



Duurloper

Nummer 4 - december 2025



**In dit nummer o.a.: Pacen met je Garmin,
lopen op Terschelling, in Frankfurt,
in Italië, in Leiden, op uitnodiging
en door de modder.**

En natuurlijk heel veel uitslagen!

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
info@laactwente.nl

LEDENADMINISTRATIE

Herbert Schröder
ledenadministratie@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 2026

Wedstrijdleden € 124,55
Recreatieleden € 94,65
Jeugdleden € 59,05
Nieuwe leden betalen € 5,-
registratiekosten van de Atletiekunie.

ADVERTENTIES

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

Duurloper, nummer 4

December 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
De Doorloper	31
Hardlopen doe je met	37
Van de trainers	42
Nieuwe leden.....	45
Wedstrijduitslagen.....	45

Loopverhalen

Berenloop	12
Frankfurt marathon.....	16
De Twentse Smokkeltrail.....	18
De slag bij Tuoro.....	24
Leersumse Veld ultra	26
100 Bruggenloop	35
Preuvathon	38
Zevenheuvelenloop	40
LAAC'ers aan de kook.....	44

En verder

Pacen met je Garmin	14
De LAAC Ontbijtloop	20
Recreatief hardlopen bestaat niet.....	23
Twentse Cross Competitie.....	28
Hulsbeekcross.....	28
Lezen over lopen.....	32
Looptrainersdag.....	43



Van de Voorloper

De tijd vliegt en het is alweer december.

Het afgelopen jaar is er veel gebeurd

binnen LAAC Twente en met veel zaken zijn

we heel tevreden. De vereniging groeit gestaag

en we hopen in het komende jaar ons 400e lid welkom te

mogen heten. De financiën van onze vereniging zijn gezond

en we kunnen terugkijken op geslaagde activiteiten: van de

Bevrijdingsloop, Loop-je-tijd loop en Ontbijtloop tot mooie

wedstrijden als de Hulsbeekcross, de Trackmeeting en de

Halve marathon Oldenzaal. Ook de reguliere trainingen lopen

goed en we hebben nieuwe trainers in opleiding. Natuurlijk

zijn er ook wel zaken die beter kunnen, maar je moet als

bestuur natuurlijk ook nog wat uitdagingen overhouden. We

kijken in ieder geval uit naar het nieuwe jaar en verwachten

weer een mooi jaar voor onze vereniging.

Er zijn een aantal zaken die op de rol staan voordat we

onderuit kunnen zakken bij de kerstboom met een

glaasje Glühwein. Vlak voor de kerst ga ik met een

groep LAAC'ers naar Malaga en gaan we kijken of we

daar een mooie marathon kunnen gaan lopen. Er is

hard getraind de afgelopen tijd, dus we gaan zien wat

dit gaat opleveren. Naast het lopen wordt het natuurlijk

ook een supergezellig weekend met de maatjes.

Ook ben ik nu druk met de trainerscursus van

de Atletiekunie. Alhoewel het nog een beetje

op stoom moet komen, zal ik daar best wat

uurtjes in moeten steken de komende tijd.

Het is heel leuk om met een andere

kant van het lopen bezig te zijn: niet

het zelf lopen maar hoe je anderen kunt

helpen beter te lopen in de veilige en gezellige

omgeving van de beroemde LAAC-trainingen. Volgend

jaar wacht het examen, en dat is voor mij lang geleden.

Het is voor velen ook een tijd om plannen te maken voor het

komend jaar. Dat is ook wel nodig want veel evenementen

lopen snel vol. De Rotterdam Marathon gaat voortaan zelfs

via loting. De Klippenlauf zat binnen tien minuten vol en de

Sallandtrail binnen een dag, met uitzondering van de langste

afstanden. Daar staat tegenover dat sommige wedstrijden in

de regio niet meer georganiseerd worden, zoals de Teutolauf

en de Cityrun Hardenberg. Soms noemt men toegenomen

eisen ten aanzien van veiligheid, maar primair is het toch

vaak een gebrek aan vrijwilligers. Laten we ons realiseren

dat onze sport voor een groot deel afhankelijk is van

vrijwilligers, en ik hoop dat velen komende jaren

bereid zijn af en toe (of regelmatig 😊) een keer

te helpen om dit mooie bouwwerk in de lucht te

houden.

Rest mij natuurlijk jullie allen prettige feestdagen

toe te wensen en een gezond en sportief

2026!

Met sportieve groet,

Anton Stoorvogel



Maatschap voor fysiotherapie Kruisstraat

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

Kruisstraat 8
7573 GJ Oldenzaal
0541 514833
Contactpersoon:
André Bosgraaf



www.fysiotherapiekruisstraat.nl

previder
it starts here

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

Datacenters
Connectivity
Managed Cloud Hosting
ISP Services
ICT Services




autorijschool
JEROEN

Jeroen Sanderman
Zevenblad 98 7577 EC Oldenzaal
06 4303 5316

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

 **VOGELZANG**
verzekeringen & hypotheek

Nieuwstraat 103
7572 BZ Oldenzaal

0541 531700
post@vogelzangverzekeringen.nl



Van de bestuurstafel

Het bestuur is met veel dingen bezig. Onze penningmeester is druk met de afronding van het jaar. We hebben net nog ruim 300 euro gekregen van de Rabo Clubactie. Toch leuk. De Hulsbeekcross komt er weer aan en de organisatie gaat voorspoedig.

Helaas gaat Ron Höfte ons verlaten wegens een verhuizing en dus moeten we uitkijken naar een nieuw lid van het bestuur. Ron heeft net nog een mooie Ontbijtloop georganiseerd. Het is jammer dat we Ron moeten gaan missen, maar we wensen hem natuurlijk het beste!

Ook de opvolging van Jan Olsman - die binnen de wedstrijdcommissie heel veel zaken regelde - vereist onze aandacht. Jan is niet voor niets erelid van onze vereniging en heeft deze rol vele, vele jaren op zich genomen, maar nu maakt hij ruimte voor de jongere generatie.

Sluitingsdatum kopij
volgende Duurloper:
16 februari 2026



In zijn voorwoord schrijft Anton dat LAAC naar verwachting komend jaar 400 leden telt. LAAC groeit en dat is te zien tijdens wedstrijden waar je de lopers in de LAAC- rode clubkleding steeds vaker tegenkomt. Of zomaar onderweg tijdens een trainingsloopje: "Hé, jij ook?"

En dat die vele (nieuwe) leden heel actief zijn merken wij als redactie ook. Dolf heeft zo'n beetje het hele internet afgegraasd op zoek naar uitslagen van leden die wedstrijden hebben gelopen. Overal in Nederland, maar ook ver daarbuiten. In een rustig en relaxed tempo of supersnel. Met als resultaat een lange, lange lijst met namen en tijden. "Het lijkt wel een telefoonboek", volgens Dolf. En ja, daar had hij wel een punt. We hebben het nu opgeleukt, maar de vraag is wel: wat vinden jullie daarvan? Van het vermelden van de uitslagen, maar ook van de rest van de Duurloper. Jon en Gerry komen begin volgend jaar met een korte enquête hierover. Heb je nu al ideeën, weet ons te vinden!

Maar ik ga mij nu eerst richten op de volgende grote klus: de marathon van Malaga. Hoe dat afloopt lees je in de volgende Duurloper.

Waar ga jij lopen de komende wintermaanden? We lezen het graag:
redactie@laactwente.nl

Van de redactie



Annemieke van Asperen

“NIET DE GOEDE GENEN, WEL GENOEG KARAKTER”

Door Jon Severijn - redactie

We zitten aan de keukentafel met koffie en zelfgebakken koekjes, Loopster Annemieke van Asperen en ik, voor een goed gesprek over hardlopen en wat verder ter tafel komt. Die koekjes heeft Annemiek gebakken voor een ‘feestles’ voor haar yogaklasje. Ze doet een yoga-opleiding, leerde daar veel en mocht het geleerde op proef doorgeven aan een eigen groep. Dat liep goed en nu gaat ze door. Ze vindt het erg leuk om mensen iets te leren, “dat past bij mij”. Bij yoga is ze nu op verschillende momenten zowel leraar als leerling, maar bij hardlopen luistert ze naar de trainer. Gewoon doen wat er gezegd wordt, is wel lekker makkelijk.

Ze begon met hardlopen toen ze ruim in de veertig was, omdat haar handballende dochter aan haar conditie wilde werken. Daarom gingen ze samen op de fiets naar de stad en kochten daar een degelijk hardloopboek, ‘Handboek Hardlopen’ van Bart de Ruyter. Dit bevatte schema’s en oefeningen met als gevolg dat ze in de huiskamer onder andere de kniehef deden. Het was niet vanaf het begin duidelijk of hardlopen iets voor hen was, dus ze begonnen zonder specifieke uitrusting. Het timen van de stukjes lopen en rusten ging met de kookwekker, want een sporthorloge moest eerst ‘verdiend worden’. Dat lukte Annemieke. Dochter Marjolijn haakte af. Via de hardloopclinics van Marti ten Kate kwam ze bij de club terecht, omdat LAAC-leden zeiden: “Dat kun je ook bij ons doen.” Zodoende deed ze mee aan een Coopertest en ze vond het zo gezellig dat ze niet meer is weggegaan. Dat was dertig jaar geleden.

In de begintijd tijd trainde ze bij Gerrit Telgenhof en Mieke Pater; tegenwoordig op donderdag op de baan bij Maud Bijsterbosch en Nick Vredenburg. “Wij doen vreselijk ons best”, zegt ze over zichzelf en de basisgroep. Maar ze vraagt zich daarbij wel af hoe het eruit ziet voor de snelle lopers. Al moeten die het ook nog maar eens net zo lang vol zien te houden als zij. Prestaties zijn mede afhankelijk van aanleg en over zichzelf zegt ze: “Ik heb niet de goede genen, maar wel genoeg karakter.”

Annemieke loopt al heel lang geen wedstrijden meer. In het begin van haar hardloopcarrière heeft ze aan heel veel verschillende loopjes meegedaan, vaak met de insteek “Laat ik dát eens proberen.” Ze heeft een stuk of zes halve marathons gelopen, waarvan de snelste onder de twee uur. Ze was er erg blij mee. En ze heeft de marathon geprobeerd. De eerste keer moest ze in Rotterdam na 28 km uitstappen (“een droevig moment”). Dat was achteraf gezien het gevolg van een totaal foutieve aanpak van de laatste trainingsperiode.

Ze had al een aantal trainingen moeten overslaan en ging op de dag voor de marathon mee met een dag fietsen. Toen ze in de voorbereiding voor haar tweede marathon zat, kreeg haar man Wim een hersenbloeding en “dan heb je wat anders aan je hoofd.”

Op een zeker moment bedacht ze dat ze het zat was, “een startnummer op mijn buik”. Dat had ook te maken met de hoeveelheid tijd die je kwijt was aan inschrijven en startnummer ophalen en na de wedstrijd wachten op de uitslag in het pré-internet tijdperk. Sommige wedstrijden hielpen ook niet mee om enthousiast te blijven. Zo vertelt ze over het lange stuk weg, bijna zonder einde, op de 15km van de Woolderesloop. Toen besloot ze als het ware aan de andere kant actief te worden, bij het inschrijfbureau. Dat heeft ze voor LAAC twintig jaar gedaan.

Ter gelegenheid van haar 40-jarig jubileum in het (speciaal) onderwijs maakte Annemieke een boekje met 40 verhalen. Het gaat over werken en leren, maar er zijn ook verhalen over afzien en hardlopen. Over afzien schrijft ze: “Hoe lekker is het toch vol te houden tot de eindstreep, te merken dat je het kunt. [...] Omdat je hebt afgezien kun je meer genieten.” En over hardlopen zegt ze onder andere: “Bovenal biedt het lopen mij genietmomenten. Het is heerlijk de buitenlucht en de natuur te ervaren. Het is het gevoel van dankbaarheid dat ik daar mag zijn en dat ik het kan: lekker lang lopen.”

Het is dan ook haar ‘loopdoel’ om te blijven lopen, totdat het echt niet meer lukt. Ze haalt met instemming Dolf Jansen aan, die zegt dat hij ook wel weet dat hij eens moet stoppen met lopen en een keer dood zal gaan, maar hoopt dat die momenten dicht bij elkaar liggen. En dan te bedenken dat ze uit een volstrekt a-sportieve familie komt. Zozeer dat een neef van haar zei, toen hij hoorde dat ze hardliep, zei: “Dat doen Van Asperens niet.”

LAAC Twente bedankt de kledingsponsors



Annemieke loopt drie keer in de week. Daarbuiten is er dus nog yoga en soms pilates. Er was Tai Chi en body balance (“van alles wat met een leuk muziekje eronder”). Ze heeft zeker baat bij yoga voor het hardlopen doordat ze soepel en lenig blijft. De houdingen en oefeningen komen deels bij het rekken en strekken (hardlopen) en bij yoga voor, maar dan wel met andere aanduidingen. Ze demonstreert de ‘neerwaartse hond’ en die rekt hamstrings en kuit, versterkt kracht en stabiliteit in de schouders en verlengt de rug.

Het is overigens niet zo dat Annemieke de oefeningen aan komen waaien. Voor het correct uitvoeren van de tripling had ze drie weken en privées van Mieke nodig. Maar de   nbenige kniehef lukte al in twee weken. En dat terwijl ze wel de akte J (oude gymnastiek-akte voor het lager onderwijs) had gehaald. Dan moeten de examinatoren toch het vertrouwen hebben dat ze oefeningen voor zou kunnen doen.

De Tankenberg en omgeving is voor heel veel LAAC’ers een belangrijk gebied voor de trainingen. Annemieke loopt daar al heel lang in het weekend en ze kent ondertussen de paden. Zelfs zo goed dat ze voorop kan bij de ‘bramentocht’ wanneer er bramen zijn, met een vrijwel verplichte stop om ze te proeven. Bij de Hakenberg zijn er in het seizoen oranje frambozen die eenzelfde behandeling krijgen.

Haar hardlooptroepje met Ellie Bijen, Gerrie Broeders, Annemieke en soms Lucy van der Meer houdt zich aan de stelregel dat je moet kunnen praten tijdens een duurloop. “En dat kunnen wij.” De sociale component bij hardlopen is voor Annemieke erg belangrijk, want ze is “nogal gek op contacten.” Het leuke van hardlopen is ook dat je je omgeving leert kennen. Dat is ook het geval als ze vanuit huis loopt en delen van de stad verkent of de zuidelijke wijken.

Naarmate Annemieke langer liep, werd haar uitrusting steeds beter, omdat ze zichzelf na het bereiken van een mijlpaal mocht belonen. Zo kwam ze aan een hardloopbroek en een echt hardloopjasje. Dat eerste jasje heeft ze nog steeds. Veel later kwam het mooie sporthorloge waarop je de fraaie figuren kunt zien die je bij elkaar loopt als je een goede route kiest. Maar afgezien van de hardloopschoenen kiest ze over het algemeen voor budgetoplossingen voor haar uitrusting. Toch kocht ze onlangs iets “dat ze niet nodig heeft.” Dus zou je haar kunnen herkennen aan de appelgroene hardloopsokken, die nog reflecteren ook.

PR’s van Annemieke:

5km	26 min
10km	58 min
Halve marathon.....	sub 2 uur

BERENLOOP 2025

Soms heb je gewoon een klein excuus nodig om je vrienden weer te zien. Verjaardagen zijn natuurlijk een uitstekend voorbeeld, maar wat dacht je van... de Berenloop? Een heerlijk eilandweekend met strandwandelingen, warme chocomel, met z'n allen in een huisje en o ja: een lekker eindje lopen. Je hoeft geen hardlooffanaat te zijn om daar 'ja' tegen te zeggen.

Zo is het ons inmiddels al vier keer gelukt om een groep van zo'n twaalf mensen mee te krijgen uit verschillende kringen en jaarlagen, lopers en alsjeblieft-niet-lopers, die we dan ofwel in een glamping tent of in een kleine vakantieboerderij onderbrengen. Beide zijn een goed recept voor het jolige schoolreisje-gevoel en enorm veel gezelligheid.

Dit jaar zitten we met z'n allen in Lies. Ongeveer de helft van het gezelschap gaat lopen, maar door blessureleed en andere pijntjes verandert de afstand in 40% van de gevallen nog vrij last-minute (mijzelf inclus, helaas). De rest krijgt de verantwoordelijke taak van het al fietsend aanmoedigen, waarvoor letterlijk pannen en pollepels worden mee-geleept en ook hiervoor wordt uiteraard gestapeld met koolhydraten. We koken enthousiast bergen pasta (hulde voor onze hobby-topkoks), speculeren over de precies te lopen tempo's en inspecteren vakkundig de meegebrachte gelletjes en schoeisels. Extra puntje van aandacht bij de Berenloop is natuurlijk de kledingkeuze, waarbij we 'de nieuwelingen' elk jaar adviseren 'gewoon van alles wat' in te pakken, want je weet het qua (strand)weer nooit. U begrijpt: we zijn geen profs, maar dat maken we met ons enthousiasme ruimschoots goed.

Ik start dit keer bij de Kleintje Berenloop 10km. We worden wakker en het regent pijpenstelen. Niks aan te doen – ik sleep mezelf uit bed, druk nog wat happen havermoutpap naar binnen en ga op zoek naar speldjes voor mijn startnummer. Met een buik vol zenuwen stap ik op de fiets. Het duurt niet lang of ik ben doorweekt. Door de hele situatie ben ik bovendien mijn hartslagband vergeten, dus lichte paniek, maar Sil biedt aan om terug te fietsen om hem te halen. Ik fiets mismoedig door en ben ruim op tijd in West. Stilzitten is met al die natte kleren geen optie, dus ik begin maar een beetje met warmlopen. Precies op tijd is ook Sil er met mijn hartslagband en wedstrijdschoenen en na een snelle wissel schuifel ik richting start. Het is modderig. Ik hoop dat ik voorin een beetje mee kan komen en parkeer mezelf behendig vlak achter een snel uitziende dame voorin het vak.

De laatste jasjes gaan uit en daar staan we dan te klappertanden in onze druipende shirtjes. Hardlopen is leuk, toch?

Het startschot klinkt en we spuiten weg. Het eerste stukje gaat door het dorp en ik wring me de eerste bochten door. Na die eerste sprint komt de schrik van het wedstrijdtempo in mijn benen. Het eerste stukje Longway is het vooral zoeken naar een ritme en een gangmaker, terwijl mijn schoenen door de melkwitte plassen hameren. Er is nauwelijks wind, dat is mooi. Al snel haak ik aan achter een andere dame met een fleurig-roze broek, die een keurig tempo loopt. Halverwege naar Paal 8 gebaart ze dat ik voorop moet. Ik doe een vergeefse poging. Geïrriteerd gesis is het antwoord. Ik weet het, ik weet het, ik bijt.

Man met geel shirt neemt over. Paal 8: publiek! Proberen mooi te lopen. Overduidelijk een pan met pollepel, inclusief schreeuwende mama. Hop hop hop op het fietspad langs de Badweg en om de haverklap muziek en gejuich. Tweede en derde dame! Wacht, wat? Schakelen, proberen positie te houden. Bij de Tiger zakt Roze Broek in, ik trek door, die hoogtemeters zijn van mij! Tweede, derde en vierde dame! Nee, komt er nou nog iemand overheen?! Mijn benen malen naar beneden, linksaf het laatste stuk fietspad op. Zuur! Overal zuur! Jokertje nr. 4 komt langs, o jee, o nee. Daar is de boog al. Eindsprint, binnenbocht, ineens is boven onder en andersom en ... lig ik languit in de modder. Petje verfromfaaid, shirt doorweekt, vlechten vol met drek, bril op halfzeven - tien tellen later krabbel ik over de streep. Hardlopen is leuk. Volgend jaar weer? Volgend jaar weer. Natuurlijk.

Minke Berghuis



Berenloop

Terschelling Marathon





PACEN MET JE GARMIN

In de vorige duurloper schreef Gerry al over haar ruime ervaring met het pacen van wedstrijden. Het doel van pacen is om met een gelijkmatig tempo te lopen en maximaal een minuut vóór de beoogde eindtijd te finishen.

Je zou zeggen dat dat met een sporthorloge een fluitje van een cent is: af en toe een blik op je horloge om te kijken of je snelheid klopt en elke kilometer controleren of je kilometertijd niet te veel afwijkt. In de praktijk wijkt de afstand van je horloge vaak af van de officiële parcoursafstand. Zo kan je horloge al 42,2 km aangeven terwijl je nog 400 meter voor de boeg hebt. Vervelend als pacer, want lopers vertrouwen op jouw eindtijd.

De low-tech oplossing is eenvoudig: je maakt een lijstje van doorkomsttijden voor verschillende kilometerpunten, en als je langs een parcoursbordje komt controleer je de verstreken tijd op je horloge met de doorkomsttijd en pas je je snelheid aan.

Als je een Garmin horloge hebt - en deze oplossing werkt op bijna alle modellen, kun je het tijdens de race nog makkelijker maken - al vraagt dat wat voorbereiding.

Bij een Garmin activiteit (bijvoorbeeld hardlopen of fietsen) kun je instellen welke informatie je op een scherm ziet. Het standaard hardloopscherm bevat bijvoorbeeld datavelden met tijd, afstand, tempo en hartslag.

Met de Garmin Connect IQ app kun je extra datavelden toevoegen aan een activiteit. Die schermen worden gemaakt door Garmin maar ook door hobby-programmeurs. Peter's Pacer is zo'n scherm gemaakt door Peter de Decker.

Extra tips:

- Er zijn meer datavelden met vergelijkbare functionaliteit. Mocht je moeite hebben om in het heetst van de strijd de kleine cijfertjes te lezen, gebruik dan "Readable R&T Pacer". Die toont zo groot mogelijk het aantal seconden dat je voor- of achterloopt. Ook die kun je bij een parcours-bordje iken.
- Een ouderwetse lijstje kilometertijden achter de hand houden kan geen kwaad.



Vorbereiding:

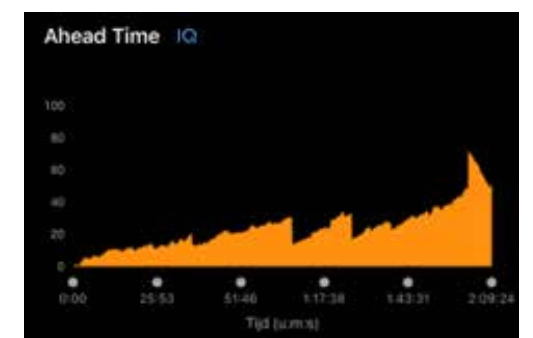
- Installeer Peter's (Race) Pacer via Garmin Connect IQ.
- Voeg Peter's (Race) Pacer toe aan het datascherm van je hardloop-activiteit.
 - Ga naar de instellingen van je horloge in Garmin Connect (niet IQ!)
 - Ga naar activiteiten en apps, Activiteiten, Hardlopen, Gegevensschermen
 - Scherm Gegevens toevoegen (onderaan), Aangepaste gegevens, 1 veld
 - Veld 1, ConnectIQ velden, kies Peters (Race) Pacer
 - Stel in de instellingen van het datascherm de afstand en doeltijd in.
 - Open in Connect IQ 'mijn gegevensvelden', ga naar Peter's (Race) Pacer, kies instellingen, en vul de Target Distance en Target Pace in.
- Synchroniseer je horloge met je Garmin Connect IQ

Tijdens de race:

- Start de hardloopactiviteit zoals je dat normaal doet.
- Zet je scherm op Peter's Pacer.
- Als je langs een kilometerbordje komt langs het parcours, druk je op de ronde-knop van je horloge. De afstand op je horloge wordt omhoog of omlaag afgerond naar de gelopen parcours-afstand en het horloge laat zien hoeveel tijd je voor- of achterloopt.

Na de race kun je in je Garmin-app een grafiek zien hoe stabiel je tijdens de race gelopen hebt. In dit geval is de hele wedstrijd iets voorgelopen op de beoogde tijd. Je ziet waar de afstand opnieuw geijkt is: op die punten daalt of stijgt grafiek scherp.

Dolf Trieschnigg



FRANKFURT MARATHON:

lopen tussen de wolkenkrabbers van Mainhatten



Op 25 oktober heb ik de Mainova Frankfurt Marathon gelopen. Deze op twee na grootste marathon van Duitsland en de oudste stadsliep van Duitsland is zeer de moeite waard en kan ik je aanbevelen voor een volgend hardloophavontuur. Ik neem je mee in mijn belevenissen.

Dan weet je waarom.

Voor de zomer kwam ik tot de conclusie dat het weer eens tijd was om een marathon te gaan lopen. Al lang blessurevrij, in goede vorm en ook wel toe aan een wat groter doel met langere voorbereiding. Bij een eerste inventarisatie binnen de vereniging kwamen niet direct initiatieven voorbij om bij aan te haken: sommigen hadden een

plan in beslotenheid van een eigen groepje en andere initiatieven sloten niet aan op mijn (werk)agenda. In mijn zomervakantie de knoop door gehakt en gekozen voor Frankfurt: nog niet eerder geweest maar wel een interessante stad: prima bereikbaar, past in de agenda en niet te laat in het najaar waardoor veel van de voorbereiding nog in een prettige temperatuur en (deels) avondlicht kan plaatsvinden. En mijn vrouw leek het ook erg leuk om mee te gaan, dus we gaan!

We hebben er een lang weekend van gemaakt. Op vrijdag zijn we de stad wezen verkennen op de e-steps die je met een app (en dus tegen betaling) activeert. Top om zo meer van de stad te zien zonder je erg te vermoeien. Bijzondere stad met een zakencentrum vol wolkenkrabbers. Het is het financiële centrum van Duitsland en ook van Europa. De Deutsche Bank en de Europese Centrale Bank zijn er gevestigd. Het wordt ook wel Mainhatten genoemd.

Frankfurt ligt aan de Main en gezien de wolkenkrabbers ook een knipoog naar New York. In de Altstadt ook nog wel veel vakwerkhuisen en historisch uitziende panden. Weliswaar allemaal van na de oorlog maar wel met smaak herbouwd.

's Middags het startnummer opgehaald en nog even op de marathonbeurs rondgesnuffeld. Is allemaal in de Messe: enorme beursgebouwen met veel ruimte waar rond de marathon ook nog het een en ander plaatsvindt: de finish is indoor in de Festhalle, er is een opslag voor tassen, er zijn douches en er is massage. De volgende dag zou ook de pasta-party er plaatsvinden. En met de e-step binnen tien minuten weer bij ons hotel om 's avonds lekker te chillen.

Zaterdagmorgen de Shake Out Run. Samen de 5km gelopen en met nog een paar duizend anderen tussen de wolkenkrabbers door. Indrukwekkend. En ook goed georganiseerd. Na afloop een pretzel, drinken en zelfs een medaille en dat voor noppes. Prettig voor 'die Holländer'. Na het douchen zijn we de stad nog wat verder wezen verkennen. Na het bezoek aan het winkelcentrum als toetje ook nog op een van de hoogste wolkenkrabbers van de stad geweest. Met een prachtig uitzicht over de stad. Daarna terug naar de Messe voor de pastaparty. Die was keurig verzorgd in de Festhalle. Je kon er alvast de finish in volle glorie aanschouwen: de boog met in de hal het rode tapijt waarop je wordt binnengehaald.

Wel bijzonder zo'n indoorfinish! Terug naar het hotel op de e-steps. Die hebben ons de dag prima doorgeholpen zonder veel geslenter.

Zondag raceday!! Ik ben licht gespannen maar heb er heel veel zin in. Het is aan de frisse kant maar droog en er zou in de loop van de ochtend ook nog een zonnetje bij komen. Dus topweer om een marathon te lopen. In de Messe mijn tas afgegeven, nog wat rondgelopen zodat ik niet zou afkoelen en daarna naar buiten naar de start. Het is druk: zo'n 17.000 deelnemers moeten naar hun startvak en er is ook het nodige publiek. Maar er is genoeg ruimte en ik kom gemakkelijk bij het juiste startvak. Het is wel een spektakel met camera's bij de start en er hangt zelfs een helikopter boven de stad om beelden op te nemen.

Na de start gaan we eerst het zaken-centrum in, tussen de wolkenkrabbers door en daarna naar het winkelcentrum. Overall is voldoende ruimte om je eigen tempo te lopen, behalve een stukje bij het operagebouw. Op het plein hebben ze het hier met wat hekken versmald, en staan we dan na een paar kilometer toch nog even stil. Oeps. Gelukkig loopt het daarna prima door. Ikzelf loop al snel in een lekkere cadans en al snel wat onder het beoogde tempo. Heel iets op de rem om in het begin niet te veel energie te verliezen.

Het parcours gaat vervolgens verder richting woonwijken en voorsteden. Frankfurt is een grote stad met 800.000 inwoners, dus snel in het buitengebied ben je niet.

Langs het parcours staan overall mensen en er zijn ook bandjes en zelfs buurtfeesten waarbij de bratwürst op de bbq ligt. Het vlakke parcours gaat verder naar het westen om na ca 20km weer richting het centrum te draaien. Ik heb het geluk dat we juist de terugweg de wind in de rug hebben. Er staat een bescheiden windje, maar alle beetjes helpen.

Het laatste stuk gaat weer door het centrum. De laatste kilometers is het toch nog even op de tanden bijten maar ik kan mijn tempo nog redelijk vasthouden. En dan de indoorfinish in 3u26, ruim onder het gestelde doel van 3u30. Blij mee. Wel bijzonder: na de indoorfinish word je weer naar buiten geleid naar het verzorgingsgebied met medaille, fruit en drinken. Was wel fijn als dat ook binnen was geweest. Maar daar zullen ze hun redenen wel voor hebben. Op de step weer naar het hotel en bijkomen van de marathon. Het was een mooi avontuur!





DE TWENTSE SMOKKELTRAIL

Ik had er al vaker over gehoord maar nog nooit aan deelgenomen. Toen ik ergens langs de weg de poster zag hangen dacht ik: even kijken of het in het marathonschema past en zo ja, wie zou er mee willen? Volgens het schema moest er 25 kilometer gelopen worden en hier boden ze 27 aan... Dat past dus!

Het idee in de groepsapp geopperd en zoals vaker schreven de anderen nog sneller in dan ik mijzelf kon inschrijven (zo belandde ik ook ooit in Chamonix). Veel langer hadden we ook niet kunnen wachten want ook deze loop was volledig uitverkocht.

De sfeer bij een trail is altijd een stuk relaxter dan bij een wegwedstrijd. Dat was hier ook het geval. Allemaal vrolijke mensen en enthousiaste vrijwilligers. Ook wij (Anja, Lodewijk, Anique, Anton en ik) hadden er zin in. Een paar kilometer na de start kwamen we op een manege waarbij we over een hindernis (ja, zo'n paardending) gingen springen.

Toch een kleine angst of het toch niet een obstacle run was. Dit was gelukkig niet het geval en we werden getraceerd op een mooie trail die naast de bekende paden van Strava of Afstandmeten ook over een privéterrein mocht. Zo kom je nog eens ergens met LAAC (en Iphitos).

Naast het lopen moest er ook daadwerkelijk gesmokkeld worden. Bij de grensovergang naar Duitsland stond controle en werd er steekproefsgewijs gevraagd of je iets bij je had. De smokkelwaar kregen we gelukkig pas later mee. Dit was een klein pakje roomboter. Na een veilige oversteek terug naar Nederland kwam de boter goed van pas. Iedereen kreeg na de finish een pakje met de echte Twentse Krentenwegge.

Complimenten aan de organisatie van deze trail! En ik zou volgende editie zo weer meedoen mits ik op tijd ben voor de inschrijfwedstrijd...

Michel Nijland





LAAC ONTBIJTLOOP

De jaarlijkse Ontbijtloop van onze club: geen competitie-element en altijd weer afwachten of het weer een beetje acceptabel is. Met droog weer en een temperatuur van net boven nul was het op 23 november een mooie zondagochtend om 5 of 10 of 15 km te lopen. Om 8.15 uur vertrok de 'groep' van Nico Langeslag voor hun 15 km met een tempo van 7 min/km. Nou ja 'groep': ze waren met z'n tweeën. De groep van Lodewijk Huinink was met zestien lopers wat groter. Daarna vertrokken de andere groepen met om 9.00 uur als laatste de negen 5km-wandelaars en mijn groep (Bart Vos en ik) van de 10 km (6min/km) vanaf de kapschuur.

Rond 10.00 uur waren de meeste lopers c.q. wandelaars, al dan niet gedoucht, weer terug voor hun welverdiende ontbijt. Na een woordje van mij over de mogelijkheid om geld te doneren voor het goede doel, de Parkinson vereniging, en uitleg over de verloting met prijzen beschikbaar gesteld door Run Enschede, kon iedereen aanvallen. Er was voor de ruim zestig deelnemers een lekker en uitgebreid ontbijt met broodjes, ei, yoghurt en fruit.



Deze, door de Activiteitencommissie van LAAC georganiseerde loop was weer zeer geslaagd. De volgende activiteit is de Nieuwjaarsborrel op donderdag 8 januari, na afloop van de training. Deze activiteiten, en al de andere nuttige, noodzakelijke en leuke dingen bestaan bij de gratie van vrijwillige inzet van LAAC'ers. En die LAAC'ers zijn er gelukkig, maar het is wel een groep die constant 'onderhoud' en, eerlijk gezegd, verjonging nodig heeft.

Zelf vertrek ik na de ALV uit het bestuur wegens mijn verhuizing naar Arnhem. Ik blijf in 2026 wel in de Activiteitencommissie, maar voor mijn bestuursfunctie zoeken we nog vervanging. Mijn drie jaar in het bestuur vond ik leerzaam op persoonlijk gebied, dankbaar op organisatorisch gebied, leuk op resultaatgebied en verbazend veelzijdig qua onderwerpen. Denk er eens over!

Ron Höfte



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!



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 supplementen. Dit advies is direct toepasbaar voor een gezonder, energieke en langer leven!



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

leef!

Een ontspannen
lichaam voor iedereen



- Sportmassage
- Ontspanningsmassage
- Voetreflex

www.leefoldenzaal.nl

Recreatief hardlopen bestaat niet

Een opmerking die ik vaak van lopers hoor: "Nee hoor, ik loop niet voor een tijd, maar puur recreatief." Nou prima toch, zeg ik dan, niets mis mee. Maar gaandeweg in het gesprek komen we meestal bij het volgende thema: wedstrijdlopen. Ja, ja, aan die wedstrijd doe ik ook mee en ik wil mijn tijd van vorig jaar verbeteren! Pardon, wat hoor ik nou: verbeteren? En je loopt nooit voor een tijd? Daarover gaat deze column.

Het lijkt alsof het thema 'lopen van wedstrijden' niet meer in een hokje past. Het aantal mensen dat deelneemt aan wedstrijden neemt nog steeds toe en dat is prachtig. Maar is het verlegenheid of schaamte bij menigeen, om vooral niet te zeggen dat je voor een goede tijd wil gaan bij de eerstvolgende wedstrijd? Precies tegenovergesteld van de opmerking die ik vaak hoor: Nee hoor, ik loop niet voor een tijd.

Ik zoek naar een verklaring van bovenstaande. Twintig à dertig jaar geleden was er in onze vrije tijd nauwelijks afleiding van sociale media, want er bestonden nog geen mobieltjes en computers. Tegenwoordig wordt veel van onze vrije tijd hieraan besteed. Tijd, die we jaren geleden onder meer besteedden aan onze hobby: hardlopen. Vier tot zes keer per week hardlopen was niet bijzonder of uitzonderlijk in die jaren.

En besloot je om bij een vereniging te gaan hardlopen, dan raakte je helemaal verslaafd aan het lopen. Want iedereen in de club liep met dergelijke frequenties. En elkaar uitdagen op de trainingen was de gewoonste zaak van de wereld. Tot onze trainer ingreep en riep dat het allemaal wel wat minder hard mocht. In die tijd liepen we veel wedstrijden en bij enkele daarvan probeerden we te pieken naar een nieuw PR. De eindtijden waren beduidend sneller dan de tijden die momenteel worden neergezet. Een verklaring hiervoor is snel gegeven: er werd vaker getraind en er was minder afleiding.

Ik denk dat hiermee de oorzaak van het zich verschuilen achter recreatief lopen wel is gevonden. Want zoals men tegenwoordig loopt, met een frequentie van twee tot drie keer per week, is het niet realistisch om snel of veel progressie te boeken. De eerste twee jaar lukt dit nog wel. Is dit erg? Vind ik helemaal niet! Bij een trainingsritme van twee tot drie keer per week trainen horen prestaties zoals die nu worden gelopen. Daarvoor hoef je je niet te excuseren, niet bescheiden te zijn of verlegen te melden dat je recreant bent. Zo wordt het hardlopen anno 2025 nu eenmaal beleefd, en daar is niets mis mee.

Maar wil je ook na twee jaar nog progressie boeken op diverse afstanden, of wil je ook eens naar dat grotere doel: een halve of hele marathon? Dan hoort daar een hogere frequentie trainen bij. Of: wie A zegt moet ook B zeggen.

Voor een halve of hele marathon moet je gewoonweg vaker trainen dan die twee of drie keer per week. Qua omvang: minimaal 50-60 km per week voor een halve en minimaal 70-80 km per week voor een hele marathon. Is het niet bedoeld om een goede tijd te lopen, train dan tenminste vaker om je lichaam te wapenen tegen overbelasting en die afstand aan te kunnen of na dit grote doel te moeten afhaken met een (overbelasting) blessure. Ook binnen onze vereniging heb ik mensen zo helaas zien afhaken. En na die eerste halve of hele marathon volgt er altijd een volgende. En die wil je ongetwijfeld sneller lopen dan die eerste. Dan zit je bij LAAC Twente goed wat betreft onze trainingen: we richten ons op lopers die zich willen ontwikkelen bij het hardlopen. En daar horen meer dan 2-3 trainingen per week bij.

Jezelf verbeteren kan op elk niveau en het maakt niet uit WELK niveau. 'Recreatief' hardlopen bestaat dus eigenlijk niet! Niemand hoeft zich te verontschuldigen over zijn/haar invulling van de sport. Wanneer je probeert de tijd van de vorige wedstrijd te verbeteren ben je toch prestatief bezig en verdienen je een compliment. Dan kun je trots zijn op jezelf. Een beetje competitiedrang is basaal in ieder mens aanwezig en dat mag best worden aangesproken. Zoek het op, buit het uit en geniet ervan.

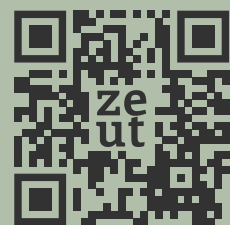
Huib van Langen



SPI⁺ textieldruk

Euregioweg 289
7532 SM Enschede
053 461 5605

spidruk.nl
info@spidruk.nl



Twentse kunstwerkjes om van te genieten

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

zeut CHOCOLA

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



DE SLAG BIJ TUORO

Tuoro sul Trasimeno Umbrië, 9 oktober 2025 |
Daar sta ik dan, op 705 meter hoogte, net afgezet door mijn lief. Een adembenemend uitzicht over het Trasimenomeer, 430 meter lager gelegen. Zo moet Hannibal zich in 217 v. Chr. ook hebben gevoeld: heersend over het landschap, met de macht van de hoogte én het voordeel van verrassing. In dichte mist, zo vertelt de overlevering, stormde hij met zijn leger de heuvels af op de nietsvermoedende Romeinen, die zich in een smalle colonne langs het meer voortbewogen.

Mijn strategie was van een andere orde: gewapend met een stafkaart en Strava-kaarten had ik mijn route zorgvuldig uitgestippeld. Een onbelicht gebied, dat was meteen duidelijk. Slechts hier en daar een dun lijntje op de heatmap – nauwelijks belopen terrein. Nog even met de huiseigenaar overlegd, maar ook zij moest me het antwoord schuldig blijven. “Als er geen hek staat, maar wél een bordje private, dan kun je meestal gewoon doorlopen”, klonk het luchtig.

Na een selfie van ons samen begon mijn afdaling. Al snel verscheen het eerste private-bordje. Het hek stond open, dus geen honden, hield ik mezelf voor. Lopen dus, want omkeren was geen optie. De route voerde me over een verlaten landgoed met een dichtgetimmerd huis, vervolgens over rotsachtige paden en smalle doorgangen door het struikgewas. Steeds verder omlaag, met telkens nieuwe vergezichten.

Ik stelde me voor hoe het moet zijn geweest in de dichte mist, met een leger dat steeds sneller afdaalt om de vijand bij verrassing te treffen. Een deel van de 25.000 Romeinse soldaten werd het meer in gedreven, een deel afgeslacht, en de voorhoede – aanvankelijk nog veilig – alsnog gevangen genomen.

Even later sta ik stil op een rotsblok, als een veldheer die zijn rijk overziet. Het is stil. De herfstzon verwarmt mijn gezicht en laat het landschap gloeien: bossen, heideachtige hellingen en, dicht bij het meer, eindeloze rijen olijfbomen. Ik maak nog een foto, neem een hap van mijn reepje en een slok water. De afdaling naar Tuoro roept. Daar wacht mijn eigen ‘slag’: geen veldslag, maar een verfrissende duik in het zwembad. Geen Romeinen, geen Hannibal, alleen de euforie van de gave afdaling van 430 meter en een welverdiende lunch.

Patrick de Coö





Na ons avontuur in Italië met de Lavaredotrail, wilden we wel eens weten wat het is om een ultratrail te lopen van 50km. Want volgend jaar willen we weer de bergen in: naar Salzburg voor de Mozart Marathon.

Dus gingen Anique en ik op zoek naar een trail die niet te ver van huis is, die 50km is en als het kan onderdeel van de UTMB, zodat we ook punten en steentjes kunnen verdienen voor toekomstige trails.

We kwamen uit bij de Leersumse Veld Ultra. Een uitdagende en prachtige ultra door de velden, langs vennetjes en stiekem stevige hoogtemeters. En bij de finish krijg je 2 UTMB indexpunten bijgeschreven. Anique en ik appen met elkaar: zullen we het doen en ons inschrijven? Toch wel spannend zo'n afstand, maar we waren er snel uit en de inschrijving was een feit. Met als gedachte, ik heb het nog nooit gedaan, dus denk dat ik het wel kan. Lodewijk had ook zin om mee te gaan, dus hup ook ingeschreven.

We hadden geen schema, maar wel overlegd met Gerry hoe we ons het beste konden voorbereiden. Het gaat vooral om duurvermogen, snelheid is niet belangrijk. Dus gingen we met name een aantal weekenden veel kilometers maken. Dit verliep erg goed en het vertrouwen in de afstand van 50km begon te groeien.



Zaterdag 27 september ging vroeg de wekker, om 7 uur pik ik Lodewijk en Anique op bij Frans op de Bult en rijden we naar Leersum. We hebben er alle drie zin in! Geen spanning, geen stress, we gaan gewoon lekker lopen. En dat is zo fijn aan een trail: geen tijd, rustig pauze houden bij de drankposten en op steile stukken ga je wandelen. En je loopt door de mooie natuur! Heidevelden, smalle bospaadjes, zandvlaktes en over de boomstronken. Om 9 uur was de start, de route is niet gemarkeerd en je loopt dan ook op de navigatie van je horloge.

We lopen lekker, de eerste 15km zijn vrij vlak, de hoogtemeters komen daarna pas. De kilometers vliegen om en we genieten van de fraaie natuur waar we doorheen mogen lopen.

Er zijn drie verzorgingsposten onderweg en daar kun je van alles krijgen: fruit, koek, snoep, chips, pinda's, cola, sportdrank en water.

We hebben het in stukken van 10km gehakt, onderweg goed blijven drinken en eten, zodat de energie goed blijft. Op een gegeven moment word je vermoeider en merk je dat je je voeten minder goed optilt. We struikelen ook een aantal keer en helaas gaat Anique één keer echt onderuit. Ai, knie flink geschaafd, maar gelukkig kan ze door.

Het blijft bijzonder hoe je je instelt op een afstand en daardoor was ik er pas met 48km klaar mee. Maar het loopt ook zo anders dan een marathon op asfalt, waarbij je voor een eindtijd gaat.

En dan is na 50km de finish. We zijn binnen de 6 uur binnen en luiden de bel! Yes we did it! Deze medaille hebben we dik verdiend. We ploffen op een bankje om even bij te komen en dan merk je pas dat de benen klaar zijn. We zijn trots op elkaar en wat hebben we fijn gelopen samen! En nu op naar de marathon in Malaga, waar we ook met een flinke groep LAAC'ers naartoe gaan.

Leonie Dijkhuis





Daag je zelf uit en loop deze winter mee op de mooiste crossparcoursen van Twente.

De Kievit Sport Twentse Cross Competitie (TCC) gaat weer van start! De Kievit Sport Twentse Cross Competitie is een competitie over zes wedstrijden in de regio Twente.

Deze competitie is een unieke kans om je in de prachtige natuurgebieden van Twente te meten met je leeftijdsgenoten én jezelf.

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

Kalender Twentse Cross Competitie:

23 november	Hessenheemcross	AV Goor Markelo
14 december	Wintercross ASV	ASV Eibergen
31 december	Oudejaarscross	Sisu Almelo
4 januari	Rutbeekcross	Tion Enschede
25 januari	Hulsbeekcross	LAAC Oldenzaal
8 februari	Dinkelcross	Iphitos Losser

Meer informatie: [twentsecrosscompetitie.nl](https://www.twentsecrosscompetitie.nl)
of volg de TCC op Facebook voor de meest actuele informatie: [facebook.com/detwentsecrosscompetitie](https://www.facebook.com/detwentsecrosscompetitie)



Hulsbeekcross op 25 januari 2026

In de winterperiode organiseert LAAC Twente, als onderdeel van de TCC, ieder jaar de Hulsbeekcross over het mooie gebied van het recreatiepark het Hulsbeek in Oldenzaal.

Als je niet deelneemt aan de gehele TCC-competitie kun je nog steeds deelnemen aan de Hulsbeekcross.

De afstanden variëren van 1 kilometer tot 12 kilometer. Er is dus altijd een afstand die je voldoende uitdaging biedt!

Alle deelnemers ontvangen na afloop een kop koffie, thee of soep.

Meer informatie:
laactwente.nl/hulsbeekcross/

ADVERTORIAL

BEWAAR JOUW PRESTATIE MET TROTS

“Elke medaille vertelt jouw verhaal. Met de SYV Medal-map geef je die momenten de plek die ze verdienen...” Die vroege trainingen, dat ene zware moment, de euforie bij de finish - het hoort allemaal bij jouw reis als hardloper. Met de SYV Medal-map geef je die momenten de plek die ze verdienen: stijlvol, beschermd en altijd klaar om te laten zien.

Onze medaillemappen zijn ontworpen voor hardlopers die trots zijn op wat ze bereikt hebben. Het hoogwaardige design, de stevige dat elke medaille veilig blijft - zonder krassen of insteekhoezen en de luxe afwerking zorgen ervoor verkleuring. Zo kun je met één blik terugdenken aan alles wat je hebt overwonnen.

SYV Medal - voor elke finish een blijvende herinnering

Laat je prestaties niet in een la verdwijnen. Maak van jouw medailles een persoonlijk trofeeënboek - iets om te koesteren, te tonen en telkens weer inspiratie uit te halen.

✎ Exclusief voor LAAC-leden:

Bij elke bestelling ontvangen LAAC-leden een **gratis set insteekhoezen** als waardering voor hun inzet en doorzettingsvermogen.

👉 Bestel nu op **[bol.com](https://www.bol.com)** – zoek op **SYV Medal** – gebruik bij je bestelling achter je naam (LAAC).





Nog één keer: Bevrijdingsvuurestafette

Op 4 en 5 mei stelde Brookhuis ons vijf personenbusjes ter beschikking voor de Bevrijdingsvuurestafette. Dat maakte het niet alleen praktisch, maar ook feestelijk: onze eigen 'busjes-estafette'. Als dank verrasten we team Brookhuis op 25 november met een Krentenwegge van 75 cm, die met een brede glimlach werd ontvangen. "Die maken we met smaak soldaat", zo klonk het.

Net zo breed glimlachten de vijftig LAAC'ers die de afstand van Wageningen naar Oldenzaal hardlopend aflegden. Meer foto's en een mooie video? Scan de QR-code.



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

Langs de kant

Ik kan dit keer weinig anders doen dan een bijdrage leveren als niet-loper. Want ja, ik ben geblesseerd. Iets met een stijve, pijnlijke en onwillige kuitspier, vanwege een combinatie van verminderde belastbaarheid door stijgende leeftijd, een (te) snelle wedstrijd op nieuwe schoenen en een verdrietige periode rond het overlijden van mijn vader. Soms telt alles bij elkaar op en gaat het even niet meer.

Helaas viel het net in oktober en november, waardoor ik een aantal leuke en mooie wedstrijden aan me voorbij moest laten gaan. Nou ja, ik was er wel, maar ik deed niet mee. En dat was niet fijn.

Het is best wel raar hoe een blessure werkt. Als je nog pijn hebt en mank loopt, kun je je niet voorstellen dat je ooit weer gewoon aan het rennen bent. Als de pijn langzamerhand verdwijnt en alles weer wat beter voelt, wil je niets liever dan de schoenen aantrekken en gaan. Maar je doet het niet, want je weet: één misstap en je bent weken achterop. Misschien is die fase nog wel het moeilijkst. Want je wilt wel, maar het kan niet.

Dan luister ik in de auto (zoals ik graag doe bij een lange rit) naar de Slimmer Presteren podcast. Het gaat over spiergeheugen, en welke rol dat geheugen speelt bij het terugkomen na een blessure. Ik spits mijn oren: dit gaat over mij. Wat blijkt? Uit onderzoeken blijkt dat – al dan niet gedwongen – pauzes minder rampzalig zijn dan je denkt. Als je jarenlang trouw hebt getraind, laat dat sporen achter in jouw spieren. En die sporen helpen je wanneer je je training weer op moet bouwen. Je kunt dus gerust een periode uit de running zijn zonder bang te zijn alles kwijt te raken.

Een bijkomende mooie les uit dit verhaal is dat iedere training die je doet, eigenlijk een investering is. Natuurlijk voor prestaties op korte termijn, maar ook, als het nodig is, voor herstel op een later moment.

De kunst is wel, zo waarschuwen de experts, om slim met dat geheugen om te gaan. Begin dus na zo'n trainingspauze met korte en ontspannen trainingen waarin techniek en gevoel centraal staan, en laat de omvang en de intensiteit pas toenemen als het lichaam aangeeft dat het daar klaar voor is. Nogal logisch natuurlijk. Want niemand wil in de opbouwperiode opnieuw langs de kant staan, terug bij af.

Dus je snapt: ik ga die investering binnenkort verzilveren. Eens kijken wat er allemaal nog in het geheugen zit.

LEZEN OVER LOPEN

Het boek is geschreven door Jared Beasley, journalist (New York Times, o.a.), zelf geen absolute uitblinker in de (ultra)loopsport, maar wel schrijver van veel artikelen in loopmagazines, zoals Runner's World, Trail Runner en Like the Wind Magazine. Hij schrijft niet in de eerste plaats over de wedstrijden en de lopers, maar over de organisator van de wedstrijden, Gary Cantrell, aka Lazarus Lake. Dus de probleemstelling is niet "waarom doen lopers het zich aan om zo'n extreme wedstrijd te lopen", maar "waarom organiseert iemand zulke extreme wedstrijden". Daar levert het boek geen eenduidig antwoord op, maar ik vermoed dat een quote van Cantrell de sleutel levert. "If you don't fail, how will you know how far you can go"? Dat slaat op hemzelf en op de lopers die meedoen aan zijn wedstrijden. En in zekere mate geldt het ook wel voor veel 'gewone lopers', denk ik.

De Barkley geeft voldoende mogelijkheden om erachter te komen waar de grenzen liggen. Slechts enkele deelnemers finishen, en de maximaal 40 deelnemers behoren tot de wereldtop en hebben grote, extreme wedstrijden gelopen en gewonnen. Jasmin Paris had bijvoorbeeld al de Spine Marathon over 420km gewonnen. Atleten kunnen deelnemen als hun sollicitatiebrief door Cantrell positief wordt beoordeeld ("gecondoleerd, je kunt meedoen") en ze \$ 2,60 betalen. De wedstrijd heeft vijf ronden van ongeveer 20 mijl over circa 18.000 hoogtemeters (in totaal) en de route gaat grotendeels buiten paden.

The Endurance Artist

Eind maart 2024 was de hashtag #smalleuropeanwoman een tijdje trending op Twitter. Dat trok de aandacht van kranten en andere media. En al snel kwamen de verhalen over Jasmin Paris, die als eerste vrouw in de geschiedenis de finish van de Barkley Marathons haalde en 99 seconden binnen de wedstrijdlimiet van 60 uur bleef. Toen werd me niet helemaal duidelijk wat het speciale aan deze wedstrijd was, maar ik raakte geïnteresseerd. En na het lezen van 'The Endurance Artist' begin ik het te begrijpen.

De navigatie moet met een papieren kaart; gps en een eigen horloge zijn verboden. De lopers krijgen wel een goedkoop horloge van de Walmart mee. Om te bewijzen dat de route gelopen is, moeten op bepaalde punten bladzijden uit klaargelegde boeken gescheurd worden.

Cantrell organiseerde de wedstrijd voor het eerst naar aanleiding van de ontsnapping van de moordenaar van M.L. King uit de gevangenis, die hier toen nog was. Deze James Earl Ray legde in 60 uur in het onherbergzame gebied 19 kilometer af en Cantrell blufte dat hij in die tijd daar wel 100 mijl kon afleggen. Dat kon hij overigens niet. De gevangenis maakt nu deel uit van de 'attracties' van Frozen Head National Park (Tennessee).

Beasley schrijft boeiend en dat maakt het lezen over de wedstrijden zelfs spannend. Hij gebruikt daarvoor ook verslagen van de atleten, wat de ervaringen dichtbij brengt. Er zijn veel anekdotes opgenomen en één daarvan is dat een deelnemer tijdens een ronde absoluut even moet slapen, maar bang is echt weg te zakken en zo veel tijd zou verliezen. Uit een eerdere wedstrijd wist hij dat het een goed idee kon zijn om met het achterhoofd in een riviertje te gaan liggen, omdat die oncomfortabele houding en het koude water zouden zorgen voor tijdig wakker worden. In dit geval was het water te koud. Hij sliep zes minuten.

Van de Barkley wist ik dus al af, maar ik las in dit boek voor het eerst dat Cantrell veel meer wedstrijden organiseerde en ook de bedenker is van de Backyard Ultra's.

De oervorm is Big's Backyard Ultra en dat is nog steeds zoiets als het wereldkampioenschap in deze tak van sport. Per uur moet een ronde van ruim vier mijl worden afgelegd (100 mijl in een etmaal) en de winnaar is diegene die een ronde meer loopt dan de anderen. De tijd die er overblijft in een uur, na het lopen van de vier mijl, wordt besteed aan uitrusten, dus het is zoeken naar een optimaal evenwicht tussen tempo en rusttijd. Cantrell had al op de middelbare school dit idee voor een wedstrijd, omdat hij ervan uitging dat zijn hardheid hem kon laten winnen, wat hij niet op snelheid kon. In 2012 werd deze uitdaging voor het eerst gerealiseerd. Ondertussen zijn er overal ter wereld dit soort wedstrijden, soms 'last man standing' genoemd. In Nederland zijn er in ieder geval twee (in Leersum en Groningen (Kardinge)), maar in Duitsland en België zijn er veel meer. Hier zijn ze, gezien de uitslagen, deels ook gezelligheidsevenementen.

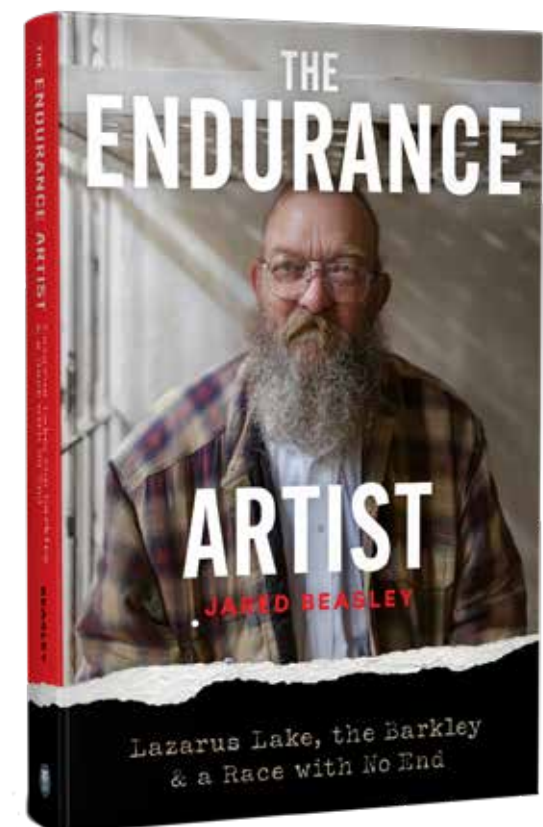
Ook de beschrijving van de Big's Backyard Ultra is goed gedaan. Beasley is erbij in 2023 en maakt weliswaar niet mee wat de lopers meemaken, maar gaat ook lijden aan sterke vermoeidheid en slaperigheid, net als Cantrell trouwens. Dat komt ook doordat de laatste lopers het extreem lang volhouden. In dat jaar loopt Harvey Lewis 108 ronden ('yards').

Volgens Cantrell zijn de Barkley en de Big's Backyard heel verschillend, ook al doen aan beide wedstrijden de besten mee. In de Barkley is het mens tegen parcours en in de Backyard is het mens tegen zichzelf. Dat laatste geïllustreerd door de uitspraak dat het moeilijkste stuk van de route van de stoel naar de startstreep loopt. In dit geval zijn de helpers dus ook belangrijk. Een mooie scène is dat een loper niet meer verder wil, maar dat zijn vrouw zijn hoofd tussen haar handen neemt en zegt dat

hij moet opstaan en naar de start moet gaan. Dat doet hij. Hij kan de ronde niet uitlopen, maar dat wist hij van tevoren niet.

Alles bij elkaar vind ik het een pakkend geschreven hardloopboek en wel een aanrader. De excentrieke kanten van Cantrell worden in het boek verklaard, vooral vanuit diens jeugd en jonge jaren, maar daar zou ik normaal gesproken geen boek voor gaan lezen. Wel voor hoe het voelt in zulke wedstrijden en hoe het eruitziet. En ik leerde en passant iets over de ultrawereld, die interessanter is dan gedacht.

Jon Severijn - redactie



Auteur: Jared Beasley - Paperback

Oorspronkelijke releasedatum 16 september 2025

Aantal pagina's 304 - 9798990795822

Hoofduitgeverij 80/20 Publishing, LLC

Advertentie BladNL



In een waterrijke stad als Leiden zijn uiteraard ook de nodige bruggen te vinden. Sinds 2022 wordt over 100 van die bruggen een wandel- en een hardlooptocht gehouden. Wandelen op zaterdag en hardlopen op zondag.

Dit jaar was op zaterdag 28 en zondag 29 augustus dus de vierde editie van dit nog jonge evenement. Er zijn meerdere afstanden, maar als je over alle 100 bruggen wilt lopen, is de tocht 19,5 km lang. Vorig jaar heb ik voor de eerste keer meegelopen en omdat dat heel goed bevallen is en omdat ik een logeerafres in Leiden heb, wilde ik dit jaar op herhaling.

Daarom op zaterdag 28 augustus naar Leiden vertrokken om op zondag op tijd bij de start te kunnen zijn. Die start was voor mij om 8 uur 30, behoorlijk vroeg dus, en voor die tijd moet je ook je polsbandje nog ophalen en je tas inleveren. Daarom zat ik zondagochtend al om kwart voor acht op de fiets en was ik uiteindelijk maar net op tijd om achter de laatste lopers aan over de startstreep te rennen.

Het is best een pittige loop, want sommige bruggen zijn steil, hier en daar moet je trappen op en af en er kan een keer een brug open staan (dit jaar niet, vorig jaar vijf minuten moeten wachten). Voor een PR hoef je dus niet te gaan. Een tijdwaarneming is er ook niet en evenmin startnummers: je krijgt een polsbandje waarvan de kleur de afstand aangeeft. Het is geen heel groot evenement, want in totaal mogen er 1500 deelnemers zijn over de drie afstanden samen.

Maar wat was het een mooie tocht, mede vanwege een lekker zonnetje. Volgend jaar weer? Als het even kan wel!
Zie ook: 100bruggenloop.nl

Rob van Hest





Bloemsierkunst
Marion

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

www.bloemsierkunstmarion.nl
info@bloemsierkunstmarion.nl



Hulsink
de Woonspecialist



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

Bart Vos

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

... kennis

Ik mag de oefening even voordoen. Easy, denk ik. De fietscrunch doe ik minstens één keer in de week, dus dit moet wel lukken. Netjes en soepel laat ik benen heen en weer gaan, terwijl ik op mijn rug op een matje lig en de ellebogen afwisselend naar de knieën laat wijzen. Ik strek de benen mooi uit, zoals mij is geleerd op alle instructievideo's en voorbeelden op internet zoals de Runner's World. Dan grijpt Astrid in. "Kantel je bekken eens iets meer naar voren, hou je gebogen been recht boven je heup en strek je been niet helemaal uit tot net boven de grond, maar schuin omhoog langs je hangende voet. En span bij dit alles actief je onderste buikspieren aan." Oké, ik probeer te doen wat ze zegt. Ze draait mijn gestrekte been nog iets naar buiten en vraagt dan: "Hoe lang hou je dit vol?" Het blijkt dat ik na vier wisselingen wel helemaal klaar ben. Wow, dat had ik niet verwacht. Hoe een schijnbaar kleine aanpassing in een voor mij overbekende oefening zo'n effect kan hebben op de uitwerking ervan.

Voor de derde keer in mijn actieve trainersleven neem ik deel aan de Looptrainersdag van de AU. Altijd een inspirerende gelegenheid, waarbij nieuwe inzichten worden gedeeld. Ik ben niet alleen, nog zes andere LAAC-trainers zijn erbij vandaag, naast de 1193 andere trainers. Niet alleen leerzaam, maar ook gezellig. De workshop waar ik boven over vertel is de eerste die ik die dag volg. En het is gelijk de beste van de dag. Astrid is zeer bedreven in het de deelnemers laten voelen wat echte core-stability training is. Het is niet zomaar even het uitvoeren van een aantal grond oefeningen, maar je moet bepaalde spiergroepen bewust activeren om tot je diepe core te komen en dan zijn de oefeningen ook veel zwaarder! Zoals me dus wel duidelijk werd bij de fietscrunch.

Het blijkt maar weer dat je, als je het niet weet, bepaalde dingen mogelijk niet optimaal uitvoert. Dat klinkt logisch, maar je moet er wel wat voor doen om je kennis up-to-date te houden. Inzichten veranderen, dingen die je altijd als waarheid voor zoete koek had geslikt, blijken toch wat nuance te behoeven. Dat doet voortschrijdende kennis met je. En die breng ik dan natuurlijk weer over op mijn atleten. Een leuk en veel voldoening gevend proces. Mijn kennis probeer ik op diverse manieren bij te houden. Zo is er de jaarlijkse Looptrainersdag met mooie workshops. Ook lees ik graag boeken over hardlopen, sport en voeding. Een podcast is een mooie gelegenheid om de laatste ontwikkelingen te volgen (aanrader: de Slimmer Presteren podcast).

Kennis is macht. In dit geval vertaald naar betere prestaties en hopelijk minder blessures voor mijn atleten. Ik volg die middag ook nog de workshop krachttraining en stabiliteit voor hardlopers. Roel geeft daarbij invulling aan het begrip 'hiplock' en legt uit waarom dat belangrijk is. De oefeningen die we doen zijn niet eens heel zwaar. Maar als ik de volgende ochtend uit bed stap, heb ik toch spierpijn in mijn bovenbenen. De wetenschap zegt dat dat na twee dagen weer over is. En het klopt. Wat is het toch mooi: hardlopen doe je met..... kennis.

Hardlopen
doe je met ...





GEÏNVITEERDE LOPERS

De donderdagmorgen-training van LAAC is niet alleen goed voor verbetering van de snelheid en conditie, maar zeker ook voor gezelligheid en het bijhouden van de contacten. In oktober kwam daar nog een voordeel bij. Rob van Hest, die ook meedoet aan deze training, gaf ons de mogelijkheid om mee te doen aan de Preuvathon, een estafetteloop op uitnodiging.

Dit loopevenement werd door de Loopgroep Antilopen georganiseerd omdat de Landgoed Twente Marathon binnen een paar seconden vol was. Hun reactie was: "Dat kunnen we ook zelf en veel goedkoper ook." Rob is al lang trainer bij deze loopgroep en was een van de organisatoren, vooral verantwoordelijk voor de route. De lengte was een dikke marathon, onderweg was er ruim gelegenheid om iets te 'preuven' en omdat de route door Twente ging, was het een waardig alternatief voor de LTM. De deelname was doelbewust beperkt gehouden om het allemaal behapbaar (!) te houden, maar ook om niet genoodzaakt te zijn een evenementenvergunning aan te vragen. Wij waren dus geïnviteerde geluksvogels.

Die 'wij' zijn dan Gerda, Ans, Lies, Ine en Ria, voor de gelegenheid lopend als de 'Haasjes' en Onne, Ronald en Jon als 'LAAC-bloeiers'. Op zaterdag 11 oktober rond 9 uur melden we ons bij het start- en eindpunt aan de Hanenweg in Saasveld. Gerda, de enige met echt lokale kennis, geboren en getogen in Saasveld, maar al lang wonend in Weerselo was aanvankelijk met haar team naar het andere uiteinde van die weg gegaan en de Haasjes waren dus wat later. We werden hartelijk ontvangen met koffie en krentenwegge. En na een paar speeches, deels in het Twents, mochten de teams, voorzien van de gpx-route, met tussenpozen de weg op. Ons team 'LAAC-bloeiers' bestond uit drie personen en dat betekende per persoon drie etappes lopen en zes etappes fietsen. Vooral op de fiets was het genieten van de omgeving, maar ook voor de lopers was het een fijne route. Ik heb ook nog wat inspiratie opgedaan voor mijn eigen lange duurlopen en het was ook nog eens mooi weer.

De loop was zonder tijdwaarneming en je kon wisselen wanneer iemand vermoeid raakte of wanneer iemand nu echt eens wilde lopen. De Haasjes kozen ervoor om met twee loopsters en drie fietssters de route af te leggen, wat logistiek gezien natuurlijk wat ingewikkeld kan uitpakken. Maar wij hielden ons aan de punten die op de kaart waren aangegeven. Op die wisselpunten waren er lekkere versnaperingen, zoals versgebakken pannenkoeken, Griekse yoghurt met zwarte bessen en diverse drankjes, zelfs ook ergens een streekproduct met een hoog promillage. Een paar wisselpunten waren in of bij het huis van (oud-) leden van de Antilopen en zo kwamen we ook in Landhuis Zijlstra, een rijksmonument uit 1933 en een voorbeeld van het Nieuwe Bouwen. Vanuit het huis was er een mooi uitzicht, maar ja, we moesten verder.

Hoewel het niet noodzakelijk was om echt snel te lopen, liepen we toch wat harder dan het duurlooptempo, zeker als er een ander groepje in zicht kwam. Vooral Onne was hier gevoelig voor, zo bleek. Via het vliegveld, het Hulsbeek en Lemselo kwamen we terug in Saasveld. Daar was een heuse finish met bel en alle teams werden met gejuich ontvangen. Hoewel we niet op de top van ons kunnen hadden gelopen, was het toch goed zitten en uitrusten met een drankje. Er trad zelfs een bandje op, dat veel nummers van Chris Knight speelde, onder andere "It ain't easy being me". Dat viel in ieder geval die loopdag hard mee.

Na ook nog een goede barbecue leek het de LAAC-mannen een goed moment om het feest te verlaten. De vrouwen gingen nog even door.

Jon Severijn



7^{NN} Zevenheuvelenloop

16 november



Of ik weer mee wilde doen met de Zevenheuvelenloop. In het begin twijfelde ik een beetje, maar ik schreef me toch in. Groepsdruk wordt het ook wel eens genoemd 😊

Vorig jaar had ik ook meegedaan en wilde mijn tijd verbeteren. Dat noemen we dan weer prestatiedrang: “Krachten die een individu aanzetten om zich te verbeteren, in iets uit te blinken of iets bijzonders te presteren.” Dus dat.

Ook dit jaar ging weer een grote groep naar Nijmegen. Huub had, net als voorgaande jaren, geregeld dat we ons in het sportcentrum bij Radboud Universiteit konden omkleden, spullen achterlaten en nadien douchen. Prettig én gezellig!

We verzamelden om 9.30 uur op de parkeerplaats bij Frans op de Bult om vanuit daar naar Nijmegen te rijden. Bij het sportcentrum aangekomen maakte iedereen zich langzaam klaar om naar de start te gaan. Iedereen trok zijn of haar race-outfit aan en tassen werden vakkundig in kluisjes gedrukt. Voor vertrek moest er uiteraard nog een groepsfoto worden genomen, nu waren we nog fris.

Met de bende vertrokken we richting de start, dit was zo’n 2,5 km vanaf het sportcentrum. Eenmaal daar aangekomen waren de straten in beslag genomen door hardlopers, overall waar we keken waren mensen aan het inlopen (of zoiets).

Al gauw raakten we (Marre, Berdien en ik) de rest kwijt. Marre en ik zouden samen starten. Berdien, die later startte, zorgde ervoor dat ik de sleutel van het kluisje niet kwijtraakte en hield mijn kleding bij zich.

Marre en ik doken het startvak in, klaar om het parcours aan te vallen. Startschot, schuifel, schuifel, schuifel en we mochten starten. Net als de rest. Man, was wat het druk. Normaliter is inhalen redelijk makkelijk, mensen houden netjes rechts. Daar was nu geen ruimte voor; ik manoeuvreerde voorop en maakte ruimte voor Marre. Gelukkig konden we goed bij elkaar blijven.

Bij de heuvels ging het gemiddelde tempo naar beneden en heuvelaf konden we het weer recht trekken.

Met als resultaat dat we op het 10km punt precies volgens plan doorkwamen. Nog één klimmetje en we konden de heuvels achterlaten. Rond kilometerpunt 13 kreeg ik een steek in mijn zij en dacht dat ik Marre moest laten gaan. Dit liet ze niet gebeuren en motiveerde me mee te komen. De steek verdween en ik sloot weer aan. “Zo, ik ben er weer”, zei ik tegen haar. Vanaf toen ging het hard. We lieten het tempo los en het gemiddelde daalde.

Langs het parcours in de laatste kilometer stonden Huub en Arno om ons nog even een hart onder de riem te steken. “Dit wordt een fantastische tijd, dames!” Een paar honderd meter voor de finish zei ik tegen Marre dat ze moest gaan, maar dit weigerde ze: “Nee, samen”.

Waar we samen zijn gestart kwamen we ook samen over de finish. We hadden het gedaan; we hadden het plan uitgevoerd en echt een toptijd neergezet!

Nu kwam obstakel nummer drie: terug naar het sportcentrum. Onderweg kwamen we Bart Damveld tegen. En nadat we verschillende mensen de weg hadden gevraagd kwamen we op bekend terrein. Na een heerlijke douche sloten we ons weer aan bij de rest van de groep. Toen iedereen weer ‘fris en fruitig’ was, vertrokken we richting Frans op de Bult om de dag af te sluiten. We zaten met de hele groep aan één lange tafel. Menig Bultburger is aan die tafel soldaat gemaakt.

Wat heb ik geleerd op die dag:

- Dat sommige mensen een snellere tijd opgeven dan dat ze daadwerkelijk (kunnen) lopen om eerder te mogen starten. Gewoon niet doen.
- Dat ik voorin het startvak had moeten staan omdat inhalen veel energie en frustratie kost.
- Dat ik moet opletten wat ik weg wil gooien.
- Dat het bezoeken van Dixi’s een strategie nodig heeft.

Ik wil Huub van Langen: wedstrijd-reisorganisatie-naar-Nijmegen-inclusief-dagprogramma en iedereen die mee was bedanken voor de gezelligheid. Het was een topdag.

Jolijn Ehringfeld





VAN DE TRAINERS



DINSDAGAVOND | GROEP 2, GJALT GJALTEMA

Sinterklaas is in het land en dat betekent dat het einde van het jaar alweer in zicht is. Mooi moment om even terug te kijken. Het was weer een jaar vol hardloopavonturen van de verschillende atleten. Van de Dubbele mijl tot 50km, en deelnemen aan de HMO tot de Himalaya marathon. Met ambities van weer kunnen uitlopen tot een dik pr. En van trainen op het industrieterrein Hazewinkel tot lopen op paadjes in de natuur. Meestal was het droog en heerlijk loopweer. Van pittige training tot 'het was weer gezellig'. Met mensen die al tig jaren meelopen zoals Ron, André en Wilfried maar ook met nieuwe mensen zoals Tommie, Vincent en René. Kortom een leuk en inspirerend loopjaar. Ik kijk alweer uit naar het komend jaar. Afgelopen training gingen er stemmen op om een wedstrijd uit te gaan kiezen om met zoveel mogelijk mensen van de groep naar toe te gaan. Dat lijkt me een goed plan. In december gaan we met elkaar om tafel om e.e.a. voor het volgende jaar te bespreken. Ik ben benieuwd naar de ideeën en de plannen!

DINSDAGAVOND | GROEP 3, JOOP VRIEND

Afgelopen periode was die van de najaarswedstrijden. Dat begon al in september met de Münster Marathon en de Marathon van Berlijn waar een aantal mensen aan meedeed. Het was helaas nogal warm in de Duitse hoofdstad waardoor het erg zwaar was, maar zo'n grote stadsmarathon blijft een hele mooie ervaring. Uiteraard deden weer veel mensen van onze groep mee aan de HMO, ook als vrijwilliger trouwens, maar dit keer had ook een aantal lopers gekozen voor de halve of zelfs hele marathon van Amsterdam. Er werden mooie prestaties neergezet, hoewel er ook een enkele teleurstelling was. Op de dinsdag na Amsterdam hebben we gezellig nagepraat in een café in Oldenzaal en ook plannen gemaakt voor de komende tijd. Drie lopers van onze groep zijn 'te snel' geworden en daarom opgeschoven naar groep 2. Af en toe komt er een nieuw lid bij, hoewel de aanwas iets minder is dan een tijd geleden. Na een paar weken van iets minder omvang gaan nu we lekker door naar de winterperiode met weer genoeg keus aan wedstrijden, trails en natuurlijk het crossseizoen dat weer losbarst. Kortom genoeg om weer samen voor te trainen en naar toe te werken.

Nieuwe leden

Fabian Akkerman
Sander Beeldman
Bram Blokhuis
Joost Boerrigter
Carlijn Boerrigter
JeanBart Brouwer
Daan Oude Bruinink
Gaja Duikersloot
Berna Erkaya
Sirin Erkol
Tristan Holsbeek
Dirk Huiskes
Tommy Lammerink
Simone Mensen
Jolinda Nijhuis
Bente Oude Booijsink
Margreeth Overbosch
Dorte Rotteveel
Maarten Smit
Emiel Speets
Wouter Stinenbosch
Vincent Teernstra
Tom ter Wee



LOOPTRAINERSDAG

8 NOVEMBER 2025

Op zaterdag 8 november werd Papendal weer overspoeld door ruim 1.100 hardlooptrainers uit het hele land. Uiteraard ook uit Twente, en om specifieker te zijn: ook van LAAC Twente. We waren zit jaar met z'n zessen: Bart, Gjalt, Nick, Maud, Paulino en Gerry vertegenwoordigden LAAC, en LAAC-lid Ingrid mocht meerijden vanaf Van der Valk Hengelo. Het was mistig onderweg, maar eenmaal in Arnhem klaarde het op en brak zelfs de zon door.

Het aantal deelnemers was dit jaar zo groot dat niet iedereen in de plenaire zaal paste. Wij waren echter vroeg vertrokken en dus ook vroeg in Arnhem, en zochten een mooi plekje uit. Het plenaire deel was iets minder interessant dan anders, met een verkooppraatje van Stox compressiekousen (sorry, Energy Socks) en een verhaal van Michel Butter over Running Blind (waar hij ambassadeur van is).

En het was best leuk dat de Airborne Freedom Run een onderscheiding kreeg, maar ik miste een bevlogen verhaal van een trainer of een coach waar je als hardlooptrainer iets mee kon en inspiratie uit kon halen.

Daarna begonnen de workshops en daar kreeg ik wel inspiratie van. Ik mocht naar Gert Jan Wassink, die vertelde over zijn trainingsaanpak, en hoe belangrijk het is dat je als trainers van een hardloopvereniging allemaal een vergelijkbare visie en methode hebt.

Daarna volgde een workshop over sporthorloges c.q. smart watches en waar je die allemaal voor kunt gebruiken. Eerlijk gezegd hoorde ik daar weinig nieuws, maar het was sowieso leuk om met andere trainers van gedachten te wisselen over de zin en onzin van alle beschikbare data.

De laatste workshop vond ik het meest inspirerend: training geven op basis van het Athletic Skills Model (ASM), waarbij wordt uitgegaan van tien grondvormen van bewegen, zoals lopen, gooien, springen, dansen, stoeien etc. De achterliggende gedachte hierbij is dat een brede motorische basis essentieel is om blessures te voorkomen en om op elke leeftijd met plezier en vertrouwen te kunnen blijven bewegen. En dus gooiden we met ballen, sprongen en stoeiden we, en hadden we vooral heel veel plezier met elkaar. "Iedereen die deze workshop volgt, gaat met een brede lach naar het volgende onderdeel", had workshop-leider Ruben Muller vooraf beloofd.

En dat klopte inderdaad, en dat 'volgende onderdeel' was voor mij de afsluitende borrel, samen met de andere LAAC-trainers. Een gezellige afsluiting van een leuke en - toch wel - leerzame dag.

Gerry Visser





Spinaziequiche

Het is een van mijn favorieten: simpel, gezond, vegetarisch én verrassend lekker. ‘s Zomers met verse spinazie, in de winter neem je diepvries-spinazie of spinazie uit een glazen pot. Want ook in de winter (eventueel met een glaasje rode wijn) is deze quiche heerlijk!

Benodigheden (voor 2 personen):

- 1 rol hartig taartdeeg of bladerdeeg
- 400 g spinazie (vers, diepvries of een glazen pot)
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 150 g feta (of geitenkaas of blauwe kaas)
- 4 eieren
- 200 ml kookroom (of plantaardige room)
- 1 el olijfolie
- ½ tl nootmuskaat
- peper & zout

Naar keuze toevoegen: cherrytomaatjes, pijnboompitten of walnoten
Serveer eventueel met een frisse komkommer-yoghurtsalade

Zo maak je hem (± 45 minuten)

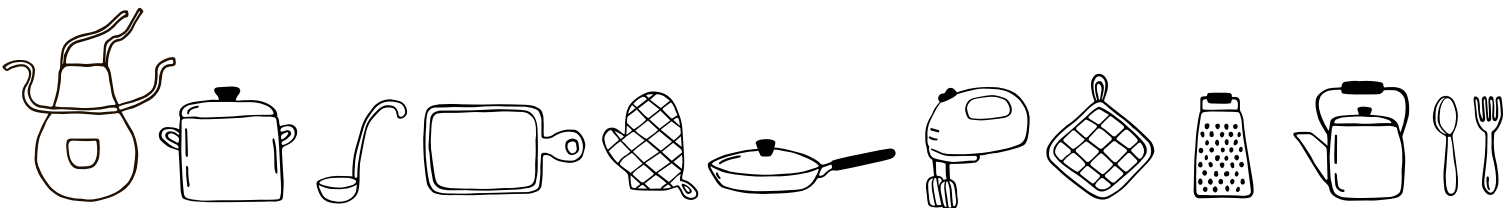
Oven op 180 graden.
Bekleed een ingevette quiche- of springvorm met het deeg.
Fruit de ui en knoflook in olijfolie tot ze glazig zijn.
Doe de spinazie erbij en laat deze slinken. Indien diepvries of pot: laat eerst goed uitlekken.
Klop de eieren, room, peper, zout en nootmuskaat door elkaar.
Verdeel de spinazie over de bodem, verkruimel de feta/geitenkaas/blauwe kaas erover. Voeg evt. extra's toe en schenk het ei-roommengsel erbij.
Bak de quiche 35 tot 40 minuten in de oven tot goudbruin en stevig.

Voedingswaarde:

± 350 kcal
± 18 g eiwit
± 25 g koolhydraten
± 20 g vet
Top voor spierherstel, energie en ijzer-aanvulling (spinazie!)

Nog meer variatietips

Extra eiwit: vervang helft van de feta door cottage cheese
Vegan: gebruik plantaardige room + vegan kaas + kikkererwtenmeel in plaats van ei.
Pittig: snufje chili of harissa door het mengsel.
Andere groente: je kunt ook spruitjes of broccoli gebruiken, alleen moet je deze van te voren dan wel even koken.



Wedstrijduitslagen

Nagekomen uitslag



27 april 2025	
Düsseldorf Marathon	42,2km
Martijn Oonk	2:27:38

22 augustus 2025	
Loop naar de Pomp Heino	10km
Emiel Speets	37:23:00
Clemens Meuleman	45:36:00



(i) → individueel	
30 augustus 2025	
Run Bike Run Borne	6,8km, 30km, 4,9km
Bastiaan Roelofs	1:17:35
Niels Scheffer	1:22:06
Gijs Boerrigter	1:24:14
Thijs Oude Nijhuis	1:26:27
Sjoerd Jansman (i)	1:29:59
Tom Driessen (i)	1:31:04
Martijn Oonk	1:32:24
Boike Damhuis	1:35:13
Ron Hofte	1:41:10
Joost Grashof	1:44:44
Jan Willem ten Heuw	1:45:44
Freddy Rosink (i)	1:49:50
Gerry Visser	1:58:04
Nico Langeslag (i)	2:06:06

7 september 2025	
Ruhr Trail Trun	17km
Chris Michael	1:30:26

13 september 2025	
Winschoten Run	50km
Gerry Visser	4:54:12



14 september 2025	
Airborne Freedom Run	10km
Sabine Veldhuis	57:27
Lucy van der Meer	1:15:22



14 september 2025	
Singelloop Enschede	5 mijl
Niels te Pas	24:38
Bastiaan Roelofs	25:43
Wisse Sanderink	26:19
Mark Oude Bennink	27:07
Caimin Stevens	27:21
Mark Saathof	27:25
Arnold Klieverik	27:53
Sjoerd Jansman	28:17
Tom Driessen	28:36
Thijs Oude Nijhuis	28:39
Emiel Speets	28:46
Remco Lette	28:58
Robin Brand	29:02
Joram Hoekman	29:22
Maarten Smit	29:47
Sil Spanjer	29:47

Richard Bult	29:54
Eric Safai	29:58
Peter-Paul Slot	30:16
Arjan Buwalda	30:25
Fabian Akkerman	30:36
Roy Veldhuis	30:44
Thijs Lubbers	30:52
Niels Kortstee	30:59
Bernard Poel	31:14
Pascal Storck	31:17
Ingrid Prigge	31:35
Christian Hollanders	31:45
Jolijn Ehringfeld	32:26
Stefanie Sijtsma	32:33
Jelle Schoppink	32:42
Titia van der Stelt	33:00
Marcel van Wilpe	33:00
Ramon Grootelaar	33:12
Dirk Huiskes	33:19
Marcel Klamer	33:24
Vincent Teernstra	33:30
Bertine Vording	33:35
Daan Loohuis	33:59
Rob Baars	34:11
Dennis Kamphuis	34:17
Bram Blokhuis	34:34
Wilfried Nijhuis	34:47
Koen Weusthof	35:12
Hans Dat	35:47
Floris van Dijk	36:07
Joost Grashof	36:08
Dolf Trieschnigg	36:36
Astrid Boudrie	37:29
Willemijn Vredegoor	37:38
Gea Siekmans	37:53
René Kuiper	38:05
Michel Bonvanie	38:12
Debby Hoffmann	38:16
Nurcan Yilmaz	39:04
Maaïke van Wijck	39:44
Wendy Mulder	40:01
Christiaan Zweers	41:08

Wedstrijduitslagen

Rox van der Laan.....	41:38
Maarten Smit	43:02
Edith Mulder	43:13
Ben Rouhof.....	43:38
Thijs Nijhof	43:46
Stefan Loman	44:03
Jon Severijn	45:12
Ronald Doop.....	45:19
Lotte Homan	45:50
Carlijn Huiskes	46:09
Onne Haitsma	46:26
Richard Bult	48:41
Elke Olde Monnikhof.....	49:19
Bente Oude Booijsink.....	53:35
Inge Bonvanie	55:09
Berna Erkaya	55:15
Jacoline Huiskes	56:36
Theo Huiskes.....	59:32

10 mijl

Martijn Oonk	54:20
Richard Loendersloot.....	1:02:31
Joop Vriend	1:06:18
Jasper van den Brink	1:06:24
Tommy Lammerink	1:08:18
Gerben Brummelhuis.....	1:10:46
Ron ter Borg.....	1:10:47
Damion Vrerink	1:11:08
Lodewijk Huinink	1:15:49
Gerwen Apenhorst.....	1:17:04
Andre Bosgraaf.....	1:17:27
Anique Nijhof	1:17:38
Gerrit van Dijk.....	1:22:39
Linda Even	1:30:09
Danielle Hurenkamp.....	1:36:12
Margreeth Overbosch.....	1:36:57
Rianne Bosch	1:38:42
Hugo Kok	1:40:29
Simone Mensen	1:51:19
Fenna van Kerckhoven	1:56:20



20 september 2025

Springendal Run Forest Run

31km

Susan Hesselink	3:24:18
-----------------------	---------

21 september 2025

Almelo Allee Run

5km

Mark Saathof	16:33
Hans Dat	21:02
Joost Grashof	21:05
Inge Bonvanie	30:26

10km

Bastiaan Roelofs	33:19
Sjoerd Jansman	35:46
Tom Driessen	36:01
Richard Loendersloot.....	38:19
Mark Saathof	39:58
Minke McCarroll	39:58
Damion Vrerink	42:53
Dennis Kamphuis	43:30
Ron Höfte.....	43:48
Jan Grobбен.....	48:13
Monique Kropmans.....	53:25
Berna Erkaya	1:00:00



21 september 2025

Marathon Berlijn

42,2km

Debby Hofman.....	4:17:02
Danielle Hurenkamp	4:31:58
Gerry Visser (pacer).....	4:44:13
Rianne Bosch	4:49:17
Maud Bijsterbosch	4:54:03
Elke Olde Monnikhof.....	5:05:26
Marijke Loohuis	5:10:58



21 september 2025

Dam tot Dam loop

5em

Bjorn Grundel	41:52
Tom Holsink.....	45:33

10em

Wim Westerveld	01:03:53
Frank Segerink.....	01:16:33
Bjorn Grundel	01:29:42
Tom Holsink.....	01:29:42



25 september 2025

LAAC Trackmeeting

1500m

Ron Höfte.....	5:56
----------------	------

5km

Wisse Sanderink	15:53
Mark Saathof.....	16:50
Thijs Oude Nijhuis	17:15
Daan Oude Bruinink.....	17:29
Sil Spanjer	17:29
Roy Veldhuis	17:44
Thijs Lubbers.....	18:18
Huub Koster	18:20
Jasmin Siersema	18:49
Jolijn Ehringfeld	19:27
Ramon Grootelaar	19:34
Ingrid Prigge	19:36
Boike Damhuis	20:00
Marre Oude Lashof.....	20:00
Dennis Kamphuis	20:30

Dolf Trieschnigg	20:49
Lodewijk Huinink	20:54
Hans Dat	21:04
Gerrit van Dijk.....	22:03
Rianne Vossers	23:43
Michel Nijland.....	24:05

10km

Robin Brand.....	35:54
Richard Loendersloot.....	38:15
Jasper van den Brink	38:57
Sander Beeldman.....	39:52
Joop Vriend	39:55
Jelle Schoppink.....	42:15
Bart Vos	44:01
Jan Grobбен.....	47:41



28 september 2025

Cityrun Nijverdal

5km

Mark Saathof	16:59
Minke McCarroll	19:39
Hans Dat	20:15

10km

Martijn Oonk	32:43
--------------------	-------

28 september 2025

Runway Run for KiKa Enschede

10km

Remco Lette.....	36:04
Rob Baars.....	40:23
Martin Bosker	52:11
Simone Mensen	1:01:30
Talitha Huiskes.....	1:01:46
Chantal Holtkamp	1:05:59

5km

Floris van Dijk	20:40
Gerrit Bultman.....	30:03
Bastiaan Roelofs	33:51

28 september 2025

Rutbeek Triathlon

1/8

Koen Wiggers	57:02
Remko Siers	1:02:05

1/4

Rutger Johannink	1:55:37
Jasmin Siersema	2:17:53

28 september 2025

Warsaw Marathon

42,2km

Maaïke Bouma.....	3:28:10
Chris Michael.....	3:28:10



5 oktober 2025

Halve Marathon Oldenzaal

21,1km

Martijn Oonk	1:14:28
Mark Oude Bennink.....	1:15:20
Arnold Klieverik	1:17:13
Tom Driessen.....	1:18:51
Emiel Speets	1:20:28
Thijs Oude Nijhuis	1:20:58
Tom ter Wee.....	1:21:22
Fabian Akkerman.....	1:23:44
Dione Scheuten.....	1:24:27
Remi Buijvoets.....	1:26:19
Peter-Paul Slot.....	1:26:23
Ingrid Prigge.....	1:27:06
Boike Damhuis	1:27:10
Arjan Buwalda	1:28:51
Christian Hollanders.....	1:28:56
Joop Vriend	1:29:24
Marcel van Wilpe.....	1:31:30
Jeroen Aleman	1:31:47
Rob Baars.....	1:31:52

Stefanie Sijtsma.....	1:31:52
Daan Loohuis	1:36:19
Damion Vrerink	1:36:37
Koen Weusthof	1:39:05
Floris van Dijk	1:39:46
Remko Siers	1:41:57
Bas Deterink.....	1:42:08
Tom van Benthem.....	1:44:05
Willemijn Vredegoor	1:44:17
Rian Ottenhof.....	1:44:39
Marcel Kamphuis	1:46:36
Melchior van der Giessen.....	1:46:55
Susan Siemerink	1:47:02
Astrid Boudrie	1:47:39
Sirin Erkol.....	1:47:56
Frank Löbker	1:48:54
John Brand	1:49:05
Robert Brunink.....	1:49:07
Huub Koster	1:49:32
Andre Bosgraaf.....	1:49:33
Wouter Hagen	1:49:53
Chantal Holtkamp	1:52:47
Maaïke van Wijck	1:53:38
Christiaan Zweers	1:53:55
Marije Blom	1:53:59
Oliver Loohuis	1:54:19
Laura Kotte	1:54:25
Monique Kropmans.....	1:54:25
Niels Kortstee	1:54:38
Pascal Storck	1:54:40
Jan Grobбен.....	1:54:50
Linda Even	1:57:10
Ron Hofte.....	1:59:30
Frank Segerink.....	1:59:32
Peter Haven.....	2:00:24
Rox van der Laan.....	2:01:15
Fenna Tettersoo	2:01:19
Corinne van Regteren.....	2:02:57
Jon Severijn	2:03:29
Joop Tiehuis	2:03:40
Leonie Dijkhuis (pacer).....	2:04:34
Anique Nijhof (pacer)	2:04:34

Het samenstellen van deze uitslagenlijst 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!

Theo Weegerink	2:04:38
Sabine Veldhuis.....	2:07:24
Koen Weusthof	2:07:39
Hugo Kok	2:09:41
Paulien van Bruggen (pacer).....	2:09:50
Michel Nijland (pacer)	2:09:51
Lionel Higgo	2:13:04
Antoon Koehorst	2:13:41
Berna Erkaya	2:15:04
Kirsten Postma.....	2:16:17
Lotte Homan	2:25:03
Linda Sanderman	2:28:48
Susanne Wannée.....	2:31:58
10,1km	
Wisse Sanderink	34:03
Robin Brand.....	37:09
Bernard Poel	38:51
Gerben Brummelhuis.....	39:39
Jolijn Ehringfeld	41:02
Ramon Grootelaar	41:38
Wilfried Nijhuis.....	44:36
Martijn Liestro	45:39
Roy Veldhuis	46:09
Ruud Beernink.....	46:16
Michel Bonvanie.....	46:42
Gerwen Apenhorst.....	47:17
Loes Kok.....	47:35
Bertine Vording	48:16
Gea Siekmans.....	48:45
Nurcan Yilmaz.....	51:27
Debby Westerveld.....	53:48
Tim ter Pelle	55:31
Ben Rouhof.....	55:55
Wouter Stinenbosch	55:58
Roy Niehof	58:04
Talitha Huiskes.....	58:47
Hans Lenderink.....	59:45
Monique Grefthuis	59:49
Koen Nijland.....	1:00:24
Michel Veenhuis.....	1:00:30
Henk Offenbergh.....	1:00:56
Bernadette Nijenhuis.....	1:01:12

Gerda Scholten.....	1:01:14
Els van de Graaf.....	1:01:52
Ellemijn Groeneveld.....	1:04:35
Isabelle Mensink.....	1:08:04
Martine ten Dam	1:10:37
Connie de Gelder	1:13:07
5km	
Bastiaan Roelofs	16:03
Daan Oude Bruinink.....	17:59
Marre Oude Lashof.....	20:01
Hans Dat	20:41
Marcel Kamphuis.....	21:43
Bart Damveld	23:32
Inge Bonvanie	31:25



5 oktober 2025	
Kustmarathon Zeeland	42,2km
Rianne Vossers	5:01:00



5 oktober 2025	
Singelloop Utrecht	10km
1e op het NK!	
Mark Saathof	34:38



11 oktober 2025	
RunForestRun Indian Summer	50km
Susan Hesselink	5:25:57
27km	
Sabine Veldhuis	0:26:30

12-10-2025	
Herfstloop Twente	21,1km
Koen Wiggers	1:16:48
Sven Hooemoedt	1:23:19
Ron Höfte.....	1:36:32
Fabian Akkerman.....	1:57:18
10em	
Simone Mensen	1:46:58
5em	
Gerrit Bultman.....	52:14



12 oktober 2025	
Marathon Eindhoven	21,1km
Anique Nijhof (pacer)	2:04:09
Leonie Dijkhuis (pacer).....	2:04:09
Anja Ligthart (pacer).....	2:09:25
Dolf Trieschnigg (pacer).....	2:09:25



18 oktober 2025	
Teutolau	29km
André Bosgraaf.....	2:36:21
Bianca Menderink.....	2:39:23
Melchior van der Giessen.....	2:45:16
Miranda Bruins.....	2:50:37
Dolf Trieschnigg.....	2:57:38
Lodewijk Huinink.....	2:57:38
Anton Stoorvogel	3:10:57
Anique Nijhof	3:10:58
Leonie Dijkhuis.....	3:10:58
Paul Poorthuis.....	3:10:58

Wedstrijduitslagen



19 oktober 2025	
Marathon Amsterdam	42,2km
Emiel Speets	2:48:17
Ingrid Prigge.....	2:58:48
Gerben Brummelhuis.....	3:09:31
Tommy Lammerink	3:32:36
Rob Baars.....	3:40:29
Linda Even	3:58:07
Gerrit van Dijk.....	3:59:31
Rianne Vossers	4:04:28
Michel Nijland.....	4:17:02
Lionel Higgo.....	4:57:32
Nico Langeslag (pacer).....	4:59:41
21,1km	
Bernard Poel	1:22:42
Titia van der Stelt	1:29:53
Ramon Grootelaar	1:31:05
Bertine Vording	1:46:38
Nurcan Yilmaz.....	1:49:05
Paulien van Bruggen.....	1:54:35
Monique Grefthuis	2:07:53
Jan Willem Bos.....	2:08:55
Johan Hanna.....	2:16:53
Maud Bijsterbosch.....	2:19:51
Linda Sanderman	2:23:29
7,5km	
Anoek Geerlink.....	35:40
Ramon Grootelaar	36:46

25 oktober 2025	
Marathon de Lisboa	42,2km
Jan Grobben.....	4:43:07
Herman Holterman.....	5:45:11



26 oktober 2025	
Diepe Hel Holterberg	21,1km
Niels Kortstee	1:25:56
Hans Dat	1:39:28
Dennis Kamphuis	1:40:13
Jan Willem ten Heuw.....	1:40:21
Willemijn Vredegoor	1:43:22
Loes Kok.....	1:44:28
Astrid Boudrie	1:44:28
Susan Siemerink	1:47:32
Django van Asveldt	2:11:14
Simone Mensen	2:15:22
10km	
Bastiaan Roelofs	32:39
Niels te Pas.....	32:39
Wisse Sanderink	33:03
Arnold Klieverik	34:33
Mark Saathof	35:08
Tom Driessen.....	36:28
Christian Hollanders.....	39:28
Jolijn Ehringfeld	39:34
Stefanie Sijtsma.....	39:47
Minke McCarroll	40:41
Dirk Huiskes.....	41:27
Antoon Koehorst	58:21
Jacoline Huiskes	1:11:23
6km	
Robin Brand.....	22:45
Debby Bakker	34:19



26 oktober 2025	
Marathon Frankfurt	42,2km
Gjalt Gjaltema.....	3:26:31

26 oktober 2025	
Marathon Venetië	21,1km
Dorte Rotteveel.....	2:11:52



26 oktober 2025	
Maratón Valencia	21,1km
Martijn Oonk	1:09:09
Jord Haven.....	1:41:21
Tim ter Pelle	1:57:02



1 november 2025	
Kleintje Berenloop	5km
Rianne Vossers	24:27
10km	
Minke Berghuis.....	40:51
2 november 2025	
Berenloop Terschelling	42,2km
Rianne Vossers	3:56:47
21,1km	
Sil Spanjer	1:23:10
Maarten Smit	1:27:04
Hans Hevink	2:03:58
Margreeth Overbosch.....	2:07:39



2 november 2025	
Loop Esch Door	10km
Wisse Sanderink	34:13
Mark Saathof	35:18
Tom ter Wee.....	36:03

Robin Brand.....	36:10
Tom Driessen.....	36:52
Richard Loendersloot.....	38:01
Pascal Storck	38:17
Jolijn Ehringfeld	39:49
Christian Hollanders.....	39:49
Stefanie Sijtsma.....	40:29
Vincent Teernstra.....	42:54
Wilfried Nijhuis.....	44:10
Minke McCarroll	44:37
Bianca Menderink-Harink	46:28
Ben Rouhof.....	53:10
John Brand	54:19
5km	
Bastiaan Roelofs	15:36
Niels te Pas.....	15:45
Daan Oude Bruinink.....	17:53
Tom Siers	18:19
Marre Oude Lashof.....	19:18



2 november 2025	
Twentse smokkeltrail 14,5km	
Sjoerd Jansman	01:01:34
Linda Mateboer	01:27:27
Gerrit Bultman.....	01:32:19
Lotte Homan	01:35:28
27km	
Remco Lette.....	02:05:48
Bram Blokhuis	02:19:43
Bart Vos	02:50:18
Lodewijk Huinink	02:50:18
Michel Nijland.....	02:57:56
Anja Ligthart.....	03:00:42
Anton Stoorvogel	03:03:03
Nico Langeslag.....	03:22:05

8 november 2025	
Zandenplasloop Nunspeet 10km	
Martijn Oonk	32:01:00
Minke McCarroll	39:55:00
16 november 2025	
Bommelasloop 16km	
Fabian Akkerman.....	01:05:07
Michel Bonvanie.....	01:29:15
Fenna Tetteroo	01:39:00
11,7km	
Caimin Stevens.....	46:48
Dirk Huiskes.....	51:29
5km	
Carlijn Huiskes	42:26
Jacoline Huiskes	56:20



16 november 2025	
Zevenheuvelenloop 15km	
Martijn Oonk	48:56:00
Wisse Sanderink	49:48:00
Mark Saathof	53:13:00
Maarten Smit	55:58:00
Robin Brand.....	56:09:00
Roy Veldhuis	56:47:00
Sven Hoomoedt	56:57:00
Richard Bult	57:15:00
Boike Damhuis	58:25:00
Niels Kortstee	59:01:00
Gerben Brummelhuis.....	59:47:00
Christian Hollanders.....	01:00:48
Marre Oude Lashof.....	01:00:55
Jolijn Ehringfeld	01:00:55
Marcel van Wilpe.....	01:01:07
Ramon Grootelaar	01:01:45
Sander Beeldman.....	01:01:51
Bart Damveld	01:04:07
Wyske Maat	01:11:30
Pascal Storck	01:11:30
Tim ter Pelle	01:19:13

Dorte Rotteveel.....	01:24:56
Margreeth Overbosch.....	01:25:24
Linda Mateboer	01:25:52
Gerrit Bultman.....	01:29:12
Marion Broekhuis	01:34:59
Janneke Lenferink-Veijer.....	01:37:44
Isabelle Mensink.....	01:47:29



23 november 2025	
Hessenheemcross 10km	
Bastiaan Roelofs	35:05
Mark Saathof.....	36:46
Remco Lette.....	37:29
Caimin Stevens.....	39:09
Sil Spanjer	39:37
Fabian Akkerman.....	39:40
Bob Gosemeijer.....	39:43
Remko Siers	41:12
Dione Scheuten.....	41:45
Dirk Huiskes.....	43:09
Jelle Schoppink.....	43:57
Stefanie Sijtsma.....	44:11
Jolijn Ehringfeld	44:57
Floris van Dijk	45:49
Damion Vrerink	46:44
Andre Bosgraaf.....	48:37
Anoek Geerlink.....	48:52
Patrick Wilke.....	49:23
Tim ter Pelle	53:30
Monique Kropmans.....	56:24
Carlijn Huiskes	56:40
5km	
Martijn Oonk	16:46
Caimin Stevens.....	19:19
Marijn Zwier	20:10
Michel Bonvanie.....	22:40
Esther Nauta	22:46
Erik Lentfert	23:08
Gerrit Bultman.....	26:04
Inge Bonvanie	31:18

Keep on running, Stay Fit!

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

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

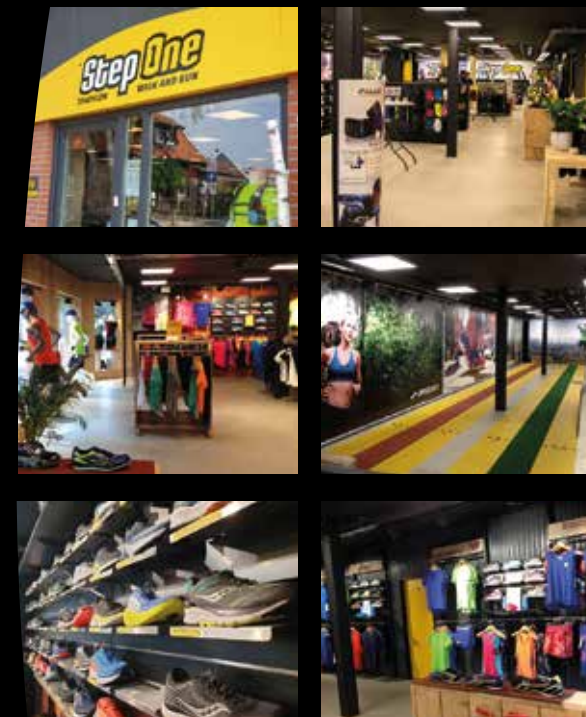
Lekker lopen begint bij Step One!

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

SPORTSCHOENEN ADVIESCENTRUM

Step One
TRIATHLON TRAIL AND RUN

PODOLOGIE - TRIATHLON - TRAIL - RUNNING



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

www.steponeborne.nl



AVONTUUR
FOCUS
INNOVATIE
OPHUISFIETSEN.NL

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