



Duurloper

Nummer 1 - maart 2026

In dit nummer: de marathons van Malaga, Leeuwarden en Dubai,
de uitslag van de lezersenquête, de terugkeer van de wedstrijdagenda,
diverse nieuwe rubrieken en nog veel meer!

VANDAAG BEPAALT HOE MORGEN LOOPT

RUNX
KUIPERSDIJK 52 | ENSCHEDE



Hardloop- en wandelspecialist

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

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

De **speciaalzaak**
voor al uw
buitenavonturen

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



Opgericht 18 oktober 1984 - Aangesloten bij de Atletiekunie

REDACTIE

Gerry Visser	tekst- en eindredactie
Anja Ligthart	vormgeving
Jon Severijn	tekstredactie
Bart Vos	tekstredactie
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
Huib 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 1

Maart 2026
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	19
Digitaal door Dolf	21
Bijblijven met Bart	24
Nieuwe leden	26
Omlopen met Huub	27
Het rondje van	35
Hardlopen doe je met	37
LAAC legt uit - Een trainer aan het woord	38
Wedstrijduitslagen	47

Loopverhalen

Marathon Malaga	22
Marathon Leeuwarden	28
Marathon Dubai	32

En verder

Enquête Duurloper	12
Trailen met LAAC - aankondiging	16
Nieuwjaarsreceptie	16
Verkiezing sportman en sportvrouw Dinkelland	17
Datum ALV	17
Lange duurlopen met knijpzakjes	18
Hulsbeekcross - achter de schermen	30
Hulsbeekcross - aan het strand	31
Jon draaft door - de nieuwe wedstrijdagenda	40
Run Bike Run Oldenzaal.....	42
Jaarlijsten 10km, halve en hele marathon	43



Van de Voorloper

De winter is in het land en dat kunnen we merken. Maar laten we eerst vaststellen dat hardlopers bepaald geen watjes zijn. Wij gaan ook lopen als het koud, nat of glad is. Code rood, oranje of geel: wij vinden wel een manier om toch te lopen. Uit veiligheidsoverwegingen hebben we onlangs een training moeten afgelasten, maar ook dan zie je op Strava dat lopers (eerder) gaan lopen of een duurloop doen in plaats van een interval. Ook moest de training van het Hulsbeek of FBK-stadion een paar keer uitwijken naar een alternatieve locatie. Maar onze lopers gaan door.

Helaas is een ander effect van dit weer griep, verkoudheid en dergelijke. We knokken ons erdoorheen en ik ben in dat opzicht helaas niet alleen, want ik hoor van meerdere LAAC-lopers dat ze hier last van hadden. Het maakt het voor mij wel lastig om het marathonschema in de lucht te houden. Maar goed, er zijn ergere dingen in het leven.

Binnen LAAC zijn inmiddels vier nieuwe trainers in opleiding, en veel leden hebben al een training gevolgd bij mij of bij een van de andere aspirant-trainers. We merken dat het behoorlijk wat tijd vraagt om trainingen goed voor te bereiden, cursusdagen bij te wonen en het studiemateriaal door te nemen.

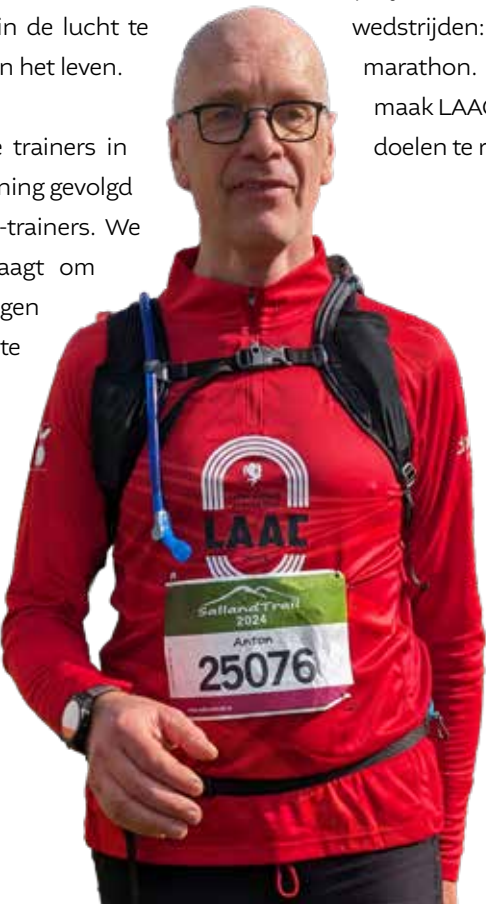
Het is soms zoeken naar de juiste balans en naar wat er precies wordt verwacht.

Maar we leren veel, doen waardevolle ervaring op en hebben er vertrouwen in dat het de komende weken steeds soepeler zal verlopen.

We hebben intussen ook een geslaagde Hulsbeekcross gehad. Het was een prachtige dag met honden die tijdens de Canicross alle kanten uitstoven en van kinderen die vol overgave aan hun wedstrijd meedoen. Daarnaast waren er natuurlijk ook vele LAAC'ers die meededen aan deze cross met mooie prestaties. Mijn dank voor alle mensen die bij de organisatie betrokken waren.

Langzamerhand gaan we richting de lente, wordt het weer (hopelijk) beter en gaan velen aan de slag bij verschillende wedstrijden: een mooie 10km, halve marathon of marathon. Ik wens eenieder heel veel succes en maak LAAC trots door te genieten en je persoonlijke doelen te realiseren.

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



Nieuwstraat 103
7572 BZ Oldenzaal

0541 531700
post@vogelzangverzekeringen.nl



Van de bestuurstafel

Uit de in december gehouden enquête onder de leden is o.a. gebleken dat er (te) weinig zicht is op waar het bestuur zich mee bezighoudt en dat er een wens is voor meer informatie. Aan deze wens komen wij graag tegemoet en dat is dan ook reden voor ons om deze rubriek nieuw leven in te blazen. Hiermee willen we jullie elk kwartaal op de hoogte houden van plannen en acties van het bestuur, en jullie als leden daarbij meenemen in onze gedachtegang en besluitvorming. Bij deze de eerste opzet: een overzicht van wat er standaard en ad hoc de revue passeert binnen onze maandelijkse vergaderingen.

Vaste onderdelen van onze agenda:

- De actiepuntenlijst: hierin staat wie waarvoor verantwoordelijk is en wanneer dat gerealiseerd moet zijn.

De HMO:

- Ron is namens het bestuur afgevaardigd in het bestuur van de HMO en houdt ons op de hoogte van de lopende zaken.

Financiën:

- Bart is als penningmeester onze schatbewaarder en informeert ons over de financiële gang van zaken.

De afgelopen maanden hebben we ons o.a. bezig gehouden met:

- Gedragscode voor bestuur en vrijwilligers
- Gedragsregels voor de leden
- Een protocol voor nieuwe trainers
- Een eindejaarsattentie voor de vrijwilligers
- Evaluatie van de HMO
- Verjonging van vrijwilligers op sleutelposities
- Aanpassing trainersvergoeding
- Vacatures bestuur en commissies
- Voorbereiding ALV

En natuurlijk kijken we ook kritisch naar ons eigen functioneren!

Volgende keer zal ik op bepaalde zaken inhoudelijk ingaan.

Met sportieve groet,
Ad Festen,
Secretaris

Sluitingsdatum kopij
volgende Duurloper:
25 mei 2026



Wanneer deze Duurloper bij de leden is bezorgd hebben we - na wekenlang door de kou onze trainingskilometers te hebben gemaakt - weer zicht op de lente. Ik hou niet echt van lopen in de kou en in het donker, vooral omdat ik dan veel avondkilometers in de stad moet maken in plaats van te zwerven door het buitengebied.

Nee, dan het voorjaar, voor mij het fijnste loopseizoen. Langer licht, korte broek en weer leuke loopjes op de planning: de halve in Enschede en trails in Limburg en een driedaagse trail in Duitsland.

Geen marathon dit voorjaar, die heb ik december gelopen in Malaga. Hoe dat is gegaan lees je in deze Duurloper.

Ook in dit nummer de bevindingen uit de enquête die door jullie enthousiast is ingevuld. We zijn goed bezig, dat is duidelijk. Heel fijn, want met alle tijd en energie die het kost om iedere keer een mooi clubblad af te leveren levert dit weer de nodige motivatie op. Je ziet het al in dit nummer: er zijn diverse nieuwe rubrieken en ideeën.

Aangestoken door het enthousiasme? Mail je verhalen en ook je ideeën naar redactie@laactwente.nl

Van de redactie



Martijn Oonk

“NIET ACHTEROMKIJKEN, DAN TOON JE ZWAKTE”

Door Jon Severijn - redactie

Op een namiddag in januari praat ik met Martijn Oonk, de eerste Loopster van 2026, over trainen, hardlopen en wedstrijden. Verleden jaar viel hij op met een zeer snelle marathon. Hij liep in Düsseldorf bij zijn debuut 2:27:38 en hij is daarmee qua tijd de vierde LAAC'er ooit op deze afstand. Dat hij in Düsseldorf liep, was eigenlijk toevallig. Aanvankelijk wilde hij zijn eerste marathon lopen in december 2024 in Valencia. Hij kwam goed in vorm en liep in oktober het Nederlands kampioenschap halve marathon in Breda. Hij presteerde er prima (16e in 1:08:42), maar raakte wel geblesseerd. Hierna werd het plan om te starten op de marathon van Enschede. De voorbereidingen verliepen aanvankelijk goed, maar in de laatste weken bleek dat hij de sportvoeding die hij gebruikte niet goed verdroeg.



PR's van Martijn

1500m 3.57,37
5000m 14.54,27
10 Kilometer 31.07
15 Kilometer 47.54
Halve Marathon 1:08.28
Marathon 2:27.38

foto: PSDesignfotografie

7 NN
Zevenheuvelenloop

Dat hij de sportvoeding in goed verdroeg bleek bij de halve marathon van Hengelo en hij was dus niet klaar voor 'Enschede'. Het startnummer lag al wel gereed en hij had een interview gehad voor het magazine van de Enschede Marathon ("Winnaar halve marathon 2024 gaat dit jaar de hele lopen"), maar het ging dus niet door.

Hij koos ervoor om dan maar de halve als training te lopen. Helemaal op reserve ging het niet, want hij moest toch diep gaan om het podium te halen.

In Enschede wil hij goed zijn. Dat komt omdat hij in Enschede is geboren en opgegroeid en dus de



hardloopevenementen hier van jongs aan meemaakte. Hij liep er zijn eerste vijf kilometer en daarna ook andere afstanden bij de Enschede Marathon en de Singellopen.

In 2024 won hij in Enschede de halve marathon in een pr van 1:08:28. Dat was bij de beruchte editie waar een deel van de lopers een verkeerde route nam. Voor Martijn betekende dat dat hij in de eindfase opeens lopers voor zich zag, terwijl hij wist dat hij vooropliep. Er kwam wel wat twijfel, want hij zou zelf een verkeerde route kunnen hebben genomen, maar de begeleidende fietser stelde hem gerust door te wijzen op de politieauto en de motoren die voor hem reden. Niettemin versnelde hij nog om toch nog maar zoveel mogelijk lopers voorbij te gaan, en dat zorgde voor zeer snelle kilometers van boven de 20km/uur. En al werd het een verwarrende finish voor het publiek, hij had toch het echte winnaarsgevoel.

Toen de problemen met de sportvoeding waren opgelost, kreeg hij weer vertrouwen in de marathon. Maar hij moest er een weten te vinden die nog niet 'vol zat'. Hamburg had het maximaal aantal deelnemers bereikt, maar Düsseldorf kon nog. Samen met zijn vriendin Gerber Loman vertrok hij een dag van tevoren voor een overnachting in een hotel. Ze hadden een routekaart geprint en punten gemarkeerd waar zij naar toe zou fietsen met drankjes. Er was een mandje gemaakt voor de drankjes met de kaart erop geplakt. Maar 's ochtends kregen ze de huurfietsen niet open. Er waren drie merken en twee reageerden in het geheel niet op apps en een derde had een creditcard nodig, maar die hadden ze niet. De ouders wel, maar die reageerden niet op bellen. Die "lagen nog lekker te tukken". Maar gelukkig nam de schoonvader om 6.30 uur op en konden ze naar het centrum.

De omstandigheden bij de marathon waren niet helemaal ideaal. Omdat het verder in het jaar was, was het al wat warmer (18 graden). En na de start bleek er geen groepje te ontstaan met wie Martijn mee kon lopen. De pacer voor een snelle vrouw zei dat ze gingen lopen op 2:25. Martijn wilde 2:30 lopen ("dat zou tof zijn") en vond dit daarom een te hoog tempo. "Ik zou gek zijn als ik hierin meega." Dus liep hij na zo'n 1,5km helemaal alleen. Dat had als voordeel dat hij op schema kon lopen en vanaf de helft lopers begon in te halen die het tempo niet konden volhouden.

Zo klom hij van de 30e plaats in de wedstrijd naar de 10e. De waterposten waren nog helemaal leeg, zodat hij makkelijk bekertjes kon pakken om te kunnen koelen. Na de 30km voelde hij zich nog fris en kon zelfs versnellen. Hij is dus duidelijk binnen zijn prestatiegrenzen gebleven.

Zijn volgende marathon wordt, zoals het er nu uitziet, Amsterdam. Hij wil Enschede zeker nog lopen, maar die is dit keer "voor zijn vriendin". Die heeft hem in de voorbereiding en bij de marathon op de fiets zo goed geholpen, dat wil hij terugdoen. Gerber heeft als doel sneller te zijn dan haar broer en zo het familierecord te pakken. Overigens wil Martijn geen twee marathons in het jaar lopen, maar het liefst bijvoorbeeld een heel goede 10km of halve marathon in het voorjaar en een marathon later in het jaar.

Een aantal jaren geleden zag het er nog niet naar uit dat Martijn constant op hoog niveau zou kunnen presteren. Toen hij bij Kronos trainde verliep zijn hardloopcarrière met ups, maar ook met veel blessureleed-downs. Dat zou kunnen liggen aan de niet optimale baan van Kronos of aan de twee intensieve trainingen in de week op die baan. In ieder geval had hij meermalen scheenbeenvlies-ontsteking. Daar is hij vooral vanaf gekomen door de corona-periode. Er waren immers geen (baan)trainingen en geen wedstrijden, dus hij kon rustig werken aan meer duurvermogen en een hogere belastbaarheid. Heel lang had het geleken of hij niet meer dan 40km per week zou kunnen trainen en hij overwoog zelfs om dan maar triatlons te gaan doen.

Martijn maakt zijn trainingsschema's zelf. Door zijn studies (geneeskunde en health sciences) weet hij genoeg over de fysiologie. En hij verzamelt voldoende data over zijn trainingen en wedstrijden om te kunnen zien welke trainingsaanpak voor hem werkt. Hij wil echter niet te ver gaan in het bijhouden van data, want het is geen baan. Hij zou trouwens ook geen prof willen zijn, met de druk van afhankelijk zijn van resultaten en de onzekerheid als de leeftijd toeneemt.

Ik vraag wat het belangrijkste is: snelle tijden of mooie uitslagen. Martijn geeft een genuanceerd antwoord. Op zich vond hij tijden het belangrijkste, maar door de nieuwe materialen is het belang van tijden wel verminderd. Niettemin zou hij bijvoorbeeld graag onder de 31 minuten lopen op de 10km. En een tijd lopen heb jezelf in de hand, even afgezien van de toevallige omstandigheden. Nu vindt hij de wedstrijduitslagen belangrijker, in het besef dat deelname van landelijke toppers kan betekenen dat een topklassering buiten beeld blijft. Hij houdt bij hoeveel er bij de start eventueel weglopen om zijn positie te weten als het er in de slotfase om gaat, want hij start meestal iets behoudender. Hij zoekt naar een tempo in de buurt van het omslagpunt dat hij heel lang kan volhouden. En achteromkijken doet hij eigenlijk niet, want "dan toon je zwakte."

Een geruststellende gedachte bij toekomstige uitdagingen is dat Martijn zijn kilometers per week nog flink kan uitbreiden. Om met Herman Moelard te spreken: er is ruimte voor progressie zolang hij wekenlijks geen 180km loopt.

Het is de vraag of hij dan nog meer moeite zal hebben met het binnenkrijgen van voldoende calorieën. Hij moet nu al tot vermaak van zijn collega's een enorme zak boterhammen meenemen naar kantoor.

Jon Severijn,
redactie



Enquête Duurloper

Als redactie van de Duurloper doen we vier keer per jaar ons best om een mooi, leesbaar en informatief clubblad te maken. We stoppen daar best veel tijd en energie in, hebben er ook veel plezier in, maar de grote vraag is natuurlijk: wordt het blad ook gewaardeerd door de lezers? Zijn er misschien zaken die geen aandacht krijgen terwijl daar wel behoefte aan is? Oftewel: wat kan er beter, wat kan er anders, en wat kan er misschien wel weg? We hebben daarom afgelopen december een enquête opgesteld met allerlei vragen waar wij graag een antwoord op wilden hebben. Deze is via de mail verstuurd naar alle leden van LAAC. Al snel kwamen de antwoorden binnen, en uiteindelijk hebben maar liefst 120 leden (een derde van alle leden) de moeite genomen de enquête in te vullen. Dank daarvoor!

Uitkomst in het kort

Wat we vooral graag wilden weten: wordt de Duurloper goed gelezen en wat vinden de lezers ervan? Nou, over het eerste kunnen we kort zijn:

de Duurloper wordt door leden van LAAC Twente heel goed gelezen.

Maar liefst 93% leest hem bijna altijd en nog eens 6% soms.

Leden vinden het belangrijk dat er een ledenblad is. Ze drukken dat belang uit in het gemiddelde cijfer 8,2. Maar de waardering voor het blad is nog hoger en de leden geven het blad gemiddeld een 8,7! Ook de leesbaarheid (8,7) en de vormgeving (8,8) worden zeer positief beoordeeld. Dat is superfijn natuurlijk, maar: **waar is nog ruimte voor verbetering?**

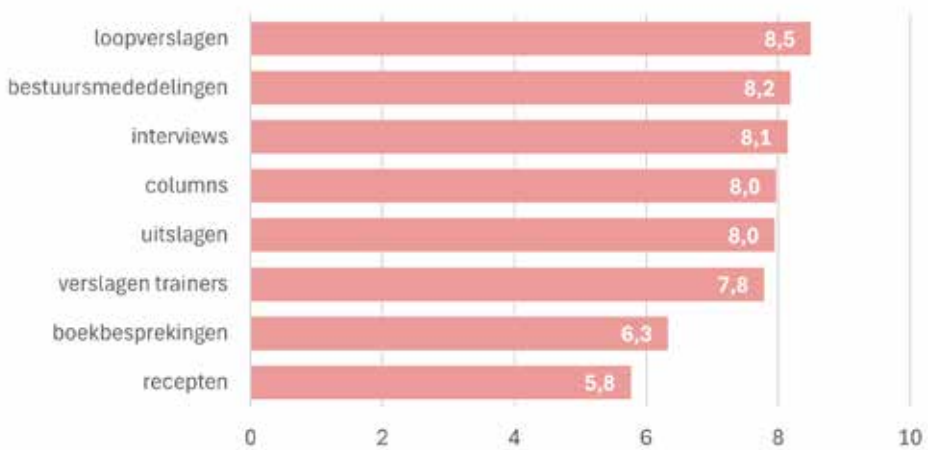


1. Belang en waardering per onderdeel

Als je kijkt naar het belang dat leden hechten aan de verschillende onderdelen van de Duurloper, dan valt op dat de loopverslagen hoog scoren. Ook clubinformatie en de vaste rubrieken scoren consequent hoog. De verslagen van de trainers worden een tikje minder belangrijk gevonden.

Lager scoren de boekbesprekingen en de recepten. En dat begrijpen we als redactie goed: ze zijn niet voor iedereen even relevant en voelen soms als 'vulling'. En dat klopt ook, we plaatsen deze onderdelen vooral als er nog één of twee pagina's over zijn. Aangezien een clubblad wordt gedrukt per vel, is het aantal pagina's altijd een veelvoud van vier. Soms komt dat precies uit, soms niet. In dat geval moeten we pagina's laten vervallen, of er een of twee extra bij maken. En dan is een recept of een boekbespreking erg handig.

Belang onderdelen Duurloper

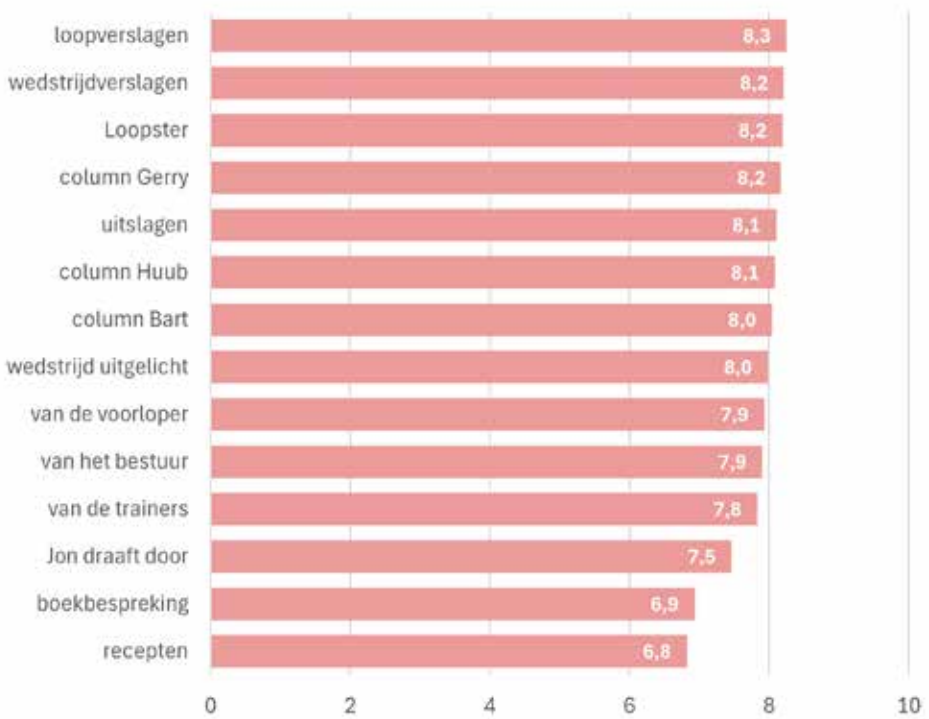


De waardering voor de onderdelen van de Duurloper laat op hoofdlijnen hetzelfde beeld zien als dat van het belang dat leden eraan hechten.

Over het algemeen worden de rubrieken hoger gewaardeerd dan dat ze belangrijk worden geacht, en dat houdt een waardering voor de uitvoering in. Dat geldt ook voor de recepten en boekbesprekingen.

Een aandachtspuntje is wellicht de bestuursverantwoording, zoals die via de Duurloper plaatsvindt.

Waardering onderdelen Duurloper



2. De uitslagen

Het verzamelen van de wedstrijduitslagen is een flinke klus, maar wordt ook gewaardeerd. Van de lezers zegt 15% dat de uitslagen niet in de Duurloper hoeven worden opgenomen. Van de resterende 85% wil de helft de uitslagen zo volledig mogelijk in het blad en nog eens een kwart de uitslagen zoveel mogelijk in het blad en de rest op de website. Eén op de vijf is tevreden met een selectie en de rest vindt dat de uitslagen gemeld zouden moeten worden.

Vooralsnog houden we **zoveel mogelijk uitslagen in het blad**. Mocht het te veel worden, dan gaan we een selectie maken voor in het blad en wellicht een deel op de website plaatsen.



3. Overzicht losse opmerkingen – gegroepeerd per onderwerp

Opvallend is dat veel lezers expliciet aangeven “niets te missen.” Toch worden er ook diverse suggesties gedaan, en daar zijn we blij mee. De suggesties die zijn gedaan, hebben we gebundeld per cluster.

3.1. Training, techniek & verdieping (verreweg het meest genoemd)

Genoemde opmerkingen:

- Graag wat meer uitleg over trainingsleer
- Uitleg over techniek en loopscholing
- Opbouw van schema's
- Hoe voorkom je blessures
- Voorbeelden van krachttraining
- Tips & tricks voor effectiever trainen
- Informatie over sportvoeding
- Suggesties voor leuke wetenschappelijke artikelen

Het is duidelijk: veel leden willen beter begrijpen waarom we bij LAAC trainen zoals we trainen. Dit geldt zowel voor prestatiegericht als recreatieve lopers. De rubriek ‘Van de trainers’ voldoet daar blijkbaar niet aan.

We gaan zorgen voor:

- Informatieve artikelen over alles wat met trainen te maken heeft, maar dan wel in begrijpelijke taal opgeschreven, niet te technisch.
- Trainers aan het woord

3.2. Wedstrijden & agenda

Genoemde opmerkingen:

- Kan er een wedstrijdagenda komen voor de komende maanden?
- Kan er een overzicht komen van aankomende wedstrijden waar LAAC'ers lopen?
- Graag een overzicht wie waarvoor is ingeschreven

LAAC'ers vinden het blijkbaar leuk om vooruit te kijken en eventueel samen naar wedstrijden te gaan.

Mogelijke nieuwe rubrieken:

De Duurloper verschijnt vier keer per jaar, dus ver vooruitkijken is nodig. Nou hoort planning ook wel bij hardlopen, zeker als je bij een specifieke wedstrijd of in een bepaalde periode wilt pieken. En inschrijven op de laatste dag is ook riskant bij het tegenwoordig soms razendsnel bereiken van de deelnemerslimiet. De punten 2 en 3 kunnen we aanpakken door een prikbord te openen. Het initiatief ligt dan bij de LAAC'ers die ergens gaan lopen en dat willen delen als tip of als uitnodiging.

Punt 1 is iets voor de redactie. In de goede oude tijd was er het Trimloopboekje dat bij de eerste wedstrijden na de vakantie te koop was en ook in beperkte mate in de boekhandel. Dit overzicht was voor Nederland vrijwel compleet, maar zelfs dan ontbrak er wel eens een winterstop-trimloop van een voetbalvereniging. Het elektronisch beschikbaar komen van ‘alle’ informatie heeft boekjes overbodig gemaakt, maar vraagt wel om wat meer creativiteit in de zoekstrategie.

Er zijn een paar websites waarmee veel wedstrijden gevonden kunnen worden. Bekend zijn hardlopen.nl, hardloopkalender.nl en nextrace.nl. Om ontbrekende wedstrijden en loopjes te vinden moet je het (virtuele) geheugen in. In de eerste plaats is er de uitslagenlijst in de Duurloper van een jaar geleden. Als je die niet meer hebt: die staat ook online op de LAAC-website. En er is ook nog trimloopboekje.nl! De site heeft een beroerd interface, maar je vindt hier beide loopjes uit 2025 en de link naar de website van de organisatie. En dan zijn er nog wedstrijden in het Duitse grensgebied. Zo op het eerste gezicht is Running.life een interessante website, maar natuurlijk kan hier ook de uitslagenlijst van 2025 gebruikt worden.

In het overzicht in dit nummer voor het tweede kwartaal op pagina 41 zijn de wedstrijden uit al deze bronnen opgenomen, maar dan wel begrensd tot Twente, het gebied daar omheen in Nederland en het onmiddellijke Duitse grensgebied. De agenda wordt beter als wedstrijden worden doorgegeven die anders vergeten dreigen te worden. Dus laat maar komen, die tips!

3.3. Meer diversiteit in ledenverhalen

Genoemde opmerkingen:

- Graag meer verschillende lopers aan bod
- Niet alleen aandacht voor pr-lopers
- Ook graag aandacht voor lopers die “gewoon lekker lopen”

Lezers willen zich blijkbaar graag in anderen herkennen, en niet iedereen is op pr-jacht of staat bij een wedstrijd op het podium. En inderdaad: vaak worden de wedstrijdverslagen geschreven door dezelfde lopers. Dat ligt alleen niet zozeer aan ons als redactie, want wij zijn afhankelijk van wat de leden aanleveren. We zijn geen redactie die alle stukken zelf schrijft, maar we plaatsen verhalen en verslagen van leden.

Typierend was dan ook de opmerking: “**Het zou tof zijn als er meer verschillende lopers af en toe wat schreven. Ik moet eerlijk zeggen dat ik dat ook niet doe, maar het zijn nu vaak dezelfde mensen.**”

Dus hierbij de oproep aan iedereen die denkt dat zijn verhaal niet interessant is: ja, dat is het wel! Sterker nog, daar is juist behoefte aan, zo blijkt. Dus schrijf dat verslag, het hoeft niet lang te zijn, en stuur het in! En maak je niet druk over de stijl of eventuele tekstuele tekortkomingen: dat regelen wij wel.

3.4. Interactie & clubgevoel

Genoemde opmerkingen:

- Graag een brievenrubriek waar LAAC'ers hun mening/opmerkingen kwijt kunnen.
- Graag wat meer informatie over waar het bestuur mee bezig is.
- Graag wat meer informatie vanuit de verschillende trainingsgroepen.
- De laatste nieuwtjes!

LAAC'ers zijn benieuwd naar wat er allemaal gebeurt binnen de vereniging, ook achter de schermen en bij andere groepen. Hier zien we vooral een taak voor het bestuur en ook voor de trainers, waar wij ons als redactie uiteraard sterk voor willen maken. En ingezonden brieven? Die mogen altijd!

3.5. Vorm & medium (beperkt genoemd)

Genoemde opmerkingen:

- Sommige content liever alleen online
- Foto's eventueel op de website
- Kunnen er leuke routes in de regio gedeeld worden?

Met name dat laatste vinden we als redactie een leuk idee. In de coronatijd hebben we hier ooit bijna een heel clubblad mee gevuld. Hiermee gaan we aan de slag. In deze Duurloper de eerste bijdrage in de rubriek “Het rondje van...” met drie routes in Hof Espelo. Ook hierbij dus de uitnodiging om jullie favoriete routes te delen.

Belangrijk signaal: veel tevredenheid

Veel respondenten geven expliciet aan:

- “Ik mis niets”
- “Prima zo”
- “Duurloper is al erg compleet”
- “Complimenten voor het mooie clubblad”
- “Prachtig clubblad”

Dat betekent dat de huidige koers van de Duurloper breed wordt breed gedragen onder de leden. De gedane suggesties zijn dan ook aanvullingen, er is geen fundamentele kritiek.

Nogmaals veel dank voor jullie reacties, het zorgt ervoor dat wij ook dit nummer weer met veel plezier hebben gemaakt. En blijf vooral jullie verhalen insturen, daar is – zo blijkt – veel behoefte aan en wordt zeer gewaardeerd!

De redactie: Anja, Bart, Dolf, Gerry en Jon



Ook dit jaar organiseren we Trailen met Fun of zoals we het vanaf dit jaar noemen... Trailen met LAAC.

Op zondagochtend 23 augustus 2026 loop je 10, 15 of 20 km met een eigen gids op je gewenste tempo. Dit jaar is er ook voor de wandelaars een mooie 8 km-route. De locatie is zoals altijd een verrassing maar wel op fietsafstand van Oldenzaal. Ook kan je weer rekenen op lekkere catering onderweg en natuurlijk bij de finish, waar we met de hele LAAC-community verzamelen.

Betreffende de 'Fun', ha daar ben jij goed in. Alleen al door deel te nemen wordt dit LAAC-feestje groter. Oh ja, inschrijven... vanaf 1 mei kan dit via onze LAAC-website. Noteer je het alvast in je agenda? Wij gaan verder met het uitdokteren van mooie trailroutes. Tot binnenkort!

Maud Bijsterbosch, Herbert Schröder en
Patrick de Co, Trailen met LAAC



Nieuwjaarsreceptie

De nieuwjaarsreceptie in het FBK-stadion was gepland op donderdag 8 januari. Door de gladheid op de baan verwachtte het bestuur die avond echter minder lopers op de baan, en dus werd de receptie een week uitgesteld. Dat hielp waarschijnlijk, want er waren de 15e januari ruim zestig LAAC'ers die na de training naar de altijd gezellige MPM-kantine kwamen om daar te proosten op het nieuwe jaar.

Loes had de Glühwein meegenomen en Minke, Sil, Gerber en Martijn hadden voor de oliebolletjes, kniepertjes en slagroom gezorgd. Met een inspirerende toespraak van onze voorzitter Anton werd de traditie voortgezet. De vereniging staat er financieel goed voor, de Duurloper in kleur wordt zeer gewaardeerd, er zijn weer veel mooie wedstrijden gelopen en het ledental is flink gestegen in 2025. In 2026 zou zomaar het 400e lid verwelkomd kunnen worden! Een blijvend punt van aandacht is de inzet van en de vraag naar vrijwilligers. Jullie weten het: zonder organiserende en uitvoerende vrijwilligers geen LAAC-wedstrijden en andere activiteiten.

Tijdens de Ontbijtloop op 23 november werd er geld ingezameld voor de Parkinsonvereniging. Er werd samen met een Cycle Marathon in Warnsveld in totaal € 6.546,- opgehaald. Bedankt iedereen!

Ron Höfte



Sportverkiezingen 2025 Gemeente Dinkelland

Op het jaarlijkse Sportgala van Dinkelland werden veel sporters in het zonnetje gezet. Hiermee begon het jaar prachtig voor twee lopers uit de dinsdagavondgroep van Huub: zowel **Stefanie Sijtsma** als **Wisse Sanderink** waren genomineerd voor sportvrouw/sportman van de gemeente Dinkelland.

Stefanie is al jaren in staat werk, gezin en sociaal leven te combineren met hardlopen, wat opvallende resultaten oplevert. Wisse loopt nu drie jaar hard en heeft zich in deze korte tijd genesteld tussen de regionale top.

Op vrijdagavond 9 januari werden de prijzen uitgereikt in vijf sportcategorieën. Ook waren er een publieksprijs, sportwaarderingprijs en persprijs te verdelen. De publieksprijs voor individuele sporters ging naar hardloper Wisse Sanderink, die voor teams naar het eerste elftal van voetbalclub DSVD uit Deurningen. Zij kregen de meeste stemmen van het publiek.

Helaas voor beiden geen sportvrouw/sportman titel. Genomineerd worden is al een hele eer, en de concurrentie zorgde voor andere terechte winnaars. Hardlopen is die avond ruimschoots onder de aandacht gebracht mede door deze twee leden van onze vereniging en de naam LAAC Twente werd vaak getoond.

Een prachtige avond, die mede georganiseerd werd door Bianca Menderink, ook LAAC-lid.

Huub van Langen



Aankondiging
**Algemene Ledenvergadering
LAAC Twente**
Woensdag 26 maart
19.30 uur
Café De Boom Oldenzaal

LANGE DUURLOPEN MET KNIJPZAKJES

Als je met enige regelmaat een lange(re) duurloop doet, weet je dat het aanvullen van de calorieën van essentieel belang is. Het kan een groot verschil maken met hoe fijn je loopt en of je de welbekende ‘man met de hamer’ gaat tegenkomen of niet.

Allerlei dilemma's

Het is alleen vrij lastig om hardlopen en eten te combineren. Hoe langer de afstanden worden, hoe groter de uitdaging wordt voor wat betreft het eten en drinken. In de afgelopen jaren heb ik veel geprobeerd. Allerlei verschillende merken kwamen voorbij. De een nog zoeter dan de ander, om over de maagklachten maar te zwijgen. Daarnaast vind ik het lopen met een ‘lege’ maag ook niet fijn, maar als het enkel gevuld is met zoete vloeistof word ik er misselijk van. Het liefst heb ik vast(er) voedsel, maar dat is nog best lastig.

Proef op de som

Toen ik het er tijdens een van onze lange lopen met Susan over had, vertelde zij dat ze eens een stuk gelezen had over sporters die knijpfruit gebruiken tijdens de duursport. Dat bracht mij op een idee. Ik nam de proef op de som en kocht in de winkel verschillende soorten knijpfruit. Tijdens de lange duurloop probeerde ik dit, en dat smaakte prima!

Probleem opgelost

Ik bestelde online navulbare knijpzakjes. Ik ging aan de slag met mijn eigen vertrouwde ontbijt waar ik altijd perfect op kan lopen: de overnight oats, havermout met yoghurt en allerlei lekkere toevoegingen. Wat nou als ik dit onder het lopen ook kan eten? Dan is mijn ‘probleem’ opgelost!

De eerste poging was meteen raak. Het smaakte heerlijk en ik liep er prima op! Geen leeg gevoel, geen honger en vooral: niet te zoet en misselijkmakend. Uiteraard deelde ik mijn ervaring met mijn loopmaatjes. Ik had voor hen een leeg knijpzakje meegenomen zodat zij het ook konden proberen. Vanwege de enthousiaste reacties wil ik dit graag delen met andere fanatieke lopers, want wie weet is het ook iets voor jou.

Recept

Mijn recept voor 150 ml:

- 100ml volle yoghurt
- 1 tl chiazaad
- 1 tl kaneel
- 1 tl honing
- 25 gr havermout en 15 gr gedroogde dadels/pittenmix
- 1 tl vloeibare pindakaas
- sap van 1 uitgeperste sinaasappel

Meng de yoghurt met chiazaad, kaneel en honing. Doe de havermout en pittenmix in de hakmolen zodat het fijn wordt. Gedroogde dadels bevatten meer koolhydraten én kun je mooi fijnhakken. Zorg voor een substantie die door de knijpfruit-opening past. Pers op de hand één sinaasappel. Voeg de havermout/dadelmix bij de yoghurt. Goed doorroeren en daarna het sinaasappelsap erdoor. Aftoppen met vloeibare pindakaas voor de liefhebber. Als dit eenmaal goed gemixt is, overgieten in het zakje knijpfruit. In de koelkast bewaren en de volgende morgen als je gaat lopen is je knijpfruit klaar voor gebruik.

Uiteraard kun je voor de variatie in plaats van sinaasappel ook een grapefruit, citroen of limoen gebruiken. Mijn ervaring met de sinaasappel is positief, lekker fris. Havermout kan soms een bepaalde smaak hebben wat niet altijd even lekker is als het niet direct uit de koelkast komt.

Het voordeel van deze knijpzakjes vind ik vooral in de ruime keus die je hebt en alle mogelijke variaties die je kunt toepassen. Je kunt er in doen waarvan je weet wat je zelf lekker vindt, of datgene waar je lichaam goed op reageert. Succes met het proberen en laat die lange duurlopen maar komen!

Anique Nijhof



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

‘Jeffing’

Ik hoorde er voor het eerst over in Londen, toen ik daar als pacer meeliep. Er waren namelijk sommige pacers die het deden: ‘Jeffing’, oftewel afwisselend hardlopen en wandelen, in een vast ritme. Zoveel minuten hardlopen, en daarna een halve of hele minuut wandelen. Deze manier van hardlopen is ontwikkeld door Jeff Galloway, vandaar de merkwaardige werkwoordsvorm.

En inderdaad, ik zag ze onderweg. Lopers met achter op hun rug de tekst ‘I’m Jeffing’. Soms stond er ook: ‘I run and I walk’. Het leek mij helemaal niks. Kom op, een marathon doe je hardlopend, het is geen wandelevenement. Tijdens de presentatie in Londen werd verteld dat ‘Jeffing’ veel voordelen had. Het zou minder belastend zijn, en zorgde daarom voor minder vermoeidheid, een sneller herstel en minder blessurerisico’s.

Jeff Galloway, die in 1972 meedeed aan de Olympische Spelen, had er zelf een tijd mee gelopen van 2 uur 16. Dat leek mij heel ongeloofwaardig. En als het al zo was: waarom had hij niet gewoon het hele stuk gerend? Dan was hij vast sneller geweest.

Mijn loopmaatje Daniël dacht daar genuanceerder over. Hij had ooit in Londen een 5.45-groep gepacet met een run/walk-schema. Met een bordje waarop hij ‘Run’ en ‘Walk’ afwisselde, loodste hij een grote groep gelijkmatig naar de finish. Zijn collega-pacer, die weigerde te wandelen, raakte onderweg bijna al zijn lopers kwijt. “Dus zo gek is het nog niet”, zei Daniël.

Daarom stelde hij voor om in Sevilla, half februari, hetzelfde principe te hanteren. Ik was net hersteld van een blessure en had een trainingsachterstand, en hijzelf was niet topfit na een griepje. “We laten de tijd los”, zei Daniël. “We lopen vijf minuten hard en wandelen een minuut. En al doen we er langer over dan vijf uur: geen probleem.”

Zo gezegd, zo gedaan. We renden, we wandelden, en kwamen halverwege door in 2:28. Die vijf uur ging dus wel lukken. En zowaar: vanaf het 25km-punt deden we niets anders dan lopers inhalen. En moe? Nee, dat werden we niet. We kwamen fris over de finish, in 4:52:31. Een negatieve split dus. En de volgende dag? Niets aan de hand.

De conclusie? Misschien is dat ‘Jeffing’ zo gek nog niet. Al voelt het toch een beetje als valsspelen, want wandelen is geen hardlopen. Maar strategisch bekeken is het gewoon slim. Of ik het vaker zo ga doen? Ik denk het niet. Maar ik ga me er nog wel wat beter in verdiepen.



LAAC Twente bedankt de kledingsponsors



DIGITAAL door DOLF

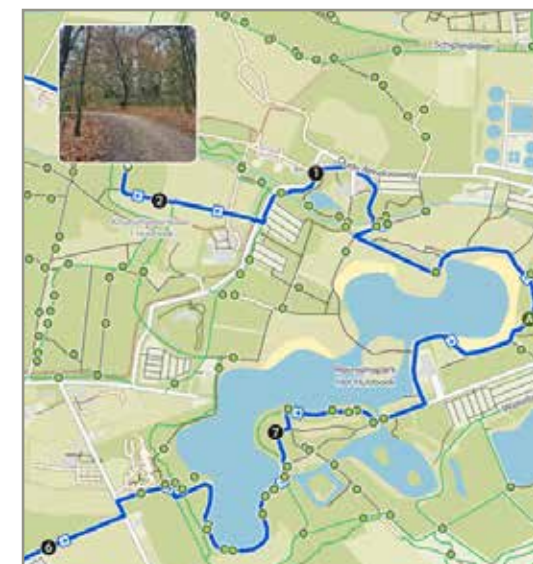
Loop met de technologie mee met deze nieuwe rubriek door Dolf Trieschnigg.

Thuis hardlooproutes maken

Een van de leukste dingen van hardlopen vind ik nieuwe paadjes ontdekken. En waarom zou je telkens dezelfde routes lopen, vooral met lange duurlopen.

Garmin en **Strava** (betaald) kun je een startpunt geven en ze vervolgens zelf een route van de gewenste afstand laten verzinnen. Maar de mogelijkheden om die routes makkelijk aan te passen zijn beperkt, of de bediening van die apps laat te wensen over. Zo heeft Strava wel eens een groot deel van de originele trailroute aangepast, toen ik alleen het einde wilde veranderen.

Afstandmeten.nl is een klassieker om routes te vinden en te maken, maar vind ik niet zo gebruiksvriendelijk.

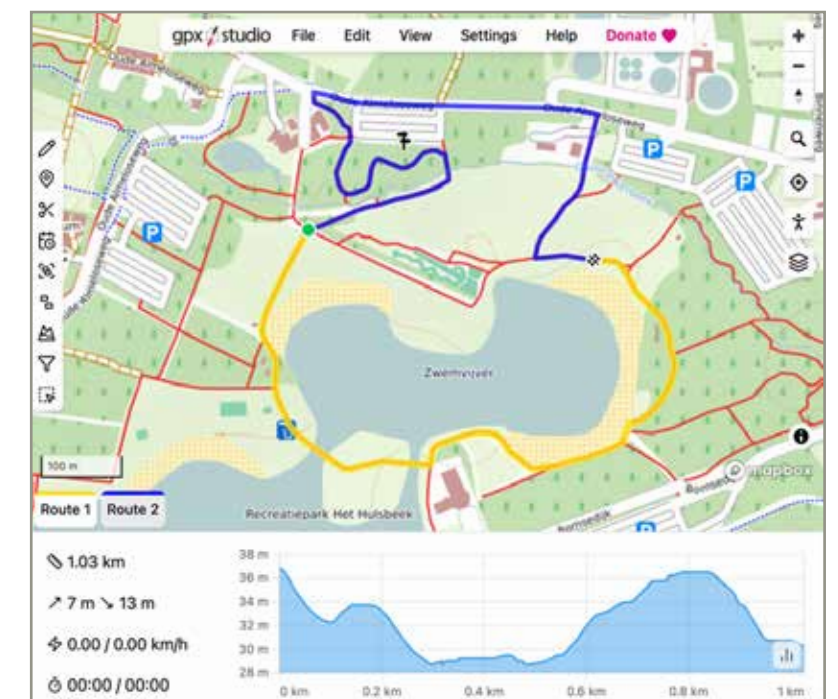


Wil jij Dolf iets vragen op het gebied van lopen en technologie? Of heb je een suggestie voor deze rubriek? Laat het ons weten, dan lees je het wellicht in de volgende Duurloper!

Zelf vind ik **gpx.studio** erg fijn. Dat is een gratis website (met het adres gpx.studio), waar je je niet voor hoeft te registreren. Je kunt je route maken op verschillende kaartweergaves, bestaande wandel- en fietsknooppunten routes tonen, of laten zien waar de haltes van het openbaar vervoer zijn.

Als je route af is, exporteer je het gpx-bestand naar je horloge of telefoon zodat je hem kunt gebruiken. En als je het bestand later nog wil aanpassen, open je hem gewoon weer in de app. De app blinkt vooral uit bij het samenvoegen van meerdere routes. Je kunt meerdere routes tegelijk tonen en eenvoudig aan elkaar vastmaken. Dit is vooral handig als je etappes van een langere route wilt samenvoegen en daar een eigen deel uit wil halen.

Als je het niet erg vindt om je te registreren, dan is **Komoot** ook een aanrader. Je kunt daar routes van andere sportievelingen vinden en kunt een indruk krijgen van de paden op basis van gedeelde foto's. Routes samenvoegen kan Komoot helaas niet. En voor geavanceerdere functies moet je betalen.





MARATHON MALAGA: ZO KAN HET OOK!

Na de marathon van Eindhoven in 2024 wilde ik mij niet meer focussen op een tijd onder de vier uur. Inmiddels heb ik mezelf wel bewezen dat ik dit kan, maar mijn leeftijd neemt toe en de tijd die ik over een marathon doe ook. Daarnaast: voor wie of wat? Deze keer heb ik het daarom anders aangepakt.

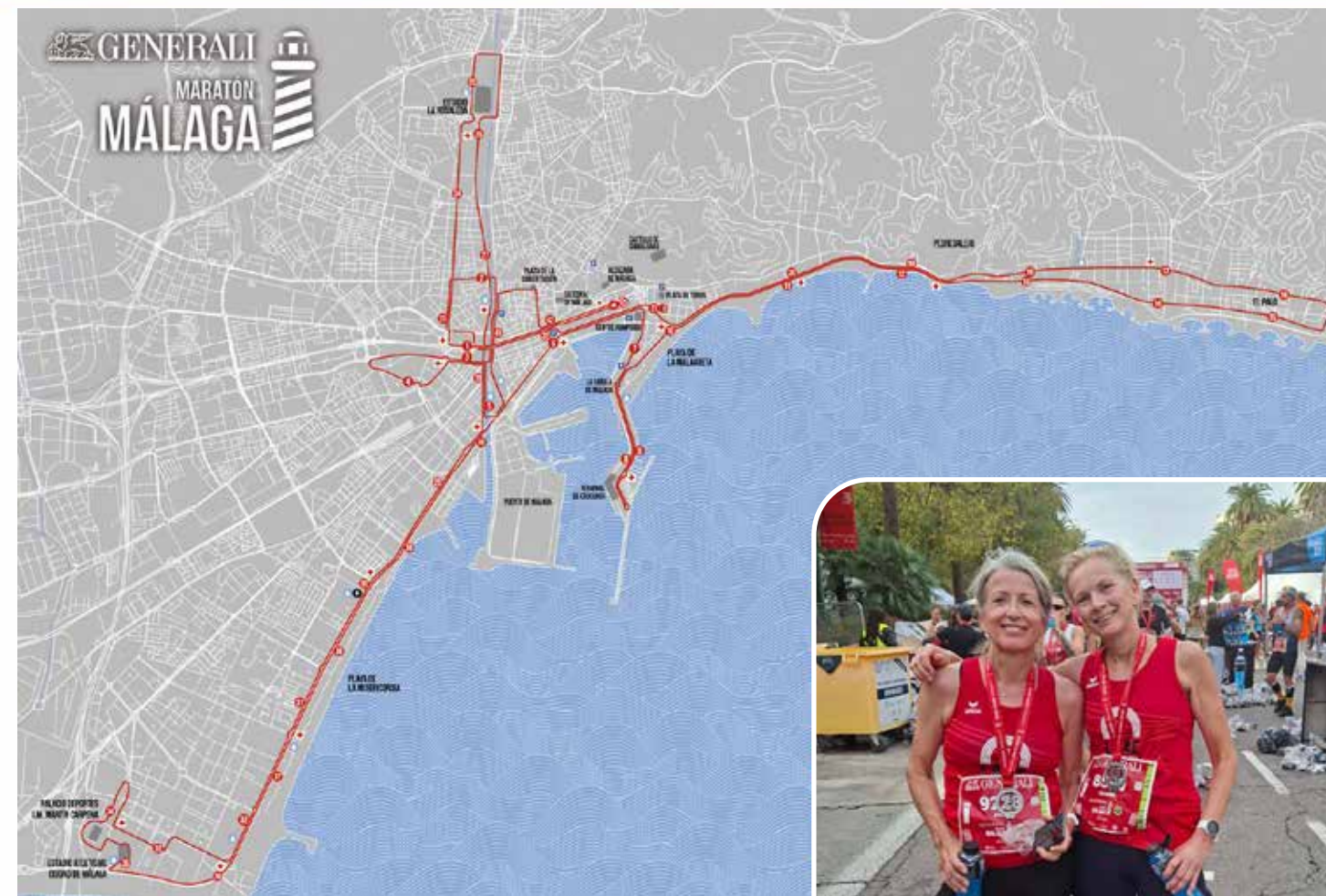


December 2025 stond de marathon van Malaga op het programma. Met een groepje LAAC'ers naar de zon (al was het helaas bijna het hele weekend bewolkt en winderig in Malaga) en de lange duurlopen in de herfst. Prima timing. De voorbereiding was met vier trainingen en eenzelfde aantal kilometers per week vrijwel gelijk aan die van de marathon van Eindhoven. Met het verschil dat ik dit keer geen druk voelde.

Vrijdags bij aankomst in Malaga eerst naar het appartement en daarna wandelen we naar de Expo om de startnummers op de halen. Jammer: geen zon en oei, er staat wel een hele harde wind. In ons enthousiasme hadden we ons ook aangemeld voor de Lunchrun op zaterdag, maar dat bleek nu een minder goed idee. Lang lopen naar de Expo, daar 5 kilometer heen en weer langs de kust en dan weer 3 kilometer terug naar het appartement. Geen goed plan. Als alternatief hebben we zelf een route van 5 kilometer door de stad gezocht en gelopen. Zo zagen we ook nog wat van de stad zelf, en wisten we gelijk waarom de route van de marathon ook veel langs de kust liep.

Malaga is geen massale marathon, maar doordat we gelijk startten met de lopers van de halve was het toch gezellig druk. Spanjaarden maken tijdens zo'n evenement altijd een hoop gezellige herrie en er klinkt veel opzwepend geschreeuw door de speakers. Dat geeft zo'n marathon een bijzondere sfeer.

Mijn plan was om heel rustig te starten en dan zou ik wel zien. Ik had dan wel geen doel, maar wel het voornemen om sneller dan 4.15 te finishen. Aan alle kanten vlogen de lopers mij voorbij. Ga maar mensen, ik zie jullie straks wel terug. (Helpt altijd om je niet gek te laten maken en mee te gaan in de stroom.) Na een paar kilometer kwam ik naast Rianne te lopen. "Fijn tempo Rianne, mag een stukje met je meelopen?" En dat liep prima. Gezellig pratend over alles en iedereen die we tegenkwamen vlogen de kilometers voorbij.



Waar ik eerder bij elke kilometer op mijn horloge keek of ik nog op (mijn) schema lag, verbaasde ik mij er nu alleen over dat er alweer een kilometer voorbij was. Wat ging dit makkelijk! De tweede helft hebben we enorm veel lopers ingehaald en bij het laatste keerpunt wisten we dat we veel tegenwind zouden krijgen. "Blijf maar achter mij, ik vang wel wind", bood Rianne aan. Dat hielp ietsje (zo breed is zij niet, haha), maar we liepen heerlijk in een treintje, hier en daar mensen 'opvegend' voor korte duur weliswaar. In de verte zagen we Michel, ha, daar gaan we naartoe. Rond de 40 kilometer waren we bij. Rianne voelde dat ik nog genoeg over had: "Ga maar Anja, ik doe het rustig aan."

En dat is dan fijn lopen zeg! Waren anders de laatste kilometers van een marathon heel zwaar en leek de finish-boog eindeloos ver weg, nu niet.

Ik had nog zoveel over en liep heel ontspannen naar de finish.

Ik heb het geen moment zwaar gehad, en ook niet gedacht: "Waarom doe ik dit toch altijd" of "Gezellig weekend, maar moet je daar een marathon aan vastplakken?"

Nee, bij de finish dacht ik alleen: "Zo kan het ook". Als alles meezit was dit zeker niet mijn laatste marathon. Geen gekke dingen doen, heel blijven en hopen dat er nog meer marathons volgen. Van de 31 dames in de categorie vrouwen 60-64 was ik 11e. En dat ging best makkelijk. Ze zijn nog niet van mij af ...

Anja Ligthart



Split	Official	Net	Pace
10K	01:05:02	00:59:35	06:30/km
15K	01:34:11	01:28:44	06:16/km
Media	02:10:27	02:05:00	06:11/km
25K	02:33:42	02:28:15	06:08/km
35K	03:33:08	03:27:41	06:05/km
Meta	04:14:45	04:09:18	06:02/km

Bijblijven met Bart

In deze nieuwe rubriek houdt Bart Damveld je op de hoogte van de laatste trends, vernieuwingen en ontwikkelingen in hardlooptland, inclusief praktische tips waar je direct mee vooruit kunt.

De 'Supertrainer'

In de afgelopen jaren is er op het gebied van hardloopschoenen meer veranderd dan in het decennium daarvoor. Waar vroeger vooral demping en pasvorm centraal stonden, speelt technologie nu een bepalende rol. De zogenaamde 'supertrainer' is daar het logische resultaat van: geen hype, maar een antwoord op hoe we tegenwoordig trainen.

Carbonschoenen

De ontwikkeling begon met carbonschoenen: extreem licht, met veel energie-teruggave en gericht op hoge snelheden. Ze bewezen hun effectiviteit, maar bleken niet voor iedereen geschikt, vooral niet bij lagere tempo's of langere duurlopen. Tegelijkertijd werden foams lichter en veerkrachtiger. De volgende stap was logisch: combineer die moderne, energieke materialen met meer stabiliteit, comfort en duurzaamheid. Zo ontstond de supertrainer.

Wat is het verschil?

Het verschil zit vooral in het foam. Traditionele trainingsschoenen hebben vaak EVA-schuim, terwijl supertrainers over modernere materialen beschikken:

- PEBA-foams (of varianten): licht, veerkrachtig en energie-besparend
- Tuned foams: combinaties van zachter en steviger schuim voor balans en controle

Het resultaat is een schoen die meewerkt zonder te forceren. Je krijgt een subtiel duwtje vooruit, geen katapult. Door de combinatie van snel en duurzaam foam blijft de schoen stabiel en slijt-vast.

Het effect ten opzichte van een gewone trainingsschoen

Vergeleken met een klassieke 'daily trainer' voelt een supertrainer efficiënter. Je hoeft minder energie te leveren om hetzelfde tempo vast te houden. Vooral bij langere tempoblokken of duurlopen met versnellingen helpt de schoen om je loopstijl stabiel te houden. Belangrijk: een supertrainer maakt je niet automatisch sneller, maar helpt energieverlies te beperken. Dat verschil is essentieel.

Waarom vaak beter dan carbon bij lagere tempo's

Niet iedereen loopt tempoblokken op wedstrijd-snelheid. Carbonschoenen presteren het best bij hoge belasting en snelheid. Daaronder kunnen ze stug aanvoelen of zelfs tegenwerken. Een supertrainer blijft comfortabel en stabiel, ook bij wisselende of lagere tempo's. Dat maakt hem toegankelijker voor een bredere groep lopers die wél dat extra steuntje wil, maar niet constant op maximale snelheid traint.



Verschillen binnen de categorie

Net als bij gewone trainingsschoenen bestaan er duidelijke verschillen. Sommige modellen zijn zachter en meer gericht op comfort, andere voelen directer en strakker. Sommige hebben een bredere basis voor extra stabiliteit. Specificaties zeggen niet alles. Hoe een schoen reageert op jouw loopstijl en trainingsbelasting ervaar je alleen in de praktijk.

De ideale tweede schoen

Een groot voordeel: supertrainers gaan doorgaans langer mee dan wedstrijdschoenen. Waar carbonschoenen vaak worden bewaard voor wedstrijden en specifieke trainingen, kun je een supertrainer vaker inzetten. Daardoor is het een uitstekende tweede schoen voor tempo's, progressieve duurlopen of dagen waarop je wat extra ondersteuning wilt zonder volledig 'op scherp' te staan.

Blijf kritisch

Ontwikkelingen gaan snel. Zelfs binnen één schoenlijn kunnen opvolgende versies sterk verschillen in pasvorm, zoolbreedte of stabiliteit. Nieuw betekent niet automatisch beter. Laat je schoenen daarom opnieuw aanmeten en testen wanneer je wisselt van merk, type of maat. Dat kost tijd, maar kan blessures voorkomen. Laat je minder leiden door marketing en meer door wat jouw lichaam aangeeft.

Tot slot

De supertrainer vervangt niet alles, maar is een slimme toevoeging. Voor lopers die variatie zoeken, tempo's gecontroleerd willen lopen en hun lichaam willen ontzien, is dit een categorie die het verkennen waard is.

Bart Damveld



Huub van Langen

Huub enthousiasmeert zijn 'hongerige' lopers groep met specifieke trainingsprikkel en geduld. Zo haalt hij al jaren het beste uit zijn lopers.

Pacen

Hardlopend Twente/NL is zich aan het voorbereiden op een halve of hele marathon in april. Deze wedstrijden worden georganiseerd door verenigingen en stichtingen die dit vaak al jaren doen en hier veel vrijwillige energie in steken. Allemaal verschillend qua parcours, afstanden en beleving.

De meeste organisaties bieden ook pacers aan voor diverse afstanden met een veelvoud aan eindtijden. Twee lopers voor de groep bepalen het tempo en als je deze voorlopers volgt, kom je meestal op de eindtijd uit die je voor ogen had. Ook onze eigen Halve Marathon Oldenzaal werkt met pacers op de langste afstand.

Een goed initiatief, waar veel (beginnende) lopers houvast aan kunnen hebben, maar waarbij ik als trainer van Laac Twente toch een kanttekening bij wil plaatsen.

Het volgen van een pacer is helemaal niet nodig als je beseft dat je dit heel goed ook zelf kunt (leren). In een goed opgebouwd hardloopschema zitten altijd testwedstrijden. In onze regio worden ieder voorjaar bijvoorbeeld de Wooldereslopen georganiseerd. Vier keer perfect hetzelfde wedstrijdronde. Zeer geschikt om dat aspect van het hardlopen te leren: je wedstrijd indelen ofwel je wedstrijd lopen met een raceplan. Dat is te leren door het gewoon zelf te doen. Als je kunt klokkijken kun je ook een wedstrijd indelen, zeg ik altijd tegen de lopers die ik begeleid. Neem met je trainer een raceplan door en houd je eraan. Zo kun je iedere km controleren of je op de juiste tijd doorkomt. Lukt het de eerste keer niet helemaal goed, na drie weken kun je het opnieuw proberen. Op deze wijze leer je heel goed je tempo-gevoel ontwikkelen.

Nog leuker is het om met een aantal lopers uit je eigen groep gezamenlijk een raceplan te volgen. Als je qua tempo bij elkaar past dan loop je de intervallen ook al vaak samen. In dezelfde samenstelling kun je ook de wedstrijden gaan lopen. Je 'helpt' elkaar als het ware naar een goede tijd. Je weet, door al die intervallen, precies wat je aan elkaar hebt en kunt vertrouwen op de een of de ander in de groep die net iets meer ervaring heeft. En het is ook nog eens een keer goed voor het groepsgevoel.

Door dit te leren ga je beter indelen en snellere tijden lopen, want je houdt zelf de regie! En daarvan heb je je hele hardloopcarrière plezier.

Ik verwacht en hoop bij de komende voorjaarsmarathons dat ettelijke lopers het lef hebben om bij de wedstrijd weloverwogen de regie in eigen hand te nemen. In een wedstrijd wil je niet achter anderen aanhobbelen, maar je eigen wedstrijd lopen met je eigen raceplan met een enorme voldoening als dit lukt.

Omlopen met Huub

NIEUWE LEDEN

Casper van Alst	Oldenzaal
Jasper Brinkman	Oldenzaal
Raymond van den Broek	Enschede
Hugo ten Broeke	Delden
Mirthe Gorzeman	Lattrop-Breklenkamp
Feike Jan de Haas	Enschede
Marije Hijman	Almelo
Anke Ikink	Oldenzaal
Wouter van der Kamp	Hengelo
Irene Mazeland	Oldenzaal
Christine van Pareren	Hengelo
Marcel Punte	Lonneker
Wouter Schoot	Enschede
Edwin Veenstra	Enschede
Monique Veenstra	Enschede
Gert-Jan Vlutters	Oldenzaal
Johnny Zwaferink	Lonneker

Welkom bij LAAC Twente
en veel sportieve
en gezellige kilometers gewenst!

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

SPI⁺ textieldruk

Euregioweg 289
7532 SM Enschede
053 461 5605

spidruk.nl
info@spidruk.nl

WM Winter Marathon Leeuwarden



Op zoek naar een marathon voor eind 2025 met als voorwaarden dat het geen ‘drukke’ marathon mocht zijn, liefst geen gezamenlijke start met een halve marathon en niet te ver van huis, kwam ik de marathon van Leeuwarden tegen. Een vriendin van mij woont in Leeuwarden en de halve marathon heb ik daar weleens gelopen in de zomer, dus moeilijk was de keuze niet.

Ik kan enorm genieten van het lopen van een trainingsschema en wil dan ook graag lopen wat in het schema staat, zowel qua afstanden als tijd. Niet te snel en niet te langzaam. Ik had nog eerder gelopen schema's van Gerry liggen, en deze heb ik naast mijn agenda gelegd, zodat ook mijn wandelweekenden en andere activiteiten ingepast konden worden.

Zonder mijn “Aait Verdan” loopmaatjes is het uiteraard allemaal niet zo leuk en zo fietste Alex regelmatig naast me tijdens de tempo-duurlopen, trainde Bianca gewoon de trainingen mee voor de gezelligheid en in het weekend werden zelfs hele planningen gemaakt zodat ik bij de lange duurlopen niet alleen op pad hoefde. De route werd uitgepluisd en een wisselpunt voor de lopers en/of fietsers werd aangewezen. Fantastisch!

Het schema verliep soepel en ik voelde me geweldig. Dit is waarom ik een marathontraining zo leuk vind: je kunt de hele wereld aan.

Drie weken voor de marathon - en net voor mijn langste duurloop - ging het mis in de laatste twee kilometer van mijn training. Ineens voelde mijn kuit erg strak en niet goed. Wat ga ik doen: doorlopen, laat ik met ophalen, wandelen? Daar gaat de marathon dacht ik. Ik ben rustig doorgelopen, want het regende en ik was kletsnat. Thuis heb ik direct gekoeld en mijn fysio een appje gedaan. Gelukkig kon ik daar vrijdags terecht.

Acht dagen niet lopen en een aantal behandelingen verder, waar ik soms meer kreupel weg kwam dan soepel, liep ik twee weken voor de marathon 3,5 km! En blij dat ik was. Na nog een paar erg korte loopjes kon ik de laatste week van mijn marathonschema met aanpassingen volgen. Ondanks het missen van een heel aantal trainingen kreeg ik er, dankzij de topbehandelingen van mijn fysio, weer vertrouwen in.

Zaterdag 20 december was het zover: de marathon. Een dag eerder ben ik met een vriendin naar Leeuwarden gereden om de start te verkennen. Ons hotel lag 900 meter van de start, dus dat was een mooie warming-up. Mijn vriendin kon bijna de hele weg meefietsen en daarvoor sta ik met vertrouwen, maar erg zenuwachtig naar de start.

Zou mijn kuit het volhouden? Wat heeft het voor invloed gehad dat ik de laatste drie weken nauwelijks heb kunnen trainen? Vijf minuten voor de start roept de speaker ons naar het startvak: wat relaxed en wat een ruimte om je heen!

Ik had besloten om mijn voorgenomen tijd los te laten, rustig te starten en na 20 km te beslissen of ik iets zou kunnen gaan versnellen. Het liep zo lekker dat ik besloot om zo te blijven lopen. Na 25km kwam ik in Franeker. Hier moest ik linksaf en daar stonden ineens mijn loopmaten met spandoek. Helemaal uit Oldenzaal speciaal voor mij naar Leeuwarden gereden! Wat een lawaai en gezelligheid.

Na een knuffel ging ik op naar de 30 km. Ook hier werd ik aangemoedigd door mijn maten en mijn vriendin uit Leeuwarden. Dan krijg je vleugels. Vanaf 32 km besloot ik te gaan versnellen, want ik voelde mij top. Bij de finish werd ik wederom toegejuicht en liepen Paul en Alex zelfs met het spandoek achter mij aan door de finish. Zonder pijntjes of wat dan ook heb ik de marathon volbracht in 3:53:45.

Zonder mijn fysio had ik niet kunnen starten: Marion, bedankt! En wat ik eigenlijk al wel wist, maar tijdens mijn marathon nog eens besepte: mijn loopmaten zijn er altijd in goede en slechte tijden.

AAIT VEDAN !!

Miranda Bruins

HULSBEEKCROSS 2026 - Achter de schermen



Jaarlijks organiseert de wedstrijdcommissie binnen onze vereniging de Hulsbeekcross. Een unieke wedstrijd om meerdere redenen. Op zaterdag voor de cross starten we met het ophalen van alle benodigde materialen: podium/ lint/paaltjes, etc. Gelukkig worden we ieder jaar geholpen met het uitzetten van het parcours op het Hulsbeek door onze onmisbare helpers Wim, Henk, Hennie en Teije. Na een kop koffie met eigen gebakken cake worden de taken verdeeld en verdwijnt iedereen om een deel van het parcours uit te zetten. Moe en voldaan sluiten we voor het donker (wintertijd nietwaar) het hek van het Hulsbeek achter ons. Op naar de zondagochtend.

Zondagochtend 8.00 uur. Vroeg, koud en nog donker, maar we zijn er weer. Nu komt meteen het unieke. Rond 8.30 uur arriveert net als in voorgaande jaren een groep diehards die het water ingaan. Dit jaar met schop en hamer om een wak in het ijs te maken!

Na dit spektakel beginnen wij met het nalopen van het parcours en het opzetten van het start/finishgebied. Ondertussen komen ook de mensen van de tijdwaarneming, de wedstrijdleiding, het geluid en de speaker van dienst die alvast zijn stembanden warm laat draaien.

In het Hulsbeek zelf wordt ondertussen de laatste hand gelegd aan de na-inschrijvingen en worden alle startnummers klaargelegd voor de deelnemers. Het begint het al lekker te ruiken naar de warme soep die iedere deelnemer na afloop weer op temperatuur kan brengen.

Langzamerhand loopt het tegen 9.30 uur en horen we de eerste deelnemers steeds luider blaffen. Ons tweede unieke onderdeel: de Canicross, het looponderdeel voor hond en atleet. Binnen de TCC kent alleen de Hulsbeekcross dit unieke onderdeel. Na afloop is er uiteraard ook een beloning voor de honden.

Tijdens de cross moet het parcours worden aangepast voor de kortste afstand (1km) waaraan naast TCC-deelnemers dit jaar ook schoolkinderen uit Oldenzaal meededen. Mede hierdoor is het een gezellige drukte op het Hulsbeek.

En ja, na afloop van de verder goed en vlot verlopen cross moet er natuurlijk ook weer worden opgeruimd: o.a. ongeveer zes kilometer aan lint! Ook hier geldt weer: vele handen maken licht werk (met dank aan de vrijwilligers). Nadat alle materialen weer zijn teruggebracht naar het magazijn van LAAC Twente, keren we moe maar voldaan weer huiswaarts.

Voor een foto-impressie:
laactwente.nl/hulsbeekcross/

Hans Punt
(Wedstrijdcommissie)

HULSBEEKCROSS 2026 - Aan het strand



Hardlopen is vooral een activiteit om zelf te doen, maar het is ook best een kijksport. Bij de grote stadsmarathons staat veel publiek, al gaat het dan eerder om het kijken naar de optocht en het herkennen van bekenden dan om het beleven van sportief drama. Baanwedstrijden zijn beter geschikt voor het volgen van de sportieve strijd en ook de crossen bieden de mogelijkheid om atleten van dichtbij te zien terwijl ze vechten voor een goede tijd en klassering. De Hulsbeekcross is er zo een.

LAAC organiseert al tientallen jaren de Hulsbeekcross, die trouwens ook nog even de Hulsbeekloop heeft geheten. Soms bleef de entourage beperkt tot een finish/startdoek met wat lawaai uit een luidspreker, maar tegenwoordig is het een echt evenement met start en finish op het strand van de zwembad, dichtbij bij 'Hulsbeek', waar ook wat gegeten en gedronken kan worden. Ik kwam dit jaar voor de wedstrijd over 9km en 12km en pikte nog iets mee van de canicross.

De prestatiegerichte koppels waren al gefinisht, maar er kwamen nog heel wat honden binnen die meedoen belang-

rijker vonden dan winnen. Een mooi onderdeel van het evenement!

Het was niet echt warm, maar er werd nog wel gebaad. Dat moest dan wel in een wak in de verder bevroren vijver gebeuren. De speaker (Richard Beldhuis) vond het koud genoeg om aan Herman Moelard te vragen of het wel kon om met blote benen te lopen. Het eerste antwoord was de wedervraag "Waarom niet?" en hij lichtte dit toe door te zeggen "Ze lopen toch hard?!" Omdat iedereen zich warm moest lopen én houden, was er niet veel tijd voor een praatje, ook niet met mijn trainingsgenoten van de donderdagochtend. Ik hoorde Ronald Doop wel zeggen dat hij het koud vond, maar dat zegt hij vaker. Rianne Vossers keek veel vrolijker en zei dat ze er zin in had.

De ronden op deze cross zijn drie kilometer en dat betekent dat je de lopers vaak kunt zien, zeker als je even een stukje oversteeft naar het gras om de lopers na de kleine lus aan te moedigen. Je kunt dus ook de gevechten om de posities zien.

Van mijn trainingsgroep moest Ronald een razendsnelle start bekopen en liep de man met zo'n 50 jaar crosservaring, Theo Weegerink, hem (en Onne) op de 9km eruit.

Heel lang liep LAAC'er Niels Scheffer op kop. Dat maakte de speaker enthousiast, omdat beiden uit Deurningen komen. Maar ergens in de laatste meters wist Luuk Wijering (Cifla) hem bij te halen en met een seconde te verslaan, tot teleurstelling van speaker Richard. Bij de vrouwen waren Jasmin Siersema (Nederlandse Triathlon Bond) en Dione Scheuten een klasse apart, maar het was per ronde goed te volgen hoe Jolijn Ehringfeld probeerde om Ingrid te verschalken. Dat was niet onmogelijk, maar omdat Ingrid op het laatste viel, wilde Jolijn haar niet voorbij en bleef het duel op deze manier onbeslist.

Dit was een mooi loopnummer en ik neem aan dat het ook genieten was bij de pupillen-, junioren- en bij de korte cross (6km). Kortom, een wedstrijd waar LAAC trots op kan zijn. Alleen die kou, daar zou iets aan gedaan moeten worden.

Jon Severijn





MARATHON DUBAI

1 februari 2026



Zo'n vier jaar geleden ontstond ons 'paarse groepje', ook wel gekscherend La(a)k 2.0 genoemd. Elf dames uit Oldenzaal, waarvan een aantal ook lid is van LAAC. Een hechte club: veel lol, veel kilometers.

Vorig jaar ging een van ons trouwen en daar begon het allemaal. Op die bruiloft raakten we in gesprek met een enthousiaste gast die in Dubai woont. We vroegen ons af of je daar eigenlijk ook een marathon had. Antwoord: ja dus. Dat deze vraag, die begon als grap, binnen no-time bloedserieus zou worden, had niemand verwacht. Een week later was ongeveer alles al geregeld. Tien dames, één plan: Dubai.

We haalden zelfs de krant, maar leefden ook een week in lichte onzekerheid. Transavia kon geen duidelijkheid geven of ze die kant op zouden vliegen in verband met de onrust in Iran. Emirates vloog wel, dus onze fanatieke 'reisleidster' Rianne Bosch boekte alvast tickets bij hen, in de hoop dat Transavia de vlucht er definitief uit zou gooien. En ja hoor: donderdagavond vlogen we.

Vrijdagochtend landden we in Dubai. Die dag deden we vooral waar we heel goed in zijn: chillen. 's Avonds gingen we onze startnummers ophalen. Vijf van ons voor de marathon, vijf voor de 10 km. Dat ophalen was eh... niet heel spectaculair. Geen grote Expo zoals in Berlijn of Valencia. Gewoon een gebouw met twee Dubai Marathon-vlaggen ervoor. Naar binnen, praktisch meteen tegen de balie aan, startnummer mee, fotootje, en weer naar buiten. Opvallend genoeg wisten de mensen om ons heen nauwelijks dat er überhaupt een marathon was.

Het weer was goed: zo'n 24 graden. De start was al om 6.30 uur 's ochtends, zodat het qua warmte nog enigszins te doen was. We startten allemaal in één vak; alleen de elite lopers waren al eerder vertrokken. Aan de marathon deden zo'n 5.000 lopers mee en later kwamen daar nog ongeveer 15.000 4 en 10 km-lopers bij.

Het parcours liep eerst 6 km naar links, dan terug, daarna naar rechts, weer terug, en dat stuk nog eens. Klinkt saai, maar doordat we in het donker begonnen en tussen al die verlichte, mega-hoge gebouwen liepen, was het eigenlijk best indrukwekkend. Bovendien wist je steeds precies waar je was en hoeveel kilometer je in de volgende ronde nog te gaan had - ook wel prettig voor de mentale gesteldheid.

Het werd steeds warmer, maar iedereen liep lekker. En ondertussen dachten we allemaal: Wauw! Hier lopen we gewoon met z'n allen een marathon in Dubai.

Een bijzonder (en licht chaotisch) moment volgde in onze laatste twee kilometer. We liepen ineens tussen de 4 en 10 km-lopers. Inclusief gezinnen met kinderen en kinderwagens. We keken elkaar aan: "Eh... klopt dit?" Ja hoor, we moesten ons er letterlijk tussendoor manoeuvreren. En toen: de finish. Waar we door onze lieve supporters die de 10 km al gelopen hadden met paarse vlaggetjes werden binnengehaald.

Blijdschap alom. Moe, trots en ongelooflijk voldaan. En alsof dat nog niet genoeg was: alle vijf de marathonloopsters liepen ook nog hun eigen PR.

Het was een supergaaf avontuur en we hebben er met z'n allen enorm van genoten. Eén ding is zeker: dit verhaal gaat nog vaak verteld worden.

Debby Hoffman



Advertentie BladNL

Het rondje van... Dolf Trieschnigg

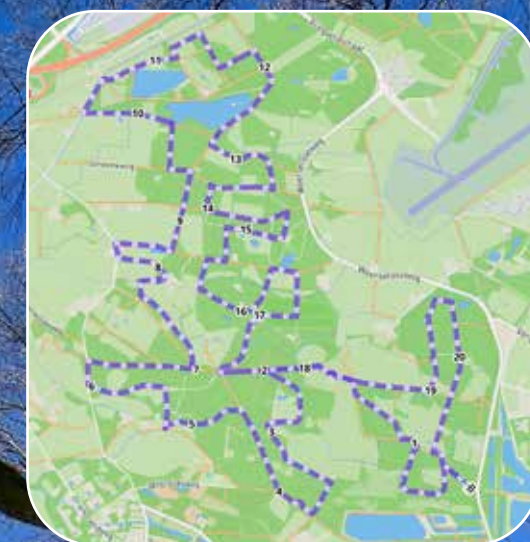
Tussen Enschede en de A1 liggen Hof Espelo en het Lonnekermeer, met heel veel gevarieerde bospaadjes. Genoeg mogelijkheden om mooie trailkilometers te maken. En een garantie voor modderige schoenen als het heeft geregend.

Startpunt: parkeerplaats Bezoekerscentrum Koetshuis Hof Espelo, Weerseloseweg Enschede.

Op de website van LAAC staan drie routes (scan de QR-code):

- De **10 km-route** loopt langs beekjes in Landgoed de Driesprong, tikt het Lonnekermeer aan en gaat door het Sterrenbos weer terug.
- De **15 km-route** pakt het kabouterpad mee en rondt het Lonnekermeer.
- Met wat moeite kun je zelfs een **halve marathon** lopen in dit gebied. Met deze route heb je dan ook wel de meeste mooie paadjes gehad. Inclusief slootje springen!

Naar aanleiding van de enquête een nieuwe rubriek. We willen graag elke in Duurloper de ruimte bieden om leuke routes met elkaar te delen. We verzamelen die routes op de website van LAAC. Ken jij een mooi loopgebied en een mooie route? Laat het de redactie weten (redactie@laactwente.nl). Vind je het lastig om de route te delen? We helpen je graag!



Bloemsierkunst
Marion

FLEUROP

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

www.bloemsierkunstmarion.nl
info@bloemsierkunstmarion.nl

Hubo^{XL}

Hulsink
de Woonspecialist

- Sportmassage
- Ontspanningsmassage
- Voetreflex

www.leefoldenzaal.nl

Zuivelhoeve
Sinds 1981
Oldenzaal

0541-532205



leef!

Een ontspannen
lichaam voor iedereen



www.leefoldenzaal.nl

Bart Vos

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

... groeten

Ik loop buitenaf. Aan de linkerkant van de weg, omdat het daar kan en het daar het meest veilig lijkt. Ik zie een groepje wielrenners aankomen. De voorste maakt een wapperend handgebaar met zijn rechterhand naar zijn makers achter hem, ten teken dat er een obstakel aankomt (ik dus) en ze moeten uitwijken. Fijn dat ze dat ook daadwerkelijk doen, maar groeten, ho maar. Waarom niet even "Hoi!", als medesporter op deze mooie ochtend? Kleine moeite, groot plezier. Ik doe dat zelf wel en zeg uitgebreid "Hoi" tegen de wielrenners, van wie een enkeling wat verbaasd teruggroet. Yippie, missie geslaagd, weer een paar mensen opgevoed. Wat waren ook alweer de poëtische woorden van Typhoon in 2016: "Liever het ongemak van niet teruggegroet worden dan de schaamte om niet te groeten."

Het groeten blijkt heel wisselend te gebeuren in sportend Nederland. Voor zover mijn ervaring reikt, lijkt er sowieso al een verschil tussen de stad en het platteland. In de stad groet er niemand en kijken ze je raar aan als je groet. Mogelijk is het in hardloopstad Rotterdam anders, daar heb ik geen ervaring mee. Hier in het buitengebied groeten de meeste hardlopers elkaar wel. Maar ook niet allemaal. Sommige lopen met oortjes in en blijven stoïcijns doorlopen als je hen groet. Net of ze je niet horen. Lijkt me gevaarlijk; als je mijn groet al niet hoort, dan hoor je die auto of fiets ook niet die op het punt staat om je te scheppen... Maar dat is een andere discussie. Daarom steek ik ook mijn hand op ter ondersteuning van mijn groet, als ik zie dat ze oortjes in hebben. Dan kunnen ze er niet omheen.

Fietsers zijn weer een heel ander verhaal. Sommige groeten wel, de meesten niet. Ze zijn vaak druk in gesprek met hun fietsmaatjes en vinden jou als hardloper niet interessant genoeg om te groeten. Jammer. Het schept zo'n band, even "Hoi" zeggen tegen een medesporter. Mountainbikers groeten nogal wisselend. Het ligt eraan of je op het pad loopt waar zij willen fietsen. Vaak is dat zo'n betonnen fietsstrook langs een zandweg. Dan denk ik: jij hebt een mountainbike, dus jij wilt lekker door het zand fietsen, toch? Kennelijk denkt de mountainbiker daar anders over en 'pingt' je gewoon van het 'fietspad' af (als ze al een bel hebben, want dat is extra gewicht...).

Een categorie mede-buitensporters die bijna altijd wel groet is de wandelaar. Die heeft alle tijd om te groeten en vaak kan er zelfs een vriendelijk lachje af. We zijn duidelijk allebei aan het genieten van het sporten in de buitenlucht, ieder op zijn manier. En dat je elkaar dan even groet met als gemeenschappelijke waarde "Wij zijn goed bezig", is een mooie bevestiging daarvan. En dat maakt me blij, zodat ik met iets lichtere tred verder kan, want hardlopen doe je met... groeten.

Hardlopen
doe je met ...





LAAC legt uit Een trainer aan het woord

Looptechniek – Herman Moelard

Bij elke clubtraining word je als loper geconfronteerd met de loopscholing. Voor veel lopers is dit een onderdeel van de training die ze minder leuk vinden. Waarom doen we het dan toch?

Eerst leg ik uit wat looptechniek eigenlijk is. Looptechniek gaat over hoe je je loopbeweging uitvoert: hoe je landt, afzet en je lichaam gebruikt tijdens het hardlopen. Waarom dat belangrijk is? Een goede looptechniek helpt om blessures te voorkomen. Veel hardloopblessures ontstaan door overbelasting: telkens weer dezelfde beweging met net iets te veel belasting. Daarnaast zorgt een goede techniek ervoor dat je efficiënter loopt. Je verspilt minder energie en het kost dus minder moeite om hetzelfde tempo vol te houden.

Daarom is het belangrijk om vanaf het begin aandacht te besteden aan een goede looptechniek. Ook ervaren lopers kunnen nog winst behalen door efficiënter te leren lopen. Met gerichte training kun je je techniek verbeteren. Om te weten waar iemand kan verbeteren, moet de (LAAC-)trainer goed kijken naar de loopbeweging en deze analyseren. Daarvoor is het belangrijk dat de trainer weet hoe een goede looptechniek eruitziet en aan welke punten deze moet voldoen.

Op basis van die analyse worden de sterke en zwakke punten duidelijk. Vervolgens kan er met gerichte oefeningen gewerkt worden aan verbetering.

Voor een goede, efficiënte looptechniek moeten er een paar belangrijke voorwaarden aanwezig zijn:

- voldoende kracht
- voldoende beweeglijkheid
- voldoende uithoudingsvermogen
- voldoende coördinerend vermogen

Als deze voorwaarden nog niet goed ontwikkeld zijn, moet daar eerst aan gewerkt worden. Vooral bij beginnende lopers of mensen met minder trainingservaring is dit belangrijk.

De indeling van de loopbeweging in fasen:

De voorste zwaaifase



De voorste steunfase



De achterste steunfase



De achterste zwaaifase



Hardlopen is een herhalende (cyclische) beweging waarbij je steeds afwisselt tussen contact met de grond (standfase) en een moment in de lucht (zweeffase). Elke stap vloeit logisch voort uit de vorige, waardoor het eigenlijk één doorlopende beweging is. Daarom is het niet makkelijk om hardlopen op te delen in losse stukjes. Toch helpt het om onderscheid te maken tussen de standfase en de zweeffase, omdat je zo de looptechniek beter kunt begrijpen.

De overgang tussen deze fasen vindt plaats op twee momenten:

- Begin **zweeffase**: wanneer de voet de grond loslaat.
- Begin **standfase**: zodra de andere voet de grond raakt en het volledige lichaamsgewicht opvangt.

De standfase kan verder worden onderverdeeld in twee delen:

- Deel 1: **Stuwing** - hierbij leveren de hamstrings een grote bijdrage aan de afzet.
- Deel 2: Wordt gekenmerkt door een snelle **kniestrekking**, waarbij de hiel van de grond komt.

Is er iets wat je altijd al hebt willen vragen aan een trainer, of is er een onderwerp dat je hier graag behandeld wilt zien? Laat het ons weten, dan geven wij het door!



Ook de zweeffase kan worden opgesplitst in twee fasen:

- Deel 1: **Uitpendelfase** - nadat de voet is losgekomen, zwaait het onderbeen naar voren. De knie van het andere been (voorste been) strekt zich. Deze beweging zorgt voor een goede voorbereiding van de hamstrings (voorspanning).
- Deel 2: **Schaarbeweging** - het voorste been beweegt naar achteren terwijl het achterste been naar voren zwaait.

Deze laatste beweging vraagt de meeste energie (ca. 80%) van de totale loopbeweging.

Belangrijke voorwaarden (waar jouw trainer dus op let) zijn:

- Landing zo dicht mogelijk onder het lichaamszwaartepunt (recht onder de heup)
- Landing op de voorvoet/middenvoet
- Rechtop lopen
- Het snel uitvoeren van de schaarbeweging
- Voldoende lichaamsspanning
- Voldoende verticale verplaatsing

Alle LAAC-trainers hebben in de opleiding geleerd hoe ze een goed afgestemde looptechniektraining kunnen geven.

En tot slot: het is een misvatting dat een goede looptechniek niet belangrijk is voor de recreatieve loper. Reken maar eens uit: tijdens een 10 km maak je tussen de 7.000 en 10.000 landingen. Hoe efficiënter je loopt, hoe lager de belasting per stap en hoe minder energie je verbruikt om hetzelfde tempo vast te houden. Zo kun je met dezelfde inspanning vaak net wat sneller of langer lopen.



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

Jon draaft door

De nieuwe wedstrijdagenda

Uit de Duurloper-enquête van eind 2025 kwam naar voren dat meer informatie over aankomende wedstrijden in een behoefte zou voorzien. Het gaat om drie vragen:

- 1. Kan er een wedstrijdagenda komen voor de komende maanden?
- 2. Kan er een overzicht komen van aankomende wedstrijden waar LAAC'ers lopen?
- 3. Kan er een overzicht komen van wie waarvoor is ingeschreven?

De Duurloper verschijnt vier keer per jaar, dus ver vooruitkijken is nodig. Nou hoort planning ook wel bij hardlopen, zeker als je bij een specifieke wedstrijd of in een bepaalde periode wilt pieken. En inschrijven op de laatste dag is ook riskant bij het tegenwoordig soms razendsnel bereiken van de deelnemerslimiet.

De punten 2 en 3 kunnen we aanpakken door een prikbord te openen. Het initiatief ligt dan bij de LAAC'ers die ergens gaan lopen en dat willen delen als tip of als uitnodiging.

Punt 1 is iets voor de redactie. In de goede oude tijd was er het Trimloopboekje dat bij de eerste wedstrijden na de vakantie te koop was en ook in beperkte mate in de boekhandel. Dit overzicht was voor Nederland vrijwel compleet, maar zelfs dan ontbrak er wel eens een winterstoptrimloop van een voetbalvereniging. Het elektronisch beschikbaar komen van 'alle' informatie heeft boekjes overbodig gemaakt, maar vraagt wel om iets creativiteit in de zoekstrategie.

Er zijn een paar websites waarmee veel wedstrijden gevonden kunnen worden. Bekend zijn [hardlopen.nl](#), [hardloopkalender.nl](#) (volgens mij dezelfde zoekfunctie) en [nextrace.nl](#). Als een soort test zochten we wedstrijden in juni 2026 in een straal van 25km rond Hengelo. Bescheiden aanraders voor die maand zijn de Bornsche Maten Loop (12 juni) in Borne en de Weerseloop (14 juni) in (natuurlijk) Weerselo. [Hardlopen.nl](#) (en dus ook [hardloopkalender.nl](#)) heeft ze op dit moment beide niet. Nextrace heeft de loop in Borne, maar die in Weerselo niet. Om deze te vinden moet je het (virtuele) geheugen in. In de eerste plaats is er de uitslagenlijst in de Duurloper van een jaar geleden. Als je die niet meer hebt: deze staat ook online op de LAAC-website.

En er is ook nog [trimloopboekje.nl](#)! De site heeft een beroerde interface, maar je vindt hier beide loopjes uit 2025 en de link naar de website van de organisatie. En dan zijn er nog wedstrijden in het Duitse grensgebied. Zo op het eerste gezicht is [Running.life](#) een interessante website, maar natuurlijk kan hier ook de uitslagenlijst van 2025 gebruikt worden.

In het bijgaand overzicht zijn de wedstrijden uit al deze bronnen opgenomen, maar dan wel begrensd tot Twente, het gebied daar omheen in Nederland en het onmiddellijke Duitse grensgebied. De agenda wordt beter als wedstrijden worden doorgegeven die anders vergeten dreigen te worden. Dus laat maar komen, die tips!

Hardloopagenda maart-juni

*check zelf de exacte informatie!

Naam	plaats	datum	afstanden
Achtkastelenloop	Vorden	1-mrt	30-21,1-10km
Alstätter Sandhasenlauf	Ahaus-Alstätte	1-mrt	10-5km
Sallandtrail	Nijverdal	7-mrt	van 12 tot 100km
Aco crossloop	Ommen	7-mrt	10-5km
Heidelauf	Coesfeld	8-mrt	10km
Hessenheemcross	Markelo	14-mrt	10-5km
Woolderesloop 4	Hengelo	15-mrt	15-10-5km
Halve van Vroomshoop	Vroomshoop	nmb	21,1-10-5km
Oldemeijercross	Hardenberg	21-mrt	9-6-3km
Engelse Mijlenloop	Haaksbergen	22-mrt	16,1-8km
Voshaar 5000	Eibergen	22-mrt	5km
Teuto Run	Bad Salzuflen	22-mrt	tot 51km
Halve van Hengelo	Hengelo	29-mrt	21,1-10-5
Kronos Campusloop	Enschede	1-apr	10-5-3km
Lochemsebergloop	Barchem	4-apr	10-5km
Osterlauf	Bawinkel	4-apr	21,1-10-5km
Enschede Marathon	Enschede	12-apr	42,2-21,1-10-5km
Bentheimer Waldlauf	Bad Bentheim	18-apr	10-5km
Johan Knaap Games	Hengelo	22-apr	5-1,5km
Kastelenloop	Diepenheim	9-mei	21,1km
Rund um Halle	Halle	9-mei	10-5km
Berkeltrail	Lochem	9-mei	32-23km
Stiewel trail	Enschede	10-mei	29-16-10km
Gerard Terbroke Memorial	Aalten	16-mei	10-5km
Molenloop	Ootmarsum	16-mei	10-7,4-5km
Bommelasloop	Enschede	17-mei	20,5-16-11,7-7,6km
Pfingstlauf	Emlichheim	22-mei	10-5km
Stadtfestlauf	Ahaus	22-mei	nmb
Quintusloop	Hengelo Gld	31-mei	21,1-10-5km
Twenterandrun	Vriezenveen	5-jun	10-5km
Citylauf	Borken	5-jun	10-5km
Eibberrun	Eibergen	7-jun	10-5km
Hanzeloop	Zutphen	7-jun	10-5km
Citylauf Lingen	Lingen	7-jun	10-5km
Bornsche Matenloop	Borne	12-jun	10,1-5km
Weerseloop	Weerselo	14-jun	10-5km
FBK Dubbele Mijl	Hengelo	21-jun	3,2km

EEN RUN BIKE RUN OF EEN TRIATLON STARTEN?

Wedstrijdlicentie Atletiekunie komt ook hier van pas.

De Atletiekunie (AU) en de Nederlandse Triathlonbond (NTB) hebben al jaren een samenwerking. Dit betekent dat leden van één van deze bonden profiteren van de voordelen van elkaars wedstrijdlicentie.

Koen Wiggers, Koen Nijland en Remko Siers doen dit namens Triatlonclub Twente waar ze ook lid van zijn. De wedstrijd vindt plaats op en rondom de wielerbaan op het Hulsbeek, de locatie waar we bij LAAC op de dinsdagavond trainen.

We hebben drie startseries, namelijk voor:

- 1. snelle mannen,
- 2. vrouwen,
- 3. recreatievere mannen en duo's.

Met je wedstrijdlicentie van de Atletiekunie kan je voordeliger deelnemen aan wedstrijden zoals:

- Run Bike Run Oldenzaal (Hulsbeek)
- Run Bike Run Borne
- Wintertriathlon Twente (Enschede)
- UT Triathlon Enschede
- Rutbeektriathlon Enschede

Drie LAAC-leden organiseren Run Bike Run Oldenzaal op 3 mei 2026

Je hoeft bij deze wedstrijden met je AU-wedstrijdlicentie geen daglicentie te betalen. Dit geldt ook voor duo's bij de Run Bike Run's in Oldenzaal en Borne, of trio bij de Wintertriathlon Twente. Slechts één van de atleten heeft dan een wedstrijdlicentie nodig.

Bij deze wedstrijden, of andere wedstrijden met vergelijkbare afstanden in Nederland, is je AU-wedstrijdlicentie dus gelijk aan een NTB-wedstrijdlicentie. Concreet scheelt je dat al € 6,25 voor wedstrijden als de Run Bike Run Oldenzaal, Borne en wintertriathlon Twente. En € 12 voor een triatlon over de achtste of een kwart.

Kortom, een wedstrijdlicentie van de Atletiekunie is al snel interessant als je alleen of in duo/trio meedoet met Run Bike Runs of triatlons. Meer informatie vind je op www.rbroldenzaal.nl.

Remko Siers



Ranglijst 10 kilometer

Martijn Lievestro	25:39	Halve marathon Oldenzaal	Vincent Teernstra	42:54	Loop Esch Door
Niels te Pas	31:36	Gerard Tebroke Memorialloop Aalten	Gjalt Gjaltema	43:27	Wooldereslopen (4) Hengelo
Martijn Oonk	32:01	Zandenplasloop Nunspeet	Andre Bosgraaf	43:41	Wintercross Eibergen
Bastiaan Roelofs	32:39	Diepe Hel Holterberg	Ron Höfte	43:48	Almelo Allee Run
Wisse Sanderink	33:03	Diepe Hel Holterberg	Wilfried Nijhuis	43:53	Wooldereslopen (1) Hengelo
Caimin Stevens	33:29	Wooldereslopen (3) Hengelo	Patrick Wilke	43:56	Wintercross Eibergen
Mark Saathof	33:31	Wintercross Eibergen	Titia van der Stelt	44:01	Bornsche Maten Loop
Boy Foks	33:39	Wooldereslopen (2) Hengelo	Bart Vos	44:01	Track meeting
Niels Scheffer	33:48	Halve van Hengelo	Ruud Beernink	44:38	Wooldereslopen (1) Hengelo
Arnold Klieverik	34:26	Wintercross Eibergen	Clemens Meuleman	44:56	Wooldereslopen (3) Hengelo
Anders van Riesen	34:28	Wooldereslopen (4) Hengelo	Tom van Benthem	45:02	Winter Step One Loop Borne
Rutger Johannink	34:50	Enschede Marathon	Melchior van der Giessen	45:49	Winter Step One Loop Borne
Koen Wiggers	35:11	Halve van Hengelo	Kay Moekotte	45:55	Wooldereslopen (1) Hengelo
Remco Lette	35:22	Wintercross Eibergen	Bianca Menderink-Harink	46:28	Loop Esch Door
Raymond Brunninkhuis	35:46	Wintercross Eibergen	Michel Bonvanie	46:42	Halve marathon Oldenzaal
Sjoerd Jansman	35:46	Almelo Allee Run	Bertine Vording	47:09	Wooldereslopen (4) Hengelo
Robin Brand	35:54	Track meeting	Astrid Boudrie	47:14	Wooldereslopen (1) Hengelo
Tom Driessen	36:01	Almelo Allee Run	Gerwen Apenhorst	47:17	Halve marathon Oldenzaal
Tom ter Wee	36:03	Loop Esch Door	Anoek Geerlink	47:23	Oudejaarscross Almelo
Fabian Akkerman	36:16	Wintercross Eibergen	Paul Poorthuis	47:27	Wintercross Eibergen
Roy Veldhuis	36:48	De WeerseLoop	Sanne Timmerman	47:33	Wooldereslopen (3) Hengelo
Tom Siers	36:50	Winter Step One Loop Borne	Loes Kok	47:35	Halve marathon Oldenzaal
Remko Siers	36:52	Wooldereslopen (4) Hengelo	Jan Grobben	47:41	Track meeting
Thijs Oude Nijhuis	37:19	Wooldereslopen (3) Hengelo	René Kuiper	48:31	Wooldereslopen (3) Hengelo
Emiel Speets	37:23	Loop naar de Pomp Heino	Gea Siekmans	48:45	Halve marathon Oldenzaal
Bob Gosemeijer	37:28	Oudejaarscross Almelo	Tim ter Pelle	49:46	Wintercross Eibergen
Richard Bult	37:41	Twenterand Run Vriezenveen	Robert Brunink	49:51	Wooldereslopen (2) Hengelo
Richard Loendersloot	38:01	Loop Esch Door	Nico Langeslag	49:51	De WeerseLoop
Dione Scheuten	38:03	Wintercross Eibergen	Nurcan Yilmaz	50:03	Wooldereslopen (3) Hengelo
Melvin van der Voet	38:07	Wintercross Eibergen	Debby Hoffmann	50:19	Wooldereslopen (4) Hengelo
Minke McCarroll	38:08	Dinkelcross Losser (TCC6)	Richard Dalhoeven	50:26	Wooldereslopen (3) Hengelo
Rob Baars	38:13	Wintercross Eibergen	Niels Schinkel	50:38	Wooldereslopen (4) Hengelo
Pascal Storck	38:17	Loop Esch Door	Rianne Bosch	50:48	Wooldereslopen (4) Hengelo
Arjan Buwalda	38:35	De WeerseLoop	Martin Bosker	52:11	Runway Run for KiKa Enschede
Niels Kortstee	38:38	Winter Step One Loop Borne	Harry Dessens	52:12	Wooldereslopen (4) Hengelo
Gerben Brummelhuis	38:43	Winter Step One Loop Borne	Peter Haven	52:29	De WeerseLoop
Thijs Lubbers	38:45	Winter Step One Loop Borne	Daniel Visscher	52:41	Wooldereslopen (3) Hengelo
Jasmin Siersema	38:48	Wooldereslopen (4) Hengelo	Daisy van der Aa	52:57	Halve van Hengelo
Bernard Poel	38:51	Halve marathon Oldenzaal	Sjoerd de Wit	53:07	Halve van Hengelo
Jasper van den Brink	38:57	Track meeting	Ben Rouhof	53:10	Loop Esch Door
Christian Hollanders	39:08	Winter Step One Loop Borne	Monique Kropmans	53:25	Almelo Allee Run
Ron ter Borg	39:09	Wooldereslopen (3) Hengelo	Theo Weegerink	53:36	De WeerseLoop
Joop Vriend	39:15	Gerard Tebroke Memorialloop Aalten	Matthieu Gout	53:41	Bornsche Maten Loop
Sil Spanjer	39:18	Oudejaarscross Almelo	Debby Westerveld	53:48	Halve marathon Oldenzaal
Jolijn Ehringfeld	39:34	Diepe Hel Holterberg	Susan Siemerink	54:04	Dinkelcross Losser (TCC6)
Stefanie Sijtsma	39:40	Wooldereslopen (1) Hengelo	Eric Vos	54:18	Wooldereslopen (4) Hengelo
Sander Beeldman	39:52	Track meeting	John Brand	54:19	Loop Esch Door
Ingrid Prigge	40:11	De WeerseLoop	Rox van der Laan	54:26	Enschede Marathon
Marcel van Wilpe	40:11	Winter Step One Loop Borne	Rianne Vossers	54:51	Boekelopers Kerstcross
Erik Lentfert	40:31	Wooldereslopen (4) Hengelo	Marloes Seinen	54:56	Wooldereslopen (4) Hengelo
Jelle Schoppink	40:57	Wintercross Eibergen	Jan Willem Mulder	55:16	Wooldereslopen (1) Hengelo
Ramon Grootelaar	41:18	Wooldereslopen (3) Hengelo	Wouter Stinenbosch	55:58	Halve marathon Oldenzaal
Kevin Schaap	41:22	Dinkelcross Losser (TCC6)	Carlijn Huiskes	56:40	Hessenheemcross
Dirk Huiskes	41:27	Diepe Hel Holterberg	Sabine Veldhuis	57:27	Airborne Freedom Run
Floris van Dijk	41:55	Wintercross Eibergen	Jon Severijn	57:29	De WeerseLoop
Dennis Kamphuis	42:18	Winter Step One Loop Borne	Kirsten Postma	57:45	Twenterand Run Vriezenveen
Minke Berghuis	42:47	Rutbeekcross Enschede (TCC4)	Elke Olde Monnikhof	57:55	Wooldereslopen (4) Hengelo
Damion Vrerink	42:53	Almelo Allee Run	Hugo Kok	57:58	Wooldereslopen (3) Hengelo



42.12 LAAC DUURLOPER maart 2026

Monique Grefthenhuis	57:58	Winter Step One Loop Borne	Lotte Homan	1:01:31	Wooldereslopen (2) Hengelo	Dennis Kamphuis	1:40:13	Diepe Hel Holterberg	Paul Poorthuis	1:57:14	Halve van Hengelo
Roy Niehof	58:04	Halve marathon Oldenzaal	Els van de Graaf	1:01:52	Halve marathon Oldenzaal	Jan Willem ten Heuw	1:40:21	Diepe Hel Holterberg	Norbert Sinnema	1:57:19	Halve van Hengelo
Antoon Koehorst	58:21	Diepe Hel Holterberg	Susanne Hageman	1:02:01	Enschede Marathon	Matthieu Gout	1:40:42	Winter Step One Loop Borne	Peter Haven	1:57:32	Enschede Marathon
Talitha Huiskes	58:47	Halve marathon Oldenzaal	Linda Sanderman	1:02:04	Enschede Marathon	Tom van Benthem	1:41:18	Halve van Hengelo	Marjolijn Heerts	1:58:10	Halve van Hengelo
Patrick De Coo	58:54	Enschede Marathon	Inge Bonvanie	1:03:52	Wooldereslopen (1) Hengelo	Jord Haven	1:41:21	Maratón Valencia	Wendy Mulder	1:58:10	Halve van Hengelo
Susanne Wannée	58:55	Wooldereslopen (3) Hengelo	Manon Wilke Wilschut	1:03:58	Enschede Marathon	Ruud Beernink	1:41:26	Enschede Marathon	Theo Weegerink	1:59:28	Enschede Marathon
Gerrit Bultman	59:29	Winter Step One Loop Borne	Ellemijn Groeneveld	1:04:35	Halve marathon Oldenzaal	Rene Kuiper	1:41:52	Enschede Marathon	Frank Segerink	1:59:32	Halve marathon Oldenzaal
Hans Lenderink	59:45	Halve marathon Oldenzaal	Femke Willemsen	1:04:38	Enschede Marathon	Debby Westerveld	1:41:54	Halve van Hengelo	Bianca Menderink	1:59:41	Enschede Marathon
Gerda Scholten	59:55	De WeerseLoop	Fenna van Kerckhoven	1:05:03	De WeerseLoop	Remko Siers	1:41:57	Halve marathon Oldenzaal	Miranda Bruins	1:59:41	Enschede Marathon
Berna Erkaya	1:00:00	Almelo Allee Run	Chantal Holtkamp	1:05:59	Runway Run for KiKa Enschede	Bas Deterink	1:42:08	Halve marathon Oldenzaal	Maud Bijsterbosch	1:59:51	Halve van Egmond
Koen Nijland	1:00:24	Halve marathon Oldenzaal	Loes Hemmes	1:07:27	Wooldereslopen (2) Hengelo	Anique Nijhof	1:42:37	Halve van Hengelo	Rianne Bosch	2:00:04	Enschede Marathon
Michel Veenhuis	1:00:30	Halve marathon Oldenzaal	Manny Oude Weme	1:07:36	Halve van Hengelo	Freddy Rosink	1:42:46	Enschede Marathon	Rox van der Laan	2:01:15	Halve marathon Oldenzaal
Eddy van Essen	1:00:38	Enschede Marathon	Herman Holterman	1:07:38	Halve van Hengelo	Astrid Boudrie	1:42:56	Enschede Marathon	Fenna Tetteroo	2:01:19	Halve marathon Oldenzaal
Henk Offenber	1:00:56	Halve marathon Oldenzaal	Isabelle Mensink	1:08:04	Halve marathon Oldenzaal	Loes Kok	1:43:06	Winter Step One Loop Borne	Frans Oude Kempers	2:01:53	Enschede Marathon
Maud Bijsterbosch	1:01:02	Dinkelcross Losser (TCC6)	Martine ten Daml	1:10:37	Halve marathon Oldenzaal	Willemijn Vredegoor	1:43:22	Diepe Hel Holterberg	Jon Severijn	2:01:55	Winter Step One Loop Borne
Femke Stadnik	1:01:09	Enschede Marathon	Jacoline Huiskes	1:11:23	Diepe Hel Holterberg	Gerwen Apenhorst	1:43:26	Enschede Marathon	Corinne van Regteren	2:02:57	Halve marathon Oldenzaal
Bernadette Nijenhuis	1:01:12	Halve marathon Oldenzaal	Connie de Gelder	1:12:39	Enschede Marathon	Michel Bonvanie	1:43:33	Winter Step One Loop Borne	Jan Willem Bos	2:03:34	Enschede Marathon
Simone Mensen	1:01:30	Runway Run for KiKa Enschede	Lucy van der Meer	1:15:22	Airborne Freedom Run	Gerwin Jansen	1:44:06	Enschede Marathon	Joop Tiehuis	2:03:40	Halve marathon Oldenzaal

Halve marathon

Martijn Oonk	1:09:09	Maratón Valencia	Niels Kortstee	1:25:56	Diepe Hel Holterberg	Dennis Kamphuis	1:40:13	Diepe Hel Holterberg	Paul Poorthuis	1:57:14	Halve van Hengelo
Niels te Pas	1:11:54	Enschede Marathon	Ingrid Prigge	1:26:04	Winter Step One Loop Borne	Jan Willem ten Heuw	1:40:21	Diepe Hel Holterberg	Norbert Sinnema	1:57:19	Halve van Hengelo
Bastiaan Roelofs	1:12:17	Halve van Hengelo	Remi Buijvoets	1:26:19	Halve marathon Oldenzaal	Matthieu Gout	1:40:42	Winter Step One Loop Borne	Peter Haven	1:57:32	Enschede Marathon
Wisse Sanderink	1:13:08	Arrow Venloop Venlo	Gerben Brummelhuis	1:26:22	Enschede Marathon	Tom van Benthem	1:41:18	Halve van Hengelo	Marjolijn Heerts	1:58:10	Halve van Hengelo
Caimin Stevens	1:13:45	Arrow Venloop Venlo	Marcel van Wilpe	1:26:46	Halve van Hengelo	Jord Haven	1:41:21	Maratón Valencia	Wendy Mulder	1:58:10	Halve van Hengelo
Niels Scheffer	1:14:05	Enschede Marathon	Maarten Smit	1:27:04	Berenloop Terschelling	Ruud Beernink	1:41:26	Enschede Marathon	Theo Weegerink	1:59:28	Enschede Marathon
Mark Oude Bennink	1:15:20	Halve marathon Oldenzaal	Boike Damhuis	1:27:10	Halve marathon Oldenzaal	Rene Kuiper	1:41:52	Enschede Marathon	Frank Segerink	1:59:32	Halve marathon Oldenzaal
Mark Saathof	1:16:38	Enschede Marathon	Casper Smit	1:27:12	Halve van Hengelo	Debby Westerveld	1:41:54	Halve van Hengelo	Bianca Menderink	1:59:41	Enschede Marathon
Koen Wiggers	1:16:48	Herfstloop Twente	Thijs Lubbers	1:27:15	Enschede Marathon	Remko Siers	1:41:57	Halve marathon Oldenzaal	Miranda Bruins	1:59:41	Enschede Marathon
Tom Driessen	1:16:56	Enschede Marathon	Arjan Buwalda	1:28:51	Halve marathon Oldenzaal	Bas Deterink	1:42:08	Halve marathon Oldenzaal	Maud Bijsterbosch	1:59:51	Halve van Egmond
Arnold Klieverik	1:17:13	Halve marathon Oldenzaal	Christian Hollanders	1:28:56	Halve marathon Oldenzaal	Anique Nijhof	1:42:37	Halve van Hengelo	Rianne Bosch	2:00:04	Enschede Marathon
Sjoerd Jansman	1:17:40	Winter Step One Loop Borne	Rob Baars	1:28:57	Halve van Hengelo	Freddy Rosink	1:42:46	Enschede Marathon	Rox van der Laan	2:01:15	Halve marathon Oldenzaal
Richard Bult	1:20:27	Enschede Marathon	Stefanie Sijtsma	1:28:57	Halve van Hengelo	Astrid Boudrie	1:42:56	Enschede Marathon	Fenna Tetteroo	2:01:19	Halve marathon Oldenzaal
Emiel Speets	1:20:28	Halve marathon Oldenzaal	Titia van der Stelt	1:29:53	Marathon Amsterdam	Loes Kok	1:43:06	Winter Step One Loop Borne	Frans Oude Kempers	2:01:53	Enschede Marathon
Thijs Oude Nijhuis	1:20:58	Halve marathon Oldenzaal	Minke McCarroll	1:30:43	Arrow Venloop Venlo	Willemijn Vredegoor	1:43:22	Diepe Hel Holterberg	Jon Severijn	2:01:55	Winter Step One Loop Borne
Ruud Schurink	1:21:07	Enschede Marathon	Ramon Grootelaar	1:31:05	Marathon Amsterdam	Gerwen Apenhorst	1:43:26	Enschede Marathon	Corinne van Regteren	2:02:57	Halve marathon Oldenzaal
Tom ter Wee	1:21:22	Halve marathon Oldenzaal	Jolijn Ehringfeld	1:31:35	Enschede Marathon	Michel Bonvanie	1:44:06	Enschede Marathon	Jan Willem Bos	2:03:34	Enschede Marathon
Tom Siers	1:21:37	Halve van Hengelo	Jeroen Aleman	1:31:47	Halve marathon Oldenzaal	Rian Ottenhof	1:44:18	Enschede Marathon	Joop Tiehuis	2:03:40	Halve marathon Oldenzaal
Roy Veldhuis	1:21:53	Enschede Marathon	Maurice Kruse	1:33:00	Enschede Marathon	René Kuiper	1:44:34	Winter Step One Loop Borne	Hans Hevink	2:03:58	Berenloop Terschelling
Robin Brand	1:22:03	Enschede Marathon	Damion Vrerink	1:34:11	Halve van Hengelo	Gea Siekmans	1:45:34	Winter Step One Loop Borne	Rianne Vossers	2:05:37	Enschede Marathon
Bernard Poel	1:22:42	Marathon Amsterdam	Henk-Jan Oostendorp	1:35:16	Halve van Hengelo	Susan Siemerink	1:45:34	Enschede Marathon	Kirsten Postma	2:05:47	Enschede Marathon
Mathijs Boerrigter	1:22:50	Halve van Hengelo	Daan Loohuis	1:36:19	Halve marathon Oldenzaal	Bertine Vording	1:46:01	Enschede Marathon	Elke Monnikhof	2:06:32	Enschede Marathon
Richard Loendersloot	1:22:57	Halve van Hengelo	Ron Höfte	1:36:32	Herfstloop Twente	Marcel Kamphuis	1:46:36	Halve marathon Oldenzaal	Harry Pot	2:07:02	Enschede Marathon
Sil Spanjer	1:23:10	Berenloop Terschelling	Mark Bulthuis	1:36:58	Enschede Marathon	Melchior van der Giessen	1:46:55	Halve marathon Oldenzaal	Koen Nijland	2:07:15	Enschede Marathon
Sven Hoomoedt	1:23:19	Herfstloop Twente	Julia Stockem	1:37:13	Halve van Hengelo	Thijs Nijhof	1:47:08	Enschede Marathon	Sabine Veldhuis	2:07:24	Halve marathon Oldenzaal
Wouter Vollenbroek	1:23:34	Enschede Marathon	Susan Hesselink	1:37:18	Enschede Marathon	Nurcan Yilmaz	1:47:56	Enschede Marathon	Margreeth Overbosch	2:07:39	Berenloop Terschelling
Fabian Akkerman	1:23:44	Halve marathon Oldenzaal	Floris van Dijk	1:38:37	Winter Step One Loop Borne	Sirin Erkol	1:47:56	Halve marathon Oldenzaal	Monique Grefthenhuis	2:07:53	Marathon Amsterdam
Dione Scheuten	1:24:27	Halve marathon Oldenzaal	Koen Weusthof	1:39:05	Halve marathon Oldenzaal	John Brand	1:48:24	Enschede Marathon	Dolf Trieschnigg	2:09:25	Marathon Eindhoven
Peter-Paul Slot	1:24:32	Enschede Marathon	Andre Bosgraaf	1:39:14	Winter Step One Loop Borne	Wilfried Nijhuis	1:48:45	Halve van Hengelo	Hugo Kok	2:09:41	Halve marathon Oldenzaal
Arno Pross	1:24:37	Arrow Venloop Venlo	Patrick Wilke	1:39:17	Winter Step One Loop Borne	Frank Löbker	1:48:54	Halve marathon Oldenzaal	Michel Nijland	2:09:51	Halve marathon Oldenzaal
Jasper van den Brink	1:24:38	Winter Step One Loop Borne	Gjalt Gjaltema	1:39:22	Halve van Hengelo	Chantal Holtkamp	1:49:00	Winter Step One Loop Borne	Irene Bulter	2:11:10	Enschede Marathon
Joop Vriend	1:25:19	Halve van Hengelo	Hans Dat	1:39:28	Diepe Hel Holterberg	Robert Brunink	1:49:07	Halve marathon Oldenzaal	Django van Asveldt	2:11:14	Diepe Hel Holterberg
Pascal Storck	1:25:41	Enschede Marathon	Lodewijk Huinink	1:39:29	Halve van Hengelo	Gerry Visser	1:49:26	Halve Marathon Vlieland	Daisy van der Aa	2:11:25	Enschede Marathon
Gijs Boerrigter	1:25:45	Enschede Marathon	Erik Lentfert	1:39:42	Enschede Marathon	Huub Koster	1:49:32	Halve marathon Oldenzaal	Dorte Rotteveel	2:11:52	Marathon Venetië
						Jan Grobben	1:49:44	Halve van Hengelo	Lionel Higgo	2:13:04	Halve marathon Oldenzaal
						Wouter Hagen	1:49:53	Halve marathon Oldenzaal	Antoon Koehorst	2:13:41	Halve marathon Oldenzaal
						Niels Schinkel	1:50:57	Enschede Marathon	Linda Mateboer	2:13:42	Halve van Egmond
						Michel Bonvarie	1:51:35	Enschede Marathon	Nico Langeslag	2:14:23	NN CPC Loop Den Haag
						Monique Kropmans	1:51:39	Halve van Hengelo	Rob van Hest	2:14:43	Halve van Hengelo
						Gerrit van Dijk	1:52:17	Enschede Marathon	Berna Erkaya	2:15:04	Halve marathon Oldenzaal
						Debby Hoffmann	1:52:40	Enschede Marathon	Simone Mensen	2:15:22	Diepe Hel Holterberg
						Maaik	1:53:38	Halve marathon Oldenzaal	Ben Rouhof	2:16:04	Enschede Marathon
						Christiaan Zweers	1:53:55	Halve marathon Oldenzaal	Johan Hanna	2:16:53	Marathon Amsterdam
						Marije Blom	1:53:59	Halve marathon Oldenzaal	Gerrit Bultman	2:16:55	Halve van Egmond
						Oliver Loohuis	1:54:19	Halve marathon Oldenzaal	Carin Krijnen	2:18:23	Enschede Marathon
						Laura Kotte-Vogelzang	1:54:25	Halve marathon Oldenzaal	Sonja Kruse	2:19:42	Kastelenloop Diepenheim
						Paulien van Bruggen	1:54:35	Marathon Amsterdam	Bob Alfrink	2:20:46	Enschede Marathon
						Tom Holsink	1:55:09	Enschede Marathon	Linda Sanderman	2:23:29	Marathon Amsterdam
						Marijke Loohuis-Mos	1:56:47	Enschede Marathon	Lotte Homan	2:25:03	Halve marathon Oldenzaal
						Tim ter Pelle	1:57:02	Maratón Valencia	Marion Broekhuis	2:30:10	Halve van Egmond
						Linda Even	1:57:10	Halve marathon Oldenzaal	Susanne Wannée	2:31:58	Halve marathon Oldenzaal
						Richard Dalhoeven	1:57:13	Halve van Hengelo	Janneke Lenferink	2:36:04	Halve van Egmond
						Leonie Dijkhuis	1:57:14	Halve van Hengelo			

Marathon

Martijn Oonk	2:27:38	Düsseldorf Marathon	Anique Nijhof	3:49:43	Enschede Marathon
Bastiaan Roelofs	2:34:07	Enschede Marathon	Bart Vos	3:51:11	Maratón de Málaga
Caimin Stevens	2:43:26	Enschede Marathon	Paulien van Bruggen	3:51:13	Maratón de Málaga
Emiel Speets	2:48:17	Marathon Amsterdam	Miranda Bruins	3:53:45	Winter Marathon Leeuwarden
Rutger Johannink	2:50:53	Maratón de Málaga	Wendy Mulder	3:56:13	Rotterdam Marathon
Sjoerd Jansman	2:51:35	Enschede Marathon	Rianne Vossers	3:56:47	Berenloop Terschelling
Richard Loendersloot	2:52:32	Enschede Marathon	Linda Even	3:58:07	Marathon Amsterdam
Kevin Schaap	2:54:03	Enschede Marathon	Paul Poorthuis	3:58:28	Rotterdam Marathon
Tom Siers	2:55:54	Rotterdam Marathon	Marjolijn Heerts	3:59:27	Rotterdam Marathon
Joram Hoekman	2:56:38	Enschede Marathon	Gerrit van Dijk	3:59:31	Marathon Amsterdam
Wim Westerveld	2:58:01	Rotterdam Marathon	Richard Dalhoeven	3:59:58	Rotterdam Marathon
Bernard Poel	2:58:12	Enschede Marathon	Wilfried Nijhuis	4:00:22	Enschede Marathon
Ingrid Prigge	2:58:48	Marathon Amsterdam	Ron Höfte	4:00:37	Enschede Marathon
Joey Schuttenbeld	2:59:08	Enschede Marathon	Leonie Dijkhuis	4:01:59	Maratón de Málaga
Arno Pross	3:03:59	Boston marathon	Anja Ligthart	4:09:19	Maratón de Málaga
Marcel van Wilpe	3:08:37	Enschede Marathon	Michel Nijland	4:10:00	Maratón de Málaga
Remi Buijvoets	3:09:18	Rotterdam Marathon	Gerry Visser	4:18:13	Marathon Sevilla
Gerben Brummelhuis	3:09:31	Marathon Amsterdam	Monique Kropmans	4:19:58	Enschede Marathon
Arjan Buwalda	3:17:35	Enschede Marathon	Susan Hesselink	4:21:12	Midwinter Marathon Apeldoorn
Henk-Jan Oostendorp	3:22:13	Enschede Marathon	Norbert Sinnema	4:28:26	Rotterdam Marathon
Gjalt Gjaltema	3:26:31	Marathon Frankfurt	Anton Stoorvogel	4:28:45	Rotterdam Marathon
Lodewijk Huinink	3:26:31	Maratón de Málaga	Danielle Hurenkamp	4:31:58	Marathon Berlijn
Chris Michael	3:28:10	Warsaw Marathon	Jan Grobбен	4:43:07	Marathon de Lisboa
Maaïke Bouma	3:28:10	Warsaw Marathon	Nico Langeslag	4:46:40	Midwinter Marathon Apeldoorn
Marc Nijhuis	3:31:47	Rotterdam Marathon	Rianne Bosch	4:49:17	Marathon Berlijn
Tommy Lammerink	3:32:36	Marathon Amsterdam	Maud Bijsterbosch	4:54:03	Marathon Berlijn
Debby Westerveld	3:37:13	Rotterdam Marathon	Lionel Higgo	4:57:32	Marathon Amsterdam
Rob Baars	3:40:29	Marathon Amsterdam	Elke Olde Monnikhof	5:05:26	Marathon Berlijn
Dolf Trieschnigg	3:48:43	Maratón de Málaga	Marijke Loohuis	5:10:58	Marathon Berlijn
Tom van Benthem	3:49:15	Rotterdam Marathon	Herman Holterman	5:45:11	Marathon de Lisboa
Julia Stockem	3:49:16	Rotterdam Marathon			

7 december 2026

Snertloop De Lutte	9,6km
Dennis Kamphuis	41:45
Fabian Akkerman	41:54
Koen Weusthof	42:53
Wilfried Nijhuis	42:54
Roy Veldhuis	43:04
Melchior van der Giessen	43:16
Mark Bulthuis	43:37
Ron ter Borg	44:05
Andre Bosgraaf	44:12
Patrick Wilke	44:13
Ron Hofte	44:26
Dirk Huiskes	44:43
Loes Kok	45:06
Anique Nijhof	45:07
Astrid Boudrie	45:11
René Kuiper	45:29
Wouter Hagen	45:40
Debby Hoffmann	47:28
Nico Langeslag	48:00
Susan Siemerink	48:16
Leonie Dijkhuis	48:44
Anton Stoorvogel	48:49
Marijke Loohuis-Mos	49:31
Maaïke van Wijck	49:35
Nurcan Yilmaz	50:25
Marije Blom	50:35
Tim ter Pelle	50:49
Renate Jansen	51:37
Carlijn Huiskes	52:21
Theo Weegerink	52:41
Rianne Bosch	53:21
Jon Severijn	53:24
Marlou Velthuis	53:55
Niels Schinkel	55:31
Gerrit Bultman	55:57
John Brand	56:09
Koen Nijland	56:22
Ronald Doop	56:35
Onne Haitisma	57:32
Roy Niehof	57:33
Bob Alfrink	57:41
Monique Greftenhuis	57:48
Bernadette Nijenhuis	58:40
Ben Rouhof	58:47
Manon Wilke	58:47
Arjan Buwalda	1:00:28

Irene Bulter	1:01:00
Simone Mensen	1:01:03
Debby Bakker	1:01:47
Linda Mateboer	1:02:34
Marion Broekhuis	1:02:36
Maud Bosch	1:06:00
Martine ten Dam	1:08:46
Isabelle Mensink	1:08:47
Herman Holterman	1:10:01
Mirjam Oonk	1:10:14
	5,3km
Bastiaan Roelofs	17:06
Rutger Johannink	18:06
Roy Veldhuis	18:22
Daan Oude Bruinink	18:26
Tom Driessen	19:05
Tom Siers	19:28
Dirk Huiskes	21:02
Remko Siers	21:28
Susan Hesselink	22:17
Matthieu Gout	23:48
Huub van Langen	24:18
Monique Kropmans	27:12
Herman Holterman	33:16
Femke Stadnik	33:48
Jacoline Huiskes	37:41
Theo Huiskes	40:31
Talitha Huiskes	43:02

14 december 2025

Maratón de Málaga	42,2km
Rutger Johannink	2:50:53
Lodewijk Huinink	3:26:31
Dolf Trieschnigg	3:48:43
Anique Nijhof	3:50:09
Bart Vos	3:51:11
Paulien van Bruggen	3:51:13
Leonie Dijkhuis	4:01:59
Anja Ligthart	4:09:19
Michel Nijland	4:10:00
Rianne Vossers	4:10:10
Anton Stoorvogel	4:29:23

14 december 2025

Wintercross Eibergen	10km
Mark Saathof	33:31
Arnold Klieverik	34:26
Remco Lette	35:22

Caimin Stevens	35:37
Raymond Brunninkhuis	35:46
Fabian Akkerman	36:16
Dione Scheuten	38:03
Melvin van der Voet	38:07
Rob Baars	38:13
Arjan Buwalda	38:56
Remko Siers	39:33
Jolijn Ehringfeld	40:52
Jelle Schoppink	40:57
Dirk Huiskes	41:42
Floris van Dijk	41:55
Andre Bosgraaf	43:41
Patrick Wilke	43:56
Paul Poorthuis	47:27
Tim ter Pelle	49:46

20 december 2025

Winter Marathon Leeuwarden	42,2km
Miranda Bruins	3:53:45

21 december 2025

Winter Step One Loop Borne	21,1km
Niels Scheffer	1:15:48
Tom Driessen	1:17:01
Sjoerd Jansman	1:17:40
Richard Loendersloot	1:23:18
Sil Spanjer	1:23:22
Jasper van den Brink	1:24:38
Ingrid Prigge	1:26:04
Damion Vrerink	1:34:19
Floris van Dijk	1:38:37
Andre Bosgraaf	1:39:14
Patrick Wilke	1:39:17
Matthieu Gout	1:40:42
Loes Kok	1:43:06
Michel Bonvanie	1:43:33
René Kuiper	1:44:34

Wedstrijduitslagen

Gea Siekmans.....	1:45:34
John Brand	1:48:43
Chantal Holtkamp	1:49:00
Jan Grobбен.....	1:52:56
Monique Kropmans.....	1:58:07
Jon Severijn	2:01:55
Django van Asveldt	2:15:05
	10km
Bastiaan Roelofs	33:05
Remco Lette.....	35:52
Tom Siers	36:50
Niels Kortstee	38:38
Gerben Brummelhuis.....	38:43
Thijs Lubbers.....	38:45
Christian Hollanders.....	39:08
Rob Baars.....	39:09
Ron ter Borg.....	39:58
Marcel van Wilpe.....	40:11
Dennis Kamphuis	42:18
Tom van Benthem.....	45:02
Ruud Beernink.....	45:03
Melchior van der Giessen.....	45:49
Martin Bosker	53:49
Niels Schinkel	54:58
Ben Rouhof.....	55:31
Monique Greftehuis	57:58
Gerrit Bultman.....	59:29
	5km
Niels te Pas.....	15:37
Jelle Schoppink	19:06

26 december 2025	
Boekelopers Kerstcross	10km
Rianne Vossers	54:51
	5km
Jan Willem ten Heuw	24:57
Jip Michielse	28:45
Inge Bonvanie.....	30:17

28 december 2025	
Kerstloop Amstelveen	5km
Joram Hoekman	17:26

31 december 2025	
Oudejaarscross Almelo	10km
Remco Lette.....	36:42
Bob Gosemeijer	37:28

Fabian Akkerman.....	37:42
Mark Saathof	37:50
Raymond Brunninkhuis.....	38:33
Caimin Stevens.....	38:47
Sil Spanjer	39:18
Jasmin Siersema	39:59
Dione Scheuten.....	40:36
Remko Siers	40:40
Jelle Schoppink	43:16
Arjan Buwalda	43:28
Jolijn Ehringfeld	43:28
Stefanie Sijtsma.....	43:32
Damion Vrerink	44:27
Andre Bosgraaf.....	45:36
Titia van der Stelt	45:43
Anoek Geerlink.....	47:23
Dirk Huiskes.....	48:28
	5km
Martijn Oonk	15:58
Niels te Pas.....	16:02
Caimin Stevens.....	18:58
Marijn Zwier	20:50
Michel Bonvanie.....	21:34
Erik Lentfert	22:29
Esther Nauta	23:40
Jan Grobбен.....	24:06
Gerrit Bultman.....	28:33
Inge Bonvanie	29:48

4 januari 2026	
Rutbeekcross Enschede	10km
Bob Gosemeijer.....	39:47
Caimin Stevens.....	40:24
Mark Saathof	41:03
Raymond Brunninkhuis.....	41:14
Fabian Akkerman.....	41:32
Remko Siers	42:38
Remco Lette.....	42:48
Dione Scheuten.....	44:12
Arjan Buwalda	44:35
Stefanie Sijtsma.....	47:03
Damion Vrerink	47:55
Dirk Huiskes.....	48:13
Titia van der Stelt	48:35
Jelle Schoppink	49:11
Jasmin Siersema	49:13

Patrick Wilke.....	53:24
Anoek Geerlink.....	53:27
Richard Dalhoeven.....	57:31
	5km
Martijn Oonk	17:49
Caimin Stevens.....	19:47
Michel Bonvanie.....	23:18
Erik Lentfert	24:37
Remco Lette.....	24:56
Hans Dat	25:45
Jan Grobбен.....	26:05
Herbert Schröder	29:24
Inge Bonvanie	32:03

11 januari 2026	
Halve Marathon Egmond	21,1km
Wim Westerveld	1:32:06
Maaike van Wijck	2:00:45
Debby Hoffmann	2:01:17
Rianne Bosch	2:01:54
Maud Bijsterbosch	2:06:18
Linda Mateboer	2:14:46
Gerrit Bultman.....	2:18:48
Rita Doesburg.....	2:22:42
Bob Alfrink	2:24:13
Marion Broekhuis	2:26:24
Rob van Hest	2:31:39
	10,5km
Benno Benneker.....	1:17:30
Jacobien Kracht	1:17:30

18 januari 2026	
Montferland Halve Marathon	21,1km
Mark Saathof.....	1:18:37
Joram Hoekman	1:23:53
Minke McCarroll	1:43:34
Gerwen Apenhorst.....	1:49:37
Renate van den Ham	2:12:07

25 januari 2026	
Hulsbeekcross Oldenzaal	12km
Niels Scheffer	43:12
Wisse Sanderink	44:21
Mark Saathof.....	45:07
Fabian Akkerman.....	45:08
Bob Gosemeijer.....	45:54
Remko Siers	48:16

Raymond Brunninkhuis.....	48:34
Emiel Speets	49:20
Melvin van der Voet.....	49:42
Jasmin Siersema	49:46
Arjan Buwalda	49:56
Dione Scheuten.....	50:21
Peter-Paul Slot.....	50:38
Rob Baars.....	51:02
Ramon Grootelaar	53:03
Jelle Schoppink	53:36
Damion Vrerink	54:43
Dirk Huiskes.....	54:53
Ingrid Prigge.....	55:10
Jolijn Ehringfeld	55:13
Andre Bosgraaf.....	57:47
Ron Hofte.....	58:52
Matthieu Gout.....	1:00:02
Patrick Wilke.....	1:00:07
René Kuiper	1:00:22
Paul Poorthuis.....	1:04:02
Richard Dalhoeven.....	1:04:03
Rianne Vossers	1:08:38
Carlijn Huiskes	1:09:13

	9km
Wouter Vollenbroek.....	34:42
Dennis Kamphuis	41:22
Maaike van Wijck	47:36
Monique Kropmans.....	49:53
Nico Langeslag	50:06
Theo Weegerink	52:48
Ronald Doop.....	54:11
Onne Haitsma	54:31
Rob van Hest	54:56
Jolinda Nijhuis	57:29
Linda Sanderman	1:01:04

	6km
Martijn Oonk	20:50
Michel Bonvanie.....	27:05
Hans Dat	28:16
Erik Lentfert	28:40
Rox van der Laan.....	32:37
Herbert Schröder	34:55
Gerrit Bultman.....	35:05
Inge Bonvanie.....	36:10
Simone Mensen	36:43
Bernadette Nijenhuis.....	37:22
Sonja Kruse.....	39:35

3km (canicross)	
Dolf Trieschnigg & Jack.....	13:56

31 januari 2026	
Midwinter Marathon Apeldoorn	42,2km
Paulien van Bruggen.....	4:20:46
Lodewijk Huinink	4:20:48
Michel Nijland.....	4:24:28
Dolf Trieschnigg.....	4:26:07
Jan Willem ten Heuw.....	4:26:58
Anique Nijhof-Hammerman.....	4:28:55
Leonie Dijkhuis.....	4:29:02
Nico Langeslag	5:07:08

1 februari 2026	
Midwinter Marathon Apeldoorn	25km
Martijn Oonk	1:28:49
Bob Gosemeijer.....	1:34:21
Kevin Schaap	1:38:34
Dione Scheuten.....	1:43:02
Niels Kortstee	1:46:37
Rob Baars.....	1:47:11
Christian Hollanders.....	1:47:24
Marcel van Wilpe.....	1:48:02
Jeroen Aleman	1:48:57
Koen Weusthof	2:03:24
Oliver Loohuis	2:03:25
Daan Loohuis	2:04:46
Willemijn Vredegoor	2:09:57
Frank Löbker	2:12:28
Rianne Vossers	2:16:41
Nurcan Yilmaz.....	2:17:02
Bertine Vording	2:17:03
Danielle Hurenkamp.....	2:17:06
Marijke Loohuis-Mos.....	2:21:31
Renate Jansen	2:23:08

	10em
Rox van der Laan.....	1:28:00
Fenna Tetteroo	1:34:05
Monique Greftehuis	1:35:16
Corinne van Regteren	1:36:49
Kirsten Postma.....	1:37:10
Margreeth Overbosch.....	1:40:36
Marion Broekhuis	1:45:12

1 februari 2026	
Wooldereslopen (2) Hengelo	15km
Wisse Sanderink	51:14
Mark Saathof	55:36
Roy Veldhuis	57:12
Richard Bult.....	58:00
Mathijs Boerrigter	58:45
Jasmin Siersema	58:45
Pascal Storck	59:08
Tom Siers	59:11
Thijs Lubbers.....	59:58
Gerwin Jansen.....	1:06:37
Wilfried Nijhuis.....	1:08:28
Roy Veldhuis	1:08:45
Ron Hofte	1:08:48
Patrick Wilke.....	1:10:23
René Kuiper	1:12:20
Gerrit van Dijk.....	1:13:35
Tom van Benthem.....	1:14:13
Anton Stoorvogel	1:21:10
Rob van Hest	1:30:29
Jan Grobбен.....	1:33:08
	10km
Bastiaan Roelofs	32:53
Remco Lette.....	35:39
Koen Nijland	35:49
Sjoerd Jansman	37:59
Arjan Buwalda	38:30
Gerben Brummelhuis	39:09
Ramon Grootelaar	39:20
Jolijn Ehringfeld	39:24
Stefanie Sijtsma.....	39:49
Ron ter Borg.....	40:13
Dirk Huiskes.....	41:30
Dennis Kamphuis	42:54
Ruud Beernink.....	45:00
Anoek Geerlink.....	45:29
Clemens Meuleman.....	46:33
Erik Lentfert	47:47
Linda Even	48:22
Christiaan Zweers	50:40
Dennis Wisselo.....	51:03
Marlou Velthuis	52:30
Monique Kropmans.....	52:37
Carlijn Huiskes	52:49
Ben Rouhof.....	54:38
Philippe Milo	55:15

Wedstrijduitslagen

Harry Dessens	56:56
John Brand	58:13
Hans Punt	58:28
Berna Erkaya	1:00:03
Bernadette Nijenhuis.....	1:00:06
Manon Wilke	1:00:18
Lotte Homan	1:06:15
Susanne Hageman	1:08:25
Mirjam Oonk.....	1:10:21
Jacoline Huiskes	1:14:38
Herman Holterman.....	1:15:31
5,1km	
Remko Siers	17:56
Bart Damveld	18:10
Hans Dat	21:13
Julia Stockem	21:50
Martijn Liestro	23:20
Inge Bonvanie	28:11
Eddy van Essen	30:19
Sanne Scholten	30:20
Chantal Holtkamp	32:23
Robbie Bell	34:26

8 februari 2026	
Dinkelcross Losser	10km
Koen Wiggers	36:57
Mark Saathof	38:29
Fabian Akkerman	39:04
Remco Lette	39:57
Bob Gosemeijer	40:10
Raymond Brunninkhuis.....	41:12
Remko Siers	41:25
Dione Scheuten	43:25
Rob Baars	44:08
Jasmin Siersema	44:21
Arjan Buwalda	46:41
Jolijn Ehringfeld	46:41
Dirk Huiskes	49:20
Andre Bosgraaf	50:21
Patrick Wilke	51:21
Willemijn Vredegoor	54:49
Gea Siekmans	55:30
Paul Poorthuis	55:58
Floris van Dijk	56:38
Richard Dalhoeven	56:43
Rianne Vossers	58:04
Carlijn Huiskes	58:36

Martijn Oonk	17:05
Michel Bonvanie.....	23:10
Hans Dat	24:43
Jan Grobben	27:09
Monique Kropmans.....	28:01
Gerrit Bultman	30:40
Inge Bonvanie	32:32

8 februari 2026	
Groet uit Schoorl Run	30km
Joram Hoekman	2:04:04
10km	
Sander Beeldman	39:44
Dorte Rotteveel	53:27

8 februari 2026	
Sukerbiet Trailrun Lemele	25km
Anton Stoorvogel	2:54:07
12,5km	
Fenna Tetteroo	1:19:22

14 februari 2026	
Valentijncross Wierden	10km
Hans te Nijenhuis.....	54:01

15 februari 2026	
Marathon Sevilla	
Gerry Visser	4:52:31

22 februari 2026	
Wooldereslopen (3) Hengelo	15km
Wisse Sanderink	51:00
Niels Scheffer	52:10
Mark Saathof	54:24
Roy Veldhuis	54:44
Thijs Lubbers	58:47
Tom Siers	58:56
Christian Hollanders.....	1:01:29
Wilfried Nijhuis	1:09:30
Patrick Wilke	1:10:15
Gerrit van Dijk	1:12:16
René Kuiper	1:14:26
Michel Nijland	1:19:31
John Brand	1:20:21
Jon Severijn	1:23:49
Simone Mensen	1:37:28

Bastiaan Roelofs	33:10
Remco Lette	35:29
Arjan Buwalda	37:33
Gerben Brummelhuis.....	38:45
Mathijs Boerrigter	38:56
Stefanie Sijtsma	39:14
Jolijn Ehringfeld	39:22
Jelle Schoppink	39:41
Dirk Huiskes	42:29
Dennis Kamphuis	42:56
Gjalt Gjaltema	43:39
Dennis Wisselo	43:54
Ruud Beernink	44:11
Clemens Meuleman	45:49
Linda Even	48:06
Monique Kropmans	52:20
Lotte Homan	1:02:02
Antoon Koehorst	1:03:20
Martine ten Dam	1:06:06
Herman Holterman	1:06:59
Marjan Kienhuis-Peters	1:14:25
Jacoline Huiskes	1:14:25

Remko Siers	17:56
Bart Damveld	18:16
Joey Schuttenbeld	19:43
Hans Dat	21:24
Martijn Liestro	25:15
Eddy van Essen	30:20
Inge Bonvanie	32:42
Ad Festen	35:16

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!

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.

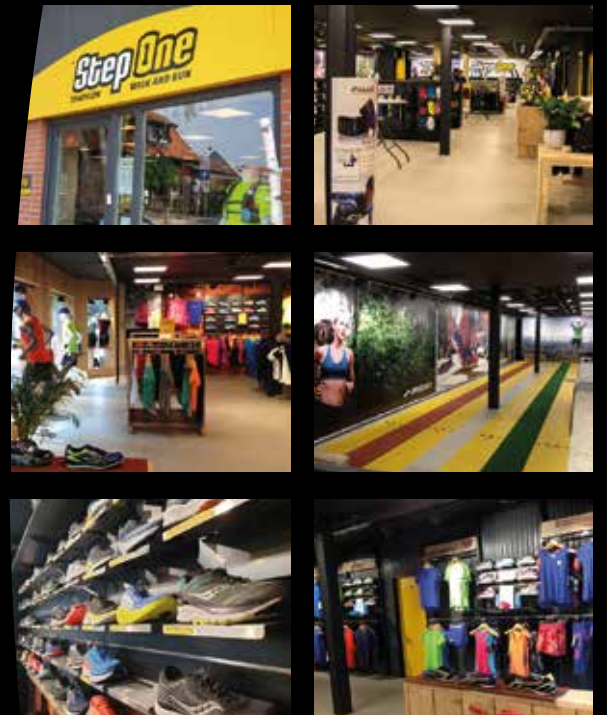
Lekker lopen begint bij Step One!

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

Zondag
4 oktober
2026

Inschrijving
start
eind april



NONSTOP RUNNING



*Deskundig advies. Uitgebreide service.
Maximale prestaties.*

Bij NonStop Running helpen we je het beste uit je zelf te halen. Of je nu traint voor een marathon, HYROX-event of werkt aan je conditie, wij zorgen dat je optimaal van start gaat.

- ✓ Deskundig en persoonlijk advies
- ✓ Uitgebreide collectie schoeisel, kleding en accessoires
- ✓ Winkel en Online shop

**Loop verder. Train sterker.
Presteer beter.**

Bevrijderslaantje 1 | 7551 KV HENGELO



074 – 2500728



info@nonstoprunning.nl



www.nonstoprunning.nl