



Duurloper

Nummer 2 - juni 2024



**In dit nummer: een PR in Londen,
de marathons van Enschede en
Rotterdam, crossen in Twente,
trailen in Zuid-Limburg, prachtige foto's
en nog meer loopplezier!**

VANDAAG BEPAALT HOE MORGEN LOOPT

RUNX
KUIPERSDIJK 52 | ENSCHEDE



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
Carien Tebbens
secretaris
Huub van Langen
bestuurslid | technische commissie
en sponsoring
Ron Höfte
bestuurslid | wedstrijd- en
activiteitencommissie

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 A6	€ 65,- per jaar
Omslag A5	€ 120,- per jaar

Duurloper, nummer 2

juni 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	15
Hardlopen doe je met	29
Van de trainers	40
Nieuwe leden.....	41
Wedstrijduitslagen.....	48

Loopverhalen

Marathon Londen.....	12
Road to Enschede marathon.....	13
Enschede marathon - 10 km.....	14
Enschede marathon - pacer 3.00 uur	26
Enschede marathon - 21 km.....	34
Trail Koning van Spanje.....	20
Twentse Cross Competitie - ervaringen	36
Marathon Rotterdam.....	42

En verder

LAAC-kleding door de jaren heen	14
Zoek elkaar op - ouder en jonger bij LAAC.....	20
Het LAAC lustrumevenement	26
Raad-je-tijd-loop	28
Jon draaft door	38
LAAC'ers bij de Halve van Hengelo.....	43
Met LAAC kom je ergens	45
Sneller worden	46
Lezen over lopen.....	47



Van de Voorloper

Weer een Duurloper in kleur. Ik moet er nog wel aan wennen, maar het blijft een genot om te zien en te lezen.

Dit voorjaar hebben velen van jullie mooie doelen nagestreefd, zoals tijdens de Enschede Marathon en andere wedstrijden. Er zijn prachtige resultaten behaald: voor het eerst een marathon onder de drie uur, voor het eerst een marathon onder de vier uur of een mooi PR op de 10km. Aan de andere kant waren er ook mensen die hun doel niet konden bereiken door ziekte of een blessure. Helaas hoor ik zelf bij de laatste categorie en lag ik tijdens de Rotterdam Marathon met griep in een hotelkamer op een paar honderd meter van de finish. Daarna viel het tegen hoeveel conditie je kwijtraakt na een stevige griep. Dus ik moet echt weer opbouwen. Frustrerend, maar het kan gebeuren.

Inmiddels is er een nieuwe fase aangebroken in de training. In de aanloop naar de zomer wordt er wat meer intensief getraind. Velen hebben nu wat minder specifieke doelen en gaan in het najaar weer voor nieuwe uitdagingen, bijvoorbeeld tijdens de Halve Marathon van Oldenzaal. Anderen concentreren zich nu wat meer op het korte werk en dan kun je je bijvoorbeeld inschrijven voor de Baanwedstrijden die we op 20 juni samen met MPM organiseren. Lekker knallen op een 5000m.

Ook de Dubbele Mijl van de FBK Games geeft een mogelijkheid om je snelheid te testen. Als laatste activiteit voor de zomer organiseren we weer de Loop-je-tijd-loop op dinsdagavond 9 juli. Dat test weer een heel ander kunstje: kun je precies het tempo lopen dat je vooraf hebt opgegeven.

Als vereniging hebben we sinds de ALV een nieuwe secretaris. Wij zijn heel blij dat Carien Tebbens ons bestuur heeft versterkt. Ik wil hierbij Daniel bedanken voor zijn bijdrage aan LAAC de afgelopen jaren. Een vereniging drijft op haar vrijwilligers. Als lopers doen we graag mee aan wedstrijden, maar wedstrijden zijn ook afhankelijk van vrijwilligers. Het is dus niet meer dan normaal dat lopers ook als vrijwilliger meehelpen bij activiteiten. Gelukkig doen velen van jullie dat ook. Bij onze eigen wedstrijden zoals de HMO, maar ook bij regionale wedstrijden, zoals de Enschede Marathon, zien we veel LAAC-vrijwilligers die met grote inzet hun werk doen. Maar de behoefte aan vrijwilligers is groot. Hopelijk kunnen we nog een aantal van jullie overtuigen om als vrijwilliger te helpen.

De zomervakantie komt er ook weer aan dus ik wil afsluiten met jullie een mooie vakantieperiode te wensen. Geniet, maar vergeet niet actief te blijven.

Met sportieve groet,
Anton Stoorvogel



Maatschap voor fysiotherapie Kruisstraat

- Algemene fysiotherapie
- Manuele therapie
- Kinderfysiotherapie
- Kinder manuele therapie
- Dry needling
- Medical taping

Kruisstraat 8
7573 GJ Oldenzaal
0541 514833
Contactpersoon:
André Bosgraaf



www.fysiotherapiekruisstraat.nl

previder
it starts here

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

Datacenters
Connectivity
Managed Cloud Hosting
ISP Services
ICT Services



autorijschool
JEROEN

Jeroen Sanderman

Zevenblad 98 7577 EC Oldenzaal
06 4303 5316

jsanderman@autorijschool-jeroen.nl
www.autorijschool-jeroen.nl



VOGELZANG
verzekeringen & hypotheek

Nieuwstraat 103
7572 BZ Oldenzaal

0541 531700
post@vogelzangverzekeringen.nl



Van het bestuur

Als kersverse secretaris van het LAAC-bestuur mag ik deze keer de 'Van het bestuur' schrijven.

Als kersverse secretaris van het LAAC-bestuur mag ik deze keer de 'Van het bestuur' schrijven. Inmiddels zijn we alweer drie vergaderingen verder. Heel wat onderwerpen zijn de revue gepasseerd, maar een steeds terugkerend onderwerp is toch wel 'de vrijwilligers'.

Ik heb dat natuurlijk bij LAAC al drie jaar voorbij horen komen, maar heb zelf ook nooit het initiatief genomen om een functie te vervullen. Totdat Bart mij vorig jaar september vroeg: "Carien, kan ik binnenkort even langskomen?" Ik dacht direct: "O jee, wat heb ik gedaan?" Maar dat was gelukkig niet het geval. Bart was juist zo slim om mij persoonlijk te vragen of ik lid van het bestuur wilde worden. Daniel ging ermee stoppen en de functie van Secretaris kwam vrij.

Er ging direct veel door mijn hoofd. Ik heb veel aan LAAC te danken. Ik kende, buiten mijn vriend en zijn familie, niemand in Twente toen ik hier drie jaar geleden kwam wonen. Door LAAC heb ik ontzettend veel leuke mensen ontmoet, allemaal met dezelfde heerlijke hobby (rara). Daarnaast doe ik geen vrijwilligerswerk, dus ik vond het ook wel tijd om iets terug te doen voor de maatschappij.

Maar... van nature ben ik een beetje lui, dus of ik er echt zin in had om naast mijn drukke baan ook nog avonden voor het bestuur te werken? Nou ja, lang verhaal kort, uiteindelijk wist ik eigenlijk direct wel dat ik JA zou zeggen en ik kan alleen maar zeggen: "Wat een goede beslissing!" Het is zo gezellig met de mannen, mooie plannen, mooie evenementen, al goede dingen gedaan! De tijdsinvestering valt mee en een functie als bestuurslid is ook gewoon leuk, dus dat voelt niet als 'werk'.

Moraal van het verhaal: ook al heb je er nog nooit over nagedacht of denk je altijd: een rol als commissielid binnen de club is niets voor mij. Dat is het wel! Doe het gewoon, het is leuk voor jezelf én belangrijk voor je club. Want zonder vrijwilligers zijn we nergens!

Carien Tebbens

SLUITINGSDATUM KOPIJ
VOLGENDE DUURLOPER:
2 SEPTEMBER 2024



In zijn voorwoord schrijft Anton dat hij nog een beetje moet wennen aan een Duurloper in kleur. Dat kunnen we ons voorstellen, al was het voor ons als redactie precies andersom. Alles mooi in kleur opgemaakt en dan in zwart-wit op de deurmat. Best jammer van het vele werk, vonden we. Maar dat is nu voorbij. We kunnen de pagina's mooier opmaken en vooral de foto's komen veel beter tot hun recht.

Natuurlijk was het eerste nummer spannend. Een andere drukker, dus: hoe is het papier en verloopt de verzending wel goed? Op een paar leden na kreeg iedere LAAC'er een prachtig, full colour clubblad thuisgestuurd. Dat leverde heel wat enthousiaste reacties op, waar wij als redactie heel blij mee zijn.

De nieuwe werkwijze heeft helaas ook een keerzijde. Door de hogere kosten zijn we gebonden aan een maximaal aantal pagina's. Dat betekent dat we niet meer alles kunnen plaatsen wat binnenkomt en soms keuzes moeten maken of artikelen moeten inkorten. Maar geen zorgen: leuke loopverhalen met mooie foto's plaatsen we altijd!

Dus blijf vooral schrijven, we lezen het graag: redactie@laactwente.nl

Anja Ligthart

Van de redactie



Rita Doesburg

DE BERG EN HET EILAND

Door Jon Severijn - redactie

Op een wat druilerige vrijdag rijd ik naar Rekken voor het interview met Rita Doesburg, de Loopster van juni. Ze woont op een mooie plek, in de voormalige bovenmeesterwoning in het midden van het dorp, vlak bij de oude bakstenen kerk. Bij de begroeting is ook Benz, een jonge Mechelse herder die niet toegelaten werd tot de politiehondenopleiding omdat ze te vriendelijk is. Rita heeft de opvoeding sinds eind februari op zich genomen en dat beperkt voorlopig wel de mogelijkheden voor trainen. Het is overigens mooi lopen vanaf Rekken, zag ik al onderweg en Rita zegt dat ze ook langs de Berkel hardloopt, de natuur van Duitsland in.

Dat ze een hardloopster is geworden, lag niet zo voor de hand. Weliswaar had ze op schoolleeftijd wat aan balsporten gedaan, maar dat was ‘verplicht’. Ze was vooral kampioen spijbelen bij het sporten op school. Als ze moest hardlopen belandde ze na een kilometer “huilend in de berm”. Maar toen ze van Haaksbergen naar Groningen ging om te studeren, ontmoette ze daar op 17-jarige leeftijd Hilko. Hij bleek een zeer goede hardloper op de baan (1.500m en 5km). Hij was van de jaargang van Rob Druppers (1962), die ook een loopvriend van hem was. Er zijn nog uitslagen te vinden bij ‘Atletiekerfgoed’. Hilko was wel net gestopt met zeer prestatiegericht hardlopen, vooral omdat hij de stress van journalisten rond wedstrijden niet kon waarderen. Recreatief lopen deed hij nog wel en als het begon te kriebelen trainde hij een paar maanden serieus om dan een goede wedstrijd te lopen. Hardlopen konden ze niet zo goed samendoen, maar met fietsen ging dat wel.

Rita is serieus gaan hardlopen door haar kinderen. Die zagen de “gouden medailles van papa” en die wilden zij óók winnen. Wouter en Thomas bleken inderdaad het talent van hun vader te hebben. Ruben, de jongste, had dat minder, maar die heeft het muzikale van zijn moeder. En toen ze verhuisden naar de Achterhoek om dichterbij de ouder wordende ouders van Rita te kunnen wonen, gingen de jongens bij ASV (Eibergen) trainen. Rita begon in een loopgroepje van vrouwen die ook als doel hadden om af te vallen. Ze kan zich nog goed herinneren hoe lang 400 meter was. Maar langzamerhand ging ze wel meedoen aan wedstrijden. Eerst de Plantsoenloop in Groningen, daarna een 5-mijls wedstrijd (Eiberrun) en een 10km-wedstrijd.



Een constante in haar wedstrijdplanning werd de Adventurerun, een halve marathon op Ameland, het eiland waar de familie van Hilko een huisje had. Ze deed er al vijftien keer aan mee. Haar snelste op dit parcours was onder de 2 uur. Een keer werd de wedstrijd ingekort tot 10km, vanwege ijsvorming.

Ze had altijd “drie snelle mannen in huis en daar kon ik niet met mee”. Maar ze ging wel vanaf 2007 zelf trainingen geven aan een G-groep (lopers met een beperking). Daartoe haalde ze het diploma assistent looptrainer, en dat was genoeg omdat Herman Moelard ook op de baan aanwezig was. Herman vond dat Wouter en Thomas wel meer konden trainen en daarom gingen ze ook bij LAAC op de donderdag trainen. Rita zorgde voor het vervoer en zag daar ook een groep rustig trainen en daar sloot ze zich bij aan. Dat was destijds de groep van Karel Nolsen.

In totaal heeft ze tot nu zeven marathons gelopen: in Rotterdam, Amsterdam en Berlijn en vier in Enschede. Hilko had de marathon van Rotterdam gelopen en zij dacht: dat wil ik ook. Helemaal goed ging dat niet, want ze moest achterin starten, miste de zang van Lee Towers, maar had ook niet goed in de gaten hoe hard ze liep. Op de helft kwam ze onder de 2 uur door en dat was aanzienlijk te snel. Ze kwam dan ook totaal kapot over en thuisgekomen was zelfs de drempel te hoog. Haar snelste liep ze in Enschede in 4:07 in de stromende regen. Ze liep toen lang op met Henk Wessels, die moest uitstappen vanwege kramp door de kou. Ze trainde vervolgens voor een marathon onder de 4 uur en deed de halve marathon van Hengelo in de voorbereiding. Maar op de atletiekbaan voor de finish

werd ze ‘gehaakt’ door een vermoeide medeloper en brak ze een rib op de binnenrand. Niettemin liep ze, ingetaped, wel de marathon in Enschede in 4:12.

Voor het hardlopen waren de corona-jaren erg vervelend. Rita bleef wel samen trainen, maar in het subgroepje ‘Funlopers LAAC’. Hierin lopen onder andere Wim Molenberg, Gerrit Bultman, Linda Mateboer en Renate Pietersma.

Oneindig ingrijpend was het overlijden van Hilko in september 2021. Rita en hij waren op weg naar de Mont Ventoux. Dat hadden ze al vaker gedaan. Hilko fietste dan hun ‘vaste’ drie aanloop-etappes en Rita reed de camper naar de voet van de berg voor de beklimming. Maar hij kreeg in Bedoin een hartstilstand.

De Ventoux en Ameland waren voor Hilko heel belangrijke plaatsen. Hij had al eens gezegd dat hij wilde dat, als hij zou sterven, zijn as zou worden uitgestrooid op Ameland. Rita en de kinderen hebben dat ook gedaan, al hield zij wat achter om uit te strooien op de Ventoux. Dat deden ze in 2023. Rita is hardlopend de berg opgegaan en had de as bij zich in een bidon.

In de zeer moeilijke tijd na zijn plotselinge overlijden heeft ze veel gehad aan haar loopgroepje Funlopers. Dat liet haar eigenlijk geen keuze. Ze moest mee en dat heeft haar er doorheen getrokken.

Door haar werk kon ze een tijd niet voldoende trainen om zich voor te bereiden op een mooie wedstrijd. Maar die ambitie is er wel. Ze wilde eigenlijk de marathon



doen van Rome, waar een vriendin van haar woont, maar dat kwam er dus niet van. Maar ze kon wel ‘gewoon’ op bezoek met de camper.

Voor een wedstrijd die ertoe doet, zeker een marathon, is ze wel zenuwachtig, dus met “tien keer naar de WC voor de start”. Een echte voorkeur voor een ondergrond heeft ze niet, hoewel ze naar eigen zeggen wel een beetje een brekebeen is en boomwortels dus gevaarlijk zijn.

Rita is het meest trots op de 4:07 op de marathon, hoewel haar tijd op de Halve van Leens (Gr.) (1:52) er ook mag wezen. Op de tien kon ze niet onder de 50 minuten, maar op de 5km net wel onder de 25 minuten. Dat was op de ASV-baan, met aanmoedigingen van Hilko aan de ene kant en Herman Moelard aan de andere kant van de baan. Een wedstrijd waar ze erg van baalt was de Wintercross van Eibergen, waar ze in de hevige kou viel en haar schouder brak. Omdat ze niet over het parcours terugliep, misten de EHBO'ers haar in eerste instantie, zodat ze ook nog onderkoeld raakte.

Ze denkt erover om dit jaar op te bouwen voor de HMO. Marathons wil ze ook weer lopen, als het niet overdreven langzaam gaat worden. En ze wil weer meedoen aan de canicross, als Benz dat ook wil en voldoende getraind is.

PR'S VAN RITA

5 km	24:59		Eibergen
10 km	50:31		Woolderes
21,1	1:52		Leens
42,2	4:07		Enschede

21 april London Marathon, de dag dat alles klopte

Inmiddels ben ik negen jaar lid van LAAC en heb ik negen marathons gelopen. Bij de eerste twee marathons (Enschede en Amsterdam) heb ik in 2014 zelfstandig volgens een schema van Endomondo en Runkeeper getraind. In beide marathons heb ik mijn beoogde doel van <3:30 uur niet gehaald, waarna duidelijk werd dat ik het anders moest doen. Ik ben lid geworden van LAAC en ben gaan trainen in de groep van Huub en later ook Bart.

De eerste echt goede marathon liep ik samen met een LAAC-groep in 2017 in Rotterdam. Tijdens deze warme editie verloor ik aan het eind drie minuten op mijn schema van 3:05 uur en finishte ik in 3:08:22. Vanaf dat moment vond ik dat ik in staat zou moeten zijn een marathon binnen drie uur te lopen. Mijn trainingen werden hierop aangepast en ik moest het tempo 4:15 trainen.

De vijf volgende marathons bleek sub-3 niet haalbaar. In 2018 in Enschede was het ruim 25 graden en moest ik mijn plan in Lonneker bijstellen. In Berlijn (2019), waar ik het dichtstbij kwam met een PR in 3:04:08, begon het na 30 kilometer te hopen. De vier graden regen sloeg direct op mijn hamstring waardoor de kramp toesloeg en het tempo eruit moest. Tijdens de coronaversie van de Rotterdam marathon in oktober 2021 en in april 2023 was ik tijdens de trainingsperiode helaas geblesseerd geraakt. Bij de mooie Valencia marathon in december 2022 was ik niet fit genoeg. Alles moet ook kloppen. Dat maakt de marathon zo mooi. En dus moest het dit jaar gebeuren in London.

De voorbereidingen verliepen goed en de wedstrijden in aanloop naar de marathon waren hiervan de bevestiging.

Zo liep ik een PR op de 15,2 kilometer tijdens de laatste Woolderesloop in een eindtijd van 59:39 minuten. Zo snel was ik nog nooit, zelfs niet bij de Zevenheuvelenloop. De doorkomsttijd van 59:00 op het 15 kilometerpunt verbaasde mij zelf. De laatste testwedstrijd, de Halve van Hengelo, ging top in 1:24:55 uur. Ook een dik persoonlijk record.

Zelfs bij de theoretische '2x de Halve Marathon tijd +10 minuten = Marathontijd' leek sub-3 haalbaar.

Na maanden van gedisciplineerd trainen (zolang het goed voelde), letten op voldoende slaap, goede voeding (en weinig drank) en een wekelijkse sportmassage was ik er klaar voor. Londen, kom maar op. De omstandigheden leken perfect te worden met een temperatuur van maximaal 12 graden. De soms wat straffe wind, kracht 4, zouden we de laatste kilometers in de rug hebben dus dat was ook geen probleem. Voor het eerst heb ik de dag voor de marathon zo min mogelijk gedaan. Ik heb me 's middags opgesloten op mijn hotelkamer en Karin en de overige reisgenoten zijn de stad in gegaan.

Meestal is de nacht voor de marathon een korte omdat je van de spanning minder kan slapen. Ik heb prima geslapen. Zelfs een brandalarm om 21.30 uur kon mijn rust niet verstoren. Om 5.30 uur werd ik gewekt door de wekker en om 6.00 uur zat ik aan het ontbijt. De bus, georganiseerd door marathonreisspecialist Run2Forty2 vertrok vanuit een ander hotel om 7.15 uur. Ik kon hier samen met anderen rustig naar toe joggen.

De organisatie van de London Marathon was perfect. Ik was ingedeeld in Startwave 1 in het Groene startgebied.

Kleding kon 25 minuten voor de start worden ingeleverd bij een trailer die na de finish op mij stond te wachten. Omdat het nog maar 7 graden was heb ik zo lang mogelijk gewacht met het uittrekken hiervan. Om 10.00 uur startten de elite lopers vlak naast ons en binnen twee minuten was ik onderweg. De verschillende startvelden komen na een paar kilometer bij elkaar waardoor het direct erg druk is. Hiervan had ik gelukkig weinig last. Onderweg gefocust lopen en letten op verkeersheuvels, waterflesjes en onvoorspelbare lopers.

De eerste kilometers gaan naar beneden waardoor de eerste 5km in gemiddeld 4:10 min/km en tweede 5km in gemiddeld 4:13 min/km ontspannen aanvoelde. De volgende kilometers zo constant mogelijk proberen te lopen in 4:14 min/km. Op deze manier wordt een kleine marge opgebouwd.

Onderweg passeerden we iconische monumenten zoals de clipper de Cutty Sark en de Tower Bridge. Op 20,5 kilometer werd ik aangemoedigd door Karin en overige supporters en kon ik een flesje eigen drank en een gelletje aanpakken. Op het halve marathon-punt kwam ik met 1:29:22 uur 7 seconden langzamer dan gepland door. Deze rekende ik goed.

Nu zoveel mogelijk energie sparen en focussen op zo ontspannen mogelijk blijven lopen. Vanaf het 30 km-punt wilde ik iets versnellen. Het voelde alsof ik dat deed, maar de 5 kilometers bleven gemiddeld op 4:14

min/km. Bij het volgende aanmoedigingspunt op kilometer 37 zat ik nog goed en was ik veel mensen aan het inhalen. Ik wist dat een sub-3 erin zat. Nu de pijn negeren en met de wind in de rug doorlopen. Na 40 kilometer nog twee kilometer te gaan. Met een marge van 9:45 minuten en een snelheid van 4:15 min/km wist ik dat ik het ging halen. Een eindsprint lukte niet meer omdat mijn hamstring tegen de kramp aan zat. Dat was ook niet nodig, gewoon doorlopen langs het Millenium Wheel via de Big Ben naar Buckingham Palace, het gaat goed. Op 25 meter voor de finish zag ik de 3 uur wel heel dichtbij komen. Hier schrok ik even van maar voordat ik het wist had ik afgedrukt op 2:59:55. Ik heb het gehaald!!

Na drie uur focus, spanning en pijn vinden emoties zijn weg en kreeg ik in tranen de London Marathon Finisher medaille omgehangen.

"Op zondag 21 april 2024 klopte alles"

Mijn officiële tijd is 2:59:53 uur. Ik heb mijn sub-3 marathon en ben hier ontzettend trots op. Lopen doe je individueel maar is absoluut een teamsport. Trainingsmaten bedankt voor het meetrainen, de inspiratie en het delen van dezelfde doelen (en pijn)!

Rob Baars



Bloemsierkunst

Marion

FLEUROP

Bloemsierkunst Marion
Bisschopstraat 25
7571 CX OLDENZAAL
telefoon 0541 - 530 223

www.bloemsierkunstmarion.nl
info@bloemsierkunstmarion.nl

Zuivelhoeve
Sinds 1981
Oldenzaal

0541-532205



Hubo^{XL}

Hulsink
 de Woonspecialist

MTpapier
Pakkend Cadeaupapier!

MTpapier - Pakkend Cadeaupapier!
 Cadeaupapier - Lint - Zakjes - Tassen - Folie - Toebehoren

MTis B.V. - Haverstraat 8 - 7573 GK Oldenzaal - info@MTPapier.nl

De specialist in cadeaupapier en
 luxe verpakkingen voor retailers en
 consumenten.
 In onze online shop vindt u een ruime
 keuze aan artikelen.
 Alle artikelen in deze shop zijn op voorraad
 en direct leverbaar.

mtpapier.nl

Meer dan 1000 artikelen - Snelle levering - Sinds 2002



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.



Organiseren

Er gaat de laatste tijd nogal eens wat mis bij loopwedstrijden. Lopers worden verkeerd gestuurd en lopen te weinig meters (Enschede), een afstand wordt last-minute gecancelled omdat het te warm is (Leiden), het evenement gaat niet door omdat de vergunning niet op orde is (Breda), of de start duurt veel te lang en bovendien staan onderweg cruciale kilometerbordjes op een verkeerde plek (Utrecht). Je zou er als loper moedeloos van worden.

Natuurlijk is het niet fijn als jou een PR door de neus wordt geboord omdat de afstand niet klopt. En hoe frustrerend is het als je hard hebt getraind en de boel wordt last-minute afgelast. Maar vervolgens de organisatie de schuld geven en dat luidkeels verkondigen via de sociale media of in de pers, is geen oplossing. Want neem van mij aan, organisaties doen echt hun best, en een

loopwedstrijd organiseren is deze tijden van steeds meer regels, steeds minder vrijwilligers en steeds meer meningen bepaald niet makkelijk.

Neem de Berenloop op Terschelling. Geen supergrote wedstrijd, maar toch: er komen dat weekend in totaal zo'n 6.000 lopers plus aanhang naar het eiland.

Detail: op het eiland is geen ziekenhuis en op veel plekken onderweg is geen enkele beschutting. Gaat er dus iets mis, dan is er een groot probleem. Het was dan ook niet zo raar dat in 2013, toen er voor de zondagmiddag windkracht 9 en onweer werd voorspeld, de betrokken instanties (burgemeester, brandweer, Brandaris en politie) het er unaniem over eens waren: geen Berenloop dat jaar. Uiteraard waren de deelnemers daar niet blij mee. "Er is geen slecht weer, alleen slechte kleding", tweette iemand boos. Tja.

Dit jaar kregen we bij de opening van de inschrijving eerst een boze mail dat de Berenloop zó duur was geworden dat de 'gewone man' niet meer mee kon doen, om even later van iemand anders een compliment te krijgen omdat de Berenloop vergeleken met andere marathons zo goedkoop was. In beide gevallen luidde het antwoord hetzelfde: "We streven als stichting niet naar winst en proberen ieder jaar precies quitte draaien. En we zijn blij dat het is gelukt om ondanks veel prijsstijgingen het inschrijfbedrag gelijk te houden aan vorig jaar."

Conclusie: je kunt het als organisatie eigenlijk nooit goed doen. Wat dat betreft is het best bijzonder dat er nog steeds evenementen worden georganiseerd. Laten we er dus maar zuinig op zijn. En zie je een verbeterpunt, laat dat dan ook (en vooral) rechtstreeks aan de organisatie weten. Per slot zijn zij degenen die er een volgende keer wat aan kunnen doen.

Road to Enschede halve marathon 2024



“Kijk, een snelle vrouw!” Automatisch keek ik om, maar ik zag alleen maar mannen en één seconde later begreep ik dat ze mij bedoelde.

In december '23 startten mijn trainingen voor de halve van Enschede, nadat ik tijdens de Winter Step-One loop mijn PR op de tien had verbeterd. Ik voltooide de Twentse Cross Competentie (TCC) waarbij ik flink uit mijn comfortzone moest: onverharde paden, felle klimmetjes en het mulle zand. De TCC sloot ik af met een podiumplek. Zo, vinkje en weer verder.

Inmiddels waren de Wooldereslopen ook gestart. Vier keer 10 kilometer. Of zoals mijn vriend zou zeggen: “Dus vier keer hetzelfde rondje, voor de lol?” Tijdens de crossjes had ik vijf keer vier dezelfde ronden gelopen: $5 \times 4 = 20$ rondjes. Dan valt vier keer dezelfde ronde nog wel mee.

Tijdens de derde Woolderesloop sneuvelde ook mijn PR waar ik in december zo hard voor gewerkt had. De 43:25 werd vervangen voor een 42'er. Zomaar, eind februari. Nooit verwacht. Het enige wat ik had gedaan was 'gewoon' als een speer er vandoor gaan. Oh ja, en getraind natuurlijk. Die snelle schoenen hadden ook wel effect. En Huub die op zijn fiets lopers aanwees die ik moest inhalen. Ik volgde de aanwijzingen keurig op, dacht niet na en keek vooral niet op mijn horloge. Dat ding werkt soms averechts.

En ook de Wooldereslopen sloot ik succesvol af! Ik werd eerste van alle senioren dames. Maar goed, de competities waren niet mijn doel, maar een middel. Het GROTE doel had ik gepland op 21 april 2024.

Tot een gewone dinsdag in maart ging alles voortvarend. Ik kreeg ineens koorts, drie dagen lang. Een 38'er hoog, die ik wel had willen scoren op de 10km, maar niet op de thermometer. Wat had ik nou weer aan mijn fiets? Ik was een week letterlijk uit de running. De eerste keer weer hardlopen na de koorts voelde zwaar en totaal niet soepel. Ik baalde, Enschede kwam steeds dichterbij en mijn vorm leek als sneeuw voor de zon verdwenen.

Als testloop had ik ingezet op de Halve Marathon van Hengelo, tijdens de 15 km. Op de dag zelf was het ineens twintig graden en ondanks dat ik wel tegen warmte kan, voelde de wedstrijd niet lekker. Ik kwam er niet in, mentaal niet - qua tempo was er niets op aan te merken - en ik heb zelfs even gewandeld. De dames die ik tijdens de Wooldereslopen mooi voor kon blijven, bleven nu mij mooi voor. Zij hadden heel sterk gelopen en ik was blij voor ze. Maar stiekem baalde ik wel voor mijzelf. Niet elke wedstrijd gaat goed, maar als zo'n testloop niet lekker gaat, zakt de moed wel een beetje in de snelle schoenen. Dikke streep eronder en weer door.

Op 21 april fietste ik met mijn rugzak vol spullen naar de start. Daar aangekomen was alles al in volle

gang, zenuwachtige lopers, partners van zenuwachtige lopers en mensen die voor leedvermaak kwamen. Drie kwartier voor de start verruilde ik mijn sneakers voor mijn snelle schoenen. Op naar het startvak. Ik had het koud, het was ook koud. Iedereen was anders gekleed, mensen met vier lagen of mensen met hemdjes.

In mijn horloge had ik een PacePro-strategie ingesteld aan de hand van het gelopen parcours van vorig jaar. Er wordt dan berekend welk tempo je waar op het parcours 'moet' lopen om de gewenste tijd de behalen. De mijne stond op 1:36:30. Hard zat.

De eerste kilometers zat ik onder het schema, maar ik liep heerlijk en genoot. Bij kilometer 7 stond mijn vriend met onze dochter. Zij kreeg een high five en ik liep verder. Onderweg zocht ik steeds groepjes op, passeerde ze en liep weer naar de volgende. “Lekker tempo, hoor”, werd een aantal keren geroepen.

Na Lonneker liep ik nog steeds flink onder het schema. Ik besloot niet meer op mijn horloge te kijken, maar te lopen en te genieten. Bij een aantal drinkposten stopte ik even om wat slokken water te nemen, hardlopend drinken doe ik niet meer. Inmiddels vloog ik, voor mijn gevoel,

over het parcours. Dat ik alleen maar mannen om mij heen zag, had ik niet door. Totdat iemand benoemde dat er een snelle vrouw was, ik dus. Op het moment dat we het centrum inliepen, wist ik dat het bijna klaar was. Bij kilometer 18 kreeg ik nog een high five van Stefanie en Huub riep dat ik de pacer van 1:35 nog wel kon inhalen. Challenge accepted, dit trucje hadden we eerder uitgehaald. Ik passeerde de pacer, knoopte een gesprekje met hem aan (sorry, Huub) en hij zei dat ik bij het 20km-punt moest versnellen en alles moest geven. Zo gezegd, zo gedaan.

Ik zag de finish en trok nog een eindsprint. Mijn laatste kilometer was het allersnelste van de 21 kilometer. Drukte mijn horloge uit en zag: 1:34:19!! Wauw, ik had onderweg geen idee dat ik deze tijd liep. Ik zei nog onderweg: “Geen idee, ik loop gewoon door.” Ik voelde me nog fit en heb volop genoten onderweg, geweldig! Zo, zo, Trots! Met de hoofdletter T.

En.. nadat ik het 20 km was gepasseerd en mijn versnelling had ingezet haalde ik twee mannen in. De één tegen de ander: “Kerel nog hard lopen, of nie?!” Kerel?? Snelle vrouw zul je bedoelen!

Jolijn Ehringfeld

LAAC Twente bedankt de kledingsponsors



AUTO
Bleeker
OLDENZAAL

profesz

bewindvoerders | mentoren | curatoren



daniels
TANDHEELKUNDE



autorijsschool
JEROEN

Er is in veertig jaar veel veranderd bij LAAC, maar de kleuren rood-wit zijn door de jaren heen jaren gelijk gebleven. Jarenlang waren de LAAC'ers herkenbaar aan een prachtig rood-wit trainingspak, dat, evenals het bijpassende hemdje en rode broek, trots naar de training en naar de wedstrijden werd gedragen. Sponsorkleding was er nog niet en het felrood viel echt op. "Zo, jullie komen van ver!", hoorden we ooit eens in Grootebroek in Noord-Holland, bij de start van een 30km-wedstrijd. Ja, helemaal uit Twente!

Er zijn heel wat verschillende kledingontwerpen geweest, op de foto's fraai geshowd door Gerda en Lucy. Uiteraard waren deze ontwerpen gebaseerd op de verschillende logo's en toenmalige huisstijl. Zo was er eerst een schild met het Twentse Ros, met de letters van LAAC Twente er zwierig omheen. Later werd het paard gestileerd en op één serie shirts zelfs naar de achterkant verbannen. Ook waren er diverse speciale shirts en hemdjes voor bijzondere projecten.

Zoals in 1999, toen er een grote groep LAAC'ers ging trainen voor de marathon van Enschede en er een wit singlet werd ontworpen. En niet te vergeten het katoenen T-shirt 'LAAC goes to Berlin' in 2005. Veel LAAC'ers die destijds meegingen naar de marathon van Berlijn hebben dat shirt nog wel ergens op de plank liggen. En dan was er het rode shirt 'LAAC loopt mee in Enschede' uit 2009. Zo nu en dan zie je het op de baan nog wel eens voorbijkomen.

Daarna kwam het nieuwe logo zoals we dat nu kennen. Nog steeds met het Twentse Ros, maar nu ook met een atletiekbaan. En sinds dit jaar is er ook weer een compleet nieuwe en fraaie rood-witte kledinglijn. Met kledingsponsors, maar nog steeds heel herkenbaar als LAAC-outfit. Je ziet de kleding inmiddels steeds vaker bij de training en bij wedstrijden. Dus sponsors, veel dank voor jullie bijdrage! Want dit is, net als vroeger, kleding die we met trots kunnen dragen.



ZOEK ELKAAR OP

Jon Severijn - Het tweede duo-interview in het LAAC-jubileumjaar 2024 was in Boulderstation, een klimcentrum in Enschede, met Harry Pot en Caimin Stevens. Caimin werkt hier als instructeur en Harry en ik kregen zo de kans om iets van de accommodatie te zien. Boulderstation is fraai gevestigd in een historisch gebouw, de fabriekshal Goolkate, onderdeel van het Rigtersbleekcomplex.

Harry loopt al sinds 1986 bij LAAC, dus bijna vanaf de oprichting. Caimin kwam in 2012 naar LAAC, maar had een atletiekcarrière achter zich bij TION. Er is natuurlijk een groot verschil tussen de hardloopsport in de jaren tachtig en (veel) later. Harry vertelt over zijn eerste jaren bij LAAC. Hij liep al wat wedstrijdjes nadat hij gestopt was met voetballen en had de marathon van Amsterdam in 1985 gelopen. Hij meldde zich bij Ep de Vries en ging meetrainen. LAAC trainde toen op de dinsdag nog bij 't Siemerink, waar de kachel in een oud keetje moest worden aangemaakt om te kunnen douchen. De training werd gegeven door de mannen die hard konden lopen zoals Johan Nijhuis, Ruud Onland en Theo von den Benken “en daar liep ik dan maar achteraan”. Een tip van Theo

was om in te lopen naar 't Siemerink en ook weer terug te lopen, want dan had je er weer 6km bij. Maar dat was wel bovenop de ‘normale’ omvang van hard 15 á 20km lopen. Hij kon van de adrenaline na de trainingsarbeid dan ook niet slapen en bleef maar naar het plafond kijken.

Er werd niet gewerkt met tijden, niet met opbouw, er was geen krachttraining, maar als je heel bleef, dan kwam het goed. Er zijn toen veel mensen afgehaakt die het niet aankonden.

Na een paar jaar gingen Herman Moelard, Hans Damveld en Rudi Vlutters naar de KNAU (de huidige Atletiekunie) voor cursussen en kwam er structuur in de trainingen. Aanvankelijk was dat heel raar. Hans Damveld had geleerd dat er geperiodiseerd moest worden en de hele winter werd er langzaam getraind. “Dat komt niet goed”, dachten de lopers en ook Harry, maar bij de eerste Woolderes liep hij een dik PR op de 10km. Toen ging het kwartje vallen.

Caimin is al op heel jonge leeftijd gaan hardlopen, bij TION. Dat aanvankelijk in combinatie met alle tienkamp-sporten, maar hardlopen beviel al snel het best. Hij is zelf daar trouwens ook jeugdtrainer geweest. Na zijn tijd bij TION was hij lid van Loopgroep Aart Stigter (voor de licentie) en trainde mee bij Iphitos, maar hij meldde zich vervolgens bij LAAC, want zegt hij, “daar zijn iets meer jongens waar ik samen mee kan trainen”. Bij TION was men dan wel voorzichtiger dan vroeger bij LAAC, maar Caimin benadrukt dat je wel zelf verant-

woordelijk blijft voor hoe je traint, zeker ook buiten clubverband. Hij heeft, toen hij circa 23 jaar was, veel gehad aan een ‘personal trainer’ van buiten. Die maakte onder andere schema’s. Hij legde zich toen toe op de duathlon, sportte op wereldniveau en deed in 2013 mee aan de Wereldspelen in Cali, Columbia. De Wereldspelen zijn wedstrijden voor sporten die (nog) niet bij de Olympische Spelen op het programma staan. Dit was de grootste wedstrijd waar hij ooit aan meegedaan heeft en hij werd hier trots 40e. Hierna werd zijn “drive” om sport op het hoogste niveau te bedrijven minder, maar de laatste paar jaar is die weer terug. Met als mooi resultaat de 2:37 op de marathon in Enschede, een dik PR. Een opvallende uitslag liep hij dit jaar ook op de Riesenbecker Six Days, met een 4e plaats in het totaalklassement en een gewonnen etappe op dag vier.

Harry loopt al zo'n 20 jaar niet meer op echt topniveau. Achillespeesblessures spelen een rol, maar zeker ook het hebben van een gezin met kinderen. Maar “stilstaan is niet aan de orde”, zegt hij. Zo doet hij mee aan cyclosportieven, onder andere in de Dolomieten (daar heet het dan Gran Fondo) en in Noorwegen. Daar fietste hij de Styrkeprøven, een tocht van Trondheim naar Oslo over ruim 500km. Overigens loopt hij nog drie á vier keer in de week. In Enschede liep hij de halve marathon met zijn dochter. Een andere dochter liep bij hen in de buurt.

Zowel Harry als Caimin hebben aan estafettelopen meegedaan. Je bent dan lekker buiten en met een gezellige groep op pad. LAAC won zo ooit de Veluwe-loop, mede dankzij de toevalligheid dat de slechtst gelopen etappe werd geschrapt vanwege missende bordjes en (dus) verkeerd gelopen deelnemers. Caimin liep de grote estafettes ook, de Veluwe-loop, Hart

van Brabantloop en niet in het minst de Batavierenrace. Beiden hebben de beroemde, begeerde ‘laatste etappe’ vanaf Boekelo naar de UT gelopen en zijn lyrisch over de gelopen nachtetappe over de Rijnbrug bij Emmerich.

We hebben het ook even over mislopen in een wedstrijd. Het hoort erbij, je bent zelf verantwoordelijk, maar is natuurlijk erg jammer. Caimin sprintte ooit 2km lang, tot hij er letterlijk bij neer viel, bij een 5km wedstrijd in Schöppingen waar hij niet goed naar de finish was geweest. Harry had een vergelijkbare ervaring. En soms helpt het zelfs niet dat er een fietser bij is, want die kan ook verkeerd rijden, wat Caimin overkwam.

Het lopen van wedstrijden is soms een groepsgebeuren, als het zo uitkomt. Bij grotere wedstrijden verder weg plakt Caimin er met zijn vriendin iets leuks aan vast, dus dan is met een groep gaan minder logisch. Maar trainingskampen zijn er wel, zoals vroeger met de duathlonselectie. Hij was voor de eerste keer mee met het ondertussen beroemde trainingskamp in Portugal, georganiseerd door Herman Moelard. En met zijn klimgroep was hij een weekje in Frankrijk. Hij is overigens met klimmen begonnen op aanraden van zijn toenmalige personal trainer. En het heeft inderdaad een groot positief effect op andere sporten, zeker ook op hardlopen.

In de jaren '90, vertelt Harry, ging LAAC jaarlijks onder de bezielende leiding van Hans Damveld naar het Sauerland voor een club- en trainingsweekend. Dat was dagelijks (hard) hardlopen in combinatie met smakelijk eten.

Er werd niet gewerkt met tijden,
niet met opbouw, er was geen krachttraining,
maar als je heel bleef, dan kwam het goed.

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

Huub was toen kok en kookte voor de eerste avond grote hoeveelheden bami, nasi en saté in het voren. Een vast trainingsonderdeel was het Rondje Krankenhaus, dat met een parcours langs een kliniek en de slotbeklimming over een smal pad naar het vakantieverblijf op wedstrijdtempo werd afgelegd. Trainen 'old style'.

Harry houdt van gezelligheid, maar in voorbereiding op de marathon was hij naar eigen zeggen drie maanden asociaal. Dat is wel herkenbaar voor Caimin. Na zo'n focus op het lopen van de marathon wilde Harry dan zeker drie maanden wel wat anders, zoals uitgaan. Caimin begint sneller aan een volgende uitdaging, maar dan wel vaak op een ander terrein. Nu richt hij zich, na 'Enschede', op trailruns. Hij doet mee aan de Golden Trail Series. Hij staat momenteel 5e in het tussenklassement. Die plaats in het eindklassement geeft recht op deelname aan de Grand Final. In deze finale op Europees niveau zijn drie tickets te verdienen voor deelname aan de Golden Trail World Series 2025.

Caimin hoopt de marathon onder de 2:30 te gaan lopen en hij denkt dat het erin zit. Nu in Enschede liep hij 'alleen' tussen de groep snelle vrouwen en eenlingen achter hem. Harry liep in 1991 wel in een groepje LAAC'ers van vergelijkbare sterkte, waar hij veel aan had, ook omdat ze hun eigen verzorging op de fiets bij zich hadden. Dat geeft rust in het hoofd. Harry liep toen zeer vergelijkbaar met Caimin nu: 2:38 ("en een paar seconden").

Ook de PR's op de kortere afstanden liggen dicht bij elkaar, maar Caimin kan zijn tijd op de halve marathon nog duidelijk aanscherpen.

Caimin is trots op zijn tijd in Enschede en de marathon is daardoor speciaal. Maar hij zou vooral de Cyprus 4-day Challenge wel over willen doen. Die bestaat uit een korte tijdloop (6km) op de eerste dag, op de tweede dag ga je omhoog, op de derde dag is er een halve die eerst behoorlijk omhooggaat en dan stevig omlaag en op de vierde dag de wedstrijd (City run) met veel publiek. Harry heeft niet per se een favoriete wedstrijd en merkt op dat de wedstrijden waar je een PR loopt altijd mooie wedstrijden zijn. Maar na enig nadenken noemt hij het project waarbij zoveel mogelijk LAAC'ers meededen aan de marathon van Enschede. Dat was bij het 15-jarig jubileum in 1999. Hij was toen pacer bij de (LAAC-)groep voor 4:30 en dat was heel bijzonder. Ook omdat er onderweg al het mogelijke weer overkwam.

Als ik vraag wat hun advies is aan LAAC'ers nu, zijn Harry en Caimin het met elkaar eens. Zoek altijd het plezier in het hardlopen, luister naar de trainer en: **zoek elkaar op!**

PR'S

Caimin: 15:16 – 32:10 – 1:12:50 – 2:37:33

Harry: 15:09 – 31:27 – 1:10:59 – 2:38:00





eens ENSCHEDE MARATHON

De Enschede Marathon is voor veel hardlooplefhebbers toch wel het hardloopevenement van het jaar. Velen werken toe naar de hele marathon of een halve marathon. Dit is voor mij (nog) niet weggelegd.

Dit jaar heb ik deelgenomen aan de 10 km-wedstrijd tijdens dit evenement. Aangezien deze race wat later op de dag plaatsvond, kon ik daarvoor andere lopers zien finishen die de hele of de halve marathon deden. Daarna begon mijn voorbereiding. Omdat ik deze wedstrijd vorig jaar ook had gelopen, wist ik hoe het parcours liep. Gelijk in het begin een scherpe bocht naar links de Singel op. Daarna vals plat omhoog tot kilometer 3. De lange busbaan af richting Saxion en dan het centrum in duiken. Deze route speelde ik af in mijn hoofd om zo met een rustig gevoel richting de startlijn te gaan.

Helemaal vooraan starten, vervolgens hard starten en kijken wie er met mij mee gaat op het gewenste tempo. Gelijk na de start liep er een jongen van Duitse komaf met mij mee. Hij nam de kop over maar liep niet het tempo dat ik voor ogen had. Hierdoor moest ik gelijk een keuze maken: blijf ik dit groepje vormen of ga ik er een solo-race van maken. Ik koos voor de tweede optie, niet wetende dat het daadwerkelijk een solo-race zou worden vanaf 500 meter tot aan de finish.

Door de vele aanmoedigingen langs de kant door bekenden maar ook onbekenden, kreeg ik een soort onoverwinnelijk gevoel. Dit gevoel bleef lang bij mij tot aan kilometer 7.

Vanaf dat moment ga je weer richting het centrum en loop je de marathonlopers achterop. Maar doordat er vier motoren en één voorfietser voor mij uit gingen, kwamen we in het gedrang terecht, werd het wat rommelig met mensen inhalen en moest ik zelfs langs de voorfietser en een aantal motoren. Eenmaal op de Oude Markt aangekomen was de volgorde hersteld en kon ik mijn focus weer leggen op de wedstrijd. Tussen kilometer 7 en kilometer 8 had ik het duidelijk zwaar, maar tegelijkertijd bedacht ik dat ik deze overwinning niet uit handen wilde geven, aangezien ik de gehele race al op kop liep.

Toen eenmaal de Boulevard weer in zicht was, voerde ik het tempo nog wat verder op. Nog één keer achteromkijken om te zien waar de concurrentie is, maar die zag ik niet. Ik zag de klok de 32:30 voorbijgaan en baalde heel even dat ik mijn PR die dag niet kon aanscherpen. Maar toen ik over de finishstreep vloog in een tijd van 32:39 overheerste er alleen maar blijdschap en vreugde. Stiekem had ik deze uitkomst wel gehoopt en gedroomd maar nooit gedacht dat ik het ook kon realiseren. Het is toch altijd afwachten wie er allemaal aan de startlijn verschijnen. 21 april 2024 was een dag waarop voor mij de puzzelstukjes op hun plaats vielen.

Organisatie bedankt voor alles en tot volgend jaar!

Bastiaan Roelofs

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 - al veertig jaar!
hét LAAC 8ste lustrumevenement
zaterdag 31 augustus 2024



DE INSCHRIJVING IS GEOPEND - WWW.LAACTWENTE.NL

Best LAAC-lid,

Veertig jaar op de teller, meer dan driehonderd leden, een eigen toonaangevende halve marathon en op dinsdagen en donderdagen goed verzorgde trainingen op alle niveaus. De club bruist meer dan ooit. Op zaterdag en zondag lopen zelf samengestelde LAAC-groepjes regelmatig hun duurlopen, al dan niet voor een marathon en andere leuke wedstrijden. We hebben een eigen Duurloper, veel vrijwilligers en een goed functionerend bestuur. Donders, dit is toch echt wel een heel mooie en bijzondere club. Feestje dan maar?

Met LAAC kom je ergens

Feesten doen we samen op zaterdag 31 augustus. De lustrumcommissie heeft in samenspraak met het bestuur een prachtige sportieve dag voor alle LAAC-leden georganiseerd. Jong, gevorderd of belegen, snel of gestaag, fit of wat minder te pas, voor jou is er altijd een passend programma-onderdeel. Op je eigen niveau presteren, dat kan op deze dag als hardloper of wandelaar met verschillende afstanden, of als vrijwilliger.

LAAC is natuurlijk ook LAAC voor de derde helft. Na jouw prestatie die dag, is er uitgebreid de tijd voor gezelligheid. Samen op de tribune genieten van een drankje, samen dineren, een dansje wagen of gewoon weer lekker bijpraten met elkaar.

Jij bent er toch ook bij?

Voor alle informatie en inschrijving: www.laactwente.nl

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

DE INSCHRIJVING IS GEOPEND - WWW.LAACTWENTE.NL

Barrelen

Dineren

Voetjes van de vloer

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

...



Loop-je-tijd-loop dinsdag 9 juli

Op dinsdag 9 juli vindt er weer een bijzondere training plaats op het Hulsbeek:

de 'Loop-je- tijd-loop.

Ter viering van de zomer en als officieuze afsluiting van het seizoen willen we deze training weer organiseren. Er zal een 'wedstrijd' gelopen worden over 5 km, maar de winnaar is niet per se de snelste. Je moet nl. zelf voorspellen wat je eindtijd gaat worden. Hoe goed ken jij je eigen tempo? En ben je in staat die nauwkeurig te lopen, ook zonder eigen tijdregistratie?

Je mag zelf weten welke tijd je opgeeft, een tijd net onder je pr geeft je een mooi beeld hoe je ervoor staat. Als je dat haalt natuurlijk! De trainers zorgen voor een gedegen warming up (we beginnen gewoon bij OWC om 19.45 uur) en dan vertrekt iedere groep afzonderlijk vanaf het startpunt van het 5km-rondje om het Hulsbeek, P2 vlakbij Erve Hulsbeek. De route is bij LAAC-ers wel bekend. Na afloop kun je douchen en opfrissen bij OWC en is er een nazit met een hapje en een drankje waarbij de winnaar bekend wordt gemaakt. We zouden het fijn vinden als jullie je voor 1 juli zouden willen opgeven onder vermelding van naam en verwachte eindtijd bij je eigen trainer.

Vorig jaar heeft het bestuur de meeste activiteiten georganiseerd. In 2024 zijn er gelukkig nieuwe vrijwilligers die willen helpen daarmee. Heel goed want zonder vrijwilligers wordt LAAC een arme, saaie club! Vrijwilligers zijn altijd nodig, ook voor andere commissies, dus denk je erover een bijdrage te willen leveren in welke vorm dan ook: GRAAG!

De activiteitencommissie,
Loes, Chris en Ron



Foto's Daniel Visscher - Raad-je-tijd-loop 2023

... verkeer

Ik ben lekker bezig met een fijne bloktraining op een voor mij bekende route.

Buitenaf, op een asfaltweg, met aan weerszijden een onderbroken streep die de weg nog wat smaller moet laten lijken. Volledig in gedachten zie ik in de verte een auto aankomen. Ik word alerter, want ik hoor nu ook achter me een auto naderen. En hoe het mogelijk is weet ik niet, maar beide auto's passen hun snelheid zo aan, dat ze elkaar precies passeren op het moment dat ik er ook loop. Hoe is dat mogelijk? Eigenlijk is het heel knap maar natuurlijk superonhandig. Als nou de ene auto iets harder had gereden en de ander iets meer had ingehouden, dan waren ze elkaar gepasseerd zonder dat ik er op dat moment ook nog naast liep. Dus ik vlucht maar weer de berm in en schud denkbeeldig meewarig mijn hoofd. Want dit gebeurt dus heel vaak.

Als ik erover nadenk, zou de auto die mij tegemoetkomt meer vaart moeten inhouden, dan de auto die mij achteropkomt. Omdat ik buiten de bebouwde kom altijd aan de linkerkant van de weg loop (dan zie je tenminste wie jou gaat aanrijden), loop ik als obstakel aan zijn of haar kant van de weg. Dan moet je volgens mij als automobilist je tegenligger laten voorgaan. Maar dat doen ze dus niet. Of misschien vinden ze mij niet echt een obstakel maar meer een heel vervelende weggebruiker: "Die gaat wel aan de kant." Nou, dat doe ik inderdaad.

Een andere reden waarom ik graag het verkeer tegemoet loop, is dat ik nogal schrik als ik helemaal in gedachten aan het hardlopen ben. Want dat is juist zo fijn van hardlopen: je kunt je gedachten zo lekker laten afdwalen. Zo liep ik laatst in Twickel op de Hamsweg, een brede zandweg met aan één kant een smal fietspad (onderdeel van de route van de Wooldereslopen). Er was me net een trekker met een enorme aanhanger tegemoet gereden, dus ik liep op het fietspad om het vege lijf te redden. Na het geweld van de trekker verzonk ik weer in gedachten. Tot er vlak achter me een felle 'ping!' klonk van een fietser. Ik schrok me dus echt het apezuur. Ik sprong letterlijk een halve meter in de lucht van het fietspad af en mijn hartslag ging even naar recordhoogte. "Sorry", zei de fietser. Bel dan iets eerder, dacht ik nog. Maar ik was al blij dat hij überhaupt een bel had. Want veel snelle fietsers hebben dat al niet eens.

Binnen de bebouwde kom zijn er weer andere uitdagingen zoals wie er nu eigenlijk voorrang heeft en vooral: voorrang krijgt. Helaas zijn er bij ons op de club voorbeelden waarbij dit niet goed afliep. Ik ben inmiddels op mijn hoede: ik stop wel als iemand per se eerder wil. Je bent als loper super kwetsbaar en die paar seconden tijdverlies maakt voor mijn loopje toch niks uit. Hooguit krijgt mijn vertrouwen in de (verkeersdeelnemende) mensheid weer een deukje. Maar dat liever dan een deuk in mezelf. Want hardlopen doe je met..... verkeer.



enschede MARATHON

Zes weken vakantie in Nieuw-Zeeland.

Tot half januari zonder hardlopen, is voor mij geen goede voorbereiding voor een marathon in april.

Dus dan maar de Halve.

Herman: Of ik wil hazen. Op de hele.

Hm.

Ook een leuk idee.

De bedoeling blijkt om op 3 uur te gaan lopen, dus de eerste vlag – net als vorig jaar een rugzak-met-beach-vlag. De lat ligt wel hoog, want Joop liep vorig jaar met de 3-uur vlag 2:59:40 – vrij precies op schema, zoals van Joop te verwachten is. Met compleet nul ervaring als haas, maar een redelijk vertrouwen in mijn eigen kunnen wat betreft het lopen van een constant tempo, zeg ik toe. Eind januari, begin februari. Het trainingsritme begint er net weer een beetje in te komen, als is de hartslag-tempo combinatie nog niet helemaal wat het voor de vakantie was.

Ik twijfel er echter niet aan dat het lukt. Al snel werpen de trainingen hun vruchten af en weet ik ook gewoon dat het met dat tempo echt wel goed zit. 4:15 min/km is het doeltempo en dat loop ik in mijn DL2 (85-90% van hartslag range) trainingen al. Alleen loop ik nooit het tempo dat ik moet gaan lopen. Vaak denk ik er te laat aan om het tempo in te stellen op mijn horloge, of loop ik weer eens wat te hard, waarbij het maar niet lukt om net dat tandje minder te doen. De 'Ach komt wel goed'-gedachte is te overheersend. Begint toch wel wat spannend te worden.

De avond voor de marathon toch maar eens in mijn horloge gekeken en zowaar een aardige functie

gevonden die misschien wel goed werkt om het juiste tempo te houden. Bij het inlopen van de marathon maar even proberen hoe dat werkt.

Bij de briefing van genodigde lopers heb ik al een drietal lopers ontmoet die zich op een eindtijd van 3 uur richten, maar verder is het koffiedik kijken wie er allemaal aan zullen sluiten. Daarbij is het in het begin vrij druk, omdat de halve marathon tegelijkertijd start en er ook best veel lopers zijn die die afstand in ongeveer anderhalf uur slechten.

Het eerste stuk is inderdaad lekker druk: veel lopers en veel publiek. Doeltijd voor de eerste 5 kilometer is 21:15 en we komen door op 21:11 – dat wordt gewaardeerd. En dat is meteen ook het leuke van hazen, zoals ik zelf een keer heb mogen ervaren. Super relaxed om niet op te tijd te hoeven letten omdat de haas precies op de doeltijd loopt. Kijken of we het tempo net zo strak kunnen houden op het tweede blokje van 5 kilometer.

Het parcours van Enschede ligt mij wel: in het begin gaat het wat op en neer, maar als je Lonneker voor de tweede keer verlaat begint een mooi middenstuk, dat eerst iets daalt en dan vooral vlak is. Dat het aan het eind weer iets op en neer gaat, maakt mij dan niet meer uit. Maar, het kan daarom wel zijn dat het tempo wat meer fluctueert en waar bouw je net dat beetje marge op om iets toe te kunnen geven in de tweede helft, wat voor veel lopers waarschijnlijk wel een aangename optie zal zijn. Niet teveel marge natuurlijk, want dan loopt iedereen zich weer stuk. Rond de 42:22 passeren we het 10-kilometer punt. Precies net heel iets voor het schema. Niet te veel nadenken dus en gewoon doorlopen.

In Lonneker nemen we afscheid van de halve-marathonlopers, van wie een aantal mij bedanken voor het haas-werk – ah, kennelijk liepen ze bij gebrek aan 1:30 haas maar met mij mee – leuk!

Met een redelijke groep gaan we door. Sponzen, water, sportdank – alles wordt voor elkaar gepakt en/of gedeeld. Zo nu en dan wat gepraat en tevreden geluiden als we weer de volgende 5-kilometer klok passeren. Ook als ik het eigenlijke begin van de marathon aankondig op het 30-kilometer punt, komt er nog voldoende respons uit de groep om te concluderen dat de meesten nog goed zitten.

De kleine marge die we opgebouwd hebben, is niet nodig. Stug volgt een aantal lopers. In de laatste 10 kilometers moeten enkelen wel afhaken, maar uiteindelijk finishen zij ook nog binnen de 3 uur.

Met een groep van zeven man lopen we door het centrum, op weg naar het 41 kilometer punt – hoog op de Espoortstraat, maar daarna is het feitelijk afdalen en over de busbaan naar de finish. Eenmaal op de boulevard halen alle zeven lopers mij spontaan in, om nog even het laatste eruit te persen voor een goede finish.

Als laatste van de groep kom ik in 2:58:19 binnen. Eigenlijk iets te snel, maar de lopers konden het aan om vlak door de blijven lopen in de laatste kilometers en veel van de lopers die net moesten afhaken in de laatste kilometers hadden voldoende marge om binnen de 3 uur te finishen. Missie volbracht – en wat was het leuk om te doen! Niet elk jaar, maar wat mij betreft is dit zeker niet de laatste keer.

Richard Loendersloot





Met de Enschede marathon achter de rug, kwam het hoofddoel van dit jaar weer in beeld: de Marathon du Mont Blanc. Om te trainen met meer hoogtemeters dan we in Duitsland meestal pakken, hadden we (Ron, Michel en ik) ons ingeschreven voor de Koning van Spanje trail: 43 km met 1.250 hoogtemeters. En zo gingen we op 10 mei richting Limburg.

Eten is altijd een goede basis, dus vrijdagavond genoten we van een flinke pizza in Mechelen. Dat was in hetzelfde restaurant waar we zouden eten precies toen de coronaperiode begon. Toen hoorden we om 17.30 uur dat om 18.00 uur de horeca dicht ging. En konden we nog net een pizza halen, maar mochten we er niet zitten. Dit keer gelukkig wel: gezellig een beetje voorbeschouwen en bijkletsen ook met Moniek, de vriendin van Ron. Geen stress, het was voor ons geen wedstrijd, maar een mooie duurloop die we gingen doen.

De trail dankt zijn naam aan de start- en finishlocatie in Gulpen: de koning van Spanje beklimming. Een heuvel die door de koning van Spanje tijdens de veldtochten in de 80-jarige oorlog werd bezet. “Deze beklimming vormt voor de verschillende afstanden onderdeel van ieder zijn eigen veldtocht”, aldus de website. Je kunt dus verschillende afstanden lopen en het echte werk is de ‘ultimate’ waarbij je drie dagen achterelkaar loopt: vrijdagavond 18 km, zaterdag 43 km en zondag 30 km. Wij hielden het bij 43 km op zaterdag.

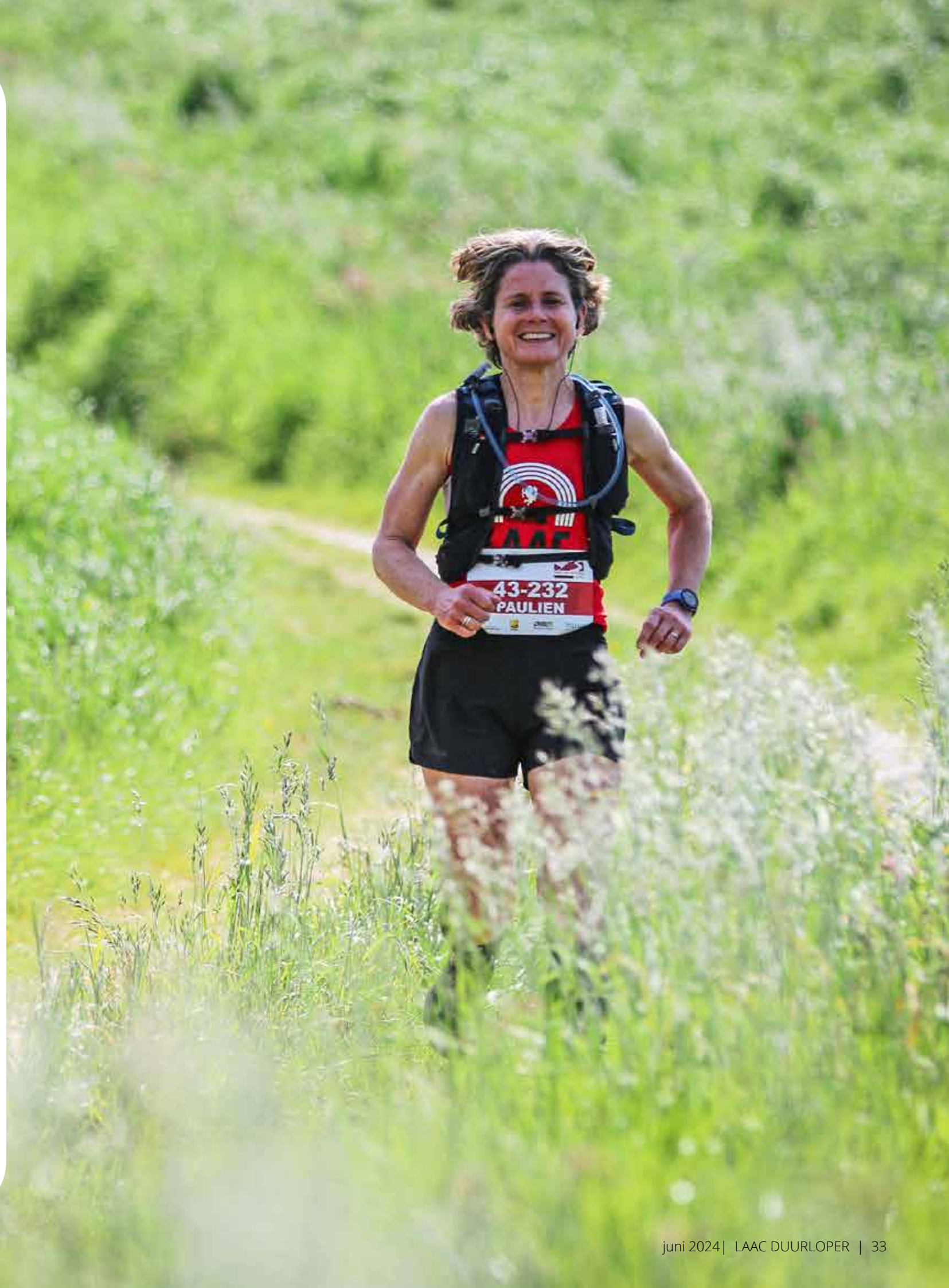
Bij de start was er een relaxte sfeer en gelijk al zon, het zou een warme dag worden. Na de start mochten we direct lekker omhoog: 50 m stijgen over 300 meter, even wakker worden. Ron ging er al vlot vandoor, Michel en ik liepen samen verder.

De route was prachtig, over velden met bloemen, door het bos, door ontelbare draaipepiehekjes (‘stegelkes’) en holle wegen. Onder boomstammen door, eroverheen, tot je enkels door de drek et cetera. De eerste 25 km had ik het wat zwaar en dan is het behalve gezellig ook fijn als je een loopmaatje hebt! Er waren maar twee drankposten onderweg, dus daar was het flink drinken en koek/Tucjes eten. De tweede helft ging bij mij lekkerder, wellicht ook door meer schaduw. Ik ging me wel afvragen: “Hoe doe ik dat straks in Frankrijk, als ik het dubbele aantal hoogtemeters mag lopen?” Maar over dat soort dingen moet je wellicht niet te lang nadenken...

Het laatste stuk mochten we de heuvel af en renden we naar de vlaai die wachtte bij de finish. Ron had op ons gewacht, dus weer gezellig na gekletst. We waren alle drie blij en tevreden, maar wel een beetje moe.

Wat een prachtige trail was dit, echt een aanrader als je van het Heuvelland en van hoogtemeters houdt! En nu: op naar Frankrijk...

Paulien van Bruggen



De dag van de Enschede Marathon, 21 april 2024, stond al sinds de vorige editie rood omcirkeld in mijn agenda. Een jaar geleden mikte ik op het podium en een PR bij de halve marathon, maar liep de wedstrijd voor mij op sportief vlak uit op een teleurstelling. Een jaar wachten op revanche lijkt dan wel heel lang.



Uiteindelijk vliegt zo'n jaar weer snel voorbij en is het ook een mogelijkheid om de volgende keer nog beter aan de start te staan. In de aanloop richting Enschede had ik mijn PR's op de 10 kilometer en de halve marathon flink verbeterd, dus had ik voor deze editie nog goede hoop op een podiumplaats. Voorafgaand aan de race heb ik getwijfeld of ik puur voor positie zou gaan lopen of dat ik ook voor een snelle tijd zou gaan. Uiteindelijk koos ik ervoor om ook voor een snelle eindtijd te gaan. Met het risico dat ik mezelf over de kop zou lopen en daardoor het podium zou missen.

Na de gebruikelijke gezelligheid voor de start werden we om 10.00 uur weggeschoten. Na ongeveer 1,5 kilometer in de groep met door Niels te Pas gehaaste marathonlopers, waar ook de eerste lopers van de halve marathon liepen, koos ik mijn eigen tempo waardoor ik wegliep uit de groep. Voor me liep op dat moment alleen de kopgroep van de marathon, met voornamelijk Afrikaanse lopers. Niemand achter me leek direct een poging te doen om met me mee te lopen. Het idee dat ik het grootste deel van de halve marathon verder alleen zou moeten lopen deed me nog even twijfelen om me toch terug te laten zakken naar de groep achter me.

Maar uiteindelijk hield ik me aan mijn plan om ook voor een snelle tijd te gaan, en liep ik steeds verder weg van die groep.

Op het 10 kilometer punt zette ik een nieuw PR al half uit m'n hoofd door de 32:52 door-komsttijd, wat bijna een halve minuut langzamer was dan toen ik mijn huidige PR liep. Het eerste deel van de halve was weliswaar het stuk met de meeste tegenwind en hoogtemeters, maar ik moest de tweede 10 kilometer haast onder de 32 minuten lopen om nog richting een PR te gaan. Maar na de doorkomst in Lonneker had ik de wind in de rug en zat het tempo er lekker in terwijl ik er nog vrij ontspannen bij liep.

Na zo'n 17 kilometer begon ik wat in te zakken, maar op de Hengelsestraat zat ik weer hoog in de energie toen ik opeens jongens voor me zag lopen. Ik wist 100% zeker dat ik eerste lag, maar toch zag ik opeens onder andere Gijs Boerrigter voor me richting de binnenstad lopen. Ook de mensen op de motoren en de voorfietsters die bij me reden waren duidelijk in de war. Ik dacht eerst nog dat het misschien lopers van de 5 kilometer waren, maar ik bedacht dat het parcours van die afstand hier helemaal niet langs kwam. Toen ik één van de jongens voor me had ingehaald vroeg ik hem welke afstand hij liep. "De halve", zei hij.

enschede MARATHON

Achteraf bleek dat een grote groep lopers, onder wie de jongens die voor mij liepen, fout waren gestuurd bij het uitlopen van Roombeek. Gelukkig misten ze daardoor alleen een stuk van het parcours. Wat als ze door het fout lopen op een willekeurige plek buiten het parcours terecht waren gekomen... Wel enorm balen dat zij hierdoor niet de kans kregen om hun PR's flink aan te scherpen.

De laatste drie kilometer naar de finish waren super chaotisch en verwarrend. Ik heb de voorfietser voor de zekerheid toch nog maar gevraagd of wij niet de verkeerde route hadden genomen. Maar hij was er net als ik zeker van dat wij het complete parcours goed hadden afgelegd. Uiteindelijk ben ik maar (zoals je normaal ook zou doen) zo snel mogelijk naar de finish gelopen en heb ik in de finishstraat "gewoon" enorm genoten van al het publiek en de aanmoedigingen.

Door al het gedoe en de langzamere tussentijd onderweg dacht ik er pas toen ik de finishklok zag aan om m'n eindsprint in te zetten. Opeens bleek ik toch nog onder mijn PR uit te komen! Bij de finish was er geen finishlint of speaker die mij als winnaar aankondigde, maar heb ik wel gejuicht zoals ik normaal had gedaan bij zo'n mooie overwinning en verbetering van mijn PR!

Het duurde na de finish wel even voor de jury had achterhaald wat er fout was gegaan en wie er nu op het podium moesten gaan staan. Maar de jongens die voor me over de finish kwamen waren super sportief door al direct bij de jury aan te geven dat ik de verdiende winnaar was. Een afstand winnen bij de Enschede Marathon stond al heel lang op mijn wensenlijstje. De exacte manier waarop dat nu lukte was niet helemaal hoe ik me de dag had voorgesteld, maar ondanks alles staat deze overwinning nu wel ergens bovenaan mijn lijst met mooiste hardloophervindingen.

Martijn Oonk





Na twee prachtige marathons besloten we dit najaar iets anders te proberen. Korter leek ons wel wat! Susan had al eens eerder deelgenomen aan een cross en haar enthousiasme was aanstekelijk. Dus schreven Chantal, Susan en ik ons in voor de Twentse Cross Competitie. Zes crossloopjes van 10 kilometer.

Hessenheemcross in Goor (Susan & Astrid)

- Eerste cross: spannend!
- Vier rondjes, makkelijk parcours
- Gezellige en relaxte sfeer
- Mueslireep na afloop was bikkelhard

Foto: Lachende gezichten na de finish van Astrid en Susan



Rutbeekcross (Chantal, Susan, Astrid)

- Overall weggestuurd
- IJzige en koude wind
- Skiheuvel vraagt om een afgraving
- Persoonlijke begeleiding door Ivo (Susan's man)

Foto: Astrid



Hulsbeekcross (Susan, Astrid, Chantal en Marloes)

- Prachtige locatie bij Hulsbeach
- Gezellig nakletsen met een soepje en koffie
- Fijn: vorst in de grond zorgt voor extra grip

Foto: Aan de praattafel met Gerry



Wintercross in Eibergen (Chantal, Susan, Astrid, en collega van Chantal)

- Start op de atletiekbaan
- 2 rondjes
- Over de crossbaan en door het bos
- Koffie en cake in Astrid & Ralf's nieuwe camperbus

Foto: Koffie en cake in de bus



Dinkelcross (Astrid & Susan)

- Slecht weer, maar toch een leuk sfeertje
- Vier keer een achtje lopen
- Heerlijke taarten als beloning

Foto: Met een volle boodschappentas naar huis



Oudejaarscross in Almelo (Chantal & Susan)

- Onwijs zwaar parcours
- Waterballet: tot aan je knieën door het water
- Sfeer: mufte, donkere en koude accommodatie
- Een echte uitdaging!

Foto: Susan en Chantal in Almelo



We vonden het fantastisch om deel te nemen aan de Crosscompetitie. De kortere afstanden gecombineerd met het cross-element maakten het een flinke uitdaging. En laten we de onvoorspelbare weersomstandigheden niet vergeten, die het soms nóg zwaarder maakten dan verwacht. De afwisseling en het gemoedelijke sfeertje spraken ons enorm aan. En het resultaat mag er zijn: 1e, 3e en 4e plek! Volgend jaar zijn we er weer bij, maar misschien slaan we het Rutbeek dan wel over!

Astrid Boudrie



JON DRAAFT DOOR

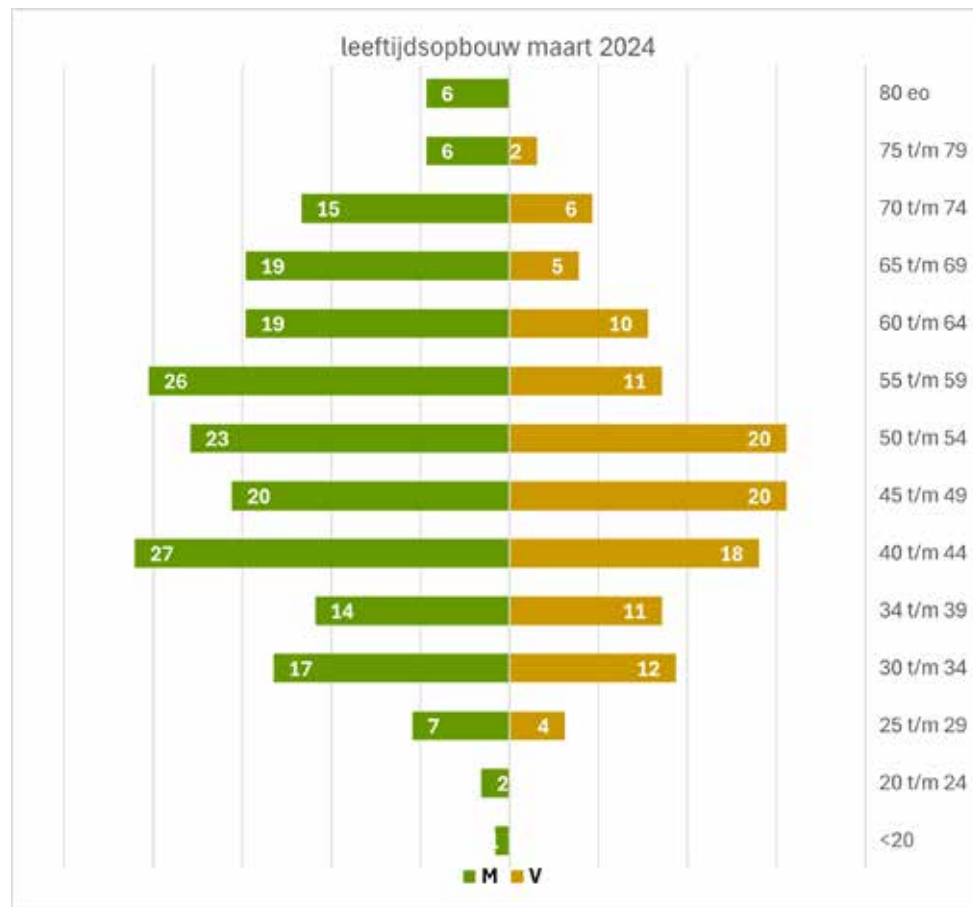
Jon neemt ons mee in zijn bespiegelingen,
feiten en meningen over hardlopen

Hoe oud is LAAC?

Op de best goed bezochte ledenvergadering kwam de vraag op of de leeftijd van de aanwezigen representatief was voor het totale ledenbestand. Anders gezegd: “Is de club echt zo oud”? Ter vergadering werd alleen een presentielijst getekend en op basis van de namen valt er weinig te zeggen over de leeftijd van de aanwezigen. Maar met behulp van de ledenlijst, juist zonder namen, kan dat wel over de club.

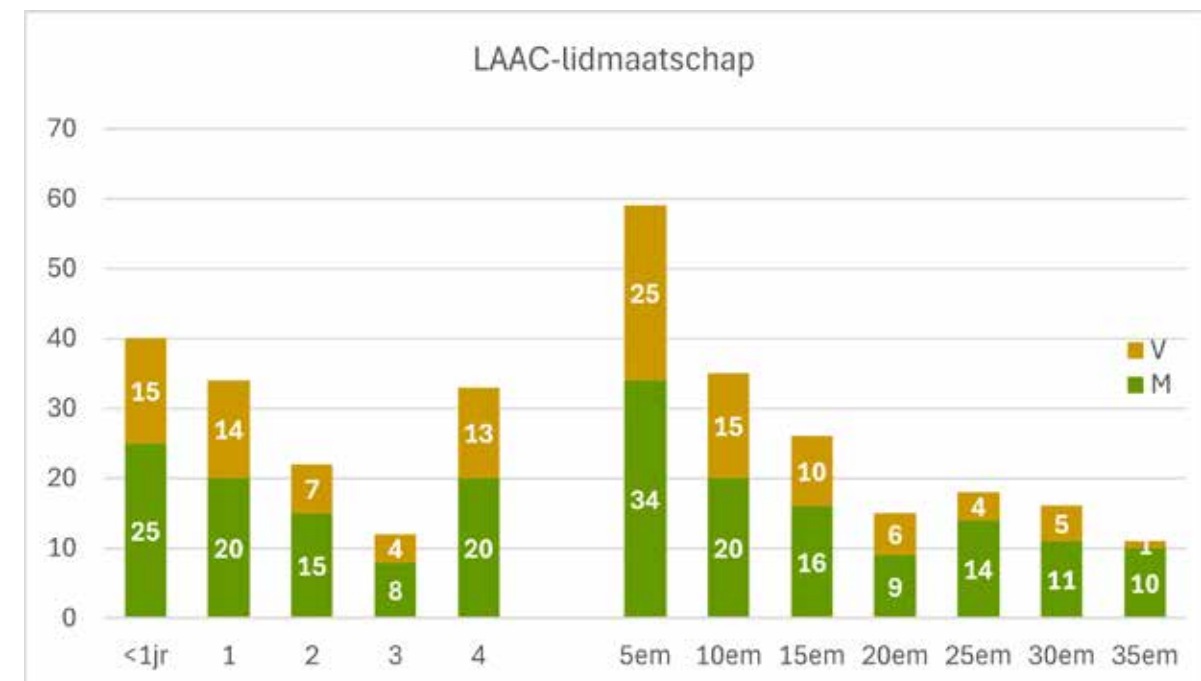
Begin maart 2024 waren er 331 leden. Daarvan waren er 321 lid van de Atletiekunie en 10 ‘alleen’ verenigingslid van LAAC. In totaliteit was de gemiddelde leeftijd 52 jaar. Zonder de verenigingsleden (de Vrienden van LAAC) zakt de gemiddelde leeftijd iets, naar 51,5 jaar.

Ik ga er voor het gemak van uit dat LAAC'ers die je in het wild tegenkomt, op trainingen, bij loopjes en wedstrijden, allen lid zijn van de Atletiekunie. Ik heb deze groep verder gebruikt bij een kleine analyse. Er lopen bij LAAC meer mannen dan vrouwen (202 om 119) en de mannen zijn gemiddeld wat ouder (53 jaar om 49 jaar). In een leeftijdspiramide ziet dat er zo uit:



Te zien is dat bij de mannen er twee grote leeftijdscategorieën zijn, namelijk die van 55 t/m 59 jaar en die van 40 t/m 44 jaar. Bij de vrouwen zijn de categorieën 45 t/m 49 en 50 t/m 54 het grootst, met ook nog veel vrouwen in de categorie 40 t/m 44. Dat er vanaf 55 jaar zoveel meer mannen dan vrouwen lid zijn, zou wel eens kunnen komen doordat hardlopen in de periode na de oprichting in 1984 meer een sport voor mannen was dan voor vrouwen nu.

In ieder geval zijn er duidelijk meer mannen dan vrouwen die al lang lid zijn. Van de groep die 25 jaar of langer lid is (en dat zijn er maar liefst 45), is bijna 80% man.



In de figuur zijn de leden die minder dan 5 jaar lid zijn opgenomen per jaar. Hierdoor wordt het ‘corona-effect’ goed zichtbaar. Overigens zijn de LAAC'ers die korter dan 5 jaar lid zijn (dat zijn er 141) gemiddeld 45 jaar oud.

Een voorzichtige conclusie: LAAC is bijna 40 jaar, met veel zeer trouwe leden die de gemiddelde leeftijd flink omhoog halen en met een gezonde aanwas die voor een groot deel bestaat uit ‘veteranen’.

Jon Severijn - redactie



Dinsdagavond - Groep 1

Huub van Langen en Bart Damveld

De eerste piek(en) voorjaar 2024 zijn achter de rug. In Rotterdam, Enschede en Londen lagen de pieken van de meeste lopers uit onze groep. De trainingen uit ons schema werden goed gevolgd en de resultaten hiervan werden steeds meer zichtbaar o.a. bij de Wooldereslopen. Menig PR is hier reeds gesneuveld terwijl het belangrijkste doel nog moest komen. Chris, Thijs en Remi liepen in Rotterdam de hele, alle drie in een dik PR. Rob liep in Londen voor het eerst onder de 3 uur, een schitterend, welverdiend en emotioneel PR. En toen kwam de Halve van Enschede. De eerste loper op de halve, Martijn, liep ongeveer de juiste afstand maar door een fout bij het plaatsen van hekken tussen het 16 en 18km-punt werden de lopers tussen plek 2 en plek 83 rechte door gestuurd met als gevolg dat 600 meter te kort werd gelopen. Gijs, Wisse, Arjan, Raymond, Wytske, Pascal, Esther en Marijn

liepen allemaal op een PR-schema, maar een officiële uitslag kwam er niet helaas. Erg frustrerend voor deze lopers, maar met de bevestiging van hun vorm laten ze dit nu rusten. De eerste dinsdag na Enschede was, zoals ieder jaar, een hersteltraining. Lekker een uurtje hardlopen afgewisseld met wandelen op met name zachte ondergrond waarbij iedereen zijn ervaringen van afgelopen periode en die van de afgelopen zondag kon uitspreken. Het voorjaar sluiten we op deze manier positief af, op naar de 3.000 en 5.000 meter wedstrijden op de baan om volgend jaar weer PR's op de lange afstanden te kunnen lopen. Traditioneel beginnen we met een ritmetraining: 21 keer 10 seconden bijna sprinten afgewisseld met 1 minuut rustig dribbelen. Heel welkom na al dat lange extensieve 'werk'.

Dinsdagavond - Groep 2

Gjalt Galtema en Gerry Visser

Eind april zijn we weer gestart met de rondjes Hulsbeek en hebben we de wielersbaan achter ons gelaten. Daar hoort iedere eerste dinsdag van de maand ook het zomerrondje Oldenzaal bij. De lopers begroeten die altijd met veel enthousiasme. Het is natuurlijk ook een mooi rondje: langs de Tankenbergweg, de Paasbergweg, de Kruiseltlaan, langs de Wilmersberg naar beneden en via de Rhododendronlaan weer terug de bebouwde kom van Oldenzaal in. Een prachtige route, niet voor niets gaat de HMO daar ook voor een deel overheen. We hebben inmiddels een inventarisatie gemaakt van de plannen voor het komende halfjaar. Voor de zomer betekent het vooral kortere afstanden en na de zomer zijn er weer de nodige marathons ingepland: Münster, Berlijn, Keulen, Frankfurt, Eindhoven, Terschelling, Valencia, en er zullen nog wel meer volgen. Natuurlijk staan er ook halve marathons en 10 Engelse

NIEUWE LEDEN

Joost Grashof..... Borne
Lonneke Groote Haar Enschede
Sjoerd Jansman Borne
Marcel Kamphuis Reutum
Carin Krijnen-Smid Denekamp
Frank Lauwers..... Oldenzaal
Kay Moekotte Hengelo
Ramon Riemersma..... Hengelo
Niels Schinkel Enschede
Ferdie Snippert..... Oldenzaal
Jolien Spoler..... Hengelo
Femke Stadnik..... Oldenzaal
Wieteke van der Stelt Enschede
Stijn Thissen..... Enschede
Patrick Wilke Oldenzaal

WEDSTRIJDEN LAAC TWENTE

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

SLUITINGSdatum KOPIJ
VOLGENDE DUURLOPER:
2 SEPTEMBER 2024

mijlen etc. in de agenda. Kortom, genoeg mooie loopavonturen voor de boeg! We houden er rekening mee in de trainingen, maar houden ook rekening met de lopers met minder grote plannen. En natuurlijk houden we bij de trainingen ook rekening met de nieuwe lopers, want er zijn er alweer zo'n tien bijgekomen. Welkom allemaal! Hopelijk krijgen jullie bij LAAC nieuwe inspiratie en motivatie!

Dinsdagavond - Groep 3

Joop Vriend en Paulino Pallas

De piekwedstrijden van het voorjaar zijn weer geweest. Sommigen van onze groep deden mee in Hengelo (ook als laatste testwedstrijd), een enkeling deed de marathon van Rotterdam, en velen deden mee aan de Enschede Marathon. Of als deelnemer aan één van de afstanden, voornamelijk de halve marathon, of als vrijwilliger en sommigen beide. Bijna zonder uitzondering heeft iedereen prima gepresteerd. Mooi om als trainers de vermoeide maar blij gezichten over

de finish te zien komen. Mede door het goede weer was het dit jaar een geslaagde happening in Enschede. De dinsdag na de Enschede Marathon hebben we niet getraind, maar een wandeling gemaakt en daarna gezellig nagepraat in een café in Oldenzaal. Dat is in onze groep een goede traditie geworden. Leuk om alle verhalen, ervaringen en indrukken te horen en elkaar eens op een andere manier te ontmoeten. En om vooruit te kijken naar de rest van het jaar.

Met enige regelmaat kunnen we nieuwe lopers in onze groep verwelkomen, een mooie ontwikkeling. De komende periode kunnen we weer lekker op en rond het Hulsbeek trainen en staat in het teken van intensieve intervaltrainingen als voorbereiding op kortere wedstrijden in de zomer. Het is soms pittig, maar ook wel lekker om af en toe eens flink gas te geven. Op naar (o.a.) de Loop-jetijd-loop op dinsdag 9 juli!

Donderdagavond - groep 2

Nico Hagen en Bart Vos

De voorjaarsmarathons zijn weer achter de rug. Bijna iedereen heeft een mooie prestatie neergezet en soms was er teleurstelling, meestal buiten jouw schuld. Het hoort er allemaal bij. Ook vooruitkijken hoort erbij en we zijn binnen de groep weer vol plannen. Wat zoal voorbijkomt is de Mont Blanc marathon, trails in het buitengebied en de najaarsmarathons zoals Berlijn en Amsterdam. Onze eigen HMO is daarbij vaak "slechts" onderdeel van het trainingsplan. Maar ook een goede halve verdient een goede voorbereiding. Dus deze zomer in het FBK veel aandacht voor het korte en snelle werk. De temperatuur leent zich er uitstekend voor. En natuurlijk worden de core en techniek niet vergeten. Zweten op de matjes en funny-walks over de hekjes. Waarvan iedereen na afloop dan zegt: "Het was toch weer lekker!".

Marathon Rotterdam - Yes I did it!

Na het mooie avontuur in Valencia, hebben we gelijk onze zinnen gezet op Rotterdam. Deze heb ik door omstandigheden vorig jaar moeten skippen, dus die moest nog afgevinkt. Alleen hadden we één probleempje: geen startbewijs. Maar dat kwam wel goed, er kwamen vast nog genoeg tickets weer in omloop. Samen met Debby en Anique gingen we mooi verder met trainen.

Dus hadden we het volgende plan: eerst een wat korter schema voor de Asselronde 25km in Apeldoorn en daarna doortrainen voor Rotterdam. Voor de Asselronde gingen we vooral op snelheid trainen, en het was ook een mooie wedstrijd om wat hardheid op te bouwen. De Asselronde ging super goed en ik liep precies de tijd die ik wilde: 2.12.00.

De avond na de Asselronde kon ik via Marktplaats een startbewijs overnemen voor Rotterdam. Ook Debby en Anique hadden een ticket kunnen overnemen. Dat was geregeld en zo konden we vervolgens doortrainen voor Rotterdam. Daar hoorde ook de 30km in Vorden bij. In Vorden op marathontempo gelopen en dat ging super goed. Niet helemaal kapot over de finish en de benen voelden nog prima. Dit gaf goeie moed voor de hele.

Tijdens deze marathon wilde ik het wat anders aanpakken om niet weer de man met de hamer tegen te komen. Uiteraard goed trainen, alle trainingen van het schema gedaan. De week voor de marathon de snelle 10 lopen tijdens de halve van Hengelo. Poeh, wat ging deze zwaar en moeilijk. Het was hard werken, ik kwam kapot over de finish en liep niet mijn gewenste tijd. Maar Gerry sprak ons moed in: het kwam allemaal wel goed! En zo niet deze dan wel de volgende. Dus de laatste week voor de grote dag, goed en meer eten, carbolader gebruiken, goed slapen en lekker taperen.

Op zaterdag naar Rotterdam, samen met Anique. We hadden een fijne B&B gehuurd net buiten Rotterdam. Mooi rustig plekje en daar heerlijk geslapen. De volgende ochtend was het zover en voor we het wisten stonden we in het startvak en klonk Lee Towers voor de laatste keer door de speakers.

En daar gingen we op weg! Mijn doel was onder de 4 uur lopen, elke 5km een gel (om de man met de hamer straks het laatste stuk niet tegen te komen) en wat er ook gebeurt: ik ga niet wandelen!

Ik had zelf een liter water mee, dus ik hoefde bij de waterposten niet te stoppen. Niet te hard van start en meteen je getrainde tempo lopen.

Dan ga je gelijk de Erasmusbrug over. Wauw, kippenvel, dat uitzicht, al die lopers, publiek, prachtig. Bij elke 5km een gel en even een check bij mezelf: ik loop lekker, tempo is goed. Na 25km kom je weer terug om weer de Erasmusbrug over te gaan. De klim omhoog is dan best pittig, maar toen ik boven was kreeg ik vleugels. Al die mensen langs de kant, muziek, wat een feest om hier te lopen. Bij de 30km dacht ik: dit is Vorden, nu door naar de 35km, want dan begint het pas. En bij 35km is het 'nog maar' 7km. Het tempo was nog steeds goed, en de benen voelden goed. Hier keek ik eens goed hoe lang ik onderweg was en zag dat ik nog ongeveer 45min had voor het laatste stuk. Dit moet lukken, niet te veel terugzakken.

Bij 38km was mijn waterzak leeg en ik had zo'n dorst. Ik kan niet rennen en uit een beker drinken. Bij de laatste drankpost toch een beker water gepakt, achterover gegooid en door! Want ik wilde zo graag onder de 4 uur lopen. Dan moet je nog 2,2km en zie je dat het nog steeds kan, maar pas echt het laatste stuk wist ik het zeker. Dit gaat me lukken, ik ga het doen en onder de 4 uur finishen. In gedachten hoorde ik het thuisfront mij aanmoedigen! De laatste 500m nog versneld en alles wat ik nog had eruit geperst en zo blij gefinisht in 3.58.57! Yes, I did it en een dikke vink achter deze!

Leonie Dijkhuis



NN

MARATHON ROTTERDAM





MET LAAC KOM JE ERGENS

De 10km bedrijvenloop – ‘Wij gaan Hartman!’

Een week na de marathon Rotterdam zou ik meelopen met het bedrijf van mijn man, Hartman Enschede. Ik had me opgegeven voor de 10km en bedacht dat ik die als rustig loopje wel kon meedoen. De week ervoor bleek dat er nog een aantal startnummers over waren. Toen Anique, Debby en Carien gevraagd of ze zin hadden om mee te lopen voor de fun. Debby had een andere belangrijke taak die dag (medailles uitdelen),

de rest zei ja! Onder het mom van ‘we zien wel hoe het loopt’ wandelen we van Hartman naar het startgebied. Alle drie stuiten we van de energie, geen spanning en gewoon zin om te rennen. En toen van start! Het eerste stuk ga je vaak automatisch mee met de flow om je heen en dat liep best lekker! Ach, ik hou gewoon tempo vast en zie we hoe lang het goed gaat. Ook Carien en Anique vlogen weg. Bij de 8km begon ik de marathon wel te voelen, maar doorlopen, we zijn er bijna. En ik liep een pr in 49.33! Ook Anique en Carien hadden een pr gelopen, zo leuk. Dus wij gingen gewoon ‘Hartman!’

Leonie Dijkhuis

Brandnetels

‘Met LAAC kom je nog eens ergens’, zoals in de brandnetels. We hebben al op veel mooie plekken mogen lopen, maar een lange duurloop is pas compleet als we ergens in de brandnetels staan.

Michel Nijland

Op het Drielandenpunt!

Sinds bijna twee jaar nu lid van LAAC en er is geen uitstapje meer te bedenken zonder dat de hardloopschoenen mee gaan. Door mede-lopers te volgen op Strava word ik alleen maar gemotiveerd om de schoenen zoveel mogelijk aan te trekken.

In de meivakantie ben ik met familie in Zuid-Limburg op vakantie geweest en er is niets leukers dan de omgeving hardlopend te ontdekken. Een mooie route plannen met Komoot en dan de volgende dag op pad en lekker kilometers maken. Geen specifieke training, maar gewoon domweg genieten! En op deze manier kom je op de paden en natuurlijk ook de toeristische plekken, zoals het Drielandenpunt. Als je er dan toch in de buurt zit, wil ik deze plekken toch af kunnen vinken.

Op naar een zomer met nog meer mooie hardloopavonturen!

Arjen Buwalda



Sneller worden?

De maand april ligt alweer achter ons en de meeste lopers liepen in deze maand een halve of hele marathon, al dan niet met een PR tot gevolg. Een prachtige bezigheid om te volbrengen, zo'n periode van drie maanden voorbereiden met die vele en lange trainingen. En dan maar hopen, dat de omstandigheden gunstig zijn in april om een PR of tenminste een goede tijd te lopen.

Na dit evenement volgen dan 2-3 weken van herstellen en de persoonlijke prestatie nog eens evalueren. Had ik misschien daar dit beter kunnen doen dan.... Of had ik de wedstrijd misschien anders of logischer moeten indelen dan had ik misschien.... enz. Dat zijn mooie gedachten die uiteindelijk weer een fundament zullen vormen voor een volgend doel om weer fris te beginnen aan een nieuwe uitdaging: SNELLER WORDEN! Ja, daar staat het in blokletters: SNELLER WORDEN. Dat kan voor iedere lo(o)p(st)er en geldt voor alle afstanden. Als je volgend jaar in Enschede liefst weer iets sneller wilt lopen dan in editie 2024, dan ga je nu al investeren in dat sneller worden... En wil je weten hoe? Nou, gewoon door geheel anders te gaan trainen dan je de laatste maanden naar de marathon toe gewend was te doen. De nadruk lag steeds op de lange en langzame duurlopen met hier en daar een intervaltraining waarbij het accent ook op de trainingsomvang lag en niet op de snelheid: 10 x 1000 meter of bijvoorbeeld 6 x 1500 meter, niet al te hard en met relatief korte pauzes. Dit waren goede trainingen die voor de snelheid niet veel toevoegen maar vooral het duurvermogen vergrootten omdat dat nu eenmaal nodig is voor de lange afstanden.

Na het relaxte herstel van de lange wedstrijd mag het nu anders. Om te investeren in sneller worden kun je de trainingen aanpassen aan de wedstrijden die je de nu komende periode hiervoor gaat lopen: 5 en 10 km wedstrijden! Hierbij horen wat meer intensieve trainingen die op of zelfs onder je laatste 10km-tempo worden gelopen. In combinatie met wat duurlopen van maximaal 90 minuten is in deze periode van 3 tot 6 maanden echt veel snelheid (terug) te winnen. Enkele voorbeelden van deze trainingsvormen zijn: 12x500 meter met 2 minuten pauze of 6x1000 meter met wel 4 minuten dribbelpauze, om tussendoor steeds helemaal te herstellen. En wanneer je een atletiekbaan tot je beschikking hebt zijn ook 10x300 meter of 15x200 meter mooie trainingsvormen om je basissnelheid te verhogen.

Zeer belangrijk voor het SNELLER WORDEN is de 5 km wedstrijd! Deze korte en ondergewaardeerde loopafstand is absoluut noodzakelijk om je snelheid te verhogen. Vaak hoor ik van lopers: 5 kilometer? Daarvoor ga ik me niet omkleden! Dat is jammer, want deze lopers hebben nog nooit echt ervaren hoe prachtig en zelfs moeilijk zo'n korte wedstrijd is. Noot: een 5 km wedstrijd vereist wel een gedegen warming-up van drie kwartier. Om de charme van deze afstand in te zien dien je uit je comfortzone te treden: doe je zelf eens pijn door een hoger tempo te lopen in zo'n korte wedstrijd en ervaar erna hoe snel je hiervan weer herstelt. En ervaar dan na 3 of 4 korte wedstrijden over 5 km hoe goed je deze dan kunt indelen en wat het resultaat kan zijn: een dik PR?

En dan komt volgend jaar in Enschede de grote verrassing: Sneller worden op de 5 km = sneller op de 10 km. Sneller op de 10 km betekent: sneller op de halve marathon en sneller op de halve marathon = sneller op de hele marathon. Zo eenvoudig is het. En dan realiseer je dat je in juni 2024 alweer bezig bent met de halve of hele marathon van Enschede 2025. Leuke bezigheid, dat hardlopen!

Huub van Langen



LEZEN OVER LOPEN

Nieuw: Trailrunning Magazine

Je ziet het overal, en ook bij LAAC Twente: het lopen van trailwedstrijden wordt steeds populairder. De Sallandtrail, de Vechtdaltrail, de trails van Run Forest Run, en recent nog de Koning van Spanjetrail: steevast staan er ook LAAC'ers aan de start. En wat ook regelmatig voorkomt: dat ze zijn uitverkocht.

En nu is er zelfs een speciaal nieuw tijdschrift voor: sinds eind april ligt het gloednieuwe Trailrunning Magazine in de winkel. Oké, het is niet goedkoop (€9,75), maar dat is trailrunning natuurlijk ook niet. Want, zo kun je in dit magazine lezen: er zijn voor de trailrunner speciale schoenen, horloges, sokken, rugzakken, sportvoeding, vitamines, en nog veel meer.

Natuurlijk gaat het blad niet alleen over kleding en accessoires, het gaat vooral over mooie routes, mooie wedstrijden en enthousiaste en succesvolle trailrunners. Zo is het coververhaal gewijd aan toplooperster Nienke Brinkman, die dankzij trailrunnen in Zwitserland erachter kwam hoeveel talent ze had voor hardlopen. Ook kun je lezen over Thomas Dunkerback die al diverse keren (vergeefs) probeerde te finishen bij de bizarre Barkley Marathon. Verder is er een interview met een loopster die mooie avonturen beleeft in Nederland en met een dame van 74 uit de Achterhoek die nog steeds graag hardloopt in de natuur. Qua lopers dus genoeg variatie, iets minder geldt dat voor de aanbevolen routes en wedstrijden. Want de mooiste routes zijn volgens het blad te vinden in Noord- en Zuid-Holland, Utrecht, de Veluwe en Zuid-Limburg; en de leukste wedstrijden in Utrecht, Zuid-Limburg en het buitenland. Het is duidelijk: de redactie woont in regio Utrecht en maakt zo nu en dan uitstapjes naar het westen of het zuiden. Over de Salland- en de Vechtdaltrail bij Nijverdal en Ommen, de RFR-trails in Drenthe, de Gaasterlandtrail in Friesland, de trails op de eilanden, die in Zeeland... niets.

Nou ja, het is nog maar het eerste nummer, dus we geven ze het voordeel van de twijfel. Maar om succesvol te zijn als nieuwkomer in de schappen adviseer ik ze van harte om te doen wat ze zelf propageren: 'En nu op pad!'. Bij voorkeur buiten de gebaande paden en over onbekende wegen in nieuwe gebieden. Want juist dat maakt trailrunnen zo geweldig.

Gerry Visser - redactie

Zie voor meer informatie:
www.trail-running.eu



Wedstrijduitslagen

18 februari 2024

TCC Dinkelcross Losser 5km

Martijn Oonk	17:54
Caimin Stevens	19:33
Mathijs Boerrigter	19:50
Marijn Zwier	20:47
Esther Nauta	23:47
Erik Lentfert	25:06
Dick Ramerman	25:46
Monique Kropmans	27:54
Inge Bonvanie	32:43

10km

Niels Scheffer	38:09
Mark Saathof	38:51
Caimin Stevens	40:16
Tom Driessen	41:53
Melvin van der Voet	42:23
Raymond Brunninkhuis	42:35
Rob Baars	43:59
Remko Siers	47:08
Jolijn Ehringfeld	49:59
Astrid Boudrie	53:07
Birgit Haarlink	53:13
Susan Siemerink	55:17
Bob Wolbert	58:16

24 februari 2024

BestLiving Jutbergtrail Dieren

22,5km

Gerwen Apenhorst	2:05:08
------------------	---------

25 februari 2024

Woolderesloop 3 Hengelo 5,1km

Bastiaan Roelofs	16:28
Remko Siers	18:42
Arno Pross	18:49
Tim ter Pelle	23:15
Daniel Visscher	25:33
Wouter Lindemann	26:02
Ben Rouhof	27:35
Hans Klomp	39:56

10km

Anders van Riesen	33:38
Bert Wessels	35:28
Jolijn Ehringfeld	42:00
Stefanie Sijtsma	43:00
Wilfried Nijhuis	43:54
Albert Jansen	44:57

Carien Tebbens	45:35
----------------	-------

Frank Segerink	45:35
Anoek Geerlink	47:32
Wilfried Kroeze	48:05
Bertine Vording	51:11
Marloes Seinen	53:24
Ruben Elst	54:58
Norbert Sinnema	57:12
Inge Bonvanie	57:24
Gerrit Bultman	57:19
Bernadette Nijenhuis	59:34

15km

Gijs Boerrigter	51:06
Mark Saathof	53:15
Tom Siers	55:04
Thijs Oude Nijhuis	56:44
Melvin van der Voet	56:59
Christian Hollanders	1:01:16
Minke McCarrol	1:04:03
Ron Höfte	1:07:24
Bart Vos	1:08:49
Paulien van Bruggen	1:13:22
Michel Nijland	1:15:01
Rene Kuiper	1:15:40
Anton Stoorvogel	1:16:36
Harry Dessens	1:20:49

2 maart 2024

Run Forest Run Drentsche AA43km

Gerry Visser	4:45:39
--------------	---------

3 maart 2024

Trail Terschelling 10km

Gerry Visser	1:14:21
--------------	---------

9 maart 2024

SallandTrail Nijverdal 10km

Corinne Van Regteren	1:20:15
Bob Alfrink	1:21:02
Bernadette Nijenhuis	1:21:31
Ine Pool	1:27:46
Maria Cristina Tolomeo	1:29:21
Maud Bosch	1:29:44
Rianne Bosch	1:29:46
Marion Broekhuis	1:34:24
Marjan Kienhuis-Peters	1:36:31
Janneke Lenferink-Veijer	1:37:02
Loes Hemmes	1:37:02

Isabelle Mensink	1:37:03
------------------	---------

Lucy van de Meer	1:43:00
------------------	---------

Ellie Bijen	1:43:13
-------------	---------

25km

Gerwin Jansen	2:10:47
Bart Vos	2:17:22
André Bosgraaf	2:17:37
Marcel Kamphuis	2:33:02
Gerwen Apenhorst	2:33:35
Melchior van der Giessen	2:37:18
Birgit Haarlink	2:43:22
Rene Kuiper	2:44:52
Robert Brunink	2:48:14
Susan Hesselink	2:51:12
Nico Langeslag	2:51:30
Paul Poorthuis	2:51:39
Rob van den Berg	2:53:55
Benno Benneker	2:54:26
Roxanne van der Laan	2:55:25
Anton Stoorvogel	2:57:54
Jan Willem Bos	3:02:29
Jeroen Sanderman	3:02:31
Daniel Visscher	3:02:46
Jan Grobben	3:03:53
Monique Grefthuis	3:24:35
Maud Bijsterbosch	3:28:20

50km

Melvin van der Voet	3:48:42
Lodewijk Huinink	5:43:43
Gerry Visser	5:43:45
Gerrit van Dijk	5:43:59
Paulien van Bruggen	5:44:00
Michel Nijland	5:54:13
Matthieu Gout	6:21:31
Herman Holterman	7:11:27

17 maart 2024

Woolderesloop 4 Hengelo 5,1km

Bastiaan Roelofs	15:54
Boy Foks	16:47
Remko Siers	18:16
Joey Schuttenbeld	18:43
Arno Pross	18:54
Tim ter Pelle	24:22
Daniel Visscher	25:06
Wouter Lindemann	26:10
Monique Grefthuis	29:01
Hans Klomp	37:44

10km

Gijs Boerrigter	32:42
Niels Scheffer	33:46
Anders van Riesen	34:32
Thijs Oude Nijhuis	36:39
Jord Haven	38:24
Ingrid Prigge	40:31
Jolijn Ehringfeld	42:44
Wilfried Nijhuis	43:47
Stefanie Sijtsma	43:56
Gjalt Gjaltema	44:06
Minte Rutten	45:18
Robert Brunink	46:43
Bart Damveld	46:46
Dick Ramerman	47:45
Martijn Wieberdink	50:25
Peter Haven	50:53
Nurcan Yilmaz	51:01
Monique Kropmans	51:11
Bertine Vording	51:19
Bob Leussink	52:03
Jon Severijn	53:34
Marloes Seinen	54:35
Inge Bonvanie	58:22
Henk Wessels	58:33
Bernadette Nijenhuis	59:28
Antoon Koehorst	1:04:20
Marjan Kienhuis-Peters	1:04:49

15km

Mark Saathof	53:31
Tom Siers	55:14
Melvin van der Voet	57:16
Rob Baars	59:39
Christian Hollanders	59:57
Thijs Nijhof	1:00:20
Ron Höfte	1:06:34
Rene Kuiper	1:13:05
Paulien van Bruggen	1:14:49
Michel Nijland	1:16:44
Erik Lentfert	1:17:00
Harry Dessens	1:18:43
Harry Pot	1:18:54
Sonja Kruse	1:34:48

17 maart 2024

Rome Marathon 42,2km

Gerry Visser (pacer)	04:39:20
----------------------	----------

24 maart 2024

De Zestig van Texel 60km

Debby Westerveld	6:05:30
------------------	---------

24 maart 2024

Venloop Venlo 21,1km

Martijn Oonk	1:08:33
Mark Saathof	1:15:26
Minke McCarroll	1:32:50

24 maart 2024

Voshaar 5000 Eibergen 5km

Bastiaan Roelofs	16:09
Joey Schuttenbeld	18:19

7 april 2024

Halve van Hengelo 5km

Niels te Pas	15:55
Bastiaan Roelofs	16:01
Arno Pross	19:15
Michel Nijland	24:35
Tim Bergboer	25:42
Eddy van Essen	29:11
Maaïke Bouma	29:14
Gerda Scholten	31:16
Talitha Huiskes-Faber	32:03
Joey Schuttenbeld	34:42

10km

Gijs Boerrigter	33:29
Thijs Nijhof	38:39
Christian Hollanders	39:09
Remi Buijvoets	39:15
Carien Tebbens	45:06
Wilfried Kroeze	45:58
Christos Michael	46:04
Melchior van der Giessen	46:18
Bart Damveld	46:41
Anique Nijhof-Hammerman	48:51
Anton Stoorvogel	49:07
Gerry Visser	49:37
Leonie Dijkhuis-Huigens	50:52
Debby Hoffmann	50:46
Anja Hofman	51:58
Bob Wolbert	55:11
Wouter Lindemann	56:23
Robert-Jan van Scherpenzeel	57:18
Sanne Timmerman	57:34
Linda Mateboer	59:14

Gerrit Bultman	59:15
----------------	-------

Bernadette Nijenhuis	1:00:24
Jeffrey Brangert	1:01:13
Inge Bonvanie	1:01:28
Hugo Kok	1:05:01
Antoon Koehorst	1:06:03
Patrick de Coö	1:06:55
Janneke Lenferink-Veijer	1:06:58
Marion Broekhuis	1:10:59

15km

Martijn Oonk	52:34
Thijs Oude Nijhuis	56:43
Raymond Brunninkhuis	57:20
Wisse Sanderink	58:34
Jord Haven	1:00:07
Dione Scheuten	1:02:44
Ben Nijland	1:04:49
Jolijn Ehringfeld	1:08:31
Gerrit van Dijk	1:15:30
Susan Siemerink	1:16:31
Chantal Holtkamp	1:16:49
Wendy Mulder	1:17:08
Peter Haven	1:18:46
Bertine Vording	1:19:19
Nurcan Yilmaz	1:19:19
Monique Kropmans	1:20:33
Marijke Loohuis	1:22:39
Renate Jansen	1:22:40
Jon Severijn	1:26:35
Irene Bulter	1:26:48
Henk Wessels	1:30:58
Monique Grefthuis	1:33:10
Sonja Kruse	1:36:23
Dolf Trieschnigg	1:37:19

21,1km

Mark Saathof	1:19:01
Richard Loendersloot	1:22:33
Rob Baars	1:24:56
Joop Vriend	1:26:43
Marcel van Wilpe	1:28:46
Ingrid Prigge	1:29:08
Niels Kortstee	1:34:17
Arjan Buwalda	1:34:20
Gerwin Jansen	1:34:52
Gjalt Gjaltema	1:38:28
Wouter Hagen	1:39:20
Andre Bosgraaf	1:42:14
Henk-Jan Oostendorp	1:45:06

Wilfried Nijhuis.....	1:45:32
Nick Boonstra.....	1:45:05
Jeroen Sanderman	1:57:29
Dick Zeedijk	2:00:46
Maud Bijsterbosch.....	2:02:41
Jan Grobben.....	2:19:43

10 april 2024
Kronos Campusloop Enschede3km

Inge Bonvanie.....	15:29
5km	
Bastiaan Roelofs	15:38
Anders van Riesen	16:28
10km	
Wisse Sanderink	36:18
Kevin Schaap.....	36:24
Gerrit Bultman.....	58:46

14 april 2024
Rotterdam Marathon 42,2km

Joop Vriend	2:52:16
Christian Hollanders.....	3:01:23
Thijs Nijhof	3:03:39
Remi Buijoets.....	3:05:17
Bart Vos	3:22:55
Carien Tebbens	3:41:25
Anique Nijhof	3:56:35
Leonie Dijkhuis.....	3:58:57
Gerrit van Dijk.....	4:11:16
Debby Hoffmann	4:14:55
Rianne Bosch	4:33:43
Gerry Visser (pacer)	4:39:18
Nico Langeslag (pacer).....	4:49:10

14 april 2024
IJsselloop Deventer 5km

Niels te Pas.....	15:05
10km	
Martijn Oonk	32:08
Mathijs Boerrigter	36:55

21 april 2024
Balaise Antwerp 10 miles 16,1km

Roy Niehof	1:37:02
------------------	---------

21 april 2024
Marathon Enschede 5km

Minke McCarroll	20:08
Tim ter Pelle	25:40
Hans Klomp.....	36:47

10km	
Bastiaan Roelofs	32:39
Mathijs Boerrigter	36:35
Carien Tebbens	43:37
Anique Nijhof	47:29
Leonie Dijkhuis	49:33
Martijn Wieberdink	50:46
Daniel Visscher.....	52:55
Roxanne van der Laan.....	55:00
Inge Bonvanie	55:16
Merle Nijland	1:01:31
Manon Wilke-Wilschut	1:02:19

21km	
Martijn Oonk	1:08:28
Gijs Boerrigter.....	1:08:28
Mark Saathof.....	1:10:52
Kevin Schaap.....	1:16:33
Raymond Brunninkhuis.....	1:16:41
Ruud Schurink	1:18:33
Wim Westerveld.....	1:22:26
Jord Haven.....	1:24:25
Peter-Paul Slot.....	1:26:05
Pascal Storck	1:26:20
Marijn Zwier.....	1:27:42
Arjan Buwalda	1:29:29
Niels Kortstee	1:30:10
Ben Nijland	1:30:31
Esther Nauta	1:31:48
Titia van der Stelt	1:33:35
Jolijn Ehringfeld	1:34:19
Arnold Klieverik (pacer).....	1:35:05
Wouter Hagen	1:35:12
Wilfried Nijhuis.....	1:35:56
Gerwen Apenhorst.....	1:36:30
Mark Bulthuis	1:37:46
Wytske Maat	1:41:19
Jan Willem Bos.....	1:42:53
Erik Lentfert	1:43:24
Melchior van der Giessen.....	1:43:30
Gjalt Gjaltema (pacer).....	1:43:40
Jacobien Kracht.....	1:46:12
Susan Siemerink	1:46:44
Wendy Mulder	1:48:21
Monique Kropmans.....	1:48:46
André Bosgraaf (pacer).....	1:49:17
Huub Koster (pacer)	1:49:17
Peter Haven.....	1:49:55
Bertine Vording	1:50:17
Nurcan Yilmaz.....	1:50:17

Anja Hofman	1:51:43
Jan Willem ten Heuw.....	1:53:12
Richard Dalhoeven (pacer)	1:54:35

Patrick Wilke (pacer).....	1:54:36
Floris van Dijk	1:55:07
Renate Jansen.....	1:55:22
Miranda Bruins (pacer).....	1:59:53
Paul Poorthuis (pacer)	1:59:53
Alex Bode (pacer)	1:59:54
Irene Bulter	2:00:02
Leonie Oude Avenhuis	2:02:18
Jon Severijn	2:04:10
Dolf Trieschnigg (pacer).....	2:04:43
Bianca Menderink (pacer).....	2:04:46
Anja Ligthart (pacer).....	2:04:46
Monique Grefthuis	2:05:04
Maud Bijsterbosch (pacer).....	2:09:24
Marlou Velthuis	2:11:00
Femke Kersten.....	2:11:13
Anouk Spiele.....	2:11:20
Sonja Kruse.....	2:11:36
Hans Lenderink.....	2:13:06
Harry Pot.....	2:13:25
Nico Langeslag (pacer).....	2:14:31
Bart Peeters.....	2:14:31
Linda Sanderman	2:23:12
Roy Wildekamp	2:34:13

42km	
Caimin Stevens.....	2:37:33
Tom Driessen.....	2:46:22
Melvin van der Voet.....	2:57:27
Richard Loendersloot (pacer)...	2:58:19
Ingrid Prigge.....	3:01:52
Marcel van Wilpe.....	3:08:45
Henk-Jan Oostendorp.....	3:25:39
Gerwin Jansen.....	3:26:32
Lodewijk Huinink	3:33:58
Paulien van Bruggen.....	3:47:30
Ron Hofte (pacer).....	3:59:34
Michel Nijland.....	4:01:18
Jeroen Sanderman	4:33:30
Rob Hest.....	5:00:35

21 april 2024
London Marathon 42,2km

Rob Baars.....	02:59:53
Gerry Visser (pacer)	04:29:41

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.

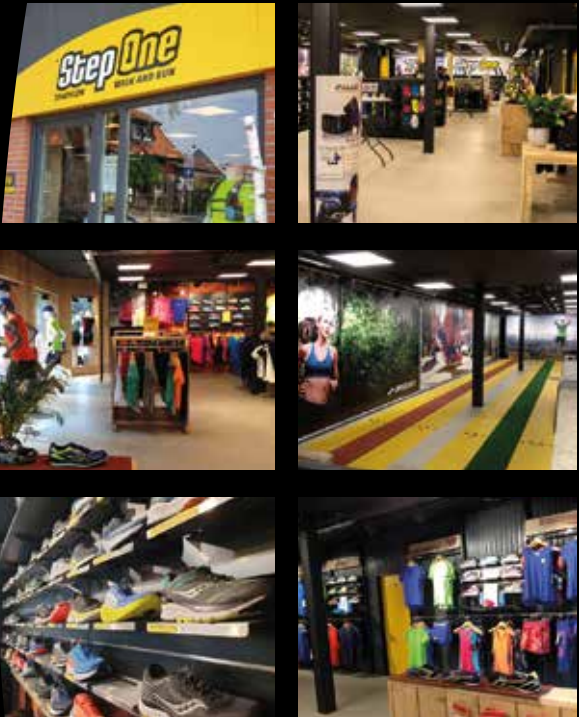
Aan de hand van een accurate meting en analyse van de stand én afwikkeling van uw voeten geven onze sportschoenen-specialisten/-podologen u het beste schoenadvies.

Lekker lopen begint bij Step One!

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



PODOLOGIE - TRIATHLON - TRAIL - RUNNING



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

www.steponeborne.nl



AVONTUUR FOCUS INNOVATIE

OPHUISFIETSEN.NL

OPHUIS

FIETSSPECIAALZAAK.

 Lyceumstraat 1 - Oldenzaal • 0541 539 353 • 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



NON STOP
RUNNING
www.nonstoprunning.nl

alles voor de (hard)loopsport
shop & online