

**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



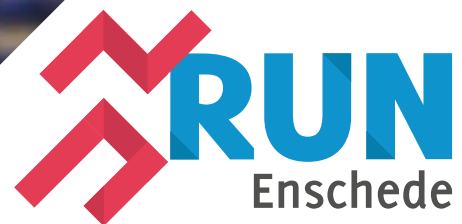
2022

DUURLOPER

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.

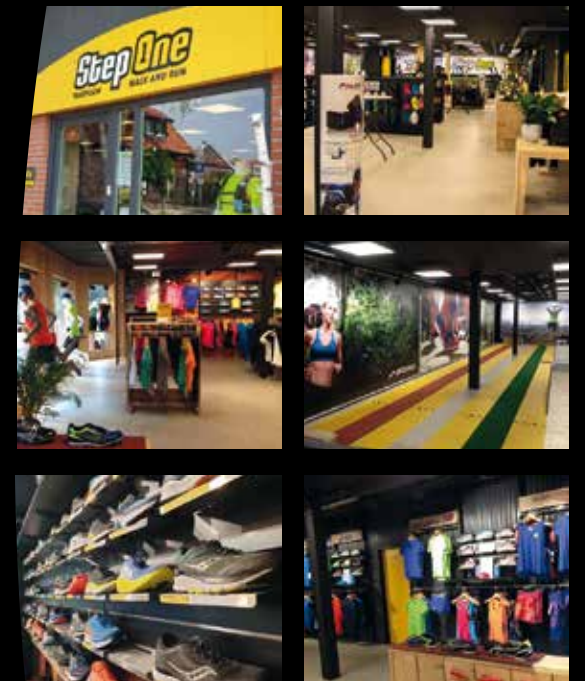
Lekker lopen begint bij Step One!

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
FIETSSPECIALZAAK.



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



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 5 | DECEMBER 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
Nieuwe leden	16
Hardlopen doe je met	31
Van de jury	35
De Doorloper	39
Van de trainers	40
LAAC'ers aan de kook	51
Wedstrijduitslagen	54
Wedstrijd uitgelicht	56

Loopverhalen

Berenloop - Rianne	10
Berenloop - Anton	11
Berenloop - Gjalt	12
Berenloop - Gerry	13
Met ons drieën genieten van de Posbanktrail	18
Smokkeltrail en Snertloop	20
Snertloop	21
Springendalloop - René	24
Springendalloop - Herbert	25
Springendalloop - Fenna	26
Springendalloop - Maud	27
Tour de Tirol	30
Pacen in Venetië	36
LAAC Ontbijtloop	52

En verder

Proloog - Ron	14
Gezien: Overgave	15
LAAC'ers in de media	16
Eindejaarspuzzel	28
Looptrainersdag	43
Nog een podcast: Slimmer presteren	46
Geconcentreerde inspanning - Zaaltraining	48
Wintertijd = Zaaltraining	50



Van de voorloper

Anton Stoorvogel

Het was weer een ouderwets mooi najaar voor LAAC. We begonnen met de prachtige Trail4Fun-trail, daarna was er natuurlijk onze eigen Halve Marathon van Oldenzaal en op zondag 11 december werd de Ontbijtloop weer gehouden. Een prachtige traditie voor de decembermaand! Een groot aantal lopers kwam deze ochtend samen om eerst een rondje te lopen en daarna heerlijk te ontbijten. Het was weer heel gezellig en als er iets wat minder soepel liep (zoals het douchen), leverde dat eigenlijk meer lol op dan overlast. Fijn om iedereen te zien.

In het najaar zijn er heel wat evenementen geweest en in deze Duurloper kun je diverse verslagen lezen. Daaronder zijn ook bijzondere prestaties, zoals van Niels te Pas die mooie club-records heeft gelopen en binnenkort vast de magische grens van 30 minuten gaat verbreken op de 10 kilometer. Ook liep Joop Vriend een prachtige tijd op de marathon in Amsterdam. Hiermee won hij zilver op het NK masters en kreeg hij zelfs een uitnodiging voor het WK masters tijdens de marathon van Chicago. Tot slot de Diepe Hel Holterbergloop waar het hele herenpodium volledig uit LAAC-leden bestond op de halve marathon (en Niels de 10km won). Gefeliciteerd met al deze mooie prestaties!

Als vereniging hebben we wel echt versterking nodig voor het bestuur. We hebben al jaren een vacature, bovendien heeft Leonie door ziekte al een tijd niet optimaal kunnen functioneren. Wanneer volgend jaar onze penningmeester stopt, dan wordt het wel allemaal wel heel erg penibel. We moeten hier snel en serieus mee aan de slag! Wel zijn we blij dat er een nieuwe trainer in opleiding is: Martin Steenbeeke. Zeker omdat Bart Peeters binnenkort als trainer op de dinsdagavond zal stoppen. Bart heeft jarenlang als trainer veel voor LAAC betekend, en nu wordt het tijd om meer van zijn pensioen te genieten. Met Martin erbij kunnen we blijven zorgen voor kwalitatief goede trainingen.

Eén van de klussen waar we voor staan is een nieuw Beleidsplan. We zullen jullie binnenkort een verzoek sturen om een enquête in te vullen. Misschien niet de favoriete bezigheid van eenieder, maar het zou ons heel erg helpen om van jullie te horen waar we in de komende jaren aan moeten werken.

Geniet van deze mooie Duurloper en de feestdagen, en ik wens jullie allemaal alvast een prachtig loopjaar 2023 toe!

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

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

Van de bestuurstafel

Het was even wennen, maar we kunnen weer fysiek vergaderen. Doordat een aantal bestuursleden het op het werk erg druk heeft, hebben we het ritme nog niet helemaal terug gekregen. Voor het volgend jaar wordt het vergaderschema weer als vanouds. Dit betekent ook dat de verschillende commissies weer uitgenodigd gaan worden.

Het einde van het jaar nadert en we moeten daarom de contributie voor het komend jaar gaan bepalen. We gaan in ieder geval een verhoging doorvoeren die gelijk is aan de verhoging van de Atletiekunie.

Daarmee worden de verhogingen vooralsnog € 0,25 voor recreatieleden en € 0,55 voor wedstrijdleden. Het kan zijn dat om andere redenen een extra verhoging noodzakelijk is. Als dit zo is, wordt dat in de Ledenvergadering besproken.

Inmiddels lopen de voorbereidingen voor het nieuwe Beleidsplan door en we hopen het nieuwe plan op de komende Ledenvergadering te kunnen delen.

Hugo Kok

Sluitingsdatum kopij volgende Duurloper: 20 februari 2023



VAN DE REDACTIE - door Anja Ligthart

#eatsleepworkrun and ...

Deze Duurloper. Een heel fijn superdik leesnummer hebben we er weer van gemaakt. Van kunnen maken, want zonder jullie enthousiaste bijdragen gaat dat niet. Het was best wel weer een klusje in combinatie met een marathontraining en werken – vandaar dat het waarschijnlijk niet lukt om deze Duurloper voor de kerst bij jullie in huis te hebben. Niet erg, dan heb je in de kerstvakantie nog een leesnummer tegoe.

Run. Dat staat nu weer prominent op de agenda. Na een langere periode van 'gewoon alleen maar lekker lopen als ik zin heb' naar een schema met tijden en kilometers. En kou, vanmorgen een intervaltraining gedaan bij -7. Maar de zonsopgang was prachtig en het lopen gaat ook goed. Steeds beter zelfs. Ik heb weer zin om te trainen en de duurlopen met een groepje zijn ook weer heel gezellig en stimulerend. Als alles heel blijft komt het wel goed met die marathon in februari.

Dat heel blijven is nog niet zo vanzelfsprekend, dat weet ik uit mijn loopverleden en kan je ook weer lezen in het verhaal van Ron. Aan de hand van zijn ervaring – het leek mij ook verstandig, wij zijn van hetzelfde bouwjaar – heb ik ook maar eens een uitgebreide sportkeuring ondergaan. Gelukkig was bijna alles goed. Bijna, want mijn cholesterolgehalte bleek veel te hoog. Huh? Aan leefstijl ligt dit niet, maar mijn vader had hetzelfde. En die is niet oud geworden. Dus maar serieus nemen en blij zijn dat ik dit weet en er iets aan kan doen.

Heb je er ook weleens aan gedacht om een medische sportkeuring te laten doen? De keuringsarts gaf aan dat we als groep van LAAC een korting kunnen krijgen bij Sportmedx. Als je hiervoor belangstelling hebt, mail dan naar de redactie. Dan neem ik contact op met Sportmedx om de mogelijkheden te bespreken.

Maar blijf vooral ook je verhalen en andere ideeën mailen: redactie@laactwente.nl

DE LOOPSTER: ANJA HOFMAN

“Trainen is heerlijk”

Door Jon Severijn - redactie

Op een zonnige novembermiddag praat ik met Anja Hofman, de Loopster van deze maand. We zitten in een koffie-café in Enschede dat voor een belangrijk deel gevuld wordt door jonge mensen die op hun laptop aan het werk zijn, maar we kunnen er nog mooi bij. Anja woont al sinds haar studies aan de Sociale Academie en de UT (Bestuurskunde) in Enschede en dus Twente. Dat is niet omdat ze is ‘blijven plakken’ maar uit een bewuste keuze voor Twente.

Ze komt uit de omgeving van Pekela en Stadskanaal en dat is niet meteen het gebied waar ze naar terugverlangt. Met haar man (ook Bestuurskunde, schaatser) wandelt en fietst ze, de mountainbike gebruikt ze ook en natuurlijk loopt ze in het uitgestrekte buitengebied van Enschede, met name het Buurserzand en het Witte Veen. Ze kent er alle paadjes.

Hardlopen of atletiek is niet haar eerste sport. Op jonge leeftijd deed ze aan turnen, later aan volleyballen, zowel recreatief als in wedstrijden en later, ongeveer op haar 20e, werd het voetballen. Dat vond ze “superleuk”. Eigenlijk was het te laat om nog buitengewoon voetbalvaardig te worden, maar wel op tijd om te ontdekken dat lopen (voor de goede conditie) ook wel wat heeft. Toen ze kinderen kreeg (drie dochters) was het uiteindelijk te moeilijk om voldoende tijd voor voetbal vrij te maken en bleef het hardlopen over.

Ze begon te trainen bij RST, bij Bé en Nico. Ze heeft erg goede herinneringen aan de trainingen op de zaterdagmorgen in het Buurserzand, want “je hebt zoveel moois gedaan vóór half twaalf.” Toen ze duidelijk sneller werd, keek ze om naar een andere atletiekclub. Dat had TION kunnen zijn, maar daar liepen geen snelle vrouwen. Bé en Nico adviseerden haar om bij LAAC te gaan trainen. En daar traint ze nu zo’n achttien jaar. Ze voelt zich thuis bij LAAC, zegt ze, en dat al vanaf de eerste training.

Haar ervaring met voetballen kon ze trouwens goed gebruiken toen haar dochter Franka ging voetballen. Anja werd trainer/coach en bleef dat gedurende acht jaar. Sporten zit wel in de familie. Dochter Inge is korfbalster en de oudste dochter Ellen (van der Kolk) is een goede hardloopster die het EK cross heeft gehaald.

Zelf heeft Anja ook wel wat met de cross. Weliswaar was en is ze vooral een loopster voor wegparscoursen, maar een cross is mooi om erbij te doen. Een kenmerk van de cross is volgens haar dat “je druk bent met waar je loopt.” Het gaat dus om je positie en minder om de tijd. Ze doet mee aan de cross-competitie en dit seizoen op de langere afstand, de 10 kilometer. Er wordt voor de vrouwen op deze afstand geen algemeen klassement opgemaakt en het is daarom niet noodzakelijk om bij de start weg te spurten om zeker te zijn van een goede positie op de rest van het parcours, zoals bij de korte cross.

Dat wegsurten hoefde ook niet bij haar debuut op de marathon, in oktober in Amsterdam. De eerste kilometers waren relaxed en het was genieten en een bijzondere ervaring om met zoveel mensen aan het hardlopen te zijn. Ze liep op een reëel schema en tot de helft ging dat goed. Daarna, vanaf de 25km ging het veel zwaarder. Ze voelde dat ze gewoon niet harder meer kon en dat gevoel kent ze wel van andere wedstrijden.



PR's van Anja			
5 km	20.51	2010	Rijsserbergloop
10 km	43.02	2010	Woolderesloop
15 km	1:05:22	2015	Hoge Lage Torenloop
1/2 marathon	1.35.00	2011	Enschede
Marathon	4.02.12	2022	Amsterdam

Cross Rijssen
Foto: Jans Wild fotografie

Voor plassen is het nu echt te laat

Het is een goede dag vandaag
benen warm
gezicht van zonnig zweet
ontspannen, klaar.

Zonder idee hoe de kilometers zich verdelen
waarheen de wegen lopen
wij zullen volgen.

Nummers opgespeld
zenuwachtig scheef, geeft niet
de speaker kent ons.

Sprongen in het startvak
onzeker gelach, gepraat over tijden
wij zonder plannen
ja, ook zij doen mee (helaas).

Stilte voor de start
schoenen schuiven naast elkaar
lichamen buigen voor het asfalt dat draagt
alles vergeten
wij gaan

Ellen van der Kolk

Haar man die haar vanaf de kant zag, dacht - gezien haar houding - dat ze niet zou finishen. Maar bij een drankpost rechtte ze haar rug. Figuurlijk, maar zeker ook letterlijk, omdat ze als ze het zwaar krijgt achterover gaat hangen. Ze heeft niet gedacht aan stoppen, maar liet elk tijdsdoel, ook de 4 uur, als "niet belangrijk" voor wat het was.

Na de marathon vroeg ze zich af "of dit wel mijn afstand is". Maar na twee dagen wist ze dat ze de marathon wel weer ging doen. Voor de marathon van Amsterdam had ze nog wel advies van Gerry gevraagd. Die had gezegd "sparen, sparen, sparen", en dat voelt nu ook als een les voor de volgende keer.

Voor de start is Anja zenuwachtig en voelt ze na al die loopjaren nog steeds wedstrijdspanning. Misschien heeft dat te maken met verwachtingen. Op de dag zelf gaat het wel goed, maar soms kan ze zelfs slecht slapen. Dat was voor 'Amsterdam' trouwens niet het probleem. Ellen heeft veel wedstrijden met haar gelopen en was dit jaar in Enschede bij de halve marathon haar pacer. Geïnspireerd door het samen meedoen aan wedstrijden schreef Ellen voor haar moeder een gedicht dat hier is afgedrukt. Ellen is sinds 2021 stadsdichter van Wageningen.

Die halvmarathonrace in Enschede ging overigens ook niet vanzelf. Ze heeft niet vaak dat ze na een wedstrijd kan denken "wat ging dit makkelijk". Misschien gold dit voor een enkele Woolderesloop, en zeker voor een aflevering van de Hoge Lage Torenloop. Ze kon die tot het eind goed lopen in een prima tijd, met nog een versnelling aan het eind om een concurrent te verslaan. "Want", zegt ze, "ik kan wel goed sprinten".

Eigenlijk houdt ze meer van trainen dan van wedstrijden. "Trainen is heerlijk", zegt ze enthousiast en ze vertelt haar gedachte "morgen ga ik lekker naar de baan." Ze traint buiten de donderdag over het algemeen alleen en op schema's van Herman Moelard. Ze vindt het heerlijk om schema's te hebben. Op mijn vraag of het niet moeilijk is om de tempo's alleen te lopen, zegt ze daar geen moeite mee te hebben. Ze heeft een "enorme intrinsieke motivatie." Het buiten zijn bij de trainingen en het lopen in de natuur van het Witte Veen zorgt ervoor dat ze de gedachten kan laten gaan. Daar hoort geen muziek op de oren bij.

Anja loopt betrekkelijk veel wedstrijden. Dat zijn in ieder geval races in de crosscompetities, de Singelloop en een wedstrijd tijdens de Enschede Marathon (vaak de halve). In het verleden deed ze mee aan de Batavierenrace en ze liep ook de prestigieuze laatste etappe. Ook al langer geleden deed ze mee aan de sterk bezette ambtenarenkampioenschappen op de halve marathon in Rolde en op de cross ('Veldloop') die telkens in een andere gemeente wordt georganiseerd. Op een verschrikkelijk zware editie in Kerkrade haalde ze tot haar eigen verrassing een prijs.

Haar belangrijkste voornemen op hardloopgebied is: blijven lopen. Dat is het voornaamste. Ze doet daarvoor wat betreft voeding niet iets echt bijzonders, maar ze eet "gewoon gezond", gevarieerd en soms veganistisch. Ze loopt nu op een schoen met carbon en die zal wat sneller zijn, maar loopt niet lekkerder volgens haar.

Het loopdoel is nog weer marathons lopen en dan beter verdeeld. Het lopen van de 10km cross past daarbij, omdat ze daar beter kan leren de energie te verdelen.



Omdat ze nogal blessuregevoelig is, kan ze in de voorbereiding niet heel erg veel loopkilometers maken, dus traint ze ook op de fiets. En dan de vraag welke marathon? De Enschede Marathon in 2023 zou een thuiswedstrijd zijn! En in 2024 kan ze meedoen in de leeftijdsklasse V60 aan het NK-marathon in Rotterdam.



Al een kleine twintig jaar reizen we met een groepje RST'ers elk jaar het eerste weekend naar Terschelling af om deel te nemen aan de Berenloop. Goede tradities moet je in ere houden, dus ook dit jaar waren we weer te gast op dit mooie eiland. Voor de fun heb ik op zaterdag 5 km gelopen tijdens Kleintje Berenloop. Even de beentjes losmaken en zeker niet volle bak. Na iets meer dan 25 minuten was de eerste medaille binnen.

En zondag stond de hele op het programma. In het startvak kwam ik Gerry en Anton tegen. In de vorige Duurloper heeft Anton mij op scherp gezet door te schrijven dat onze stand op de marathon 2-2 is. Ik wist niet dat we een competitie hadden... Maar goed, ik dacht als ik er 3-2 van wil maken, dan moet ik in ieder geval in zijn buurt blijven. En zo liepen we de eerste helft gezellig met ons drieën. Het leuke om samen met Gerry te lopen, is dat werkelijk het HELE eiland haar kent en ze onderweg veel aanmoedigingen krijgt.

Behalve dan in Hee, waar enkele van mijn tijdelijke huisgenootjes fanatiek aan het supporteren waren. Wat ook leuk is om in de buurt van Gerry te blijven, is dat je veel informatie ontvangt onderweg. Ik vind het altijd fijn om wat te kletsen tijdens de marathon zodat de tijd wat sneller gaat. Zo weet ik nu o.a. waar Gerry woont; waar haar collega/baas woont; waar Liesbeth haar nieuwe huis aan het bouwen is; waar ze veel traint; waar het oudste huis van Terschelling staat; wat de naam is van dit huis is; waar deze naam vandaan komt; waarom er een aanduiding staat bij 21,5 kilometer en zo kan ik nog wel even doorgaan.

Ergens op het strand kon ik Gerry niet meer volgen. Tja, de marathon begint pas na 35 kilometer. Maar ik klaag niet, ik ben heel tevreden met mijn eindtijd van 3.56.40. Even terugkomen op de ompetitie'. Volgens Anton ben ik sterker tijdens slechte weers-omstandigheden. Blijkbaar klopt dit, want deze waren tijdens deze jubileumeditie niet optimaal, tenzij je van regen en wind houdt. Binnen niet al te lange tijd kunnen we weer kijken of de theorie van Anton stand houdt. Op naar Sevilla!

Rianne Vossers



Het afgelopen najaar stond, qua hardlopen, voor mij weer in het teken van de marathon op Terschelling. Zeker als het druk is op het werk is hardlopen voor mij een mooie uitlaatklep. Sinds de coronatijd gaat het hardlopen niet altijd even soepel: ik ben wat langzamer en wat vaker stijf in de ochtend. Toch zie je de positieve effecten van de marathoningstraining en ga je langzaam vooruit.

En dan komt de dag dat de boot naar Terschelling vertrekt. Op zaterdag heb ik met mooi weer de Kleintje Berenloop van 5km gelopen. Ik heb geprobeerd niet te snel te lopen, maar dat valt toch tegen in een wedstrijd. Daarna de middag rustig aan gedaan, want per slot moest het de volgende dag gebeuren.

De volgende dag was het helaas duidelijk minder weer: veel regen en wind. Zoals in de vorige Duurloper al aangekondigd was het daarmee duidelijk dat ik Rianne niet zou kunnen bijhouden vandaag, en dat bleek

inderdaad zo te zijn. De eerste 25km ging goed en liep ik gezellig samen met Gerry en Rianne. Maar toen Rianne het tempo opvoerde op de Boschplaat merkte ik dat ik teveel moest werken. Op 25km moet het nog makkelijk gaan en dus heb ik bewust de dames laten gaan en ben op eigen tempo verder gegaan.

In het bos was de regen in het bijzonder vervelend, want door mijn bril zag ik niet goed waar ik liep. Dat resulteerde een paar keer in een onprettige landing. Onder-tussen hobbelde ik rustig verder. Op het strand kwam mijn nichtje (die haar marathondebuut maakte) voorbij met mijn broer c.q. haar vader die als haas fungeerde. Dat werd een heel mooie eerste marathon voor haar met een negatieve split. Op het strand waren veel achterblijvers van de halve marathon die het tempo drukten, maar nadat we van het strand kwamen waren de achterblijvers ook wel een stimulans om het tempo weer wat op te voeren en mensen in te halen.

Uiteindelijk was mijn beslissing om tijdig het tempo wat te drukken een verstandige want ik kon de marathon netjes uitlopen. Natuurlijk waren Rianne en Gerry toen al een tijdje binnen. Bij de finish mooi om met Gerry en Rianne nog wat na te praten, maar toen begon ik het toch wel erg koud te krijgen en was het enige wat ik nog wilde een warme douche.

Ik blijf de Berenloop toch prachtig vinden. Het is geen makkelijke marathon, maar ik loop graag door de mooie natuur. In ieder dorpje onderweg was veel publiek en werden we enthousiast aangemoedigd ondanks het slechte weer. Alleen zou ik willen dat mijn duurvermogen wat beter was: 42km tempo vasthouden blijft lastig. Op naar de volgende uitdaging in Sevilla. In ieder geval is de kans op mooi weer groter en is het daar lekker vlak. Na wat initiële strubbelingen in het herstel van de Berenloop zijn de voorbereidingen al weer begonnen.

Anton Stoorvogel





Berenloop

Terschelling Marathon

In ons zondagse duurloopclubje liepen we op een druilerige zondag te bedenken wat we in de komende periode eens op onze bucketlist zouden zetten. De ambitie om pr's te lopen is er wel een beetje af. Dus iets meer voor de fun gaan lopen. En zo ontstond het idee voor de Berenloop op Terschelling: die loop je niet voor een snelste tijd en een marathon op een Waddeneiland zorgt natuurlijk voor een bijzondere entourage.

Zodra de inschrijving open stond (april 2022), hebben we ons ingeschreven. Gelijk ook maar een onderkomen geregeld. Het was ons inmiddels duidelijk geworden dat tijdens het Berenloop-weekend ze 'er met de benen uithangen'.

Op vrijdag 4 november was het dan zover. Met de veerboot van 10.15 uur naar Terschelling. Ons kampement hebben we opgeslagen in vakantiepark 'Haantjes' bij Formerum. Bij 'De Rustende Jager' hebben we tegen de avond heerlijk gegeten en daarna onder het genot van een drankje nog een hoop oude koeien uit de sloot gehaald.

Zaterdag stond in het teken van de 10km van Hans Geltink. Maar ook Anton, Rianne en Gerry kwamen voorbij. En nog 1.497 anderen. Ja, de Berenloop is het hele weekend! In West Terschelling geluncht, het dorp bekeken en nog wat eilandsfeer geproefd. Terug naar de huisjes en 's avonds natuurlijk een pasta party en rustig aan en niet te laat naar bed. Want morgen is de dag! En wat voor dag: windkracht 6 en regen voorspeld. Hopelijk valt het mee.

Zondag raceday! Helaas is de wind niet afgenomen en regent het. Dus maar met de bus naar start en finish. De marathonlopers konden terecht in de sporthal voor omkleden en om spullen achter te laten. Prima voor elkaar! Samen met Frans naar de start gelopen en in het startvak een plekje gezocht. Ondanks de 800 deelnemers op de marathon was dat te doen.

De starter vraagt voor het startschot nog een moment stilte omdat die ochtend één van de twee vermisten van het bootongeluk van een week daarvoor is gevonden. Heel indrukwekkend als de menigte muisstil is... Maar dan gaan we toch echt van start. We gaan eerst naar het andere einde van het eiland over verharde wegen. Af en toe regent het maar desondanks staan er mensen aan de weg. Dit deel lopen we nog met de wind mee. Maar ja, we moeten ook nog terug.

Kronkelend door de duinen en vervolgens door de bossen terug. Via de 5km-tussentijden zie ik dat het prima gaat en zo voelt het ook wel, hoewel het tegen de wind in nog even wennen is. Vanaf 30km komen we de lopers van de halve marathon achterop. Ondanks de grote meute (4.500 deelnemers), weet ik me er gemakkelijk tussendoor te bewegen.

Ook wel prettig, want zoals gebruikelijk begint nu pas de marathon. En het lekkerste voor het laatst bewaard: nog een kleine 3km over het strand. Ik weet mijn tempo redelijk vast te houden. De laatste kilometers gaan weer over schelpenpaden en ik kan nog weer wat versnellen.

Tot mijn vreugde kom ik in 3:19u over de finish. Niet slecht onder deze omstandigheden! Na afloop heerlijk kunnen douchen zodat je je weer een beetje mens voelt.

Maandagochtend vroeg weer met de boot terug. En ondanks de stramme benen kan ik me verder prima voortbewegen en zelfs normaal de trap af. Kortom zeer tevreden over dit avontuur en van harte aanbevelen!

Gjalt Gjaltema



Berenloop

Terschelling Marathon

De Berenloop op Terschelling vierde dit jaar een jubileum: het was de 25e editie. Ik ben inmiddels de tel kwijt hoe vaak ik heb meegedaan, al was ik er bij de eerste editie in 1997 nog niet bij.

Volgens mij liep ik in 1999 voor het eerst mee op de halve afstand en deed ik vanaf 2003 de hele. Eén keer, in 2013, werd hij afgelast vanwege het slechte weer (windkracht 9 en felle hagel- en onweersbuien), in 2018 stond ik sipjes langs de kant met een kuitblessure, die ik de week ervoor had opgelopen bij de Diepe Hel en in 2020 was er vanwege corona een virtuele editie. Dus toch even tellen: dan heb ik dus vier keer de halve gedaan en zestien keer de hele, en werd dit mijn zeventiende marathon op Terschelling. En nog keer of vijf Kleintje Berenloop op zaterdagochtend, dit jaar gezellig de 10 kilometer met dochter Anke.

In al die jaren hebben we alle weersomstandigheden wel zo'n beetje gehad. Heerlijk zacht najaarsweer waarbij je in hemdje en korte broek kon lopen, en regen en wind waar je met name het laatste deel je best moest doen om warm te blijven. Dit jaar was het weer eens een barre editie: het waaide hard, en halverwege ging het ook nog regenen. Maar gek genoeg zat ik daar geen moment mee, ik liep vanaf het begin erg lekker. Ik startte samen met Anton en Rianne en kreeg er steeds meer plezier in.

Rianne overigens ook, en dat betekende bij haar dat ze steeds sneller ging lopen. "Misschien krijg ik er wel spijt van, maar het gaat zo lekker", zei ze, toen we net over de helft waren. Ik vermoedde dat ze heerlijk in de supercompensatie liep na haar loopavonturen in Oostenrijk.

Ondanks de wind en de regen kon ik het tempo de hele weg goed volhouden en liep ik op het strand langzaam van Rianne weg. Op de Longway was het dansen om en door de plassen, want er liepen nogal wat halvemarathonlopers in de weg. Al zigzaggend liep ik de laatste kilometers en dankzij een eind-sprintje was mijn eindtijd 3:54:18. Ik werd er 3e V50 mee (en dat op mijn 59e) en 2e Terschellingse. En dus mocht ik twee keer het podium op. Normaliter is dat erg leuk, maar nu was het vooral heel erg koud. Ik geloof dat ik eenmaal thuis minstens een half uur in bad heb gelegen om weer warm te worden.

Superleuk dat er dit jaar zoveel LAAC'ers waren, die ook nog eens erg goed gelopen hebben. En Bart, jouw kans komt wel weer!

Gerry Visser



PROLOOG

2022 is een jaar met twee kanten voor mij. Tot en met september heb ik goed kunnen trainen en goede wedstrijden kunnen lopen. Ik heb zelfs nog het club-record op de 50 km verbeterd tot net onder de 4 uur. Ondanks af en toe pijn op de borst, en dan vooral aan de rechterkant, en zo nu en dan een moeilijke ademhaling kon ik vaak lekker lopen. De klachten waren meest ook in rust. Thuis op de bank of in bed.

Ik relateerde dat dus ook niet direct aan iets cardiaals. Nu had ik afgelopen jaren al twee keer een preventief sportmedisch onderzoek laten uitvoeren, en daar kwamen geen verkeerde signalen uit. In augustus heb ik weer zo'n onderzoek laten doen en de sportarts daar hoorde met de stethoscoop een ruis (4 op een schaal van 6) "waar ik wel wat mee moest." Dat heb ik dus gedaan.

Eerste stap: de huisarts, die me doorstuurde naar de:

CARDIOLOOG

De eerste onderzoeken in zulke gevallen zijn een echo van het hart en een bloedonderzoek. Bij het consult kwam de cardioloog met het bericht dat mijn cholesterol te hoog was en de aortaklep nog maar voor 40% open ging, mede omdat daar een verkalking op zat. De aortaklep zou vervangen moeten worden! Dat kwam wel even binnen. Ook had hij de mededeling die geen enkele hardloper wil horen: "Niet meer hardlopen!" Dat was een tegenvaller. Ik had nog wel wat plannen, namelijk de 70km bij de Taubertal, een 100km trail in Brabant en daarvoor, mooi als training, een week in de bergen lopen met een groepje in Poschiavo, Zwitserland. Alleen fietsen en wandelen bleven over. En dat wandelen heb ik, zij het rustig, in de bergen zeker gedaan. Na een voorbereidende katheterisatie kwam er bij een volgend cardioloogconsult nog een 'advies' bij: niet meer fietsen!! Er zou een risico op hartfalen en ritmestoornissen zijn. Oké dan.

IK LOOG

Niet fietsen zou heel onpraktisch zijn voor mij, dus ik zei wel dat ik dat niet zou doen, maar tot aan de operatie heb ik dat toch wel, rustig dan, gedaan. De operatie was op 24 november waarbij ik een bioklep kreeg. Daarvan is de ring van kunststof en de drie slippen van het hartzakje van een rund. Bij de operatie wordt de bovenste helft van het borstbeen opengesneden, dan is er ruimte genoeg voor vervanging. Knap werk. En dat in vier uur! Eén nacht intensive care, twee dagen afdeling en dan naar huis met medicijnen en adviezen.

EPILOOG

De meeste LAAC'ers zitten niet te wachten op een verhaal met revalidatieadviezen en -ervaringen denk ik, dus ik laat het erbij dat ik na een maand ongeveer, als er geen complicaties bijkomen, weer rustig mag hardlopen. Lekker weer meelopen met de dinsdag- en/of donderdaggroep. Dan begint de opbouw met een nieuw jaar en nieuwe mogelijkheden. We gaan het zien! En hierbij ook nog een paar 'take home messages', alhoewel de meeste lezers al 'home' zijn als ze dit lezen denk ik. Niet meer mogen hardlopen vergt creativiteit.

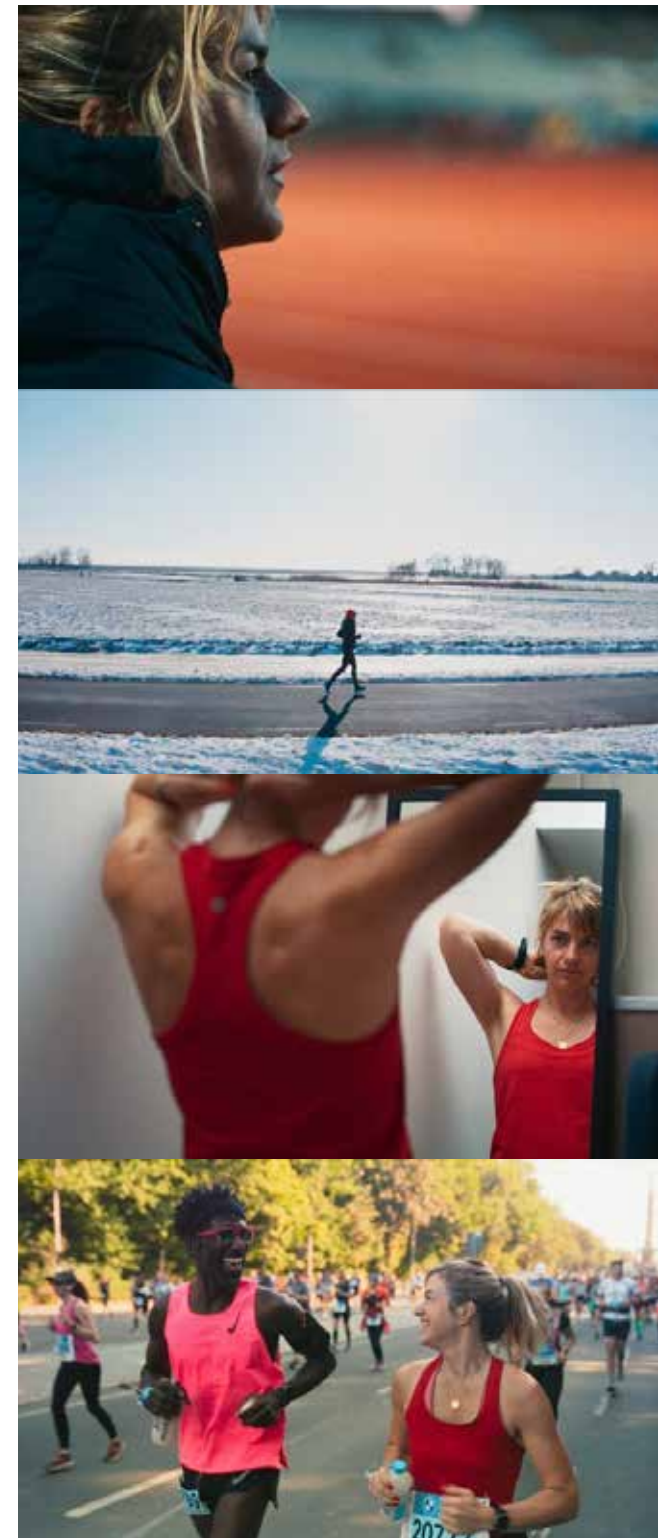
- Blijf bewegen, maakt niet uit hoe, als de hartslag maar niet te hoog wordt. Ik heb veel gewandeld en minder gegeten ook.
- Preventieve onderzoeken kunnen heel nuttig zijn.
- Wees niet zo eigenwijs om door te lopen voordat er een verklaring is voor je klachten.

Ron Höfte

GEZIEN: 'OVERGAVE' VAN MARIJN FRANK

Dit keer voor de verandering geen boekbespreking, maar een kijktip, namelijk de documentaire 'Overgave', gemaakt door filmmaker Marijn Frank. Deze film ging op 23 september 2022 in première op het Nederlands Film Festival en werd uitgezonden op maandag 17 oktober op NPO2. Op NPOstart is de film nog steeds te zien, en het is wat mij betreft een absolute aanrader.

Gerry Visser - redactie



De plot in het kort: na de dood van haar beste vriendin erft Marijn Frank haar hardlopkleren. Ze haat hardlopen, maar in een poging om niet aan haar verdriet ten onder te gaan besluit ze te gaan trainen voor de marathon van Berlijn. Al hardlopend kijkt ze terug op de vriendschap met Annemarie en probeert ze haar ziekte en sterven te verwerken.

In de openingsscène is de toon al meteen gezet. "Dus ik moet me voorstellen dat ik dood ben?", vraagt Annemarie aan Marijn. "Ja, en misschien is het mooi als je niet óver je dochter praat, maar tégen haar", suggereert Marijn. De toon is dan nog relatief luchtig, omdat beiden het idee dat Annemarie straks wellicht is overleden nog niet willen en kunnen bevatten.

Toch is dat wat er uiteindelijk gebeurt. En dat komt heel hard aan bij Marijn. Na de dood van Annemarie ervaart ze alleen maar leegte en verdriet, dat maar niet minder wordt. "Soms heb ik het gevoel dat ik al een beetje over je heen moet zijn", zegt ze in een voice-over. "Als je een familielid of partner verliest, snapt iedereen dat dat super ingrijpend is. Maar een vriendin is maar een vriendin." Terwijl Annemarie zoveel meer was: "Zelfgekozen familie, een zusje."

Toen ze nog leefde, was Annemarie een gedreven hardloper, met name om zich mentaal beter en sterker te voelen. Na haar overlijden laat ze haar loopkleding en kettinkje na aan Marijn. "Zou het mij ook helpen?", vraagt Marijn zich vervolgens af, en ze besluit het hardlopen een kans te geven. Met hulp van trainer Hesdy bereidt ze zich voor op de marathon van Berlijn. Al waarschuwt Hesdy haar wel: "Hardlopen kan nooit de enige oplossing zijn. Problemen zijn heel trouw: als je ze niet oplost, staan ze bij de finish op je te wachten."

De film volgt Marijn in haar zoektocht naar manieren om weer plezier in het leven te krijgen, met mooie shots van een eenzame hardloper in schemerend Amsterdam. Uiteindelijk loopt ze samen met Hesdy de marathon van Berlijn, in het hemdje van Annemarie. Natuurlijk is het verdriet daarmee niet verdwenen, maar het is wel draaglijker geworden.

'Overgave' is een film over verlies, rouw en hardlopen, maar bovenal over vriendschap. Hij duurt 55 minuten en is te zien op NPO Start:



NIEUWE LEDEN

Kirsten van der Aa Enschede

Maud Bosch.....Oldenzaal

Pascal Butterhoff..... Enschede

Niels Kortstee Enschede

Jip Michielse Hengelo

Lynn Peters..... Enschede

Bertine Vording Enschede

Dennis Wisselo Enschede

Sluitingsdatum
kopij volgende
Duurloper:
20 februari 2023



LAAC'ers IN DE MEDIA



▲ Herman Holterman traint bij zijn club LAAC in het FBK-stadion. FOTO ANNINA ROMITA

Eitje: dubbele afstand bij de Snertloop

Herman Holterman is zondag een van de opvallendste deelnemers aan de Snertloop in De Lutte. De Hengeloër doet mee aan zowel de 5,3 km als de 9,6 km. Achter elkaar.

Voor de 69-jarige hardloper is het lopen van de twee afstanden achter elkaar een eitje. „Ik heb in m'n leven ruim 70 marathons gelopen (snelste tijd 3.11 uur) en meer dan 40 ultralopen, dat zijn lopen langer dan een marathon. Die 15 kilometer in De Lutte zal ook wel goedkomen. Ik ben heel wat gewend.” De Hengelse hardloopenhouding is 69 jaar, maar de sleet zich er nog niet op. „Natuurlijk ga ik niet meer zo hard als in mijn jongere jaren, maar ook nu loop ik wel vijf en soms zes keer per week hard. Dat gaat in een rustig tempo hoor. M'n eindtijd heb ik eigenlijk nooit belangrijk gevonden.”

Gemakkelijk Holterman - lang, slank en licht, een hardlooplichaam dus - doet om die reden net zo graag mee aan een ultraloop als aan een marathon. „Bij een marathon ben je toch altijd geneigd op je tijd te letten. Maar als je 50 kilometer loopt, is dat geen officiële afstand en telt de tijd dus ook niet. Dat loopt veel relaxter en daardoor net zo gemakkelijk als een marathon van 42 kilometer.” Alle kennis die Holterman heeft opgedaan tijdens z'n lange loopcarrière ('Ik loop voor m'n gevoel al m'n leven lang'), gebruikt hij nu als trainer bij zijn club LAAC Twente. „Ik begeleid onder meer beginnende lopers en bereid ze voor op hun eerste wedstrijd. Dat is ook een reden om zondag in De Lutte twee afstanden te lopen. Zo kan ik mee als begeleider op beide afstanden.”

Het trainen geeft Holterman veel voldoening. „Mensen die bij ons komen zijn vaak best fanatiek. Ze willen zo snel en zo hard mogelijk trainen om maar zo snel mogelijk resultaat te zien. Mijn belangrijkste taak is dan om die mensen af te remmen. Want jij kunt wel fanatiek aan de slag willen, jouw lichaam kan dat niet en moet rustig wennen aan die inspanningen.”

Debuut Inmiddels is weer een klasje hardloopleerlingen zover dat ze in De Lutte hun debuut kunnen maken tijdens een trimloop. „Dat is een mooie test in De Lutte, het parcours is er behoorlijk gemeen. Eerst ga je een beetje heuvel af en daarna gaat het langzaam over een flinke afstand omhoog. Best verraderlijk en zaak je krachten goed te verdelen. Dat is voor beginnende hardlopers nog best lastig, bij beide afstanden. Door met ze mee te lopen, kan ik ze daarbij helpen. Doordat beide afstanden in De Lutte na elkaar zijn, kan ik ze mooi allebei doen.”

– Bert Holst

HARDLOPEN BETERE REGIONALE ATLETEN IN ÉÉN TEAM DE WEG OP



► Twee van de initiatiefnemers van Runningteam Overijssel: Nick Zwienberg uit Nijverdal en Enschedeër Nijs te Pas. FOTO CEES ELZENGA

‘Hardlopen moet wat minder hobby worden’

De top van de regionale hardlopers heeft zich verzameld in een eigen team. Met een tweeledig doel: dankzij betere faciliteiten en ondersteuning nog snellere tijden realiseren in (inter)nationale wedstrijden en ervoor zorgen dat jonge talentvolle hardlopers niet vroegtijdig de sport de rug toekeren.

Ralph Blijlevens
Enschede

In afwachting van de komst van de hoofdsponsor - de groep heeft al enkele bedrijven/leveranciers aan zich weten te binden, maar een naamgever nog niet - wordt voorlopig nog de werktitel Runningteam Overijssel gehanteerd. De eerste gesprekken waren in augustus en het collectief heeft in korte tijd al rappe stappen gezet. Dat moet ook, want vanaf 1 januari gaan de voorlopig zeven snelste lopers (m/v) van start als lid van de regionale ploeg. Het is een logische, maar ook noodzakelijke verandering, zeggen Nijs te Pas en Nick Zwienberg.

De twee zijn, samen met Enschedeër Stijn Jansen, de initiatiefnemers van het nieuwe loopteam. Hierin wordt de top van de regionale hardloopteam verenigd en moet de samenwerking voor nog

snellere eindtijden in wedstrijd zorgen. „Hardlopen heeft hier een geschiedenis”, zegt Te Pas. „Met Marti ten Kate, René Stokvis en Vincent Kerssies zijn best grote namen uit deze regio voortgekomen. Maar het waren allemaal individuele lopers, die lid waren van hun eigen vereniging, ondersteund en gesponsord door de plaatselijke hardloopwinkel.”

In Twente los zand Zoals dat het geval is bij de 26-jarige Enschedeër en zijn 34-jarige teamgenoot uit Nijverdal. Niet dat

“Het moet interessant blijven om te trainen en ambities waar te maken”

– Nick Zwienberg

daar iets mis mee is, onderstreept het duo nadrukkelijk. „De meesten van ons hebben het best goed voor elkaar, krijgen hardlooptechniek en schoenen van onze winkel. Maar als je de volgende stap wilt zetten, nog sneller wil gaan lopen in nationale wedstrijden, dan is het hier in Twente los zand. Ontbreekt het aan perspectief”, zegt Te Pas.

Zwienberg: „Geld is dan vaak een issue: het vervoer naar wedstrijden, soms moet je een overnachting boeken. En je hebt heel veel schoenen nodig op het moment dat je meer gaat lopen. Nijs en ik lopen zo'n 100 kilometer per week, jaarlijks ongeveer 5000 kilometer. Wil je blessurevrij blijven lopen, dan moet je na 600 tot 800 kilometer je trainingsschoenen vervangen. Reken maar uit hoeveel paar je dan nodig hebt. De allernieuwste wedstrijdschoenen met een carbonplaat kosten tussen de 250 en 300 euro.”

Het is niet alleen het prijzige

materiaal dat Te Pas en Zwienberg heeft doen besluiten de koppen bij elkaar te steken, zegt Te Pas. „Onze ambities zijn groter dan de hardloopwinkels ons kunnen bieden. De sponsoring van het team moet ons meer faciliteiten opleveren, waar we gezamenlijk gebruik van kunnen maken. Het hardlopen moet gewoon wat minder hobby worden, het mag serieuzer. Wij hebben ambities en willen iets presteren. In deze regio valt in de meeste wedstrijden voor ons weinig eer te behalen, daarvoor moeten we naar grotere races in het land.”

Gemis De twee wijzen vinden het eigenlijk maar raar dat de beste regionale lopers in deze contreien nog niet in een eigen team zijn ondergebracht. Te Pas: „Kijk naar Team Zevenheuvelen, Distance Runners

“In deze regio valt in de meeste wedstrijden voor ons weinig eer te behalen”

– Nijs te Pas

in Amsterdam en Team 4 Mijl in Groningen. Dat zijn clubs met alleen maar de beste lopers uit die regio's. Die gaan gezamenlijk naar een wedstrijd, ondersteunen elkaar en gaan soms ook centraal trainen. Dat missen wij hier.”

Meer vrouwen Voorlopig staat de teller deelnemende atleten op zeven: Stijn Jansen, William van Eeken, Martijn Oonk, Gert Tjhuis, Nijs te Pas, Nick Zwienberg en Aline Kootstra. De middenlangeafstandsspecialiste uit Ommen is momenteel het enige vrouwelijke lid in het gezelschap en heeft zich met haar snelle tijden een plek in het team verworven. Als het aan Te Pas en Zwienberg ligt, wordt het aantal vrouwen uitgebreid, mits zij ook de ambities van de mannen en het team delen. „Anders wordt het meer een recreatief team dan een ploeg met een professionele uitstraling”, aldus Te Pas.

Het loperscollectief hoopt ook jonge talenten te inspireren en te motiveren, zegt Zwienberg. „En dat we ze faciliteiten aan kunnen bieden, waardoor het voor ze interessant is te blijven trainen en ambities waar te maken. Zodat tevens voorkomen wordt dat ze vroegtijdig gedemotiveerd afhaken.”



MET ONS DRIEËN GENIETEN VAN DE POSBANKTRAIL

Begin oktober vraagt Miranda of ik met haar de Posbanktrail wil lopen. "Er gaat verder niemand", appt ze. Tja, wat zal ik doen? Ik heb sinds begin augustus een achillespeesblessure. Al gaat het inmiddels wel wat beter, maar verder dan een kilometer of tien heb ik nog niet gelopen. Ze haalt me over met: "Gewoon op duurlooptempo", en omdat ik slecht nee kan zeggen en een trail erg gaaf vind, zeg ik ja tegen 24 km trailen over de Posbank. Een voor mij onbekend gebied.

Tijdens de HMO helpt Jorieke mij met de scholierenloop. Als ik zeg dat ik met Miranda de Posbanktrail ga lopen, pakt ze haar telefoon en schrijft ze zich meteen in. Ook Jorieke zit al een tijdje in de 'lappenmand', onder andere met een irritante kuitblessure. Ze heeft het hardlopen net weer een beetje opgepakt. Kortom, met recht een mooie uitdaging voor ons.

Zaterdag 29 oktober is het zover. Ik haal Miranda en Jorieke 's morgens op en we rijden naar Velp. Hier komen we een uurtje later aan, ruim een uur voor de start. Via een toiletstop bij de plaatselijke tennisvereniging komen we aan in het startgebied en halen we ons startnummer op. De canitrail mensen zijn net klaar, dus Miranda kan haar lol op met al die honden. We spelden relaxed onze startnummers op, doen een rugzakje met water om en gaan op een bankje zitten kletsen. Wat eten, pijnstillers nemen. Het is lekker weer, al zit de zon nog achter de wolken. Tegen half 11 lopen we richting de start en even later gaan we op pad.

We mogen meteen vol aan de bak. Na tien meter gaat het heerlijk steil omhoog.

De eerste 7 km blijven we aan het klimmen, met af en toe dalen door het bos. We pakken zo een groot deel van het totale aantal hoogtemeters van de trail, dat hebben we mooi al gehad. Het is steeds goed opletten waar je loopt, voor je het weet maak je een Antonnetje. Na 7,5 km is er een post, waar ik nog even weer een paracetamol neem.

We lopen gezellig met ons drieën tot een kilometer of tien. Dan geeft Jorieke aan dat ze een tempootje lager gaat lopen en lopen Miranda en ik samen verder. Dit stuk loopt lekker, over de heide, prima paden en niet teveel hoogtemeters. Na een tweede post, die naar ons idee iets te kort op de eerste post zit, lopen we richting het Rozendaalse veld, oftewel ploeteren door het mulle zand. Dit is behoorlijk zwaar.

Als we er ongeveer 20 km op hebben zitten, zegt Miranda: "We gaan er tien inhalen tot de finish." We zetten een tandje bij, het gaat lekker. Samen halen we verschillende lopers en loopsters in.



Vlak voor de finish moeten we nog een keer pittig steil omlaag, daarna ook weer omhoog, en dan gaan we de laatste bocht om richting finish. Inmiddels hebben we twaalf lopers ingehaald: missie geslaagd. We passeren de finish met een blij en voldaan gevoel. Dan komt ook Jorieke met een brede lach over de finish. We zijn super trots op onszelf. Het was een mooie pittige route en we hebben ervan genoten.

We drinken samen een biertje op de goede afloop dat wordt aangeboden door de organisatie en lopen dan terug naar de auto. De dag moet natuurlijk wel gezellig worden afgesloten. Dus zoeken we een terras op voor een afsluitend drankje met bijbehorende borrelplank en dan gaan we terug naar huis.

Het was een gezellige en geslaagde dag. Na lange tijd weer een keer met ons drieën op pad: voor herhaling vatbaar.

Bianca Menderink



TWENTSE SMOKKELTRAIL EN SNERTLOOP

Op zondag 6 november liep ik op aanraden van diverse lopers voor het eerst de Twentse Smokkeltrail in Losser. Ondanks regenachtige voorspellingen was het overwegend zonnig en droog. Bijzonder aangenaam voor november.

Smokkeltrail

Met 27,5 km off-road vergelijkbaar met de Run Forest Run Springendal, dacht ik... maar het bleek toch wel een beetje pittiger! Al vrij snel ploeterde je door het manegezand en over de hindernisbalken, om vervolgens de weilanden in te duiken. Op en af de heuvel-tjes van 'de zandbergen', door het mulle zand, over vele single tracks, een lang stuk over de (droge) bodem van een sloot. En als genadeklap in de laatste kilometers een lang stuk door het mulle zand van de oever van de zandafgraving.

Het evenement werd leuk gepresenteerd en aangekleed. Met een Duitse grens-wachter die "Ausweiss bitte !!!" riep en je de verkeerde kant op probeerde te sturen. Een dame die je smokkelboter toestopte... bruikbaar op de krentenwegge bij de finish.

Volgend jaar waarschijnlijk weer van de partij. Zeker een aanrader!

Wouter Hagen

Snertloop

Op 4 december de Snertloop De Lutte. Het is altijd gezellig en wonend in de Lutte is het voor mij om de hoek. Zoals het hoort bij een Snertloop: ijsig koud met 1 graad en ook wel wat wind. Brrr... dat was met mijn korte broek en korte mouwen toch wat aan de frisse kant. Maar de gezelligheid, de mooie route en het bakje snert na afloop in de tent maakt alles goed.

Ik was een minuutje langzamer dan de vorige keer, maar zeker tevreden. Het was voor mij de eerste tempoloop sinds corona een jaar geleden. Lange tijd heb ik niet echt op tempo kunnen komen en ik wist dan ook niet wat ik kon verwachten. Ik hoopte toch binnen de 45 minuten en dat is gelukt.

SNERTLOOP 2022

Aanvankelijk zou ik deze editie van de Lutterse Snertloop foto's maken van de LAAC-lopers, tot ik in de diverse app-groepen mensen hun startnummer zag aanbieden. Wat moet ik doen?

Twijfel was er wel, ook vanwege het weer. Het zou op de dag van de loop erg koud zijn: zo'n 1 graad met een gevoelstemperatuur van min 2. Daarnaast zou de zon nauwelijks te zien zijn. Vrijdag heb ik toch maar besloten om toe te happen. Ik kreeg het startnummer van Joop Vriend, mijn trainer op de dinsdagavond. Joop is normaal een loper die sneller dan een kanonskogel loopt, dus voordat hij vragen zou krijgen over 'zijn' eindtijd, die ik zou lopen, heb ik de organisatie gemaïld om zijn naam te wijzigen in die van mij.

De racedag

Normaal heb ik toch iets van wedstrijd-spanning in mijn lijf. Eigenlijk schuurt dat aan tegen geen zin hebben en moet ik nou wel gaan, echter: niets van dat. Ik had gewoon erg veel zin. Op naar De Lutte, het nummer ophalen, veel loopmaatjes de hand geschud en lekker gekletst. Het was inderdaad klerekoud, dus zo lang mogelijk binnen blijven voordat ik ging inlopen. Even een paar korte sprintjes, trippings en skippings gedaan zoals wij het van onze trainers leren. In het startvak probeer ik eigenlijk altijd zo ver mogelijk voorin te starten zodat ik niet al te veel last heb van lopers die ik moet inhalen. Voordat we konden starten, bleek er nog één loper onderweg te zijn die 5 km liep, en dat was niemand minder dan de 85 jaar oude Jan van de Zande, ook een LAAC-lid. De gereedstaande lopers vormden een erehaag en ontvingen hem, geflankeerd door Herman Holterman en Nick Vredereg, met luid applaus.

Nu is de baan voor ons, het startschot klinkt, horloge gestart en gaan met die banaan. De eerste 2km vlogen voorbij. Toen kwam de eerste klim: de Farwickweg. Eenmaal boven kom je op de Kruiseltlaan waar je vol met je neus in de koude wind loopt. Bij de Wilmersberg draven we door de bossen naar beneden. Tijd om op adem te komen om vervolgens de Koppelboerweg omhoog te lopen. De rest van het parcours is redelijk vlak met aan het eind nog een kleine klim, maar dan ruik je de snert al en weet je dat de finish aanstaande is.

Je moet nog wel een kleine 1,5 km door het Kerkebos, maar dat loopt vanzelf. Je vliegt zo naar de eindstreep. 48,04 was mijn eindtijd. Zeker niet mijn snelste (2019: 46 min, 2018: 49 min, 2016: 44 min), maar ik heb goed gelopen. Geen pijntjes, dat komt ook door mijn nieuwe zolen, en ik heb er weer vertrouwen in gekregen. Dat is voor mij de winst van deze grijze 4 december dag. Mooi georganiseerd.

Daniël Visscher



Foto: Kees Tetteroo

LAAC'ers bij de Snertloop





SPRINGENDALLOOP 2022



Na een periode van hectiek in de privésfeer en een pittige studie die ik gelukkig heb afgerond (Erkend Hypothecair Planner) was er eindelijk weer tijd voor ontspanning in de vorm van een hardloopwedstrijd in het mooie Ootmarsum.

Vanuit onze groep deden meerdere lopers mee. Het is erg leuk om samen ergens voor te gaan en te genieten van de omgeving. Het was voor mij de eerste keer dat ik aan deze mooie wedstrijd mee zou doen.

Ik ben samen met Herbert en zijn zondagochtendclubje naar Ootmarsum gereden. Daar aangekomen was het een probleem om een goed plekje te vinden voor

de auto. Ik dacht: ik zet de auto wel in de berm, echter daar kwam Daniël aan die aangaf dat ik (oeps) de auto midden op het parcours had gezet van de 15km. Gauw de auto verplaatst en het startnummer opgehaald. Ik trof daar meerdere LAAC'ers onder wie Leonie en Caren en ik besloot (met hun goedvinden natuurlijk) om samen op te lopen voor de 15km.

Zo gezegd zo gedaan. De eerste kilometers gingen lekker en soepel in een prachtige omgeving met prachtig weer (16 graden op 12 november!). Na een kilometer of 8 ging Caren er vandoor en kon ik gelukkig aanhaken. Samen liepen we lekker pittig door in een gemiddelde van ongeveer 5 minuten per kilometer. Na zo'n twaalf kilometer merkte ik dat ik nog over had. Ik ging wat versnellen en kon heel wat lopers inhalen, wat wel een kick gaf.

Bij kilometer 13 trof ik een groepje waarin onder andere Paul liep. Ik heb een stuk met ze meegelopen tot ik dacht: nog even het gas erop en hup weer door. De laatste twee kilometer heb ik uiteindelijk gelopen in een tijd van 4:50 per kilometer en ik kwam over in een tijd van 1:18.

Al met al heb ik heerlijk (ontspannen) gelopen in een prachtige omgeving in een perfect georganiseerde hardloopwedstijd. En het bockbierje na afloop smaakte best!

René Kuiper

SPRINGENDALLOOP 2022

Voor degenen die me kennen: ik ben niet zo van de wedstrijden. 's Ochtends al zenuwachtig, niet weten wat te eten, wat doe ik aan en ga zo maar door. Maar er wel graag bij willen zijn vanwege de gezelligheid. Want dat zijn ze, die hardlopers, gezellig.

En dan dient zich zo maar weer een loopje aan waar het niet (echt) om de tijden gaat: de Springendalloop. Ik heb hem al vaker gelopen en het was elke keer een leuke loop. Prachtige omgeving, voor het grootste deel onverhard en de onvermijdelijke niet te versmaden taart na afloop (waarover later meer). Het weer vaak onvoorspelbaar, maar dat hoort er een beetje bij.

Met mijn zondagochtendloopgroepje en introduce René reden we naar Het Springendal. Ik bij René in de auto want hij wist de bestemming niet precies. Hij ging voor de 15km en ik voor de 10km. Bij aankomst was het al behoorlijk druk, dus een parkeerplek was nog niet zo snel gevonden. Dan maar langs het parcours op aanwijzing van Daniël.

Rond de start veel bekende gezichten, onder wie (door de reclame die Daniël vooraf had gemaakt) ook veel LAAC'ers. Omdat ik weet dat het parcours aan het begin wat smal is, heb ik me vooraan opgesteld. En zoals wel vaker ging ik iets te hard van start. Tot 5km liep het prima, maar daarna moest ik mijn snelle start bekopen.

Het tempo daalde en ik probeerde te ontspannen en de mooie omgeving in me op te nemen. Uiteindelijk liep ik samen met iemand met hetzelfde tempo en bij 8km kon ik weer wat gaan versnellen. Met de finish in zicht liet ik mijn onbekende medeloper achter en met een eindsprint passeerde ik de meet.

De snellere lopers waren bij de finish al aan de krentenwegge.

De taart-traditie was kennelijk verbroken! Daar moet ik het met Daniël nog wel even over hebben. Maar er was wel een welverdiend bockbierje. Al met al was het weer een prima georganiseerd ongedwongen loopfeestje in een prachtige omgeving. En het was gezellig! Ik ga volgend jaar weer.

Herbert Schröder





SPRINGENDALLOOP 2022

De Springendalloop in Ootmarsum. Aan deze trail doe ik met vrienden al jaren mee. Af en toe is de route anders dan voorafgaande jaren, dat maakt het leuk.

Voor de start nog even naar het toilet en dan kan het beginnen. Hoelang nog, nog enkele minuten.

Ik zie veel bekende gezichten, deze lopen meestal dezelfde loopjes die ik ook mooi vind. Er zijn ook lopers van LAAC bij. Niet dat ik hen persoonlijk ken, maar ze hebben het typische rode LAAC shirt aan.

Ik ga niet helemaal vooraan staan, dat is zo'n gedrang na de start. Rustig beginnen, laat die snellen elkaar maar de veters uit de schoenen lopen. In het begin van de route zitten een paar smalle stukken, dat gedrang is niets voor mij. Bij het begin hoor je andere lopers elkaar waarschuwen voor de wortels. Over deze struikel je snel en ze zijn ook nog eens glad. Het is prettig wanneer de lopers elkaar voor dit soort obstakels waarschuwen. Bij herfstloopjes, zoals de Springendalloop, is het ook altijd oppassen wanneer de paden ook nog eens vol met blad liggen.

Op een gegeven moment word ik door een groepje dames ingehaald, ze lopen net iets sneller dan ik. "Loop maar achter ons aan", hoor ik ze zeggen. "Doe ik, dank je!" Toch wel een lekker tempo.

Af en toe een slokje water en zo langzamerhand richting de finish. In het laatste deel zitten nog enkele kleine klimmetjes en afdalingen. Natuurlijk blijven genieten van de omgeving en de mensen om je heen. Ik heb de finish in zicht, het gaat mij niet om een snelle tijd, maar het lopen in de natuur is gewoon lekker.

De Springendalloop staat ook bekend om de goede verzorging en de gezelligheid na de finish. Ook deze keer, een stuk krentenwegge met warme chocolademelk. Dit maakt mij de inspanning weer helemaal goed. Op naar huis om te douchen en de resultaten en foto's van anderen bekijken. Volgend jaar ben ik weer van de partij.

Fenna



SPRINGENDALLOOP 2022



Tijdens een dinsdagtraining gooide Daniël het in de groep: de Springendaltrail, een leuke loop met een sterke derde helft. Dat laatste wekte mijn nieuwsgierigheid, ik ben gek op loopjes met een goede derde helft. Uit de LAAC dinsdagavondgroep trokken we nog een paar lopers over de streep, wel zo gezellig. Met Patrick en Robert-Jan had ik afgesproken om samen te lopen en ook een klein beetje T4F te vertegenwoordigen.

Het was prachtig weer, kortom lekker op de e-bike dus. "Zeg schatje, wel onder het uur hè?", zei mijn vriend. Leg de lat maar hoog! Even de startbewijzen ophalen, gewoon stickers ter herkenning. Mooi toch, lekker makkelijk. Ondertussen arriveerden Patrick en Robert-Jan. Die hadden er al een wandeling opzitten van 2km vanaf de parkeerplaats. Maar goed, we waren er klaar voor. Eerst vertrok de 15 km en vijf minuten laten waren wij onderweg.

In ons treintje zochten we ruimte door de massa om lekker in ons ritme te komen. Ons plan was gewoon 6:30 min/km te lopen, maar al snel liepen we - bijna vanzelf - een stuk sneller. Robert-Jan had al aangegeven: als het mij te snel gaat dan ga ik over op eigen tempo.

En zo knalden Patrick en ik vanaf de waterpost met z'n tweeën verder. Ik kreeg er steeds meer lol in, heuvel op bikkelen en heuvel af herstellen. Wat was het genieten van het prachtige parcours in de fraaie herfstzon. De laatste heuvel op nog beetje versnellen en de laatste bocht door. Ik hoorde Patrick nog steeds achter mij, om in de laatste kilometer naast mij te komen lopen. "Kom op Maud, nog even versnellen." Ik zei: "Ga jij maar." "Nee", zei Patrick, "samen gewerkt, samen over de finishlijn." En daar gingen we hand in hand, haha. En terwijl we op ons klokje keken, verbaasden wij ons over hoe hard we hadden gelopen: 58:30 minuten!

Nadien nog gezellig wat gedronken en nagepraat met een best groot aantal LAAC'ers. Met een glimlach op mijn gezicht op het fietsje weer terug naar Almeloooo. Ik kon toch mooi thuis laten weten dat het mij gelukt was: ruim onder het uur.

Maud Bijsterbosch

EINDEJAARSPUZZEL



Het is inmiddels een echte traditie geworden: de puzzel in het december-nummer van de Duurloper. Ook dit jaar heeft Jon een mooie editie gemaakt. We zien jullie inzendingen graag binnenkomen op redactie@duurloper.nl. Veel succes alvast!

Vorig jaar was het blijkbaar best moeilijk, want kregen slechts twee goede inzendingen van Erik Lentfert en Onno Haitsma. Beiden kunnen één dezer dagen een mooie verrassing tegemoet zien.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

				2				3						
	4			3	6		7	5	8					
8		9		10	3			11	12					
		6			7		5		14	7	2		1	
	15	5	8		14		11							
									17	3				7
	12	17	13		15		8							
				7			6	5						
			10				9	5	7	19		8		
	9		8		1		5	7						
			8	2	13		10		7	5	14			13
				10			7	10	6		8			
	3	16		4			7		12					
					11	13		5		16	19			
				9			7		5	12	2		13	

- 1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15
- Op de fiets de aansluiting kwijt (8)

Zo is transpiratie kostbaar (10)

Een vulkaan levert energie (10)

Staljongen met voldoende vermogen (13)

Dat doen LAAC'ers als ze het startschot horen (10)

De man met de hamer (10)

Twee auto's spelen het (8)

Bij die artiest is het tempo verhoogd (6)

Jij krijgt het ganzenbord van hem, ik het dambord (12)

Geen gemene speler, die aanvoerder (8)

Dat overdreven gedrag van joggers laat ik aan me voorbijgaan (12)

Loekie is een echte vedette (6)

Hij kijkt op de klok (12)

Wielerseizoen (8)

Die official haalt het brons niet (2,6,3)

WAT IS HET?

Tour de Tirol is een driedaags hardloopevenement in en om Söll in Tirol, Oostenrijk. De totale afstand is 75 km waarin de nodige hoogtemeters zitten.

De tour bestaat uit:

Vrijdag 7 oktober: Söller Zehner (10 km en 300 hoogtemeters)
Zaterdag 8 oktober: Kaisermarathon (42,195 km en 2350 hoogtemeters)
Zondag 9 oktober: Pölventrail (23 km en 1250 hoogtemeters)

Je kunt voor één wedstrijd gaan, twee of alle drie. Dit laatste heb ik gedaan.

In 2012 heb ik al eens de Kaisermarathon gelopen. Destijds dacht ik dat ik drie afstanden niet aankon. Tien jaar later dacht ik dat ik dit wel zou kunnen.

Rianne Vossers

TOUR DE TIROL 2022



Het team

Met enkele hardloopmaatjes van RST en supporters vormden we het Tour de Tirol Team van 2022. Zes teamleden hebben gelopen, van wie vier alle afstanden, onder wie Huub Koster die je misschien kent van de dinsdagavond. We hadden een perfect appartement geboekt in Söll gelegen op 300 meter van de start.

Hoe het begon

Ergens in juni reed ik met hardloopmaatje Inge naar een 10kilometerwedstrijd in Weerselo. Onderweg hadden we het over hardloopdoelen. Tijdens de autorit heb ik aangegeven: "Dat lijkt mij eigenlijk ook best leuk, drie dagen lopen in Tirol." Enkele dagen later zat ik in het app-groepje. Ja, en dan kun je natuurlijk niet meer terug.

De trainingen

Tja, hoe train je eigenlijk voor een driedaagse? Inmiddels weet ik wat ik kan verwachten op de klassieke marathonafstand, maar dit is toch wel andere koek. Het advies van de ervaringsdeskundigen was om twee zware trainingen twee dagen achter elkaar te doen. Zo gezegd zo gedaan. Ik trainde op de zaterdag en vanaf half juli reden we bijna elke zondagochtend naar Hörstel in Duitsland om aldaar te trainen in het Teutoburgerwald. Hier maakte ik de nodige hoogtemeters. We trainden dan niet meer het aantal kilometers, maar tijdseenheden. Nog een bijkomend voordeel om in Duitsland te trainen was de goedkope benzine. Enkele trainingen sloten we af met Kaffee und Kuchen om de verbruikte calorieën weer aan te vullen.

De wedstrijden

Vrijdag 07 oktober 18.00 uur:

Söller Zehner

Volgens de genoemde deskundigen is het advies om tijdens de 10 kilometer op vrijdagavond niet voluit te gaan, hoe verleidelijk dat ook is. De wedstrijd bestond uit drie rondjes. Volgens de Oostenrijkers is deze wedstrijd zo goed als vlak, maar wel met 300 hoogtemeters. Voor mijn gevoel heb ik de wedstrijd redelijk ontspannen gelopen.

Zaterdag 08 oktober 9.00 uur:

Kaisermarathon

Letterlijk en figuurlijk is de Kaisermarathon het hoogtepunt van de Tour de Tirol. De start is in het centrum van Söll en vervolgens loop je via Scheffau, Elmau naar het einddoel op 1829 meter hoogte op de Hohen Salve. Het is verplicht om op trailschoenen te lopen en zaken mee te nemen zoals een jasje, handschoenen en een isolatiedeken. Gelukkig waren de laatste drie items niet nodig omdat de weergoden ons niet in de steek lieten. De route was zeer afwisselend. Zo liepen we dwars over een terras van een restaurant, heel gezellig! Sommige stukken waren erg steil waardoor je niet meer kon rennen. De verzorging onderweg was ook top geregeld. Het meest opvallende was een stukje gekookte aardappel met zout. Ik dacht als het daar ligt, zal het vast een doel hebben. En het was toch lekker! Er zijn twee plekken op het parcours waar een tijdslimiet geldt, en gelukkig was ik bij beide binnen de tijd zodat ik door mocht naar de top om te finishen. Hoera! Ik heb het gehaald!

Zondag 09 oktober 09.00 uur:

Pölventrail

Op de website staat vermeld: "Adrenalin pur sang gibt's beim Trailrun am Sonntag. Auf Schotterwegen und insgesamt nur 2 km Asphalt geht es Richtung Pölven und wieder zurück nach Söll. Schöne 23 km, die es mit 1.200 hm wiederum in sich haben." Uiteraard zijn de beentjes wel wat stijf de dag na de marathon. Na een kwartiertje merk je hier echter niet veel meer van. De trail was zeer uitdagend. In de nacht had het geregend, dus sommige etappes waren lekker modderig en glibberig geworden. En met name bergaf was dit niet altijd fijn. Er was één moment dat ik zelfs verlangde naar een 5 kilometerwedstijd op de baan. Na een kilometer of 14 stond daar totaal onverwacht het supportersteam. Wat een welkome verrassing! En ook fijn dat ik hoorde dat iemand aangaf dat ik binnen de limiet liep en dus de wedstrijd af kon maken.

Conclusie

Het was pittig, maar zeker te doen. Van te voren had ik ingeschat dat de 10km en de marathon wel zou lukken, en dat ik de meeste moeite zou hebben met de trail. En dat klopte ook. Met de conditie zit het wel goed; wanneer het niet al te steil is, kan ik redelijk een berg oprennen. Maar ik ben echt heel slecht in technische afdalingen die in de trail zaten. Samengevat: het was zwaar, maar ook een fantastische belevenis in een heel mooi decor. En blijkbaar kan je lichaam meer dan je denkt. Zeker een aanrader om hier eens aan deel te nemen. Wil je meer informatie of een impressie via filmpjes, kijk dan op www.tourdetirol.com

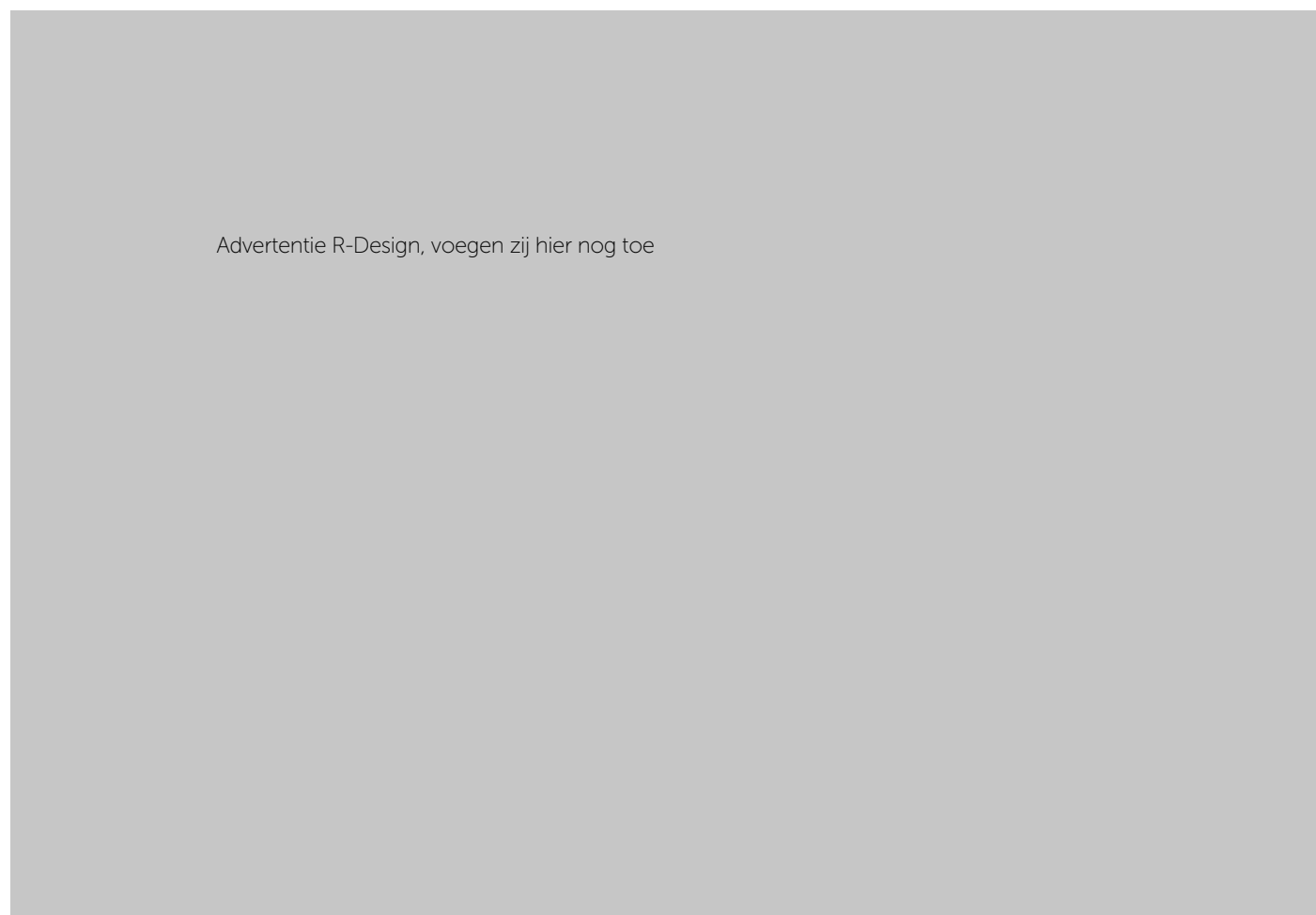


Maatschap voor fysiotherapie Kruisstraat

Fysiotherapie
Manuele therapie
Sportfysiotherapie
Kinderfysiotherapie
Podotherapie
Echografie

Kruisstraat 8
7573 GJ Oldenzaal
0541 514833

Contactpersoon:
André Bosgraaf



...marathons

Ik word ruim voor de start al aangeklampt door een hardlooper in hyperactieve staat. “Lopen jullie een vlak schema? Want het is mijn eerste marathon en dan blijf ik de hele tijd bij jullie.” De vraag is meer gericht op alle vier de pacers met een vlag van 3:40 als beoogde eindtijd op hun rug. Ik kan haar geruststellen; we lopen een vlak schema. De hardlooper in kwestie

staat te stuiteren van de zenuwen. Na de start duurt het echter

niet lang of ze moet ons groepje toch laten gaan. Het inschatten van het juiste tempo voor je eerste marathon blijft kennelijk een lastige opgave. Vaak zijn de ogen groter dan de buik en zijn velen overmoedig over hun mogelijke prestaties.

Wat is het toch met de marathon? Die magische afstand die je als loper gelopen moet hebben, waarover weddenschappen in de kroeg worden afgesloten. Die dan vaak op een zeer teleurstellende marathon-poging uitlopen, waardoor die mensen nooit meer hardlopen. Natuurlijk hoort er bij de marathon een gedegen voorbereiding: twaalf weken zorgvuldige opbouw en jezelf niet overschatten. Want je staat inderdaad te stuiteren van de adrenaline bij de start van je eerste marathon (en in mijn geval ook bij de 6e, 7e, 8e,). De marathon is voor velen die serieus trainen de kroon op jaren van hardlopen. En als dan alles klopt die dag, is de euforie groot bij het passeren van de eindstreep. Maar zo makkelijk gaat het niet altijd.

Zo is er altijd de kans op blessures vlak voor de wedstrijd. Ikzelf had me helemaal voorbereid op de Berenloop. Mogelijk toch iets te veel gedaan, of onvoldoende geluisterd naar mijn lichaam en een nare scheenblessure opgelopen één week voor de race. Weg Berenloop. En helaas gebeurt het vaker; een ongeluk zit in een klein hoekje. Dus is het de kunst om goed, opbouwend te trainen, maar tegelijk op je lichaam te letten, geen gekke dingen doen, het doel voor ogen houden. Ik ben inmiddels hersteld en de volgende marathon staat alweer op de planning. Hopelijk blijf ik dit keer wel heel.

Wat echt heel leuk is in de voorbereiding van de marathon, is het gezamenlijk trainen. Als je je met een deel van jouw trainingsgroep voor de marathon hebt opgegeven, dan zijn de lange duurlopen een feestje. Samen loop je door ons mooie Twente, de routes worden per toerbeurt verzorgd, evenals de koffie met taart na afloop. Niet alleen heel gezellig, maar zo zie je nog eens een anders deel van jouw vaste hardloopterritorium. En je loopt niet te hard (mijn manco); de anderen houden je goed bij de les!

Bij de start van onze pacer-groep in Amsterdam hadden we zeker 20-30 mensen om ons heen. Velen hielden het lang vol en bleven dapper bij ons. Bij een enkeling leek het zelfs wel of ze zich had ‘vastgeplakt’ aan één van ons. Maar ook die dame was niet meer in ons gezelschap bij de finish, ook al hadden we keurig een vlak schema gelopen. De omstandigheden waren goed, maar na dertig kilometer sloeg de man met de hamer bij velen kennelijk toe. Ik troost me met de gedachte dat we toch veel mensen een eind op weg hebben geholpen om een mooie ervaring te beleven tijdens hun (eerste) marathon. Want hoe je eindstreep ook haalt, het blijft een hele prestatie. Een kroon op je werk. Want hardlopen doe je met... marathons.



**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@autorij-school-jeroen.nl - www.autorij-school-jeroen.nl

DOOR HANS TE NIJENHUIS



VAN DE JURY

Schoenen

Ben je verplicht spikes te dragen bij de NK Cross of mogen het ook trailschoenen zijn? Deze vraag kreeg ik na een training van een atleet die van plan is aan het aanstaande NK op 25 en 26 februari 2023 in Hellendoorn mee te doen. Reden om eens uit te zoeken wat er tegenwoordig is geregeld over het gebruik van schoenen.

De ontwikkelingen van hardloopschoenen hebben de atletiekwereld de laatste jaren bezig gehouden. Dankzij deze ontwikkelingen liep Eliud Kipchoge zijn wereldrecord op de marathon in Berlijn in 2018 en later, in 2019, zijn Ineos 1:59 challenge. Onder andere deze prestaties waren reden voor de World Athletics organisatie om de 'Athletics Shoe Regulations' op te stellen.

Doel van deze nieuwe regelgeving was om ruimte te geven aan de fabrikanten voor de vooruitgang in schoentechnologie, maar tegelijkertijd de competitie eerlijk te houden. Toegestane schoenen moeten voor iedereen commercieel verkrijgbaar zijn, en niet voor slechts een handjevol atleten die in een sponsorteam lopen. Het 18-pagina's tellende document omschrijft niet alleen de technische eisen waaraan een hardloopschoen moet voldoen, maar ook hoe een fabrikant een nieuw schoentype moet aanmelden voor controle door World Athletics.

In de praktijk betekent het hebben van een reglement dat er ook opvolging aangegeven moet worden. Bij gewone wedstrijden zal er door de jury niet expliciet gelet worden op het gedragen schoeisel. Dit gebeurt natuurlijk wel bij de grotere wedstrijden, zoals de FBK Games en nationale kampioenschappen. Bij deze wedstrijden betreden de atleten via een callroom de atletiekbaan voor een laatste check van kleding, startnummers, reclameuitingen etc.



De wedstrijdleider met Letesenbets recordschoenen

Schoenen werden altijd al gecontroleerd, maar daar ging het meestal om het aantal en de lengte van de spikes onder de schoen. Het nieuwe reglement voegt daar de zooldikte aan toe. Meestal hebben de atleten al van tevoren aangegeven welke (door WA goedgekeurde) merk en type schoenen zij zullen dragen in de wedstrijd, wat de controle een stuk makkelijker maakt.

Bij een bijzondere prestatie, zoals bijvoorbeeld bij de twee wereldrecords op de 10.000m van Sifan Hassan en Letesenbet Gidey daags na elkaar in het FBK-stadion, worden de schoenen na afloop ingenomen door de wedstrijdleider voor verdere controle.

Maar terug naar de vraag: wat mag er op een NK cross? De laatste versie van het reglement (21 december 2021) geeft aan dat er op een cross gelopen mag worden met spikeschoenen met een zooldikte van 25 mm of wegschoenen (schoenen zonder spikes) met een zooldikte van 40 mm. Trailschoenen (zonder spikes) worden door WA als wegschoenen gezien. En ja, volgens het wedstrijdreglement mag je ook nog steeds meedoen op blote voeten.

Voor wie geïnteresseerd is:

Het schoenenreglement
(Engels) is te vinden op



Informatie over
toegestane schoenen:





PACEN IN VENETIË: HOLLEN EN STILSTAAN

Op zich is een pacerklus overal ter wereld hetzelfde: je krijgt een eindtijd toegewezen, je maakt een pace-schema met vlakke kilometertijden, doet een rugzakje op met een vlag of knoopt een ballon aan je shirt, en gaan!

Oké, in Liverpool en Londen was het even wennen aan de mijlen in plaats van kilometers, en in Rome bestond een groot deel van de route uit kinderkopjes, maar dat is allemaal overkomelijk. In Venetië, waar loopmaatje Daniël en ik waren uitgenodigd om 4 uur 30 te komen pacen, ging het echter bepaald niet vanzelf.

Op papier leek het eenvoudig: we hadden een appartement geregeld en een vlucht geboekt, op vrijdag heen en maandag terug, simpel zat. Maar dan moeten niet alle vliegvelden in Italië op vrijdag gesloten zijn vanwege een wilde staking...

Op woensdag verschenen de eerste paniekerige berichten van pacers uit Frankrijk en Engeland in de appgroep. 'Help, mijn vlucht is gecancelled, wat moet ik doen?' En ja, ook wij kregen bericht van KLM dat onze vlucht van vrijdagavond was geschrapt. Het alternatief was een vlucht zaterdagavond laat, maar dan kwamen we diep in de nacht in Venetië aan, terwijl we op zondagochtend alweer vroeg met de



bus naar de start moesten, en hoe kwamen we dan aan onze pacerspullen? Die zouden we immers op zaterdagmiddag ontvangen, op de Expo.

Gelukkig werkt Daniël bij de KLM en had hij een plan. We gingen het op zaterdagmiddag proberen als IPB'er, oftewel 'Indien Plaats Beschikbaar', een optie voor personeel en familie om als 'boventallig' mee te gaan op een klapstoeltje of op een overgebleven plek op een bepaalde vlucht. Nou waren op vrijdag alle toestellen uitgevallen en daardoor de vluchten op zaterdag zwaar overboekt, maar je wist het maar nooit.

En zo zaten wij op zaterdagochtend al om tien uur op Schiphol met twee kansen: een vlucht om 12.00 uur en eentje om 15.00 uur. Afijn, lang verhaal kort, de vlucht om 12.00 uur moest acht mensen laten staan (en ons dus ook), maar om 15.00 uur konden we (hoera!!) mee. En zo waren we al voor vijf uur in Venetië, nog ruim op tijd om onze spullen te kunnen halen op de Expo, ons appartement op te zoeken, boodschappen te doen en daarna te genieten van wijn en pizza op een terras. We hadden het gehaald!

De volgende ochtend hoefden we ons geen zorgen te maken of we de bussen wel konden vinden die ons naar de start zouden brengen, want er liep meteen voor ons appartement een stroom van lopers richting de terminal waar we op konden stappen. We liepen maar gewoon mee met de flow en zaten al snel in een bus. Na een ritje van een klein uurtje stapten we uit bij een groot park met een landhuis en zochten we de andere pacers op.

Tot zover niets aan de hand. We maakten kennis met onze medepacers (drie Italianen en een Engelsman) en wandelden naar de start. Daniël deed nog een poging om een gezamenlijke strategie te bespreken, maar dat vonden de Italianen niet nodig, dat kwam wel goed. Daniël en ik besloten om ons gewoon aan te passen aan hun looptactiek, per slot waren wij de gasten.

Maar dat viel nog niet mee. Want als je 4 uur 30 moet pacen, start je niet met 6 minuten per kilometer. Dat verklaarde ook dat we de ballonnen van de 4:15-pacers maar steeds voor ons bleven zien: we liepen hetzelfde tempo. Bij de eerste verzorgingspost bleek waarom. Daar gingen de pacers namelijk uitgebreid stilstaan, om er daarna weer in een rap tempo vandoor te gaan. Na 15 kilometer werd het Daniël te gortig en probeerde hij het gesprek aan te gaan met onze Italiaanse collega-pacers. Welnee, het ging goed zo, vonden ze. Wij wilden de sfeer niet bederven en liepen maar mee, maar dachten er het onze van.

De gevolgen werden al snel duidelijk: nadat we het 30 kilometerpunt waren gepasseerd, hadden we geen volgers meer over. Die hadden we allemaal opgeblazen met ons hoge tempo. Er zaten zelfs kilometers onder de zes minuten tussen... En het mooiste moest toen nog komen. Midden op het San Marcoplein stond de 41km-vlag. Halverwege het plein maakten we een haakse bocht en liepen we vervolgens weer terug. Een van onze pacers zag op de heenweg niet dat de vlag in spiegelbeeld stond en dacht nog voor de U-bocht dat we al op het 41-km punt waren.

"We gaan veel te hard", riep hij, "we moeten op de rem trappen!" Vervolgens ging hij inderdaad in een sukkeldrafje verder. En de andere pacers volgden braaf.

Dat wil zeggen: Daniël en ik zagen de groene cijfers op ons horloge al snel rood worden (oftewel: we zouden onze eindtijd zo niet halen) en snapten maar al te goed wat er aan de hand was. "Nee, we moeten doorlopen!", zeiden wij, "anders zijn we te laat!" Zo gezegd zo gedaan, en pacer Jason uit Engeland liep met ons mee. De Italiaanse pacers bleven achter. Het resultaat: Gerry 4:29:57, Jason 4:29:58 en Daniël 4:29:59. En de Italiaanse pacers allemaal 4:30 en nog wat.

Dat doen we volgend jaar dus anders, zeiden Daniël en ik na afloop tegen elkaar. Dan lopen we ons eigen vlakke tempo, laten we ons gewoon zakken, en halen we ze aan het eind weer in. Met hopelijk een aantal volgers nog bij ons, want die waren dit jaar kansloos.

Hoe de marathon verder was? Beslist een aanrader! Venetië is een prachtige stad en de marathon is verrassend leuk. Je gaat met de bus naar een punt op ca. 35km van de stad en loopt vervolgens terug over een brede weg langs allerlei leuke dorpjes. Daarna ga je de dam over die Venetië met de vaste wal verbindt en eenmaal in Venetië gekomen kom je ogen te kort en is het feest. Brugje op, brugje af, over het San Marcoplein en voor je het weet ben je bij de finish. Dat wil zeggen: tenzij je een Italiaanse 4:30-pacer bent.

Gerry Visser



Scholierenloop HMO Oldenzaal – oproep!

Wat was het weer een mooi gezicht! Op zondag 2 oktober stonden er ca. 175 kinderen uit de groepen 6, 7 en 8 van de basisscholen aan de start 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



Column - Gerry Visser

De Doorloper

Langs de kant

Het is een prachtige ochtend in Barcelona, dus wil ik voor we vertrekken naar Valencia nog even een uurtje rennen. Ons hotel staat vlakbij het strand en over de boulevard kun je heerlijk hardlopen. Bij het strand aangekomen sta ik even stil. Wow, wat een schitterende zonsopkomst! Ik maak een foto en loop dan, nog nagenietend, weer verder.

Nog geen twee tellen later is alles anders. Omdat ik naar de zon kijk en niet naar de grond mis ik een afstapje. Mijn rechterschoen klappt dubbel en ik ga languit tegen de vlakke. Beduusd krabbel ik overeind. Wat is er gebeurd? En kan ik nog lopen? Ja, dat lukt, al gaat het niet meer van harte. Mijn linkerknie is geschaafd en er sijpelt bloed over mijn scheenbeen naar beneden. Desondanks schiet ik onmiddellijk in de ontkenning. Ik loop nog, dus is er niets aan de hand. Dat kan ook niet, want over een paar dagen loop ik in Valencia de marathon. Mijn favoriete marathon nog wel. Doorlopen dus, het valt vast mee.



Eenmaal terug in het hotel valt het allesbehalve mee. Mijn linkerknie ligt open en ik krijg met moeite mijn rechterschoen uit. Er zit een bobbel op mijn enkel, zie ik. Na het douchen is mijn linkerknie schoon, maar wordt de bobbel alleen maar groter. En gaat het lopen steeds moeilijker. Het is duidelijk: ik heb mijn enkel verzwikt. Strompelend loop ik naar de metro richting het station. Eenmaal in de trein plof ik met een diepe zucht in de stoel. 'Dat gaat 'm niet worden', fluistert een stemmetje in mijn hoofd. "Dat zullen we nog wel eens zien", zeg ik hardop.

In Valencia aangekomen gaat de voet omhoog met een kussen eronder en een pak doperwten uit de diepvries erop. Tussendoor wandel ik zoveel mogelijk, want beweging is altijd goed. En gelukkig gaat het iedere dag ietsjes beter. Maar op zaterdagavond is het duidelijk. Wanneer je op woensdag je enkel verzwikt, loop je op zondag geen marathon. Punt.

En dus sta ik die zondag langs de kant en zie ik de lopers voorbijkomen. De omstandigheden zijn perfect en er worden geweldig snelle tijden gelopen. Natuurlijk moedig ik ze aan. Maar het klopt niet, ik hoor daar niet.

De volgende dag krijg ik een mailtje van de organisatie. Deelnemers van 2022 mogen zich vervroegd inschrijven voor de editie van 2023. Even flitst er 'ik ben geen deelnemer' door mijn hoofd. Gelukkig duurt dat maar kort. Natuurlijk schrijf ik me in. Op naar volgend jaar!



VAN DE TRAINERS

DINSDAGAVOND

GROEP 1:

BART DAMVELD EN HUUB VAN LANGEN

Na de Zevenheuvelenloop begint voor de meeste lopers in onze groep de periodisering. Periodisering is een periode van twee tot drie weken waarbij de lopers op ons advies even iets gas terug nemen. In ons jaarplan staan voor deze weken maar twee trainingen per week gepland. Op 22 november vond onze jaarlijkse evaluatie plaats. Middels een PowerPoint hebben we nog eens de trainingsleer met de groep doorgenomen. Erg zinvol. Hierna was er ruimte voor op- of aanmerkingen over onze manier van training geven.

Eén van de vragen/opmerkingen van iemand uit de groep ging over 'Rondje Oldenzaal' en waarom wij dit niet eens per maand deden, zoals andere groepen. Dit hebben we als volgt uitgelegd: op dinsdag bieden we intervaltraining aan volgens de afspraken die we binnen de vereniging hebben gemaakt. Intervaltraining is trainen op een tempo dat hoort bij het huidige niveau van een loper. Dit moet gaan over een afstand die gemarkeerd is waardoor exact de tijd gelopen kan worden die hoort bij het programma (de kern). De intensiteit is belangrijk, maar zeker ook het tempogevoel wat je hierdoor ontwikkelt. Tempogevoel is belangrijk om een wedstrijd goed in te kunnen delen.

Bij een rondje Oldenzaal kun je als loper 1: niet exact de tijd lopen die bedoeld is omdat markerings ontbreken en je tempogevoel niet trainen. Als wij maandelijks een rondje Oldenzaal plannen mis je 25% van de intervaltraining waarvoor je eigenlijk iedere dinsdagavond naar de trainingen komt. Dat vinden wij zonde. We hebben afgesproken om het rondje Oldenzaal aan te bieden als de weersomstandigheden een normale intervaltraining niet of slecht uitvoerbaar maakt.

De dingen die als positief werden ervaren:

1. De variatie die we halfjaarlijks doorvoeren wat betreft de loopscholing en interval.
2. Het feit dat één van ons steeds aanwezig is bij de wedstrijden in de regio om zo hun prestaties te kunnen volgen.
3. De progressie die afgelopen jaar is geboekt met voor de meeste lopers pr's op meerdere afstanden. Dit heeft ook te maken met de goede sfeer in de groep. Bij de intervallen op dinsdagavond zien we dat er onderling goed wordt samengewerkt. En soms wordt aangeboden als haas te fungeren voor een andere loper uit de groep die op jacht gaat naar een nieuw pr en bijvoorbeeld uit de wind gehouden wil worden. Een prachtige uiting van het groepsgevoel. Als laatste hebben we de wensen geïnventariseerd wanneer en



op welke afstand komend voorjaar gepiekt moet gaan worden. Dit wordt door ons verwerkt in het jaarplan van 2023.

GROEP 2:

GERRY VISSER EN GJALT GJALTEMA

Voor dit jaar zijn de marathons wel gelopen, dachten we. Maar kennelijk is het dit jaar zo goed bevallen dat de voorbereidingen zijn begonnen voor alweer de volgende marathon. Elf lopers (van meerdere trainingsgroepen) zijn in voorbereiding voor de Marathon van Sevilla half februari. Daarnaast zijn er ook al tien lopers (met enige overlap met de groep van Sevilla) die zich hebben opgegeven voor de Rotterdam Marathon, half april! Hierbij kun je nog steeds aanhaken. Het schema voor Rotterdam start in week 4 (23 januari). Wat een luxe al die initiatieven, en inderdaad met een groep voorbereiden is nog leuker! We zijn benieuwd of (lees: weten wel zeker dat) er vervolgens ook weer iets volgt voor het najaar. Overigens kun je in onze groep natuurlijk ook prima trainen voor kortere afstanden!

Daarnaast is Martin Steenbeke gestart met het volgen van de trainerscursus. Hij zal bij onze groep de nodige praktijkervaring op gaan doen. Heel veel succes Martin!



En Martin is niet de enige nieuweling in onze groep. Onze groep heeft inmiddels weer flink wat nieuwe lopers mogen begroeten: Chris, Maaike, Arjan, Kirsten en Lynn. Heel leuk en ook veel succes met alle loopavonturen bij onze groep. Zoals je ziet is er genoeg te doen!

GROEP 3:

JOOP VRIEND EN PAULINO PALLAS

Na de HMO en voor een enkeling een najaarsmarathon, hebben we de afgelopen tijd een beetje gas teruggenomen. Iets kortere trainingen om het lichaam te laten herstellen en uitgerust te beginnen aan de winterperiode met crossjes en de aanloop naar de voorbereidingen voor een piekwedstrijd in het voorjaar, waar sommigen al plannen voor hebben gemaakt. We hebben een gezellige evaluatie-avond gehouden met een wandeling en een drankje in een café in Oldenzaal.

De trainingen worden nog altijd prima bezocht en er is ook regelmatig aanwas van nieuwe lopers die geïnteresseerd zijn in gezamenlijk trainen bij LAAC. Mooi om te zien en we hopen dat het ze zodanig gaat bevalen dat ze lid gaan worden.

Veel mensen van onze groep hebben meegedaan aan de Landgoed Twente Marathon en/of de Springendalloop. Leuke en gezellige evenementen hier in Twente. Zoals gezegd is inmiddels het crosseizoen begonnen en enkele lopers doen daar

graag aan mee. We hopen dat een grote delegatie in ieder geval mee gaat doen aan onze eigen Hulsbeekcross.

Na een extra stimulerende oproep heeft ook een groot deel van onze groep meegedaan aan de Snertloop. Heel mooi om al dat enthousiasme en die inzet te zien en ook heel gezellig! En er werden ook prima prestaties neergezet. Hulde! Dat belooft veel moois voor het komende jaar...

GROEP 4:

BART PEETERS, HENK WESSELS EN HERMAN HOLTERMAN

Het einde van het jaar nadert en we kunnen als trainers vaststellen dat het weer een redelijk loopjaar was zonder onderbreking van corona. Ook de weersomstandigheden om lekker te kunnen trainen waren prima. Echter dat een avondtraining niet door kon gaan vanwege een te hoge temperatuur was wel een dingetje, dat hebben we niet eerder meegemaakt. Helaas was Henk in juli en augustus een aantal weken uitgeschakeld door een val van de ladder, met als gevolg gekneusde ribben.

In de afgelopen periode hebben veel lopers van onze groep meegedaan aan wedstrijden, meest recentelijk de Snertloop in De Lutte. Ook hebben velen zich al voor volgend jaar ingeschreven voor de traditionele Wooldereslopen.

Dit jaar zijn weer een aantal lopers van onze groep doorgestroomd naar de groep van Joop en Paulino. Vanwege opgelopen achterstand in de conditie door blessureleed, tijdgebrek of andere privé omstandigheden, hebben daarentegen meerdere lopers uit de groep van Joop en Paulino met ons meegetraind om de conditie terug op peil te brengen om daarna weer terug te gaan naar die groep.

Dit jaar hebben zich rond de vijftien nieuwe lopers bij de groep aangesloten, onder wie een tiental nieuwe leden en LAAC-leden die het hardlopen weer hebben opgepakt. Allison en Bart hebben vanwege hardnekkige blessureleed definitief afscheid moeten nemen, helaas soms is het niet anders.

Het aantal potentiële lopers is op dit moment rond de veertig, best veel als ze allemaal op een avond aanwezig zouden zijn. Met plezier kunnen we vaststellen dat de laatste maanden gemiddeld 25 lopers aanwezig zijn.

In de derde week van januari 2023 gaan we met de groep evalueren onder het genot van een etentje bij de Mexicaan in Oldenzaal. En ook daar hebben we soms zin in.

>>>>



VAN DE TRAINERS

DONDERDAGOGHTEND GROEP BART PEETERS EN HERMAN HOLTERMAN

Afgelopen periode hebben we een vrij constante deelname gehad van vijftien lopers die trainen op de donderdagochtend van 9.30 tot 11.00 uur. De focus ligt bij deze groep op wekelijks 90 minuten gezond bewegen en op sociale contacten. Wisselend lopen we op de wielervedbaan, rond de vijvers van het Hulsbeek of op de klootschietbaan. Na een lange periode van afwezigheid hebben we onze oudste loper Jan van der Zande weer mogen verwelkomen. Doordat we bijna elke donderdag met twee trainers aanwezig zijn, hebben we ook voldoende aandacht voor lopers die terugkomen van medische behandelingen en blessures. Het is en blijft een gezellige, gemotiveerde groep. Deelname aan wedstrijden is na de corona wel minder, waarbij de leeftijd ook zeker een rol speelt.

DONDERDAGAVOND GROEP 2: NICO HAGEN EN BART VOS

Nadat we goed uit de startblokken kwamen dit najaar, is onze groep flink gegroeid. Heel leuk om weer nieuwe, enthousiaste leden te mogen begroeten en ze te mogen trainen in onze mooie sport.

Binnen de groep zijn velen bezig om zich voor te bereiden op de marathon, of hebben deze inmiddels al met een mooi resultaat volbracht. Zo hebben Rianne, Gjalt, Anton en Gerry een gedenkwaardige Berenloop voltooid: hulde! En was er recent flinke deelname aan de Snertloop. Ook een debuut: Jord heeft de marathon van Valencia gelopen in een fraaie 3:34:16. Daar kun je als trainer alleen maar trots op zijn. Er zijn vast nog wel meer wapenfeiten van onze atleten, maar die kun je in de uitslagen vinden.

We zijn alweer aan het trainen voor de volgende marathon met een grote delegatie van onze groep: de marathon van Sevilla op 19 februari 2023. Voor zover mogelijk zal er met de trainingen rekening gehouden worden met regelmatig specifieke marathon-voorbereidingstrainingen.

Verder blijven we natuurlijk deze winter aan de basis van het hardlopen werken: verbetering van de algemene conditie met nadruk op de omvang en stevige core-stabilitytrainingen (vaak met muziek). Op naar mooie voorjaars(halve)marathons!

Op zaterdag 5 november bezochten we de jaarlijkse Hardlooptrainersdag op Papendal. Dit is de jaarlijkse bijscholingsdag voor hardlooptrainers georganiseerd door de AtletiekUnie. Hierdoor blijven we ons als trainers ontwikkelen en wordt onze interesse gewekt voor nieuwe ontwikkelingen in de hardloopsport. Ook behalen we zo de benodigde licentiepunten om onze trainersdiploma's te behouden. In een drietal workshops, te kiezen uit wel twintig, werden we geschoold op een onderwerp naar eigen keuze. Onze ervaringen zullen we delen met de andere trainers in een trainersoverleg. Hieronder volgt een verslag van ons (Joop, Henk, Nick en Huub) van de gevolgde workshops.



LOOPTRAINERSDAG

HUUB VAN LANGEN



Eén van de workshops die ik bezocht heette: Effectief Coachen. Op een voor mijn nieuwe manier van voorstellen moest de groep (20-30 personen) gaan staan. Er werden vervolgens vragen gesteld die je met ja of nee kon beantwoorden. Voorbeeld: wie geeft wekelijks training aan een groep? Wie traint wedstrijdlopers? Wanneer je de vraag met nee beantwoordde, diende je te gaan zitten. Op deze manier kreeg de docent een goed beeld van de samenstelling van deze groep. Daarna inhoudelijk: motiveren kun je o.a. doen door je te verbinden met de groep die je traint, zorgen dat je onderdeel

bent van de groep en er niet 'boven' gaan staan. Een andere goede manier is om de loper van positieve feedback te voorzien en de lopers zelf succes te laten ervaren. Dit laatste kun je regelmatig individueel doen maar ook door een jaarlijkse groepsevaluatie. De tweede workshop die ik bezocht sloot daar mooi op aan: Plek van de Coach. Door zo'n groepsevaluatie laat je zien dat je als trainer/coach open staat voor kritiek. Door deze kritische positieve én ook de negatieve punten te verwerken in je manier van training geven zal er verbinding ontstaan in een groep. Zodra de groep ervaart dat er iets met hun inbreng is gedaan zal dit een positieve bijdrage leveren aan de plek als coach en hierdoor kan ook het prestatieniveau verbeteren.

NICK VREDENBREGT



Voorafkrijgjealsdeelnemer een programma waaruit je een drietal sessies kunt kiezen. Voor iedereen is er voldoende keuze om je in één of meerdere onderwerpen te verdiepen of je kennis te vernieuwen. Dit jaar koos ik o.a. voor:

1. Looptechniek en blessurerisico door Ben van Oeveren
2. Yoga: functionele kracht en flexibiliteit door Mathilde Vlotman

Beide onderwerpen hebben ogenschijnlijk niets met elkaar te maken. Echter, Looptechniek is een onderwerp waarbij wij trainers attent moeten zijn om blessures te voorkomen en yoga kan je helpen dit mede te voorkomen dan wel, als je toch geblesseerd bent, kan verhelpen.

De sessie Looptechniek en blessurerisico's was een wetenschappelijke benadering van het beweegpatroon bij het hardlopen, de diverse loopstijlen en lichaamshouding. De mix hiervan is zichtbaar bij iedere loper of loopster en verschilt per individu. Tijdens de loopscholing wordt hier aandacht aan gegeven, maar daar mag het niet bij blijven. Juist tijdens de loopsessies komt iedere loopstijl tot uiting en vraagt, waar nodig, individuele aandacht.

Voorkomen wij hiermee iedere blessure? Nee, zeker niet. Blessures kunnen, buiten de individuele loopstijl, ook voortkomen uit de mate van belasting of de duur van de belasting. Met name in de periode van voorbereiding op een wedstrijd moet een schema hierop ingrijpen. Echter, niet iedereen loopt volgens een schema. Niet erg hoor, maar probeer daar als trainer daar toch op in te spelen zodra een loper zich (af)meldt met een blessure. Ga dan in gesprek.

De sessie yoga: functionele kracht en flexibiliteit had ik gekozen vanuit nieuwsgierigheid. Yoga wordt vooral door het mannelijk deel van het loperspeloton gemeden, als zijnde voor de dames. Dat bleek ook tijdens deze sessie met drie man op de totaal veertig aanwezigen.

Toch hoor ik steeds meer dat mannen, dan wel heimelijk, kiezen voor één van de diverse vormen van yoga. In de sessie werd met een aantal oefeningen zowel geest als lichaam voorbereid op de yoga-sessie. Ademhaling, balans en rust in beweging vormde de basis. Na drie kwartier (de tijd ging snel) was iedereen in staat een aantal basishoudingen aan te nemen. Mij gaf het een heerlijk ontspannen gevoel in zowel mijn lichaam als geest.

Aan het einde werd een specifieke yoga-houding geoefend ter versterking of herstel van de onderrug. Veel lopers krijgen hier vroeg of laat mee te maken. Na deze sessie ben ik ervan overtuigd dat yoga een toevoeging kan zijn aan je trainingsomvang of ontspanning aan het eind van de dag.

JOOP VRIEND

Hoe verbeter ik mijn looptechniek?

Welke stelling is volgens jou waar?

1. Er bestaat een ideale, generieke looptechniek, die op alle lopers van toepassing is.
2. Er bestaat een ideale, generieke looptechniek, die verschillend wordt ingevuld.
3. De ideale looptechniek bestaat uitsluitend op het niveau van de individuele hardloper.
4. De looptechniek is van zo veel factoren afhankelijk, dat het begrip 'ideaal' niet zinvol is.



"Knieën hoog", "lang maken", "tenen naar je schenen", "lichaamsspanning". Je kent deze kreten vast wel van die kritische trainer die ze, goedbedoeld, naar je roept tijdens de training in een poging om je looptechniek bij te schaven. Bijschaven tot wat eigenlijk? Heeft de trainer een ideaal in zijn hoofd dat hij al zijn lopers probeert bij te brengen? En is dat voor elke trainer hetzelfde? Of kijkt hij naar wat ideaal is voor jou? Of is het slechts een kwestie van 'het minst goede' een klein beetje proberen te verbeteren? En leer je dat dan het beste aan?

Er zijn vele studies uitgevoerd naar hardlooptechniek. Wat is ideaal, het meest efficiënt, wat leidt tot de beste prestatie of de minste blessures? Allerlei factoren zijn onderzocht zoals de grondcontacttijd, de hoogte van de verticale verplaatsing, de stapfrequentie, enzovoort. Is er eigenlijk wel een ideale techniek die voor elke loper van toepassing is?

Ook de manieren om mensen zogeheten 'motorische' vaardigheden aan te leren, dus hoe mensen op een bepaalde manier te laten bewegen, zijn veel onderzocht. Gaat dat het best door externe aanwijzingen (zoals de 'kreten' van de trainer hierboven), door mensen te dwingen op een bepaalde manier te bewegen (door ze bijvoorbeeld over lage hekjes te laten lopen), door veel verschillende oefeningen te doen, of gaat dat het best als mensen zichzelf sturen, 'corrigeren', feedback van hun lichaam gebruiken om de beweging te optimaliseren? Tijdens de Looptrainersdag van dit jaar heb ik een workshop gevolgd die werd gegeven door Peter Beek (hoogleraar Coördinatie dynamica) en Anouk Nijs (promovenda) van de Vrije Universiteit. Zij hebben onderzoek gedaan naar hardlooptechniek en hoe deze te verbeteren.

Qua techniek zijn ze tot de conclusie gekomen dat er alleen voor elke individuele loper een ideaal is. En dat ideaal hoeft niet een zo 'mooi' mogelijke beweging te zijn, hardlopen is immers geen jurysport, maar kan voor de een de prestatie zijn (een zo snel mogelijke tijd), voor de ander efficiëntie of loopcomfort (makkelijker of fijner lopen) en voor weer anderen het voorkomen van blessures.

Wat betreft leerprincipe doen ze onderzoek naar zogeheten 'variabel oefenen/differentieel leren', dat wil zeggen veel verschillende, net iets andere oefeningen en bewegingen doen. 'Motorische exploratie' noemen ze het, een trial-and-error-proces op zoek naar betere bewegingsuitkomsten. Dit werkt vooral goed tijdens bekrachtigingsleren, waarin succesvolle acties worden bekrachtigd en onsuccesvolle acties niet.

In de afgelopen jaren hebben ze de effectiviteit van verschillende instructies over het hardlopen onderzocht. Op basis daarvan hebben ze een digitale 'geleide loopstijl-exploratie protocol' ontwikkeld in de vorm van draadloze oortjes met een app. Via de oortjes krijgt de loper instructies om op een bepaalde (net iets andere) manier te lopen: meer/minder op-en-neer, hogere/lagere stapfrequentie, grotere/kleinere passen, etc. Het doel is om de loper te laten ervaren wat voor hem/haar het fijnste is en wat dus voor hem/haar de 'optimale' looptechniek is. Ik vind dit een heel interessant concept, zeker voor lopers die niet de luxe hebben van een gediplomeerde trainer zoals bij onze club. De eerste (beperkte) ervaringen zijn positief.

Nu willen ze de effectiviteit en gebruikerservaring van dit systeem (verder) onderzoeken. Dit is het promotieonderzoek van Anouk Nijs. Heb je interesse om haar daarbij te helpen door die app uit te proberen en

daarover je mening te willen geven? Scan dan de QR-code om je aan te melden.



PS: Vind je dit interessante kost en heb je al minimaal vijf jaar loopervaring, dan is trainer worden van LAAC wellicht is iets voor jou.

HENK WESSELS

Voor de negende keer heb ik dit jaar deelgenomen aan de looptrainers met vier collega-trainers, onder wie Huub, Joop en Nick. Wederom heb ik deze keer veel opgestoken van de drie workshops en in het bijzonder van de inspirerende inleiding van Mark Tuitert. Hij gaf duidelijk aan dat emoties en gevoel wel degelijk een rol spelen bij sportprestaties in het algemeen en in bijzonder bij het hardlopen.

Loop- en coördinatie training

Door Hugo Veenker

Het was een enerverende workshop waarbij het in de kern draait om creativiteit van de trainer bij loop- en coördinatie training voor de loopgroepen. Hugo maakte bij mij iets los waardoor mijn enthousiasme voor de loopsport weer werd bevestigd. De wijze waarop deze looptrainer verschillende oefeningen voor de loopscholing onder de aandacht bracht, was geweldig. Ik heb veel kennis opgedaan en inmiddels ook al bij de loopgroep in praktijk gebracht.

Extensieve en Intensieve interval

Door Ton van Laethem

Deze workshop was vrij theoretisch met (te) veel sheets en (te) veel tekst maar dat terzijde. Ton ging pragmatisch door de stof heen en in de kern is zijn advies voor mijn loopgroepen intervaltrainingen op extensief niveau te laten uitvoeren. Dit betekent maximaal 80 tot 85% van de beste prestatie van de loper. Bij meer gevorderde lopers is zijn advies 85 tot 90% van de beste prestatie (BP). Vuistregel: herstel is de helft van de inspanningstijd.

Actieve Loopscholing

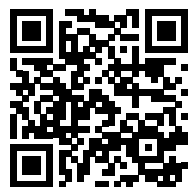
Door Letitia Vriesde

Het aanstekelijk enthousiasme van deze atletiekvrouw is mij het meest bijgebleven. De variatie die zij in de actieve loopscholing onder de aandacht bracht, was goed vertaalbaar naar mijn loopgroepen. Ook hiervan hebben de lopers uit mijn groepen de opgedane kennis inmiddels kunnen ervaren. Opvallend was dat zij dit demonstreerde met eenvoudige hulpmiddelen zoals petjes, hoedjes en ringen.





In de vorige Duurloper besprak Joop Vriend maar liefst vijf podcasts. Hijzelf kan ernaar luisteren tijdens duurlopen, maar dat is mij toch te link. Ik suf al aardig weg tijdens mijn lopen zonder iets op de oren en wil nog iets aandacht overhouden voor het onvermijdelijke verkeer. Maar in een ongevaarlijke positie, bijvoorbeeld met een puzzeltje op de knieën, kan een podcast heel aangenaam binnenkomen.



slimmer-presteren-podcast.nl/

Toevallig kwam ik nog een andere podcast tegen toen ik zocht naar meningen over de vermogensmeter voor hardlopers. Die wordt flink gehypet, tenminste in de hardloopspam in mijn mailbox. Het idee is dat je het (mechanisch) vermogen meet dat je tijdens het lopen levert, om zo de fysieke prestatie 'objectief' te kunnen beoordelen, onafhankelijk van factoren als wind en hellingen. Er zijn kennelijk drie leveranciers van zo'n meter (een pod!) die diep de technologische gereedschapskist in zijn gedoken, maar er dan ook redelijk in zijn geslaagd om betrouwbare resultaten te leveren. Tenminste: de uitkomsten zijn reproduceerbaar per apparaat, maar de apparaten zijn niet uitwisselbaar.

Nou is voor mij de interessantste vraag of het ook zin heeft om dit te meten en te weten. Dat is in de eerste plaats algemene nieuwsgierigheid, maar als er wonderresultaten zijn, zou ik het zelf ook kunnen proberen. En hier sluit aflevering 86 van de slimmer-presteren-podcast.nl prima op aan. De kernvraag is hier "Hardlopen met een vermogensmeter: zinvol of onzin?"

Dat het hier al om aflevering 86 gaat, laat zien dat de makers, wetenschapsjournalist Jurgen van Teeffelen en 'middle-aged-man-in-lycra' Gerrit Heijkoop een grote productie hebben. Als je naar de podcast luistert, hoor je dat ze wel van een uitweiding houden. Het is geen college, maar wel gezellig, bijna slordig en de inhoudslijst staat vol met duursport-clickbait. Een mooie vraag is "Slimmer presteren door te trainen met extra warme kleding aan: zinvol of onzin?" en ook "Slimmer hardlopen met inlegzooltjes in je schoenen?" heeft wel wat.

Nog een podcast: slimmer presteren!

Maar goed, terug naar aflevering 86 en dan zonder de hele inhoud te verklappen. Vooraf had ik het idee dat je met snelheid en hartslag als 'input' voldoende informatie hebt om goed te trainen: "Dit moet je doen" en als resultaat: "Dit heb je gedaan". Ook nog weten hoeveel vermogen je zou moeten leveren of hebt geleverd, lijkt dan overdreven en grotendeels dubbelop. Na het luisteren naar de podcast kan ik daar een paar kanttekeningen bij maken.

Zo is het meten van je hartslag tijdens tempo's niet zo nuttig omdat die een flink vertraging heeft ten opzichte van de prestatie. En je snelheid meten op een korte afstand met behulp van gps is wat onbetrouwbaar. Dan zou het mooi zijn als je na een seconde of wat zou kunnen meten dat je X Watt levert. Het zal wel wat rekenwerk vragen, van jezelf of van de trainer, om te bepalen wat die X dan moet zijn en die is uiteraard ook nog eens persoonlijk.

En dat leidt dan tot het echte grote 'voordeel' van de vermogensmeter. Een 'trainer-op-afstand' kan preciezere trainingsinstructies geven en vooral de prestaties beter interpreteren. Als je je trainingsdata opstuurt, kun je je minder verstoppertjes achter 'de omstandigheden'. Of zoiets fijn voelt is de vraag, natuurlijk. Veel (prof)wielrenners vergeten hun meter wel eens als ze lekker willen trainen.

Jon Severijn - redactie





GECONCENTREERDE INSPANNING - LAAC ZAALTRAINING



Hey Bob, hou je mijn benen wel goed vast? Daar lig ik dan op de bok met mijn hoofd omlaag en mijn neus tegen de zijkant van de kast. Mijn benen in een haakse hoek er bovenop. Hoppa, in 40 seconden zo

Trappetje lopen, om de pionnen heen, terug en go. Kijk, dat hardlopen dat kan ik wel. Eén rondje, twee, drie, vier en ik pers nog even alles eruit. Nog net binnen de veertig seconden een vijfde keer. Pff, zuurstof!

Vooraf twijfelde ik nog, deelnemen of niet. Nog een avond LAAC, nog een keer bijtijds eten. Mijn vriendin moet het ook maar willen. *"Doe het maar",* zei ze, *"pak je kansen en als het bijdraagt aan je gezondheid, gewoon doen. Probeer het anders gewoon een keer uit."* En zoals voorzien: na de eerste keer was ik verkocht. Het is gezellig, lekker Ria plagen en kletsen met Isabelle, Daniël, Debby, Edith, Marion... en met Herman, Egbert, Gerda, Ans.

vaak mogelijk omhoog en omlaag. De rug boven het maaiveld uit en rustig omlaag totdat de neus gentle de bok aantikt. Pff, durft die Bob ook nog te zeggen: *"Hoger, hoger!"* En door naar een van de volgende vijftien oefeningen.

"Hey De Co", roept Bob, *"liggen! De tijd gaat zo in."* Op mijn rug, benen op bank en de medicijnbal van borst naar mijn tenen brengen. Toch wel handig zo'n Bob-coach.

Volgens onze trainer Mieke Paters is deze zaaltraining goed voor de core stability en specifiek voor de arm-, been, rug- en buikspieren. *"Begin rustig en je zal zien dat gaandeweg de oefeningen steeds makkelijker en vlotter gaan",* zegt ze. *"Het gaat niet om de snelheid maar om een goede uitvoering. De in de komende vier maanden opgebouwde kracht zet je in het voorjaar om in snelheid."*

*"De opgebouwde
kracht zet je in het
voorjaar om
in snelheid"*

Kom op Bob, niet smokkelen hè, de benen helemaal strekken. Als blikken konden doden... Op naar de jump squat, door de knieën, rug recht en als een springveer kom je los, netjes met de armen naar achteren. En nog één. Rustig zakken en woesh omhoog. Dan de medicijnbal, zo'n zware bal die slecht stuitert. Voor je borst houden en je armen in een flits naar voren en met maximale kracht de bal tegen de muur gooien. Opvangen, klaar staan en hoppa, nogmaals.

Met ongeveer dertig deelnemers zwoegen wij vier maanden elke maandagavond een uur lang in duo's door de oefeningen heen. En onze trainer Mieke is steeds op die plek waar even wat extra uitleg of een compliment nodig is. Alsof zij ogen in haar rug heeft. Fantastisch, dat voelt super veilig. Nog even een aanmoediging en iedereen is weer in opperste concentratie bezig. Onze laatste oefening vandaag is touwtjespringen, hup, hup en het touw tegen de voet. Snel weer klaar staan en door, door, nog even versnellen en ja hoor, voor de eerste meting vijftig keer in veertig seconden. Klaar! De zestien oefeningen zitten er op. Het is echt leuk om mee te doen met deze gezellige en professioneel geleide LAAC-zaaltraining. Wat een mooi cluppie, blij mee.

Patrick de Co

WINTERTIJD = ZAALTRAINING

"Kom op, doorzetten! Nog 20 seconden!" De stem van Mieke Pater, trainer van de maandagavond, klinkt door de gymzaal in Oldenzaal. Waar aan het begin van het uur nog een gezellig geroezemoes te horen was, is nu iedereen fanatiek met zijn trainingsonderdeel bezig. Het is vanavond de eerste maximaaltest, wat betekent dat je in 40 seconden het maximale aantal keren je oefening probeert te doen. De diverse oefeningen zijn allemaal heel verschillend. Het gaat van touwtje springen, squats en opdrukken tot een oefening genaamd 'dode tor'. Ik kan het niet goed uitleggen, want ik snap hem zelf ook nog niet helemaal.

In totaal zijn er een kleine twintig verschillende oefeningen, allemaal gericht op het vergroten van kracht en 'core stability'. De afwisseling en het gegeven dat je samen met andere hardlopers gericht traint naar een specifiek doel, maakt dat de zaaltraining al jaren een populair onderdeel is van het trainingsschema van heel wat LAAC-leden.

De trainingen beginnen met de start van de wintertijd en eindigen met de zomertijd en worden iedere maandagavond van 19.00 tot 20.00 uur gegeven in de sporthal van het Carmel Lyceum in Oldenzaal.

Uiteraard kun je in de sportschool of op een matje voor je eigen tv oefeningen doen. Velen van jullie zijn zo gedisciplineerd dat ze dat trouw doen. Mij lukt dat echter niet en dan is de maandagavondtraining ideaal. Bij de start van de wintertijd begin je eenvoudig en dit bouw je in een aantal maanden uit. Door de drie maximaaltesten ben je zelf in staat om je eigen progressie te monitoren.

Vanavond is dus de eerste test. Mieke motiveert ons verder: "In de winter bouw je hiermee kracht op, dit vertaalt zich in het voorjaar in meer snelheid in je wedstrijden!" Kijk, dit klinkt goed, toch maar even de laatste 'sit ups' er proberen uit te persen. Gelukkig, de 40 seconden zitten er weer op. Wat gaan we nu doen? Leuk, de kikersprong. Oh, ja, hier werd ik de vorige keer misselijk van...

Isabelle



Zoete aardappel-stamppot met spinazie en ei

Op bezoek bij vriendin Jacqueline in Leiden kreeg ik dit heerlijke gerecht voorgeschoteld. Zij maakt dit vaker en omdat ze weet dat ik vegetarisch eet leek het haar heel geschikt voor ons beiden. En dat klopt. Eenvoudig, snel, verrassend lekker en je kunt er prima op lopen. Het komt van de site projectgezond.nl. Daar kan je nog veel meer lekkere en gezonde recepten vinden.

Anja Ligthart

Dit heb je nodig (twee personen)

- 400 gr zoete aardappel
- 2 eieren
- 50 ml kookroom (of Philadelphia)
- 1 ui
- 2 tl kerriepoeder
- 400 gr spinazie
- 20 gr walnoten

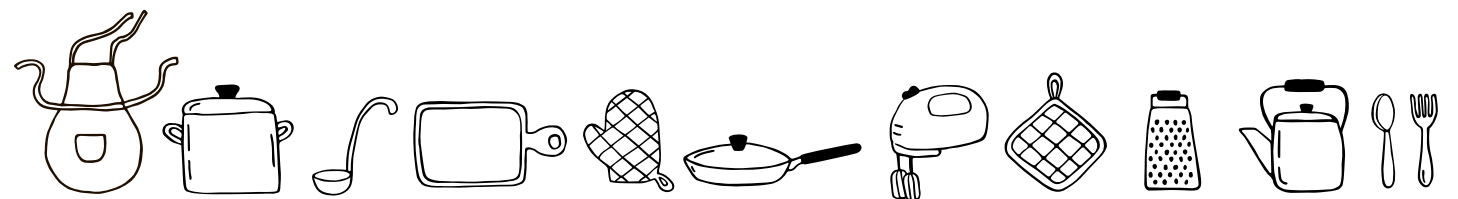
Bereidingstijd: 30 minuten

- Schil de zoete aardappels en snijd ze in grove stukken. Kook de stukken in een laagje water met wat zout gaar. Giet af en laat even uitdampen.
- Kook ondertussen de eieren in 8 minuten hard en spoel ze koud.
- Pel de eieren, snijd ze in grove stukken en zet apart.
- Voeg de kookroom toe aan de zoete aardappels en stamp tot een smeulige puree.
- Snipper de ui.
- Verhit een scheutje olie in een ruime wok of hapjespan. Fruit de ui samen met de kerriepoeder een paar minuten aan.
- Voeg de spinazie in delen toe en laat op middelhoog vuur slinken.
- Bestrooi de spinazie met ruim peper en zout.
- Roer het spinaziemengsel door de zoete aardappel-puree en warm het geheel op laag vuur goed door.
- Hak de walnoten grof door.
- Serveer de zoete aardappelstamppot met de eieren en walnoten.



Voedingswaarde (per persoon)

- Kcal: 525
- Eiwit: 17 gram
- Koolhydraten: 56 gram
- Vet: 22 gram
- Vezels: 10 gram





Foto's van Bart Vos, Minke MacCaroll en Patrick de Coo

LAAC ONTBIJTLOOP

Zondag 11 december 2023

"Allemaal vrolijke leu"

Is iedereen er voor de 15 kilometer? Nagenoeg klokslag negen gaan we op pad, achter onze voorloper Gjalt aan. Over het Lutterzand en de aangrenzende gebieden. Bijna geheel onverhard, over de smalle bospaden en door heidevelden. Over de klootschietbaan, met tot onze verrassing een groot aantal actieve spelers. Hardlopen en klootschieten is niet helemaal een goede combinatie, maar we groeten beleefd en de groep overwegend oudere klootschieters gromt een soort instemming.

Verder maar weer, nu door een 'duingebied' met eindeloze jeneverbessenstruiken. Al kletsend met deze en gene ronden we met onze groep deze prachtige route af. Even mijn shirt wisselen en op naar de koffie om nog even na te kletsen, nu ook met alle andere groepen. Ontbijtje erbij en nog wat extra koffie. Organisatie: wat een gezelligheid zo met deze ruim zestig LAAC-leden. Dankjewel! Dit soort evenementen zijn goud waard.

Patrick de Coo



WEDSTRIJDUIITSLAGEN

8 oktober 2022		29 oktober 2022	
Cityloop Coesfeld	10km	Posbanktrail Rheden	24km
Mark Saathof.....	34:28	Bianca Menderink.....	2:28:52
		Miranda Bruins.....	2:28:53
9 oktober 2022		29 oktober 2022	
Seelauf Essen	16,8km	Diepe Hel Holterbergloop	6km
Mark Saathof.....	59:39	Bastiaan Roelofs.....	19:36
9 oktober 2022		10km	
Herfstloop Twente Enschede	8km	Niels te Pas.....	31:18
Thijs Smudde.....	28:41	Martijn Oonk.....	32:57
Anja Hofman	38:49	Mark Saathof.....	35:23
Bob Wolbert.....	41:50	Robin Brand	37:51
	15km	Gjalt Gjaltema.....	42:09
Stefan Limas.....	1:05:48	Jolijn Ehlingfeld.....	48:03
Hans Dat	1:06:04	Hans Dat	48:37
Martijn Wieberdink.....	1:15:05	Minke McCarroll.....	49:04
Sonja Kruse	1:31:49	Roxanne van der Laan.....	53:45
		Odile Elshout.....	56:32
16 oktober 2022		Jacoline Huiskes	1:04:48
LoopEschDoor Tubbergen	10km	Gijs Boerrigter.....	1:14:55
Mark Saathof.....	34:35	Niels Scheffer	1:15:44
		Richard Loendersloot.....	1:19:39
16 oktober 2022		Lodewijk Huinink.....	1:42:48
Amsterdam Marathon	42,195km	Jan Willem ten Heuw.....	1:46:42
Joop Vriend	2:52:15		
Bart Vos (pacer).....	3:39:22		
Carien Tebbens.....	3:56:12		
Anique Nijhof.....	3:59:50		
Anja Hofman	4:02:12		
Gerry Visser (pacer)	4:39:39		
Norbert Sinnema.....	4:50:15		
			10km
		Gerry Visser.....	56:58
22 oktober 2022		6 november 2022	
Nordwalde Halve Marathon	21,1km	Berenloop Terschelling	21,1km
Mark Saathof.....	1:17:15	Martijn Wieberdink.....	1:46:39
		Bart Vos.....	1:49:07
23 oktober 2022		Hans Punt.....	2:08:48
Wottel Lauf Ottenstein	10km		42,195km
Gerrit Bultman.....	54:52	Gjalt Gjaltema.....	3:19:52
		Gerry Visser	3:54:18
23 oktober 2022		Rianne Vossers.....	3:56:40
Marathon Venetië	42,195km	Anton Stoorvogel.....	4:05:11
Gerry Visser (pacer)	4:29:57	Hans Hevink.....	4:10:48

6 november 2022	
Twentse Smokkeltrail Losser	14,8km
Gerwen Apenhorst.....	1:16:23
Richard Linderman.....	1:18:50
Anique Nijhof.....	1:19:01
Irene Bulter.....	1:29:05
Marijke Loohuis-Mos.....	1:29:07
Linda Mateboer.....	1:33:43
Gerrit Bultman.....	1:34:23
Patrick de Coö.....	1:35:34
Robert-Jan van Scherpenzeel.....	1:35:37
Bob Alfrink	1:35:47
Sonja Kruse	1:36:03
Maud Bijsterbosch.....	1:36:10
Corinne van Regteren	1:40:53
Monique Grefthenhuis.....	1:45:01
Wim Molenberg.....	1:47:48
Janneke Lenferink	1:50:43
	27,5km
Erik Lentfert	2:12:11
Niels Kortstee	2:18:31
Casper Smit.....	2:26:08
Wouter Hagen	2:26:28
Gijs Boerrigter.....	2:33:58
Lynn Peters.....	2:35:00
Gerwin Jansen.....	2:39:03
Rob van Hest.....	3:09:52

6 november 2022	
Berlijn-Teltow Halve Marathon	21,1km
Mark Saathof.....	1:15:39

12 november 2022	
Zandenplasloop Nunspeet	10km
Niels te Pas (<i>clubrecord!</i>)	30:20
Martijn Oonk.....	31:41
Bastiaan Roelofs.....	33:50
Bob Gosemeijer	34:14
Thijs Oude Nijhuis.....	34:53
Raymond Brunninkhuis	36:02
Robin Brand	37:05
Thijs Smudde.....	37:17
Dione Scheuten	37:37

12 november 2022	
Sans Online Crossloop Rijssen	5km
Cairmin Stevens.....	18:24
	10km
Cairmin Stevens.....	37:56
Hans te Nijenhuis.....	50:48
Anja Hofman	52:43

13 november 2022	
Olympisch Stadionloop Amsterdam	10km
Mark Saathof.....	33:49

20 november 2022	
Bommelasloop Enschede	7,6km
Dick Ramerman	35:54
Alex Stienstra	48:32
	16,3km
Kevin Schaap	1:03:10
Milan Veenstra.....	1:10:18
Harry Dessens	1:29:51
	20,4km
Marcel van Wilpe	1:26:24
Rob van Hest.....	2:03:01

20 november 2022	
Zevenheuvelenloop Nijmegen	15km
Niels te Pas (<i>clubrecord!</i>)	45:52
Martijn Oonk.....	47:54
Mark Saathof.....	51:07
Thijs Smudde.....	58:19
Christian Hollanders.....	59:33
Rob Baars.....	59:55
Thijs Nijhof.....	1:02:19
Gerwen Apenhorst.....	1:11:44
Bob Wolbert.....	1:20:21
Roxanne van der Laan.....	1:22:14
Stefan Loman	1:22:56
Gerrit Bultman.....	1:24:30
Linda Mateboer.....	1:28:26
Janneke Lenferink-Veijer	1:37:48
Wim Molenberg.....	1:45:31

27 november 2022	
Hessenheemcross Markelo	10km
Gijs Boerrigter.....	35:32
Mark Saathof.....	35:59
Boy Foks.....	37:04
Arnold Klieverik	37:38

Marcel Klamer	43:39
Paul Poorthuis.....	50:35
Miranda Bruins.....	52:49

4 december 2022	
Marathon Valencia	42,195km
Jord Haven.....	3:34:16
Peter Haven	4:08:11

4 december 2022	
Snertloop De Lutte	5,3km
Tom Siers	19:31
Remko Siers	19:42
Huub van Langen	28:48
Chantal Holtkamp	29:56
Paulino Pallas.....	30:49
Inge Bonvanie	31:52
Lema Hanna	36:26
Herman Holterman.....	36:27
Ad Festen.....	36:36
Jan van der Zande.....	57:18

	9,6km
Thijs Oude Nijhuis.....	35:10
Wouter Vollenbroek.....	35:48
Christian Hollanders.....	38:04
Thijs Nijhof.....	39:29
Marc Nijhuis	40:50
Wouter Hagen	42:49
Wilfried Nijhuis	43:11
Mark Bulthuis.....	43:28
Rian Ottenhof.....	44:46
Carien Tebbes	46:07
Richard Linderman	46:09
Paul Poorthuis.....	46:19
Robert Brunink.....	46:23
Bianca Menderink-Harink.....	46:25
Bernadet Grundel	46:34
Susan Siemerink.....	46:58
Anique Nijhof-Hammerman	47:13
Daniel Visscher	48:04
Robert Huusken	48:07

Marjolijn Heerts.....	48:32
Wendy Mulder.....	48:32
Debby Hoffmann.....	49:10
Chantal Holtkamp	49:13
Leonie Dijkhuis.....	49:23
John Wiggemans.....	49:36
Herbert Schröder	50:43
Bob Wolbert.....	51:11
Danielle Hurenkamp.....	51:26
Martijn Wieberdink.....	51:41
Edith Mulder	51:44
Nurcan Yilmaz.....	51:47
Loes Hemmes.....	52:28
Patrick de Coö.....	53:02
Maud Bijsterbosch	53:03
Bob Alfrink	53:16
Johan Hanna.....	53:20
Fenna Tetteroo	53:31
Talitha Huiskes.....	54:17
Irene Bulter.....	54:26
Theo Weegerink.....	54:31
Gerrit Bultman.....	54:52
Kiona Bruns	54:53
Joop Tiehuis.....	55:23
Linda Mateboer.....	55:23
Bernadette Nijenhuis	55:41
Monique Grefthenhuis.....	57:04
Wim Molenberg.....	1:00:51
Isabelle Mensink	1:02:22
Janneke Lenferink-Veijer	1:02:23
Gerda Scholten.....	1:03:50
Herman Holterman.....	1:06:20
Marion Broekhuis.....	1:11:55

10 december 2022	
Nijverdalsebergcross Nijverdal	5km
Niels te Pas.....	16:27
Martijn Oonk.....	17:06
	10km
Mark Saathof.....	37:39
Titia van der Stelt.....	48:31
Hans te Nijenhuis.....	53:31
Anja Hofman	55:13
Bob Wolbert.....	55:41



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!

Wedstrijd uitgelicht



HULSBEEKCROSS

ZONDAG 5 FEBRUARI 2023

Crossen is goed voor je krachtontwikkeling en erg leuk om te doen. Deelname aan deze fraaie cross past dan ook prima in een opbouwschema naar voorjaars(halve)marathons. Afgezien daarvan is het een supergezellige loop over ons eigen, uitdagende Hulsbeek.

Er is dit jaar ruime keuze in afstanden. Er kan 1, 2, 3, 6, 9 en 12 km worden gelopen, waarbij de kortste afstanden gereserveerd zijn voor de jeugd. Daarnaast vindt nog de Canicross plaats, waarmee het evenement wordt gestart.

De cross maakt onderdeel uit van de Dustin Twentse Cross Competitie en kan zich mede daarom verheugen op een groot aantal deelnemers. Het uitdagende parcours bevat klimmetjes, single tracks door het bos, stukken over het mulle zand en glibberige grashellingen. Er worden rondes van 3 km gelopen; voor de langste afstand moet deze ronde dus viermaal worden afgelegd.

Er wordt om 9.30 uur gestart met de Canicross. Locatie: achter het parkeerkeerderrein P1 op het Hulsbeek. Daarna vinden achtereenvolgens de starts van de diverse afstands- en leeftijdscategorieën plaats, met om 13.00 uur de laatste start.

Alle informatie met starttijden, afstanden en leeftijdsgroepen vind je op de site: [LAACtwente.nl/hulsbeekcross](https://laactwente.nl/hulsbeekcross).

Inschrijven kan op inschrijven.nl tot en met 3 februari. Let op: na-inschrijving is niet mogelijk. Voor iedereen is na afloop soep met een broodje en een warme kop koffie of thee. En voor de kosten hoeft je het niet te laten: **deelname is voor LAAC-leden geheel gratis.**

