



Oldenzaal, Oostwal 2

KOM KENNISMAKEN  
IN ONZE SNS WINKEL

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

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



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

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

Bevrijderslaantje 1, 7551 KV HENGLO



alles voor de (hard)loopsport  
shop & online



PostNL  
Port Betaald



2023

**DUURLOPER**



# VANDAAG BEPAALT HOE MORGEN LOOPT

**RUN**   
KUIPERSDIJK 52 | ENSCHEDE



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

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

We zien u graag in onze winkel of op [run-enschede.nl](http://run-enschede.nl)

**SPECIAALZAAK  
VOOR DE LOOPSPOORT**

Altijd de  
nieuwste  
collectie

De Heurne 30 | 7511 GW Enschede | 053 - 430 84 89 | [run-enschede.nl](http://run-enschede.nl)

## Keep on running, *Stay Fit!*

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

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

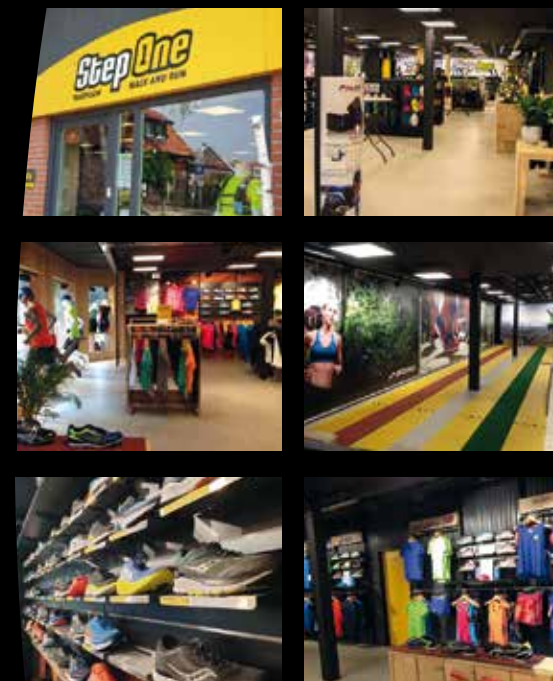
Lekker lopen begint bij Step One!

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

SPORTSCHOENEN ADVIESCENTRUM

**Step One**  
TRIATHLON TRAIL AND RUN

PODOLOGIE - TRIATHLON - TRAIL - RUNNING



Grotestraat 106, 7622 GN Borne  
t 074 266 1062, [info@steponeborne.nl](mailto:info@steponeborne.nl)

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

AVONTUUR  
FOCUS  
INNOVATIE  
OPHUISFIETSEN.NL



**CPHUIS**  
FIETSSPECIAALZAAK.



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



TWENTE



#### REDACTIE

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

#### VERZENDING DUURLOPERS

Wim Molenberg

#### ADVERTENTIES

Binnenwerk A5 € 65,- per jaar  
Binnenwerk A4 € 90,- per jaar  
Omslag full-color A5 € 120,- per jaar

#### WEBSITE

Joop Vriend  
webmaster@laactwente.nl

#### BESTUUR

Anton Stoorvogel  
voorzitter | technische commissie  
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 4 | OKTOBER 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  |
| Hardlopen doe je met ..... | 34 |
| Lezen over lopen .....     | 50 |
| LAAC'ers aan de kook ..... | 51 |
| Nieuwe leden .....         | 55 |
| De Doorloper .....         | 59 |
| Van de trainers .....      | 54 |
| Wedstrijduitslagen .....   | 61 |
| Wedstrijd uitgelicht ..... | 64 |

### Loopverhalen

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Adventure race Beat the (B)east .....           | 10 |
| Als dromen uitkomen .....                       | 12 |
| Campus Oriëntatieloop .....                     | 14 |
| Berlin Marathon .....                           | 16 |
| Challenge Almere-Amsterdam .....                | 18 |
| Landschapsloop Winterswijk .....                | 22 |
| Bredase Singelloop/NK halve marathon .....      | 24 |
| Lus van Beckum .....                            | 36 |
| Kidssurvivalrun .....                           | 38 |
| Halve marathon Oldenzaal - 4 verhalen .....     | 40 |
| Halve marathon Oldenzaal - Napret .....         | 42 |
| Halve marathon Oldenzaal - Scholierenloop ..... | 44 |
| Landgoed Twente Marathon .....                  | 46 |
| Social Run .....                                | 48 |
| Airborne Freedom Run .....                      | 52 |

### En verder

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Filosoferen over trailen .....         | 26 |
| Enquête Trail4Fun .....                | 28 |
| Trots .....                            | 30 |
| Mooie opdracht .....                   | 35 |
| In memoriam Juud de Lange .....        | 39 |
| Zaaltraining .....                     | 55 |
| Uitbreiding (nieuwe) clubkleding ..... | 56 |

# Van de voorloper

Anton Stoorvogel

De vakantie voelt alweer als lang geleden. We hebben als LAAC weer mooie evenementen gehad zoals de zeer geslaagde TrailforFun-loop, de Baaninstuif en de HMO. Deze evenementen komen elders in de Duurloper vast nog ter sprake. Ik wil bij deze alle vrijwilligers bedanken die hard gewerkt hebben om deze evenementen tot een succes te maken.

Helaas is er niet alleen maar goed nieuws. Drie LAAC-leden zijn ons de afgelopen tijd ontvallen: Suze Beusink, Gerrit Struik en Juud de Lange. Gezamenlijk toch meer dan 90 jaar lid van LAAC. We wensen hun dierbaren alle sterkte met dit verlies. We zullen ze missen.

Velen zijn in voorbereiding op mooie evenementen zoals de marathon van Amsterdam, de Berenloop en de Valencia Marathon. Al zijn het natuurlijk niet alleen maar marathons. Velen hebben hun eigen specifieke doel waarvoor goed getraind wordt. Daarbij wens ik jullie natuurlijk allemaal veel succes. Die focus is altijd mooi om te zien zeker als die gekoppeld wordt aan gezelligheid en plezier. Want we moeten in die voorbereidingen nooit vergeten te genieten. Anders levert hardlopen je nog stress op in plaats van ontspanning.

Ik hoorde vandaag dat de marathon van Rotterdam alweer is uitverkocht. Ook de marathons van Amsterdam en Eindhoven zitten vol. Dan zou je toch denken dat er voldoende ruimte moet zijn om ook in deze regio de marathon te laten groeien.

Maar goed, daar ga ik (gelukkig) niet over. Het is mooi te zien dat de hardloopsport leeft. Al lees ik in Tubantia dat dit tegenwoordig met een gemiddelde eindtijd van 4:21 gebeurt tegen 3:52 in 1986. Dan zie je dat er, gemiddeld gesproken, een ander type loper aan de start verschijnt. In onze vereniging zorgen de trainers er gelukkig voor dat we goed voorbereid aan de start verschijnen.

Helaas gaat mijn voorbereiding voor de Berenloop niet helemaal van een leien dakje. Ik moet dus realistisch zijn. De trainers hebben mij weer mooi klaargestoomd voor de marathon. Nu is het aan mij om het af te maken. Als het goed gaat dan gaan alle complimenten natuurlijk naar mijn trainers. Waar ik altijd weer van geniet is gezamenlijk voorbereiden voor een wedstrijd. Dit weekend de langste duurloop met een groep gezellige LAAC-leden (natuurlijk een beetje een tautologie). Maar ook op de dinsdag- en donderdag-trainingen heb ik maatjes om er met elkaar voor te zorgen dat we niet te hard gaan, en die je ook net even die push geven als het wat minder gaat. Hardlopen binnen LAAC is gelukkig echt een teamsport.

Ik hoop dat jullie allemaal een mooie tijd hebben binnen LAAC om toe te werken naar jullie persoonlijke doelen.

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

## Van de bestuurstafel

We hebben recent twee pasavonden gehad voor nieuwe LAAC-kleding met goede opkomst. Het is ook fijn dat we mooie sponsordeals hebben kunnen afsluiten. Hierdoor is de kleding goedkoper en is ook de vereniging beter af.

We hebben intussen ook een lustrumcommissie die actief is om een mooie viering van ons lustrum in 2024 mogelijk te maken. Maandag komen ze ons vertellen wat voor leuke plannen ze in gedachten hebben.

Het bestuur is benieuwd en daarna kunnen ze aan de slag om hier iets moois van te maken voor alle leden. Op 12 november is daarnaast de jaarlijkse Ontbijtloop. De eerste stappen zijn ook weer gezet voor de Twentse Cross Competitie en in het bijzonder onze eigen Hulsbeekcross op 28 januari. Kortom er speelt genoeg om ons als bestuur bezig te houden en wij zien een zonnige tijd tegemoet voor onze vereniging (ook al is het herfst).

Sluitingsdatum kopij volgende Duurloper:  
8 december 2023

**VAN DE REDACTIE** - door Anja Ligthart



### Veel!

Al best veel jaren verzorg ik de opmaak van de Duurloper, soms met 'frisse tegenzin', maar meestal met plezier. Het kost veel tijd, maar levert gelukkig vooral ook energie. Samenwerken met de andere - net zo - enthousiaste redactieleden, vergaderen over de inhoud, mensen vragen om een bijdrage, het hoort er allemaal bij.

Als het goed is stroomt daarna de mailbox vol. Zoals deze periode. Wat hebben jullie enthousiast geschreven en gemaild! Vooral de diversiteit van alle loopavonturen is opvallend. We survallen, doen mee aan een oriënteringsloop, een adventure race of een triatlon. We trailen, presteren op het NK of lopen 'gewoon' een wegwedstrijd. Voor het goede doel, voor onszelf, in Beckum of in Berlijn, het maakt niet uit, LAAC'ers zie je overal. En straks ziet men ons nog beter, want dan lopen heel veel LAAC'ers in een mooi nieuw shirt. Met logo's van sponsors die onze vereniging een warm hart toedragen.

Wat een feest! En over feest gesproken: in deze Duurloper natuurlijk volop aandacht voor het Trail4Fun-evenement met verhalen en veel prachtige foto's.

Blijf schrijven, we lezen het graag! [redactie@laactwente.nl](mailto:redactie@laactwente.nl)





LOOPSTER: MAUD BIJSTERBOSCH

# “De kneuterige loopjes zijn mijn ding”

*Door Jon Severijn - redactie*

Oktober is net begonnen en ik zit bij Maud Bijsterbosch in Almelo aan tafel om met haar te praten over hardlopen. Maud (spreek uit zoals je het schrijft) is de Loopster van oktober. De zeer welopgevoede teckels Indy en Tess bemoeien zich niet met ons gesprek. Op tafel is er koffie en een lekkere koek en we hebben dus optimale omstandigheden.

Maud is in 2015 begonnen met hardlopen. Dat was omdat ze in wandelen niet voldoende uitdaging meer zag. Met dat wandelen was ze begonnen om gezonder te worden en af te vallen. En de beslissing om dat te doen, nam ze toen ze op 26-jarige leeftijd haar laarsjes niet meer dicht kon krijgen. Na verwijzing door de huisarts kwam ze terecht bij een diëtist, Titia van der Stelt. De consulten betekenden een ‘stok achter de deur’, maar ze vond ook de informatie over voeding, over welke voedingsstoffen je op welk moment nodig hebt, erg interessant. Al met al raakte ze ongeveer de helft van haar gewicht kwijt.

Dit afvallen was vooral het resultaat van beter eten maar ook van meer bewegen. Ze begon met niet zo heel grote afstanden te wandelen en dat was moeilijk genoeg en betekende verzuring in de spieren door de grote inspanning.

Een 10km wandelen ging echt niet binnen de twee uur. Maar uiteindelijk wandelde ze zoveel dat ze mee kon doen aan de Vierdaagse. Ze nam vijf keer deel, waarvan één keer zelfs aan die over 50km per dag. Ze werd fitter en fitter en “dan zoek je verder”. Zo kwam ze bij hardlopen terecht.

Als inwoner van Almelo lag het voor de hand om bij de Almelse Atletiekvereniging SISU te gaan trainen. Ze kwam in een zeer prestatiegerichte omgeving terecht en na een jaar, in 2016, liep ze haar eerste halve marathon. Nog een jaar later liep ze een marathon, in Enschede. Maar het was allemaal te snel gegaan en ze was zeer overtraind geraakt. Ze had geen lol meer in hardlopen en alles kostte haar moeite. Ze liep vervolgens ongeveer anderhalf jaar niet meer. Maar ze bleef wel op zoek naar het fijne gevoel van hardlopen en dat vond ze terug bij de

langzame duurlopen van LAAC in een groep van Herman Holterman als voorbereiding op de HMO. De gemoedelijkheid sprak haar erg aan.

Ondertussen traint ze op de dinsdag in de groep van Joop en Paulino op het Hulsbeek (“daar heb ik graag de 20 minuten reistijd voor over”) en is ze actief in Trail4Fun. Dat leidde indirect tot een nieuw plan. Bij de Trail4Fun-activiteit leidde ze een groep en de (goede) manier waarop ze dat deed trok de aandacht. Huub vroeg haar of ze niet LAAC-trainer wilde worden en na kort beraad besloot ze ja te zeggen. In november begint ze met de opleiding en Nick zal haar begeleider zijn. Dus nu is ze op donderdag in het stadion, ter voorbereiding. Het trainer worden is voor haarzelf een mooie aanvulling binnen het lopen en ze vindt het leuk om mensen te begeleiden naar een prestatie.

>>>>

## PR's van Maud

5 km: 25:14

10km: 54:40

Halve marathon: 2:01:40

Hele marathon: 4:28:08





## “Als het leuk en gezellig is, dan kom ik wel”.

Voor zichzelf probeert ze relaxt lopen en gezelligheid te combineren met presteren. Beide hebben zo hun aantrekkingskracht.

Na de eenzijdig op prestatie gerichte periode bij SISU vindt ze nu het trailen erg leuk. Er zit veel minder druk op de ketel en er zijn geen zenuwen voor de start. Bovendien heeft ze geleerd zuinig op 't lichaam te zijn, wetend dat blessures op de loer liggen. Ze zegt: “Ik loop nu meer met verstand”. En als het dan toch de traditionelere wedstrijden zijn, dan kiest ze eerder voor de kleinere loopjes. “De kneuterige loopjes zijn mijn ding”. Dan zou je kunnen denken aan de Snertloop, maar zelfs daar kan ze wel zenuwachtig voor zijn. Kortgeleden deed ze ook mee aan de Singelloop in Breda, in een bedrijventeam. Dat is op zich wel een leuke loop, maar erg massaal, met alleen al in het startvak voor bedrijvenlopers het aantal deelnemers van een grote wedstrijd. Je voelt je dan een poppetje in de massa. Echt goed gepresteerd heeft ze daar naar eigen zeggen niet en wanneer ze dat in de wedstrijd in de gaten krijgt, stapt ze over op zoveel mogelijk genieten van de loop. “Zit het er niet in? Dan genieten maar!”

Bij de halve marathon van Hengelo heeft ze dit jaar geprobeerd om onder de twee uur te lopen. Veel mensen zeiden dat ‘Hengelo’ snel en vlak is en vaak goed voor een pr, dus “dat moet mij ook lukken”. Twee uur zou een zeer forse verbetering van haar pr zijn. Ze trainde trouw op schema's van Joop en zo'n vier keer per week. Tijdens de wedstrijd ging het lang goed en waarschijnlijk 'te goed'. Op 9 kilometer lag ze duidelijk voor op het schema. Maar in de buurt van de fietsbrug over het kanaal was het wel duidelijk dat ze het niet ging halen. En dan gaat dus de knop om en probeert ze niet te negatief te zijn.

Hier was ze na afloop wel een half uur chagrijnig, maar zelfs hier was het glas vrij snel weer half vol, want ze verbeterde evenzogoed haar pr met 5 minuten tot 2:01:40. Ze vond het wel jammer voor Joop, die er best wat energie in had gestopt.

Ooit zou ze, na de ‘corona-marathon’ die ze in Rotterdam liep, nog wel een echte ‘major’ marathon (Berlijn? New York?) willen lopen. Maar dan moet er wat trainingsarbeid betreffen veel gebeuren. Tot aan een halve marathon hoeft je er niet zoveel bij te trainen om die ‘gedegen’ uit te lopen, maar dat ligt bij een marathon wel anders. Op zich zou het ‘sportrusten’ wel aantrekkelijk zijn voor haar, maar zo makkelijk als het klinkt, kan het niet.

Als ik vraag welke loop ze het mooiste vond, noemt ze de Social Run (zie elders in dit nummer) omdat je met een team zoveel kunt. Het heeft veel indruk gemaakt, ook door de manier waarop de GGZ-instellingen meewerkten. Maar dan komt ook wel ‘Hengelo’ naar voren, omdat het wel een hele goede prestatie was. Er blijkt weer uit dat je met een gedegen voorbereiding veel kunt bereiken.

Nu, met Trail4Fun, loopt ze heel veel mooi door de natuur. Het is ook best belangrijk dat een topevenement door een mooi gebied gaat. Daarom gaat ze nog eens naar ‘Egmond’. Niet zozeer voor de wedstrijd of een tijd, maar voor het strand en de duinen. Dat is 21km lang genieten. In de voorbereiding op een wedstrijd doet ze niet veel bijzonders op het gebied van eten en drinken. Ze eet misschien iets meer pasta en ze zorgt zeker dat ze voldoende gehydrateerd is. De avond voor een wedstrijd houdt ze zich strikt aan het ‘voorschrift’ van Ingrid Prigge: “Pannenkoeken erin”.

Maar op zich is het belangrijker om beter te trainen dan om het te zoeken in voeding. En dat trainen doet ze vooral samen. Eigenlijk geldt voor haar lopen dat “als het leuk en gezellig is, dan kom ik wel”.







## Wat is een Adventure Race?

Een Adventure Race is een multisport evenement waarbij meerdere disciplines gecombineerd worden en waarbij je in koppels de wedstrijd aflegt. De basis van een wedstrijd bestaat veelal uit mountainbiken, hardlopen, kanoën en steppen. Doel van de wedstrijd is het behalen van zoveel mogelijk punten. Die punten verzamel je op checkpoints, waar een kniptang door de organisatie is verstoppt. De locatie van die checkpoints is op topografische kaarten weergegeven. Je dient dus zelf de meest optimale route te bepalen en die zo snel mogelijk af te leggen. Wil je meer weten over adventure racen of zelf een keer een wedstrijd doen, kijk dan eens op [adventureracen.nl](http://adventureracen.nl).

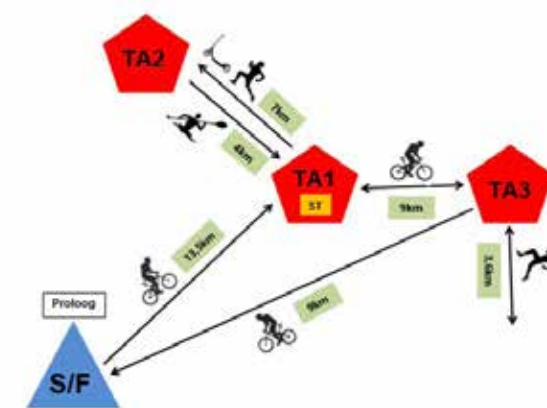


Foto's [btbrace.nl](http://btbrace.nl)

## Adventure Race BEAT THE B(EAST)

Nadat ik zaterdag had geholpen bij de op- en afbouw van de Run Bike Run Borne stond op zondag 27 augustus mijn langste wedstrijd van dit jaar op het programma. De Beat the (B)east is een 12 uren Adventure Race die onderdeel uitmaakt van de Dutch Adventure Race Series.

Na een zeer korte en onrustige nacht ging de wekker om 3.00 uur af. Eruit, een snel ontbijt en fietsen op de auto om ons naar Deventer te begeven. Om 4.30 uur ging de aanmelding open. De enige informatie die wij tot de aanmelding hadden gekregen was dit schema.



Op basis hiervan had ik een planning gemaakt in welke volgorde we de etappes zouden afleggen en hoe lang we er per onderdeel over zouden doen.

Na een uitgebreide briefing startte om 5.30 uur de proloog. Aangezien Femke Bol net wereldkampioen was geworden op de 400 meter, moesten wij in het pikkedonker op de atletiekbaan een 400 meter afleggen. Daarna lag voor ons het kaartwerk klaar voor het eerste MTB-onderdeel en konden we na het intekenen van een route beginnen. Het eerste half uur was het nog pikkedonker en moesten we met verlichting op het hoofd zorgen dat we niet direct de weg kwijtraakten. Na een half kwam de zon langzaam op, maar helaas was die niet te zien. Vrijwel de gehele dag hebben we in de regen gefietst.

Eén van de belangrijkste deadlines voor een goed resultaat was dat je bij de eerste 30 teams aankwam in Lochem.

Dan mocht je namelijk beginnen met de Run (18km) en Kano (8km) etappe. Veel etappes zijn in te korten, maar als je van TA2 naar TA1 moet kanoën dan weet je dat daar geen mogelijkheid is om deze in te korten.

Gelukkig behoorden wij bij de eerste 30 teams die na het fietsen aankwamen bij het wisselpunt en konden wij gaan lopen. Bij het kanoën begonnen we zelfs als eerste. Dit kwam vooral doordat wij een flink aantal loop checkpoints niet hadden aangedaan. Achteraf gezien liep het voor ons hier allemaal perfect. Veel mensen die later kwamen kregen te maken met andere weersomstandigheden. Tijdens ons kano-tochtje kwam de zon er zelfs door. Later op de dag was er sprake van onweer en zijn deelnemers uit het water gehaald. Ook draaide de wind, waardoor het kanoën nog zwaarder werd.

Na het kanoën en het steppen konden we in de sporthal in Lochem ook nog een aantal extra punten verdienen met Special Tasks. In dit geval was dat boogschieten en een hindernisbaan. Special Tasks zijn altijd een leuke afwisseling van de duursporten en over het algemeen zijn het punten die je snel kunt scoren. Hierna stond bij TA1 nog één MTB-etappe op de planning. De tijd begon echter te dringen, want om 14.30 uur moesten wij TA1 verlaten om ons weer richting Deventer te verplaatsen.

Helaas waren hierdoor nog maar weinig punten te halen op deze etappe. Na deze etappe keerden we weer terug.

Omdat wij op de heenweg al veel punten hadden gehaald was het voor ons vrijwel in één rechte lijn terug naar Deventer. In Deventer stond nog één loopetappe op de planning. Hier waren nog relatief veel punten te halen, maar deze etappe was feitelijk op te delen in twee etappes. Onderdeel 1 bestond uit een puzzelroute. Op een buff die we bij de start had gekregen stond een doolhof waarop drie punten stonden afgedrukt. Als je het doolhof uittekent middels een scoutingtechniek, krijg je een unieke route die je kunt afleggen, waarbij je langs die drie punten komt. Puzzelen is leuk, maar kost veel tijd die je dus niet kunt besteden aan het behalen van punten.

Onderdeel 2 was een city run door het historische stadscentrum van Deventer. Als je er eenmaal was, dan was het een snoepwinkel, want de punten lagen vlak bij elkaar. Het nadeel van deze etappe was dat het centrum 3 kilometer heen én dus terug van start finish lag. Veel teams hebben dit onderdeel niet meer kunnen doen omdat ze te laat terug waren bij start-finish. Heen en terug kost dan veel tijd en levert het risico op dat je te laat over de finish komt. De finish deadline was 17.30 uur. Iedere drie minuten die je te laat komt krijg je één strafpunt. Wij konden op één na alle punten vinden en waren gelukkig op tijd terug. Bij de finish stond er al een heerlijk pasta-buffet op ons te wachten. Als bekroning van de dag bleek dat wij een derde plaats hadden behaald in het herenklassement.

Wil je meer weten over adventure racen of zelf een keer een wedstrijd doen, kijk dan eens op [adventureracen.nl](http://adventureracen.nl).

Jan Manenschijn





# Als dromen uitkomen

Hardlopen, een wedstrijd en dan ook nog eens winnen. Ik word wakker uit mijn droom en mijmer... wat zou het toch heerlijk zijn als ik dat zou kunnen. Hardlopen door de bossen, heerlijk buiten sporten. Maar het is een droom en geen werkelijkheid.

Ik werd geboren met een botafwijking in mijn knie en enkel. In mijn kinderjaren gingen mijn ouders met mij ziekenhuis in en uit. Meerdere operaties aan knie en enkel heb ik ondergaan, maar de pijn in mijn enkel bleef. Niet dat dit mij van iets weerhield. Ik zeg altijd: ik heb geen talent, maar ben wel een doorzetter.

Thuis ben ik opgegroeid met sport. Mijn vader was een fervent wielrenner, mijn moeder speelde in haar jongere jaren waterpolo bij de Hengelose Zwemclub. Sporten zat en zit dus in mijn bloed. Als 4-jarige behaalde ik mijn zwemdiploma en ik werd in mijn tienerjaren lid van de zwemclub. Sporten in het water was voor mij natuurlijk een uitstekende keuze. Volleyballen zoals mijn vriendinnen mocht en kon ik niet, ook al begreep ik er destijds helemaal niets van.

Vele jaren heb ik op landelijk niveau waterpolo gespeeld en ben ik uitgekomen voor drie verschillende verenigingen. De laatste jaren speelde ik bij WS Twente in Hengelo.

Bij deze vereniging ben ik naast waterpolo ook begonnen met Masterzwemmen. Wedstrijd zwemmen voor 18+ en op de borstcrawl kon ik op masterniveau ook nog eens leuk meekomen. Ik heb deelgenomen aan NK's en het EK in Eindhoven en Londen. Wat een happening! Maar vooral ook de vele vriendschappen en gezelligheid! Door corona kwam hier de klad in. Zwembaden gingen dicht, trainen kon niet meer en wedstrijden werden afgeblazen. In deze tijd ben ik ook begonnen met hardlopen. Oké, hoe dan?

In het voorjaar van 2019 kwamen Bob en ik te spreken over nieuwe medische mogelijkheden. Zou het misschien nu toch mogelijk zijn om af te komen van mijn pijnlijke enkel? Wandelen deden Bob en ik volop, maar altijd die pijn. Na een afspraak in de Sint Maartenskliniek in Nijmegen gingen we erg hoopvol naar huis. De artsen konden mij met een dubbele ingreep verlossen van mijn pijn, door mijn enkelgewricht te fixeren, mijn scheen- en kuitbeen te breken en mijn enkel recht te zetten. Jeetje, is dit echt waar?

Begin december 2019 werd ik geopereerd en eind maart 2020 wandelden Bob en ik er flink op los. Oefenen, oefenen en nog een oefenen. Inmiddels was er corona uitgebroken en gingen de zwembaden dicht. En nu? Kon ik eindelijk het sporten oppakken, had ik te maken met een virus.

Dit was het moment waarop Bob tegen mij zei: "Marion, we gaan hardlopen, we gaan het gewoon proberen." Hij wist tenslotte van mijn droom. De eerste voorzichtige bewegingen, iets wat op hardlopen moest lijken, werden gezet. De motoriek was ver te zoeken, maar ik liep hard. Nou ja, hardlopen? Ja, ik liep hard! Onder begeleiding van mijn personal coach Bob liep ik steeds een beetje verder en sneller. Iedere tegel van het pad rond de vijver heb ik gezien. Inmiddels had ik ook mijn eerste hardlooptwedstrijd in Zandvoort gelopen en was ik zo ver om lid te worden van een vereniging.

Ruim een jaar ben ik nu lid van LAAC. Wat een mooie vereniging! De leuke trainingen onder leiding van Henk en Nick en de mooie duurlooptjes met Herman, ik geniet volop! Zoveel leuke mensen die ik al heb leren kennen en wat een gezelligheid!

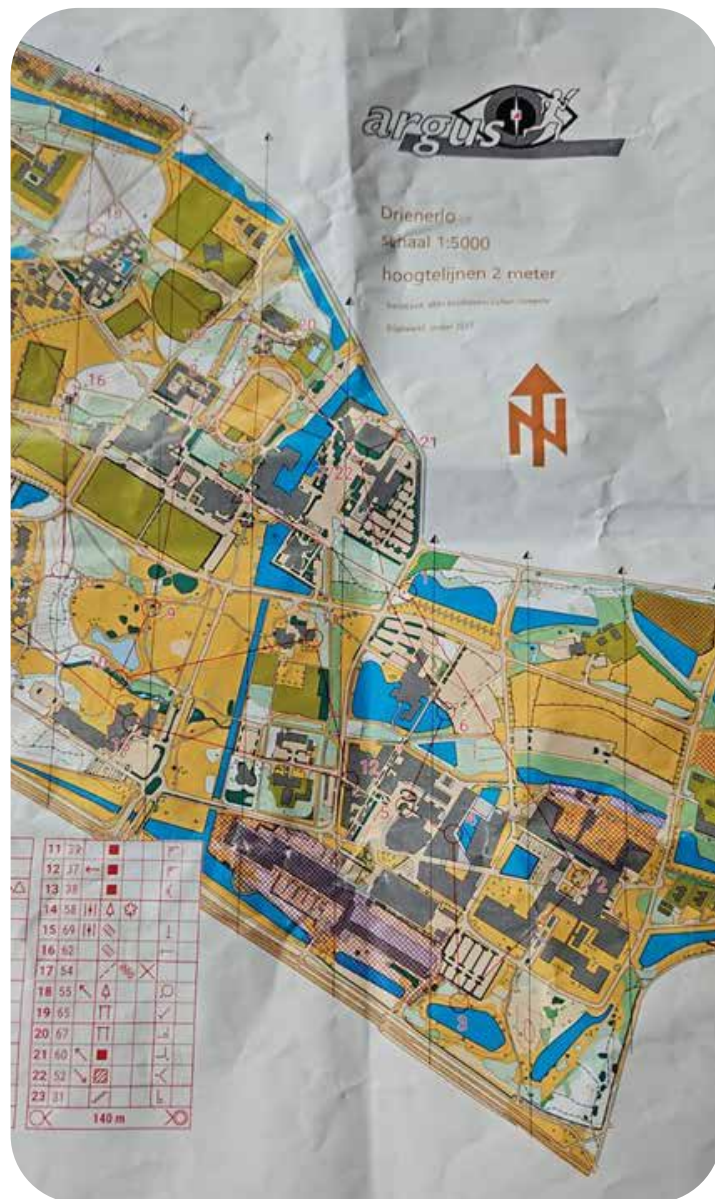
Mijn droom is uitgekomen: Hardlopen, een wedstrijd en het winnen.

Bij de HMO 2023 heb ik een mooi pr gelopen van 1:09 op de 10km en heb mijzelf overtroffen.

En voor degenen die zich afvragen... Ja, ik loop een beetje vreemd, maar ik heb geen blessure en kan pijnloos hardlopen. Ik ben zo trots op mijzelf!

Marion Broekhuis





Nederlandse  
Oriënteringsloop  
Bond



## CAMPUS ORIËNTATIELOOP

Op zondag 1 oktober werd op de campus van de Universiteit Twente een oriëntatieloop georganiseerd. Oriënteringslopen is een uitdagende sport, waarbij het doel is om een route langs controlepunten zo snel mogelijk af te leggen. Ik heb met Adventure Racing én een eerdere deelname aan een sprintwedstrijd in Zwolle al wat ervaring opgedaan.

Aangezien ik de campusomgeving wel goed ken, leek het mij een goed idee om aan de langste etappe deel te nemen. Deze was 7,5 kilometer lang. Bij een oriëntatieloop wordt altijd gerekend met hemelsbrede afstanden, dus je moet er wel rekening mee houden dat de afstand iets langer kan zijn.

Een oriëntatieloop kan overal plaatsvinden. Het voordeel is dat je geen dranghekken hoeft neer te zetten voor de route. Een eenvoudige startlocatie én de controlepunten zijn alles wat je bij een oriëntatieloop nodig hebt. Het inschrijfbureau was bij het sportcentrum. Daar kregen we een chip die je om de vingers doet waarmee je alle controleposten dient af te gaan. Je hebt daarmee direct na de finish een uitslag en een eigen lijstje met al je tussentijden.

De start was bij de sintelbaan. Hier start je niet allemaal tegelijkertijd, maar per minuut kan er één persoon starten, waarbij ze de verschillende afstanden een beetje mixen,

zodat je vrijwel nooit iemand kunt volgen die dezelfde route aflegt.

Het leuke is dat je vervolgens kriskras over de campus je route loopt, waarbij je wel rekening dient te houden met het overige verkeer (lees fietsers en wandelaars). Nu scheelt het wel of je hier in het weekend bent of op een doordeweekse dag. De meeste posten waren goed te vinden. Mijn eerste foutje ontstond bij de Waaier waar ik een short-cut wilde nemen die er feitelijk niet was omdat er een gang tussen de twee gebouwen zat waar je niet doorheen kunt. Vervolgens ben ik wel vrij lang aan het zoeken geweest bij één van de posten die in het bos verstopt was.

Deze lag niet mooi op een kruising van wegen, maar wat dieper in een bosgedeelte waardoor je heel goed moet weten waar je op moet letten. De postomschrijving was het zuidelijke gedeelte van een greppel, maar dat is zo specialistisch dat daarvoor vooral meer ervaring nodig is.

Uiteindelijk heb ik de 24 posten en 7,5 kilometer in 41:51 afgelegd met een gemiddelde van 5:35/km. Ongeveer om de twee minuten ben je dan bij een post geweest. Het was erg leuk om te doen en zeker een aanrader als je eens wat anders wilt doen dan een standaard loopevenement. Meer info over wedstrijden vind je op de site van de oriënteringsbond: [www.nolb.nl](http://www.nolb.nl)

Jan Manenschijn







# BMW BERLIN MARATHON

## Berlijn – 24 september 2023

Na maanden trainen stond ik eindelijk aan de start van mijn eerste marathon. Het is 24 september, ik sta in Berlijn en het is 15 graden. Nog 'n beetje warmlopen, een sportreep eten en genieten van de sfeer. De start is over een paar minuten als de elite wordt voorgesteld. Met name bij wereldrecordhouder Kipchoge is er luid applaus en gejuich van de tienduizenden lopers om mij heen. Indrukwekkend. Dan klinkt het startsein, en schuifelen we met z'n allen naar de startstreep. Here we go!

De eerste kilometers gaan lekker, ik loop het afgesproken tempo, maar wát ben ik ingehaald zeg. Honderden kwamen me voorbij zetten. Rustig blijven Arno, niet laten meeslepen. Gewoon je eigen tempo blijven lopen. Maar na een tijdje begin je toch te denken: ben ik nou zo'n sukkel met 'n traag tempo? Of gaan die anderen veel te hard? Of zat ik in 't verkeerde startvak? Nah ja, laat maar gaan (Later bleek dat ik vanaf 10km tot de finish meer dan 1200 mannen weer had ingehaald.)

Kilometer voor kilometer tik ik weg. Het publiek langs de kant leidt mooi af, en de highlights van de stad ook: Siegessäule, Reichstag, Fernsehturm. Ik heb de auto-lap op m'n horloge uitgezet en druk bij elke km zelf de lap-knop in. Hierdoor kalibreert hij zich op de juiste afstand (gps-afstand is toch minder betrouwbaar in de stad) en weet ik beter of ik het afgesproken tempo loop. En dat leidt ook mooi af. Uitrekenen welke doorkomsttijden ik bij het volgende 5km-punt moet hebben. Zal ik dit tempo blijven lopen of moet ik vertragen? Of hou ik die secondes dat ik voor op schema loop als buffer? Wellicht handig voor de drankposten.

Die drankposten zijn ook een ervaring op zich. De eerste heb ik op tempo willen doen, maar kreeg nauwelijks water binnen. Dit werkt niet, zo krijg ik die 600ml elk uur niet binnen. Bij de volgende gewoon snelheid eruit, wandeltempo en aanpakken die volle beker.

Gelukkig geen botsingen met andere lopers, en niet gestruikeld over al die bekers die op de grond lagen. M'n beker leeggedronken, weggooien in de ton en het tempo weer oppakken. Dit werkt veel beter. Het viel me op dat ik zo weer in de flow zat.

Bij de Gedächtniskirche is het nog 7km tot de finish. Mijn linker kuitspier en hamstring begonnen meer en meer te protesteren. Bij het 37km-punt werd het zwaarder en meldde de rechter kuitspier zich ook. Nog even volhouden Arno, nog maar 4 komma-nog-wat kilometer. Dat heb je vaker gelopen, is te overzien. Het 40km-punt mooi onder de streeftijd gepasseerd. De Gendarmenmarkt voorbij, nog anderhalve kilometer te gaan. Rechtop lopen, armen gebogen, nog even op techniek letten en dan ben je er. Na een paar bochten loop ik op de Unter den Linden boulevard en de Brandenburger Tor duikt op in de verte.

De finish komt in zicht. Ik geniet van de menigte, het gejuich, het zonlicht en de doorkomst onder de poort door. De laatste 250 meter, de camera's staan klaar, wel attent dat ze nog ff 'n bordje "smile" ervoor zetten, haha. De finishlijn overgelopen, en dan de voldoening! Een mooi marathon debuut: binnen mijn streeftijd op 3:09:29 gefinisht. En de race mooi vlak 4:30/km gelopen. Wat 'n avontuur was dit!

Arno Pross



# CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM - MIDDLE DISTANCE TRIATHLON



Sinds vier jaar heb ik naast alleen hardlopen ook een andere passie, namelijk: triathlon! Mijn eerste kennismaking met deze gave multisport was tijdens de UT Triathlon Enschede in het voorjaar van 2019. Dit was 'slechts' een achtste triathlon, oftewel een zogeheten sprint-triathlon. Hierbij wordt 500 meter gezwommen, gevolgd door 20 km fietsen en als laatste 5km rennen.

Na deze triathlon had ik de smaak goed te pakken en volgden er meer deelnames aan diverse sprint- en kwart-triathlons. Zoals het met hardlopen meestal ook gaat, wil je jezelf toch steeds meer uitdagen. Toen ik begon met triathlon riep ik al eens stoer dat ik ooit wilde deelnemen aan een halve triathlon. De afgelopen twee jaar begon dit idee steeds meer te kriebelen en vorig jaar zomer besloot ik resoluut dat 2023 hét jaar moest worden van mijn eerste halve triathlon, oftewel de middle distance.

Vrij snel was ik eruit aan welke wedstrijd ik wilde deelnemen, namelijk: de Challenge Almere-Amsterdam. Dit leek mij een mooie wedstrijd voor mijn debuut, vooral omdat het een vrij vlak parcours is en je zwemt in een relatief rustig binnenwater.



Een halve triathlon bestaat uit 1900 meter zwemmen, 95 km fietsen en een halve marathon hardlopen. Onder het motto 'Ik heb het nog nooit gedaan, dus denk dat ik het wel kan' schreef ik mij, een dag na Challenge Almere-Amsterdam 2022, meteen in voor 2023. Aangezien deelname niet goedkoop is, dacht ik: ik kan maar beter profiteren van het early-bird tarief.

## Vorbereidingen

Het duurt nog 364 dagen voordat ik aan de start sta in Almere, dus tied zat, dacht ik toen ik me inschreef. Toch vloog het jaar en alle trainingsuren voorbij. In de winter kon ik lekker mijn baantjes trekken in het Vondersweijde en het hardlopen, ach, dat deed ik al ruim negen jaar, dus daarmee ging ik lekker verder. Ook kocht ik vorig jaar winter een gravelbike, zodat ik mijn racefiets kon beschermen tegen de winterse omstandigheden en ik toch fijn - met veel meer grip - door kon fietsen in de wintermaanden.

Afgelopen voorjaar en zomer bouwde ik de afstanden steeds meer uit. Zo deed ik elke maand een koppeltraining, waarbij ik telkens de fietsafstand opbouwde met 10 km en het rennen met 2,5 km per keer. Mijn langste koppeltraining bestond uit 80 km fietsen en aansluitend 17,5 km hardlopen. Al die uren op de racefiets gaven me zo 'n kick en ik begon het fietsen steeds leuker te vinden. Het werd op gegeven moment zelfs een uitdaging om een zo lang

mogelijke afstand op een zo hoog mogelijk tempo te fietsen.

Niet alleen de kilometers, maar ook de zomer vloog voorbij. Opeens was het september en kwam Challenge Almere-Amsterdam wel héél dichtbij. Ik vond het stiekem best spannend worden! Had ik wel genoeg getraind? Ik had het zwemmen een klein beetje 'verwaterd' afgelopen zomer. Maar na een aantal recente open water zwemsessies in het Hulsbeek moest ook dat onderdeel goedkomen. Tijdens mijn voorbereidingen kreeg ik regelmatig goede tips van triatleet, tevens LAAC Twente-lid, Erik Lentfert. Onder andere over voeding, opbouwschema's en hoe ik de race het beste kon indelen. Dit was fijn, omdat ik nog nooit zo lang achter elkaar getraind had.

## Het Challenge Almere-Amsterdam weekend

Vervolgens brak hét weekend van Challenge Almere-Amsterdam aan. Op vrijdagmiddag 8 september vertrok ik rond 13.00 uur met mijn auto naar Almere. Op de boulevard genaamd de Esplanade (waar zich ook de Expo en het start/finishgebied bevond), haalde ik alle benodigdheden op zoals transitietassen (elk onderdeel had een eigen kleur tas), startnummer, tijdchip, badmuts, startnummer tatoeagestickers enz. Met mijn gloednieuwe fiets liep ik naar de wisselzone, op ongeveer één kilometer van de Esplanade, om daar mijn fiets alvast



in te leveren. Hier was ook de zwemfinish en een enorm grote wisseltent, waar je je tassen kwijt kon. Alle plekken voor zowel fiets als tassen, waren voorzien van een kartonnen bordje met daarop je naam, land en startnummer. Wauw, wat officieel allemaal zeg. Ik kreeg er spontaan kippenvel van, puur door de hele beleving en alles eromheen. Vervolgens was er een briefing in de theaterzaal van de Expo, hier kregen de atleten de laatste race info. Aansluitend genoten van een heerlijke pasta party. Al die koolhydraten kon ik goed gebruiken!

## Raceday

Op zaterdagochtend om 06.30 uur ging mijn wekker. Ik besepte maar al te goed wat er vandaag op mijn programma stond: jaja, een halve triathlon! Ik ga het gewoon doen! Wederom een kippenvel-momentje. Die dag begon behoorlijk mistig, ik reed vanuit Soest. Eenmaal aangekomen in Almere verdween de mist al snel. Het beloofde een warme, zelfs tropische dag, te worden. Nadat ik mijn auto geparkeerd had, liep ik naar de wisselzone en dropte ik mijn transitietassen. Ook checkte ik snel of mijn fiets nog in dezelfde staat was als ik haar had achtergelaten de vorige middag. Pfieuw, de bandjes zijn nog hard.

Vervolgens terug vanuit de wisselzone naar de Esplanade voor de zwemstart, op het mini strandje. Ik hees me vlak voor de start in mijn wetsuit. De watertemperatuur zou 23,3 graden zijn en ging de wetsuit lekker





aan! Zo `n wetsuit geeft toch net wat meer snelheid, vertrouwen én drijfvermogen. Er verscheen een enorme glimlach op mijn gezicht, ik ging dadelijk het water in. Het moment waar ik al meer dan een jaar naar uitkeek.

Het was 10.10 uur: badmuts en zwembril op, horloge starten en GAAN! Plons, ik lag in het water. Die temperatuur voelde aangenaam en had ik geen spijt van mijn wetsuit. Dat hield ik wel 2000m vol. Na een paar honderd meter besloeg zoals bijna altijd mijn zwembril, maar dat vond ik niet zo belangrijk. Ik wilde gewoon de finish halen zonder narigheid. De laatste paar honderd meter waren super vies, veel wier en andere ellende in het water, maar de oranje finishboog was in zicht, dus niet piepen, just keep swimming! Na 45 minuten kwam ik uit het water. Eerst de wetsuit uit en een sanitaire stop gemaakt.

Vervolgens helm op, fietsschoenen aan: op naar mijn mooie, nieuwe Liv-racefiets. Tegen 11.00 uur verliet ik met mijn fiets de wisselzone. Wat een mazzel met het weer zeg, geen tot weinig wind, nage-noeg vlak parcours en een superfijne, nieuwe fiets. Wat wil een triatleet nog meer? Ik zoefde over het parcours en de kilometers vlogen voorbij. Op circa 60km realiseerde ik me dat ik bijna 30 km/h fietste gemiddeld. Whoah, wat een kick! Zo snel was ik tot nu toe nooit op zo `n afstand. Ik besloot deze snelheid vast te houden tot het eind. Uiteindelijk zat ik op een gemiddelde snelheid van 29.5km/h. Dik, vet trots! Bij de finish klokte ik een totale fietstijd van 3u13min over 95 km.

Rond 14.15 uur stapte ik van mijn fiets richting wisselzone, echter bij het neerzetten van mijn voeten op de grond, voelde ik enorme drukpijn aan de zijkant van mijn rechterschoen.

Ik trok mijn fietsschoenen uit en strompelde ruim 100m naar het fietsenrek. De pijn werd steeds heftiger en ik kon nog nauwelijks staan op mijn rechterschoen. Mijn fiets hing ik in het rek en op de een of andere manier lukte het me om zelfstandig naar mijn tassen in de grote tent te komen. Toen ik daar eenmaal op een stoel zat, nabij mijn wisseltassen, kwam de EHBO mij ophalen om te kijken wat er loos was. Ik kreeg de vraag of ik zelfstandig op kon staan en kon meelopen. Ik dacht: dat kan ik wel, maar zodra mijn tenen de grond raakten, verging ik van de pijn. En zo werd ik door twee sterke mannen naar de EHBO-post gebracht, vlak naast de tent.

Inmiddels had ik twee ibuprofen gekregen van een andere dame en bij de EHBO kreeg ik ook nog twee paracetamols. De man deed allerlei testjes en kwam tot de conclusie dat ik beter niet verder kon gaan.

Er was niks gebroken of gekneusd, ze wisten me eigenlijk niet goed te vertellen wat het nou was. Nou, ik wist het wel: een afgeknelde zenuw, doordat er te veel en te lang druk op die plek is geweest tijdens het fietsen. Ik kende het gevoel wel een beetje van eerdere koppeltrainingen, maar nooit was de pijn zo heftig.

Ik was in tranen en zag mijn doel al in rook opgaan. Ik wilde op dat moment niet geloven dat al mijn trainingen en voorbereidingen voor niets waren geweest. Ik masseerde mijn voet een beetje en probeerde er telkens op te staan. Na ongeveer dertig minuten merkte ik dat ik weer op mijn tenen kon staan. Dit gaf me een sprankje hoop om toch door te gaan. Na uiteindelijk 38 minuten trok ik voorzichtig mijn hardloopschoenen aan en kon ik weer wat lopen. Het was de dood of de gladiolen en dapper vertrok ik uit de wisselzone het loopparcours op. De temperatuur was inmiddels flink opgewarmd naar ongeveer 30 graden, maar daar merkte ik niet veel van. Die voet was nu het belangrijkste. De eerste paar kilometers waren nog een beetje pijnlijk, maar ik merkte dat na ongeveer 3 km de pijn een stuk minder werd. Daarna liep ik ineens pijnvrij, hoera! Mijn doel was ineens weer binnen handbereik.

Die warmte begon ik na 5 km steeds meer te voelen, maar gelukkig was er elke 1,5 à 2km was er een goed gevulde verzorgingspost met fruit, cola, sponzen en sproeiers. En wat een sfeer en een hoop toeschouwers in Almere!

Het parcours bestond uit twee rondes van ongeveer 10km. Net toen ik mijn eerste ronde erop had zitten geloofde ik mijn ogen niet. Ik dacht dat ik aan het hallucineren was. Maar nee hoor, daar stond toch écht mijn beste vriendin Laura langs de kant me heel hard aan te moedigen. Ze was spontaan vanuit Enschede gekomen om mij aan te moedigen tijdens deze enorme uitdaging. Die had ik totaal niet zien aankomen, des te groter was de emotie en verrassing op dat moment, wederom kippenvel! Ik zei haar dat ik nog "maar" 10 km te gaan had, voordat mijn halve triathlon erop zat en met een megagrijns op mijn gezicht liep ik door. Het begon steeds meer door te dringen dat ik het gewoon zou gaan halen. Na 12 km verzuurde mijn linker bovenbeen en moest ik even stretchen. Ach, ik had voor hetere vuren gestaan, die verzuring kon ik ook wel aan.

Na 2u21 min zat mijn halve marathon én de halve triathlon er 'alweer' op. Met de gedachte dat Laura me bij de finish stond op te wachten, snelde ik over de rode loper van de Esplanade. Het was inmiddels 17.30 uur en daar was de finishboog! IK HEB HET GEFLIKT! FINISHER! TROTS! Ik heb een halve triathlon achter mijn naam staan. Met een totale eindtijd van 7 uur en 15 minuten kan ik alleen maar dik tevreden zijn. Na de finish dronken Laura en ik samen een flesje kinderchampagne leeg en genoot ik, samen met een flinke dosis spierpijn, lang na van dit geweldige avontuur!

Of ik de ambitie heb om een hele triathlon te gaan doen? Nou, op dit moment eigenlijk niet. Maar volgend jaar staan er weer andere, leuke uitdagingen op mijn wensenlijstje, zoals de trailmarathon in Apeldoorn en deelname aan een achtste of kwart cross triathlon.

Rox van der Laan





## LANDSCHAPSLOOP WINTERSWIJK

Het was - zoals wel vaker - een spontane actie. We hadden een nogal drukke periode achter de rug en hadden zin in een weekendje weg. En dat combineren we graag met ergens een stukje lopen, dus ging ik op zoek naar een leuk loopje op niet al te grote afstand. Puntje van orde: we konden pas op zaterdagochtend weg, want op vrijdagmiddag hadden we nog verplichtingen op Terschelling.

Er viel zowaar nog van alles te kiezen in het weekend van 30 september. Al snel waren we het eens: we gingen een weekendje naar de Achterhoek. Het is daar prachtig en we komen er veel te weinig. En dan kon ik gezellig meedoen aan de Landschapsloop in Winterswijk, die er op papier (lees: de website) erg gezellig uitzag. Na wat zoeken vonden we ook een leuk hotel: het Oldschool Hotel, in een voormalige HBS.

En zo togen we op zaterdag eerst naar Twente, en reden we daarna door naar Winterswijk. Het hotel bleek inderdaad bijzonder: de kamers waren gebaseerd op de oude lokalen in de school. Wij verbleven in The Library, de voormalige bibliotheek. Het ontbijt was in The Gym, oftewel de oude gymzaal. Er hingen en lagen allerlei attributen: een touw ladder, ringen, grote leren softbalhandschoenen, een tennisracket, etc. Gelukkig was het hotel verder heel modern en comfortabel en sliepen we er heerlijk.

Op zondagochtend was het een paar minuten lopen naar de Jacobskerk op de Markt waar ik mijn nummer kreeg. Ik had dus alle tijd voor de start, die honderd meter verderop was. Het startnummer had geen chip, de eindtijd zou handmatig genoteerd worden, werd ons verzekerd. Prima, lekker kleinschalig dus en gemoedelijk, ik houd daar wel van.

Rond half tien heerste er al een gezellige drukte. Je kunt de loop namelijk alleen doen, maar ook als team met z'n tweeën of drieën. En dus stonden er niet alleen lopers te wachten op het startschot, maar ook de bijbehorende fietsers. Na een (jawel!) live gezongen 'You'll never walk alone' door een lokale zanger op het bordes van het Raadhuis, klonk het startschot. En daar gingen we met z'n allen: lopers, fietsers en supporters.

Via een lommerrijke villawijk en een bijzondere passage dwars door het strandbad kwamen we in het buitengebied terecht en konden we genieten van het mooie Achterhoekse landschap. Het was prachtig zonnig weer, de bomen en de velden waren nog groen, dus er viel genoeg te genieten onderweg. En ook leuk: na een kilometer of zeven stapte voormalig LAAC-lid Daisy Meekes in, die met twee collega's van de gemeente meedeed. Er viel genoeg bij te praten, dus zo vlogen de kilometers voorbij. Het halvmarathonpunt was in het fraaie stadje Bredevoort, en daarna ging het weer het landelijke gebied in.

Al die fietsers onderweg zorgden ervoor dat het erg gezellig was voor de hardlopers. Er fietste altijd wel iemand voor, naast of achter je, ook al was je, zoals ik, een sololoper. De verzorging was ook prima, al had ik me à la Landgoedmarathon Twente verheugd op lokale hapjes. Maar die waren er niet, al was er onderweg meer dan genoeg water, sportdrink en bananen. En ook heel fijn: de vrijwilligers waren overal even vriendelijk en behulpzaam. Toch was ik er de laatste vijf kilometer wel een beetje klaar mee: het was warm en de benen werden zwaar. Maar gelukkig komt er altijd een eind aan een marathon, en daar kwam de Jacobskerk weer in zicht.

Bij mijn finish liep de klok naar de vier uur, zag ik, dus zette ik nog even aan om precies op 3:59:59 binnen te komen. Het leverde extra applaus op van de mensen langs de kant. Daarna was het bijkomen, bijdrinken, en genieten van koffie met appeltaart op de Markt in de zon. Een mooi einde van een superleuke dag!

Dat ik de volgende dag in de uitslagen zag dat mijn officiële eindtijd 4:00:01 was, kon de pret dan ook niet drukken. Ik vond het wel een goede grap, eerlijk gezegd. Ik hield toch van kleinschalig en gemoedelijk? Nou, daar horen deze dingen dus ook bij.

Gerry Visser







Om even na tien uur vertrekken Titia, Joop en ik vanuit Enschede met de auto richting Breda. Gedurende de ruim twee uur durende rit kijk ik zo af en toe eens naar de thermometer op het dashboard. 18, 19, 20, 21 graden... de temperatuur begint al aardig op te lopen. In mijn achterhoofd stel ik mijn doel om een pr te lopen al voorzichtig bij naar het behalen van een zo hoog mogelijke klassering bij het NK. Op basis van de startlijst is het deelnemersveld razend sterk, maar misschien dat een top-40 klassering er wel in zit.



@runoutofhell - Bjorn Paré



## SINGELLOOP BRED/NK HALVE MARATHON 2023

Aangekomen in Breda haal ik mijn nummer op (Titia en Joop hadden die al thuis gestuurd gekregen) en lopen we naar de Rabobank vlak bij de start, waar een ruimte is ingericht voor genodigde lopers en NK-deelnemers om zich om te kleden en hun spullen achter te laten. Superrelaxed! Geen gedoe met het last minute wisselen en afgeven van kleding en na de finish ben je snel weer bij je tas om de bezwete kleding om te wisselen voor een droge set. Na een korte warming-up is het al snel tijd om aan te sluiten in het startvak.

Iedereen staat klaar voor de start en de lopers staan al met hun handen aan het horloge als de mededeling komt dat de start wordt uitgesteld. Erg vervelend want de opgebouwde spanning voor de race valt opeens helemaal weg. Achteraf horen we dat er op het parcours een deelnemer van een andere afstand onwel is geworden, dus is het niet meer dan logisch dat de start wordt uitgesteld om zo de hulpverleners alle ruimte te geven. Na twintig minuten nerveus heen en weer springen op de Brabantse carnavalsmuziek en hier en daar een polonaise in het startvak staat iedereen weer klaar voor de start. En nu mogen we echt vertrekken!

Ondanks het warme weer (inmiddels 25 graden) begin ik nog wel op pr-tempo (3:17/km). Na een kilometer of twee word ik ingehaald door een groepje lopers met onder andere de eerste (Keniaanse) dames

in de wedstrijd. Ik probeer even aan te haken bij de groep, maar hun tempo ligt me net te hoog en dus ik laat de groep weer lopen. Met de wind in de rug sluit ik rond het 5 kilometerpunt toch weer aan bij diezelfde groep wanneer zij het tempo iets laten zakken. Op dat moment gaan de pr-plannen wel definitief de ijskast in. Ik kom door in 16:35 wat al tien seconden 'te langzaam' is ten opzichte van het pr-schema, en ik heb niet het gevoel dat ik nog kan versnellen. Strijden voor de NK-klassering dan maar!

Het parcours in Breda bestaat uit twee rondjes langs de Bredase singels met halverwege een doorkomst bij de finish. Het grootste deel van de rest van de wedstrijd loop ik mee in groep met de Keniaanse koplopersters, wat resulteert in suizende oren na de finish door alle aanmoedelingen van het soms rijen dikke publiek langs de kant van de weg. Na een kilometer of tien kom ik opeens lekker in m'n ritme en loop ik eigenlijk best comfortabel ondanks de hitte en kan ik extra genieten van de topsfeer in het centrum.

Richting het einde van het tweede rondje valt het groepje uiteen en lopen de Keniaanse dames langzaam bij me weg. Ondanks dat ik het zelf in de laatste vijf kilometer niet heel breed meer heb, ben ik wel links en rechts NK-deelnemers aan het oprapen die compleet geparkeerd staan. Met nog twee jongens van mijn

oorspronkelijke groepje loop ik naar voren in het NK-veld, zonder precies te weten op welke positie we nu eigenlijk lopen. In de laatste kilometer door het centrum zwelt het geschreeuw van het publiek weer aan, maar beginnen de benen wel goed leeg te raken. Op de een of andere manier weet ik er nog een eindsprint uit te persen en weg te lopen bij de laatste twee overblijvers van mijn groep.

Daar is de finish over de rode loper op de Grote Markt! Ik kom binnen na 1.11.02. Niels (te Pas) staat me op te wachten en even later lopen we samen met Bastiaan (Roelofs) richting de waterkraantjes om even af te koelen en na te praten over de race. Beiden hebben een pr gelopen met deze omstandigheden en Niels is zelfs achtste geworden op het NK!

De cooling-down bestaat uit terug hobbelen naar de Rabobank waar we nog even napraten met de andere NK-deelnemers voordat Titia, Joop (4e bij de mannen 55+!) en ik terugrijden richting Enschede. Op de terugweg komen de uitslagen online te staan en zie ik dat ik als 22e ben geëindigd binnen het NK. Een mooie beloning voor een sterke wedstrijd!

Martijn Oonk





## Filosoferen over Trailen met Fun

### Lonneker, bijna twee maanden later

Terwijl jij lekker door deze Duurloper bladert en geniet van alle artikelen en mooie foto's, is het alweer twee maanden geleden dat we samen met bijna honderd LAAC'ers de Lonnekerberg onveilig maakten. De cirkel is bijna rond. Vorig jaar november zaten we nog met de boswachters van Landschap Overijssel te brainstormen wat er buiten de gebaande paden mogelijk is. Vanwege het natuurbeleid was het een mooie uitdaging om een prachtig parcours over de Lonnekerberg en het Holthuis te maken. Drie routes van 10, 15 en 21 km over negen groepen verdeeld, ieder met hun eigen tempo. Werd jij 's ochtends ontvangen door het welkomstcomité en hoorde je bij welke gids je mocht vervoegen, was het daarna aan jezelf om jouw prestatie te leveren. Een serieuze warming up, startsein en weg was de ene na de andere groep. Waterpost met sinaasappel onderweg, fotootje maken en weer door. De prachtige zonnige zondagochtend werd opgeschud door lachende lopers op weg naar het eindpunt. Nog even een heerlijke verrassing van streekproducten, lekker bijkletsen en natuurlijk de LAAC-groepsfoto. Wat een dag weer met zoveel blijde gezichten. Daar doen we het voor.

### De LAAC-bouwers

Geen evenement zonder bouwers. Spontaan meldden zich een aantal vrijwilligers die graag hun handen uit de mouwen wilden steken. En het fijne was dat wij als Trail4Fun daardoor gewoon lekker zelf konden meelopen.

Wat is dat heerlijk om alle verantwoordelijkheid even helemaal over te dragen aan:

- Mieke Pater: tja zij is lekker streng en kan goed organiseren, die maken we verantwoordelijk voor de deelnemersregistratie.
- Paulino Pallas en Benno Benneker: zij kennen elkaar al langer. Een prachtig duo voor het dirigeren van de fietsers en auto's, de warming-up met de vertrekkende groepen en als richtingaanwijzer in het bos.
- Barbara van Scherpenzeel wilde wel de vliegende EHBO-post zijn en ja, dan kunnen er natuurlijk ook foto's worden gemaakt. En menig groep danste als springende konijnen langs haar heen.
- En dan de waterpost, die werd al vroeg bemand door Henry en Wilma (ouders van Anique). Ho stop, eerst water drinken, sinaasappel eten en dan op de foto. Denk maar niet dat je onopgemerkt kon doorlopen.

### De gidsen

Negen enthousiaste gidsen. "Kom maar op!", zeiden ze. De een deed nog even een serieuze parcoursverkenning, de ander gaf aan te vertrouwen op de route van zijn sporthorloge. Drie gidsen voor de 21km: Gerwin Jansen, Paul Poorthuis en Anique Nijhof. Vier gidsen voor de 15km: Bob Alfrink, Patrick de Coö, Renate Jansen en Gjalte Glalterma. De laatste op een mountainbike, want gidsen zou hij. En voor de 10km pakte Maud Bijsterbosch en Robert-Jan van Scherpenzeel de leiding. Toppers in het veld.

### De catering

En wederom maakte 't Theelutke alle verwachtingen waar. Marjolein vertelde ons dat zij deze opdracht zo leuk vindt omdat ze volledig de vrije hand krijgt om iets passend te bedenken. En geleerd van vorig jaar, mocht iedereen zelf zijn koffie inschenken. Met het wonderlijke effect dat er geen rijen meer stonden maar juist mensen kopjes koffie voor elkaar gingen halen. Prachtig, gezellig en o zo lekker.

### Trail4Fun

Met z'n tienden dragen we dit festijn uit. En wij zeggen natuurlijk zelf dat wij het leukste en gezelligste loopgroepje binnen LAAC zijn. Hoe dan ook, wij keken uit naar deze dag. Veel georganiseer, een paar keer voorlopen en nog even de puntjes op de 'i'. Zoals instructie schrijven en de bouwers instrueren, groepen indelen, gidsen werven, de catering, statafels, alle mails en de wervingscampagne... Ongemerkt gaat er veel tijd in zitten. Als dan iedereen dan naar huis is en wij elkaar voldaan aankijken, is de enige conclusie: Trailen met Fun, dat was het!

### Namens

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

Patrick de Coö



### De enquête-resultaten

All-over waardering: 91% zeer blij, 9% was prima

Communicatie: 75% zo hoort communicatie te zijn, 25% was prima

Wat vond je het leukste, opmerkelijkste aan deze happening?

- Lopen met mensen met wie je normaal gesproken niet loopt
- Speciale route voor ons, feit dat we echt een groep waren en de verbondenheid
- De sfeer
- De grote opkomst, het teamgevoel en de vrolijkheid
- Alles was supergoed geregeld
- Bijzondere omgeving met een leuke groep.
- Het mooiste is dat het allemaal LAAC'ers zijn en een soort van groepsgevoel, dat maakt het extra leuk
- Gezelligheid met de hele groep
- Aan de foto's te zien heb ik veel gemist, maar dat geeft niet. Het was erg leuk om een handje te helpen zodat velen van dit evenement konden genieten!
- Baggeren door en om de modderplassen
- Gezelligheid met de clubmaatjes
- De prachtige route en de strakke organisatie, complimenten.
- Lekker sporten in de natuur op paadjes waar je ander nooit komt en in een goed gezelschap
- Een geweldig mooie route en locatie
- Lopen door de natuur, goeie after lunch en heel veel leuke mensen
- Het laten leiden door een bekend gebied en toch een groten-deels onbekende route lopen
- De route. Ik ken de omgeving van Lonneker goed, maar kwam op plekken waar ik nog nooit was geweest
- Het trailen in combinatie met de fun in de buitenlucht is vandaag weer prima gelukt
- Even wat rustiger
- Ik vond alles leuk: verschillende ondergronden, leuke groep 'nieuwe LAAC'ers' leren kennen, en een super lekkere afsluiting
- Een evenement voor alle LAAC'ers. Mooie route met na afloop een gezellig samenzijn.
- De omgeving en het weer
- De gezelligheid
- De mooie route i.c.m. het enthousiasme van organisatie en deelnemers



- Het 'verboden' pad
- Gewoon leuk met zoveel mensen
- Met zoveel LAAC-lopers bij elkaar, een ontspannen sfeer, geen druk qua tijd. Mooie natuurplekken waar ik nog niet was geweest
- De gezelligheid van de mensen bij de club! En natuurlijk de hele organisatie van de trail!
- Geen gezeur
- Gemoedelijkheid, goed georganiseerd
- Prachtige route en nadien het lekkere eten
- Alles was leuk en gezellig, volgend jaar hopelijk weer.
- Erg gezellig evenement, smaakt voor meer!
- Super georganiseerd, pracht evenement. Word je blij van
- Al die gezellige, vrolijk kletsende én hardlopende mensen.
- De grote, gevarieerde opkomst aan deelnemers
- De brede opzet en waardering van iedereen. Bijna 100 leden deden mee, van heel snel tot henig an. Het was voor iedereen leuk.
- Hele mooie route, prima georganiseerd en after party was super! Alles dus!
- Leuke groep, nieuwe paadjes in bekend gebied
- Ik was gids van een groep mensen met wie ik ooit begonnen ben te lopen bij LAAC. Erg toevallig.
- Mooie route, leuk dat iedereen tegelijk finishte
- Superleuk om met zo'n grote groep LAAC'ers op de loop te zijn!
- De lekkere lunch
- Het vroege tijdstip is eigenlijk niets voor mij. Toch ging het lopen prima.
- Goede organisatie en veel LAAC-shirtjes
- De grootste waterplas doorkruist en het gidsen van de groep
- Grote opkomst en lopen met een groepje waarmee je niet altijd loopt en natuurlijk het parcours
- Het lopen over onbekende paden





# TRAIL fun

## Trots

Wat ben ik trots, trots op 'onze' mooie club! Sinds het (toch wel) grote succes van ons Trail for Fun loopje vorig jaar ontstond al vrij snel daarna het idee om het in het nieuwe jaar nog eens dunnetjes over te doen. En zo geschiedde. Al in november hebben we de eerste gesprekken gevoerd met de boswachters van Landschap Overijssel.

De maanden gingen voorbij en 'ons' evenement ging steeds meer vorm krijgen. Verschillende routes werden geprobeerd en weer aangepast waar nodig. Gesprekken met het Theehuis over de catering op onze locatie.

In de week ervoor nog de laatste puntjes op de 'i'. Er druppelen nog steeds aanmeldingen binnen. Er moet nog geschoven worden in de gemaakte groepen, sommige mensen wisselen van afstand, we willen toch wel in elke groep (ongeveer) hetzelfde aantal deelnemers en we stemmen af met onze gidsen.

En dan is daar de grote dag van ons evenement. Onbeschrijflijk hoeveel warmte en gezelligheid iedereen met zich meebrengt. Iedereen lijkt er zin in te hebben en zelfs het weer is ons goed gezind. De vrolijke gezichten van iedereen die voorbij loopt zeggen mij genoeg. Aan alle kanten positieve reacties, je zou er haast verlegen van worden!



Het mooiste vind ik nog dat we dit met z'n allen gezamenlijk tot een groot succes hebben gebracht. Van organisatie tot vrijwilligers, van catering tot lopers. Het is vrij eenvoudig om een kritische noot te geven, en een stuk lastiger om een compliment te geven. Iedereen gunt elkaar een leuke dag en hardlopen is iets wat heel eenvoudig in je eentje kan, maar vele malen leuker is om samen te doen. Op een dag als vandaag verdwijnen alle persoonlijke (loop)doelen naar de achtergrond en lopen de meesten van ons met mensen waar we normaal niet zo 1-2-3 een rondje mee gaan rennen. Maar juist dat is volgens mij de sleutel tot het grote succes van vandaag.

We zijn een mooie club, met fantastische mensen! Dat we een evenement kunnen organiseren waar iedereen naartoe kan en iedereen blij van wordt, zegt echt iets over ons allemaal. Daar ben ik trots op, om te lopen bij zo'n grote club met leuke mensen!

Namens T4F wil ik jullie dan ook allemaal enorm bedanken. Voor jullie enthousiasme en ieders persoonlijke inbreng!

Anique Nijhof











### Mooie opdracht

Een aantal maanden geleden kwam Anique bij mij langs, en vroeg of wij nogmaals het ontbijt wilden verzorgen voor het trailevenement van LAAC Twente. Natuurlijk zei ik ja, vorig jaar was het ook heel leuk om te mogen doen, op een prachtige locatie bij een biologische boer.

Maar hoe nu dan? Je wilt jezelf namelijk altijd verbeteren. De datum en locatie werden bekend, en zo gingen bij mij de radertjes draaien. In overleg met Anique kwam er een goed idee tot stand. Erg belangrijk: wat eten lopers het liefst na zo'n tocht? De yoghurt was al snel weer besloten, nu met bosbessen, deze staan overal in het Lonnekerbos. Ook wilde ik jullie verrassen met iets wat echt homemade is: carrotcake met roomglazuur en hieraan toegevoegd een onderdeel van onze high tea: de sandwichrol met roomkaas, ham en paprika. Een broodje mocht ook niet ontbreken, hiervoor namen we de minibollen van het Twents Broodhoes. En zo kwam het tot een geheel.

's Ochtends met de foodtruck vroeg op pad. De koffie werd gezet, de tafel gedekt. Helaas kon ik er zelf niet bij zijn, maar onze dames Lynn, Daphne en mijn man hebben van de ochtend genoten!

Nogmaals bedankt voor de mooie opdracht!  
Marjolein Minnegal-Brons, 't Theelutke



## Column - Bart Vos

# Hardlopen doe je met

...

## ...een blokkade

De eerste vijf kilometer gaat het eigenlijk nog best prima. Een tempo van rond de 4:30 is goed vol te houden. Het is ook nog niet heel steil in het eerste deel van het parcours van de HMO, al merk ik wel dat ik

niet veel over heb. Na de splitsing waar de 10 kilometer linksaf gaat, wordt het steeds moeilijker. Dat geldt natuurlijk voor meer mensen, maar de benen voelen zwaar aan, lopen snel vol en ik kan geen deuk in een pakje boter slaan als de route omhooggaat. Ik besluit zelfs even te wandelen bij de waterposten om mijn ademhaling op orde te krijgen. Het tempo is aanzienlijk gedaald en ik ben al blij dat ik niet hoeft te wandelen als het echt steil wordt. De hartslag gaat niet meer omhoog en blijft steken op een hardnekkige 140-145 slagen per minuut.

Ik loop met de rem erop; de bètablokkers die ik sinds een paar maanden gebruik doen erg goed hun werk. Als ik uiteindelijk met een tijd van 1:42 de finish passeer ben ik dan ook moe, maar niet voldaan. Dit is niet de manier waarop ik een wedstrijd wil lopen. Tijd voor evaluatie, reflectie en bezinning.

Ik merkte het ook al tijdens de Airborne Freedom Run, afgelopen zomer in Arnhem. Daar waren de heuvels nog wat steiler en het was daar ook veel warmer. Die heuvels kwam ik hardlopend niet naar boven. Ik moest wandelen. Ook daar was het uitblijven van het stijgen van de hartslag de boosdoener. Een paar weken later op de baan tijdens de 10km-wedstrijd kon ik nog net rond de 43 minuten blijven, maar ik ben best wel diep gegaan. En nu moet ik dus de conclusie trekken dat het hard lopen met die medicatie echt geen optie is.

Wat kun je dan doen? Stoppen met die pillen? Nee dat is geen goed plan. Ik heb de dosering al tot een minimum verlaagd. En ze helpen wel; ik heb geen aanval van hartritmestoornis meer gehad sinds ik ze gebruik. En dat is heel wat waard; de laatste keer dat dat gebeurde liep ik met een hartslag van 230 over de baan. Ook niet de bedoeling. Dus wachten op de ingreep die hopelijk mijn aritmie voorgoed oplost. Maar dat duurt nog zo lang en ik wil zo graag (hard) blijven lopen. Ik denk dat ik me er maar bij moet neerleggen dat dat voorlopig ff niet kan. Acceptatie heet dat geloof ik. En da's best moeilijk. Alles even op een lager pitje zetten, pfffft.

Eerstvolgende wedstrijd is de Teutolauf. Een prachtige loop over 29 kilometer in het zeer geaccidenteerde terrein van het Teutoburger Wald. Inclusief beklimming van de toren voor het boomkroonpad. Die zal ik dus met een andere visie moeten benaderen dan anders. Rustig starten, kijken hoe gaat, regelmatig wandelen als het te steil wordt en dan tevreden zijn met het überhaupt uitlopen. Ik ga nog meer genieten van de omgeving, van de sfeer van de wedstrijd, van de Krombacher 0,0 na de wedstrijd en de gezelligheid van het gezelschap (we gaan met een grote groep LAAC'ers). En die eindtijd? Die komt wel weer. Hopelijk duurt het niet te lang, maar tot dan moet ik hardlopen met..... een blokkade.





# LUS VAN BECKUM

In de loop van 2022 ging het hardlopen steeds minder. Al snel werd duidelijk dat de Marathon van Malaga dat jaar geen doorgang kon vinden. Veel last van pijn onder in mijn rug, spierpijn in het rechterbovenbeen met uitstraling naar onderen. Met uiteindelijk tot gevolg dat hardlopen niet meer ging en zelfs een uur wandelen ver genoeg was.

Na eerst vele bezoeken aan de fysio (dry needling en oefeningen) maar naar de huisarts. Deze dacht niet aan een hernia in verband met het nog kracht hebben in mijn rechterbeen, en verwees me door naar een sportarts in Hengelo. Via hem en met behulp van een MRI-scan werd het duidelijk dat een beknelde zenuw de pijn veroorzaakte door slijtage tussen de L4- en L5- wervel. Na een gesprek met de orthopeed bleek al snel dat hij niet direct wilde opereren. Hij stuurde me door naar de pijnpoli in Hengelo. Daar is eind december 2022 de zenuw behandeld met warmtepulsjes, om de zenuw iets meer ruimte te geven. Tevens werd er een ontstekingsremmer toegediend. Dit alles zou na een week of zes verlichting moeten geven. En ja dat klopte precies. Wel werd gezegd dat bij persoon X de pijn na een half jaar terug kan komen en bij een ander helemaal niet. Dus afwachten maar. Genoeg medisch gepraat nu en fingers crossed.

In de loop van 2023 ben ik rustig weer begonnen met een beetje hardlopen. Steeds ietsjes verder. Wat lekker om weer rustig een duurloopje te kunnen doen.

De 5km tijdens de Enschede Marathon was wel even een momentje. Weer een startnummer in je handen, dat voelde goed. Eind juni ook maar de baantraining weer opgepakt. Hier blijkt wel dat er nog wel wat moet gebeuren om hetzelfde niveau weer aan te tikken.

Na een aantal 5km-wedstrijden zoals de Wiezoloop en de baanwedstrijd van LAAC, werd de Singelloop het volgende doel. Door het warme weer en restricties maar snel vergeten. Tijd voor een 10km-wedstrijd. Dat werd de beroemde Lus van Beckum.

Op de vrijdagavond, op de fiets, het startnummer opgehaald om alvast lekker in de stemming te komen. Deze loop met start en finish op de velden van TVO heeft naast de 10km ook een 5 en 15km. Na een stukje inlopen en even bijpraten met Gerrit Bultman en Ingrid Prigge, klonk om 16.10 uur het startschot.

Daar gingen we het buitengebied van Beckum in. Het leek wel of bijna iedereen me bij de start voorbij vloog. Veel jonge honden misschien? Eerste kilometers nog verhard maar op een gegeven moment ging het over naar onverhard. Na zo'n 7 kilometer kreeg ik het wel zwaar maar kon me later toch wel herpakken en een aantal jonge honden inhalen.

Bij de finish stond het plaatselijke dweilorkest sfeer te maken (o.a. the Wild Rover en Engelenbewaarder) en met de picknick-tafels en groene jongens was de sfeer, mede door het mooie weer, prima. In de kleedkamer nog even gesproken met een aantal gasten uit Nijverdal die deze wedstrijd als laatste test deden voor de Amsterdam Marathon.

Als iemand een ongedwongen, gezellig en leuk wedstrijdje wil doen in het Beckumse buitengebied, dan kan ik deze loop van harte aanbevelen. En dat kan! Ook volgend jaar staat deze loop op het programma.

Clemens Meuleman





# KIDSSURVIVALRUN, HOE LANG KUN JE DOEN OVER VIJF KILOMETER!



Standaardvraag van de trainers op dinsdagavond: Wat heb je van het weekend gedaan? Hierop antwoordde ik een beetje beschaamd: “5 kilometer... kidsrun... nog spierpijn.” Dit had uitleg nodig.

Op zondagochtend 24 september reed ik samen met mijn zoon Jip naar het Rutbeek in Enschede. Een dagje samen op stap! Hij had gekozen voor een survivalrun. Met mijn ervaring met survivalruns à la ‘Strong Sister Run’ leek mij een kids-survivalrun een leuk event om samen te doen. De run was vijf kilometer lang. Hoe zwaar kan het zijn, dacht ik nog. Als voorbereiding hadden we in de vakantie samen een paar keer hardgelopen en had ik af en toe een paar series opgedrukt. Dus vol goede moed vertrokken we die ochtend naar Enschede.

De twijfel begon al een beetje toen we uit de auto stapten. Iedereen zag er professioneel uit qua kleding, zelfs de kinderen. Gelukkig had ik er nog aan gedacht om een lange tight aan te trekken, maar Jip liep in zijn korte broek en voetbalsokken. Maar goed, we meldden ons aan. We kregen onze shirtjes en bandjes. We mochten tegelijk met drie andere teams weg. Daar gingen we. Na zo’n vijf hindernissen begon ik mijn armen al wel te voelen. En was ik blij dat we honderd meter mochten rennen. Dit was helemaal niet te vergelijken met een event als Strong Sister Run. Echt, ik wist niet dat je dertig hindernissen en obstakels in vijf kilometer kwijt kunt! We doken het Rutbeek in, kropen over enorm veel balken (ben de tel kwijt), klommen in touwen, zaagden een stuk van een boomstam en sprongen in sloten.

Gelukkig was de sfeer gemoedelijk, de deelnemers vriendelijk en de begeleiders bij de hindernissen behulpzaam. We kregen uitgebreid uitleg over de voetklem, verschillende swings en soms simpele instructies als tik de balk aan. Maar na tien obstakels keken Jip en ik elkaar aan en vroegen wij ons af hoeveel obstakels er nog zouden komen en hoe vaak we nog omhoog moesten klimmen! Ergens samen een taartje eten was ook leuk geweest.

Totaal kapot kwamen we na twee uur over de finishlijn! Echt, hoe lang kun je doen over vijf kilometer! En wat een spierpijn nadien. Ik heb een week lang de koelkast amper open gekregen en had de grootste moeite met deurklinken. En natuurlijk had de tienjarige Jip nergens last van.

Maar goed. Het was een geweldige en unieke ervaring. En spierpijn gaat vanzelf weer over en uiteindelijk de blauwe plekken ook.

Astrid Boudrie



## In memoriam Juud de Lange

In augustus bereikte ons het droevige bericht dat Juud de Lange op 78-jarige leeftijd was overleden. Wij kennen Juud als een begenadigd en gedreven sporter die helaas in zijn laatste jaren te kampen kreeg met de ziekte van Parkinson.

Juud was sinds 1 januari 1987 lid van LAAC Twente. Jarenlang bezocht hij de trainingen in het FBK-stadion op donderdagavond en later op de donderdagmorgen bij Herman Holterman en Bart Peeters. Veel, met name oudere leden, zullen hem daar nog van kennen, en natuurlijk van de vele wedstrijden waaraan hij heeft deelgenomen.

Een gedreven sporter, die tot zijn verdriet niet meer de tijden kon lopen die hij wilde. Gelukkig hebben we hem nog als Loopster in de Duurloper de aandacht kunnen geven die hij verdiende, en waar hij kon vertellen over zijn prestaties: de vele marathons (beste tijd 2.57.13), de Elfstedentochten (op de schaats en de fiets), de Rondjes Texel, Trondheim-Oslo per fiets, om er een paar te noemen. Tot op hogere leeftijd liep hij nog respectabele tijden.

Daarnaast heeft hij zijn passie ook ingezet om anderen te helpen. Zo heeft hij, voordat hij zelf de diagnose Parkinson kreeg, als vrijwilliger bij de Stichting Bruggerbosch wekelijks met een patiënt gesport, en bezocht hij Jan Meuleman (ook oud-LAAC-lid) toen Jan in het verzorgingshuis Molenkamp was opgenomen.

Met zijn positieve houding en enthousiasme was hij voor zijn omgeving een inspiratie en daarmee een ambassadeur voor de loopsport.

Wij wensen zijn vrouw Minie en zijn verdere naasten veel sterkte bij dit grote verlies.

Bestuur LAAC Twente



### Hip, hop over het HMO-parcours

Nog 1,6 kilometer, net over de top van de Tankenberg en ik voel mijn krachten weer terugkomen. Kom op De Coö, nog effe gassen! Loop ik de eerste 15km nog strak achter de pacers aan, ineens is het klaar. Stijgen in dit tempo is voor mij net te hoog gegrepen. Even de benen strekken, gelletje erin en onder motiverende woorden van de teruggelopen pacer Rene Masselink begin ik weer rustig te dribbelen de Hoge Kaviksweg op.

Ook de aanmoediging van Robert en Marijke laten mij geen andere keus dan mij aan te sluiten bij een ander hardwerkend duo. Hoe het werkt, geen idee, maar gedrieën komen we boven. Wat een opluchting, nu lekker door samen met weer een ander duo, dalend richting de voet van de Tankenberg.

Beetje gas terug en samen met Elke die achter me opdoemt (paars shirt, dat moet uit de groep Debby zijn) buffel ik omhoog. Eerste bultje, tweede bultje en ja daar ligt Oldenzaal aan onze voeten. Met een big smile versnel ik richting de finish. Wat een prachtige wedstrijd, met vier verschillende 'pacers' die mij erdoorheen hebben geholpen. Hiphoppend over het HMO-parcours, met veel applaudisserend en stimulerend publiek. Prachtig, ik heb genoten. Netto tijd: 2:15:45 uur.

Patrick de Coö



Ron Höfte



### Lekker ontspannen

Mooi weer, een mooie route, veel LAAC'ers en veel motivatie. Meer heb je niet nodig om met een goed gevoel te starten aan de HMO. Meestal heb ik wel een tijdsdoel voor ogen, maar na alle medische ongemakken van het afgelopen jaar wist ik niet 'waar ik stond'. 1:45 moest redelijkerwijs wel haalbaar zijn, maar mijn trainingen waren ook, vooral door kortademigheid, wisselend van kwaliteit.

Na ruim drie kilometer rustig inlopen en nog tien minuten in het startvak, klonk het startschot. Het was zo druk dat er pas na zo'n twee kilometer redelijk wat ruimte was om in te halen en dat deed ik ook. Het liep lekker ontspannen en ik kon veel lopers inhalen.

Nadat de 10km-lopers hun eigen weg gingen, kwam er meer ruimte en kon ik wat versnellen. Ik vind die hoogteverschillen wel mooi. Kost moeite heuvelop, maar je weet dat je ook weer een beloning krijgt heuvelaf. Na de hoogtemeters van de Populierendijk en de Hoge Kaviksweg komt nog één hellinkje en dan lekker twee kilometer heuvelaf richting de finish.

Ik had de resultaten van de afgelopen keer bekeken en zag dat de 60-plussers podiumplaatsen waarschijnlijk wel haalbaar waren voor mij, maar dan moest ik wel die man met dat gele shirt die ongeveer veertig meter voor mij liep inhalen, want grote kans dat hij ook in mijn categorie liep.

Strategie: gewoon de laatste honderd meter erop en erover, en zo geschiedde. Hij was alleen wat jonger dan ik, dus wat dat betreft had die eindsprint niet gehoeven. Maar het was wel lekker! En toen was de derde plek mijn resultaat, mijn prijs. Mooi, en nu door naar de hele, de Berenloop op 5 november. De eerste marathon weer na mijn operatie. Gaat lukken.



### Het ging fantastisch!

Vanaf einde zomer ben ik weer aan het trainen voor een marathon, deze keer wordt het de Berenloop op Terschelling. In de zomer heb ik heerlijk veel gefietst op de racefiets, gravelbike en mountainbike, met vrienden en/of mijn vriend. Aangezien ik een echte mooiweer-fietser ben, komt de Berenloop op 5 november perfect uit. In de zomer meer fietsen in plaats van lange duurlopen in het weekend en vanaf september weer lekker aan de bak met een schema en lange duurlopen.

Daar paste de HMO natuurlijk prima in! De week voorafgaand aan de HMO was ik ziek. Inmiddels anderhalve week later heb ik nog steeds geen smaak en reuk, dus ik vrees dat corona mij te pakken heeft gehad. Gelukkig was ik sterker dan corona, want de HMO ging fantastisch!

Het plan was om samen met Lodewijk eerst bij de pacers van 1.50 te blijven (Marcel, bedankt!) en na 10 kilometer ongeveer te versnellen. Een pace van 4.50 leek Lodewijk daarbij wel een goed idee. En aangezien ik altijd voor goede én ambitieuze ideeën in ben, ging ik mee. Dat hield ik helaas niet zo lang vol, dus na een kilometer of drie ging Lodewijk ervandoor en dat vond ik helemaal oké.

Zelf liep ik rond de 5 min/km lekker door en het bleef maar goed gaan. Vooral natuurlijk vanaf km 19, als het naar beneden loopt. Zo heerlijk om dan Oldenzaal weer binnen te racen. Een prachtige laatste kilometer in 4.23 en juichend over de finish! Wel stom trouwens dat je denkt dat je vliegt, maar als je dan een foto ziet van het 'moment suprême', valt het vliegen toch erg tegen. Dan zie je voornamelijk pijn en opluchting van de finish.

Het was weer een feestje, HMO, bedankt!

Carien Tebbens

### Heerlijk in de flow

In volle voorbereiding op de Berenloop kunnen we toch de HMO niet laten schieten! Maar ja, wat is nou 21 km als je een rustige duurloop van 30 km wil maken, wat doe je dan? Inderdaad het schema van Gerry erbij pakken. Daar staat op met dik gedrukte letters: HMO advies 10 km MT, daarna tempo naar keuze. Dus dat doen we (Carien en ik) dan maar.

De eerste 10 km heerlijk achter de pacers van 1:50 gelopen. We zitten gelijk heerlijk in de flow, genieten van de omgeving en de lekkere snoepjes die Carien heeft meegenomen. Het gaat zo lekker dat we moeten oppassen dat we niet te snel gaan. We blijven maar gewoon achter de pacers lopen, ze zijn er tenslotte niet voor niets.

En dan komt het onvermijdelijke: we passeren het 10km-punt. 'Tempo naar keuze' volgens het schema van Gerry. Carien ik en ik besluiten om het tempo tot het 15km-punt op 4:50 te houden. Dat valt nog niet mee met de hellinkjes... Na 15 km gaat het nog erg lekker met het tempo en kan ik er nog een schepje bovenop doen zodat ik de laatste 6 km lekker kan doorlopen met 4:28 per km. Eindtijd 1:44:04, even later komt Carien binnen op 1:46:30, mooi doorgelopen op 4:50 per km!

Al met al was het weer een topdagje. Goed georganiseerd, goeie pacers en een mooi parcours. Tot volgend jaar!

Lodewijk Huinink





# NAPRET



In de voorbereidingsperiode op een wedstrijd slinger ik altijd tussen voorpret en zorgen. Dat was voor de Halve Marathon van Oldenzaal niet anders, maar wel wat intenser. Ik verheugde me op het eindelijk weer eens lopen van de hele halve, voor het eerst sinds 2014, in plaats van de 10km. En ik kon dromen over een tijd net boven de twee uur, gezien mijn tijd in Enschede. Maar de oorspronkelijke weersvoorspelling, met zonnig warm weer, was bepaald zorgelijk. Dat ik niet had getraind op hellinkjes was ook niet geruststellend. De duurlopen waren op lengte geweest, dat dan weer wel.



Bij de Mijlenloop in Haaksbergen had ik ervaren wat er nog meer fout kan gaan. Mijn gps-horloge liep vast en ik wist niet uit mijn hoofd hoe de harde reset ook alweer ging. Dat was dus lopen zonder hartslag, afstand en tijd en zelfs geen tussen-tijd op de helft omdat de klok bij de finish stond, onzichtbaar voor de lopers voor de tweede ronde. Dus nu had ik de toverformule, van knopjes vasthouden en in een niet te onthouden volgorde na schijnbaar willekeurige tijdsintervallen weer loslaten, bij me.

Bij de start was het perfect loopweer en het horloge was zonder haperen gestart. Dat waren twee zorgen minder en ik was bovendien relaxt genoeg om niet te hard weg te gaan na het startschot. Ik had bijna lol in de eerste kilometer over de klinkers, nou niet bepaald mijn favoriete ondergrond. Ook het gewriemel na de start viel erg mee en dat resulteerde in een kilometer van 5:50.

Dat was een goed begin en het bleef voorlopig goed gaan. Ik kon een poosje aanhaken bij een groepje in het blauw van FC Ottenstein, tot 6 km, bij het oversteken van de Bentheimerstraat, toen ze wat langzamer werden en ik wat sneller. Niet ver weg was er een ander gekleurd groepje, nu in rose-paars en daar kon ik naar toe lopen, terwijl ik in de verte Theo Weegerink dacht te zien.

Ondertussen liep ik gemiddeld bijna 5:40 per kilometer, maar wel sterk wisselend afhankelijk van de stijgingen en dalingen. Een wolkje aan de hemel was dat mijn gps en de bordjes van de HMO een steeds groter verschil lieten zien. Iets in de buurt van de 20 meter per kilometer. Ik hoopte erop dat er ergens weer een correctie zou plaatsvinden, maar ik was er niet helemaal gerust op. Maar goed, na 9 kilometer had ik Theo bijgehaald (hij was het inderdaad) en ook het rose-paarse groepje. Toen was het tijd voor consolideren en wat praten. Theo en ik waren beiden tevreden dat we op de helft waren en Theo zei dat je dan wat kon gaan gokken. Ik had niet zoveel lucht om hier over te gaan filosoferen, maar ik vond het wel een goede denkrichting. Ergens in de verte zag ik de rennende vlag van de 2:00 uur en die was dan wel buiten mijn bereik, maar ik kon de afstand allicht proberen te beperken.

Het stuk tot de Paandersdijk kostte daarvoor behoorlijk moeite en ik liet Theo wat achter, maar het tempo bleef nog strak. Het tweede, wat groter loophumeur belastende wolkje was wel dat een kind tegen zijn vader zei, toen ik ze passeerde: "daar komt nog een vlag aan". Ervan uitgaande dat het geen kind met arendsogen was, zaten de pacers van 2:05 dus vrij dicht achter me. Dit zou betekenen dat ik veel langzamer liep dan ik dacht. Ik probeerde nog wel wat aan mijn tempo te doen, maar dat was echt te hoog gegrepen.

De gok was verkeerd uitgepakt, leek het. De gps gaf dus een andere afstand aan dan de organisatie, maar ik nam aan dat de hartslag wel klopte en die was behoorlijk hoog. Die kreeg ik omlaag door een stukje te wandelen, maar dat was natuurlijk niet wat ik echt wilde. Na een poosje kwam de pacer van 2:05 vrolijk babbelend met een loopprotegée voorbij, op weg naar een mooie eindtijd en toen moest voor mij de Verschrikkelijke Kavik nog komen. Maar helemaal instorten deed ik gelukkig niet. De afdaling van de Tankenberg ging zoals ik me die in de voorbereiding had voorgesteld, ik kon Theo achter me houden en na een korte herstelpauze op de laatste kilometer ten behoeve van een betere finishfoto kwam ik nog best tevreden in 2:05:09 (netto), na 21,5km (gps-bruto) over de finish. Niet ver achter mij, op een minuutje, finishte een andere pacer voor de 2:05, zag ik op de finishfoto's.

Het was weer een heel mooie loop en op de medaille zag ik dat het de 15e editie was. Dat was me eigenlijk ontgaan, maar het is een mijlpaal. De lessen voor mezelf: meer heuveltraining om deze wedstrijd beter te lopen, bij voorkeur niet echt gokken en minder letten op pacers en gps.

Voetnootje: ik was weliswaar tevreden dat ik Theo achter me had gelaten, maar hij loopt in een heel ander deel van de leeftijdscategorie 60+!

Jon Severijn





# HMO Scholierenloop editie 2023

Zondag 8 oktober vond de Halve Marathon van Oldenzaal, oftewel de HMO, plaats. Het bestuur en de leden van de verschillende commissies hebben de afgelopen maanden hard gewerkt om weer een mooi evenement neer te zetten. En dat is gelukt!

Mede dankzij alle vrijwilligers, onder wie heel veel LAAC-leden, verliep de jubileumeditie van de HMO op rolletjes. Het 15-jarig jubileum kreeg extra glans door het recordaantal van 1.300 deelnemers, van wie er maar liefst 660 de halve marathon liepen.

Aan de scholierenloop deden dit jaar heel veel kinderen mee, maar liefst ruim 300 meer dan vorig jaar. Dit grote aantal is vooral het resultaat van de enthousiaste clinics die zijn gegeven door LAAC-leden op de verschillende scholen. Zij hebben de kinderen enthousiast gemaakt, waardoor er maar liefst 740 kinderen aan de start stonden. Super bedankt nogmaals aan iedereen die hieraan heeft bijgedragen!

Dit jaar was er ook een warming-up, verzorgd door SportTime (goed geregeld door Alex). Talitha Huisjes-Faber en Niké Pleijhuis zweepen de kids op en vooral de kinderen die de 1km liepen, deden allemaal vol enthousiasme mee. Een geweldig gezicht, en zeker voor herhaling vatbaar.

Dat er talent onder de kinderen zit, kon het publiek wel zien. Want wat liepen sommige kinderen supersnel! De winnaar van de 2km-loop bij de jongens lag na zijn race uitgeteld op de grond, maar het was hem gelukt. Al ging het er natuurlijk niet alleen om dat je de snelste bent.

De HMO-scholierenloop draagt eraan bij dat (jonge) kinderen gaan bewegen, en zien en ervaren dat bewegen leuk is, waardoor ze lekker in hun vel zitten. Het was supermooi om te zien hoe kinderen tijdens het rennen enthousiast naar hun ouders of opa en oma zwaaiden, uitgebreid hun veters gingen strikken tijdens de wedstrijd en soms gewoon vergaten om het laatste stukje over de mat te lopen, zo uitgeput waren ze.

Veel clinicgevers hebben al aangegeven dat volgend jaar ook weer te willen doen, en dat is heel fijn. Maar extra hulp is altijd welkom! Dus lijkt het je leuk om in september 2024 een clinic te geven op een van de basisscholen in Oldenzaal, Weerselo, Deurningen, Rossum, de Lutte of Ootmarsum om zo kinderen enthousiast te maken om mee te doen aan de HMO Scholierenloop?

Stuur dan een mail naar [b.menderink@noaberkracht.nl](mailto:b.menderink@noaberkracht.nl) of app mij op 06-20368668.

Namens de scholen en de kinderen: alvast bedankt!

Bianca Menderink,  
Coördinator Scholierenloop HMO







Vriendin Emma vroeg of ik zin had om met haar mee te doen, als duo, met de Landgoed Twente Marathon. Dat leek me wel wat, ik had altijd veel goede verhalen gehoord.

Op 14 oktober vertrokken we, met één fiets achterop de auto, naar Het Everloo. Eenmaal aangekomen parkeerde ik de auto en haalde de geleende fiets van de drager. "Hij sleept aan, hier, bij het spatbord achter", zei ik. Het geluid bleef aanwezig en ik raakte lichtelijk in paniek. Ik had hier eerder meegefietst en toen was er niets aan de hand. Gelukkig was er een fietmaker aanwezig. Of naja, gelukkig, bij een evenement waarbij bijna meer fietsen zijn dan mensen ging ik daar stiekem wel vanuit. Meteen gingen we op zoek naar de beste man. Het zoontje van de fietmaker wist mij te vertellen dat het spatbord eraf moest. Waarop ik antwoordde dat ik liever een andere oplossing had. Ik had namelijk geen zin in een streep over mijn rug.

De beste man keek even naar de fiets, duwde wat hier en daar en hing hem daarna met één zwaai in de bus. Twents gemurmel volgde. Hoppa, daar ging het achterwiel eraf. De moed zakte in mijn bemodderde en natte schoenen. "Dit is waardeloos", hoorde ik. Inmiddels was ook het bloed uit mijn handen vertrokken en kreeg ik er witte pijnlijke vingers in de plaats.

## LANDGOED TWENTE MARATHON

(Als het ook maar een beetje koud wordt buiten komt m'n moatie Raynaud buurten om vervolgens minimaal een half uur te blijven plakken.) Maar het lukte hem, de fiets sleepte niet meer aan. Missie geslaagd, deze meiden konden weer soepel fietsen! Rond 10.00 uur gingen we van start, Emma liep de eerste 'etappe' en ik deed dat deel op de fiets.

We hadden afgesproken dat Emma met de lopers vooruit zou gaan en ik bij haar kwam fietsen. Plan mislukt, ik heb het hele stuk alleen gefietst. Wat nou duo marathon?! Bij punt één troffen we elkaar, waar we genoten van een lekker soepje.

Daarna was het mijn beurt om te lopen. Ik had nog steeds geen gevoel in mijn vingers. (Als iemand de gouden tip heeft voor goede winddichte, waterdichte, warme én lichtgewicht handschoenen mag men de redactie mailen. Alvast bedankt namens mijn vingers). Vanaf dit punt konden we gelukkig samen onze weg vervolgen. Al weet ik niet wat onze mededeelnemers hiervan vonden. We hebben namelijk dezelfde humor waar wij heel hard om kunnen lachen, maar waarbij anderen vraagtekens hebben.

Onderweg kwamen we op plekken waar je normaliter niet mag komen, zoals bij Truus in de tuin, in een dierenrustgebied en bij het privélandgoed Singraven. Ook gingen we nog effe dwars door een koeienstal.

We dronken wijn en aten lekkere kleine hapjes. Echter sloegen we wel hier en daar wat over in verband met de voedselallergie van één van de twee. Het was super gezellig, overal werd een feestje gevierd met muziek en iedereen was vrolijk. Waar het de dag ervoor flink regende, liet op deze dag de zon zich zien.

Twee kilometer voor de finish voerden we nog een wissel uit en mocht ik het laatste deel met de fiets doen. Dacht ik, want iedereen kreeg de gelegenheid om vlak voor de finish de fiets aan de kant te zetten om samen te finishen. Dat vond ik echt leuk! Over de streep kregen we een medaille en Bokbiertje. Hardlopen en alcohol gaan prima samen bij dit evenement. Ik ga het echter niet integreren in mijn andere evenementen. Ze zien mij aankomen, bij elke drankpost een glas wijn achteroverslaan en snel weer door.

Al moet ik wel eerlijk bekennen dat ik niet persé elk jaar mee hoeft te doen. Ik ben toch meer een 'loop allemaal eens effe door'-persoon en houd niet van veel oponthoud tussendoor. Zo'n obstakel run is namelijk ook niet echt voor mij weggelegd. Maar goed, deze staat weer in de boeken en het was beregezellig met mijn 'moatie'. De route was prachtig, de sfeer was perfect bij elke stop. Twente is echt wonderschoon! Het was keurig en duidelijk geregeld. Echt een dikke pluim voor de organisatie.

En als ik dan toch een puntje mag/kan meegeven: ik pleit voor meer Dixies bij de stops, want dames gaan niet zo gemakkelijk bij een boom staan.

Jolijn Ehringfeld







Op vrijdag 15 september staan we met een team van zeventien personen en drie busjes geparkeerd in vak H op vliegveld Soesterberg. Na een korte kennismaking met de mensen die je nog niet gezien/gesproken hebt, voel je al snel dat iedereen staat te popelen om te vertrekken. We hebben er allemaal super veel zin in!

De praktische zaken zijn geregeld, onze starttijd 11.20 uur komt dichtbij. We begeven ons met ons allen naar start. Die doen we gezamenlijk. Dan starten de eerste lopers van onze teams samen voor de eerste twee kilometer. Wat een feest als het startschot valt! We voelen aan alles dat het een bijzonder weekend gaat worden. Het busje wordt gestart en we begeven ons naar het eerste 2km-punt. Daar wachten we op Renate en Karelle en de fietsers, team A gaat verder en team B gaat naar het eerste rustpunt aan de route: museumboerderij Den Tip in Herveld. Wat een serene rust. Een heerlijke plek om te relaxen en elkaar beter te leren kennen. De eerste grappen en onderbroekenlol komen op tafel. Met de sfeer binnen team B zat het wel goed. Ik kan zeggen dat de buikspieren meer dan goed getraind zijn dit weekend. Er werd lekker gekookt voor ons door de vrouw en zoon van Gerrit.



## SOCIALRUN 2023: meedoen is winnen!

Daarna maakten we ons klaar om naar het wisselpunt te gaan (mooi dichtbij aan het einde van de straat). De loopvolg-orde werd afgesproken. Nick, onze fijne buschauffeur, had een goed advies. Maud het is niet moeilijk, loop 2 km, fiets 2km, dan is het zit, zit, zit bij mij in het busje!

Dus daar gingen we. Het wisselen onderling verliep vlot. De volgende loper stond klaar en een van ons team stond klaar met een jasje voor degene die gelopen had en nu ging fietsen. Zoals onze teamleider Titus al zei in eerdere ontmoetingen: de eerste blokken zullen vast sneller elkaar opvolgen en dat was ook zo. Bij team B vlogen de kilometers asfalt voorbij en al snel kwam het wisselpunt in zicht en stond team A klaar. Weer helemaal fris om hun eerste nachtetappe te gaan volbrengen. Elkaar snel succes wensen, de tracker overdragen en Team B ging richting Eindhoven om te gaan slapen in een heerlijke B&B: Landgoed de Grote Beek. Zo kom je nog eens ergens. Voor het gevoel lagen we net in bed, maar er was al snel geklop op de deur. Wakker worden, aankleden en eten, want het schema liep strak op tijd. Ik liet mij ontvallen: "Het lijkt wel militaire dienst. Net Kamp van Koningsbrugge." Er werd smakelijk om gelachen.

Team A liep zelfs iets sneller. En ook daar werd veel gelachen en was de sfeer super.

Het voelde heel goed. Zo verliepen de wisselingen tussen de teams als vanzelfsprekend! Het was een geolied proces waar onze Gerrit voor zorgde. Hij was de walkietalkie tussen de teams en de wekker en deed van alles tegelijk! Team A kreeg te maken met een hele natte shift, maar die lieten de moed niet zakken, want de volgende shift stonden ze gewoon weer klaar. Team B had te maken met een blessure. Die gingen vol goede moed de vierde shift aan met vier lopers, en ook dat werd gewoon gedaan. Tevens had onze fietser Ingrid alle kilometers van ons team al op de fiets weggetrapt. Zij navigeerde ons moeiteloos door de route heen.

Naarmate het weekend vorderde en de weinige uren slaap tot uiting kwamen, werden de buikspieren in team B meer en meer getraind. Ook brachten de mannen een groet aan de dames blokhut met een omhelzing en succes wensen voor de allerlaatste shift. Onderweg kregen we van Henk in onze laatste shift (team B) net voorbij de Kermis in Haarzuilens een berichtje binnen in de bus: 'Even wachten, er is een blessure.' Enige ongerustheid was er gelijk. Maar wat kwam er uit de fietstas? Een warme zak met oliebolletjes! Het was gewoon enorm genieten.

De finish kwam in zicht en we ontmoetten op 1,5 km voor de finish team A.

Samen met beide teams in teamkleding vertrokken we naar de finish die weer op het vliegveld in Soesterberg was. Het was filelopend. Elk team kreeg apart aandacht en werd binnengehaald alsof je olympisch kampioen was geworden. Heel bijzonder en niet met een pen te beschrijven!

Het hele weekend was machtig mooi en mogelijk gemaakt door een heel team achter ons. Graag willen wij Frank, Nienke en Renee bedanken van de Stichting Socialrun. De raden van bestuur van Dimence en Mediant, die weer ruimhartig voor het budget gezorgd hebben. Eveneens heeft Elise Olthof de financiële eindjes weer aan elkaar geknoopt. Onze lieve familie die ons de mogelijkheid gaf om een heel weekend weg te kunnen, koesteren we. Zonder deze mensen geen Socialrun.

Tot volgend jaar, op naar 2024!

Maud Bijsterbosch

#meedoeniswinnen!  
#zorggoedvoorelkaar!

De Socialrun is de langste non-stop estafetteloop van Nederland. Elk team legt in 48 uur 555 kilometer af om geld in te zamelen voor projecten die inclusie bevorderen. Zie ook: [www.socialrun.nl](http://www.socialrun.nl)



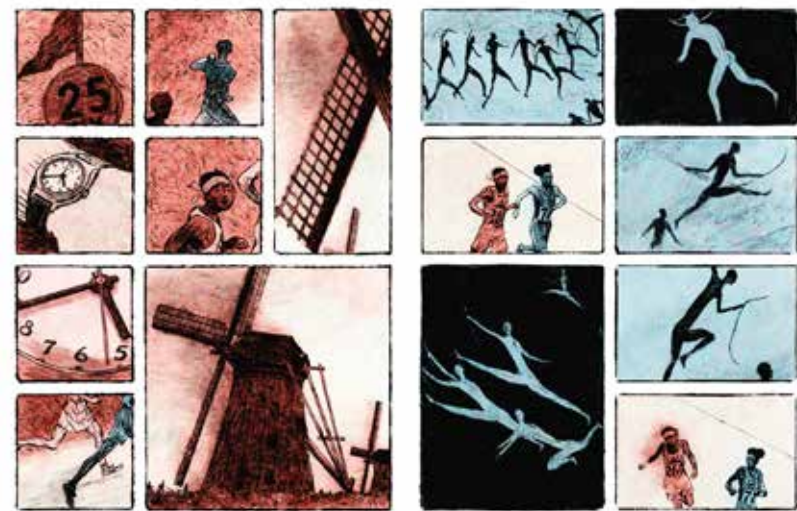
# LEZEN OVER LOPEN

## Marathon Amsterdam 1928

Een tijdje geleden zag ik in de krant een lovende recensie van ‘Marathon’. Dit is een stripboek door Nicolas Debon, oorspronkelijk verschenen in Frankrijk. De titel is natuurlijk aansprekend! En de bespreking was positief genoeg voor mij om het boek te kopen.

Het verhaal gaat over de winnaar van de olympische marathon in 1928, die van Amsterdam. De overwinning was uiteindelijk voor El Ouafi, een Algerijn die in Frankrijk werkte in de Renaultfabrieken en uitkwam voor het Franse team. Hij is zowel underdog als outsider en wint uiteindelijk de uitputtende race die in het tweede deel tegen de wind in over de Amsteldijk gaat, onder andere bij Ouderkerk. Het is waargebeurd, maar lijkt een scenario voor een romantiserende sportfilm.

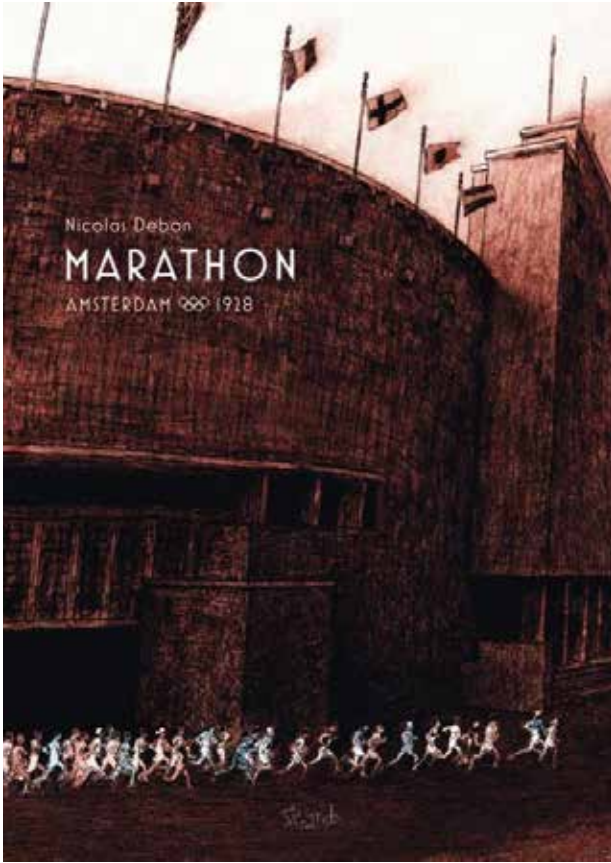
De tekeningen zijn korrelig en in de hoofdkleuren roodbruin en blauwgrijs, wat goed aansluit bij de drukkleuren uit die tijd. Vooral geven de tekeningen goed beweging en dynamiek weer. Van de lopers, natuurlijk, maar ook van de wind door vlaggen, rook en molens te laten zien.



kermiskoersen, maar werden dan als prof beschouwd en konden niet meer aan de ‘echte’ wedstrijden meedoen. Ook mooi zijn wat beelden van Amsterdam en het routekaartje van 1928. Een minpuntje is soms het taalgebruik. Misschien ligt het aan de vertaling of misschien wil de verteller het te groot maken. Maar het boek is zeker een aanrader.

Jon Severijn

Marathon © 2021 Nicolas Debon - NL: © 2023 Scratch Books - Nederlands Hardcover - 9789493166707 - 2023 - 124 pagina's



Er zit spanning in het verhaal, al staat de uitkomst gewoon op Wikipedia. Daar staat ook dat de beste Nederlander Henri Landheer was, in 2:52, op twintig minuten van de winnaar. Een mooi detail vind ik het voorstellen van de atleten uit de grote loopnaties, met name Engeland en Finland. De ‘vliegende Finnen’ wonnen in die tijd bijna alles en er was veel nieuwsgierigheid naar hun trainingsmethodes.

Alles bij elkaar is het een mooi vormgegeven sterk verhaal. Een extra is de informatie na het verhaal over de Olympiade toen en over de atletiek in die tijd, met name over de amateurstatus. Winnaars, zoals El Ouafi, konden hun succes wel verzilveren in

# Haverkoekjes

Dit recept is van Annemieke van Aspereren. Zij geeft wel een waarschuwing mee: “Het zijn mijn lievelingskoekjes. Ik bak ze alleen als ik bezoek krijg, want het zijn namelijk ‘dooreet’ koekjes en die zijn gevaarlijk ...”

- Benodigd:**
- 125 gr boter
  - 200 gr suiker
  - 1 ei
  - 1 tl vanille-essence
  - 1 eetlepel melk
  - mespunt zout
  - 150 gram bloem
  - 1/2 eetlepel bakpoeder
  - 200 gr havermout

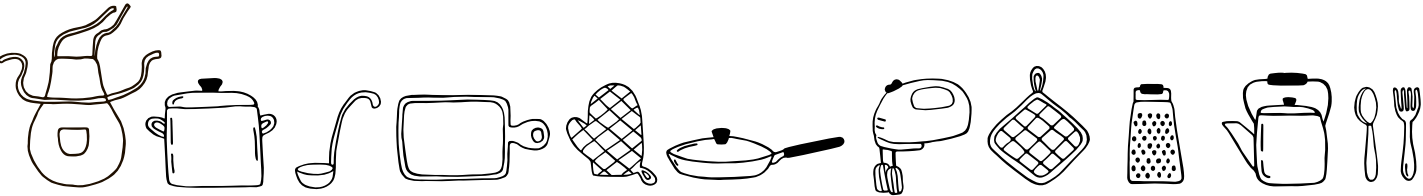
**Werkwijze:**

Klop het ei, de boter en suiker met de vanille-essence, de melk en het zout één minuut in de keukenmachine. Vermeng de bloem met de bakpoeder en doe dat bij de massa in de kom. Roer alles door elkaar met de ‘moment’ schakelstand. Voeg de havermout erbij en vermeng, eveneens met de ‘moment’ schakelstand. Schep daarna met een eetlepel kleine bergjes op het bakpapier op de bakplaat. Bak ongeveer 20 minuten in de oven op 175 graden tot de koekjes lichtbruin zijn.

Natuurlijk kun je het ook mengen in een beslagkom. Belangrijk is dat alles goed gemengd wordt.

Geniet ervan!

Annemieke van Asperen







We hadden deze trail eerder gelopen, en wel in 2019. Maar die editie begon nogal vervelend met een lange file op de A1, waardoor Anton, Rutger en ik te laat waren voor de start. We mochten toen gelukkig nog wel starten, maar die fietser met het bord 'laatste looper' was de eerste kilometers wel erg hinderlijk.

Dat moest leuker en anders, dus toen ik de aankondiging zag van de editie van 2023, heb ik, samen met Carien, Anton en Rutger, daar meteen een hotelovernachting op Papendal bijgeboekt. Waren we in ieder geval op tijd bij de start. Van ons Sevilla-groepje liepen ook Bart, Lodewijk, Dolf, Michel en Paulien mee. We ontmoetten elkaar voor de start. Gezellig!

In training voor de Berenloop op Terschelling paste deze 28km-trail mooi in het schema. Hoewel: kort van tevoren kwamen we erachter dat het parcours was gewijzigd en dat we nu 32km moesten lopen. Ok, dat hoefde op zich geen probleem te zijn. Wat wel een probleem was: de hitte. Het was dezelfde dag waarop de deelnemers aan de Singelloop te maken kregen met voorzorgsmaatregelen en niet sneller mochten lopen dan 11km/uur. Vanuit Arnhem kregen we ook advies mee: "Probeer deze week nog te wennen aan de warmte (bijvoorbeeld door een wandeling te maken). Lage intensiteit van korte duur." Tjonge, daar heb je wat aan.

We zagen er toch wel tegenop. En spraken af: "Het is een duurloop, we doen rustig aan." Dus na de start stoven Bart, Lodewijk, Dolf en Carien er vandoor. Het zou zwaar worden, dat bleek al tijdens de eerste kilometers. Voldoende water mee, maar toch. Anton gaf al snel te kennen dat hij het rustiger aan zou doen. Ik wilde graag bij Michel en Paulien blijven. Rutger – voor wie

de hitte ook echt een probleem was – gaf ook aan dat hij liever op zijn eigen rustige tempo door wilde lopen.

En zo waaierden de LAAC'ers over het parcours. Dat overigens prachtig was, afwisselend en heuvelachtig, maar door de hitte zwaar. In de buurt van Oosterbeek werd het slopend warm, in de volle zon ploeterden we verder op weg naar de Airborne Begraafplaats (met water!). Op dit ereveld liggen 1.754 militairen van de landmacht, luchtmacht en zeemacht die in de periode van september 1944 tot april 1945 sneuvelden. De trail liepen we ter nagedachtenis van alle soldaten die zijn omgekomen tijdens de Slag om Arnhem. De naam van je 'eigen' soldaat stond vermeld op het startnummer. Bij de start werden herdenkingskruisjes uitgedeeld. Met de bedoeling dat je het kruisje de hele tocht bij je draagt en hem een speciale plek geeft op het parcours of bij de begraafplaats.

Bij de begraafplaats, op 23km, was de tweede verzorgingspost. Het moment om bij te tanken. Letterlijk. Daarna het graf opzoeken en toch maar weer door. Onderweg waren Michel, Paulien en ik Dolf tegengekomen. Het ging hem te snel en met z'n vieren gingen we verder, op weg naar Arnhem.

Maar ook Dolf en Michel moesten afhaken, en Paulien en ik konden er nog een

versnelling uitpersen. (Las ik laatst niet dat vrouwen minder last hebben van de warmte dan mannen?) Eindelijk de kade van Arnhem, eindelijk de finish op de Markt. In de volle zon werd het "steengrillen" volgens Dolf. En daar zaten Bart, Lodewijk en Carien al aan een biertje. Maar... ook Anton en Rutger! Die weliswaar rustiger hadden gelopen, maar wel met minder pauzes. Zo was Rutger bij de begraafplaats rechtsaf geslagen, dat scheelde al snel een half uur.

Maar iedereen was binnen, fijn droge kleding aan en aan het bier! De hongerige magen stilden we bij de Frietoloog (zo heet het echt) en we hebben onder veel gelach de dag afgesloten. Trailen met 31 graden, voorlopig ben ik daar wel effe klaar mee.

Op naar de volgende uitdaging: Terschelling! Het zal daar vast wel stormen ...

Anja Ligthart







# VAN DE TRAINERS

## Dinsdagavond Groep 1

### Bart Damveld en Huub van Langen

De eerste najaarspiek hebben we inmiddels gehad bij de HMO. De helft van de groep ging voor een snelle 10km en de andere helft voor de halve. En opnieuw zijn er meerdere pr's gesneuveld en zijn er bovendien vijf podiumplaatsen gehaald. Op naar de tweede najaarspiek: de Zevenheuvelenloop in november. Hier gaan we met zo'n twintig lopers uit de groep naartoe voor een snelle 15km. Hierna volgt voor de meesten een periode van twee tot drie weken waarin maximaal twee keer wordt getraind per week (periodisering). Deze periode gebruiken we voor de evaluatie van afgelopen seizoen en de verwachtingen voor het komende jaar, 2024. In november gaan we over op de wintertraining met de extensieve intervallen en de daarbij horende specifieke warming-up/loopscholing. Die loopscholing zal dan zeker weer een of twee nieuwe oefeningen bevatten.

## Dinsdagavond Groep 2

### Gerry Visser en Gjalt Gjaltema

In de vorige Duurloper al vermeld: veel atleten van onze groep gaan in het najaar voor een marathon. Amsterdam, Berenloop en Valencia om maar wat te noemen. We hebben ons trainingsprogramma daarop aangepast. We zijn inmiddels bij de langere intervallen beland.

Niet altijd favoriet, maar wel nuttig. Uiteraard zorgen we ook voor de afwisseling, dus ook de korte intervallen komen aan bod. Op zondag 8 oktober hebben we ook weer veel loopplezier beleefd bij de HMO. Het leverde onze groep bepaald geen windeieren op: twee keer in de prijzen en ook een dik pr. Helpen die langere intervallen dan ook voor de halve? Jazeker!

## Dinsdagavond Groep 3

### Joop Vriend en Paulino Pallas

De HMO was weer een zeer geslaagd evenement! Maar liefst 26 mensen van onze groep hebben aan een van de afstanden meegedaan, en anderen waren als vrijwilliger actief. De meesten hebben een prima prestatie neergezet waar ze trots op kunnen zijn. Er is dan ook hard en specifiek voor getraind. Inmiddels hebben we de prestaties en ervaringen besproken tijdens een zeer gezellige avond met een korte wandeling en een bezoek aan een café in Oldenzaal. Leuk om elkaar eens in een andere 'setting' te ontmoeten, niet in sportkleden. Eerder hebben een aantal lopers van onze groep ook meegedaan aan de LAAC Baaninstuif. Voor sommigen hun eerste ervaring op de baan. Mooi om zoveel inzet en motivatie te zien, hulde. De trainingen worden druk bezocht. Er wordt goed getraind en het is altijd heel gezellig. Een fijne groep enthousiastelingen waar je als trainer energie van krijgt.



Nu gaan we lekker door naar het najaar en de winterperiode met weer genoeg keus aan wedstrijden, trails en natuurlijk het crosseizoen dat weer losbarst. Kortom, genoeg om weer samen voor te trainen en naar toe te werken.

## Donderdag Groep 2

### Nico Hagen en Bart Vos

Na een zomer waarin we hebben kunnen genieten van het warme weer met veel snelle intervallen, zitten we nu in de herfst. Lekker koel en tijd om te herstellen. Voor zover nodig natuurlijk, want de Berenloop komt eraan en daar gaat een deel van de groep aan meedoen. Daarna is er ook voor hen herstel in het programma. Na deelname aan de HMO door velen, is het weer tijd om vooruit te plannen. Er komen nog veel mooie lopen, loopjes en wedstrijden aan waar je optimaal voor in vorm wilt zijn. En dat blijven we op donderdag bieden met uitdagende core-stability en bootcamp oefeningen (een beetje spierpijn mag best), gevolgd door een doordachte opbouw van korte intervallen. En natuurlijk een gedegen winterprogramma waarin we de basis gaan leggen voor de komende voorjaarsmarathons. Regeren is immers vooruitzien! De groep is nog steeds groeiende. Ook qua leeftijd vindt er verjonging plaats en dat is natuurlijk helemaal super.

# ZAALTRAINING 2023 – 2024

## Het is bijna november, dus weer tijd voor de zaaltraining!

We gaan, zoals iedere winter, werken aan kracht, coördinatie en core-stability. Dit middels het vaste circuit met zestien onderdelen. En wanneer we die goed beheersen gaan we verder variëren met o.a. Tabata en Maximaal Test

De zaaltraining is voor alle leden van LAAC. Leeftijd en niveau van presteren maken niet uit. Ook wanneer je lange tijd niet hebt kunnen trainen vanwege een blessure is de zaaltraining ideaal om langzaam weer aan je conditie en kracht te werken. De bezoekers van de zaaltraining zijn altijd enthousiast en erg verbaasd dat je al zo snel vooruitgang merkt van de krachttraining. En dat met één uur in de week. Het is een mooie aanvulling op je wintertraining. Het zorgt er ook voor dat je na de winter 'sterk' bent om de meer intensieve trainingen in het voorjaar aan te kunnen. Dat komt je snelheid ten goede.

De laatste jaren is er erg veel animo voor de zaaltraining. Vandaar dat je je moet opgeven bij Mieke Pater. Let wel, wanneer je je opgeeft, gaan we er van uit dat je tot en met eind maart de zaaltraining bezoekt. Er kunnen maximaal 32 leden meetraineren per avond. Niet iedereen zal iedere maandagavond kunnen. Daarom kunnen de eerste 35 leden de zaaltraining volgen. Is er meer belangstelling, dan gaan we met een wachtlijst werken. Je opgeven doe je door een mail te sturen naar onderstaand mailadres of een app naar mijn 06-nummer (als je dat hebt). Als je op de wachtlijst belandt, krijg je daar natuurlijk bericht van.

**Waar:** Gymzaal van het Carmel lyceum in Oldenzaal.  
Ingang Titus Brandsmastraat  
**Wanneer:** vanaf maandag 6 november t/m 25 maart 2024  
**Tijd:** 19.00-20.00 uur.  
**Trainer:** Mieke Pater

**Vragen/opgave of info:** paterpot@kpnmail.nl



## NIEUWE LEDEN

Gijs ter Hoeven ..... Hengelo  
Rick ter Horst ..... Hengelo  
Joey Schuttenbeld ..... Bornebroek  
Melvin van der Voet ..... Enschede

Welkom Gijs, Rick, Joey en Melvin,  
veel sportieve en gezellige  
LAAC-loopkilometers gewenst!

## KOMENDE LAAC-WEDSTRIJD:

4 februari 2024 - Hulsbeekcross

Sluitingsdatum kopij  
volgende Duurloper:  
8 december 2023





# UITBREIDING (NIEUWE) CLUBKLEDING

Het stond al een tijdje op de planning: uitbreiding van het aanbod aan LAAC Twente-clubkleding. Naast het T-shirt komt er nu ook een shirt met lange mouwen en een functioneel hardloopjack in de collectie.

Al deze items zullen we twee keer per jaar aanbieden op speciaal hiervoor georganiseerde pasavonden. Voor dit jaar was de eerste passessie gepland in twee rondes: op dinsdag 3 oktober en donderdag 5 oktober.

### Sponsors

De sponsorcommissie heeft een aantal bedrijven bereid gevonden met hun logo op de achterzijde en mouwen te staan. Hierdoor kunnen we de kleding voordeliger aanbieden aan onze leden. Bij aanschaf van deze kleding loop je niet alleen in de mooie nieuwe clubkleding, maar maak je het voor deze sponsors (én voor de LAAC-clubkas) ook aantrekkelijk door met hun naam langs de wegen en door de bossen te rennen.

### Wedstrijdtenue

Tegelijkertijd hebben we ons officiële wedstrijdtenue gewijzigd. Het logo op de voorzijde wordt iets aangepast zodat een startnummer onder het logo past. Op de achterzijde zal voortaan laactwente.nl komen te staan. Onder het singlet hoort nu officieel een zwarte korte broek. Je bent qua broek dus vrij om datgene te kiezen waar je het liefst in loopt, zo lang het maar zwart is.

Het clubtenue is inmiddels officieel bij de Atletiekunie vastgelegd. Vanaf 1 januari 2024 is dit officiële tenue verplicht bij de meeste kampioenschappen (lees hiervoor het reglement van betreffende kampioenschap). Op deze kleding staat geen sponsor, omdat dit aan strenge regels onderhevig is (lees: heel klein afgebeeld). Dit wedstrijdsinglet is het hele jaar beschikbaar bij de hardloopspecialzaken (gaat dus niet via de passessies). Prijs singlet: 30 euro.

### Erima

We hebben opnieuw gekozen voor de teamlijn van het merk Erima. Hier zijn we al jaren tevreden over wat betreft pasvorm, functionaliteit en kwaliteit. Bijkomend voordeel van dit merk is dat het altijd beschikbaar is en dus makkelijk na te bestellen als we weer een passessie organiseren.

Erima past iedere vijf jaar zijn collectie aan om weer helemaal te voldoen aan de nieuwste eisen die aan hardloopkleding mogen worden gesteld. Meestal zijn deze wijzigingen klein en is de overgang nauwelijks waar te nemen.

### Wanneer te gebruiken?

Als de temperatuur het toelaat train je in een T-shirt en je draagt het bijvoorbeeld bij wedstrijden als het geen kampioenschap betreft. Shirt Long Sleeve is ideaal voor als het nét te warm is voor een jasje en het niet hard waait, maar altijd in combinatie met een functioneel onder-shirt. Perfect om in de winter tijdens de intervallen te dragen. De softshell draag je o.a. in de warming-up en cooling-down, maar ook tijdens de lange duurloop. Softshell is milieuvriendelijker dan Gore-Tex, is winddicht en zeer waterafstotend.

Hiernaast een impressie van de kledingstukken. Ze worden voorzien van het logo van LAAC Twente en dus nu ook van de logo's van onze sponsors.

Namens het bestuur,  
Huub van Langen





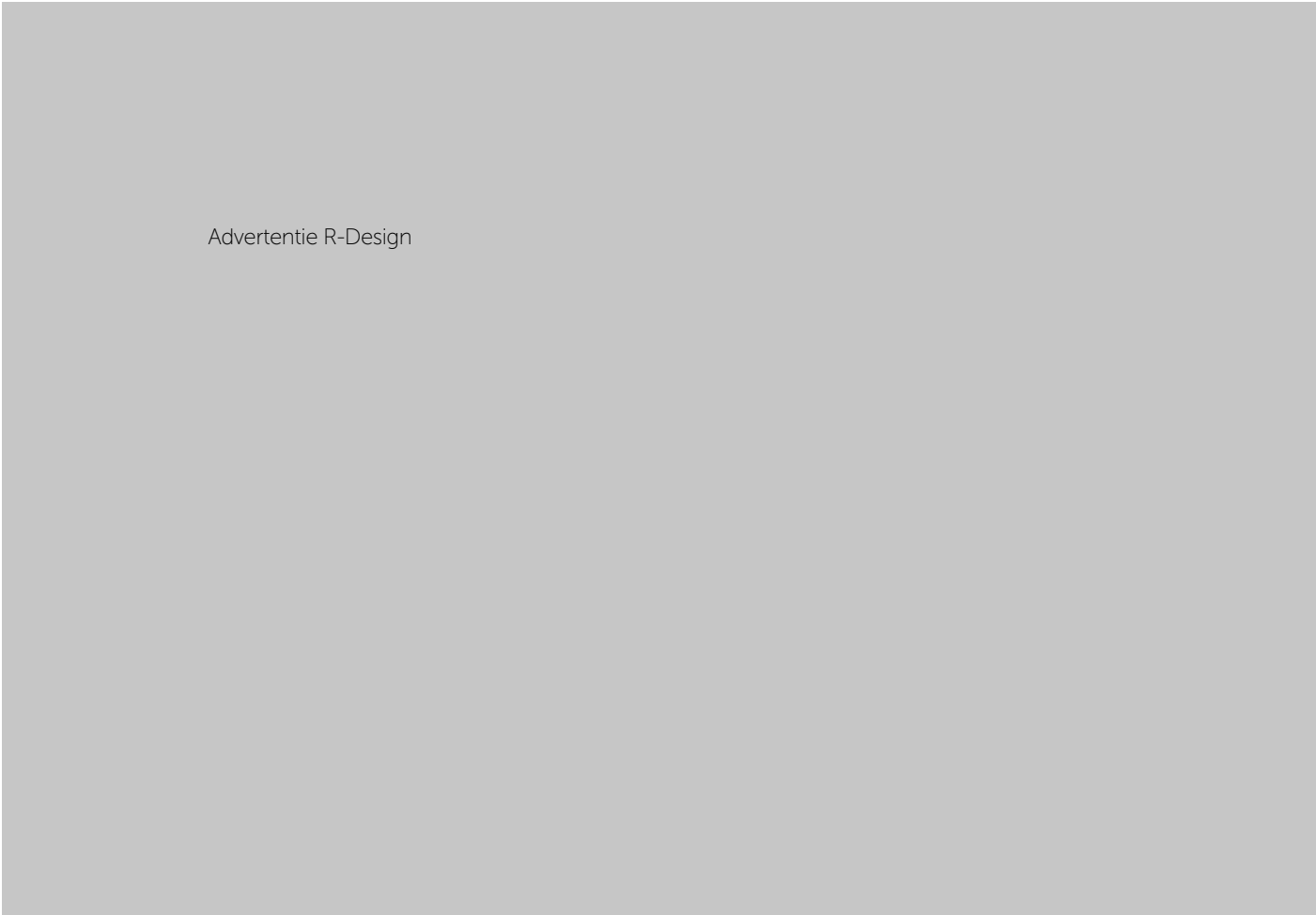


**Maatschap voor fysiotherapie Kruisstraat**

Fysiotherapie  
Manuele therapie  
Sportfysiotherapie  
Kinderfysiotherapie  
Podotherapie  
Echografie

Kruisstraat 8  
7573 GJ Oldenzaal  
0541 514833

Contactpersoon:  
André Bosgraaf



De Doorloper

Last-minute pacers

Het is altijd een aardige klus, de pacers regelen voor de marathons van Amsterdam en Rotterdam. Gelukkig zijn er ieder jaar genoeg aanmeldingen, zelfs uit het buitenland, maar ook pacers zijn maar gewone mensen, en tussen het punt van aanmelden en de marathon kan er van alles gebeuren.

Zoals dit jaar maar weer bleek in Amsterdam: van de in totaal 48 pacers vielen er in de maanden (en zelfs nog weken) voor de marathon maar liefst twaalf af. Last van de achillespees, van de hamstring, gestruikeld en daarna last van de heup, corona gehad en nog steeds kortademig, een werkgever en partner die begonnen te klagen, er kwam van alles voorbij. Allemaal prima, en allemaal legitiem, maar ook: allemaal niet handig. Gelukkig hadden we nog een aardig reservoir van betrouwbare reservepacers, maar toen er op vrijdag nog twee lastminute-afmeldingen binnenkwamen (een aanhoudende verkoudheid en zweepslag in de kuit) waren we erdoorheen, en moesten we een oproep plaatsen op de sociale media. En dan is het altijd maar afwachten wie er zich meldt.

De eerste reactie, een loper uit Zuid-Afrika, viel af. Last-minute een ticket en een hotel in Amsterdam boeken is niet alleen vrij prijzig, het was voor hem logistiek sowieso onmogelijk om op tijd te zijn.

Gelukkig zaten er ook serieuzere reacties bij, waaronder die van Karel en van Wilco. Twee lopers die nog nooit eerder hadden gepacet, maar wel ruime marathon- en ultra-ervaring hadden. We besloten om hen beiden een kans te geven. Zoiets blijft altijd een gok, maar ach, wat hadden we te verliezen? De lege plekken waren aangevuld, twee marathonlopers waren blij met een onverwacht startnummer voor Amsterdam en wie weet kregen we er op deze manier twee nieuwe en betrouwbare pacers bij.

En jawel: Karel en Wilco deden het geweldig. En waren beiden na afloop oprecht geraakt door de blijdschap en de emoties van de lopers uit hun groep. “Het was een supergeslaagde dag met megaveel blij en trotse lopers die hun doel gehaald hebben”, aldus Wilco. “Dit was veel leuker dan zelf een marathon lopen als ik eerlijk ben.” Ook Karel was oprecht geraakt: “Echt geweldig hoeveel dankbaarheid die je ervoor krijgt!”

En zo is het precies. Ik heb nog nooit gehuild na een van mijn marathons, maar als lopers uit mijn pacegroep na afloop hun tranen niet kunnen bedwingen, dan jank ik vrolijk mee. Pacen is bijzonder, soms zelfs emotioneel, en geeft superveel voldoening.

Dus op naar Rotterdam! Met voor zowel Karel als Wilco een 100% gegarandeerde plek.





Nieuwstraat 103  
7572 BZ Oldenzaal

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



autorijschool  
**JEROEN**

**Jeroen Sanderman**  
Zevenblad 98 7577 EC Oldenzaal  
06 4303 5316

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

## WEDSTRIJDUIITSLAGEN

### NAGEKOMEN UITSLAGEN

**4 juni 2023**

**Weerseloseloop 10km**

Gerrit Bultman.....57:38

**9 juni 2023**

**Bornsematen Loop 10,1km**

Gerrit Bultman.....1:04:00

**25 juni 2023**

**Dom Vedan Loop Reutem 10km**

Gerrit Bultman.....58:17

**6 augustus 2023**

**Volkslauf Rund um Wellen 42,2km**

Gerry Visser.....4:05:57

**13 augustus 2023**

**Halve marathon Vlieland 21,1km**

Gerry Visser.....1:50:11

**23 augustus 2023**

**Kemveldloop Tilligte 7.270m**

Arnold Klieverik.....24:53

Bart Damveld.....26:37

Ben Nijland.....30:31

Stefanie Sijtsma.....31:46

Huub van Langen.....34:35

Richard Dalhoeven.....34:49

Harry Pot.....34:58

Anoek Geerlink.....36:54

Nico Langeslag.....37:58

Jon Severijn.....41:50

**10.731m**

Rianne Vossers.....54:27

Gerda Scholten.....1:06:03

**14.192m**

Gijs Boerrigter.....48:48

Remko Siers.....52:51

Frank Segerink.....1:08:07

Ron Hofte.....1:09:06

Hans Hevink.....1:12:51

**23 augustus 2023**

**Run Bike Run Borne 6,8/30/4,9 km**

Koen Wiggers.....01:24:02

Arnold Klieverik.....01:26:26

Mathijs Boerrigter.....01:29:06

Tom Driessen.....01:31:04

Jasmin Siersema.....01:41:48

Wouter Hagen.....01:47:46

Nico Langeslag.....02:02:05

**2 september 2023**

**Plinq Loopfestijn Dalfsen 21,1km**

Arno Pross.....1:29:33

Hans Hevink.....1:52:07

Jacobien Kracht.....1:53:49

John Wiggemans.....1:54:12

**3 september 2023**

**30 van Amsterdam Noord 30km**

Henk-Jan Oostendorp.....2:43:14

**7 september 2023**

**Baaninstuif Hengelo 5km**

Arnold Klieverik.....16:53

Mark Saathof.....17:15

Niels Scheffer.....18:38

Pascal Butterhoff.....18:39

Jip Michielse.....19:02

Lodewijk Huinink.....22:00

Carien Tebbens.....22:09

Clemens Meuleman.....22:36

Rene Kuiper.....23:09

Robert Huusken.....23:10

Matthieu Gout.....23:26

Michel Nijland.....23:39

Hans Hevink.....24:18

Anique Nijhof-Hammerman.....24:20

Tim ter Pelle.....24:31

Leonie Dijkhuis.....24:44

Nico Langeslag.....24:44

Jeroen Sanderman.....24:46

Harry Dessens.....26:15

Patrick de Coe.....28:28

**10km**

Alex Stienstra.....35:57

Richard Loendersloot.....37:07

Arno Pross.....38:35

Joop Vriend.....38:36

Bart Vos.....43:19

Gerrit van Dijk.....45:53

**9 september 2023**

**RUN Winschoten 50km**

Gerry Visser.....4:59:19

**10 september 2023**

**Singelloop Enschede 8km**

Niels te Pas.....24:42

Niels Scheffer.....26:26

Bastiaan Roelofs.....26:35

Mark Saathof.....27:56

Gijs Boerrigter.....28:25

Alex Stienstra.....28:30

Anders van Riesen.....29:06

Richard Loendersloot.....29:32

Caimin Stevens.....29:34



WEDSTRIJDUIITSLAGEN

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| Kevin Schaap .....               | 29:53 |
| Tom Siers .....                  | 30:10 |
| Melvin van der Voet.....         | 30:52 |
| Milan Veenstra.....              | 31:15 |
| Bart Damveld.....                | 31:32 |
| Joop Vriend .....                | 33:09 |
| Stefan Limas.....                | 33:29 |
| Marc Nijhuis .....               | 34:39 |
| Marcel van Wilpe.....            | 38:12 |
| Jolijn Ehringfeld.....           | 38:20 |
| Wilfried Nijhuis .....           | 38:25 |
| Lynn Peters.....                 | 38:34 |
| Clemens Meuleman .....           | 38:57 |
| Carlijn Huiskes.....             | 39:12 |
| Arjan Buwalda .....              | 39:31 |
| Steven te Brinke.....            | 39:34 |
| Bertine Vording.....             | 41:27 |
| Nurcan Yilmaz.....               | 42:09 |
| Martijn Wieberdink.....          | 43:55 |
| Marijke Loohuis.....             | 43:57 |
| Debby Hoffmann.....              | 44:27 |
| Sanne Timmerman .....            | 45:18 |
| Talitha Huiskes-Faber .....      | 45:43 |
| Richard Dalhoeven.....           | 46:55 |
| Maud Bijsterbosch.....           | 47:35 |
| Herbert Schröder .....           | 47:37 |
| Hannie Gijlers .....             | 48:23 |
| Jon Severijn .....               | 48:29 |
| Tim Vukkink.....                 | 48:38 |
| Eddy van Essen.....              | 49:02 |
| Marlou Velthuis .....            | 50:27 |
| Nick Vredenburgt.....            | 50:49 |
| Jacoline Huiskes .....           | 51:58 |
| Antoinette Morren .....          | 52:17 |
| Robert-Jan van Scherpenzeel..... | 52:17 |
| Inge Bonvanie .....              | 53:25 |

|                                           |             |
|-------------------------------------------|-------------|
| <b>17 september 2023</b>                  |             |
| <b>Dam tot Dam loop Zaandam</b>           | <b>10EM</b> |
| Carien Tebbens.....                       | 1:19:00     |
| Debby Hoffmann.....                       | 1:29:51     |
| Sanne Timerman .....                      | 1:37:14     |
| Maud Bosch.....                           | 1:43:57     |
| <b>17 september 2023</b>                  |             |
| <b>Almelo Allee Run</b>                   | <b>5km</b>  |
| Martijn Oonk.....                         | 15:29       |
| Bastiaan Roelofs.....                     | 15:41       |
| Milan Veenstra.....                       | 18:35       |
|                                           | <b>10km</b> |
| Niels Scheffer .....                      | 34:53       |
| Bob Gosemeijer .....                      | 35:06       |
| Mathijs Boerrigter.....                   | 36:29       |
| Richard Loendersloot.....                 | 36:29       |
| Marcel Klamer .....                       | 40:16       |
| Dione Scheuten .....                      | 40:24       |
| Ingrid Prigge.....                        | 42:11       |
| Rick ter Horst.....                       | 49:37       |
| <b>19 september 2023</b>                  |             |
| <b>Campusrun Eindhoven</b>                | <b>10km</b> |
| Joram Hoekman.....                        | 38:43       |
| <b>23 september 2023</b>                  |             |
| <b>Groot Boeschoten Trail Voorthuizen</b> | <b>28km</b> |
| Carien Tebbens.....                       | 2:34:46     |
| Rianne Vossers.....                       | 2:57:54     |
| <b>24 september 2023</b>                  |             |
| <b>Cityrun Nijverdal</b>                  | <b>5km</b>  |
| Mark Saathof.....                         | 17:40       |
| Minke McCarroll.....                      | 20:34       |
|                                           | <b>10km</b> |
| Mark Saathof.....                         | 34:47       |

|                                   |               |
|-----------------------------------|---------------|
| <b>30 september 2023</b>          |               |
| <b>Lus van Beckum</b>             | <b>5km</b>    |
| Gerrit Bultman.....               | 26:36         |
|                                   | <b>10km</b>   |
| Clemens Meuleman .....            | 45:14         |
| <b>1 oktober 2023</b>             |               |
| <b>Landschapsloop Winterswijk</b> | <b>42,2km</b> |
| Gerry Visser .....                | 4:00:01       |
| <b>1 oktober 2023</b>             |               |
| <b>Singelloop Breda</b>           | <b>10km</b>   |
| Maud Bijsterbosch .....           | 56:33         |
|                                   | <b>21,1km</b> |
| Niels te Pas.....                 | 1:07:02       |
| Martijn Oonk.....                 | 1:11:02       |
| Bastiaan Roelofs.....             | 1:16:39       |
| Mark Saathof.....                 | 1:16:49       |
| Joop Vriend .....                 | 1:25:43       |
| Minke McCarroll.....              | 1:39:04       |
| Titia van der Stelt.....          | 1:46:29       |
| <b>8 oktober 2023</b>             |               |
| <b>Halve Marathon Oldenzaal</b>   | <b>21,1km</b> |
| Gijs Boerrigter.....              | 1:11:52       |
| Mark Saathof.....                 | 1:15:47       |
| Arnold Klieverik .....            | 1:17:25       |
| Bart Damveld.....                 | 1:24:28       |
| Peter-Paul Slot.....              | 1:24:55       |
| Thijs Nijhof.....                 | 1:25:42       |
| Melvin van der Voet.....          | 1:27:42       |
| Dione Scheuten .....              | 1:27:58       |
| Christos Michael.....             | 1:28:19       |
| Rob Baars.....                    | 1:28:31       |
| Marc Nijhuis .....                | 1:28:36       |
| Christian Hollanders.....         | 1:29:01       |
| Joop Vriend .....                 | 1:29:17       |
| Ingrid Prigge.....                | 1:30:48       |
| Niels Kortstee .....              | 1:33:54       |

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| Gerwin Jansen.....               | 1:36:01 |
| Wouter Hagen .....               | 1:36:26 |
| Maike Bouma.....                 | 1:36:45 |
| Wilfried Nijhuis .....           | 1:38:00 |
| Ron Hofte .....                  | 1:37:31 |
| Debby Westerveld .....           | 1:38:47 |
| Frank Segerink.....              | 1:38:44 |
| Rense Nijland.....               | 1:40:09 |
| Julian van Orsouw.....           | 1:42:00 |
| Bart Vos .....                   | 1:42:49 |
| Mark Bulthuis.....               | 1:43:18 |
| Lodewijk Huinink.....            | 1:44:05 |
| Carien Tebbens.....              | 1:46:30 |
| Rene Kuiper.....                 | 1:47:37 |
| Matthieu Gout.....               | 1:47:41 |
| Marcel van Wilpe (pacer) .....   | 1:49:30 |
| Dusan Siemerink .....            | 1:49:35 |
| Melchior van der Giessen .....   | 1:49:45 |
| Bertine Vording.....             | 1:50:23 |
| Chantal Holtkamp .....           | 1:51:26 |
| Monique Kropmans .....           | 1:52:38 |
| Nurcan Yilmaz.....               | 1:52:53 |
| André Bosgraaf .....             | 1:54:17 |
| Huub Koster.....                 | 1:54:17 |
| Leonie Dijkhuis.....             | 1:54:24 |
| Anique Nijhof-Hammerman .....    | 1:54:24 |
| Joost Vlutters .....             | 1:55:22 |
| Harry Dessens.....               | 1:57:21 |
| Danielle Hurenkamp .....         | 1:57:33 |
| Debby Hoffmann.....              | 1:58:09 |
| Arjan Buwalda .....              | 1:59:29 |
| Michel Nijland (pacer).....      | 1:59:37 |
| Paulien van Bruggen (pacer)..... | 1:59:42 |
| Sanne Timmerman .....            | 2:01:55 |
| Renate Jansen .....              | 2:02:22 |
| Sabine Veldhuis.....             | 2:04:27 |
| Richard Dalhoeven (pacer).....   | 2:04:19 |
| Jon Severijn .....               | 2:05:09 |

|                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| Theo Weegerink.....           | 2:06:13      |
| Irene Bulter.....             | 2:05:46      |
| Corinne van Regteren .....    | 2:05:17      |
| Carlijn Huiskes.....          | 2:07:02      |
| Dolf Trieschnigg (pacer)..... | 2:09:06      |
| Rutger Tan (pacer) .....      | 2:09:07      |
| Monique Grefthuis.....        | 2:11:06      |
| Wil Kuller .....              | 2:13:31      |
| Sonja Kruse .....             | 2:15:34      |
| Patrick de Coo.....           | 2:15:45      |
| Maud Bosch.....               | 2:19:47      |
| Roy Wildekamp.....            | 2:21:19      |
| Connie de Gelder .....        | 2:35:10      |
|                               | <b>10 km</b> |
| Martijn Oonk.....             | 33:01        |
| Mathijs Boerrigter.....       | 37:09        |
| Tom Driessen .....            | 37:35        |
| Tom Siers.....                | 38:03        |
| Stefanie Sijsma.....          | 43:35        |
| Ben Nijland.....              | 45:03        |
| Clemens Meuleman .....        | 45:57        |
| Gerwen Apenhorst.....         | 46:09        |
| Jolijn Ehringfeld.....        | 46:12        |
| Paul Poorthuis.....           | 49:18        |
| Anoek Geerlink .....          | 49:40        |
| Robert Brunink.....           | 49:31        |
| Wendy Mulder.....             | 51:46        |
| Niek Rodermond .....          | 53:36        |
| Rox van der Laan.....         | 53:54        |
| Wouter Lindemann .....        | 54:59        |
| Edith Mulder .....            | 55:48        |
| Tim ter Pelle.....            | 55:39        |
| Maud Bijsterbosch.....        | 56:20        |
| Daniel Visscher .....         | 57:26        |
| Herbert Schröder .....        | 57:55        |
| Roy Niehof .....              | 57:55        |
| Talitha Huiskes-Faber .....   | 58:23        |
| Antoinette Morren .....       | 59:11        |

|                                  |             |
|----------------------------------|-------------|
| Marlou Velthuis .....            | 59:30       |
| Joop Tiehuis.....                | 59:31       |
| Hans Lenderink.....              | 1:00:16     |
| Jeffrey Brangert.....            | 1:00:26     |
| Robert-Jan van Scherpenzeel..... | 1:01:27v    |
| Eric Vos.....                    | 1:01:28     |
| Hugo Kok.....                    | 1:04:03     |
| Maria Cristina Tolomeo.....      | 1:05:48     |
| Inge Bonvanie .....              | 1:07:20     |
| Marion Broekhuis.....            | 1:09:18     |
| Martine ten Dam .....            | 1:09:32     |
| Ellen Siemonsma .....            | 1:09:33     |
| Jolande Hannink.....             | 1:09:32     |
| Jacoline Huiskes .....           | 1:15:35     |
|                                  | <b>5 km</b> |
| Wouter Doesburg.....             | 20:16       |
| Tim Bergboer .....               | 21:00       |
| Rian Ottenhof.....               | 22:03       |
| Merle Nijland.....               | 26:27       |
| Benno Benneker .....             | 31:01       |
| Lema Hanna .....                 | 33:34       |
| Gerrit Bultman.....              | 42:14       |

Het samenstellen van de uitslagenlijst is mensenwerk.

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





## Wedstrijd uitgelicht

# 25<sup>e</sup> Pfixx Solar Montferland Run

Montferlandrun 's Heerenberg - Zondag 3 december 2023

De Montferlandrun in de Achterhoek heeft als motto 'Afzien en genieten!' En dat klopt helemaal, want het fraaie parcours – met start en finish in 's-Heerenberg – voert de hardlopers door de leuke en knusse dorpjes Stokkum, Beek en Zeddam, maar kent onderweg ook enkele uitdagende klimmetjes. En wat ook bijzonder is: de wedstrijd staat na een aantal jaren afwezigheid opnieuw op de kalender. Drie jaar op rij kon de hardloopwedstrijd niet worden gehouden, maar dankzij een bijdrage van de gemeente Montferland kan de 25e editie dit jaar toch doorgaan.

Het leuke is ook dat de loop twee gezichten heeft: aan de ene kant is het een internationale wegwedstrijd over 15 kilometer met snelle, buitenlandse lopers, maar voor de wat meer recreatief ingestelde loper is evenveel aandacht en enthousiasme. Daar komt bij dat het geen massale wedstrijd is, want er kunnen maximaal 2750 hardlopers meedoen. Heel wat anders dus dan zijn 'grote broer', de Zevenheuvelenloop, die tienduizenden deelnemers heeft.

De start van zowel de wedstrijd als de prestatieloop is om 12.00 uur en inschrijven kan via de website. Let op: je kunt inschrijven tot 12 november en er is geen na-inschrijving. Meedoen kost € 22,50. En mocht je 15 kilometer nog te ver vinden: er is ook een 7,5 kilometer (15 euro) en een Jeugdloop.

Meer informatie: [www.montferlandrun.nl](http://www.montferlandrun.nl).

