



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

Bevrijderslaantje 1, 7551 KV HENGLO



alles voor de (hard)loopsport
shop & online



PostNL
Port Betaald



2023

DUURLOPER

VANDAAG BEPAALT HOE MORGEN LOOPT

RUNX

KUIPERSDIJK 52 | ENSCHEDE



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

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

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

**SPECIALZAAK
VOOR DE LOOPSPORT**

Altijd de
nieuwste
collectie

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

Keep on running, Stay Fit!

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

Aan de hand van een accurate meting en analyse van de stand én afwikkeling van uw voeten geven onze sportschoenen-specialisten/-podologen u het beste schoenadvies.

Lekker lopen begint bij Step One!

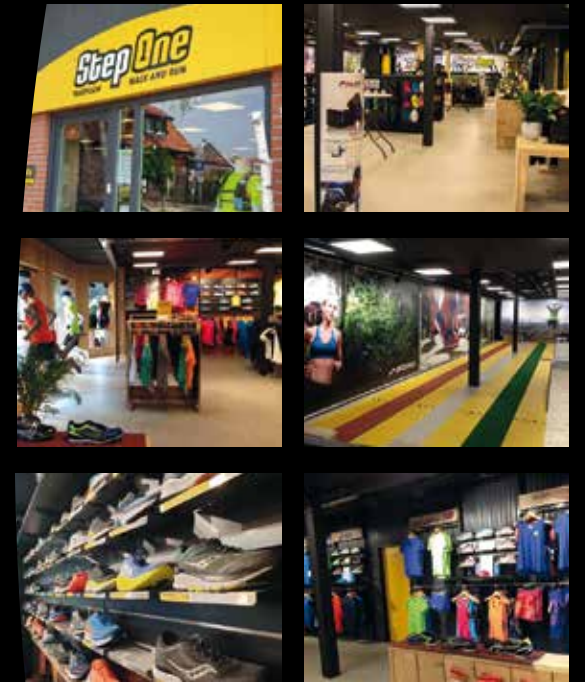
Bel of mail voor een afspraak;
074 266 1062 of info@steponeborne.nl

SPORTSCHOENEN ADVIESCENTRUM

Step One

TRIATHLON TRAIL AND RUN

PODOLOGIE - TRIATHLON - TRAIL - RUNNING



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

www.steponeborne.nl

AVONTUUR FOCUS INNOVATIE

OPHUISFIETSEN.NL



CPHUIS

FIETSSPECIALZAAK.



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



LANGE AFSTAND
ATLETIEK CLUB

LAAC

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
Bart Vos
penningmeester | beheer en financiën
Daniel Visscher
secretaris
Huib van Langen
bestuurslid | technische commissie en sponsoring
Ron Höfte
bestuurslid | wedstrijd- en activiteiten- commissie

POSTADRES

Postbus 77
7570 AB OLDENZAAL

MAILADRES

bestuur@laactwente.nl

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

VERTROUWENSPERSOON

Paulien van Bruggen
06 45 24 23 84

CONTRIBUTIE 2023

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



Opgericht 18 oktober 1984
Aangesloten bij de Atletiekunie

LAAC DUURLOPER
NUMMER 2 | MEI 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	28
LAAC'ers aan de kook	34
Hardlopen doe je met	36
Jon draaft door	40
De Doorloper	45
Van de trainers	46
Wedstrijduitslagen	48
Wedstrijd uitgelicht	59

Loopverhalen

Marathon Rotterdam	10
Marathon Trilogie	18
Unstoppable	20
Halve marathon Enschede	25
2Bruggenloop Kampen	26
Marathon Rome	32
Marathon Londen	33
De Halve marathon van Hengelo	38
Pacen Halve marathon Enschede	41
Het hoofd leeg bij de Halve van Enschede	43
Van Den Haag naar Enschede	44

En verder

De cirkel is rond	22
Impressie van de ALV	29
Als starter sta je op de achtergrond	30
Parkrun - oproep	35
Trail4Fun - Schrijf je in	37

Van de voorloper

Anton Stoorvogel



Kort na de Rotterdam Marathon, toen we met een grote groep lopers aan een late lunch zaten, werd er opgemerkt dat lopen zo'n sociale sport is.

Ik vond dat een mooie uitspraak, omdat niet-lopers vaak hardlopen zien als een solo-sport, in tegenstelling tot de team-sporten. Binnen LAAC trainen we echter in een groep en leven we mee met onze loopmaatjes in voor- en tegenspoed.

Dit marathonseizoen was dat ook weer duidelijk. Er waren veel complimentjes voor lopers die het goed gedaan hadden, maar ook de nodige steun als het wat minder was gegaan. Zeker voor diegenen die er wel bij hadden willen zijn, maar om wat voor reden dan ook dat niet konden. Dit blijf ik een mooi aspect vinden van onze vereniging. We hebben veel plezier samen, maar er is altijd die steun.

Ook word ik er blij van dat dit jaar alle evenementen weer op de kaart staan. Vorig jaar kwam alles met horten en stoten op gang, maar nu is het vrijwel als vanouds. Zo mag ik morgen de laatste etappe van de Batavierenrace lopen. De laatste keer dat ik erbij was, was het nog een virtuele editie. Ook een aantal kleinere evenementen die vorig jaar nog niet gehouden zijn, zijn terug. Ik ben erg blij dat ons leven weer een stuk normaler is geworden.

Dit voorjaar hebben we onze ledenvergadering gehad en we hebben nu weer een voltallig bestuur. Welkom Bart, Huub en Ron! Bij deze wil ik uiteraard Hugo en Leonie bedanken voor hun rol in het bestuur de afgelopen jaren. Nu we een voltallig bestuur hebben, is er meteen een andere dynamiek. Heel wat zaken die al een tijdje op de plank lagen, zijn opgepakt en ik heb er alle vertrouwen in dat we met dit bestuur mooie stappen kunnen zetten voor onze vereniging.

Gezien het koude weer van de afgelopen tijd zou je het niet verwachten, maar de zomer komt er aan. We plannen als vereniging, net voordat veel van jullie op vakantie gaan, op
dinsdagavond 11 juli

een bijzondere en uitdagende training met een hapje en drankje. We hopen jullie daar te mogen verwelkomen. Maar voor het zover is, gaan we lekker door met trainen en zijn er nog vele (vaak wat kortere) wedstrijden, zoals op donderdagavond 15 juni onze baanwedstrijden. Geniet van het lopen de komende tijd!!

Met vriendelijke groet,
Anton Stoorvogel

Gall & Gall Oldenzaal
In den Vijfhoek 5
7571 DT Oldenzaal

Telefoon 0541 533391
info@galloldenzaal.nl



Gall & Gall
Gerard Lubben

- Verhuur van verschillende biertaps
- Tevens verhuur van partytafels
- Diverse merken bier
- Volle vaten en flessen kunnen retour
- Wij bezorgen gratis aan huis

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



www.galloldenzaal.nl

previder
it starts here

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

Datacenters
Connectivity
Managed Cloud Hosting
ISP Services
ICT Services

Van de bestuurstafel

Sinds de ALV is het bestuur weer op volle sterkte. Anton, Huub, Bart, Ron en ondergetekende gaan onze uiterste best doen om jullie (lopers)belangen zo goed mogelijk te dienen.

Een eerste stap is reeds gezet: we hebben een lijst gemaakt met actiepunten en daar per punt een prioritering aan gegeven. Met de belangrijkste actiepunten zijn we direct aan de slag gegaan. Zo is er nu een Sponsorcommissie opgericht. Huub trekt deze kar samen met Frank Segerink met als doel sponsors te werven om inkomsten te genereren. Inkomsten die de club ten goede komen. Denk hierbij aan de trainersvergoeding en loopkleding waarbij we willen voorkomen dat de contributie moet worden verhoogd.

Voor de Sponsorcommissie is het belangrijk dat LAAC Twente pr genereert. Bijvoorbeeld meedoen aan acties zoals 'opgeruimd sporten' waarin wij als club al hardlopend het Hulsbeek schoon kunnen houden of andere voor de club interessante en lucratieve activiteiten.

De trainersvergoeding is besproken en daarvan ligt het voorstel nu bij de Technische Commissie ter beoordeling.

Ron is aan de slag gegaan om de Activiteitencommissie opnieuw op te tuigen. De oud-leden van deze commissie vonden het tijd voor vernieuwing en hebben, na vele jaren van trouwe dienst afscheid genomen. Veel dank voor al jullie inspanningen en leuke activiteiten!

Inmiddels hebben zich al nieuwe leden gemeld bij Ron die mee willen helpen. Fijn, ook gezien het lustrum dat eraan zit te komen. Verder heeft de penningmeester de financiën overgedragen gekregen en is zijn eerste incasso een feit. Tot slot zijn wij met zowel MPM als de organisatie van de Dubbele Mijl in gesprek gegaan om ongeschreven afspraken uit het verleden onder de loep te nemen en op papier te zetten.

Kortom, met het bestuur weer op sterkte hopen we LAAC Twente naar een hoger niveau te tillen met goede trainingen, mooie wedstrijden en leuke activiteiten.

Loop ze!
Daniel Visscher
Secretaris

VAN DE REDACTIE - door Anja Ligthart

Motivatie

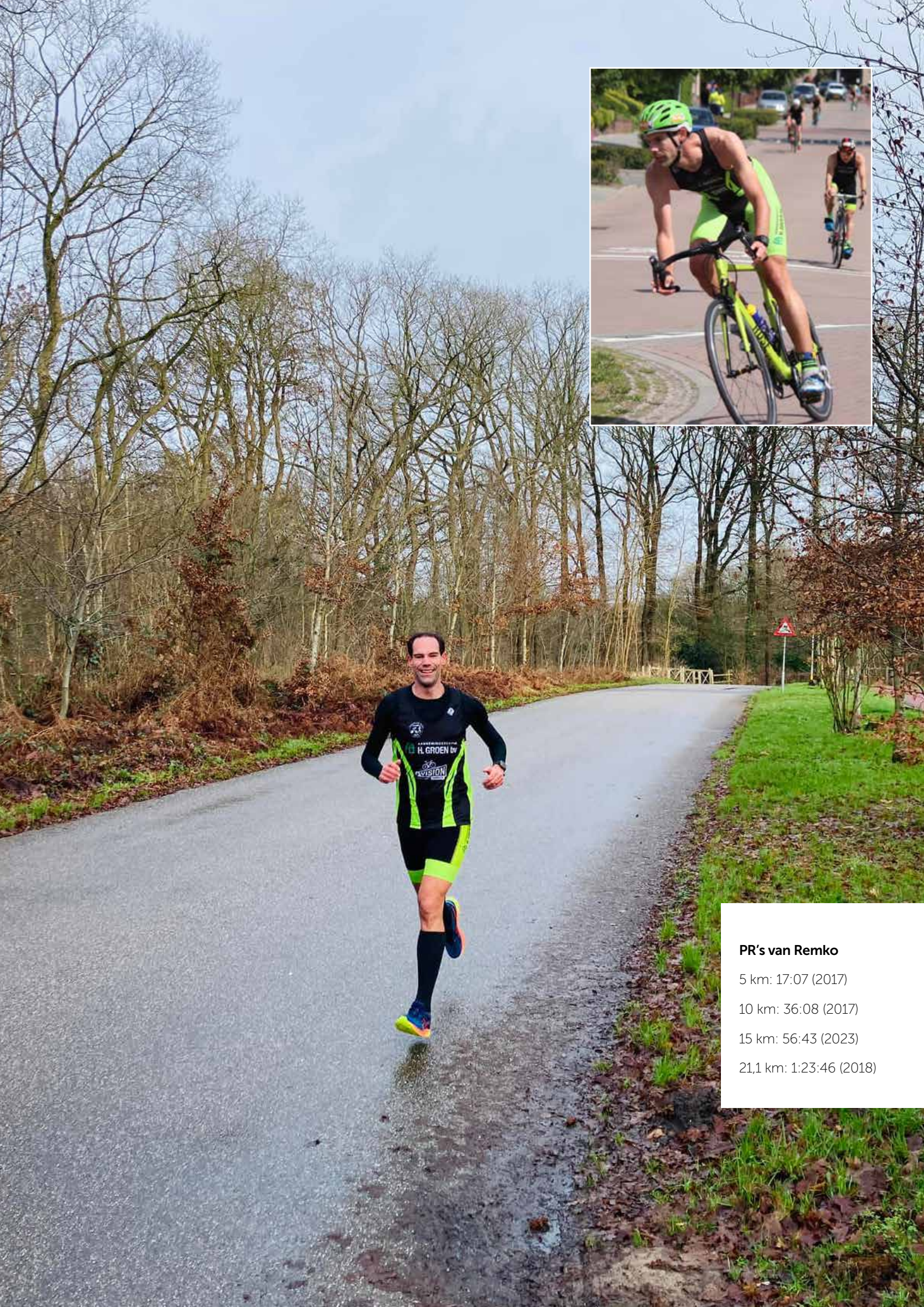


En weer een mooie Duurloper vol loopverhalen. Van lopers die individueel of met een groep LAAC'ers meegedaan hebben aan de marathon van Rotterdam.

Al lezende kreeg ik bijna spijt dat ik niet mee was gegaan. Maar zo kort na de marathon van Sevilla leek me dat voor mij niet verstandig. De laatste paar jaar ben ik gelukkig blessurevrij en dat wil ik graag zo houden. Omdat ik weet wat het is om langdurig aan de kant te moeten staan durfde ik het voor mezelf niet aan om kort na elkaar twee marathons te lopen. Maar in Rotterdam ging het allemaal goed en daar ben ik blij om. Lees de enthousiaste verhalen in deze Duurloper. We kunnen weer met een gezellige groep een paar fijne duurlopen gaan doen. In de zomer en het najaar. Want er staan al een paar leuke loopevenementen in mijn agenda. Ik heb zowaar weer eens een halve marathon gelopen, niet als pacer, maar voor het echie zoals Jolijn dat noemt. Het motiveert mij. En daar gaat het om.

Die motivatie hebben veel lopers nodig en brengt ons op leuke plaatsen. Deel je ze met ons? Mail naar redactie@laactwente.nl

Sluitingsdatum kopij volgende Duurloper:
17 juli 2023



LOOPSTER: REMKO SIERS

Toeval en planning

Door Jon Severijn - redactie

Als de tegeltjes in zwembad Vondersweijde (Oldenzaal) in 2006 niet hadden begonnen los te laten, zou Remko Siers, de Loopster van deze maand, misschien wel niet bij LAAC getraind hebben. En als hij in 2004 niet besloten had om de triatlon te gaan doen, had hij mogelijk niet eens hardgelopen. Maar het gebeurde wel en bij het lopen en trainen laat hij verder weinig aan het toeval over.

De sportcarrière van Remko (met een K dus) begint trouwens met voetballen in Oldenzaal. Achteraf gezien vindt hij dat jammer. Hij had beter meteen kunnen gaan waterpoloën. Daarmee begon hij op zijn twaalfde, bij OZ&PC. Het zwemmen ging hem prima af en omdat hij fietsen ook leuk vond, bedacht hij dat deelname aan een triatlon ook aardig zou kunnen zijn. Maar: "dan moet je ook lopen". In 2004 meldde hij zich bij de triatlon club Oldenzaal (TCO '93) en de zwemtrainingen waren er op de dinsdag. Omdat het wedstrijdbad gesloten werd om de schade aan het bad te repareren, gingen Remko en Toon Eppink op de dinsdagen naar het Hulsbeek om te kijken of lopen bij LAAC iets voor hen was. Ze maakten gebruik van de mogelijkheid en begonnen mee te trainen en werden in 2007 lid.

Ondertussen hoort Remko bij de regionale top bij de triatlon. Na het zwemmen komt hij vaak als een van de eersten uit het water en het fietsen gaat ook prima. Eigenlijk is hardlopen zijn zwakste onderdeel. Als hij soms een training overslaat, is dat dan ook niet de looptraining. Normaal traint hij bijna

elke dag. Op dinsdag loopt hij bij Bart en Huub en op donderdag bij Herman. Voor de overige looptraining maakt hij gebruik van schema's van Bart en Huub, als leidraad. Hij liep circa 40 á 45 km per week, maar dat heeft hij langzaam opgevoerd tot nu 70 tot 80 km. En dat zonder blessures, bij een rustige opbouw.

Bij zoveel trainen ben je natuurlijk veel van huis en ik vraag of dat 'thuis' niet tot probleempjes leidt. Dat is niet het geval. Sterker nog, wanneer hij toevallig wat minder traint, vindt zijn vrouw hem onrustig worden en spoort hem aan te gaan trainen. Zoveel moeten trainen voor een triatlon kan een wat eenzame bezigheid worden, zeker voor een hele. Maar Remko heeft 'medestrijders'. Met Thijs Koelen (ooit 2e bij het NK) liep hij bijvoorbeeld samen, afwisselend in de buurt van Vasse en rond Oldenzaal. Ze bespraken het idee van een dubbele triatlon, dat niet uitgevoerd is, maar wel als basis diende voor de solo-triatlon die hij in 2021 deed op het Hulsbeek. In de Duurloper van december 2021 deed hij hiervan verslag.

Deze triatlon, de Covidman gedoopt, deed hij omdat de hele triatlon van Vroomshoop afgelast was vanwege, juist ja, covid. Het doel was om onder de 10 uur te blijven na 3,9 km zwemmen in de vijver en 81 ronden fietsen en 19 ronden lopen op de wielbaan. En dat lukte, want hij finishte in 9:59:18, volgens Thijs Koelen in Trikipedia.nl "met zijn laatste krachten". Overigens wist Remko toevallig hoe het met die laatste krachten staat als het erop aankomt, omdat hij tijdens een halve triatlon in Maastricht eerder dat jaar bij het fietsen na een verzorgingspost een bidon kwijtraakte. Die was eigenlijk echt nodig en hij moest vervolgens zeer diepgaan, maar leerde dit er wel van.

In 2022 kreeg hij covid tussen de halve marathon van Hengelo en Enschede in. Dat betekende niet dat die van Hengelo sneller was, want hij liep in Enschede 1:25:23 en dat was veertig seconden sneller dan in Hengelo. En dan had hij de dag voor de Halve in Enschede ook nog een flinke fietstocht gedaan. Dit was dus een wedstrijd zonder grootse planning en verwachtingen vooraf, maar over het algemeen stelt hij zich wel in op wedstrijden die er voor hem echt toe doen.

PR's van Remko
5 km: 17:07 (2017)
10 km: 36:08 (2017)
15 km: 56:43 (2023)
21,1 km: 1:23:46 (2018)



En dan haalt hij ook meestal zijn doel. De planning van wedstrijden doet hij zelf en bij het trainen daarvoor is het belangrijk om vooral ook plezier te hebben. Dat plezier heeft een grotere prioriteit dan het volledig uitgebalanceerd zijn van de training. Hij traint dan ook niet op vermogen, maar vooral op gevoel.

Remko leest niet zozeer over trainen, maar maakt gebruik van zijn ervaring over wat werkt en wat niet. Dat wil niet zeggen dat hij helemaal geen informatie verzamelt. We hebben het even over voeding en drinken tijdens duursport. Tijdens een triatlon begint hij tijdens het fietsen met (vast) eten, omdat de gels bewaard moeten blijven voor het lopen. Te veel gels krijg je uiteindelijk niet weg. Ik vraag hoeveel gels

je idealiter zou moeten gebruiken tijdens een marathon en hij komt zeer snel met een berekening aan de hand van het type gel, het type sportdrink dat de wedstrijdorganisatie verstrekt en het lichaamsgewicht.

Toen hij begon met triatlon- en hardloopwedstrijden hield hij een logboek met uitslagen bij. Dat is er later bij ingeschoten, maar hij gaat ervan uit dat met hulp van herinneringen, mylaps, uitslagen.nl en de eventensites het allemaal nog wel te reproduceren is. Terugkijkend is het wel mooi dat hij nu zijn duurlopen op het tempo doet van zijn eerste hardloopwedstrijd. Dat tempo is circa 5:10/km en die loop was de Hoge Lage Torenloop in 2005. Het is trouwens best bijzonder dat een eerste wedstrijd 'meteen' een 15km is.

We hebben het over opmerkelijke wedstrijden waar Remko aan meedeed. Zoals een halve triatlon op de Mont Ventoux. Hier horen heel andere tempo's bij dan op het vlakke. In 2014 deed hij mee aan de hele triatlon in Almere, zijn eerste hele. Hier wil hij overigens dit jaar, met Albert van der Smissen (inmiddels ook lopend bij LAAC) voor het fietsen, meedoen aan het zwemmen en het lopen. Die marathon zou dan onder de drie uur moeten.

Andere concrete plannen heeft hij nog niet echt, behalve dan meedoen aan de Halve in Enschede (het gesprek was vóór de wedstrijd). Hij heeft wel gezien dat er leuke wedstrijden zijn 'over de grens'. Dat is interessant voor de afwisseling, niet alleen voor de parcoursen en omstandigheden, maar

ook omdat er dan andere deelnemers zijn. In Nederland en zeker in de regio kent hij zijn mededeelnemers en dat maakt de wedstrijden tot op zekere hoogte (te) voorspelbaar.

Een paar jaar geleden had Remko zich laten overhalen om weer mee te doen met waterpolo. Hij was toen even lid van vier sportverenigingen. Maar de explosiviteit die hiervoor nodig is, pakte toch niet goed uit voor de duursporter die hij ondertussen is. Hij raakte geblesseerd aan zijn schouder. Dat plan ging dus niet door. Maar wat wel goed kan is wedstrijden plannen in combinatie met korte vakanties. Vooral omdat triatlons met name in de zomermaanden plaatsvinden.

Jon Severijn





MARATHON ROTTERDAM

Anique

Zondag 16 april... deze datum staat al lange tijd in mijn agenda. De dag dat ik de Marathon van Rotterdam ga lopen. We gaan met een grote groep LAAC'ers en hebben onze duurlopen, trainingen en schema's gedeeld. Het belooft een gezellig loopweekend te worden. Op het allerlaatste moment kon ik via een collega nog een startbewijs regelen en zodoende ging Anton ook gezellig mee. Helaas wel in een andere startwave dus we zouden niet samen kunnen lopen. Iets wat ik in eerste instantie wel jammer vond, gezien het succes op de halve marathon van Hengelo twee weken eerder, waar we een hele mooie vlakke race gelopen hadden.

Op zoek naar de startwave met Lee Towers op de achtergrond was er enige onrust... het was er druk met buggy's en vooral niet met hardlopers. Onoverzichtelijk als het was, konden we niet goed zien waar we heen moesten. Gelukkig hadden we Lodewijk bij ons, op zo'n moment toch een voordeel als je zo lang bent. We konden hem mooi volgen. Ineens was er doorgang en konden we verder. Toen ik Anton zag, wist ik dat 'mijn' startwave al vertrokken was. Gelukkig helemaal niet erg, want nu kon ik alsnog met Anton lopen.

Daar klonk om 10.25 uur alsnog het startschot en konden we gaan! Tot 30km heb ik fijn met Anton samengelopen, dat ging heel mooi. Toen ik merkte dat hij wat terugging in tempo en ik een handgebaar kreeg om door te gaan, heb ik de laatste 12km alleen verder gelopen. Klaar om bij 31km richting de Kralingse Plas te beginnen aan die laatste pittige kilometers. Het was inmiddels na lunchtijd en daar had ik nogal last van. Ik had gewoon enorme trek... zo leuk dat er zoveel mensen aan de kant stonden met Tupperware-bakjes gevuld met lekkers! Eerst zag ik links van mij al overheerlijke stukken sinaasappel bij iemand, maar helaas zag ik het te laat om te kunnen pakken. Een stuk verderop bij 35km stond er aan mijn kant van de weg ook iemand met sinaasappel: heerlijk, wat smaakte dat goed!

En dan komen de laatste kilometers, waar de mensen gewoon rijen dik op straat staan. Kippenvol! Wat een sfeer in deze stad! Ik kon finishen in 3:56:41 dus een PR! Helemaal blij om bij de finish de eerste loopmaatjes te zien en hun verhalen te horen. Nadien nog gezellig thee gedronken en lekker geluncht samen. Wat een onvergetelijke ervaring. Volgend jaar weer?

Anique Nijhof



Anton

Na de Sevilla Marathon, waar het niet echt liep zoals gepland, was er meteen het gevoel dat ik iets recht te zetten had. Een aantal loopmaatjes had zich – al voor Sevilla – ingeschreven voor de Rotterdam Marathon, maar voor mijn gevoel was het allemaal wel dicht op elkaar. Berenloop in november, Sevilla in februari en dan Rotterdam in april. Ik trainde wel mee met de Rotterdam-lopers, want dat was veel te gezellig.

Twee weken voor de Rotterdam Marathon liep ik een succesvolle halve marathon in Hengelo. Na afloop vroeg Anique waarom ik niet meedeed in Rotterdam. Mijn antwoord was dat ik niet was ingeschreven. Een paar dagen later gaf Anique aan dat ze een kaartje had geregeld. Dus toen stond de Marathon Rotterdam plotseling in mijn agenda en bestond mijn hele marathonvoorbereiding dus feitelijk alleen maar uit taperen.

Wat wel mooi was dat we met een hele groep naar Rotterdam gingen. Het belooft een gezellig weekend te worden, al moest ik wel aan de bak. Zaterdagavond tijdens ons mooie diner hoorde ik dat de meesten van ons in startvak 3 zouden starten, dus ik kon daar lekker relaxed achteraan hobbelen vanuit startvak 4. Op zondagmorgen stond ik keurig op tijd in het startvak 4. Geen enkel probleem en ik vroeg me af waar de rest bleef. Die bleken veel te laat te zijn met als resultaat dat Anique weer naast me stond in het startvak. Dat betekende dat ik toch weer met Anique meeding, en dat is natuurlijk heel gezellig maar misschien ook wel wat te pittig gezien mijn voorbereiding.

In ieder geval ging het beter dan in Sevilla en heb ik de eerste 31km goed gelopen samen met Anique. Daar heb ik haar laten gaan, en bij de 34km kwam de man met de hamer iets te prominent op bezoek. Ik had blijkbaar toch wat rustiger moeten beginnen. Daarna heb ik het enthousiaste publiek meegemaakt bij de Rotterdam Marathon dat mij aanmoedigde terwijl ik aan het afzien was. Na de finish was er een gezellige en lekkere late lunch waarbij we onze verhalen kwijt konden. Hardlopen is toch een veel socialere sport dan je misschien zou denken. En de volgende dag: inschrijven voor de Rotterdam Marathon 2024 (tenminste het hotel boeken).

Anton Stoorvogel



Bart Na Sevilla gelijk door naar Rotterdam? Er zaten slechts twee maanden tussen, maar de benen waren hersteld en dus moest het maar gebeuren. Probleempje: Rotterdam was uitverkocht! Gelukkig bood Leonie haar startbewijs aan. Minder leuk voor haar, maar soms lopen dingen anders dan je verwacht. Nog wel bedankt Leonie! In Sevilla had ik al vroeg last van pijnlijke spieren en heb de training nu anders aangepakt. Meer cross-training (roeien), lange duurlopen in mijn eigen tempo en geprobeerd beter te herstellen tussen de trainingen door.

Dat voelde erg goed en ik sta dan ook met frisse benen in het startvak, terwijl You Never Walk Alone mij kippenvol bezorgt (oh ja, het was ook niet erg warm). En weg zijn we.

Direct over de Erasmusbrug, het tweede kippenvolmomentje van vandaag. Dit is toch wel iconisch. Wat een deelnemers, wat een mensen, wat een sfeer. Ik zit gelijk heerlijk in de marathon. Ik loop met de pacers van 3:20 mee en dat is maar goed ook, want mijn horloge doet raar de eerste 4 km. Kennelijk stond ik op de juiste plek in het startvak: ik hoef niet veel mensen in te halen en word ook niet veel ingehaald. Met name op het lange, smalle fietspad in Zuid is dat heel fijn. Ik kom in een flow en bedenk dat het zo nog wel even mag duren, heerlijk! We lopen een strak, vlak schema en alles voelt supergoed. Dit is zoals ik de marathon wilde lopen. Makkelijk, genietend van alles om me heen en toch een mooi tempo.

Terug bij de Erasmusbrug komt weer een kippenvolmomentje. Wat staan er veel mensen om iedereen aan te moedigen! Even vergeet je dat je loopt en word je als vanzelf gedragen door het enthousiasme van het publiek. Alleen nog het rondje om de Kralingse Plas, dat moet wel kunnen, toch?

Helaas vinden mijn spieren het na 35 km in dit tempo wel weer genoeg. Kleine krampjes worden grote krampen, zodat ik tussen 38 en 40 km tot twee keer toe even de hekken in moet om te rekken. Wat jammer dit! Het ging zo lekker. En eigenlijk nog steeds wel, maar met constante kramp in de kuiten gaat het tempo toch rap omlaag. Op de Coolsingel is stoppen geen optie (kippenvolmomentje vier) en ik kom met zeven seconden speling onder mijn streeftijd over de finish. Toch nog gehaald. Ik bedank de pacers voor hun superstrakke loopwerk en ga op zoek naar mijn LAAC-maatjes. Deze Rotterdam-marathon was bijna volgens het boekje. Direct een hotel geregeld voor volgend jaar...

Bart Vos

Carien Na de verdrietige periode rond het overlijden van mijn moeder, waardoor ik de marathon van Sevilla niet kon lopen, stond gelukkig nog de marathon van Rotterdam op de planning. Ik heb weinig met de stad Rotterdam, maar de marathon in die stad is echt magisch! Dus was het de vijfde keer dat ik me had ingeschreven. Deze keer met acht (en meer!) LAAC-maatjes, dus het feest zou alleen maar groter worden. En dat werd het ook.

Zaterdag samen startnummers ophalen, lekker eten en zondag lopen. Ik kan niet anders zeggen dat het heerlijk ging. Na dertien marathons weet ik wel dat dan de laatste 10 kilometer altijd zwaar zijn, dus dat was deze keer ook het geval. Maar tot ongeveer 30km liep ik lekker. Toen ik het wat zwaarder kreeg, heb ik niet meer op mijn horloge gekeken en ben gewoon stap voor stap (letterlijk) naar de finish gerend. Mijn PR was 3.53, het eerste doel was onder de 3.50, maar als tweede doel zou een PR ook top zijn. Pas na de finish keek ik op mijn Garmin en zag ik 3.51.12 staan. Dus een PR was gelukt! Zo leuk.

Na afloop hebben we op elkaar gewacht, geluncht en daarna had ik mezelf nog een nachtje in het hotel cadeau gegeven. Heerlijk. Het hotel voor volgend jaar is alweer geboekt (nu wel in het centrum), dus wie gaat er mee in 2024?

Carien Tebbens



Dolf Na Sevilla was het toch wel verleidelijk om nog een marathon te lopen. In Sevilla viel een gelletje verkeerd en lukte het me net niet om onder de vier uur te lopen. Alberts inschrijving voor Rotterdam kwam beschikbaar en toen was de keuze snel gemaakt: na de oudste in Enschede, de vlakste in Sevilla, nu de mooiste in Rotterdam om de trilogie compleet te maken.

Met een flinke LAAC-afvaardiging haalden we zaterdag de startnummers op aan een drukke en zonnige Coolsingel om daarna gezellig een hapje te eten in de buurt van het hotel op de luchthaven. Op zondag stonden we weer vroeg klaar om naar het centrum te gaan. Het was grauw, het was koud, en 42 km blijft een pleuris end, niet dan? Waarom vonden we dit ook alweer leuk?

De start verliep rommelig. Lodewijk, Paulien en Carien konden nog net mee met wave 3, maar ik startte met Anton en Anique in de volgende startgroep. Ik wilde iets sneller beginnen en begon dus moederziel alleen.

Gelukkig waren er een paar 'gelijkgepaste' lopers uit Groningen met wie ik op kon lopen tot zo'n 25 km. Wat was het een geweldige ervaring om voor de tweede keer de Erasmusbrug over te komen: 'bergaf', rijden publiek en dreunende muziek om je een flinke boost te geven voor de laatste 15 km rond de Kralingse Plas. Ik was inmiddels de 4-uur pacers van wave 3 gepasseerd, dus het zat wel goed met het tempo. Tot 35km bleef dat mooi vlak, al begon het daarna wel zwaar te worden. Ik was, met het oog op de vorige keer, wat zuinig geweest met gelletjes en kon toen wel wat gebruiken. Het was hard werken tot de Coolsingel, maar ik ging met een grote grijns de finish over. Eindtijd 3:51:25, een dik PR en met een heel voldaan gevoel omdat het volgens plan was gegaan.

Na de wedstrijd hebben we nog uitgebreid geluncht met de LAAC-delegatie om daarna met de trein huiswaarts te gaan. Nu weer even wat rustiger aan en uitkijken naar een leuke volgende wedstrijd. Leuk toch, niet dan?!

Dolf Trieschnigg



Gerry

Het was best lastig dit jaar: lopen we Enschede of lopen we Rotterdam? Om de een of andere onnavolgbare reden waren beide marathons dit jaar op dezelfde dag. Opvallend genoeg waren heel wat lopers uit de Sevilla-groep er vrij gedecideerd over: wij doen Rotterdam. Een enkeling twijfelde nog, een ander koos toch voor Enschede, maar de grote meerderheid, aangevuld met een paar andere enthousiastelingen, koos voor Rotterdam. Voor mijzelf was de keuze eenvoudig: als je het Pacerteam regelt voor Rotterdam, loop je zelf ook mee. Punt. Heel jammer voor Enschede, maar het was niet anders.

Anders dan in Sevilla overnachtten we allemaal ergens anders: de meesten in een Fletcher Hotel bij het vliegveld, Bart bij zijn zoon, Anton in een last-minute hotel bij de Blaak en ik in het James Hotel, waar ik al vier jaar met veel plezier overnacht. Vlakbij de Expo, vlakbij de start, vlakbij het station en vlakbij het NN-gebouw aan het Weena, waar de pacers 's ochtends verzamelen.

Anton en ik wilden ons zaterdagavond best opofferen om naar het vliegveld te komen voor een hapje eten, maar daar kregen we, toen we ergens in de middle of nowhere uit de bus stapten en ons een weg moesten banen rond een verlaten justitiële inrichting (lees: de Rotterdamse bajes), best een beetje spijt van. Gelukkig kwam alles goed en konden we met een volle maag na afloop weer afreizen naar het centrum.

De volgende ochtend had ik een makkie: opstaan, ontbijten (het James Hotel heeft een fijne lounge met zelfbediening) en lopend naar het NN-gebouw. Daarna samen met alle pacers naar de start, en gaan! Geen stress, geen gedoe, alleen was het een beetje frisjes en was het in startvak 5 nogal chaotisch. Maar ook dat kwam allemaal goed, en daar gingen pacemaatje Daniël en ik als 4:40-pacer. We hebben, met name het tweede deel, enorm genoten van de geweldige sfeer en alle aanmoedelingen. Wat een feest was het! Als pacer moet je dan je best doen niet te versnellen, want je wordt er zelf ook helemaal enthousiast van. Uiteindelijk kwamen we keurig in 4:39:27 over de finish. Missie geslaagd!

Het mooie was dat dit ook – in meer of mindere mate – gold voor de andere LAAC-lopers. Superleuk om al die verhalen na afloop te horen! Al moest ik daar even op wachten, want door mijn relatief langzame tijd en pacerverplichtingen (en vooral natuurlijk door de toptijden van de anderen), was restaurant De Bazar waar geluncht zou worden, op Anton na inmiddels volledig verlaten. Niet getreurd, ook met z'n tweeën was het heel gezellig, en alle andere verhalen heb ik inmiddels kunnen horen en zijn bovendien te lezen in deze Duurloper.

Gerry Visser



Gjalt

Op zaterdag de 15e met een flinke groep LAAC'ers afgereisd voor de Rotterdam Marathon. Startnummers halen en nog wat boodschappen doen op de marathon-expo. Ondanks de drukte verliep alles gladjes. We zijn daarna natuurlijk ook even door de koopgoot gelopen. En daarna naar het hotel. Dat was het Fletcher Hotel bij het vliegveld. Vlakbij was een Italiaan en hebben we de broodnodige koolhydraten kunnen inslaan. Daarna naar onze bedjes om uitgerust en wel klaar te zijn voor de race van morgen.

En dan is het zover: de dag van de marathon. We zijn op tijd naar het centrum gereden om ervoor te waken dat we door de drukte te laat zouden komen. Want druk worden zou het sowieso met alleen al voor de marathon 17.000 deelnemers! Het wegbrengen van de tassen ging verrassend snel. Daarna richting de startvakken zonder veel haast omdat iedereen graag nog ergens een toilet wilde opzoeken. Omdat ikzelf in de eerste wave zou starten, ben ik alvast vooruitgegaan. Dat was maar goed ook, want door de enorme drukte was het nog een flinke opgaaft om op tijd in het startvak te komen.

Na You Never Walk Alone door Lee Towers konden we los. Ondanks de drukte was ik in twee minuten over de start, meteen de Erasmusbrug op. Tjongejonge wat indrukwekkend: alle banen op de brug met lopers en publiek aan de zijkant. Ondanks de drukte kon ik prima op tempo komen en heb meteen genoten van alle drukte langs de kanten. Het leek wel of heel Rotterdam was uitgelopen om de marathonlopers aan te moedigen. Nou, dat hielp zeker.

De eerste 25km gaan door het zuiden van Rotterdam. Op het parcours bleef het druk, maar wel te doen. En langs de kant is geen enkel stuk waar geen mensen staan. Mijn dochter en haar vriend hadden zelfs moeite om me te spotten. Gelukkig lukte dat bij 25 km wel.

Daarna weer de Erasmusbrug over en een rondje om de Kralingse Plas. Daar, na een km of 32, begint de marathon pas echt. Ook hier gelukkig genoeg mensen om je vooruit te schreeuwen. Ik merkte dat mijn snelheid iets terugliep. Om mij heen begonnen mensen door vermoeidheid ook even te wandelen. De toeschouwers begonnen hen aan te moedigen en er klonk een luid gejuich als er weer eentje ging hardlopen. Dat gaf mijzelf een extra boost om ook de laatste kilometers weg te tikken. Bij de finish stonden mijn dochter en haar vriend en nam ik vermoeid maar voldaan de felicitaties en een bos bloemen in ontvangst. Een geweldig avontuur en een aanrader voor iedereen!

Gjalt Gjaltema



Lodewijk

Toch wel spannend om na de marathon van Sevilla twee maanden later in Rotterdam weer 42 km te gaan lopen. Maar goed, waar een wil is is een weg... Het aangepaste trainingsschema van Gerry hielp hier natuurlijk ook bij. De lange trainingsafstanden gingen weer als vanouds: gezellig gelopen met een mooie groep, met taart en koffie na.

Zaterdag voor de marathon reisden we met twee groepen apart naar Rotterdam, waar we na het ophalen van de startnummers elkaar ontmoetten bij de Expo. Daarna heerlijk met de hele groep gegeten. Zondagochtend rond 8 uur vertrekken van het hotel naar de start. Na een late, laatste plaspauze bij de Mc Donalds (wel lekker warm daarbinnen), waren we (Dolf, Carien, Paulien, Anique en ik) redelijk laat bij de startvakken. In het tumult bleek dat Dolf en Anique niet verder konden doorlopen naar startvak 3 en die bleven dus achter. Vooraf was ons raceplan om zo rond de 5:20/km en 5:25/km te starten. Paulien, Carien en ik konden dit mooi volhouden ondanks de beperkte ruimte die het parcours en de vele deelnemers ons boden.

Na 21 km merkte ik dat het tempo mij goed afging en kon ik me focussen op mijn tweede doel: een negatieve split. Met ondersteuning van het publiek, rijen dik en continu aanmoedigend, is de negatieve split gelukt (1:53 om 1:50). Goh, wat is dat heerlijk om na 39 km nog te kunnen versnellen en de laatste drie kilometers in vijf minuten per km te lopen, wat een kick geeft dat!
Eindtijd 3:43:21, een PR!

Natuurlijk na de finish even wachten op mijn loopmaatjes van de dag, Carien en Paulien. Heerlijk gelopen dames, dit smaakt naar meer. Als afsluiter hadden we na de marathon afgesproken bij restaurant De Bazar waar we heerlijk hebben genoten van een hapje en een drankje.

Al met al weer een topweekend!

Lodewijk Huinink



Norbert

De marathon van Rotterdam was fantastisch! Met een grote groep LAAC'ers gingen we de marathon van Rotterdam lopen. We zijn met de trein en auto naar Rotterdam gegaan waar we ons startnummer hebben opgehaald. Het was gaaf om de sfeer te voelen van de stad en de andere lopers. Na het ophalen van onze startnummers gingen we naar het hotel om wat te ontspannen. 's Avonds hebben we een heerlijke pasta gegeten. Op zondagochtend was het na vele trainingen eindelijk zover. We hebben een vroeg ontbijt gehad en maakten ons klaar voor de rit naar het centrum van de stad. Het was er al een drukte van jewelste, je voelde gewoon de spanning van de lopers.

En dan is het zover. De start van de marathon van Rotterdam. De eerste paar kilometers gingen makkelijk. Ik voelde me goed en had goed getraind, alleen een kleine verrekking in de hamstring in de laatste week zorgde voor twijfel. Na ongeveer 29 kilometer begon het voor mij echt zwaar te worden. Mijn benen voelden zwaar, de ademhaling ging omhoog en de pijn aan de hamstring begon te komen. Eigenlijk wilde ik stoppen.

Maar ik heb door kunnen zetten, mezelf kunnen blijven motiveren en bleef denken aan de finish. Ik ging van waterpunt naar waterpunt. Het publiek langs de kant was fantastisch. Ze juichten, gaven me high fives en zorgden ervoor dat ik kon doorgaan. Het was een mentale strijd, maar ik wist dat ik het kon. En na 42.195 meter was daar eindelijk die finishlijn. Ik was uitgeput, maar ook ongelooflijk trots.

Het hotel voor volgend jaar is alweer geboekt!
#demooiste.

Norbert Sinnema

Paulien

Nagenietend van Sevilla ging de blik al snel richting Rotterdam. Gewoon doorgaan met het schema en gelukkig ging dat prima. Zo werd het snel half april en togen we naar Rotterdam. Na de Runnersbeurs, eten in het restaurant – dat toch lastiger te vinden bleek dan we dachten en waar de porties kleiner waren dan we hoopten, maar het toetje veel goedmaakte – stonden we zondag op tijd op om van start te gaan. Het was erg koud, waardoor in de rij staan voor de wc in de warme Mac D niet erg was: even ontdooien. Het juiste startvak bereiken was lastig (we waren wat laat door die wc-rij), maar als laatste in onze wave gingen we uiteindelijk toch de Erasmusbrug op. Daar stond zowaar mijn broer met neefje, onverwacht en erg leuk!

Bij de start raakten we gelijk Dolf en Anique al kwijt. Dus liepen Lodewijk, Carien en ik samen. Dat ging heel mooi, de kilometers vlogen voorbij. Lastig was het smalle fietspad waar je om in te halen steeds de berm in moest. Maar verder was het een mooie route met nog mooier publiek en veel muziek! De donderdag voor de marathon was ik griepig geworden en topfit was ik nog niet. Het viel me daarom mee dat lopen best goed ging. We zaten lang onder het schema van 3 uur 50. Lodewijk kon mooi versnellen en was weg. Carien en ik bleven bij elkaar in de buurt. De tweede keer over de Erasmusbrug ging het nog heerlijk, mede dankzij alle publiek. Daarna kreeg ik bij 35km kramp in de kuit en moest ik regelmatig stoppen en rekken. De kilometertijd liep daardoor snel op. Erg jammer, de laatste kilometers werden zo harken.

Gelukkig heb ik wel de finish gehaald, een paar minuten boven de streeftijd. Veel blijheid bij de finish, menigeen had een mooi PR gelopen, super! Daarna snel wat warmes aan en op naar Bazar voor een heerlijke late lunch. Carien, Anique, Anton en Gerry bleven nog een nachtje, de rest ging weer naar huis. Blij om dit mooie evenement te hebben meegemaakt: de tweede 'double' afgetikt! Nu nadenken over een volgende mooie marathon...

Paulien van Bruggen



MARATHON TRILOGIE

Het voordeel van vroeg in het seizoen beginnen met een marathon is dat er daarna nog een aantal volgen die je eventueel ook zou kunnen doen. Zo begon het verhaal met de vraag of ik ook mee zou willen naar Sevilla. Hier is de afgelopen editie van de Duurloper veel aandacht aan besteed. Deze was op 19 februari en gaf dus nog veel ruimte voor andere mooie lopen.

De Sallandtrail had ik nog nooit gelopen en tijdens de inschrijving dacht ik: waarom probeer ik geen 50! Drie weken na Sevilla heb ik wat rust gehad en zeker de kilometers nog wel in de benen. Dus de 50 aangeklikt. Een escape op 25 kilometer zou mogelijk zijn omdat je dan start/finish weer passeert. Ik wist toen nog niet dat het één van de mooiste edities zou worden.

De eerste zuidelijke helft fantastisch gelopen door een zonnig winters landschap om vervolgens bij het 25 kilometer punt geen moment te twijfelen over doorgaan of niet. Onder begeleiding van ervaringsdeskundige Gerry gewoon lekker doorgelopen. Om zeker te zijn de 50 kilometer wel te halen en omdat de omstandigheden op de noordelijke lus echt minder waren, heb ik mijn tempo iets naar beneden bijgesteld. De beroemde kuil kwam voor mijn gevoel veel eerder dan ik deze verwacht had wat mij goede moed gaf voor de laatste paar kilometers. Mooi om te ervaren dat het gewoon kan!

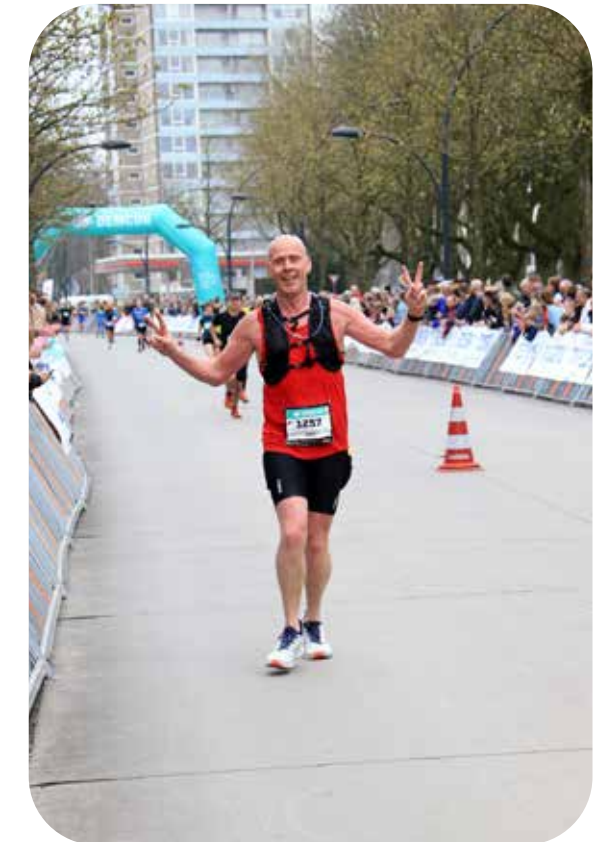
Op 16 april stond er denk in vele LAAC-agenda's dat er ergens wat gelopen moest worden met, voor mij, veel keuzestress tussen Rotterdam en Enschede. Om niet alle weekenden vol te plannen met hardlopen en omdat Enschede Marathon het verzoek van lopers voor één enkele ronde heeft opgevolgd heb ik besloten voor Enschede te gaan. Echt een super verbetering deze nieuwe ronde! Heb ook van andere lopers alleen maar positieve geluiden gehoord. Naar mijn idee is er goede mix ontstaan van tussen publiek lopen en stukken lekker buitenaf in het groen.

Heb m'n trilogie op de Boulevard in Enschede mogen afsluiten op 4:08:38. Ik hoop in najaar ergens weer een hele te plannen (als ik zolang kan wachten).

Dingen die zo gaandeweg opvallen:

- Dat het eten van vlaai met een kopje bouillon best lekker is.
- Dat nougat eten tijdens het hardlopen ook training vraagt.
- Dat het lopen van een marathon soms sneller gaat dan een drankje bestellen aan de hotelbar (#LAAC@Sevilla)

Michel Nijland





eens ENSCHEDE MARATHON



Unstoppable

Ik had wel weer eens zin in een echt doel, eentje om naartoe te trainen. Het werd de halve marathon van Enschede. Ook zou ik dan wel graag een PR willen lopen. Vol goede moed begon ik aan mijn trainingen. Het ging lekker, en ik durfde mijn doel zelfs iets naar beneden bij te stellen.

Op 25 maart had ik voor mijzelf een oefenwedstrijd ingepland, in Kampen. Ook een halve marathon, maar dan niet voluit. De eerste vijftien kilometer op beoogd tempo en daarna op een wat rustiger tempo uitlopen. Zoals je waarschijnlijk al hebt kunnen lezen had de wind ook een flink tempo, windkracht 6 welteverstaan. Ik liep niet het snot voor mijn ogen, het snot werd gewoon mijn neus uitgeblazen. Het was bikkelen. Het eerste blok liep ik in 4:53 min/km, iets sneller dan gepland, om vervolgens in 1:45:20 over de finish binnen te komen. Ik had m'n PR sowieso al in de zak!

Met dit in mijn achterhoofd begon ik aan de laatste weken voor het 'echie'. De laatste paar dagen voor de wedstrijd werd ik verkouden, en dan ook echt flink verkouden. Neus, hoofd, oren, alles zat dicht. Trainen ging op zich wel, maar ik deed het rustig aan. Balen. De dag voor de wedstrijd lag ik dan ook als een dweil op de bank, met m'n loopneus. Dit wordt niet wat, dacht ik. Maar goed, ik zou gewoon gaan starten en dan zou ik het wel zien.

Zo gezegd, zo gedaan. In het startvak zette ik mijn horloge op mijn doel. Startschot (naja, toeter): daar gingen we.

De eerste 5km gingen lekker, ik liep voor op schema. Net als de 5km die daarop volgde. En die daarop volgde. Na 10 km liep ik flink voor op schema, maar ik durfde niet voluit te gaan. Effe een gelletje, ik moest nog wel even. Bij kilometerpunt 15 liet ik de tijd los en ging op mijn gevoel verder.

"I'm unstoppable, I'm a Porsche with no brakes. I'm invincible. Yeah, I win every single game. I'm so powerful, I don't need batteries to play. I'm so confident. Yeah, I'm unstoppable today"
Sia – Unstoppable, 2016.

Het voelde goed, ik ging hard en ik ging ook steeds sneller. Nog één kilometer te gaan. Ik sloot mijn ogen en trapte het gas in, 4:26min/km. Last best.

Ik vloog de finish over: "Klaar!" Ik drukte mijn horloge uit en... 1:41:28. Wat? Hoe? Ik? Jazeker! Ik had voordat we begonnen 1:44:30 ingesteld. Als men zou zeggen: "Jij moet 1:41:28 lopen", dan had ik diegene echt niet wijs gevonden. Het voelde buitenaards, ofzo.

Jolijn Ehringfeld



DE CIRKEL IS ROND

Huub van Langen | Vanaf de ALV in maart 2023 ben ik toegetreden in het LAAC-bestuur. Door herhaalde oproepen in de Duurloper van onze voorzitter besloot ik me (weer) aan te melden als bestuurslid. Zonder tegenkandidaten in deze ALV zou ik dan plaats kunnen nemen in het LAAC-bestuur. Dat ook Ron Höfte en Bart Vos zich hadden aangemeld wist ik niet, en zo is het bestuur met drie mannen uitgebreid. Een kleine tegenvaller, want met vijf mannen in het bestuur vormen we helaas geen juiste afspiegeling van onze vereniging.

Vanaf 1990 ben ik LAAC-lid. In dat jaar liep ik nog zonder serieus loopschema mijn eerste marathon met een eindtijd van 3.21. In de voorbereiding hiervan kwam ik steevast een groep lopers van LAAC tegen en liep dan soms met hen mee. Hans Damveld (Barts vader, speaker bij wedstrijden) was toen trainer en hij nodigde me uit vrijblijvend een training van LAAC te bezoeken. Maar als voetballer in het eerste elftal van een zaterdagclub in Denekamp was ik vastbesloten na die marathon weer te gaan voetballen. Echter... na die marathon heb ik nooit meer gevoetbald, ik was op mijn plek bij LAAC Twente.

De groepen LAAC-lopers trainden op dinsdagavond in de wijk De Essen in Oldenzaal en op donderdagavond in het FBK-stadion in Hengelo. Normaal trainden we vier tot vijf keer per week. Voor een hele marathon ging de frequentie naar zes tot acht keer.

We trainden veel samen als 'Stal Damveld'. Deze groep van twaalf m/v-lopers werd door de jaren steeds hechter en er kwam een moment dat ik assistent-trainer werd van Hans' groep op dinsdagavond. Ik heb toen veel geleerd van Hans maar ook van Herman Moelard en Ruud Vlutters. In 1992 kwam er een bestuurscrisis en binnen vier maanden maakte ik drie ALV's mee als lid van LAAC Twente. De crisis draaide om geld en vergoedingen, en het voltallige bestuur trad af in de derde ALV. Er werd een nieuw bestuur gevormd en Hans Damveld werd voorzitter. Hans vroeg mij toen ook zitting te nemen in het nieuwe Laac bestuur. Met uiteindelijk vijf mannen en twee vrouwen vormden we toen een kersvers bestuur. De vereniging had ongeveer 125 leden.

We gingen onder meer bezig met het uitwerken van het 10-jarig jubileum in 1994. Met het bestuur en een tiental leden vormden we 'de jubileumcommissie' en in de ALV van 1993 konden we ons plan presenteren: 'een 100-uurs estafette' in het FBK-stadion, voor een vermelding in het Guinness Book of Records. "Dus 100 uur aaneengesloten 400 meter rondjes lopen, ook 's nachts? Jullie zijn gek!", was de eerste opmerking uit de ALV. Een paar maanden later ging de inschrijving voor dit avontuur open: we hadden wel tien (!) nachten kunnen vullen met lopers die zich hiervoor aanmeldden.

De 100-uurs estafette was gepland: woensdag 1 september om 12.00 uur tot en met zondag 5 september 1994 om 16.00 uur. De opening werd verzorgd door een groep bewoners van de Twentse Zorgcentra, locatie Losserhof. In estafettevorm werd van Losser naar Hengelo gelopen en de laatste loper van deze bijzondere groep zou het stokje gaan overdragen aan het oudste LAAC-lid om zo de 100-uurs estafette te openen.

Een klein probleempje: de bewoner wilde het mooi glanzende estafettestokje NIET overdragen én hij was bloedsnel. 😊 Uiteindelijk gaf hij na wat overreding het stokje toch aan ons LAAC-lid en was de opening een feit! De totale afstand die we als vereniging liepen in die 100 uur was 1.718 km!

Als goed doel hadden we een project van de toenmalige Sociaal Pedagogische Dienst Twente gekozen: de opzet van een sportproject voor mensen met een verstandelijke handicap in de Pathmoshal Enschede. Met LAAC Twente haalden we 30.000 gulden op voor dit doel. Enkele jaren later kon dit initiatief een officiële vereniging worden: De Springplank. Het is toch prachtig dat LAAC daaraan heeft bijgedragen. >>>>



Tijdens de 100-uurs estafette hadden we nog een activiteit: een 24-uurs estafette alleen voor LAAC-vrouwen, gecoacht door Ruud Vlutters. Deze 24 vrouwen liepen vanaf zaterdagmiddag 16.00 uur elk één uur achtereenvolgens op de baan, waarbij na ieder uur de volgende loopster aan de beurt was. Van 8 km tot 17 km werden afgelegd binnen een uur. De gezamenlijke afstand die onze best snelle LAAC-vrouwen liepen, 306 km, bleek goed voor een vermelding in het Guinness Book of Records. Tot op heden is dat nog nooit verbroken.

Rond 1995 kwam de eerste serieuze loopclub op gang en voor de clinics voor Enschede Marathon meldden zich toen 1400 (!) lopers. Dat had ook gevolgen voor onze vereniging, we groeiden naar 400 leden. Zelf trainde ik vijf tot zes keer per week en was ik naast bestuurslid-sponsoring ook actief bij andere afdelingen in de vereniging: o.a. training geven, parcoursen opmeten, wedstrijdcommissies, strepen trekken op de Wielerbaan en het Hazewinkel. Het was de tijd van Zomeravond Cup in Delden, De Essenloop Oldenzaal, Marmoleumloop Oldenzaal, zaaltraining Oldenzaal, GD-routes lopen voor een marathon, handgeschreven hardloopschema's, Athene Marathon, een prachtig artikel met foto's in tijdschrift Runnersworld vanwege onze nieuwe 'Frank Shorter' LAAC-trainingspakken, Halve van LAAC in Weerselo, de tragische onopgeloste moord op Diana Winkel (clubgenote) en dinsdag- en donderdagavond zelf trainen bij LAAC Twente.

DE CIRKEL IS ROND



In 1998 kreeg ik contact met de eigenaar van Running Center Enschede (en sponsor van LAAC Twente) Klaas Timmerman. Hij vroeg me terloops bij het passen van nieuwe hardloopschoenen of ik interesse had om op termijn zijn winkel over te nemen. Dat sloeg ik in eerste instantie af maar op de terugweg naar huis realiseerde ik me dat dit een nieuwe leuke wending in mijn (ons) leven kon zijn. Ik fietste spontaan terug om te vragen hoe hij dit bedoelde. Ik was toen chef-kok bij de Twentse Zorgcentra locatie Bouwhuis. In 2001 werd de overname een feit en Aly en ik hebben tot eind 2021 de winkel mogen runnen. Om belangenverstrengeling te voorkomen ben ik in 1998 uit het LAAC-bestuur gestapt.

In 2022 hebben we de winkel overgedragen aan Bart Damveld en de zaak is daarmee in goede handen. In 2022 hielp ik Bart twee dagen per week. Bart noemde het mijn 'dagbesteding', maar voor mij was het goed om zo het werk af te kunnen bouwen. Op 1 januari 2023 ben ik echt gestopt met werken. Door de oproepen van onze voorzitter Anton maak ik nu (weer) deel uit van het LAAC Twente-bestuur. Op 29 maart was de eerste vergadering en gezien de vele actiepunten moeten we echt 'aan de bak' de komende tijd. Dat zal geen probleem zijn gezien de gezellige sfeer waarin deze eerste bijeenkomst plaatsvond. We hebben er zin in en hiermee is voor mijzelf wat LAAC Twente betreft de cirkel weer rond.

Huub van Langen



HALVE MARATHON ENSCHEDER

Na bijna drie maanden meetrainen op de donderdagavond in groep 2 vond ik het wel eens tijd voor een evenementje, en dat werd de halve marathon in Enschede.

Samen met vier collega's deed ik mee in een bedrijventeam. Ik had nog geen idee op welk tempo ik weg zou kunnen gaan, maar een eindtijd van 1 uur 45 zou toch moeten kunnen. Het kostte even wat moeite om in het gele startvak te komen (want we hadden een rood stickertje), maar uiteindelijk kwam ik mooi achter de pacers van 1 uur 40 te staan.

Het ging zo makkelijk dat ik al redelijk snel de pacers voorbij ben gegaan om een beetje marge op te bouwen. Een beginnersfoutje, zullen we maar zeggen. Eigenlijk loop ik puur op gevoel, maar uit nieuwsgierigheid check ik wel iedere kilometer mijn tempo. Dat was tussen de 4:30 - 4:45 min/km ?!

Wanneer het omhoog ging haalden de meesten mij in, en als het omlaag ging, dan ging ik er weer een paar voorbij. Leuk, die hobbeltjes bij Lonneker 😊!

Tussen 17 en 20 km ging mijn tempo iets omlaag naar de 5:05, maar de laatste kilometer ging weer netjes in 4:52, wat leidde tot een 'persoonlijk' record van 01:40:27. Ooit, ruim dertig jaar geleden heb ik sneller gelopen, maar dat reken ik niet mee. Dus ja, die pacers zijn me weer voorbijgelopen, met Maaike in het kielzog. Goed gelopen Maaike! Over drie weken de halve marathon in Leiden, zin in! Bedankt allemaal voor de leuke trainingen en gezelligheid!

Gerrit van Dijk





2BRUGGENLOOP KAMPEN

Het enthousiasme van alle verhalen in de Duurloper werkt vaak aanstekelijk, maar voor mij blijkt het net niet genoeg. Nee, veel wedstrijden loop ik niet. De afgelopen jaren pacen op de halve marathons in Enschede en Oldenzaal. Een marathon in Valencia eind 2019 en begin dit jaar in Sevilla. Dat is het dan wel. De wedstrijden die wel doorgingen in de coronajaren liet ik aan mijn neus voorbijgaan.



Maar na de marathon van Sevilla kreeg ik weer zin om een halve marathon te lopen en dan eens niet met ballonnen, maar voor een tijd en een verdiende medaille. Jolijn wilde graag de halve van Hengelo lopen, maar dat viel net samen met de familiedag in Noord-Holland. Dat werd hem niet. "Ik zoek wel een alternatief", zei ik, en zo kwamen we uit bij Kampen. Eind maart, de 2Bruggenloop. Leuk! Niet al te ver en weer eens een heel andere omgeving.

Wij naar Kampen. Geen idee wat ik kon verwachten. Thuis de route bestudeerd: bruggen, veel dijken en water. Ik hou ervan. Oh ja, ook nog een beetje oude binnenstad. De start was bij de haven. Kleine tent om je nummer op te halen, een paar Dixies, een toeterend bandje en een tent met banken als verkleedruimte.

Hmm, ik had het wat groter verwacht. Maar langzaam raakte de tent vol en werd het gezellig. Veel ons-kent-ons, maar wij kenden niemand. Niet erg, lopers onder elkaar hebben altijd wat te bepraten. Het waaide behoorlijk, de tent stond te klapperen en de route werd doorgenomen: "Hier waait het echt hard" en: "Daar heb je een klein stukkie wind mee". Ach, geen groot doel en Jolijn wilde vooral de eerste 15 km haar gewenste tempo voor de halve van Enschede uitproberen.

Daar gingen we. Al snel de stad uit, de Stadsbrug over. Dat is één. Daarna de IJsseldijk op. Wow, wat waait het hier.

Tot de Molenbrug, \pm 3,5 km een straffe wind tegen. Met een lus de Molenbrug op. Dat is twee. Allemachtig, dit is echt serieus zware wind. En zo ging het nog wel even door. Kilometers lang harde wind. Bij de Reevediepbrug (huh? het is toch de 2Bruggenloop?) waaide het zelfs zo hard dat alle lopers in een hoek van 45 graden liepen. Of nou ja, het leek wel 45 graden.

Er waren geen grote groepen lopers om je achter te verschuilen, maar waar het kon klampte ik aan. En hoewel het echt heel hard waaide, voelde ik me sterk. En ik baalde ondertussen toch wel een beetje. Ik had met mijn marathon van Sevilla nog in de benen een – voor mij dan – 'wereldtijd' willen lopen. Dat zat er niet in. Het stuk dat we voordewind konden lopen (tussen km 9 en 13) kon dit ook niet opheffen. Het liep lekker, ik voelde me goed, maar meer dan 1:51:18 zat er niet in. Maar toen ik in de uitslagen keek bleek ik 19e te zijn van de 71 vrouwen – bijna allemaal jonger. En daarmee werd ik ineens weer heel tevreden met mijn tijd. En Jolijn had 'gewoon' haar eerste 15 op tempo gelopen. Dat komt helemaal goed in Enschede.

Dat was de 2Bruggenloop. Een leuke kleinschalige halve marathon. De meeste deelnemers liepen een 5 of 10 km. Aan de halve marathon deden 271 lopers mee. Maar ik heb nog nooit zo'n harde wind meegemaakt tijdens een loopwedstrijd. Windkracht 7 werd genoemd. Ik weet niet of dat zo was, maar het heeft die middag wel heel, heel erg hard gewaaid.

Anja Ligthart





Enschede Marathon

Enschede - Zondag 16 april 2023

Uitslagenlijst - Demcon Marathon - Club Challenge

Uits	StNr	Ploeg/Naam	Plaats	Pits	Netto	Km/Uur	Tijd/Km
1		LAAC Twente	Oldenzaal		7:55:47		
	68	Niels te Pas	Enschede	2e	2:24:08	17,56	3:24
	86	Caimin Stevens	Enschede	8e	2:45:36	15,29	3:55
	51	Richard Loendersloot	Enschede	10e	2:46:03	15,25	3:56
	80	Kevin Schaap	Enschede	14e	(2:52:28)	14,68	4:05
	79	Joop Vriend	Enschede	26e	(2:59:36)	14,10	4:15
	84	Ingrid Prigge	Borne	34e	(3:07:52)	13,48	4:27
	1306	Marcel Van Wilpe	Enschede	48e	(3:15:09)	12,97	4:37
	787	Henk-Jan Oostendorp	Hengelo Ov	69e	(3:30:10)	12,05	4:58
	370	Gerwin Jansen	Oldenzaal	105e	(3:50:48)	10,97	5:28
	1091	Hans Hevink	Enschede	112e	(3:54:47)	10,78	5:33
	987	JanWillem ten Heuw	Enschede	128e	(4:06:15)	10,28	5:50
	1257	Michel Nijland	Enschede	136e	(4:08:39)	10,18	5:53
	1311	Matthieu Gout	Hengelo Ov	162e	(4:26:04)	9,52	6:18
2		Atletics Nijverdal	Nijverdal		8:40:26		
	55	Onno Poorterman	Nijverdal	5e	2:42:01	15,63	3:50
	54	Peter Bruinsma	Nijverdal	7e	2:45:01	15,34	3:54
	1145	Gerrit Claessen	Nijverdal	44e	3:13:24	13,09	4:35
	522	Laris Noordegraaf	Luttenberg	171e	(4:47:07)	8,82	6:48
3		Marathon Pim Mulier	Hengelo Ov		9:16:35		
	1168	Joost Fortkamp	Borne	28e	2:59:46	14,08	4:15
	487	Tom Hoefnagels	Hengelo Ov	33e	3:07:28	13,50	4:26
	532	Michiel Snuerink	Delden	38e	3:09:21	13,37	4:29

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



Sluitingsdatum kopij
volgende Duurloper:
17 juli 2023



LAAC Twente wint verenigingsklassement Enschede Marathon

Met een gezamenlijke tijd van 7:55:47 van de snelste drie LAAC-deelnemers (Niels te Pas, Caimin Stevens en Richard Loendersloot) op de hele marathon heeft LAAC Twente dit jaar de Club Challenge van de Enschede Marathon gewonnen. Topprestaties van onze atleten, die daarmee maar liefst 500 euro verdienen voor de club! Tweede werd ASV Athletics Nijverdal en derde MPM Hengelo. LAAC Twente was sowieso goed vertegenwoordigd met 72 lopers (m/v) op de verschillende afstanden. Overigens bleef debutant Niels te Pas met zijn mooie tijd van 2.24.08 slechts drie minuten boven het bestaande clubrecord van Ruud Onland met 2.21.29 uit 1989.

Uitslag Club Challenge:

1. LAAC Twente 7.55.47
2. Athletics Nijverdal 8.40.26
3. MPM Hengelo 9.16.35

NIEUWE LEDEN

Tom Driessen	Hengelo
Connie de Gelder	Oldenzaal
Matthieu Gout	Hengelo
Birgit Haarlink	Hengelo
Andre Hardiek	Hengelo
Jeroen Kasteel	Oldenzaal
Bé Meerman	Enschede
Merle Nijland	Oldenzaal
Mirjam Oonk	Enschede
Anders van Riesen	Enschede
Pascal Storck	Ootmarsum
Marijn Zwier	Hengelo



IMPRESSIE van de ALV 2023

De ALV van dit jaar vond weer plaats in Paal 12, op een woensdagavond zodat er geen trainingen voor hoeven te worden ingekort of afgezegd. Hiermee hopen op een grote opkomst, opende Anton om 19.30 uur voor zo'n dertig leden de vergadering. De ALV is een belangrijke bijeenkomst in het jaar van een vereniging. Het bestuur legt verantwoording af voor het gevoerde beleid en de penningmeester wordt gecontroleerd voor het juist beheren van de financiën. Ook worden belangrijke verenigingsmomenten gevierd zoals jubilea en worden mensen bedankt voor hun soms jarenlange inzet voor de vereniging.

En zo ook op 22 maart. De kascommissie gaf na een aantal opbouwende kritiekpunten positief advies aan de ALV voor decharge aan de penningmeester en ook de begroting werd na wat discussie goedgekeurd. In de begroting zitten een aantal zaken waar het nieuwe bestuur mee aan de slag moet. Zo is er de wens om de Duurloper in kleur uit te brengen. Dit is ongeveer tweemaal duurder dan in zwart-wit, maar met vier in plaats van vijf edities per jaar en meer adverteerders zou dit moeten kunnen. Ook is er een verhoging van de trainersvergoeding aangekondigd. Een voorstel hiervoor ligt reeds bij de technische commissie. Verder staat LAAC Twente er goed voor, hoewel we natuurlijk wel scherp moeten zijn dat dit zo blijft.

Afgelopen jaren was er onderbezetting in het bestuur. Tijdens de vergadering zijn Huub van Langen, Ron Höfte en Bart Vos toegetreden en zo heeft LAAC Twente weer een voltallig bestuur. Dat is geen overbodige luxe, want in een club als deze is het essentieel dat de taken goed verdeeld worden. Zo blijft het leuk en behapbaar voor iedereen. Dit geeft ook ruimte om te gaan overleggen met MPM en het FBK omtrent de taak en rol die LAAC Twente heeft bij de organisatie van verschillende evenementen. Ook dit is op de ALV besproken en kan nu opgepakt worden.

Er is weer ruimte om een financieel jaarplan te maken en er kan aan het nieuwe beleidsplan worden gewerkt. De clubkampioenschappen waren dit jaar niet op Halve van Hengelo, hiervoor moet het bestuur met een nieuw voorstel komen. En de attentie voor de vrijwilligers verdient aandacht, vindt de ALV.

Dan komen we bij het feestelijkste gedeelte van de ALV: de Jubilarissen. Dit jaar hebben wij vier leden die 25 jaar bij LAAC Twente zijn:

Jan Maasse van den Brink
Harrie Emmens
Elly Buijvoets
Gerry Visser

De aanwezige leden kregen een mooi boeket bloemen van de voorzitter.

Elly kreeg zelfs dubbel bloemen, want de activiteitencommissie was even daarvoor al in het zonnetje gezet voor hun enthousiaste inzet van 21 jaar! Heel erg bedankt: Elly Buijvoets, Lucy van der Meer, Ellie Bijen en Gerda Scholten. Ook werd Rien Salari in de bloemen gezet omdat hij afscheid nam als starter/speaker na vele jaren trouwe dienst. Dank Rien!

Tijdens de rondvraag kwamen nog een aantal belangrijke punten ter sprake. Zo zou het fijn zijn als er meer jonge mensen de ALV zouden bezoeken; de jongste was nu Remco Siers met 40 jaar. Input vanuit de leden hoe we dit zouden kunnen promoten wordt zeer gewaardeerd. Er moet worden nagedacht over nieuwe clubkleding. Er komt een lustrum aan waarvoor ook de leden wordt gevraagd om input. En we moeten scherp blijven op de communicatie zodat we geen afsplitsingen binnen de vereniging krijgen.

Al met al een zeer positieve en productieve ALV, waar het bestuur voldoende actiepunten heeft gekregen om mee aan de slag te gaan. Om 22.30 uur sloot Anton de vergadering en wordt er nog gezellig nagepraat onder het genot van een drankje en een (vegetarische) bitterbal.

Deze impressie bevat uiteraard niet alles wat er besproken is op de ALV. Zie voor de volledige notulen onze website www.laactwente.nl.

Rien Salari:

“Als starter sta je op de achtergrond”

Vlak voor Pasen was ik bij Rien Salari, die recentelijk gestopt is als jurylid en starter. Op de Algemene Ledenvergadering hield Hans te Nijenhuis een mooie afscheidspeech en vertelde Rien iets over de reden waarom hij starter was geworden. Om nog wat meer te horen ging ik in Enschede bij Rien op bezoek.



Wanneer ik binnenkom staat de Matthäus Passion tv-uitzending aan. Rien blijkt een groot liefhebber en dat al sinds een aalmoezenier hem belangrijke elementen en achtergronden uitlegde. De tv gaat uit voor het gesprek, maar er is nog beeld door de vele vogels die door het grote raam van het appartement op de vierde verdieping te zien zijn.

Bij een kop koffie vertelt Rien dat hij een echte laatbloeiër is wat betreft hardlopen. Hij begon toen hij 53 was, in het jaar dat Van Benthem de Elfstedentocht (weer) won. Hij had zelf de Elfmerentocht geschaatst en dat kostte wel wat inspanning. Hij werkte op de luchtmachtbasis ('het vliegveld') en liep daar aanvankelijk kleinere afstanden. Hij kwam bij een groepje terecht waarin enkele LAAC'ers liepen, zoals Hilbert Kist, Johan Rademaker en Theo Weegerink. Bij de lange duurlopen die vanaf het vliegveld gelopen werden, wist deze laatste de zwaarste en modderigste paadjes te vinden.

Door met dit groepje te lopen, kwamen er steeds nieuwe uitdagingen en mogelijkheden op zijn pad. Dat ging meestal in de vorm van een vraag waar hij geen "nee" op wilde zeggen. Dus: "Ben je al lid van LAAC?", "Doe je mee met de halve marathon in Westerhaar" (zonder enige wedstrijdvaring) en als vanzelfsprekend: "Doe je mee met de marathon?" Aanvankelijk zei hij hier nog op dat hij geen marathon zou gaan lopen, want "het leek me zo ver." Maar het werd toch de marathon van Enschede op het 'oude' parcours, daarna de marathon van Berlijn en vervolgens de marathon van Rotterdam.

Die marathon van Berlijn, in 1990, was de eerste die door zowel West- als Oost-Berlijn ging en heeft een enorme indruk op Rien gemaakt. De chauffeur van de bus die het hardloopgezelschap vervoerde, had zich wat vergist en zodoende kwamen ze aan via de Oost-Berlijnse kant, langs donkere flats met alleen lampen aan in de trappenhuisen en met nog de kogelgaten van de Tweede Wereldoorlog. Maar toen ze bij Checkpoint Charlie aankwamen, baadde alles in het licht.

Hij benadrukt dat hij slechts voor het plezier liep, al haalde hij hier wel een mooie 3:48. In Berlijn vroeg hij een kastelein van een kroeg bij de grens of hij een stukje uit het niet meer nuttige 'ijzeren gordijn' mocht knippen en die gaf hem een enorme schaar om dat te kunnen doen. Het stukje hekwerk ligt in de vitrine in de woonkamer, net als de onderscheiding voor de finishers.

Voor zijn achillespezen waren de drie marathons een grote belasting en toen hij de dienst verlaten had, werd het hardlopen minder belangrijk en het eropuit trekken met de caravan meer. Maar hij was al gevraagd voor jurylid en zei ook hier ja op. Belangrijk daarvoor is Riens stelling dat als de vereniging veel voor jou doet, jij ook iets moet doen voor de vereniging.

En toen Johan Kappert overleed, krijg hij de vraag: "Wil jij op het wapen passen?" Ja dus.

Rien komt uit een Deventer gezin dat bezeten was van sport. Het maakte niet uit welke, als het maar niet te duur was. Zijn vader deed onder andere aan boksen en worstelen; Rien zelf was vooral een schaatser en heeft bovendien 35 jaar schaatstraining gegeven aan schoolkinderen. Hij was ook voetballer, bij De Tubanters, en daar drukte hij een tijd het clubblad op de eigen pers.

Bij het starten is eigenlijk nooit iets misgegaan. Wel kon je je afvragen waarom de burgemeester in Haaksbergen de Mijlenloop moest wegschieten vanaf het bordes van het stadhuis, ver van de start. En een canicross wegschieten bleek ook niet zo'n goed idee: de honden renden alle kanten op. In Tilligte vond de organisatie van de Kemveldloop een echte starter wel veiliger dan de oude situatie waarbij de pastoor het lopersveld wegschoot met een jachtgeweer. Ondertussen is er nog slechts een toetertje. Maar ach, "als starter sta je op de achtergrond", zegt hij.

Bij alle vrijwillige werkzaamheden was het starter en jurylid zijn misschien maar een klein onderdeel, maar zijn vrouw verzuchtte wel regelmatig tijdens hun 63-jarig huwelijk: "Moet je alweer"? Nu dus niet meer, al is het wel de bedoeling dat Rien nog verantwoordelijk is voor het startschot bij de halve marathon in Oldenzaal.

Jon Severijn

“Als de vereniging veel voor jou doet, moet jij ook iets doen voor de vereniging”



Op herhaling in Rome en Londen

Gerry Visser



ROME Het was vorig jaar een bijzondere ervaring: pacen in Rome. Dus toen pacemaatje Daniël en ik werden gevraagd of we weer mee wilden doen, hoefden we niet lang na te denken. Wel gingen we een paar dingen wat anders doen. Om te beginnen het appartement: dat boekten we nu vlakbij de start en finish, wel zo handig. Vorig jaar hadden we 's ochtends nog best een eindje moeten wandelen, en als je er om zes uur moet zijn (ja, pacen betekent niet uitslapen) is elke minuut meegenomen. En zo zaten we op vrijdagmiddag 17 maart heerlijk in de zon aan de prosecco. Appartement gevonden, leuk terrasje om de hoek, en kom maar door met de pizza.

De volgende ochtend liet ik niet (zoals vorig jaar) Garmin een route bedenken, maar ik had er thuis zelf alvast eentje gemaakt. Langs de Spaanse trappen, de Villa Borghese, de Passeggiata del Pincio, het Piazza del Popoli, langs de Tiber... alleen al van de namen werd ik vrolijk. Dat pakte prima uit, het werd een heerlijk hardlooprondje sightseeën. 's Middags gingen we naar de Expo om onze spullen te halen en voor de verplichte pacerbriefing. We waren na vorig jaar voorbereid: het was een verrukkelijke kakofonie van Italiaans en Engels door elkaar, de 'direttore' van de marathon deed een woordje, we zagen en spraken heel wat bekenden uit Italië en ver daarbuiten, en toen mochten we weer naar buiten. Op naar de zon en naar de tweede keer pizza.

De volgende ochtend mochten we zoals gezegd vroeg aantreden. Wat waren we blij met ons appartement om de hoek! Naar buiten, rechtsaf, linksaf en we waren er al. Ruim op tijd en best wel uitgeslapen. De start, om acht uur, was weer spectaculair met de Frece Tricolori van de Italiaanse luchtmacht, het volkslied en veel emotie. Wat kunnen die Italianen toch een sfeer scheppen! Oké, alles gaat niet altijd even efficiënt, maar de wereld kan soms best een beetje theater gebruiken.

Al snel na de start wisten we het weer: zoek je een snelle marathon, ga dan niet naar Rome, want de wegen zijn er (en dat geven ze zelf grif toe) heel erg slecht. Maar als je dat weet, en je houdt er rekening mee, valt er veel te genieten. Je start naast het Colosseum, komt langs alle highlights inclusief het Sint Pietersplein, en finisht (in ons geval in 4:39:15) op het Forum Romanum. Hoe bijzonder is dat? Als het even kan, gaan we volgend jaar weer. Want we zijn er nog lang niet uitgekeken.



LONDEN Ook in Londen mochten Daniël en ik op herhaling. En ook daar was het iets anders dan vorig jaar. We logeerden weer bij vrienden in Woolwich en namen op advies van onze gastheer Andy op zaterdagochtend de metro naar Greenwich om langs de Theems terug te lopen. Dat werd een prachtig loopje in de zon langs het water van een kilometer of elf. 's Middags namen we de metro voor een bezoek aan Battersea Powerstation, een oude kolencentrale, die recent is omgetoverd tot een luxe winkelcentrum. Daarna ging het met de boot terug naar Woolwich, en tocht van maar liefst anderhalf uur langs Westminster en de Tower Bridge. Superleuk en heel relaxed. Maar goed, voordat dit een toeristisch praatje wordt: we kwamen natuurlijk voor de marathon.

We hadden op vrijdag onze spullen al gehaald en namen zondagochtend de metro naar Blackheath, de startlocatie. Ik had de blauwe start, Daniël de rode, en al liepen we beiden 4:40, ons was uitdrukkelijk verboden om samen te lopen. Het idee was om, door de pacers alleen te laten lopen, zoveel mogelijk deelnemers de kans te bieden om met een pacer mee te gaan. Prima idee, maar gezellig is natuurlijk anders. Het gevolg was dat er vier 4:40-pacers solo achter elkaar liepen met zo'n halve minuut tot minuut ertussen. Natuurlijk gebeurt dan het onvermijdelijke: dat je elkaar achteroploopt bij een drankpost of moet inhalen na een plaspauze. En dat gebeurde dus ook allemaal, wat enorm verwarrend was voor de lopers. Kortom: een puntje van evaluatie. Verder was Londen een feest om te lopen. Want ondanks de regen die bij vlagen uit de hemel neerdaalde, waren de toeschouwers enthousiaster dan ooit. "Come on Pacer!", klonk het voortdurend.

Na 4:39:31 was het feestje voorbij en konden we als pacers verzamelen in het finishvak, want alle 4:40-pacers kwamen volgens schema keurig achter elkaar binnen, inclusief een aantal blij en trotse volgers.

Dat is altijd het leukste moment vind ik: het feliciteren van de finishers, onder wie dit jaar opvallend veel debutanten.

Eenmaal in de tent (met thee, koffie en sandwiches) bleek dat Sifan Hassen op fenomenale wijze de marathon had gewonnen in een tijd die sneller was dan onze halve marathon. Wat een prestatie! Wij waren even heel trots dat we uit Nederland kwamen. Daarna doken we de metro weer in voor een – per slot ben je in de UK – heerlijke Sunday Roast (ja, die is er ook vegetarisch) in Woolwich. Volgend jaar weer? Wellicht, maar dan wel graag weer gewoon gezellig samen met een pacemaatje.



Paddenstoelen- risotto

Het is een van mijn favoriete gerechten: risotto. Zeker toen ik had ontdekt hoe je die eigenlijk hoort te maken. Want risotto maken betekent niet (zoals je op sommige recepten ziet) een uitje fruiten, rijst erbij, een liter bouillon opgieten en laat maar pruttelen. Nee, het betekent alle tijd nemen om de rijst langzaam te laten garen door iedere keer een (soep)lepel bouillon toe te voegen. Het kost even tijd, maar de beloning is enorm: een heerlijk, smeuïg, smakelijk en voedzaam rijstgerecht waar je heerlijk van kunt smullen en de dag erna prima op kunt lopen. Hierbij de paddenstoelenvariant, maar er zijn natuurlijk veel meer mogelijkheden: risotto met tomaten, met spinazie, met pompoen, met kip, met garnaatjes, etc. etc.

Paddenstoelenrisotto voor 4 personen*

Ingrediënten

300 gr risottorijst
100 gr geraspte (Parmezaanse) kaas
150 ml droge witte wijn (naar keuze)
1 liter water
2 blokjes groente- of tuinkruidenbouillon
2 uien
1 teentje knoflook
500 gr kastanjechampignons (of een andere mix van paddenstoelen)
1 rode paprika (voor de kleur)
2 eetlepels truffelolie (naar keuze)
handje rucola

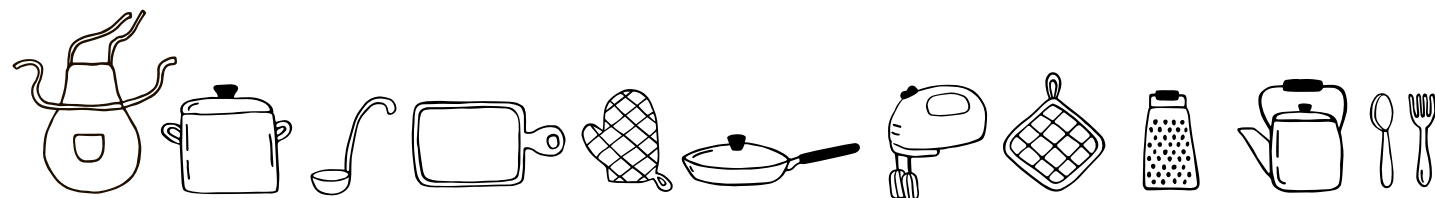
Bereiding

Los de bouillonblokjes op in een pan met 1 liter heet water en houd dit warm. Snipper de uien en de knoflook fijn en fruit deze in een pan met een beetje olie of boter. Snijd de paddenstoelen in plakjes en de paprika in blokjes en fruit deze ook even mee. Voeg vervolgens de risottorijst toe en bak een paar minuten mee. Blus af met de wijn en laat de risottorijst deze opnemen. Je kunt ook (als je geen alcohol wilt gebruiken) afblussen met de bouillon. Hierna voeg je de eerste soeplepel warme bouillon toe. Laat dit ook opnemen en roer af en toe door. Laat de risotto rustig pruttelen. Herhaal dit nog een paar keer tot de risotto ca. 30 minuten in totaal zachtjes heeft gekookt. Proef regelmatig of de risotto gaar is. Hij mag nog een kleine bite hebben vanbinnen, maar de rijst moet lekker smeuïg zijn. Roer er voor het serveren de Parmezaanse kaas doorheen. Serveer de paddenstoelenrisotto met wat rucola en extra kaas.

Eet smakelijk!

Gerry Visser

* Kleine waarschuwing: wij eten zo'n pan vaak gewoon met z'n tweeën leeg...



Beste LAAC-leden,

In veel landen – en inmiddels ook in Nederland – worden Parkruns georganiseerd. Een Parkrun is een gratis evenement, georganiseerd door de lokale gemeenschap, waar je kunt wandelen, joggen, hardlopen, meehelpen of toekijken. Een Parkrun heeft een afstand van 5 kilometer en vindt elke zaterdagmorgen plaats om 9.00 uur. Een Parkrun is positief, gastvrij en inclusief, er is geen tijdslimiet en niemand finisht als laatste. Iedereen is welkom om mee te komen doen.

De landelijke organisatie van Parkrun staat klaar om te begeleiden tijdens het opstartproces en geeft advies welk soort locaties geschikt zouden kunnen zijn en hoe toestemming of een vergunning verkregen kan worden van degene die het terrein in eigendom heeft, zoals een bedrijf, instantie, gemeente of provincie.

Een aantal lopers uit Oldenzaal hebben het idee opgevat om een Parkrun te gaan organiseren op het Hulsbeek. Het Hulsbeek beschikt over een kiosk en andere faciliteiten en is daarom prima geschikt als locatie. We hebben één en ander inmiddels besproken met de beheerder van het Hulsbeek en hij is erg enthousiast. Hij heeft ook fiat gegeven om een route uit te zetten.

We kunnen dit natuurlijk niet in ons eentje bewerkstelligen en we willen daarom graag beroep doen op vrijwilligers. Daarom zijn we heel benieuwd wat jullie ervan vinden. Lijkt het je leuk om hieraan mee te werken, laat het dan weten en mail naar parkrunoldenzaal@gmail.com.

Voor alle duidelijkheid: *het is zeker niet de bedoeling dat je wekelijks wordt verwacht*. Het is juist de bedoeling dat er steeds meer mensen gaan meelopen, wandelen, joggen en dat ook deze mensen bereid zijn om af en toe mee te helpen. Het moet een evenement worden van en door de lokale gemeenschap, maar we moeten natuurlijk wel ergens beginnen. Je kunt ook kijken op de Parkrun-website voor informatie: www.parkrun.co.nl.

Met sportieve groet,

Dione Scheuten en Bob Gosemeijer

Hardlopen doe je met

...

...Overnachtingen

De bank waarop ik lig, bestaat uit drie grote kussens. Het is wel lekker zacht, maar een beetje hobbelig. Hopelijk geen pijn in mijn rug morgen.

De centrale verwarming in het studentenhuis van Hidde, mijn zoon, maakt een zoemend geluid. Ik ben het niet gewend dus ik slaap niet direct in. En als de verwarming 's nachts eindelijk stil is, slaat de koelkast wel aan met een zachte brom. Midden in de nacht klinkt alles hard. Vooral als je wilt slapen ter voorbereiding van je marathon de volgende dag.

Het grote voordeel van overnachten bij een familielid is dat je zelf kan bepalen wat je eet en het is bovendien goedkoop. Dat wil zeggen: ik had Hidde gevraagd een flinke pastamaaltijd klaar te maken. En dat heeft hij gedaan. We hadden heerlijke tortellini met veel groenten en ik heb drie keer opgescheept. Na nog gezellig een goede film gezien te hebben, ging ik relaxed naar bed (bank). Na een prima ontbijt, gewoon boterhammen zoals altijd, konden we met de metro naar het centrum. Ook superrelaxed. En we hebben gelijk wat ingelopen naar het metrostation toe.

Een hotel in de stad kan natuurlijk ook. Hoe dichtbij de start/finish, hoe beter. Want dan kun je snel schakelen met douchen en droge kleren. Wel zo fijn als het 12 graden is en er een koude, noordwestenwind waait (en zo je onverstandig bent als ik die te laat een tas bij de finish wilde boeken). Maar dan ben je wel afhankelijk van de horeca wat je te eten krijgt en hoeveel. Zelf boterhammen meenemen is dan natuurlijk wel een optie. Want je wilt geen gekke dingen te eten krijgen op de ochtend voor jouw marathon. Wat ik het meest ideale vind is een appartement vlakbij start/finish waar je alles lekker zelf kan bepalen. Wanneer je wat eet en hoeveel, waar je 's ochtends naar de start kan lopen, na afloop kan douchen en lekker kunt slapen. Dat hadden we in Sevilla, waar we met zijn allen in een prachtig appartement hartje centrum zaten. Met zijn allen samen boodschappen doen, eten koken en gezellig borrelen droeg zeker bij aan het schoolreisje-gevoel. En natuurlijk veel kletsen over de aanstaande marathon.

Nu in Rotterdam hadden we het wat anders geregeld. Ik zat dus bij Hidde (die zelf ook meeliep, maar dan de kwart-marathon), een aantal LAAC'ers in een hotel bij het vliegveld en anderen in een hotel in de stad. De bus- en metroverbindingen zijn goed, maar deze locaties leidden soms tot uitdagende reisplanningen. Voor volgend jaar hebben we het gelijk maar anders aangepakt. De dag na de marathon werden de eerste boekingen al gedaan van een hotel in de stad. Direct daarop sloten meer LAAC'ers zich daarbij aan. Inmiddels staat de teller op zeven. Zelf maar bananen en boterhammen meenemen voor het geval dat de horeca ontoereikend blijkt in het voederen der marathonners. We gaan er weer helemaal voor. Want trainingen, startbewijs en deelname is één ding, als je niet goed kunt slapen en eten krijgt jouw marathon er nog een uitdaging bij. Want hardlopen doe je met... overnachtingen.



organiseert:

Trailen in Twente

3 september 2023



Wat een leuke sport beoefenen wij toch. Een beetje rennen en als je voldoende adem hebt, kletsen we wat af. We nodigen jou uit voor het tweede Trail4Fun evenement: Trailen in Twente op zondag 3 september. In groepjes van acht tot tien gelijkwaardige lopers loop je een trail van 10, 15 of 21 kilometer. En natuurlijk hopen we je ook dit keer te verrassen met het Twentse natuurschoon. Want stel je eens voor.....



Het is nog vroeg, de zon piept net boven het maaiveld uit en verdrijft langzaam maar zeker de ochtendnevel. Prachtig is het in de Twentse natuur. Vogels hebben het hoorbaar naar hun zin en reeën spelen tikkertje. En er tussendoor rent een roedel rode shirtjes. LAAC'ers die over bospaden huppelen en even wat hoogtes pakken. Af en toe even stil staan en genieten van de natuurgebieden van Landschap Overijssel. En als de top is bereikt, wachten daar heerlijke streekproducten en een stevig bakkie koffie. Nou, krijg je er al zin in?

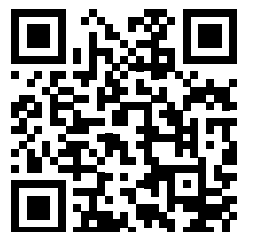


Het startpunt is op fietsafstand van Oldenzaal en wordt nader bekend gemaakt. Je kunt je inschrijven voor drie afstanden: 10, 15 en 21 kilometer. Op het aanmeldformulier geef je aan wat voor jou een prettig duurlooptempo is. De langste afstand start om 7.45 uur, de 15km om 8.15 uur en de 10km om 8.45 uur, zodat we nagenoeg tegelijkertijd op het eindpunt aankomen. Lekker gezamenlijk nakletsen met heerlijke streekproducten.

Aanmelden kan via bijgaande QR-code. Ook op de LAAC website zal een link worden geplaatst. De vereniging betaalt een deel van de kosten. We vragen aan jou een kleine bijdrage van € 7,50 waarvan een euro wordt afgedragen aan Landschap Overijssel.

Trail4Fun gaat de komende maanden de puntjes op de i zetten. Als jij je alvast aanmeldt zijn we allemaal tegelijkertijd klaar.

Trail4Fun,
Anique, Debby, Bob, Irene, Marijke,
Robert Jan, Maud, Renate en Patrick



DE HALVE MARATHON VAN HENGELO



DE HALVE MARATHON VAN HENGELO

Voor corona was het voor mij bijna standaard om in het voorjaar de halve marathon van Hengelo te lopen. Vorig jaar kwam het niet uit in de planning, maar dit jaar moest het weer een keer gebeuren. Alleen het was lang geleden dat ik een halve had gelopen. Sinds corona had ik alleen nog maar trails en marathons gelopen. Dus er was een zekere mate van onzekerheid over wat ik zou kunnen.

Anique Nijhof had aangegeven ook de halve van Hengelo te lopen en was heel duidelijk in haar doelstelling: ze wilde 1:48 lopen. Ik wist niet of dat zou lukken, maar het leek mij een mooi doel.

De dag zelf waren de weersomstandigheden ideaal. Het was aardig koud, maar er zou zon komen. Het contrast in onze kledingkeuze was groot: ik was in korte broek/t-shirt en Anique had voldoende aan om de kou te weerstaan. Toen ik Anique in het startvak ontmoette, gaf ze direct aan dat ze haar wedstrijdplanning al in het horloge had gezet. We zouden op 5:15 de kilometer beginnen, licht progressief lopen en eindigen op 4:59. Heel duidelijk, maar ik had nog nooit een halve gelopen met een negatieve split.

Kort daarna was de start en moest het allemaal gebeuren. We liepen de hele tijd naast elkaar (behalve als we even moesten inhalen; ingehaald worden deden we niet aan). De eerste kilometer ging in 5:16 dus de planning klopte. Maar kilometer 2 was al meteen 5:02.

Daarna stabiliseerden we en liepen we mooi constant rond de 5:05-5:08. Een dame gaf aan dat wij een mooi tempo liepen en vroeg of het oké was als ze achter ons bleef hangen. Geen probleem natuurlijk en zo liepen we kilometers lang.

Ik was een beetje onzeker of ik het kon volhouden, maar op zich liepen we lekker.

Langzamerhand kwam de brug over het kanaal dichterbij. Een brug die per jaargang in hoogte verschilt: soms voelt het als bijna vlak en soms voelt het als het beklimmen van de Eiffeltoren. Dit jaar viel het mee. Bovenop was ik wel wat buiten adem, maar naar beneden herstelde ik goed. Dus we konden (met de wind in de rug) nog een versnelling aan over de F35: het tempo ging naar 4:58. Precies volgens Anique's planning. Voor de dame achter ons was de brug helaas een stuk hoger en zij raakte de aansluiting volledig kwijt.

Wij snelden intussen richting het stadion en na een half rondje atletiekbaan hadden wij een keurige eindtijd van 1:47:32. Bij de finish waren er veel LAAC'ers en hebben we lekker nagekletst. Door zo'n mooi opgebouwde halve marathon kregen we allebei veel zelfvertrouwen voor de wedstrijd die er twee weken later zou komen: de Rotterdam Marathon. Wat dat betreft kwam de halve op het ideale moment.

Anique had een prachtig PR op de halve en had bovendien deze oude man over de finish geholpen. Gefeliciteerd en bedankt!

Anton Stoorvogel



JON DRAAFT DOOR

VAN DE BUCKETLIST

In het vorige nummer van de Duurloper stonden de jaarlijsten en natuurlijk ook die voor de marathon. In 2022 liepen dertig LAAC'ers minstens één marathon. Dat lijkt niet zoveel voor een langeafstandsclub met ruim 300 leden. Toch lijkt de deelname aan een marathon in het algemeen goed op peil te blijven, in tegenstelling tot de 5km en de halve marathon. Deze cijfers zijn wel wat verouderd, maar zijn in ieder geval gebaseerd op ruim voldoende data (2019, <https://runrepeat.com/state-of-running>).

Dit roept vragen op, en tijdens een babbel op de redactie vertelde Anja dat ze veel betrekkelijk jonge lopers om zich heen zag die na een beperkte voorbereiding een marathon liepen. Dat zou, als dit een algemene trend is, wat kunnen verklaren.

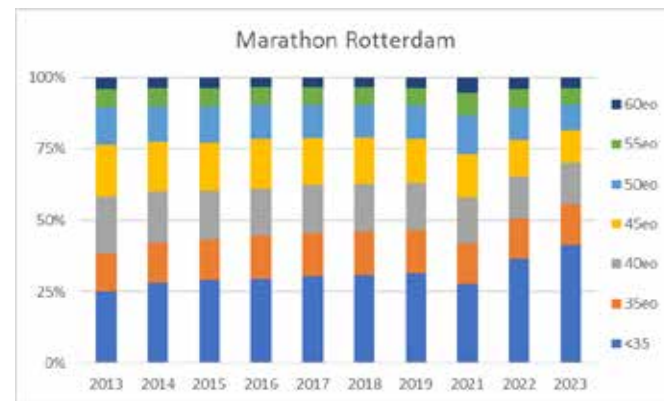


Nou zijn de marathons van Enschede en Rotterdam net achter de rug en dat gaf mij aanleiding om te kijken of de openbare uitslagenlijsten enige duidelijkheid kunnen geven. En dat kan in ieder geval een beetje. In Enschede is het aandeel 'jonge' lopers (onder de 35 jaar) tussen 2013 en 2023 toegenomen van 17% naar 25%. Het totaal aantal deelnemers is in deze periode gestegen van 418 naar 891. Als er sprake zou zijn van jonge lopers die 'een keer een marathon lopen' op hun bucketlist hebben, dan zou dat beter zichtbaar moeten zijn bij de Marathon Rotterdam. Hier doen aanzienlijk meer lopers mee, zodat een analyse over de jaren minder beïnvloed wordt door toevalligheden als een vriendenclubje dat al dan niet meedoet.

En inderdaad: in Rotterdam is het effect duidelijk sterker. In 2013 is het aandeel jongere lopers 25% en dat groeit tot 41% in 2023. Uitgesplitst naar sekse zijn de jongeren onder de vrouwen nog beter vertegenwoordigd dan onder de mannen, in 2023 is dat aandeel 43% respectievelijk 41%. Er lopen wel veel meer mannen dan vrouwen de marathon, al stijgt het aantal vrouwen wat sterker dan het aantal mannen. In Enschede was het 2013 nog 11% en is het in 2023 17%. In Rotterdam is dat 19% en 23%.

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

De uitslagen van Rotterdam laten (uitgesplitst naar leeftijd) ook zien waar dit mogelijke bucketlisteffect versnelt. Misschien niet verrassend: na de covidjaren (2020 geen marathon en 2021 najaar).



Een interessant jaar in de deelnemersstatistiek is 2021. De Rotterdam Marathon had duidelijk minder deelnemers, maar de 'ouderen' (55+) verschenen wel.

Het is goed om te bedenken dat Rotterdam een internationale marathon is en het effect dus ook (deels) internationaal is. De openbare uitslagen maken het bijzonder moeilijk om exact te analyseren. Zo zou ik wel willen weten waar in de leeftijdscategorie onder de 35 jaar nu de echte groei zit. En ook een mooie vraag is of de groei hoofdzakelijk komt van niet-Athletiekunnie lopers. Pas in 2024 te beantwoorden is de vraag of het hier misschien om een post-covidinhaaleffect gaat.

Uit de uitslagenlijsten kunnen we in ieder geval niet halen waarom minder dan 10% van de LAAC'ers een marathon loopt. Maar misschien is die voor de meesten inderdaad van het 'te-doenlijstje' af.

Jon Severijn



Pacen Halve Marathon Enschede met eindtijd 2:10:00

Wekker gaat, kleren aan, ontbijtje erin en met een glimlach loop ik naar de auto. Wat een zin heb ik in de dag! Melden bij het Saxion en alle pacers verzamelen zich. Veel bekenden wederom. Op verzoek van de organisatie een gezamenlijke foto met de mooie nieuwe vlaggen. Het is weer top voor elkaar. Langzaam gaan we rustig richting de startvakken. Daar is het al gauw gezellig druk. Een paar maatjes sluiten bij ons aan en met de niet-bekende lopers maken we even een praatje. Na de start van de eerste wedstrijdlopers gaat het vlot richting de start en voor we het weten zijn we de mat gepasseerd.

Gelukkig is de start/finish weer op de Boulevard. Dit blijft toch het mooist. Korte check op het horloge, we zitten prima qua tempo, heerlijke cadans. Prachtig loopweer, denk ik nog even.



Onderweg is het genieten. We hebben een grote groep lopers achter ons. Bij de waterposten verdelen we de taken: één haalt water, één houdt de groep in de gaten, één loopt rustig door op bijna het juiste tempo. Af en toe wordt er wat advies gegeven aan de lopers. Het is gezellig in de groep en de kilometers vliegen voorbij. Bij 17 kilometer kunnen een aantal lopers nog mooi versnellen. De groep achter ons is nog steeds redelijk groot. We komen steeds dichterbij de finish, de laatste kilometer. Toch jammer dat het 'feestje' zo weer voorbij is. We moedigen nog even de lopers uit onze groep flink aan en daar is de finishlijn. Een mooie eindtijd 2:09:24. Prima gelukt!

Maud Bijsterbosch





Maatschap voor fysiotherapie Kruisstraat

Fysiotherapie
Manuele therapie
Sportfysiotherapie
Kinderfysiotherapie
Podotherapie
Echografie

Kruisstraat 8
7573 GJ Oldenzaal
0541 514833

Contactpersoon:
André Bosgraaf



Het hoofd leeg bij de halve van Enschede

Nu ik in een pittige tijd zit qua gezondheid binnen ons gezin is niets fijner dan je hoofd leeg maken met hardlopen. Zo ben ik in training gegaan voor de halve marathon van Enschede. Ik heb meerdere wedstrijden gelopen ter voorbereiding, zoals de Woolderesloop, de Engelse Mijlenloop en in Hengelo de 15km. Met andere woorden: ik was er klaar voor.

Het laatste stuk deden we op de fiets om de beentjes wat los te fietsen. Aangekomen hebben we ons startnummer opgehaald, nog gauw een angstplasje gedaan en zijn daarna rustig dribbelend naar de start gegaan.

We hadden besloten om aan te sluiten bij de pacer van 1 uur 45. De eerste 10 km heel constant gelopen in 4:55. Het ging erg lekker en tussen 10 en 15 km kon ik iets versnellen: 4:53.

Bij 16 kilometer gaf de pacer aan dat ik wel kon gaan, ik oogde nog fris.

Ik liep de volgende vier kilometer 4:48 en de laatste kilometer zelfs in 4:42! Ik kwam heel blij over de finish in een tijd van 1:42:44. Al met al een ontspannen wedstrijd gelopen en mijn hoofd leeg gemaakt, en dat laatste was nog het fijnste.

René Kuiper

Ik ben samen met mijn buurman en LAAC-lid Robert om 8 uur vertrokken met de auto richting Enschede.

Advertentie R-Design, voegen zij hier nog toe





Van Den Haag naar Enschede

In de eerste week van januari begonnen we aan het voorjaarsschema 2023. Tijdens de november-evaluatie was afgesproken om één of twee piekmomenten in het schema op te nemen: de CPC op 12 maart en de EM op 16 april, beide een halve marathon.

Zeven lopers inclusief trainer Bart wilden de CPC gaan lopen. De overigen gingen voor de EM en een enkeling wilde beide wedstrijden lopen. Dat kon dit jaar want er zat vijf weken tussen. Er werd een schema gemaakt voor beide halve marathons met in de laatste weken wel een aanpassing wat betreft de opbouw en het taperen: op tijd gas terug nemen voor maximale supercompensatie.

Op 12 maart reisden we ontspannen met de trein naar Den Haag. Aldaar hadden we een hotelkamer gehuurd van 12.00 tot 18.00 uur, gesitueerd op 300 meter van station, start en finish. Hier konden we veilig onze tassen achterlaten en na de warming up omkleden. En natuurlijk warm douchen na afloop, wel zo fijn met 2,5 uur treinreis richting Twente.

De doelen en prestaties van de lopers werden verwerkt in het persoonlijke raceplan dat realistisch moest zijn én waar ze zich aan moesten houden.

Ondanks de harde wind werd er sterk gelopen. Het werd een optocht van PR's: Arnold Klieverik 1.14, Tom Siers 1.21 PR, Bart Damveld 1.24 PR Rob Baars 1.25 PR en Thijs Nijhof 1.28 PR. Terug op de hotelkamer alleen maar blij gezichten: trainen is één en jezelf belonen met een PR is twee! Douchen, warm eten en daarna in de trein terug naar Hengelo. Wat een geweldig mooie dag hebben we gehad.

Na een herstelweek voor deze lopers kon de week erna de training voor EM worden opgepakt. Op 2 april was de laatste testwedstrijd voor 16 april. Hier in Hengelo werd door de lopers een snelle 10 of 15 km gelopen en de prestaties van de hele groep waren verrassend goed te noemen.

Met meerdere PR's en drie podiumplekken waren we dik tevreden met de progressie van de lopers. Met de uitslagen konden we opnieuw een individueel raceplan maken voor iedere loper.

Hierna volgden weer twee weken van taperen richting 16 april. Minder kilometers in die laatste twee weken en vooral ook korter trainen.



Met het raceplan in hun hoofd of opgeschreven op hun sporthorlogebandje gingen de lopers van start op 16 april. De omstandigheden waren deze dag prima, 8 graden bij de start maar wel een beetje wind. Intussen ging Rob Baars in Rotterdam van start voor zijn hele en Arno Pross in Deventer voor een snelle 15 km. Op het 20km punt heb ik alle lopers kunnen aanmoedigen voor hun laatste kilometers.

En wat deden ze het goed in Enschede: Gijs Boerrigter 1.11 PR, Arnold Klieverik 1.14, Ruud Schurink 1.15, Thijs Oude Nijhuis 1.19 PR, Raymond Brunninkhuis 1.19 PR, Tom Siers 1.20 PR, Christiaan Hollanders 1.25 PR, Thijs Nijhof 1.25 PR, Peter-Paul Slot 1.25, Remko Siers 1.28, Stefanie Sijtsma-Semmekrot 1.30 PR en Erik Lentfert 1.32. Bart Damveld liep de 10 km in 36.32. Rob Baars 3.20 in Rotterdam op de hele en Arno Pross 1.04 in Deventer (15 km). De volgende dag lees ik dat we met 72 lopers van onze vereniging aanwezig waren in Enschede, een prachtig resultaat.

Huub van Langen

Column - Gerry Visser

De Doorloper

Slimmer presteren

Ik beken het maar meteen: ik ben inmiddels helemaal verslingerd aan de podcast 'Slimmer Presteren'. Jon noemde deze podcast al in de laatste Duurloper van 2022, toen hij op zoek was naar meer informatie over de vermogensmeter. Twee mannen, wetenschapsjournalist Jurgen van Teeffelen en 'middle-aged-man-in-lycra' Gerrit Heijkoop, beiden enthousiast triatleet, wisselen in de podcast met elkaar van gedachten over alle mogelijke onderwerpen.



Zo vragen ze zich af, Jon schreef het al, of trainen met een vermogensmeter iets toevoegt, of stretchen zin heeft, of je een marathon vlak moet lopen of met een negatieve split, of dure sportvoeding nodig is, wat verzuren eigenlijk is, of een ijsbad zin heeft als herstelmiddel, enzovoort enzovoort. Ze prikken vrolijk hardnekkige mythes door, werpen meteen maar nieuwe vragen op, stellen allerlei zekerheden ter discussie en leggen alles uiteindelijk voor aan een 'echte' expert in de persoon van sportarts en toptrainer Guido Vroemen.

Al na de eerste keer luisteren was ik fan, en het mooie is: de podcasts verschijnen wekelijks. Aangezien ze inmiddels zijn aanbeland bij nummer 137, heb ik nog even te gaan voordat ik alles geluisterd heb. Hoera!

Waarom spreekt nou juist deze podcast mij zo aan? Want het rare is: meestal zit je na een aflevering met meer vragen dan antwoorden. En Guido Vroemen kan wel een topcoach zijn, de afgelopen maanden liepen de trainingen van Gerrit, die trainde voor Rotterdam op een schema van Guido, volledig in de soep en was het maar de vraag of hij überhaupt wel kon starten.

En dat is dus precies de reden dat ik de podcast zo waardeer. Want trainen voor een marathon is geen wiskunde en er bestaat geen 'gouden' methode. Wat bij de een prima werkt, is bij een ander juist contraproductief. Bovendien: de een gedijt bij lang en langzaam, de ander bij kort en snel, de een gaat graag tot het gaatje, de ander wil vooral heel blijven. En de een is gek op gadgets, de ander traint het liefst op gevoel. Is dat goed? Is dat fout? Nee, dat is zoals het is. Want de ene loper is nou eenmaal de andere niet. En daar heb je als trainer rekening mee te houden.

Als je gelooft in zekerheden, en als je denkt dat je (of jouw trainer) precies weet hoe het zit, dan is deze podcast niet geschikt voor jou. Maar als je houdt van vragen stellen, van voortdurend blijven leren en (vooral) verwonderen, dan is het een groot plezier om te luisteren. Iedere week opnieuw.



VAN DE TRAINERS

GROEP 1 DINSDAGAVOND - BART DAMVELD EN HUUB VAN LANGEN

Dat was kicken als trainers met zoveel PR's op de lange afstanden. Het feest begon in Den Haag (CPC) en eindigde wat de langere afstanden betreft in Enschede 16 april. (zie verslag in deze Duurloper).

De sfeer in de groep is prettig en er wordt goed samengewerkt tijdens de intervallen: om de beurt kopwerk en elkaar op een positieve manier corrigeren wanneer niet het juiste tempo gelopen wordt. Hier wordt het tempogevoel alleen maar beter van en dit komt altijd goed van pas in die lange wedstrijden.

De eerste dinsdag na Enschede staat hoofdzakelijk in het teken van verslag doen van de afgelopen wedstrijd én periode. Vanaf de tweede week na Enschede gaan we weer bezig met het verhogen van de basissnelheid om de rest van dit jaar én volgend jaar weer PR's te kunnen lopen.

Waar de afgelopen drie maanden hoofdzakelijk extensief is getraind, gaan we nu over op intensief: minimaal tien seconden sneller op een 1000 meter bijvoorbeeld én langere pauzes. Daarnaast hebben we trainingen die het beenritme van de lopers zullen verhogen.

Door de extensieve intervallen én de lange duurlopen hebben de lopers in de eerste weken vooral moeite het hogere beenritme terug te vinden dat nodig is voor korte wedstrijden.

Hier gebruiken we een mooie training voor, te weten: ritmetraining. Deze training bestaat uit drie series van zeven keer tien seconden bijna sprints (98% van de snelheid), steeds afgewisseld met één minuut rustig dribbelen. 210 seconden knetterhard lopen lijkt weinig, maar het effect is groot en dat wordt gevoeld in de spieren de volgende dag. Hiermee draagt deze training bij aan het omschakelen van bijvoorbeeld een halve marathon naar een snelle 5km-wedstrijd. En die staan de komende periode veel op het menu van deze groep, zowel op de baan als op de weg met als doel de basissnelheid te verhogen en daarmee weer progressie boeken op alle afstanden.

GROEP 2 DINSDAGAVOND - GERRY VISSER EN GJALT GJALTEMA

Nu we in de lente zijn aanbeland, worden de avonden steeds langer. Daarmee kunnen we ook weer 'de hort op' en elders op het Hulsbeek onze oefeningen en kernprogramma afwikkelen. Ik (Gjalt) had al enig ongeduld bespeurd, en dus ook het enthousiasme met het voor het eerst weer op de fietspaden de kern kunnen lopen.

We zijn nog net geen blijie koeien, die met malle sprongen voor het eerst de wei weer invliegen. Maar het scheidt niet veel, haha. Met het schrijven van dit stukje zijn diverse lopers herstellende van de halve/hele marathon van Enschede of Rotterdam. Voor de komende periode zijn de meeste plannen wat meer op het korte werk gericht.

Behalve Gerry, die wil nog graag een paar marathons lopen. Binnenkort heeft ze er 300 op haar naam staan! Het accent leggen op het kortere werk betekent dat we er ook weer wat intensieve trainingen tegen aan gaan gooien. Laat de zomer maar komen!

GROEP 3 DINSDAGAVOND - JOOP VRIEND EN PAULINO PALLAS

Het voorjaar zit er alweer op. De meesten van onze groep hebben in deze periode toegewerkt naar een piekwedstrijd in april, met name de halve marathon in Hengelo of Enschede, al waren er ook deelnemers aan de hele marathon en 10 km. Vele trainingen en kilometers werden afgewerkt in de voorbereiding, vaak volgens een schema van de trainer.

Iedereen heeft zijn best gedaan om zo goed mogelijk te presteren, maar de resultaten waren dit keer wisselend.



Sommigen hebben een hele mooie tijd gelopen, soms ondanks een blessure in de voorbereiding. Voor anderen was de wedstrijd zwaar en viel de tijd wat tegen. Een enkeling kon vanwege blessureleed zelfs helemaal niet starten, iets wat helaas soms ook gebeurt bij het hardlopen. En weer anderen waren door omstandigheden blij dat ze überhaupt mee konden en de sfeer tijdens de wedstrijd konden meemaken. Al met al kunnen we redelijk tevreden terugkijken op de afgelopen periode.

De dinsdag na de Enschede Marathon hebben we niet getraind, maar een wandeling gemaakt en daarna gezellig nagepraat in een café in Oldenzaal. Dat is zo langzamerhand een goede traditie geworden. Mooi om

alle verhalen, ervaringen en indrukken te horen en elkaar eens op een andere manier te ontmoeten.

Komende tijd gaan we ons richten op de kortere afstanden. Daarbij horen intensieve(re) intervaltrainingen, waarbij de omvang dan wel minder is dan in de afgelopen periode. Hopelijk wordt het snel warmer weer en kunnen we doordat het langer licht is weer op en rondom het Hulsbeek gaan trainen.

DONDERDAGAVOND, GROEP 2 NICO HAGEN EN BART VOS

In de voorbereidingen voor de marathon hebben we ook op de donderdag aan de lange afstanden gewerkt. De trainingen

werden goed bezocht, soms moesten er zelfs matjes bij worden gehaald om iedereen te kunnen voorzien. Dat het resultaat had, blijkt wel uit de uitslagen. Velen liepen erg goed op 16 april en sommigen zelfs een PR. Ook daar is uiteraard aandacht aan besteed in de training. Nu het marathon-geweld wat achter de rug is, kijken we vooruit naar de zomer. Na gedegen herstel is het tijd voor het kortere werk om die leuke, lokale wedstrijdjes weer met veel energie te kunnen volbrengen. Ook de intensieve intervallen staan voor de zomer op de agenda. Dit alles uiteraard ondersteund met core-stability, bootcamp en loopscholing. Het wordt een knallende zomer op de baan!



Nieuwstraat 103
7572 BZ Oldenzaal

T: 0541 531700
E: post@vogelzangverzekeringen.nl



autorijschool
JEROEN

Jeroen Sanderman
Zevenblad 98 7577 EC Oldenzaal
06 4303 5316

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

WEDSTRIJDUITSLAGEN

25 februari 2023

NK Cross Hellendoorn 8,5km
Mark Saathof.....31:08
Gerrit Bultman.....47:36

26 februari 2023

NK Cross Hellendoorn 10,9km
Niels te Pas.....35:54

26 februari 2023

Dinkelcross Iphitos Losser 5km
Bob Gosemeijer.....18:46
Bert Wessels.....19:14
Dione Scheuten.....20:43
Minke McCarroll.....23:32

10km
Gijs Boerrigter.....36:54
Arnold Klieverik.....38:59
Thijs Oude Nijhuis.....41:01
Raymond Brunninkhuis.....41:46
Remko Siers.....42:18
Paul Poorthuis.....54:21
Miranda Bruins.....56:18
Sanne Timmerman.....1:03:02

5 maart 2023

Trail Terschelling 50km
Gerry Visser.....6:04:00

5 maart 2023

Rondje Goutum Leeuwarden 5km
Esther Nauta.....21:30

11 maart 2023

Hessenheemcross, Markelo 5km
Caimin Stevens.....18:40

10km

Caimin Stevens.....36:37
Hans te Nijenhuis.....52:05

11 maart 2023

SallandTrail Nijverdal 10km
Maud Bosch.....1:13:24
Benno Benneker.....1:16:47

25km

Gjalt Gjaltema.....2:07:00
André Bosgraaf.....2:13:25
Jan Manenschijn.....2:20:09
Gerwen Apenhorst.....2:20:32
Arjan Buwalda.....2:20:33
Paulien van Bruggen.....2:22:01
Carien Tebbens.....2:26:09
Robert Brunink.....2:30:40
Birgit Haarlink.....2:41:02
Gerwin Jansen.....2:43:22
Anique Nijhof.....2:47:39
Leonie Dijkhuis.....2:47:40
Fenna Tetteroo.....2:52:02
Herbert Schröder.....2:52:04
Debby Hoffmann.....2:54:14
Danielle Hurenkamp.....2:54:15
Roxanne van der Laan.....3:02:29
Monique Greftehuis.....3:10:55
Jeffrey Brangert.....3:11:34

50km
Frank Segerink.....4:53:25
Gerry Visser.....5:36:09
Michel Nijland.....5:47:49
Herman Holterman.....7:14:36

12 maart 2023

NN CPC Loop Den Haag 21,1km
Arnold Klieverik.....1:14:29
Tom Siers.....1:21:33
Bart Damveld.....1:24:04
Rob Baars.....1:25:30
Thijs Nijhof.....1:28:39

12 maart 2023

4e Woolderesloop Hengelo 5,1km

Wouter Lindemann.....26:52
Hans Klomp.....35:36

10km

Alex Stienstra.....36:08
Mathijs Boerrigter.....36:42
Jord Haven.....39:32
Peter-Paul Slot.....39:50
Christos Michael.....40:59
Stefanie Sijsma.....41:53
Freek Dokter.....46:47
Maaïke Bouma.....46:55
Peter Haven.....49:07
Bertine Vording.....50:01
Jon Severijn.....54:56
Bart Peeters.....55:19
Talitha Huiskes.....56:41
Bernadette Nijenhuis.....58:16
Norbert Sinnema.....58:29
Henk Wessels.....59:41
Gerrit Bultman.....1:02:15
Inge Bonvanie.....1:02:15
Ruben Elst.....1:02:32

15km
Mark Saathof.....53:23
Thijs Oude Nijhuis.....55:18
Remko Siers.....57:24
Christian Hollanders.....1:00:07
Tim Bergboer.....1:04:11
Wouter Hagen.....1:07:43
Wilfried Nijhuis.....1:10:25
René Kuiper.....1:13:14
Marloes Seinen.....1:20:43
Harry Dessens.....1:20:49
Daniel Visscher.....1:24:53

19 maart 2023

Marathon Rome 42,2km
Gerry Visser (pacer 4:40).....04:39:15

25 maart 2023

Bruggenloop Kampen 21,1km
Jolijn Ehringfeld.....1:45:42
Anja Ligthart.....1:51:18

WEDSTRIJDUIITSLAGEN

26 maart 2023
Circuitrun Zandvoort 12km
 Bernadette Nijenhuis-Kuipers 1:13:31

26 maart 2023
Engelse Mijlenloop Haaksbergen 5EM
 Boy Foks 28:41
 Thijs Oude Nijhuis 28:52
 Christos Michael 33:07
 Maaïke Bouma 36:00
 Gerda Scholten 46:24
 Renate van den Ham 47:03
 Monique Greftehuis 49:34

10EM
 Wout van den Boom 56:00
 Bart Vos 1:10:22
 Arjan Buwalda 1:13:12
 René Kuiper 1:18:32
 Jon Severijn 1:33:23

26 maart 2023
Weir Venloop 10km
 Minke McCarroll 43:08
21,1km
 Niels te Pas 1:07:19
 Mark Saathof 1:13:55

2 april 2023
Halve marathon van Hengelo 5km
 Bastiaan Roelofs 15:48
 Niels te Pas 15:49
 Huub van Langen 21:36
 Stefan Loman 23:54
 Michel Nijland 23:59
 Talitha Huiskes 32:53
 Hans Klomp 39:45
 Jan van der Zande 47:25
10km
 Gijs Boerrigter 32:04
 Martijn Oonk 32:22
 Niels Scheffer 32:45
 Bob Gosemeijer 34:28

Bert Wessels 35:07
 Mathijs Boerrigter 36:26
 Tom Siers 36:40
 Dione Scheuten 38:27
 Thijs Nijhof 39:10
 Lesley te Pas - Smit 42:43
 Nick Boonstra 50:44
 Carlijn Huiskes 53:29
 Gerda Scholten 57:31
 Sanne Timmerman 58:24
 Robert-Jan van Scherpenzeel 1:01:45

15km
 Wout van den Boom 53:25
 Raymond Brunninkhuis 55:40
 Bart Damveld 56:02
 Christian Hollanders 59:43
 Jord Haven 1:00:18
 Stefanie Sijtsma 1:02:50
 Christos Michael 1:03:39
 Gerwin Jansen 1:04:16
 Erik Lentfert 1:05:08
 Titia van der Stelt 1:06:04
 Maaïke Bouma 1:10:54
 Ron Höfte 1:11:30
 René Kuiper 1:12:09
 Robert Huusken 1:13:03
 Richard Linderman 1:14:14
 Peter Haven 1:14:51
 Bertine Vording 1:16:36
 Norbert Sinnema 1:19:43
 Marijke Loohuis 1:20:28
 Debby Hoffmann 1:20:28
 Bauke van der Loon 1:25:01
 Henk Wessels 1:29:09
 Jeffrey Brangert 1:34:48
 Jan Grobben 1:36:13
 Will Kuller 1:38:23
 Herman Holterman 1:40:22

5 april 2023
Kronos Campusloop Enschede 10km
 Caimin Stevens 33:25

16 april 2023
Enschede Marathon 5 km
 Milan Veenstra 17:51
 Minke McCarroll 20:41
 Clemens Meuleman 22:29
 Hannie Gijlers 27:02
 Nathalie Boes 33:02
 Hans Klomp 37:10
10 km
 Bastiaan Roelofs 33:11
 Bob Gosemeijer 34:35
 Alex Stienstra 35:14
 Mathijs Boerrigter 35:49
 Bart Damveld 36:32
 René Bos 43:25
 Theo Weegerink 54:14
 Inge Bonvanie 58:53
 Mark Saathof 1:14:29
 Richard Loendersloot 1:20:45
 Kevin Schaap 1:21:20

Joop Vriend 1:23:05
 Tim Bergboer 1:29:08
 Marcel van Wilpe 1:29:38
 Ingrid Prigge 1:30:06
 Gjalte Gjaltema 1:33:58
 Wilfried Nijhuis 1:39:00
 Henk-Jan Oostendorp 1:40:39
 Gerwen Apenhorst 1:42:03
 André Bosgraaf 1:42:05
 Freek Dokter 1:46:52
 Anique Nijhof-Hammerman 1:47:32
 Anton Stoorvogel 1:47:33
 Hans Hevink 1:50:06
 Liesbeth van der Loon 1:53:31
 Maud Bijsterbosch 2:01:35
 Antoinette Morren 2:05:37
 Monique Greftehuis 2:07:02
 Han Lansink 2:24:38

5 april 2023
Kronos Campusloop Enschede 10km
 Caimin Stevens 33:25

16 april 2023
Enschede Marathon 5 km
 Milan Veenstra 17:51
 Minke McCarroll 20:41
 Clemens Meuleman 22:29
 Hannie Gijlers 27:02
 Nathalie Boes 33:02
 Hans Klomp 37:10
10 km
 Bastiaan Roelofs 33:11
 Bob Gosemeijer 34:35
 Alex Stienstra 35:14
 Mathijs Boerrigter 35:49
 Bart Damveld 36:32
 René Bos 43:25
 Theo Weegerink 54:14
 Inge Bonvanie 58:53
 Mark Saathof 1:14:29
 Richard Loendersloot 1:20:45
 Kevin Schaap 1:21:20

21,1km
 Martijn Oonk 1:11:02
 Gijs Boerrigter 1:11:17
 Niels Scheffer 1:11:45
 Arnold Klieverik 1:14:15
 Mark Saathof 1:14:58
 Ruud Schurink 1:15:08
 Anders van Riesen 1:15:30
 Bert Wessels 1:16:24
 Thijs Oude Nijhuis 1:19:04
 Raymond Brunninkhuis 1:19:07
 Tom Siers 1:20:49
 Christian Hollanders 1:25:17
 Thijs Nijhof 1:25:31
 Peter-Paul Slot 1:25:58
 Joram Hoekman 1:27:22
 Remko Siers 1:28:27
 Jord Haven 1:28:32
 Christos Michael 1:28:59
 Stefanie Sijtsma 1:30:01
 Niels Kortstee 1:30:23
 Erik Lentfert 1:31:53
 Steven te Brinke 1:33:35
 Stefan Limas 1:34:12
 Radboud Dood 1:36:34
 Titia van der Stelt 1:37:34
 Arjan Buwalda 1:38:42
 Maaïke Bouma 1:39:09
 Gerrit van Dijk 1:40:27
 Jolijn Ehringfeld 1:41:29
 René Kuiper 1:42:44
 Richard Linderman 1:42:53
 Robert Huusken 1:47:54
 Peter Haven 1:48:15
 Frans Oude Kempers 1:48:48
 Bertine Vording 1:49:59
 Monique Kropmans 1:52:14
 Laura Kotte 1:52:16
 Wendy Mulder 1:52:16
 Marijke Loohuis 1:53:05
 Debby Hoffmann 1:53:05

Bianca Menderink (pacer 1:55) 1:54:35
 Leonie Dijkhuis 1:58:13
 Daniel Visscher 1:58:47
 Danielle Hurenkamp 1:58:47
 Paul Poorthuis (pacer 2:00) 1:59:26
 André Bosgraaf (pacer 2:00) 1:59:27
 Harry Pot 2:00:50
 Rox van der Laan 2:01:00
 Edith Mulder 2:01:59
 Jon Severijn 2:02:32
 Rutger Tan (pacer 2:05) 2:04:36
 Alex Bode (pacer 2:05) 2:04:40
 Anja Ligthart (pacer 2:05) 2:04:46
 Irene Bulter 2:05:50
 Carlijn Huiskes 2:06:21
 Sanne Timmerman 2:07:11
 Maud Bijsterbosch (pacer 2:10) 2:09:23
 Monique Greftehuis 2:09:55
 Patrick De Coo 2:11:27
 Rob Hest 2:11:50
 Robert-Jan van Scherpenzeel 2:13:13
 Maud Bosch 2:13:53
 Henk Wessels 2:14:39
 Hans Lenderink 2:16:43
 Talitha Huiskes 2:17:57
 Antoinette Morren 2:21:15
 Jeffrey Brangert 2:23:52
 Herman Holterman 2:25:00

42,2km
 Niels te Pas 2:24:08
 Caimin Stevens 2:45:36
 Richard Loendersloot 2:46:03
 Kevin Schaap 2:52:28
 Joop Vriend (pacer 3:00:00) 2:59:36
 Ingrid Prigge 3:07:52


Marcel van Wilpe 3:15:09
 Henk-Jan Oostendorp 3:30:10
 Gerwin Jansen 3:50:48
 Hans Hevink 3:54:47
 Jan Willem ten Heuw 4:06:15
 Michel Nijland 4:08:39
 Matthieu Gout 4:26:04

16 april 2023
IJsselloop Deventer 15km
 Arno Pross 1:04:12

16 april 2023
Rotterdam Marathon 42,2km
 Wout van den Boom 2:33:16
 Gjalte Gjaltema 3:12:07
 Bart Vos 3:19:52
 Rob Baars 3:20:31
 Robert Brunink 3:36:22
 Lodewijk Huinink 3:43:21
 Carien Tebbens 3:51:15
 Dolf Trieschnigg 3:51:25
 Paulien van Bruggen 3:53:46
 Anique Nijhof 3:56:41
 Anton Stoorvogel 4:07:09
 Gerry Visser (pacer 4:40) 4:39:27
 Norbert Sinnema 4:43:23

23 april 2023
London Marathon 42,2km
 Gerry Visser (pacer 4:40) 4:39:31

23 april 2023
Hamburg Marathon Staffel 15,7km
 Herbert Schröder 1:31:26

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

Wedstrijd uitgelicht



De WeerseLoop – zondag 4 juni 2023

Dit jaar vindt de eerste editie van de WeerseLoop plaats. Vorig jaar was er ook al een loopje georganiseerd door ODI Weerselo, maar kennelijk heeft de organisatie de nieuwe naam aangegrepen voor een nieuwe start.

Op de Facebookpagina is wat informatie te vinden. Er is een route rondom Weerselo uitgezet waar je volgens de organisatie kunt “genieten van het adembenemende Twentse landschap terwijl je jouw persoonlijke hardlooptoel bereikt.” Het lijkt een fijne, kleinschalige loop om weer eens even te testen waar je staat met je snelheid. En het is ook gewoon gezellig natuurlijk.

De afstanden die je kunt lopen zijn 5 en 10km en er is ook een Kidsrun. De start is om 10.00 uur vanaf het startterrein bij VV UD, Gunnerstraat 31, Weerselo. De kosten staan ook niet vermeld, maar een proefinschrijving van de verschillende afstanden levert onderstaande bedragen op.

Op www.inschrijven.nl vind je meer informatie:

- 10.00 uur: 10 kilometer(€15,-)
- 10.10 uur: 5 kilometer(€10,-)
- 11.30 uur: kidsrun 1 (500m) (4-6 jaar)(lijkt gratis)
- 11.45 uur: kidsrun 2 (1 km) (7-9 jaar)(lijkt gratis)
- 12.00 uur: kidsrun 3 (2 km) (10-12 jaar)(lijkt gratis)