



Oldenzaal, Oostwal 2

KOM KENNISMAKEN
IN ONZE SNS WINKEL

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

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



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

**NONSTOP
RUNNING**
www.nonstoprunning.nl

Bevrijderslaantje 1, 7551 KV HENGLO



alles voor de (hard)loopsport
shop & online



PostNL
Port Betaald



2023

DUURLOPER



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 5 | DECEMBER 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.....	33
LAAC'ers aan de kook	37
Van de trainers.....	38
Nieuwe leden.....	39
De Doorloper.....	41
Wedstrijduitslagen.....	45
Wedstrijd uitgelicht.....	48

Loopverhalen

Zin in een dagje Amsterdam.....	10
Hessenheemcross.....	13
Bilbao Night marathon - 10km.....	14
Marathon Antwerpen	16
Marathon San Sebastian	18
Marathon Valencia.....	20
Resultaten uit het verleden.....	28
Berenloop.....	30
Teutolauf	34
Snertloop De Lutte	36
De Bommelasloop.....	43

En verder

Ga jij weer de uitdaging aan?.....	12
Eindejaarspuzzel.....	24
Jon draaft door - Volksmarathon.....	26
Berenloop - de randzaken	32
Trainersdag Atletiekunie.....	40

Van de voorloper

Anton Stoorvogel



Kerstmis komt alweer snel dichtbij. Veel LAAC-leden hebben dit najaar mooie wedstrijden gelopen en dit is de periode om weer plannen te maken voor het voorjaar. Al moeten we ook niet te lang wachten, want sommige wedstrijden zijn zo weer vol. Zo is de Rotterdam Marathon alweer volgeboekt en ook wedstrijden als een Klippenlauf zaten binnen een uur vol. Ik heb mijn plannen al gemaakt en ben ingeschreven voor de Step One halve marathon, de Wooldereslopen, de Sallandtrail en de Rotterdam Marathon. Alleen de Achtkastelen-inschrijving moet nog gebeuren, maar dat is nog niet mogelijk. Het wordt een druk voorjaar, maar ik heb er zin in.

Mijn hoofddoel van dit najaar is helaas niet doorgedaan. Door plotselinge pijn bij mijn heup heb ik de moeilijke beslissing moeten nemen om niet te starten op de Berenloop. Aan de andere kant beseft ik ook dat we verstandig moeten zijn in dit soort gevallen. Nu heb ik niets geforceerd en loop ik alweer lekker mee bij de trainingen. Het echte grote doel is natuurlijk dat ik nog vele jaren kan blijven lopen en kan genieten van de LAAC-trainingen. Dan moet je af en toe maar even slikken als je een tegenvaller hebt en je realiseren dat er echt nog wel mooie momenten gaan komen. En dat er een boel ergere dingen zijn. Ook andere LAAC-leden hadden tegenvallers in hun plannen dit najaar en ik hoop dat eenieder er weer snel bovenop is.

We hadden recent de jaarlijkse Ontbijtloop. Fijn dat Ron Hófte veel van de organisatie op zich heeft genomen, waarvoor dank. Het was een gezellig evenement. Je loopt vaak met andere mensen dan bij de reguliere trainingen en dat is het leuke van dit soort evenementen. Bart en ik hadden af en toe wat navigatieprobleempjes maar dat mocht de pret niet drukken. En eigenlijk heeft dat ook zijn charme.

De Twentse Cross Competitie is ook weer begonnen. Bij de eerste wedstrijd, de Hessenheemcross, waren er maar liefst elf podiumplaatsen voor LAAC-leden in de verschillende categorieën. Dat belooft wat. Op 28 januari is onze eigen Hulsbeekcross en we zijn er alweer druk mee bezig. De opzet is grotendeels hetzelfde als vorig jaar, al zijn er altijd verbeterpuntjes. Zo was de afstand voor de jeugdlopen niet helemaal correct en dat moeten we dit jaar natuurlijk corrigeren.

De feestdagen komen eraan. Op het werk betekent dat een drukke tijd omdat er veel zaken voor de kerstdagen afgerond moeten worden, en dan zijn er nog de kerstborrels. Op tweede kerstdag moeten we het even zonder LAAC-training doen. Ik hoop dat iedereen van de kerstdagen kan genieten en ik wens iedereen alvast een mooi 2024 toe. Mogen alle mooie (loop) plannen resulteren in een succesvol jaar voor eenieder en voor onze vereniging.

Met vriendelijke groet,
Anton Stoorvogel

Gall & Gall Oldenzaal
In den Vijfhoek 5
7571 DT Oldenzaal

Telefoon 0541 533391
info@galloldenzaal.nl



Gall & Gall
Gerard Lubben

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



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

www.galloldenzaal.nl

Van de bestuurstafel

Recent is de nieuwe clubkleding uitgedeeld. Een paar dagen later was de Snertloop. Er waren echt veel meer LAAC-lopers die in clubkleding liepen. Een T-shirt of singlet was bij de winterse temperaturen niet voor iedereen weggelegd en je zag veel lopers met het nieuwe jack of het shirt met lange mouwen lopen. Ook andere (LAAC-)lopers viel dit op. Wij hopen echt dat dit doorzet en dat in de toekomst de LAAC-lopers duidelijk herkenbaar zijn.

We zullen dan ook volgend jaar weer een nieuwe ronde organiseren voor mensen die nog geen bestelling hebben gedaan. De nieuwe singlets zijn intussen beschikbaar bij de lokale hardloopwinkels.

Wij willen bij deze alle vrijwilligers en de trainers bedanken voor al het goede werk. Zonder vrijwilligers kan een vereniging als deze niet draaien. Als alles goed gaat zijn er dit voorjaar ook weer twee nieuwe trainers, dus wij denken dat 2024 een mooi jaar gaat worden voor de vereniging. Wij wensen jullie allemaal goede feestdagen en een fantastisch en vooral gezond 2024 toe!

Sluitingsdatum kopij volgende Duurloper:
maandag 19 februari 2024

VAN DE REDACTIE - door Anja Ligthart



Voor je ligt het laatste nummer van dit jaar. Voor mij was het weer een 'ouderwets' loopjaar met twee marathons. Het is lang geleden dat ik twee marathons liep in één jaar. Ik vond het - vanwege de tijd die het kostte om al die kilometers te maken - niet altijd even makkelijk. Maar vooral de lange duurlopen in het weekend waren heel gezellig en had ik niet graag willen missen.

Om bovenstaande reden liep ik niet veel wedstrijden, maar de evenementen die ik wel liep waren dan weer zo motiverend dat ik me heb voorgenomen om dit toch net iets vaker te doen. Maar dat zeg ik nu. Om de motivatie erin het houden staat de eerste trail van 2024 al wel in mijn agenda. En verder zie ik wel wat op mijn pad komt. Op Strava zag ik 'G.L.L.' voorbijkomen. Gewoon Lekker Lopen. En heel blijven, dat is mijn voornaamste doel.

LAAC Twente heeft als doel om de Duurloper nog beter en mooier te maken. Het bestuur heeft ervoor gekozen om deze vanaf het komende nummer in kleur uit te brengen. Dat betekent dat er vier nummers zullen verschijnen in plaats van vijf. Maar die nummers zijn dan wel prachtig en lekker dik. Hopen wij. Want dat kunnen wij als redactie natuurlijk niet alleen, daarvoor hebben we enthousiaste verhalen van de LAAC-leden nodig.

Gewoon blijven schrijven dus. En heb je ideeën voor de inhoud? Ook die zijn welkom:
redactie@laactwente.nl



Marcel tijdens de snikhete editie van de Enschede marathon, april 2018
Foto: Daniel Visscher

PR's van Marcel

Halve marathon 1:26:47 (2015)
Hele marathon 3:15:09 (2023)
beide gelopen in Enschede

LOOPSTER: MARCEL VAN WILPE

Het belang van goede voorbereiding

Door Jon Severijn - redactie

De Loopster van december is Marcel van Wilpe. Hij woont, samen met Selma, op de Laares in Enschede en dus op inloopafstand van de start van twee van zijn vaste loopwedstrijden, de Singelloop en de Enschede Marathon. En het centrum is, zonder hardloopschoenen, lopend eveneens goed te bereiken. Met die schoenen aan ben je ook nog vrij snel in de trainingsgebieden Vliegveld en Hoge Boekel. Zo'n beetje ideaal dus..

Marcel en ik kennen elkaar nog van de lange marathonvoorbereidingsduurlopen onder leiding van Paul Meulenbroek, een dikke vijftien jaar geleden en we praten een beetje bij aan de eettafel. Ik zit al ruim een uur aan deze grote tafel, compleet met koffie en stroopwafels, als ik me plotseling realiseer wat de gekleurde strepen op het blad betekenen. Dat stevige tafelblad is gemaakt van een sportvloer (Selma speelde volleybal) en is ruim genoeg voor het gehele samengestelde gezin met vier kinderen (allen jongens). Die zijn er niet bij tijdens het gesprek.

We komen te praten over zijn marathons (ergens tussen vijftien en twintig) en over waarom hij nu (2023) zijn PR loopt (3:15) en het er 'toen' niet uitkwam. Er zijn natuurlijk meerdere redenen, maar belangrijk is dat hij beter presteert als de voorbereiding op een race niet te moeilijk is. Dus niet 's morgens vroeg op pad om uren later ergens in Keulen of zo een marathon te gaan hardlopen, maar juist relaxed vanuit

huis inlopen naar de start in Enschede en, als dat nog lukt, ook uitlopen naar huis. Geen stress dus.

Hij is ook wel anders gaan trainen, volgens een soort eigen loopfilosofie. Hij loopt eigenlijk niet meer op uitgebreide schema's, maar op gevoel. Wel traint hij drie keer per week. Voor een goede prestatie bereidt hij zich lang voor en traint dan zo'n 70km in de week, met goede rust. Daar hoort de (zeer) lange duurloop bij van (uiteindelijk) circa 35km. Op dinsdag traint hij op het Hulsbeek, bij de groep van Gerry en Gjalt, zeker ook vanwege de aanwijzingen voor de loopstijl. De derde training bestaat uit tempoblokken die uiteindelijk in de voorbereiding moeten samengroeien tot de helft van de wedstrijdlengthe in het tempo van die wedstrijd. Dus een 21km training in 42km tempo. Hier past de aantekening dat hij niet of nauwelijks wedstrijden over kortere afstanden loopt. De Singelloop is zo'n korte afstand.

De (keuze)stress vermijden is tot op zekere hoogte ook de verklaring van de voorkeur van Marcel voor min of meer vaste trainingsrondes ("schoenen aan en deur uit", niet eerst ergens naar toe), maar hij kan zo ook beter objectief zien wat de kwaliteit van de training was. Hij heeft een loopkalender die er elk jaar bijna hetzelfde uitziet, met onder andere de Bommelas door de natuur en Vorden over het mooie parcours. Hijzelf noemt die waardering van vastigheid en voorspelbaarheid een autistisch trekje. Als hij gaat lopen heeft hij muziek op de oren. In het begin over het algemeen rustig Radiohead en daarna wat stevigere, en Spotify kent Marcel ondertussen goed genoeg om dat allemaal soepel te laten verlopen.

Marcel kwam in het begin van deze eeuw bij LAAC trainen, ongeveer tegelijkertijd met Hans Gerritsen, die hij nog van vroeger kende. Met hem is Marcel niet veel later ook begonnen met serieus bergbeklimmen. Hun eerste project was de Mont Blanc. De voorbereiding ging via Mountain Network



en ze hebben die helemaal afgemaakt. Maar toen ze in de buurt van de berg waren, viel er een halve meter sneeuw en moest de beklimming worden afgelast. Wel succesvol tot het eind was een grote tocht door het Atlasgebergte met een kok, een gids en een ezel. Ze beklommen de Toubkal (4.167m), de hoogste berg van Noord-Afrika en nog tien andere boven de 4km.

Helemaal alleen, althans met een gids, heeft hij de Dufourspitze (4.634m) beklommen. Deze maakt deel uit van het Monte Rosa-massief en is lastig te beklimmen. De berg stond lang op het verlanglijstje.

Ondertussen heeft hij met Selma verschillende tochten gemaakt. Onder andere naar Ben Nevis, waar Marcel de top verwachtte na 'nog een kwartiertje', maar er vele kwartiertjes extra nodig bleken.

Dat werd een uitputtingsslag. En naar de Zugspitze, die ze toen als eersten in de sneeuw beklommen, maar waar ze in de voortzetting van de tocht 'vast' kwamen te zitten omdat de route niet te zien was. Marcel zei al "roep maar een helikopter op", maar uiteindelijk is het nog wel op eigen kracht gelukt. Met iets minder van dergelijke spanning hadden ze een vakantie in IJsland (een zesdaagse tocht in vier dagen) met slaapzakken die onvoldoende warm waren. Dat was klappertanden in plaats van slapen. Aanzienlijk idyllischer was een tocht in de Lofoten, ook erg noordelijk, maar nu met goed materiaal. Bovendien hadden ze thuis voedsel gedroogd, zodat ze alleen schoon water nodig hadden. En dat is daar wel.

Marcel beoefent beide sporten, hardlopen en bergbeklimmen, al lang samen, al merkt hij weinig voordeel van het bezig zijn in de ene op het kunnen in de andere.

Ik vroeg hem of hardlopen niet weinig spectaculair is als je het vergelijkt met het avontuur van een bergbeklimming. Hij zegt dat het lopen van een marathon voor hem ook een avontuur is. Je weet niet hoe het eindigt als je eraan begint. Maar voor beide heb je wel een goede voorbereiding nodig.

Dat Marcel dit jaar een PR op de marathon liep na al die andere marathons is al opmerkelijk, maar het is desto opmerkelijker omdat hij in 2021 drie stents geplaatst kreeg. In zijn familie komt aderverkalking voor en hij kreeg zelf ook klachten, die hem kwalificeerden voor een operatie. Hij was al snel weer aan het lopen, "want er moet getraind worden", maar wel eerst voorzichtig en met Selma op de fiets mee, voor het zekerder gevoel. Sindsdien traint hij nog serieuzer en is zorgvuldiger met voeding. "Maar het belangrijkste is dat ik lekker in het bos kan lopen", zegt hij.

Wat betreft het klimmen is hij het meest trots op het bedwingen van de Dufour. En bij het lopen van zijn PR in 2015 op de halve marathon. Hij liep toen een tijd van 1:26. Dat was een positieve uitschieter omdat hij wist dat Selma langs het parcours zou staan en hij haar aandacht wilde hebben. Dat is dus duidelijk gelukt.

Grootse plannen wat betreft bergen heeft hij niet zo, als smaakt de Lofoten-tocht naar meer van dit type. Grote stadsmarathons hoeven niet zo van Marcel. "Ik wil wel naar New York, maar niet voor de marathon." Dat zal samenhangen met de teleurstellende ervaringen met de marathons verder weg. "Keulen was heel verschrikkelijk", zegt hij. Maar de Berenloop zou wel eens op zijn programma kunnen komen. Al vraagt dat volgens hem wel om meer en andere training.

Jon Severijn - redactie



Zin in een dagje Amsterdam!?



Iedereen weet dat ik niks met Amsterdam heb. Ik vind het geen mooie stad, veel te druk met toeristen, ik heb niks met de voetbalclub uit die stad, en ik ga tien keer liever naar Utrecht dan Amsterdam. Op het moment van schrijven staat die voetbalclub zelfs in de degradatiezone.

In maart kwam Linda Mateboer met het idee om de Halve van Amsterdam op 15 oktober te gaan lopen, en ze had zich ook al ingeschreven. "Leuk voor je", was mijn antwoord en herhaalde de bovenste regels. Na twee weken wilde ik me opgeven voor de HMO in Oldenzaal, maar tijdens het trainen werd ik nogmaals gevraagd of ik niet mee wou doen. Ze wilde niet alleen naar Amsterdam gaan en zou het leuk vinden als we er samen naar toe zouden gaan. Ik liet me dus maar weer ompraten en zette de Halve van Amsterdam in mijn agenda.

De voorbereidingen naar deze wedstrijd gingen redelijk goed. Met af en toe enkele wedstrijdjes van 5 of 10 km kon er eigenlijk niks mis gaan, nu alleen de dag zelf nog. En uiteindelijk was daar de bewuste zondag 15 oktober. We gaan met de trein, omdat dat het beste vervoer zou zijn. Geen overstappen en met een groepskorting nog te betalen. We komen tegen 10.15 uur al op tijd aan op station Amsterdam-Zuid, en besluiten om eerst maar ergens een bakkie te pakken. Het is een druilerige en regenachtige dag, en de meeste eet- en drinklocaties blijken gesloten te zijn. In de verte zien we de lopers van de hele marathon door de wijk lopen. Wanneer we eenmaal binnen bij een soort Starbucks-tentje even willen kijken hoe het Jeffrey Brangert vergaat op zijn hele, blijkt dat hij net daarvoor bijna langs ons heen is gelopen.

We verplaatsen ons naar de Sporthallen Zuid, waar we onze nummers en running-

shirt kunnen ophalen en waar we ons kunnen omkleden en voorbereiden op de wedstrijd. Het is overal erg druk en onoverzichtelijk. Antoinette Morren sluit ook bij ons aan om samen naar de start te gaan. Onderweg mogen we onze kledingtassen inleveren bij de tenten buiten op de parkeerplaats. Ook hier is het druk en we worden elke keer naar een andere tent gestuurd omdat de nummers op zijn.

We gaan een stukje inlopen en natuurlijk nog een laatste bezoek brengen aan de toiletten in de straat. Antoinette gaat eerder naar haar startvak en Linda en ik melden ons in het blauwe vak. We wensen elkaar een mooie wedstrijd en om 13.50 uur beginnen we aan onze eerste 21,1km in Amsterdam. Eenmaal onderweg is het best wel druk op het parcours en vlak voor ons wordt een fietser, die even snel nog wil oversteken, ondersteboven gelopen door enkele hardlopers. Ik sla met mijn elleboog een mobiel uit iemands hand die een selfie wil maken.

Na drie kilometer lopen we door een industriegebied met wel heel weinig publiek. Het tempo van ons is goed en als we zo doorlopen is 2.13.00 in zicht. De drinkposten zijn om de 5km, dat is goed geregeld. Als we na 10km weer in bewoond gebied komen, gaat het een tijdje regenen, maar daar hebben we weinig last van. Dichter bij het centrum wordt het wel heel erg druk en staat het publiek ons fanatiek aan te moedigen. Ik word zelf soms bedwelmend door de geur van wiet. Bij de ingang van het Vondelpark gaat ons tempo



steeds iets omhoog en is de finish in zicht. Eenmaal bij het Olympisch Stadion draaien we het stadion binnen en beginnen we aan onze laatste 200 meter. Wanneer ik om mij heen kijk om even van de sfeer te genieten, zet Linda haar laatste sprintje in. Ik kom dus iets later over de streep dan Linda.

Eenmaal bijgekomen van deze inspanning genieten we van onze prestatie en maken we nog even snel een selfie. Al snel daarna worden we naar buiten begeleid, want er komen nog vele lopers na ons. Tijd om uit te rusten krijgen we dus niet, en eenmaal buiten het stadion blijkt alle energydrink op te zijn. We wurmen ons daarna door het supportersvak en het medaille graveren laten we ook maar achterwege vanwege de lange rij die daar staat. We krijgen het koud en willen zo snel mogelijk onze tassen ophalen om onze warme kleding aan te trekken. Ook dat duurt lang omdat ze mijn rugtas niet terug kunnen vinden. We besluiten om nergens te blijven hangen om iets te drinken of te eten en gaan zo snel mogelijk naar het treinstation. Weg uit deze drukte, op naar huis. We reizen illegaal 1e klasse tot aan Deventer omdat de trein stampvol zit.

We kijken terug op een leuke dag Amsterdam. Linda loopt vijf minuten van haar pr af en kan dus met opgeheven hoofd terug naar Twente. De kans dat we volgend jaar deze loop weer in onze agenda gaan zetten, is nog wel even een vraagteken. Er zijn betere en mooiere wedstrijden op andere locaties.

Gerrit Bultman

Ga jij deze winter de uitdaging aan?

Ook deze winter kun je de uitdaging met jezelf aangaan door deel te nemen aan de Twentse Crosscompetitie. Een uitstekende manier om de winter door te komen. Een zestal lopen in een prachtige omgeving voor iedereen die van een uitdaging houdt en het niet erg vindt natte voeten te krijgen!

De Twentse Cross Competitie omvat zes wedstrijden in de Regio Twente en wordt georganiseerd door LAAC Twente, AV Goor, ASV Eibergen, AV Iphitos, AAV Sisu en AC Tion. De Twentse Cross Competitie is een unieke kans om je in de prachtige natuurgebieden van Twente te meten met leeftijdsgenoten.

De opzet blijft dit cross-seizoen hetzelfde: wie wordt de beste cross country runner van Twente? Alle wedstrijden zijn met spikes te belopen en gaan door de mooiste stukjes natuur van Twente. Van uitdagend tot uitdagender... Van pupil tot master, voor iedereen gaan de zes organiserende Twentse Atletiekverenigingen er supergave races van maken.

Kalender Twentse Cross Competitie:

26 november Hessenheemcross - AV Goor te Markelo
17 december..... Wintercross ASV - ASV Eibergen
31 december Oudejaarscross - AAV SISU te Almelo
7 januari..... Rutbeekcross - AC Tion te Enschede
28 januari Hulsbeekcross - LAAC Twente te Oldenzaal
18 februari Dinkelcross - Iphitos te Losser

Voor meer informatie en de spelregels, zie www.twentsecrosscompetitie.nl



HESSENHEEMCROSS

De keren dat ik onverhard loop is wanneer een auto mij wil passeren en niet om mij heen wil rijden. Dan spring ik maar in de berm. Ik houd niet van onverhard, til mijn voeten minder makkelijk op. En dat is zwaar, niet leuk dus.

Asfalt loopt makkelijker en heeft weinig tot geen boomwortels.

Dus schreef ik mijzelf in voor de Twentse Cross Competitie. Tien kilometer, vier rondjes van 2,5km. Logisch? Nee. Maar ik zag voordelen. Iedereen zegt dat je sterker wordt door te crossen. En het mentale aspect van vier keer hetzelfde rondje vond ik ook wel een uitdaging.

De eerste van de zes crossen vond plaats in Markelo. Een beetje zenuwachtig begon ik het parcours te verkennen. Tweeëneenhalve kilometer bleek iets langer dan gedacht waardoor ik ook nog eens bijna te laat aan de start stond. Maar goed, mijn lichaam was er klaar voor.

Ronde één. Eerst maar eens een lekker rondje lopen, ik lette niet op snelheid maar voornamelijk op hoe ik mijzelf op het pad vooruit bewoog. Korte pasjes en goed kijken waar ik m'n voeten neerzette.

Ronde twee. Oké, nog drie te gaan. Ik begon om mij heen te kijken. Het parcours was afwisselend, ik herkende boomwortels van de eerste ronde. Een doel had ik mijzelf niet gesteld, maar ik vond eigenlijk wel dat ik een lekkere snelheid had. Dit tempo probeerde ik vol te houden.

Ronde drie. "Hier rechtdoor, hier links, hier bukken, *sprongetje*, achter deze meneer blijf ik lopen." Alleen, deze meneer viel. Abrupt stopte ik en ging weer door toen hij opstond. Tegelijkertijd dacht ik: Oh nee, nu moet ik alleen lopen. Gestaag ging ik verder. Maar bij deze ronde stonden mijn dochttertje en mijn vriend niet meer op dezelfde plek.

Gelukkig nam een vrijwilliger het aanmoedigen over: "Hup, mama!" Hierna nog één rondje.

Ronde vier. Ik liet het tempo los en ging (proberen te) versnellen. Ik ging ervoor. In de laatste anderhalve kilometer zag ik een man met een oranje shirt lopen. Ik kwam steeds dichterbij hem en ik besloot om hem in te gaan halen. Maar deze man besloot ook die blonde vrouw achter zich te laten. Hij keek een paar keer achterom, dat gaf mij juist extra energie. Ik bedoel, hij was gewoon bang dat ik hem zou inhalen. Ja toch? Anders kijk je toch niet achterom? Jolijn de Verschrikkelijke.

De finish. "En daar komt Jolijn uit Enschede!" Ik stoof naar de finish en drukte mijn horloge uit. (Dat is eigenlijk een

dwangneurose, ofzo, elke hardloper drukt meteen z'n horloge uit. Nog voor dat hij/zij/hen tot stilstand is gekomen. Maf volk.)

Achter de hekken kwam mijn dochttertje naar mij toe gerend en kreeg een dikke knuffel. Zij was degene die mij hard liet lopen, ik wilde graag haar blije koppie en haar aanmoedigingen horen. Een voordeel van vier keer dezelfde ronde! Ik kreeg water en een mueslireep aangeboden, die ik moest delen met een klein meisje. Zij heeft een topprestatie geleverd.

Daarna besloot ik op mijn horloge te kijken, wat had ik er eigenlijk van gebakken? Een mooie tijd, voor mijn eerste cross. Laat die andere maar komen. Want ik heb best wel heel erg een beetje genoten van het crossen door de bossen!

Jolijn Ehringfeld





BILBAO NIGHT MARATHON 10KM

Het is zaterdagavond 21 oktober in Bilbao, Spanje. Of ja, lokaal zullen ze hier liever Baskenland zeggen. Zes dagen geleden heb ik de Amsterdam Marathon gelopen, waardoor de beentjes nog niet helemaal fris aanvoelen. Ik weet dat het in principe niet verstandig is om binnen een week na een marathon alweer een wedstrijd te lopen, maar toen ik hoorde dat vandaag de Bilbao Night Marathon op het programma stond en ik voor een conferentie al in het Baskenland was, werd het te aanlokkelijk om me toch voor de 10 km in te schrijven.

Bij dit evenement kun je 10 km, een halve marathon en uiteraard een volledige marathon lopen. Alledrie de afstanden gaan tegelijkertijd om 7 uur 's avonds van start. De hele marathon bestaat uit twee rondes van een halve marathon en de 10 km loopt voor 9,7 km over hetzelfde parcours, om daarna de laatste 300 meter richting de finish af te buigen. De start is bij het San Mamés voetbalstadion van Athletic Club de Bilbao en de finish van alle afstanden is naast het beroemde Guggenheim museum, hemelsbreed een paar honderd meter verderop. De Bilbao Night Marathon staat bekend om de livemuziek rondom en tijdens het evenement. Vanaf een uur voor de start staat er daarom ook al een Spaanse rockband op het centrale plein voor het stadion te spelen om de lopers op te zwepen.

Door inspanningen tijdens de Amsterdam Marathon van vorige week heb ik voor vanavond geen ambitie om een pr neer te zetten. Ik loop vanavond om de sfeer in de stad mee te maken en daarom zou ik een tijd ergens rond de 41 à 42 minuten al meer dan prima vinden. Het is prettig loopweer met weinig wind en een graad of 15. De eerste kilometer loopt heel prettig, omdat het licht naar beneden gaat. Tot mijn verbazing kom ik onder de 3:40 de eerste kilometer door. Van tevoren had ik aan het profiel van het parcours al gezien dat het stuk tussen 3 en 5 km valsplat omhooggaat.



Ik zie om me heen dan ook aardig wat enthousiaste starters in dit deel van het parcours terugzakken. Zelf weet ik de kilometer tijden onder de 4 minuten te houden, waardoor ik het 5km-punt ruim onder de 20 minuten doorkom. In de laatste kilometers weet ik nog een kleine versnelling door te voeren, waardoor ik tot mijn eigen verbazing mijn pr op de 10 km op deze avond bijstel tot 38:45!

Al met al was het een heel gaaf evenement. Van de livemuziek op meerdere locaties langs het parcours ga je zeker niet langzamer lopen. En het is ongelooflijk mooi om het fanatisme van de vele sportgekke Basken te ervaren. Wel valt het mij op dat het overgrote deel van de 15.000 deelnemers de 10 km of de halve marathon loopt. Het aantal lopers op de marathon is zeer beperkt.

Als ik na afloop terugloop richting het hotel zie ik dan ook dat er nog maar weinig mensen langs het parcours staan als de marathonlopers in de zware laatste kilometers belanden. Een ander nadeel is natuurlijk ook dat de finishtijd voor velen richting middernacht zal gaan bij zo'n avondmarathon. De Bilbao Night Marathon is dus vooral een echte aanrader om een 10 km of een halve marathon te lopen!

Jord Haven



MARATHON ANTWERPEN

In april 2023 mocht ik mijn eerste marathon lopen in Enschede. Pas twee weken voor het evenement was ik bij LAAC aangemeld; van schema's, voeding en opbouw van een wedstrijd had ik nog geen kaas gegeten. Vol zenuwen stond ik op 16 april aan de start, ik had geen idee wat me te wachten stond en of ik überhaupt in staat zou zijn de finish te halen. Gelukkig lukte het om de eindstreep te halen in 4:26, mede dankzij een medeloper die me de laatste twee kilometer op sleeptouw nam.

Twee weken na het lopen van de marathon in Enschede appte een oud-collega of ik in oktober samen met hem de marathon van Antwerpen wilde lopen. Ondanks dat de laatste pijnjes net uit de benen verdwenen waren, voelde dit als een uitdaging die ik niet kon laten gaan. In juli vroeg ik Joop om een schema voor me te maken, hij durfde een eindtijd van 3:55 wel aan. Na mijn laatste marathon-avontuur durfde ik daar nog niet echt van te dromen, maar als iemand het kon weten is het Joop.

Op 8 oktober was de laatste echte test, de halve marathon in Oldenzaal. Deze zou ik in 1:57 moeten lopen volgens het schema, maar een dag voor de wedstrijd appte René of ik samen wilde lopen. Hij ging weg op 1:50. Hmm, iets boven mijn doeltempo, maar wel gezellig. Uiteindelijk wisten we samen na 1:47 de eindstreep te halen, dat gaf vertrouwen!

Twee weken later was het zover. Op zaterdag ging ik alvast naar Antwerpen, het startnummer ophalen, de laatste kilometers van het parcours verkennen, een goed bord pasta en daarna op tijd naar bed. Om 7:00 uur ging de wekker. Na het ontbijt nog een kopje koffie, beetje relaxen en om 9:50 uur langzaam naar de start. Gelukkig vielen de zenuwen dit keer erg mee. Het startschot klonk, na drie maanden voorbereiden kon ik nu echt beginnen. De kilometers vlogen voorbij, het lukte goed om een tempo van 5:25 vol te houden. Het was perfect weer en het publiek was enthousiast.

De kinderkopjes en tegenwind maakten het wel wat zwaarder, maar als het zo doorging, dan zou ik met gemak de finish halen onder de 3:50. Tot 25 km bleef ik op schema lopen en toen kwam ie toch, de man met de hamer.

De benen liepen vol en de snelheid liep dramatisch terug. Na 30 kilometer was de enige overgebleven doelstelling nog finishen en had ik geen eindtijd meer in gedachten. Langzaam maar zeker slopen de meters voorbij tot ik bij de 35 kilometer kwam. Ik kon me nog goed herinneren hoe iemand mij in Enschede naar de finish had geloodst. Ik zag een man wandelen en vroeg hem om samen de laatste kilometers rennend af te leggen.

Langzaam begonnen we samen hard te lopen richting de finish. Na het 38 km-punt werden we ingehaald door de pacer van 3:59. Dit werd ons nieuwe doel: voor 4:00 finishen. Nu was het mijn nieuwe loopmaatje die mij erdoor moest slepen. Het was loodzwaar om bij te blijven, maar uiteindelijk wisten we samen zelfs iets voor de pacer te eindigen, 3:57! Na de finish bleek dat mijn LAAC-loopgroep de vorderingen op de voet gevolgd had en werd ik bedolven onder appjes met felicitaties, wat een toppers!

Matthieu Gout



SAN SEBASTIAN – zondag 26 november

Inmiddels heb ik al heel wat marathons in Spanje gelopen, maar tot nu toe allemaal op plekken aan de Middellandse Zee of in het binnenland, met een grote kans op mooi zonnig weer. Daarom werd het wel eens tijd voor een marathon aan de andere kant van het land: San Sebastian. Ik had er veel goeds over gehoord (de baaien! pintxos!) en dus schreef ik me in, boekten we de reis en een AirBnB, en kon de pret beginnen.



We reisden (zoals wel vaker) met de trein en dat bleek nog wel een uitdaging. Er gaat namelijk gek genoeg geen rechtstreekse trein van Parijs naar San Sebastian, zoals die wel van Parijs naar (bijvoorbeeld) Barcelona gaat. Je moet uitstappen in het Zuid-Franse Hendaye en vervolgens overstappen op een boemeltje naar San Sebastian, en daarna met een bus (altijd fijn in de spits) naar de goede wijk. Ach ja, als alles makkelijk was, werd het leven heel saai, en onze gastheer van de AirBnB had ons prima aanwijzingen gegeven. Uitstappen bij het benzinestation, de straat oversteken, rechtsaf, en daar stonden hij en zijn vrouw al klaar om ons gastvrij te ontvangen.



Ons appartement bleek een groot balkon te hebben met uitzicht op zee, dat was super. Minder super was dat de lucht grijs en regende, en dat het lichtjes regende. Wij trokken ons er niets van aan (dan hadden we maar een andere bestemming moeten kiezen) en vertrokken al snel richting het oude centrum, met de pintxo-barretjes. Wij keken onze ogen uit: ondanks de regen stonden de mensen gewoon op straat met een drankje en een hapje. Wij gingen toch maar ergens naar binnen, kozen op een A4'tje onze hapjes uit, glas wijn erbij en klaar. Niks rustig uit eten aan een keurig gedekte tafel, maar genieten van lekkere hapjes in een heerlijke chaos van gepraat, gelach en rondrennende obers. Superleuk, vonden wij, en nog lekker ook.

De volgende dag gingen we hardlopend de omgeving verkennen. Ik huppelde vrolijk langs de eerste en daarna langs de tweede baai, en zowaar: op de heenweg was er nog wat motregen, maar op de terugweg brak de zon door en had ik een schitterend uitzicht op de baaien. Dat kan dus ook gewoon eind november. 's Middags was het tijd om het startnummer halen in het (niet al te grote) congrescentrum, en 's avonds gingen we weer op pad naar lekkere pintxos, wat ook dit keer prima lukte.

Zondagochtend startte de marathon om 9.00 uur op zo'n anderhalve kilometer van ons appartement. Een prima afstand om alvast wat warm te lopen, al was het zo vroeg 's ochtends vroeg nog maar een graad of zeven. Ik was dus blij dat het startschot klonk en we konden gaan lopen. Ik besloot mij aan te sluiten bij de pacers van 4.00 uur en maar te kijken hoe dat zou

gaan. Ik vind het altijd gezellig om in een groep te lopen, ook al spraken de meeste lopers – net als de pacers – alleen Spaans. De sfeer was opgewekt en vrolijk, en de kilometers vlogen voorbij. De zon scheen al snel uitbundig en dat was fijn, ook voor de supporters.

Ik herkende zowaar sommige punten, al helemaal omdat we een onnavolgbare route liepen dwars door de stad, naar links, rechts, terug, een lus langs ons appartement, links, rechts, een ronde rond het voetbalstadion, weer links, weer rechts, weer terug, alweer rond het stadion, maar nu een grotere lus, afijn, ik huppelde maar gewoon met de anderen mee, het zou allemaal wel goedkomen.

Halverwege waren de pacers iets te snel en dat betekende dat ze om niet te vroeg te finishen ergens het tempo zouden moeten laten zakken.

En dat gebeurde inderdaad na het 35km-punt. Ik voelde (en zag) de kilometertijden langzaam oplopen, en daar had ik geen zin in. Ik besloot mijn eigen tempo te gaan lopen en de pacers achter me te laten. Weer een bocht, voor een tweede keer een lus langs ons appartement en daar was de finish in de verte. Eindtijd 3:57:34, helemaal prima.

's Avonds gingen we voor de laatste keer de stad in, naar weer een ander barretje. En ook dit keer was het erg gezellig en heel lekker. Hier konden we wel aan wennen, vonden we. De volgende ochtend was het tijd om te vertrekken, naar Valencia. Het regende, dat was nou jammer. Maar de herinnering aan San Sebastian is vooral zonnig en vrolijk, en ook voor de pintxos komen we graag een keer terug.

Gerry Visser





NOS VAMOS A VALENCIA!

Hoe we precies op het idee kwamen om mee te doen aan de marathon van Valencia ben ik even kwijt, maar het had vast te maken met de enthousiaste verhalen van Gerry. In elk geval maakte Alex op 4 december 2022, de dag van de Valencia marathon, de groepsapp Valencia 2023 aan. Richard, Paul, Miranda en ik hadden hier wel zin in. Patrick heeft een hekel aan vliegen en gaf aan zijn eerste marathon liever in de buurt te willen lopen (en dat heeft hij gedaan, in Enschede afgelopen april).

Op 14 december zaten we allemaal klaar achter onze laptops voor de inschrijving. Alex had zelfs 3 apparaten ingezet! Om 10 uur ging de inschrijving open en kwamen we in een wachtrij. Nummer 4042, 2752, 4623, 533, er weer uit gegooid. Het schoot niet echt op. Via de app hielden we elkaar op de hoogte. Richard was de eerste die erdoor kwam na 1 uur en 15 minuten. Vlak daarna volgde de rest en lest best Alex. Het was gelukt, alle vijf ingeschreven en dus ging het echt gebeuren al leek het nog ver weg.

Aan de slag met het zoeken naar vluchten en een accommodatie. Gerry had wat tips gegeven voor een appartement, maar daar kregen we geen gehoor dus zelf op zoek gegaan. Via Airbnb vonden we een acht-persoons appartement in het centrum op zo'n 2 km van de start/finish. Prima plek. In maart hebben we geboekt en in april konden we ook de vluchten boeken, vanaf Düsseldorf met Eurowings. Toen hebben we Benno gevraagd of hij het leuk vond om met ons mee te gaan. De partners van de mannen gingen ook mee. Benno ging er even over nadenken en een dag later hadden we bericht: "Ik ga mee, superleuk en ik slaap wel op een matje." Miranda heeft toen meteen de vluchten ook geboekt. Vervolgens hebben we Gerry om een schema gevraagd en voor de zaterdag een privé fietstour met gids via Baja bikes geboekt. We kregen er helemaal zin in, maar het was nog lang geen december.

In augustus kregen we het schema en gingen we aan de slag met een hardloop-shirt met een leuke tekst. Dit werd een blauw shirt met oranje bedrukking (de kleur van Valencia volgens Alex). Begin september begon ons schema. Helaas had ik opnieuw last van beide achillespezen gekregen, net als het jaar ervoor na de zomervakantie. Gelukkig in mindere mate dit keer en omdat ik het zonde vond om ons tripje naar Valencia te laten schieten, op naar de fysio. Die wilde mij helpen om het te redden en zag het positief in. Gerry gaf mij vertrouwen door aan te geven dat ik best met drie trainingen in de week toekon om de marathon te kunnen lopen en ze gaf de tip de intervaltrainingen minder hard te gaan dan normaal. Dit heb ik opgevolgd. Zo ging ik wekelijks naar de fysio, liep 3x in de week volgens het schema en met beleid en dat ging boven verwachting goed. De rest kon het schema ook prima volgen. De hamstrings van Richard en Miranda waren in goede doen, de ademhaling van Alex ging steeds beter en het vocht in de knie van Paul werd ook op tijd verholpen. De 36km-loop moest ik helaas na 24 kilometer staken, teveel pijn bovenop de voet. Waarschijnlijk door het onbewust anders belasten door de achillespees, mede door de onverharde en drassige ondergrond van onze route.

>>>>



Ik zag het even niet meer zitten... het ging zo lekker en nu dit. Wandelend terug naar Alex en gelukkig nog wel kunnen genieten van de heerlijke brunch die Gina had klaargemaakt vanwege de verjaardag van Alex.

Even wat gas teruggenomen en in de week voor vertrek op de bank bij de osteopaat. Toen ik daarna naar huis reed, had ik er weer vertrouwen in.

Vrijdag 1 december was het dan eindelijk zover. 's Morgens vroeg vertrokken richting Düsseldorf. Geparkeerd op één of andere louche parkeerplaats (het mocht niks kosten ;-)) en in een oud busje naar het vliegveld gebracht. Koffers inchecken en op naar de zon! Rond half 3 landden we op Valencia airport. De koffers kwamen er al snel aan. Op een gegeven moment lag er nog één koffer op de band die steeds langskwam en Alex & Gina hadden hun koffer nog niet. Volgens mij was de koffer op de band die van hen, maar Alex dacht van niet... Hij ging op aandringen van Gina toch even kijken en ja hoor, het was hun koffer... Sorry Alex, kan de beste overkomen.

Met de metro naar het centrum en door naar ons appartement. Dit lag super centraal en zag er goed uit. De eigenaar bleek zelf ook mee te doen aan de marathon en dat was te zien. Hij had allerlei dingen klaargelegd voor het ontbijt die passend zijn voor lopers. Super voor mekaar. We settelden ons op onze kamers en liepen daarna de stad in. We hadden geluk. We waren precies op het centrumplein toen daar de kerstboom in het licht werd gezet compleet met een vuurwerkshow. Gaaf om te zien. We slenterden nog wat door de straatjes van de stad en gingen toen lekker en gezellig eten in een visrestaurant. De volgende dag hadden we de Baja bikes tour met gids Bas. Tijdens de tour zagen we opeens Gerry samen met Piet en haar dochter Anke, wat een toeval. Ze hadden net meegedaan aan de Breakfastrun en waren op weg naar hun appartement. Uiteraard even gezellig gekletst voordat we toch echt verder moesten met onze tour.

Na afloop gingen de marathonlopers en Benno naar de Expo om het startnummer op te halen. De dames gingen de stad in, shoppen.

Aan het begin van de avond was iedereen weer terug in het appartement en aten we gezellig pannenkoeken en pasta. Uiteraard lagen we op tijd in ons bed want morgen was de grote dag.

De volgende ochtend doet iedereen zijn eigen ding met Benno als stabiele en rustige factor. Hij voorziet ons van koffie, helpt bij de sportdrink, ruimt op etc. etc. Heel fijn. De dames en Benno zwaaien ons uit als we om 8 uur richting start lopen. Het is goed georganiseerd met alle startvakken en je hebt niet door dat er 33.000 man gaat starten vandaag. De eerste waves zijn natuurlijk ook al weg. Het is druk bij de dummies dus we zoeken alternatieve plekken voor de laatste zenuwplasjes. Leonie voegt zich ook bij ons. Dan is het echt zover en lopen we met ons vak richting de start. Ik moet nog weer plassen en zo zijn we zo ongeveer de laatsten in onze wave. De start is super. We moeten allemaal even slikken en dan gaan we dan echt op weg. Miranda en ik lopen samen. Het is ontzettend druk en het is niet mogelijk om je eigen tempo te lopen. We slingeren van links naar rechts terwijl we dat eigenlijk niet wilden. Ook moeten we na 2 kilometer alweer plassen, pfff... Helaas blijft het druk en moet je constant opletten waar je loopt en gaatjes zoeken om weer wat lopers te passeren. Dit kost veel energie, maar ja, je doet er niks aan. Na zo'n 11 kilometer voel ik pijn op mijn bovenvoet en ik denk, nee he, niet nu al, ik wil niet uitstappen. Gelukkig heb ik een strip paracetamol bij mij en ik neem er een in. Het werkt! De pijn gaat weg en dus besluit ik er elke 5-7 km eentje te nemen.



Miranda en ik lopen best lekker. Richard loopt voor ons, de rest achter ons. Onze supporters moedigen ons super enthousiast aan op verschillende plekken langs de route. Net als al die andere onbekende mensen die langs de route staan. "Vamos Miranda, vamos Bianca!" Wat een publiek, geweldig. Er is veel muziek en een supergave sfeer.

Na 33 km zien we Richard en we halen hem bij. We proberen hem nog mee te krijgen, maar hij heeft het zwaar. Het is inmiddels ook best warm, boven de 20 graden en geen wolkje aan de hemel. Lekker, maar om te lopen wat minder fijn. Ik begin nu de flesjes water die om de 5km worden aangegeven over mijn hoofd leeg te gooien. Ik voel mijn beide bovenbenen behoorlijk, dit gevoel ken ik niet en ik krijg het zwaarder. We gaan wat sneller lopen, tip van Patrick, en beginnen met het aftellen van de kilometers, nog 3x3, nog 2x3 etc.

Op zo'n 1,5 km voor de finish krijgen we nog wat laatste aanmoedelingen van onze eigen supporters. Miranda heeft nog over en zegt met nog 800 meter te gaan: kom op, nog even aanzetten en ze slingert door de kluwen van lopers. Het is vrij smal door het publiek en nog steeds druk. Ik kan alleen nog maar rechtdoor, geen snel voetenwerk meer voor mij en ik laat Miranda gaan. Dan kom ik op de blauwe looper en zie ik het publiek op de brug erboven staan, wat supergaaf. Ik word emotioneel, ik ga het gewoon doen, ik ga het halen die verrekte marathon.

Dan kom ik over de finish waar ik Miranda omhels, we did it! Ik ben superblij en moet ervan janken. Het is me ondanks de hobbels in de voorbereiding gewoon gelukt. Als we zijn bijgekomen, zien we Richard. Hij is ook

gefinisht en enkele minuten later komen Leonie en Alex binnen en even later ook Paul. Yes, we hebben het allemaal gehaald, super!

We zijn moe, gelukkig, kapot, blij, alles door elkaar. We lopen het finishgebied uit op zoek naar onze supporters die heerlijk liggen te relaxen in het park in het zonnetje als we er aan komen. Felicitaties aan iedereen en we wandelen piano piano terug naar ons appartement. Lekker douchen en dan eindelijk, na ruim drie maanden, aan het welverdiende biertje/wijntje, proosten op onze marathon. Yes!

's Avonds nog een laatste keer gezellig uit eten. Dit keer bij een Italiaan met uiteraard een lekker wijntje erbij. Maandag samen ontbijten en napraten, de hut opruimen en nog even naar het centrum om wat souvenirjes te kopen voor thuis. Met de metro naar de luchthaven en weer terug naar Düsseldorf. De piloot krijgt een 6-voor de landing. In Düsseldorf regent het en als we naar huis rijden begint het zelfs behoorlijk te sneeuwen. Wat een overgang, we willen terug naar de zon!

En dan zit ons weekend Valencia erop. Een marathon op onze CV erbij en een prachtige ervaring rijker. We hebben een supermooi weekend gehad met elkaar waar we allemaal van hebben genoten en waar we ongetwijfeld nog vaak aan zullen terugdenken. Gelukkig hebben we de honderden foto's nog ...

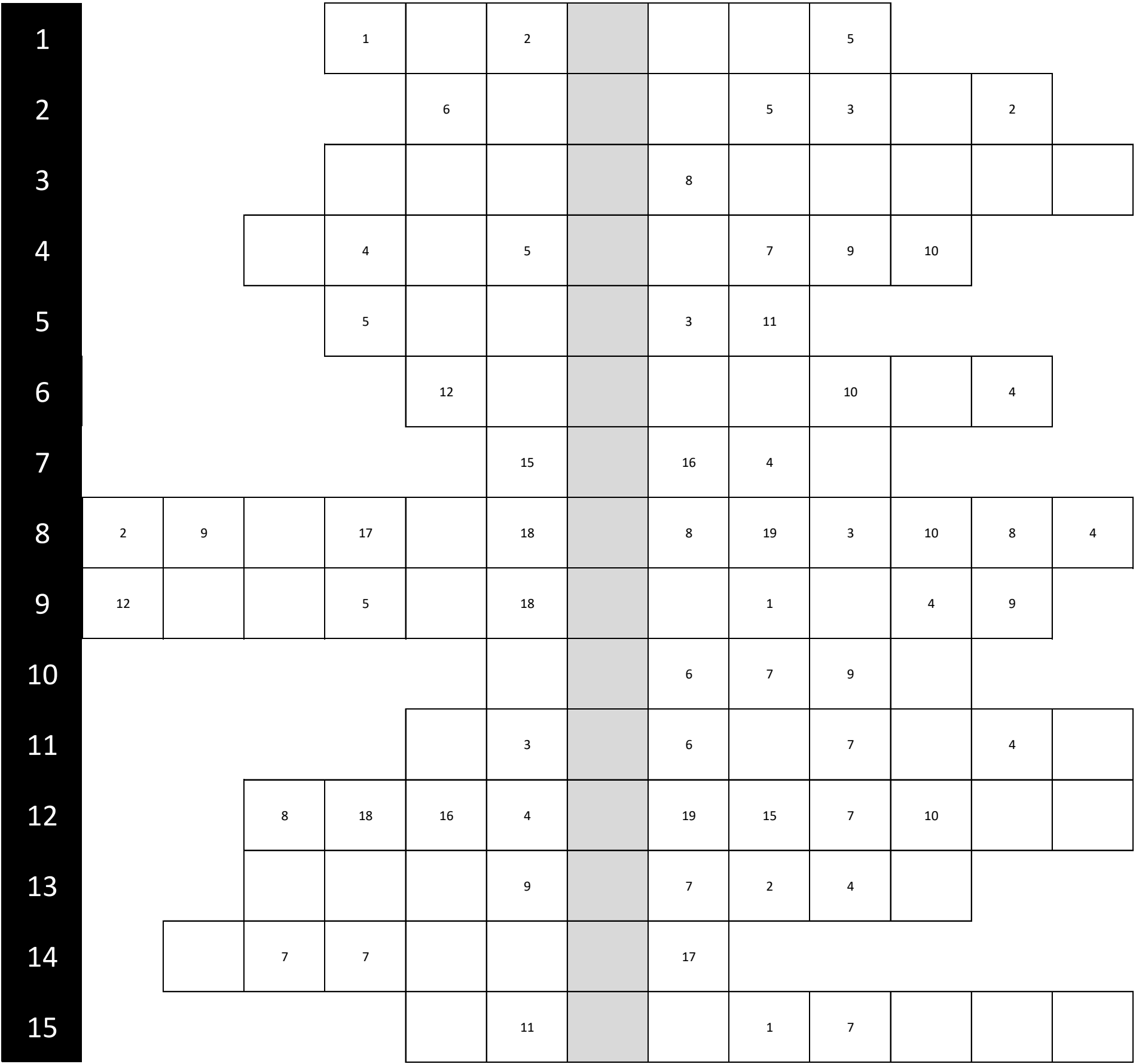
Bianca,
mede namens Paul, Alex,
Richard, Miranda en Benno

EINDEJAARSPUZZEL



En ook dit jaar weer de traditionele puzzel in het decembernummer van de Duurloper. Jon heeft zijn best gedaan en er weer een mooie editie van gemaakt.

Stuur je oplossing naar redactie@laactwente.nl
Veel succes alvast!



- 1 Na een ronde inspanning niet meer als nieuw (7)
- 2 Strijd op water (8)
- 3 Samen naar de kuip (4,2,4)
- 4 Hersengolf (9)
- 5 Miniem beginteken (6)
- 6 Kleine ontspanning op de fiets (8)
- 7 Niet nodig bij de zuurstofloop (5)
- 8 Een medaille is mogelijk (13)
- 9 Puzzelaar in de super (12)
- 10 Gelijkspel (6)
- 11 Enthousiast voor een wedstrijd worden (9)
- 12 Gescoord maar geld verloren (11)
- 13 Schaatspuzzel (9)
- 14 Daarmee mag je meedoen aan een wedstrijd (7)



JON DRAAFT DOOR

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

De Twentse Volksmarathon

Bij mezelf komt het er bijna niet van, maar er zijn mensen die hun uitlagen en loopervaringen netjes ordenen, in mapjes doen of inplakken. En vaak is zoiets erg leuk om door te kijken. Zo ook de plakboeken van Johan Nijhuis. Door bemiddeling van Theo Weegerink kon ik deze boeken van een van de oprichters van LAAC doornemen.

Johan Nijhuis was een fanatiek hardloper, vooral excellerend op de langere afstanden, vanaf de 25km. In de tachtiger jaren heeft hij veel marathons gelopen in 2 uur 30 en daar iets boven. In totaal liep hij ruim vijftig marathons. Hij is al lang geen lid meer van LAAC en woont tegenwoordig in een verpleeghuis.

Naast alle wedstrijdverslagen en uitslagenlijsten trokken een paar ingeplakte krantenartikelen over de 'Volksmarathon' mijn aandacht. Eerlijk gezegd had ik me nooit afgevraagd wat een 'volksmarathon' is. Maar met een beetje googlen en in oude kranten kijken (op Delpher.nl), kwam ik een eind. De eerste vermelding van zo'n type marathon in Nederland vond ik in de krant van 1974. De jubilerende AAC uit Amsterdam organiseert dan op het parcours in Zandvoort een volksmarathon. "Wie erin slaagt tien rondjes (42,195km) binnen zes uur af te leggen krijgt een vaantje", schrijft de 'speciale verslaggever' van Trouw. Met de volksmarathon wordt gemikt op de speciale groep mensen die "al geruime tijd op straat hoofdschuddend worden nagekeken als ze in looppas op de meest onmogelijke tijdstippen passeren en dat zuiver voor de lol doen." En dat zijn er volgens de journalist dan "niet eens zoveel." Dat in tegenstelling tot bijvoorbeeld de Verenigde Staten, Duitsland en Scandinavië. Opvallend benoemd punt: vrouwen mogen in Amsterdam ook meedoen! In ieder geval in 1983 werd deze loop nog georganiseerd.

De volksmarathon is dus een tegenhanger van het atletiek-loopnummer, onder auspiciën van de KNAU (nu Atletiekunie), waarvoor inschrijfbeporingen (limieten) golden. Nog in 1982 zegt 'Rotterdam', bij monde van Jos Hermens, dat de marathon daar "van zijn leven geen volksmarathon hoeft te worden." Er mogen maximaal 480 lopers meedoen en die moeten sneller zijn dan 3 uur 45. "Daarmee voorkom je dat mensen elkaar voor de voeten gaan lopen." Daar zit wat in, natuurlijk.

Enschede had al sinds 1947 een marathon, zij het, in die tijd, tweejaarlijks. En ook bij deze marathon golden stevige limieten. Maar dat was niet de enige reden voor Theo von den Benken en Johan Nijhuis om in 1983 een Volksmarathon naast de marathon van Enschede te organiseren. Deze twee zijn een jaar later de oprichters van LAAC. De Twentse Volksmarathon organiseren ze als 'Twentse lange-afstandlopers' om op deze manier als een vereniging aanspreekpunt te kunnen zijn voor de gemeente, al zijn ze dan nog lid van MPM. Als redenen voor zo'n loopevenement noemen ze dat het goed is om de wedstrijdlopers en de 'trimmers' te scheiden en dat er behoefte is aan een laagdrempelige loop, zonder limiet en met lage inschrijfkosten. Het ambitieniveau is daarbij best hoog. Er zijn voldoende verversingsposten, het parcours is beschut en na afloop is een uitslagenpakket. Daartoe wordt er gebruik gemaakt van een computer en "dat is een vrij unieke zaak, want overal is het mensenwerk."

Het parcours was ongeveer hetzelfde als dat van de Drieliukmarathon, over een vijftal ronden, met de start en finish nabij de weg Bornerbroek – Delden en met inschrijving op Camping Westerholt. Voor de eerste marathon van 16 oktober 1983 mikte de organisatie op 300 deelnemers.

Dat werden er 180. De organisatie was natuurlijk teleurgesteld en noemt onder andere het weer als verklarende factor. De krant is weinig mild en noemt de eerste Volksmarathon "geen succes." Toch wordt er een tweede editie georganiseerd. Maar in plaats van meer zijn er minder deelnemers, nu zijn het er 60. De trimlopen er omheen trekken overigens wel meer deelnemers. En in 1985 is er dan de 3e editie. Nu is het deelnemersveld nog kleiner en bestaat uit 37 lopers. De krant kopt dan ook "De volksmarathon holt achteruit." Ondertussen was LAAC de organiserende vereniging geworden. Maar deze derde editie was wel de laatste. Misschien ook wel omdat een andere krant stelt dat het "een mooie wedstrijd voor mindere lopers" is.

Als je nu naar de georganiseerde marathons kijkt, zie je een soort fusie tussen de wedstrijdmarathons en de volksmarathons. In enkele gevallen, bijvoorbeeld in Londen, hebben die twee samenstellende delen nauwelijks iets met elkaar te maken. Althans, zo ziet het er op TV uit. De volksmarathon is dus nogal overbodig geworden en dat zal al wel in de jaren tachtig zijn begonnen, al is een gering inschrijfgeld nog steeds wel interessant.

Jon Severijn





Poschiavo, Zwitserland

Begin juli kon ik weer mijn eerste loopje van vier kilometer maken. Niet veel, maar het begin was er. De opbouw ging best prima, al had ik moeite om snelheid te maken. De HMO werd in 1:37 voltooid en een week later een 34km-training op de Hermannsweg. Voor de vierde keer stond er in oktober een trainingsweek in Poschiavo, Zwitserland op het programma. Dit jaar met lopers als Jan Albert (op de 100 mijl heeft hij het wereldrecord 60+ , 13u 59!), Christiaan (Texel 120km in 10u39), Henk (7x een 100km-wedstrijd) en Berend-Jan die afgelopen januari de Spine Race in Engeland heeft gelopen, een trail van 260km! Maar resultaten uit het verleden.... Verder was Moniek mee voor de rust en de catering en Han die op de fiets de bergen in ging.

Gemiddeld lopen we daar 20 tot 25km per dag en zijn dan 4 à 5 uur onderweg over singletracks, bergpaadjes en gravelwegen met uiteraard de nodige hoogtemeters. Op het rondje om het meer van Poschiavo na, waar we een onderling wedstrijdje van 7km van gemaakt hebben, is het gemiddelde niet snel maar wel met prachtige vergezichten, vooral als het weer meezit. En dat zat mee! Christiaan heeft op het rondje rond het meer nog het Stravasegment verbeterd trouwens.



Resultaten uit het verleden... bieden wel ervaring

Al jaren had ik het plan om een keer aan de Berenloop mee te doen, maar steeds kwam er wat tussen. Zoals vorig jaar eh... oh ja, een aortaklep-vervanging. Al herstellende daarvan schreef ik me alvast in voor deze marathon op zondag 5 november. In mijn optimisme dacht ik dat ik voldoende voorbereidingstijd zou hebben om met mijn nieuwe turboklep een goed resultaat neer te zetten, maar die tijd werd aardig bekort tot vier maanden door een pericarditis.

Berenloop, Terschelling

Voor de Berenloop was de weersvoorspelling aardig regenachtig, maar zoals zo vaak valt het dan op de wedstrijddag wel mee. We startten met een beetje miezer, waarbij het later droog en nog later zelfs een beetje zonnig werd. Wij, dat waren meer LAAC'ers. Gerry (natuurlijk Gerry, als halve Terschellingse), Paulien, Carien, Rianne, Anja, Rutger, Michel en Lodewijk. En Dolf die de halve liep. Mijn plan was om rustig te lopen, in ieder geval te finishen en liefst onder de 4 uur. Het eerste deel liep ik ontspannen met de wind in de rug in een aardig rechte lijn richting Oosterend. Enthousiast publiek onderweg met de gebruikelijke muzikale ondersteuning en ook trainer Nico die foto's maakte. De Berenloop staat bekend als zwaar, maar persoonlijk vond ik dat meevallen. Dertig hoogtemeters volgens mijn Polar en maar drie kilometer strand. Het zware kan hem meer zitten in de wind, regen en de temperatuur.

Maar vandaag niet. De echte regen kwam pas na de finish. Al was ik daar nog niet. Na 17km liep de route weer richting het westen met wat tegenwind en een paar duinen. Bij het stuk strand op 33km voelde ik wel dat het, zoals verwacht, wat moeilijker werd en dan helpt tegenwind, zandstrand en water niet mee. Maar dit is niet mijn eerste marathon en daardoor wist ik ook dat de laatste 6km ook te doen waren. Onder de 3u50 misschien nog, maar dan moest ik nog wel even doorlopen. Ongeveer op 39km werd ik ingehaald door Paulien, die even later last van kramp kreeg. Ik haalde haar weer in en kreeg weer wat meer energie. De finish was dichtbij en in de laatste 200 meter maakte ik nog een eindsprint. 3:51:30. Mooi. Niet een tijd waar ik zeg maar anderhalf jaar geleden tevreden mee zou zijn, maar misschien is dit het nieuwe normaal voor mij. Voor nu een mooie prestatie tijdens een mooie wedstrijd. Volgend jaar weer? Mocht je ook mee willen doen volgend jaar, boek dan op tijd de boot en eventueel de overnachting. En op tijd is dan zo'n beetje nu, nu de Duurloper uit is. 's Morgens de oversteek maken, lopen en dan weer terug kan ook natuurlijk.

Ron Höfte





Berenloop

Terschelling Marathon



In 2015 stond de Berenloop al in mijn agenda, ik had mij zelfs al ingeschreven voor de hele marathon. Jammer genoeg kreeg ik in de voorbereidingen een scheurtje in mijn meniscus – met een operatie en de nodige revalidatie als gevolg. Het hele feest ging toen niet door. De jaren daarna waren er andere wedstrijden, een verbouwing, de marathon van Valencia, een pandemie, een jaar met verlies en verdriet en ook nog de marathon van Sevilla.

Maar dit jaar kwam het er toch van. De Berenloop van Terschelling. Met de groep van Sevilla gingen we – op Bart na – nu de marathon van Terschelling lopen. Hotels, boten en fietsen op tijd geboekt en daarna begonnen de ‘duurlooffeestjes’. Gezellig samen lopen, steeds andere routes en iedere week de afsluiting met koffie en (appel)taart. Alleen daarom zou je al een marathon gaan lopen.

Twee marathons in een jaar vond ik nog wel spannend, want: “zou alles heel blijven?”, maar gelukkig ging dit keer alles goed in de voorbereiding. In Sevilla was mijn doel om weer onder de 4 uur te finishen, al was het alleen maar om te weten of ik dat nog kon na Valencia 2019. Dat lukte prima. Op Terschelling heb ik die grens van 4 uur voor mezelf losgelaten. De Berenloop is niet vergelijkbaar met een vlakke stadsmarathon en ook de weersomstandigheden kunnen behoorlijk van invloed zijn.

De week voor de marathon stormde het behoorlijk in het land. Hoe zou dat gaan op Terschelling? De storm viel nog mee, maar wat er vooral viel was regen. Veel regen. Maar niet op zaterdag bij het Kleintje Berenloop en ook niet op zondag bij de start van de Berenloop. Het waaide wel, en het was best fris. Lastig om te bepalen wat voor kleding het beste zou zijn. Dat bleek ook in het startvak. Ik zag veel lopers met lange tights, jacks en mutsen. Maar ook met een korte broek en singlet. En alles daartussenin.

Dat droeg ik dus. Bij de start was ik veel minder gespannen dan in Sevilla. Toen ‘moest’ ik aan mezelf bewijzen dat ik nog steeds een marathon onder de vier uur kon lopen, nu wilde ik vooral lekker ontspannen lopen. En dat lukte prima. Rustig van start met op de eerste kilometers heel veel lopers die mij inhaalden. Gerry en Rianne waren met wedstrijdlicentie eerder gestart, maar in Hoorn liep ik Gerry achterop. Die was druk met begroeten van man, dochter en vele burens. Daarna kwamen we Rianne tegen en met z’n drieën liepen we een aantal kilometers gezellig verder.

Toch heb ik beiden laten gaan bij een drinkpost op de Boschplaat. Maar vooral Gerry heb ik vele kilometers iets voor mij zien lopen. Bij de Berenloop gaat het – in de woorden van Gerry – vooral om “sparen, sparen, sparen” omdat het parcours de tweede helft zwaarder is met 2,5 km over het strand op het 32km-punt. Het lukt mij doorgaans goed om een negatieve split te lopen, dat hoopte ik nu ook te doen. Dat lukte dit keer niet. Ik verslikte mij behoorlijk bij één van de drinkposten en moest even rustig bijkomen. Het strand was goed te doen, maar kostte toch tijd door de wind en het water. Ik kon net niet aanhaken bij de groep mannen voor mij, er was niemand om achter te schuilen. En toen nog dat lange eind terug, vals plat door het bos richting finish.

Niet meer op mijn horloge gekeken, die vier uur zou nu niet lukken, dus gewoon

lekker doorgestampt. In de tweede helft heb ik heel veel lopers ingehaald, dat geeft toch altijd extra energie. Toen ik het dorp inliep riep een speaker onze namen om, zodoende hoorde ik dat Gerry nog voor mij liep en Gerry hoorde dat ik er ook aankwam. De finish was als altijd weer een feest. Ik had het weer gehaald en kon het nog. Marathons lopen.

En die drie minuten? Tja, daar baalde ik toch een beetje van. Waar had ik dat laten liggen? Nou, in de eerste helft, een deel op het strand en bij twee waterposten. Maar toen ik de uitslagen zag relativeerde dat wel. Er waren bij de recreanten maar vier 60+ vrouwen die de hele liepen. Ik was de eerste en 29 minuten daarna kwam pas nummer twee. Met een wedstrijdlicentie was dat een derde plaats geweest op het podium, want daar deden maar twee 60+ vrouwen mee. De tweede was natuurlijk Gerry, die mij al had voorspeld hoe dit zou verlopen.

Het hele weekend was weer een feestje. Een gezellige groep, door de regen lieten we de pret niet drukken en de sfeer op het eiland ademde hardlopen. Weer een marathon om af te vinken. Wat de volgende wordt? Dat zien we volgend jaar wel!

Anja Ligthart



De randzaken

- Regen, boot nét gehaald, regen.
- Overall beren, beertjes en vlaggetjes!
- Regen.
- De ontdekking van luchtige vla door Anja en Carien.
- Anton houdt van toetjes, koopt ongeveer 0,5 liter p.p. Goed zo!
- Pastasaus kan je prima bewaren. Alleen jammer dat niemand het daarna dan opeet.
- Kleintje Berenloop is leuk. En het regende niet!!
- Hoe koud en winderig wordt het zondag?
- Korte mouw of lange mouw?
- Als Dolf en Paulien boodschappen doen voor het eten, komen ze beiden terug met een paar schoenen.
- Het strand is mooi. Zouden we er zondag overheen gaan of niet?
- Wil je wat drinken in een café dan moet je tevoren reserveren.
- Gelukkig kan je zonder reserveren wel wat lekkers halen bij de bakker.
- Regen en wind.
- Rutger weet wat je moet doen als je moet en het wc-papier is op.
- Bobotie is heerlijk, niet voor iedereen vóór een marathon.
- Regen, regen.
- Mooi startschot hier!
- (Over de (vrijwel droge!) marathon schrijft iemand anders vast wel wat).
- Na de finish: bouillon en regen.
- Een lopend buffet is wat moeilijk na een marathon.
- Regen.
- Boot terug met gemak gehaald.
- Al met al: het was fantastisch! Echt!

Paulien

...een schema

Na de start vertrek ik rustig. Ik kom mooi in het tempo dat ik wil lopen en laat veel snellere lopers aan mij voorbijgaan. Na 2 kilometer, inmiddels in het buitengebied beland, zet ik het gas erop. Het tempo gaat naar 4:45, het tempo dat ik wil lopen op mijn marathon, later in Sevilla. Ik haal veel mensen in. In deze fase van de halve marathon is nog niemand verbaasd. Na weer 2 kilometer gaat datzelfde gas er

weer af en ren ik in een voor mij comfortabele D2. Nu halen weer lopers mij weer in, sommigen met verbaasde blik: "waar is die mee bezig?" En zo gaat het door tot ik 4 herhalingen van mijn blokken heb gehad. De halve is dan nog niet klaar en ik mag van mezelf nu lopen zoals ik me voel. Dus richting finish haal ik weer de nodige mensen in. De eindtijd doet er niet toe. Ik heb mijn bloktraining afgewerkt en kan weer een vakje afvinken op mijn schema.

De beschreven wedstrijd was de Winter Step One loop in 2022. Het kwam precies zo uit dat ik volgens mijn schema deze afstand moest lopen, maar dan in bloktraining-vorm. Dus dat heb ik gedaan. Want het schema is heilig, toch? Ik vind het heel fijn om volgens een schema te lopen. Je hebt van tevoren goed nagedacht over het einddoel van je trainingen, meestal een grote wedstrijd in voor- of najaar. Alles wat je doet staat dan ook in het teken van die wedstrijd. Het is zeer bevredigend als je na uitvoering van geplande training weer een vinkje kan zetten op je schema en je daarmee je doel steeds dichterbij ziet komen. Vooral als het goed gaat natuurlijk. Bij onvoorziene omstandigheden zoals blessures is het een ander verhaal.

Je moet dan eerst het probleem zien aan te pakken of mee om te gaan, voordat je weer volledig op koers kunt raken van je schema. Dat is niet altijd makkelijk en daarom is het schema niet in beton gegoten. Dat geeft je de ruimte en rust om niet in paniek te raken als de trainingen een keer anders uitpakken dan verwacht. En als dat te lang duurt, moet je je doelen bijstellen. Dat hoort eigenlijk ook bij een goed schema. In voor- en tegenspoed.

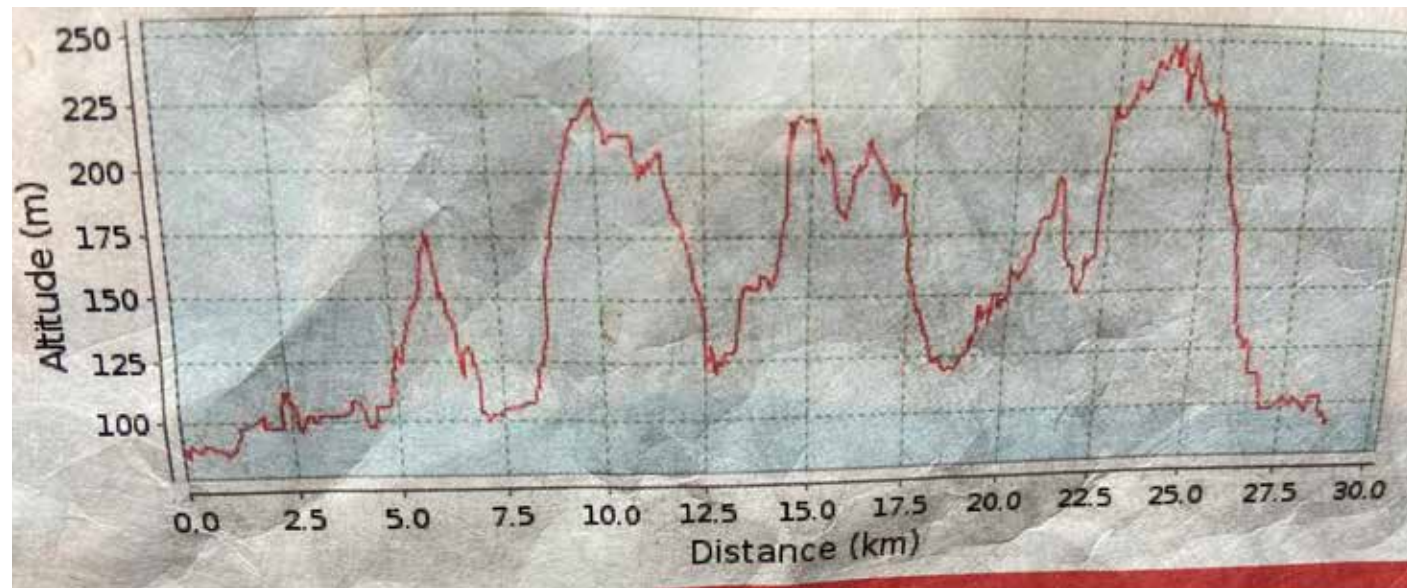
Ik vind het ook heel leuk om een schema te maken. Je kijkt waar je nu staat, wat je doel is en hoe je van A naar B kunt komen. Het is puzzelen, passen en meten. Hoeveel tijd heb je? Wat doe je er nog meer naast? Past dat in het schema? Het is een uitdaging om de hardlooptkalender af te speuren naar leuke wedstrijdjes die je in je schema kunt passen. Meestal zit daar dan een lokaal loopje bij waarbij je met in- en uitlopen toch aan je kilometers van je schema kunt komen. En het is goed voor de afwisseling en motivatie. Want iedere weekend een 25-35 kilometer lange duurloop in je eentje volbrengen is niet erg gezellig. Met het opstellen van een goed schema ben je ook nog wel even bezig. De grote lijnen heb je snel op papier, maar dan begint het geschaaf en geschuif. En eigenlijk is het nooit helemaal klaar.

Maar als je dan op het "moment suprême" op de grote dag je wedstrijd rent waar je zo lang naar toe hebt gewerkt, dan geeft het extra voldoening als alles klopt. Genoeg getraind, op de juiste tempo's, op de juiste momenten, het schema klopte gewoon helemaal. Dit is niet altijd het geval (bij mij althans). En dan weet je: voor de volgende keer ga ik het toch anders doen. Een ander plan maken ter voorbereiding en me daaraan houden! Want hardlopen doe je met..... een schema.



Hardlopen
doe je met

...



TEUTOLAUF 2023

Na vele jaren (de laatste keer was 2015) deed ik op 21 oktober weer eens mee aan de Teutolauf. Eerdere keren had ik 12km gelopen en nu zou het de 29km worden. Te lopen als duurloop; een mooie voorbereiding op de Berenloop twee weken later. Het is een loop met het nodige hoogteverschil door een fraaie omgeving.

We gingen met een groepje: Anja, Rutger, Bart, Rianne, Dolf en ik. Michel moest vlak van tevoren wegens een blessure helaas afzeggen. Wat ik me nog herinnerde van de vorige keer was dat je na de finish geen sportdrink krijgt maar bier, geen medaille maar een fraai bierglas en dat er na afloop veel taart was. Nu zat bij onze aankomst - dus voor de start - bijna iedereen in de sporthal al aan de koffie met taart; heel gemütlich. Wij sloegen even over en gingen langzaam naar de start. "Bis gleich!", zei de speaker... nou ja, dat zou wel even duren met 29km.

Daar gingen we (aangemoedigd door Minke, Mark liep ook mee) en na een paar kilometer mochten we al het bos in. Maar wat raar, er kwam ons iemand tegemoet. En toen nog één en toen nog veel meer... Tja, iemand vooraan was linksaf het bos ingegaan waar we rechtdoor hadden gemoeten. Dus de hele kudde kwam erachteraan. Het deelnemersveld werd zo dus lekker gehusseld; hilariteit alom.

Des te meer toen even later van links mensen lukraak het bos uit kwamen rennen. Die waren wat later tot inkeer gekomen blijktbaar.

Na nog een smal hekje dat werkte als een trechter liep alles gelukkig op rolletjes. Het was erg modderig. En later wel héél erg modderig... tot er op een bepaald punt echt geen ontwijken meer aan was en je dwars door de drek ging.

Onderweg genoten we van de natuur en de mooie uitzichten. We liepen nog over een boomtoppenpad. Tja, en als het dan toch een duurloop is, kan je daar best even samen op de foto. Het was zeer fraai en het ging lekker. De laatste 5-6km dus toch maar stiekem versneld en tevreden gefinisht.



Kleine teleurstelling daarbij voor sommigen: het bier was op en je kreeg geen bierglas meer, maar een buff (ook leuk). Uiteindelijk even met z'n allen op de foto.

Al met al een erg leuke loop door fraaie natuur. Een aanrader!

Paulien van Bruggen

SNERTLOOP DE LUTTE

Aan het einde van het jaar is de Snertloop al jaren een traditie. Ik heb hem dan ook vele keren gelopen, al is dat door het coronagebeuren alweer een flink aantal jaren geleden. Het was dus tijd om de oude traditie weer een keer op te pakken.

Ik had voor de zomer nog een 10km-loopje gelopen bij de Wiezo-loop, waar het toen heel erg warm was. Daar hoefde ik dit keer niet bang voor te zijn. Eerder het tegenovergestelde. Het was al een tijdje flink koud, maar ik was vooral bezorgd dat het glad zou zijn. Dat bleek niet nodig te zijn, uiteindelijk was het prima loopweer.

Wat mij altijd weer verrast is hoe nerveus ik kan worden voor dit soort loopjes. Het is een informele wedstrijd en het maakt helemaal niet uit als je een keer wat minder loopt, maar toch was ik de dagen voor de wedstrijd onzeker en twijfelde ik zelfs of ik wel moest gaan lopen. Gelukkig heb ik me daar overheen kunnen zetten. De zorgen bleken volstrekt niet nodig, want ik heb uiteindelijk prima gelopen.

Bij aankomst was het een drukte van belang en er waren heel veel LAAC'ers aanwezig. Dus voor aanvang gezellig met deze en gene kunnen kletsen. Toen moest er ingelopen worden. Ook wilde ik op tijd bij de start staan om geen last te hebben van de vele medelopers die ik of moest inhalen of die mij wilden inhalen. Dat ging prima en toen prins Carnaval het startschot loste was ik snel weg. Zelfs een beetje te snel, want de eerste kilometer was ik ruim tien seconden sneller dan voorgenomen. De tweede kilometer viel een beetje tegen (mede door een heuvel) en daarna heb ik maar niet meer op mijn horloge gekeken. Ik liep gewoon lekker, had het gevoel een redelijk tempo te kunnen houden en goed te kunnen herstellen van de klimmetjes.

Voor ik het wist was er alweer de laatste kilometer en moest ik nog wat aanvallen afslaan op mijn (bescheiden) positie en dat is grotendeels gelukt. Na de finish was het even uitpuffen, maar ik had uiteindelijk een prima tijd. Waarom was ik nu zo nerveus? Ook veel andere LAAC'ers hadden goed gelopen en er was na afloop dan ook een prima sfeer.

Het blijft gewoon leuk zo'n wedstrijdje in de omgeving waar alles kan en niets hoeft. Die houding moet ik voor de volgende keer onthouden.

Anton Stoorvogel



Foto: delutte.com



Foto: visitluttellosser.nl

Appelplaatkoek met havermout

VULLING:

- 6 fris-zure appels
- 2 tl wkaneel
- 2 el suiker
- 1 el citroensap

DEEG:

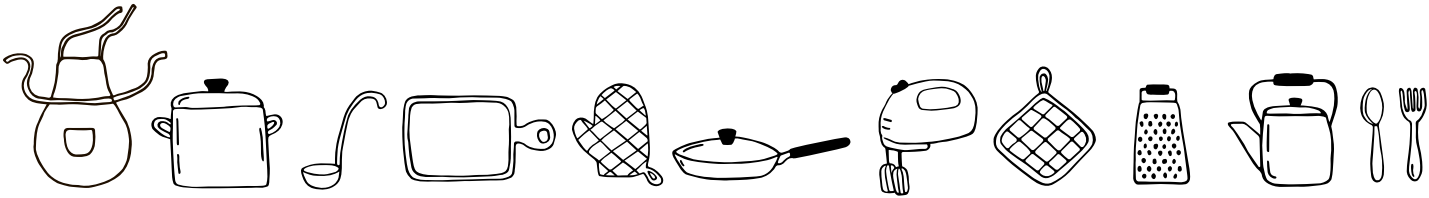
- 200 gram havermout
- 400 gram zelfrijzend bakmeel (of 385 gram bloem en 3 tl bakpoeder)
- 300 gram bruine basterdsuiker
- 350 gram roomboter

BEREIDING:

- Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd ze in stukjes of partjes. Meng de appelpartjes met kaneel, citroensap en suiker.
- Bekleed een bakplaat van ongeveer 30x45 cm met bakpapier en warm de oven voor op 180 graden.
- Neem een kom en meng havermout, zelfrijzend bakmeel en bruine basterdsuiker door elkaar. Smelt de boter in de magnetron en mix dit door het mengsel tot een plakkerig, kruimelig deeg ontstaat.
- Beleg de bakplaat met ongeveer twee derde van het havermoutmengsel en druk het stevig aan op de bakplaat. Verdeel de appelpartjes hierover en kruimel het overige havermoutmengsel erover heen.
- Zet de bakplaat nu 40 á 45 minuten in de oven bij 180 graden et voilà: een heerlijke appelplaatkoek!

Voor de liefhebbers natuurlijk nog slagroom erbij. Ideaal om te trakteren of om koolhydraten te stapelen voor de Berenloop (maar dan moet je natuurlijk wel komen.)
Geniet ervan!

Gerrit van Dijk





VAN DE TRAINERS

DINSDAG GROEP 1 - HUUB VAN LANGEN EN BART DAMVELD

Op 19 november jl. waren we met zestien lopers aanwezig bij de Zevenheuvelenloop. Dit zou na de HMO de tweede piek worden dit najaar. Op deze 15km zijn mooie tijden gelopen en de progressie van de lopers was ook hier duidelijk zichtbaar. Op dinsdagavond 28 november hebben we niet getraind, deze avond stond de evaluatie gepland. Het eerste uur hadden we Titia van der Stelt uitgenodigd om iets te vertellen over sport en voeding. Hier is veel ontwikkeling geweest de afgelopen 15-20 jaar en haar verhaal was zeer interessant.

Daarna hebben we als groep gesproken over het afgelopen jaar: wat vond je goed en wat niet. Wat vond je leuk en wat niet. Ontbreekt er iets aan onze trainingen en/of onze faciliteiten? Er was in 2023 sprake van opvallend veel progressie bij de lopers. Er waren twee blessures waar het bij één persoon ging om persoonlijke fysieke klachten. De andere blessure was een overbelastingsblessure, maar werd niet gerelateerd aan onze trainingen. Zeer waardevolle informatie dus voor ons als trainers. Hiermee kunnen we als trainers het jaarplan voor 2024 maken.

Ook voor onze vereniging heeft deze evaluatie bruikbare informatie opgeleverd.

Na de Zevenheuvelenloop hebben veel lopers uit de groep hun periodisering gehad: twee tot drie weken lang maximaal twee keer trainen. Je geest én lichaam helemaal laten herstellen om goed uitgerust aan het volgende hardloopseizoen te beginnen.

DINSDAG GROEP 2 – GERRY VISSER EN GJALT GJALTEMA

Inmiddels trainen we alweer een tijdje op de wielersbaan en dat betekent de laatste van de maand een krachttraining ‘op de bult’, en de eerste van de maand de winterroute van het Rondje Oldenzaal. Het is altijd een mooi gezicht, zo’n lange rij goed verlichte lopers.

En hoe belangrijk dat is, bleek maar weer toen begin november Anique Nijhof werd aangereden tijdens een training in Enschede. Aan de verlichting lag het zeker niet, want ze was – naar eigen zeggen – “een kermisattractie.” De bestuurder reed én te hard, én lette niet op, en dan ben je als hardloper weerloos. Voor Anique was het ontzettend zuur dat ze daardoor de Marathon Valencia moest missen, al had het natuurlijk ook heel anders kunnen aflopen. Haar loopmaatjes Debby en Leonie hebben in Valencia daarom maar gewoon dubbel genoten. Overigens waren er meer lopers uit onze groep actief in Valencia, het verslag is elders in de Duurloper te lezen. Er is hard voor getraind door iedereen en

het is mooi als het er dan op de dag zelf uitkomt. Ook bij de Berenloop stonden diverse lopers uit onze groep aan de start, evenals bij de Teutolauf en de Snertloop (en nog wel meer wedstrijden). En ook voor het voorjaar worden alweer plannen gesmeed. Op naar 2024!

DINSDAG GROEP 3 – JOOP VRIEND EN PAULINO PALLAS

Na de HMO doet onze groep het altijd even wat rustiger aan. Iets minder omvang in de trainingen, het lichaam (en de geest) laten herstellen. Hoewel dit keer twee lopers van onze groep zich gingen voorbereiden voor de marathon in Valencia, dus voor hen ging dat dit jaar niet op. Ze hebben allebei fantastisch gelopen, dus dat was een klein Spaans feestje!

In voorbereiding op het voorjaar gaat de omvang nu weer langzaam omhoog. Een enkeling doet mee aan de Twentse Cross Competitie en een paar mensen lopen op een schema omdat ze het fijn vinden om structuur te hebben in hun trainingen door de gehele week, niet alleen op de dinsdagavond.

Ondanks het soms nogal herfstachtige weer is de opkomst over het algemeen groot. De sfeer is altijd goed en men trekt zich lekker aan elkaar op.

Geïnspireerd door de landelijke Looptrainersdag probeer ik (Joop) ook weer bewust te schaven aan de looptechniek door middel van eenvoudig te onthouden metaforen zoals trekzaam en hoeft. En ik hoor van diverse lopers dat ze merken dat het werkt, dus dat is fijne feedback. Op naar een mooi 2024!

DONDERDAG GROEP 2 – NICO HAGEN EN BART VOS

Een groot deel van onze groep heeft zich dit najaar goed kunnen voorbereiden op de Berenloop. Daar is door de meesten ook goed gelopen; het was voor allen weer een geweldige ervaring. De voorbereidingen daarop zijn tijdens de trainingen meegenomen en zo kon (bijna) iedereen helemaal klaar staan aan de start.

Nu volgt de winterperiode, waarin we na de relatieve rust weer gaan werken aan de basis voor het voorjaar. De duurlopen zijn nog niet zo lang, de nadruk ligt op algemene conditietraining en kracht. Samen met de nieuwe inzichten die we tijdens de trainersdag van de Atletiekunie hebben opgedaan, maken we weer een mooi schema op weg naar de voorjaarsmarathons.

Ons eigen FBK-stadion zal daarbij soms tegenwerken in de vorm van een hele gladde baan. Dit is echter zeer onvoorspelbaar en we vragen dan ook iedere loper om in deze periode altijd een lampje en een hesje mee te nemen voor het geval we ‘buiten’ moeten trainen. Kracht, core en loopscholing worden dan afgewerkt op de parkeerplaats van de schaatsbaan en de tempo’s worden aangepast naar rondjes op het terrein van Universiteit Twente en langs de F35.

ZAALTRAINING 2023-2024 – MIEKE PATER

Dit seizoen hebben zich dertig leden opgegeven voor de zaaltraining. Deze groep is begin november enthousiast van start gegaan. Voor velen was het bekend terrein. Circuit training, maximaal test, werken aan kracht en coördinatie. Voor enkele leden was het een eerste kennismaking met de zaaltraining. Er wordt enthousiast getraind. Dat is ook terug te zien in een goede opkomst van meestal rond de 25 mensen.

Mocht je toch nog mee willen doen in de zaal de komende maanden, laat het dan weten. Er is nog plek voor ongeveer vijf mensen. De zaaltraining is tot eind maart, iedere maandagavond van 19.00-20.00 uur. Mail naar paterpot@kpnmail.nl.



NIEUWE LEDEN

Jan Willem Bos.....	Oldenzaal
Rianne Bosch.....	Oldenzaal
Bas Deterink.....	Oldenzaal
Ruben Garretsen.....	Almelo
Melchior van der Giessen.....	Oldenzaal
Harald Hudepohl.....	Oldenzaal
Muriel Kattier.....	Oldenzaal
Melissa Polhuis.....	Oldenzaal
Wisse Sanderink.....	Agelo
Linda Sanderman.....	Oldenzaal
Christiaan Zweers.....	Enschede

Welkom allemaal en veel sportieve en gezellige LAAC-loopkilometers gewenst!

KOMENDE LAAC-WEDSTRIJD:

28 januari 2024 - Hulsbeekcross

Sluitingsdatum kopij
volgende Duurloper:
maandag 19 februari
2024





TRAINERSDAG ATLETIEKUNIE 2023

Ieder jaar wordt begin november de trainersdag georganiseerd door de Atletiekunie. Dit is een dag speciaal alleen voor hardlooptrainers, dus je denkt hoeveel man (m/v) kan daar nu op afkomen? Nou, we waren met 1.150 zeer gemotiveerde trainers! Hierbij een kleine impressie van hoe zo'n dag verloopt.

Het begon al om 8.00 uur op de parkeerplaats bij Van der Valk Hengelo. Carpoolen mag daar eigenlijk niet, maar stiekem toch gedaan... Gjalt, Huub en Henk reden met mij mee naar Arnhem. Joop, Herman Holterman en Paulino gingen op eigen gelegenheid. Na een voorspoedige reis kwamen we aan in het lommerrijke Papendal, waar we al snel zagen dat we niet de enigen waren. De parkeerplaatsen stonden vol. Dus in het weiland geparkeerd en maar hopen dat we aan het eind van de dag weer weg konden komen.

Bij binnenkomst op jacht naar een kopje koffie. Dat hadden ook meer mensen bedacht, dus lang in de rij. Maar dan kon het programma ook echt beginnen. De aftrap werd gedaan door Patrick van Hees, de 'geluksprofessor'. Ons werd uitgelegd dat je van hardlopen gelukkig wordt, maar dat wisten we natuurlijk allang. We werden meegenomen in de oorzaken van geluk. Dat blijkt een boom te zijn met allerlei takken. En wordt vooral bepaald door DOM. Waarbij DOM staat voor Doelen, Oplaadpunten en Mensen. Met een trucje kon hij ons geluksmoment van afgelopen week voorspellen. Een beetje vaag, maar wel grappig.

Daarna was het tijd voor het echte werk. Ik had me opgegeven voor drie workshops:

1. Krachttraining; een praktische toepassing
2. Coördinatie- en krachttraining
3. Loopscholing Next Level

De eerste workshop was de leukste. Deze werd gegeven door een ex-bobsleeër die voor het eerste deze training gaf. De workshop was in een ruimte van Papendal die helemaal vol stond met fitnessapparatuur. Maar daar maakten we geen gebruik van. Gekleurde petjes waren onze werktuigen en die hebben we in het FBK ook.

Het was interactief (ik werd er best moe van) en ik heb ook echt wat geleerd. Leuke nieuwe oefenvormen voor krachttraining die ik direct in praktijk heb kunnen brengen in de week erna.

Daarna op zoek naar de locatie van de volgende workshop. Papendal is groot en soms een beetje een doolhof. Uiteindelijk toch op de juiste plek aangekomen, waar de workshop werd gehouden door een wat minder geëngageerde trainer. Hij draaide zijn programma af en gebruikte wat vreemde attributen waarvan ik het nut niet zo in zag (en anderen met mij). Maar wel actief meegedaan en toch iets van opgestoken. En toen was het tijd voor de lunch. Goed geregeld met een paar broodjes in een papieren zak, waarbij het afval daarna keurig gescheiden kon worden verwerkt.

Het weer was inmiddels wat natter geworden en driemaal raden waar mijn laatste workshop zich zou afspelen: juist, buiten op de atletiekbaan. Ik had me er niet helemaal op voorbereid qua kleding, dus toen we eenmaal begonnen was ik al behoorlijk nat. De temperatuur daalde ook nog eens, dus ik heb heel fanatiek met de workshop loopscholing meegedaan. Geen schokkende inzichten gekregen, maar wel leuke nieuwe dingen die ik zeker in de praktijk kan toepassen.

Na drie kwartier waren we koud en nat tot op het bot en blij dat we weer naar binnen konden. Daar stond een drankje klaar en onder het genot van een hapje erbij konden we nog even gezellig nakletsen. We vonden het alle vier al snel tijd om weer naar huis te gaan, dus op naar de auto. Die hoefde gelukkig niet uit de modder getrokken te worden en we reden zonder problemen weer richting Hengelo. Na iedereen afgezet te hebben keek ik terug op een zeer geslaagde trainersdag met veel inspiratie voor de trainingen van komend jaar.

Bart Vos

Column - Gerry Visser

De Doorloper

Blind vertrouwen

Probeer het maar eens: een stukje lopen met de ogen dicht. Ik weet niet hoe het jullie vergaat, maar mij lukt het dan nooit om in een rechte lijn te lopen. Als ik het al durf, want na mijn struikelpartij vorig jaar in Barcelona loop ik het liefst met mijn neus bijna op de weg.

En toch zijn er slechtzinnende of zelfs blinde mensen die 'gewoon' een wedstrijd lopen, daarbij begeleid door iemand die wel kan zien. Je ziet ze steeds vaker, ook bij marathons. De begeleider heeft meestal een lintje in de hand dat ook wordt vastgehouden door de blinde loper. Superknap, vond ik het altijd, en het leek mij ontzettend lastig om te doen, zowel voor loper als begeleider.

Ik moest dan ook even nadenken toen mijn vaste loopmaatje Daniël twee jaar geleden vroeg of ik meewilde als buddy naar Valencia. Hij ging er lopen met zijn Running Blind-maatje Nyash en het leek hem fijn als ik met hen meeliep.

Want ja, ook een buddy moet wel eens plassen onderweg of wil even de handen vrij hebben. Natuurlijk heb ik het gedaan, al vond ik het, die paar keer dat ik het over mocht nemen, best een verantwoordelijkheid. Maar ik was geslaagd, vonden zowel Daniël als Nyash, en dus mocht ik dit jaar weer mee, maar nu als echte 'guide'.

Ik kreeg een officieel hesje en ik kreeg – nog belangrijker – alle vertrouwen van Nyash. Daniël en ik spraken af dat we om de twee kilometer zouden wisselen, ook al omdat Nyash liever onze hand vasthield dan met een lintje liep. En hand in hand lopen is best vermoeiend, merkte ik.

Het voordeel van Valencia is dat de straten breed zijn, er weinig scherpe bochten zijn en ook – in tegenstelling tot bijvoorbeeld Amsterdam – weinig tramrails. Het is er wel druk, maar de hesjes werken geweldig. Mensen maken ruimte, steken hun duim op en geven Nyash complimenten. En dat heeft ze nodig, want lopen zonder iets te zien kost extra energie weet ik inmiddels, en een marathon is ook voor haar gewoon 42 kilometer. Bij iedere drankpost wandelen we even om rustig te kunnen drinken, maar vooral niet te lang, want we willen, als het kan, toch wel graag binnen de vijf uur finishen. En dat lukt, in 4:58:32 komen we over de finish. Hoera! Super gedaan van Nyash, wat een knappe prestatie. We zijn alle drie moe, maar ook blij en voldaan. En weten het zeker: volgend jaar weer!





Maatschap voor fysiotherapie Kruisstraat

Fysiotherapie
Manuele therapie
Sportfysiotherapie
Kinderfysiotherapie
Podotherapie
Echografie

Kruisstraat 8
7573 GJ Oldenzaal
0541 514833

Contactpersoon:
André Bosgraaf

DE BOMMELASLOOP

19 november 2023 - Ik heb deze loop wel vaker gelopen: het gebied is prachtig, de ambiance is leuk en eenvoudig en de lopers die meedoen zijn top. Tijdens onze vakantie naar Ecuador heb niet gelopen en na die tijd ben ik aan het opbouwen gegaan.

Toch heb ik mij voor de 16,8km ingeschreven. Mijn doel was vooraf al bepaald: ik zou deze loop als een duurloop gaan lopen. In mijn herinnering was het parcours altijd droog en goed begaanbaar. De route gaat over het Buurserzand, een natuurgebied in de gemeente Haaksbergen. Het gebied staat bekend om zijn uitgestrekte heidevelden, zandverstuivingen en bossen. Het is een populaire bestemming voor wandelaars, fietsers en hardlopers die willen genieten van de rust en schoonheid van de natuur.

Over de belangstelling voor deze loop heeft de organisatie niets te klagen. Er stonden een kleine 400 deelnemers aan de start voor alle afstanden: 7,6km, 11km, 16,8km en 21km.

Het parcours was in tegenstelling tot mijn verwachting niet goed begaanbaar. Flink veel modder en water waar je soms tot aan je enkels doorheen moest rennen. Dit is natuurlijk allemaal niet erg en het geeft een mooie uitdaging om het juiste spoor te volgen. De route is duidelijk aangegeven middels bordjes en verkeersregelaars. Op de 16,8km kwam ik twee waterposten tegen. Het startnummer is tevens een consumptiebon die je aan de bar van Camping Twente, die naast het inschrijfbureau ook het startpunt is, kun inwisselen voor een consumptie.

Daniël Visscher

Advertentie R-Design





Nieuwstraat 103
7572 BZ Oldenzaal

T: 0541 531700
E: post@vogelzangverzekeringen.nl



autorijschool
JEROEN

Jeroen Sanderman
Zevenblad 98 7577 EC Oldenzaal
06 4303 5316

jsanderman@autorijsschool-jeroen.nl - www.autorijsschool-jeroen.nl

WEDSTRIJDDUITSLAGEN

24 september 2023

Berlijn marathon

	42,2km	Wilfried Nijhuis.....	42:59
Arno Pross.....	3:09:29	Susan Siemerink.....	47:38

1 oktober 2023

Landschapsloop Winterswijk

	42,2km
Gerry Visser.....	4:00:01

15 oktober 2023

Amsterdam Marathon

	21,1km
Gerrit Bultman.....	2:11:02
Linda Mateboer.....	2:10:53
	42,2km
Jord Haven.....	3:29:46
Peter Haven.....	4:25:25
Gerry Visser (4:40-pacer).....	4:39:31

15 oktober 2023

Herfstloop Twente Enschede

	5EM
Erik Lentfert.....	33:33
	10EM
Carien Tebbens.....	1:16:01
Birgit Haarlink.....	1:20:30

15 oktober 2023

Loop Esch door Tubbergen

	5km
Bastiaan Roelofs.....	16:38
Remko Siers.....	17:37
Wisse Sanderink.....	18:33
Wouter Doesburg.....	19:08
Minke McCarroll.....	20:38
Anoek Geerlink.....	22:37
Dick Ramerman.....	22:44
	10km
Gijs Boerrigter.....	32:40
Mark Saathof.....	34:26
Bob Gosemeijer.....	34:31
Tom Siers.....	36:18
Rob Baars.....	39:25
Dione Scheuten.....	39:31
Marcel Klamer.....	39:49
Thijs Coppelmans.....	40:01
Christian Hollanders.....	40:28

21 oktober 2023

Teutolau Lengerich

	12,2km
Mark Saathof.....	45:22
	29km
Bart Vos.....	2:38:40
Paulien van Bruggen.....	3:12:30
Anja Ligthart.....	3:15:26
Dolf Trieschnigg.....	3:22:19
Rutger Tan.....	3:28:01
Rianne Vossers.....	3:29:25

21 oktober 2023

Bilbao Night Marathon

	10km
Jord Haven.....	38:45

22 oktober 2023

Antwerpen Marathon

	42,2km
Mathieu Gout.....	3:57:17

22 oktober 2023

Marathon Venetië

	42,2km
Gerry Visser (4:30-pacer).....	4:29:29

28 & 29 oktober 2023

Diepe Hel Holterbergloop

	6km
Gijs Boerrigter.....	21:15
Caimin Stevens.....	22:39
	10km
Niels te Pas.....	31:10
Caimin Stevens.....	35:20
Bob Gosemeijer.....	35:32
Wouter Vollenbroek.....	37:29
Thijs Oude Nijhuis.....	37:35
Bart Damveld.....	37:51
Joop Vriend.....	38:40
Thijs Nijhof.....	38:54
Dione Scheuten.....	39:50
Thijs Coppelmans.....	39:53
Christian Hollanders.....	40:03

Minke McCarroll.....	42:26
Stefanie Sijtsma.....	42:51
Clemens Meuleman.....	45:22
Anja Hofman.....	49:26

Anoek Geerlink.....	52:33
Bob Wolbert.....	57:13
Monique Greffenhuis.....	58:26
Jacoline Huiskes.....	1:02:48
	21,1km
Martijn Oonk.....	1:11:32
Mark Saathof.....	1:16:45
Richard Loendersloot.....	1:22:12
Melvin van der Voet.....	1:24:52
Bart Vos.....	1:38:07
Jan Willem ten Heuw.....	1:55:45

4 november 2023

Kleintje Berenloop West-Terschelling

	5km
Dolf Trieschnigg.....	24:50
Michel Nijland.....	25:15
Paulien van Bruggen.....	25:48
Anton Stoorvogel.....	25:59
Rianne Vossers.....	26:15
	10km
Gerry Visser.....	51:18

5 november 2023

Berenloop West-Terschelling

	21,1km
Martijn Wieberdink.....	1:44:32
Dolf Trieschnigg.....	1:46:45
Danielle Hurenkamp.....	2:02:51
	42,2km
Lodewijk Huinink.....	3:39:38
Carien Tebbens.....	3:43:29
Paulien van Bruggen.....	3:51:21
Ron Hôte.....	3:51:27
Hans Hevink.....	3:58:41
Rianne Vossers.....	4:02:12
Gerry Visser.....	4:02:25
Anja Ligthart.....	4:03:11
Michel Nijland.....	4:13:16



Foto RFR, Hans Stuurman

RUNFORESTRUN OMMERLAND

Zaterdag 3 februari 2024

De RunForestRun trailruns hebben als motto: 'Let's go outside!' Het zijn, zoals ze het zelf zeggen, 'Exclusieve trailrun-evenementen in de mooiste natuurgebieden van Noord- en Oost-Nederland'. Dat exclusieve zit 'm overigens in de kleinschaligheid en zeker niet in de deelnameprijzen, want die zijn heel schappelijk. Bovendien wordt er altijd een vast bedrag van iedere inschrijving geschonken aan een concreet natuurproject in het gebied waarin het evenement wordt georganiseerd.

Verspreid over het jaar zijn er in totaal elf RFR-evenementen. Op 3 februari wordt er in het fraaie gebied ten zuidoosten van Ommen de RFR Ommerlandtrail georganiseerd, met naar keuze afstanden van 10, 21 en 44 kilometer. De trails worden zo duurzaam mogelijk georganiseerd, dus dat betekent dat er o.a. van je wordt verwacht dat je je eigen beker meeneemt.

De start is altijd heel relaxed: niet met z'n allen tegelijk, maar met een tijdsslot van vijf (44km) tot vijftien (21 en 10km) minuten zodat je elkaar niet in de weg loopt. En uiteindelijk telt de netto-tijd, dus niets aan de hand.

Overigens heette deze trail tot en met vorig jaar nog Besthemerbergtrail. De camping waar wordt gestart en gefinisht heet echter niet meer Camping Besthemerberg, maar Camping Ommerland, vandaar de naamswijziging.

Het adres is ongewijzigd: Besthemerberg 1, 7731 PB Ommen.

44km: start 10.30-10.35 uur, kosten 30 euro (incl. €2,50 donatie)

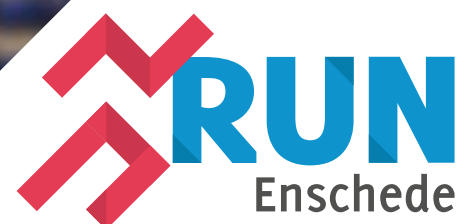
21km: start 10.35-10.50 uur, kosten 24 euro (incl. €2,50 donatie)

10km: start 10.50-11.05 uur, kosten 16,50 euro (incl. €2,50 donatie)

Meer informatie: runforestrun.nl/ommerland/

VANDAAG BEPAALT HOE MORGEN LOOPT

RUN 
KUIPERSDIJK 52 | ENSCHEDE



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

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

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

**SPECIAALZAAK
VOOR DE LOOPSPOORT**

Altijd de
nieuwste
collectie

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

Keep on running, *Stay Fit!*

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

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

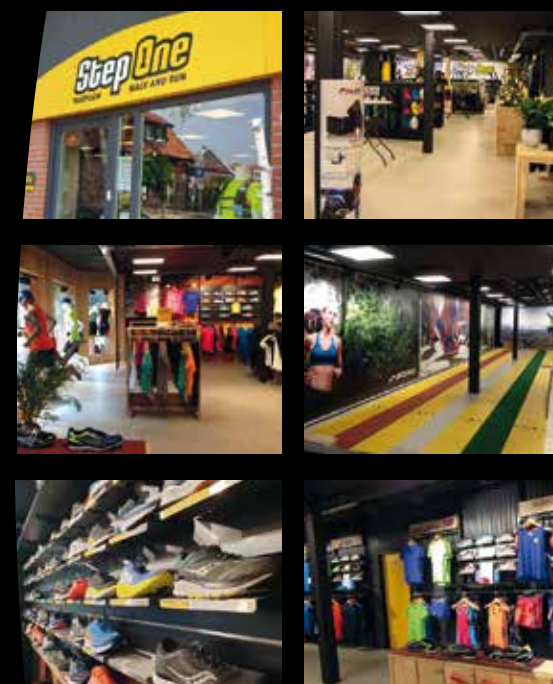
Lekker lopen begint bij Step One!

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

SPORTSCHOENEN ADVIESCENTRUM

Step One
TRIATHLON TRAIL AND RUN

PODOLOGIE - TRIATHLON - TRAIL - RUNNING



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

www.steponeborne.nl

AVONTUUR
FOCUS
INNOVATIE
OPHUISFIETSEN.NL



CPHUIS
FIETSSPECIAALZAAK.



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