



# Duurloper

**Nummer 1 - maart 2024**



**In dit nummer:  
verhalen over  
o.a. de Winter  
StepOne Loop,  
de Halve van  
Egmond, de  
Hulsbeekcross,  
natuurlijk  
het laatste  
nieuws over het  
LAAC-jubileum-  
feest en nog veel  
meer!**



# VANDAAG BEPAALT HOE MORGEN LOOPT

# RUNX

KUIPERSDIJK 52 | ENSCHEDE



Hardloop- en wandelspecialist

Bij RUN Enschede wordt u uitgebreid en eerlijk geadviseerd door iemand met **ervaring**.

Wij hebben een 100% tevredenheidsgarantie, omdat wij **weten** hoe het hoort te voelen.

De **speciaalzaak**  
voor al uw  
**buitenavonturen**

De Heurne 30 | 7511 GW Enschede | 053-4308489 | runenschede.nl



Opgericht 18 oktober 1984 - Aangesloten bij de Atletiekunie

#### REDACTIE

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

#### DRUK EN VERSPREIDING

BladNL

#### WEBSITE

Joop Vriend  
webmaster@laactwente.nl

#### BESTUUR

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

#### VERTROUWENSCONTACTPERSOON

Paulien van Bruggen  
vertrouwenscontactpersoon@laactwente.nl

#### ADRES

Postbus 77  
7570 AB OLDENZAAL  
bestuur@laactwente.nl

#### LEDENADMINISTRATIE

Herbert Schröder  
info@laactwente.nl

#### WEDSTRIJDSECRETARIAAT

Jan Olsmann  
wedstrijden@laactwente.nl

#### BANKREKENING

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

#### CONTRIBUTIE 2024

|                |          |
|----------------|----------|
| Wedstrijdleden | € 109,50 |
| Recreatieleden | € 82,50  |
| Jeugdleden     | € 54,80  |

#### ADVERTENTIES

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

#### Duurloper, nummer 1

maart 2024  
Verschijnt vier keer per jaar  
© LAAC Twente

NOFOTOLOO





# In dit nummer



## In elk nummer

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Van de Voorloper .....     | 3  |
| Van de bestuurstafel.....  | 5  |
| Van de redactie.....       | 5  |
| De Loopster .....          | 6  |
| De Doorloper .....         | 25 |
| Hardlopen doe je met ..... | 29 |
| Van de trainers .....      | 40 |
| Nieuwe leden.....          | 50 |
| Wedstrijduitslagen.....    | 55 |
| Evenement uitgelicht.....  | 59 |

## Loopverhalen

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Zo kan het ook - Keiloop Meddo ..... | 12 |
| WinterStepOne loop.....              | 13 |
| Woolderesloop.....                   | 14 |
| Rutbeekcross.....                    | 26 |
| Halve marathon Egmond.....           | 18 |
| Marathon Valencia.....               | 20 |

## En verder

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Als je wilt presteren .....                     | 14 |
| Intervaltraining versus groepswisseling .....   | 24 |
| Het LAAC lustrumevenement .....                 | 30 |
| LAAC'ers bij de Hulsbeekcross .....             | 32 |
| Dagje passief-actief.....                       | 40 |
| Jouw verhaal - oproep LAAC .....                | 42 |
| Tien prestatiebevorderende factoren.....        | 51 |
| Jaarlijsten 10 km, halve en hele marathon ..... | 52 |



# Van de Voorloper



De eerste Duurloper van het nieuwe jaar. Het is voor onze vereniging een lustrumjaar en daar kun je in deze Duurloper meer over lezen. Ik verheug mij op een fantastisch lustrumfeest in augustus. Ik heb gezocht in mijn digitale archief Duurlopers van de afgelopen twintig jaar en in het eerste nummer waarover ik beschik, werd beschreven hoe succesvol het lustrumjaar 2004, toen we het 20-jarig bestaan vierden, was geweest. We hebben een enthousiaste lustrumcommissie met grootse plannen, dus het wordt ook dit keer vast bijzonder.

Zoals jullie zien zullen we onze Duurloper voortaan in kleur uitbrengen, en het is met recht een pareltje van onze vereniging. Ik wil dan ook bij deze de redactie bedanken voor al hun werk en kijk uit naar alle mooie Duurlopers in kleur die nog gaan komen.

Tijdens de feestdagen worden door veel leden plannen gemaakt voor het nieuwe jaar. De een wil gewoon lekker lopen (en wie wil dat niet), de ander heeft specifieke wedstrijden in de planning staan. Zelf ga ik dit voorjaar naar de Rotterdam Marathon en ik ben dus al fanatiek aan het trainen. Ik moet wel zeggen dat het weer tot nu toe niet echt meewerkt. Dit weekend heb ik drie uur gelopen in de regen en ook heel wat LAAC-trainingen waren nat en koud. Zul je zien dat we straks in Rotterdam weer in de bloedhitte aan de start staan.

Het is mooi om te zien dat ook bij slecht weer de LAAC-trainingen goed bezocht worden.

Ik weet natuurlijk dat een goede opbouw belangrijk is voor een goede marathon en dus sla je niet over omdat het weer je tegenstaat. Maar ook lopers zonder grootse plannen komen gewoon lekker lopen op de trainingen en blijven niet op de bank zitten als de omstandigheden minder zijn.

Recent hadden we ook weer de Hulsbeekcross. Daar waren de omstandigheden juist wel prima en was een goede opkomst. De samenwerking binnen de Twentse Cross Competitie zorgt voor veel deelnemers, al waren er ook 200 deelnemers die zich alleen voor de Hulsbeekcross hadden ingeschreven. De Canicross opende het festijn. Altijd mooi om te zien hoeveel verschil er is tussen de deelnemers. Honden die alle kanten uitstuiven, maar ook honden die hun baas echt vooruit trekken over het parcours. Na afloop soms uitgeputte lopers met honden die het liefst nog een rondje wilden lopen. Ook de 6, 9 en 12km waren mooi om te zien met goede deelname van jong tot oud. Tot slot zijn de kinderlopen altijd prachtig: veel emotie en soms hele fanatieke lopers. Het was een zeer geslaagde dag en ik wil alle vrijwilligers bedanken voor hun inzet.

Ten slotte wil ik alle lopers die hard aan het trainen zijn voor een wedstrijd dit voorjaar heel veel succes wensen. Zorg voor een goede voorbereiding en vergeet niet daarvan ook te genieten. Dan komen die mooie tijden vanzelf en blijf je ook nog gezond.

Met sportieve groet,  
Anton Stoorvogel





## Maatschap voor fysiotherapie Kruisstraat

Fysiotherapie  
 Manuele therapie  
 Sportfysiotherapie  
 Kinderfysiotherapie  
 Podotherapie  
 Echografie

Kruisstraat 8  
 7573 GJ Oldenzaal  
 0541 514833

Contactpersoon:  
 André Bosgraaf



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

**Datacenters**  
**Connectivity**  
**Managed Cloud Hosting**  
**ISP Services**  
**ICT Services**

## Van het bestuur

Op woensdag 13 maart om 19.30 uur is in Paal 12, Vondellaan 12 te Oldenzaal, de Algemene Ledenvergadering. We kiezen dan een nieuwe secretaris aangezien Daniel Visscher na vele jaren trouwe dienst stopt als secretaris; het bestuur draagt in zijn plaats Carien Tebbens voor. Daarnaast bespreken we de financiën van de vereniging. Verschillende kosten zijn toegenomen en we hebben mooie plannen, maar dat zet de financiën wel onder druk.

Hoe zorgen we ervoor dat we als vereniging de komende jaren gezond blijven? Natuurlijk bespreken we ook onze plannen zoals voor het aanstaande lustrum, en ook is het een ideaal moment om ons als bestuur van ideeën te voorzien. We kunnen als bestuur weinig zonder een goed draagvlak onder de leden en daarom willen we jullie hierbij van harte oproepen om de moeite te nemen de ledenvergadering bij te wonen. Tot ziens op 13 maart bij Paal 12!



### Vertrouwen

Binnen onze club heerst een goede sfeer. Een sfeer waarin discriminatie, intimidatie, geweld, pesten en agressie niet thuishoren. We respecteren elkaars grenzen.

Maar soms kan gedrag van een lid of trainer toch onprettig zijn of voelen. Maak je zoiets mee, dan kun je contact zoeken met de vertrouwenscontactpersoon. Sinds alweer enige tijd vervul ik deze functie, mede gezien mijn beroep als huisarts. Samen kunnen we in een vertrouwelijk gesprek kijken wat een volgende stap zou kunnen zijn. Bijvoorbeeld het alleen bespreekbaar maken, of verder zoeken naar een oplossing. Zo nodig is er contact met de Atletiekunie voor advies. Een uitgebreide omschrijving van de taak en werkwijze van een vertrouwenscontactpersoon vind je op de website van LAAC.

Laten we het vooral gezellig hebben met elkaar. Maar is er iets dat niet goed voelt, meld het dan! Dat doe je door een mailtje te sturen naar [vertrouwenscontactpersoon@laactwente.nl](mailto:vertrouwenscontactpersoon@laactwente.nl). In de mail hoeft je niet je hele verhaal te vertellen, geef aan dat je contact zoekt en vermeld je telefoonnummer. Ik bel je dan terug.

Paulien van Bruggen,  
Vertrouwenscontactpersoon LAAC Twente



Het is 2007 als ik - na een paar keer een halve marathon 'alleen' te hebben gelopen - besluit dat ik weleens een hele marathon wil lopen. Die lange afstanden, dat past mij wel. "Ga dan de lange duurtrainingen meedoen met LAAC", raadt Huub mij aan. "Ja maar, ik ben geen groeps-mens en heb het niet zo op verenigingen", sputter ik tegen. De rest is geschiedenis, om maar een cliché te noemen. Want op een koude zondag in januari vind ik mijzelf terug op een parkeerplaats in Deurningen. En maak kennis met LAAC Twente en veel gezellige hardlopers. 'Met LAAC kom je ergens'. Helemaal waar, ik liep met LAAC'ers marathons in Frankfurt, Berlijn, Barcelona, Valencia en Sevilla. En daarnaast in Nederland en nog vele andere loopjes. Toch meer verenigingsmens dan ik dacht. Want samen met andere LAAC'ers maak ik ook al meer dan tien jaar de Duurloper. Die nu voor jullie ligt in fullcolor. Wat een vereniging en wat een feest!

Anja Ligthart

SLUITINGSDATUM KOPIJ

VOLGENDE DUURLOPER:

MAANDAG

20 MEI 2024





# Gijs Boerrigter

“DE BALANS MOET GOED ZIJN”

Door Jon Severijn - redactie

Ergens tussen het lopen van een halve marathon in Murcia en het vieren van carnaval in Oldenzaal heeft Loopster Gijs Boerrigter tijd voor een interview. Gijs is een echte Oldenzaler, dus het vieren van carnaval ligt wel voor de hand.

Dat geldt voor het lopen van een halve marathon in Murcia misschien wat minder, maar dit was een loop-arrangement, waarbij zijn vriendin Sanne ook meeging. Hij werd in deze grote wedstrijd 19e (1:13). Sanne liep 1:57.

Nog iets eerder dit jaar werd Gijs de sportman van het jaar in Oldenzaal. Die uitverkiezing dankt hij aan het winnen van veel wedstrijden en aan scherpe PR's, maar ook aan zijn razendsnelle progressie. Hij loopt nog maar ruim twee jaar serieus hard. Ik wil er graag meer over weten en Gijs vertelt hoe het allemaal zo kwam.





Hij speelde altijd in de hoogste jeugdelftallen van Quick '20, tot en met A1. Hij heeft daar trouwens nog gevoetbald met Jill Roord (Manchester City) en Reuven Niemeijer (nu RKC), beiden profvoetballers. Maar anders dan zijn medespelers zag hij voor zichzelf geen toekomst in het voetbal. Hij vond een (studie)carrière belangrijker en ging na het halen van zijn vwo-diploma studeren aan de UT en voetballen in een vriendenelftal in de 6e klasse. Daar werd hij wel meteen



aanvoerder. Ze waren fanatiek en serieus genoeg om na een paar jaar kampioen te worden. Maar daarna liep de motivatie in het team terug en werd het plezier in het voetballen bij Gijs minder.

Inmiddels was hij bijna klaar met zijn master (regeltechniek) en was hij in zijn eigen woorden “op een sportief dieptepunt” aanbeland. Hij was van plan om te stoppen met voetbal en verder te gaan met hardlopen. Dat deed hij altijd al buiten het voetbalseizoen. Samen met een vriend zou hij trainen en in 2020 de halve marathon van Enschede gaan lopen. Maar toen kwam covid. Dat betekende ‘automatisch’ het einde van het voetballen, de vriend haakte af en Gijs ging voor zichzelf trainen. Hij wist wel dat hij talent had voor hardlopen, want hij was bij de Boeskoolloop bij de jeugd al eens derde geworden en in De Lutte had hij (in 2011) onge-traind en niet op echte hardloopschoenen de 5km in 18:30 gelopen.

Voor het alleen trainen maakte hij ook gebruik van de loopervaringen van zijn oom. Die deed hem het idee aan de hand om intervaltraining te gaan doen tussen de hectometerpaaltjes langs de weg. En in juli 2021 was het dan zover dat hij aan de start stond van zijn eerste wedstrijd in zijn nieuwe sportloopbaan, bij de Parellloop in Vasse. Hij won hier meteen de 12,5km (44:46). Dit was een belangrijke overwinning, want zijn familie komt uit Mander. De daar gewonnen (houten) plaquette heeft dan ook een ereplaats. Inmiddels had hij goede schoenen en een hardloophorloge. Dat hij zo goed liep, gaf hem een ongelooflijk lekker gevoel en hij boekte nog meer vooruitgang. Zo werd hij derde bij de Diepe Hel Holterbergloop

Dat was allemaal nog zonder lidmaatschap van een atletiekclub. Maar voor het meedoen aan de echte wedstrijden heb je een licentie nodig, en zodoende werd Gijs lid van LAAC. Omdat hij toch lid was, ging hij meetrainen. Dat is hem vervolgens heel goed bevallen. Hij kan zich inmiddels niet meer voorstellen de intervallen alleen te doen. En “je bouwt wel een community op.” Hij traint op dinsdag op de wielerbaan bij de groep van Huub en Bart, op



mooie inloopafstand van zijn huis. Hij maakt zijn trainingsweken op schema's van Huub. Afhankelijk van de doelen is de omvang tussen de 50 en 80km per week. Voor die zwaardere weken heeft hij wel een prikkel, een (wedstrijd)doel nodig.

Eén hardlooptoel van Gijs is duidelijk. Hij is twee keer 2e geworden op de Halve marathon van Oldenzaal achter Leon Sanderma. Dat is niet goed genoeg, vindt hij. “Ik ga ‘m nog een keer pakken.” De volgende grote wedstrijd is echter de Halve marathon van Enschede. Het is de belangrijkste regionale wedstrijd, en zijn werkgever Demcon is ook nog eens de hoofdsponsor. Voor dit soort wedstrijden kan hij zich helemaal opladen en zichzelf druk opleggen en dan is hij ook wel zenuwachtig. Voor wedstrijden die er voor hem wat minder toe doen, bijvoorbeeld de Zevenheuvelenloop, maakt hij zich niet druk en staat hij ontspannen in het startvak.

Gijs kiest het liefst voor regionale wedstrijden. Deels omdat het makkelijker en relaxter te organiseren is (“ik houd wel van comfort”), maar ook omdat hij meedoen voor de winst belangrijk vindt. Hij wil eigenlijk per se winnen, “anders telt het niet mee.” In andere, landelijke wedstrijden loop je het risico ‘anoniem’ te finishen, hoewel in een goede tijd.

Dat gebeurde hem bijvoorbeeld in Murcia. Sowieso heeft hij een sterke binding met Twente. Hij groeide er op, ging er naar school, studeerde er en werkt er nu. “Waarom zou ik hier wegwillen?”, is de retorische vraag. Andere doelen zijn er zeker, maar hij zegt: “Ik ben nog zoekende.” Op de 10km wil hij onder de 32 minuten lopen en op de 5km onder de 15 minuten. Want “dat is mooi, echt dat vlammen.” Op de Dubbele mijl liep hij al boven de 20km/u. Maar lopers die hem niet bijhouden op de langere afstanden, blijven hem op die afstand wel voor. Zijn sterkte zit nu dus niet in een eindsprint, maar in het lang en hard doorgaan. Tijdens de Halve marathon van Murcia bedacht hij dat deze afstand wel zwaar is. Althans, je moet uiteindelijk afzien bij een betrekkelijk laag tempo. Dus na de Halve van Enschede gaat hij de focus verleggen naar de 5km.

Hij heeft op dit moment geen plannen om een marathon te gaan lopen. Daar speelt zeker bij mee dat de (benodigde) trainingsomvang behapbaar moet blijven. Er moet ook tijd zijn voor andere dingen, zoals het onderhouden van sociale contacten, een biertje drinken met vrienden en carnaval vieren. En dat alles naast, heel belangrijk, het werk. Kortom: “De balans moet goed zijn.” Daar past een indeling van het loopjaar bij, met de piekmaanden april en oktober.

Tot niet zo lang geleden speelde voeding eigenlijk niet zo'n rol bij het hardlopen. Maar onder invloed van Sanne eet hij nu wel bewuster en snoept hij minder. Bij de training en wedstrijden gebruikt hij (natuurlijk) een sporthorloge en hartslagmeter, maar hij heeft geen behoefte aan “gekkigheid” op het gebied van elektronica. Run Enschede sponsort hem (en trouwens ook zijn concurrent Sanderma).

Terugkijkend kan Gijs niet echt kiezen op welke prestatie hij het meest trots is. Het zijn er daarom drie. De Halve marathon van Enschede in 2023, waar hij vijfde werd in 1:11:16. Er stond een erg grote druk op hem en hij liep toch goed. Verder de 10km tijdens de Halve marathon van Hengelo, omdat die heel snel was (32:04). En zeker ook de Hamburg SportScheck Run over 15km die hij won. Die ervaring, compleet met serieuze ‘Siege-rehrung’ en met aandacht van het publiek was “zo mooi, geweldig!” De trofee (een enorm bierglas) heeft dan ook een ereplaats.

#### PR's van Gijs

2mijl 9:34, Hengelo  
5mijl 25:45, Enschede  
10km 32:04, Hengelo  
21,1km 1:11:16, Enschede





## ZO KAN HET OOK

Mijn broer Vincent is niet zo'n hardloper, meer een mountainbiker, dus dat ik een wedstrijd samen met hem zou lopen had ik een jaar geleden niet gedacht. Een jaar geleden kreeg hij een heftige hersenbloeding met halfzijdige verlamming en daarna veel revalidatie.

De verwachte eindtijd was voor ons beiden moeilijk in te schatten. Voor hem omdat het zijn eerste wedstrijd was en voor mij omdat ik die afstand al een tijd niet als wedstrijd gelopen had. We zouden het gaan zien.

Na twee kilometer haalde ik Vincent bij en ik besloot de komende twee kilometer met hem op te lopen. Ook omdat ik wist dat de familie in dat stuk aan de kant zou staan en je moet de toeschouwers ook wat gunnen toch?

Ik merkte wel dat het parcours en de ondergrond met zo'n running frame grote invloed heeft op de snelheid. Bochten en klinkers zijn bijvoorbeeld een stuk lastiger. Na zo'n vier kilometer wilde ik er weer mijn eigen wedstrijd van maken en begon ik aan mijn eindsprint. Ik zag een vrouw die ons eerder inhaalde een meter of vijftig voor mij lopen, en voor mij werkt het altijd goed om een richtpunt te hebben: die ga ik inhalen! En dat lukte ook deze keer mooi. Eindtijd netto 22:17. Vincent een minuut later. Maakt niet uit. Beiden waren we tevreden en het is zeker voor herhaling vatbaar.

Ron Höfte

Van niet kunnen lopen, praten en meer linkszijdige problemen heeft hij, ook door intensieve therapie bij Roessingh, zichzelf zo ver verbeterd dat hij met een rollator en met een running-frame kan lopen. Hij is lid van atletiekclub Archeus in Winterswijk en die heeft, net als MPM trouwens, een groep framerunners. Ze trainen gewoon op de atletiekbaan en kunnen zich bij steeds meer wedstrijden inschrijven. Vorig jaar zag ik ze o.a. bij de Bornsche Matenloop, de Halve van Hengelo en ook op Tweede Kerstdag bij de Keiloop in Meddo.

De Keiloop is een leuke, door sportclub Meddo georganiseerde wedstrijd met een kleine 400 deelnemers op de verschillende afstanden. En bij die wedstrijd zouden we voor de eerste keer weer samenlopen. Dertig jaar geleden ongeveer, voor mijn LAAC-tijd, hebben we samen een keer een halve marathon in Enschede gelopen, maar daarna stopte zijn hardloopcarrière en die van mij, zoals jullie weten, niet.

Het is gebruikelijk en veiliger dat de framerunners één minuut of een paar minuten voor de lopers starten. Bij de Keiloop vertrokken de zes framerunners één minuut eerder voor hun 5km-rondje. Na alle regen van de afgelopen tijd hadden we nu droog weer met zelfs een beetje zon! Uiteindelijk krijgen we wat we verdienen.



# ALS JE WILT PRESTEREN...

*Jon Severijn* - LAAC Twente bestaat al 40 jaar en dat is best een mooie prestatie. In het feestjaar is er in de Duurloper veel aandacht voor dit jubileum. Zo komen leden aan het woord over het thema 'Met LAAC kom je ergens!' En we interviewen lopers die iets kunnen vertellen over wat LAAC en hardlopen in deze lange periode voor hen betekende en betekent. Deze keer zijn dat Gerda Scholten (70) en Minke McCarroll (37).

We praten bij Gerda thuis in Weerselo. Minke en haar dochtertje Liz zijn uit Enschede gekomen. En al bijna meteen komen we erachter dat zowel Gerda als Minke is begonnen met hardlopen ná de geboorte van kinderen. Voor Gerda was dat rond 1986 en voor Minke was dat ruim dertig jaar later.



Minke wandelde na de geboorte van haar eerste kind elke avond een ronde en bedacht op een gegeven moment dat het sneller zou gaan als ze hard zou lopen. Toen ze dat deed, zei ze bij thuiskomst: "Dat doe ik nooit meer!" Maar het bleek (ongeoefend) 5km in 30 minuten te zijn geweest, en toen bedacht ze: ik kan dit! Vanaf de dag dat ze is begonnen is ze nooit meer gestopt, en ze zegt dat ze denkt nooit meer te zullen stoppen. Mensen zeggen dan wel dat je dat niet kunt weten,

maar, zegt ze: "Dat weet ik wél." Minke woonde tot haar 16e in Hillegom, en deed niet aan sport. Ze was volgens zichzelf vrij lui aangelegd en komt uit een a-sportieve familie. Ze zat wel op paardrijden en hield als kind volgens haar ouders van rennen, maar dat was het dan.

Op een heel andere manier had Gerda ook wat met paarden, want haar man Sjon had paarden achter het huis, trainde deze ook en deed mee aan concoursen. Voor Gerda was hardlopen een manier "om tijd te geven aan mezelf." Ze was 33 toen een sportleraar in Weerselo een loopgroep wilde beginnen zoals die al bestond in De Lutte. Dat leek Gerda wel wat. Ze had al wel eens met vrouwen uit de buurt kleine stukjes gelopen, richting 't Stift, maar dit was veel serieuzer. Al vrij snel vielen er deelnemers aan de loopgroep af, en Gerda bleef als enige vrouw en loper van wedstrijden over. Ze werd voor die tijd al als behoorlijk 'oud' beschouwd om te beginnen met hardlopen. En belangrijker, het was een niet zo normale combinatie toen: vrouwen en sport. Zeker niet in Saasveld, waar

ze woonde voordat ze naar Weerselo verhuisde. Maar ze kwam bij wedstrijden andere vrouwen tegen die 'zelfs' ouder waren. Concurrenten waren Ans Hofstee, die van de baan kwam, en Trudy van Winsum. Die trainden veel meer en Gerda dacht aanvankelijk dat zij daar geen tijd voor had. Maar uiteindelijk ging zij ook 4 á 5 keer in de week trainen. Haar man maakte het mede mogelijk door de boodschappen te doen en te koken.

Tegenwoordig wordt er in het geheel niet meer vreemd aangekeken tegen vrouwen die sporten. Al merkt Minke op dat het soms nodig is om je te verdedigen tegen het vooroordeel dat lopen ongezond is en dat je het zou doen om slank ('dun') te worden. Maar het gaat er juist om dat lopen leuk is en dat je, als je wilt presteren, er wel wat voor moet doen. En daar is Gerda het helemaal mee eens.

"Je wordt steeds fanatieker", zegt Minke. In het begin vroeg ze zich af waarom je vier keer in de week zou lopen. Twee keer is toch genoeg? Maar inmiddels loopt ze vier á vijf keer in de week. Uiteraard ga je dan snel vooruit. Dat was bij Gerda ook zo en ze liep al snel een halve marathon in 1:35 (in Geesteren) en daarmee ook (dik) de limiet voor de marathon in Enschede. Daar sloot de tijdwaarneming toentertijd op vier uur. Daarna heeft ze vaak onder de 1:35 gelopen, met als snelste tijd 1:29.

Om mee te doen om de prijzen wilde Gerda een wedstrijdlicentie van de KNAU (nu Atletiekunie). Eigenlijk was ze van plan om lid te worden van SISU in Almelo, maar ze werd in 1989 gevraagd door en voor LAAC. Nauwelijks lid geworden won ze de halve marathon van Hengelo, met als bijkomend resultaat dat ze een hogere premie kreeg dan haar man die de hele dag met de pony's aan een concours had deelgenomen. Ook Minke is min of meer toevallig lid geworden van LAAC. Ze zocht een club voor (interval)trainingen en de trainingstijden op donderdag kwamen haar het beste uit. Ze werd heel aardig en vriendelijk verwelkomd en ze zou de trainingen niet meer willen missen. En ze heeft Mark 'meegenomen' naar LAAC op donderdag, want die zocht ook een club om mee te trainen. Momenteel komt de donderdag wat minder uit en loopt ze (ook) op dinsdag. Dat is nog wat prestatiegerichter. Gerda liep in de winter in het stadion en 's zomers op 't Hulsbeek. Nu loopt ze op donderdagmorgen op 't Hulsbeek.

Minke maakt duidelijk progressie door, maar daar speelt ook bij mee dat ze ontdekt had een te laag hemo-globinegehalte te hebben. Nu ze 'ijzer' gebruikt (het lijkt voor haar doping) "regent het records." Ze wil in maart in Venlo een snelle halve marathon lopen en loopt nu wel wedstrijdjjes, maar vooral als voorbereiding. Ze wil dus pieken. Gerda liep in het verleden heel veel wedstrijden en was bijvoorbeeld na het cross-seizoen



Tegenwoordig wordt er in het geheel niet meer vreemd aangekeken tegen vrouwen die sporten.



## LAAC Twente bedankt de kledingsponsors



AUTO  
**Bleeker**  
OLDENZAAL

profesz

bewindvoerders | mentoren | curatoren



daniels  
TANDHEELKUNDE



autorijsschool  
**JEROEN**

helemaal op en moest dan even bijkomen. Overigens loopt ze ook nu nog wedstrijden, toevallig ook eentje in haar geboortedorp Saasveld en natuurlijk in Weerselo. Ze was vroeger zelfs zo fanatiek dat ze eens een wildvreemd meisje op haar kind liet passen ("doodeng"), omdat ze meedeed aan een wedstrijd. Liz heeft wel een hardloopybuggy, maar die wordt buiten de wedstrijden gebruikt.

Gerda zegt dat het doen aan duursport ook mentaal is. Je moet wel de schoenen aandoen en weer gaan. Talent is zeker belangrijk, maar het succes komt niet aanwaaien, je moet er wel wat voor doen, beaamt Minke. Beiden hebben het over het lopen van wedstrijden 'met het hoofd'. Het is niet zoals wielrenners denken, dat het alleen maar starten is en dan doorlopen naar de finish. Het is bijvoorbeeld ook de wedstrijd indelen en kijken wie van de 'concurrentie' waar loopt en voorspellen waar de wind vandaan komt na de volgende bocht. Moet en kun je je dan naar de start van een groepje knokken en daarna 'uitrusten'?



Ondanks het bezig zijn met presteren zegt Gerda dat het allerbelangrijkste is dat je er plezier in hebt. Zonder dat gaat het niet en wordt het werken. Daarbij hoort ook dat je de lat niet té hoog mag leggen. Wat dat betreft zitten beiden wel op één lijn.

De trainingsdoelen mogen ambitieus zijn, maar niet onrealistisch of zo scherp dat de lol ervan afgaat. Minke zegt het fijn te vinden dat trainers iets in haar zien en vindt een beetje uitdaging wel fijn. En ze haalt uit de adviezen wat ze kan gebruiken.

Ze is nu 37, maar heeft nooit de gedachte: was ik er maar eerder aan begonnen. Nu past het goed en is het leuk. En qua prestaties voelt ze dat er meer zit aan te komen. Ze wil ooit wel een marathon lopen, maar ze heeft nog niet het echte gevoel daarvoor. Het zou ook ingewikkeld worden met de trainingen, met Mark die net als zij moet trainen en haar baan. Gerda heeft meerdere marathons gelopen en de snelste in 3:29. Maar "nooit meer dan één per jaar."

Er is sinds Gerda begon met hardlopen veel veranderd. Alleen al de uitslagenverwerking maakt een groot verschil. Gerda maakt overigens geen gebruik van alle elektronische mogelijkheden. Ze zit in een paar LAAC-whatsappgroepen, maar gebruikt geen Facebook en ook geen Strava. Minke zegt dat Strava wel voor druk zorgt. Ze kon door een ernstige oogontsteking een week niet lopen en dan bedenkt ze dat ze niets kan registreren en dat "ze" er wat van zullen denken. Dat doet volgens Gerda denken aan verslaving en zij wil het houden bij "een uit de hand gelopen hobby." Al is op de bank zitten veel verslavender.

Voor beiden is het sociale aspect van hardlopen en van LAAC heel belangrijk. Je maakt deel uit van een community, en dan is de eigen prestatie minder belangrijk en kun je ook blij zijn voor een ander.

Jon Severijn - redactie



Voor beiden is het sociale aspect van hardlopen en van LAAC heel belangrijk.



*‘Train te weinig je zal niet finishen, train te hard je zal niet starten.’*

**Jos  
Lakwijk**



# Intervaltraining versus groepswisseling

Een hardloopschema bevat veel afwisseling. Naast duurlopen in verschillende snelheden dient er gevarieerd te worden met andere trainingsvormen, zoals de intervaltraining. LAAC Twente biedt deze trainingen aan op dinsdag en donderdag.

De intervaltraining wordt gelopen op exact gemeten trajecten op de wielersbaan en atletiekbaan. Interval is een afwisseling van diverse afstanden, te lopen in een redelijk (extensief) tot pittig (intensief) tempo, onderbroken door dribbelmomenten. Bij interval gaat de hartslag soms flink omhoog.

Tijdens de inspanning worden de bloedvaten in de loopspieren enigszins ingedrukt door de toegenomen spiersamentrekkingen. Het hart moet daardoor tegen een iets grotere weerstand werken om de loopspieren van zuurstofrijk bloed te voorzien. En dat is van belang om snelheid te kunnen ontwikkelen. Zo wordt ook je hartspier door deze training sterker.

Intervaltrainingen zijn te verdelen in: kort extensief, kort intensief, lang extensief en lang intensief. De keuze wordt bepaald door de gerichte planning voor het pieken tijdens het hardloopseizoen. Je wilt bij een aantal wedstrijden in het komende seizoen op je best zijn, toch? Onze ervaren trainers kunnen hierbij talloze variaties bedenken, zodat de intervaltraining steeds een nieuwe prikkel kan geven.

Dat intervaltraining gelopen wordt op een exact afgemeten parcours heeft als doel om naast eerdergenoemde functies, ook je tempo-gevoel te leren ontwikkelen en te onderhouden. Door een goed ontwikkeld tempogevoel kun jij je wedstrijden goed indelen. Dit draagt ook bij aan snellere tijden op verschillende afstanden.

Welk tempo dien je bij intervaltrainingen toe te passen? De meest effectieve en veilige optie is een tempo, dat gelijk is aan de snelheid per kilometer van de laatst gelopen 10km-wedstrijd.

Stel dat je 10 km in 50 minuten liep, dan ga je de intervallen over bijvoorbeeld 1.000 meter lopen in 5 minuten, steeds gevolgd door een dribbelmoment van 2-4 minuten. De Atletiekunie noemt dit gegeven in haar trainingsleer de geschatte aerobe drempel, net onder je anaerobe gebied. Door regelmatig net onder je anaerobe drempel te trainen, leert jouw lichaam steeds beter hoe het om moet gaan met al het geproduceerde melkzuur. Zo kun je steeds langer in een hoger tempo lopen, zonder dat je lichaam protesteert.

En daarbij is het essentieel te weten dat het hier gaat om de snelheid die verbetert op de anaerobe drempel, en niet de hartslag. De hartslag blijft namelijk hetzelfde, de winst ligt hem in harder lopen op dezelfde hartslag. Door deze drempel nauwkeurig aan te houden (dus niet sneller of te langzaam) wordt een optimaal effect van intervaltraining verkregen = progressie boeken! Hoe nauwkeuriger hoe meer effect, dus in de wedstrijden sneller EN minder kans op blessures.

Huub van Langen





## WINTER STEP ONE LOOP BORNE

Als beginner hoor je tijdens de trainingen verschillende hardloopevenementen voorbijkomen, al dan niet afgekort, waarvan je soms het specifieke evenement moet opzoeken. HMO, Egmond, Zandvoort, Berenloop, Snertloop, enzovoort. De Winter StepOne Loop paste niet in dat rijtje. Ik had hier nog niemand over gehoord.

Dat veranderde toen het evenement opdook in het opbouwschema voor een voorjaarsmarathon van Herman Holterman. Ook hier ging het eigenlijk alleen om 'Borne'. De loop was echter snel gevonden. De race was vlakbij en een parcours over landgoed Twickel klonk aantrekkelijk. Daarom schreef ik me in voor de 10 km.

Voor een winterloop was het niet echt koud, al maakte de wind het wel wat frisser. Als warming-up was ik naar Borne gefietst en toen ik mijn fiets parkeerde zag ik al een flink aantal rode LAAC-shirts. Zo onbekend was de loop blijkbaar niet.

Ik bevond me ergens in het midden van het startvak en in de eerste kilometer moest ik wat zigzaggen tussen de langzamere deelnemers. Al snel kon ik aansluiten bij een klein groepje dat een prettig tempo liep. Gelukkig zat hier ook een lange brede man bij die mij in het eerste stuk van de Blokstegenweg uit de wind kon houden. Helaas bleken hij en de rest van het groepje de halve marathon te lopen en moest ik na het splitsen van de routes alleen verder.

Dit werd een soort achtervolgingsrace waarbij ik telkens probeerde mijn voorganger in te halen of degene die mij inhaalde bij te houden, ook al moest ik ze vaak laten gaan.

Toen ik het lusje op de Graasweg opliep kwam Daniel mij tegemoet. Zonder dat hij het zelf wist, werd hij mijn laatste doel. Dit bleek nog niet zo gemakkelijk. Ik zag hem wel dichterbij komen, maar of ik hem kon passeren vóór de finish?

Dit lukte net toen we het terrein van BVV Borne opliepen en in de eindsprint ging ik hem voorbij. Het resulteerde in een PR op de 10 km: 52 minuten rond. Ik dronk nog een bakje thee en fietste tevreden terug naar huis.

Tim ter Pelle







# Woolderesloop

14 januari stond voor zowel Mark als mij de 15km van de eerste Woolderesloop op het programma.

Het gebeurt niet vaak dat we tegelijk kunnen starten tijdens een wedstrijd, want er is altijd wel een van ons twee die op onze dochter Liz moet passen wanneer de ander loopt. Ze is tenslotte nog maar twee. Maar voor deze zondag hadden we oppas geregeld.

Helaas liep dat iets anders, en belde de oppas kort voor die zondag af. Dat betekende dat maar een van ons kon starten. Mark gaf aan dat hij het leuk zou vinden voor mij als ik zou lopen vandaag. Omdat ik train voor

de Venloop halve marathon op 24 maart in Venlo, heb ik twee Wooldereslopen uitgezocht als voorbereiding. Deze en die van 25 februari. Op deze manier wil ik kijken of ik vooruit ga, want ik heb een pittig doel voor mezelf gesteld en wil 24 maart graag sub 1:35 lopen. Theoretisch gezien moet het kunnen, ik hoef het alleen nog maar even te doen die dag.

Dus deze zondag wilde ik graag de 15km onder de 1:05 lopen, waardoor ik een gemiddeld tempo van 4:19/km moest lopen. Samen met Jolijn reden we naar Hengelo en bedachten we samen welke redenen we hadden om ons doel niet te kunnen halen die dag. Moe, niet helemaal fit, gisteren te druk geweest en noem maar op.

Ik geloof dat dit soort negatieve gedachten bij veel hardlopers wel bekend zijn, haha.

Om elf uur klonk het startsein en liep ik samen met een fijn groepje weg. Ik merkte dat het tempo echt te makkelijk ging en dat het wat harder moest als ik mijn doel van 1:05 wilde halen. Dus langzaam voerden we het tempo wat op. Bij een kilometer of drie zei iemand tegen mij: "Hé, is dat jouw man niet?" En verhip, daar liep Mark met Liz in de kinderwagen. Hij liep een behoorlijk stuk voor ons en heel langzaam liepen we naar hem toe. Het groepje viel hier wat uit elkaar en vooral Marijn Swiers en Esther Nauta kwamen gemakkelijk mee. Hier hebben we veel aan elkaar gehad. Esther liep de 10km en bij de splitsing ging zij de andere kant op. Toen liepen alleen Mark, Marijn en ik nog samen.

Ik vond dit ontzettend gezellig, omdat het nooit voorkomt dat ik überhaupt bij Mark in de buurt loop (PR van Mark op de 15km is 51:07) en dan ook nog eens met Liz in de kinderwagen. Ik hoorde Liz regelmatig zeggen: "Kijk, mama!", vooral als Mark naast of achter mij liep. Iedereen die we inhaalden moest lachen en keek enigszins verbaasd. Gelukkig paste het makkelijk op het parcours. Ook gaf Mark aan dat hij zou stoppen als hij iemand zou hinderen met de kinderwagen. Maar dat was niet zo, het zorgde alleen maar voor positieve reacties en lachende gezichten.

De laatste kilometers had ik mentaal veel aan Mark, omdat hij aangaf dat ik echt nog wel wat harder kon dan ik nu liep. Marijn was wat achterop geraakt, maar ook hij kon zich weer bij ons voegen. Hij liep vervolgens de laatste kilometer vooruit, zodat ik een mooi richtpunt had en nog wat meer kon versnellen. Ik wist in een tijd van 1:04:48 over de finish te komen met dank aan de mentale steun van Mark en Liz.

Deze eenmalige ervaring maakte het de meest leuke en unieke wedstrijd ooit voor mij.

Ik begreep de volgende dag van de organisatie dat iemand mijn bericht op Facebook had gelezen en had geklaagd dat de wedstrijd op deze manier beïnvloed zou worden, omdat diegene dacht dat ik voordeel zou hebben gehad van Mark en de kinderwagen.

Ik schrok hiervan, omdat het niet mijn bedoeling was geweest anderen het idee te geven dat ik niet eerlijk had gelopen. Ik had getraind voor dit tempo en ben ervan overtuigd dat ik dit zonder Mark en Liz ook had kunnen lopen, al was het dan wel met een minder speciaal gevoel dan met hen samen.

Minke McCarroll





# Tijdschriftmaken.nl

## Creëer jouw eigen unieke tijdschrift met tijdschriftmaken.nl

Wil je je verhalen, passies, en creatieve ideeën delen met de wereld? Of misschien een speciaal cadeau maken voor een geliefde?

Met tijdschriftmaken.nl wordt dit een fluitje van een cent.

Maak je eigen tijdschrift

Ontvang 5% korting

CODE: ZTEB24!



Direct aan de slag!

😊 persoonlijke service   😊 scherpe prijzen   😊 de beste support   😊 het mooiste drukwerk

📍 Kazemat 28, 3905 NR, Veenendaal  
info@tijdschriftmaken.nl

Website:  
www.tijdschriftmaken.nl

Telefoon:  
085 - 773 77 44

ZEGZO

## Gerry Visser

Gerry loopt graag lang en ver, en wordt daar blij van. Nog blijer wordt ze als ze anderen kan helpen een mooi resultaat neer te zetten.

## De Doorloper

## Mogelijkheden

Het was winter 1995 en ik liep in mijn eentje een rondje door Park Schothorst in Amersfoort. Destijds deed ik dat twee keer per week een uurtje na mijn werk, lekker praktisch. Naast het park lag de baan van de lokale atletiekvereniging, en dus zag ik regelmatig groepjes hardlopers voorbijkomen, vrolijk pratend en lachend. Tjonge, wat leek mij dat leuk en gezellig! Maar als simpele dribbelaar had ik daar niets te zoeken dacht ik. Voor de grap deed ik op Nieuwjaarsdag 1996 mee aan de jaarlijkse Oliebollenloop van de vereniging. Tien kilometer, dat zou moeten lukken, vermoedde ik. En dat lukte ook, sterker nog, ik werd er tweede vrouw mee. Na afloop kwamen er prompt een paar mensen van de club op mij af. Wilde ik geen lid worden? Ik was van harte welkom. Opgetogen kwam ik thuis. Ik mocht ook meetraineren! Ik mocht er ook bij horen! Er was alleen een kleine complicatie: na de geboorte van onze zoon anderhalf jaar geleden, wilden we heel graag een tweede. Ik zag het gebeuren: was ik net lid geworden, kon ik weer stoppen. Niet handig.

Nadat in oktober 1996 onze dochter was geboren, kon ik niet wachten om mijn loopschoenen aan te trekken. Het was een barre winter en gehuld in een joggingbroek, een wollen trui, een sjaal en een dikke muts ging ik de straat op. Gelukkig zijn er geen foto's (meer) van.

Alsof het zo moest zijn startte er in januari een beginnerscursus. Daar moest ik bij zijn! Al snel was het hek van de dam: in april werd ik 'echt' lid van de club en in juni liep ik mijn eerste halve marathon. Het gevoel na afloop kan ik nog zo terughalen. Trots, blijdschap, ongeloof, en vooral: ik kon niet wachten op de volgende.

Een verhuizing naar Twente zorgde ervoor dat ik mij halverwege 1998 bij LAAC Twente meldde. Dankzij het enthousiasme en vertrouwen van mijn medelopers en trainers liep ik al in juni 1999 in Enschede mijn eerste marathon. Ook toen kon ik na afloop niet wachten op de volgende. En dat is een kleine 25 jaar later nog precies zo. Inmiddels weet ik: lid worden van een atletiekvereniging is niet alleen leuk en gezellig, maar het zorgt er ook voor dat je prestaties neerzet waarvan je niet wist dat je het kon. Aan 'Met LAAC kom je ergens' zou ik dan ook graag willen toevoegen: met LAAC is het één grote ontdekkingstocht. Naar mooie plaatsen en fraaie resultaten, zeker, maar vooral: naar al je mogelijkheden.







# RUTBEEKCROSS

Op zondagochtend 7 januari was in Enschede de Rutbeekcross. Binnen de zes wedstrijden van de Twentse Cross Competitie is dit nummer vier. De dagen ervoor had het stevig geregend en dit zorgde voor wat twijfels over welke schoenen mee te nemen.

Bij het opstaan bleek het droog te zijn. Op de fiets naar het Rutbeek, aangezien ik in Enschede woon. Deze plas en omgeving is bekend gebied voor een mooie duurloop. De skiheuvel met borstelbaan is sinds meerdere jaren een onderdeel van de MTB-route. Pittig en steil. En juist over deze pukkel gaat het parcours van de cross. Hierdoor is het een zware en technische cross die voor iedereen (van nummer één tot nummer laatst) een uitdaging is.

Het zijn vier rondjes van 2,5 km met ieder rondje die klim en afdaling. De start gaat goed, mijn hartslag schiet omhoog. Ik heb altijd het gevoel dat het na een kilometer pas begint te draaien. Een stuk met wat zand en veel gras. Nog wel wat blubber. Op het zandpad schieten we naar rechts voor het paadje 'de slang'. Kleine korte MTB-kombochtjes. Door het bos, via een modderig stuk gras, op naar deze skiheuvel. Ik heb er een haat-liefde verhouding mee. Het zorgt voor een uniek element bij deze loop. Scherpe hellingen, wat stenen, ook weer kort scherp omlaag en weer omhoog.

Bovenop twee keer goed ademhalen. Genieten van het uitzicht komt niet in me op. Naar beneden met hoge druk op de bovenbenen. Als ik weer beneden ben, is het een kort stukje naar start/finish om te beginnen aan ronde twee. Dan weet je al dat het zwaar is en nog zwaarder wordt.

De wedstrijd is een onderdeel van die competitie, maar tijdens de overige ronden denk je daar niet aan. Het is strijden voor je plek. Na de finish sta ik uit te hijgen om daarna bij te kletsen met clubgenoten, oud-clubgenoten en mede-hardlopers. Iedereen heeft z'n eigen verhaal. Het was weer lekker crossen in de bossen. Op naar de volgende cross, op het Hulsbeek.

Melvin van der Voet



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

COLUMN

## Bart Vos

Bart loopt al vele jaren hard. Hij schrijft over alles wat hem opvalt en wat hij doormaakt tijdens zijn hardloopavonturen.

## Hardlopen doe je met

...

### ... LAAC Twente

Ruim op tijd ben ik in het FBK-stadion op donderdagavond. Klokslag 19.30 uur beginnen we aan onze inloopronde. Ondertussen wordt er druk bijgepraat en alle plannen en pijntjes besproken rondom onze hardloopavonturen. De sfeer zit er direct goed in en door het relaxte lopen en de afleiding worden lichaam en geest klaargestoomd voor weer een optimale fysieke en mentale inspanning. Na losmaak oefeningen en core-stability is het tijd voor de loopscholing. Alle 'funny-walks' zijn al wel de revue gepasseerd, maar de techniek heeft altijd aandacht nodig om scherp te blijven. De tempo's worden vervolgens in het kernprogramma netjes afgewerkt, ieder op zijn eigen persoonlijke tijd die bij hem of haar past. Moe maar voldaan gaan we douchen en schuiven we aan voor de 'derde helft'.

Al bijna twintig jaar is dit hoe ik mijn donderdagavonden doorbreng. Sinds ik lid ben van LAAC Twente zijn deze trainingen de basis van de vooruitgang in mijn hardloopprestaties. Hier leerde ik echt hardlopen (soms zelfs te hard). Knie-inzet, paslengte, core-sterkte, armzwaai en loophouding zijn allemaal aanzienlijk verbeterd door mijn trainingen bij LAAC Twente. Nu liep ik twintig jaar geleden natuurlijk iets sneller dan nu, maar nog steeds is de snelheidstraining op de baan een van mijn favoriete onderdelen van mijn trainingsweek. En omdat het zo leuk is, ben ik zelf ook maar trainer geworden. Zo kan ik een stukje bijdragen aan de huidige en toekomstige prestaties van de LAAC-leden. Zonder de gedegen trainingen had ik zeker niet zo fijn kunnen lopen als ik nu doe. Natuurlijk zijn er de nodige blessures en terugval geweest, maar ook daar word je in ondersteund door je loopmaatjes en trainer.

Kortom, LAAC Twente voelt voor mij echt als een warm bad. En in dit jubileumjaar kijk ik met veel genoegen terug op mijn tijd tot dusver bij onze mooie vereniging. Ik heb op deze plek regelmatig geschreven over hoe fijn het is om met je loopmaatjes de lange duurlopen te doen. Om met een aantal LAAC'ers naar die ene mooie marathon toe te trainen en deze dan met elkaar goed te volbrengen. Met zijn allen naar regionale wedstrijden, carpoolen op de heenweg met verwachtingen, en mooie verhalen over de prestaties op de terugweg. Ook dat krijg je erbij als je lid bent van LAAC Twente. En als je meedoet aan bijvoorbeeld de Hulsbeekcross of de HMO en je ziet het resultaat van de inzet van alle vrijwilligers, dan zie je waar we als vereniging toe in staat zijn. In mooie dingen organiseren voor onze leden en mede-hardlopers. Ik word daar in ieder geval altijd weer heel blij van.

Natuurlijk zijn er ook uitdagingen binnen de vereniging: zoveel mensen, zoveel wensen. Maar ook daar is binnen LAAC Twente voldoende ruimte voor. Trainingen worden geëvalueerd, ieder jaar is er de ALV waar je je zegje kan doen. En nu hebben we weer een jubileumjaar. Hierin wordt door een enthousiaste commissie een mooi (loop)programma georganiseerd. Je kunt altijd je steentje bijdragen binnen onze club en deze inzet wordt zeer gewaardeerd.

Maar de basis blijft hardlopen; of je nu voor een nieuw pr gaat op je favoriete afstand, of je loopt lekker mee om het verval van het ouder wordende lichaam te compenseren: Hardlopen doe je met... LAAC Twente.





**40km Single of Duo loop**  
prachtig Twents parcours vanaf OWC,  
in eigen tempo,  
onderweg drink- en eetposten

**20km Single of Duo loop**  
starten bij de boer,  
in eigen tempo naar het FBK  
onderweg drink- en eetposten

**5 of 10km wandelen**  
vanaf het FBK  
gezellig samen bijpraten

**Wedstrijd: de 5km van LAAC**  
finish in het FBK met officiële tijdmeting  
voor ieder die zijn PR wil aanscherpen

Met LAAC kom je ergens!  
**hét LAAC 8ste lustrumevenement**  
zaterdag 31 augustus 2024



#### UITNODIGING

Aan alle leden van LAAC,

Je hebt het vast al in je agenda gezet: op zaterdag 31 augustus 2024 vieren we dat LAAC 40 jaar bestaat! En dat doen we met een sportief, maar vooral gezellig evenement voor alle LAAC'ers.

De lustrumcommissie is al maanden druk bezig met alle voorbereidingen: brainstormen, netwerken, afspraken vastleggen, locaties bezoeken, noem het maar op. En nu mogen we eindelijk meer vertellen over wat we voor jullie in petto hebben.

We hebben een programma samengesteld dat geschikt is voor alle LAAC-leden. Jong, oud, actief en minder actief, snel of langzaam, kortom: voor ieder wat te kiezen! Na de inspanning gaan we met z'n allen gezellig borrelen en dineren en daarna mogen de (vermoeide) voetjes van de vloer. Zin in? Wij in ieder geval wel!

Wat is er allemaal te doen?

- 40km duurloop single (alleen loper) en/of duo (loper en fietser), in je eigen tempo, of
- 20km duurloop single of duo, in je eigen tempo, of
- 5 of 10km wandelen, of
- 5km wedstrijd met officiële tijdregistratie, of
- vrijwilliger bij een van de activiteiten.

Voor eten en drinken onderweg en vervoer (start en finish) wordt gezorgd. Meer gedetailleerde informatie over het programma en de inschrijving volgt via de nieuwsbrief en de LAAC-website.

De lustrumcommissie  
Sanne, Herbert, Paulien, Gijs, Maud en Patrick

**Borrelen**

**Dineren**

**Voetjes van de vloer**





# NN Egmond Halve Marathon



We verzamelen ons op zondagmorgen om 7.45 uur op de carpoolplaats Delden-Hengelo. Gerrit, die weer voor een mooie bus heeft gezorgd, staat er al. Vlak na mij komen Isabelle en Wim. Als laatste verschijnt Linda, maar zij woont dan ook in Delden. Bij de carpoolplaats Apeldoorn zullen we Renate nog oppikken. We zijn dan compleet met twee begeleiders en vier lopers: wat een luxe. Onderweg nemen we nog tijd voor een kop koffie, waardoor we wat later in Alkmaar zijn. Na een halfuur wachten kunnen we in de bus naar Egmond.

Omkleden doen we bij de plaatselijke voetbalvereniging. In alle rust, omdat de meeste lopers in de sporthal en de aangrenzende tent zitten. Rustig inlopend begeben we ons naar het startvak.

In 2023 moest ik tijdens de wedstrijd een aantal keren wandelen. Mijn doel is om het vandaag zonder wandelpauzes uit te lopen.

Het miezert tijdens de start maar we hebben op het strand de wind mooi schuin achter. Het strand is redelijk hard, een mooi lint van hardlopers voor je en de eerste zven kilometer schieten voorbij. De zon komt door en de regen stopt. Het lopen door de duinen is schitterend.

Na 2:29:32 kom ik over de finish en word ik verwelkomd door Linda en Wim. Wat fijn om bekende gezichten bij de finish te zien. Ik ben 13 minuten sneller dan in 2023. Hebben de trainingen in het afgelopen jaar toch geholpen.

Renate (2:04:02) en Gerrit (2:06:31) zijn al naar de kleedkamer. Linda loopt met mij mee en Wim wacht nog even op Isabelle. Zij finisht in 2:37:31. We lopen allemaal snelle tijden. Zijn de elementen van Egmond dit jaar toch wat minder?

Op de terugweg naar Twente stoppen we voor een heerlijke maaltijd en kijken we terug op een mooie dag.

Jeffrey Brangert

Foto: Sjoerd Tullenaar | Tulimedia  
met dank aan Le Champion, Alkmaar





# MARATHON VALENCIA

In december 2022 vroegen Anique en Debby mij of ik samen met hen mee ging naar Valencia om de marathon te lopen. In 2021 heb ik daar mijn eerste marathon gelopen en door mijn verhalen erover leek het Anique en Debby ook wel gaaf. Ik heb er wel één nachtje over geslapen, maar natuurlijk ga ik mee!

Die stad heeft een speciaal plekje in mijn hart. En samen met die twee meiden, dat kan alleen maar fantastisch worden. Ingeschreven en gelijk een mooi ruim (en betaalbaar) appartement geboekt. Tickets en randzaken kwamen later.

Na de zomervakantie startten we met het schema van Gerry. De weken van het schema vliegen om! Samen met Anique en Debby plannen we loopjes samen. Tijdens de training op dinsdag loop ik ook veel samen met Alex, Paul en Richard. Want zij gingen ook naar Valencia. Zo leuk om met zoveel loopmaatjes uiteindelijk naar zoiets moois toe te trainen. En we hadden hetzelfde doel: onder de vier uur lopen, dus konden we mooi dezelfde tempo's lopen.

Maar dan... wanneer we vier weken voor de marathon zitten, wordt Anique tijdens een loopje aangereden door een auto. Ze heeft veel geluk gehad, want het is vreselijk hard gegaan en haar hele lichaam is zwaar gekneusd. Ze heeft niets gebroken en haar hoofd is van binnen oké, ook al heeft dat ook een harde smak gemaakt. De weken erna herstelt ze gelukkig snel en goed, maar het is niet verstandig om een hele marathon te gaan lopen. Dikke teleurstelling, maar gelukkig gaat ze wel mee! En dan is het ineens zover, gaan we richting vliegveld en vliegen we naar Valencia.

Op zondag is onze start om 9.15 uur. Het is een prachtige dag, strakblauwe lucht met zon.

Het is met zo'n 8 graden nog wel fris. Gelukkig heeft Anique mooie ziekenhuisjasjes meegenomen die we tot de start aan kunnen houden. Met Paul afgesproken om elkaar te treffen in het startvak. En dan ga ik van start, samen met Paul en Alex.

De eerste kilometers is het lastig weggelopen en je tempo vinden, op een gegeven moment komt er meer ruimte en kunnen we ons gewenste tempo lopen. Dit gaat erg lekker en ik geniet van de plek waar ik ben! Op een gegeven moment gaat Alex wat harder lopen en blijven Paul en ik bij elkaar. Halverwege zakt Paul terug in tempo en loop ik alleen verder.

Overall mensen, muziek, trommels en die zon met blauwe lucht.



Na elke vijf kilometer denk ik: het gaat goed, benen voelen goed, ik loop lekker, vasthouden. Bij 30 kilometer wordt het wat zwaarder, maar ik loop goed door. Op een gegeven moment, bij 35 kilometer ongeveer, zie ik Alex in zijn rug. Nu begint die man met de hamer zich wel te melden. Bij 38 kilometer kom ik naast Alex lopen, en hij wil net gaan wandelen. Ik roep: "Alex, kom jongen, niet gaan wandelen, doorlopen!" en hij komt naast me lopen. Samen lopen we verder, al wil ik eigenlijk ook wel even wandelen. Maar dan zegt Alex: "Niks ervan, ik niet wandelen, jij niet wandelen. Vervloek me straks maar, maar nu doorlopen!"

Ik blijf bij hem lopen (en Alex, ik vervloek je niet, ben je juist dankbaar).

Die laatste kilometers blijven zwaar, maar je weet ook dat je er bijna bent. Het zit in je hoofd en je telt de laatste kilometers af. Dan komt eindelijk het laatste stuk. Wat een publiek overal, rijen dik! Nog 800 meter, nog 700 en dan komt de blauwe loper in het zicht. We zijn er bijna! Wauw, ik ga het gewoon redden, en samen met Alex kom ik met een big smile over de finish. Niet onder de 4 uur, maar wel mijn tijd met twee minuten verbeterd: een mooi pr 4.02.13.

En het mooie is dat alle LAAC'ers die meededen het hebben gehaald.

Na de finish moest ik echt even bijkomen, maar al snel vind ik iedereen weer. Iedereen is blij en feliciteert elkaar. Zo, kom maar op met die medaille! Nu nagenieten en bijkomen, wat een mooi avontuur.

En Anique, zo fijn dat je er wel bij was. Niet makkelijk om aan de kant te moeten blijven staan en de rest te zien starten. Maar je was de beste supporter die er was!

Op naar de volgende, want onder de vier uur moet me toch een keer gaan lukken...

Leonie Dijkhuis





LAAC'ers bij de Hulsbeekcross - foto's van Daniel Visscher

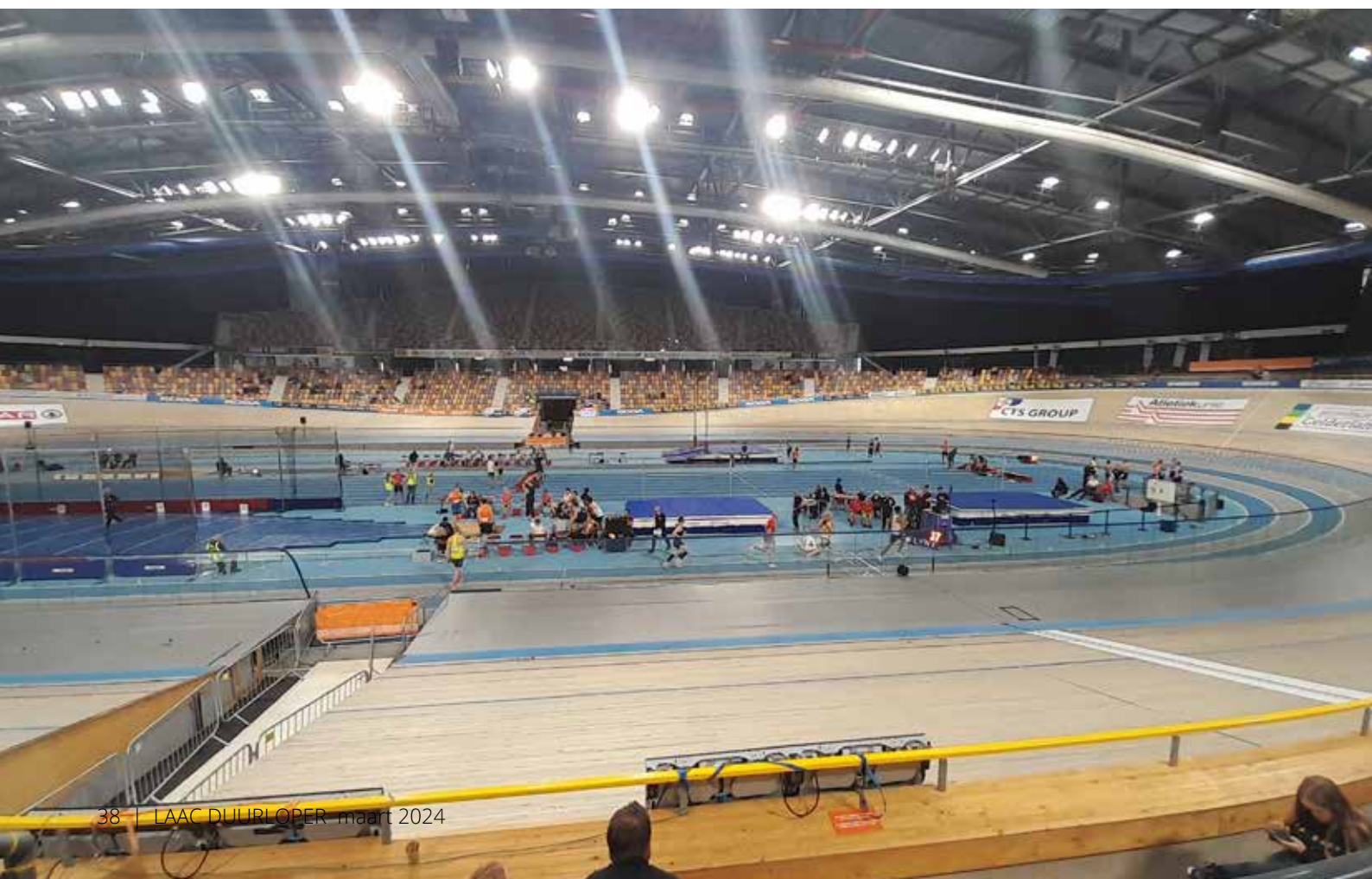


LAAC'ers bij de Hulsbeekcross - foto's van Daniel Visscher





# DAGJE PASSIEF-ACTIEF



Al ruim tien jaar ben ik algemeen jurylid van de Atletiekunie. Ik heb destijds een keer een (niet al te moeilijke) cursus Jurylid 60 gevolgd, en daarna heb ik elk jaar wel bij een paar wedstrijden gejureerd. De FBK Games, NK's in het Omnisportcentrum in Apeldoorn en ook regelmatig bij onze LAAC-baanwedstrijden.

Jurylid 60 houdt in dat je bij officiële wedstrijden verschillende taken mag uitvoeren en dan niet alleen bij loopnummers, maar ook bij technische nummers zoals kogelstoten, discuswerpen, (polsstok) hoogspringen e.d. Scorelijsten bijhouden, atleten ontvangen in de callroom, ze begeleiden, afstanden opmeten en registreren, verspringbak egaliseren, lat op de goede hoogte leggen. Er zijn natuurlijk nog andere functies zoals scheidsrechter, starter en wedstrijdleider, waarvoor weer andere eisen en cursussen zijn, maar ik vind dit prima. LAAC heeft meerdere juryleden zoals Herman Moelard en Hans te Nijenhuis in andere functies.

Tijdens het jurywerk moet je wel opletten en goed communiceren met je teamleden, maar moeilijk is het niet. Om je een idee te geven: op 3 en 4 februari waren er bij de NK-masters en meerkamp U20 en senioren ongeveer 150 vrijwilligers (niet allemaal juryleden) nodig om alles in goede banen te leiden. Catering is gratis en reiskosten worden vergoed. Het leuke van zo'n dag is niet alleen het jurywerk, maar ook dat je leert over de andere kant van de wedstrijden, dat je tussen het jurywerk door de wedstrijden kunt zien en andere mensen leert kennen. Er zijn juryleden die elke maand wel één of twee wedstrijden bijwonen en elkaar dus goed kennen. Zo fanatiek ben ik niet. Je kunt zelf bepalen hoe vaak je erbij wil zijn, vrijwilligers zijn altijd nodig. Ook zeker bij LAAC!

Bij het polsstokhoogspringen, waar ik bij stond, werd er op 3 februari een Nederlands indoorrecord gebroken bij de mannen 75+. Het werd verbeterd van 2:51 naar 2:71m.

Een behoorlijke verbetering. Michel van Osch was net 75 geworden en is pas begonnen met springen op zijn 62e. Daarvoor was hij hardloper, zei hij later tegen mij. Ik zie nog toekomst! Misschien word ik dan wel lid van MPM. Ik denk er nog wel even over na...

Onze eigen Alex Stienstra werd (opnieuw) kampioen op de 3.000m in 10:12. En dan valt op dat Alex de enige LAAC'er was die meedeed. En als je nader kijkt naar de deelnemende atletiekverenigingen valt op dat Twente eigenlijk maar weinig vertegenwoordigd is. MPM: twee deelnemers, LAAC: één, AC TION: vijf.

Een greep uit de andere prestaties van de masters:

|        |         | man   | vrouw |
|--------|---------|-------|-------|
| 200m   | 80 jaar | 37:08 | -     |
|        | 65 jaar | 29:21 | 35:28 |
| 400m   | 80 jaar | 1:30  | 1:36  |
|        | 60 jaar | 1:04  | -     |
|        | 55 jaar | 0:59  | 1:13  |
|        | 50 jaar | 0:56  | 1:14  |
| 3.000m | 60 jaar | 10:12 | 13:27 |

Kijk voor meer uitslagen in jouw leeftijdscategorie bij de masters, als je daarbij hoort!

Master ben je vanaf 35 jaar. Misschien krijg je nog inspiratie of aspiratie:  
[www.atletiek.nu/wedstrijd/uitslagen/40116/](http://www.atletiek.nu/wedstrijd/uitslagen/40116/)

En heb je belangstelling om ook jurylid te worden, kijk dan maar eens op de site van de Atletiekunie bij opleidingen. Kijken is gratis. En de opleiding ook.



Ron Höfte





# VAN DE TRAINERS

## Maandagavond

### Zaaltraining – Mieke Pater

Het zaalseizoen schiet alweer mooi op. Dit seizoen hebben zich 31 leden opgegeven voor de zaaltraining. De opkomst is goed, meestal tussen de 20-25 leden. Er wordt fanatiek gewerkt aan verbetering van de kracht, core stability en coördinatie. Mooi om de vooruitgang van de trainingsarbeid te zien middels de maximaaltesten, die we drie keer in een seizoen doen. Naast ons basiscircuit met 16 oefeningen hebben we ook trainingsavonden gehad met Tabata of een andere, alternatieve krachttraining. We kunnen terugkijken op een zinvol zaalseizoen. Hopelijk zijn de deelnemers nu minder blessuregevoelig en kunnen ze de intensieve intervaltrainingen in het voorjaar beter aan. Op 25 maart is de laatste zaaltraining van dit seizoen. Volgens goed gebruik sluiten we die avond af bij De Engel in Oldenzaal.

## Dinsdagavond - Groep 1

### Huib van Langen en Bart Damveld

Een nieuw jaar met nieuwe doelen. Zo ook in onze groep. Niet iedereen gaat voor een halve of hele marathon dit voorjaar. En dat is niet zonder reden: een aantal lopers uit onze groep wil dit voorjaar expliciet gebruiken om hun basissnelheid te verhogen. Dus niet die hele lange duurlopen en niet die vele kilometers per week die nodig zijn voor een halve of hele marathon. Wel (veel) trainen, maar dan met die accenten in hun schema voor een snelle 5 en 10 km. Deze hogere snelheid neem je mee naar een volgende halve of hele marathon. Voor de halve en hele marathonners zitten we inmiddels weer op 10.000 meter interval op dinsdagavond, wel extensief uiteraard. En voor de nieuwe trainingen in ons schema maken we gebruik van de groepsapp: hoe vond je de training gaan? Hier kan men individueel op reageren met de kwalificaties licht, gemiddeld of zwaar. Zo kunnen we als trainers monitoren of de training die we hadden gepland ook het doel heeft bereikt waar we het voor bedacht hebben.

## Dinsdagavond - Groep 2

### Gjalt Gjaltema en Gerry Visser

Veel lopers van onze groep doen in april mee in Enschede met de hele of de halve marathon, of lopen in Rotterdam de hele marathon. Dat betekent dat de omvang van de trainingen vanaf januari toeneemt en ook de intervallen langer zijn. Dat kan met name mentaal een uitdaging zijn, maar achteraf blijkt het eigenlijk altijd mee te vallen. “Lekker gelopen”, is vrijwel altijd de gedeelde conclusie na afloop. Onze groep is in het nieuwe jaar uitgebreid met een aantal nieuwe lopers, deels afkomstig van buiten LAAC, maar ook dankzij doorstroming uit de groep van Joop en Paulino. Opeens loop je dan niet meer voorop, maar ‘gewoon’ in het midden van de groep, waarbij de grootste uitdaging vaak is om je niet te laten verleiden om sneller te lopen dan verstandig is. Alle nieuwe lopers: van harte welkom bij de groep, en op naar een mooi hardloophoorjaar!

## Dinsdagavond - Groep 3

### Paulino Pallas en Joop Vriend

Bij de start van dit jaar zijn een aantal lopers van onze groep overgestapt naar de snellere groep, zodat de aantallen van de diverse groepen weer wat beter verdeeld zijn. Sommigen konden al snel de gezelligheid van onze groep niet missen, maar het aantal lopers in onze groep is nu wel beter. Hoewel er met enige regelmaat nieuwe leden aansluiten, een mooie ontwikkeling. Voor het eerst hebben we dit jaar een Nieuwjaarsborrel gehouden met onze groep. Het werd een heel gezellige avond in een café in Oldenzaal met een mooie opkomst, waarin veel werd vooruitgekeken naar het komende loopjaar. Ook hebben we een ‘lief en leed’-pot opgezet om kleine attenties vanuit te betalen bij fijne en minder fijne momenten van onze groepsleden. Zoals bijvoorbeeld een opbeurend kaartje bij langdurige blessures, waar sommigen helaas last van hebben. De eerste maanden van het jaar staan altijd in het teken van voorbereiden op een piekwedstrijd in het voorjaar en voor een enkeling crossen in de regio. Dit jaar is daarop geen uitzondering. Veel mensen hebben meegedaan aan onze eigen Hulsbeekcross, mooi om te zien. Het was een prima editie met fijne weersomstandigheden. Ook hebben redelijk wat lopers meegedaan aan de Asselronde in Apeldoorn en uiteraard worden traditioneel ook de Wooldereslopen door sommigen bezocht. Dit alles in voorbereiding op een mooie prestatie bij de halve marathon van Hengelo of Enschede. Hopelijk blijft iedereen gevrijwaard van blessures en kan men gaan daar gaan schitteren.

## Donderdagavond - Groep 1

### Herman Moelard

In de afgelopen periode is de groep flink uitgebreid met nieuwe atleten. Inmiddels bestaat de groep uit zo'n dertig lopers en loopsters. We zien dat er zich op de training mooie groepjes vormen, zodat ieder op zijn/haar niveau kan trainen. Een aantal van hen is in voorbereiding op de voorjaarsmarathons van Rotterdam en Enschede. Een aantal lopers van de groep gaat op 1 tot en met 8 maart mee naar Monte Gordo in de Algarve (Portugal) om daar onder aangename temperaturen lekker kilometers te maken. Dit jaar zijn er al mooie prestaties gehaald in bijvoorbeeld Egmond halve marathon, de Midwinter Marathon in Apeldoorn en op het NK 10 km in Schoorl. Ook in de regio werden al goede prestaties neergezet bij de Twentse Cross Competitie en de Wooldereslopen.

## Donderdagavond - Groep 2

### Nico Hagen en Bart Vos

Op dit moment wordt er hard gewerkt aan de voorbereidingen voor de voorjaarsmarathons, met name Rotterdam en Enschede. Sommigen gaan daarna door voor een hoger doel: de marathon van de Mont Blanc. Maar ook de Sallandtrail en de Achtkastelenloop van Vorden staan op veler agenda's. De tempo's zijn wat langer en er is minder intensief werk. Er is veel aandacht voor de loophouding (vermindering romprotatie), het thema van de maand februari. Dit loopt als een rode draad door de trainingen en geeft houvast voor de opbouw, aangezien wij beiden om de week de training verzorgen. Een ideetje dat we tijdens een nascholing hebben opgepikt.

Of dit ook aan de wensen van onze atleten voldoet, gaan we vragen tijdens onze evaluatie op 29 februari. We hopen op een grote opkomst en hebben een interessant programma voorbereid. Maar ondertussen gaan we natuurlijk door met het geven van afwisselende en uitdagende trainingen op donderdagavond in ons mooie FBK-stadion.

## Donderdagavond - Groep 3

### Henk Wessels en Nick Vredenbrecht

In de afgelopen periode is er door heel wat lopers meegedaan aan verschillende evenementen en wedstrijden. Veelal vormen de lopers groepjes om samen te reizen en lopen. De vele foto's laten zien dat het met veel inzet en plezier gebeurt. Op dit moment zijn er vijf groepen gemaakt om mee te doen aan de Kastelenloop in Diepenheim op 1 juni. Er doen zowel lopers als trainers mee. Hopelijk wordt het net zo'n feest als vorig jaar. Door de feestdagen in december en het slechte weer in januari zijn de trainingen niet altijd druk bezocht. Eénmaal moest de training worden afgezegd wegens de snelle inval van ijsel. Op de baan geeft dat niet altijd een probleem maar het gaan van en naar het FBK-stadion des te meer, met het risico op glijpartijen en ongelukken. In de aansluitende week hebben wij ons heil gezocht op de F35 en de parkeerplaats van de IJbaan. Zoals misschien bekend is Maud Bijsterbosch op 11 november vorig jaar begonnen met haar opleiding Looptrainer 3. Best lastig als dan je trainingsplan in de ‘ijzel en sneeuw’ valt, dat is immers ook water, en er veel van je flexibiliteit wordt gevraagd. Na het examen van Maud op 13 april a.s. is LAAC weer een trainer rijker en dat is nodig vanwege het aangekondigde vertrek van Henk Wessels als trainer op 1 juni a.s.





### Jouw verhaal

In dit bijzondere lustrumjaar - LAAC bestaat 40 jaar - staan alle activiteiten en dus ook de Duurloper in het teken van het thema:

#### Met LAAC kom je ergens!

Je hebt dankzij LAAC misschien wel prestaties neergezet die je niet voor mogelijk hield, of mooie looptripjes gemaakt samen met andere LAAC-leden. In deze Duurloper gaat het over 'jouw persoonlijke prestaties'. Wat heeft LAAC jou gebracht op het gebied van een bijzondere prestatie?

## LAAC, voedingsbodem voor mooie vriendschappen (of zoiets)

Toen ik de oproep las om te komen met verhalen in het teken van 'Met LAAC kom je ergens!' moest ik even nadenken. Wat heeft LAAC mij gebracht? Op de fiets naar het werk liet ik mijn gedachten hierover gaan en al fietsend kwam ik tot de conclusie: mooie en waardevolle vriendschappen, dat is wat LAAC mij heeft gebracht.

Ik ben lid geworden van LAAC omdat de trainingstijd op de dinsdag mij goed uitkwam gezien mijn thuissituatie: jonge kinderen die uiterlijk om half 8 in bed lagen. Ik trainde toen nog bij Dionysos (waar ik overigens nog steeds lid van ben), maar de trainingstijden pasten niet meer in mijn privéschema. Bij de aankoop van nieuwe hardloopschoenen attendeerde Huub mij op LAAC. De eerste keer vond ik het spannend om te gaan. Ik had vooraf een mailtje gestuurd en ik mocht mij melden bij de groep van Gerry. Die eerste avond werd ik meteen heel fijn ontvangen. De training was leuk en ik vond dat er een leuke sfeer in de groep was. Kortom, na nog een paar keer meegetraind te hebben, heb ik me aangemeld als lid en trainde ik mee met groep 2.

Inmiddels zijn we een aantal jaren verder (en komt de huidige trainingstijd mij juist veel minder goed uit). Door LAAC heb ik heel veel nieuwe leuke mensen leren kennen. Dankzij mijn loopmaatjes en hun verhalen, en aangestoken door hun enthousiasme heb ik inmiddels aan vele leuke loopjes meegedaan, altijd samen met loopmaatjes van LAAC. Ik heb zelfs twee keer een marathon gelopen, wie had dat ooit gedacht. En beide keren vond ik de voorbereidingsperiode het leukst. Samen met loopmaatjes het schema van Gerry volgen, samen de duurlopen doen steeds vanaf een ander vertrekpunt, samen afsluiten met koffie en gebak etc. Het samen toewerken naar een loopevenement is gewoon top!

Dankzij LAAC heb ik niet alleen veel leuke mensen leren kennen, maar zijn er ook mooie waardevolle vriendschappen ontstaan. Hardloopmaatjes waarmee je lief, maar ook leed deelt. Die elkaar oppeppen als het even wat minder gaat, die er voor elkaar zijn, elkaar steunen als dat nodig is. Met wie je mooie momenten deelt, waarbij ik nu even terugdenk aan het mooie spandoek voor mijn 50e verjaardag eind 2023.

Mijn antwoord op de vraag wat heeft LAAC mij gebracht, is dus naast de deelname aan veel leuke gezellige loopjes, vooral ook: hardloopmaatjes die mij heel dierbaar zijn.

Bianca Menderink

## Met LAAC kom je ergens

Toen ik in 2012, om precies te zijn op 1 april, weer begon met lopen werd menig wenkbrauw gefronst. Immers, ik zat meer in het ziekenhuis dan je zou willen. Kort verteld: de gezondheid liet nogal wat te wensen over. Het was een vakantie in maart 2012 naar Curaçao die mij ertoe aanzetten om weer te gaan sporten. De beklimming van de Sint Christoffelberg verliep boven verwachting, en zelfs zo goed dat ik dacht: stop met dat gezeur en ga wat aan sport doen in je vrije tijd.

Zo gezegd, zo gedaan. Dus een paar oude gympen aan en gaan. Nou, 'gaan' is overdreven. De overkant van het voetbalveld haalde ik nog net, over de breedte wel te verstaan. Lang verhaal kort: na het kopen van goede schoenen bij RunEnschede en het meenemen van het 'minutenschema' was de 'moeizame' weg gevonden naar LAAC.

In oktober 2012 werd ik lid. Ik kwam in een gezellige groep terecht op dinsdag en donderdag. Waar ik in het begin moeite had om het tempo te volgen, kwam daarin na een aantal maanden verandering. Op de zaterdagen deed ik mee aan de clinics van de Enschede Marathon, zodat er minstens drie keer per week werd getraind. Al snel ondervond ik dat dit toch te veel van het goede was voor mijn leeftijd en kreeg ik het advies om lange duurlopen te gaan doen.

Snel was o.a. de groep van Herman Holterman gevonden, die op een rustig tempo door het Twentse landschap liep. Ook de lange lopen van de Enschede Marathon met Martin ten Kate sloeg ik nooit over.

Buiten dat deze lopen goed zijn voor je conditie en spieropbouw, ontdekte ik al snel de sociale kant. Omdat ik afkomstig ben uit het Westen, en Enschede min of meer een 'slaaplocatie' was, had ik buiten familie geen sociale contacten. Vroeg weg en laat thuis van je werk geeft daar weinig ruimte voor.

Het lopen met de diverse groepen en bij LAAC was op een gegeven moment zo'n deel van mijn leven geworden, dat ik bedacht om iets terug te geven. Begon het met voorop tempolopen bij de duurlopen van de clinics, daarna kreeg ik interesse voor de 'educatieve' kant van het lopen. Wat kun je een ander bijbrengen over trainen, hoe word je je bewust van je loopstijl, wat kun je verbeteren.

In 2018 kreeg ik de mogelijkheid om de cursus tot Looptrainer bij de Atletiekunie te volgen. Dankzij de goede begeleiding van Bé Meerman behaalde ik in april 2019 mijn diploma. Dat traject ging niet vanzelf, moet ik zeggen. Met mijn opleidersachtergrond dacht ik wel het een en ander te weten. Dat bleek wel anders. In korte tijd kreeg ik, en mijn medecursisten, een stortvloed aan theorie over ons heen die ik maar moeilijk kon plaatsen. "Worstel en kom boven", dat werd mijn motto. De vriendschap en gedeelde ervaringen in de cursusgroep in de cursusgroep sleepte mij er doorheen.

Nu, na twaalf jaar lopen, vijf jaar trainer zijn van LAAC, en de vele contacten met lopers en trainers, kan ik zeggen dat het lopen in het algemeen en bij LAAC in het bijzonder mij veel heeft gebracht. Dankzij Herman ken ik nu zo beetje heel Twente en de gezellige trainingen en vrijdag/zaterdag loopjes zijn onmisbaar.

Nick Vredenbregt





## Bij mij is het niet “Met LAAC kom je ergens!” maar “Met LAAC wil ik ergens (weer) komen!”

In 2021/2022 heb ik dankzij de trainingen bij LAAC al mijn persoonlijke records scherper kunnen zetten. In 2023 wou ik hier een vervolg aangeven, maar helaas liep het even iets anders.

Eind december 2022 werd onze dochter geboren en daardoor heb ik in december/januari iets gas teruggenomen en ook minder getraind. Toen ik als trotse vader weer meer ging hardlopen merkte ik dat het moeizaam op gang kwam, trainingen ‘liepen’ niet en er was weinig progressie.

Ik merkte het vooral aan een te hoge hartslag bij de rustige duurlopen, de hartslag klopte niet bij het tempo dat ik liep. Bij tempo's had ik al snel vermoeide benen. Ach, het zal wel aan de slapeloze nachten liggen... Onze dochter had in het begin veel last van darmkrampjes, dus de meeste nachten maakte ik al wiegend de kilometers door de woonkamer.

Maar, de vorm en fitheid moeten wel snel weer terugkomen want de eerste wedstrijden stonden alweer gepland. Vol goede moed blijven trainen, dan maar zorgen dat bij de rustige duurlopen je hartslag weer klopt en het tempo ‘los’ laten. Langzaam trainen is snel racen, toch?

Ik kreeg echter corona en was daar goed ziek van, even een kleine tegenslag in het trainingsschema. Na goed uitgezikt te zijn de draad weer oppakken, dacht ik. Echter bleef ik last houden van kleine klachten. Steeds een paar dagen koorts, en een paar dagen geen koorts. Even een ‘paracetamolletje’ erin en door. Ooit gehoord/gelezen dat je met koorts niet moet gaan trainen, dus alleen op de koortsvrije dagen de hardloopschoenen aangetrokken. En om toch te kunnen trainen als ik ‘s avonds alleen thuis was en onze dochter al in dromenland was, op de racefiets met Tacx.

Toen kwamen er wat andere klachten bij, last van de onderrug, en hierdoor uitstraling naar mijn bovenbeen.

Ik dacht ‘zal wel iets verrekt hebben’ of ‘mijn rug zit vast’ doordat ik weinig heb getraind/bewogen.

De ‘paar dagen koorts, paar dagen niet’ was onder-tussen bijna elke dag geworden. Ik liet mij alleen niet kennen en ging ook gewoon werken en op die spaarzame koortsvrije dag trainen. Zoals ik al zei waren de wedstrijden al gepland en deed ik nog twee crossjes mee van de Twentse Cross Competitie en eind maart de Haaksbergse Engelse Mijlenloop, mijn thuiswedstrijd. Die wil ik natuurlijk niet missen!

Ik deed mee met de 5 Engelse mijl en merkte al na 2 kilometer dat het er vandaag niet in zat en werd op sleeptouw meegenomen door een andere LAAC-lid namelijk Wout, die later de 10 EM zou winnen. (die ik overigens na 5 kilometer ook moest laten gaan). Met een tijd van 28:41 kon ik niet tevreden zijn, al kwam ik op de 5 EM wel als eerste over de streep. De teleurstelling overheerste.

Toen ik in deze periode ook nog een andere klacht ontwikkelde, namelijk nachtzweeten, werd het na aandringen van mijn vrouw toch maar een keer tijd om langs de huisarts te gaan. Na wat gezucht en gekreun ging ik overstag. Eerst maar even bloed-prikken en dan zien we wel want de Halve van Hengelo en de Enschede Marathon kwamen er ook al aan.

Toen de bloeduitslagen terugkwam was er voor mij gevoel nog niets aan de hand, iets afwijkend bloed-beeld, wat volgens Google duidde op een ontsteking, en milde bloedarmoede. Voor de zekerheid werd ik doorgestuurd naar het ziekenhuis voor vervolgonderzoek. Toen wij voor de uitslag de tweede keer bij de arts kwamen en met een serieuzer gezicht opgehaald werden uit de wachtkamer, had mijn vrouw al het voorgevoel dat het een slechtnieuwsgesprek zou worden. En ze had het niet mis. Ik trouwens nog steeds in de veronderstelling dat het wel een (kleine) ontsteking zou zijn.

Oef, daar heb ik mij even goed vergist in mijn eigen lichaam.

Lymfeklierkanker stadium 4, is de diagnose. Welke vorm moest uit later onderzoek blijken. Na een operatie werd een stukje verwijderd en bleek het om Hodgkin te gaan. Een (goede) variant van lymfeklierkanker om te hebben, want het genezingspercentage is hoog. Tot de uitslag van het onderzoek was het een onzekere periode waarin Google zeker niet je beste vriend is.

Maar hè, wacht even... ik kanker? Hoe kan het, ik eet gezond, sport veel en heb nooit gerookt. Waarom heb ik dit dan? Het simpele antwoord is gewoon pech. De oorzaak van Hodgkin is namelijk nog onbekend en je kan gaan gissen en raden maar de knop moest snel om, want donderdag was de uitslag, vrijdag de voorlichting wat de behandeling in ging houden en maandag werd de behandeling gestart.

De behandeling bestond uit vier chemokuren, een behandeling die volgens de arts alleen aan ‘gezonde’ mensen gegeven wordt. Eén waar je geen overige gezondheidsklachten bij moest hebben, en waar ik ook eerst op getest moest worden. Hoe is de hartfunctie, longfunctie en overige organen. Een heftige, maar gezien het stadium en urgentie de meest passende en effectieve kuur.

In oktober kwam het verlossende woord dat ik volledig genezen ben. Dus vanaf toen weer de blik vooruit en het ‘sporten’ weer opgepakt.

Sporten tussen aanhalingstekens want ik begon bij de fysio met vijf minuten fietsen en wat oefeningen... Pffoe, wat viel dat tegen! Maar wel met een duidelijk doel, weer hardlopen.

Na een paar keer bij de fysio trainen, mocht ik het in een heel rustig tempo op de loopband proberen. Wat een top gevoel dat het weer lukte! Het was maar twee minuten en met een hartslag in de 180, maar toch!

Nu, vijf maanden later, ben ik er ‘weer’ en train ik weer hard om op het niveau te komen voordat ik ziek werd. Waar begin 2023 progressie ver uit zicht was, verbaas ik me begin 2024 over hoe snel je lichaam weer progressie maakt. De eerste wedstrijd heb ik ook weer gelopen, de Watermolenloop in Haaksbergen, ik deed mee met de 5km, tijd: 18:09. Fijn om weer aan de start te verschijnen en de spanning voor de wedstrijd te voelen.

Julie zullen mij daarom ook weer vaker zien trainen bij LAAC om nog wat van die 18 minuten af te snoepen en natuurlijk bij de wedstrijden in de regio.

En dan wordt het weer “Met LAAC kom je ergens!”

Boy Foks





## LAAC Twente als rode draad

Amt-Delden 16 juli 1988. Bij 't Schaafje was de start van de 10EM, georganiseerd door LAAC Twente. Na een spannende strijd met Zeger de Ruiter van Sprint Breda werd ik tweede in 52.17 min. Hij finishte vier seconden eerder. Tijdens de prijsuitreiking kreeg ik van de vereniging een gratis lidmaatschap van een jaar, als 100e lid. Ik was inmiddels al geruime tijd op de dinsdagavonden trainer. Dit was een mooi gebaar en ik was wel een beetje trots. De volgende dag werd de Dorpsloop in de Lutte gelopen en daar werd ik derde in een tijd van 31.58 min.

In het laatste kwartaal van dat jaar kreeg ik te horen dat mijn baan bij Stork Ketels werd opgezegd. Dat was een naar bericht, want ik werkte daar net tien jaar op de administratie met veel plezier. En als ouder die de kost verdient was het zoeken naar een andere baan. Na veel vijven en zessen kreeg ik een baan in het westen van het land. Wij moesten verhuizen naar Zoetermeer. Weg uit het mooie Twenteland. In de tweede week van dat volgende jaar (1989) ben ik daar begonnen bij het latere Transport en Logistiek Nederland op de administratie. De eerste maanden van dat jaar reed ik maandagmorgen richting Zoetermeer. Woensdagmiddag terug naar Hengelo, en dan donderdagmorgen hetzelfde ritje. Vrijdagmiddag de terugreis naar Hengelo.

Gelukkig kon ik in april een huis krijgen in Zoetermeer. De maand april geklust in het huis met behulp van mijn vader, en we konden dus op 1 mei de inboedel overbrengen naar Zoetermeer. Het was die dag echt warm en de rest van die maand bleef het zomers. Het trainingsparcours was echter heel anders als in Twente. Geen mooie zandpaden, maar alleen asfaltwegen in de polder. Dat was heel erg wennen. Ook mijn achillespezen moesten wennen aan de harde ondergrond. Blessures lagen op de loer en heb ik dus ook gekregen. Het heeft toch wel

ruim een half jaar gekost voordat ik weer pijnvrij kon trainen. Voor LAAC liep ik nog wedstrijden en bij de veteranen 40+ op de 5km baan werd ik 1990 2e achter Cees Kraaijeveld in 15.07.6 min.

Bij de plaatselijke vereniging Ilion was ik ook inmiddels trainer geworden bij de A-groep. Omdat ik gevraagd werd om Ilion-lid te worden, heb ik toen besloten om mijn lidmaatschap bij LAAC Twente op te zeggen. Omdat de snelheidstrainingen steeds moeilijker gingen en de blessures steeds sneller terugkwamen, ben ik met de wedstrijdsport gestopt. Dit was moeilijk te accepteren en het heeft me wel de nodige tijd gekost om hiermee te kunnen leven. Wel blijven lopen, maar veel minder. Het eerste jaar was mijn hartslag regelmatig van slag. Halverwege 2002 kon ik trainer worden bij de Rotterdamse vereniging RA. Hier ging ik atleten begeleiden en trainen tegen wie ik ook had gelopen.

Ik ben daar ruim twaalf jaar trainer geweest met toch wel veel goede prestaties van de atleten. Al die jaren heb ik met veel plezier voor de groep gestaan. Twee avonden in de week. In weer en wind. 30 graden plus of temperaturen onder het vriespunt. Als trainer ben je er gewoon. Inmiddels is het 2018 en moet ik door omstandigheden mijn huis verkopen, wat nu. Woningnood was er toen ook al. Mijn schoonzus, die in Ootmarsum woont, heeft toen een papiertje bij de plaatselijke AH neergehangen en op mijn verjaardag kreeg ik 's avonds een telefoontje of ik nog belangstelling had voor woonruimte in Harbrinkhoek.

Dat had ik wel, maar ik moest wel even opzoeken waar dat dorp in Twente lag. Datzelfde weekend bij m'n broer overnacht voor de bezichtiging. Ik was direct verkocht. Veel ruimte en een oprijlaan van 100 meter. Wie heeft dat. Het gedeelte dat ik kon huren was niet groot, maar voor mij alleen ruim genoeg. Lekker knus.

Op 1 maart 2019 was de verhuizing van Zoetermeer terug naar Twente. Toch wel een hele impact.

Nadat ik een beetje mijn draai had gevonden heb ik Theo Weegerink gebeld. Hij nam verbaasd op met de woorden: "Leef jij nog?" Diezelfde ochtend koffie wezen drinken in Oldenzaal en tegen het middaguur vroeg Fien Weegerink of ik mee wilde eten. Dat wilde ik graag. Wat een warm welkom in Twente. Theo vertelde over LAAC. Die vereniging was ik in al die jaren niet vergeten.

Ik heb mij toen als lid aangemeld en zodoende kon ik kennismaken met een gedeelte van leden die op donderdagmorgen op het Hulsbeek hun training onder begeleiding van Bart en Herman afwerkten. Heel gezellig allemaal.

Nu is het inmiddels 2024 en ben ik alweer bijna vijf jaar terug in Twente. Een leuke trainingsgroep/vriendengroep rijker.

Met veel plezier lopen we zaterdagochtend ons rondje vanaf de Tankenberg. Daan Wever, Wim Hoppenreijns, Will Kuller (Amsterdammer), Tonnie Mulder en Theo Weegerink zijn daar de lopers die samen met mij daar de nodige kilometers afleggen. Ook de dinsdagochtenden lopen we vaak samen. We hopen allen dat we dit kunnen blijven doen.

Ruud Onland

Sinds ongeveer vijf jaar ben ik lid van LAAC en ik moet zeggen dat ik mij vanaf moment één thuis hebt gevoeld bij deze hardloophfamilie. Zo voel ik het ook echt. We delen lief en leed met elkaar en hebben vooral plezier. Ik heb de afgelopen jaren vaak ziekenhuizen moeten bezoeken en heb nog steeds te maken met de gezondheidsproblematiek van mijn vrouw, en dan is hardlopen een fijne afleiding voor mij. In onze groep is er veel inzet en veel plezier. Ik hoop nog vele jaren met veel plezier en zonder blessures te blijven lopen bij deze fijne en gezellige club.

René Kuiper





Ik ben sinds 1 januari 1995, dus al 29 jaar lid van LAAC. Ik ben destijds geënthousiasmeerd door de helaas overleden leden Jan Fabels en Henk Vruwink, en begonnen te trainen bij de groep van Gerrit Telgenhof, ook helaas niet meer onder ons. Ik kan stellen dat ik tot op de dag van vandaag geen spijt heb lid te zijn geworden van LAAC. Het enthousiasme dat ik heb gekregen van medelopers voor de duurloopsport is nog steeds volop aanwezig.

Na enige jaren te hebben getraind op donderdagavond in het oude FBK Veldwijk atletiekstadion ('De kuil'), ging ik in 2000 meedoen aan de Halve van LAAC in de Oldenzaalse wijk de Es. Deze wedstrijd werd later verplaatst naar een parcours in Weerselo en ging enkele jaren later als Huttenkloasloop naar Oldenzaal. Tegenwoordig is het alweer jaren de huidige Halve Marathon Oldenzaal (HMO).

De voorbereiding op mijn eerste Marathon van Enschede staat bij mij nog goed in het geheugen gegrift. We deden gezamenlijk de voorbereiding onder leiding van Herman Holterman, Gerrit Telgenhof en Peter van der Tol. Mijn tijd op deze marathon, en ook tevens de snelste, was 3 uur en 52 min.

In 2006 ben ik helaas een jaar uit de running geweest vanwege een hartoperatie. Na driekwart jaar was ik gelukkig weer van de partij en onder begeleiding van Elly Buijvoets heb ik de training weer langzaam opgepakt. Juist door de goede conditie vanwege hardlopen heb ik de operatie perfect doorstaan. Goede redenen voor eenieder die dit leest te gaan of te blijven sporten.

De marathon die mij het meest is bijgebleven is die van Berlijn in 2009. We hebben met een groep van ca. zeven lopers een prachtige voorbereiding gehad onder leiding van Paul Meulenbroek. Ik liep toen op het startbewijs van Herman Wennink (uit Enschede) die helaas geblesseerd was. Met de groep onder wie Anja, Ruud, Fons, Jon en Rutger gingen we naar Berlijn met de trein. Ondanks de perfecte voorbereiding ging ik op 32 km helemaal stuk en kwam ik na 4 uur en 30 minuten total loss binnen. Desondanks heb ik genoten van deze mooie marathon.

Elf jaar geleden werd mij steeds vaker gevraagd om als trainer te worden opgeleid. Omdat ik toen met prepensioen ging ben ik in 2013 daaraan begonnen met als coach Gerry Visser, waar ik haar nog steeds dankbaar voor ben, streng en rechtvaardig. Ook hiervan heb ik tot op de dag van vandaag nog geen seconde spijt gehad. Lopers beter maken en plezier te laten beleven is nog steeds mijn motivatie. In april 2014 slaagde ik voor het examen Looptrainer 3. De laatste jaren geef ik training aan groep 4 op dinsdagavond in Oldenzaal en aan groep 3 op donderdagavond in Hengelo.

Op het laatste trainersoverleg heb ik aangegeven per 1 juni a.s. te stoppen als trainer van LAAC, maar als loper actief te blijven. Het kostte mij moeite om het besluit te nemen, maar hoop dit jaar 75 jaar te worden, een goed moment om het wat rustiger aan te doen. Het zal even wennen zijn, maar nieuwe trainers zullen het stokje overnemen, onder wie Maud en Robert.

Henk Wessels



Ik ben in 2008 lid geworden van LAAC. Na een redelijk succesvolle periode in de jeugd bij SISU (Almelo) ben ik in mijn studententijd overgestapt op volleyballen. Dat bleef ik serieus doen tot mijn 33e en daarna ging ik wat lager spelen. Minder trainen, werken, veelvuldig kroegbezoek... en langzamerhand kroop mijn gewicht richting de 100 kilo. Toen ik bepaalde kleding niet meer aankreeg, ging het alarmbelletje af. Ik moest weer wat gaan doen op het sportieve vlak. Zo begon ik voor mezelf weer wat met hardlopen en wielrennen, met als doel gewicht kwijt te raken.

Om meer gestructureerd te trainen meldde ik me aan bij LAAC. En zo behaalde ik binnen een half jaar mijn doel: van bijna 100 weer terug naar een gezonde 76 kilo. Dat blijkt het hardloop-DNA uit mijn juniorentijd niet vergaan was, was een leuke bijvangst: ik ging zowaar weer tijden lopen waar ik niet meer van durfde te dromen. Voor mij was het erg belangrijk dat er een trainer was die in mij geloofde.

Inmiddels zijn we zestien jaar verder en is het heilige vuur wel redelijk gedoofd. Drie fanatiek sportende kinderen zorgen voor andere prioriteiten. Lopen doe ik alleen nog wat voor de fun - al hoort dat altijd op de eerste plaats te staan. Maar vooral dankbaar dat ik deze mooie sport nog steeds kan en mag beoefenen, met een leuke groep mensen en bij een mooie vereniging. Zo was de gezamenlijke trip naar de Zevenheuvelenloop met de dinsdaggroep van Huub een ontzettend leuk evenement om samen naar toe te trainen en mee te maken.

Op naar nog vele jaren loopplezier bij LAAC!

Erik Lentfert

In september 2018 kreeg mijn vader Hans de diagnose Alzheimer. 'When goodbye begins.'

Er komt dan veel op je af en samen moet je het dagelijks leven herinrichten. Met hulp/steun van buurtzorg, Bruggerbosch, vrienden en familie maken we het voor mijn vader zo aangenaam mogelijk. Mijn vader bezocht jaren achtereenvolgend met vrienden de Marathon van Berlijn.

Nu wil ik nog één keer samen met mijn vader en naasten naar Berlijn. Daar heb ik ook een doel voor gesteld. Ik ga in Berlijn de halve marathon lopen. Ik ben in september 2019 gestart met trainen, de coronaperiode komt voorbij, langzaam weer opbouwen en ervoor gaan.

Op zondag 22 augustus 2021 was het dan eindelijk zover: de Halve Marathon Berlijn!

De steun rondom mijn actie en het trainen bij LAAC heeft ervoor gezorgd dat we samen werken aan een toekomst zonder dementie. Dankjewel!

Anouk Spiele





## Loopwonder

Op Eerste Kerstdag word ik al wandelend ingehaald door een jongen op de fiets. Hij zet de fiets tegen een boom en begroet een man en vrouw die er hardlopend aan komen lopen. Ze beginnen samen afwisselend klein stukjes te wandelen en hard te lopen.

Dan vraagt de vrouw aan mij: "Ben jij niet de opa van Thom?" Het begint mij te dagen. Mijn kleinzoon Thom is bevriend met de jongen op de fiets. En dat is de 17-jarige jongen die vijf maanden geleden van een hoogte van tien meter door een dak op een kale betonnen vloer viel. Hij werd zeer zwaar gewond opgenomen in het ziekenhuis. Hij lag zeven weken in coma en balanceerde op het randje van de dood. Onvoorstelbaar is het dat hij al na vijf maanden zover met zijn revalidatie is dat hij samen met zijn vader en moeder kleine stukjes kan hardlopen. Diep respect voor de moeder (die fysiotherapeut is) en de vader die met onvoorstelbare inzet samen met de artsen en verpleegkundigen hebben gezorgd voor dit resultaat. Echt een loopwonder!

Theo Weegerink

## WEDSTRIJDEN LAAC TWENTE

20 juni 2024 ..... Baanwedstrijden i.s.m. MPM  
4 juli 2024 ..... Dubbele Mijl  
26 september 2024 ..... Baaninstuif  
26 januari 2025 ..... Hulsbeekcross (onder voorbehoud)



## NIEUWE LEDEN

Remi Buijvoets..... Oldenzaal  
Floris van Dijk..... Oldenzaal  
Laura ter Haar ..... Oldenzaal  
Susan Hesselink..... De Lutte  
Loes Kok ..... De Lutte  
Daan Loohuis..... Oldenzaal  
Bianca Oude Engberink..... Denekamp  
Sanne Sauer ..... Oldenzaal  
Roy Wildekamp ..... De Lutte  
Manon Wilke - Wilschut..... Oldenzaal

## OPLOSSING EINDEJAARSPUZZEL

De oplossing was: Wedstrijdverslag.

De goede oplossing werd ingestuurd door Wien en Onne Haitisma samen met Ronald Doop.

# Tien prestatiebepalende factoren voor een goede marathon

Om punten te verzamelen voor je trainerslicentie organiseert de Atletiekunie jaarlijks een Looptrainersdag op Papendal. Hier kunnen diverse workshops gevolgd worden. Dit jaar was deze dag op zaterdag 4 november 2023.

Ik had deze workshop gekozen omdat ieder jaar meerdere lopers in onze groep een marathon gaan lopen. Dus leek mij dit onderwerp leerzaam. En dat was het.

De workshop werd gegeven door Dick Lam. Hij is sinds 2000 atletiekcoach bij diverse verenigingen waaronder: AV40, De Koplopers, Sprint Breda, Haag Atletiek en LTV. Bovendien heeft hij in totaal meer dan 60 medailles behaald op Nederlandse kampioenschappen.

Allereerst werd met de deelnemers van deze workshop geprobeerd te definiëren wanneer er sprake is van een 'goede' marathon. De uitkomst was zoals je zou verwachten: wanneer je doel is gehaald, lees: je bedoelde eindtijd is gehaald. Toen kwam de vraag aan de deelnemers hoe vaak het beoogde doel werd gehaald. Daar werd een matige score gehaald van 30% - 40%.

De oorzaak hiervan werd haarscherp in beeld gebracht, enkele oorzaken:

- onvoldoende hardlooperervaring
- te weinig (gevarieerde) trainingsarbeid
- te lage basissnelheid
- geen inzicht in het actuele niveau (meten is weten)

Hierna werden punt voor punt de oorzaken behandeld. De meeste oorzaken zijn bij mij bekend, maar er kwamen toch wat onderzoeken langs die mijn interesse wekten.

Onderzoeken tonen aan dat na een marathon met veel verval veel langer herstel nodig is. Verval van meer dan 5-6 minuten in de 2e helft wordt omschreven als (te) veel verval en hierbij is minimaal 4-6 weken (!) nodig om te herstellen voordat de training weer kan worden opgepakt. Een marathon met weinig verval heeft 2-3 weken nodig voor herstel.

Interessant was het onderzoek naar sportdrink. Door bij meerdere trainingen sportdrink in te nemen, train je het lichaam onvoldoende om op vetverbranding te lopen. Je kunt namelijk ook trainen om vaker vet als energiebron te gebruiken. Gebruik van sportdrink of gelletjes wordt alleen bij de lange marathontrainingen geadviseerd.

Als laatste werd een meetinstrument aangehaald waarmee je als trainer de 'zwaarte' van een training kunt meten in een groep. Een trainer maakt een schema waarmee progressie geboekt moet gaan worden. Om te meten of een training het gewenste effect heeft op de groep, kun je gaan werken met een app waarmee de lopers in een numerieke schaal aan kunnen geven hoe zij de bewuste training hebben ervaren. WhatsApp heeft sinds kort een optie die Peiling heet. Hiermee kan ik in 2024 de zwaarte van de met name drie nieuwe trainingsvormen voor 2024 monitoren bij de lopers.

Huub van Langen





# Ranglijst 10 kilometer

|                      |       |                            |                     |       |                                 |
|----------------------|-------|----------------------------|---------------------|-------|---------------------------------|
| Niels te Pas         | 30:52 | Warandeloop Tilburg        | André Bosgraaf      | 46:03 | De Weerseloop Weerselo          |
| Gijs Boerrigter      | 32:04 | Halve marathon van Hengelo | Gerwen Apenhorst    | 46:09 | Halve Marathon Oldenzaal        |
| Martijn Oonk         | 32:22 | Halve marathon van Hengelo | Freek Dokter        | 46:47 | 4e Woolderesloop Hengelo        |
| Niels Scheffer       | 32:45 | Halve marathon van Hengelo | Monique Greftenhuis | 47:33 | Winter Step-one loop Borne      |
| Bastiaan Roelofs     | 33:11 | Enschede Marathon          | Susan Siemerink     | 47:38 | Loop Esch door Tubbergen        |
| Caimin Stevens       | 33:25 | Kronos Campusloop          | Carien Tebbens      | 47:59 | Dom Verdan Loop Reutum          |
| Mark Saathof         | 34:26 | Loop Esch door Tubbergen   | Bjorn Grundel       | 48:00 | Dom Verdan Loop Reutum          |
| Bob Gosemeijer       | 34:28 | Halve marathon van Hengelo | Albert Jansen       | 48:07 | Winter Step-one loop Borne      |
| Bert Wessels         | 35:07 | Halve marathon van Hengelo | Robert Huusken      | 48:10 | Dom Verdan Loop Reutum          |
| Alex Stienstra       | 35:14 | Enschede Marathon          | Jacobien Kracht     | 48:17 | Winter Step-one loop            |
| Arnold Klieverik     | 35:18 | Rijsserbergloop Rijssen    | Jeroen Sanderman    | 48:26 | Winter Step-one loop            |
| Mathijs Boerrigter   | 35:49 | Enschede Marathon          | Martijn Wieberdink  | 49:03 | Winter Step-one loop Borne      |
| Thijs Oude Nijhuis   | 36:14 | Dom Verdan Loop Reutum     | Peter Haven         | 49:07 | 4e Woolderesloop Hengelo        |
| Tom Siers            | 36:18 | Loop Esch door Tubbergen   | Paul Poorthuis      | 49:18 | Halve Marathon Oldenzaal        |
| Richard Loendersloot | 36:29 | Almlelo Allee Run          | Anton Stoorvogel    | 49:24 | Wiezoloop Wierden               |
| Bart Damveld         | 36:32 | Enschede Marathon          | Anja Hofman         | 49:26 | Diepe Hel Holterbergloop        |
| Wouter Vollenbroek   | 37:29 | Diepe Hel Holterbergloop   | Debby Hoffmann      | 49:31 | Dom Verdan Loop Reutum          |
| Tom Driessen         | 37:35 | Halve Marathon Oldenzaal   | Robert Brunink      | 49:31 | Halve Marathon Oldenzaal        |
| Wisse Sanderink      | 37:43 | Winter Step-one loop Borne | Anique Nijhof       | 49:32 | Dom Verdan Loop Reutum          |
| Dione Scheuten       | 38:27 | Halve marathon van Hengelo | Rick ter Horst      | 49:37 | Almlelo Allee Run               |
| Arno Pross           | 38:35 | Baaninstuif Hengelo        | Anoek Geerlink      | 49:40 | Halve Marathon Oldenzaal        |
| Joop Vriend          | 38:36 | Baaninstuif Hengelo        | Bertine Vording     | 50:01 | 4e Woolderesloop Hengelo        |
| Joram Hoekman        | 38:43 | Campusrun Eindhoven        | Nick Boonstra       | 50:44 | Halve marathon van Hengelo      |
| Jord Haven           | 38:45 | Bilbao Night Marathon      | Astrid Boudrie      | 50:55 | TCC Hessenheemcross Goor        |
| Marc Nijhuis         | 38:52 | Winter Step-one loop Borne | Joost Vlutters      | 51:05 | Dom Verdan Loop Reutum          |
| Thijs Nijhof         | 38:54 | Diepe Hel Holterbergloop   | Gerry Visser        | 51:18 | Kleintje Berenloop Terschelling |
| Rob Baars            | 39:25 | Loop Esch door Tubbergen   | Leonie Dijkhuis     | 51:33 | Dom Verdan Loop Reutum          |
| Christian Hollanders | 39:29 | Winter Step-one loop Borne | Wendy Mulder        | 51:46 | Halve Marathon Oldenzaal        |
| Marcel Klamer        | 39:49 | Loop Esch door Tubbergen   | Tim ter Pelle       | 52:00 | Winter Step-one loop Borne      |
| Peter-Paul Slot      | 39:50 | 4e Woolderesloop Hengelo   | Hans te Nijenhuis   | 52:05 | Hessenheemcross Markelo         |
| Thijs Coppelmans     | 39:53 | Diepe Hel Holterbergloop   | Daniel Visscher     | 52:15 | Winter Step-one loop Borne      |
| Christos Michael     | 40:18 | Larnaka Int. Marathon      | Carlijn Huiskes     | 53:29 | Halve marathon van Hengelo      |
| Melvin van der Voet  | 40:54 | TCC Hessenheemcross Goor   | Bob Wolbert         | 53:31 | Winter Step-one loop            |
| Remko Siers          | 40:54 | TCC Hessenheemcross Goor   | Niek Rodermond      | 53:36 | Halve Marathon Oldenzaal        |
| Pascal Butterhoff    | 41:30 | TCC Hessenheemcross Goor   | Rox van der Laan    | 53:54 | Halve Marathon Oldenzaal        |
| Joey Schuttenbeld    | 41:41 | Winter Step-one loop Borne | Theo Weegerink      | 54:14 | Enschede Marathon               |
| Raymond Brunninkhuis | 41:46 | Dinkelcross Iphitos Losser | Jon Severijn        | 54:56 | 4e Woolderesloop Hengelo        |
| Minke McCarroll      | 41:51 | Winter Step-one loop Borne | Wouter Lindemann    | 54:59 | Halve Marathon Oldenzaal        |
| Stefanie Sijtsma     | 41:53 | 4e Woolderesloop Hengelo   | Herbert Schröder    | 55:02 | Dom Verdan Loop Reutum          |
| Ingrid Prigge        | 42:11 | Almlelo Allee Run          | Bart Peeters        | 55:19 | 4e Woolderesloop Hengelo        |
| Gjalt Gjaltema       | 42:24 | Dom Verdan Loop Reutum     | Rianne Vossers      | 55:33 | Dom Verdan Loop Reutum          |
| Ben Nijland          | 42:31 | De Weerseloop Weerselo     | Edith Mulder        | 55:48 | Halve Marathon Oldenzaal        |
| Esther Nauta         | 42:38 | De Weerseloop Weerselo     | Irene Bulter        | 56:12 | Dom Verdan Loop Reutum          |
| Lesley te Pas - Smit | 42:43 | Halve marathon van Hengelo | Miranda Bruins      | 56:18 | Dinkelcross Iphitos Losser      |
| Wilfried Nijhuis     | 42:59 | Loop Esch door Tubbergen   | Maud Bijsterbosch   | 56:20 | Halve Marathon Oldenzaal        |
| Maaike Bouma         | 43:12 | Larnaka Int. Marathon      | Talitha Huiskes     | 56:41 | 4e Woolderesloop Hengelo        |
| Arjan Buwalda        | 43:18 | Dom Verdan Loop Reutum     | Fenna Tetteroo      | 57:04 | Dom Verdan Loop Reutum          |
| Bart Vos             | 43:19 | Baaninstuif Hengelo        | Jan Grobben         | 57:22 | Looptienkamp Winterlingen       |
| Jolijn Ehringfeld    | 43:25 | Winter Step-one loop Borne | Gerda Scholten      | 57:31 | Halve marathon van Hengelo      |
| René Bos             | 43:25 | Enschede Marathon          | Maud Bosch          | 57:35 | Dom Verdan Loop Reutum          |
| Clemens Meuleman     | 45:22 | Diepe Hel Holterbergloop   | Gerrit Bultman      | 57:38 | De Weerseloop Weerselo          |
| Rene Kuiper          | 45:52 | Winter Step-one loop Borne | Patrick De Coo      | 57:44 | Dom Verdan Loop Reutum          |
| Gerrit van Dijk      | 45:53 | Baaninstuif Hengelo        | Roy Niehof          | 57:55 | Halve Marathon Oldenzaal        |

|                      |         |                            |
|----------------------|---------|----------------------------|
| Bernadette Nijenhuis | 58:16   | 4e Woolderesloop Hengelo   |
| Sanne Timmerman      | 58:24   | Halve marathon van Hengelo |
| Norbert Sinnema      | 58:29   | 4e Woolderesloop Hengelo   |
| Bob Alfrink          | 58:38   | De Weerseloop Weerselo     |
| Inge Bonvanie        | 58:53   | Enschede Marathon          |
| Antoinette Morren    | 59:11   | Halve Marathon Oldenzaal   |
| Rob van Hest         | 59:17   | Dom Verdan Loop Reutum     |
| Hannie Gijlers       | 59:22   | Dom Verdan Loop Reutum     |
| Will Kuller          | 59:28   | De Weerseloop Weerselo     |
| Marlou Velthuis      | 59:30   | Halve Marathon Oldenzaal   |
| Joop Tiehuis         | 59:31   | Halve Marathon Oldenzaal   |
| Henk Wessels         | 59:41   | 4e Woolderesloop Hengelo   |
| Hans Lenderink       | 1:00:16 | Halve Marathon Oldenzaal   |
| Jeffrey Brangert     | 1:00:26 | Halve Marathon Oldenzaal   |

|                            |         |                           |
|----------------------------|---------|---------------------------|
| Herman Holterman           | 1:00:38 | Looptienkamp Winterlingen |
| Robert-Jan v. Scherpenzeel | 1:01:27 | Halve Marathon Oldenzaal  |
| Eric Vos                   | 1:01:28 | Halve Marathon Oldenzaal  |
| Ruben Elst                 | 1:02:32 | 4e Woolderesloop Hengelo  |
| Jacoline Huiskes           | 1:02:48 | Diepe Hel Holterbergloop  |
| Hugo Kok                   | 1:04:03 | Halve Marathon Oldenzaal  |
| Maria Cristina Tolomeo     | 1:05:48 | Halve Marathon Oldenzaal  |
| Antoon Koehorst            | 1:05:54 | Dom Verdan Loop Reutum    |
| Marion Broekhuis           | 1:08:37 | De Weerseloop Weerselo    |
| Jolande Hannink            | 1:09:32 | Halve Marathon Oldenzaal  |
| Martine ten Dam            | 1:09:32 | Halve Marathon Oldenzaal  |
| Ellen Siemonsma            | 1:09:33 | Halve Marathon Oldenzaal  |
| Loes Hemmes                | 1:10:38 | Dom Verdan Loop Reutum    |
| Benno Benneker             | 1:16:47 | SallandTrail Nijverdal    |

## Halve marathon

|                      |         |                            |
|----------------------|---------|----------------------------|
| Niels te Pas         | 1:07:02 | Singelloop Breda           |
| Martijn Oonk         | 1:11:02 | Enschede Marathon          |
| Gijs Boerrigter      | 1:11:17 | Enschede Marathon          |
| Niels Scheffer       | 1:11:45 | Enschede Marathon          |
| Mark Saathof         | 1:13:55 | Weir Venloop               |
| Arnold Klieverik     | 1:14:15 | Enschede Marathon          |
| Ruud Schurink        | 1:15:08 | Enschede Marathon          |
| Anders van Riesen    | 1:15:30 | Enschede Marathon          |
| Bert Wessels         | 1:16:24 | Enschede Marathon          |
| Bastiaan Roelofs     | 1:16:39 | Singelloop Breda           |
| Thijs Oude Nijhuis   | 1:19:04 | Enschede Marathon          |
| Raymond Brunninkhuis | 1:19:07 | Enschede Marathon          |
| Richard Loendersloot | 1:20:45 | Halve marathon van Hengelo |
| Tom Siers            | 1:20:49 | Enschede Marathon          |
| Kevin Schaap         | 1:21:20 | Halve marathon van Hengelo |
| Pascal Butterhoff    | 1:21:46 | Winter StepOne Loop        |
| Joop Vriend          | 1:22:28 | Winter StepOne LoopBart    |
| Damveld              | 1:24:04 | NN CPC Loop Den Haag       |
| Melvin van der Voet  | 1:24:52 | Diepe Hel Holterbergloop   |
| Peter-Paul Slot      | 1:24:55 | Halve Marathon Oldenzaal   |
| Christian Hollanders | 1:25:17 | Enschede Marathon          |
| Rob Baars            | 1:25:30 | NN CPC Loop Den Haag       |
| Thijs Nijhof         | 1:25:31 | Enschede Marathon          |
| Jord Haven           | 1:26:17 | Winter StepOne Loop        |
| Joram Hoekman        | 1:27:22 | Enschede Marathon          |
| Marcel van Wilpe     | 1:27:47 | Winter StepOne Loop        |
| Dione Scheuten       | 1:27:58 | Halve Marathon Oldenzaal   |
| Christos Michael     | 1:28:19 | Halve Marathon Oldenzaal   |
| Remko Siers          | 1:28:27 | Enschede Marathon          |
| Marc Nijhuis         | 1:28:36 | Halve Marathon Oldenzaal   |
| Tim Bergboer         | 1:29:08 | Halve marathon van Hengelo |
| Ingrid Prigge        | 1:29:24 | Winter StepOne Loop        |
| Arno Pross           | 1:29:33 | Plinq Loopfestijn Dalfsen  |
| Stefanie Sijtsma     | 1:30:01 | Enschede Marathon          |
| Niels Kortstee       | 1:30:23 | Enschede Marathon          |
| Erik Lentfert        | 1:31:53 | Enschede Marathon          |
| Steven te Brinke     | 1:33:35 | Enschede Marathon          |
| Gjalt Gjaltema       | 1:33:58 | Halve marathon van Hengelo |

|                          |         |                             |
|--------------------------|---------|-----------------------------|
| Stefan Limas             | 1:34:12 | Enschede Marathon           |
| Wouter Hagen             | 1:36:00 | Winter StepOne Loop         |
| Gerwin Jansen            | 1:36:01 | Halve Marathon Oldenzaal    |
| Lodewijk Huinink         | 1:36:03 | Winter StepOne Loop         |
| Radboud Dood             | 1:36:34 | Enschede Marathon           |
| Maaike Bouma             | 1:36:45 | Halve Marathon Oldenzaal    |
| Ron Hofte                | 1:37:19 | Winter StepOne Loop         |
| Titia van der Stelt      | 1:37:34 | Enschede Marathon           |
| Bart Vos                 | 1:37:45 | Winter StepOne Loop         |
| Wilfried Nijhuis         | 1:38:00 | Halve Marathon Oldenzaal    |
| Arjan Buwalda            | 1:38:42 | Enschede Marathon           |
| Frank Segerink           | 1:38:44 | Halve Marathon Oldenzaal    |
| Debby Westerveld         | 1:38:47 | Halve Marathon Oldenzaal    |
| Minke McCarroll          | 1:39:04 | Singelloop Breda            |
| Rense Nijland            | 1:40:09 | Halve Marathon Oldenzaal    |
| Gerrit van Dijk          | 1:40:27 | Enschede Marathon           |
| Henk-Jan Oostendorp      | 1:40:39 | Halve marathon van Hengelo  |
| Jolijn Ehringfeld        | 1:41:29 | Enschede Marathon           |
| Julian van Orsouw        | 1:42:00 | Halve Marathon Oldenzaal    |
| Gerwen Apenhorst         | 1:42:03 | Halve marathon van Hengelo  |
| René Kuiper              | 1:42:44 | Enschede Marathon           |
| Richard Linderman        | 1:42:53 | Enschede Marathon           |
| Mark Bulthuis            | 1:43:18 | Halve Marathon Oldenzaal    |
| Martijn Wieberdink       | 1:44:32 | Berenloop West-Terschelling |
| Bianca Menderink         | 1:45:15 | Dom Verdan Loop Reutum      |
| Gerry Visser             | 1:45:24 | Winter StepOne Loop         |
| Carien Tebbens           | 1:46:30 | Halve Marathon Oldenzaal    |
| Dolf Trieschnigg         | 1:46:45 | Berenloop West-Terschelling |
| Freek Dokter             | 1:46:52 | Halve marathon van Hengelo  |
| Anique Nijhof            | 1:47:32 | Halve marathon van Hengelo  |
| Anton Stoorvogel         | 1:47:33 | Halve marathon van Hengelo  |
| Matthieu Gout            | 1:47:41 | Halve Marathon Oldenzaal    |
| Robert Huusken           | 1:47:54 | Enschede Marathon           |
| Peter Haven              | 1:48:15 | Enschede Marathon           |
| Frans Oude Kempers       | 1:48:48 | Enschede Marathon           |
| Susan Siemerink          | 1:49:35 | Halve Marathon Oldenzaal    |
| Melchior van der Giessen | 1:49:45 | Halve Marathon Oldenzaal    |
| Bertine Vording          | 1:49:59 | Enschede Marathon           |



|                            |         |                            |
|----------------------------|---------|----------------------------|
| Hans Hevink                | 1:50:06 | Halve marathon van Hengelo |
| Nico Langeslag             | 1:50:15 | Winter StepOne Loop        |
| Anja Ligthart              | 1:51:18 | Bruggenloop Kampen         |
| Jan Willem ten Heuw        | 1:51:19 | Winter StepOne Loop        |
| Chantal Holtkamp           | 1:51:26 | Halve Marathon Oldenzaal   |
| Monique Kropmans           | 1:52:14 | Enschede Marathon          |
| Laura Kotte                | 1:52:16 | Enschede Marathon          |
| Wendy Mulder               | 1:52:16 | Enschede Marathon          |
| Nurcan Yilmaz              | 1:52:53 | Halve Marathon Oldenzaal   |
| Debby Hoffmann             | 1:53:05 | Enschede Marathon          |
| Marijke Loohuis            | 1:53:05 | Enschede Marathon          |
| Michel Nijland             | 1:53:28 | Winter StepOne Loop        |
| Liesbeth van der Loon      | 1:53:31 | Halve marathon van Hengelo |
| Jacobien Kracht            | 1:53:49 | Plinq Loopfestijn Dalfsen  |
| John Wiggemans             | 1:54:12 | Plinq Loopfestijn Dalfsen  |
| Andre Bosgraaf             | 1:42:05 | Halve marathon van Hengelo |
| Huub Koster                | 1:54:17 | Halve Marathon Oldenzaal   |
| Leonie Dijkhuis            | 1:54:24 | Halve Marathon Oldenzaal   |
| Joost Vlutters             | 1:55:22 | Halve Marathon Oldenzaal   |
| Harry Dessens              | 1:57:21 | Halve Marathon Oldenzaal   |
| Danielle Hurenkamp         | 1:57:33 | Halve Marathon Oldenzaal   |
| Daniel Visscher            | 1:58:47 | Enschede Marathon          |
| Paul Poorthuis             | 1:59:26 | Enschede Marathon          |
| Paulien van Bruggen        | 1:59:42 | Halve Marathon Oldenzaal   |
| Jon Severijn               | 2:00:15 | Winter StepOne Loop        |
| Harry Pot                  | 2:00:50 | Enschede Marathon          |
| Rox van der Laan           | 2:01:00 | Enschede Marathon          |
| Maud Bijsterbosch          | 2:01:35 | Halve marathon van Hengelo |
| Alex Bode                  | 2:01:39 | Dom Verdán Loop Reutum     |
| Sanne Timmerman            | 2:01:55 | Halve Marathon Oldenzaal   |
| Edith Mulder               | 2:01:59 | Enschede Marathon          |
| Renate Jansen              | 2:02:22 | Halve Marathon Oldenzaal   |
| Richard Dalhoeven          | 2:04:19 | Halve Marathon Oldenzaal   |
| Sabine Veldhuis            | 2:04:27 | Halve Marathon Oldenzaal   |
| Corinne van Regteren       | 2:05:17 | Halve Marathon Oldenzaal   |
| Antoinette Morren          | 2:05:37 | Halve marathon van Hengelo |
| Irene Bulter               | 2:05:46 | Halve Marathon Oldenzaal   |
| Theo Weegerink             | 2:06:13 | Halve Marathon Oldenzaal   |
| Carlijn Huiskes            | 2:06:21 | Enschede Marathon          |
| Monique Greftenhuis        | 2:07:02 | Halve marathon van Hengelo |
| Linda Mateboer             | 2:10:53 | Amsterdam Marathon         |
| Gerrit Bultman             | 2:11:02 | Amsterdam Marathon         |
| Patrick De Coö             | 2:11:27 | Enschede Marathon          |
| Rob Hest                   | 2:11:50 | Enschede Marathon          |
| Rianne Bosch               | 2:12:15 | Winter StepOne Loop        |
| Robert-Jan v. Scherpenzeel | 2:13:13 | Enschede Marathon          |
| Wil Kuller                 | 2:13:31 | Halve Marathon Oldenzaal   |
| Maud Bosch                 | 2:13:53 | Enschede Marathon          |
| Henk Wessels               | 2:14:39 | Enschede Marathon          |
| Sonja Kruse                | 2:15:34 | Halve Marathon Oldenzaal   |
| Hans Lenderink             | 2:16:43 | Enschede Marathon          |
| Talitha Huiskes            | 2:17:57 | Enschede Marathon          |
| Roy Wildekamp              | 2:21:19 | Halve Marathon Oldenzaal   |
| Jeffrey Brangert           | 2:23:52 | Enschede Marathon          |
| Han Lansink                | 2:24:38 | Halve marathon van Hengelo |
| Herman Holterman           | 2:25:00 | Enschede Marathon          |
| Connie de Gelder           | 2:35:10 | Halve Marathon Oldenzaal   |

# Marathon

|                      |         |                        |
|----------------------|---------|------------------------|
| Niels te Pas         | 2:24:08 | Enschede Marathon      |
| Wout van den Boom    | 2:33:16 | Rotterdam Marathon     |
| Caimin Stevens       | 2:45:36 | Enschede Marathon      |
| Richard Loendersloot | 2:46:03 | Enschede Marathon      |
| Kevin Schaap         | 2:52:28 | Enschede Marathon      |
| Joop Vriend          | 2:59:36 | Enschede Marathon      |
| Ingrid Prigge        | 3:07:52 | Enschede Marathon      |
| Arno Pross           | 3:09:29 | Berlijn Marathon       |
| Gjalt Gjaltema       | 3:12:07 | Rotterdam Marathon     |
| Marcel van Wilpe     | 3:15:09 | Enschede Marathon      |
| Bart Vos             | 3:19:52 | Rotterdam Marathon     |
| Rob Baars            | 3:20:31 | Rotterdam Marathon     |
| Gerwin Jansen        | 3:28:19 | Marathon Valencia      |
| Jord Haven           | 3:29:46 | Amsterdam Marathon     |
| Henk-Jan Oostendorp  | 3:30:10 | Enschede Marathon      |
| Robert Brunink       | 3:36:22 | Rotterdam Marathon     |
| Lodewijk Huinink     | 3:39:38 | Berenloop Terschelling |
| Carien Tebbens       | 3:43:29 | Berenloop Terschelling |
| Julian van Orsouw    | 3:47:00 | Marathon Valencia      |
| Rense Nijland        | 3:47:00 | Marathon Valencia      |
| Paulien van Bruggen  | 3:50:28 | Marathon Sevilla       |
| Dolf Trieschnigg     | 3:51:25 | Rotterdam Marathon     |
| Ron Höfte            | 3:51:27 | Berenloop Terschelling |
| Miranda Bruins       | 3:52:56 | Marathon Valencia      |
| Bianca Menderink     | 3:53:24 | Marathon Valencia      |
| Hans Hevink          | 3:54:47 | Enschede Marathon      |
| Anja Ligthart        | 3:55:19 | Marathon Sevilla       |
| Anique Nijhof        | 3:56:41 | Rotterdam Marathon     |
| Matthieu Gout        | 3:57:17 | Antwerpen Marathon     |
| Gerry Visser         | 3:57:34 | Marathon San Sebastian |
| Richard Dalhoeven    | 4:01:04 | Marathon Valencia      |
| Rianne Vossers       | 4:02:12 | Berenloop Terschelling |
| Leonie Dijkhuis      | 4:02:13 | Marathon Valencia      |
| Alex Bode            | 4:02:14 | Marathon Valencia      |
| Gerrit van Dijk      | 4:02:32 | Amsterdam Marathon     |
| Paul Poorthuis       | 4:05:28 | Marathon Valencia      |
| JanWillem ten Heuw   | 4:06:15 | Enschede Marathon      |
| Anton Stoorvogel     | 4:07:09 | Rotterdam Marathon     |
| Michel Nijland       | 4:08:39 | Enschede Marathon      |
| Rutger Tan           | 4:10:37 | Marathon Sevilla       |
| Debby Hoffmann       | 4:13:15 | Marathon Valencia      |
| Renate Jansen        | 4:16:31 | Marathon Valencia      |
| Peter Haven          | 4:25:25 | Amsterdam Marathon     |
| Norbert Sinnema      | 4:43:23 | Rotterdam Marathon     |



# Wedstrijduitslagen

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| <b>16 december 2023</b> |              |
| <b>NK Cross Eersel</b>  | <b>7,6km</b> |
| Alex Stienstra.....     | 29:38        |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>17 december 2023</b>    |            |
| <b>Winter StepOne Loop</b> | <b>5km</b> |
| Bastiaan Roelofs .....     | 15:53      |
| Tom Siers .....            | 17:30      |
| Wouter Doesburg .....      | 19:23      |
| Jasmin Siersema .....      | 19:40      |
| Christos Michael .....     | 20:33      |
| Maaïke Bouma.....          | 20:33      |
| Ben Nijland .....          | 20:34      |
| Merle Nijland .....        | 25:44      |

|                           |             |
|---------------------------|-------------|
|                           | <b>10km</b> |
| Niels Scheffer .....      | 33:54       |
| Mathijs Boerrigter .....  | 35:58       |
| Wisse Sanderink .....     | 37:43       |
| Marc Nijhuis.....         | 38:52       |
| Christian Hollanders..... | 39:29       |
| Joey Schuttenbeld.....    | 41:41       |
| Minke McCarroll .....     | 41:51       |
| Gjalt Gjaltema.....       | 43:03       |
| Jolijn Ehringfeld .....   | 43:25       |
| Rene Kuiper .....         | 45:52       |
| Monique Greftenhuis ..... | 47:33       |
| Albert Jansen .....       | 48:07       |
| Jacobien Kracht .....     | 48:17       |
| Jeroen Sanderman .....    | 48:26       |
| Martijn Wieberdink .....  | 49:03       |
| Peter Haven.....          | 51:22       |
| Tim ter Pelle .....       | 52:00       |
| Daniel Visscher.....      | 52:15       |
| Bob Wolbert.....          | 53:31       |
| Jeffrey Brangert.....     | 1:02:14     |

|                        |               |
|------------------------|---------------|
|                        | <b>21,1km</b> |
| Mark Saathof.....      | 1:14:58       |
| Pascal Butterhoff..... | 1:21:46       |
| Joop Vriend .....      | 1:22:28       |
| Jord Haven.....        | 1:26:17       |
| Marcel van Wilpe.....  | 1:27:47       |
| Ingrid Prigge.....     | 1:29:24       |
| Wouter Hagen .....     | 1:36:00       |

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| Lodewijk Huinink .....   | 1:36:03 |
| Ron Hofte.....           | 1:37:19 |
| Bart Vos .....           | 1:37:35 |
| Gerry Visser .....       | 1:45:24 |
| Anton Stoorvogel .....   | 1:49:51 |
| Nico Langeslag.....      | 1:50:15 |
| Jan Willem ten Heuw..... | 1:51:19 |
| Michel Nijland.....      | 1:53:28 |
| Jon Severijn .....       | 2:00:15 |
| Rianne Bosch .....       | 2:12:15 |

|                                 |             |
|---------------------------------|-------------|
| <b>17 december 2023</b>         |             |
| <b>TCC Wintercross Eibergen</b> | <b>5km</b>  |
| Martijn Oonk .....              | 17:56       |
| Caimin Stevens.....             | 19:18       |
| Bart Damveld.....               | 19:33       |
| Marijn Zwier .....              | 21:01       |
| Jip Michielse .....             | 21:13       |
| Esther Nauta .....              | 23:42       |
| Bertine Vording .....           | 27:32       |
| Gerrit Bultman.....             | 30:22       |
| Inge Bonvanie .....             | 33:57       |
|                                 | <b>10km</b> |
| Caimin Stevens.....             | 37:52       |
| Tom Driessen.....               | 38:54       |
| Remko Siers .....               | 42:34       |
| Rob Baars.....                  | 42:35       |
| Susan Siemerink .....           | 51:00       |
| Astrid Boudrie .....            | 51:30       |
| Carlijn Huiskes .....           | 1:00:03     |

|                                  |               |
|----------------------------------|---------------|
| <b>23 december 2023</b>          |               |
| <b>Wintermarathon Leeuwarden</b> | <b>21,1km</b> |
| Arno Pross .....                 | 1:28:24       |

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| <b>26 december 2023</b> |            |
| <b>Keiloop</b>          | <b>5km</b> |
| Ron Höfte.....          | 22:17      |

|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| <b>26 december 2023</b>   |              |
| <b>Kerstcross Boekelo</b> | <b>4,4km</b> |
| Gerrit Bultman.....       | 26:19        |

|                                   |             |
|-----------------------------------|-------------|
| <b>30 december 2023</b>           |             |
| <b>Oudejaars Crossloop Vorden</b> | <b>15km</b> |
| Niels Kortstee .....              | 1:05:31     |

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>31 december 2023</b>     |            |
| <b>Sylvestercross Soest</b> | <b>9km</b> |
| Roxanne van der Laan.....   | 1:00:47    |

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>31 december 2023</b>          |            |
| <b>TCC Oudejaarscross Almelo</b> | <b>5km</b> |
| Niels te Pas.....                | 16:14      |
| Martijn Oonk .....               | 16:55      |
| Bastiaan Roelofs .....           | 17:18      |
| Caimin Stevens.....              | 18:09      |
| Mathijs Boerrigter .....         | 18:21      |
| Bart Damveld.....                | 19:10      |
| Marijn Zwier .....               | 19:50      |
| Erik Lentfert.....               | 22:17      |
| Esther Nauta .....               | 22:31      |
| Bertine Vording .....            | 26:56      |
| Gerrit Bultman.....              | 28:22      |
| Inge Bonvanie .....              | 32:45      |

|                           |             |
|---------------------------|-------------|
|                           | <b>10km</b> |
| Caimin Stevens.....       | 36:26       |
| Koen Wiggers .....        | 36:27       |
| Mark Saathof.....         | 36:36       |
| Tom Driessen.....         | 39:33       |
| Melvin Van der Voet ..... | 40:42       |
| Alex Stienstra.....       | 41:32       |
| Remko Siers .....         | 41:47       |
| Rob Baars.....            | 42:11       |
| Jolijn Ehringfeld .....   | 48:25       |
| Susan Siemerink .....     | 52:46       |
| Carlijn Huiskes .....     | 57:44       |

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>7 januari 2024</b>            |            |
| <b>TCC Rutbeekcross Enschede</b> | <b>5km</b> |
| Martijn Oonk .....               | 19:37      |
| Bastiaan Roelofs .....           | 20:27      |
| Caimin Stevens.....              | 20:52      |
| Mathijs Boerrigter .....         | 21:19      |
| Bart Damveld .....               | 21:23      |
| Marijn Zwier .....               | 22:28      |



# Wedstrijduitslagen

|                      |       |
|----------------------|-------|
| Jip Michielse .....  | 23:20 |
| Minke McCaroll ..... | 25:07 |
| Erik Lentfert .....  | 25:25 |
| Dick Ramerman .....  | 28:14 |
| Gerrit Bultman ..... | 32:20 |
| Inge Bonvanie .....  | 36:30 |

**10km**

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| Niels te Pas .....        | 40:10   |
| Caimin Stevens .....      | 41:33   |
| Mark Saathof .....        | 41:51   |
| Niels Scheffer .....      | 42:27   |
| Jord Haven .....          | 45:02   |
| Melvin van der Voet ..... | 46:20   |
| Remko Siers .....         | 47:01   |
| Alex Stienstra .....      | 48:24   |
| Rob Baars .....           | 48:42   |
| Jolijn Ehringfeld .....   | 55:01   |
| Astrid Boudrie .....      | 58:42   |
| Susan Siemerink .....     | 59:32   |
| Carlijn Huiskes .....     | 1:05:49 |

## 13 januari 2024

|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| <b>RFR Drents Friese Wold</b> | <b>43km</b> |
| Gerry Visser .....            | 5:06:33     |

## 14 januari 2024

|                         |               |
|-------------------------|---------------|
| <b>Halve van Egmond</b> | <b>21,1km</b> |
| Niels te Pas .....      | 1:07:34       |
| Gerrit Bultman .....    | 2:06:30       |
| Maud Bijsterbosch ..... | 2:09:20       |
| Renate Pietersma .....  | 2:04:02       |
| Jeffrey Brangert .....  | 2:29:32       |
| Isabelle Mensink .....  | 2:37:31       |

## 14 januari 2024

|                              |              |
|------------------------------|--------------|
| <b>Woolderesloop Hengelo</b> | <b>5,1km</b> |
| Bastiaan Roelofs .....       | 15:56        |
| Remko Siers .....            | 17:49        |
| Dick Ramerman .....          | 22:43        |
| Martijn Wieberdink .....     | 24:15        |
| Tim ter Pelle .....          | 24:19        |
| Daniel Visscher .....        | 25:30        |
| Wouter Lindemann .....       | 26:43        |
| Ben Rouhof .....             | 27:19        |
| Hugo Kok .....               | 28:30        |
| Monique Grefthuis .....      | 29:29        |

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| Anders van Riesen .....    | 33:54   |
| Alex Stienstra .....       | 35:41   |
| Bert Wessels .....         | 36:09   |
| Jord Haven .....           | 38:42   |
| Erik Lentfert .....        | 42:31   |
| Stefanie Sijtsma .....     | 42:51   |
| Gjalt Gjaltema .....       | 43:10   |
| Frank Segerink .....       | 44:22   |
| Jolijn Ehringfeld .....    | 44:38   |
| Andre Bosgraaf .....       | 45:22   |
| Anoek Geerlink .....       | 46:04   |
| Carien Tebbens .....       | 46:07   |
| Robert Brunink .....       | 46:12   |
| Albert Jansen .....        | 46:13   |
| Wilfried Nijhuis .....     | 47:17   |
| Jeroen Sanderman .....     | 49:06   |
| Peter Haven .....          | 49:22   |
| Bertine Vording .....      | 49:59   |
| Sanne Timmerman .....      | 51:23   |
| Nurcan Yilmaz .....        | 51:24   |
| Norbert Sinnema .....      | 52:04   |
| Jon Severijn .....         | 54:39   |
| Eric Vos .....             | 58:05   |
| Ruben Elst .....           | 1:01:20 |
| Sonja Kruse .....          | 1:01:58 |
| Bernadette Nijenhuis ..... | 1:02:17 |
| Antoon Koehorst .....      | 1:05:18 |
| Inge Bonvanie .....        | 1:08:52 |

**15km**

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| Bart Damveld .....        | 56:31   |
| Thijs Nijhof .....        | 1:00:03 |
| Rob Baars .....           | 1:01:50 |
| Christos Michael .....    | 1:03:01 |
| Minke McCarroll .....     | 1:04:47 |
| Maaïke Bouma .....        | 1:09:33 |
| Ron Höfte .....           | 1:10:59 |
| Rene Kuiper .....         | 1:11:07 |
| Paulien van Bruggen ..... | 1:14:34 |
| Anique Nijhof .....       | 1:15:32 |
| Leonie Dijkhuis .....     | 1:17:22 |
| Michel Nijland .....      | 1:17:29 |
| Anton Stoorvogel .....    | 1:18:20 |
| Debby Hoffmann .....      | 1:20:07 |
| Marloes Seinen .....      | 1:24:48 |
| Harry Dessens .....       | 1:25:16 |

## 20 januari 2024

|                              |               |
|------------------------------|---------------|
| <b>Zwols Bos Loop Heerde</b> | <b>21,1km</b> |
| Martijn Oonk .....           | 1:11:47       |

## 21 januari 2024

|                                   |               |
|-----------------------------------|---------------|
| <b>Watermolenloop Haaksbergen</b> | <b>15,3km</b> |
| Mark Saathof .....                | 54:45         |

## 28 januari 2024

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| <b>TCC Hulsbeekcross Oldenzaal</b> | <b>6km</b> |
| Martijn Oonk .....                 | 20:11      |
| Bastiaan Roelofs .....             | 20:23      |
| Mathijs Boerrigter .....           | 22:16      |
| Bart Damveld .....                 | 22:39      |
| Minke McCarroll .....              | 26:11      |
| Dick Ramerman .....                | 28:03      |
| Erik Lentfert .....                | 28:26      |
| Anique Nijhof .....                | 29:41      |
| Leonie Dijkhuis .....              | 30:48      |
| Debby Hoffmann .....               | 31:01      |
| Gerrit Bultman .....               | 33:38      |
| Hugo Kok .....                     | 35:47      |
| Bernadette Nijenhuis .....         | 37:57      |
| Sonja Kruse .....                  | 38:36      |
| Inge Bonvanie .....                | 39:48      |
| Loes Hemmes .....                  | 42:42      |
| Hans Klomp .....                   | 56:31      |

**9km**

|                         |             |
|-------------------------|-------------|
| Arnold Klieverik .....  | 34:00       |
| Tim Bergboer .....      | 43:07       |
| Rick ter Horst .....    | 44:25       |
| Bernadet Grundel .....  | 45:36       |
| Richard Dalhoeven ..... | 45:53       |
| Jacobien Kracht .....   | 47:25       |
| Marloes Seinen .....    | 51:49       |
| Maud Bijsterbosch ..... | 52:51       |
| Hans Lenderink .....    | 53:59       |
| Will Kuller .....       | 54:18       |
| Harry Bossink .....     | 55:20       |
| Talitha Huiskes .....   | 56:54       |
| Theo Weegerink .....    | 59:15       |
| Rita Doesburg .....     | 1:01:51     |
|                         | <b>12km</b> |
| Niels Scheffer .....    | 43:32       |
| Mark Saathof .....      | 43:58       |

|                                |         |
|--------------------------------|---------|
| Tom Driessen .....             | 47:20   |
| Jord Haven .....               | 47:25   |
| Melvin Van der Voet .....      | 47:33   |
| Joop Vriend .....              | 49:46   |
| Thijs Nijhof .....             | 50:18   |
| Christian Hollanders .....     | 50:24   |
| Alex Stienstra .....           | 51:05   |
| Remko Siers .....              | 51:25   |
| Christos Michael .....         | 53:30   |
| Ingrid Prigge .....            | 54:15   |
| Jolijn Ehringfeld .....        | 56:32   |
| Ron Hofte .....                | 59:06   |
| Gerwen Apenhorst .....         | 59:30   |
| Melchior van der Giessen ..... | 59:52   |
| Frank Segerink .....           | 1:00:12 |
| Astrid Boudrie .....           | 1:01:37 |
| Bart Vos .....                 | 1:01:59 |
| Susan Siemerink .....          | 1:02:25 |
| Chantal Holtkamp .....         | 1:03:51 |
| Gerry Visser .....             | 1:04:26 |
| Jeroen Sanderman .....         | 1:06:27 |
| Rianne Vossers .....           | 1:07:28 |
| Joost Vlutters .....           | 1:07:44 |
| Carlijn Huiskes .....          | 1:10:31 |

**Canicross 3km**

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| Marcel Klamer .....     | 11:30 |
| Team Nico en Laik ..... | 14:41 |

**Canicross 6km**

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| Wouter Hagen .....           | 28:01 |
| André Bosgraaf en Nala ..... | 28:41 |

## 3 februari 2024

|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| <b>RFR Ommerland</b>  | <b>21km</b> |
| Gerrit van Dijk ..... | 2:02:24     |
| Anja Ligthart .....   | 2:27:33     |
|                       | <b>43km</b> |

|                        |         |
|------------------------|---------|
| Gerry Visser .....     | 5:00:27 |
| Paulien Bruggen .....  | 5:00:28 |
| Lodewijk Huinink ..... | 5:00:29 |
| Michel Nijland .....   | 5:00:37 |

## 4 februari 2024

|                              |              |
|------------------------------|--------------|
| <b>Woolderesloop Hengelo</b> | <b>5,1km</b> |
| Arno Pross .....             | 19:04        |
| Tim ter Pelle .....          | 23:41        |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| Daniel Visscher .....   | 25:28 |
| Wouter Lindemann .....  | 26:16 |
| Ben Rouhof .....        | 27:49 |
| Hannie Gijlers .....    | 28:11 |
| Hugo Kok .....          | 28:44 |
| Monique Grefthuis ..... | 28:45 |
| Hans Klomp .....        | 39:46 |

**10km**

|                              |         |
|------------------------------|---------|
| Anders van Riesen .....      | 33:52   |
| Alex Stienstra .....         | 35:33   |
| Mathijs Boerrigter .....     | 36:07   |
| Jord Haven .....             | 38:06   |
| Stefanie Sijtsma .....       | 42:54   |
| Jolijn Ehringfeld .....      | 43:04   |
| Frank Segerink .....         | 44:02   |
| Albert Jansen .....          | 44:24   |
| Wilfried Nijhuis .....       | 45:11   |
| Rene Kuiper .....            | 47:02   |
| Dick Ramerman .....          | 47:13   |
| Marc Raanhuis .....          | 47:31   |
| Jeroen Sanderman .....       | 48:39   |
| Marlou Sommer .....          | 49:01   |
| Bertine Vording .....        | 50:51   |
| Peter Haven .....            | 51:37   |
| Jon Severijn .....           | 54:18   |
| Ruben Elst .....             | 57:28   |
| Inge Bonvanie .....          | 59:27   |
| Henk Wessels .....           | 1:00:20 |
| Bernadette Nijenhuis .....   | 1:00:45 |
| Sonja Kruse .....            | 1:00:55 |
| Marjan Kienhuis-Peters ..... | 1:09:17 |

**15km**

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| Mark Saathof .....         | 53:20   |
| Tom Siers .....            | 54:44   |
| Raymond Brunninkhuis ..... | 57:11   |
| Thijs Nijhof .....         | 59:43   |
| Christos Michael .....     | 1:01:32 |
| Ron Höfte .....            | 1:08:02 |
| Maaïke Bouma .....         | 1:09:54 |
| Bart Vos .....             | 1:10:08 |
| Anton Stoorvogel .....     | 1:16:57 |
| Harry Dessens .....        | 1:21:54 |

## 4 februari 2024

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| <b>Midwinter Marathon Apeldoorn</b> | <b>8km</b> |
| Bob Wolbert .....                   | 42:21      |

**16,1km**

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| Martijn Oonk .....      | 52:33   |
| Antoinette Morren ..... | 1:38:19 |

**25km**

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Marcel van Wilpe .....        | 1:47:33 |
| Niels Kortstee .....          | 1:49:40 |
| Arjan Buwalda .....           | 1:51:06 |
| Christian Hollanders .....    | 1:54:35 |
| Rob Baars .....               | 1:54:37 |
| Anique Nijhof .....           | 2:06:34 |
| Henk-Jan Oostendorp .....     | 2:09:27 |
| Leonie Dijkhuis-Huigens ..... | 2:12:00 |
| Rianne Vossers .....          | 2:12:09 |
| Leonie Oude Avenhuis .....    | 2:14:25 |
| Nurcan Yilmaz .....           | 2:17:34 |
| Debby Hoffmann .....          | 2:24:48 |
| Rianne Bosch .....            | 2:24:49 |
| Herman Holterman .....        | 2:53:33 |

## 4 februari 2024

|                              |               |
|------------------------------|---------------|
| <b>Halve Marathon Murcia</b> | <b>21,1km</b> |
| Gijs Boerrigter .....        | 1:13:10       |
| Sanne Timmerman .....        | 1:56:27       |

## 11 februari 2024

|                         |             |
|-------------------------|-------------|
| <b>NK 10 km Schoorl</b> | <b>10km</b> |
| Niels te Pas .....      | 30:27       |
| Martijn Oonk .....      | 31:07       |
| Mark Saathof .....      | 34:07       |
| Caimin Stevens .....    | 34:56       |
| Alex Stienstra .....    | 35:27       |
| Joop Vriend .....       | 37:46       |

## 11 februari 2024

|                                  |               |
|----------------------------------|---------------|
| <b>48e Februariloop Bennekom</b> | <b>21,1km</b> |
| Henk-Jan Oostendorp .....        | 1:51:12       |
| Anton Stoorvogel .....           | 1:58:27       |



UITGELICHT EVENEMENT



Foto: huisaanhuisenschede.nl

Van Heekpark Parkrun

Toen een aantal enthousiaste lopers uit Enschede zagen dat er in Twente nog geen Parkrun was, besloten ze er zelf eentje te organiseren. Hun drijfveren: bewegen op zaterdagochtend met gelijkgestemde mensen, saamhorigheid en gezelligheid. En zo heeft Overijssel sinds 10 februari een officiële Parkrun in het G.J. van Heekpark in Enschede.

De Parkrun is gratis, leuk en vriendelijk. Het is een wekelijks 5-kilometer evenement, georganiseerd voor en door de lokale gemeenschap. Iedereen is welkom om mee te doen, of je nu loopt, jogt, rent, meehelpt als vrijwilliger of gewoon langs de kant de lopers aanmoedigt.

Start: 09.00 uur  
Adres: Van Heekpark, Boddenkampsingel, Enschede.  
Kosten: Niks - het is gratis!

Het enige wat je hoeft te doen is je registreren vóór aanvang van je eerste deelname. Dit hoeft maar één keer. Vergeet daarna niet om je scanbare barcode mee te nemen.

Kijk voor meer informatie op  
<https://www.parkrun.co.nl/vanheekpark/>

Hier kun je je ook registreren voor je eerste deelname.



**GRATIS**

WELKOM BIJ

**van Heekpark parkrun**

REN, JOG OF WANDEL 5 KILOMETER  
OF HELP MEE ALS VRIJWILLIGER  
GEZELLIG EN VOOR IEDEREEN

**GRATIS DEELNAME**

**Iedere zaterdagochtend om 9 uur**

**van Heekpark parkrun**

(Start is in de grote ovaal aan de  
zuidoostkant van het park)

[www.parkrun.co.nl/vanheekpark](http://www.parkrun.co.nl/vanheekpark)



van Heekpark parkrun

Meld je aan via  
[www.parkrun.co.nl/register](http://www.parkrun.co.nl/register)  
Tot snel!



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!

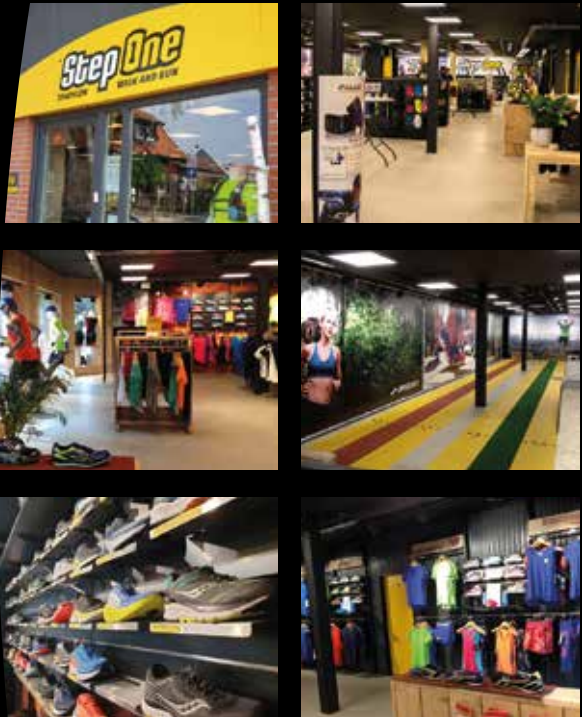
Bel of mail voor een afspraak;  
074 266 1062 of [info@steponeborne.nl](mailto:info@steponeborne.nl)

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

**OPHUIS**  
FIETSSPECIAALZAAK.



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





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



alles voor de (hard)loopsport  
shop & online