



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

**NONSTOP  
RUNNING**  
[www.nonstoprunning.nl](http://www.nonstoprunning.nl)

Bevrijderslaantje 1, 7551 KV HENGLO



alles voor de (hard)loopsport  
shop & online



PostNL  
Port Betaald



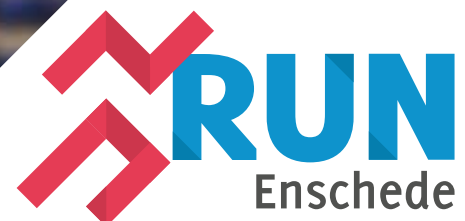
2023

**DUURLOPER**



# VANDAAG BEPAALT HOE MORGEN LOOPT

**RUN**   
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](http://run-enschede.nl)

**SPECIALZAAK  
VOOR DE LOOPSPORT**

Altijd de  
nieuwste  
collectie

De Heurne 30 | 7511 GW Enschede | 053 - 430 84 89 | [run-enschede.nl](http://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 sportschoenen-specialisten/-podologen u het beste schoenadvies.

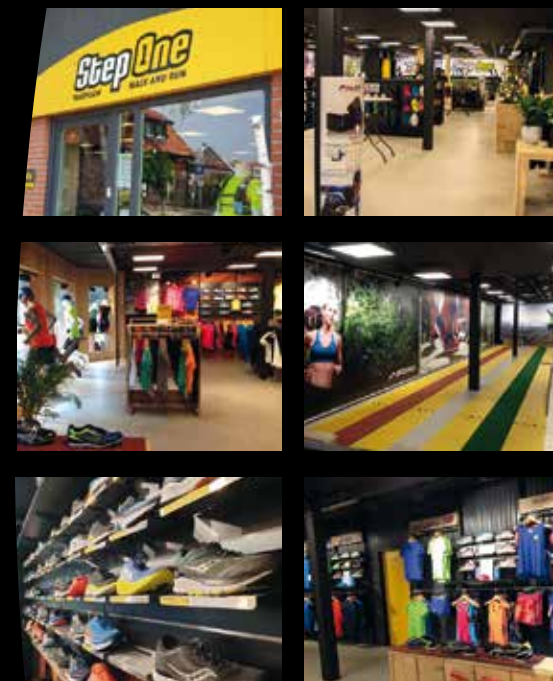
Lekker lopen begint bij Step One!

Bel of mail voor een afspraak;  
074 266 1062 of [info@steponeborne.nl](mailto: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](mailto:info@steponeborne.nl)

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

AVONTUUR  
FOCUS  
INNOVATIE  
OPHUISFIETSEN.NL



**CPHUIS**  
FIETSSPECIALZAAK.



Lyceumstraat 1 - Oldenzaal • 0541 539 353 • [info@ophuisfietsen.nl](mailto:info@ophuisfietsen.nl)



TWENTE



#### REDACTIE

Gerry Visser - tekst- en eindredactie  
Anja Ligthart - vormgeving  
Jon Severijn - tekstredactie  
Bart Vos - tekstredactie  
Daniel Visscher - fotografie  
Herbert Schröder - 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  
webmaster@laactwente.nl

#### BESTUUR

Anton Stoorvogel  
voorzitter | technische commissie  
Hugo Kok  
penningmeester | beheer en financiën  
Daniel Visscher  
bestuurslid | secretaris  
Leonie Postma  
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

#### VERTROUWENSPERSOON

Paulien van Bruggen  
06 45 24 23 84

#### LEDENADMINISTRATIE

Herbert Schröder  
info@laactwente.nl

#### WEDSTRIJDSECRETARIAAT

Jan Olsman  
wedstrijden@laactwente.nl

#### BANKREKENING

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

#### CONTRIBUTIE 2023

|                |          |
|----------------|----------|
| Wedstrijdleden | € 104,05 |
| Recreatieleden | € 80,20  |
| Jeugdleden     | € 53,65  |





Opgericht 18 oktober 1984  
Aangesloten bij de Atletiekunie

LAAC DUURLOPER  
NUMMER 1 | MAART 2023 | VERSCHIJNT 5 KEER PER JAAR



Foto: Daniel Visscher

## Inhoud

### In elk nummer

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Van de voorloper .....     | 3  |
| Van de bestuurstafel ..... | 5  |
| Van de redactie.....       | 5  |
| De Loopster .....          | 6  |
| Nieuwe leden.....          | 24 |
| Lezen over lopen .....     | 25 |
| LAAC'ers aan de kook ..... | 30 |
| Hardlopen doe je met.....  | 32 |
| Van de jury.....           | 41 |
| De Doorloper .....         | 45 |
| Van de trainers .....      | 46 |
| Wedstrijduitslagen.....    | 56 |
| Wedstrijd uitgelicht.....  | 60 |

### Loopverhalen

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| De Sukerbiet Trailrun.....         | 10 |
| Halve marathon Egmond .....        | 12 |
| Marathon Sevilla .....             | 16 |
| Hulsbeekcross .....                | 26 |
| Groet uit Schoorl-run .....        | 31 |
| Midwinter Marathon Apeldoorn ..... | 34 |
| Mijn 1e 10 kilometer.....          | 36 |
| Winter StepOne loop.....           | 42 |

### En verder

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Jon draaft door.....               | 14 |
| LAAC'ers in de media.....          | 24 |
| LAAC'ers bij de Hulsbeekcross..... | 28 |
| Trail4Fun - vooraankondiging ..... | 33 |
| De ALV wat moet je ermee .....     | 39 |
| Kerstpuzzel oplossing.....         | 44 |
| Afscheid Bart Peeters.....         | 47 |
| Ranglijsten 10 km.....             | 50 |
| Ranglijsten halve marathon .....   | 52 |
| Ranglijsten marathon.....          | 55 |
| Wings for Life - worldrun.....     | 56 |

# Van de voorloper

Anton Stoorvogel



Recent hebben we de Hulsbeekcross georganiseerd. Vorig jaar moesten we de crosscompetitie aanpassen vanwege corona, maar nu kon het weer ouderwets op de eerste zondag van februari. Ik heb het die dag erg koud gehad, maar gelukkig hadden de lopers daar duidelijk minder last van. Aan de andere kant: bij een cross hoort het ook koud te zijn. Er zijn veel mooie tijden gelopen.

Ik vond de Duitse winnares bij de 6km Canicross echt spectaculair: ongelooflijk hoe zijn met haar hond over het parcours vloog met een gemiddelde snelheid van meer dan 19 km/uur. Aan de andere kant was het ook mooi om te zien hoe ons lid van het eerste uur, Theo Weegerink, de 12km cross heeft gelopen. En ook Ron Hôte konden we verwelkomen, fijn! In het algemeen was het leuk om zoveel mensen (en veel LAAC-vrienden) aan de start van deze mooie cross te zien. Zoals altijd was het een mooie dag.

Vorige keer had ik al aangekondigd dat Niels te Pas binnenkort de magische grens van 30 minuten op de 10 kilometer ging doorbreken en daarmee het clubrecord zou verbeteren. Tijdens het NK 10km in Schoorl heeft Niels een prachtige tijd gelopen van 29:41. Gefeliciteerd, een echte topprestatie! Maar ook Mark Saathof heeft heel goed gelopen met een podiumplaats bij de Mannen 45.

Binnenkort is weer de ledenvergadering. Gelukkig hebben we een aantal kandidaten voor het bestuur gevonden. Ook andere vrijwilligers blijven welkom! Zo zijn er bijvoorbeeld nieuwe leden voor de Activiteitencommissie nodig. Er zijn genoeg mooie ideeën voor activiteiten binnen onze vereniging, maar al deze ideeën hebben voor de uitvoering wel vrijwilligers nodig. Al moet ik zeggen dat wij in het algemeen binnen onze vereniging niet (teveel) kunnen klagen.

Zoals jullie in deze Duurloper kunnen lezen is er een groep LAAC'ers naar Sevilla geweest voor de marathon. Inclusief de gezamenlijke voorbereidingen is dat ontzettend leuk om te doen. Goed om te zien dat er meer van dit soort initiatieven zijn binnen de vereniging. Een grote groep gaat binnenkort naar Rotterdam, en er zijn ook diverse lopers die dit najaar naar Valencia gaan. Hardlopen kun je alleen doen (en dat is soms best handig) maar samen hardlopen is wel zo leuk!

Ik wens jullie een mooi (loop)voorjaar toe en ik kijk uit naar alle mooie verhalen. Deze Duurloper staat er ook weer vol mee!



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

## Van de bestuurstafel

Het was even wennen, maar we kunnen als bestuur gelukkig weer fysiek vergaderen. Doordat een aantal bestuursleden het op het werk erg druk heeft, is het gewone ritme nog niet helemaal terug, maar voor 2023 is het vergaderschema weer als vanouds. Dit betekent dat de verschillende commissies ook weer uitgenodigd zullen gaan worden.

We hebben eind vorig jaar de contributie voor 2023 voorlopig vastgesteld. We voeren in ieder geval een verhoging door die gelijk is aan de verhoging van de Atletiekunie.

Daarmee worden de verhogingen voornamelijk € 0,25 voor recreatieleden en € 0,55 voor wedstrijbleden. Het kan zijn dat om andere redenen een extra verhoging noodzakelijk is. Mocht dit zo zijn, dan bespreken we dat in de komende Ledenvergadering.

De voorbereidingen voor het Beleidsplan lopen door, zodat we dit op de komende Ledenvergadering kunnen delen.

Hugo Kok

## Sluitingsdatum kopij volgende Duurloper: 17 april 2023

VAN DE REDACTIE - door Anja Ligthart

### TIJDEN

In deze Duurloper weer veel tijden. Tijden die de LAAC-leden de afgelopen periode in wedstrijden hebben gelopen en voor het eerst sinds corona weer tijden in de jaarlijkse ranglijsten van de 10 kilometer en de halve en hele marathon.



En ook tijden die LAAC-leden hebben gelopen, maar dan niet in de afgelopen periode of het afgelopen jaar, maar in de jaren ver daarvoor. Snelle tijden uit het verleden die voor hen niet meer haalbaar zijn, maar worden gekoesterd en waarvan wordt geaccepteerd dat die er niet meer inzitten. Lees de loopsterren Onne en Ronald, maar vergeet ook 'onze' Jon niet. In het verleden een snelle loper, maar nu in de achterhoede en daar nog steeds plezier aan belevend. Het heeft te maken met acceptatie en berusting.

Zo ver ben ik nog niet heb ik gemerkt. De marathon van Sevilla was voor mij dan ook een spannende. In Valencia liep ik nog 3.48.13 en nu drie jaar later en ook ouder wist ik wel dat ik die tijd waarschijnlijk niet zou evenaren, maar toch.

Die grens van vier uur zat me op de hielen. En waarom? Ik leg het mezelf op. "Geniet er nou maar gewoon van en laat alles over je heen komen", aldus Gerry toen we naar de start liepen. Maar ja, alles klopte, was goed gegaan en heel gebleven. Ik moest en zou dit toch nog kunnen? En dat bleek gelukkig ook. Ik kan het nog. Je leest het in onze belevenissen van deze marathon en ik maak in mijn hoofd alweer plannen voor een volgende. Zou ik het dan ook nog kunnen?

Deze Duurloper bevat veel verhalen over Sevilla. Dat komt ervan als de helft van de redactie en de voorzitter daar een marathon gaan lopen. Jouw verhaal ook in de Duurloper? Heel graag!

Mail naar [redactie@laactwente.nl](mailto:redactie@laactwente.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](http://www.previder.nl)

Datacenters  
Connectivity  
Managed Cloud Hosting  
ISP Services  
ICT Services



LOOPSTERREN: ONNE HAITSMA EN RONALD DOOP

“We hebben met plezier gelopen”

Door Jon Severijn - redactie

Op een druilerige middag in februari zit ik aan tafel met Onne Haitsma en Ronald Doop. Er is thee, er is koffie en er zijn vers gehaalde koeken. Goede omstandigheden voor mooie loopverhalen van Onne en Ronald, de Loopsterren van het voorjaar van 2023. Dat er deze keer twee sterren zijn, komt vooral door Onne. Hij is al lang LAAC'er en had de aandacht getrokken door het (goed) oplossen van de Kerstcryptogram. Op mijn vraag om een interview zei hij dat hij te weinig te melden zou hebben, maar dat dat samen met zijn loopmaat Ronald anders zou zijn. En gelukkig wilde Ronald meedoen.

Op de tafel staat de Minie-bokaal, de felbegeerde wisselprijs voor de meest recente beste prestatie. In aanmerking voor de prijs komen de leden van een kleine, vaste groep lopers uit de buurt die vooral geïnspireerd werden door Juud de Lange om meer, vaker en sneller te lopen. Aanvankelijk ging het om de beste absolute tijd in de laatste wedstrijd waaraan iemand van het groepje meedeed. Later kwam daar een leeftijdscorrectie overheen, waarvoor Juud de onderliggende berekening in een excel had gestopt. Ondertussen lopen alleen Onne en Ronald nog wedstrijden en de excel kán, ondanks hun geringe leeftijdsverschil van één jaar, bepalend zijn voor het mee naar huis kunnen nemen van de bokaal. Trouwens, de wisselprijs is genoemd naar Minie, de vrouw van Juud.

Het zal duidelijk zijn dat er sprake is van competitie- en prestatiegerichtheid bij beide lopers. Maar er waren en zijn wel verschillen in de manier waarop ze omgaan met trainen en met tijdwaarnemingen. Onne is vrijwel ongedocumenteerd, is voor tijden en PR's afhankelijk van anderen

en loopt over het algemeen zonder horloge. Niettemin heeft hij wel een keer een horloge dat op een camping was achtergebleven, teruggestuurd gekregen uit Ierland omdat hij de vinder vermurwde met de verzuchting dat een hardloper niets is zonder zijn horloge. Ronald traint in verhouding veel gestructureerder en systematischer, heeft een scherper zicht op zijn prestaties en dus ook op die van Onne.

Onne had al wel hardgelopen voordat hij in Enschede kwam wonen vanuit Amsterdam. Dat was in Mozambique, waar hij begin jaren tachtig werkte voor het ministerie in Maputo. Dat was over het strand langs de zee hardlopen met zijn collega's, tegen de berg op zwoegen naar huis en daarna fris drinken, buiten het huis in verband met het overvloedige zweten in de hitte. Terug in Amsterdam liep hij wel in het Vondelpark. Ronald was een badmintonner en dus geen duursporter. Dat duursporten is erin gebracht door Juud, die ook nog lange afstanden fietste en schaatste.

Eind jaren tachtig, begin jaren negentig, toen ze ongeveer veertig waren, begon het serieuze hardlopen. Onne had de marathon in Enschede in de buurt van de UT gezien. Hij “zag een hoop ellende voorbijkomen” en dacht “dat kan ik (dus) ook”. En dat werd trainen. Juud had schema's en routes voor de lange en langere duurlopen en die gingen onder andere over Oldenzaal en Losser om aan voldoende kilometers te komen. Verder kunnen ze prima lopen richting Hoge Boekel. Al is dat ook het domein van de legendarische buizerd die een grondige hekel heeft aan hardlopers. Zo'n beetje iedereen die daar hardloopt is wel eens aangevallen en zij dus ook. En hoewel Onne naar eigen zeggen niet zoveel structuur in de trainingen had, liep hij wel 's avonds over de singels. In 1991 zijn ze lid geworden van LAAC en trainden ze op de donderdagavond, bij Hans Damveld en Pim Wilschut.

In datzelfde jaar, 1991, was het dan zover: de eerste marathon. Dit was nog de marathon over het hoog gewaarde parcours van één ronde over Haaksbergen.

PR's:\*

|        |         |
|--------|---------|
| 5km    | -       |
| 10km   | 41:30   |
| 15km   | -       |
| 10EM   | -       |
| 21,1km | 1:28:35 |
| 42,2km | 3:23:50 |

\* gebrekkige data voor Onne

Onne



PR's:

|        |         |
|--------|---------|
| 5km    | 19:08   |
| 10km   | 38:23   |
| 15km   | 59:30   |
| 21,1km | 1:24:13 |
| 42,2km | 3:19:37 |

Ronald







Onne finishte in 3:33 en Ronald in 3:51. In die jaren was er nog een scherpe limiet van 4 uur en Ronald maakte zich al wat zorgen over de bezemwagen. Een jaar later liepen ze weer, nu circa 10 minuten sneller (3:23 en 3:43), op een nieuw parcours over Beckum en Hengelo. De marathon heette nu trouwens Twentemarathon, omdat Hengelo ook meebetaalde. Wat betreft de Twentse marathons was voor hen de laatste in 1994. Ronald liep deze in 3:19:39 en Onne vermoedt dat hij ook zo'n tijd heeft gelopen toen, maar dat is niet meer terug te vinden.

Ronald heeft nog eens geprobeerd om een snelle marathon te lopen in Etten-Leur, maar moest na een zeer voortvarende start van circa 15km/uur uitstappen. Onne liep in 2019 nog een marathon, in Parijs, enthousiast gemaakt door een familielid, maar dit was met een zwakke conditie als uitgangspunt en veel te zwaar trainen om dit te compenseren. Dus na de 21 kilometer was het slechts zorgen te finishen.

Overigens waren ze in hun hoogtijdagen meer gericht op halve marathons en op klassiekers als de Diepe Hel, de Mijlenloop in Haaksbergen en de Hoge Lage Torenloop. Zo'n opsomming geeft een wat nostalgisch gevoel. Sommige lopen bestaan niet meer. Dat geldt ook voor de Bevrijdingsloop in Enschede, waar ze aan meededen toen ze begonnen, de Grensloop in Glanerbrug, de loop naar Glanerbrug ('Naar de brug en terug') en voor de allereerste loop waar ze aan meededen, die van Vosta. Ze deden ook mee aan loopevenementen met een sociaal- of gezelligheidsaspect, zoals de estafette van de Veluweloop, de Grensstreekloop en de Social Run.

De koudste loop was de oudejaarsloop van Sisu, nog kouder dan bij de minimarathon in Apeldoorn. Bij zo'n lange loopcarrière zou je een klassement kunnen maken van de warmste, koudste, winderigste, natste wedstrijd. Maar dat vraagt wel erg veel van de registraties. In ieder geval vinden ze de halve marathon in Oldenzaal de mooiste wedstrijd, qua uitzichten, misschien samen met de oude 18 kilometerloop in Apeldoorn. En in Oldenzaal gaat het parcours op het eind natuurlijk fijn naar beneden. Beiden hebben meegedaan in 2022 en door de uitslag staat de Minie-bokaal nu dus bij Onne. Het plan is om in 2023 weer mee te doen.

Dit voornemen is ook het doel van de trainingsgroep van de donderdagochtend, waarvan de leden zelf zeggen dat het om 'gepensioneerdentraining' gaat. Beiden gaan er met plezier naar toe en deze training helpt om het ritme erin te houden. Bart geeft de training met ondersteuning van Herman. Het is "een heel leuk clubje" en de trainers houden goed rekening met de omstandigheden en nemen iedereen mee. Op de interviewdag was er 's ochtends ondanks de regen ook (aangepaste) training en toen is de wervende foto gemaakt. Ronald loopt over het algemeen twee keer per week en probeert bij gelegenheid Onne mee te krijgen, "maar Ronald is een ochtendloper."

We praten nog wat over allerlei loopjes (ook de Marmoleumloop komt langs!) en over het afgelasten van wedstrijden vanwege weersomstandigheden. De winterstoploop van Avanti kwam zo, na een paar jaar sneeuw in januari, aan haar einde. Volgens Onne moet je een wedstrijd altijd door

laten gaan, onder welke omstandigheden dan ook, omdat het om het eigen risico gaat van de deelnemers. Maar Ronald zegt dat er wel wat veranderd is, want Onne wilde eigenlijk niet meedoen aan zijn eerste marathon omdat het miezerde. Hij werd overgehaald, maar nam een muntje mee om te kunnen bellen om opgehaald te worden. Het muntje haalde de finish.

Tegenwoordig heb je niet zoveel meer aan een muntje voor een telefooncel. We praten over meer dingen die verdwenen, zoals de luxe sigarettenaansteker die op tafel stond en een vlammetje gaf als je 'm oppakte. Onne heeft vroeger sigaretten gerookt, Ronald beperkte zich tot een sigaar. Het heeft de hardloopcarrières niet geschaad als je kijkt wat ze hebben gepresteerd na een best late start. Misschien had er voor Onne nog meer ingezeten bij gestructureerder en systematischer trainen, gezien zijn lichaamsbouw

Tenminste, dat zegt Theo Weegerink, ook 'lid' van de donderdagochtend loopgroep. Maar, zegt Onne afrondend: "we hebben met plezier gelopen." Gezien de plannen en de trainingsinspanningen blijft dit ook in de tegenwoordige tijd gelden.





Gezellig trailen in een mooie omgeving:

## DE SUKERBIETTRAILRUN

Op Eerste Kerstdag (ja ja waar je mee bezig bent op zo'n dag) zette Paul, wie anders 😊, een berichtje in onze groepsapp: SukerbietTrailrun Wie doet er mee? De inkt van het bericht was nauwelijks droog of Miranda reageerde met: Ingeschreven voor de 25 km. Tja, toen kon ik niet achterblijven en op Tweede Kerstdag sloot ook Patrick zich aan. Richard had helaas andere plannen met zijn collega's, Maurice zat in de lappenmand en Alex trok de schoenen voor 25 km niet aan 😊.



En zo reden we op zondag 12 februari met ons vieren richting Lemele naar het startpunt, Natuurcamping De Lemeler Esch. Auto parkeren op aanwijzingen van de vriendelijke verkeersregelaars en daarna de camping op om het startnummer op te halen. Na het opspelden van het startnummer ging Paul meteen de eerste de beste schuur binnen om te loeren. Wat hij zag stond hem wel aan en wij moesten mee, op de foto. Salif werd erbij geroepen om de foto te maken. Het resultaat zien jullie bij dit verhaal.

Paul had nog meer goede ideeën. Deze camping leende zich uitstekend voor het jaarlijkse teamuitje van ons loopclubje (nou ja jaarlijks, vorig jaar gestart en vervolgens als jaarlijkse traditie bestempeld, je kent dat wel). En ik moet zeggen, hier had hij gelijk in. De camping ligt prachtig en van alle faciliteiten voorzien, zelfs met zwembad!

Dan roept de speaker om dat we bijna gaan starten, het loopt tegen 11 uur. Na het aftellen beginnen we aan onze trailrun van ca. 25 km. We lopen gezellig kletsend met ons vieren door het mooie natuurgebied van de Archemerberg en de Lemelerberg. Na zo'n 7 km staat de eerste pittige uitdaging ons te wachten: we mogen de Archemerberg op via een fijne steile trap. Boven angekommen worden we, al bijkomend van de inspanning, beloond met een prachtig uitzicht over de wijde omgeving.

We lopen weer naar beneden en lopen kronkelend (puntje van aandacht aldus Paul, we kruisen wel regelmatig tijdens de route) door het afwisselende landschap. Dan over de heide, dan tussen de naaldbomen door of door een beukenbos. Daar leer ik waarom er in een beukenbos geen eik te vinden is, met dank aan Paul.

Uiteindelijk mogen we vijf keer een lekkere beklimming doen en ook tussendoor worden onze beenspieren goed getest. Onderweg is er twee keer een goed verzorgde stop al waren de beloofde gehaktballen met pindasaus helaas niet aanwezig. Nadat we nog een laatste keer omhoog geploeterd zijn, gaat het de laatste 3 km lekker omlaag. We lopen alle vier nog prima, versnellen nog wat (we ruiken de finish) en nemen een deelnemer mee op sleeptouw. Na een kleine 2,5 uur gaan we fris en fruitig en met een grote glimlach de finish over, terwijl onze namen worden genoemd door de speaker. We zitten echter nog niet op de 25 km en omdat Patrick nog nooit zover heeft gelopen en graag de 25km vol wil maken, lopen hij en ik nog een kleine ronde over de camping tot we de 25km hebben aangetikt. Mooi PR voor Patrick.

Nog even wat lekkers van de tafels pakken en dan gauw op weg naar huis. Miranda en Patrick moeten namelijk nog naar de Grolsch Veste, één of ander clubje aanmoedigen, en Paul moet rap naar huis om de visite van monchoutaart te voorzien, want zijn vrouw is jarig. De erwtensoep laten we dus, helaas, voor wat die is.

Het was een goed georganiseerde kleinschalige trailrun en we raden deelname zeker aan. Wij hebben genoten van de mooie omgeving, de relaxte sfeer en de spierpijn in de bovenbenen nemen we voor lief. Het mooie was dat ons inschrijfgeld geheel naar het goede doel ging: Team Sukerbiet gaat de Alpe d'Huzes beklimmen om geld op te halen voor KWF.

Bianca Menderink







# EGMOND HALVE MARATHON



## HOE HET BEGON

Ergens in augustus '22 viel de beslissing om in te schrijven voor een van de mooiste, maar tevens zwaarste, halve marathons in Nederland: de halve van Egmond. Voor een paar lopers (Janneke, Wim en Gerrit) van onze groep gesneden koek, maar zelf vond ik het toch wel een dingetje. De inschrijving is gedaan, dus hup aan de slag en zorgen voor een goede en gedegen voorbereiding!

## DE VOORBEREIDING

Er wordt op de kalender alvast gekeken naar leuke loopjes en wedstrijden tot januari '23 waarmee we qua kilometers een goede opbouw hebben. We kiezen o.a. voor de Smokkeltrail, de Zevenheuvelenloop, de Snertloop en een laatste lange duurloop eind december op de Veluwe onder leiding van Renate Pietersma. Laatstgenoemde was overigens na een goede Zevenheuvelenloop ook enthousiast geworden en ging met ons mee naar Egmond. De trainingen werden afgewerkt en de wedstrijden verliepen voor een ieder naar volle tevredenheid. Dit gaf ons een goed gevoel en ook vertrouwen. Omdat er geen touringcar vanuit Twente meer rijdt de laatste jaren, besloten we zelf een busje te huren. Al snel was deze gevuld en reden ook Kiona, Isabelle en Jeffrey met ons mee. Als touroperator en chauffeur bood Gerrit zich aan. Deze taak heeft hij meer dan goed vervuld, bedankt daarvoor Gerrit!

De eerste week van januari is aangebroken en de spanning neemt toe bij mij. We doen niet veel meer en werken alleen dinsdag samen nog een rustige training af. Een laatste afspraak bij de fysio op donderdag neemt alle onzekerheid over aanwezige pijntjes weg. Ze wenst me succes en zegt me vooral te genieten. Dat ga ik doen!

## OP WEG

Op zondagmorgen 8 januari vertrekken we om 08.00 uur richting Egmond. In Hoenderloo pikken we Renate op. Al kletsend over koetjes en kalfjes komen we tegen 10.15 uur al in Alkmaar aan, waar we de pendelbus richting Egmond pakken. Het is er al lekker druk en samen met vele anderen lopen we richting de hal waar we ons klaar kunnen gaan maken. De wind is goed aanwezig, maar dat was te verwachten. Na nog wat gegeten en gedronken te hebben en we de keuze van kleding hebben gemaakt, lopen we richting de start. Eenmaal in ons startvak, komen we zowaar nog meer LAAC'ers tegen, wat leuk! Na nog wat kletsen en elkaar succes gewenst te hebben, valt voor ons om 13.04 uur het startschot: we mogen!

## DE WEDSTRIJD

Het eerste stuk is 10km over het strand richting Castricum. Dit wordt pittig, rustig beginnen! Over het soms mulle zand proberen we een makkelijke weg te vinden, dit valt niet mee. Met een redelijke ZW wind 5-7 Bft en een temperatuur van 8°C, lopen we in de stralende zon op het strand. Een lange sliert van lopers slingert voor mij uit. Het is een fantastisch gezicht en ik geniet!

Ons groepje is inmiddels wat uitgewaaierd. Samen met Gerrit verlaat ik het strand en beginnen we aan het duingedeelte.

In de beschutting van het mooie duingebied is het direct wat warmer en raast er geen wind om je hoofd, dat is heel wat rustiger. Met de mouwen omhoog gestroopt lopen we verder en steken we een camping over. Hier pakken we bij een drinkpost een stukje banaan en een sportdrankje, waarna we onze weg weer rustig vervolgen.

Ik was gewaarschuwd voor een verraderlijk klimmetje aan het einde van de route, de zogenaamde 'Bloedweg' in km 19. Inderdaad: 'het venijn zit hem in de staart' is hier zeker op z'n plaats! Eenmaal boven zwelt de muziek aan en staan er steeds meer enthousiaste mensen langs het parcours. Ook komt de vuurtoren in zicht, we zijn er bijna! Vaak probeer ik aan het einde van een wedstrijd met de finish in zicht nog iets te versnellen. Vandaag voelde ik echter aan alles in mijn benen dat ik dit beter niet kon doen en besloot in hetzelfde tempo te finishen. Helemaal prima, ik heb het 'gewoon' gehaald! Met een mooie medaille om de nek stonden daar niet veel later een paar LAAC'ers te stralen en super te genieten van hun geleverde prestatie!

De weg terug richting Twente verliep eigenlijk net zo soepel als de heenweg. Het enige verschil was dat we afsloten met een gezellig hapje eten in Hoenderloo en oh ja, de borrel met kaas en worst in de bus mag natuurlijk ook niet vergeten worden. Niet alleen de sportieve prestatie, maar ook om dit samen met een groepje LAAC'ers te doen, maakte het tot een geweldig leuke dag. Het volgende initiatief om samen te lopen ligt er dan ook al weer: De Kastelenloop in Diepenheim!

Linda Mateboer





# JON DRAAFT DOOR

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

## De prestatie en de tijd

Je hoeft niet per se iets te hebben met getallen om hard te lopen.

Maar het is wel leuk om de eindtijd te weten over een specifieke afstand.

Als je meer dan één keer die afstand loopt, kun je al serieus spreken over een PR! En je kunt met een simpele rekenregel alvast voorspellen wat je tijd zou zijn op een andere afstand, bijvoorbeeld de dubbele. Wanneer je een courante afstand loopt, kun je je prestatie vergelijken met die van anderen. In deze Duurloper is er daarom een lijst met jaarprestaties opgenomen.

Nou is vergelijken wel iets dat je met voorzichtigheid moet doen. Iedereen is verschillend en heeft andere mogelijkheden. Een finishtijd die voor de een slechts een aardig resultaat betekent, is voor een ander een prestatie met een enorme hoofdletter P. Een eigenschap van lopers die belangrijk is om prestaties beter te kunnen beoordelen is leeftijd. Het is voor iedereen wel te begrijpen dat een pakweg tachtigjarige wat minder snel loopt dan een dertigjarige. Maar hoe maak je de prestaties van die denkbeeldige twee lopers vergelijkbaar?

Een eerste poging is het werken met leeftijdsklasseringen. De tachtiger kan dan eerste zijn in de categorie 80+ terwijl de dertiger slechts 80e is bij de senioren.

Maar de deelname van echt oude lopers is gering en het lijkt erop dat vrijwel alleen de heel sterken mee blijven doen. Bij de Sevilla-marathon bijvoorbeeld, waar een tiental LAAC'ers aan mee deed, was er dit jaar een mooi gedetailleerde leeftijdsklasse indeling (vijf jaren). Er waren er dit jaar echter slechts drie finishers ouder dan 75 jaar, bij zowel de mannen als de vrouwen. Die vrouwen waren trouwens wel allen sneller dan de mannen.

Beter lijkt het dan toch om een leeftijds-correctie door te voeren. Juud de Lange heeft daarvoor een Excel gemaakt, zoals hij in 2017 vertelde, en die wordt nog door de huidige Loopsterren gebruikt. Er zijn voor deze berekening ook verschillende calculators op het web te vinden, maar die houden hun algoritme 'geheim'. Meestal kun je slechts je huidige prestatie omrekenen naar die op een andere leeftijd. Het lijkt erop dat ze allemaal de tabellen van de WMA (World Masters Athletics) onder de motorkap hebben zitten. De tabellen laten in essentie zien hoe de beste prestatie in een bepaalde leeftijdsklasse zich verhoudt tot de beste prestatie overall. Op de marathon bij de mannen is de 'standaard'



de tijd van Kipchoge met als correctiefactor de beste prestatie op een bepaalde leeftijd gedeeld door de tijd van Kipchoge.

Het lijkt allemaal heel aardig te werken, maar er is in ieder geval het probleem dat de deelname van echt oudere lopers niet zo groot is en de resultaten daarmee statistisch wat minder goed worden. Bovendien zou het zo kunnen zijn dat de absolute topatleten niet meer proberen te presteren boven een bepaalde leeftijd, waardoor de correctiefactor wat overdreven hoog wordt. Sommige 'supermasters' stellen dan ook dat de factoren te genereus zijn. Niettemin, de tabellen zullen steeds beter worden, zijn ge-updatet in 2022 en bevatten kennelijk al miljoenen wedstrijdresultaten.

Heel globaal komen de berekeningen neer op 0,8% prestatieverlies per jaar na je 35e en na je 75e nog wat meer. Op echt hoge leeftijd is het verval bij vrouwen per jaar wat hoger dan bij mannen.

Op de website <http://www.howardgrubb.co.uk/athletics/home.html> is veel theorie te vinden en zijn ook de tabellen te downloaden.

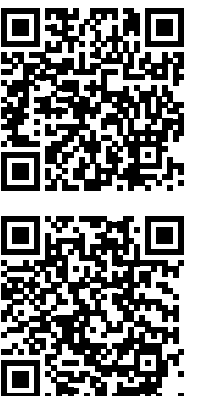
De calculator gebaseerd op de nieuwste tabellen staat hier: <http://www.howardgrubb.co.uk/athletics/wmatnf23.html>

Met kanttekeningen, dat wel, kan ik nu weer werken aan mijn PR's en dat is ook best aardig. Dat dan wel door de 'nieuwe' tijden met behulp van de correctiefactoren op te leuken naar snelle theoretische tijden en niet andersom.

Een andere manier om met (mindere) tijden om te gaan is natuurlijk de tijd negeren. Dat kun je overal doen, maar de meeste wedstrijden nodigen daar niet toe uit. Ik loop nooit trails, maar het lijkt me dat je hier kunt leren om de tijd niet waar te nemen. Je laat dan ook een deel van het meetbaar presteren los, al kun je afstand nog wel in getallen uitdrukken. Radicaler is om te stoppen met hardlopen en eventueel over te stappen op een andere sport, al dan niet met oog voor tijden.

En gelukkig, als je van tijden houdt, zijn er altijd wel anderen die voor je lopen. Wat dat betreft doet Femke Bol veel voor ons.

Jon Severijn





# MARATHON SEVILLA

Zondag 19 februari 2023

Het kwam allemaal door onze ervaringen in Valencia eind 2019. Daar hadden we met z'n zessen (Anja, Anton, Bart, Gerry, Rianne en Rutger) een fantastisch marathonweekend gehad. Dat smaakte naar meer vonden we, maar helaas, even later veegde corona alle plannen en ambities van tafel.

Begin vorig jaar, toen alles weer 'normaal' begon te worden, staken we de hoofden opnieuw bij elkaar. Waar zouden we nu eens naartoe gaan? Al snel viel de naam Sevilla. Hoofdstad van Andalusië, bakermat van de flamenco, met een fraaie historische binnenstad en een heerlijk klimaat in de winter. De datum van de marathon, 19 februari, kwam dus prima uit. Nog lang geen lente in Nederland, maar met een beetje geluk wel lekker zonnig in Zuid-Spanje.

We waren het snel eens: het werd Sevilla. Even zoeken op internet leverde een prachtig 8-persoons appartement op in de binnenstad. Ruimte zat, helemaal goed. Toen meldden zich Paulien, Michel en Carien. En iets later ook Dolf en Lodewijk. Zij zagen een marathonweekend in Sevilla ook wel zitten. Geen probleem, we namen er gewoon een 4-persoons appartement bij, vlak om de hoek.

We schreven ons in voor de marathon, de vlucht werd geboekt (op vrijdagochtend heen vanaf Eindhoven en op maandagavond weer terug) en de voorpret kon beginnen. In de appgroep kwam van alles langs: waar je het beste kon parkeren in Eindhoven, wie bij wie op de kamer sliep, hoe het met eventuele blessures stond, dat de Berenloop erg nat en koud was geweest, etc. etc.

Toen was het opeens eind november en werd het – we wilden immers allemaal een marathon lopen – tijd om te beginnen met trainen.

Gerry maakte een schema en op zondag 27 november was de kick-off bij Anja en Rutger: een duurloop van 21 kilometer met na afloop appeltaart. De trend was gezet: vervolgens was er iedere zondag een andere route, vanaf een ander adres en met andere taart. Uiteraard kon niet iedereen altijd mee, maar de appgroep bewees zijn dienst: dan werd er gewoon iets anders afgesproken. Dat gold ook voor de langste duurloop van 35 kilometer drie weken van te voren. Dolf en Lodewijk liepen de GD-route op zaterdag, de anderen deden dat een dag later op zondag. Via filmpjes en foto's hielden we elkaar op de hoogte en zo werden we steeds meer een hechte groep met een gezamenlijk doel: lopen in Sevilla.

Groot was dan ook de schok toen Carien een week voor de marathon appte dat haar moeder een zware hersenbloeding had gehad. "Sevilla gaat dus niet door voor mij." Bizar, onwettelijk en vooral: ontzettend verdrietig. De appgroep was er stil van. Tot Carien zelf zei: "Kom op, ga vooral door met de voorpret. Laat me weten hoe het ging en een volgende keer sluit ik gewoon weer aan!"

En zo vertrokken we met z'n tien, en een beetje met z'n elf, op vrijdag 17 februari naar Sevilla. Want Carien was er natuurlijk – zij het op afstand – ook bij.

En hoe het ons daar verging, lees je op de volgende pagina's.





## Anja

Vorig jaar mei schreven we ons in voor Sevilla, nog lekker 'veilig' ver weg. Er was genoeg tijd om mijn kilometers op te voeren en fanatieker te gaan trainen.

Spannend. Zou ik het nog (aan)kunnen? En die magische grens van een marathon onder de vier uur, kan ik dat ook nog steeds? Ik had drie jaar geen marathons of echte wedstrijden gelopen, was inmiddels drie jaar ouder en boven de zestig. We gaan het zien. Alles moet kloppen, niet alleen op de dag zelf, maar vooral in de maanden voorafgaand. Gelukkig ging alles goed. Ik had mijn loop- en trainingsplezier weer terug.

Zo vond ik mezelf terug in het startvak 3.45-4.00 uur. Ik had mijn horloge ingesteld op 3.55, dat leek mij een haalbaar doel en goed streeftempo. Rustig weg en langzaam inlopen op mijn schema. Lange tijd liep ik zo'n 2,5 minuten eronder. En steeds voelde ik dat ik sneller kon. Fijn, zo 'hoort' het te gaan! Sparen, sparen, sparen. Rond de 30 kilometer durfde ik nog niet goed te versnellen, al liep ik nog lekker. Ik besloot te wachten tot de 35 kilometer. Hoewel het lijf nog wel wilde en kon, voelde ik aan mijn benen dat er bij een versnelling maar zo de kramp in kon schieten. Het is een subtiel evenwicht, en die paar minuten sneller durfde ik niet te verspelen. Mooi vlak gelopen, alleen dit keer geen negatieve split.

Zo'n 400 meter voor de finish gaf mijn horloge aan dat ik de 42,195 km had volbracht. Dat was te verwachten, onderweg stonden de km-bordjes steeds later dan het piepje van mijn horloge aangaf. Die twee minuten die ik onderweg had gespaard was ik dus kwijt. Volgende keer onderweg dus de km-punten ijkten, dat heb ik nu geleerd. Maar met mijn tijd van 3.55.19 ben ik tevreden. Vierde van de 25 vrouwen in de categorie V60-65. En dat had ik toch maar mooi gedaan. Ik kan het nog! Wanneer gaan we weer?

Anja Ligthart

## Anton

De voorbereiding voor de Sevilla Marathon ging prima na een moeilijke start wegens een pijntje. Op de laatste zondag voor Sevilla liep ik samen met Carien een heel geslaagde laatste snelle 10km. Nu hoefden we alleen nog maar een weekje te taperen. Terwijl we aan de koffie zaten, kwam het verschrikkelijke nieuws van Cariens moeder. Dat gaf uiteraard erg gemengde gevoelens. Maar met aanmoedigingen van Carien gingen we – helaas zonder haar – aan het eind van die week op stap.

Een marathon in een prachtige stad als Sevilla met een gezellige groep heeft één nadeel: op vrijdag en zaterdag lig je niet op bed om zo uitgerust mogelijk aan de marathon te beginnen. In plaats daarvan loop je gezellig door de stad met prachtig weer en heb je een boel lol met je loopmaatjes.

Op zondagmorgen voelden de benen al meteen niet heel fris. De marathon begon, maar de benen liepen snel vol en de laatste 12 kilometers waren een uitdaging. Ik heb er maar een intervaltraining van gemaakt: 400 meter wandelen en 600 meter hardlopen. Daardoor heb ik de marathon uitgelopen, al ging het niet vanzelf. Soms heb je een marathon die niet lekker gaat: of het nou gebrek aan rust was, het warme weer of iets anders, zal wel nooit duidelijk worden, maar dit hoort bij het leven van een marathonloper.

De rest van de dag was het nagenieten met de rest van de groep van wie een aantal heel sterk gelopen hadden. Maandag nog genoten van het Real Alcázar in Sevilla en 's avonds teruggevlogen. Ik heb een absoluut topweekend gehad.

Anton Stoorvogel

## Bart

Het voornemen was dat ik niet te lang zou wachten met eten tijdens de marathon. Ik had me ingelezen (eigenlijk ingeluisterd met behulp van podcasts) en dat moest het worden. Dus bij kilometer 8 begon ik al te knagen aan mijn Vlugge Japie. Ja, vast voedsel, want ik had bij eerdere marathons honger gekregen en gesnakt naar iets anders dan een zoet gelletje of sportdrink. Ik heb er een hele kilometer over gedaan om hem weg te krijgen. Niet fijn.

Dus de rest van de route alleen nog gels weggewerkt. Maar of dat nou de reden was dat ik al vanaf km 25 spierpijn in mijn bovenbenen kreeg, of dat ik toch iets te snel ben gestart, ik weet het niet. Feit is wel dat het pijn deed. En ook steeds meer. Aan de organisatie lag het niet: lange drinkstraten aan beide kanten van de weg en erg enthousiaste vrijwilligers. Ik kwam niks tekort. Ook de anderhalve liter electrolytendrank die ik zelf mee had genomen op de rug, ging er prima in.

De 4:44 min/km waar ik op weg ging heb ik nog lang vol kunnen houden, maar na 35 kilometer moest ik toch langzamer lopen. Het deed te veel pijn. De finish kwam als een bevrijding en met de tijd was ik eigenlijk nog best tevreden: 3 uur en 23 minuten.

Maar ik heb te weinig kunnen genieten, dus dat ga ik in Rotterdam anders doen. Het weekend was verder supergezellig en zeer relaxed. Bovendien is Sevilla een erg mooie stad en deze tijd van het jaar goed te bezoeken vanwege de aangename temperaturen.

Dank aan alle fijne loopmaatjes en op naar Rotterdam!

Bart Vos

## Carien

Eén van de laatste trainingen voor de marathon van Sevilla was een snelle 10 kilometer.

Het was 12 februari en ik was het ontzettend aan het uitstellen. Ik dacht: als ik nou een appje stuur aan de Sevilla-club is er vast wel iemand die meewil. En zo geschiedde. Anton wilde wel en een half uur later stonden we samen in Enschede aan de start op Antons vaste 10km-rondje. Het was knallen en pushen en na 48 minuten waren we klaar. In de wolken waren wel! Anton bood me nog een echte barista-koffie aan en we waren heel erg aan het nagenieten.

Tot mijn zusje tot twee keer toe belde. "Ik heb slecht nieuws, mama heeft een hersenbloeding gehad", zei ze. Ik heb mijn koffie niet eens opgedronken en ben direct in de auto gestapt naar Groningen. Tijdens die rit dacht ik al: dag marathon, maar mijn vriend zei nog iets liefs over dat ze er snel bij waren en dat het vast wel meeviel met mama.

Helaas viel het niet mee. Toen ik de spoedeisende hulp inliep, wachtte mijn broertje mij op. Op mijn vraag: "En?" antwoordde hij: "Het is niet goed, er kan niets meer voor mama gedaan worden." Mijn wereld stortte in en werd heel klein. Vanaf dat moment zaten we aan mama's bed te wachten tot ze zou overlijden.

Gek genoeg baalde ik ook dat ik niet meekon naar Sevilla. Maar ik voelde gewoon dat mijn lieve hardloopmaatjes wél voluit moesten genieten en dat heb ik ze ook gezegd. Dan moesten zij maar voor elf mensen genieten met zijn tien. En dat hebben ze gedaan.

Carien Tebbens





## Dolf

Eigenlijk was ik helemaal niet van plan een marathon te lopen - zo begon ik mijn vorige verhaal óók al. Vanaf oktober zaten we in een flinke verbouwing van ons huis en dat kost naast werken en een gezin al genoeg energie. Maar ja, doelloos hardlopen is ook niet fijn en een marathon in een mooie Spaanse stad klonk best aantrekkelijk. Dus trokken we de stoute hardloopschoenen aan en volgden keurig het door Gerry aangeleverde schema. Heel wat gezellige duurloopjes later stond hét weekend al voor de deur. De eerste helft van de race heb ik heerlijk samen gelopen met Paulien, waarbij we elkaar er vooral aan herinnerden rustiger aan te doen.

Op 21 kilometer nam ik een groot gelletje in dat helemaal verkeerd viel. Last van m'n maag, daardoor een hoge ademhaling en een hoge hartslag. De sportdrank in mijn waterzak smaakte niet meer. Dat betekende wandelen bij de waterposten en water drinken om mijn maag te kalmeren. Ik besloot om mijn maaginhoud toch maar niet te deponeren bij de Plaza de España. Na een kilometer of 10 worstelen ging het langzaam weer wat beter en volgens mijn horloge kon ik mijn doel van onder de 4 uur nog halen.

Mijn horloge riep al hoera, maar helaas bleek de finish een halve kilometer verder. Officiële eindtijd 4 uur en 38 seconden. Ondanks mijn maag heb ik eigenlijk wel fijn gelopen - geen pijntjes of blessures en genoten van de sfeer. Met zoveel LAAC'ers op looptocht was hoe dan ook erg gezellig! Op naar de volgende!

Dolf Trieschnigg

## Gerry

Ik was twee eerder keer in Sevilla: in 2016 en in 2017

liep ik daar ook al de marathon. De eerste keer met loopvriendin Karin en de tweede keer met Piet, tijdens een rondreis door Andalusië. Beide keren was het er prachtig weer terwijl het in Nederland nog volop winter was. Dus een derde keer in februari naar Sevilla leek mij een prima plan. Al helemaal toen bleek dat de start en finish van de marathon inmiddels waren verplaatst van een locatie ergens achteraf naar het prachtige oude centrum.

Sowieso heb ik dit keer veel meer van de stad gezien dan de keren daarvoor. Door een slimme planning hadden we voor en na de marathon volop tijd om aan sightseeing te doen. Zo bezochten we op vrijdag het Plaza de España en op maandag het Real Alcázar en de Setas de Sevilla. Ook de marathon zelf was natuurlijk één grote rondleiding door de stad. Leuk om de stad zo nog beter te leren kennen.

En ook leuk: toevallig was mijn vaste pace-maatje Daniël ook in Sevilla. We hadden niets afgesproken, maar als vanzelf liepen we – net als bij het pacen – hetzelfde tempo. We begonnen voor ons doen snel met 5:20 per kilometer, maar besloten na 5 kilometer het tempo iets te laten zakken. Dat voelde een stuk beter en zo liepen we relaxed naar de finish. En hoera: dat lukte alle anderen ook! De één met een dik pr, de ander had het zwaar onderweg, maar iedereen haalde de finish. Voor zichzelf, en ook een beetje voor Carien. Super gedaan allemaal, en veel dank voor alle gezelligheid!

Gerry Visser

## Lodewijk

Als relatief nieuw lid van de LAAC-familie (ik ben lid sinds september 2022) voelde ik me al snel opgenomen tijdens de trainingen. En dan... tsja, dan heb je je even later opgegeven voor de marathon in Sevilla.

Mijn doelstelling voor deze marathon was om tijdens de voorbereiding meer, en vooral langzamer te lopen. Dat langzamer lopen is me zeer goed bevallen, temeer door de gezellige groep en de mooie routes door het Twentse landschap! De kilometers vlogen voorbij en de gebak-afsluiters waren heerlijk. Als iemand nog twijfelt om met een groep naar een marathon te reizen: niet twijfelen... gelijk DOEN!!

Was de voorbereiding al een feest, het marathonweekend zelf was nog beter. Wat een gezelligheid met z'n allen (Carien was er natuurlijk in ons achterhoofd ook bij), geen enkele wanklank, héérlijk! De dagen voor de marathon was ik zelf verkouden en snotterig en heb zelfs de laatste training op donderdag niet gedaan. Hierdoor was ik nog wel wat gespannen of het lopen van 42 km nog wel een goed idee was. Gelukkig begon ik me zaterdag beter te voelen en zo stond ik fris en fruitig zondag aan de start. Goh, wat heb ik lekker gelopen, niet te snel gestart (dank je wel Gerry, Anja), alle waterposten goed benut en natuurlijk genieten van de sfeer en entourage. Met een tussentijd van 1:54:00 op de eerste halve en een eindtijd van 3:47:06 (PR) heb ik zelfs een negatieve split gelopen. Dat was me in de vorige vijf marathons nog niet gelukt. Al met al een TOP-weekend!

Enne... nu op naar de volgende LAAC-marathon: Rotterdam. A je to!

Lodewijk Huinink

## Michel

Wat is het gaaf om met een gezellige groep ergens een marathon te gaan lopen en naar dit moment toe te trainen. Helemaal als dit in het prachtige Sevilla is. Eerste gedachte is dan: daar is het vast al lekker warm eind februari. 😊 Tweede gedachte: ik hou van zon en warmte, alleen op één moment niet... tijdens het lopen van een marathon.

Uiteindelijk was het een indrukwekkende ervaring om met 12.000 medelopers van start te gaan in mijn eerste Big City marathon (sorry Enschede). Onderweg heb ik mijn plan wat moeten bijstellen van PR naar uitlopen, doordat de temperatuur tijdens de tweede helft van de marathon al richting of over de 20 graden ging. Met 4 uur 10 ben ik best nog wel blij, omdat de vorige 'warme' marathon in 4 uur 25 ging.

Dat er een verslavingselement zit in de marathon bleek al snel op de wandeling terug naar het appartement: "Wat wordt de volgende?"

Michel Nijland



## Paulien

Vamos!!

Stop 1 in Sevilla was de runnersbeurs, met marathonsfeer en -spanning. Door met de taxi naar de appartementen, door zulke smalle straatjes dat de spiegels bijna ingeklapt moesten worden. Na het installeren in de huizen was het genieten van een late lunch met paella op het terras, zingende Spanjaarden en een sinaasappel die uit de boom op het hoofd van een klant iets verderop viel. Even later heerlijk rondlopen op Plaza de España en avonds 'thuis' eten met vooruitblikken, lawaiaicrackers, veel lachen en veel chips. Helaas wel zonder Carien, zie het intro.

Zaterdag de Ontbijtloop vanaf Plaza de España. Lekker relaxed 5 kilometer lopen, wat kletsen onderweg, nu was het nog voor de fun. 's Middags wat door straatjes slenteren, naar de Metropol Parasol; sfeer proeven.'s Avonds een heerlijke pastamaaltijd van onze superkoks! Dankzij oordopjes die Gerry en Anton hadden gekocht sliep ik na twee beroerde nachten die nacht eindelijk wel goed. Vroeg op en wandelen naar de start. Mooi sfeertje, steeds meer lopers in het donker op straat. Na start liepen Lodewijk, Dolf, Michel en ik mooi de eerste kilometers weg, maar al snel ging Lodewijk naar voren. We liepen onder het 3.50 schema. Mijn doel was iets rond de 3.55. Zou het lukken, of waren we overmoedig?

Ergens na de 21 km raakten we Michel kwijt en bij 24 km zei Dolf: "Dit gelletje valt verkeerd", en ik zag hem niet meer terug. Dan alleen door, met gelukkig vele anderen om me heen. "Vamos Pauliën!" Ik kon het tempo volhouden en ook nog genieten onderweg (zeg maar tot 39 km). En zo eindigde ik na 42,7 (?) kilometer in een tijd die ik niet had durven dromen: 3.50.29, een PR!

De rest van het weekend was genieten op het dakterras, uit eten, kletsen en lachen. Op maandag het Real Alcázar bekeken (fijn, al die trappen) en langzaam aan weer naar het vliegveld toe.. Vanuit een warm Sevilla met palmbomen kwamen we weer terug in Nederlandse kou. Maar met veel prachtige herinneringen aan een heel gaaf weekend!!

Paulien van Bruggen

## Rianne

Door wat blessureleed aan mijn knie heb ik de laatste zes weken minder kunnen trainen

voor de marathon van Sevilla dan ik had gewild. Tijdens de Hulsbeekcross (twee weken voorafgaand aan de marathon) liep ik nog trekkebenend rond als supporter. Ik denk dat degenen die mij daar zagen strompelen niet hadden gedacht dat ik twee weken later gewoon aan de start zou verschijnen.

Zelf had ik er ook niet veel vertrouwen meer in. De knop was eigenlijk al om dat ik niet zou kunnen starten. Ik heb tien dagen voor de marathon een fijne sportfysiotherapeut bezocht en samen hebben we een strijdplan bedacht om tóch te kunnen starten. In het laatste weekend voorafgaand aan de marathon heb ik op zaterdag nog 10 en zondag 15 kilometer pijnvrij kunnen lopen. Dus vijf dagen voor Sevilla besloot ik dat ik wel zou starten. Ik had een nieuw motto voor mezelf bedacht: als je 15 kilometer kunt lopen, dan kun je toch ook 42 kilometer rennen?

Dus mijn doel in Sevilla heb ik bijgesteld van onder de vier uur finishen naar op een comfortabele manier de marathon uitlopen. Na 25 kilometer begon mijn knie wat op te spelen, maar niet zodanig dat ik niet verder kon. Mijn tijd halverwege was 2.10 en ik ben gefinisht op 4.21 Dus geen verval in het tweede gedeelte. Zoals verwacht gingen de laatste kilometers niet vanzelf, maar dus het doel (uitlopen en een medaille) heb ik wel gehaald!

Rianne Vossers

## Rutger

Zevenenzestig jaar en dan nog weer een

winter lang in de kou trainen voor een marathon; deze keer de marathon van Sevilla. Ik moet eerlijk zeggen, ik had zo mijn twijfels vooraf. Ik zeg 'had' omdat ik, inmiddels weer een week in dit koude landje, alweer nieuwe loopkriebels/motivatie heb gekregen, iets wat ik vooraf niet had verwacht. Het is namelijk zeker niet de eerste keer dat ik train in de winter en dat de temperatuur op de dag van de race zomaar 20 graden hoger is. En warmte is nou net iets wat ik tijdens een marathon niet kan gebruiken. In Enschede ging het fout, in Leiden daarna ook en in Sevilla zou het volgens zeggen 20 graden zijn. Toch was de uitdaging groot genoeg om het weer te gaan proberen.

Het is altijd een spannend proces: met een groep mensen die je aanvankelijk niet allemaal even goed kent een twaalfal weken minstens veertig uur samen in weer en wind en in wisselende samenstelling duurlopen te doen, om daarna ook nog eens vier hele dagen met elkaar in het buitenland door te brengen. Het is maar afwachten of dat alles wel gladjes verloopt. Maar... het was vanaf dag één een prima sfeertje binnen het elftal en we hebben het super gezellig gehad.

En jawel, het is mij gelukt het hele eind in de warmte uit te lopen. Niet zonder hulp: met dank aan onze personal trainer, reisleidster en motivator, de gels en last but not least het enorme enthousiasme van de groep. Tot slot heb ik bedacht dat als ik één seconde op de zeventig meter inloop, ik de volgende keer weer onder de vier uur kan finishen. En leeftijd... is ook maar een getal.

Rutger Tan





INTERVIEW VOOR DE SPORTIEVE EER EN DE BOODSCHAP NAAR BAHREIN

Triatleet Erik Lentfert leeft even als een prof

Voor de tweede keer toog Erik Lentfert (52) naar Bahrein, voor de halve triatlon. De Hengeloër ging naar het eilandstaatje voor de sportieve prestatie, maar ook om een boodschap uit te dragen. En de amateursporter kon er leven als een prof.

Rene Waning  
Hengelo

Een leuke band in de woestijn be-roofde Erik Lentfert vrijdag van een topklassering in zijn leeftijds-categorie, maar toch finishte hij nog als negende van 66 deelne-mers uit zijn groep. Mede met dank aan kamer- en teamgenoot Niels Esmeijer. „Als je materiaal-pech hebt, moet je dat zelf verhel-pen. Normaal neem ik nooit spul-len mee. 'Zou je dat wel doen?' zei hij tegen me. Dus voor het eerst had ik reservemateriaal bij me. Het kostte me toch een minuut of tien, anders was ik waarschijnlijk vierde geworden.”

Hij kijkt toch met genoegen te-rug op de wedstrijd. „Het ging

hartstikke goed. Ik had weinig last van de overgang qua temperatuur, het was er 25 graden. Bij de triatlon komt het vooral aan op goed de krachten verdelen. Dat was lastig. Bij het zwemmen was het al wer-ken en er stond veel wind. Een toptijd werd al snel lastig.” Maar hoe komt een man uit Hen-

**In Nederland denken we vaak dat we heel tolerant zijn, maar in Bahrein heb ik ervaren hoe dat echt is**

– Erik Lentfert

gelo aan de start van de triatlon in Bahrein? De link in dit verhaal is Zaid Al Mosheky, een Jemeniet die studeerde en werkte in de VS en begin deze eeuw collega werd van Lentfert in Almelo. Ze werden vrienden en bleven dat toen Al Mosheky met zijn bedrijf ProLab Systems naar Bahrein verhuisde.

In 2019, bij het tienjarig bestaan van het bedrijf, deden ze met een gelegenheidsteam mee aan de Ironman in Bahrein. Het smaakte naar meer. Daarom was de missie om voor de eerste editie na corona met een divers team mee te doen en daarmee ook de gedeelde waar-den, als doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen, uit te dragen. De triatlon als uithangbord.

Het lukte om een team met twee Nederlandse (Lentfert en Es-meijer) en twee Bahreinse atleten samen te stellen, een man (Mo-hammed Darwish) en een vrouw (Roya Alsaati). „We hopen dat we met onze zichtbaarheid hier ons-zelf op de kaart hebben gezet. Het mooie van triatlon is dat het een heel inclusieve sport is. Nergens



▲ Erik Lentfert (witte helm) in actie in Bahrein. FOTO:SPORTFOTOGRAPH.COM

anders komt alles zo bij elkaar. Hier doen profs en amateurs, oud en jong, vrouwen en mannen en mensen van allerlei komaf mee aan dezelfde wedstrijd.”

Lentfert was niet alleen voor de wedstrijd in Bahrein. Op de uni-versiteit vertelde hij een motiva-tieverhaal, over de overeenkom-sten tussen sport en het 'echte' le-ven. En er was een bijeenkomst in Manama, de hoofdstad. Anders dan het strenge Qatar is Bahrein een veel opener samenleving. „Er wonen veel expats en alle verschil-lende soorten mensen leven pro-bleemloos met elkaar. In Neder-land denken we vaak dat we heel tolerant zijn, maar hier heb ik er-varen hoe dat echt is.”

Doordat Lentfert deel uitmaakte van 'team ProLab' werden de reis-en overnachtingskosten gedekt door het bedrijf. „Voor de triatlon moet je veel trainen en normaal moet je dat allemaal zien te plooiën met je werk en je privé-le-ven, maar nu hebben we een week kunnen leven als een prof.

Dat leverde het team geen windeieren op. Darwish kon door een blessure niet optimaal preste-ren, maar Lentfert, Esmeijer (16de overall) en Alsaati (2de in drie ca-tegorieën) mogen door hun pres-taties in 2023 meedoen aan het WK in Finland. Of Lentfert daarbij is, is de vraag. „Ik moet het daar thuis over hebben. Mijn vrouw werkt, er moet dan oppas komen.”

Lezen over lopen

Boekbespreking door Bart Vos, redactie

Streep op de weg - Dolf Jansen

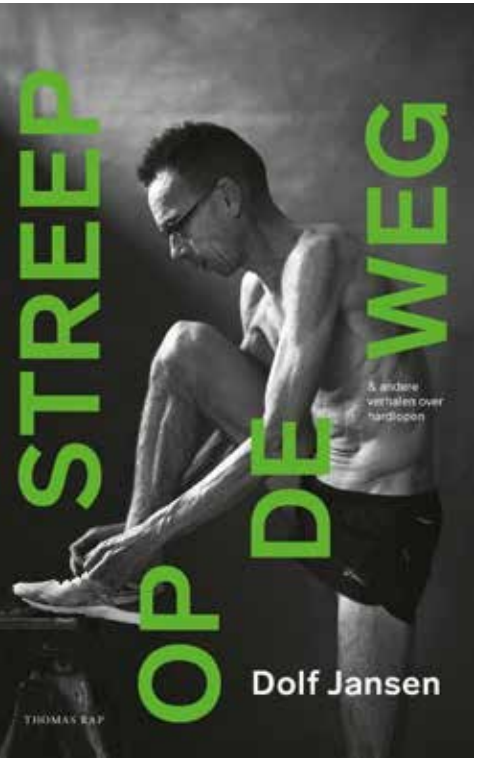
‘Streep op de weg’ is de titel van een van de verhalen uit deze bundel, die vooral bestaat uit columns die Dolf schreef voor de Runner’s World. In de voor Dolf zo kenmerkende stijl (je hoort hem alles zo zeggen) beschrijft hij vooral zijn liefde voor het hardlopen. Het boek is een grote lofzang op onze sport. Hij spaart zich-zelf daarbij niet. In het titelverhaal vertelt Dolf hoe zijn marathon in Rotterdam verliep in zijn poging om onder de tweeënehalf uur te blijven. Het is bloed-stollend spannend, het is alsof je zelf meeloopt en meelijdt.

Dolf is half-lers en zijn liefde voor “the Emerald Isle” komt in een aantal columns sterk naar voren. Hij loopt uiteraard ook daar hard (Dolf loopt elke dag hard, behalve als hij geblesseerd is, wat nog wel eens het geval wil zijn) en beschrijft de looproutes, het landschap, het weer en de mensen. Het boek had ook de titel “Waarom hardlopen?” kunnen hebben, want daar geeft Dolf in een aantal verhalen antwoord op. Ik zal het geheim niet verklappen, daarvoor moet je het echt lezen.

Geïnspireerd door de lach van Eliud Kipchoge vertelt Dolf wat hij ervaart tijdens het hardlopen. Hij geeft een inkijkje in zijn hardloopleven. Meestal met veel humor, hoewel een enkele column wat obligaat aandoet. Het meeste is gewoon goed geschreven en neemt je al lezend mee met het hardlopen. Na het lezen had ik in ieder geval weer voldoende inspiratie voor een fijne lange duurloop. Ik kan dit boek dan ook warm aanbe-velen.

ISBN 9789400409309

Uitgeverij Thomas Rap



Sluitingsdatum kopij  
volgende Duurloper:  
17 april 2023



NIUWE LEDEN

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| Conny Boerrigter .....  | Ootmarsum |
| Maaïke Bouma .....      | Hengelo   |
| Arthur de Bruijn.....   | Oldenzaal |
| Gerrit van Dijk.....    | Delden    |
| Wyske Maat.....         | Hengelo   |
| Chris Michael.....      | Hengelo   |
| Philippe Milo .....     | Hengelo   |
| Antoinette Morren ..... | Enschede  |
| Esther Nauta.....       | Hengelo   |
| Arno Pross .....        | Hengelo   |
| Jasmin Siersema .....   | Hengelo   |
| Sanne Timmerman .....   | Oldenzaal |
| Joost Vlutters .....    | Oldenzaal |
| Tim Vukink.....         | De Lutte  |
| Koen Wiggers.....       | Beuningen |

DECLARATIES

Nu de website een mooie upgrade heeft gekregen hebben we de mogelijkheid gecreëerd om declaraties via de website te versturen.

Op deze manier komt de juiste informatie op de juiste plek binnen en kan de afhandeling snel plaatsvinden. Er ontbreekt bij mailen nogal eens wat informatie namelijk.  
Alvast dank voor de medewerking.

Het declaratie formulier is te vinden onder het verenigingsmenu:  
laactwente.nl/declaratie/

Penningmeester LAAC Twente

DATA KOMENDE LAAC-WEDSTRIJDEN

|                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| 1 juni          | FBK Dubbele Mijl           |
| 15 juni         | Baanwedstrijden i.s.m. MPM |
| 7 september     | Baaninstuif                |
| 8 oktober       | Halve Marathon Oldenzaal   |
| 4 februari 2024 | Hulsbeekcross              |







## HULSBEEKCROSS

Voordat ik zelf meedoe aan de 12km van de Hulsbeekcross, besluit ik eerst nog even te gaan kijken bij de Canicross. Dat blijft toch wel een vrij uniek onderdeel met een divers deelnemersveld. De snelste canicrossers worden duidelijk voortgetrokken door hun windhond, waarbij ze af en toe zelfs hun loopritme moeten verhogen om op de been te blijven. Aan de andere kant zijn er ook recreatievere deelnemers die passie hebben voor hardlopen en toevallig een hond thuis hebben, waardoor dit de ideale gelegenheid is om een keer samen met de hond hard te lopen.

Na de Canicross is het een half uurtje wachten tot de start van de 9 en 12 km cross. Ondanks dat het niet vriest, is het toch enigszins guur weer door de wind en de lichte regen. Het is de eerste keer dat ik de Hulsbeekcross loop, dus een kleine parcoursverkenning tijdens het inlopen kan geen kwaad. Het is een afwisselend parcours met relatief lange stukken strandzand.

Het strandzand ligt er vandaag aardig mul en drassig bij, waardoor er in het eerste deel na het startschot direct behoorlijke tijdsverschillen ontstaan. Het voordeel van zo'n crossloop van meerdere ronden die in een soort achtje gelopen worden, is dat het publiek de deelnemers vaak langs ziet komen en dat je zelf ook zicht hebt op het verloop van de wedstrijd. Na de Rutbeekcross van twee weken geleden is dit pas mijn tweede crossloop en ik merk dat crosslopen nog meer dan 'normale' wegwedstrijden draaien om positie zoeken en onderlinge strijd.

Ook is het verdelen van de krachten belangrijker, om bijvoorbeeld iets te herstellen op de grasstukken en de bospaadjes om daarna de zandstukken goed door te komen.

Ik weet dat het bij crosslopen niet per se om de tijd gaat, maar het is toch verleidelijk om de rondetijden bij te houden en te proberen iedere ronde iets te versnellen. Met mijn eindtijd van iets boven de 48 minuten ben ik na afloop heel tevreden. Maar meer dan dat merk ik dat deze crosslopen een goede extra trainingsvorm zijn. Eerder leverde de Rutbeekcross mij al een paar dagen flinke spierpijn op (die vervloekte skiheuvel!). En ook dit keer blijkt dat de dagen erna het geval te zijn. Na de finish wacht er voor iedereen een kop koffie en een kop soep. Compliment hiervoor aan de organisatie! Ik denk dat iedere deelnemer dit zeer kon waarderen onder deze frisse omstandigheden. Daarna nog even de prijsuitreiking kijken en met een voldaan gevoel weer richting huis. Op naar de volgende (Hulsbeek)cross!

Jord Haven

## CROSSEN MET LAAC

Warm is het zeker niet, wel winderig en af en toe een druppel op ons hoofd. Ideaal weer voor de Hulsbeekcross. Stampen met die voeten, nat worden doen we toch wel. Eerst maar even aanmelden.

Voor ik aan de balie sta, is het al een feest van begroeting. Zo leuk om een groot aantal 'oudgedienden' te spreken, die de organisatie strak in handen hebben. En ondertussen verzamelt de trainingsgroep van Joop en Paulino zich, een beetje kletsen en elkaar oppeppen. Vooraf is niemand in vorm. We zullen zien, dacht ik, straks spetteren ze als hazen over het parcours. Inlopen, klaar staan en off we go, gelijk het tempo erin. Eerst nog even dringen maar al snel is het deelnemersveld bepaald. Over de heuvelachtige en kronkelende bospaadjes, de weide en nog een stuk bos, uitmondend op twee natte stukken strand. Bikkelen is het, al snel haak ik samen met Hans aan bij Maud. Vanaf het begin zet zij als een ranke locomotief het tempo erin.

Dacht ik na het eerste rondje nog: kappen ermee, kreeg ik gelukkig in het tweede rondje mijn ademhaling weer op orde. In het derde rondje overwoog ik zelfs nog even de kop van Maud over te nemen. Maar eerlijk is eerlijk, vandaag is ze een maatje te groot voor mij. En dan, het laatste strand ligt achter ons, met de finish in zicht, zeg ik: kom op Maud, die loopster, die al drie ronden voor ons loopt, die pakken we nog even. Tanden op elkaar en we bundelen onze laatste krachten en schieten haar vlak voor de finishlijn - in verbijstering achterlatend - voorbij. Yes, daar doe ik het voor. Nog even nakletsen, kopje soep en een krentenbol, de dames en de voorzitter bedanken en terug naar huis. Prachtig evenement, ons eigen LAAC Hulsbeekcross. Dit smaakt naar meer.

Patrick de Co







# LAAC'ers BIJ DE HULSBEEKCROSS

Foto's Daniel Visscher





# Preitaart met spekjes (of zonder) en pijnboompitten)

(origineel recept van smulweb.nl)  
Door Bart Vos, redactie



Dit recept maak ik vooral als ik veel prei heb. Nu heb ik zelf een moestuin, dus dat komt soms voor. Maar ook als de prei in de aanbieding is, is dit een heel lekker recept om veel groenten binnen te krijgen. Het deeg maak ik altijd zelf (is ook heel makkelijk), maar je kunt natuurlijk ook kant en klare plakjes deeg voor hartige taart kopen uit de vriezer. Voor de vegetariërs onder ons: als je de spekjes eruit laat is het nog zeer lekker door de smaakmakers als pesto en oude kaas. Vegan is deze taart niet.

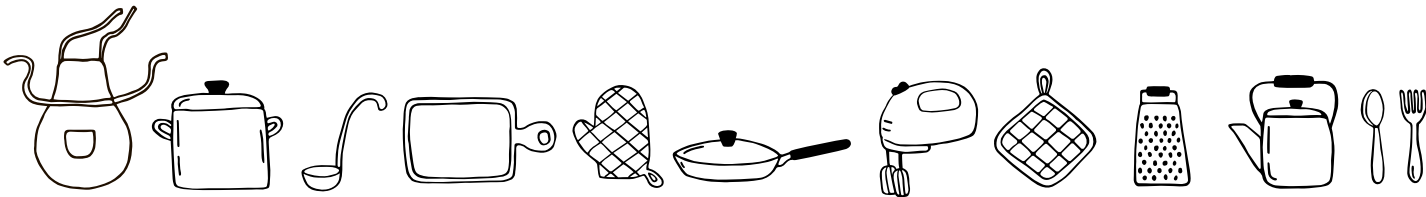
## Ingrediënten voor 4 personen (springvorm 24-26 cm):

- Voor het deeg:
- 200 g bloem
  - 100 g koude roomboter
  - 1 ei (losgeklopt)
  - snufje zout
- Voor de vulling:
- 5 preien (ca. 750 g)
  - 100 g ontbijtspek in blokjes
  - 4 eetlepels groene pesto
  - 0,125 l crème fraîche
  - 0,125 l slagroom
  - 50 g geraspte oude kaas
  - 3 eieren (losgeklopt)
  - 25 g roomboter
  - 30 g pijnboompitten
  - Peper, zout



Maak het deeg: Snijd de koude boter in kleine blokjes. Doe in een koude kom de bloem, de boter en een snufje zout. Voeg een koud, losgeklopt ei toe en evt. 1-2 eetlepels koud water. Meng in de menger of met de hand tot een mooie stevige deegbal. Verpak het goed in plasticfolie en laat 30 min rusten in de koelkast.

Maak de vulling: bak de spekblokjes in de boter lekker knapperig. Roerbak de prei mee tot deze net gaar is (niet te lang). Voeg naar smaak zout en peper toe. Rol het koude uit op een met bloem bestoven aanrecht tot een plak van voldoende groot formaat om de bodem en wanden van je ingevette springvorm te bekleden. Prik enkele gaatjes in de deegbodem na dat je vorm mooi hebt bekleed. Klop de eieren los met de pesto, crème fraîche en slagroom. Roer de geraspte kaas hierdoorheen. Schep het spek-preimengsel in de vorm met een schuimspaan (er komt altijd vocht uit de prei) en schenk het ei-roommengsel erover. Maak het af met een handje gestrooide pijnboompitten. Bak de taart op 200° in het midden van de oven in ca. 40 min gaar.



# GROET UIT SCHOORL RUN

## ZONDAG 12 FEBRUARI

Ik had een klusje te doen in Noord-Holland, en dat viel, heel toevallig, in het weekend van 11 en 12 februari, het weekend van de Groet uit Schoorl Run. Kwam dat even mooi uit! Nu hadden we een goede reden voor een weekendje weg naar het mooie Noord-Hollandse duingebied van Schoorl.

Want Schoorl, daar had ik goede herinneringen aan. Lang geleden, het moet in 2001 zijn geweest, deden Monica Duivencate en ik daar mee aan de 30 kilometer, in voorbereiding van onze marathon in Rotterdam. Dat die voor Monica dramatisch af zouden lopen, wisten we toen gelukkig nog niet. Ik herinner me dat het een heel stuk rijden was, dat we de auto ergens ver weg moesten parkeren, dat we beiden lekker liepen en dat we na afloop ergens heerlijk pannenkoeken hebben gegeten.

Ach ja, mooie herinneringen. Nu, in 2023, kom ik naar Schoorl om weer eens een lekkere halve marathon te lopen. De 30 km-wedstrijd is er ook nog en start tegelijk met de halve marathon. Later die dag, om half drie, is er een 10 km. En niet zomaar een 10 km, maar het officiële Nederlands Kampioenschap. Leuk om na afloop van onze halve naar te kijken.

Vanaf Terschelling kun je niet – al zou je het willen – in een dag op en neer. En dus boeken van zaterdag tot maandag een hotel in het dorp op loopafstand van start en finish. We zijn met z'n drieën: Piet, loopmaatje Willem (die ook de halve loopt) Eet smakelijken ik. Op zaterdagavond hebben we een relaxte avond in restaurant Zilte Zoen, aan de voet van het bekende Klimduin. De keuken is prima, en de sfeer ook. En er is apfelstrudel, zien we. Dat is morgen vast lekker, na het lopen!



GROET UIT SCHOORL RUN



De volgende dag gaan we in alle rust naar de start en sluiten Willem en ik achteraan in het laatste startvak. We hebben geen haast vandaag, we willen gewoon lekker lopen. Het voordeel van achteraan starten is dat ik vervolgens alleen maar lopers inhalen, en er steeds meer plezier in krijg. Want wat is het een mooi parcours! Ik kon me er niets meer van herinneren, maar we lopen vrijwel de hele route over een breed en verhard fietspad dat door de duinen slingert. De kilometers vliegen voorbij en voordat ik het weet, lopen we het dorp weer in en hoor ik de speaker. Na 1 uur, 49 minuten en een paar seconden is het loopfeestje voor mij voorbij en kunnen we aan de apfelstrudel. En die valt bepaald niet tegen, die is heerlijk!

Later die dag zien we diverse LAAC-leden mooie tijden lopen: Niels te Pas loopt voor het eerst onder de 30 minuten (een clubrecord!), en ook Martijn Oonk, Mark Saathof, Richard Loendersloot en Joop Vriend laten zien dat LAAC niet alleen in Twente meetelt. Dus wil je een snelle 10, 21 of 30 kilometer lopen, kom volgend jaar vooral naar Schoorl. En vergeet dan vooral niet even bij de Zilte Zoen langs te gaan, alleen al voor de apfelstrudel!

Gerry Visser





...grote steden

De ene weg gaat schuin naar rechts, de andere weg gaat ook schuin naar rechts, maar iets minder schuin. Ik sta op het punt waar ik tijdens mijn voorbereiding van deze lange duurloop al zoiets had van: “Als ik daar ben, moet ik maar even op Google maps kijken welke route ik precies moet hebben”. Maar ja, nu sta ik hier op het puntje van een landtong ten zuiden van Kopenhagen, ongeveer 15 kilometer van de stad en rechts van me is niets dan zee en links een natuurgebied. Dus geen bereik. Ik vraag een stoere man met baard die net gewandeld heeft met zijn hondje (het contrast is grappig) welke route ik moet nemen, terug naar de stad. Hij haalt de air-pods uit zijn oren en antwoordt met onvervalst Londens (???) accent dat hij dat wel weet en dat je hier inderdaad geen bereik hebt. Het meest rechtse pad leidt langs het vliegveld en terug naar Kopenhagen. Maar dat is de lange route. De kortere route zal inderdaad nog zo’n 15 kilometer zijn en is veel directer. Nadat hij zijn respect heeft uitgesproken voor mijn inspanning en mij “Good luck!” heeft gewenst, kies ik voor de linker route (die inderdaad perfect bleek). Even later haalt hij mij in op zijn fiets, met het hondje in een met bont gekraagd rugzakje (er waait een koude wind) op zijn rug, en steekt nogmaals zijn duim omhoog.

Van dit soort ontmoetingen word ik altijd heel blij. En als je blij bent, loop je fijner (en meestal makkelijker en sneller). Tijdens de voorbereiding van de lange duurloop rond Kopenhagen (we zijn een weekje weg) had ik natuurlijk de route in afstandmeten.nl kunnen uitzetten, maar dat vind ik lastig op je mobiel. Daarom de grote lijnen aangehouden en gewoon gegaan. En dat leidt soms tot aangename verrassingen en ontmoetingen. Het plannen van je loopjes in een grote stad is nog niet eenvoudig. Je wordt gek van de stoplichten als je over en langs de grote straten gaat lopen. Dus uitwijken naar een natuurgebied, een meer of een leuk park is dan het devies.

Zo liep ik in Kopenhagen geheel onverwacht door Kristiania. Een soort hippiedorp dat een toeristische attractie bleek te zijn. Je kunt er in ieder geval goed ongestoord hardlopen, want auto’s zijn er niet. Ook het park dat ik twee dagen later bezocht, bleek een verrassing te hebben: het is een hardlooppark. Om de 20 meter staan lage lantaarnpalen die je via een zuil als lichthaas kunt instellen. De snelheden varieerden van 4 tot 6 min/km. Ik heb het niet geprobeerd (ik kwam er later pas achter en mijn Deens is niet zo goed), maar zo wordt het rondje van 2,5 km wel heel motiverend.

In Hamburg liep ik de korte intervallen in een klein parkje. Het rondje was 500 meter, maar ik liep het zo vaak, dat ik gelijk ‘Local legend’ op Strava werd. De bloktraining twee dagen later ging rondom het meer. In de opkomende zon werd daar niet alleen veel hardgelopen, maar gleden naast mij de achten, vieren en dubbeltweeën van de plaatselijke roeiverenigingen door het water. Een mooi gezicht. Het rondje bleek wat korter dan verwacht en ik was eigenlijk snel weer terug bij het hotel. De stad wordt een stuk kleiner als je er doorheen hardloopt in plaats van slenterend de mooie gebouwen bekijkt. Je hebt een beetje het gevoel dat je de stad echt goed leert kennen. Hier links, daar rechts, een extra blokje om en ja hoor: daar is je bestemming alweer. Het was een mooie ervaring om hard te lopen in..... grote steden.

Hardlopen  
doe je met  
...



VOORAANKONDIGING

Alvast voor in je agenda!

Trail4Fun organiseert: Trailen op hoogte

Het is nog vroeg, de zon piept net boven het maaiveld uit en verdrijft langzaam maar zeker de ochtendnevel. Prachtig is het weer in de Twentse natuur. Vogels hebben het hoorbaar naar hun zin en reeën spelen tikkertje. Hé, denkt de boswachter, wat is dat nou, een roedel rode shirtjes. Het zijn de LAAC’ers die over bospaden rennen en even wat hoogtes pakken. Genieten van de verschillende natuurgebieden van Landschap Overijssel en straks voldaan aan de koffie met lekkers gaan.

Zin in? Blokkeer alvast je agenda: **Zondag 3 september, Trailen op hoogte.**

In teams loop je 21 - 15 of 10 kilometer, op jouw gewenste snelheid.  
Meer info volgt in de volgende Duurloper.

Trail4Fun

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







# **Midwinter Marathon** *Apeldoorn*

## **Midwinter Marathon Apeldoorn - 10EM**

In mijn geval is meedoen aan de Midwinter Marathon een 'traditie-dingetje'. Voor degenen die mij nog niet kennen: ik ben Nurcan Yilmaz en ben sinds vorig jaar mei/juni aangesloten bij LAAC Twente. Nadat ik geblesseerd de halve marathon van Enschede had gelopen, besloot ik dat het misschien toch beter was (op advies van mijn manager) mij aan te sluiten bij een hardloophvereniging. Dit omdat ik eigenlijk geen benul had hoe ik liep.

Van 2015-2018 woonde en werkte ik in Apeldoorn. Ik had het gebied dus op mijn duimpje leren kennen. Te meer ook omdat mijn man er vandaan komt. In 2016 liep ik voor het eerste de 8 van Apeldoorn. Wat een sfeer, wat een mensenmassa, en vooral: wat een organisatie. Op je fietsje daar naartoe vanaf mijn woonwijk Zuidbroek. Dat was ook toen al de parkeerplaats waar je met de shuttlebus naar Orpheus werd gebracht.

Dat gevoel van een 'thuiswedstrijd' is onbeschrijfelijk. Dat kende ik niet, omdat ik als geboren en getogen Oldenzaalse in Twente nog niet eerder een wedstrijdloop had gedaan. Twee jaar later bedacht ik dat de 10 EM er ook wel in moest zitten met mijn conditie. Na het hele covid-verhaal mocht ik voor de tweede keer in Apeldoorn van start. Zoals ik had verwacht stonden er enorme mensenmassa's en hing er een ontzettend fijne sfeer.

Het was fris, maar perfect loopweer. Ik zou een vriendin pacen die wilde mikken op een tijd onder de 1 uur 30 minuten. Ik had zelf een streven tussen de 1 uur 25 minuten en 1 uur 30 minuten. Na drie kilometer kwam ik erachter dat ik dat niet zou redden als ik met haar tempo mee zou gaan. Ik besloot dus vooruit te lopen en haar achter te laten.

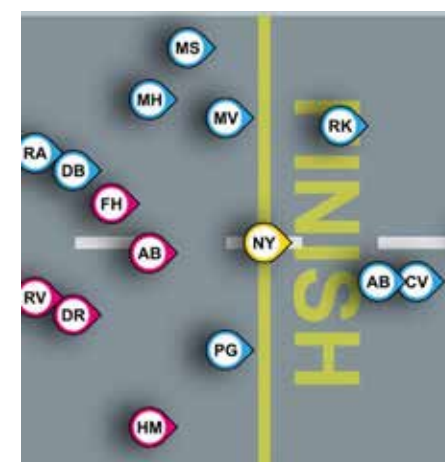
Immers deze wedstrijd was een ijkpunt in mijn voorbereiding naar de halve marathon van Enschede en de HMO verderop dit jaar.

Al die mensen langs de route - ook al ken je niemand - maar het gejuich, aanmoedigingen had ik vooral de eerste kilometers heuvelopwaarts hard nodig. Bij 7 kilometer kwam ik een heer tegen van bovengemiddelde leeftijd met een fijne pace. Ik besloot hem de volledige afstand te volgen. De ene keer liep hij wat harder, de andere keer ik. En zó lief dat hij elke kilometer vroeg hoe het met me ging. Ik keek een paar keer naar mijn hartslag. Die was perfect, ik voelde me ook echt goed. Een kleine versnelling bij de finish de laatste 500 meter zorgde ervoor dat we elkaar nog even opjoegen. 1:25:24 tikte ik aan!

Natuurlijk heb ik een selfie gemaakt. Ik sloeg mijn naam op in zijn telefoon en hij zou me de selfies nog wel toesturen. Helaas kon hij het niet onthouden, en dus heeft Daniel Visscher me geholpen aan de finishfoto. Zo kon ik de heer traceren. Bij deze!

Dankjewel LAAC en dankjewel de heer Galema.

Nurcan Yilmaz





# MIJN 1e 10 KM!

Het voelde lekker om op 29 januari weer sinds maanden een 10 kilometer te lopen in wedstrijdverband. De 2e Woolderesloop was mijn eerste wedstrijd sinds 1 oktober vorig jaar. Toen kreeg ik van de cardioloog te horen dat hardlopen niet zo verstandig zou zijn vanwege mijn aardig verkalkte aortaklep.

Even een stapje terug in de tijd: sinds ongeveer voorjaar 2022 had ik af en toe last van steken op de borst en kortademigheid. Steken aan de zijkant en kortademigheid vooral in rust, maar af en toe ook tijdens trainingen en wedstrijden. Corona erbij en ik dacht niet aan iets cardiaals, maar ik heb (zoals ik eerder had gedaan) toch maar een preventief sportmedisch onderzoek laten doen bij Sportmedx. De sportarts hoorde een serieuze ruis en zo kwam ik bij de huisarts en daarna bij de cardioloog terecht, waar ik een hartecho, ECG, catheterisatie en bloedonderzoek onderging. Conclusie: de aortaklep ging nog maar voor 40% open en die moest dus vervangen worden.

Tja, dat kwam wel even binnen, zo'n ingrijpende operatie. En ik had nog wel zulke mooie wedstrijd-plannen! Op donderdag 24 november zijn ze vier uur mooi bezig geweest in 'mijn eigen' MST. Het bovenste deel van het borstbeen werd doorgesneden en opengeklapt en zo konden ze erbij. Dan is het een voordeel dat je een goede conditie, gewicht en (relatief) jonge leeftijd hebt, want na één nachtje op de ICU en twee nachten op de cardiologie kon ik 's zondags zonder infusen, drainage en catheters (maar met medicijnen) alweer naar huis. De weken daarna kreeg ik bezoek, appjes, legpuzzles, boeken en telefoontjes. Heel goed, want verder was het energieniveau niet zo heel hoog en deed ik niet zoveel.

Wat deed ik dan wel die maand? Bewust minder eten, gedoseerd bewegen en nog een keer naar het MST omdat mijn hartslag te lang op 160 bleef en daardoor een cardioversie ('klappen') nodig was. Tegen kerstmis, na vier weken, was de pijn van het borstbeen wel zo'n beetje weg, maar merkte ik nog vermoeidheid, meer kou en meer emoties, wat overigens allemaal was voorspeld.

Op 30 december heb ik voor het eerst weer 4km rustig gejogd. Heerlijk, maar ik was blij dat ik weer thuis was! En dat na 4 kilometer! In januari volgden de nieuwjaarsborrel van LAAC, een paar controlebezoeken in het ziekenhuis, inclusief bezoek aan mijn collega's, en het langzaam uitbouwen van de kilometers.

Het aantal keren dat ik "Doe het rustig aan!" hoorde was groter dan het aantal loopkilometers en dat was een groot verschil met, zeg maar, een jaar geleden.

De herstelperiode na zo'n operatie zou tussen de twee en zes maanden zijn, zeiden ze. Dat kan sneller, dacht ik in mijn optimisme, maar de uitbouw van de kilometers ging maar traag. Spierpijn na 6 km met 10 km/u! Het was niet anders. Natuurlijk had ik ruim drie maanden niet gelopen, dus wat wil je ook? Bij de fietstest op 24 januari bleek dat mijn conditie wel weer bovengemiddeld was, dus ik lag wél op schema.

Bij de 10 km Woolderesloop op 29 januari wilde ik rustig lopen en binnen het uur finishen. Bij het 4km-punt haalde Bart Peeters mij bij en we liepen tot 9,5 km samen. Ik wilde nog een eindsprint indien mogelijk en dat lukte: 56:23. Op 2 februari de eerste baantraining. Mooi om weer mee te trainen na vier maanden en de oude, maar ook nieuwe lopers te zien. En op 5 februari de 6km bij de Hulsbeekcross. Ik was benieuwd of een sub 30 minuten in mijn geval mogelijk zou zijn. Na vijf weken rustig lopen wilde ik weer een keer een echte belasting.

Het rondje inlopen met Hans Dat ging beroerd, al lag dat niet aan hem. Mijn hoge hartslag bij een rustig tempo gaf niet veel vertrouwen, maar tijdens de wedstrijd, vooral op de vlakke stukken, ging het goed en zo kwam ik toch onder de 30 minuten. Punt van aandacht was nog wel de gemiddelde hartslag van 169. Een week later liep ik 14 kilometer in 10,4 km/u gemiddeld, met ook een paar sprintjes, en toen was de hartslag gemiddeld 145 met een max van 158. Dat klinkt beter. Gewoon doorgaan dus op deze manier.

Preventief sportmedisch onderzoek en cholesterol-controle op zijn tijd kan dus heel nuttig zijn. En ook: revalidatie kost tijd, kost tijd, kost tijd. Echt waar! Volgende test is op 12 maart bij de CPC. Daar mocht ik gezien het resultaat van vorig jaar gratis aan meedoen en dan vind ik het onbeleefd om weg te blijven. En voor de toekomst hoop ik weer ongeveer op hetzelfde niveau te komen als voor de OK, maar we zullen zien.

Ron Höfte



*Deze foto heb ik zelf gemaakt onderweg. Niet zo scherp en eigenlijk vreemd dat er niemand verder op staat. Toch echt tijdens de Woolderes!*





**Maatschap voor fysiotherapie Kruisstraat**

Fysiotherapie  
Manuele therapie  
Sportfysiotherapie  
Kinderfysiotherapie  
Podotherapie  
Echografie

Kruisstraat 8  
7573 GJ Oldenzaal  
0541 514833

Contactpersoon:  
André Bosgraaf

Advertentie R-Design, voegen zij hier nog toe

# De ALV: wat moet jij ermee?

De Algemene Leden Vergadering (die voor iedere vereniging verplicht is om jaarlijks te houden) is aanstaande. Vaak komt hier maar een klein aantal leden. Dit jaar zijn er echter een **aantal belangrijke punten** die het bestuur aan de leden wil voorleggen ter goedkeuring en daarover willen wij jullie dan ook graag vooraf informeren. Wij nodigen je hierbij uit om deel te nemen aan de discussie en aan de stemming op **22 maart**.

## Uitbreiding van het bestuur

De penningmeester heeft aangegeven zijn functie neer te leggen vanwege drukke werkzaamheden. Daarnaast heeft LAAC een bestuurlijke onderbezetting en daarom blijven er een aantal zaken langer liggen dan gebruikelijk of wenselijk is. Denk hierbij aan het nieuwe beleidsplan, sponsoring en de activiteitencommissie. We hebben een tijdje geleden een oproep geplaatst voor nieuwe bestuursleden. Gelukkig hebben zich een aantal kandidaten gemeld en daar zijn wij erg blij mee. Nieuwe bestuursleden moeten op de ALV worden bekrachtigd. De leden kunnen ook nog tegenkandidaten voordragen conform het huishoudelijk reglement.

## Trainersvergoeding

LAAC investeert voortdurend in onze trainers. Dit doen wij bijvoorbeeld met opleidingen, trainersdagen en ook met kleding. LAAC is geen commerciële sportvereniging en draait voor het grootste gedeelte op vrijwilligers. De trainers komen wekelijks en sommigen zelfs twee keer per week naar de club om een training te verzorgen. Die trainingen moeten worden voorbereid en ook worden er regelmatig schema's gemaakt voor de leden. De trainers ontvangen hiervoor een trainersvergoeding. Deze vergoeding blijkt echter achter te blijven bij die van andere atletiekverenigingen in de regio. Daarnaast willen we de trainersvergoeding zuiver houden door trainers niet jaarlijks een vaste vergoeding te geven (momenteel is dat 250 euro per jaar), maar een vergoeding per training. Op dit moment geven we jaarlijks rond de 5000 euro uit aan de trainers: trainersvergoeding, reiskosten, bijscholing, kleding en dergelijke. Voor 2023 zou deze aanpassing een verhoging van zeker 2000 euro betekenen; bovendien willen we de tarieven jaarlijks evalueren. De trainers zijn voor LAAC van groot belang; we willen ze dan ook een eerlijke vrijwilligersvergoeding bieden die vergelijkbaar is met andere verenigingen. Deze verhoging willen wij ter advies aan de ALV voorleggen en is onderdeel van de begroting. LAAC kan hiervoor het eerste jaar gebruikmaken van de coronareserves. Voor de volgende jaren zou dit een contributieverhoging kunnen betekenen van 10 tot 15 euro per jaar.

## Financiën

Mede door coroneffecten is de vereniging financieel zeer gezond. De kascontrole vindt dit jaar pas op 15 maart plaats. Dit is een week voor de ALV.

De stukken voor de vergadering stellen wij binnenkort via de website beschikbaar.



## NIEUWE COMMISSIELEDEN GEZOCHT

Vind jij het leuk om activiteiten te organiseren voor LAAC-leden? Vind jij het leuk nieuwe plannen te bedenken, hiermee aan de slag te gaan en dit samen met anderen te organiseren?

### Dan zoeken wij jou!

Er zijn namelijk vier leden van de **Activiteitencommissie** die er – helaas – mee stoppen, nadat ze dit met veel plezier heel wat jaren hebben gedaan. Daarnaast is het volgend jaar een lustrumjaar, dus ook daarvoor willen we een commissie vormen.

Tot slot willen we de **sponsoring en promotie** binnen de vereniging beter organiseren. We kunnen jouw hulp dus goed gebruiken!

Als je meer wil weten, neem dan contact op met één van de bestuursleden via [bestuur@laactwente.nl](mailto:bestuur@laactwente.nl)





Nieuwstraat 103  
7572 BZ Oldenzaal

T: 0541 531700  
E: [post@vogelzangverzekeringen.nl](mailto:post@vogelzangverzekeringen.nl)



Jeroen Sanderman  
Zevenblad 98 7577 EC Oldenzaal  
06 4303 5316

[jsanderman@autorijschool-jeroen.nl](mailto:jsanderman@autorijschool-jeroen.nl) - [www.autorijschool-jeroen.nl](http://www.autorijschool-jeroen.nl)

DOOR HANS TE NIJENHUIS



## VAN DE JURY

### LAAC bij de NK Cross

Na twee afgelastingen in de afgelopen jaren, om welbekende redenen, konden de nationale kampioenschappen cross in Hellendoorn in het weekend van 25 en 26 februari jl. eindelijk doorgang vinden. LAAC Twente kwam daar goed voor de dag, en niet alleen bij de atleten.

De NK Cross is een jaarlijks terugkerend evenement dat geen vaste standplaats heeft. De wedstrijd wordt door atletiekverenigingen verspreid over het land georganiseerd, zodat de atleten al weer voor de vijfde keer deze eeuw (na Holten 2004, Hellendoorn 2010 en 2011 en ons eigen Oldenzaal in 2016) naar Twente afreisden voor het nationaal kampioenschap.

Een van de kenmerken van de NK Cross is dat het parcours niet vastligt. Het is aan de organisatie om een traject over verschillende afstanden variërend van 1,5 tot 10 km over onverhard terrein uit te zetten. In Hellendoorn was gekozen voor een 'uitdagend' parcours over de Sallandse Heuvelrug met een doortocht door de diepe zandkuil. Het contrast met de voorafgaande kampioenschappen in het Warandepark in Tilburg kon niet groter zijn. Waar het in Tilburg om een vrijwel vlak parcours ging, moesten de deelnemers in Hellendoorn een flink aantal hoogtemeters verwerken.

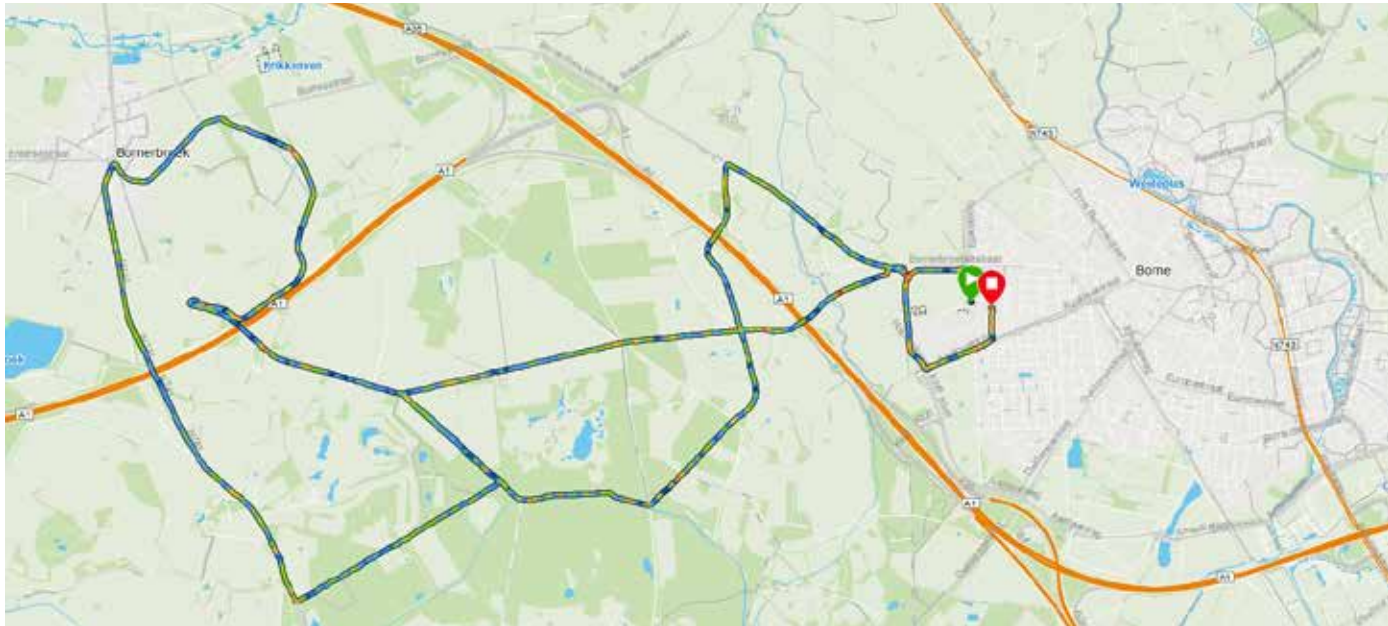
In de week voorafgaand aan de wedstrijd werden LAAC-atleten bij RTV Oost geïnterviewd over hun kansen op de cross, en zij

hebben hun hooggespannen verwachtingen ook waargemaakt. Mark Saathof eindigde als tweede bij de Mannen Masters 45 en Niels te Pas als vierde op de Lange Cross (10,945 km) bij de Mannen Senioren. Tot slot heeft erkend crosser en meervoudig deelnemer aan de brandweercrosskampioenschappen Gerrit Bultman ook nog zijn TV-momentje gehad. Een duimpje omhoog op het zwaarste stuk van het parcours toonde aan dat het ook bij Gerrit wel goed zat.

Niet alleen bij de atleten, ook aan de kant van de officials heeft LAAC zijn bijdrage geleverd. De organisatie had mij gevraagd als wedstrijdleader en voor Jan Maassen van den Brink was het zijn debuut als starter op het hoogste, nationale, wedstrijdniveau. Een NK Cross is niet de moeilijkste wedstrijd om te starten, maar daarmee is de taak niet minder belangrijk. Atleten moeten wel op een goede start kunnen vertrouwen. Duidelijkheid in optreden en aanwijzingen geven is van belang om geen onrust bij de start te creëren. Jan is overtuigend voor zijn meesterproef geslaagd. Zijn volgende optreden zal bij de Enschede Marathon zijn. We kijken er al weer naar uit.







## De winterstop

Nog in 2022, op 18 december, de laatste dag van deze winter, liep ik mee in Borne in de wedstrijd van BVV. Vroeger heette die de Winterstoploop en nu de Wintersteploop, maar dan met de invoeging 'One'. Toen ik begon mee te doen aan wedstrijden, zo'n veertig jaar geleden, waren er veel loopjes die door voetbalverenigingen georganiseerd werden in de periode buiten de competitie. Meestal in de winterstop en soms in de zomerstop. Als je het trimloopboekje had of de huis-aan-huisbladen doorwerkte, vond je veel van deze trimlopen met een bescheiden deelnemersveld, vooral afkomstig van de voetbalclub zelf. Ik denk dat de meeste zijn verdwenen, maar die van BVV Borne heeft het tot nu toe overleefd.

# WINTER STEPONE LOOP

Nostalgische gevoelens speelden een kleine rol bij mijn beslissing om opnieuw mee te doen aan deze loop. Ik meende me verder te herinneren dat het parcours de moeite waard is (deels door Twickel) en dat het zich leent voor snelle tijden. Nou is dat laatste voor mij niet meer zo van belang, als ik maar een beetje tevreden kan zijn met mijn tijd. Belangrijker was dat dit voor mij de eerste mogelijkheid was om weer eens een halve marathon te lopen, omdat er eerst geen wedstrijden waren door anti-corona maatregelen en ik daarna niet mee kon doen door onvoldoende getraindheid en stomme blessures door domme pogingen om snel voldoende getraind te geraken.

En dus stond ik aan de start met nog ruim 200 lopers en loopsters voor de 10km en de halve marathon, bij -4 C en een waterig zonnetje. Op de velden lag er hier en daar wat sneeuw, maar de weg bij de start was sneeuwvrij. Er waren trouwens aardig wat LAAC'ers onder de deelnemers. Natuurlijk startte ik achterin en daar bleek ook Gerrit Bultman te lopen die de 10km deed. Hij gaf uitleg aan zijn loopmaatje over het parcours en de omgeving en ik mocht meeluisteren. Voor het bepalen van het tempo was het volgens hem belangrijk dat we eerst de bult over waren (het eerste viaduct over de A1). Ik herinner me verder nog dat er sprake is van een verborgen ijsbaan ergens in de buurt van het parcours, die de Deldenaren niettemin wel weten te vinden. Jammer genoeg konden we ook meeluisteren met de muziek die een pacer vanaf de phone op zijn arm liet galmen, waarschijnlijk om de moed er in te houden bij zijn pupil.

Gerrit en ik waren het eens over de zeer slechte muzieksmaak van dit duo, maar ik zou ook in zijn algemeenheid wel voor een verbod op muziek afspelen in wedstrijden zijn. Gelukkig liep dit muzikale tweetal een fractie harder dan wij en werd het langzamerhand weer zo rustig als paste bij de mooie natuurlijke omgeving.

Toen het parcours van de 10km afboog, moest ik het verder alleen doen. Want niet alleen liep ik in de staart, die staart was ook erg dun. De halve marathon gaat een flink stuk over het fietspad tussen Delden en Bornebroek en daar kon ik goed zien hoe alleen ik liep. Maar omdat ik mijn eigen tempo wel goed vast kon houden, bleef ik positief gestemd. Na twee keer een viaduct over de A1 bij Bornebroek en weer een mooi stukje Twickel kwamen we opnieuw door Azelo en was er een laatste viaduct. Dit is op het 18 kilometerpunt en niet echt lekker meer, maar de afdaling maakt veel goed. Het lukte niet meer zo goed om warm te blijven, maar gelukkig voor de motivatie kreeg ik een paar lopers in zicht en kon ik zelfs het duo inhalen dat de muziek had uitgezet en ook verder was stilgevallen. Met de 2:05 was ik helemaal tevreden. In de uitslagen zag ik later dat de LAAC'ers flink hadden huisgehouden in het klassement.

Het was weer en nog steeds een mooie loop, goed georganiseerd en met een open kantine na afloop en ik hoop maar dat de vrijwilligers niet afhaken omdat ze zo lang moesten wachten in de kou op de laatste deelnemers aan de halve marathon.

Jon Severijn





# Kerstpuzzeloplossing

De oplossing van de Kerstpuzzel is gevonden door drie LAAC'ers! De drie wijzen, zullen we maar zeggen. De puzzel was niet overdreven moeilijk, maar we hadden onbedoeld wel een extra hindernis ingebouwd door per abuis een verkeerd e-mailadres te geven. De inzenders vonden gelukkig op eigen kracht het juiste adres [redactie@laactwente.nl](mailto:redactie@laactwente.nl).

- 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 (10)

Hij kijkt op de klok (12)

Wielerseizoen (8)

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

Het gezochte woord was  
**Hardlooplegende**

De winnaars:  
Erik Lentfert  
Onne Haitzma  
Joram Hoekman

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1  |   |   |   | a | c | h | t | e | r | o | p |   |   |   |   |   |   |
| 2  | z | w | e | e | t | p | a | r | e | l |   |   |   |   |   |   |   |
| 3  |   | l | a | v | a | s | t | r | o | o | m |   |   |   |   |   |   |
| 4  |   |   |   | p | a | a | r | d | e | n | k | r | a | c | h | t |   |
| 5  |   |   |   | g | e | l | i | j | k | l | o | p | e | n |   |   |   |
| 6  |   |   |   |   |   |   | v | o | o | r | z | i | t | t | e | r |   |
| 7  |   |   |   | m | i | n | i | g | o | l | f |   |   |   |   |   |   |
| 8  |   |   |   |   |   |   | r | a | p | p | e | r |   |   |   |   |   |
| 9  |   |   |   |   |   | s | p | e | l | v | e | r | d | e | l | e | r |
| 10 |   |   |   | v | e | l | d | h | e | e | r |   |   |   |   |   |   |
| 11 |   |   |   |   |   | l | a | n | g | s | t | r | e | k | k | e | n |
| 12 |   |   |   |   |   |   | s | t | e | r | s | p | e | l | e | r |   |
| 13 | t | i | j | d | w | a | a | r | n | e | m | e | r |   |   |   |   |
| 14 |   |   |   |   |   |   | r | o | n | d | e | t | i | j | d |   |   |
| 15 |   |   |   |   |   | d | e | v | i | e | r | d | e | m | a | n |   |

## Kracht

Een van mijn favoriete trainingen - zowel om te doen als om te geven - is het 'rondje kracht' op dinsdagavond. Eerst een ronde wielervebaan met onderweg diverse kracht-, balans- en coördinatie-oefeningen, en daarna een stevige heuveltraining in allerlei varianten. We deden het vroeger, toen ik trainde onder Gerrit Telgenhof, in de winter elke laatste dinsdag van de maand. En ook al leeft Gerrit niet meer, deze traditie houd ik graag in ere.



Best wel bijzonder dat Gerrit toen al, we hebben het over ruim twintig jaar geleden, wist hoe belangrijk krachttraining was voor lopers. Want er zijn nog steeds lopers die het maar onzin vinden en zonde van de tijd. Zelfs onder sommige trainers leeft dat, merkte ik. "Krachttraining? Kun je doen, maar je kunt ook gewoon voordat je begint tien keer een 200 meter voluit sprinten", kreeg ik ooit als advies van een gerenommeerde ultra-trainer. Ik heb dat zegge en schrijve één keer geprobeerd, waarbij het resultaat was dat ik na die tien keer sprinten naar huis kon, mijn tank was leeg. Het was misschien best een goed idee, maar voor mij volstrekt ongeschikt.

Nee, dan liever de oefeningen van Gerrit, en alle oefeningen die ik later zou leren tijdens mijn opleiding voor fitness-trainer. Gek genoeg niet tijdens mijn opleiding als looptrainer, daar hoorde dat niet bij. Wellicht verklaart dat dat veel looptrainers eigenlijk geen idee hebben wat goede krachtoefeningen zijn, en hoe je ze op een goede manier uitvoert. Best vreemd, toch? Want krachtoefeningen zijn ook voor een hardloper superbelangrijk. Door je spieren en bindweefsel sterker te maken, raak je immers minder snel geblesseerd. Bovendien verbetert het zowel je balans als je coördinatie, waardoor je efficiënter (en dus sneller) kunt hardlopen. Afijn, het is precies wat Mieke, onze maandagavondtrainer, ook telkens aangeeft: krachttraining maakt van jou een betere loper.

En dat je er zwaarder van zou worden en er uit gaan zien als een bodybuilder? Grote onzin natuurlijk, daarvoor zou je dagelijks superzwaar moeten trainen en bovendien een specifiek dieet moeten volgen, liefst aangevuld met allerlei supplementen. Van veel herhalingen met relatief weinig (of helemaal geen) gewichten word je hoogstens strakker en sterker, maar zeker niet zwaarder.

Dus doe als het even kan vooral ook zelf krachtoefeningen. Echt, als je er eenmaal aan gewend bent, kost het weinig moeite. Het kan buiten, het kan binnen, en even googlen levert een scala aan leuke oefeningen op. En verder houden we natuurlijk het rondje kracht erin. Met grote dank aan Gerrit.





### Maandagavond Zaaltraining Mieke Pater

Het zaalseizoen 2022-2023 is een van de drukst bezochte seizoenen. Met meestal tussen de 25 en 30 leden is het een drukte van belang. Er moet gedisciplineerd getraind worden in zo'n volle zaal, anders lopen we elkaar in de weg. Op deze manier wordt er fanatiek getraind door iedereen en ook mooi op zijn/haar eigen niveau. Dat is ook de kracht van de zaaltraining. Dit jaar moesten de leden zich vooraf opgeven als ze de zaaltraining wilden bezoeken. Vanwege de grote toeloop dit seizoen gaan we dat het volgende seizoen weer vragen. In de zaal kunnen maximaal 32 sporters per avond meedoen. De laatste maandag in maart hopen we weer af te sluiten met een drankje bij De Engel, na de training.

### Dinsdagavond - Groep 1 Bart Damveld en Huub van Langen

Vanaf de eerste week van januari, na de periodisering van één maand, gingen we als groep trainen met een schema. Dit schema gaat tot en met juni dit jaar en heeft voor de meeste lopers twee piekmomenten: de CPC in Den Haag op 12 maart en de Enschede Marathon op 16 april. DL1, DL2, DL3, Interval, Bloktraining en Heuveltraining staan wekelijks op het programma. In december hebben Bart en Huub alle individuele tijden uit de uitslagen 2022 van de lopers vertaald naar hun nieuw te lopen

tempo's in de trainingen uit het schema. Qua omvang gaan de duurlopen richting 2,5 uur en de intervaltraining naar 10.000 meter, alles extensief. De eerste resultaten zijn al zichtbaar want er is al goed gelopen bij de eerste twee Wooldereslopen én de Midwintermarathon in Apeldoorn. Met dit schema moeten de lopers pieken op de juiste momenten en we hebben er veel vertrouwen in dat dit ook werkelijk gebeurt.

### Dinsdagavond - Groep 2 Gerry Visser en Gjalt Gjaltema

We maken momenteel wat meer kilometers met de groep in voorbereiding voor Enschede Marathon of de Rotterdam Marathon, met daarbij ook langere intervallen. Dat is soms een mentale kwestie om vol te houden, maar het gaat iedereen prima af. Daarnaast hebben we weer een aantal nieuwe en/of oude bekenden mogen begroeten, zoals Esther, Martijn, Niels, Paul, Alex, Chantal en Wouter. Anderen doen het even wat rustiger aan zoals Richard en Miranda. Dat maakt dat we gemiddeld met zo'n twintig lopers op de baan staan. We trainen fanatiek op de aangegeven snelheden. Maar er is bij pauzes, bijvoorbeeld na de kern, ook echt wel ruimte voor gezelligheid. Kortom: het trainen bij groep 2 is altijd weer een feestje.

### Dinsdagavond - Groep 3 Paulino Pallas en Joop Vriend

Onze groep mag zich de laatste tijd verheugen in een grote belangstelling. Vaak gaan we met 25 tot 30 enthousiaste lopers op pad. Dat is veel, maar met twee trainers nog net te behappen. Er is zowel aanwas van nieuwe leden als van lopers van Groep 4. Wellicht dat na de voorjaarswedstrijden een aantal mensen doorschuiven naar de snellere groep van Gerry en Gjalt zodat de spreiding in onze groep weer wat kleiner wordt.

Veel lopers van onze groep zijn zich aan het voorbereiden voor een mooie prestatie bij een wedstrijd in het voorjaar: de Sallandtrail, de Halve van Hengelo of de halve bij de Enschede Marathon. En velen doen dat op basis van een persoonlijk schema. Trouw worden de trainingen afgewerkt, met een enkele testwedstrijd als peiling tussendoor. Zo waren diverse lopers aanwezig bij onze eigen Hulsbeekcross. Met het natte strand en de harde wind een pittige editie, maar daarmee wel weer een goede trainingsprikkel en goed voor het vertrouwen. Een enkeling doet ook mee aan de Wooldereslopen om zichzelf te testen richting de piekwedstrijd. Hopelijk blijft iedereen gevrijwaard van blessures en kunnen er straks mooie prestaties geleverd worden op het moment suprême.



### Dinsdagavond - Groep 4 Herman Holterman, Henk Wessels en Bart Peeters

#### Afscheid Bart Peeters

Op dinsdag 17 januari heb ik, Bart, afscheid genomen van de dinsdagavondgroep, waaraan ik gedurende ruim negen jaar training heb mogen geven. Dit heb ik met veel plezier gedaan. Deze training heb ik eerst verzorgd met Bé Meerman en vervolgens met Henk Wessels. Ook Herman Holterman heeft een heel positieve bijdrage geleverd aan deze training. Samen met Henk hebben we zorg gedragen voor een goed programma voor de snellere en iets minder snelle lopers. We hebben steeds gezorgd voor twee verschillende programma's voor wat betreft omgang en intensiviteit. De groep is gegroeid naar uiteindelijk ruim dertig lopers, een gigantische vooruitgang sinds de start negen jaar geleden. Ik wens Henk, Herman en de lopers veel plezier op de dinsdagavonden. Alle lopers bedankt voor de inzet en het plezier de afgelopen jaren!

### Donderdagochtend Groep Bart Peeters en Herman Holterman

2023 gaat voor onze groep in het teken staan van de halve marathon van Oldenzaal. De helft van de groep gaat deelnemen aan deze halve marathon. Op onze leeftijd gaat het niet om een pr, maar om een leuke voorbereiding met z'n allen en een mooie dag in oktober. We houden jullie op de hoogte van onze voorbereidingen. We starten in het voorjaar met een testloop over 3 km.

### Donderdagavond Groep Nico Hagen en Bart Vos

Afgelopen trainingsperiode heeft in het teken gestaan van de voorbereiding op de marathon van Sevilla op 19 februari. Maar liefst elf hardlopers uit de groep wilden aan deze marathon deelnemen en de trainingen pasten ook mooi in de algemene voorbereiding voor een voorjaarsmarathon. Inmiddels mogen we tien lopers feliciteren met het halen van de finishlijn in het zuid-Spaanse Sevilla. Door trieste omstandigheden kon Carien helaas niet meedoen, maar zij gaat dat vast helemaal goedmaken in Rotterdam.

Inmiddels is onze groep flink uitgebreid; er komen met regelmaat nieuwe leden bij. Het is prachtig om te zien welke ambities en doelen zij hebben. En we proberen daar als trainers natuurlijk zo goed mogelijke begeleiding in te bieden. Meestal is dat het temporiseren van de doelen en verwachtingen van verschillende lopers: vaak willen ze te snel, te veel en te lang. Om dit in goede banen te leiden, bieden we daarin voorstellen en oplossingen. Een blessure of overtraindheid is helaas snel opgelopen en dat proberen we te allen tijde te voorkomen. Maar ook als we zien dat er nog meer in zit en dit verantwoord kan, adviseren we om eens bij een andere groep te gaan kijken waar de snelheden hoger liggen. Het is daarbij superfijn dat we weer uit een groot aantal wedstrijden kunnen kiezen om onze vorm op aan te scherpen.

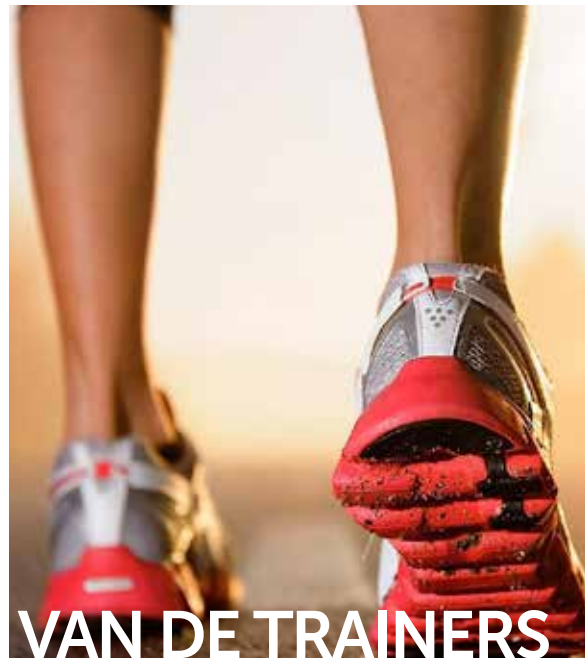
### Donderdagavond Groep Henk Wessels en Nick Vredenbregt

De afgelopen periode hebben we onze groepsapp LAAC-tafel2 actueel gemaakt. Het aantal lopers van onze groep komt daarmee op 29. Het aantal dat op donderdagavond komt trainen varieert van 5 tot 20. Helaas zijn ook een aantal lopers de afgelopen periode wat langer geblesseerd geweest dan hunzelf lief is. Femke en Daisy hebben helaas onze groep verlaten. Te doen gebruikelijk hebben we het jaarschema voor 2023 opgesteld met als ijkpunt de marathon van Enschede en de halve marathon van Oldenzaal. Desgevraagd stellen we voor de individuele loper een persoonlijk trainingsschema op.

Op donderdagavond 2 februari is praktisch de gehele groep naar de condoleance geweest van Jessica, de zus van Isabelle Mensink. Ze is slechts 47 jaar geworden, te jong om te sterven. Een verdrietig moment voor de groep.

Tijdens ons groepsuitje in november kwam de wens naar voren om dit voorjaar met zoveel mogelijk lopers aan een loopevenement mee te doen. Dat is de Kastelenloop van Diepenheim geworden op zaterdag 13 mei om 18.30 uur. Het is een estafeteloop van 5, 7 en 9 km. Er gaan drie duo's en drie trio's aan deelnemen. Bob doet alle afstanden in z'n eentje, dus de halve marathon. Ook zullen we allen in een LAAC-shirtje lopen. In de volgende Duurloper laten we van ons horen en de ervaring met jullie delen.





## THEMA-AVOND TRAINERS

Omdat in een normale week iedere trainer vooral druk is met zijn/haar eigen trainingen, is het goed om zo nu en dan ook eens zaken met elkaar af te stemmen buiten de trainingen om. Dat hebben we vrijdagavond 3 februari dan ook gedaan. Er zijn diverse zaken aan bod gekomen.

Bij LAAC kun je:

1. trainen op je eigen niveau;
2. onder leiding van een gediplomeerde trainer en
3. zorgen we ervoor dat ieder ook persoonlijke aandacht krijgt.

Dit zijn belangrijke kwaliteiten van LAAC en de trainers spelen daarbij een belangrijke rol. Zij volgen jaarlijks workshops en cursussen. Die zijn meestal op het hardlopen gericht maar soms ook op de zaken er omheen. Zo is er in het najaar weer een herhaling van de reanimatie geweest.

Met de voorbereidingen, de cursussen en de trainingen zijn we dus wel enige tijd kwijt. Dat is niet erg want we doen het graag. Wel constateren we dat de vergoeding die de trainers bij LAAC krijgen, ver achter blijft bij die van andere verenigingen. We hebben in de vergadering een voorstel uitgewerkt om tot een betere vergoeding te komen. Na bespreking in het bestuur zal het voorstel in de Algemene Ledenvergadering ter besluitvorming worden voorgelegd.

Om het organisatorisch soepel te laten verlopen, hebben we een aantal aangepaste protocollen besproken. Zoals hoe om te gaan met weeromstandigheden en baanregels. Uit de discussie zijn nog wat aanpassingen gekomen. Gerry en Huub verwerken deze en daarna kunnen we ze ook met jullie delen.

Mieke heeft ons meegenomen in de ontwikkelingen van de zaal-training op maandagavond. Via een circuittraining wordt gewerkt aan versterking van diverse spiergroepen. Dat draagt bij aan het beter kunnen volhouden van intensieve trainingen in de zomerperiode, maar ook aan het weer herstellen van een blessure. Als je mee wilt doen, meld je dan even bij Mieke. Aanmelding is nodig omdat er maar een maximum aantal deelnemers kan meedoen.

Afgesproken is dat met name de trainers op de dinsdag wat meer opletten op wie er maandag al een krachttraining hebben gedaan zodat ze bij de training van dinsdag niet overbelast worden. Tenslotte hebben we het gehad over trends en ontwikkelingen bij het hardlopen. Trails zijn populair en daarnaast zien we dat verenigingen inspelen op de vergrijzing en ook voor de wat oudere atleten activiteiten organiseert. Bij LAAC hebben we al een veteranengroep die op de donderdagochtend traint, maar wellicht is er bijvoorbeeld ook interesse in een wandelgroep. Goed dat het bestuur eens bij de leden peilt waaraan behoefte is.



### Afscheid Bart Peeters

En toen was het eindelijk 17 januari! De datum waarop onze groep gezellig zou gaan samenkomen bij Mexicaans restaurant Las Carretas in Oldenzaal om een vorkje te prikken. Lies en Henk hadden de organisatie op zich genomen en de gehele bovenetage van het restaurant afgehuurd. Geen slecht idee, want ik wist niet dat een groep van een kleine 30 lopers zo'n grote hoeveelheid lawaai kon produceren. Het was dan ook beregezellig!

Iedereen had van te voren aangegeven wat hij of zij wilde eten. Dat was niet onverstandig, want om ongeveer 30 maaltijden tegelijk te serveren is best een klus. Hier en daar ontstond wel wat baldadigheid en verwarring, omdat niet iedereen zijn bestelling nog scherp voor de geest had.

Er was ook nog een formeel moment, en wel het afscheid van onze trainer Bart Peeters.

Lies nam het woord en bedankte hem voor zijn jarenlange fijne trainingen! Een mooie bos bloemen, flesje drank, cadeaubon en een lang applaus van iedereen maakte het geheel compleet. Bart nam zelf ook nog even het woord en beloofde dat hij (als het weer warmer weer zou worden) zeker nog eens op dinsdagavond langs te komen. Daar houden we je aan Bart! In het verlengde van Bart zijn afscheid werden natuurlijk ook trainers Henk en Herman nog even in het zonnetje gezet en bedankt voor hun tomeloze inzet voor onze trainingen!

Daarna keerde de 'rust' enigszins terug en werden de gesprekken aan de eigen tafel voortgezet en kon men gaan genieten van het dessert en de koffie. Al met al een supergeslaagde avond waar iedereen met heel veel plezier aan zal terugdenken.

Bob Alfrink





SEIZOENSRANGLIJST 10 KM

|                            |       |                               |                   |
|----------------------------|-------|-------------------------------|-------------------|
| Niels te Pas.....          | 30:20 | Zandenplasloop Nunspeet       | 12 november 2022  |
| Martijn Oonk.....          | 31:41 | Zandenplasloop Nunspeet       | 12 november 2022  |
| Raymond Brunninkhuis ..... | 32:54 | Enschede Marathon             | 24 april 2022     |
| Niels Scheffer .....       | 33:22 | CityRun Nijverdal             | 25 september 2022 |
| Mark Saathof.....          | 33:49 | Olympisch Stadionloop A'dam   | 13 november 2022  |
| Bastiaan Roelofs .....     | 33:50 | Zandenplasloop Nunspeet       | 12 november 2022  |
| Boy Foks.....              | 33:50 | Halve van Hengelo             | 3 april 2022      |
| Bob Gosemeijer .....       | 34:14 | Zandenplasloop Nunspeet       | 12 november 2022  |
| Thijs Oude Nijhuis.....    | 34:53 | Zandenplasloop Nunspeet       | 12 november 2022  |
| Ruud Schurink.....         | 35:28 | Winter Step One Loop Borne    | 18 december 2022  |
| Gijs Boerrigter.....       | 35:32 | Hessenheemcross Markelo       | 27 november 2022  |
| Richard Loendersloot.....  | 35:36 | Baaninstuif                   | 15 september 2022 |
| Mathijs Boerrigter .....   | 35:50 | Winter Step One Loop Borne    | 18 december 2022  |
| Alex Stienstra .....       | 36:15 | Baaninstuif                   | 15 september 2022 |
| Kevin Schaap .....         | 36:27 | Enschede Marathon             | 24 april 2022     |
| Robin Brand .....          | 37:05 | Zandenplasloop Nunspeet       | 12 november 2022  |
| Arnold Klieverik .....     | 37:07 | Wintercross Eibergen          | 18 december 2022  |
| Thijs Smudde.....          | 37:17 | Zandenplasloop Nunspeet       | 12 november 2022  |
| Joop Vriend .....          | 37:22 | Baaninstuif                   | 15 september 2022 |
| Dione Scheuten .....       | 37:37 | Zandenplasloop Nunspeet       | 12 november 2022  |
| Caimin Stevens.....        | 37:56 | Sans Online Crossloop Rijssen | 12 november 2022  |
| Joram Hoekman.....         | 39:31 | Hilversum City Run            | 3 april 2022      |
| Steven te Brinke.....      | 40:36 | Enschede Marathon             | 24 april 2022     |
| Gjalt Gjaltema.....        | 40:51 | Winter Step One Loop Borne    | 18 december 2022  |
| Thijs Coppelmans.....      | 41:47 | Halve van Hengelo             | 3 april 2022      |
| Jord Haven.....            | 41:57 | Halve van Hengelo             | 3 april 2022      |
| Christian Hollanders.....  | 41:59 | Lentecross Eibergen           | 20 maart 2022     |
| Lesley Smit .....          | 42:21 | Winter Step One Loop Borne    | 18 december 2022  |
| Hans Dat .....             | 42:31 | Halve van Hengelo             | 3 april 2022      |
| Thomas Grundel.....        | 42:37 | Halve van Hengelo             | 3 april 2022      |
| Erik Lentfert.....         | 42:53 | Halve van Hengelo             | 3 april 2022      |
| Clemens Meuleman .....     | 43:07 | Halve van Hengelo             | 3 april 2022      |
| Bart Vos .....             | 43:09 | ODI loop Weerselo             | 19 juni 2022      |
| Rob Baars.....             | 43:14 | Lentecross Eibergen           | 20 maart 2022     |
| Albert Jansen.....         | 43:36 | Halve van Hengelo             | 3 april 2022      |
| Marcel Klamer .....        | 43:39 | Hessenheemcross Markelo       | 27 november 2022  |
| Stefan Limas.....          | 43:57 | Enschede Marathon             | 24 april 2022     |
| Jan Manenschijn.....       | 44:11 | Halve van Hengelo             | 3 april 2022      |
| Gea Siekmans .....         | 45:26 | Almelo Allee                  | 18 september 2022 |

|                            |         |                                 |                  |
|----------------------------|---------|---------------------------------|------------------|
| Colette Gomez.....         | 46:04   | Enschede Marathon               | 24 april 2022    |
| Anja Hofman .....          | 47:16   | Wiezoloop Wierden               | 18 juni 2022     |
| Bernadet Grundel .....     | 47:19   | Dom Verdán loop Reutum          | 26 juni 2022     |
| Carien Tebbens.....        | 47:41   | ODI loop Weerselo               | 19 juni 2022     |
| Jolijn Ehringfeld.....     | 48:03   | Diepe Hel Holterbergloop        | 30 oktober 2022  |
| Anique Nijhof.....         | 48:24   | Winter Step One Loop Borne      | 18 december 2022 |
| Titia van der Stelt .....  | 48:31   | Nijverdalsebergcross Nijverdal  | 10 december 2022 |
| Paul Poorthuis.....        | 48:32   | Dom Verdán loop Reutum          | 26 juni 2022     |
| Susan Siemerink .....      | 49:02   | Lentecross Eibergen             | 20 maart 2022    |
| Minke Mc Carroll.....      | 49:04   | Diepe Hel Holterbergloop        | 30 oktober 2022  |
| Andre Bosgraaf .....       | 49:20   | Winter Step One Loop Borne      | 18 december 2022 |
| Rian Ottenhof.....         | 49:37   | Dom Verdán loop Reutum          | 26 juni 2022     |
| Chantal Holtkamp .....     | 50:10   | Dom Verdán loop Reutum          | 26 juni 2022     |
| Hans te Nijenhuis.....     | 50:48   | Sans Online Crossloop Rijssen   | 12 november 2022 |
| Debby Hoffmann.....        | 51:08   | Dom Verdán loop Reutum          | 26 juni 2022     |
| Richard Dalhoeven.....     | 52:30   | Wintercross Eibergen            | 18 december 2022 |
| Rianne Vossers.....        | 52:41   | ODI loop Weerselo               | 19 juni 2022     |
| Miranda Bruins .....       | 52:49   | Hessenheemcross Markelo         | 27 november 2022 |
| Bob Wolbert.....           | 53:41   | Wintercross Eibergen            | 18 december 2022 |
| Roxanne van der Laan.....  | 53:45   | Diepe Hel Holterbergloop        | 30 oktober 2022  |
| Gerrit Bultman.....        | 54:52   | Wottel Lauf Ottenstein          | 23 oktober 2022  |
| Gerda Scholten.....        | 55:44   | Halve van Hengelo               | 3 april 2022     |
| Eddy van Essen.....        | 56:11   | Enschede Marathon               | 24 april 2022    |
| Odile Elshout.....         | 56:32   | Diepe Hel Holterbergloop        | 30 oktober 2022  |
| Gerry Visser.....          | 56:58   | Kleintje Berenloop Terschelling | 5 november 2022  |
| Linda Mateboer.....        | 57:05   | Winter Step One Loop Borne      | 18 december 2022 |
| Susanne Wannée .....       | 57:38   | Enschede Marathon               | 24 april 2022    |
| Talitha Huiskes.....       | 57:46   | Enschede Marathon               | 24 april 2022    |
| Rox van der Laan.....      | 58:25   | Enschede Marathon               | 24 april 2022    |
| Bernadette Nijenhuis ..... | 59:24   | Halve van Hengelo               | 3 april 2022     |
| Gerda Koedijk-Paus.....    | 1:06:08 | Halve van Hengelo               | 3 april 2022     |
| Jacoline Huiskes .....     | 1:03:52 | Halve van Hengelo               | 3 april 2022     |
| Loes Hemmes.....           | 1:03:43 | Dom Verdán loop Reutum          | 26 juni 2022     |
| Antoon Koehorst.....       | 1:03:34 | Dom Verdán loop Reutum          | 26 juni 2022     |
| Inge Bonvanie .....        | 1:02:57 | Dom Verdán loop Reutum          | 26 juni 2022     |
| Wim Buyvoets .....         | 1:02:11 | Halve van Hengelo               | 3 april 2022     |
| Rita Doesburg .....        | 1:01:59 | Halve van Hengelo               | 3 april 2022     |
| Patrick de Coo .....       | 1:01:19 | Enschede Marathon               | 24 april 2022    |

SEIZOENSRANGLIJST 10 KM



|                           |         |                              |
|---------------------------|---------|------------------------------|
| Niels te Pas.....         | 1:08:35 | Enschede Marathon            |
| Martijn Oonk.....         | 1:09:16 | Winter Step One Loop Borne   |
| Gijs Boerrigter.....      | 1:12:27 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Arnold Klieverik.....     | 1:13:40 | Halve van Hengelo            |
| Mark Saathof.....         | 1:14:22 | Winter Step One Loop Borne   |
| Niels Scheffer.....       | 1:15:44 | Diepe Hel Holterbergloop     |
| Lesley Smit.....          | 1:18:16 | Enschede Marathon            |
| Richard Loendersloot..... | 1:18:23 | Winter Step One Loop Borne   |
| Bert Wessels.....         | 1:20:02 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Wouter Vollenbroek.....   | 1:21:40 | Enschede Marathon            |
| Joop Vriend.....          | 1:23:08 | Halve van Hengelo            |
| Dione Scheuten.....       | 1:24:10 | Enschede Marathon            |
| Remko Siers.....          | 1:25:23 | Enschede Marathon            |
| Christian Hollander.....  | 1:25:37 | Enschede Marathon            |
| Peter-Paul Slot.....      | 1:27:14 | Enschede Marathon            |
| Rob Baars.....            | 1:27:47 | CityPierCity Loop Den Haag   |
| Bart Damveld.....         | 1:28:35 | Enschede Marathon            |
| Ron Höfte.....            | 1:29:14 | CityPierCity Loop Den Haag   |
| Marcel van Wilpe.....     | 1:29:16 | Winter Step One Loop Borne   |
| Marc Nijhuis.....         | 1:30:32 | Enschede Marathon            |
| Ingrid Prigge.....        | 1:32:00 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Jord Haven.....           | 1:32:50 | Enschede Marathon            |
| Bart Vos.....             | 1:33:30 | Enschede Marathon            |
| Gerwin Jansen.....        | 1:34:27 | Enschede Marathon            |
| Thijs Nijhof.....         | 1:34:40 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Thijs Coppelmans.....     | 1:35:24 | Enschede Marathon            |
| Tim Bergboer.....         | 1:36:24 | Winter Step One Loop Borne   |
| Gea Siekmans.....         | 1:36:50 | Halve van Hengelo            |
| Wilfried Nijhuis.....     | 1:37:35 | Winter Step One Loop Borne   |
| Debby Westerveld.....     | 1:38:09 | Enschede Marathon            |
| Clemens Meuleman.....     | 1:39:09 | Enschede Marathon            |
| Albert Jansen.....        | 1:40:14 | Winter Step One Loop Borne   |
| Wouter Hagen.....         | 1:41:12 | Winter Step One Loop Borne   |
| HenkJan Hoekstra.....     | 1:41:46 | Enschede Marathon            |
| Erik Lentfert.....        | 1:41:49 | Enschede Marathon            |
| Lodewijk Huinink.....     | 1:42:48 | Diepe Hel Holterbergloop     |
| Anja Hofman.....          | 1:43:09 | Enschede Marathon            |
| Jan Willem ten Heuw.....  | 1:43:57 | Winter Step One Loop Borne   |
| Frank Segerink.....       | 1:44:06 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Thomas Grundel.....       | 1:44:10 | Enschede Marathon            |
| Bianca Menderink.....     | 1:45:22 | Enschede Marathon            |

|                                  |         |                              |
|----------------------------------|---------|------------------------------|
| Gjalt Gjaltema (pacer).....      | 1:45:22 | Enschede Marathon            |
| Martijn Wieberdink.....          | 1:46:39 | Berenloop Terschelling       |
| Anique Nijhof-Hammerman.....     | 1:49:25 | Halve van Hengelo            |
| Gerwen Apenhorst.....            | 1:49:40 | Enschede Marathon            |
| Rene Kuiper.....                 | 1:49:57 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Richard Linderman.....           | 1:50:08 | Enschede Marathon            |
| Susan Siemerink.....             | 1:50:12 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Julian van Orsouw.....           | 1:50:22 | Enschede Marathon            |
| Rense Nijland.....               | 1:50:23 | Enschede Marathon            |
| Wendy Mulder.....                | 1:50:49 | Enschede Marathon            |
| Chantal Holtkamp.....            | 1:51:05 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Michel Nijland.....              | 1:51:43 | Winter Step One Loop Borne   |
| Robert Huusken.....              | 1:51:47 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Henk Smidt.....                  | 1:52:10 | Halve van Hengelo            |
| Peter Haven.....                 | 1:52:31 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Frans Oude Kempers.....          | 1:52:37 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Marloes Seinen.....              | 1:53:00 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Rianne Vossers.....              | 1:53:31 | Winter Step One Loop Borne   |
| Leonie Dijkhuis.....             | 1:53:42 | Enschede Marathon            |
| Marijke Loohuis.....             | 1:54:42 | Enschede Marathon            |
| Debby Hoffmann.....              | 1:54:46 | Enschede Marathon            |
| Marjolijn Heerts.....            | 1:55:05 | Enschede Marathon            |
| Jeroen Sanderman.....            | 1:55:06 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Huub Koster (pacer).....         | 1:55:07 | Enschede Marathon            |
| Richard Dalhoeven.....           | 1:55:09 | Enschede Marathon            |
| Tom Holsink.....                 | 1:55:09 | Enschede Marathon            |
| Edith Mulder.....                | 1:55:53 | Enschede Marathon            |
| Erwin Hoving.....                | 1:56:17 | Enschede Marathon            |
| Freek Dokter.....                | 1:57:23 | Enschede Marathon            |
| Laura Kotte.....                 | 1:58:27 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Jolijn Ehrlingfeld.....          | 1:58:54 | Halve van Texel              |
| Monique Kropmans.....            | 1:58:54 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Robert-Jan van Scherpenzeel..... | 1:58:54 | Halve van Hengelo            |
| Richard Dalhoeven (pacer).....   | 1:59:36 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Richard Linderman (pacer).....   | 1:59:36 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Jacobien Kracht.....             | 1:59:48 | Enschede Marathon            |
| Daniel Visscher (pacer).....     | 2:00:20 | Enschede Marathon            |
| Anja Ligthart.....               | 2:00:25 | Halve van Texel              |
| Bob Wolbert.....                 | 2:00:29 | Halve van Hengelo            |
| Leonie Oude Avenhuis.....        | 2:00:32 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Alex Bode (pacer).....           | 2:00:41 | Enschede Marathon            |



SEIZOENSRANGLIJST - HALVE MARATHON

|                              |         |                              |
|------------------------------|---------|------------------------------|
| Wouter Lindemann .....       | 2:00:43 | Enschede Marathon            |
| Onne Haitsma.....            | 2:01:33 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Nurcan Yilmaz.....           | 2:01:49 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Renate Jansen .....          | 2:02:16 | Enschede Marathon            |
| Herbert Schröder .....       | 2:02:33 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Irene Bulter.....            | 2:03:39 | Enschede Marathon            |
| Corinne van Regteren .....   | 2:03:42 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Norbert Sinnema.....         | 2:04:19 | Enschede Marathon            |
| Henk Wessels .....           | 2:04:27 | Enschede Marathon            |
| Ronald Doop .....            | 2:04:54 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Jon Severijn .....           | 2:05:02 | Winter Step One Loop Borne   |
| John Wiggemans.....          | 2:05:16 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Bob Alfrink .....            | 2:05:49 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Paul Poorthuis (pacer) ..... | 2:06:00 | Enschede Marathon            |
| Monique Grefthuis.....       | 2:07:34 | Enschede Marathon            |
| Theo Weegerink.....          | 2:08:39 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Hans Punt.....               | 2:08:48 | Berenloop Terschelling       |
| Miranda Bruins .....         | 2:09:46 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Paulien van Bruggen.....     | 2:09:49 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Kiona Bruns.....             | 2:10:15 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Otger Hullegie.....          | 2:10:54 | Enschede Marathon            |
| Henk Jan Hoekstra.....       | 2:11:02 | Halve van Hengelo            |
| Marlou Velthuis .....        | 2:13:24 | Enschede Marathon            |
| Joop Tiehuis .....           | 2:13:25 | Enschede Marathon            |
| Patrick De Coö .....         | 2:13:49 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Han Lansink .....            | 2:13:55 | Halve van Hengelo            |
| Antoon Koehorst.....         | 2:14:38 | Halve van Hengelo            |
| René Masselink .....         | 2:14:58 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Gerda Scholten.....          | 2:17:22 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Dick Zeedijk.....            | 2:17:43 | Halve van Texel              |
| Maud Bijsterbosch .....      | 2:19:12 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Hans Lenderink.....          | 2:19:13 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Johan Hanna.....             | 2:20:17 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Nathalie Boes .....          | 2:20:18 | Enschede Marathon            |
| Herman Holterman.....        | 2:20:19 | Enschede Marathon            |
| Rutger Tan .....             | 2:22:07 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Anouk Van den Hoeven .....   | 2:24:03 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Maria Cristina Tolomeo.....  | 2:25:40 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Isabelle Mensink .....       | 2:31:51 | Halve Marathon van Oldenzaal |
| Loes Hemmes.....             | 2:34:21 | Halve Marathon van Oldenzaal |

|                              |         |                                 |
|------------------------------|---------|---------------------------------|
| Arnold Klieverik .....       | 2:44:20 | Marathon Enschede               |
| Richard Loendersloot.....    | 2:50:11 | Marathon Enschede               |
| Joop Vriend .....            | 2:52:15 | Amsterdam Marathon              |
| Wim Westerveld .....         | 3:00:04 | Marathon Enschede               |
| Casper Smit.....             | 3:04:06 | Marathon Enschede               |
| Radboud Dood.....            | 3:17:34 | Marathon Enschede               |
| Gjalt Gjaltema.....          | 3:19:52 | Berenloop Terschelling          |
| Marcel van Wilpe.....        | 3:24:23 | Marathon Enschede               |
| Niek Buursen.....            | 3:25:24 | Marathon Enschede               |
| Cairmin Stevens.....         | 3:27:08 | Marathon Enschede               |
| Ron Höfte .....              | 3:33:34 | Heuvelland Marathon             |
| Gea Siekmans .....           | 3:34:06 | Marathon Enschede               |
| Jord Haven.....              | 3:34:16 | Marathon Valencia               |
| Bart Vos (pacer).....        | 3:39:22 | Amsterdam Marathon              |
| Carien Tebbens.....          | 3:53:39 | Rotterdam Marathon              |
| Gerry Visser .....           | 3:54:18 | Berenloop Terschelling          |
| Rianne Vossers.....          | 3:56:40 | Berenloop Terschelling          |
| Mark Bulthuis .....          | 3:59:11 | Marathon Berlijn                |
| Anique Nijhof.....           | 3:59:35 | Marathon Enschede               |
| Paulien van Bruggen.....     | 4:01:50 | Marathon Enschede               |
| Anton Stoorvogel.....        | 4:05:11 | Berenloop Terschelling          |
| Dolf Trieschnigg.....        | 4:05:12 | Marathon Enschede               |
| Peter Haven .....            | 4:08:11 | Marathon Valencia               |
| Hans Hevink.....             | 4:10:48 | Berenloop Terschelling          |
| Gerwen Apenhorst.....        | 4:27:13 | Marathon Berlijn                |
| Nico Langeslag (pacer) ..... | 4:28:54 | Marathon Enschede               |
| Rob Baars.....               | 4:36:04 | Kustmarathon Zeeland Zoutelande |
| Norbert Sinnema.....         | 4:50:15 | Amsterdam Marathon              |
| Michel Nijland.....          | 4:51:49 | Heuvelland Marathon             |
| Han Lansink .....            | 5:11:31 | Marathon Enschede               |



SEIZOENSRANGLIJST MARATHON



WEDSTRIJDUITSLAGEN



Er is geen eindstreep...

Achtervolgt en ingehaald worden door een "virtuele" finish...  
Valide en mindervalide lopen samen voor onderzoek naar dwarslaesie.



SCHRIJF JE IN

Doe mee voor het goede doel...

Zondag 7 mei 2023 - Starttijd 13:00  
Wielerbaan OWC Oldenzaal  
Meer info: [www.run4charity.nl](http://www.run4charity.nl)

Volg je ons al op Facebook en Instagram?  
[#run4charityoldenzaal](https://www.instagram.com/run4charityoldenzaal)

18 december 2022

Winter Step One Loop Borne 5km  
Remko Siers .....18:32  
Ben Nijland.....20:34

10km  
Ruud Schurink.....35:28  
Mathijs Boerrigter.....35:50  
Alex Stienstra .....36:24  
Gjalt Gjaltema.....40:51  
Lesley Smit .....42:21  
Carien Tebbens.....47:50  
Anique Nijhof.....48:24  
Andre Bosgraaf .....49:20  
Anja Hofman .....50:01  
Linda Mateboer.....57:05  
Gerrit Bultman.....57:06

21,1km  
Martijn Oonk .....1:09:16  
Niels te Pas.....1:12:40  
Mark Saathof.....1:14:22  
Richard Loendersloot.....1:18:23  
Marcel van Wilpe.....1:29:16  
Tim Bergboer .....1:36:24  
Wilfried Nijhuis .....1:37:35  
Albert Jansen.....1:40:14  
Wouter Hagen .....1:41:12  
Bart Vos .....1:41:58  
Jan Willem ten Heuw.....1:43:57  
Michel Nijland.....1:51:43  
Rianne Vossers.....1:53:31  
Jon Severijn .....2:05:02

18 december 2022

Wintercross Eibergen 5km  
Bert Wessels.....19:24  
Raymond Brunninkhuis .....19:46  
Bart Damveld.....20:56  
Huib van Langen .....24:40

10km  
Gijs Boerrigter.....35:43  
Arnold Klieverik .....37:07  
Paul Poorthuis.....51:00  
Richard Dalhoeven.....52:30  
Bob Wolbert.....53:41

30 december 2022

Oudejaarscrossloop Vorden 15km  
Hans Hevink.....1:20:46

31 december 2022

Sylvestercross Soest 3,2km  
Niels te Pas.....10:56

8 januari 2023

Halve van Egmond 21,1km  
Maud Bijsterbosch.....2:15:18  
Antoinette Morren .....2:16:04  
Linda Mateboer.....2:16:28  
Gerrit Bultman.....2:17:08  
Kiona Bruns.....2:18:14  
Janneke Lenferink .....2:44:21  
Wim Molenberg.....2:48:28

8 januari 2023

Nieuwjaarscross Almelo 5km  
Bob Gosemeijer .....17:44  
Bert Wessels.....17:55  
Dione Scheuten .....19:29  
Huib van Langen .....23:11  
Monique Kropmans .....26:17  
10km  
Arnold Klieverik .....37:02  
Richard Dalhoeven.....51:29  
Paul Poorthuis.....51:18  
Miranda Bruins.....52:13

8 januari 2023

1e Woolderesloop Hengelo 5,1km  
Bastiaan Roelofs.....17:05  
Remko Siers .....18:29  
Harald Derks .....19:32  
Jasmin Siersema .....20:05  
Wouter Doesburg.....20:20  
Martijn Wieberdink.....24:49  
Wouter Lindemann .....28:01  
Susanne Wannee .....30:27  
Hans Klomp .....35:48

10km

Mathijs Boerrigter .....35:58  
Alex Stienstra .....36:08  
Jord Haven.....39:53  
Marc Nijhuis .....42:16  
Gjalt Gjaltema.....42:16  
Gerwen Apenhorst.....47:43  
Robert Brunink.....47:58  
Andre Bosgraaf .....48:06  
Rene Kuiper.....48:15  
Peter Haven .....50:11  
Daniel Visscher .....50:42  
Norbert Sinnema.....53:17  
Sanne Timmerman .....54:12  
Erik Lentfert .....54:34  
Bertine Vording.....55:01  
Jon Severijn .....55:17  
Talitha Huiskes.....56:05  
Ben Rouhof.....57:03  
Fenna Tetteroo .....57:08  
Bart Peeters.....57:26  
Tim Vukkink.....57:38  
Ruben Elst.....58:34  
Henk Wessels .....58:45  
Monique Grefthuis.....1:01:02  
Jacoline Huiskes .....1:04:43  
Inge Bonvanie .....1:07:46

15km

Gijs Boerrigter.....51:19  
Mark Saathof.....52:59  
Ruud Schurink.....56:53  
Raymond Brunninkhuis .....57:16  
Bart Damveld.....1:00:23  
Tom Siers .....1:01:01  
Rob Baars.....1:01:36  
Christian Hollanders.....1:01:52  
Thijs Nijhof.....1:03:10  
Wouter Hagen .....1:05:30  
Hans Dat .....1:06:14  
Gerwin Jansen.....1:07:52  
Tim Bergboer .....1:09:21  
Wilfried Nijhuis .....1:10:18  
Freek Dokter .....1:13:30



# WEDSTRIJDUITSLAGEN

|                      |         |             |             |
|----------------------|---------|-------------|-------------|
| Marloes Seinen ..... | 1:20:37 | <b>10km</b> | <b>10EM</b> |
| Nurcan Yilmaz.....   | 1:21:24 |             |             |

## 14 januari 2023

|                             |             |  |  |
|-----------------------------|-------------|--|--|
| <b>Zuurbergcross Holten</b> | <b>5km</b>  |  |  |
| Caimin Stevens.....         | 20:13       |  |  |
| Minke Mc Carroll.....       | 25:47       |  |  |
|                             | <b>10km</b> |  |  |
| Martijn Oonk.....           | 39:48       |  |  |
| Mark Saathof.....           | 40:10       |  |  |
| Caimin Stevens.....         | 40:27       |  |  |
| Hans te Nijenhuis.....      | 1:01:23     |  |  |

## 22 januari 2023

|                              |             |             |  |
|------------------------------|-------------|-------------|--|
| <b>Rutbeekcross Enschede</b> | <b>5km</b>  |             |  |
| Bob Gosemeijer .....         | 19:01       |             |  |
| Bart Damveld.....            | 20:33       |             |  |
| Dione Scheuten .....         | 21:00       |             |  |
| Minke McCarroll.....         | 24:17       |             |  |
| Monique Kropmans .....       | 28:07       |             |  |
|                              | <b>10km</b> |             |  |
| Niels te Pas.....            | 35:24       | <b>15km</b> |  |
| Gijs Boerrigter.....         | 37:56       |             |  |
| Mark Saathof.....            | 38:49       |             |  |
| Jord Haven.....              | 42:59       |             |  |
| Stefan Limas.....            | 48:37       |             |  |
| Paul Poorthuis.....          | 54:33       |             |  |
| Bob Wolbert.....             | 55:28       |             |  |
| Miranda Bruins .....         | 56:17       |             |  |
| Richard Dalhoeven.....       | 58:54       |             |  |
| Gerrit Bultman.....          | 1:01:32     |             |  |

## 29 januari 2023

|                                 |              |  |  |
|---------------------------------|--------------|--|--|
| <b>2e Woolderesloop Hengelo</b> | <b>5,1km</b> |  |  |
| Bastiaan Roelofs.....           | 16:25        |  |  |
| Milan Veenstra.....             | 17:58        |  |  |
| Remko Siers .....               | 18:08        |  |  |
| Jasmin Siersema .....           | 19:40        |  |  |
| Stefanie Sijtsma.....           | 20:41        |  |  |
| Martijn Wieberdink.....         | 24:01        |  |  |
| Wouter Lindemann .....          | 28:35        |  |  |
| Hans Klomp .....                | 36:02        |  |  |

|                          |       |  |  |
|--------------------------|-------|--|--|
| Koen Wiggers.....        | 34:21 |  |  |
| Alex Stienstra .....     | 35:16 |  |  |
| Mathijs Boerrigter ..... | 35:52 |  |  |
| Marc Nijhuis .....       | 41:24 |  |  |
| Gerwen Apenhorst.....    | 46:10 |  |  |
| Robert Brunink.....      | 47:03 |  |  |

|                             |             |  |  |
|-----------------------------|-------------|--|--|
|                             | <b>25km</b> |  |  |
| Andre Bosgraaf .....        | 47:14       |  |  |
| Daniel Visscher .....       | 49:44       |  |  |
| Ruben Elst.....             | 52:04       |  |  |
| Bertine Vording .....       | 52:38       |  |  |
| Fenna Tetteroo .....        | 54:59       |  |  |
| Bart Peeters.....           | 56:45       |  |  |
| Nurcan Yilmaz.....          | 57:41       |  |  |
| Tim Vukkink.....            | 58:09       |  |  |
| Monique Greffenhuis.....    | 58:46       |  |  |
| Susanne Wannee .....        | 59:08       |  |  |
| Bernadette Nijenhuis .....  | 59:30       |  |  |
| Inge Bonvanie .....         | 1:03:47     |  |  |
| Jacoline Huiskes .....      | 1:04:39     |  |  |
| Marjan Kienhuis-Peters..... | 1:06:00     |  |  |

|                           |             |  |  |
|---------------------------|-------------|--|--|
|                           | <b>15km</b> |  |  |
| Arnold Klieverik .....    | 51:49       |  |  |
| Mark Saathof.....         | 52:02       |  |  |
| Ruud Schurink.....        | 54:20       |  |  |
| Bart Damveld.....         | 58:11       |  |  |
| Tom Siers .....           | 58:29       |  |  |
| Christian Hollanders..... | 1:00:59     |  |  |
| Thijs Nijhof.....         | 1:02:49     |  |  |
| Hans Dat .....            | 1:04:52     |  |  |
| Tim Bergboer .....        | 1:07:06     |  |  |
| Gerwin Jansen.....        | 1:07:16     |  |  |
| Marloes Seinen .....      | 1:19:48     |  |  |

## 5 februari 2023

|                                     |            |  |  |
|-------------------------------------|------------|--|--|
| <b>Midwinter Marathon Apeldoorn</b> | <b>8km</b> |  |  |
| Niels te Pas.....                   | 24:14      |  |  |
| Bob Gosemeijer .....                | 26:58      |  |  |
| Dione Scheuten .....                | 30:14      |  |  |
| Robert Huusken .....                | 37:49      |  |  |

|                           |         |  |  |
|---------------------------|---------|--|--|
| Martijn Oonk.....         | 53:29   |  |  |
| Thijs Oude Nijhuis.....   | 58:13   |  |  |
| Stefanie Sijtsma.....     | 1:10:15 |  |  |
| Nurcan Yilmaz.....        | 1:25:24 |  |  |
| Roxanne van der Laan..... | 1:34:02 |  |  |

|                                  |             |  |  |
|----------------------------------|-------------|--|--|
|                                  | <b>25km</b> |  |  |
| Rob Baars.....                   | 1:54:31     |  |  |
| Christian Hollanders.....        | 1:54:31     |  |  |
| Marcel van Wilpe.....            | 1:59:09     |  |  |
| Henk-Jan Oostendorp.....         | 2:03:17     |  |  |
| Rob van Hest.....                | 2:33:59     |  |  |
| Anique Nijhof.....               | 2:40:14     |  |  |
| Robert-Jan van Scherpenzeel..... | 2:50:58     |  |  |
| Bob Alfrink .....                | 2:54:59     |  |  |
| Herman Holterman.....            | 3:01:06     |  |  |
| Jeffrey Brangert.....            | 3:03:03     |  |  |

## 5 februari 2023 Hulsbeekcross Oldenzaal

|                          |                      |  |  |
|--------------------------|----------------------|--|--|
|                          | <b>3km Canicross</b> |  |  |
| Nico Langeslag .....     | 15:25                |  |  |
|                          | <b>6km</b>           |  |  |
| Caimin Stevens.....      | 21:21                |  |  |
| Arnold Klieverik .....   | 21:29                |  |  |
| Mathijs Boerrigter ..... | 22:05                |  |  |
| Milan Veenstra.....      | 22:58                |  |  |
| Bart Damveld.....        | 23:11                |  |  |
| Huub van Langen .....    | 28:25                |  |  |
| Maaïke Bouma .....       | 28:31                |  |  |
| Monique Kropmans .....   | 32:12                |  |  |
| Wim Buijvoets .....      | 37:01                |  |  |
| Inge Bonvanie .....      | 38:35                |  |  |

|                        |            |  |  |
|------------------------|------------|--|--|
|                        | <b>9km</b> |  |  |
| Arjan Buwalda .....    | 40:30      |  |  |
| Rian Ottenhof.....     | 42:38      |  |  |
| Rene Kuiper.....       | 45:25      |  |  |
| Astrid Boudrie.....    | 45:30      |  |  |
| Marloes Seinen .....   | 48:36      |  |  |
| Debby Hoffmann.....    | 48:50      |  |  |
| Herbert Schröder ..... | 50:25      |  |  |
| Patrick De Coö .....   | 52:58      |  |  |
| Maud Bijsterbosch..... | 52:58      |  |  |

|                            |         |  |  |
|----------------------------|---------|--|--|
| Hans Lenderink.....        | 53:29   |  |  |
| Linda Mateboer.....        | 54:10   |  |  |
| Corinne van Regteren ..... | 55:09   |  |  |
| Han Lansink .....          | 59:12   |  |  |
| Jacoline Huiskes .....     | 1:03:05 |  |  |

|                      |             |  |  |
|----------------------|-------------|--|--|
|                      | <b>12km</b> |  |  |
| Gijs Boerrigter..... | 43:27       |  |  |
| Mark Saathof.....    | 44:20       |  |  |
| Boy Foks.....        | 44:42       |  |  |
| Jord Haven.....      | 48:27       |  |  |
| Remko Siers .....    | 49:24       |  |  |
| Joop Vriend .....    | 51:22       |  |  |
| Marcel Klamer .....  | 51:33       |  |  |
| Bart Vos .....       | 54:51       |  |  |
| Stefan Limas.....    | 55:17       |  |  |
| Robert Brunink.....  | 1:00:50     |  |  |
| Paul Poorthuis.....  | 1:01:22     |  |  |
| Miranda Bruins.....  | 1:03:30     |  |  |
| Philippe Milo .....  | 1:08:29     |  |  |
| Theo Weegerink.....  | 1:15:13     |  |  |

## 11 februari 2023 Ommerland Trail (Besthemerberg) 21km

|                          |         |  |  |
|--------------------------|---------|--|--|
| Herbert Schröder .....   | 2:19:06 |  |  |
| Fenna Tetteroo .....     | 2:19:06 |  |  |
| Anique Nijhof.....       | 2:22:34 |  |  |
| Leonie Dijkhuis.....     | 2:22:34 |  |  |
| Debby Hoffmann.....      | 2:23:08 |  |  |
| Marijke Loohuis-Mos..... | 2:23:08 |  |  |
| Monique Greffenhuis..... | 2:47:46 |  |  |

## 11 februari 2023 AVT Valentijns-cross Wierden

|                        |             |  |  |
|------------------------|-------------|--|--|
|                        | <b>5km</b>  |  |  |
| Caimin Stevens.....    | 18:10       |  |  |
|                        | <b>10km</b> |  |  |
| Caimin Stevens.....    | 36:53       |  |  |
| Hans te Nijenhuis..... | 53:13       |  |  |

## 12 februari 2023 Groet uit Schoorl

|                   |                |  |  |
|-------------------|----------------|--|--|
|                   | <b>NK 10km</b> |  |  |
| Niels te Pas..... | 29:41          |  |  |
| Martijn Oonk..... | 31:45          |  |  |
| Mark Saathof..... | 33:58          |  |  |

|                           |               |  |  |
|---------------------------|---------------|--|--|
| Richard Loendersloot..... | 35:20         |  |  |
| Joop Vriend .....         | 37:58         |  |  |
|                           | <b>21,1km</b> |  |  |
| Gerry Visser .....        | 1:49:10       |  |  |

## 12 februari 2023

|                                       |             |  |  |
|---------------------------------------|-------------|--|--|
| <b>Sukerbiet Trailrun Lemelerveld</b> | <b>25km</b> |  |  |
| Bianca Menderink-Harink.....          | 2:30:21     |  |  |
| Miranda Bruins .....                  | 2:30:21     |  |  |
| Paul Poorthuis.....                   | 2:30:22     |  |  |

## 19 februari 2023

|                                 |              |  |  |
|---------------------------------|--------------|--|--|
| <b>3e Woolderesloop Hengelo</b> | <b>5,1km</b> |  |  |
| Bastiaan Roelofs.....           | 16:19        |  |  |
| Remko Siers .....               | 18:12        |  |  |
| Milan Veenstra.....             | 18:19        |  |  |
| Martijn Wieberdink.....         | 24:13        |  |  |
| Wouter Lindemann .....          | 27:38        |  |  |
| Hans Klomp .....                | 35:28        |  |  |
|                                 | <b>10km</b>  |  |  |
| Mathijs Boerrigter .....        | 36:07        |  |  |
| Jord Haven.....                 | 39:35        |  |  |
| Gjalt Gjaltema.....             | 43:47        |  |  |
| Gerwen Apenhorst.....           | 45:16        |  |  |
| Rene Kuiper.....                | 47:59        |  |  |
| Robert Brunink.....             | 48:13        |  |  |
| Peter Haven .....               | 48:48        |  |  |
| Hans Dat .....                  | 49:57        |  |  |
| Daniel Visscher .....           | 50:51        |  |  |
| Bertine Vording .....           | 52:24        |  |  |
| Nurcan Yilmaz.....              | 52:24        |  |  |
| Jon Severijn .....              | 55:12        |  |  |
| Ben Rouhof.....                 | 55:54        |  |  |
| Bart Peeters.....               | 56:03        |  |  |
| Gerrit Bultman.....             | 56:03        |  |  |
| Henk Wessels .....              | 57:49        |  |  |

|                        |         |  |  |
|------------------------|---------|--|--|
| Hans Punt.....         | 58:25   |  |  |
| Inge Bonvanie .....    | 1:03:31 |  |  |
| Jacoline Huiskes ..... | 1:04:52 |  |  |
| Wim Buyvoets .....     | 1:06:16 |  |  |

|                            |             |  |  |
|----------------------------|-------------|--|--|
|                            | <b>15km</b> |  |  |
| Mark Saathof.....          | 52:51       |  |  |
| Ruud Schurink.....         | 53:25       |  |  |
| Bart Damveld.....          | 56:34       |  |  |
| Raymond Brunninkhuis ..... | 1:00:15     |  |  |
| Rob Baars.....             | 1:00:16     |  |  |
| Christian Hollanders.....  | 1:00:17     |  |  |
| Marc Nijhuis .....         | 1:01:57     |  |  |
| Tim Bergboer .....         | 1:05:19     |  |  |
| Wouter Hagen .....         | 1:07:32     |  |  |
| Freek Dokter .....         | 1:09:12     |  |  |
| Wilfried Nijhuis .....     | 1:09:50     |  |  |
| Andre Bosgraaf .....       | 1:13:23     |  |  |
| Ron Hófte .....            | 1:14:52     |  |  |
| Harry Dessens .....        | 1:26:19     |  |  |
| Talitha Huiskes.....       | 1:27:05     |  |  |
| Susanne Wannee .....       | 1:34:24     |  |  |

## 19 februari 2023

|                          |               |  |  |
|--------------------------|---------------|--|--|
| <b>Marathon Sevilla</b>  | <b>42,2km</b> |  |  |
| Bart Vos .....           | 3:23:23       |  |  |
| Lodewijk Huinink.....    | 3:47:06       |  |  |
| Paulien van Bruggen..... | 3:50:28       |  |  |
| Anja Ligthart.....       | 3:55:19       |  |  |
| Dolf Trieschnigg.....    | 4:00:37       |  |  |
| Michel Nijland.....      | 4:10:15       |  |  |
| Rutger Tan .....         | 4:10:37       |  |  |
| Gerry Visser .....       | 4:11:19       |  |  |
| Rianne Vossers.....      | 4:21:53       |  |  |
| Anton Stoorvogel.....    | 4:26:25       |  |  |



Het samenstellen van de uitslagenlijst is mensenwerk. Wil je er zeker van zijn dat je in de uitslagen wordt opgenomen, mail dan je uitslag(en) naar [redactie@laactwente.nl](mailto:redactie@laactwente.nl). Dat geldt des te meer wanneer je een wedstrijd niet onder 'LAAC Twente' hebt gelopen en/of buiten de regio. Niet gemeld, is een grote kans op niet vermeld. En dat is jammer!



# Wedstrijd uitgelicht



## Engelse Mijlenloop - Zondag 26 maart 2023

De Engelse Mijlenloop 'old style' was een klassieker, zeker voor Twentse lopers. Die loop vanuit het centrum van Haaksbergen werd voor de 25e en laatste keer in 2019 georganiseerd. Maar sinds 2022 is de Haaksbergse Engelse Mijlenloop terug, in een nieuw jasje.

Start en finish zijn nog steeds in het centrum, op de markt bij de Pancratiuskerk. Het parcours is vijf mijlen lang en afhankelijk van de gekozen afstand loop je één of twee ronden. Die ronde gaat vanuit het centrum zo snel mogelijk de natuur in en voert over de Honesch, langs de Oostendorper Watermolen en Scholtenhagen en gaat via de fietstunnel onder de Eibergsestraat richting het station Museum Buurtspoorweg (MBS) weer terug naar de finish bij de kerk. De loop gaat over klinkers, asfalt en zandgrond.

Bij de Mijlenloop gaat het behalve om de prestatie óók om de sfeer en gezelligheid in het dorp en onderweg. En de organisatie belooft dat zowel fanatieke als beginnende hardlopers veel plezier aan de hardloopwedstrijd beleven. Niet in het minst door het enthousiaste publiek aan de kant en de mooie route.

De start is om 12.00 uur en inschrijven kan via de website. Er is kledingopslag in het centrum. De kosten voor deelname bedragen, zowel voor de 5 als de 10 mijl, € 11,-.