



Duurloper

Nummer 2 - juni 2025

In dit nummer o.a.:

**Met z'n allen de nacht door
bij de Bevrijdingsvuurestafette,
lopen door een van de mooiste
steden van Europa in Praag,
krachten verdelen in Boston
en geen kasteel te zien bij de
Achtkastelenloop.**

**En ook: de snelste marathon-
tijden ooit gelopen door
LAAC'ers.**



VANDAAG BEPAALT HOE MORGEN LOOPT

RUNX
KUIPERSDIJK 52 | ENSCHEDE



Hardloop- en wandelspecialist

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

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

De **speciaalzaak**
voor al uw
buitenavonturen

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



Opgericht 18 oktober 1984 - Aangesloten bij de Atletiekunie

REDACTIE

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

DRUK EN VERSPREIDING

BladNL.nl

WEBSITE

Joop Vriend
webmaster@laactwente.nl

BESTUUR

Anton Stoorvogel
voorzitter
Bart Vos
penningmeester | beheer en financiën
Ad Festen
secretaris
Huub van Langen
bestuurslid | technische commissie
en sponsoring
Ron Höfte
bestuurslid | wedstrijd- en
activiteitencommissie

VERTROUWENSCONTACTPERSOON

Paulien van Bruggen
vertrouwenscontactpersoon@laactwente.nl

BESTUUR

Postbus 77
7570 AB OLDENZAAL
bestuur@laactwente.nl

LEDENADMINISTRATIE

Herbert Schröder
info@laactwente.nl

WEDSTRIJDSECRETARIAAT

Jan Olsman
wedstrijden@laactwente.nl

BANKREKENING

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

CONTRIBUTIE 2025

Wedstrijdleden	€ 122,75
Recreatieleden	€ 93,90
Jeugdleden	€ 57,30

ADVERTENTIES

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

Duurloper, nummer 2

Juni 2025
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	19
Hardlopen doe je met.....	33
Van de trainers	42
Nieuwe leden.....	45
Wedstrijduitslagen.....	46

Loopverhalen

Bevrijdingsvuur-estafette.....	12
Halve marathon Praag.....	22
Boston Marathon.....	26
Achtkastelenloop Vorden	28
24uurs Sittard	30
Enschede halve marathon.....	35
Eifelsteig	40

En verder

Herinneringen, medailles en goede tijden.....	44
De basis.....	25
Veertig jaar LAAC marathons	36
HMO & LAAC, hoe zat dat ook alweer?	44



Van de Voorloper

De lente is alweer bijna voorbij. Er is de afgelopen maanden weer veel gebeurd. De hoogtepunten hiervan kun je in deze Duurloper lezen (tenminste daar ga ik van uit, de redactie deelt niet veel informatie).

De trainingen worden goed bezocht en veel van onze lopers hebben mooie resultaten bereikt tijdens de voorjaarswedstrijden: op marathons maar ook op de kortere afstanden. Anderen hadden wat minder succes tijdens hun wedstrijd (zoals ikzelf) maar dat hoort er ook bij. De voorbereiding is natuurlijk ook mooi en daar kan ik altijd van genieten: gezellig met maatjes lopen maar ook om te zien hoe ik steeds fitter word en hoe ik het goed doe bij testloopjes. De marathon is echter altijd een speciaal moment en niet altijd komt er uit wat je verwacht. Maar ik ben gezond en heb er geen blessures aan overgehouden dus we gaan gewoon door op weg naar het volgende doel: de marathon van Malaga in december. Intussen heb ik ook alweer een driedaags loopfestijn gehad op de Eifelsteig. Goed voor je duurvermogen, maar vooral erg mooi en heel gezellig.

Naast de reguliere wedstrijden was er natuurlijk ook het ophalen van het Bevrijdingsvuur in Wageningen. Een aantal van ons zagen ertegenop om de hele nacht door te gaan, maar uiteindelijk werd het een fantastisch evenement met een perfecte organisatie. Ik moest een week bijkomen, maar ik had het niet willen missen! Ook vanuit deze kant nogmaals mijn dank aan de organisatoren.

Tijdens de ledenvergadering hebben we als bestuur samen met de aanwezige leden de stand van zaken rond onze vereniging doorgenomen. We hebben gelukkig een gezonde vereniging maar wel met een aantal uitdagingen (zoals bij elke vereniging). Tijdens de vergadering hebben we onze nieuwe secretaris kunnen verwelkomen: Ad Festen. Heel mooi dat hij bereid is om onze vereniging op deze manier te helpen. Helaas moesten we wegens haar verhuizing wel afscheid nemen van Carien. Bij deze wil ik Carien nogmaals bedanken voor al haar werkzaamheden de afgelopen tijd.

Voor de zomer hebben we een aantal mooie dingen om naar uit te zien. Samen met het FBK organiseert LAAC op 5 juni de Dubbele Mijl. Op 19 juni is er een baanwedstrijd in het FBK-stadion. Daarnaast is er op 8 juli de Loop-je-tijd loop. Wie kan, zonder horloge, het dichtst bij de vooraf opgegeven tijd lopen over 5 kilometer. Altijd leuk om te doen met een gezellige nazit. Daarna is het tijd voor de zomer en ik hoop dat jullie allemaal een mooie zomer tegemoet gaan zodat we in het najaar weer opgeladen zijn voor, bijvoorbeeld, de Track Meeting op 25 september of voor de HMO op 5 oktober.



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



Nieuwstraat 103
7572 BZ Oldenzaal

0541 531700
post@vogelzangverzekeringen.nl



autorijsschool
JEROEN

Jeroen Sanderman
Zevenblad 98 7577 EC Oldenzaal
06 4303 5316

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

Van het bestuur

Beste lopers,

Sinds de ALV ben ik secretaris van LAAC, als opvolgervan Carien Tebbens, die wegens verhuizing haar activiteiten helaas moest beëindigen. Ik ben ruim dertig jaar lid maar, in tegenstelling tot de meesten van jullie, geen fervent loper. Ik loop om mijn conditie op peil te houden en dat lukt tot nu toe aardig. Daarnaast verzorg ik al zo'n tien jaar met de andere Zondagslopers de drankpost bij de finish van de HMO.

Op 19 maart vond de jaarlijkse ALV plaats. Daar werd uitvoerig aandacht besteed aan de relatie tussen de vereniging LAAC en de stichting HMO. De HMO is destijds als afzonderlijke stichting opgericht om mogelijke financiële risico's voor LAAC te voorkomen. De samenwerking tussen LAAC en de HMO is gewaarborgd doordat een bestuurslid van LAAC ook lid is van het HMO-bestuur en de begroting van de HMO jaarlijks ter goedkeuring wordt voorgelegd aan het bestuur van LAAC. Ook werd er een oproep gedaan om een bijdrage te leveren aan de Activiteitencommissie. Zoals bij veel verenigingen is het ook bij LAAC zo dat het vaak dezelfde leden zijn die veel werk verzetten. Een goed voorbeeld daarvan is Jan Olsman, die zich jarenlang intensief heeft ingezet en daarvoor terecht tot Ereid werd benoemd!

Wat mij verder opviel was dat er ook dit jaar weer (vier) leden gehuldigd werden, die 25 jaar lid zijn van LAAC. Dat zegt iets over de goede sfeer binnen de vereniging. Dat moeten we vooral zo houden!

Met sportieve groet,
namens het bestuur,
Ad Festen

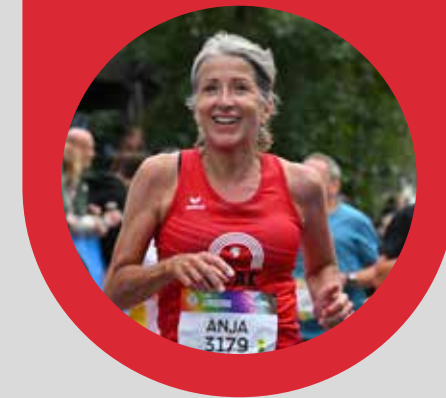
Wie wil de redactie versterken en uitslagencoördinator worden?

De redactie van de Duurloper heeft een vacature!
Na heel wat jaren stopt Herbert Schröder met de uitslagenverwerking. Herbert zorgde voor de mooie, uitgebreide en vrijwel complete lijsten op de laatste pagina's van elke Duurloper. Als je houdt van wedstrijden, getallen en tijden is dit een mooie uitdaging. Bovendien maak je deel uit van de redactie van ons mooie blad en kun je meehelpen met - en meepraten over - de onderwerpen en artikelen in de Duurloper.

Wil je meer weten?

Mail naar redactie@laactwente.nl

Sluitingsdatum kopij volgende Duurloper: 15 augustus 2025



We hebben in deze Duurloper weer met veel plezier het maximale aantal pagina's gevuld met - naast de vaste rubrieken - jullie loopverhalen en een uitgebreid verslag van de Bevrijdingsvuur-estafetteloop op 4 en 5 mei. Iedereen die erbij was kan het beamen: dat was een gezellige boel die nacht en dag! In Oldenzaal zagen we op het podium ook Tonnie Mulder, een van de oudste LAAC-leden. Jon zocht hem op en kwam thuis met een mooi verhaal en een lijstje met respectabele looptijden. Het aantal lopers mag dan tegenwoordig wel veel groter zijn, we zijn er zeker niet sneller op geworden. Herman (Holterman) en Jon zijn in de LAAC-marathontijden gedoken en hebben een lange lijst opgesteld met LAAC-leden en hun snelste marathontijd. Deze lijst is te downloaden via de website. Sta jij er ook op? Voor alle lopers geldt dat je op een gegeven moment minder snel wordt met het verstrijken van jaren. Dat merk ik inmiddels ook. Mijn PR van die lijst gaat me niet meer lukken en ook het streven om onder de 4 uur te finishen heb ik opgegeven. Ik schreef eerder al dat ik mezelf geen druk meer wil opleggen en meer wil gaan trailen. Hoe dat is gegaan lees je op pagina 40. Het lopen van drie etappes Eifelsteig was een hele onderneming, maar zo mooi, leuk en gezellig, daar kan geen marathon tegenop. Ook niet onder de 4 uur.

Blijf schrijven, we lezen het graag!
Stuur je verhaal (en foto's) naar:
redactie@laactwente.nl

Van de redactie



Nurcan Yilmaz

“ALLE FACTOREN OPTIMALISEREN”

Door Jon Severijn - redactie

In het gesprek dat ik op een woensdagavond heb met Nurcan Yilmaz, de Loopster van juni, gaat het natuurlijk vooral over hardlopen. Maar het gaat ook over haar drang alles eruit te halen, op sportief, professioneel en persoonlijk vlak. Nurcan (spreek uit: Nurdjan) is een geboren Oldenzaalse, opgegroeid op De Thij. Ze heeft dan ook een licht Twents accent, dat er wel eens voor zorgde dat zakelijke bellers verrast waren als ze haar later ontmoetten. Haar ouders, Aramese (Suryoye) politieke vluchtelingen uit Turkije, werkten keihard voor een toekomst in Nederland. Binnen de Suryoye-gemeenschap was er veel aandacht voor studie en werk, al was sport simpelweg te duur. Uiteindelijk ging ze wel volleyballen.



Het hardlopen kwam pas later. Ze bezocht vooral de sportschool, maar ging daarbij hardlopen. Door covid en het niet in groepsverband kunnen trainen, werd hardlopen de hoofdsport. Toen het weer mogelijk was om hard te lopen in een groep, probeerde ze eerst Loopgroep De Lutte in haar huidige woonplaats, maar ze vond het niveau niet uitdagend genoeg. Zo kwam ze bij LAAC terecht en daar vond ze haar plek: vertrouwd en uitdagend. De dinsdagtraining is in Oldenzaal en dan ook nog eens dicht bij De Thij. Dat voelde wel als ‘thuis komen’, voor het ‘kind van De Thij’.



Ze is op de dinsdagavond begonnen bij Herman, ging binnen een jaar naar een volgende groep en traint nu bij Joop. Die maakt ook schema's voor haar. Ze heeft ook op de donderdag getraind, maar het bleek dat twee keer per week tempotrainingen doen wat te veel voor haar was. Ze loopt nu drie

keer week, waaronder duurlopen op zondag, tot 2 á 2,5 uur, met haar maatjes Bertina en Sanne, wisselend vanaf de verschillende woonplaatsen. Ze sport elke dag, met ook nog vier keer per week krachttraining, één à twee keer tennissen en soms wielrennen. Haar man Tim is ook een fanatiek sporter en begint het hardlopen wat meer te waarderen, zeker na de deelname aan de Singel (bedrijven) loop. En ze tennissen al samen.

Dat bedrijf van de bedrijvenloop is Daniels Tandheelkunde en Nurcan is de eigenaar. Het bedrijf is vernoemd naar haar opa, als eerbetoon. De praktijk is gespecialiseerd in topsport en daar behandelt ze onder andere ook voetballers van FC Twente en Heracles. Door haar holistische aanpak worden bijvoorbeeld ook de ademhaling en de lichamelijke weerstand bij topsporters verbeterd. Die topsport-aandacht die ze geeft, gunt ze zichzelf ook. Zo ging



ze naar een sportdiëtist. Voor de halve marathon van Enschede heeft ze gericht, met een opbouwplan, aan koolhydraatstapeling gedaan. Ze zegt dat “alles in het uiterste” moet kloppen en dat alle factoren moeten worden geoptimaliseerd. En ze is overtuigd dat het veel gedaan heeft.

Over die halve marathon valt wel wat meer te zeggen. Tot nu toe maakte ze elk jaar progressie op deze

afstand. Dat was dan ook dit jaar het doel, maar ze raakte stevig geblesseerd aan haar enkel. Ze dacht misschien helemaal niet

mee te kunnen doen, maar in ieder geval: “Ik ga nooit een persoonlijk record lopen.” Een fysiotherapeut bij Pro-F werkte aan het herstel, en een consult en loopanalyse (‘Gratis hardloopcheck’) dat door het MST werd aangeboden in het kader van de marathon leverde op dat ze op (nieuwe) schoenen liep die het probleem veroorzaakten. Dat betekende dat ze op haar oude schoenen ging meedoen, maar niet met haar maatjes en niet met de pacers van 1:45. Dat betekende mentale strijd en het helemaal zelf moeten doen.

Nurcan zegt nauwelijks last te hebben van zenuwen voor de wedstrijd en kan wel goed slapen. Maar ze heeft wel vaste gewoonten en rituelen die focus aanbrengen. Zoals de avond voor de wedstrijd de spullen klaarleggen. Oortjes in bij het ophalen van het

startnummer met een vooraf opgestelde playlist. Vóór de wedstrijd make-up op en het haar in de lak. Dat alles in het besef dat hoe ze zich voelt, de prestatie bepaalt en daar hoort in de spiegel kijken bij. Alles draagt bij aan het gevoel van controle. Ook let ze erop dat haar cyclus haar wedstrijdvoorbereiding niet doorkruist. Vanzelfsprekend hield ze zich aan de rituelen voor deze halve marathon. Ondanks de trainingsachterstand door de

“laten inspireren, experimenteren en perfectioneren”

blesure en dankzij de overige optimale voorbereiding werd het toch een pr: 1:47:56.

Ze hoeft niet per se heel snel te worden, maar ze zou wel haar tijden willen verbeteren op de 5km en 10km. Op de 5km heeft ze bij de baaninstuif al goed gelopen (23:51), maar ze wil die tijd graag aanscherpen. Misschien gaat ze ooit een marathon lopen, maar dat is nu geen hoofdprioriteit. Ze moet nu al haar tijd efficiënt benutten.

Het meest blij werd ze van de laatste Asselronde. Ze heeft er goed gelopen en het parcours is prachtig. Het is bovendien in Apeldoorn, waar ze ook gewoond heeft en een persoonlijke band mee heeft. Heel anders denkt ze over de 3e Woolderesloop van dit jaar. Er staan geen mensen langs de kant, het parcours is niet interessant, er was veel wind en bovendien lukte het niet om zich goed door Minke te laten pacen. Haar maatjes lukte het wel.

Misschien kwam het doordat ze aan het experimenteren was met het keto-dieet.

Overigens werd ze nog veel blijer van het 5 mei evenement. Deels vanwege de prestatie en de strijd met jezelf om ruim 30km in de nacht te lopen, maar vooral vanwege het teamgevoel, de saamhorigheid en de synergie tussen de verschillende groepen. De organisatie was ook uitstekend. Sowieso is Nurcan wel van de sociale contacten die bij hardlopen horen. Ze is ook erg actief op Strava, dat ze als een van de social media beschouwt. Evenzogoed schrijft ze soms juist niets. Het delen op Strava stimuleert en motiveert ook. Toen ze begon met lopen, gebruikte ze wel oortjes, maar ondertussen is het geen corvee meer, maar juist genieten geworden.

Er zijn voor haar niet echt idolen, maar ze volgt wel veel atleten, zoals Femke Bol, Lieke Klaver en Sifan Hassan. Maar ze let ook op atleten bij de club, zoals Minke en Jolijn. Die inspireren haar. Een ander voorbeeld dat ze aanhaalt is de ontspanning die atleten als Stijn Jansen kunnen laten zien. En ze vertelt enthousiast over een atleet die de 100 meter loopt met de mond dicht. Kortom: laten inspireren, experimenteren en perfectioneren.

PR's van Nurcan

5km		23:51 (2024)
10km		50:03 (2025)
21,1km		1:47:56 (2025)

Bevrijdingsloop – Een tocht om nooit te vergeten

Wat was het mooi, en wat was het een bijzondere ervaring: het ophalen van het Bevrijdingsvuur in Wageningen op maandag 5 mei. Bedacht en geïnitieerd door Patrick, en vervolgens samen met het hele team uitgedacht en voorbereid.

Het was fijn om te zien hoe enthousiast de plannen werden ontvangen. Natuurlijk waren er van tevoren de nodige vragen, en ook de nodige aarzelingen, want een hele nacht doorhalen zonder slaap, daar zagen veel mensen toch wel wat tegenop. En eerlijk gezegd: wij zelf ook wel een beetje. Maar vooruit, we doen het met z'n allen en we houden elkaar wel op de been, zo klonk het.

En zo zou het ook gaan. Vanaf het moment dat er op zondagavond 4 mei zes Brookhuis-busjes gevuld met LAAC'ers van Oldenzaal naar Wageningen togen, was de sfeer geweldig en de onderlinge support enorm. Ja, de nacht was lang, best koud en ook wel donker. Maar de ochtend was prachtig, de dag ronduit zonnig en de ontvangst in Oldenzaal onverwacht groots en warm. Dus hoorde je na afloop: "Dit was een tocht om nooit te vergeten. Ik had het niet willen missen, wat ben ik blij dat ik erbij was!"

En daar deden we het voor!

Alle deelnemers enorm bedankt, het was geweldig!

Met vlamme groet, de Bevrijdingsvuurestafettecommissie
Lodewijk, Maud, Gerrit, Gerry en Patrick



Team 1: Paul, Floris, Richard, Gerwin, Maurice, Benno, Melchior en Patrick

Op de avond van 4 mei, even voor 21.00 uur, verzamelden we ons bij het OWC in Oldenzaal. In vijf gesponsorde Brookhuis-taxibusjes vertrokken we richting Wageningen. De spanning zat er goed in. Na een lange wachttijd klonk daar eindelijk het startschot. In de verte hoorden we doedelzakken spelen, een indringend geluid dat je gedachten direct 80 jaar terug in de tijd bracht: naar de bevrijding en naar hen die het mogelijk maakten. Wageningen stond vol mensen, groepen uit heel Nederland, elk herkenbaar aan de plaatsnaamborden die ze met trots droegen. Het was indrukwekkend om al die steden en dorpen vertegenwoordigd te zien. Rond 00.30 uur ontvingen we het bevrijdingsvuur, waarna we terugliepen naar de bus om onze tocht te beginnen. Wij, groep 1, mochten het spits afbijten.

De eerste kilometers liepen we midden in de nacht. Het was bijzonder. Er stonden verrassend veel mensen langs de kant om ons aan te moedigen, en claxonnerende auto's gaven ons een extra duwtje in de rug. Het voelde als het begin van een hele lange nacht – en een nog langere tocht. Onderweg kwamen we dronken studenten tegen, van wie er één zelfs van haar fiets viel van verbazing toen zij ons zag. Dankzij een helpende hand van Paul kon ook zij haar tocht, richting bed, voortzetten.

Kilometer vier hadden we al snel te pakken, en daarmee verlieten we Wageningen. Bij de eerste wissel droegen we het vuur over aan groep 2 en reden wij door naar de volgende wisselpost, waar we ruim een uur konden rusten. De ramen van de bus besloegen van onze ademhaling en vermoeidheid, terwijl flauwe grappen de vermoeidheid tijdelijk verlichtten.

Midden in de nacht begonnen we aan onze tweede etappe. Het was koud – sjaals kwamen goed van pas. Patrick wist zelfs van zijn sjaal een bivakmuts te maken en liep er als een verdwaaide oliesjeik bij, verdwaald in een Achterhoekse 'woestijn'.

Het meest magische moment kwam bij zonsopkomst. Terwijl we verder liepen, trokken mistige weilanden aan ons voorbij. De zon kwam op als een rode bol aan de horizon, en de vogels begonnen weer te fluiten. De sfeer onderling was nog altijd goed. De grappen maakten echter langzaam plaats voor focus: we hadden een taak te volbrengen.

Later volgde een heerlijk ontbijt op de camping, perfect geregeld door de organisatie. Het zonnetje brak door, en het lopen kreeg een ritme: slapen, lopen, rijden, slapen – en nu ook zonnen. Het werd zelfs bijna ontspannend, al was de eerste paar kilometer na elke rust steeds weer afzien. Je spieren protesteerden hevig tegen het opstarten.

Tijdens de lunch in Beckum kregen we het gevoel dat we er bijna waren, maar dat bleek een illusie. Zoals altijd waren de laatste loodjes het zwaarst. Gelukkig kregen we in Deurningen versterking van onze LAAC-vrienden. Met hen liepen we de Boeskoolstad binnen. Daar werden we onverwacht groots onthaald: een ontvangstcomité groter dan wie dan ook had verwacht.

Na mooie woorden van burgemeester Welman en het aansteken van het bevrijdingsvuur was onze missie voltooid. We genoten van een welverdiende burger en doken daarna snel ons bed in – moe, maar met een enorm voldaan gevoel: "Dit hebben we samen maar mooi gedaan."



Team 2: Anja, Anton, Bart, Dolf, Gerry, Gerwen, Lodewijk, Rianne en Rutger

Na een voortvarende rit uit Oldenzaal, voegden we ons bij de 5.000 lopers van 229 loopgroepen rond de kerk van Wageningen. Opgekwikt door een lauwwarm bevrijdingssoepje, ontvingen we in een lange colonne onze fakkel voor Hotel de Wereld en werden we uitgezwaaid door het Wageningse publiek. Terug naar de bussen, het vuur in een olielamp op de bagagedrager en op naar het eerste wisselpunt om de eerste 4 km te lopen.

De eerste nachtelijke etappes waren nog haasje over met andere oostwaartse groepen, maar vanaf de ochtend koos de trein van LAAC-busjes haar eigen pad. Het was 's nachts koud en vochtig. Pas aan het einde van je loopetappe was je lekker opgewarmd en daarna koelde je op de fiets snel weer af. Dan weer de warme bus in en drie etappes rust. Complimenten aan de organisatie voor de uitstekende plaslocaties langs het nachtelijke parcours: beschut en met een heerlijk grastapijtje.

Ondanks het koude weer was de stemming opperbest. Wachtend op de lopers van team 1, ging er een fijne playlist op de speaker mee om op te warmen zodat we vlot door konden lopen naar het volgende wisselpunt. Wellicht zijn er bij het ochtendglorieren in Laag-Keppel nog mensen wakker geworden door de Snollebollekes en hebben ze zich nog even van links naar rechts omgedraaid.

De beoogde 6 minuten per kilometer werden even uit het oog verloren met de muziek en een prachtige zonsopkomst. De ontbijtstop kwam snel dichterbij en niets smaakt zo goed als een warm kopje koffie en een vroege ontbijtwrap na een nachtje doorhalen.



We hadden niet op veel beter weer kunnen hopen, de kou van de nacht werd verruild door een aangenaam zonnetje en de etappes vlogen voorbij. Het Achterhoekse parcours werd verruild voor vertrouwd Twents landschap. Ook de lunch was uitstekend voor elkaar en aangesterkt startten we aan de laatste etappes richting Oldenzaal. De muziek was inmiddels verruild voor jaren 90 dance en dat was een prima manier om wakker te blijven.

De aankomst en ontvangst bij de Plechelmus was een passende afsluiter van een indrukwekkend, uitputtend en geweldig evenement! Dank!



Team 3: Nico, Bertine, Nurcan, Maaïke, Debby, Marijke, Sanne, Dick en Petra

Enthousiast gemaakt door de presentatie tijdens de Ontbijtloop in december gaven wij ons op voor dit bijzondere evenement: een nacht en een dag hardlopen en fietsen in estafettevorm met meerdere teams om het bevrijdingsvuur vanuit Wageningen naar Oldenzaal te brengen.

In april werd de samenstelling van de teams bekend tijdens een meeting na de dinsdagavond training, in het clubhuis van OWC. De appgroepen werden aangemaakt, afspraken gemaakt over rijden, navigeren en wie neemt wat mee voor onderweg. Het 'schoolreisje', want daar leek het wel op, kon beginnen. Team Busje 3, vol met lopers, dekentjes, kussentjes en proviand voor onderweg vertrok rond 21.00 uur naar Wageningen. Er was zelfgebakken cake, thee, koffie, stroopwafels, winegums, lollies, marsen, pannenkoekjes, enz.

In Wageningen aangekomen liepen we via de markt naar de startvakken en konden we vervolgens het vuur ophalen bij het beroemde Hotel de Wereld. Teruggekomen op de parkeerplaats rond 01.00 uur begon groep 1 lopend en groep 5 fietsend aan de tocht van 137km naar Oldenzaal.

Bij ons eerste wisselpunt namen wij het over van groep 2 en begonnen we aan onze etappe van 4km. Dit na een flinke warming-up in de vorm van snelle danspasjes. Na 4km wisselden we van lopen naar fietsen, ook weer 4km. De fietsers fungeerden als navigator voor de lopers.

Na het fietsen allemaal de bus in. De beentjes met stramme spiertjes konden even weer opwarmen en herstellen. Het opstarten iedere etappe, in totaal 7, was wel een dingetje! De koude nacht had wel als voordeel dat we tijdens het ochtendglorieren een schitterende zonsopkomst hebben kunnen meemaken.

Tijdens de tocht gebeurden er natuurlijk allerlei dingetjes en werden we getraakteerd op diverse uitspraken en belevenissen en kwamen ook serieuze onderwerpen voorbij:

- "Lang geleden dat ik een nacht heb doorgehaald. Heb dubbel gelegen van het lachen, her en der gevloekt maar had het absoluut niet willen missen. En dan die maaltijden tussendoor, zo lekker en zo nodig!"
- Een lange slaperige pauze in de bus: "Ra ra wat loopt daar in de wei?" Kat, teckel, vos, labrador, roofvogel, reiger, panter?" Gewoon een zwarte kat. Een nacht zonder slaap heeft zo z'n bijwerkingen.
- Een boer kwam aanrijden met zijn trekker omdat hij dacht dat we vastzaten. Hij zag ook steeds iemand heen en weer lopen, maar die bleek een plasplekje te zoeken.
- Tijdens een van de pauzes kwamen ook herinneringen boven: de vuurwerkcramp en het feit dat vrijheid niet zo vanzelfsprekend is voor iedereen.

De ontvangst in Oldenzaal door onze mede LAAC'ers was een welkome verrassing en gaf een flinke energieboost. De mooie afsluiting op de markt maakte de avond, nacht en dag af. Kortom, genoten van dit evenement en een dikke pluim voor de organisatoren!



Team 4: Patrick, Herbert, Michel, Jan-Willem, Maud, Irene, Renate, Wendy en Edith

De toppers van team 4 gingen voor het Bevrijdingsvuur
Iedereen in de bus had zin en niemand keek zuur

We hadden het gevoel van een schoolreis
Anderen zeiden: die zijn niet goed wijs
Want wie gaat nu lopen midden in de nacht?
Toch geen mens die daarop wacht!

In Wageningen was het plein overvol
Iedereen had plezier en heel veel lol
De teams hielden de borden met plaatsnamen omhoog,
Niemand die over de bestemming loog
Want daar moest het Bevrijdingsvuur naartoe
En de perfecte route van Patrick en Gerrit vertelde ons hoe.

Bij Hotel de Wereld vertrokken we onder luid applaus,
Het enthousiasme publiek gaf een bijzonder gevoel; we
lopen zeker niet voor saus!

Wij begonnen de eerste etappes in de bus,
Op naar het eerste wisselpunt, van de parkeerplaats
komen was een hele klus.

Lekker hardlopen met de groep en natuurlijk goed verlicht,
Helaas hadden we de eerste uren in het donker geen uitzicht.
Vele joelende en juichende teams zijn we voorbij gesjeesd.
Met al die teams onderweg was het een geweldig feest!

Al lopende zagen we de zon opkomen
Een plaatje om van te dromen!
Toen op naar het ontbijt
Bij deze camping was een hele toffe meid
Zij bood ons koffie en thee
Dat hield ons op de been.

Met de LAAC'ers op pad gaf gezelligheid en saamhorigheid,
Geen van ons die dan aan hardlooppijntjes lijdt.

Na vele kilometers voelden de benen wel wat stijf,
Maar de euforie overheerste in ons hele lijf!
We werden ontvangen door vele mensen op het Marktpllein
De toespraak en waardering van de burgemeester waren heel fijn!

Daar hebben we het vuur ontstoken
En daarna heel snel thuis onder de douche gedoken.



Team 5: Marion, Jeffrey, Herman, Isabelle, Bob, Jolien, Antoon en Roy

Vrijheid, teamspirit, gezelligheid, enthousiasme.
Woorden uit ons team die de herinnering aan deze
bijzondere dag tot uitdrukking brengen. Deze dag
hadden we niet willen missen! Het was écht een
feestje! Op deze manier is het beoefenen van een
individuele sport, een prachtige groepsbelevnis
geworden.

Oldenzaal, 4 mei. Tijdstip 20.45 uur. Helemaal
op schema stappen we in onze bus. Zo, dat
wordt spannend vandaag! Niet zozeer dat wij nu
al twijfelen over onze hardloopskills, maar om
alle waarschuwinglampjes die in het dashboard
branden. De sfeer zit er vanaf het allereerste
moment goed in. We hebben er enorm veel zin in
én: de bus laat ons niet in de steek.

Onze start in Wageningen begint goed. De eerste
4km wordt fietsend afgelegd. We begeleiden de
snelle jongens van team 1 en zien, ze zijn snel,
maar óók nog eens galant in het oprapen van
dronken dropjes (helaas Paul P., ze heeft meer
aandacht voor haar pakje peuken dan jouw
helpende hand) en dooerrr!

Na 4km stappen wij met z'n allen in de bus.
Chauffeur Bob denkt: gas erop. Google maps wijst
ons de weg naar het volgende wisselpunt 12km
verderop. Maar niets is minder waar! Snelweg
op, Arnhem-Noord, Woeste Hoeve ... oeps, we
zijn nu wel een klein beetje uit de richting. Terug
naar Arnhem-Noord en terug naar de route die
oh zo mooi is uitgezet door de organisatie. Op tijd
komen we aan op ons wisselpunt, maar van onze
bedoeling, even een tukkie doen, komt natuurlijk
niets meer. Die tijd hebben we verbruikt met onze
prachtige sightseeing tour over de A50.



Overigens is dit het enige wat wij delen, want: 'What happens in bus 5,
stays in bus 5'.

Organisatie en alle andere vrijwilligers super
bedankt en hulde. Echt alles was door jullie tot
in de puntjes goed georganiseerd. Wij hoefden
alleen maar te genieten. Oké, oké, oké, natuurlijk
was het voor ons tussendoor ook nog een klein
beetje afzien.

En natuurlijk ook veel dank aan het
ondersteuningsteam: Gerrit, Linda, Nick,
Wim, Henk, Jan, Anneke en Huub



LAAC Twente bedankt de kledingsponsors



AUTO
Bleeker
OLDENZAAL

profesz

bewindvoerders | mentoren | curatoren



daniels
TANDHEELKUNDE



Gerry Visser

De
Doorloper

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.

Hardlopen of wandelen

Precies een jaar geleden liep ik samen met Anton (en nog heel wat andere dappere hardlopers) de Slachtemarathon in Friesland. Het was een memorabele editie: we kregen de ene na de andere hoosbui op ons hoofd. En ook altijd bijzonder bij de Slachtemarathon: de start is om half zeven 's ochtends, zodat de wekker die ochtend bij mij op half vier stond. Dubbel afzien dus.

Nou is er een goede reden dat de start zo vroeg is. Na de hardlopers vertrekken namelijk de wandelaars, die ook de hele dijk af mogen lopen, 42 kilometer lang. En dat is een prima oplossing, want zo loopt niemand elkaar in de weg. En nog een voordeel van de vroege start: om 12 uur 's middags zaten Anton en ik alweer fris gedoucht en zeer voldaan aan de lunch in Leeuwarden. De wandelaars waren toen zo'n beetje halverwege.

Je ziet het wel vaker: een hardloopmarathon gecombineerd met een wandeltocht. Zo kun je in Amsterdam op de zaterdag voor de marathon meedoen met de Amsterdam City Walk (met afstanden tot 33 kilometer), en in Leiden kun je, eveneens op zaterdag, kiezen uit dezelfde afstanden als op zondag: 10, 21 en 42 kilometer. Het geeft extra sfeer aan het weekend, en ach, de start en finish liggen er toch al, nietwaar?

In Londen doen ze het anders. Daar combineren ze beide evenementen gewoon. Beter gezegd: ze maken daar geen enkel onderscheid tussen hardlopers en wandelaars. Waar bij de meeste marathons de limiet 5,5 of 6 uur is, mag je er in Londen 8 uur over doen. En als je dat niet haalt, is er nog niks aan de hand. Er wordt dan vriendelijk aan je gevraagd om op de stoep te gaan lopen. De verzorgingsposten worden ook ontmanteld, maar de finish blijft nog urenlang open. Wel wordt de finish verplaatst van de weg naar het park ernaast, maar iedereen die voor 12 uur 's nachts binnenkomt, krijgt gewoon een medaille.

Daar mag je best wat van vinden, en dat vind ik ook. Maar ik begrijp het wel: in Londen gaat het om hele andere zaken. Daar word je luid toegejuicht als je bent verkleed als neushoorn, Big Ben of telefooncel. Want niet alleen werd in Londen dit jaar het wereldrecord verbroken van het hoogste aantal finishers (niet zo moeilijk natuurlijk met zo'n limiet) maar ook werd er maar liefst 75 miljoen pond voor het goede doel opgehaald. Daarmee is Londen het grootste eendaagse fundraise-evenement ter wereld. En ook dat is een wereldrecord.

Heel mooi allemaal. Maar aan mij is het niet besteed. Hardlopen is hardlopen, en wandelen is wandelen. En ik ben blij dat in Nederland dat onderscheid nog steeds wordt gemaakt.

HERINNERINGEN, MEDAILLES EN GOEDE TIJDEN

In de jaren na de oprichting van LAAC Twente deed de vereniging zeer actief aan ledenwerving. Vooral Ep de Vries benaderde bij de regionale loopjes en wedstrijden iedereen die hij beschouwde als potentieel LAAC-lid. Zo kwam ook Tonnie Mulder in 1985 bij de club, na een cross op het Hulsbeek. Ondertussen is hij 40 jaar lid, de helft van zijn leven.



Aan de eettafel praten we bij koffie en appelgebak (met slagroom!) die zijn vrouw Anneke op tafel zet over van alles dat met hardlopen te maken heeft. Tonnie praat Twents en het zou de variant uit De Lutte kunnen zijn, want daar is hij geboren, of uit Oldenzaal, want daar is hij opgegroeid. Ikzelf versta het Denekamps goed en dat blijkt ruim voldoende voor een prettig gesprek.

Vanuit zijn woning op De Thij is hij zo bij het Hulsbeek, waar hij op de donderdagochtend met LAAC traint. Met Theo Weegerink, Ruud Onland en Daan Wever, die er dan (meestal) ook zijn, loopt hij nog twee keer meer in de week. Wedstrijden loopt hij echter al lang niet meer. Dat komt in de eerste plaats omdat hij kritisch is op zijn prestaties. Zo had hij zich voorgenomen om nooit een marathon te lopen boven de vier uur. Daar is het dan ook nooit van gekomen, want de langzaamste was in 3:46 uur in de Westland Marathon van 1995.

Die Westland Marathon bestaat al lang niet meer, maar was een Nederlandse topmarathon, werd sinds 1969 gelopen en was ook belangrijk voor de lopers uit het Oosten. Marti ten Kate heeft er gewonnen. De Enschede Marathon was toen nog tweejaarlijks en de Rotterdam Marathon werd pas sinds 1981 gelopen en moest nog groot groeien en belangrijk worden. Tonnie had kennissen in het Westland en kon daar dan overnachten. In totaal deed hij vier keer aan deze marathon mee en hier liep hij ook zijn snelste tijd, 3:13 uur (1990). Het parcours van deze wedstrijd ging door het enorme kassengebied en er kon flink wind staan. Tijdens zijn laatste marathon was dit helemaal het geval en Tonnie zegt dat hij er nog wel eens nachtmerries van heeft. Er was windkracht 7 en vanaf het 22 kilometerpunt was er een lang, recht fietspad tot circa 30km met voortdurend het kerktorentje van De Lier in zicht en met de wind recht op kop. Toen hij daar dan eindelijk was, wilde hij eigenlijk stoppen, maar na wat water en een stukje banaan besloot hij dat als hij 30km kon, de laatste 12km ook zouden moeten kunnen. Maar het waren wel heel lange kilometers.

Behalve aan de Westland Marathon deed hij vier keer mee aan de Enschede Marathon (alle nog op het parcours over Haaksbergen), twee keer aan de (hele) Midwintermarathon in Apeldoorn en een keer aan die in Eindhoven en in Burgsteinfurt. De wedstrijden in Burgsteinfurt waren populair bij LAAC'ers. Eén keer was LAAC de vereniging met het grootste aantal deelnemers en dat leverde een vat bier op. De daaropvolgende dinsdag werd dat in het 'clubhuis' Siemerink (later Flusshoeve) leeg gemaakt.

Van de wedstrijden in Apeldoorn (minimarathon, Asselronde en marathon) heeft Tonnie een mooie verzameling aandenkens, medailles en uitslagenboekjes. Maar hij heeft veel meer en er zou met wat moeite ook een geschiedenis van verdwenen Twentse loopjes van te maken zijn. De mooiste medailles komen overigens uit Duitsland, bijvoorbeeld van een loop in Senden bij Münster, maar hij heeft ook een handjevol medailles van de Pinguïnloop in Rossum en onder andere aandenkens van de trimloop van De Tukkers (Albergen), de Houtmaatloop en de Boerskottenloop. Er zijn ook heel wat trimloopboekjes, waarin de deelname aan loopjes is afgestempeld en het aantal 'wedstrijdkilometers' is bijgehouden. Alles bij elkaar is het een mooie doos vol of zoals Tonnie bescheiden zegt: "Rommel zat."

De eerste herinneringen zijn van loopjes toen hij nog geen lid van LAAC was. Hij was begonnen met hardlopen na "een beetje voetballen." Hij is nogal bescheiden over zijn prestaties. Toen dat voetballen niet meer zo fijn ging, liep hij met een paar anderen op de trimbaan op het Hulsbeek en langzamerhand nam de loopafstand zo ver toe dat meedoen aan wedstrijden mogelijk werd. Een tussenstap was de deelname aan de trimgroep van fysiotherapeut Brilman in het Lutterzand (vanaf Florilympa), die oefeningen introduceerde. Zo kon hij in 1981 meedoen aan de 10km die in Enschede vanuit het Diekman werd gelopen, tegelijk met de marathon. Na zijn wedstrijd nam hij op de tribune plaats om naar de finish van de marathonlopers te kijken. En in 1983 hoorde hij daar zelf bij.



Nadat hij was gestopt met het lopen van marathons, liep hij aanvankelijk nog wel wedstrijden over andere afstanden. In Apeldoorn heeft hij vaak meegedaan, ook aan de Diepe Hel en natuurlijk aan de wedstrijden in De Lutte. Op de halve marathon kwam hij tot 1:23:50. Dat was in de wedstrijd in Geesteren (gemeente Tubbergen). Overigens zegt hij een hekel te hebben aan korte afstanden en die heeft hij dan ook bijna niet gelopen.

Natuurlijk gaat het lopen niet meer zo heel soepel, maar toch veel beter dan de militaire keuringsarts min of meer voorspelde, toen die Tonnie afkeurde met de formulering "voorgoed ongeschikt voor alle diensten" vanwege onder andere zwakke enkels en een hoge wreef. Wel loopt hij uitsluitend nog samen met andere lopers omdat zijn vrouw Anneke niet wil dat hij ergens in zijn eentje strandt. Overigens liep hij altijd graag in een groep en trainde hij alleen zonder anderen als hij voor de baas door de week in een hotel zat. Hij heeft mooie herinneringen aan de zaterdagmiddagen waar werd vertrokken bij Siemerink, en later bij Hans Damvelds huis, voor duurlopen van rond de 30km waar onderweg van alles gebeurde. Hij heeft veel met Gerrit de Klein gelopen, die bij hem in de straat woont. Als er in een groep lopers een kenner van minder bekende paadjes is, heeft dat een groot voordeel. Theo Weegerink is zo'n kenner, maar Klara Davina en Wim Hoppenreijns hebben Tonnie in het verleden ook naar voor hem onbekende plaatsen geleid.

LAAC organiseerde ooit (ook) een halve marathon vanuit het centrum van Oldenzaal met de start bij het politiebureau. In die tijd zat Tonnie in de wedstrijdcommissie. Bij de huidige halve marathon (HMO) helpt hij mee. Een paar keer fietste hij achter de laatste lopers en pikte dan meteen ook weggegooide bekertjes op, maar de laatste jaren verleent hij hand- en spandiensten in het start en finishgebied. Hij heeft nooit aan deze wedstrijd meegedaan, hoewel het parcours dicht langs de plek gaat waar hij geboren is, in de buurt van de Hoge Kavik/Duivendalweg.

Jon Severijn - redactie



GENERALI PRAGUE

HALF MARATHON

5. 4. 2025



‘De Generali Halve Marathon van Praag is om meer dan één reden een onvergetelijke race. Prachtige landschappen wachten op je bij elke bocht van het parcours, waaronder de Karelsbrug, de Praagse Burcht, het Nationaal Theater, de Burcht Vyšehrad en het Rudolfinum’.

Met deze tekst adverteert de organisatie van de halve marathon in Praag – en daarmee hadden ze ook mijn belangstelling gewekt. Een groots evenement in een van de mooiste hoofdsteden van Europa, ideaal om te combineren met een korte vakantie.

Eerlijk is eerlijk: de 21 kilometer van Praag stond eigenlijk niet bovenaan mijn wensenlijstje. Maar na het lopen van de halve marathon van Aarhus (Denemarken) vorig jaar had ik de smaak te pakken gekregen van grote loopevenementen in het buitenland. Voor mijn volgende race had ik eigenlijk Berlijn op het oog. Helaas bleek die al volgeboekt toen ik wilde inschrijven. Dus moest ik verder zoeken naar iets rond dezelfde periode en afstand. Zo kwam ik uit bij Praag. De race vond één dag eerder plaats dan die in Berlijn en er waren nog startbewijzen beschikbaar.

Na mijn inschrijving ben ik op zoek gegaan naar een Airbnb in het centrum van de stad en heb ik treintickets geboekt. Acht maanden later was het eindelijk zover. Vroeg opstaan om de trein te pakken en na negen uur reizen stonden we op het station van Praag. Vanaf daar was het slechts tien minuten lopen naar ons appartement.

De volgende dag begonnen we met een stadstour door de oude stad en de Joodse wijk. Daarna ‘even’ naar de markthallen om mijn startnummer op te halen en de expo te bekijken.

Dat ‘even’ duurde langer dan we dachten: de markthallen lagen verder van de oude stad dan verwacht, en zo liepen we onbedoeld ruim zestien kilometer op de dag voor de halve marathon. Niet helemaal de bedoeling, maar wel veel van de stad gezien!

Op de racedag vroeg opgestaan en ontbeten met een bordje pasta. Daarna wandelden we richting de start/finishlocatie. We waren duidelijk niet de enigen: hoe dichterbij we kwamen, hoe meer we tussen andere atleten liepen. Met 16.000 deelnemers was het evenement volledig uitverkocht – en dat was te merken aan de drukte. Eenmaal binnen het startterrein werd het overzichtelijker en vond ik snel mijn startvak.

Na het vertrek van de toplopers duurde het ongeveer tien minuten voordat wij over de startlijn mochten. Dit gebeurde onder de (té) luide klanken van Smetana’s De Moldau (Vltava).

De eerste kilometers liepen soepel. In een lekker tempo ging ik met de meute mee langs de Moldau en over de eerste bruggen. Ondertussen genoot ik van het beloofde uitzicht op de Praagse Burcht en de Karelsbrug.

Na een kilometer of dertien begon het wat zwaarder te worden. Ik nam een gelletje en concentreerde me op mijn eigen tempo. Hierdoor is veel van de oude stad – waar we toen doorheen liepen – een beetje aan me voorbijgegaan. Ook mijn vrouw, die mij daar ergens stond aan te moedigen, heb ik compleet gemist. Voordeel is dat ik hiermee ook de grootste stukken met kasseien niet of nauwelijks gemerkt heb.

Na zestien kilometer voelde ik me weer beter en kon ik het tempo wat opvoeren. Tot de achttiende kilometer, waar een onverwacht steil stukje me opbrak. Ik heb toen even gas teruggenomen. Ondertussen werd ik ingehaald door de pacers van twee uur. Dat gaf me voldoende motivatie om de laatste kilometers weer aan te zetten en uiteindelijk vóór hen te finishen.

Dat lukte! Mijn eindtijd was 2:04:16. De pacers kwamen pas een minuut later binnen – ze hadden blijkbaar iets te langzaam gelopen. Gezien mijn voorbereiding (met griep en blessures) had ik geen specifiek tijdsdoel gesteld. Ik was dus blij dat ik zo dicht bij de twee uur eindigde.

De dagen na de race hebben we op ons gemak de rest van de stad verkend, voordat we op woensdag de trein terug naar Hengelo namen. Het was een geslaagd weekje!

Ook alvast vooruitgekeken naar wat komen gaat: de halve marathon van Praag maakt deel uit van de Superhalves Series. Wie de 21K volbrengt in Praag, Valencia, Berlijn, Cardiff, Lissabon en Kopenhagen, verdient een grote overkoepelende medaille. Dat is mijn doel voor de komende jaren! De inschrijving voor Valencia dit najaar is al geregeld en ik heb me ingeschreven voor de loterij voor Berlijn volgend voorjaar. Er liggen dus nog meer leuke hardloopvakanties in het verschiet!

Tim ter Pelle



Health check

Sophie Rake
Gezondheidstherapeut

Stap 1

Maak een afspraak

Benieuwd naar jouw gezondheid? Gebruik de QR-code om een afspraak te maken. Plan 30 minuten in je agenda en ontdek wat er nog kan verbeteren!



Tijdens de intake bespreken we je wensen en doelen. De meting kost slechts €27,95.

Neem de eerste stap naar een nog betere gezondheid!



Breng een ingevuld 3-daags voedingsdagboek mee naar je afspraak. Noteer wat je eet en drinkt, inclusief tijden, en voeg minstens één weekenddag toe. Dit helpt ons je eetgewoonten beter te begrijpen!

Stap 2

Voorbereiding

Op locatie

Stap 3

Nutriëntenmeting

Naast de vrijblijvende intake kun je kiezen voor een uitgebreide meting. Voor slechts €27,95 meten we met gevoelige apparatuur de huidige status van je lichaam, inclusief eventuele tekorten aan vitamines en mineralen.



Stap 4

Advies en verder

Na de intake ontvang je persoonlijk advies over levensstijl, voeding, beweging en suppletie. Dit advies is direct toepasbaar voor een gezonder, energieke en langer leven!



Beatrixstraat 147
7571CA Oldenzaal
+316 21611981
contact@sophierake.nl
www.sophierake.nl

leef!

Een ontspannen
lichaam voor iedereen



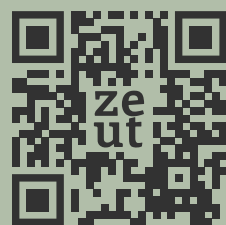
- Sportmassage
- Ontspanningsmassage
- Voetreflex

www.leefoldenzaal.nl

SPi⁺ textieldruk

Euregioweg 289
7532 SM Enschede
053 461 5605

spidruk.nl
info@spidruk.nl



Twentse kunstwerkjes om van te genieten

“Leuke winkel met een groot
assortiment aan bonbons. Verpakt
als een mooi cadeautje.”

zeut CHOCOLA

zeut.nl | linda@zeut.nl | 06-28329183 | Borne

De basis

Geblesseerd! Rampscenario! Wat te doen?

Waarschijnlijk herken je deze situatie: een poos niet gelopen vanwege een of andere reden. De gezinssituatie liet het niet toe, je kreeg een nieuwe (hectische) baan of een hardnekkige blessure. Niet leuk, ook omdat de meeste lopers die je kent gewoon ‘tralala’ kunnen blijven lopen en aan mooie wedstrijden meedoen. Je baalt en zodra de omstandigheden het toelaten ga je weer vol overgave ‘aan de bak’. En daar zit de crux... want je hebt GEEN GEDULD! Je stapt in op het niveau waar je was gestopt en daardoor raak je weer geblesseerd. Met gevolg dat je nog langer aan de zijlijn staat of steeds in herhaling valt wat betreft die lastige blessure.

Terugkomen na een ‘lastige’ periode zoals hierboven beschreven, omvat drie stadia:

1. het herstel
2. de basis
3. een schema volgen met als doel een wedstrijd lopen.

Te vaak spreek ik lopers die na een periode van niet trainen stadium 1 en 2 overslaan en dan zo opnieuw een blessure oplopen. De duur van deze 3 stadia is afhankelijk van de duur en de ernst van de ‘niet-kunnen-lopen’ periode.

Stadium 1 - Het herstel

Herstellen na een blessure doe je door je lichaam geleidelijk te laten wennen aan de belasting van het hardlopen. Het beste werk je met een herstelschema, zodat je inzichtelijk krijgt wat je aan het trainen bent. Dit stadium kenmerkt zich door lichte inspanning: maximaal drie DL-1 trainingen per week van 30 – 45 minuten en, afhankelijk van het startniveau, met of zonder wandelpauzes. In een aantal weken kan de DL-1 geleidelijk uitgebreid worden naar 60 minuten. Stadium 1 duurt 4-6 weken. Wanneer dit zonder problemen lukt, begin je pas aan stadium 2.

Stadium 2 - De basis

De goede basis vorm je door één DL-1 training geleidelijk uit te breiden naar 90 minuten. Hiernaast kun je één korte DL-1 training lopen van 60 minuten. Als 3e training doe je een DL-2 om je lichaam iets zwaarder te belasten.

In deze periode kun je na 3 tot 4 weken nog een vierde training toevoegen bv. een interval. Begin daarin met de helft van het gebruikelijke programma! Loop bv. maximaal 2000 meter interval op de atletiekbaan of 3000 meter op de weg en bouw in dit stadium geleidelijk op naar 4000 of 6000 meter. Hiermee verhoog je je belastbaarheid en bereid je het lichaam goed voor op het trainen met een schema. Stadium 2 duurt 6-8 weken. Als dit lukt, start je het schema met als doel: een wedstrijd.

Stadium 3 - Een schema

Vanaf nu kun je, als alle trainingen goed gaan, een doel gaan stellen. Een doel dat nog 6-8 weken vooruit ligt. Nee, niet meteen een halve of hele marathon! Denk aan een 5 of 10 km. Je kunt de trainingen hiervoor uitbreiden en belangrijk: de intervaltrainingen op je oude niveau uitvoeren.

Je zult nu ervaren dat je lichaam met deze basis prima meewerkt om tot nog betere resultaten te komen. Train ze en geniet hiervan.

Huub van Langen





De Boston Marathon wordt sinds 1897 jaarlijks gehouden op Patriot's Day: de derde maandag in april. Een bijzondere marathon in meerdere opzichten. Hij gaat niet rond, maar van A naar B. Ook gaat hij netto omlaag (137 meter) en is hij vanwege het heuvelachtige parcours zeker niet gemakkelijk. Om deel te nemen moet je je kwalificeren (d.w.z. onder een limiet lopen bij een andere marathon) en hij is daarom populair onder hardlopers over de hele wereld. Omdat ik aan die limiet voldeed met m'n eerste marathon dacht ik: deze kans grijp ik om deel te nemen aan zo'n wedstrijd met internationale allure!

Op maandag 21 april was het zover. 's Morgens werd ik met een gele schoolbus naar Hopkinton gebracht (een leuke ervaring op zich), en vandaar was het nog een kilometer wandelen naar de startvakken. Na het startschot ging het hard heuvelaf in de menigte. Er zijn geen pacers en iedereen heeft zijn eigen strategie voor de race: volle bak de heuvel af, of iets conservatiever om energie te sparen voor de Newton Hills verderop in de race. Ik merkte dat het tempo van de groep onder mijn raceplan zat, maar het inhalen kostte zoveel energie (manoeuvreren tussen de vele andere lopers) dat ik ervoor koos om de rust te bewaren. Na een km of zeven was er meer ruimte en kon ik mijn raceplan oppakken.

Ik had een raceplan gemaakt met een 3:03 streeftijd op basis van constant vermogen. Per parcours-segment had ik een tempo variërend van 4:09/km heuvelaf tot 4:30/km heuvelop. De tijden had ik op een bandje om mijn pols. Door de drukte zat ik bij km 5 een halve minuut onder m'n plan, maar bij 20km was ik weer bij en heel benieuwd hoe mijn strategie van constant vermogen zou uitpakken bij de Newton Hills verderop in de race.

Onderweg zag ik woonhuizen, dorpskernen, groen, meertjes, en veel publiek. Niet alleen bij elk dorp en stad maar ook daartussen. Iets voor de helft kwam ik langs de zogenaamde scream tunnel. Geen fysieke tunnel, maar een grote groep meiden van een all-girls-school genaamd Wellesley College: man, wat kunnen die gillen! Je hoort ze van een kilometer afstand. Met een temperatuur van 14°C was het een koele editie. Toch had ik het warm. De zon brandde goed, en er was weinig wind. Onderweg stond iemand met ijsblokjes: wat een uitkomst. Ik kon er m'n hoofd en nek mooi mee koelen.

Ik begon aan de Newton Hills bij km 26 en merkte dat het zwaarder werd. Tot km 30 kon ik nog volgens plan lopen, daarna moest ik inboeten. Vlak voor Heartbreak Hill bij km 32, stond een vriendin van mij met een bidon sportdrink. Hoewel er bij elke (!) mijl drankposten staan, is een 500 ml bidon al lopend leegdrinken effectiever dan die bekertjes van de drankposten. Heartbreak Hill is een kuitenbijter, en nadat ik daar was bovengekomen kon ik heuvelaf nog een stuk 4:00/km lopen. Toch moest het tempo daarna omlaag. De kuiten begonnen te branden, en ik had zere teennagels (door het heuvelaf lopen aan 't begin).

De laatste kilometers braken aan, en ik liep Boston binnen. Wat een hoeveelheid publiek! Bij het Citgo logo is het nog 1 mijl. Ik zat inmiddels een goeie minuut onder m'n raceplan. Rechtsaf Hereford Street, nog 800m. Linksaf Boylston Street en ik zag de finish in de verte. Nog 600m. Ik checkte m'n horloge: als ik onder de 3:04 wil uitkomen moet ik nog even aanzetten. Het publiek is zo luid dat je jezelf niet meer kan horen nadenken, hahaha. Bij de finish zat ik met 03:03:59 net onder die 3:04. Wat een race! Mijn strategie heeft denk ik redelijk goed uitgepakt: 272 posities verloren in de eerste helft maar in de tweede helft 1197 posities gewonnen. Dik tevreden over mijn tijd: mijn pr met 5 en een halve minuut verbeterd.

Arno Pross

DE ACHTKASTELENLOOP VAN VORDEN: DRIE MAAL IS SCHEEPSRECHT!

Eigenlijk kun je wel stellen dat ik een ‘haat-liefde verhouding’ heb met deze loop. Het is er een die zijn naam geen eer aan doet. Je ziet tijdens de hele 30 kilometer lang durende loop namelijk geen enkel kasteel. En dat terwijl de naam iets anders doet vermoeden.

De eerste keer dat ik deze loop ging doen was in september 2021, ik was toen in de voorbereiding van mijn eerste marathon. Deze loop wordt normaal gesproken in het voorjaar gehouden maar in dat jaar was hij in september omdat het coronatijd was. In mijn schema stond het advies om met de pacers mee te lopen. Dit liep echter totaal anders omdat de pacers langzamer gingen dan op hun ballon stond. Na 5km heb ik mijn eigen plan getrokken en ben ik bij ze weggelopen. Ik kan me nog herinneren dat er een oldtimer dag was met vooral heel veel stinkende oude tractoren. Daarnaast ook de nodige wegen met klinkers, wat niet echt prettig loopt.

Vorig jaar stond deze wedstrijd wederom in de aanloop voor de Rotterdam Marathon in mijn schema. Door de jaren en marathonschema's heen was mijn marathontempo iets aangepast en wilde ik deze 30 kilometer op mijn nieuwe beoogde marathontempo gaan lopen. Een mooi plan (dacht ik) tot ik bij 5km kramp kreeg en met pijn en moeite (letterlijk) deze loop heb uitgelopen en de nodige kilometers (en klinkerwegen) heb vervloekt.

Dit jaar kwam hij in de voorbereiding voor de Enschede Marathon wederom in mijn schema te staan. Daar stond ie dan. Aanmelden voor deze loop? Of toch maar niet? Even heb ik getwijfeld, maar al snel heb ik mij toch aangemeld. Want daar komt dan toch de liefde om de hoek kijken, het is en blijft een mooie afstand om een keer als wedstrijd te lopen. Zeker in de voorbereiding van de marathon wel een stevig steuntje in de rug. Dit jaar ging ik het anders aanpakken. Laat ik nu eens zonder concreet plan gewoon gaan starten. De wijze woorden van Gerry in mijn achterhoofd: “De grootste tegenstander ben je vaak zelf.” Mijn plan werd een duurloop lopen, maar wel op mijn snelle schoenen. Kijken hoe dat gaat uitpakken.

Zondagochtend reden Leonie, Anton, Lodewijk en ik samen naar Vorden. In de auto hebben we met elkaar alle tempo- en wedstrijdstrategieën doorgenomen. Leonie, Lodewijk en Anton willen met de pacers van 5:30/km meegaan. Dat klinkt als een mooi begin. Na omkleden en de laatste zenuwplasjes is het tijd om te vertrekken. Na 2km wordt het mij te druk rondom de pacers, ach waarom ook niet?

Toevallig heb ik vandaag mijn snelle schoenen aan, dus ik versnel een beetje. Ik loop rond de 5:15/km en dat bevalt me wel goed. Al snel verschijnt Lodewijk naast mij, gezellig! We lopen samen op en dat loopt eigenlijk prima. We hebben het over een negatieve split, hoe leuk zou dat zijn? Laten we dat vooral proberen.

En het is zo fijn dat het lukt. We kunnen elkaar een beetje oppeppen de laatste kilometers en we zetten er inderdaad iedere km een tandje erbij. Hoe heerlijk is het om na 25km nog te kunnen versnellen? Die haat-liefde verhouding buigt vandaag af naar de charme en het mooie van dit loopje. Het vertrouwen voor de marathon is binnen. Die pakken ze niet meer af. En inderdaad, die grote tegenstander heb ik mooi de gek aangestoken met mijn race-plan. In Enschede heb ik denk ik ook een duurloop op mijn snelle schoenen!

Anique Hammerman



DE 'L' VAN LAAC

Het 1e uur van de wedstrijd regende het en in de 1e ronde kwam ik erachter dat ik vergeten was om de chip om mijn enkel te doen. Jaja, beetje dom maar dat was schaatsster Joy Beune ook toen ze haar transponder vergat bij een schaatswedstrijd, en zij komt ook uit Borne! Daardoor begon de registratie echter pas na een kleine 2 km. Na 63 km voelde ik ineens een stekende pijn in mijn voet, en mijn doel om het clubrecord op de 100 km te verbeteren heb ik mede daardoor niet gehaald. Toch was het een mooie wedstrijd waarin ik lekker gelopen heb, wedstrijdstandigheden en trainingsresultaten kon analyseren en er weer van geleerd heb.

Ik heb het over de 24 uursloop in Sittard op 3 en 4 mei. Dat is een ultraloop op het Tom Dumoulin Bike Park. Een parcours van 2029 m in een soort hoefijzervorm waarin een 3 uur, 6 uur, 12 uur en 24 uur wedstrijd gelopen kan worden. Dat laatste kan ook in estafettevorm. Misschien een mooi LAAC-project voor volgend jaar? Je ziet langs het parcours (party)tenten, ligstoelen, tafels en campers, en zelf had ik ook een tentje opgezet. Mijn plan was om de 100km te lopen, daarin een paar uur te slapen en dan wel verder zien. Ik had me ingeschreven voor de 24 uur met zeker niet de verwachting om zo lang in beweging te kunnen blijven. Dat is alleen voor de toppers weggelegd.

De sfeer op het park is levendig door al die (59) teams en (81) sololopers, inclusief begeleiding. Er waren lopers met een badjas aan, met een rugzak en stokken, met de blote bast, al liepen de meesten in normale kleding. Rond etenstijd werd er zelfs gebarbecued! Na de geplande 100km was het voor mij onbekend wat ik nog zou kunnen. Uitdaging dus. Als officiële tussenresultaten worden ook de 50km, de 100km, de 100 mijl, de 6 en de 12 uur geregistreerd. Met 63km kreeg ik kramp in mijn buik na wat Maurtenvoeding gedronken te hebben, en vlak daarna ook een stekende pijn in mijn voet. Ik heb natuurlijk vaker gelopen met Maurten zonder last te hebben, en die pijnlijke voet: geen idee. Maar het ging niet direct over, en ik was van plan twee weken later naar Nepal te gaan om daar de Tenzing-Hillary Everest Marathon te lopen. Dus niets forceren. Dat was belangrijker. Ik heb daarom besloten om te stoppen en lekker te gaan slapen in het hotel vlakbij.

Tijdens het ontbijt voelde ik me goed, zat het me toch niet lekker dat ik 'slechts' 63 km gelopen had en had ik nog 7 uur over. Dat is het mooie van zo'n lange wedstrijd. Dus: chip weer om de enkel en ik kon zo weer verder waar ik de avond tevoren was gestopt. Deze 2 km ronde duurde daardoor wel 10 uur 42 minuten. Ik heb wel eens sneller gelopen...

Na de 100 km heb ik nog twee rondes doorgelopen en toen ben ik gestopt. Ik behaalde daarmee een bescheiden 54e plaats en toen ik de resultaten later nog eens nakeek ook een verbetering van het 6 uur clubrecord. De spierpijn in de bovenbenen speelde logischerwijs ook mee om anderhalf uur voor het eind van de wedstrijd de chip in te leveren. Al met al had ik een wat beter resultaat verwacht, maar dan had ik, denk ik, meer krachttraining (heuveltraining) moeten doen en misschien meer km's moeten maken. Tot aan de wedstrijd had ik zo'n 1600 km gelopen dit jaar met bijna 6000hm. Ik verwachtte dat dit wel genoeg zou moeten zijn om 100km achter elkaar te doen, maar het zal de leeftijd dan wel zijn. Het mooie van een ultra vind ik dat de voldoening van een mooi resultaat ook navenant mooier is. Vergelijk het maar met een halve of een hele marathon en extrapoleer dat naar een grotere afstand. Het werkt echt zo: probeer het maar eens. Nu op naar Nepal voor de marathon op 29 mei, maar daarover hopelijk meer in de volgende duurloper.

Ron Höfte



Advertentie BladNL

Bart Vos

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

COLUMN

Hardlopen doe je met

...

... trainen

Je zag eigenlijk wel een beetje op tegen deze training. Een pittige bloktraining met een aantal keren wat kilometers in je wedstrijdtempo. De vorige week was het nog harken geweest. Maar nu staat er een bloktraining 2.0 op het schema. En je weet stiekem dat je het wel kan, maar ja eerst nog even doen... Het eerste blok gaat wat moeizaam. Ik moet nog op gang komen, denk je. Je bent nu eenmaal een diesel en een langzame starter. Even op adem komen in het rustige deel, lekker. Het tweede blok gaat al beter. De ademhaling is beter, dieper en de passen gaan soepeler. Oké, dit hou ik wel vol denk je. De hartslag daalt weer mooi in het rustige deel. Het laatste blok gaat met overmacht. Netjes hou je je aan het opgegeven tempo, maar het gaat echt lekker. De benen gaan vlot onder je door en vol vertrouwen werk je het schema af. Na uitlopen en cooling-down kom je met een tevreden gevoel thuis. Dat was echt een lekkere training en je kijkt al vol vertrouwen naar de volgende uit.

Van trainen word je beter. Ja duh, zul je zeggen. Maar zo simpel is het niet. Je moet er ook veel voor doen, en laten. Het principe is dat je je lichaam prikkelt en dat dit zich daarna herstelt in een iets betere versie dan daarvoor. Hoe veel je je lichaam moet uitdagen en hoe goed het zich kan herstellen is heel persoonlijk. Je doel moet realistisch zijn; we zijn nu eenmaal niet allemaal Ethiopische of Keniaanse toplopers. Dus weet wat je kan. En ga daarvan uit als je bepaalde tijden loopt bij interval- of bloktrainingen. Het is daarom handig om af en toe een 5 of 10km-wedstrijdje te doen. Veel tijden die je bij de intervaltraining zou moeten kunnen lopen, zijn daarvan afgeleid. De baanwedstrijden die twee keer per jaar worden georganiseerd zijn daar mooie gelegenheden voor. Dan weet je weer waar je staat en of je intervaltijden eventueel aangepast moeten worden.

Zelf merk ik met het voortschrijden der jaren dat mijn D1-loopjes toch niet meer zo heel makkelijk gaan als ze eerder deden. Daarnaast ben ik snel geblesseerd en moet ik echt oppassen dat ik niet te hard loop tijdens de intervallen; want "het gaat zo lekker." Ik heb me dan ook voorgenomen om zeker in september 10km op onze eigen trackmeeting te lopen (in juni was ik helaas verhinderd). Toch maar weer eens de 10km-tijd testen. Kan ik gelijk mooi gebruiken om mijn marathon-doel bij te stellen (waarschijnlijk naar beneden).

Maar dat mag de pret niet drukken, want niets is zo fijn als een marathon goed uitlopen. Rust en herstel zijn daarbij belangrijke elementen. Joop Zoetemelk zei het al: de Tour win je in bed. Zonder rust geen herstel en dus ook geen training. En dan moeten al die trainingen ook nog passen in je dagelijkse leven met werk en kinderen.... Dat hoef ik dan weer niet meer, maar toch druk, druk, druk.

Een goede opbouw, rust op de juiste momenten en lekker losgaan wanneer het kan, zullen zorgen dat je steeds dichterbij je loopdoel komt, wat dat dan ook is.

Want hardlopen doe je met... trainen.



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

Halve marathon Enschede – een horloge, een heldendaad en 21 kilometers

Over horlogestress, helpende helden en hardlooplezier

Zondag 13 april was het zover: de halve marathon van Enschede! De spanning, de voorpret, de zenuwen: alles zat erin. Ik was mooi op tijd en parkeerde relaxed in de garage, klaar voor een lekkere loopdag. Alles onder controle: gegeten, omgekleed, en op naar het Van Heekplein. Maar toen... PANIEK!

Waar was mijn sporthorloge?!
Opeens beseftte ik: dat lag nog thuis, aan de oplader, op mijn andere slaapkamer in Almelo. Terugrijden was geen optie meer. Mijn eerste gedachte? "Wat nu?!" Mijn tweede gedachte? "Kon ik maar even snel heen en weer vliegen!"

Gelukkig verscheen er ineens een lichtpuntje in de vorm van de stand van StepOne. Met hoop in mijn hart liep ik erheen en vroeg of ze misschien een horloge te leen hadden. En wat zei Han? "Oh joh, neem mijn horloge maar mee, breng je 'm na afloop wel terug." Wat. Een. Held.

Dankzij dat horloge kon ik toch zoals gewoonlijk m'n tempo in de gaten houden. En dat tempo? Dat zat er goed in! Misschien zelfs een tikkie te goed... want na 17 kilometer begonnen m'n benen te protesteren. Maar hé, ondanks alles heb ik de finish gehaald in 2:05:45! Niet slecht, al zeg ik het zelf.

Sinds ik eind mei 2024 lid ben geworden van LAAC en de trainingen bij Paulino volg, merk ik echt verschil. Dankjewel Paulino: jouw schema's werken! De dag erna voelde ik die halve marathon nog wel even in m'n benen, maar het was het zó waard.

Ik kijk met een grote glimlach terug op deze dag – het was er eentje met een stressvolle start, een gouden redding en een heleboel doorzettingsvermogen. Op naar de volgende loop!

Kirsten Postma

Quote: "Het doel is niet om te winnen, maar om jezelf te overtreffen."



enschede MARATHON
Forvis Mazars Halve Marathon
Kirsten Postma
02:05:45
Gem. tempo 05:58 min/km

Split	Tijd	Tempo
5 KM	28:33	05:46
10 KM	57:51	05:49
15 KM	01:27:21	05:48
20 KM	01:58:59	05:53
Finish	02:05:45	05:58

VEERTIG JAAR LAAC-MARATHONS

Een lange afstand is niet per se een marathon, hoewel het omgekeerde wel geldt. Maar de 42km is zeker belangrijk voor onze langeafstandsclub. Lopers die al wat langer lid zijn van de vereniging vertellen wel eens dat er 'vroeger' bij de club harder werd gelopen op de marathon. Dat kan natuurlijk best, maar hoe onderzoek of bewijs je dat? Nu is die mogelijkheid ontstaan omdat Herman Holterman een oud bestand, gemaakt door Johan Kappert, met alle marathons gelopen door LAAC'ers, heeft aangevuld tot en met 2024. Daarvoor heeft hij hoofdzakelijk de uitslagen uit de Duurloper gebruikt. In het resulterende bestand zitten 3.443 door 648 LAAC'ers gelopen marathons, over de periode 1985 – 2024, dus veertig jaar.

Enschede Marathon populairst...

Het is niet echt verrassend dat de enige Twentse marathon het vaakst gelopen is door LAAC'ers. Ongeveer een derde van de marathons die LAAC'ers liepen, was die van Enschede, alle verschillende vormen uit de loop der jaren opgeteld. En 442 van de LAAC'ers die marathons liepen, hebben minstens één keer in Enschede meegedaan. Dit zou wellicht nog meer zijn als deze wedstrijd tot 1991 niet tweejaarlijks was geweest. Het relatieve belang van 'Enschede' neemt na 1996 wel af.

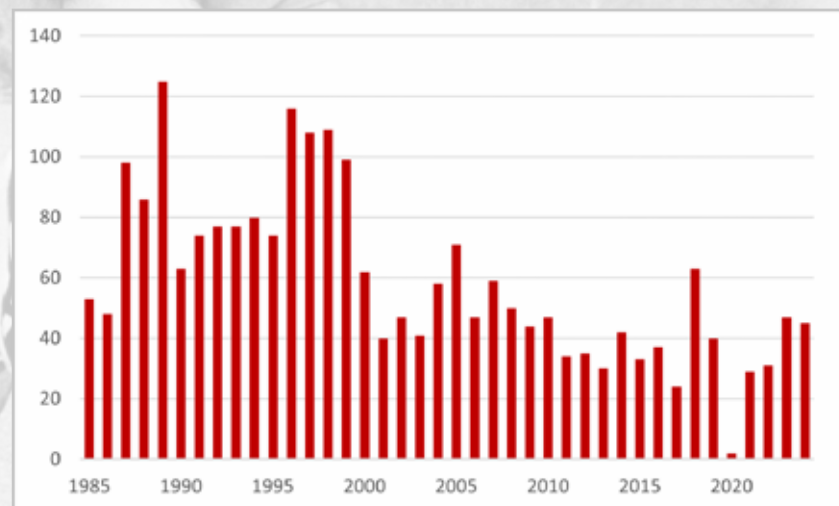
...Rotterdam en Berlijn op de tweede en derde plaats

Op ruime afstand zijn Rotterdam en Berlijn ook populair onder de leden van LAAC. Zij zijn respectievelijk 385 en 365 keer gelopen, door 221 en 233 leden. Andere relatief populaire marathons zijn Amsterdam, Apeldoorn, Burgsteinfurt en Terschelling, waarbij geldt dat Burgsteinfurt niet meer en Apeldoorn niet meer in de oude vorm worden georganiseerd. In het overzicht komt ook 'Oldenzaal' voor. Deze marathon werd in 1986 georganiseerd en 13 LAAC'ers deden mee. De rest zal wel in de organisatie hebben gezeten. Hier liep Hans van den Brink zijn 3-uur-en-1-seconde-marathon, waarover, dankzij zijn reactie, door oudere leden nog steeds wordt gesproken.



Aantal marathonlopers neemt tot 2018 geleidelijk af

Wanneer we kijken naar het aantal LAAC'ers dat in een jaar een marathon liep, springt 1989 er duidelijk bovenuit. In totaal waren er dat jaar 125 marathonlopers, een aantal dat daarna niet meer is gehaald, hoewel in de tweede helft van de jaren negentig ook veel leden een marathon liepen. In 1996 was dit 116. Daarna komt er flink de klad in, tot er in 2017 nog slechts 26 lopers zijn die meededen aan één of meer marathons. Het Enschede-marathonproject van 2018 betekent dan een ommekeer en als we afzien van de covid-jaren, is er wel weer wat meer marathonanimo.



Gelopen marathons door LAAC'ers, 1985 t/m 2024

De tijden lopen op

Het snelste marathonjaar was 1986. Er werden toen 85 marathons gelopen en de mediane tijd was 3:04:26. Ik koos voor de mediaan, omdat het gemiddelde erg beïnvloed kan worden door de tijd die gelopen wordt op een speciale marathon, bijvoorbeeld de Jungfrau. Johan Nijhuis had met 8 marathons een groot aandeel in de snelheid van dat jaar. Na 1995 beginnen de tijden op te lopen, met nog een snel jaar (mediaan 3:34:43) in 2011. Daarna komt het rond 2020 een paar keer uit boven de vier uur. De trend is duidelijk, al zou er gecorrigeerd kunnen worden voor extreme marathons, tijden van pacers, verdeling mannen en vrouwen en het lopen van meerdere wedstrijden door LAAC'ers.



Snelheid marathon door LAAC'ers op de marathon (mediaan), 1985 t/m 2024

Veel snelle tijden in de eerste jaren

Van de honderd snelste marathons zijn er 49 gelopen in de jaren tachtig. Tot en met 2024 zijn er drie tophonderdtijden uit de jaren twintig. De allersnelste staat nog steeds op naam van Ruud Onland, gelopen in 1989 in Berlijn: 2:21:29. Hij heeft ook de tweede, vierde, zevende en tiende plaats. Niels te Pas volgt met 2:24:08 (2023, Enschede). Die heeft wel de snelste tijd in 'Enschede' op zijn naam, al zijn de parcoursen dikwijls veranderd. Daarna komen Harry uit het Broek (2:27:32, Eindhoven, 1988) en Robert Jan Lassche (2:29:47, Berlijn, 2002). De snelste vrouw is Ingrid Prigge met een tijd van 2:41:04, gelopen in 2006 in Amsterdam. Reina Visser liep 2:42:06 in Enschede (2014) en Thea Sybesma 2:46:14 in Apeldoorn (1993). In de tabel op de volgende pagina zijn de snelste LAAC'ers op de marathon opgenomen, 50 mannen en 25 vrouwen. Een volledig overzicht kan worden gedownload van de LAAC Twente-website. Er kan natuurlijk best een foutje ingeslopen zijn, want het is mensenwerk en niet iedereen heeft altijd de gelopen tijd doorgegeven. Als er iets niet klopt, geef het dan door!

Jon Severijn - redactie@laactwente.nl

Naam	Tijd	Marathon	Jaar
Ruud Onland	2:21:29.....	Berlijn.....	1989
Niels te Pas.....	2:24:08.....	Enschede	2023
Harry Uit het Broek.....	2:27:32.....	Eindhoven.....	1988
Robert Jan Lassche	2:29:47.....	Berlijn.....	2002
Johan Nijhuis.....	2:32:12.....	Herzlake	1986
Wout van den Boom	2:33:16.....	Rotterdam	2023
Jos de Vries.....	2:34:34.....	Westland	1987
Gerrit van Alst.....	2:34:50.....	Enschede.....	1993
Richard Loendersloot.....	2:34:53.....	Eindhoven.....	2016
Robert Steinmeijer	2:35:42.....	Berlijn.....	2006
Theo von den Benken.....	2:36:24.....	Westland	1986
Caimin Stevens.....	2:37:33.....	Enschede.....	2024
Harry Pot.....	2:38:04.....	Enschede.....	1991
Herman Moelard	2:38:09.....	Berlijn.....	1990
Dick Keizer.....	2:38:10.....	Rotterdam.....	1994
Ben Heerink.....	2:38:25.....	Eindhoven.....	1992
Leo Rikkering	2:38:35.....	Enschede.....	1989
Bennie van Ommen	2:39:04.....	Rotterdam.....	1986
Addy van Beersum	2:39:07.....	Eindhoven.....	1986
Dick Ramerman	2:39:36.....	Klazienaveen	2000
Jan Sijtsma.....	2:39:48.....	Eindhoven.....	1998
Jaap Roos.....	2:39:50.....	Rotterdam.....	1989
Harold van Ende	2:39:56.....	Berlijn.....	1997
Ingrid Prigge	2:41:04.....	Amsterdam.....	2006
Theo Weegerink.....	2:41:21.....	Militair Kampioenschap	1985
Rene Voorhuis	2:41:31.....	Berlijn.....	1990
Jasper Reenalda	2:41:49.....	Amsterdam	2004
Gerrit Holland.....	2:42:00.....	Burgsteinfurt.....	1988
Bert Hasper.....	2:42:01.....	Utrecht.....	1989
Reina Visser	2:42:06.....	Enschede.....	2014
Tonnie Bruns	2:42:10.....	Enschede.....	1995
Ruud Vlutters	2:42:23.....	Enschede.....	1989
Herman Engbers.....	2:42:54.....	Dulmen.....	1988
Huub van Langen.....	2:43:57.....	Rotterdam.....	1997
Ben Hummelink	2:44:09.....	Enschede.....	1985
Hans Engbers	2:44:16.....	Enschede.....	1989
Arnold Klieverik	2:44:20.....	Enschede.....	2022
Andre van de Berg	2:44:28.....	Enschede.....	1985

Naam	Tijd	Marathon	Jaar
Marcel Geerdink.....	2:44:28.....	Burgsteinfurt.....	1985
Guido Gosselink	2:44:44.....	Eindhoven.....	2007
Kevin Schaap	2:45:21.....	Eindhoven.....	2016
Hans van Gerwen	2:45:28.....	Enschede.....	1991
Jos Dijkhuis.....	2:45:37.....	Berlijn.....	1988
Jeroen Hulsink	2:45:50.....	Berlijn.....	1996
Edward Hertsenberg	2:45:52.....	Eindhoven.....	2012
Gerard Fransen	2:46:05.....	Enschede.....	1989
Thea Sybesma	2:46:14.....	Apeldoorn.....	1993
Tom Driessen	2:46:22.....	Enschede.....	2024
Gertjan Versteeg	2:46:47.....	Enschede.....	1994
Gerhard Groniger	2:47:28.....	Rotterdam.....	1989
Jan Dam	2:47:32.....	Enschede.....	1987
Marcel Vlutters	2:47:42.....	Rotterdam.....	1994
George Klomp	2:48:33.....	Berlijn.....	1988
Bianca van Marle - Paus	2:53:08.....	Berlijn.....	2007
Elise Elbert.....	2:55:27.....	Eindhoven.....	1992
Marian Damveld	2:59:14.....	Rotterdam.....	1994
Brigit Landewe.....	3:01:16.....	Enschede	2004
Sophie Crommelinck.....	3:02:02.....	Enschede.....	2019
Maaïke Sijtsma	3:03:43.....	Berlijn.....	1998
Gea Siekmans	3:05:02.....	Enschede.....	2003
Ans Hofstee.....	3:07:38.....	Berlijn.....	1987
Jacoline Huiskes	3:11:18.....	Enschede.....	1994
Klara Davina.....	3:12:00.....	Rotterdam.....	1997
Ellen Wopereis	3:14:12.....	Enschede	2004
Monique Kropmans	3:14:16.....	Rotterdam.....	1997
Aly Hendriksen	3:16:55.....	Rotterdam.....	1996
Joyce Kruiper.....	3:20:20.....	Rotterdam.....	1991
Carry Asbreuk.....	3:20:52.....	Enschede.....	1985
Gerry Visser.....	3:22:34.....	Enschede.....	2014
Trudie van Winsen.....	3:22:34.....	Hamburg.....	1988
Elly Buijvoets.....	3:23:25.....	Eindhoven.....	2012
Alien Kruise	3:23:47.....	Reijkjavik.....	2011
Marlies van de Linden.....	3:24:46.....	Rotterdam.....	1998
Marian Klement	3:25:55.....	Burgsteinfurt.....	1993
Debby Heithuis	3:26:31.....	Amsterdam.....	2021



In deze tabel zijn de
snelste LAAC'ers op de
marathon opgenomen,
50 mannen en
25 vrouwen.
Scan de QR-code voor
het volledige overzicht.





DRIE DAGEN RENNEN DOOR DE EIFEL

In de voorbereiding van een marathon zie ik altijd een beetje op tegen de dertig-plus duurlopen: ze kosten veel energie en het liefst zit je de rest van de zondag op de bank. Wat drijft je dan om drie dagen achtereen zo'n afstand te lopen? Het plezier en uitdaging van een meerdaagse trail zitten in de voorbereiding en de verrassingen. Wat voor pad tref je aan? Wat doet het weer? Waar kunnen we onderweg eten? En hoeveel schone onderbroeken neem ik mee?



eifelsteig

Vorig jaar liepen we in drie dagen de Dutch Mountain Trail in Zuid-Limburg. Dit keer had Bart zijn oog laten vallen op de Eifelsteig, een wandelroute van 313 km tussen Aken en Trier. Met wat puzzelen kwamen we tot een route van 100 kilometer met meer dan 2.400 hoogtemeter tussen Kall en Gerolstein.

In alle opzichten hebben we heel afwisselende dagen gehad. Na een nacht in de jeugdherberg van Gerolstein stappen we op vrijdagochtend in de bus richting ons startpunt in Kall. De route varieert tussen brede grindpaden, smalle slingerende bospaadjes langs beekjes en paden tussen gras- en bloemenvelden in het glooiende landschap.

Eifelsteig etappe 1/3 - Kall Blankenheim - 32,04km

De eerste dag eindigt op een bijzondere overnachtingsplek: de jeugdherberg in kasteel Blankenheim kijkt uit over het plaatsje met vakwerkhuisen en het onvermijdelijke kerkje. Na een lange hardlooptag zijn al je luxe-eisen verdwenen: een eenvoudige pastahap is een koningsmaal, een hard stapelbed in een gehorig kasteel een hemelse slaapplek en een biertje of wijntje, nou ja, dat smaakt dan nóg beter.

Eifelsteig etappe 2/3 Blankenheim Nohn - 32,18km

De weersvoorspellingen voor de tweede dag zijn niet erg goed, dus we besluiten op tijd ons pad weer te vervolgen. Het is een stuk frisser, 's ochtends nog steeds zonnig, maar regen is onderweg. De eerste dag heeft ons geleerd dat de Kaffee en zelfgemaakte Kuchen in deze regio niet overgeslagen mogen worden, dus daar houden we wel tijd voor.

En als een café toch niet open is, kun je ook prima door op een koekreep of een verdwaalde krentenbol. Wederom een prachtig afwisselende route. Op de steile klimmetjes sparen we de benen door te wandelen om vervolgens huppelend (sorry Anton) langs de bloemenvelden af te dalen. We eindigen in een regenbui bij de Nohner waterval en overnachten in twee verrassend ruime appartementen bij de waterval. Het regent inmiddels stevig, maar dat doet er niet meer toe: we zijn binnen en de pace van zeven foto's per kilometer zegt wel genoeg over hoe mooi het was.

Eifelsteig etappe 3/3 Nohn Gerolstein - 34,64km

We bereiden ons voor op een natte en koude laatste looppdag. De regenhoezen voor de rugzak worden bevestigd, een extra shirtje overwogen en jasjes zijn bij de hand. De spierpijn na twee dagen lopen valt mee. Je loopt niet snel, eet en drinkt goed en hebt ruim de tijd om te herstellen en slapen. Maar je hebt toch ruim 60 kilometer in de benen en dat voel je wel. Het weer valt uiteindelijk mee. Het is grijs, er valt een klein buitje en er staat meer wind, maar tussendoor krijgen we ook de zon te zien. De laatste kilometers leiden naar de top van Gerolsteiner Dolomieten en we zetten de afdaling in naar de geparkeerde auto's met schone kleren. Na een hapje eten zetten we weer koers naar Twente. Om te beraadslagen over een volgend gezellig trail-avontuur!

Dolf Trieschnigg
(met Anja, Anton, Bart, Gerry, Lodewijk en Rianne)



VAN DE TRAINERS

DINSDAGAVOND

GROEP 1 - HUUB VAN LANGEN

Den Haag, Venlo, Hengelo, Rotterdam, Enschede en Boston liggen weer achter ons. Doelen op de halve en hele marathon zijn ruimschoots gehaald, er werden weer veel pr's gelopen. Als trainer is het prettig om te zien dat de trainingsschema's hiervoor hebben voldaan. Maar nóg mooier is het waar te nemen hoe de groepsdynamiek zich heeft ontwikkeld in onze groep. Hard en veel trainen met elkaar om beter te worden werd uitgebreid met samen wedstrijden lopen. De ene loper cijfert zichzelf soms weg om de ander te helpen een pr te lopen. Dan weer een andere loper die ongevraagd die ene loper uit de wind houdt om de bedoelde eindtijd te halen. Mooi! Na twee of drie weken herstel van de halve of hele marathon nu weer fijn alle aandacht op korte snelle wedstrijden met hiervoor specifiek de intensieve intervallen én weer nieuwe loopoefeningen: 3000m-5000m-10.000m staan op het programma. Met als doel de basissnelheid verhogen en wellicht volgend voorjaar weer een dik pr in een van de steden hierboven genoemd.

GROEP 2 – GJALT GJALTEMA

Afgelopen periode hebben de meesten van onze groep hun doelstellingen kunnen behalen, sommigen daarbij met een leerervaring erbij en een paar moesten helaas vroegtijdig afhaken vanwege een blessure of ziekte. In ieder geval heeft het weer veel loopvreugde opgeleverd en vast ook nog wat kopij voor de Duurloper. Het leverde op de dinsdagavond na Enschede en Rotterdam ook een erg gezellige avond op in een café in Oldenzaal, waar uitgebreid kon worden nagepraat door de marathonlopers. Inmiddels richten we ons deze periode op het vergroten van het anaerobe vermogen en dat betekent voor de lopers intensiever trainen. En waarom? Om kortere afstanden op hogere snelheid te lopen. Daarmee bereiden we ons voor op bijvoorbeeld de baanwedstrijd op 20 juni, maar ook diverse andere loopjes zoals de Wiezoloop, de Weerse-loop, etc. Genoeg avonturen te beleven! Intussen lopen we weer rond op het Hulsbeek en kunnen we ook meer grondoefeningen doen om onze core stability te vergroten. Met een lekker temperatuurtje. En voor wie ook voor

de zomer nog lange afstanden wil lopen vlechten we er ook nog een wat rustiger programma in. Voor elk wat wils! Zou dat de grote opkomst verklaren? In ieder geval is het heel gezellig.

GROEP 3 – JOOP VRIEND

De voorjaarswedstrijden liggen alweer achter ons. Een recordaantal van onze groep heeft daar door middel van een schema naar toe gewerkt. En bijna zonder uitzondering heeft iedereen goed gepresteerd, hoewel ook een enkeling in de voorbereiding helaas geblesseerd is geraakt. Twee dames deden voor het eerst een hele marathon en liepen, tot hun eigen verbazing, knap onder de 4 uur! Traditioneel deden weer veel LAAC'ers mee aan de Enschede Marathon als vrijwilliger, ook van onze groep, bijvoorbeeld als pacer. Ook traditioneel hebben we de dinsdag na de Enschede (en Rotterdam) Marathon niet getraind, maar een wandeling gemaakt en daarna gezellig nagepraat in een café in Oldenzaal. Iedere keer weer leuk om alle verhalen en ervaringen te horen en elkaar op een andere manier te ontmoeten. En om vooruit te kijken naar de rest van het jaar.

Bijzonder was ook de Bevrijdingsvuurestafette op 5 mei. Veel mensen van onze groep deden mee aan de lange loop van Wageningen naar Oldenzaal. En ze vonden het allemaal heel indrukwekkend. De vermoeidheid werd ruimschoots gecompenseerd door de aanleiding (80 jaar vrijheid), de sfeer en het groepsgevoel. De ontvangst bij de Plechelmus-basiliek was ook geweldig. Een prachtige afsluiting van een perfect georganiseerd evenement! De groep blijft nog steeds wat groeien, waardoor we soms met meer dan 30 man over straat gaan. Mooi dat hardlopen en LAAC zo populair is, maar voor de trainers is het wel een uitdaging. Gelukkig hebben we nu assistent-trainers die een handje kunnen helpen. We kunnen inmiddels weer lekker op en rond het Hulsbeek trainen, toch net wat fijner dan de wielerbaan. Deze periode staat in het teken van intensieve intervaltrainingen als voorbereiding op kortere wedstrijden de komende tijd. Het is soms pittig, maar ook wel lekker om af en toe eens flink gas te geven. Op naar (o.a.) de Loop-je-tijd-loop op dinsdag 8 juli!

DONDERDAGAVOND

GROEP 2 - NICO HAGEN EN BART VOS

Tijdens onze training op donderdag is de core-stability vaste prik. Het FBK-stadion leent zich er uitstekend voor door de aanwezigheid van materialen zoals matjes. Dat ligt toch iets lekkerder dan vochtig gras. De core-stability en krachtoefeningen vinden we belangrijk in de training om een complete hardloper te kunnen zijn of worden. Want lopen doe je niet alleen met je benen, je hele lijf werkt mee. Buik- en rompspieren zijn belangrijk voor je stabiliteit, coördinatie en krachtoverdracht zodat je uiteindelijk makkelijker en harder kunt lopen. Ook zorgt de krachttraining voor een lagere kans op blessures, omdat je je loopbeweging beter ondersteunt met de rest van je getrainde spieren. Daarnaast is het ook gewoon leuk! Lekker afzien op je matje om de gekste oefeningen uit te voeren; oefening baart kunst. Of, wat Nico meestal doet, een geinig circuitje met serieuze core- en beenspieroefeningen. We wisselen elkaar daarin af en vullen elkaar goed aan zodat de atleten op de donderdag altijd een gevarieerd programma voorgeschooteld krijgen. In de winter is het soms wat koud om lang op een matje te liggen, maar nu de zomerse temperaturen weer opkomen kunnen we weer helemaal losgaan met de core- en bootcamptrainingen.

Van de Technische Commissie

Assistent-trainerscursus

Zoals eerder gemeld, begon op 8 februari de cursus Assistent Looptrainer, ALT2 genaamd. Aan deze cursus werd deelgenomen door zeven LAAC-leden. Na vijf cursusdagen werd de cursus met goed gevolg afgerond door Edith Mulder, Monique Grefthuis, Marcel van Wilpe, Anton Stoorvogel, Wim Molenberg en Jan Willem Bos. De assistent-trainers zullen de komende periode regelmatig training geven om zo hun ervaring en kunde uit te breiden om wanneer nodig deels, onder leiding van de trainer, zelfstandig te opereren. Mogelijk dat zij in de toekomst de cursus Basis Looptrainer niveau 3 (BLT3) gaan volgen om zo het trainerscorps versterken. Dat zou zelfs al dit jaar kunnen, want komend seizoen wordt deze opleiding weer in Hengelo gegeven onder leiding van Herman Moelard. Uiteraard hangt dat wel af van goedkeuring door de TC en het LAAC-bestuur. Wij zijn blij met de uitbreiding van ons trainerscorps en ondersteunen hen met het opdoen van kennis en ervaring.

Protocollen

De laatste maanden is de TC druk bezig geweest met het opstellen en updaten van de protocollen die binnen LAAC gehanteerd worden. Protocollen kunnen gaan over: veiligheid, gelijkheid, professionalisering, conflictpreventie en -oplossing en verantwoordelijkheid. Anders gezegd: protocollen bieden structuur, duidelijkheid en veiligheid, en zorgen ervoor dat een sportvereniging op een verantwoorde manier kan functioneren. Mogelijk is niet ieder lid op de hoogte van het bestaan en inhoud van deze protocollen. Daarom staan deze duidelijk en vindbaar op de website: laactwente.nl/trainingen/trainingsprotocollen/



LAAC & HMO,

HOE ZIT HET OOK ALWEER?

Ruim vijftien jaar geleden heeft het toenmalige bestuur van LAAC Twente de ‘Halve van LAAC’ teruggehaald van Weerselo naar Oldenzaal. De start- en finishlocatie van onze jaarlijkse halve marathon was voortaan in het centrum van Oldenzaal en de naam ‘Huttenkloasloop’ was geboren.

Vanaf de eerste editie terug in Oldenzaal is het evenement ieder jaar gegroeid. Zowel qua aantal deelnemers, de kosten en opbrengsten, maar ook het evenement in zijn geheel. Een aantal jaren later heeft het evenement een andere naam gekregen: de Halve Marathon Oldenzaal (HMO). In 2020 is de Stichting Halve Marathon Oldenzaal opgericht. De afgelopen periode hebben de besturen van LAAC en van de HMO diverse gesprekken gevoerd over enerzijds de vereniging en anderzijds de stichting. Dit mede op basis van een aantal vragen die vanuit de leden zijn gekomen. Vanuit mijn rol als voorzitter van de HMO heb ik tijdens de ALV van LAAC in maart hier al het een en ander over uitgelegd, en daar werd ook gevraagd om een stukje over deze situatie te schrijven voor de Duurloper.

In de jaren 2016-2019 is de HMO flink gegroeid. Op dat moment was de HMO juridisch gezien nog steeds onderdeel van LAAC. We merkten dat de kosten en opbrengsten van de HMO ondertussen groter waren dan de jaarlijkse begroting van de vereniging. Dat betekende ook de nodige risico's voor de vereniging. Daarnaast was er op twee fronten ruimte nodig om het evenement verder te laten groeien: de mogelijkheid om ook niet LAAC-leden bij het evenement te betrekken en meer eigen regelruimte om slagvaardige keuzes te kunnen maken voor het evenement.

In 2019 zijn we daarom met zowel LAAC- als HMO-bestuursleden naar de notaris gegaan om ons te laten adviseren. LAAC was en is een gezonde vereniging die niet in de problemen moet komen door een groeiend evenement zoals de HMO. De notaris adviseerde ons om een aparte stichting op te richten voor de HMO.

Het toenmalige LAAC-bestuur heeft van de ledenvergadering groen licht gekregen om het proces in gang te zetten. Vervolgens is op 17 juni 2020 de Stichting Halve Marathon Oldenzaal formeel opgericht. De stichting heeft, net als de vereniging, een eigen bestuur met een voorzitter, een penningmeester en secretaris. Vanuit zowel LAAC als de HMO was er de wens om korte lijnen met elkaar te houden. De notaris adviseerde daarom om één bestuurslid van LAAC ook bestuurslid van de HMO te maken, en dat hebben we vanaf dag één dan ook gedaan.

Het is goed om te weten dat vanuit beide besturen het streven is om elkaar te versterken en samen te werken, met de opmerking dat het juridisch gezien twee verschillende entiteiten zijn. Het LAAC-bestuur is verantwoordelijk voor de vereniging en het HMO-bestuur voor de HMO. Dit betekent ook dat, mocht er van alles misgaan bij de HMO, dit niet de verantwoordelijkheid is van het LAAC-bestuur. Ook een eventueel (flink) negatief resultaat van de HMO heeft geen consequenties voor het LAAC-bestuur of de vereniging.

In 2020 zijn we als Stichting HMO begonnen met nul euro aan financiële middelen. Om op te starten hebben we toen een lening afgesloten bij de vereniging. Dit is formeel vastgelegd bij de notaris en deze lening is afgelopen jaren volgens afspraak terugbetaald aan de vereniging. Op dit moment zijn er geen schulden meer vanuit de HMO richting LAAC of andere instanties.

De afgelopen twee edities van de HMO zijn goed verlopen met daarbij een flink positief resultaat. Zoals je overal in het land ziet, zijn hardloopwedstrijden ontzettend in trek en dat merken we ook bij de HMO. Meer deelnemers leiden vanzelfsprekend tot een hoger resultaat. Als HMO hebben we niet als doel om een zo goed mogelijk financieel resultaat neer te zetten, maar we willen een mooi hardloopevenement organiseren over een heel mooi parcours. We hopen onderaan de streep een klein positief resultaat te bereiken zodat we dit kunnen inzetten voor verbeteringen voor de komende editie.

Zoals gezegd, de afgelopen twee edities van de HMO hadden een positief resultaat. Als HMO hebben we nu een mooie buffer voor eventuele mindere tijden.

Met het LAAC-bestuur hebben we diverse gesprekken gevoerd over hoe om te gaan met deze financiële middelen. Daarnaast was er de situatie dat de HMO een goed financieel resultaat had en het LAAC-bestuur aan de leden een (flinke) contributieverhoging moest vragen. Deze onlogische situatie leidde tot een aantal vragen vanuit de leden.

We zijn wederom in gesprek gegaan met de notaris hoe hiermee om te gaan. De notaris was duidelijk: een stichting mag volgens de wet geen winst uitkeren aan anderen. Bovendien moet de HMO zich met middelen en mensen richten op het hoofddoel: het organiseren van een hardloopevenement. Dat betekent dus dat de HMO niet mag bijdragen aan het verbeteren van de financiële situatie van LAAC. Het kan dus vaker gebeuren dat de HMO een goed resultaat heeft terwijl de vereniging een contributieverhoging doorvoert. Anderzijds, als de HMO een flink negatief resultaat heeft zal dit op geen enkele wijze gevolgen hebben voor de vereniging en voor de leden.

We hebben een aantal jaren geleden een stichting opgezet voor de financiële veiligheid van de vereniging. Dat was op dat moment een verstandig besluit en dat is het nu, vijf jaar later, nog meer. De kosten en opbrengsten van het evenement zijn door de groei alleen maar toegenomen. Wat er ook zal gebeuren met de HMO in de toekomst, de vereniging en de leden worden hierdoor nooit geraakt. Het zijn twee losse juridische entiteiten met ieder een eigen bestuur, eigen verantwoordelijkheden en een eigen financiële situatie en bijbehorende verplichtingen. Maar zowel vanuit LAAC als de HMO is er de intentie om elkaar te versterken en om samen te werken. Dit is nu zo, dit was altijd al zo en dat zal ook zo blijven. Nieuwe leden vanuit HMO-duurlopen, vrijwilligersinzet bij de HMO, gratis deelname aan de HMO voor LAAC-leden, etc.

Mocht je toch nog vragen hebben of ergens meer duidelijkheid over willen hebben, laat het me weten. Ergens op een donderdagavond op de baan of anders via de mail.

Met vriendelijke groeten,
Pascal Butterhoff
voorzitter@halvemarathonoldenzaal.nl

Nieuwe leden

Jeroen Aleman
Nelleke Egberts
Pim Elders
Linda Even
Ramon Grootelaar
Oliver Loohuis
Marre Oude Lashof
Koen Nijland
Jelle Schoppink
Koen Weusthof



Wedstrijduitslagen

22 februari 2025

BestLiving Jutbergtrail Dieren	22,5km
Gerwen Apenhorst.....	2:03:59

23 februari 2025

3e Woolderesloop Hengelo	5,1km
Rutger Johannink	16:22
Remko Siers	17:35
Daan Boswerger	20:11
Huub van Langen.....	22:22
Hans Dat	23:00
Jordy Boswerger.....	24:31
Martijn Liestro	25:07
Wouter Lindemann	27:16
Bernadette Nijenhuis.....	28:26
Eddy van Essen	29:29
Martine ten Dam	31:27
Isabelle Mensink.....	31:27
Connie de Gelder	33:53
Jacoline Huiskes	35:55

	10km
Caimin Stevens.....	33:29
Anders van Riesen	34:46
Thijs Oude Nijhuis	37:19
Ron ter Borg.....	39:09
Gerben Brummelhuis.....	39:55
Ramon Grootelaar	41:18
Thijs Lubbers.....	43:59
Gjalt Gjaltema	44:47
Clemens Meuleman.....	44:56
Wilfried Nijhuis.....	45:06
Sanne Timmerman.....	47:33
Bertine Vording	47:49
Minke McCarroll	47:51
René Kuiper	48:31
Nurcan Yilmaz.....	50:03
Richard Dalhoeven.....	50:26
Michel Bonvanie.....	51:24
Daniel Visscher.....	52:41
Harry Dessens	53:11
Eric Vos.....	54:22
Ben Rouhof.....	55:51
Hugo Kok	57:58
Susanne Wannée.....	58:55
Antoon Koehorst	1:02:20

	15km
Wisse Sanderink	53:06
Mark Saathof	53:48
Tom Driessen.....	56:09
Roy Veldhuis	56:31
Robin Brand.....	57:01
Richard Bult.....	58:24
Arno Pross	1:00:32
Christian Hollanders.....	1:01:43
Arjan Buwalda	1:02:30
Jolijn Ehringfeld	1:02:30
Joop Vriend	1:02:32
Albert Jansen	1:10:14
John Brand	1:15:30
Anton Stoorvogel	1:15:55
Jan Grobbsen.....	1:28:14

23 februari 2025	Richard Dalhoeven.....	3:06:28
Marathon Sevilla	Paul Poorthuis.....	3:06:29
Gerry Visser	4:18:13	
	Dolf Trieschnigg.....	3:08:35

2 maart 2025

8 Kastelenloop Vorden	30km
Bastiaan Roelofs	1:42:36
Richard Loendersloot.....	1:55:26
Kevin Schaap.....	1:56:15
Mathijs Boerrigter	2:01:31
Joop Vriend	2:05:51
Joram Hoekman	2:07:21
Marcel van Wilpe.....	2:10:40
Ron Hofte.....	2:12:17
Arjan Buwalda	2:12:26
Henk-Jan Oostendorp.....	2:19:50
Anique Nijhof	2:34:41
Lodewijk Huinink	2:34:41
Anton Stoorvogel	2:43:18
Leonie Dijkhuis.....	2:44:13

8 maart 2025

SallandTrail Nijverdal	11km
Herbert Schröder	1:18:55
Bernadette Nijenhuis.....	1:23:59
Hans Lenderink.....	1:27:20
Manon Wilke	1:32:56
Linda Mateboer	1:34:11
Connie de Gelder	1:37:50

Benno Benneker.....	1:41:05
Marion Broekhuis	1:43:06
Isabelle Mensink.....	1:44:08
Janneke Lenferink-Veijer.....	1:44:08
Martine ten Dam	1:45:28
Jolande Hannink.....	1:45:29
	20km
Patrick Wilke.....	2:15:07
Floris van Dijk	2:16:08
Kirsten Postma	2:28:31
Fenna Tetteroo	2:31:52
Bob Alfrink	2:42:42
Daniel Visscher.....	2:43:56
Monique Grefthuis	2:47:32
	28km
Maurice Kruse	2:42:32
Clemens Meuleman.....	2:59:40
Richard Dalhoeven.....	3:06:28
Paul Poorthuis.....	3:06:29
Dolf Trieschnigg.....	3:08:35
Anja Ligthart.....	3:13:38
Anton Stoorvogel	3:13:39
Norbert Sinnema	3:17:42
André Bosgraaf.....	3:21:05
Rutger Tan.....	3:21:21
Sabine Veldhuis.....	3:25:54
	36km
Ingrid Prigge.....	3:31:09
Melchior van der Giessen.....	3:32:35
Thijs Oude Nijhuis	3:34:37
Henk-Jan Oostendorp.....	3:35:33
Maud Bijsterbosch.....	4:33:45
	41km
Birgit Haarlink.....	4:18:22
Jan Grobbsen.....	5:12:57
	50km
Susan Hesselink.....	5:41:32
Gerrit van Dijk	6:18:55
Lodewijk Huinink	6:18:55
Gerry Visser	6:18:55
Herman Holterman.....	8:22:51

9 maart 2025

NN CPC Loop Den Haag	21,1km
Nico Langeslag (pacer).....	2:14:23

16 maart 2025

Halve van Vroomshoop	21,1km
Damion Vrerink	1:42:13

16 maart 2025

Marathon Rome

Gerry Visser (pacer) 4:39:42

16 maart 2025

4e Woolderesloop Hengelo	5,1km
Hans Dat	21:58
Wouter Lindemann	25:42
Bernadette Nijenhuis.....	28:37
Martine ten Dam	31:28
Isabelle Mensink.....	31:29
Herman Holterman.....	31:40
Manny Oude Weme	31:40
Inge de Haan.....	33:12
Jacoline Huiskes	35:16

	10km
Boy Foks	34:06
Anders van Riesen	34:28
Remco Lette.....	36:35
Remko Siers	36:52
Jasmin Siersema	38:48
Thijs Lubbers.....	39:21
Erik Lentfert.....	40:31
Gjalt Gjaltema	43:27
Clemens Meuleman.....	46:01
Dennis Kamphuis	46:49
Bertine Vording	47:09
Sanne Timmerman.....	47:42
Debby Hoffmann	50:19
Niels Schinkel	50:38
Rianne Bosch	50:48
Harry Dessens	52:12
Daniel Visscher.....	53:40
Eric Vos.....	54:18
Marloes Seinen	54:56
Ben Rouhof.....	55:51
Elke olde Monnikhof.....	57:55

	15km
Bastiaan Roelofs	51:00
Wisse Sanderink	52:31
Mark Saathof	52:45
Tom Driessen.....	53:24



MARATHON ROTTERDAM

- Het recept voor onze eerste marathon, een mooie in Rotterdam op 13 april 2025:
- 2 gemotiveerde hardlopers
 - 1 schema van een trainer met ambitieuze plannen (bedankt voor het vertrouwen Joop!)
 - 46 trainingsloopjes
 - ontelbaar veel trainingskilometers
 - loopmaatjes die zich opofferen om velen van die loopjes gewoon mee te lopen en soms ook best af te zien (toppers zijn jullie, Edith, Renate en Debby)
 - oefenen met gelletjes (lekker zijn ze niet, wel noodzakelijk haha)
 - een reisleader/manager voor het marathonweekend, echt je wilt niet zonder (misschien een carrièreswitch Renate?)
 - genieten van de marathon, de immense rijen aan publiek, de sfeer en ja, afzien doe je maar het is het toch echt meer dan waard!?
 - Finish! Het zit erop, we hebben het geflikt en tijden waar we enorm trots op zijn (3:56:13 Wendy en 3:59:24 Marjolijn).
 - Na de welverdiende douche is het tijd voor een Aperol (na 3,5 maand smaakt hij heerlijk!).

Wendy Mulder en Marjolijn Heerts



Wedstrijduitslagen

Niels Scheffer	53:40
Sjoerd Jansman	53:58
Koen Nijland	54:40
Roy Veldhuis	55:44
Richard Bult	56:01
Robin Brand.....	58:08
Mathijs Boerrigter	59:07
Pascal Storck	59:35
Arno Pross	59:35
Ron ter Borg.....	59:49
Gerben Brummelhuis.....	59:51
Ingrid Prigge.....	1:02:01
Bernard Poel	1:02:32
Arjan Buwalda	1:02:39
Jolijn Ehringfeld	1:02:39
Wim Westerveld	1:02:40
Tom Siers	1:02:41
Stefanie Sijtsma.....	1:02:41
Wilfried Nijhuis.....	1:09:51
Floris van Dijk	1:11:03
Patrick Wilke.....	1:11:24
Rene Kuiper	1:11:28
Wytske Maat.....	1:12:43
John Brand	1:13:35
Paul Poorthuis.....	1:14:37
Richard Dalhoeven.....	1:19:21
Monique Kropmans.....	1:20:25
Michel Bonvanie.....	1:20:46
Jan Grobben.....	1:24:26
Jon Severijn	1:27:48
Lotte Homan	1:40:08

29-3	
Bentheimer Waldlauf	10km
Theo Weegerink	54:45

30 maart 2025	
Halve van Hengelo	5km
Niels te Pas.....	15:59
Daan Boswerger	20:42
Michel Nijland.....	25:02
Talitha Huiskes-Faber.....	35:31
Jacoline Huiskes	36:05
Tineke Poolman	38:50
	10km
Niels Scheffer	33:48

Boy Foks.....	33:53
Koen Wiggers	35:11
Remco Lette.....	36:45
Christian Hollanders.....	40:30
Andre Bosgraaf.....	46:04
Ron Höfte	48:33
Daisy van der Aa	52:57
Sjoerd de Wit	53:07
Roy Niehof.....	1:04:47
Manny Oude Weme	1:07:36
Herman Holterman.....	1:07:38
	15km
Koen Nijland	53:28
Robin Brand.....	57:31
Jolijn Ehringfeld	1:02:32
Gerwin Jansen.....	1:04:57
Ron ter Borg.....	1:07:20
Gerben Brummelhuis.....	1:07:25
Gijs Boerrigter.....	1:08:52
Erik Lentfert	1:10:56
Astrid Boudrie	1:12:21
Loes Kok.....	1:12:59
Rian Ottenhof.....	1:12:43
Clemens Meuleman	1:12:02
Sanne Timmerman	1:14:38
Bertine Vording	1:15:01
Susan Siemerink	1:14:59
Niels Schinkel	1:17:41
Bob Wolbert.....	1:17:56
Herbert Vollenbroek	1:18:50
Debby Hoffmann	1:19:17
Anja Ligthart.....	1:19:34
Maud Bijsterbosch	1:19:37
Marijke Loohuis.....	1:19:42
Dick Zeedijk	1:20:19
Renate Jansen	1:21:24
Edith Mulder	1:22:35
Christiaan Zweers	1:23:32
Ben Rouhof.....	1:26:47
Joop Tiehuis	1:27:46
Hugo Kok	1:28:53
Irene Bulter	1:29:59
Jon Severijn	1:31:18

	21,1km
Martijn Oonk	1:11:57
Bastiaan Roelofs	1:12:17

Tom Driessen.....	1:17:21
Tom Siers	1:21:37
Mathijs Boerrigter	1:22:50
Richard Loendersloot.....	1:22:57
Joop Vriend	1:25:19
Peter-Paul Slot.....	1:25:48
Remi Buijvoets.....	1:26:33
Marcel van Wilpe.....	1:26:46
Casper Smit	1:27:12
Niels Kortstee	1:27:43
Thijs Lubbers.....	1:28:38
Rob Baars.....	1:28:57
Ingrid Prigge.....	1:28:57
Stefanie Sijtsma.....	1:28:57
Damion Vrerink	1:34:11
Henk-Jan Oostendorp.....	1:35:16
Julia Stockem	1:37:13
Gjalt Gjaltema	1:39:22
Iodewijk Huinink	1:39:29
Tom van Benthem.....	1:41:18
Debby Westerveld	1:41:54
Rene Kuiper	1:42:20
Patrick Wilke.....	1:42:12
Anique Nijhof	1:42:37
Matthieu Gout.....	1:43:09
Wilfried Nijhuis.....	1:48:45
Chantal Holtkamp	1:49:42
Jan Grobben.....	1:49:44
Monique Kropmans.....	1:51:39
Dennis Kamphuis	1:54:17
John Brand	1:52:07
Leonie Dijkhuis.....	1:57:14
Richard Dalhoeven.....	1:57:13
Paul Poorthuis.....	1:57:14
Norbert Sinnema	1:57:19
Wendy Mulder	1:58:10
Marjolijn Heerts	1:58:10
Rob van Hest	2:14:43

30 maart 2025	
Arrow Venloop Venlo	21,1km
Wisse Sanderink	01:13:08
Caimin Stevens.....	01:13:45
Mark Saathof.....	01:17:29
Arno Pross	01:24:37
Minke McCarroll	01:30:43

5 april 2025	
Halve van Praag	21,1km
Tim ter Pelle	2:04:16

6 april 2025	
Valencia Abierta al Mar	15km
Jord Haven.....	1:01:28
13 april 2025	
Rotterdam Marathon	42,2km
Tom Siers	2:55:54
Wim Westerveld	2:58:01
Remi Buijvoets	3:09:18
Marc Nijhuis.....	3:31:47
Debby Westerveld	3:37:13
Tom van Benthem.....	3:49:15
Julia Stockem	3:49:16
Wendy Mulder	3:56:13
Paul Poorthuis.....	3:58:28
Dolf Trieschnigg	3:58:28
Marjolijn Heerts	3:59:27
Richard Dalhoeven.....	3:59:58
Leonie Dijkhuis.....	4:08:45
Norbert Sinnema	4:28:26
Anton Stoorvogel	4:28:45
Gerry Visser (pacer)	4:39:22

13 april 2025	
Enschede Marathon	5 km
Anders van Riesen	16:22
Remco Lette.....	16:55
Stefanie Sijtsma.....	19:23
Clemens Meuleman.....	21:52
Jon Göttgens	27:33
Susanne Wannée.....	30:39
Rox van der Laan.....	32:13
Frank Lauwers.....	34:11
Jan Olsman.....	37:53
	10 km
Wisse Sanderink	33:54
Rutger Johannink	34:50
Robert Brunink.....	51:50
Rox van der Laan.....	54:26
Patrick de Coo	58:54
Eddy van Essen	1:00:38
Michel Veenhuis.....	1:00:54

Femke Stadnik.....	1:01:09
Susanne Hageman	1:02:01
Linda Sanderman	1:02:04
Antoon Koehorst	1:02:06
Manon Wilke Wilschut.....	1:03:58
Femke Willemsen	1:04:38
Manny Oude Weme.....	1:08:40
Connie de Gelder	1:12:39

	21,1 km
Martijn Oonk	1:11:00
Niels te Pas.....	1:11:54
Niels Scheffer	1:14:05
Mark Saathof.....	1:16:38
Tom Driessen.....	1:16:56
Koen Wiggers	1:17:59
Richard Bult.....	1:20:27
Ruud Schurink	1:21:07
Roy Veldhuis	1:21:53
Robin Brand.....	1:22:03
Wouter Vollenbroek.....	1:23:34
Sil Spanjer	1:23:55
Peter-Paul Slot.....	1:24:32
Pascal Storck	1:25:41
Gijs Boerrigter.....	1:25:45
Gerben Brummelhuis	1:26:22
Thijs Lubbers.....	1:27:15
Niels Kortstee	1:30:23
Jolijn Ehringfeld	1:31:35
Sven Hooemoedt	1:31:36
Maurice Kruse	1:33:00
Ramon Grootelaar	1:33:58
Mark Bulthuis	1:36:58
Susan Hesselink.....	1:37:18
Erik Lentfert	1:39:42
Ruud Beernink.....	1:41:26
Rene Kuiper	1:41:52
Freddy Rosink.....	1:42:46
Astrid Boudrie	1:42:56
Gerwen Apenhorst.....	1:43:26
Floris van Dijk	1:43:30
Gerwin Jansen.....	1:44:06
Rian Ottenhof.....	1:44:18
Gjalt Gjaltema.....	1:44:46
Susan Siemerink	1:45:34
Bertine Vording	1:46:01
Dennis Kamphuis	1:47:03

Thijs Nijhof	1:47:08
Nurcan Yilmaz.....	1:47:56
John Brand	1:48:24
Huub Koster	1:49:59
Niels Schinkel	1:50:57
Michel Bonvarie.....	1:51:35
Gerrit van Dijk.....	1:52:17
Debby Hoffmann	1:52:40
Patrick Wilke (pacer).....	1:54:02
Maaïke van Wijck	1:54:11
Koen Weusthof	1:54:26
Oliver Loohuis	1:54:27
Tom Holsink.....	1:55:09
Marijke Loohuis.....	1:56:47
Peter Haven.....	1:57:32
Theo Weegerink	1:59:28
Bianca Menderink (pacer).....	1:59:41
Miranda Bruins (pacer).....	1:59:41
Christiaan Zweers	1:59:51
Rianne Bosch	2:00:04
Frans Oude Kempers.....	2:01:53
Jan Willem Bos.....	2:03:34
Anja Ligthart (pacer).....	2:05:36
Rianne Vossers (pacer).....	2:05:37
Kirsten Postma.....	2:05:47
Elke Monnikhof	2:06:32
Harry Pot.....	2:07:02
Koen Nijland.....	2:07:15
Maud Bijsterbosch (pacer).....	2:09:08
Monique Greftenhuis	2:09:31
Irene Bulter	2:11:10
Joop Tiehuis	2:11:24
Daisy van der Aa.....	2:11:25
Ben Rouhof.....	2:16:04
Jon Severijn	2:16:16
Carin Krijnen.....	2:18:23
Bob Alfrink	2:20:46
Lotte Homan	2:26:04
	42,2 km
Bastiaan Roelofs	2:34:07
Caimin Stevens.....	2:43:26
Sjoerd Jansman	2:51:35
Richard Loendersloot.....	2:52:32
Kevin Schaap.....	2:54:03
Joram Hoekman	2:56:38
Bernard Poel	2:58:12

Joey Schuttenbeld.....	2:59:08
Ingrid Prigge.....	2:59:14
Marcel van Wilpe.....	3:08:37
Arjan Buwalda.....	3:17:35
Henk-Jan Oostendorp.....	3:22:13
Lodewijk Huinink.....	3:31:29
Anique Nijhof.....	3:49:43
Paulien van Bruggen.....	3:59:59
Wilfried Nijhuis.....	4:00:22
Ron Höfte.....	4:00:37
Michel Nijland.....	4:19:11
Monique Kropmans.....	4:19:58
Nico Langeslag (pacer).....	4:57:13

21 april 2025	
Boston marathon	42,2km
Arno Pross.....	3:03:59

7 mei 2025	
Johan Knaap Games Hengelo	1500m
Caimin Stevens.....	4:26
5000m	
Wisse Sanderink.....	15:49
Anders van Riesen.....	16:09
Sven Hooimoedt.....	17:19
Robin Brand.....	17:22
Richard Bult.....	17:36
Boike Damhuis.....	17:46
Stefanie Sijtsma.....	19:31
Jolijn Ehringfeld.....	19:56
Jan Grobбен.....	22:05

23 april 2025	
Kronos Campusloop Enschede	3km
Hans Dat.....	13:39
5km	
Bastiaan Roelofs.....	16:21
10km	
Anders van Riesen.....	34:45
Mark Saathof.....	36:23

27-apr-25	
London Marathon	
Gerry Visser (pacer).....	4:29:25

11 mei 2025	
Marathon Leiden	42,2km
Gerry Visser (pacer).....	4:29:18

18 mei 2025	
Bommelasloop Enschede	7,6km
Carlijn Huiskes.....	45:14
Susanne Hageman.....	57:39
Marjan Kienhuis-Peters.....	59:01
Jacoline Huiskes.....	59:02
11,7km	
Harry Dessens.....	1:02:59
Jon Severijn.....	1:09:32

16km	
Caimin Stevens.....	1:02:37
Gerben Brummelhuis.....	1:06:54
Sven Hooimoedt.....	1:14:54
Clemens Meuleman.....	1:18:00
Fenna Tetteroo.....	1:39:36
Kiona Bruns.....	1:40:02
Sonja Kruse.....	1:45:02
20,5km	
Chantal Holtkamp.....	1:56:41
Astrid Boudrie.....	1:56:42
Jan Grobбен.....	1:57:51
Susan Siemerink.....	1:58:10
Michel Bonvanie.....	1:59:35

18 mei 2025	
Utrecht Marathon	42,2km
Gerry Visser (pacer).....	4:44:57
Nico Langeslag (pacer).....	5:01:31

21 mei 2025	
Baanloop Apeldoorn	5km
Jan Grobбен.....	21:35

23 mei 2025	
Twenterand Run Vriezenveen	5km
Robin Brand.....	17:27
Joey Schuttenbeld.....	18:56
Marre Oude Lashof.....	19:47
10km	
Richard Bult.....	37:41
Kirsten Postma.....	57:45

25 mei 2025	
Kastelenloop Diepenheim	
Team 1	
2:07:30	
Ben Rouhof.....	40:48-7km
Henk Wessels.....	54:16-9km
Bernadette Nijenhuis.....	32:27-5km

Team 2	
2:17:10	
Janneke Lenferink.....	44:10-7km
Bob Alfrink.....	57:09-9km
Susanne Wannée.....	35:52-5km

Team 3	
2:14:43	
Linda Mateboer.....	44:12-7km
Isabelle Mensink.....	55:05-9km
Jeffrey Brangert.....	35:27-5km

Team 4	
2:07:28	
Marion Broekhuis.....	46:25-7km
Maud Bijsterbosch.....	48:22-9km
Maud Bijsterbosch.....	32:42-5km

26 mei 2025	
Gerard Tebroke Memorialloop Aalten	
10km	
Niels te Pas.....	31:36
Bastiaan Roelofs.....	32:58
Wisse Sanderink.....	33:08
Joop Vriend.....	39:15

1 juni 2025	
Weerseloop Weerselo	5km
Stefanie Sijtsma.....	19:51
Damion Vrerink.....	20:24
Jolijn Ehringfeld.....	20:32
Wilfried Nijhuis.....	21:52
10km	

Roy Veldhuis.....	36:48
Wisse Sanderink.....	36:55
Arjan Buwalda.....	38:35
Thijs Lubbers.....	39:04
Niels Kortstee.....	40:01
Ingrid Prigge.....	40:11
Remco Lette.....	43:59
Dennis Kamphuis.....	44:58
Bianca Menderink.....	47:12
Nico Langeslag.....	49:51
Peter Haven.....	52:29
Theo Weegerink.....	53:36
Ben Rouhof.....	56:18
Jon Severijn.....	57:29
Gerrit Bultman.....	59:52
Gerda Scholten.....	59:55

Keep on running, Stay Fit!

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

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

Lekker lopen begint bij Step One!

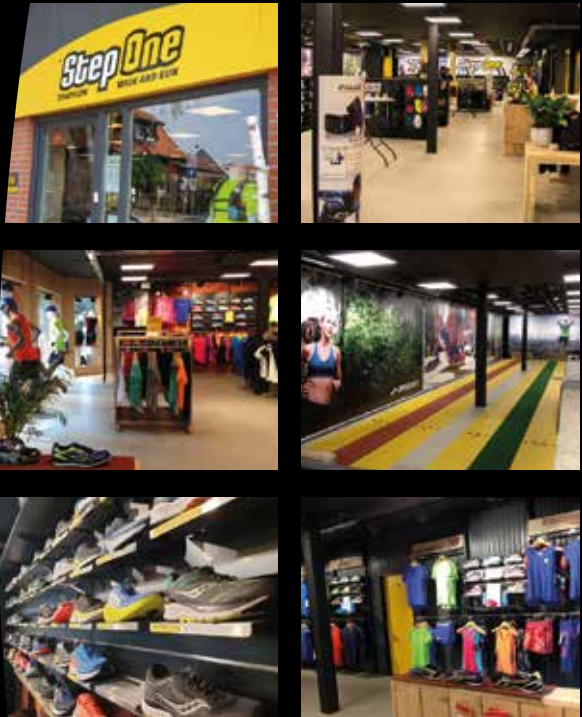
Bel of mail voor een afspraak;
074 266 1062 of info@steponeborne.nl

SPORTSCHOENEN ADVIESCENTRUM

Step One

TRIATHLONTRAIL AND RUN

PODOLOGIE - TRIATHLON - TRAIL - RUNNING



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

www.steponeborne.nl

AVONTUUR
FOCUS
INNOVATIE
OPHUISFIETSEN.NL

OPHUIS

FIETSSPECIAALZAAK.

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

50 | LAAC DUURLOPER juni 2025



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