreidde) en doken we weer op tijd ons bed in. We werden namelijk al om 8 uur verwacht in het Clarendon Hotel vlak bij de start. Daar bleek het een drukte van belang met alle pacers, en dat een groot deel ervan

LONDEN MARATHON als 4:30-PACER

uit Italië afkomstig was, maakte het er niet rustiger op. Maar uiteindelijk had iedereen zijn tas, zijn vlag en zijn schema, en konden we de startvakken opzoeken. Ik had samen met mijn medepacer Roman startvak rood en wave 9. Dat bleek best een eindje lopen, maar gelukkig stonden overal uiterst vriendelijke vrijwilligers die ons de weg wezen.

Alle starts verliepen heel geordend en even na half elf mochten ook wij op weg. Het was al meteen vanaf het begin druk, en zeker als de straat een beetje versmalde leverde dat vaak een 'traffic jam' op. Dat was dus best lastig pacen, maar we deden ons best zo vlak mogelijk te lopen. Halverwege klokten we 2:14:37, dus dat ging goed. Een paar kilometer verder hing mijn vlag er opeens wat vreemd bij. Ik stapte aan de kant om te kijken wat er loos was. Dat was al snel duidelijk: hij was gebroken en niet te repareren. Ik fatsoeneerde de boel zo goed en zo kwaad mogelijk en ging weer verder. Na twee snelle kilometers was ik weer bij Roman, die nogal achter bleek te liggen op ons schema. Hij bleek wat langzamer te zijn gaan lopen zodat ik wat makkelijker aan kon sluiten. Dat was totaal niet nodig natuurlijk, en al helemaal niet handig. Dus zat er weinig anders op dan lichtjes te versnellen en zo de achterstand in te halen.

Maar waar bleef Roman? Ik dacht dat hij mij volgde, maar ik liep, merkte ik even later,

helemaal alleen. Nou ja, dan maar in mijn eentje verder, per slot had ik een taak te vervullen: de groep binnenbrengen in 4 uur 30. Dat lukte uiteindelijk prima, mijn eindtijd was 4:29:34. En hoera, ik had zelfs nog iemand bij mij, een loopster die bij de finish in tranen uitbarstte omdat ze maar liefst 12 minuten van haar PB af had gelopen. Superleuk natuurlijk!

Even later kwamen ook Daniël en zijn pacemaatje Veronica over de finish. Ook zij hadden hun tijd keurig gehaald. Ruim een uur later, toen we al lang en breed waren omgekleed en aan de koffie zaten, kwam eindelijk Roman binnen. Hij had last van zijn knie gehad en had de laatste vijf kilometer moeten wandelen. Sneu natuurlijk, maar ik had het fijn gevonden als hij mij dat even had laten weten, te meer daar hij vertelde er een week eerder in Berlijn ook al last van te hebben gehad. Nou ja, het blijft mensenwerk, we zijn nou eenmaal (gelukkig) geen robots.

Londen is een superleuke marathon als je houdt van grote evenementen. Er doen maar liefst 45.000 lopers aan mee en het publiek is, met name de laatste tien kilometer super-enthousiast en juicht iedereen hartstochtelijk toe. En hoe bijzonder is het om onder de Tower Bridge door te lopen, en te finishen vlak voor Buckingham Palace? Ook opvallend zijn alle charity-lopers die zich daarbij soms in de meest

wonderlijke uitdossingen hullen. Zo telde ik onderweg drie rhino's (neushoorns), vijf brandweermannen, een schoen, een bus (inclusief knipperende lampjes) en iemand in kamerjas en op badslippers. Tja. Alles voor het goede doel, zullen we maar zeggen. Dus nog een voordeel van Londen: je verveelt je geen moment onderweg. Wij hebben ons in ieder geval prima vermaakt!

Gerry Visser



WEDSTRIJDUITSLAGEN

7 augustus 2022			Thijs Oude Nijhuis	27:51	Paulien van Bruggen	24:17,5	25 september 2022			Anja Hofman	1:52:23	10,1 km					
Hivernaltrail Landgraaf			Bastiaan Roelofs	28:12	Bob Alfrink	25:33,7	Marathon Berlijn			Peter Haven	1:52:31	Niels Scheffer	34:47				
Gerry Visser			Alex Stienstra	28:25	Sonja Kruse	28:52,4	Mark Bulthuis			Frans Oude Kempers	1:52:37	Mark Saathof	36:10				
			Raymond Brunninkhuis	28:50	Marion Broekhuis	33:48,1	Gerwen Apenhorst			Marloes Seinen	1:53:00	Thijs Oude Nijhuis	36:49				
17 augustus 2022			Richard Loendersloot	29:13	10km					Jeroen Sanderman	1:55:06	Stefanie Sijtsma	44:18				
KemVeldloop Tilligte			Wouter Vollenbroek	29:44	Mark Saathof	34:24,2	25 september 2022			Anique Nijhof	1:56:10	Jolijn Ehringfeld	46:40				
Arnold Klieverik			Robin Brand	29:51	Richard Loendersloot	35:35,7	CityPierCity Loop Den Haag			Laura Kotte	1:58:27	Leonie Dijkhuis	52:50				
Bert Wessels			Joop Vriend	30:43	Alex Stienstra	36:15,2	Rob Baars			Monique Kropmans	1:58:54	Wendy Mulder	52:52				
Thijs Oude Nijhuis			Jord Haven	32:07	Joop Vriend	37:22,2	Ron Höfte			Debby Hoffmann	1:59:10	Daniel Visscher	53:05				
Christian Hollanders			Stefan Limas	34:15	18 september 2022					Richard Linderman (pacer)	1:59:36	Marjolijn Heerts	53:13				
Stefanie Sijtsma			Gea Siekmans	36:40	Almelo Allee		5km			Richard Dalhoeven (pacer)	1:59:36	Roxanne van der Laan	53:46				
Ben Nijland			Jolijn Ehringfeld	37:18	Bastiaan Roelofs		16:36			Leonie Oude Avenhuis	2:00:32	Bob Wolbert	54:34				
Richard Dalhoeven			Anja Hofman	37:28	Milan Veenstra		17:44			Onne Haitsma	2:01:33	Marijke Loohuis	54:42				
Daniel Visscher			Minke Mc Carroll	37:36	Dick Ramerman		22:22			Nurcan Yilmaz	2:01:49	Danielle Hurenkamp	56:02				
Jeroen Sanderman			Richard Linderman	38:20			10km			Herbert Schröder	2:02:33	Renate Jansen	57:38				
Anoek Geerlink			Susan Siemerink	38:50	Niels Scheffer		33:37			Corinne van Regteren	2:03:42	Talitha Huiskes	58:22				
Gerrit Bultman			Peter Haven	40:44	Richard Loendersloot		35:40			Anja Ligthart (pacer)	2:04:44	Wouter Lindemann	59:57				
Jon Severijn			Lauwrens Heijink	40:50	Gea Siekmans		45:26			Ronald Doop	2:04:54	Irene Bulter	1:00:13				
Inge Bonvanie			Hans Hevink	41:18	24 september 2022					John Wiggemans	2:05:16	Jon Severijn	1:00:20				
Loes Hemmes			Ronald Doop	42:08	Springendal Trail Ootmarsum		25km			Bob Alfrink	2:05:49	Marlou Velthuis	1:02:24				
			Bart Damveld	43:11	Bart Vos		2:00:58			Theo Weegerink	2:08:39	Bernadette Nijenhuis	1:02:34				
Rianne Vossers			Bob Alfrink	43:33	Hans Hevink		2:23:34			Miranda Bruins	2:09:46	Linda Mateboer	1:02:40				
			Martijn Wieberdink	46:08	Rianne Vossers		2:29:11			Paulien van Bruggen (pacer)	2:09:49	Sonja Kruse	1:04:40				
			Jon Severijn	46:45			34km			Michel Nijland (pacer)	2:09:52	Ton Oude Hampsink	1:04:44				
Gijs Boerrigter			Bob Wolbert	47:28	Astrid Boudrie		3:51:07			Kiona Bruns	2:10:15	Will Kuller	1:04:53				
Mark Bulthuis			Loes Hemmes	48:56	Chantal Holtkamp		3:51:07			Patrick De Coo	2:13:49	Robert-Jan van Scherpenzeel	1:04:54				
			Anouk van den Hoeven	49:08	Rob van Hest		4:31:09			Joop Tiehuis	2:14:34	Wim Buijvoets	1:06:07				
3 september 2022			Jacoline Huiskes	50:54	25 september 2022					René Masselink	2:14:58	Henk Jan Hoekstra	1:08:08				
Plinq Loopfestijn Dalfsen			Robert-Jan van Scherpenzeel	52:21	Halve van Texel		21,1 km			Rianne Vossers	2:14:59	Martine ten Dam	1:12:26				
Jacoline Huiskes			15 september 2022		Jolijn Ehringfeld		1:58:54			Gerda Scholten	2:17:22	Marion Broekhuis	1:16:05				
			Baaninstuif		Anja Ligthart		2:00:25			Maud Bijsterbosch	2:19:12	5 km					
			5km		Dick Zeedijk		2:17:43			Hans Lenderink	2:19:13	Bastiaan Roelofs	16:41				
			Niels Scheffer		25 september 2022					Johan Hanna	2:20:17	Robin Brand	18:23				
			16:16,7		CityRun Nijverdal		10km			Rutger Tan	2:22:07	Bart Damveld	19:09				
			Martijn Oonk		Niels Scheffer		33:22			Anouk van den Hoeven	2:24:03	Hans Dat	20:43				
			16:42,2		25 september 2022					Maria Cristina Tolomeo	2:25:40	Ben Nijland	21:04				
			Thijs Oude Nijhuis		Posbankloop Velp		15km			Isabelle Mensink	2:31:51	Dick Ramerman	23:12				
			16:42,4		Henk-Jan Oostendorp		1:13:36			Henk Wessels	2:34:20	Gerrit Bultman	27:34				
			Bert Wessels		25 september 2022					Loes Hemmes	2:34:21	Lema Hanna	36:50				
			16:53,3		25 september 2022					 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!							
			Robin Brand		25 september 2022												
			17:47,4		Halve van Odense		21,1 km										
			Wouter Vollenbroek		Peter Haven		1.54.24										
			17:55,5														
10 september 2022			Jord Haven														
Run Winschoten			Hans Dat														
Ron Höfte			20:45,5														
Ron Höfte			21:07,5														
Gerry Visser			21:15,5														
			21:19,0														
11 september 2022			Dolf Trieschnigg														
Singelloop Enschede			Albert Jansen														
5EM			21:34,1														
			21:17,4														
			22:17,4														
			22:39,8														
			23:59,0														
			24:01,3														

Wedstrijd uitgelicht

Springendalloop

Inmiddels een klassieker tussen alle andere loopwedstrijden in de regio: de traditionele Springendalloop van de Ootmarsumse Lopers Club. **Zaterdag 12 november** is het weer zover; dan staat dit evenement alweer voor het tiende jaar op het programma. De trouwe deelnemers weten wat ze deze dag kunnen verwachten: een prachtige loop door het vele natuurschoon van het Springendal in herfsttooi.



Het is niet zomaar een loop over gebaande paden. Integendeel, de Springendalloop voert de deelnemers juist over onverharde bospaden langs de mooiste plekjes van het Springendal. Om die reden kan de Springendalloop ook wel een soort van trail worden genoemd. “Juist dit soort lopen zijn in toenemende mate in trek”, weet Frans Wilbers. Frans is medeorganisator van de Springendalloop en ook nog eens verantwoordelijk voor de verschillende parcoursen.

Nu ook voor wandelaars

Er zijn drie afstanden. De deelnemers kunnen kiezen uit 5, 10 en 15 kilometer. Er is tijdwaarneming, maar geen individuele tijdsregistratie. De ervaring heeft geleerd dat deelnemers die een ‘tijd’ willen lopen dit zelf bijhouden. Dit jaar kunnen zich voor het eerst ook wandelaars zich inschrijven. Voor hen wordt een speciale, grensoverschrijdende route uitgezet in het Nederlands-Duitse grensgebied. De wandelaars lopen plusminus 8 kilometer en starten om 13.30 uur. De start van de 15, 10 en 5 kilometer is respectievelijk 14.00, 14.05 en 14.10 uur.

Maximum aantal deelnemers

Om de kwetsbare natuur van het Springendal niet teveel te belasten wordt opnieuw vastgehouden aan een maximum aantal deelnemers van 500. Als dit aantal is bereikt wordt de inschrijving gestopt. Dus wie het eerst komt, wie het eerst maalt. Inschrijven kan via www.olc-93.nl.

Chocolademelk

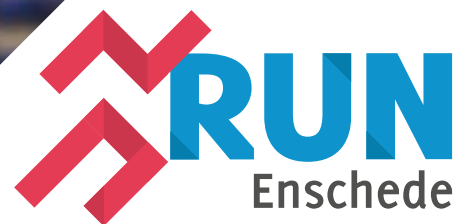
De hardlopers betalen 10 euro inschrijfgeld en wandelaars 5 euro per persoon. Kinderen tot 12 jaar doen gratis mee. Na de finish is er voor iedereen warme chocolademelk met een plak krentenwegge en branden de vuurkorven rond de feesttent op het erf van de eeuwenoude Hoeve Springendal.



VANDAAG BEPAALT HOE MORGEN LOOPT

RUNX

KUIPERSDIJK 52 | ENSCHEDE



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

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

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

**SPECIAALZAAK
VOOR DE LOOPSPORT**

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

Keep on running, *Stay Fit!*

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

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

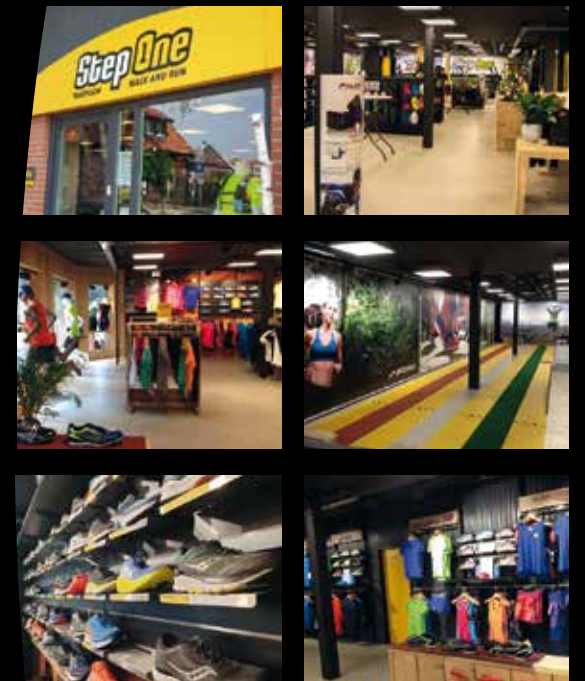
Lekker lopen begint bij Step One!

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

SPORTSCHOENEN ADVIESCENTRUM

Step One
TRIATHLON TRAIL AND RUN

PODOLOGIE - TRIATHLON - TRAIL - RUNNING



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

www.steponeborne.nl

AVONTUUR FOCUS INNOVATIE

OPHUISFIETSEN.NL



CPHUIS
FIETSSPECIAALZAAK.



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