



Duurloper

Nummer 3 - september 2025



In dit nummer o.a.:

- Hardlopen over het Wad
- Prachtige uitzichten bij de Lavaredo trail
- Op je gevoel lopen tijdens de Loop-je-tijd-loop
- Toch weer een Kemveldloop
- Hardlopend het eiland rond op Terschelling
- Afzien tijdens de Engiadina Scuol Trail
- Hardlopen op grote hoogte tijdens de Mount Everest Marathon

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
Dolf Trieschnigg - 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 3

September 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	8
Hardlopen doe je met	33
De Doorloper	39
Van de trainers	40
Nieuwe leden	45
Wedstrijduitslagen.....	44

Loopverhalen

Hard wadlopen.....	12
Lavaredo trail	14
Loop-je-tijd-loop	16
Kemveldloop.....	22
Rondje Terschelling	24
Scuol trail	26
Hoog(s)te punt van het jaar	34

En verder

Jon draaft door	18
Plan: marathon	21
De kracht van het pacen	28
LAAC'ers aan de kook.....	42
Wedstrijd uitgelicht.....	43



Van de Voorloper

Het is acht uur en het begint al donker te worden. De zomer zit er bijna op: zo moeten we volgende week op dinsdag alweer naar de wielersbaan.

De afgelopen maanden kon ik van mede-LAAC'ers op Strava zien dat er overal gelopen werd. LAAC was uitgewaaierd over de wereld: ik zag activiteiten in Indonesië, Costa Rica, Bangladesh maar natuurlijk ook in meer traditionele vakantielanden zoals Italië, Oostenrijk en Frankrijk. Anderen maakten mooie tripjes in Nederland. Gisteren kon ik op mijn eerste baantraining na mijn terugkeer zien dat velen van jullie inmiddels terug zijn en de LAAC-trainingen weer oppakken. Voor mij was het - net terug uit de VS - even wennen en dat voel ik vandaag nog. In de VS heb ik veel alleen gelopen, grotendeels op een saaie indoorbaan van 200m. Dan is met een gezellige groep weer samen intervallen wel even pittig. Maar dat hoort ook zo, en komend weekend kan ik genieten van een mooie, rustige lange duurloop met andere LAAC'ers. En dat is dan ook wel weer lekker.

Vlak voor de zomer hadden we een zeer geslaagde Loop-je-tijdloop. Ik had - zoals altijd - een relatief snelle tijd opgegeven en moest dus aan de bak. Ik ging al hijgend en puffend achter Chantal aan en heb mijn doel gehaald, helaas een paar seconden te snel.

Dit najaar zijn er weer mooie LAAC-activiteiten gepland, zoals de Track Meeting in het FBK op 25 september, de HMO op 5 oktober en de gezellige Ontbijtloop op 23 november.

Ik weet dat sommigen van jullie wat terughoudend zijn om op de baan een wedstrijd (van bijvoorbeeld 5 of 10 kilometer) te lopen, maar echt: je moet het gewoon een keer ervaren. Dit jaar zal er ook een DJ aanwezig zijn voor additionele sfeer. Het is anders dan lopen op de weg, maar heeft echt een eigen charme.

Daarnaast hebben veel lopers plannen voor een van de najaarsmarathons of bijvoorbeeld de Singelloop. Ook zie je steeds vaker LAAC-lopers die gaan voor een mooie trail in plaats van een (snelle) wegwedstrijd. Ik hoop dat eenieder zijn of haar doelen kan realiseren. Zelf heb ik als hoofddoel de marathon in Malaga op 14 december. Daarvoor ga ik een aantal andere wedstrijdjes lopen, zoals de Teutolau (de laatste editie) en de Snertloop.

We hebben als bestuur de laatste tijd diverse oproepen geplaatst voor vrijwilligers. Die blijven nog steeds nodig. Aan de andere kant: dit voorjaar hebben we zeven assistent-trainers opgeleid. Komend najaar begint in Hengelo de trainerscursus voor zelfstandig trainer. Zoals het er nu naar uitziet zullen vier LAAC'ers deze opleiding gaan volgen. Dat is echt goed nieuws, want de groepen zijn, vooral op dinsdag, de laatste tijd behoorlijk groot en het is belangrijk dat we kwalitatief goede en veilige trainingen kunnen blijven verzorgen. De opleiding duurt een half jaar, dus hopelijk beschikken we straks in mei over vier nieuwe, enthousiaste trainers!

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




autorijschool
JEROEN

Jeroen Sanderman
Zevenblad 98 7577 EC Oldenzaal
06 4303 5316

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

Van de bestuurstafel

Het gaat goed met onze vereniging. Niet alleen qua ledenaantal en het bezoek van de trainingen, maar ook op andere gebieden zijn er mooie ontwikkelingen gaande. Zo zijn we er als bestuur blij mee dat maar liefst vier leden dit najaar de trainersopleiding gaan volgen. Zeker, het betekent een aardige aanslag op het jaarbudget, maar we zien het als een prima investering waar we met z'n allen in de toekomst veel plezier van gaan hebben.

Want natuurlijk houden we als bestuur de financiën goed in de gaten. Daarnaast zorgen we ervoor dat de afspraken rondom bestuurstermijnen netjes en duidelijk geregeld worden: hierover komt in het voorjaar een voorstel naar de ALV. We werken ondertussen ook aan de samenwerking met zowel de HMO (waarvan de begroting inmiddels is goedgekeurd) als met de FBK Games (over de toekomst van de Dubbele Mijl). Er gebeurt dus veel, en dat is alleen maar mooi: samen bouwen we verder aan een sportieve, actieve en gezellige vereniging!

Sluitingsdatum kopij
volgende Duurloper:
17 november 2025



Deze zomer stond voor mij ook in het teken van verplaatsen. Dit keer niet op hardloopschoenen, maar in verbouw- en verhuiskloffie. Twee verhuizingen in één, het was me wat. Van vaak en lang hardlopen kwam dan ook niet veel. En dat heb ik gemerkt, het hoofd voelde zich daar duidelijk minder senang bij. Zodra ik mezelf daar weer tijd voor gunde, ben ik weer gaan lopen. Oh, wat voel ik me daarbij toch weer fijn. De (binnen) wereld werd een stuk lichter. Des te meer de reden om nog lang te blijven lopen en geen 'gekke' dingen te doen.

Dat anderen dat wel doen en ook kunnen: daar kunnen we als redactie alleen maar blij mee zijn. Want het levert prachtige verhalen en foto's op. De Duurloper die voor je ligt, heel fijn weer in fullcolour, laat het zien.

Ook blij zijn we met de komst van Dolf die onze 'slagkracht' komt versterken. Hij houdt zich vooral bezig met de uitslagen, maar heeft ook nieuwe frisse ideeën. Welkom Dolf, we gaan weer mooie nieuwe clubbladen maken! En wat de uitslagen betreft: blijf ze vooral zelf melden, zeker als het een minder bekende en/of buitenlandse wedstrijd is.

Heb jij ook een idee voor de Duurloper? Of heb je een verhaal over een leuke loop (en dat hoeft niet ver of lang te zijn): blijf vooral schrijven! We lezen het graag:
redactie@laactwente.nl

Van de redactie



Dolf Trieschnigg

“DE KOP LEEGLOPEN”

Door Jon Severijn - redactie

De Loopster van deze maand is Dolf Trieschnigg. Hij is nét terug van vakantie als we in zijn huis in Enschede praten over van alles, maar vooral over hardlopen en de bijbehorende ervaringen en plannen. Dolf is alleen thuis, althans met de vriendelijke jonge hond Jack. Die is weliswaar nieuwsgierig, maar niet uit op negatieve aandacht. Goede interview-omstandigheden dus.

Nadat Herbert Schröder een flink aantal jaren de uitslagen heeft gedaan, is sinds deze zomer Dolf hiervoor verantwoordelijk. Het komt daarbij goed uit dat hij, door zijn informatica-studie aan de UT en door zijn werk, specialist is in data retrieval, het halen van informatie uit (vooral) databasesystemen. Wedstrijdresultaten van uitslagen.nl halen is nog niet zo moeilijk, maar de uitslagverwerking waar de grote marathons voor hebben gekozen is andere koek. Hij heeft inmiddels scripts geschreven waarmee LAAC-leden in de uitslagen teruggevonden kunnen worden, zelfs bij (al dan niet) gebruik van trema's en koppelstreepjes voor gehuwden. Voor LAAC'ers die meedoen onder een andere naam is nog geen oplossing.

Dolf werkt in Groenlo, waar hij in zijn jeugd ook geruime tijd woonde. Hier deed hij aan karate tot op hoog niveau (zwarte band, een heel zwaar examen). Toen hij aan de UT studeerde en in Enschede woonde, ging hij voor de trainingen en wedstrijden terug naar Groenlo, omdat daar een wat andere vorm van de sport werd beoefend dan in Enschede. In totaal deed hij 25 jaar aan karate. Uiteindelijk werd het telkens heen en weer reizen te belastend, terwijl er in de covid-tijd allerlei belemmeringen waren om de sport te beoefenen. Overigens heeft hij ook veel gezeild. Zeilen was de sport van zijn vrouw Elske, die hij op de UT leerde kennen, en haar ouders hadden een boot. Daarmee zijn ze zelfs naar Noorwegen gezeild. Die boot is ondertussen verkocht, dus nu zijn ze aangewezen op huurboten. Maar het trekt nog wel, want “veel meer Zen wordt het niet”, zegt Dolf over zeilen en het water.

Maar goed, hardlopen dus. Als je op uitslagen.nl kijkt, zie je een aantal snelle tijden, maar ook relatief veel resultaten van het lopen als pacer, want dat vindt hij erg gezellig en leuk en is ook dank-

baar ‘werk’. Hij liep wel een 5km tijdens een baaninstuif, maar op de 10km en de halve marathon heeft hij zichzelf nog niet maximaal getest. Om met hemzelf te spreken: “Ik heb nog niet zo’n heel gestructureerde hardloopcarrière.”

Hij liep in zijn karate-tijd al wel wat voor de conditie, maar zijn aanpak was wat beperkt, met daarbij twee uitgangspunten. Onafhankelijk van de te lopen afstand was er één tempo en bovendien moest hij aan het einde van een trainingsloop stuk zijn. Dat hoorde wel bij karate, maar bij ‘echt’ hardlopen is meer opbouw en variatie nodig. In de karate-training was er overigens meer aandacht voor het gehele lichaam en hij merkt wel dat de kracht die dat opleverde minder wordt. Typisch iets van karate is het draaien en bewegen op de voorvoet, maar dat is voor hardlopen wel zwaar.

Dolf kwam in 2019 bij LAAC terecht via Paulien en traint op de donderdagavond. Hij heeft geprobeerd om dat te combineren met de dinsdagavondtraining, maar dat werd te veel. Met lopers van de donderdag doet hij zijn lange duurlopen

en van daaruit heeft hij ondertussen vier marathons gelopen: twee keer Rotterdam en daarnaast Sevilla en Enschede. De heel lange trails, zoals Paulien, Lodewijk en Michel lopen, laat hij, in ieder geval voorlopig, aan zich voorbijgaan, omdat de benodigde training dan nauwelijks meer te combineren is met andere activiteiten en vooral zijn gezin. Wel heeft hij onder andere meegedaan aan hun drie-daagse voorbereidingen (Limburg, Eifel) en doet hij ‘normale’ duurlopen met (buurman) Lodewijk. In totaal loopt hij zo’n vier keer per week.

Van medelopers en trainers leert hij over hardlopen en niet zozeer uit publicaties, al is hij vooral van het proefondervindelijke leren. “Veel te hard wegllopen op je eerste marathon bijvoorbeeld en volledig stukgaan in Enschede, terwijl iedereen je dat van tevoren vertelt.” Hij volgt wel een paar accounts op Instagram over looptechniek, omdat hij zo sterk op de bal van zijn voet loopt. Hij verwacht met wat tips beter te kunnen gaan lopen, maar het zal tijd kosten voordat het allemaal is ingesleten. Maar, zegt hij, hij vindt hardlopen “vooral leuk vanwege het lekker

in de natuur zijn, te ontspannen en even je kop leeglopen. Al is de sportieve uitdaging ook heel tof.”

Dolf voelt wel druk bij het lopen van een wedstrijd en vond het zelfs verrassend hoe gespannen hij was voor de marathon van Rotterdam. Je hebt jezelf een doel gesteld, je wilt graag een pr lopen, je bepaalt een tijd, je houdt het weer in de gaten, je gaat weer twifelen, en dat alles (ook) in het besef dat het lopen daar in die omgeving eigenlijk al leuk genoeg is. Hij vindt de sfeer in Rotterdam, zeker dit jaar, “magisch”. Hij liep er met kippenvel.

We hebben het meer algemeen over welke uitdagingen groot genoeg zijn en hoever je kan gaan met het opzoeken van je grenzen, met ongetwijfeld bij het ondernemen van zo’n inspanning de vraag in het hoofd: “Waar doe ik dit ook alweer voor?” Voorlopig is er in ieder geval de begrenzing door de beschikbare tijd. De uitdaging is mede daardoor nu om sneller te worden op kortere afstanden. De 5km zou eigenlijk onder de twintig minuten moeten

kunnen, een belangrijke tijdsgrens. Een andere tijdsgrens leverde een teleurstellende ervaring op. In Sevilla kon hij na een verkeerd gevallen gelletje een snelle tijd (pr) vergeten, maar onder de vier uur zou nog moeten kunnen. Zijn horloge vertelde ook zorgzaam dat hij de marathon binnen die tijd had afgelegd, maar zei er niet bij dat er nog een paar honderd meters moest worden gelopen. Bij het graveren van de medaille bleek vervolgens een tijd van net boven de vier uur.

De voorkeur van Dolf wat betreft parcours en ondergrond gaat uit naar de singletracks. En dan niet van die ingeslepen fietspaden waar je hakken elkaar gaan raken. Maar wortels geen bezwaar. De hond is ondertussen oud genoeg (1,5 jaar) om mee te kunnen lopen en op vakantie in Oostenrijk liepen ze samen 15km. Vanuit huis zijn ze ook nu zo in de natuur en tempo is dan niet belangrijk. Het hoeft niet snel, de hond mag een duik nemen. Een deelname aan een canicross-wedstrijd staat op de planning.

Dolf doet niet speciaal iets op het gebied van eten en drinken om beter te kunnen

lopen, behalve dan gezond eten. Dus daar zou wellicht iets te winnen zijn door het lezen en verwerken van Sportvoeding voor Dummies. Misschien is er ook wel iets mogelijk met de data die het sporthorloge levert. In ieder geval heeft het algoritme van het horloge wel goed in de gaten wanneer de vermoeidheid toeslaat. Een echt hardlopidool heeft hij niet; hij bewondert vooral de atleten die zelf heel goed presteren, maar daarbij de prestaties van mindere lopers respecteren en weten te waarderen.

Niet alleen Dolf loopt hard, trouwens. Twee zoons rugbyen en één judoot maar ze doen er hardlopen bij. En Elske heeft ook in Enschede gelopen. Als hond Jack dan op de cross meedoet, is het complete gezin hardlopend actief.

PR's van Dolf

5km.....	21:19
10km	45:46
21,1km	1:44:22
42,2km	3:51:25



Hard wadlopen de Wadden Night Challenge

Hard Wadlopen, hebben jullie dit ook gelezen in de Runner's? In 2024 gingen voor het eerst twaalf trailrunners met Peter Laagland als snelle Waddengids hardlopend in de nacht over de bodem van de Waddenzee. Een unieke uitdaging: de Wadden Night Challenge. De trail voerde de atleten van het vasteland van Nederland naar het Waddeneiland Schiermonnikoog.

Dit avontuur is slechts een paar keer per jaar mogelijk: als het tij, het weer, de stand van de maan en de stromingen van de zee net goed zitten.

Diezelfde avond in september krijg ik een telefoontje van mijn ook hardlopende broer: "Heb jij dat artikel ook gelezen? Ik ken die wadloopgids persoonlijk, zal ik hem eens vragen of hij dat ook voor ons wil organiseren?" En dat wilde hij wel!

Binnen de kortste keren is er een groep met twaalf trail- en marathonlopers gevormd die dezelfde route willen gaan lopen. Na onderling overleg over routemogelijkheden en de datum wordt besloten om de route in de andere richting en in de avonden te lopen, dat is logistiek wat gemakkelijker.

We verzamelen en ontmoeten elkaar op vrijdag 30 mei om 16.00 uur bij de parkeerplaats bij de bushalte in Leens, vlak bij het

bekendere Pieterburen. Schone en droge kleren blijven in de auto achter. Als alles goed gaat, zijn wij rond 22.00 hier weer terug na de 'Wadden Evening Challenge'. Met de bus, de veerboot en de bus op het eiland zijn wij snel bij de Vuurtoren op Schiermonnikoog, waar het avontuur echt gaat beginnen. De EHBO- en veiligheidsmaterialen zoals touw, gps en kompas worden onderling verdeeld en we zijn er klaar voor.

Om 17.30 uur is de start. Eerst even de vuurtoren aantikken en dan door de duinen tot we op de waddendijk lopen. We lopen tussen de schapen met uitzicht op de Waddenzee waar het water zich al terugtrekt. Na 6 km is het zover, de veilige dijk wordt verlaten en we stappen op de zeebodem. We hebben een stevige noord-westenwind in de rug, prettig omdat dat natuurlijk gemakkelijker lopen is, maar nadelig door het verder opstuwen van het waterpeil. De zandbanken zullen bij onze tocht nooit helemaal droogvallen en bij de passages van de verschillende geulen zullen we dieper door het water moeten waden.

Voor we de echte oversteek van 17 km maken krijgen we de laatste instructies van onze waddengids Peter. Houd elkaar allemaal op zichtafstand en in de gaten. Als iemand zich niet zeker voelt, dan is dit het moment om het vasteland weer op te stappen, want de komende twee en een half uur is er geen weg terug! Enthousiast stappen we het water in, stug doorlopend, soms glibberend en glijdend en veel knieheffend over de zandbanken. Het is één groot uitdagend, nat en technisch parcours, het is het grote genieten in het niets, daar ergens in de verte achter de horizon ligt het nu nog niet zichtbare vasteland. Over de zandbanken loopt het wel lekker door, maar als er een geul genaderd wordt, moet je door vette klei stappen. Dan even stilstaan voor het maken van een foto is niet handig, merk ik: je zakt meteen tot halverwege de kuiten verder weg in de klei.

De kleinere geulen zijn meestal kniediep, maar in de diepste geul staat het water tot borsthoogte. Door de sterke stroming is zwemmen geen optie, je drijft dan zo de Noordzee op. De voeten moeten stevig op de bodem blijven, de kleinere loopsters moeten gearmd met de grootse lopers deze geul passeren. Natuurlijk even spannend, maar voor goed getrainde lopers en vertrouwend op elkaar prima te doen.

We zijn halverwege als we het vasteland weer te zien krijgen. De wind is wat gaan liggen en de zon zorgt voor een prachtige zomeravond. Het blijft genieten maar tijd om lang stil te staan is er niet, het waterpeil begint alweer te stijgen en het zwaarste gedeelte, de slikvelden voor de kust wachten nog op ons. Hardlopen is daar niet mogelijk, het is vooral stevig doorstappen door de

zuigende klei waarbij de Waddendijk steeds dichterbij komt.

In een sloot achter de dijk is er een eerste wasbeurt om de klei van de schoenen en benen te wassen. Al snel gaan we weer verder, want er moet nog 8 km worden hardgelopen door de polder. Vaste grond onder de voeten is dan wel even heel lekker lopen. Mooi op tijd zijn wij, zoals dat zo mooi heet 'moe maar voldaan' weer bij de auto, waar de schone kleren op ons wachten en waar nog even nagepraat wordt. Het was een prachtig avontuur en voor herhaling vatbaar, al kan ik ook iedereen aanraden om eens een keer 'gewoon' te gaan wadlopen, er zijn tochten in allerlei soorten en maten.

André Bosgraaf





Het begon allemaal in de zomer van 2024, toen Michel en Lodewijk het hadden over een trail in Italië die Lavaredo heet. Het moet een mooi evenement zijn en wij zijn al snel enthousiast. Er wordt een groepsapp aangemaakt en druk gezocht naar B&B's om alvast te reserveren. Vakanties worden aangevraagd en de afstanden besproken. Leonie, Susan en ik hebben alle drie nog geen ervaring met hardlopen/trailrunnen in de bergen. Na enig overleg besluiten wij om voor de 'veilige' 20km afstand te gaan, een afstand waar ook geen UTMB-punten voor nodig zijn. Het is wel een 'gemene' afstand als we de organisatie mogen geloven.

Helaas worden de andere LAAC'ers uitgeloot voor de 50km. Wij hebben megamazzel want wij zijn ingeloot! Het voelt allemaal wel een beetje dubbel, mede omdat het idee van degenen komt die nu niet mee kunnen. Gelukkig vinden zij een mooi en uitdagend alternatief. Daarover kun je elders meer lezen.

Dinsdagochtend om 5 uur komt Leonie De Lutte ingerezen om Susan en mij op te halen. De auto wordt volgeladen. Een koelkast achter in de auto voor koud eten en drinken onderweg, nu kunnen we maximaal gassen naar Italië!

We komen rond 17.00 uur aan in Cortina d'Ampezzo, een mooie plaats in Noord-Italië. Precies tussen de bergen in het dal. We hebben een 6-persoons appartement op loopafstand van het centrum. Prima voor elkaar dus. Na het uitladen van de spullen en het koken van de avondmaaltijd besluiten we de volgende dag naar de Drie Zussen te gaan, of zoals ze in Italië zeggen: Tre Cime di Lavaredo. Het is een prachtige wandeling. Ik kom er al snel achter dat het best pittig is om hier te wandelen. We hebben natuurlijk dichterbij wel hoogtemeters getraind - zo hebben we de nodige loopjes in Hörstel gedaan - maar dat is natuurlijk anders dan wanneer je op hoogte bent. We zitten op 1300m hoogte en gaan morgen richting de 2200m. Hoewel we ervan overtuigd zijn dat we zowel de afstand als het terrein niet onderschatten, moet ik er steeds vaker aan denken en is het spannend aan het worden. Hoe zal het gaan?

Het is donderdag 26 juni, de dag van de wedstrijd. We mogen om 10.00 uur onze startnummers ophalen. We houden de hele week het weer al in de gaten. Er is voor donderdagavond regen en onweer voorspeld, iets wat wij alle drie best spannend vinden. Normaal gesproken zijn dat niet de omstandigheden waaronder je de berg op gaat. We vragen het aan de organisatie en krijgen te horen dat je, als het echt niet kan, niet verder mag. Anders alles op eigen risico. Oké dan.

We maken een flinke pan pasta en gaan om 14.30 uur eten. Onze race start om 17.00 uur zodat we de zonsondergang in de bergen kunnen zien. Prachtig, maar best lastig: hoe laat ga je eten? Hoe warm zal het dan zijn? We gaan er vol goede moed en met heel veel zin aan beginnen. We blijven bij elkaar en gaan kijken hoe het gaat. De sfeer op het kerkplein zit er goed in, in het startvak wordt nog Highway to Hell gedraaid. We kijken elkaar bedenkelijk aan, haha!

Dan klinkt het startschot en mogen we gaan. Het begin valt best zwaar, het is 30 graden, we zitten op 1300 meter hoogte en we gaan hardlopen. Na 3km gaan we de onverharde paden op. Bij km 4 wordt het serieus klimmen. Op het moment dat je denkt dat je er bijna bent, zie je nog meer mensen en de slinger wordt alleen maar langer. We klimmen 300m over 1km, dat is wel behoorlijk pittig. Gewoon steil de berg op. Klimmen en klauteren, maar oh zo gaaf! Het uitzicht is iedere keer anders en prachtig. De organisatie had extra mensen ingezet voor onze veiligheid. Op verschillende punten stonden mensen die konden beoordelen of het veilig was om door te lopen gezien het weer. Daarnaast waren er checkpoints waar je voor een bepaalde tijd geweest moest zijn, anders werd je van de route gehaald. De tijdlimiet voor deze afstand was 4 uur. Voor het donker thuis zijn dus!

Bij km 9 en 10 moeten we flink aan de bak: 500m klimmen en we doen ruim een half uur over 2km. Dan sta je onderaan de berg en hoor je het onweer steeds dichterbij komen, de regen die overgaat in hagel. Ik heb mij toen meerdere keren gevraagd waar ik mee bezig was. Desondanks was er rust op de berg. Met heel veel andere mensen zat iedereen in zijn eigen bubbel, doorlopen is de enige optie. Kijk achterom en je ziet net zo veel mensen achter je als voor je. Er is één pad en dat gaat omhoog, er is één weg en die is rechtdoor. We trekken onze regenjassen aan en helpen elkaar naar boven. Korte vragen: "Gaat het nog?" en weer door. We doen het gewoon en we zien wel hoe het gaat.

Eenmaal boven zien we weer mensen van de organisatie, er staan brancards voor het geval het nodig is. Het gevoel van veiligheid is groot, dat geeft vertrouwen. Ik merk dat ik laag in mijn energie zit. Eten is lastig, het tijdstip van de dag is niet

mijn beste moment van de dag als ochtendmens, maar ik heb mijn maatjes Leonie en Susan bij me. We nemen de tijd om wat te eten en houden elkaar in de gaten. Samen gaan we het gewoon doen! En al snel gaat het beter. We hebben een stuk dat we kunnen dalen. Het uitzichtloze klimmen is klaar. En toch had dat iets magisch. Het weer wordt iets beter dus ik doe mijn regenjas uit. Het is oppassen geblazen want de zandpaden zijn veranderd in modder na de regen. Er hebben al veel mensen voor ons over de kleine paadjes gelopen, en dat merk je wel.

Bij km 14 is een verzorgingspost. Cola en fruit! Meer dan welkom, haha! De koeien lopen er vrolijk tussendoor. We weten dat we nu bergafwaarts richting het dorpje lopen. We gaan lekker omlaag en kunnen het mooi laten vieren. Dat komt goed uit, want de benen zijn aardig leeg van al het klimmen. De lampen in het dorp beginnen als kleine stipjes en worden steeds beter zichtbaar. In de verte horen we de muziek.

Even na 20.30 uur komen we het dorpje binnen. We zien de finishboog in de verte al staan en zijn supertrots dat we binnen de gestelde tijd in 3 uur en 40 minuten deze race hebben volbracht. Het was een prachtige ervaring met geweldige uitzichten. Het was op verschillende plekken wel even spannend. Zowel met het weer (onweer en regen) als met het parcours, wat soms maar klein en smal was dicht langs de afgrond. Samen waren we sterk vandaag!

We besluiten om niet te lang bij de finish te staan. De lucht ziet er nog steeds dreigend uit. We halen onze tassen op en lopen terug naar ons appartement. Normaal draaien we onze hand niet om voor twee kilometer wandelen, hier zit echter nog een flinke klim en 150 hoogtemeters in en die voel je wel nu! We krijgen nog een flinke hagelbui op ons hoofd met hagelstenen zo groot als knikkers. Eenmaal in het appartement begint het te onweren. En niet zo'n beetje ook!

De dag na de trail maken we nog een mooie wandeling. De benen voelen goed. We zijn het erover eens dat het een geweldige ervaring was om samen te beleven! Volgend jaar weer?

Anique Nijhof (mede namens Leonie en Susan)





LOOP JE TIJD LOOP 2025

Hoe grappig kan het zijn, dat ik eigenlijk helemaal niet zo'n zin had om naar de training te gaan die bewuste dinsdagavond. Maar je kan het eigenlijk niet maken, dacht ik bij mijzelf. Ik heb me tenslotte opgegeven voor de Loopjetijd-loop.

Dus met goede tegenzin naar de training, denkend: wat kan er eigenlijk gebeuren? In het ergste geval loop ik langzamer en in het beste geval loop ik sneller. Wat eigenlijk niet de bedoeling is, maar stiekem vindt iedereen het natuurlijk best leuk om sneller te zijn dan je vooraf had bedacht.

Bij de start liep ik voor Erik die mij vroeg welke tijd ik had opgegeven. Ik antwoordde 31 minuten. Erik bleek 30 minuten te hebben gezegd. "Dus één van ons loopt nu te hard of te zacht." Maar ja, wie?

Tijdens het lopen dacht ik: ik kan mijn tempo best aardig vasthouden. Dat was dan mijn enige graadmeter. Stiekem dacht ik wel: ik ben blij als ik er ben. Dat ik bij de finish gewoon op 30:59 uitkwam, had ik totaal niet verwacht. En eerlijk is eerlijk: je wordt er wel blij van als het zo goed lukt.

Al met al is de conclusie van dit alles: ik ben blij dat ik deze dinsdagavond gewoon naar de training ben gegaan. En het mooie is: ik kwam fitter weer thuis. Of beter gezegd: ik was tevreden moe.

Manon Wilke

De uitslagen vind je op pagina 46.





Jon draaft door

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

Hoe stop je (niet) met hardlopen?

Over hoe je kunt beginnen met hardlopen wordt heel wat geschreven. Maar hoe zou je moeten stoppen? Ik legde de vraag voor aan Google en kreeg nogal wat begripvolle antwoorden met therapeutische ondertoon over de verwerking van die gebeurtenis. Dat ging wat te snel, want ik wilde slechts weten wat de loper er toe brengt om te stoppen.

Gelukkig vond ik op de website 'I run far' een korte reeks artikelen onder de titel 'How to quit running' (<https://www.irunfar.com/how-to-quit-running-part-1>).

Dat 'I run far' is trouwens wel serieus. Op de website veel (nieuws)verhalen over ultraruns, waaronder over 100 mijl, vooral in de Verenigde Staten. Maar er is bijvoorbeeld ook aandacht voor de Eiger Ultra Trail in Zwitserland, die dit jaar vanwege de weersomstandigheden 'slechts' 43 mijl was (in plaats van 101km). Verder op de website recensies, zelfs over halvmarathon-schoenen, interviews en mooie plaatjes.

In de rubriek over trainen is er dan aandacht voor 'ouder worden', met een serietje artikelen "How to quit running".

Joe Uhan, de schrijver van die artikelen, ultrarunner en fysiotherapeut, zegt bijna gestopt te zijn met lopen, maar legt uit hoe je uit het dal kunt klimmen als je wilt stoppen. In zo'n dal zat hij zelf, terwijl hij net als eigenlijk alle hardlopers niet wilde stoppen. Vrijwel iedereen droomt over onbezorgd hardlopen naar de horizon, maar in feite stoppen velen duidelijk eerder dan de bedoeling was.

Stoppen lijkt wel extreem, maar het gebeurt veel, hoewel zonder formele hardlooppensionering.

Om zichzelf uit zijn stevige dip te krijgen, ging Uhan eerst op zoek naar de redenen waarom hij geen plezier meer had in hardlopen en bijna wilde stoppen. Hij identificeert er een flink aantal, die hij voorziet van een methode om ze onschadelijk te maken. De eerste vijf gaan over hoe een keuze voor dat wat het fijnste lijkt, uiteindelijk de echte lol kan weghalen. Het eerste probleem is de keuze voor heel veel langzame duurlopen en het stoppen met snelheidstraining. Weliswaar is dat een comfortabele manier van trainen, maar je looppas wordt minder efficiënt en je kunt stijver worden. De oplossing ligt natuurlijk voor de hand: tempotraining. De medium-tempo training (tussen tempoduurloop en langzame duurloop in) voelt lekker aan, maar kan vrij makkelijk leiden tot lichamelijke stress en langzaam herstel. Vandaar dus een verdeling tussen veel langzaam werk en weinig snel(ler). Dan kom je uit op de bekende 80-20% verdeling.

Een derde valkuil is de keuze voor veel (extremere) wedstrijden, bij verwaarlozing van consistente training. En de vierde en vijfde zijn dan het achterwege laten van loopscholing en van crosstraining. Hier legt Uhan veel nadruk op 'echte' krachttraining, dus met gewichten. Dit is een trainingsonderdeel dat bij LAAC niet zo makkelijk te halen valt, dus dat zou de sportschool moeten worden.

In een tweede artikel gaat het vooral over leefstijl (goed eten, drinken, slapen en bewegen) en het feit dat als je ouder wordt het herstel langzamer gaat en je daar rekening mee moet houden als je 'gek wilt gaan doen'.

Het derde artikel is met name gewijd aan de mentale kant van het lopen. Vooral mag je jezelf niet (te veel) vergelijken met anderen om er plezier in te houden en zeker ook niet met je vroegere, jongere zelf. Je moet dan bijvoorbeeld doelen op kortere termijn voor jezelf stellen en beste jaarprestaties behalen. Zodoende houd je meer bevrediging en kun je zelfs weer vooruitgaan. Daarmee samenhangend is er de waarschuwing om niet te blijven hangen in een aanpak die vroeger succes opleverde. Het hele harde trainen kan mogelijk niet meer en het is dan belangrijk om te diversifiëren en in een groep (met een trainer) te lopen. De ultieme waarschuwing is om jezelf niet te serieus te nemen. En die wordt gevolgd door de aanbeveling om commitment te combineren met positief zijn en je proberen te omringen met positieve mensen en situaties.

Alles bij elkaar zijn het geen schokkende aanbevelingen over het roer dat om moet, maar het hielp me wel met denken over hoe ik nog heel lang met plezier kan blijven hardlopen. En wat ik fout moet doen om graag te willen stoppen. Op de website staan overigens nog wel meer artikelen over hardlopen en ouder worden, al begint dat dan soms al bij dik veertig, bijvoorbeeld <https://www.irunfar.com/the-masters-athlete-using-science-to-optimize-running-performance-and-health-at-every-age>.



Wat telkens weer terugkeert is het belang van krachttraining. Hoewel ik erin geloof, moet ik nog wel wat overwinnen om werkelijk de apparaten op te zoeken.

Wat ik wel gedaan heb, is de 'Old man test'. Dat is telkens staand op één been, twee keer over, een sok en een schoen aandoen. En dat dan zonder te vallen. Het lukte, wel met wandelschoenen en -sokken, makkelijker dus dan met mijn strakke hardloospullen. Maar ik vermoed dat ik mijn tijd nog wel stevig kan verbeteren met wat oefenen.

Jon Severijn, redactie



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!

Stap 2

Voorbereiding

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!



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



SPI⁺ textieldruk

Euregioweg 289
7532 SM Enschede
053 461 5605

spidruk.nl
info@spidruk.nl

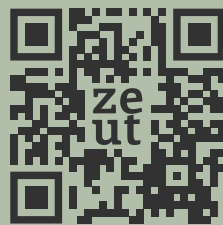
leef!

Een ontspannen
lichaam voor iedereen



- Sportmassage
- Ontspanningsmassage
- Voetreflex

www.leefoldenzaal.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

Plan: marathon

De afgelopen maanden kreeg ik veel verzoeken voor het maken van een schema voor een hele marathon. De eerste vraag die ik dan na zo'n verzoek ALTIJD stel: Hoe lang loop je al hard? Vaak krijg ik dan het antwoord: 1-2 jaar... en soms nog korter. Is dit een slim plan? Daarover gaat deze column.

De marathon. Een goed idee, want ik stel dat iedere loper een marathon kan lopen mits hij/zij een aantal regels heeft nageleefd. Om een marathon te lopen moet je de volgende regels in acht nemen:

1. Loop je eerste marathon met minimaal 4 tot 5 jaar hardlooperervaring met 3-4 trainingen per week. Deze tijdspanne en omvang zijn nodig zodat jouw lichaam (je pezen en gewrichten) én geest sterk genoeg zijn om alle trainingen goed te verwerken.
2. Om een marathon verantwoord te kunnen lopen (qua eindtijd < 4.00u) vind ik dat je een halve marathon onder de 1.50u moet kunnen lopen. Lukt dit nog niet? Werk dan eerst aan je snelheid, om onder die 1.50u te finishen op een halve. Als je hierop focust, lukt dat met de juiste (aantal) trainingen meestal wel.
3. Plan geen marathon in tijden van baanwisseling, verbouwing, verhuizing, of andere stress verhogende factoren. En ook je gezin moet zich in jouw plan kunnen vinden/aanpassen!
4. Een marathonschema van mij (waarbij ik uitga van een marathontijd van 3.00-3.30u) begint met een voorbereidingsperiode van vier weken. Deze tijd benut je om je lichaam geleidelijk te laten wennen aan één of twee extra trainingen, naast je bestaande trainingen, afhankelijk van hoeveel trainingen je nu al doet. Als dit soepel verloopt, kun je beginnen aan het 12 weken trainingstraject met einddoel Jouw Marathon. Uit ervaring weet ik dat dit het mooiste onderdeel is van de beoogde marathon: DE REIS!

In zo'n marathonschema staan veel verschillende trainingen. Reken op minimaal vijf effectieve trainingen per week. Soms loop je lang en langzaam. Soms loop je een training in je beoogde marathontempo. En soms sneller, in je 10km-tempo. Belangrijk is dat al deze trainingen qua omvang steeds verder uitgebreid worden naarmate de marathon nadert. Een lange langzame duurloop groeit van 90 naar uiteindelijk 150 minuten, met of zonder tempowisselingen hierin. De korte snellere duurloop breidt uit van 45 naar 90 minuten.

De omvang van de intervallen groeit van 6.000 naar 10.000 meter. Deze variaties en de toegenomen omvang zorgen voor de juiste trainingsprikkels en brengen je voldoende inhoud om de marathon tot een goed einde te brengen, zodanig dat je ook de laatste 10 km kunt genieten.

Daarnaast ga je ervaren hoe je lichaam omgaat met het verbranden van koolhydraten. Een lichaam kan maximaal tot anderhalf uur presteren zonder aanvulling van koolhydraten en vocht. In de voorbereidende 12 weken dien je te testen (in je trainingen en wedstrijden) wanneer en welke sportdrank door jouw lichaam goed wordt opgenomen om de ruim 42 km te volbrengen. Hiervoor én voor de juiste voeding kun je eventueel een afspraak maken bij een sportdiëtist(e).

Uiteraard loop je een aantal testwedstrijden in de voorbereiding om te ervaren of de trainingsprikkels van het schema aanslaan. Loop een halve marathon zo'n 2 tot 4 weken voor de marathon, om een realistische eindtijd te kunnen vaststellen. Deze halve loop je qua snelheid maximaal en de eindtijd is dan een prima uitgangspunt om je race-plan voor de marathon op te baseren, uiteraard in overleg met de opsteller van het marathonschema. Wellicht kan deze column je stimuleren en helpen met het besluit DE REIS naar de marathon te ondernemen. En roept deze column nieuwe vragen op? Je kunt bij onze trainers terecht voor meer toelichting/uitleg of een marathon (al) iets voor je is.

“Train te hard, je zult niet starten. Train te weinig je zult niet finishen”
(Jos Lakwijk).

Huub van
Langen





KEMVELDLOOP TILLIGTE 2025

Nieuwe organisatie, nieuw parcours. 2024 zou de laatste editie geweest zijn, maar toch waren er mensen die de organisatie op zich namen. De nieuwe editie vond plaats vijf dagen nadat ik terug was gekomen van vakantie. Ramon had mij overgehaald en ik had Arjan omgekocht; dus ik verscheen niet alleen aan de start van de 5,2 km. Eén keer eerder had ik meegedaan, in 2018.

De temperatuur zou die avond ver boven de 30 graden uitkomen, maar de organisatie liet weten dat ze voor genoeg verkoeling en veiligheidsmaatregelen zouden gaan zorgen. Ook werd de deelnemers op het hart gedrukt naar hun eigen lichaam te luisteren én op anderen te letten. Om deze redenen werd het niet afgelast.

Samen met Arjan reed ik richting Tilligte. Arjan keek op de thermometer van z'n auto. Wat een geluk hadden wij weer! "Ooh, het koelt al af van 38 naar 36 graden." In Tilligte aangekomen vonden we Ramon ook snel.

Met zijn vieren - Mark Saathof was ook present - liepen we een ronde in. Het 5,2 kilometer parcours bestond uit twee rondes, de 10 kilometer hardlopers moesten vier rondes lopen. Er waren meerdere waterpunten en punten waar je onder de sproeier kon doorlopen.

Het was warm. Huub zegt altijd dat je bij de start van een vijf kilometer zweet op je bovenlip moet hebben: "Zodat de motor al lekker draait." Ik vraag me af of hij daar een doorweekt pak mee bedoelt, maar goed. Eerst nog even een foto voor in de groepsapp.



We hadden afgesproken niet persé op tijd (wel een streeftempo) te lopen, maar meer voor een podiumplek voor mij. Mijn voorbereiding was allesbehalve perfect. In de drie weken dat ik vakantie had, heb ik weinig gelopen en amper op tempo. Ook heb ik één dag koorts gehad (echt top in een tent op de camping met 30 graden). Ik besloot 'gewoon' mijn verstand op nul te zetten en achter Arjan aan te gaan. Dat was ik inmiddels al gewend, want tijdens de Wooldereslopen deed ik niets anders 😊

Voor de start sloot ook Marre zich bij ons aan. De start was wat chaotisch: het startschot klonk, maar de startlijn lag voor iedereen 10 meter verderop. We keken elkaar vragend aan: "Gaan we dan nu of hoe zit dit?!"

Met z'n vieren vertrokken we in een mooie trein. De eerste ronde ging oké, vergeet de warmte, onder sproeiers door

en vooral niet nadenken. En niet op het horloge kijken.

We hielpen elkaar onderweg met sponzen, waterbekertjes en door op elkaar te letten. Minke en Nurcan zorgden voor de mentale support. Zij waren gekomen om aan te moedigen. In een vijf kilometer wedstrijd vind ik kilometer 3-4 altijd het meest zwaar. Die mag er wel uit hoor, heb je niets aan.

In de laatste kilometer probeerde ik nog wat te versnellen en vroeg ik me af waar Marre was.

"Klein gaatje!", hoorde ik Arjan zeggen. Wat betekende dat ik op de eerste positie liep! Echt versnellen hoefde dus niet meer, wat een luxe. Ik had me al ingesteld op een eindsprint, want Marre is sterk. Met zijn drieën kwamen we over de finish. Marre kwam een paar seconden later. Dus ik was eerste! En met de eindtijd was ik - gezien de voorbereidingen - ook zeer tevreden.

Nog 'even' wachten op de prijsuitreiking en met opgeheven hoofd én beker weer richting huis. En het was nog lang warm in Tilligte.

Jolijn Ehringfeld



RONDJE TERSCHELLING: ruim zestig kilometer dijk, strand en wad

Op zich ben ik best creatief in het bedenken van leuke en uitdagende rondjes, maar van een Rondje Terschelling was het in al die jaren nog niet gekomen. Ja, ik ben regelmatig de noordpunt (het Ameland Gat) rondgelopen: onder de duinen heen en over het strand terug, een prachtig rondje van ruim 30 kilometer. En ook de zuidpunt (de Noordsvaarder) rond heb ik vaak gedaan: een kleine 35 kilometer. Maar het hele eiland rond, en dus beide rondjes combineren, dat had ik nog nooit gedaan. Ik weet ook wel waarom: in je eentje ruim 60 kilometer lopen, inclusief onbekend terrein aan de Wadkant van de Boschplaat: dat leek mij gewoon niet zo aantrekkelijk. “Het moet wel leuk blijven”, is mijn standaardtekst. Goed, daar heb ik me niet altijd aan gehouden, maar toch.

En toen hoorde ik over iemand (Jeroen, een eilandgast) die dat wel had gedaan, diverse keren zelfs, en dat graag ook eens samen met andere lopers wilde doen. “Of ik”, vroeg zijn vriend Sikke, een eilander, “misschien ook zin had?” En ja, dat had ik wel. In mijn eentje: nee, liever niet. Met anderen: ja, leuk!

En zo stonden we op dinsdagochtend 19 augustus om kwart over zes op de Waddendijk bij Midsland aan de start van het Rondje Terschelling. De zon was net op, wat zorgde voor een prachtige oranje gloed over het Wad. Na zo'n vijf kilometer Waddendijk liepen we via de haven van West de Noordsvaarder op. Vlieland leek vlakbij, het strand was prachtig wit en de zon ging steeds meer schijnen. Verder langs paal 3, met de hoge duintoppen, en daar zagen we de container van de Lifeguards bij Paal 8 bij West aan Zee al. Over het strand ging het verder langs Midsland aan Zee, Formerum aan Zee, Hoorn en Oosterend. Om vijf voor tien kwamen we aan bij strandpaviljoen Heartbreak Hotel, waar een rustpauze was gepland. Perfect getimed, want om 10.00 uur openden de deuren. En daar kwamen de bestellingen: cola, appelsap, koffie, cheesecake, appeltaart, een broodje makreel, bitterballen, meerdere bordjes patat en diverse karaffen water... het was duidelijk: na 5km dijk en 25km strand hadden we honger en dorst.

Na Heartbreak Hotel gingen we richting het Ameland Gat met uiteraard een verplichte fotostop bij het Drenkelingenhuisje en een korte uitleg van onze plannen bij de Vogelwachtershut van Staatsbosbeheer. Eenmaal de punt om kwam voor mij - en de meeste anderen - onbekend gebied. Er lag nog wel zand, maar Noordzee was inmiddels overgegaan in de Waddenzee. En ja, daar lagen ze: tientallen zeehonden. En hoe leuk en schattig ze er ook uitzagen: we liepen er met een grote boog omheen; het zijn en blijven roofdieren.



Het zand veranderde al snel in een gladde, slibachtige ondergrond met overal kleine waterplasjes. De waddenbodem! Even was ik niet zo blij met mijn oude Hoka's met gladde zool, maar al snel had ik, net als de anderen, een ritme te pakken. En daar was de eerste slenk al. Dat viel mee, we liepen maar tot de enkels in het water. Nog vier te gaan! Voorzichtig dribbelend, soms een beetje glijdend, liepen we verder. Plons, de tweede slenk, en even later de derde. De vierde was de diepste, daar gingen we kniediep doorheen. Daarna liepen we weer op het zand, dat was fijn. Ook zagen we in de verte mensen wandelen, opvarenden van drooggevalen schepen op het Wad. Langzaam kwamen we weer in de bewoonde wereld.

Over de kilometers tot de Wierschuur, waar een verzorgingspost voor ons was ingericht, kan ik kort zijn: die waren niet fijn. De keuze was over keien lopen, of eromheen. Er overheen zorgde voor risico op verzwikte enkels, eromheen zorgde ervoor dat je tot ver over je enkels in het zwarte slib wegzakte. Het maakte qua tijd weinig uit, en qua vieze schoenen en sokken eigenlijk ook niet.

Nadat we bij de Wierschuur hadden genoten van water, sportdrink, sinaasappels, meloen, winegums, tucjes en sultana's, kwamen we (hoera!) weer op de Waddendijk. Nog acht kilometer te gaan! En die vlogen voorbij. Het tempo ging omhoog, er werd weinig meer gesproken: we waren er wel een beetje klaar mee allemaal. En tegelijk wisten we ook: we gaan het halen, zonder ongelukken. Bij Midsland hadden de kinderen van Jeroen en Sikke met stoepkrijt een prachtige finish gemaakt. Gearmd kwamen we over de streep. We hadden er ruim zeven uur en een kwartier over gedaan, inclusief het klimmen en klauteren over de keien en door het slib. We waren moe, maar ook trots, blij en opgelucht dat het allemaal goed was gegaan. Volgend jaar weer? Als het aan mij ligt zeker!

Gerry Visser





Engiadina Scuol Trail

Over prachtige kilometers, houten schoenlepels, agressieve koeien, het rondje bruggen en 60 kilometer schilderstape.

Na de Mont Blanc marathon vorig jaar, hadden we onze zinnen gezet op de Lavaredo trail in Cortina. Maar ja, uitgeloot.. Dus toen Lodewijk een goed alternatief vond in Zwitserland, in Scuol, zaten we met de handen aan de knoppen zodra de inschrijving open ging. En ja, we waren binnen!

Later bleek dat we ons ook de dag tevoren nog hadden kunnen inschrijven, zo klein is deze loop. Michel, Lodewijk en ik gingen de 48 km trail (Alvetern) doen met 3300 hm en Rianne ging voor de 24 km (Enziana) met 1300 hm. Uiteraard bereidden we ons er serieus op voor, met o.a. Ommerlandtrail, Sallandtrail en de Enschede Marathon als voorbereiding, inclusief vele loopjes in de Duitse heuvels.

Eind juni was het eindelijk zover. Scuol bleek een fraai dorpje. Heel oude gevels (17e eeuws), leuke steegjes en twee mooie bruggen die we uiteindelijk elke dag in ons wandelrondje opnamen. En niet te vergeten de kerkklok. Die maar liefst elk kwartier sloeg, ook 's nachts.

Vrijdag gingen we wandelen om de benen los te krijgen. We raakten al snel de weg kwijt. Wat niet erg was, want de route die we liepen was prachtig. We kwamen langs de echte Milka-koe en daarna langs een hele kudde koeien met indrukwekkende hoorns. Die ons niet heel aardig vonden: een koe had net gekalfd. Rianne zei gelijk: "Op de terugweg ga ik daar niet weer langs", maar wij stadse figuren dachten dat dat wel mee zou vallen. De prachtige wandeling langs een riviertje en nog wat koeien her en der leidde naar een kale top. Vervolgens toch maar terug. Met een grote boog om de koeien heen. Niet groot genoeg, want één enorme dame met akelige hoorns stoof op ons af. We konden nog maar net opzij springen: echt eng. Back in town konden we startnummers ophalen. Er was geen runner's beurs, wel één tafel met twee mensen erachter en daar kreeg je je startnummer. En een tasje met chocola, kaas en een houten schoenlepel van Salomon. 's Avonds Rianne's heerlijke pasta gestapeld en klein rondje over de twee bruggen gemaakt, en daarna op tijd naar bed.

Zaterdag: D-day! Start van de 48km was om 7.00 uur. Rianne startte later, maar zwaaide ons wel uit vanaf het balkon. Het was heerlijk relaxed voor de start. Er waren maar 70 deelnemers en nergens een spoortje stress. Na de start ging het omhoog en omhoog en... ja, globaal de eerste 20 km alleen omhoog. Zo kwamen wij als Nederlanders al snel achteraan in het veld. Wat niet erg was. Want waar we kwamen, kwamen we alleen en dat maakte de beleving nog intenser. Zoals de bergkam met sneeuw. Fantastisch, met strakblauwe lucht ook nog. Mooier wordt het niet. Zwaarder wel. Ik had bedacht dat als we de eerste 24 km met ook de hoogste top (Piz Spalda 2936m) hadden gehad, het ergste was geweest en dat ik op dat punt ons zou trakteren op droge worstjes. Zout moet ook aangevuld. Maar op dat punt waren we weer omhoog aan het zwoegen, dus geen tijd.

Bij 29 km was er een lift en iets ervoor gaf Michel aan te moeten stoppen. Bij de drankpost aangekomen zeiden ze dat we nog twee uur onder de tijdlimiet zaten. Vonden we erg raar. Maar oké, dan even wat langer pauze. Gelukkig besloot Michel daar om toch door te gaan, dus hobbelden we samen verder. Omhoog uiteraard. Bij nog een watertankje stond een man die aangaf dat we de limiet waarschijnlijk niet zouden halen. Hè, we zaten er toch twee uur onder? De laatste top: Piz Clünaz (2.792m) bleek een taaie, als je dacht dat je er was, zag je ineens toch de echte top nog wat hoger. Doorbikkelen dus. We bereikten hem toch op tijd, dus mochten door. Toen kwamen de worstjes uit de tas. We werden wel gevolgd door een bezemwagen (loper/fiets) die achter ons de lintjes weghaalde. Vanaf nu veel afdalen, daar hou ik echt van! Wel goed uitkijken maar oh, wat gaat dat lekker.

Zo gingen we voort. We dachten dat de limiet van 11 uur inmiddels wel buiten bereik was. Maar bij de allerlaatste drankpost, nog 3,6km te gaan gaf men aan: "Jullie hebben nog een half uur, het kan misschien wel." Tja, en toen dacht ik: gaan! Toen ik aankwam, stond de boog niet meer bij de start/finish, maar beneden bij de lift, dus ik dacht dat alles toch al was opgeruimd. Maar gelukkig stond Rianne daar (al heel lang...) en schreeuwde me de goede kant op. Ja, er was nog een finish en een speaker en ik was tien minuten onder de limiet gebleven. Later finishten Lodewijk en Michel, ook nog onder de 11 uur!

We kregen een heerlijk bord pasta met bergen kaas en allemaal andere lekkere dingen (wij waren de laatsten en alles moest op) en konden zo bijkomen en Rianne's verhaal horen. Zij had ook erg genoten!

De weg naar het appartement was bergaf, halleluja! Wel jammer dat de sleutel onder de mat op de gang binnen lag en helaas iemand zo aardig was geweest de centrale buitendeur op slot te doen. Toen dat na wat telefoontjes door Michel gefixt was, konden we heerlijk douchen en bijkomen op het balkon. 's Avonds uiteraard nog even - heel rustig - een rondje bruggen gewandeld.

Zondag gewandeld om de ergste stijfheid weg te krijgen en de rivier van dichtbij te zien. Vervolgens naar de Spa en sauna, hoe heerlijk was dat! Liggend in de bubbel met uitzicht op de bergtoppen. 's Avonds nog een rondje bruggen gedaan en de volgende dag weer naar huis. Via de Voralberg tunnel van 15km met flauwe grappen over schilderstape. Wat was het weer prachtig om met een LAAC-groepje op pad te zijn, dit keer voor het coolste en zwaarste wat ik ooit gedaan heb. Wanneer mag ik weer?

Paulien van Bruggen

SAMEN NAAR DE STREEP: DE KRACHT VAN HET PACEN

Eén van de grootste valkuilen bij het lopen van een marathon is dat je te snel van start gaat. Je hebt goed getraind, hebt de laatste weken keurig gas teruggenomen en voelt je aan de start beresterk. Het startschot klinkt en daar ga je. Je weet dat je rustig moet beginnen, maar je weet het zeker: je stijgt vandaag boven jezelf uit, je gaat dit tempo gewoon volhouden tot de finish! En dan, ergens rond de 30, 35 kilometer is het over en uit. Het wil niet meer, alle snelheid is verdwenen, alle energie is op. Je hebt geen keuze, je moet wandelen. En dat terwijl je er nog lang niet bent. Weg gedroomde eindtijd, weg pr. Daar heb je nu al die trainingen voor gedaan.

Gelijkmatig tempo

Heb je moeite om jezelf in het begin in toom te houden, dan is het meelopen met een pace-groep een hele slimme keuze. Je kunt op die manier veel

ellende voorkomen, bovendien is het heel motiverend (en gezellig) om samen te lopen met lopers die hetzelfde doel hebben. Tegenwoordig vind je deze pacegroepen bij veel (grotere) marathons, zowel in het binnen- als buitenland. Zo'n pacegroep wordt geleid door twee of meer ervaren marathonlopers, die in een gelijkmatig tempo een van tevoren vastgestelde eindtijd lopen. Dankzij dit gelijkmatige tempo (dat in het begin als 'best langzaam' aanvoelt) wordt de kans op een mooie eindtijd aanzienlijk vergroot. Op die manier voorkom je immers dat je in het begin te snel loopt en heb je aan het eind nog voldoende energie om het tempo vast te houden.

Verschil tussen pacers en hazen

Bij de meeste marathons zijn er pacers voor de eindtijden tussen de 3:00 en 5:00 uur, met tussenpozen van tien minuten tot een kwartier. Meestal zijn er twee pacers per groep, soms zijn er – zoals in Amsterdam en Rotterdam – zelfs drie tot vier pacers per eindtijd. Pacers zijn dus geen snelle hazen, zoals je die vaak ziet in de grotere marathons. Zulke hazen zorgen voor een gelijkmatig tempo voor de toplopers en stappen na ca.



30 kilometer uit. Pacers lopen de marathon in zijn geheel uit en finishen – als het goed is – samen met hun volgers.

Dutch Pacing Team

In Nederland zijn er pacers bij de meeste grote marathons, zoals die van Amsterdam, Rotterdam, Enschede, Eindhoven, Utrecht en Leiden. Inmiddels vind je ze ook op diverse halve marathons, 10EM, 15km- en 10km-wedstrijden. Vaak zijn dat pacers van het Dutch Pacing Team, dat is voortgekomen uit de pacers die tot voor kort door Runner's World werden geregeld. Samen met mijn pace- en loopmaatje Daniël Huijser mag ik de pacers hiervoor regelen, en dat doen we met veel plezier. Daniël pacet al sinds 2008, en ik doe het alweer sinds 2002.

Debuut als pacer

Die eerste keer kan ik me nog goed herinneren. Toenmalig LAAC-lid Ad Voortman stelde mij voor om mee te gaan naar Rotterdam als 4:30-pacer, in het kader van "Dat kun je vast wel en vind je vast leuk." We kregen – ondanks de hoge temperatuur – een dik, zwart shirt van Runner's World dat maar in één maat (XL) beschikbaar was, maar goed, dat mocht de pret niet drukken en we kwamen keurig in 4:29:19 over de finish. Missie geslaagd dus, want de stelregel is dat je – zowel halverwege als op de finish - nooit sneller dan 1 minuut bent dan je streeftijd. En heel bijzonder: van een dankbare echtgenoot van één van 'onze' loopsters, die haar eerste marathon liep en na afloop dolblij was en compleet in tranen, kregen wij als dank een feestelijk flesje bubbels. Dat is daarna nooit weer gebeurd, helaas.

Grote verantwoordelijkheid

Inmiddels ben ik de tel kwijt van het aantal keren dat ik gepacet heb, en stonden Daniël en ik - onder andere - ook in Rome, Venetië, Londen en Berlijn aan de start met een ballon dan wel (steeds vaker) een rugzak met een vlag. Maar waar je ook loopt: het is iedere keer weer anders en iedere keer weer bijzonder. Als pacer heb je een grote verantwoordelijkheid: de lopers vertrouwen immers blind op jou. Maar het 'vak' van pacer omvat veel meer dan alleen maar het tempo bepalen. Zo wordt van jou als pacer niet alleen verwacht dat je zo vlak mogelijk loopt en in de afgesproken tijd finisht, maar ook dat je de lopers aan het begin van de wedstrijd op hun gemak stelt, vooraf vertelt wat de gang van zaken is bij een drankpost, dat je de lopers onderweg motiveert en coacht, dat je in de gaten houdt wie het tempo niet bij kan houden, dat je de goede sfeer in de groep bewaakt (en dus soms ook andere lopers tot de orde roept), en om kunt gaan met de emoties van de lopers. Een marathon is immers een veeleisend gebeuren en voor de meeste mensen een enorme prestatie.

Niet voor jezelf

Dat betekent ook dat je je er voortdurend van bewust moet zijn dat je niet voor jezelf loopt, maar voor de organisatie en belangrijker nog: voor de lopers. Want echt: het gebeurt dat twee pacers onderweg gezellig met elkaar lopen te kletsen over die 100km-wedstrijd van twee weken geleden, of hoe ze die mooie ultralange trail in de Alpen liepen. En o ja, wanneer loop jij je honderdste marathon eigenlijk? Je snapt: daar wordt iemand die voor de eerste keer een marathon loopt niet blij van. Het gaat er juist om dat je lopers die hun debuut maken minder onzeker maakt, en lopers die moeite hebben met het tempo helpt om mooi gelijkmatig te lopen. En ook: dat je laat zien dat het lopen van een marathon een geweldige prestatie is waar je heel trots op mag zijn.

Trots

Want dat is altijd het mooiste moment: samen over de finish komen. Tjonge, wat ben ik dan trots op de lopers! Voor mij geeft het lopen als pacer dan ook inmiddels veel meer voldoening dan zelf een mooie tijd lopen. De blijdschap en trots bij de lopers, en de emoties na de finish: dat blijft iedere keer weer bijzonder. Want daar doen we het voor. En nee, het went nooit.

Gerry Visser - redactie



Advertentie BladNL

In Memoriam Jeroen Kemperink (1970-2025)

Jeroen Kemperink is op 22 augustus thuis in Tubbergen overleden. Hij woonde naast zijn ouders, zijn mantelzorgers, nadat hij al jaren en met name de laatste maanden fysiek enorm achteruit was gegaan. Jeroen kon helaas niet meer zelfstandig wonen. Hij moest tegen zijn zin met werk stoppen en mocht niet meer autorijden. Hij belandde zelfs in de rolstoel en kon nog maar een paar stapjes lopen met de rollator.

Wie kende Jeroen niet bij LAAC. Een jonge man, die een ietwat aparte looptechniek had als gevolg van een lichte spasticiteit opgelopen bij de geboorte, maar met een enorm doorzettingsvermogen. Zodanig dat Jeroen zelfs tot de betere lopers ging behoren en in de snelste trainingsgroep kwam op de baan in het stadion. Door zijn enigszins verminderde communicatieve vaardigheden ging dat niet altijd even goed. Trainer Gerrit Telgenhof nam hem over in zijn groep. Daar voelde hij zich thuis en kwam zo tot fraaie loopprestaties. Op zondagmorgen werd jarenlang een duurtraining van twee uur gedaan op het Streu. Daar werd wel eens gedold met Jeroen, maar dat liep nooit uit de hand. De trainer en zijn loopvader zorgden wel voor een goede relatie tussen de lopers en Jeroen.

Jeroen was al jaren lid van LAAC, toen zijn loopvader ook lid werd. Ze kwamen in dezelfde loopgroep terecht. Ze werden bevriend. Samen liepen ze meer en meer loopevenementen in Nederland. Jeroen was op de afstanden van 10 km (37.30) tot en met de halve marathon (1.23.01) de snelste. Op de hele marathon was het andersom. Jeroen kon niet zo goed doseren en ging vaak te snel weg, hetgeen hij moest bekopen in het laatste deel van de marathon. Zijn loopvader ging hem dan toch nog weer voorbij voor de finish. Internationaal liepen ze de eerste en oudste marathon van Boston, de marathon van Londen en de ultramarathon (56 km) van Kaapstad in Zuid-Afrika. Vaak knoopten ze er nog een korte vakantie aan vast. .

Eén keer was Jeroen sneller op de marathon dan zijn loopvader. Hij was met zijn vader en moeder in Nieuw-Zeeland om de eerste marathon van het nieuwe

millennium in 2000 te lopen. Zijn snelle tijd was 3.07.30! Daar kwam zijn loopvader niet meer aan toe. Overigens blijft het uitlopen van die marathon in 2000 voor eeuwig een LAAC-record.

Regelmatig kwam Jeroen bij zijn loopvader thuis en omgekeerd. Samen liepen ze ook vele keren de Vierdaagse van Nijmegen. Toen Jeroen stopte, heeft hij nog jaren hand- en spandiensten verricht als Rode Kruisvrijwilliger in de Vierdaagse. Hij bleek ook altijd bereid om bij loop- en wandelevenementen te helpen. Jeroen was altijd punctueel in zijn afspraken en bleef zeer betrokken bij de genoemde activiteiten.

Nadat het hardlopen niet meer ging door fysieke achteruitgang, verwaterden de sociale contacten enigszins, maar Jeroen onderhield wel de relatie met zijn loopvader. Een maand voor zijn overlijden werd nog eens gezamenlijk teruggekeken op het leven van Jeroen met al zijn sportieve elementen.

Het overlijden van Jeroen kwam ondanks alles toch nog zeer onverwacht. Zijn nabestaanden kunnen terugzien op een zoon, broer en oom, die gedurende zijn leven er alles uit heeft gehaald wat mogelijk was. Laat dat zijn familie en vrienden tot steun zijn bij het verwerken van het verlies van Jeroen.

Zijn loopvader, Daan Wever, koestert in ieder geval dierbare herinneringen aan zijn loopzoon.



NB: Op uitdrukkelijk verzoek van Jeroen zelf is een foto uitgezocht waarop Jeroen met zijn loopvader is afgebeeld tijdens de Two Ocean Marathon in Kaapstad Zuid-Afrika.

Bart Vos

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

... trailen (2)

Ik loop lekker te draven door het bos. Soms gaat het wat omhoog, soms wat omlaag. Ik ontwijk boomwortels en modderpoelen. Het tempo ligt niet hoog. Het gaat erom dat ik kan genieten van de omgeving en de hele route met een lekker gevoel kan uitlopen. Uiteraard probeer ik mezelf wel uit te dagen om op een fijne eindtijd uit te komen, maar dat is niet hoofddoel van deze loop. Nu loop ik omdat iedere stap anders is. En niet zoals bijvoorbeeld in een stadsmarathon waar elk van de ruim 42.000 stappen wel erg veel op elkaar lijken. Ik ben super gefocust, want een verkeerde pas of even je voeten niet hoog genoeg optillen kan een smak op de bosgrond tot gevolg hebben. Of een flinke blessure door een verzwikte enkel op een onopgemerkte boomwortel. Ondertussen probeer ik te genieten van alle natuur om me heen. En dit is echt heel erg genieten: mijn favoriete sport in een prachtige omgeving. En als het dan lekker gaat, komt die runners high vanzelf.

Ik heb gemerkt dat ik bij al mijn hardloopavonturen ook baat heb bij het trailen. De afwisseling is denk ik voor mij en mijn spieren hierbij de belangrijkste factor. Ik denk zelfs dat het trailen goed is om blessures te voorkomen (als je tenminste niet valt natuurlijk). Het gaat er bij het trailen vooral om hoe je de finish haalt en niet zozeer in welke tijd je dat doet. Meestal zijn trails ook wat langer dan de standaard-afstanden van wegwedstrijden.

Je gaat echt voor een paar uur op pad in de natuur. Dat kun je georganiseerd doen door deelname aan een uitgezette trail, zoals bijvoorbeeld de Sallandtrail. Heel erg leuk om met zijn allen een mooie gemarkeerde route te volgen. Je hoeft dan (meestal) ook niet na te denken over de te volgen route. Vaak loop je over paden en delen van natuurgebieden waar je normaal niet kunt/mag komen. Bijkomend voordeel is ook dat er verzorging is onderweg; water, sportdrank, taart, ontbijtkoek, chips, enz. En het is heel gezellig om met vele gelijkgestemde lopers door de natuur te draven. Dit soort trails hebben wel impact op diezelfde natuur en zijn daarom vaak begrensd in deelnemersaantal. Voor een inschrijving moet je er soms snel bij zijn.

Maar je kan natuurlijk ook zelf een mooie route bedenken en daar alleen of met loopmaatjes een prachtige tocht van maken. Wat ik erg leuk vind, zijn de NS-trails. Hierbij reis je met de trein naar het beginpunt. Vervolgens loop je de voorgestelde route naar een station verderop en stap je daar weer op de trein naar huis. En met je loopmaatjes in de trein is ook erg gezellig. Je moet wel je planning voor elkaar hebben: je moet alles zelf meenemen. Voldoende water en eten, dus een goed gevulde trail-rugzak is essentieel.

Als ik na een uur of drie aankom bij de finishboog staat er geen uitzinnige menigte om mij aan te moedigen. Ik krijg een mooie houten medaille en felicitaties. Daarna zoek ik mijn loopmaatjes op en wacht tot de rest binnenkomt. Dan komen de verhalen. Vond jij dat mulle zand ook zo zwaar? En wat ging het lekker hè, dat schelpenpad weer omlaag. We kunnen niet douchen, maar een washand en omkleden achter de auto zorgt ervoor dat we redelijk fris de terugreis kunnen aanvaarden waar we alweer plannen maken voor de volgende loop. Want hardlopen doe je met... trailen

Hardlopen
doe je met ...



Zuivelhoeve
Sinds 1981
Oldenzaal

0541-532205



 **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
luxue 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

Bloemsierkunst

Marion



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

www.bloemsierkunstmarion.nl
info@bloemsierkunstmarion.nl

Hubo^{XL}

 **Hulsink**
de Woonspecialist



HOOG(S)TEPUNT VAN HET JAAR: DE THEM

Het kost wel wat moeite en tijd om alleen al aan de start van de Tenzing-Hillary Everest Marathon te verschijnen. Deze internationale marathon geldt als zwaarste trailmarathon ter wereld en wordt elk jaar op 29 mei gelopen. Op deze datum in 1953 bereikten de sherpa Tenzing Norgay en de Nieuw Zeelander Sir Edmund Hillary voor het eerst de top van de Sagarmatha (Mount Everest op z'n Nepalees).

Wij, een groep van dertien Nederlanders, van wie ik alleen Henk Meppelink van tevoren kende, vertrokken op 14 mei richting Kathmandu. Drie nachten bleven we in het, zeker voor Nepalese begrippen, chique hotel Shanker. Daar was ook de briefing voor de marathon: een maar half verstaanbaar praatje van de race director, de uitreiking van de startnummers en van een welgevulde goodybag. We zouden op 18 mei om 04.00 uur gewekt worden voor de vliegreis naar Lukla, maar de telefoon ging al om 03.00 uur! Ik heb vakantie hoor! Maar goed, breakfast to go en met het busje naar het vliegveld.

Het weer was goed en dus kon er gevlogen worden naar Lukla, dat een landingsbaan heeft van slechts 450 meter en dat tegen de berg op. Altijd spannend! Lukla ligt op 2.850 meter en daar merk je nog niets van de hoogte. Het zijn met ruim 20 graden en droog zonnig weer prima omstandigheden om de eerste trek van de route naar het Everest basecamp te maken. De komende elf dagen zouden we ongeveer 100km met 5.200 hoogtemeters en 2.400 meters dalen op

heel wisselend terrein afleggen. Mooie bospaden, trappen, rotspaden, vlak grasland met stijgingspercentages tot 25%. En, natuurlijk, onderweg genieten van de prachtige natuur, de prachtige bergen, vooral bij zonsopkomst en ondergang, en de Nepalezen zelf. Voor groepjes yaks ga je wel aan de kant, voor groepjes muilezels en voor de Nepaleze dragers ook natuurlijk. Lopen wij met ons dagrugzakje van maximaal 6 kg: de dragers met drie tot vier keer zoveel bagage lopen ons zo voorbij, vaak ook nog op slippers

Na ongeveer een week houdt mijn telefoon er plotseling mee op. Dan kom je erachter dat je zonder zo'n ding aardig beperkt bent. Geen foto's maken, geen apps, geen Polarsteps, geen Facebook berichten. Via Henk kan ik toch naar Moniek appen en bellen en het thuisfront inlichten.

Na elke daghike komen we in een andere lodge. Bij aankomst krijg je altijd warme ranja, black tea of koffie. Dit is mede om te laten zien dat het water gekookt is, en dus veilig om te drinken. Het eten is prima en je kunt zoveel eten als je wil.

Er is niet veel comfort in de lodges: gehorige muren, kranen die niet allemaal werken en niet altijd een douche aanwezig, maar daar wen je aan. Er reisde een arts mee om lichamelijke klachten te proberen te verhelpen en ook om signalen van hoogteziekte te onderkennen. Gelukkig had niemand daar last van. Ik kreeg wat last van hoofdpijn boven de 4.500m en heb in drie dagen preventief drie tabletten diamox genomen. Hoofdpijn weg. Verder nam het aantal hoestende mensen wel toe en ook het geklaag over slecht slapen. Ach, het slaapt niet zoals thuis hè?

Eindelijk, na al die voorbereiding komen we op 27 mei aan bij de startlocatie. Het basecamp ligt op 5.450m hoogte en bestaat uit alleen tenten en ja, dus ook alleen tenten als toilet. Er zijn daar geen gebouwen. De rustdag voor de marathon wordt - natuurlijk - gebruikt om te rusten en om met alle starters naar het startgebied te gaan voor een (weer) half verstaanbaar praatje van een bobo en voor de onvermijdelijke foto's. 's Avonds, in de eettent, zijn er discussies over de tijdslimiet.

>>>



Na 9 uur moet je in ieder geval het 32,7km punt bij Thyanboche bereikt hebben. En hoeveel koolhydraten, water en kleding mee te nemen tijdens de wedstrijd? Probleem is dat er, halverwege, maar één post is met voeding, al komen we er niet achter wat die voeding is. Wel zijn er waterposten zo om de 5km. Ieder moet zijn eigen keuzes daarin maken, ook qua kleding. De afgelopen weken werden we steeds gewaarschuwd dat het weer vrij snel kan omslaan, dus is het handig om met 'laagjes' te lopen. De raceday ziet er echter alleen maar zonnig uit.

De wekker gaat om 05.00 uur en we zien nog net de 21 lopers die de 70km ultra gaan lopen voorbijkomen. De helden! Eerst ontbijt met de bekende porridge



(havermout met warme melk) en toast. Bij de start om 07.00 uur vriest het nog een paar graden, maar dat zal snel veranderen. Achter de geïmproviseerde startlijn staan ongeveer 200 lopers te popelen om weg te kunnen. Het is meer een gebied waarbij de snelle Nepalezen vooraan staan om weg te sprinten, terwijl de meerderheid, die geen tijdambities heeft, verspreid op, achter en naast rotsblokken staan.

Nou, daar gaan we vol goede moed richting Namche Bazaar over wegen en paden die we deels op de heenweg al wandelend verkend hadden. Maar nu de andere richting. Na ongeveer een kilometer moeten we al over rotsblokken onze weg omhoog vinden. Van enige snelheid is geen sprake. De eerste Nepalezen zien we in de verte al verdwijnen maar wij, de vlakke landers, gaan vaak in wandeltempo de berg op en af. Na de volgende kilometer kom ik op een vals platte vlakte richting Gorachep. Op zeeniveau zou je daar mooi een beetje tempo kunnen maken, maar op 5200 m gaat dat toch anders. 8 tot 10km/u is wel maximaal zo'n beetje en dat ook maar een paar honderd meter. We hadden ook afgesproken met z'n allen dat heel blijven en de finish halen het belangrijkste doel zou zijn. Eindtijd ondergeschikt.

De beginhoogte op base camp is 5.400m en de finish in Namche ligt op 3.400m, maar het is nu ook weer niet zo luxe dat er alleen maar daalmeters zijn. Dit is Nepal en niets is vlak, en dus kom je diverse aardig pittige klimmetjes tegen (tot 25%). Maar rustig, stap voor stap, de berg op en weer af en dan gewoon volhouden. Bij zo'n afdaling waarbij ik toch wel moet uitkijken waar ik mijn voeten neer moet zetten, word ik ingehaald door een Nepalees die met volle bekpakking precies weet hoe hij dat moet doen. Dat gaat toch wat soepeler. Ik kom ook weer yaks en muilezels met belletjes tegen die in groepjes hun vracht van A naar B moeten brengen. Dat schiet niet op, maar tijd was niet belangrijk toch?

Bijna halverwege, na ongeveer 4,5 uur, kom ik weer in Dingboche aan waar men de Bibreloop gepland heeft. Dit is een 2,5km loop, een armbandje als bewijs ophalen en dezelfde 2,5km weer teruglopen om maar de marathon-afstand te kunnen halen. Ik heb nog nooit zo lang over een halve gedaan, maar ben toch tevreden. Akash, onze gids, is daar ter ondersteuning en van hem krijg ik een extra Snickers reep. Dat is welkom!

Na 30km kom ik onder de 4.000m te lopen en langzaam merk ik dat de lucht wat normaler wordt. Onderweg zie je in de diepte een rivier, die je via hangbruggen van ruim 100m een paar keer oversteekt en een heel stuk hoger mooi besneeuwde toppen. Prachtig. Niet vergeten van te genieten! Op de wat vlakkere stukken, die nooit lang zijn, kan ik een beetje vaart maken, maar het venijn zit hem hier ook in het laatste deel. Na de 34km volgt er nog een lange klim met steile stukken en veel trappen. Ik kan geen trap meer zien, maar weet ook: gewoon volhouden. Er komt een eind aan en de laatste km's ken ik. Die zijn hoofdzakelijk vlak.

Met ongeveer 27 graden en volle zon is drinken ook belangrijk. Gelukkig is er onderweg gelegenheid genoeg om de flesjes met schoon drinkwater te laten vullen. Op 38km haal ik Dennis, de nummer 1 van onze groep Nederlanders in. Hij heeft last van zijn enkel gekregen en loopt wat rustiger daardoor. Dan een hoek om en zie ik Namche liggen. Yes, nog een kwartiertje en net niet binnen de 9 uur (boeien!) ga ik de finish over. Ik krijg een witte sherpa om, krijg een fles water en word door één van onze begeleiders begeleid naar een matje om uit te rusten.

Heerlijk, beetje rekken en strekken en weer naar de finish om Dennis tien minuten na mij te zien finishen.

Moe? Ja, maar het valt me mee en ik denk ook dat dat mede komt door de lage gemiddelde snelheid. Wel 1.200 hoogtemeters. Dat hou ik maar aan dan want onze verschillende horloges geven na afloop verschillende waardes aan. Die hoogtemeters geven wel wat spierpijn in de bovenbenen komende dagen. Ik heb nog even gewacht op de andere teamleden, maar je weet totaal niet waar ze lopen. In een tent kan ik mijn medaille en een certificaat ophalen. Het wordt bewolkt en daardoor kouder. Ik heb vier dagen niet gedoucht, dus loop ik naar de Khumbu lodge voor deze welverdiende douche.

's Avonds bij het diner druppelen nog een paar lopers binnen, met onze initiatiefnemer Gert als laatste in 12,5 uur. Ook de Duitser Stephan uit ons team finisht. Hij heeft de 70km gelopen in 14,5 uur! Knap werk, en hij krijgt applaus van de ongeveer vijftig buitenlandse deelnemers die in deze lodge overnachtten. De winnaar van de marathon is natuurlijk een Nepalees. Dezelfde als vorig jaar: Suman Kulung in 3 uur 50!

Mocht je komend jaar (of daarna) nog ambities hebben om ook een keer mee te doen: ik zou het zeker aanraden. Het is in veel opzichten een onvergetelijke vakantie en marathon, maar stel je wel in op wat ongemak, flexibiliteit en geduld.

Het kostte mij ruim € 4.000 en bij thuiskomst nog vier dagen op de longafdeling vanwege een longontsteking. Maar laat je niet afschrikken. Gehoest werd er meer, maar ik was de enige van onze groep die in het ziekenhuis belandde. En dat gaat over. De herinneringen en de medaille blijven.

Ron Höfte



LAAC Twente bedankt de kledingsponsors



AUTO
Bleeker
OLDENZAAL

profesz

bewindvoerders | mentoren | curatoren



daniels
TANDHEELKUNDE



autorijsschool
JEROEN

Gerry Visser

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

De
Doorloper

De mooiste marathon

Als je veel loopt, en je doet dat bovendien al best lang, dan komt vroeg of laat de vraag: wat is de mooiste marathon? Of, nog erger: wat is de leukste loop die je ooit hebt gedaan?

Het is een onmogelijke vraag. Want inmiddels weet ik: het gaat niet om de plek, maar om de beleving.

Neem Berlijn. Geen twijfel mogelijk, het is een geweldige marathon. Perfect georganiseerd met veel sfeer, door een fantastische stad met een imposante finish. Maar ja. Ik liep hem in 2005, en dat was – al waren we met een superleuke groep van LAAC – een van mijn slechtste marathons. Mijn voeten deden namelijk al na een kilometer ontzettend pijn. Twee weken ervoor had ik een lange wedstrijd gelopen waarbij beide kleine tenen nogal in de verdrukking waren geraakt. En, hoe dom kan je zijn, ik nam diezelfde schoenen mee naar Berlijn. Vorig jaar liep ik hem opnieuw, en dat was compleet anders.

Wat een sfeer en wat een feest!

Of Valencia, ook een van mijn favorieten. Maar drie jaar geleden verstuurde ik vlak ervoor mijn enkel en stond ik verdrietig langs de kant. Ik vond er weinig aan en wilde niets liever dan snel naar huis.

En dan de Berenloop, ook zo'n superleuke wedstrijd. Behalve die editie met regen, wind en kou. Eenmaal thuis kostte het me een uur in bad om weer op te warmen. Niet leuk en niet fijn. En nog zo'n voorbeeld: Rome. Een ongelooflijk mooie stad, zeker. Maar qua marathon: wat een drukte, wat een chaos, en wat een slechte wegen. Nee, daar hoef ik niet meer naartoe.

Nog even en ik sta aan de start van de 50 km in Winschoten. Geen toerist die dat op zijn lijstje heeft staan, en vijf rondjes van 10 kilometer klinkt supersaai. Maar wat is het er leuk! De sfeer is geweldig, de straten versierd, de speaker kent alle lopers, en de verzorging is top. Ik verheug me er nu al op.

De moraal van dit verhaal? De mooiste marathon bestaat niet. Want het gaat niet om stad, afstand of prestige. Het gaat om die momenten dat alles klopt, en dat je iets beleeft om nooit te vergeten. En ja, soms is dat in Berlijn, Valencia of Rome. Maar het kan ook in Winschoten zijn, of op een andere plek waar je nog nooit van hebt gehoord. Dus laat je vooral verrassen! Want dat is nou precies wat hardlopen zo bijzonder maakt.





VAN DE TRAINERS

DINSDAGAVOND

GROEP 1 – HUUB VAN LANGEN

In de weken vóór de vakanties werden vanwege de warmte een aantal wedstrijden afgelast. Gelukkig niet de baanwedstrijden over 3.000 of 5.000 meter. Hier werden mooie pr's gelopen door een aantal lopers uit onze groep. Vanaf medio augustus gaan we weer deelnemen aan mooie wegwedstrijden. Een aantal van hiervan staan in het schema voor de Zevenheuvelenloop in november. Dat is het grote doel in onze groep. Met minimaal twintig lopers gaan we trainen richting een pr op die 15 km. Op dinsdagavond trainen we nu intensief en de omvang van de kern neemt geleidelijk toe richting november. De Singelloop in Enschede, onze eigen Trackmeeting én de HMO zijn de wedstrijden die perfect passen in een juiste opbouw naar een snelle 15 km in Nijmegen.

GROEP 2 – GJALT GJALTEMA

Op het moment van schrijven is het de laatste schoolvakantieweek. De opkomst van de trainingsgroep neemt alweer flink toe: de meesten hebben hun vakantie erop zitten. Bij een aantal lopers was het

een actieve vakantie: voor hen zijn in juli de voorbereidingen voor de marathon van Amsterdam al begonnen. Anderen liepen recent nog een flinke trail en ook zijn sommigen in training voor een trail van 50km in september. Kortom: er wordt weer heel wat afgelopen! In het najaar richten we ons bij de trainingen op de langere afstanden. Naast de HMO en Amsterdam zijn er nog meer marathonambities. Daarom besteden we ook aandacht aan kracht/ uithoudingsvermogen om je sterk te maken voor de lange afstanden en blessures zoveel mogelijk te voorkomen. Het wordt dus weer een feestje bij groep 2.

GROEP 3 – JOOP VRIEND

De zomerperiode met de intensieve intervallen en het fijne 'zomerrondje' Oldenzaal ligt alweer achter ons. Als voorbereiding op de najaarswedstrijden zijn we overgeschakeld naar de langere, extensieve intervallen met meer omvang. Menigeen is zich, al dan niet via een schema, aan het voorbereiden op een halve (HMO of Amsterdam) of zelfs een hele marathon (Berlijn, Münster).

Begin juli was er weer een zeer geslaagde en gezellige Loop-je-tijd-loop met een grote en ook succesvolle deelname van onze groep. Zie ook elders in deze Duurloper. Door de hoge temperaturen kwam deze zomer een aantal 'vaste' hardloopevenementen te vervallen. De FBK Dubbele Mijl werd nog wel goed bezocht door onze leden.

De drie assistent-trainers in onze groep doen regelmatig een onderdeel van de training. Leuk en fijn. Twee van hen willen in het najaar mee gaan doen aan de opleiding tot Basis Looptrainer 3 die in Hengelo gehouden gaat worden. Het zou hartstikke mooi zijn als zij volgend jaar het trainerscorps van LAAC komen versterken.

DONDERDAGAVOND

GROEP 3 - NICK VREDENBREGT EN MAUD BIJSTERBOSCH

Om het eerste halfjaar af te sluiten, wilden we onze groep een speciale training aanbieden voordat de vakantiedrukte losbarst. Voor deze avond hebben we Berdien Schotveld uitgenodigd om een les Mindful Running te verzorgen. Op 17 juli verzamelden we ons om 19.30 uur voor het FBK-stadion. Het was een mooie, warme zomeravond.

Nieuwe leden

Frank Löbker - Oldenzaal

Fenna van Kerckhoven - Hengelo

Willemijn Vredegoor - Oldenzaal

Jasper van den Brink - Enschede

Welkom bij LAAC Twente en veel gezellige kilometers gewenst!

Al kletsend vertrokken we richting het buitengebied van Hengelo met als opdracht: kom je iets tegen dat je aandacht trekt, neem het dan mee. De vangst was best uiteenlopend: een vogelveertje, steen, stukje snelbinder, bloemen... Met deze voorwerpen deden we een aantal oefeningen. De conclusie hierbij was dat je met neusademhaling gemakkelijker verder komt. Een andere oefening deden we in tweetallen. We moesten een stukje naast elkaar lopen zonder te praten en proberen synchroon te lopen (in armzwaai, met dezelfde voet en gelijk pasritme). Op een bepaald moment tikte je je partner op de schouder, waarna je iets in je opnam dat je op dat moment zag. Na de oefening bespraken we met elkaar of we hetzelfde hadden waargenomen. Bij Nick en mij was dit niet het geval; bij een aantal anderen wel. De training vloog voorbij, en we gingen met veel tips én een mooie ondergaande zon weer terug richting het FBK-stadion. Inmiddels hebben wij het programma voor het najaar uitgewerkt (met af en toe een heuveltraining of een andere training buiten de baan), en werken we langzaam toe naar de opbouw richting de HMO. Wij kijken ernaar uit!

ZAALTRAINING 2025 – 2026



Hierbij weer een tijdige aankondiging voor de zaaltrainingen aankomende winter. Wanneer de Duurloper op de mat ligt, is het weer eind september en voor je het weet gaan de zaaltrainingen in november alweer van start.

De zaaltraining is voor alle leden van LAAC. Leeftijd en niveau van presteren maakt niet uit. Ook wanneer je lange tijd niet hebt kunnen trainen vanwege een blessure, is de zaaltraining ideaal om langzaam weer aan je conditie en kracht te werken. De bezoekers van de zaaltraining zijn altijd enthousiast en erg verbaasd dat je al zo snel vooruitgang merkt van de krachttraining. En dat met één uur in de week. Het is een mooie aanvulling op je wintertraining.

De laatste jaren is er erg veel animo voor de zaaltraining. Vandaar dat je je moet opgeven bij Mieke Pater. Let wel: wanneer je je opgeeft, gaan we ervan uit dat je t/m eind maart de zaaltraining zoveel mogelijk bezoekt. Er kunnen maximaal 32 leden meetraineren per avond. Niet iedereen zal iedere maandagavond kunnen. Daarom kunnen de eerste 35 leden die zich aanmelden, de zaaltraining volgen. Is er meer belangstelling dan zullen we met een wachtlijst gaan werken.

Je kunt je opgeven door door een mail te sturen naar onderstaand mailadres of een app naar mijn 06 nummer (als je dat hebt). Als je op de wachtlijst belandt, krijg je daar natuurlijk bericht van.

De eerste training is maandag 3 november. Eind maart is de laatste training.

Waar: Gymzaal van het Carmel lyceum in Oldenzaal. Ingang Titus Brandsmastraat
Wanneer: vanaf maandag 3 november, van 19.00-20.00 uur.
Trainer: Mieke Pater
Vragen/opgave of info: paterpot@kpnmail.nl

Vrolijke bonencasserole (vegan)



Bonen zijn gezond. Ze hebben een zeer lage carbon-footprint. En het belangrijkste: ze zijn onwijs lekker! Dat geldt met name voor bonen die je zelf nog moet weken. Als je in tijdnood zit, kun je natuurlijk ook bonen uit blik gebruiken. Dit is echt loopvoer waarbij je alles in één keer binnenkrijgt: koolhydraten, eiwitten en een beetje vet. Maar toch nog een disclaimer: bonen bevatten veel vezels en kunnen de stoelgang stimuleren. Meestal is dit ook wat je wil, maar elk voordeel heeft zijn nadeel: eet dit gerecht niet vlak voor een wedstrijd of pittige training. Dan kun je tijdens het lopen namelijk last van je darmen krijgen. Maar in de voorbereiding op een wedstrijd of hardloopevenement is het een perfecte maaltijd. Herstel- en comfortfood tegelijk. Eet smakelijk!

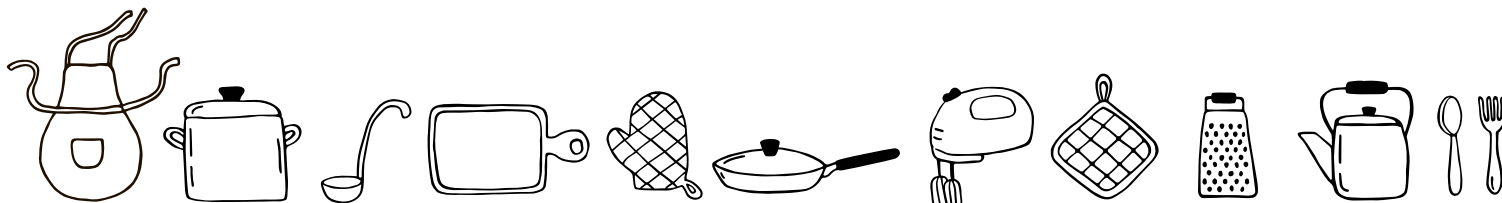
Bart Vos

Benodigdheden (voor 2 personen):

200 g gemengde droge bonen
1 ui (gesnipperd)
1 rode paprika (kleine stukjes)
1 (gele) courgette (in kleine stukjes)
2 dozijn gehalveerde cocktailtomaatjes
half blikje tomatenblokjes
1 eetlepel chili con carne kruiden (tip: Euroma potje)
olie om in te bakken
optioneel: serveren met een flinke lepel (vegan) crème fraîche



- Week de bonen een nacht van tevoren in koud water, spoel een paar keer
- Kook de bonen in 30-40 min gaar; af en toe even proeven.
- Fruit de ui in de olie in een pan met dikke bodem
- Voeg de paprika toe en bak even mee
- Voeg de courgette toe en zet het vuur iets hoger, zodat ie lekker bakt
- Doe de kruiden erbij en laat deze even meebakken zodat de smaken goed loskomen
- Voeg de tomaatjes toe, bak ze mee tot ze zacht zijn
- Doe het halve blikje tomatenblokjes erdoor
- Voeg als laatste de hete bonen toe



Wedstrijd uitgelicht

Springendalloop - zaterdag 15 november 2025

De Springendalloop is een jaarlijks evenement in het prachtige natuurgebied het Springendal. Na het succes van 2024 is er in 2025 een geheel vernieuwd parcours uitgezet! Zowel hardlopers als wandelaars kunnen genieten van verschillende afstanden door dit unieke gebied bij Hezingen. De organisatie is in handen van OLC'93, in samenwerking met Staatsbosbeheer.

Omdat het Springendal een kwetsbaar natuurgebied is, is er een limiet van maximaal 600 deelnemers ingesteld. Er wordt bewust geen officiële tijdregistratie gedaan: de loop draait niet om snelle tijden, maar om samen genieten van sport en natuur. Wel is er een wedstrijdklok aanwezig zodat je je eigen tijd kunt bijhouden.

Net als voorgaande jaren is er ook in 2025 volop gezelligheid na afloop: een warme tent, kampvuren, catering met bobbier en snacks én natuurlijk de door OLC-leden zelfgebakken taart, die samen met koffie of thee gratis is voor de deelnemers.

Starttijden en afstanden en prijzen

Wandelen: 13:00 uur – 8 km

Hardlopen: 13:30 uur – 5 km, 10 km, 15 km

Inschrijfgeld (incl. gratis taart en koffie/thee na afloop):

- Voorinschrijving t/m 1-11-2025: € 12,50 (hardlopers) / € 7,50 (wandelaars)
 - Voorinschrijving 1-11 t/m 14-11-2025: € 13,50 (hardlopers) / € 8,00 (wandelaars)
 - Na-inschrijving 15-11-2025: € 15,00 (hardlopers) / € 10,00 (wandelaars)*
- *Na-inschrijving alleen zolang het maximum van 600 deelnemers nog niet is bereikt.

Start- en finishlocatie: Hoeve het Springendal, Brunninkhuisweg, Hezingen
Voor alle overige informatie: scan de QR-code



Wedstrijduitslagen

8 maart 2025

Sallandtrail	80km
Ron Höfte.....	9:05:46

10 mei 2025

Rund um Halle	10km
Rianne Vossers.....	55:04

24 mei
Kastelenloop Diepenheim 21km

Sonja Kruse.....	2:19:42
------------------	---------

25 mei 2025

Noosa Marathon (Aus)	5km
Dick Ramerman.....	22:27

25 mei 2025

Eiberrun	10km
Ron ter Borg.....	39:32
Gerben Brummelhuis.....	40:36
Mark Saathof.....	16:42
Minke McCarroll.....	19:21
Jolijn Ehringfeld.....	19:54

29 mei 2025

Everest Marathon Nepal	42km
Ron Höfte.....	9:00:54

1 juni 2025

Brisbane Marathon Festival	5km
Dick Ramerman.....	23:34

5 juni 2025

FBK Dubbele Mijl	3,2km
Niels te Pas.....	9:21
Bastiaan Roelofs.....	9:35
Wisse Sanderink.....	9:38
Roy Veldhuis.....	10:20
Mark Saathof.....	10:22
Robin Brand.....	10:29
Remco Lette.....	10:30
Sjoerd Jansman.....	10:30
Thijs Oude Nijhuis.....	10:38

Wouter Vollenbroek.....	10:39
Tom Driessen.....	10:41
Boike Damhuis.....	10:50
Joey Schuttenbeld.....	10:53
Richard Bult.....	11:02
Bart Damveld.....	11:13
Jasmin Siersema.....	11:35
Richard Loendersloot.....	11:40
Gerben Brummelhuis.....	11:47
Christian Hollanders.....	11:49
Ron ter Borg.....	11:52
Stefanie Sijtsma.....	11:55
Marijn Zwier.....	11:58
Minke McCarroll.....	12:00
Jolijn Ehringfeld.....	12:11
Damion Vrerink.....	12:15
Marc Nijhuis.....	12:20
Jeroen Aleman.....	12:27
Jelle Schoppink.....	12:31
Koen Weusthof.....	12:49
Oliver Loohuis.....	12:51
Wilfried Nijhuis.....	12:53
Dennis Kamphuis.....	12:54
Floris van Dijk.....	12:55
Michel Bonvanie.....	13:04
Bart Vos.....	13:09
Ruud Beernink.....	13:23
Jan Grobбен.....	13:44
Michel Nijland.....	13:57
Niels Schinkel.....	14:08
Paulien van Bruggen.....	14:09
Jordy Boswerger.....	14:42
Nico Langeslag.....	15:16
Django van Asveldt.....	15:25
Roxanne van der Laan.....	15:27
Maud Bijsterbosch.....	16:03
Ben Rouhof.....	16:12
Theo Weegerink.....	17:01
Anneke Sleper.....	17:04
Irene Bulter.....	17:07
Lotte Homan.....	17:20
Eddy van Essen.....	17:59
Inge de Haan.....	19:41

13 juni 2025

Bornsche Maten Loop	10km
Bastiaan Roelofs.....	34:26
Tom Driessen.....	37:45
Titia van der Stelt.....	44:01
Matthieu Gout.....	53:41
Harry Dessens.....	1:10:30
	5km
Roy Veldhuis.....	17:54
Sjoerd Jansman.....	18:36
Thijs Lubbers.....	19:16
Albert Jansen.....	22:32
Clemens Meuleman.....	22:59
Michel Bonvanie.....	23:07
Lotte Homan.....	29:54
Inge Bonvanie.....	31:44

26 juni 2025

La Lavaredo, Cortina d'Ampezzo 20 km	
Anique Nijhof	3:41:03
Susan Hesselink	3:41:05
Leonie Dijkhuis	3:41:05

28 juni 2025

Engiadina Scuol Trail	19,8km
Rianne Vossers.....	3:55:16
	47,6km
Paulien van Bruggen.....	10:50:47
Lodewijk Huinink.....	10:55:07
Michel Nijland.....	10:57:56

4 juli 2025

BB-lopers Baan Classic Zwolle	5km
Wisse Sanderink.....	15:33
Pascal Storck.....	18:45
Huub Koster.....	18:58
Niels te Pas.....	19:13
Lesley Smit.....	19:14
Ramon Grootelaar.....	19:58

6 juli 2025

Münster Citty Run	10km
Mark Saathof.....	40:54
Minke McCarroll.....	40:54

6 juli 2025

Vechtdal Trail	25km
Fenna Tetteroo.....	2:55:59
Astrid Boudrie.....	2:58:59
Chantal Holtkamp.....	2:58:59
Susan Siemerink.....	2:59:07
Marijke Loohuis-Mos.....	2:59:45
Maaïke van Wijck.....	3:02:09
Debby Hoffmann-Lansink.....	3:02:11
Rianne Bosch.....	3:04:15
Maud Bijsterbosch.....	3:06:27
Irene Bulter.....	3:09:22
	50km
Damion Vrerink.....	5:44:12
Gerry Visser.....	5:57:41

10 juli 2025

Avondwedstrijd AAV Sisu	3km
Wisse Sanderink.....	9:06
Robin Brand.....	9:53

11 juli 2025

Roruper Abendlauf	3km
Mark Saathof.....	9:55
	10km
Mark Saathof.....	36:30

12 juli 2025

Trail Esch Door (Vasse)	15km
Fenna Tetteroo.....	1:47:46
	25km
Thijs Lubbers.....	2:04:14
Gijs Boerrigter.....	2:16:20
Ingrid Prigge.....	2:18:04
Arjan Buwalda.....	2:26:12
Jolijn Ehringfeld.....	2:26:12
Stefanie Sijtsma.....	2:26:13

Arno Pross.....	2:27:32
Bianca Menderink-Harink.....	2:27:38
Miranda Bruins.....	2:28:07
Wytske Maat.....	2:29:50
Alex Bode.....	2:32:51
Sanne Timmerman.....	2:37:46
Rianne Vossers.....	2:44:33
Nico Langeslag.....	2:46:10

25 juli 2025

Brandlechter Volksbanklauf Nordhorn	5km
Remko Siers.....	18:13
Wilfried Nijhuis.....	21:22
	10km
Mark Saathof.....	35:31
Minke McCarroll.....	43:14
Theo Weegerink.....	56:12

28 juli 2025

Varia Run	10km
Joop Vriend.....	40:56

1 augustus 2025

Baumberge Abendlauf	10km
Mark Saathof.....	35:26
Ron Höfte.....	44:59
André Bosgraaf.....	45:50
Clemens Meuleman.....	45:56

10 augustus 2025

Halve Marathon Vlieland	21,1 m
Gerry Visser.....	1:49:26

13 augustus 2025

KemVeldloop	5,2km
Mark Saathof.....	18:01
Thijs Oude Nijhuis.....	18:55
Arjan Buwalda.....	20:50
Ramon Grootelaar.....	20:50
Jolijn Ehringfeld.....	20:51
Marre Oude Lashof.....	20:59

Harald Derks.....	22:15
Ben Rouhof.....	28:00
Gerrit Bultman.....	30:51
Ellemijn Groeneveld.....	31:39
	10,4km
Wisse Sanderink.....	35:25
Bastiaan Roelofs.....	35:48
Rutger Johannink.....	37:20
Thijs Lubbers.....	41:49
Nico Langeslag.....	58:12
Theo Weegerink.....	1:02:33

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

8 JULI 2025 - RAAD JE TIJD LOOP - 5 KM

Joop Vriend	19:29 (-1)	1	Arno Pross	23:00 (-45)	41
Manon Wilke	30:59 (-1)	1	Dennis Kamphuis	22:30 (-45)	41
Talitha Huiskes-Faber.....	29:12 (-1)	1	Ron Höfte.....	29:13 (-47)	43
Gerry Visser	27:38 (+3)	4	Irene Bulter	27:11 (-49)	44
Leonie Dijkhuis.....	27:34 (+4)	5	Gerda Scholten.....	28:40 (-50)	45
Wytske Maat.....	23:25 (-5)	6	Frank Löbker	23:52 (-53)	46
Bernadette Nijenhuis.....	38:30 (+6)	7	Floris van Dijk	21:13 (-57)	47
Eric Vos.....	29:54 (-6)	7	Martine ten Dam	32:57 (+57)	47
Thijs Oude Nijhuis	17:33 (-7)	9	Corinne van Reteren	26:35 (-60)	49
Patrick Wilke.....	28:38 (+8)	10	Maaike van Wijck	24:30 (-60)	49
Sven Hoomoedt	17:22 (-8)	10	Loes Kok.....	22:29 (-61)	51
Arjan Buwalda	19:24 (-11)	12	Roxanne van der Laan.....	26:39 (-61)	51
Jolijn Ehringfeld	20:19 (-11)	12	Bas Deterink.....	22:21 (-62)	53
Mark Oude Bennink.....	17:34 (-11)	12	Herbert Schröder	28:25 (-65)	54
Ramon Grootelaar	20:19 (-11)	12	Daniëlle Hurenkamp.....	25:22 (-68)	55
René Kuiper	23:39 (-11)	12	Nico Langeslag.....	26:39 (-69)	56
Marcel van Wilpe.....	20:12 (+12)	17	Oliver Loohuis	25:29 (-71)	57
Richard Bult	17:47 (+12)	17	Linda Even-Kromhout.....	27:05 (-75)	58
Hans Lenderink.....	29:22 (-13)	19	Linda Sanderman	30:44 (-76)	59
Melvin van der Voet.....	18:39 (-13)	19	Gerben Brummelhuis.....	19:30 (-80)	60
Roy Veldhuis	17:16 (-14)	21	Jolande Hannink.....	33:05 (-81)	61
Wisse Sanderink	17:16 (-14)	21	Koen Weusthof	25:43 (-82)	62
Anton Stoorvogel	24:41 (-18)	23	Stefanie Sijtsma.....	21:11 (+83)	63
Wendy Mulder	24:11 (-19)	24	André Hardiek.....	27:05 (-85)	64
Pascal Storck	21:40 (-20)	25	Chantal Derksen	29:59 (-91)	65
Gerwen Apenhorst.....	21:58 (-22)	26	Chantal Holtkamp	24:36 (-94)	66
Bart Damveld.....	21:40 (+23)	27	Erik Lentfert.....	22:11 (+101)	67
André Bosgraaf.....	21:58 (-24)	28	Sonja Kruse.....	31:39 (-105)	68
Niels Schinkel	25:45 (+25)	29	Carin Krijnen.....	28:30 (-110)	69
Arnold Klieverik	17:33 (-27)	30	Daniel Visscher.....	28:09 (-111)	70
Marjolijn Heerts	24:02 (-28)	31	Edith Mulder	25:22 (-118)	71
Niels Kortstee	18:42 (-28)	31	Ben Rauhof.....	25:59 (-122)	72
Peter-Paul Slot.....	18:42 (-28)	31	Fenna Tetteroo	27:10 (-140)	73
Daan Loohuis	20:20 (-30)	34	Rob Baars.....	22:39 (-141)	74
Henk Wessels	30:07 (+32)	35	Dick Zeedijk	26:34 (-146)	75
Clemens Meuleman.....	22:19 (-36)	36	Ellen Siemonsma	33:05 (-199)	76
Thijs Lubbers.....	18:42 (-38)	37	Ans Waleczek	35:12 (-288)	77
Willemijn Vredegoor	22:30 (-42)	38	Lidwien Siemerink.....	33:59 (-361)	78
Astrid Boudrie	22:36 (-44)	39	Lies van Langen.....	31:21 (-519)	79
Susan Hesselink.....	22:31 (-44)	39			

Keep on running,
Stay Fit!

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

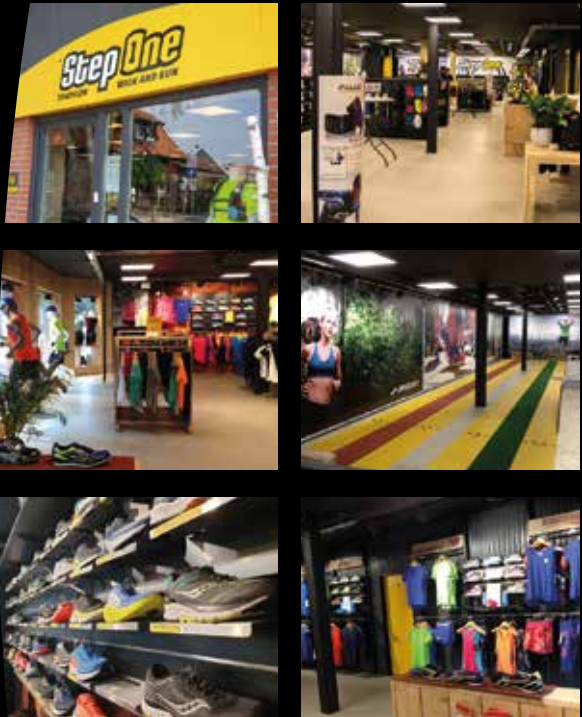
Aan de hand van een accurate meting en analyse van de stand én afwikkeling van uw voeten geven onze sportschoenen-specialisten/-podologen u het beste schoenadvies.

Lekker lopen begint bij Step One!

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



PODOLOGIE - TRIATHLON - TRAIL - RUNNING



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

www.steponeborne.nl

AVONTUUR
FOCUS
INNOVATIE
OPHUISFIETSEN.NL



OPHUIS
FIETSSPECIAALZAAK.



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



Oldenzaal, Oostwal 2

KOM KENNISMAKEN
IN ONZE SNS WINKEL

In Oldenzaal blijven we voor je klaarstaan

Voor grote of kleine vragen over geld

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

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



alles voor de (hard)loopsport
shop & online