



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

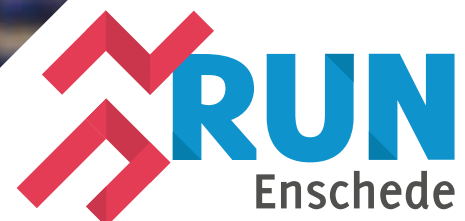


2023

DUURLOPER

VANDAAG BEPAALT HOE MORGEN LOOPT

RUN 
KUIPERSDIJK 52 | ENSCHEDE



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

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

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

**SPECIAALZAAK
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.

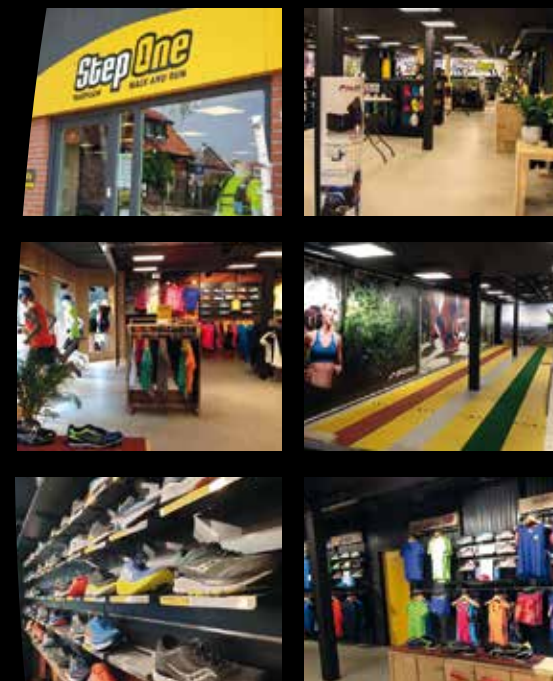
Lekker lopen begint bij Step One!

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
FIETSSPECIAALZAAK.



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



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 3 | AUGUSTUS 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
Lezen over lopen	21
Hardlopen doe je met	22
Nieuwe leden	32
LAAC'ers aan de kook	35
De Doorloper	41
Van de trainers	42
Wedstrijduitslagen	45
Wedstrijd uitgelicht	48

Loopverhalen

Vechtdal rail	10
Dom Verdanloop	14
Vechtdal Trail-2	15
Poseidon Athens Half Marathon	18
Dubbele Mijl Hengelo	20
Loop-je-tijd-loop nieuwe stijl	23
PGTA - Peneda Geres Trail Adventure	30
Innsbruck Alpine Trail Festival	34
Dom Verdanloop	38

En verder

LAAC'ers aan de riemen	12
Op het podium	16
Trail4Fun - Schrijf je in	33
TCC zoekt iemand voor de PR	43

Van de voorloper

Anton Stoorvogel



Voor de meesten is de vakantie begonnen (of alweer voorbij) en ik zie op Strava steeds vaker lopers die op mooie exotische plaatsen hun rondjes lopen. Zelf ben ik ook vertrokken uit Twente en type dit in een koffieshop in de VS (waar ze gewoon koffie verkopen en geen andere rare fratsen). Mijn hardloprondjes zijn hier hoofdzakelijk op een indoor atletiekbaan van 200 meter vanwege de hoge buitentemperaturen en vele zon in deze regio. In zekere zin kunnen we dat ook een 'exotische plaats' noemen. De laatste dagen is het gelukkig wat koeler en heb ik ook wat buitenrondjes kunnen lopen. Ik hoop dat jullie allemaal de kans hebben om tot rust te komen en je op te laden voor het altijd drukke najaar. Behalve natuurlijk als je een marathon zoals Amsterdam of Berlijn hebt gepland, want dan moet je al tijdens de zomer flink aan de bak. Het weer in Nederland mag dan niet altijd mooi zijn in de zomer, je kunt wel prima hardlopen onder die omstandigheden.

Dit voorjaar was er weer een Dubbele Mijl waar we als vereniging veel aan bijdragen. Niet alleen in de zin van lopers maar ook met de vele helpers van het inschrijfbureau, het organiseren van start/finish tot en met de verkeersregelaars. Het is jammer dat we daar als vereniging weinig erkenning voor krijgen. Daar gaan we de FBK-organisatie nog wel op aanspreken. Door het winnen van de Dubbele Mijl mocht Niels te Pas meedoen aan de 1500 meter tijdens de FBK Games. Ik zat, met vele andere LAAC'ers, op het puntje van mijn stoel (nou ja, betonnen bankje) en we zagen Niels een prachtig clubrecord lopen. Heel bijzonder om hem daar te zien lopen in een vol FBK-stadion.

We hebben als vereniging de zomer ingeluid met een geslaagde 'Raad je Tijd'-loop. Ik heb vele enthousiaste geluiden gehoord. We hebben dit als bestuur georganiseerd (primair Huub) omdat we op dit moment nog geen Activiteitencommissie hebben. Hopelijk kunnen we snel een aantal leden enthousiasmeren voor deze commissie. Op 3 september zal onze Trail4Fun-groep weer een gezellig evenement neerzetten om het einde van de vakantieperiode te vieren. Ik kijk er al naar uit. Om te testen hoe het met onze snelheid zit na de zomerperiode is er op 7 september de Baaninstuif met als afstanden 1.500, 5.000 en 10.000 meter. Een mooie kans voor Niels om het clubrecord op de 10.000 meter te verbreken.

Er is alle reden om te verwachten dat we een mooi najaar tegemoet gaan. Zelf heb ik nu nog twee weken voor de terugreis en dan moet ik snel aan de bak met de voorbereiding voor de Berenloop. We hebben weer een grote groep deelnemers vanuit LAAC. Ook van andere lopers heb ik mooie plannen gehoord, zoals de Valencia Marathon, en anderen die aan de bak gaan om een goede tijd te lopen gedurende de Halve van Oldenzaal. Ik hoop dat iedereen in staat is om zijn doelen te realiseren. Maar bovenal ik hoop dat iedereen gezond blijft zodat we met zijn allen van het hardlopen kunnen blijven genieten.

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

Van de bestuurstafel

Het is mooi dat we als bestuur weer voltallig zijn. Ook als er bestuursleden op vakantie zijn, gaan de zaken door. De afwezigheid van de voorzitter weerhoudt de rest van het bestuur bijvoorbeeld niet om een bestuursvergadering te plannen. En Frank Segerink en Huub zijn inmiddels actief bezig op het gebied van sponsoring. De eerste stappen zijn daarbij positief.

Een groep leden is intussen begonnen met de voorbereidingen van ons 40-jarig jubileum volgend jaar. Er zijn al mooie plannen in de maak. Ondanks de lastige coronatijd zijn we een gezonde vereniging en dat mogen we vieren!

Verder komt er dit najaar een kledingactie zodat we beter kunnen uitdragen dat we trotse leden zijn van een mooie vereniging. Kortom: het gaat goed met LAAC en we zijn druk bezig om alles nog beter te maken.

**Sluitingsdatum kopij volgende Duurloper:
7 oktober 2023**

VAN DE REDACTIE - door Anja Ligthart



Je ontvangt dit nummer later dan je van ons gewend bent. Dat had te maken met de vakanties van de redactie, de drukker en uiteraard de leden. Daarnaast is de zomer niet bepaald een wedstrijdseizoen. Toch is het weer gelukt om een lezenswaardige Duurloper te maken.

Vanaf volgend jaar gaan we het maken van de Duurloper anders doen. Het nieuwe bestuur heeft ook dit onderwerp met veel enthousiasme opgepakt. De Duurloper wordt door de leden zeer gewaardeerd en het samenstellen en maken ervan geeft ons als redactie iedere keer weer energie, hoeveel tijd het ons ook kost. En dat geldt natuurlijk voor meer activiteiten binnen de vereniging, zoals de bestuursleden, en natuurlijk de mensen van Trail4Fun. Zij zullen beamen dat het met elkaar iets delen en organiseren hen meer energie oplevert dan dat het kost.

Met dit in het achterhoofd kom ik ook bij de oproep van Anton en Ron: zet je in voor de Activiteitencommissie. Meer mensen betekent minder 'werk' en veel meer energie. En dat verdient LAAC.

Daarnaast zijn we natuurlijk vooral enthousiaste lopers. Komend najaar staan weer veel leuke wedstrijden en loop'feesten' op de agenda. Deel je ze met ons? Mail naar redactie@laactwente.nl



PR's van Frank

5 km.....21:50 (Raad-je-tijd-loop 2023)
10 km.....rond de 44 minuten
21,1 km.....1:44:06 (HMO, 2022)

LOOPSTER: FRANK SEGERINK

“De mooiste vorm van lopen die er is”

Door Jon Severijn - redactie

De maandagmorgen is voor mij meestal niet het beste deel van de week, maar het bleek een heel goed idee om dan een gesprek te hebben met Frank Segerink, de Loopster van augustus. Hij vertelt met passie over zijn hardloopvoorkeuren. We hebben afgesproken in Hengelo op zijn kantoor van FinancieelFit. Er is eigenlijk niet een bewuste verbinding tussen het 'fit' in die naam en het hardlopen van Frank, maar hij is wel sponsor van LAAC.

Frank is een echte Oldenzaler. En zoals veel Oldenzalers begon hij zijn sportcarrière bij Quick '20, als keeper(tje). Dat was op zich een succes want hij had talent genoeg om door te dringen tot de Twentse selectie. Maar zijn broer bracht hem in contact met rugby en dat bleek sportief veel beter voor Frank. Hij heeft de sport circa 30 jaar beoefend, eerst bij de Rugby Club in Oldenzaal, tot die werd opgeheven, toen in Hengelo en vervolgens weer in Oldenzaal toen daar opnieuw een club werd opgericht. Rugby brengt wel risico's op blessures met zich mee die niet gewenst zijn bij het hebben van een zaak. Hij bouwde daarom af, maar werd vervolgens voller en dikker. En omdat hij naar eigen zeggen “wat ijdel” is, begon hij met hardlopen om die groei tegen te gaan. Dat betekende de hardloopbasis.

Daar kwam een echt hardloopdoel bij toen hij op de Duitse TV een rapportage zag over de Ultra Trail du Mont Blanc

(UTMB), die over 171 kilometer gaat. Zoiets wilde hij ook en hij ging zich inlezen en op YouTube kijken hoe je dat aanpakt. Natuurlijk hoort daar trainen in bergachtig terrein bij. In Nederland kan dat niet serieus, maar wel in Duitsland, richting Winterberg. Verder gaat hij naar de sportschool op vrijwel elke dag waarop hij niet hardloopt. En in aanloop naar een wedstrijd komt daar nog een gezonde levensstijl bij, zonder alcohol en met relatief veel inname van eiwitten.

Met een dergelijke voorbereiding meldde hij zich in Innsbruck bij het Alpine Trailrun Festival en wel voor de K85 (die eigenlijk 88km is). Misschien was dat iets zelfoverschatting, maar hij heeft maar “twee standen: aan of uit.” De start voor deze afstand is 's nachts (00:00 uur), maar het was niet alleen donker, het onweerde en regende ook. Het resultaat was natuurlijk slecht zicht en omdat Frank een bril

droeg, werd dat daardoor nog eens een groter probleem. Na 36km raakte hij de weg kwijt, daalde noodgedwongen af naar een dal, kwam in een dorpje uit dat hij eerst door moest lopen om de naam te vinden en kon toen zijn vrouw bellen die nog in het hotel lag te slapen. Dat veel collega-lopers de finish niet haalden (DNF) in deze omstandigheden was slechts een schrale troost.

Bij het verdwalen had hij het gevoel “er gek van te worden” en had hij de logische gedachte “waar ben ik in hemelsnaam mee bezig?” Maar vervolgens besloot hij zijn ogen te laten laseren om dit zichtprobleem bij een volgende loop niet nog eens te hebben.

Ondertussen loopt hij zo'n vier jaar serieus hard. Hij had om te beginnen schoenen gekocht en was “de straat opgegaan.” Maar als je altijd slechts voor jezelf loopt, kom je een “muur” tegen en verbetert er niets meer in je prestaties. Strava wijst je daar fijntjes op.



Hij had het erover met Alex, die hij al tientallen jaren kent, en die zei "Ik meld je wel aan bij LAAC." En 'dus' traint hij op dinsdag bij LAAC. Hij ziet het effect van de interval-training, waar je sneller van wordt, maar vindt dat het grootste effect te danken is aan de loopscholing. Hij heeft een betere techniek gekregen en heeft beter grond-contact. Behalve de dinsdagtraining doet hij per week nog in zijn eentje een duur-loop van circa 10km en een van circa een halve marathon.

Hij doet niet aan veel 'normale' wedstrijden mee. De eigen halve marathon in Oldenzaal heeft hij wel drie keer gelopen. En aan de Sallandtrail (50km) deed hij twee keer mee. Hij is "niet zo van de wegwedstrijden." Hij kent zichzelf, "loopt zichzelf dan over de kop" en beleeft er weinig plezier aan. Het lopen op straat komt op hem wat saai over en hij traint dan ook liever in de natuur, bijvoorbeeld bij de Tankenberg. En het trailrunnen in de bergen is echt zijn sport geworden.

De raad voor mensen die dit ook willen doen is: "Bereid je goed voor." En vervolgens is het "de mooiste vorm van lopen die er is." Bij dat goed voorbereiden hoort zeker ook het trainen op afdalen, op naar beneden lopen. Je gebruikt dan heel andere spieren en dit wordt vaak onderschat. En je moet voldoende voeding binnenkrijgen. Hij zegt dat conditie eigenlijk niet het belangrijkste is, maar wel het "stom doorgaan" op doorzettingsvermogen. Hier helpt de rugbyachtergrond misschien iets, want je moet wel tegen pijn kunnen. De slogan "opgeven is geen optie" is belangrijk. Het belangrijkste doel is het halen en daarbij helpt het als je informatie van anderen gebruikt en ook in een wedstrijd kijkt hoe anderen het doen. En dat leidt dan weer tot "doe maar rustig." Vaak is het ook echt gezellig tijdens een loop en voel je kameraadschap. Er is het gevoel van "dit gaan we samen even doen."

Een belangrijk deel van de voorbereiding zit al in het reglement van de trail waar je aan mee wilt doen. Dus de rugzak moet goed gevuld zijn, met onder andere een reddingsdeken, alarmfluitje, energierepen, telefoon met gps-app (ook handig bij een gewone bergtocht) en water. Soms zijn ook 'spijkerschoenen' verplicht. Op YouTube staan filmpjes over hoe je zo'n rugzak goed inpakt. Zelf loopt Frank ook, zoals velen, met stokken.

Frank traint liever in de natuur, bijvoorbeeld bij de Tankenberg.

Als ik vraag welke wedstrijd hij de mooiste vond, is dat de Mayrhofen Ultraks (50km). Er zitten verhoudingsgewijs veel hoogtemeters in en je loopt geruime tijd over een berggraat. Toen hij meedeed waren de omstandigheden zwaar (hagel, sneeuw, kou) en hij kon op een gegeven moment niets meer met zijn handen voelen. Maar het geeft een onbeschrijfelijk lekker gevoel wanneer je het haalt.

Niet verrassend is dat de beroerste ervaring het verdwalen was. Maar dat levert ook meteen een uitdaging op. Zijn ogen zijn inmiddels gelaserd en de herinnering aan de 'mislukking' wordt ongewild levend gehouden door vrienden en bekenden, zoals door een 'subtiel' spandoek bij zijn 50e verjaardag (net achter de rug). Kortom: de K85 moet nog afgestreept. Wel deed hij al dit jaar de K65 (verslag in deze Duurloper).

Misschien dat hij in september nog de K70 in Mayrhofen doet. Maar de Mont Blanc (UTMB), waarmee het allemaal via de televisie begon, ziet hij zichzelf niet doen. Er is het praktische bezwaar van een moeilijke inschrijving waar je veel punten voor moet hebben die je kunt verdienen bij andere trails. Maar belangrijker is, zegt hij, dat hij houdt van een uitdaging maar dat 170km te gek is.





Nog maar net bekomen van de euforie van de supertijd die Patrick had gelopen tijdens de Enschede Marathon, gooide Paul de VechtdalTrail in onze groepsapp: "Ik schrijf me in voor de 25km." Het duurde maar even of Alex, Miranda, Richard, Patrick en ik stuurden hun bevestigingsmail door in de app. Weer een gezellig hardlooptje in het vooruitzicht dus.



EEN ERG WARME EDITIE

Op zaterdag 8 juli was het zover. Helaas was Patrick niet lekker te pas en had Richard niet genoeg kilometers in de benen om mee te doen, dus vertrokken Alex, Paul, Miranda en ik naar Ommen. Voor Miranda en mij was het de eerste keer dat we meededen aan de VechtdalTrail; Alex en Paul hadden al eens eerder meegedaan.

Rond 10 uur kwamen we aan in Ommen en de temperatuur liep al lekker op. Het beloofde een warme, drukkende dag te worden met temperaturen richting de 30 graden. Eerst maar eens het startnummer ophalen, waarbij we zagen dat we niet de enige LAAC'ers waren die meededen. Ook Anique, Monique, Astrid, Marloes, Rianne en Anton hadden zich ingeschreven. Na een laatste zenuwplasje liepen we richting de start. De start verliep, zoals altijd bij dit soort loopjes, heel gemoedelijk. Niemand heeft haast, niemand dringt en we gaan lekker heinig op pad.

In het begin is het meteen even erg smal en moeten we massaal op de rem. Het wordt snel wat breder en de groep loopt wat meer uiteen. Miranda en ik lopen samen op. Eerst lekker door het zware mulle zand, stukje asfalt, door het bos, over de heide; de route is vanaf het begin afwisselend. Al kletsend gaan de kilometers snel voorbij. Als we door een weiland lopen, lukt het de loper voor mij om in iedere koeienvlaai te stappen die hij tegenkomt. Ik blijf uit voorzorg maar iets achter hem, ik heb geen zin in sputters op de benen.

Na 9 kilometer is er een post waar we wat drinken en wat snaaien. Daar zien we ook onze loopmaatjes. We gaan weer verder, door het weiland langs het mais, een pittig heuveltje bergop en een mooi stukje langs de Vecht.

De temperatuur loopt steeds verder op. Gelukkig voor ons gaat een groot deel van de route redelijk door de schaduw, maar desondanks voel je de hitte met het verstrijken van de tijd toenemen. De extra waterpost na zo'n 13 km slaan we over. We lopen lekker door en genieten van de mooie en afwisselende route. We lopen redelijk wat stukken over MTB-paden en Miranda en ik houden daar wel van. De kilometers gaan dan lekker snel voorbij.

Na 19 kilometer is er weer een post. We stoppen even om wat te eten en te drinken en maken ons dan op voor de laatste ruim zes kilometer. Een drietal mannen loopt met ons mee. De eerste kilometer gaat superfijn. We lopen op een zachte bosondergrond iets naar beneden, zo mag het van ons de laatste vijf kilometer wel blijven gaan. Helaas, dit blijkt niet zo te zijn. We krijgen nog een pittig stuk over de MTB-route met korte klimmetjes erin. Tijdens dit stuk moeten de mannen lossen. Ook de zandweg is vrij pittig. We halen vanaf dit moment continu mensen in die wandelen of stilstaan omdat ze even moeten bijkomen of last hebben van de hitte. Dat is goed voor onze moraal. Gelukkig antwoordt iedereen op onze vraag: "Gaat het?", met een: "Het gaat goed". Ook wij hebben inmiddels best wat last van de warmte en het pittige parcours. Je moet continu kijken waar je loopt gezien de ondergrond.

We beginnen de kilometers dan ook af te tellen. Nog drie, nog twee, nog één. En dan komen we het bos uit en zien we het sportpark en de finishboog. Yes, we zijn er! Miranda en ik weten er samen nog een lekkere versnelling uit te halen en passeren met een lach en een high five met Bertus de finish. We did it! Even-tjes bijkomen en dan drinken we lekker een beker cola en een stuk of zes bekers water op. Daar knapt een mens van op. Inmiddels is Paul ook binnen. We maken dankbaar gebruik van de sproeier die door de organisatie is neergezet. Heerlijk. Dan komt ook Alex over de finish, moe maar voldaan en dik tevreden met zijn prestatie. Even later komen Anique, Anton, Monique, Astrid en Marloes gezellig gezamenlijk over de finish, ook helemaal blij en tevreden.

Na een - iets te warme - douche ga ik richting huis en sluiten Alex, Paul en Miranda de dag gezellig af met een bezoek aan het terras in Ommen. Het was een erg warme editie van de VechtdalTrail wat de trail extra zwaar maakte, maar het was de inspanning meer dan waard. Het was een goed georganiseerde, lekker kleinschalige trail met een mooie, afwisselende route met gezellige en leuke mensen. Kortom, een aanrader en voor herhaling vatbaar.

Bianca Menderink





Om te beginnen ... taart eten



... en inroeien. Voor het echte werk op het water had je er zelf bij moeten zijn.

LAAC'ers AAN DE RIEMEN

Onze trainer Bart Vos is naast zijn lopersleven ook actief met roeien.

Een sport waar veel lopers nog niet mee in aanraking zijn geweest.

Een aantal weken geleden gaf

Bart tijdens de training aan dat hij een roeiclinic wilde organiseren

en hij nodigde ons uit om ons

aan te melden. Dat was een paar seconden later geregeld.

We gingen op zondagmiddag roeien, wat mooi de gelegenheid gaf aan Lodewijk Huinink, Paulien van Bruggen en mijzelf om in de ochtend nog een duurloop van 20 kilometer af te werken. Het roeien kon natuurlijk niet ten koste gaan van het hardlopen. Begin van de middag sloot Nico aan en fietsten we gezamenlijk naar de Twentse Roeivereniging Tubantia in Hengelo. Onderweg kwamen we Joop Vriend tegen en later sloten ook Patrick de Coo en Andre Bosgraaf zich aan.

Bart was een zeer goede gastheer, wat al bleek bij aanvang met zelfgebakken taart en koffie/thee. We hadden prachtig weer en zaten lekker op het terras. Maar toen moesten we aan de bak. Eerst op de roeitrainer binnen en dat ging ons prima af. Roeien doe je vanuit de benen en wij lopers hebben sterke benen, dus we waren vol goede moed.

We gingen met drie boten: twee keer een vier (met daarin twee instructeurs van wie één de stuurvrouw is) en een twee. De boten te water laten en het instappen ging heel soepel, alsof we het al jaren deden. Echter toen kwam het.

Gerry laat ons soms tijdens de loop-training kennis maken met Ethiopische loopscholing, waarbij we de oefeningen synchroon moeten doen. Als ik zie hoe moeizaam dit vaak gaat, had ik kunnen afleiden dat dit roeien misschien niet zo makkelijk zou worden. Roeien is immers sterk gebaseerd op synchrone bewegingen. Ik zat achter Joop en ik moest zijn bewegingen volgen. Nou weten we allemaal dat Joop niet bij te houden is, dus moesten we het tempo eerst drukken voordat dit een beetje ging.

Op dat moment roeiden Patrick en de instructeur nog niet mee. Daarna mochten Patrick en de instructeur oefenen. Patrick had het makkelijk, want de instructeur kon hem natuurlijk als ervaren roeier goed volgen. Maar toen we moesten draaien kreeg Patrick de uitdaging: hij moest alleen aan stuurboord roeien en na twee keer navragen "welke kant" en twee keer de bevestiging "stuurboord", was de verwar-ring ten top. Ik zou het ook hebben kunnen doen: stuurboord is rechts en het was voor het draaien toch echt logischer om links te roeien. Maar dan zeggen die instructeurs: we zitten omgekeerd in de boot dus stuur-

boord is voor ons als roeiers links: weer wat geleerd. Het weer was prima alleen we hadden stevige wind en dat maakte zaken als draaien op het kanaal wat lastig.

Uiteindelijk lukte het ons toch om een redelijk stuk best mooi met zijn allen te roeien. Maar we waren zo bezig met synchroon roeien, dat het lastig was om ook nog op andere aspecten van het roeien te letten zoals een goede roeibeweging. Roeien is een best lastige technische sport. Gelukkig waren de instructeurs heel geduldig en zo hebben we uiteindelijk toch nog ongeveer 4500m geroeid (alles moest natuurlijk wel gemeten worden voor Strava). Daarna moesten we de boten weer uit het water halen en gingen we terug naar de loods waar Bart en onze instructeurs enthousiast vertelden over de verschillende types boten die hun vereniging beschikbaar had.

Daarna hebben we gezellig nageborreld en nagepraat op het terras. Daar was Bart als gastheer weer super actief. Hij had drankjes geregeld en nog wat chips. Ook de LAAC'ers in de andere boten hadden het prima gedaan voor een eerste keer en niemand was te water, geraakt dus iedereen was tevreden. Het was bovenal een hele gezellige middag. Voor iedereen een aanrader, zeker met een gastheer als Bart.

Anton Stoorvogel

Hardlopen met deze temperaturen, hoe verzin je het!

Ergens in het voorjaar hebben we voor enkele leuke loopjes met ons eigen (zonder corona) cluppie ingeschreven. Leuke no nonsens wedstrijdjjes met ons groepje lopen met na de tijd gezellig een bakkie koffie en mooie verhalen.

Alex Bode

Zondag 25 juni Dom Verdán Loop Reutum halve marathon

Op alles was die vroege ochtend in Reutum gerekend maar niet op dit soort temperaturen. 's Morgens om 08.30 uur aan de start met Patrick, Paul en Bianca bij deze supergezellige loop van 21,1 km.



Patrick en Bianca waren er rap vandoor en liepen hun eigen tempo en ik met mien moatie Paul op ons eigen tempo. Ik wist dat het vandaag een duurloop zou worden en geen wedstrijd, terug van een blessure en deze temperaturen.

Het eerste stuk was nog wel redelijk vol te houden, maar na zo'n 10 km was de temperatuur gestegen naar zo'n 28°C. Heerlijk door de bossen, over de heide, over zandpanden, wat is het toch een prachtige omgeving: Reutum, Nutter, Hezingen en Ootmarsum.

Toen begon het heter (lees: zwaarder) te worden. Ondanks de drankposten werden de onbeschutte stukken steeds zwaarder en gelukkig sleurde mijn steun en toeverlaat Paul mij er steeds door, tot vervelens toe (haha). Rond de 18 km gaf ik Paul aan z'n gang maar te gaan en weg was ie, heerlijk iemand die je tot dat punt op sleeptouw nam.

Het laatste stuk over de es (asfalt, onbeschut, windstil en 28°C) was zwaar maar de kerk van Reutum was in zicht en met een eindsprint toch nog op 2.01.39 uur binnen met een medaille van prins carnaval van Reutum.

De moaties stonden mij aan de finish op te wachten met enkele bekers over mijn hoofd, heerlijke afkoeling, en daarna aan het ontbijt. Ondanks de omstandigheden een prachtloop en een aanrader voor iedereen.



Zaterdag 8 juli Vechtdaltrail Ommen 26 km



Vandaag was de Vechtdaltrail aan de beurt. Het is een prachtige trail, al waren de omstandigheden niet ideaal, en dan doel ik uiteraard weer op het weer. De hele week heb ik ertegenop gekeken, want de voorspellingen waren 30+. Dat betekende dus geen alcohol en veel water.

's Morgens met Paul en Miranda op pad en in Ommen afgesproken met Bianca. Bij deze trail was, in tegenstelling tot Dom Verdán, de start pas om 10.30 uur. Dat wordt dus zweten en afzien.

Ik ging weer lekker op pad met Paul. Bianca en Miranda waren er met z'n tweeën direct vandoor. Onderweg heb ik met veel LAAC'ers op gelopen en genoten van de prachtige route. Uiteraard heb ik weer achter mijn moatie aan gelopen. Over bospaadjes, langs beekjes, door weilanden, op en top genieten.

In tegenstelling tot Dom Verdán waren er minder drankposten, maar ze waren wel (des trails) uitgerust met sinaasappels, banaan, cola, chips, winegums en sportdrank, dus bunkeren. Het was naar mijn gevoel beter te lopen dan de Dom Verdán, maar wel ontzettend pittig.

Ik heb het laatste stuk Paul moeten laten gaan en doorgeworsteld naar de finish. Hier stond Bertus van Elburg met een high-five als onthaal en een verfrissende tuinsproeier voor de afkoeling. Mijn eindtijd was 2:55:13 uur.

Na goed te hebben bijgepraat en bijgetankt met de moaties, was het lekker douchen, en als afsluiting op de pijnbank bij de sport-masseur (pffff) en daarna lekker een broodje op het terras in Ommen.





OP HET PODIUM

door Jon Severijn, redactie | Wie de sportuitslagen een beetje in de gaten houdt, zal hebben gezien dat Niels te Pas veel opvallende uitslagen heeft gelopen. En het aantal LAAC-clubrecords dat hij op zijn naam heeft staan groeit ook gestaag. Dat was op zich al voldoende aanleiding om Niels eens over zijn wedstrijden te laten vertellen. Zijn bijzondere optreden tijdens de FBK Games maakte dat echter dringend. Gelukkig kon ik op een woensdagavond bij Niels aan de eettafel terecht. Boven ons hoofd hingen ballonnen en vlaggetjes, niet vanwege hardlopen, maar om de geboorte van Yme te vieren. Want sinds Vaderdag (18 juni) zijn Niels en Lesley de trotse ouders van een prachtige zoon.



Dat optreden op de FBK Games heeft Niels te danken aan zijn winst op de Dubbele Mijl op 1 juni van dit jaar (in 9:14, snelste tijd op dit parcours) en een beetje aan zijn winst in 2022 (9:20). Want toen suggereerde hij dat het een "gave prijs" zou zijn voor de winnaars als ze beiden een deelname-ticket zouden krijgen voor de FBK Games. Dat bleek een goed idee, want dit jaar mochten Aline Kootstra en hij deelnemen aan de 1.500 meter.

Het was een bijzondere ervaring, die al begon bij het inlopen op een veldje met wereldsterren, zoals Duplantis. Dat voelt bijna intimiderend. Bij de 1.500 meterwedstrijd zelf is er een grote spanning voor de start. Heel anders dan bij de bijna gezellige start van de marathon. Er is veel adrenaline, atleten slaan zich op de bovenbenen, het publiek in het stadion is stil en kijkt je aan. Het was zijn eerste wedstrijd op de 1.500 meter en deze afstand is moeilijk in te delen. Hij wilde in ieder geval voorkomen dat hij de laatste ronde "zo ongeveer achteruit zou lopen." Dat gebeurde dan ook niet en hij finishte in 3:52,39 (clubrecord). Op de baan heeft Niels trouwens ook de clubrecords op de 3km en de 5km, beide nog voor de covid-onderbreking gelopen.

Hij vindt de 1.500 meter een "echt mooie afstand" en heeft zich ingeschreven voor het NK, in de hoop dat hij zich met deze tijd kwalificeerde. De sensatie van deze afstand lopen doet wat denken aan het lopen van een cross, voor Niels het mooiste onderdeel van de loopsport. Het is bruut, het is vechten om posities, er komt een bloedsmaak in de mond. Hij gaat in een cross echt met de gedachte "die binnenbocht is van mij!"

Het afgelopen jaar werd hij 6e bij de Sylvestercross in Soest, een sterk bezette wedstrijd, en 4e bij het NK. De Rutbeekcross won hij.

Hardlopen is niet de eerste sport van Niels. Na volleybal op hoog niveau (meerdere NL-kampioenschappen) deed hij triatlons, maar het zwemmen was niet van voldoende niveau om voorin mee te kunnen doen. Toen hij het zwemmen wegstreepte en aan run-bike-runs meedeed, werd dit anders en nu is er alleen nog het hardlopen overgebleven. Dat hij goed kon hardlopen, bleek al bij een Singelloop toen de start en finish nog voor de (ondertussen verdwenen) Praxis was. Hij liep op gympen een snelle tijd en hij kreeg meteen het aanbod van iemand bij de finish om hem te gaan begeleiden. Daar is hij toen niet op ingegaan. Bij de Singelloop in 2022 finishte hij als 4e in 24:19.

In de andere grote Enschedese wedstrijd, de Enschede Marathon, liep hij dit jaar de hele marathon. Het is nog wat vroeg in zijn carrière en hij wil zich voorlopig nog op de kortere afstanden concentreren, maar hij maakte nu een uitzondering, ook omdat hij het parcours min of meer zelf mocht bepalen. De eindtijd was 2:24:09, een tijd waar hij vooraf voor getekend had, maar die ook werd bepaald door de kramp die hij na 30km kreeg. Misschien niet genoeg gegeten en gedronken. In ieder geval was hij bij de finish wit uitgeslagen van het zout. "Op de andere afstanden hoef je alleen maar goed te ontbijten", zegt hij. Natuurlijk wordt de vergelijking met Sifan Hassan gemaakt, vanwege het combineren van de 1.500m en de marathon, maar het is volgens Niels nogal een verschil om dat werkelijk op wereldtopniveau te doen.

Op de 'kortere' afstanden werd hij 1e op de 10km van de Diepe Hel Holterbergloop en 4e op de sterk bezette Zandenplasloop (Nunspeet) in 30:20. Dat was een soort generale repetitie om onder de 30 minuten te lopen. Daarvoor was ook de Acht van Apeldoorn, met een bezetting die vergelijkbaar is met het NK. Het tempo op deze 8km zou dan volgehouden moeten worden op de 10km bij het NK. En dat lukte (zelfs iets beter dan dat) tijdens de NK in Schoorl (29:41, clubrecord).

Of je het nog een 'kortere' afstand kunt noemen, weet ik niet, maar in Venlo liep hij de halve marathon in 1:07:20. Er was "best veel wind" en het was geen clubrecord. Hij heeft de clubrecords bestudeerd en die van Ruud Onland staan scherp. Om die te verbeteren moet hij naar eigen zeggen nog flink aan de bak. Het clubrecord op de 15km heeft hij al wel (45:52), gelopen in Nijmegen.

Overigens merkt Niels op dat een goede groep in een wedstrijd belangrijker is dan een snel parcours. En natuurlijk zijn mooie tijden belangrijk, maar het gaat hem allereerst om de positie, om het winnen.

Plannen en wensen zijn er nog genoeg op loopgebied. Zo zou hij graag zien dat 'zijn' Running Team Overijssel toe kan werken naar zoiets als het Team 4 Mijl in Groningen, om het hardlopen nog een stapje verder te professionaliseren. En dit jaar is er het NK halve marathon in Breda. Op de langere termijn zou hij marathons kunnen gaan lopen en dan zeker die van Berlijn. En als ik zeg dat het een mooi loopjaar voor hem was, zegt hij lachend: "Het jaar is nog niet afgelopen!"





POSEIDON ATHENS HALF MARATHON

Het plannen van de vakantie met kameraden is een stuk lastiger geworden sinds we allemaal in het werkzame leven beland zijn. We hadden al snel besloten dat we dit jaar graag een week op stedentrip naar Athene wilden. Toen we onze agenda's naast elkaar legden, kwam de periode 18-26 april als gunstigste naar voren: vertrekken net na de halve marathon van Enschede en terugkomen op de dag voor Koningsdag. Op het moment dat ik een vakantie gepland heb, kan ik het nooit laten om toch even te kijken of er wellicht nog leuke hardloopevenementen georganiseerd worden op de plaats van bestemming. Tot mijn verrassing leverde mijn zoektocht dit keer succes op, want de Poseidon Athens Half Marathon werd op zondag 23 april 2023 georganiseerd.

De Poseidon Athens Half Marathon staat volledig los van de klassieke marathon van Athene, die jaarlijks in november van het plaatsje Marathon naar Athene gelopen wordt. Poseidon is de Griekse god van de zee en het parcours van de Poseidon halve marathon ligt dan ook volledig langs de Atheense riviëra. Bij dit evenement kun je aan drie verschillende afstanden deelnemen: 5 km, kwart marathon (10,5 km) en halve marathon.

Ik besloot me in te schrijven voor de halve marathon. Het parcours is nagenoeg vlak en bestaat uit twee rondes van 10,5 km, met start/finish op een lokale atletiekbaan. Hierbij loop je per ronde zo'n 2 km langs een vissershaven, zo'n 2 km langs een luxe jachthaven (Flisvos Marina, doet denken aan Saint-Tropez), en zo'n 6 km over de weg langs het strand.

Er deden ongeveer duizend mensen mee aan deze halve marathon, waarmee het een relatief kleinschalig evenement is. Mede hierdoor was het aantal toeschouwers ook beperkt, maar gelukkig kreeg ik twee keer per ronde support van mijn kameraden die aan het parcours stonden.

Het meest opmerkelijke deel van het parcours was het stuk langs de jachthaven, waarbij je tussen terrassen vol met rijke Grieken door liep, die helaas maar

weinig interesse hadden in het hardloopevenement, en waarbij je af en toe zelfs overstekende oebers moest ontwijken.

Toch vond ik het een schitterend parcours en heb ik vooral in de eerste ronde op een toeristische manier genoten van de omgeving. Qua weer was het al relatief warm, want ondanks het vroege starttijdstip van 08.30 uur werd het al snel een graad of 20 in de Griekse zon, gelukkig wel met een lichte zeebries.

Aangezien ik de week ervoor nog de halve marathon van Enschede had gelopen en de dagen voor de Poseidon halve marathon al door heuvelachtig Athene had gestruind, besloot ik zonder echte tijdsdruk op gevoel te gaan lopen. In de tweede ronde voelden de benen een stuk zwaarder aan, waardoor ik minder de mogelijkheid had om van de omgeving te genieten.

Toch was ik zeer tevreden dat ik het constante tempo vol wist te houden en uiteindelijk op 01:32:03 als eindtijd uitkwam.

Mocht je ooit in april in Athene zijn, dan is het zeker een aanrader om hieraan mee te doen!

Jord Haven



DUBBELE MIJL HENGEL

1 juni 2023

Vier jaar geleden, het was 2019, wist ik het zeker: ik was helemaal klaar met de Dubbele Mijl, de jaarlijkse opmaat naar de FBK Games. Na één kilometer had ik al steken in de zij, was mijn ademhaling compleet van slag, ging mijn hartslag omhoog en waren de laatste twee kilometer bepaald niet leuk meer (lees: een lijdensweg). Nee, ik ging echt nooit meer meedoen. Het was niks voor mij; ik had er niets te zoeken.

Maar ja. Op de een of andere manier vergeet je dat soort dingen. En is het niet altijd zo'n gezellig evenement, met overal vrijwilligers van LAAC Twente langs de kant en het blij gevoel bij de finish? En dan is er natuurlijk stevast het ijsje van Van der Poel.

Afijn, lang verhaal kort: ik heb me dit jaar gewoon weer ingeschreven. Wel met het heilige voornemen om het dit keer echt anders aan te pakken. Dus niet meer als een gek vertrekken en maar zien waar het schip strandt, maar zorgen dat alles onder controle blijft onderweg. Het grappige was: dat zeiden mijn LAAC-maatjes Michel, Paulien en Anton ook. Terwijl we maar al te goed wisten hoe moeilijk dat is.

Het begon al bij de start. Nee, we wilden niet vooraan starten. Ben je gek, we hadden vanavond geen haast. Maar Paulien en ik bleken een blauwe stip op ons startnummer te hebben, en Anton en Michel zelfs een gele. En dat waren toch echt de startvakken vlak bij de startstreep. Nou ja, vooruit, niemand zei dat we daarom snel moesten starten. En dus deden we dat ook niet. We begonnen rustig, lieten de snelle jeugd mooi gaan en genoten onderweg van de vele bekenden langs de route.

Een groot voordeel van de Dubbele Mijl is dat hij maar 3,2 km lang is, en dat je na een kwartiertje dus wel zo'n beetje klaar bent. Dat is weer eens wat anders dan 4,5 uur pacen in een marathon. Michel bleek de snelste van ons viertje, daarna Anton, Paulien en ik. Helemaal prima zo, we konden alle vier nog lachen. We besloten te wachten op de prijsuitreiking zodat we konden klappen voor Niels te Pas, die de wedstrijd gewonnen had in een supersnelle tijd.

En toen... werden ook Paulien en ik omgeroepen als prijswinnaars. Ik begreep er helemaal niets van. Hoe kon dat nou? Maar het klopte: Paulien bleek tweede V40 te zijn geworden, en ik derde. Heel bijzonder, en wat mij betreft een complete verrassing.

Dus ja, ik kwam thuis met een medaille, een envelop en een bos bloemen. En met een compleet ander gevoel dan vier jaar geleden. Volgend jaar maar weer? Dan ben ik zestig... hm, ik ga er nog even een jaartje over denken.

Gerry Visser



LEZEN OVER LOPEN

MARAT(H)ON MEMOIRES

Geef mij een boek over hardlooperavonturen en -verhalen en ik verslind het! Dit boek triggerde mij, omdat er 77(!) hardloopverhalen in staan. En dan ook nog over 77 marathons. Heerlijk.

Sunny Schippers is nu 42 jaar (1981). Het boek begint met zijn eerste marathon in Amsterdam in 2008. Maar eigenlijk begint het boek in 2004, waarin Sunny het verhaal vertelt over het overlijden van zijn vader toen hij 23 was. Dat is een van de rode draden in het verhaal die steeds terugkomt. Ook zijn zoektocht naar liefde speelt een belangrijke rol én zijn losbandige leven.

Het sprak mij erg aan dat dit een boek is over de liefde voor de marathon, maar in een atypische setting. Sunny ziet namelijk elke stad die hij bezoekt als een minivakantie waar ook 'toevallig' een marathon is. Hij gaat altijd met een vriend, loopmaatje, zijn broer of ander familielid. Het boek loopt tot 2020, dus 12 jaar en zo bezoekt hij soms in één jaar wel tien steden om te lopen. Stevast begint elk weekend met één of twee avonden doorhalen. Vaak genoeg zonder dat hij het 'wil', maar hij kan de

verleiding van drank en vrouwen niet weerstaan. Maar ALTIJD staat hij toch (meestal op zondag) aan de start, kater of niet. Zo is elk van de 77 marathons een ander verhaal en een nieuw avontuur.

Voor mij als hardloper is het verhaal heerlijk herkenbaar. Sunny wordt steeds sterker en valt langzaam wat af, maar de marathons worden niet steeds makkelijker. Ook de 50ste, 60ste of 70ste marathon is nog zwaar. Uiteraard is niet elke marathon zwaar, maar de marathons die fluitend gingen, zijn op één hand te tellen. Héél herkenbaar.

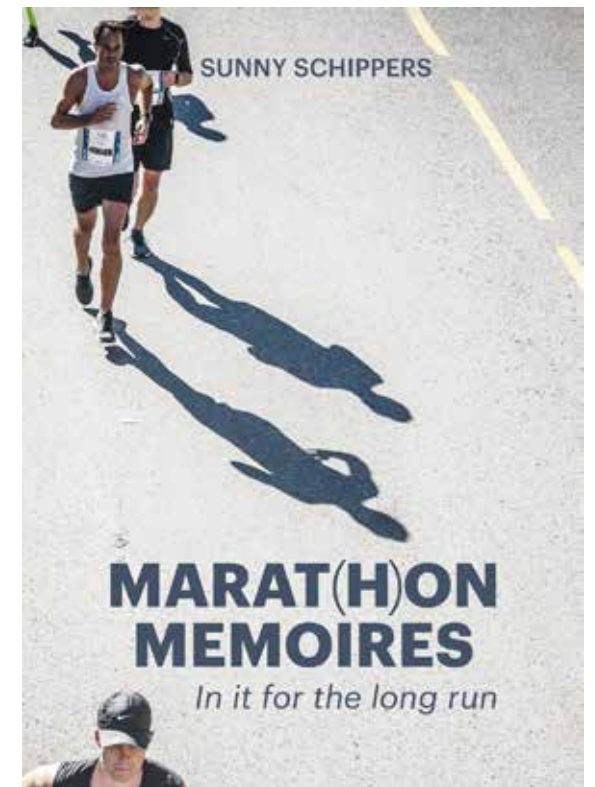
Ik heb zo genoten van dit boek, dat ik mezelf moest dwingen om steeds na een paar hoofdstukken/marathons te stoppen. Ook wel handig natuurlijk als je leest voordat je gaat slapen 😊. Zo heb ik extra lang kunnen genieten van Sunny's avonturen!

Ben je geïnspireerd geraakt en mocht je het boek willen lenen, let me know!

Veel leesplezier!

Groeten,
Carien

Schippers, Sunny | Nederlands Softcover | februari 2023 | 400 pagina's | € 26,99



...roeien

Het is een vreemde gewaarwording. Ik ben als hardloper geblesseerd, maar word toch moe. Het kracht zetten tegen het voetenboord van mijn skiffje gaat zonder pijn. Elke haal kan ik de bladen in het water zetten en de benen krachtig strekken. De scheenbeenblessure laat zich niet merken.

Het water glijdt onder de skiff door en ik probeer zo technisch en mooi mogelijk te roeien. Dat lukt niet elke haal, maar dat is deel van de uitdaging van het roeien. Ik roei over het Twentekanaal helemaal tot aan de sluizen bij Delden, 6 kilometer. Daar rust ik even uit en ga dan in stayertempo terug. Langs de kade van For Farmers, onder de brug bij Delden door, onder de Groene Brug, langs de zwaairom, langs de bommenrij, onder de snelwegbrug door en leg tenslotte leg ik moe maar voldaan weer aan bij de roeiclub van Tubantia. Geen gekke training voor iemand die de Berenloop moest laten schieten door een nare overbelastingsblessure.

Natuurlijk zijn er andere sporten die je kan doen als je geblesseerd bent. Fietsen bijvoorbeeld. Maar ik ben niet zo'n fietser. Zwemmen is ook fijn, maar ik ben niet zo'n zwemmer. En roeien deed ik al eens eerder, tijdens mijn studententijd. Dus ik zat er snel weer in. En het beviel gelijk heel goed. Het is qua beweging een geweldige aanvulling op het hardlopen. Ik heb in de training voor de Berenloop ook een aantal keren hardgelopen naar de roeilocatie. Een mooie 8,5 km om op te warmen. Dan een outing, meestal in de vier zonder; teamwork dus. Koffie in het clubhuis en dan weer een goede 9 km terug door het Twickelse bos. En die laatste 9 km was steeds het lekkerste deel van de hele ochtendtraining.

Maar nu was ik dus geblesseerd. Ik kon echt even helemaal niet hardlopen. Fysiotherapie was wel oké, maar het roeien was helemaal top. Het blijkt dat beide sporten zo verschillend qua belasting zijn, dat ze elkaar uitstekend aanvullen. Roeien lijkt wat meer een krachtsport, maar je uithoudingsvermogen moet in orde zijn. En de techniek is een echte uitdaging bij het roeien. Dat ondervonden ook een aantal LAAC'ers die ik voor een clinic had uitgenodigd om kennis te maken met het roeien. Maar daarover meer in elders in deze Duurloper. De techniek van het roeien moet in orde zijn om de kracht over te kunnen zetten van je lijf op de bladen in het water. Daarmee bezig zijn, vooral in de skiff (waar je in je eentje in zit), geeft een haast Zen-achtige ervaring. Elke haal weer perfect proberen uit te voeren vereist opperste concentratie. En om de nodige foutjes eruit te krijgen zijn er allerlei oefeningen. Die je dan ook tijdens je outing kunt uitvoeren.

Nu is skiffen leuk, maar ook met een meermansboot (ik zit op woensdagochtend altijd in de dubbel vier zonder) zijn er uitdagingen. En als alles klopt en je zit met vier man geheel synchroon te roeien, is dat een bijna magische ervaring. De souplesse waarmee de boot door het water glijdt en het gemak waarmee de snelheid wordt bereikt, is echt geweldig. Dat maakt roeien tot een mooie teamsport. En natuurlijk de standaard 'derde helft', meestal met koffie, is erg gezellig. De blessure is inmiddels opgelost (ik denk wel mede dankzij het roeien) en ik kan weer hardlopen. De marathon van Rotterdam werd dan ook met goed gevolg afgelegd. En ik weet al wat ik in de aanloop voor Rotterdam 2024 veel ga doen: roeien. Natuurlijk in combinatie met alle leuke loopjes en LAAC-activiteiten die nog in het verschiet zijn. Maar wil ik heel blijven en toch mijn conditie voldoende op peil houden, dan weet ik wat ik moet doen, want hardlopen doe je met... roeien.

Hardlopen doe je met

...

LOOP-JE-TIJD-LOOP NIEUWE STIJL

Een beetje variatie op de dinsdag-avondtraining is altijd goed, en dus had het bestuur van onze vereniging ter officiële afsluiting van het seizoen en natuurlijk ook voor de belangrijke onderlinge sociale verbondenheid van onze leden, op dinsdagavond 11 juli een variatie verzonnen op de 'Loop je tijd-loop'.

Deze goed georganiseerde en goed bezochte activiteit werd jaarlijks georganiseerd door de vorige Activiteitencommissie, die er na ongeveer twintig jaar welverdiend, maar helaas mee is gestopt. De variatie zat hem erin dat de loop nu niet meer als groep van vier maar solo gelopen moest worden, zodat iedereen zelf verantwoordelijk is om zijn van tevoren opgegeven eindtijd voor de welbekende 5km-fietspadroute om het Hulsbeek zo goed mogelijk te benaderen.

Ook dit jaar was er met ongeveer tachtig lopers een goede opkomst. Na de uitleg (geen horloge zichtbaar, lopen op de openbare weg en op tijd starten) begonnen de vier groepen met warmlopen. De minst snelle groep (van trainer Henk) zou als eerste starten en wel om 20.15 uur. Het mooie van zo'n opzet is dat vaak niet de snelste wint. Maar degene die zijn voorspelde tijd het dichtst benadert. De tweede groep (van trainer Joop) stond om 20.20 uur klaar en de derde groep (van trainer Gerry), waar ik ook onderdeel van was, om 20.25 uur.

De groep van Bart Damveld startte als laatste en zij zouden mij waarschijnlijk allemaal inhalen, had ik zo bedacht.

Ik had mijn looptijd namelijk op 29 minuten gezet. Na de vervanging van mijn aortaklep afgelopen november en - lastiger nog - een aardig hardnekkig virus dat pericarditis veroorzaakte, was dit weer de eerste 'wedstrijd'. Sinds vijf dagen mocht ik, na overleg met de cardioloog, weer belasten en rustig opbouwen is dan verstandig. Nu is 'rustig opbouwen' natuurlijk relatief, maar 29 minuten op de 5 km moest kunnen.

Het was lekker weer, een beetje warm misschien en ik liep voor mijn gevoel met een constante snelheid. Onderweg had ik berekend dat de snelste uit groep 1, die dus vijf minuten later waren gestart, mij ongeveer bij het 2km-punt zouden inhalen. En inderdaad, vlak voor het 2km-paaltje haalde Gijs Boerrigter mij in. De finish naderend zag ik dat de klok van die kant af afgedekt was (natuurlijk!) en over de streep zag ik dat ik 30 seconden langzamer was.

Na de finish was het uitlopen naar OWC en tijd om te douchen. Er stonden tafels en banken klaar en voor drank en chips was ook gezorgd. Later ook nog lekkere hapjes. Allemaal betaald door LAAC, de penningmeester was toch op vakantie! Na wat berekeningen en data invoeren werd de uitslag bekendgemaakt. Onderaan het klassement valt op dat de laatste twaalf allemaal (veel) te snel hadden gelopen met als uitschieter iemand die 5 minuten en 45 seconden sneller was dan opgegeven.



DE WINNAARS:

Drie lopers op plaats 3 met een afwijking van 4 seconden:

- Stefanie Sijsma
- Roxanne van de Laar
- Anique Nijhof

Op plaats 2 met een afwijking van 2 seconden:

- René Kuiper

En de winnares met precies de opgegeven tijd:

- Renate van der Ham

Gefeliciteerd allen!

En dan nog een puntje van aandacht. Het bestuur van LAAC had deze alternatieve training deels bedacht en helemaal georganiseerd. Persoonlijk vind ik het een taak van een Activiteitencommissie om dit, en andere dingen, te organiseren, maar zoals gezegd, die is er niet. Taak van zo'n commissie zou zijn om elk jaar een paar sociale activiteiten te organiseren voor de leden. De Nieuwjaarsborrel, de Loop je tijd loop en misschien nog zelf te verzinnen activiteiten die enige relatie hebben met onze sport. Het bestuur heeft het druk genoeg.

Ik ben als vers bestuurslid contactpersoon dus wil je een bijdrage leveren: graag!

Ron Höfte

LOOP-JE-TIJD-LOOP

Foto's van Daniel Visscher



Loop-je-tijd training totaaluitslag						
Naam	Groep	Voorspelde eindtijd	Echte eindtijd	Verschil (seconden)	Absoluut (seconden)	Positie
Renate van de Ham	4	29:50	29:50	0	0	1
René Kuiper	3	24:35	24:33	-2	2	2
Anique Nijhof	2	24:30	24:34	+4	4	3
Roxanne van der Laan	3	26:30	26:34	+4	4	3
Stefanie Sijtsma	1	20:32	20:28	-4	4	3
Wim Westerveld	1	18:10	18:05	-5	5	6
André Hardiek	3	24:25	24:17	-8	8	7
Bart Damveld	1	18:07	18:15	+8	8	7
Chris Michael	1	20:35	20:43	+8	8	7
Hans Lenderink	3	27:30	27:38	+8	8	7
Matthieu Gout	3	24:00	23:52	-8	8	7
Robert Huusken	3	24:00	23:52	-8	8	7
Rob Baars	1	20:00	20:09	+9	9	13
Talitha Huisjes-Faber	3	29:45	29:54	+9	9	13
Joop Vriend	3	18:45	18:55	+10	10	15
Renate Jansen	3	29:45	29:55	+10	10	15
Robert-Jan Scherpenzeel	3	30:05	29:55	-10	10	15
Anton Stoorvogel	2	24:00	23:49	-11	11	18
Gijs Boerrigter	1	15:59	15:46	-13	13	19
Ruud Schurink	1	17:36	17:23	-13	13	19
Arno Pross	1	19:10	19:26	+16	16	21
Tom Siers	1	18:00	17:44	-16	16	21
Debby Hoffmann-Lansink	3	25:00	24:39	-21	21	23
Marijke Loohuis	3	25:00	24:39	-21	21	23
Anouk Geerling	1	25:00	24:38	-22	22	25
Arnold Klieverik	1	17:00	16:37	-23	23	26
Paul Poorthuis	2	24:20	23:56	-24	24	27
Marcel van Wilpe	2	20:00	20:26	+26	26	28
André Bosgraaf	2	22:30	22:03	-27	27	29
Onne Haitsma	4	31:00	31:27	+27	27	29
Arjan Buwalda	2	20:25	20:53	+28	28	31
Leonie Dijkhuis	2	25:00	24:32	-28	28	31
Edith Mulder	3	27:25	26:56	-29	29	33
Irene Bulter	3	28:45	28:16	-29	29	33
Gerry Visser	2	27:30	28:00	+30	30	35
Ron Höfte	2	29:00	29:30	+30	30	35
Carien Tebbens	2	25:00	24:26	-34	34	37
Alex Bode	3	24:00	24:36	+36	36	38
Maike Bouma	2	23:20	22:44	-36	36	38
Jeroen Sanderman	3	26:30	25:53	-37	37	40
Gerda Scholten	4	29:00	29:38	+38	38	41
Leonie Oude Avenhuis	3	26:15	25:37	-38	38	41

Loop-je-tijd training totaaluitslag						
Naam	Groep	Voorspelde eindtijd	Echte eindtijd	Verschil (seconden)	Absoluut (seconden)	Positie
Christian Hollanders	1	18:40	19:20	+40	40	43
Dolf Trieschnigg	2	24:30	23:50	-40	40	44
Peter Paul Slot	1	18:10	18:54	+44	44	45
Rianne Vossers	2	26:59	27:55	+56	56	46
Debbie Heithuis	1	25:00	23:56	-64	64	47
Arthur de Bruijn	3	26:00	24:55	-65	65	48
Sanne Timmerman	3	25:00	26:05	+65	65	49
Frans Oude Kempers	3	26:29	25:20	-69	69	50
Roy Niehof	4	27:30	26:21	-69	69	51
Daniel Visscher	3	26:30	25:20	-70	70	52
Frank Segerink	2	23:00	21:50	-70	70	53
Nico Langeslag	4	28:45	27:34	-71	71	54
Ronald Doop	4	30:25	31:36	+71	71	55
Tim ter Pelle	4	30:00	28:48	-72	72	56
Daniëlle Hurenkamp	3	26:10	24:50	-80	80	57
Gerwin Jansen	2	26:33	25:13	-80	80	58
Wouter Arends	1	18:40	20:00	+80	80	59
Wendy Mulder	3	26:15	24:53	-82	82	60
Johan Hanna	3	26:26	24:58	-88	88	61
Connie de Gelder	4	33:34	35:04	+90	90	62
Richard Dalhoeven	2	26:56	25:25	-91	91	63
Patrick de Coo	3	27:30	29:03	+93	93	64
Bertine Vording	3	24:00	25:43	+103	103	65
Sonja Kruse	4	32:13	30:11	-122	122	66
Jeroen Kasteel	4	34:30	31:57	-153	153	67
Wilfried Nijhuis	2	25:25	22:47	-158	158	68
Jolande Hannink	4	36:25	33:17	-188	188	69
Antoon Koehorst	4	35:00	31:39	-201	201	70
Eric Vos	4	35:00	31:24	-216	216	71
Martine ten Dam	4	38:00	34:21	-219	219	72
Isabelle Mensink	4	36:00	31:58	-242	242	73
Ellen Siemonsma	4	36:26	31:56	-270	270	74
Raymond Brunninkhuis	1	25:00	20:00	-300	300	75
Ans Waleczek	4	40:00	34:22	-338	338	76
Lidwien Siemerink	4	37:15	31:30	-345	345	77
Gemiddelde		26:08	25:25	-43	43	

Aantal langzamer	Aantal sneller	Groep	Voorspelde eindtijd	Echte eindtijd	Verschil (seconden)
26	50	Groep 3	26:01	+0	-13
		Groep 1	19:44	+0	-16
		Groep 2	24:39	+0	-25
		Groep 4	33:23	+0	-127

Kastelenloop Diepenheim

13 mei 2023



Vorig jaar hadden we in ons jaarlijks groepsoverleg het idee opgevat om met de donderdagavondgroep collectief ergens mee te doen aan een nader te bepalen wedstrijd. In januari jl. werd door Renate van der Ham na afloop van een training de Kastelenloop te Diepenheim ingebracht. Dit werd met enthousiasme ontvangen. Hierna zijn Renate en ik ons gaan richten op het organiseren hiervan.

In februari hadden we in beeld wie er zou meedoen aan de Kastelenloop. Bij het definitief vaststellen van de groepen kwamen we uit op zes groepen van twee en drie lopers, in totaal achttien lopers. Met veel enthousiasme gingen Renate en ik aan de slag om het schema in te vullen waarop Renate de groepen collectief heeft ingeschreven.

Met behulp van een Tikkie was de inschrijving een feit en werd de voorbereiding gestart. De te lopen afstanden gingen over rondje van 5, 9 en 7 km. Ook was onze Renate zo slim om ruim van tevoren de startnummers voor ons op te halen.

Dat scheelt een hoop gedoe, en in de sporthal gaf ze ieder zijn/haar startnummer met een tijdchip per groep.

Het enthousiasme spatte ervan vanaf om dit evenement met onze groep te beleven. De vele foto's die door Daniel zijn gemaakt illustreren dit zeker. Helaas zijn Susanne Wannee en Ben Rouhof door blessures op het laatste moment afgevallen.

Om 18.30 uur was het dan zover voor de start van de eerste lopers in het centrum van het prachtige historische en pittoreske stadje Diepenheim met al zijn kastelen. Vooraf hebben we in de sporthal natuurlijk eerst een groepsfoto gemaakt van alle deelnemende LAAC'ers.

Daarna was het wachten om de volgende loper in het wisselvak van start te zien gaan. Zoals vaak hadden de lopers wat last van oneffen paden op het uitgezette parcours. Maar ze hebben zich er met verve doorheen geslagen. We kunnen trots zijn op onze LAAC'ers.

Achteraf was iedereen zeer tevreden over de organisatie van de Kastelenloop en met name het werk dat door Renate is verzet. Ter plekke hebben we als groep vastgesteld om in 2024 weer als donderdagavondgroep te gaan deelnemen. Wellicht met nog meer lopers dan dit jaar.

Renate van der Ham en Henk Wessels



Foto's Daniel Visscher



PGTA - PENEDA GERES TRAIL ADVENTURE

Een trail-avontuur in Portugal

Eind april heb ik met drie RST'ers meegedaan aan de PGTA - Peneda Gerês Trail Adventure. Enkele RST'ers hadden hier in 2019 al eens aan meegedaan en hun enthousiasme werkte aanstekelijk. Deze uitdagende trail vindt plaats gedurende vijf dagen en er kan gekozen worden uit twee edities: Advanced of Starters. Dit was ook de reden dat ik het aandurfde om deel te nemen. Ik had mij ingeschreven voor de Starters-editie, omdat hierbij de meeste afstanden wat korter zijn.

WAT WAREN DE AFSTANDEN?

Hieronder vind je de afstanden en de hoogtemeters. Door het nodige klimwerk legde ik ongeveer 6 kilometer in een uur af, en waar ik kon hardlopen, deed ik dat. Het lopen ging elke dag beter.

Op dag 2 en 3 begon ik wel met stijve spieren en spierpijn, maar na een half uurtje was alles wel weer soepel. Na de vierde etappe ging het zo lekker dat ik nog heb getwijfeld of ik op dag 5 met de Advanced-groep mee zou gaan die 30 kilometer op het programma had staan. Dit heb ik toch maar niet gedaan; je moet jezelf ook niet overschatten.

Dag 1: 20 km - 1490 hm
Dag 2: 23 km - 960 hm
Dag 3: 16 km - 650 hm
Dag 4: 19 km - 1100 hm
Dag 5: 15 km - 540 hm

HOE ZAG EEN GEMIDDELDE DAG ERUIT?

We verbleven in totaal in vier verschillende hotels. Na het ontbijt kon je je bagage bij de receptie achterlaten die vervolgens werd vervoerd naar het volgende hotel.

Op de meeste dagen vertrokken de Advanced-trailers wat eerder. De Starters werden met busjes naar een plek verderop het parcours vervoerd.

De routes waren werkelijk schitterend, superlatieven schieten hiervoor tekort! Onderweg waren één of twee verzorgingsposten met een uitgebreid trail-buffet. Bij de finish werd iedereen door de organisatie en de overige trailers heel hartelijk binnengehaald.

Na afloop van de etappe stond een heerlijke lunch klaar om de calorievoorraden weer aan te vullen. Soep, salades, broodjes, quiches, et cetera. En een heerlijk verfrissend koud biertje; gewoon mét alcohol als je dat wilde.

Daarna nog de andere deelnemers binnenhalen en op naar het hotel voor een verkwikkende douche. 's Avonds een prima diner met alle lopers en de crew. En ook hier verschenen de flessen wijn op tafel. Daarna de briefing voor de volgende dag en lekker slapen. Samengevat is het een All-inclusive vakantie voor traillopers. Het enige wat je zelf hoeft te doen, is lopen!

WAT HEB IK GELEERD VAN DIT TRAIL-AVONTUUR?

Dat je pas ervaart hoe het werkelijk is als je er bent, ondanks alle verhalen, verslagen en filmpjes die je van tevoren bekijkt. Dat ik een volgende keer stokken moet meenemen (ik heb drie dagen gebruikgemaakt van een natuurlijke stok die bij een hek stond aan het begin van etappe 3).

Dat je lichaam en geest meer kunnen dan je denkt. Dat ik best redelijk kan stijgen, maar een beroerde daler ben. Dat Noord-Portugal een schitterend gebied is, dat ze er heerlijke koffie en wijn (Vinho verde) hebben. Dat je voor, tijdens en na de etappe veel moet eten. Gelukkig gaat mij dat goed af.

ZIJN ER NOG NADELEN?

Meedoen aan deze trail vijfdaagse kent eigenlijk maar één nadeel: ik ben bang dat ik nog een keer deze trail of iets vergelijkbaars wil lopen. In Spanje schijnt ook een hele mooie te zijn... Kijk ook eens op de website voor meer informatie en filmpjes: www.carlossanatureevents.com/en/pgta



Rianne V



“Hoe ouder hoe gekker”

Theo Wegering, Ruud Onland, Tonnie Mulder,
Will Amsterdammer, locatie Boerskotten.

Koste wel ff wat moeite om de heren er weer heelhuids
af te krijgen. Dus hoe ouder hoe gekker

Wim Hoppenreijts

DATA KOMENDE LAAC-WEDSTRIJDEN

7 september	Baaninstuif
8 oktober	Halve Marathon Oldenzaal
4 februari 2024	Hulsbeekcross



Sluitingsdatum kopij
volgende Duurloper:
7 oktober 2023



NIEUWE LEDEN

Tim ter Pelle..... Hengelo

Deze periode heeft alleen Tim zich aangemeld als
nieuw lid van LAAC Twente.

Welkom Tim,
veel sportieve en gezellige loopkilometers gewenst!

TRAIL LEKKER JOUW NAJAARSSEIZOEN LOS - SUCCES VERZEKERD!



Na de zeer geslaagde 'Raad je tijd'-training organiseert LAAC Twente het hardloopevenement 'Trailen met Fun'. Op zondag 3 september trail jij 10, 15 of 21 km in een gelijkwaardig team van 6 tot 9 lopers en koers je (op fietsafstand) door de mooie Twentse natuur. Je rolt eerst de berg af, komt mogelijk in gebieden die je niet of nauwelijks kent en ondertussen klets je wat af met je loopmaatjes. Je ontmoet iedereen op het eindpunt om na te praten in die prachtige ochtendzon onder het genot van lekkers uit eigen streek. Of je nu traint voor de HMO, de marathon van Amsterdam of gewoon lekker wil lopen: Trailen met Fun past altijd. Schrijf je nu in... en neem je LAAC-trainingsmaatjes mee!



Scan de QR-code voor informatie en inschrijven:

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

P.S. Doe je **LAAC-shirt** aan voor de officiële 2023 LAAC-groepsfoto, gegarandeerd als centerfold in de Duurloper.





Op zaterdag 3 juni mocht ik aantreden bij de start van de 65 kilometer trail van het Innsbruck Alpine Trail Festival (IATF). Samen met mijn vrouw was ik op donderdag aangekomen in het Zillertal waar wij ons vaste appartement hadden geboekt. Hoewel dit een uur rijden van Innsbruck is, was het toch weer lekker om daar te zijn.

Eerst moest ik op vrijdag mijn nummer ophalen en meedoen aan de verplichte racebriefing. Hierbij kwam de regen met bakken uit de lucht, en omdat dit zich buiten afspeelde, was het hilarisch om te zien hoe iedereen een droog heenkomen probeerde te vinden. De regen baarde me echter wel zorgen over hoe het parcours erbij zou liggen. Helemaal onterecht bleek dit niet te zijn, daar op het laatste moment het parcours werd aangepast vanwege een landverschuiving waardoor Sillschlucht niet meer begaanbaar was. De route werd hierdoor iets korter maar kreeg wel meer hoogtemeters.

Vanaf de start, waarbij een Duitser mij vroeg of hij met mij mee mocht lopen

omdat dit zijn eerste trail was, ging het door de binnenstad van Innsbruck. Hier was speciaal voor deze race en voor het wereldkampioenschap Trailrunning en Bergmarathon een trailpad aangelegd dichtbij het wereldberoemde Gouden Dak.

Na een kilometer of twee langs de Inn kon het echte werk beginnen. Gelukkig waren ondanks de regen van de avond ervoor de paden goed begaanbaar en begonnen we gelijk aan de hoogste klim van de hele trail.

Deze klim ging me eigenlijk goed af en mijn aankomsttijd op het hoogste punt was eerder dan ik had verwacht/gehoopt. Ook het dalen liep, anders dan vorig jaar in Mayrhofen, erg lekker.

Het liep zo lekker dat ik zelfs tijd en oog had om van de prachtige uitzichten te genieten. Het eerste verzorgingspunt was dan ook al snel bereikt. Ondanks dat dit de hoogste berg/stijging was lagen er nog wel drie andere grote stijgingen voor me.

Bij de tweede klim begonnen de benen al iets te protesteren, maar was het nog behapbaar. Niet klagen, maar dragen zullen we maar zeggen. Ook hier was de aankomst op de berg binnen mijn eigen gestelde doel dus dat was wel lekker. Ook nu bleek dat mijn training in het dalen zijn vruchten had afgeworpen. Ik kon vol naar beneden waarbij ik ook nog enigszins herstelde van de kleine pijnjtjes die bij het klimmen waren ontstaan.

Tot zover dus alles goed, en ook mijn nieuwe beste Duitse vriend kwam nog steeds mooi mee. Gezamenlijk bereikten we het verzorgingspunt in het dorp Hall. Mocht je ooit in Oostenrijk c.q. Tirol zijn: dit is een erg mooi dorp en zeker het bezoeken waard. Hier wachtte mijn vrouw op mij met een nieuw en vooral droog shirt.

Na dit verzorgingspunt begon de derde (ik noemde het maar de een na laatste) beklimming. Deze was minder steil, maar was qua kilometers de langste en dat begonnen zowel ik als mijn Duitse vriend goed te merken. Krampen in de kuiten (ja beide) en in de hamstring van mijn

linkerbeen waren het gevolg. Maar ik was over de helft en teruglopen was dus langer dan doorlopen. Daarbij kwam dat de zon nu ook wel nadrukkelijk aanwezig was met 27C. Vooral op de open stukken had je hier veel last van. Nu kwam ik er tijdens deze trail ook achter dat ik na zoveel kilometer eigenlijk liever omhoogliep dan dat ik een vlak stuk moest lopen. Dit bracht namelijk veel meer pijn met zich mee in de vorm van krampen. Dit bleek vooral na deze derde beklimming en afdaling, waarna we dwars door het dal over een lang stuk vlak parcours moesten lopen waarbij geen bomen stonden om de schaduw op te zoeken. >>>



Dit was voor mij denk ik het een na zwaarste stuk van de hele trail, want het zwaarste zou nog komen. Aan het eind van dit vlakke stuk stond gelukkig het voorlaatste verzorgingspunt op ons te wachten. Helaas hadden we ondertussen gezelschap gekregen van de dames en heren die de K25 liepen, waardoor de wachtrij bij het verzorgingspunt erg lang was. In combinatie met de brandende zon betekende dat er slachtoffers vielen. Zo ook mijn Duitse vriend, hij werd bevangen door de hitte (vermoeidheid zal natuurlijk ook hebben meegespeeld) en moest achter in de tent bij zijn positieven worden gebracht.

Het genieten van de uitzichten en de natuur waren mij inmiddels vergaan, nu was het in de survivalmodus.

En toen kwam de laatste en op voorhand al door anderen aangegeven zwaarste beklimming van de loop. Daar bleek geen woord van gelogen. Het was een dermate steile beklimming dat er links en rechts van mij mensen omvielen dan wel stonden te

braken, en vrijwilligers - ook uit voorzorg - mensen uit de wedstrijd haalden. Het was een klim in eerste instantie over een grindpad zonder bomen en dus vol in de zon, waarna deze overging in een bebost gedeelte, maar hierbij werd het stijgingspercentage zo hoog dat je om de vijf meter rust moest nemen. Ook dit kon ik gelukkig achterlaten, waarna ik wel zo'n twintig minuten nodig had om op adem te komen, waarbij tot mijn grote verbazing mijn Duitse vriend zich weer bij me meldde.

Nu was het nog een kwestie om bij het laatste verzorgingspunt te komen dat zeven kilometer verder lag. Gelukkig ging het over prachtig glooiende trailpaden. Dit was weer heerlijk om te lopen en de krampen en pijntjes begonnen dan ook langzamerhand te verdwijnen.

Vanaf het laatste verzorgingspunt was het nog maar 5 km te gaan. Het ging, op twee hele kleine stijgingen na, naar beneden weer Innsbruck in. Langs de dierentuin, de Inn weer oversteken om de laatste twee kilometer de binnenstad in te lopen. Ik was op dit punt echt helemaal leeg, maar het publiek langs de kant was zo enthousiast dat het mijn eer te na was om de laatste meters te wandelen. Gezamenlijk met mijn Duitse vriend heb ik dan ook, al hardlopend, de eindstreep gehaald, alwaar mijn vrouw me opwachtte en mij voorzag van een welverdiend biertje.

Conclusie: het was zwaar, echt heel zwaar, maar ongelooflijk mooi om te doen. Ook was ik beter voorbereid dan bij mijn loop in Mayrhofen. Vorig jaar vroeg ik me ook al af: zou ik dit weer doen? En ook nu antwoord ik met: dat weet ik niet. Misschien toch een keer een 85 km? Als hier mensen voor geïnteresseerd zijn, dat hoor ik dat graag.

Frank Segerink



Worteltaart voor na het hardlopen

Het is inmiddels een bekend verschijnsel: na de lange duurloop op zondag wordt er vaak nog even koffie gedaan met een lekker stuk taart. Je hebt het verdiend! Een favoriet van mij en makkelijk voor veel eters te maken is worteltaart. Het oorspronkelijke recept is van Rutger (zie rutgerbakt.nl). Maar ik doe er wat minder suiker in en je kunt zelf variëren met de bestanddelen en decoraties.

Lekker bakken en eet smakelijk!



Ingrediënten

Voor het beslag

175 ml zonnebloemolie

225 gr lichtbruine basterdsuiker

¼ tl zout

rasp van 1 sinaasappel

3 eieren

200 gr bloem

5 tl bakpoeder

1 el speculaaskruiden

300 gr wortel, schoongemaakt en grof geraspt

100 gr donkere rozijnen

75 gr walnoten, in stukjes gebroken

Voor het roomkaasglazuur

125 gr roomkaas, op kamertemperatuur

50 gr boter, op kamertemperatuur

80 gr poedersuiker

Verder nodig

boter, om in te vetten

30 gr walnoten, in stukjes gebroken

springvorm van 24cm



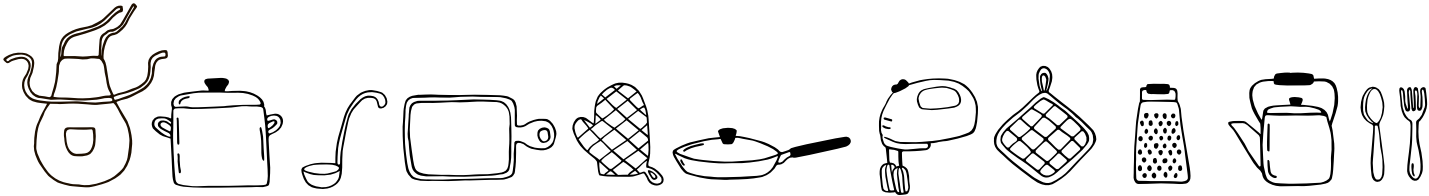
Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet de springvorm in met boter en bekleed de bodem met bakpapier.

Carrot cake beslag maken | Doe de zonnebloemolie, lichtbruine basterdsuiker, het zout en de geraspte sinaasappelschil in een kom en klop dit ongeveer 3 minuten door met een (hand)mixer met garde(s). Voeg de eieren toe en mix alles nog kort door. Doe daarna de bloem, het bakpoeder en de speculaaskruiden bij het beslag en roer het door. Meng tot slot de geraspte wortel, rozijnen en gebroken walnoten door het beslag.

Worteltaart bakken | Schep of giet het beslag in de bakvorm en bak de cake gaar in 55 tot 65 minuten. Test of de worteltaart gaar is met behulp van een satéprikker. Zit er geen beslag meer aan de prikker, dan is de carrot cake gaar. Laat de worteltaart afkoelen in de vorm.

Roomkaas topping voor de worteltaart | De topping maak je het beste op het moment dat de carrot cake is afgekoeld. Je kunt de topping dan direct op de taart aanbrengen. Doe alle ingrediënten voor het roomkaasglazuur in een kom. Mix dit enkele minuten met een handmixer met gardes, totdat je een romig glazuur hebt. Bestrijk de afgekoelde carrot cake met het frisse glazuur. Strooi tenslotte wat gebroken walnoten over de carrot cake topping.

Bart Vos





DOM VERDANLOOP REUTUM

Oké, oké, dan doe ik wel een keer mee. Jaren heb ik het een beetje afgehouden. Wie gaat er nou om 7 uur 's ochtends een wedstrijd lopen? Maar laat ik het gewoon eens doen. De Dom Verdand Loop in Reutum. En het zal je misschien niet verrassen, het is gewoon hartstikke leuk!

Allereerst is de kans op warm weer in juni best groot. Denk aan de Wiezolopen of de Halve van Zwolle. Daar is het vaak flink zweten bij temperaturen van boven de 25 graden. Wanneer je deze dag in Reutum een wedstrijd zou willen lopen, dan was die 7 uur dit jaar echt het beste tijdstip. Later op die dag zou het in Nederland zelfs zo warm worden, dat bij een triatlon in Hoorn diverse deelnemers en toeschouwers onwel werden. Dus misschien was die 7 uur toch nog niet zo'n slecht idee.

Dus op naar de wedstrijd. Ik had samen met Leonie afgesproken om 's morgens vroeg richting het Reutumse te vertrekken om de 10km te lopen. Onderweg hebben we ook Carien opgepikt. Gezellig en aardig duurzaam al poolend naar de wedstrijd. Ja, ik weet het: fietsen was nog duurzamer, maar dit kan ermee door toch. Daar aangekomen wees alles zich als vanzelf: parkeren, startnummer halen, toiletten, start/finish; alles dicht bij elkaar en prima geregeld. En om half 7 's morgens stond ook de muziek al aan. Voor de rest van het dorp was het duidelijk dat er wat ging gebeuren.

Al snel stonden we met een hele groep LAAC'ers ons klaar te maken voor de wedstrijd. We hebben ons als vereniging weer van de goede kant laten zien. Na het startschot liepen we het dorp uit en al snel ook op half verharde paden. Mooie route en mooie uitzichten. Maar ook best wel inspannend. Als snel gaan we namelijk omhoog, weliswaar niet steil maar in vals plat.

Dat merk je best wel. De organisatie had de route strak georganiseerd met duidelijke richtingaanwijzingen, waar nodig verkeerregelaars en km-aanduiding.

Het lopen ging best prima, hoewel ik in deze periode iets minder trainingskilometers had gelopen. Natuurlijk vraagt het vals plat en de half verharding ook meer, dus ik realiseerde me dat dit niet de snelste tijd van het jaar zou worden. Bovendien was de zon krachtig, ik merkte op het laatst dat de warmte aardig binnenkwam. Uiteindelijk in een prima 42:24 binnengekomen. En bij het uitpuffen druppelden de andere LAAC'ers een voor een binnen. Nadat iedereen hersteld was, konden we aanschuiven voor het volgende programmaonderdeel: het ontbijt!

En dat was prima geregeld: broodjes, een gebakken ei, belegde bolletjes, een yoghurtje en koffie en drinken. Er stonden picknicktafels klaar om aan te schuiven. En met het uitstekende weer was het prima verpozen en erg gezellig aan de LAAC-tafel. Kortom een leuke ervaring en zeker de moeite waard om ook eens te doen!

P.S. Om half 9 vertrok de halve marathon. Dat was dit jaar door de hitte echt afzien. Petje af voor onder andere Bianca, Paul en Alex die het desondanks volbracht hebben!

Gjalt Gjaltema

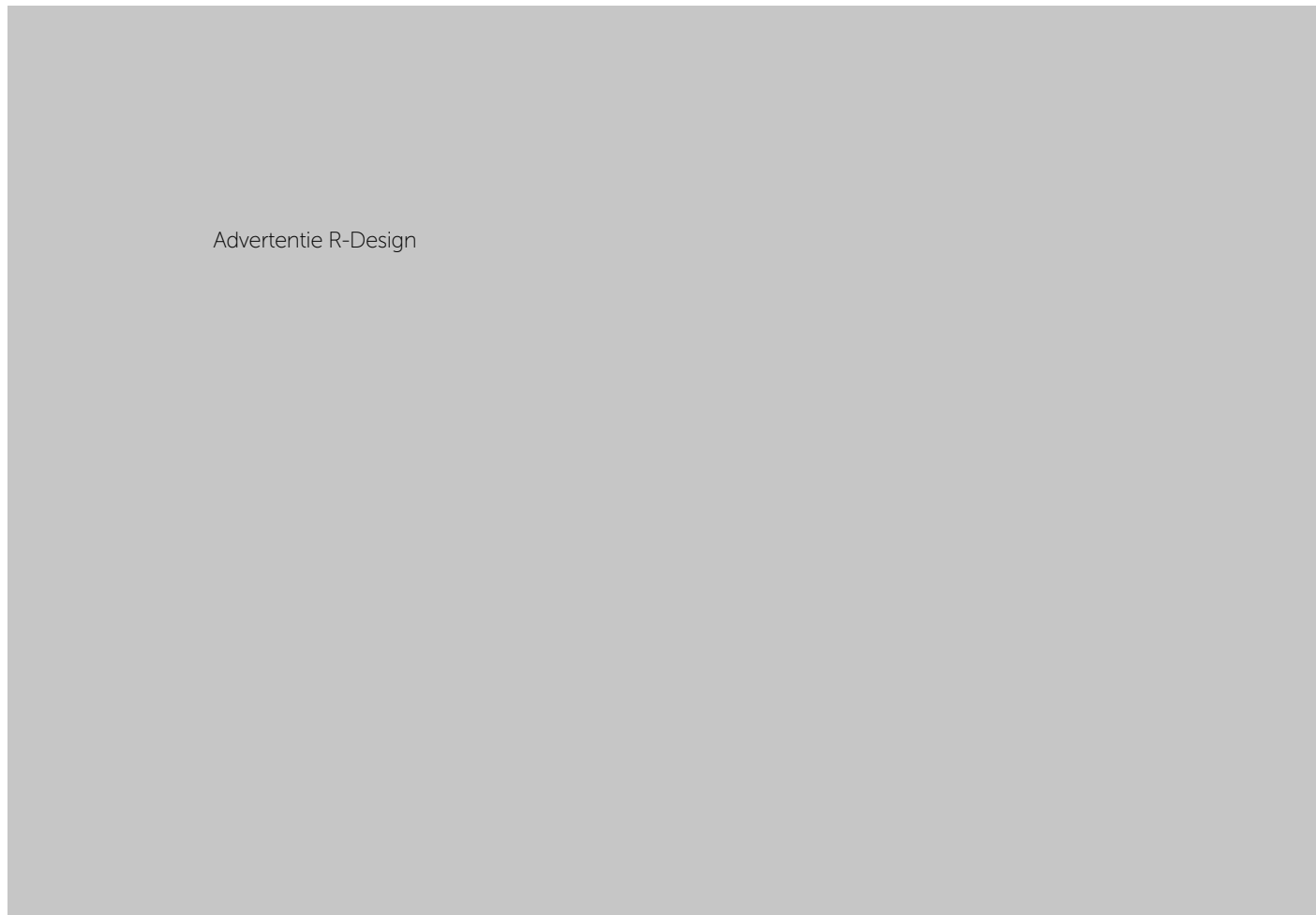


Maatschap voor fysiotherapie Kruisstraat

Fysiotherapie
Manuele therapie
Sportfysiotherapie
Kinderfysiotherapie
Podotherapie
Echografie

Kruisstraat 8
7573 GJ Oldenzaal
0541 514833

Contactpersoon:
André Bosgraaf



Advertentie R-Design

Column - Gerry Visser

De Doorloper

Mooi

Natuurlijk zijn grote loopevenementen hartstikke leuk om aan mee te doen. Maar eigenlijk vind ik kleine wedstrijden veel leuker. Een start- en finishdoek is er nog net, maar meestal geen startpistool en geen prijzengeld. De winnaars krijgen een beker of – dankzij een lokale sponsor – prijzen in natura. De kleedkamers zijn om de hoek en iedereen van de club of uit het dorp helpt mee. Heel overzichtelijk, heel gemoedelijk, en ik ben fan.



Dus toen ik op zoek was naar een leuke marathon en op de loopkalender er eentje zag in Wellen, een klein dorpje in Noord-Duitsland, kreeg ik meteen zin. Twee rondes van 21 kilometer rond het dorp (dat 350 inwoners bleek te hebben) met start en finish op het sportveld. Dat beloofde veel goeds. En toen ik op de site las dat de ‘Streckendienst’ (lees: de verkeersregelaars) bestond uit de lokale Feuerwehr, wist ik het zeker: daar ging ik aan meedoen. En zo schreef ik me in voor de 52e Volkslauf Rund um Wellen en togen we de dag ervoor, op zaterdag, naar Bremerhaven, een half uurtje rijden van Wellen. We hadden er last-minute een appartementje gehuurd met prachtig uitzicht over de Weser.

De start van de marathon was om 8 uur ’s ochtends, dus stapten we op zondagochtend om 7 uur in de auto. Parkeren was op een grasveld naast het sportveld, het nummer afhalen in een tent op het veld: de marge van een half uur bleek meer dan genoeg. In het startvak werd nog vrolijk gekletst toen er opeens een toeter klonk. Verbaasde blikken: was dit de start? Ja, dit was de start, en grinnikend gingen we op weg. Rechtsaf, meteen weer linksaf, en daar liepen wel al op een landweggetje tussen de boerderijen. Er waren koeien, er waren reeën, en het enige geluid kwam van de keuvelende lopers. Ik sloot me al snel aan bij twee mannen en een vrouw, en zo vloog de tijd voorbij. Bospad, fietspad, klimmetje, verzorgingspost, oversteekplaats met brandweermensen, landweggetje, bruggetje, doorkomst halverwege en hup, nog een rondje. Ik heb het ruim vier uur ontzettend naar mijn zin gehad. En eenmaal gefinisht bleek ik zowaar ‘Siegerin’ te zijn bij de dames, die overigens op één hand geteld konden worden.

Kortom: wat een feestje was dit. En, wat ik mij heel goed realiseer: wat een voorrecht is het om dit te kunnen doen. Mooie plekken ontdekken, mooie avonturen beleven en mooie mensen ontmoeten. Nee, dat wordt nooit gewoon. Dat blijft heel mooi en heel bijzonder. Zelfs na 300 keer.



Groep 1 dinsdagavond

Huub van Langen en Bart Damveld

Na maanden extensief trainen (veel omvang) nu weer intensief trainen. Of soms zelfs nog harder: weerstandtraining. Hiermee bedoelen we 10-15 seconden sneller dan intensief. Dit laatste alleen als het erg heet is en de intervalomvang teruggaat van 6.000 meter naar 4.000 meter. Daar horen dan ook langere pauzes bij, 6 tot 8 minuten, om geheel te herstellen. Dit vinden de lopers mooie trainingen en ze zijn soms verbaasd over hoe hard ze kunnen lopen. Voor de meesten is het nu eerst vakantie om daarna richting de HMO op 8 oktober te pieken. Afgesproken is om na de HMO met een grote groep naar de Zevenheuvelenloop te gaan, zeg maar de tweede piek komend najaar. Hiervoor regelen we twee hotelkamers in de buurt van start en finish om te kunnen douchen na afloop. Wel zo prettig als je wilt afsluiten met een hapje en drankje. En we horen ook al geluiden voor 2024, de Rotterdam Marathon op 14 april. Wordt vervolgd, denken we.

Groep 2 dinsdagavond

Gerry Visser en Gjalt Gjaltema

Binnen de groep hebben we een enquête gehouden om het afgelopen halfjaar te evalueren en de plannen voor het komende halfjaar te inventariseren. De resultaten leverden mooie inzichten op en we hebben inmiddels het trainingsplan voor het komende halfjaar bijgesteld. Na de vakantie nemen we de uitkomsten door met de groep. Een tipje van de sluier: er zijn weer veel plannen om een marathon te gaan lopen. Het lijkt wel of er vanuit LAAC een heel vliegtuig richting Valencia gaat! Zowel vanuit onze groep als van andere groepen reizen er lopers (en supporters) af naar Valencia in december. Dat wordt vast gezellig. In ieder geval houden we er rekening mee in de trainingen.

Groep 3 dinsdagavond

Paulino Pallas en Joop Vriend

Na de voorjaarsperiode zijn we traditioneel weer gestart met de intensieve intervaltrainingen. Niet voor iedereen de favoriete periode, zeker bij de langere intervallen, maar goed voor de basis-snelheid. Een enkeling heeft de uitwerking ervan getest op de 5.000 meter bij de LAAC baanwedstrijden i.s.m. MPM, en anderen op een afstand bij de Dom Verdan Loop. Bij de onlangs gehouden 'Loop-je-tijd training' op dinsdagavond was er een mooie hoge opkomst vanuit onze groep en velen kozen ervoor om een uitdagende tijd te voorspellen. Voor sommigen bleek dat die dag (het was erg warm) wat te hoog gegrepen, maar anderen hebben zichzelf verbaasd door eens een 5 km voluit te lopen zonder onderweg op je horloge te kunnen kijken. Zo zie je maar weer, vaak kun je meer dan je denkt! Met een tweede en derde plaats deden twee van onze groepsleden het overigens heel goed bij het voorspellen van hun eindtijd. Nu gaan we beginnen aan de voorbereiding op het najaar, voor velen de halve marathon bij de HMO begin oktober. Weer iets moois om naar uit te kijken en naar toe te werken. Want hardlopers gaan altijd door!

Groep 2 donderdagavond

Nico Hagen en Bart Vos

De afgelopen trainingen stonden veel in het teken van het kortere werk op de baan. Door de zomerse temperaturen konden we de spieren goed aan het werk zetten. Hoewel de weergoden ons niet altijd goed gezind waren. Sommige trainingen leken meer op zwemwedstrijden gezien de hoosbuien waar we doorheen moesten. Maar nu is de zomer echt goed losgebarsten. Hoge temperaturen en dus veel snel en kort werk. Hopelijk kan iedereen in de vakantie lekker doortraineren zodat we weer een goede start kunnen maken voor het najaar. Ook dan staan voor velen de nodige uitdagingen gepland, waar we natuurlijk met zijn allen naar toe gaan trainen. Bijvoorbeeld de HMO of de marathon van Amsterdam of Eindhoven. Voor nu iedereen een hele fijne zomer gewenst. Laat die beentjes lekker aan het werk in de Franse Alpen, de Schotse hooglanden of waar dan ook: hardlopen kan overal. Maar geeft die beentjes af en toe ook een beetje vakantie. Lekker bijkomen met een duurlooptje op zijn tijd is helemaal prima. En dan na de vakantie weer los op de baan!



TCC zoekt iemand voor de PR

De Dustin Twentse Cross Competitie bestaat uit zes crosswedstrijden in Twente en wordt gezamenlijk georganiseerd door LAAC Twente, AV Goor, ASV Eibergen, AV Iphitos, AAV Sisu en AC Tion. Het is een leuke en succesvolle competitie, waar ieder jaar ook veel LAAC'ers aan meedoen.

De organisatie van de Twentse Cross Competitie zoekt iemand die wil helpen met de PR en de sociale media. Natuurlijk verzorgt iedere vereniging zelf de publiciteit voor de eigen cross, maar het is belangrijk om ook aan algemene PR te doen voor de TCC. Dat hoeft niet veel tijd te kosten en is een leuke manier om meer betrokken te zijn bij de organisatie van deze competitie.

Heb je zin (en tijd) om mee te helpen de Twentse Cross Competitie nog meer op de kaart te zetten? Neem dan contact op met Hans Punt, die LAAC Twente vertegenwoordigt in de TCC. Zijn mailadres is: hanspunt@hotmail.com.

Namens de TCC alvast bedankt!

WEDSTRIJDUITSLAGEN

1 juni 2023		
FBK Dubbele Mijl Hengelo		
Niels te Pas.....	9:15	
Martijn Oonk.....	9:30	
Bastiaan Roelofs.....	9:32	
Gijs Boerrigter.....	9:33	
Niels Scheffer.....	9:38	
Anders van Riesen.....	10:12	
Arnold Klieverik.....	10:13	
Milan Veenstra.....	10:22	
Thijs Oude Nijhuis.....	10:24	
Mark Saathof.....	10:24	
Bob Gosemeijer.....	10:29	
Raymond Brunninkhuis.....	10:40	
Bart Damveld.....	10:45	
Tom Siers.....	10:47	
Mathijs Boerrigter.....	10:50	
Alex Stienstra.....	11:00	
Tom Driessen.....	11:10	
Peter-Paul Slot.....	11:16	
Jip Michielse.....	11:36	
Christian Hollanders.....	11:36	
Thijs Nijhof.....	11:36	
Joop Vriend.....	11:49	
Maaïke Bouma.....	13:14	
Lynn Peters.....	13:46	
Anton Stoorvogel.....	14:31	
Paulien van Bruggen.....	14:38	
Michel Nijland.....	14:40	
Gerry Visser.....	15:21	
Rox van der Laan.....	15:28	
Nurcan Yilmaz.....	15:53	
Hannie Gijlers.....	16:17	
Sanne Timmerman.....	17:03	
Eddy van Essen.....	17:11	
Will Kuller.....	18:53	
Mirjam Oonk.....	19:23	
Anneke Sleper.....	21:47	

2 juni 2023		
Trackmeeting Utrecht		
Alex Stienstra.....	9:47,50	3000 m
4 juni 2023		
De Weerseloop Weerselo		
Ruud Onland.....	22:42	
Loes Hemmes.....	32:11	
		10km
Bart Damveld.....	37:42	
Ben Nijland.....	42:31	
Gjalt Gjaltema.....	42:39	
Arjan Buwalda.....	43:28	
André Bosgraaf.....	46:03	
Peter Haven.....	52:37	
Joost Vlutters.....	53:33	
Theo Weegerink.....	57:19	
Gerrit Bultman.....	57:38	
Bob Alfrink.....	58:38	
Will Kuller.....	59:28	
Esther Nauta.....	42:38	
Marion Broekhuis.....	1:08:37	
9 juni 2023		
Arctic Marathon Spitsbergen		
Maud Bosch.....	2:23:45	21:1km
9 juni 2023		
Rijsserbergloop Rijssen		
Bart Damveld.....	18:01	
		10 km
Gijs Boerrigter.....	33:41	
Arnold Klieverik.....	35:18	
9 juni 2023		
Bornsche Maten Loop		
Bastiaan Roelofs.....	16:44	5km

Mark Saathof.....	17:11
Thijs Oude Nijhuis.....	17:27
Tom Siers.....	18:05
Milan Veenstra.....	18:20
Wouter Vollenbroek.....	18:30
Christian Hollanders.....	19:17
Stefanie Sijtsma.....	20:37
André Bosgraaf.....	21:58
Clemens Meuleman.....	22:53
Merle Nijland.....	28:09
	10,1km
Niels Scheffer.....	34:39
Arno Pross.....	42:20
Jan Manenschijn.....	47:01
Gerrit Bultman.....	1:00:04
Jon Severijn.....	1:00:15
Inge Bonvanie.....	1:02:42
15 juni 2023	
Avondwedstrijd LAAC / MPM Hengelo	
	1000m
Alex Stienstra.....	3:04
	5000m
Alex Stienstra.....	17:23
Mathijs Boerrigter.....	17:26
Tom Siers.....	17:37
Marijn Zwier.....	18:34
Joop Vriend.....	18:37
Arno Pross.....	18:46
Thijs Nijhof.....	19:11
Marc Nijhuis.....	19:39
Carrien Tebbens.....	22:27
Bertine Vording.....	24:19
Leonie Dijkhuis.....	25:04
Theo Weegerink.....	28:35

17 juni 2023		
Wiezoloop Wierden		
Bastiaan Roelofs.....	15:58	5km
Clemens Meuleman.....	22:01	
		10km
Niels Scheffer.....	33:35	
Mark Saathof.....	35:26	
Alex Stienstra.....	35:49	
Joop Vriend.....	39:32	
Anton Stoorvogel.....	49:24	

25 juni 2023		
Flushing Meadows NYC Half Marathon		
		21,1km
Jord Haven.....	1:46:20	

25 juni 2023		
Dom Verdan Loop Reutum		
Ruud Schurink.....	17:35	5km
Christos Michael.....	19:25	
Maaïke Bouma.....	21:45	
Bernadet Grundel.....	23:17	
Talitha Huiskes-Faber.....	34:19	
		10km

Thijs Oude Nijhuis.....	36:14
Gjalt Gjaltema.....	42:24
Arjan Buwalda.....	43:18
Carien Tebbens.....	47:59
Bjorn Grundel.....	48:00
Robert Huusken.....	48:10
Rene Kuiper.....	48:40
Debby Hoffmann.....	49:31
Anique Nijhof.....	49:32
Joost Vlutters.....	51:05
Leonie Dijkhuis.....	51:33
Herbert Schröder.....	55:02
Rianne Vossers.....	55:33
Irene Bulter.....	56:12
Fenna Tetteroo.....	57:04
Maud Bosch.....	57:35
Patrick De Coö.....	57:44
Gerrit Bultman.....	58:17
Rob van Hest.....	59:17

Hannie Gijlers.....	59:22
Inge Bonvanie.....	1:00:07
Antoinette Morren.....	1:00:32
Antoon Koehorst.....	1:05:54
Loes Hemmes.....	1:10:38
	21,1km
Bianca Menderink-Harink.....	1:45:15
Paul Poorthuis.....	1:59:50
Alex Bode.....	2:01:39

17 juni 2023		
Baanwedstrijd Nijmegen		
Martijn Oonk.....	15:15,28	5000 m
23 juni 2023		
Trackmeeting Wageningen		
Alex Stienstra.....	16:44,09	5000 m

25 juni 2023		
Run Bike Run Deurningen		
		7-31-4km
Koen Wiggers.....	1:25:45	
Remko Siers.....	1:30:06	
Tom Driessen.....	1:30:53	
Mathijs Boerrigter.....	1:31:08	
Wim Westerveld.....	1:40:53	

30 juni 2023		
NK Masters Harderwijk		
Alex Stienstra.....		
800m.....	2:24:04	
1500m.....	4:44:06	
5000m.....	17:16:00	
10000m.....	35:48:08	

7 juli 2023		
Trackmeeting Utrecht		
Niels te Pas.....	3:57,22	1500 m
Martijn Oonk.....	3:57,37	
		3000 m
Alex Stienstra.....	10:05,31	

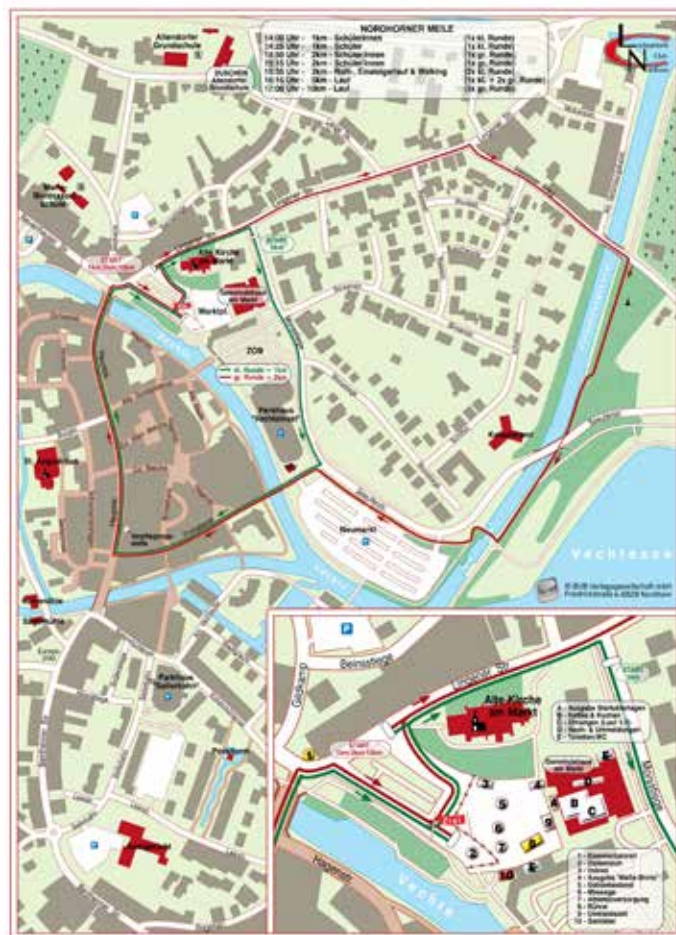
8 juli 2023		
Vechtdaltrail Ommen		
		15km
Maud Bijsterbosch.....	2:02:00	
		25km
Maaïke Bouma.....	2:27:14	
Bianca Menderink-Harink.....	2:40:01	
Miranda Bruins.....	2:40:05	
Gerwen Apenhorst.....	2:40:46	
Paul Poorthuis.....	2:44:14	
Alex Bode.....	2:55:13	
Rianne Vossers.....	3:00:39	
Marloes Seinen.....	3:00:50	
Astrid Boudrie.....	3:00:50	
Monique Harink.....	3:00:51	
Anique Nijhof.....	3:00:57	
Anton Stoorvogel.....	3:00:58	
Rob van Hest.....	4:13:45	

14 &15 juli 2023		
Veluwezoom Trail Dieren		
Fenna Tetteroo.....	2:20:17	19km
		26km
Radboud Dood.....	2:23:06	
Marijke Loohuis-Mos.....	3:15:53	
Debby Hoffmann.....	3:15:53	
Irene Bulter.....	3:18:11	
		34km
Anique Nijhof.....	4:01:42	



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



Voor de lopers die niet alleen de grens opzoeken, maar er soms ook overheen willen, zijn er in Duitsland wedstrijden en loopjes.

Zo is er op 9 september in Nordhorn de 'Nordhorner Meile'. Het evenement wordt voor de 35e keer georganiseerd en is volgens de organisatie, Leichtathletik Club Nordhorn, één van de oudste loopevenementen in de Grafschaft Bentheim. Als je de te lopen afstanden ziet, komt de term 'Meile' wat vreemd over, maar ik vond op Wikipedia dat de Hollandse mijl ooit 5.555 meter was en de Pruisische 7.779, dus dit kan dan ook wel.

Het programma start om 14.00 uur met vier kinder- en jongerenwedstrijden en om 15.35 uur is de start van een zeer laagdrempelige loop over 2km voor hardloop-beginners, rolstoelers en wandelaars.

Om 16.15 begint de 5km en dat is een prestatie-loop zonder leeftijdsklassen. De 10km (start 17.00) is een wedstrijd over een officieel parcours en heeft leeftijdscategorieën van 18 tot 70 jaar.

De 10km bestaat uit 5 rondes en het parcours gaat per ronde maar liefst vier keer over de Vecht en het kanaal. Ingrid Prigge heeft het parcoursrecord op de 10km net niet, maar was met 36:31 wel snel in 2008. De start en finish van alle afstanden is bij de kerk op de markt.

De online inschrijving loopt tot en met 30 augustus. Na-inschrijving kan alleen op de avond voor het evenement en op zaterdagmiddag vanaf 13:00 uur in het gemeentehuis aan de markt. Bij voorinschrijving kost de 5km € 7 en de 10km € 10. Bij na-inschrijving komt hier € 3 bij.

Aan de foto's op de website te zien, was het behoorlijk druk met publiek in de binnenstad, dus met de toejuichingen zit het dan wel goed!

Jon Severijn, redactie

www.nordhorner-meile.de

