



Duurloper

Nummer 2 - juni 2026

In dit nummer o.a.:
Loopverhalen: de marathons
van Hannover en Enschede,
de 60 van Texel en de
12 uur van Tynaarlo
Even voorstellen:
de vier nieuwe trainers van LAAC
LAAC-traditie: de Expeditie
en Loopster Jolijn Ehringfeld



VANDAAG BEPAALT HOE MORGEN LOOPT

RUN
KUIPERSDIJK 52 | ENSCHEDE



Hardloop- en wandelspecialist

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

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

De **speciaalzaak**
voor al uw
buitenavonturen

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



Opgericht 18 oktober 1984 - Aangesloten bij de Atletiekunie

REDACTIE

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

DRUK EN VERSPREIDING

BladNL.nl

WEBSITE

Joop Vriend
webmaster@laactwente.nl

BESTUUR

Anton Stoorvogel
voorzitter
Bart Vos
penningmeester | beheer en financiën
Ad Festen
secretaris
Huub van Langen
bestuurslid | technische commissie
en sponsoring
Patrick de Coo
bestuurslid
Paulien van Bruggen
bestuurslid

VERTROUWENSCONTACTPERSOON

Gerrie Broeders
vertrouwenscontactpersoon@laactwente.nl

BESTUUR

Postbus 77
7570 AB OLDENZAAL
bestuur@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 2

Juni 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	6
De Doorloper	23
Bijblijven met Bart.....	24
Omlopen met Huub.....	29
Het rondje van	33
Hardlopen doe je met	37
Wedstrijduitslagen.....	42
Wedstrijdagenda.....	46

Loopverhalen

Enschede marathon	12
Marathon Hannover	16
De zestig van Texel.....	18
Chaos en taperstress.....	20
Verjaardagscadeautje.....	26
Sallandtrail	30

En verder

LAAC vrijwilligersavond groot succes.....	44
Loop-je-tijd-loop	27
Vertrouwenscontactpersoon	30
In memoriam	35
Vier nieuwe trainers stellen zich voor.....	38

Van de Voorloper

De zomer komt er weer aan, zoals we in het Pinksterweekend hebben mogen ervaren. Als ik dit schrijf, worden voor de komende dinsdagavondtraining temperaturen van tegen de 30 graden verwacht. Gelukkig hebben we goede afspraken om ervoor te zorgen dat trainingen indien nodig aangepast worden en we verantwoord kunnen trainen. Al is het wel een contrast met twee weken geleden toen het nog onder de 10 graden was tijdens de training. Ik blijf koele temperaturen toch prettiger vinden.

In de afgelopen tijd hebben veel lopers van LAAC Twente mooie resultaten behaald tijdens de voorjaarsmarathons. Zo hebben we het Club Challenge van de Enschede Marathon gewonnen als beste vereniging. Er zijn goede tijden gelopen, zeker door Marije Hofman (2:41 op de marathon), door Ingrid Prigge (NR60+ op de marathon in 2:58) en Theo Weegerink (clubrecord 80+ op de halve marathon in 1:56). Ook door andere LAAC'ers zijn er mooie tijden neergezet.

Als vereniging zijn we heel blij dat we er een viertal nieuwe trainers bij hebben. Met de drukte op de dinsdagavondtraining kunnen we dat goed gebruiken. Nog voor de zomer zal de Technische Commissie uitzoeken hoe we de nieuwe trainers het best in kunnen zetten. Veel lopers op de training is mooi, maar alleen als we voldoende trainers hebben om kwalitatief goede trainingen te geven.

Binnenkort begint alweer de zomervakantie. Ik wil jullie allemaal alvast een mooie vakantie wensen en ik hoop weer veel mooie (loop) verhalen te horen. Maar eerst hebben we nog de Loop-je-tijd-loop op 30 juni als afsluitend feestje voor de vakantie. Direct na de vakantie hebben we straks een mooie trail op 23 augustus. Je leest hier meer over in deze Duurloper.

Met sportieve groet,

Anton Stoorvogel



Maatschap voor fysiotherapie Kruisstraat

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

Kruisstraat 8
7573 GJ Oldenzaal
0541 514833
Contactpersoon:
André Bosgraaf



www.fysiotherapiekruisstraat.nl

previder
it starts here

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

Datacenters
Connectivity
Managed Cloud Hosting
ISP Services
ICT Services




autorijschool
JEROEN

Jeroen Sanderman
Zevenblad 98 7577 EC Oldenzaal
06 4303 5316

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

 **VOGELZANG**
verzekeringen & hypotheeken

Nieuwstraat 103
7572 BZ Oldenzaal

0541 531700
post@vogelzangverzekeringen.nl

 **KiFiD**

**Erkend
Hypotheek
adviseur**

Van het bestuur



Maart was een drukke maand met een zeer geslaagde vrijwilligersavond en natuurlijk de jaarlijkse ALV, met het afscheid van Ron en de welkome aanvulling met Paulien en Patrick. Daarna hebben we niet stil gezeten. We hebben de cijfers tegen het licht gehouden en een meerjarenbegroting opgesteld.

Maar cijfers vertellen slechts het halve verhaal.

De echte vraag die we onszelf stellen is: Wat voor vereniging willen we eigenlijk zijn? Over vijf jaar willen we niet alleen een club zijn met lopers die toevallig op dezelfde tijden trainen. Maar een plek zijn die aansluit bij de verwachtingen van ál onze leden. Of je nu een fanatieke baanatleet bent, een recreatieve loper of een trailrunner. Daarom hebben we de eerste stappen gezet naar een nieuw beleidsplan. We zullen daarbij ook lopers uit diverse disciplines betrekken, want alleen samen met de leden bepalen we de koers.

Bij het Innovatiefonds van de gemeente Oldenzaal hebben we een aanvraag ingediend voor de financiering van een nieuwe wedstrijd klok. Via ondersteuningsfonds Clubbase hebben we alvast een deel subsidie kunnen losweken. Daarnaast waren we aanwezig bij een informatieve bijeenkomst in het Sportcafé in Oldenzaal. Daar ging het over de financiële gezondheid van clubs, maar ook over de opkomst van AI in de sportwereld en hoe je dat zinvol kunt inzetten voor de club. Samen met de HMO hebben we een fiscaal jurist ingeschakeld met als doel een fiscaal verantwoorde, eerlijke en juridisch houdbare financiële verdeling.

Ten slotte een moment van trots. We hebben een steentje mogen bijdragen aan de koninklijke onderscheiding van onze eigen Jan Olsman. Namens het bestuur waren Anton en Huub aanwezig bij deze bijzondere plechtigheid. Een dergelijke betrokkenheid is de motor waar onze vereniging op draait.

Ad Festen, secretaris



Op de voorpagina dit keer een stoere Michel die geniet van de Zestig van Texel. Het past helemaal bij dit zomernummer: zee en strand. Wat de foto dan weer niet laat zien is dat de deelnemers op de terugweg te maken hadden met windkracht 6 tot 7 pal tegen... dat maakt zo'n prestatie extra heroïsch. Want dat was het voor Michel: 60km. Ik doe het hem niet na. Die 42,195 is voor mij ver genoeg.

Er is nog iets dat opvalt: dit keer eens een keer geen redactielid op de voorpagina. En dat is nog niet zo eenvoudig. Want met de mogelijkheid om per Duurloper van voorpagina te wisselen hebben we het ons niet makkelijk gemaakt. De lat ligt hoog: een loper van LAAC, in herkenbare clubkleding, en de foto in hoge resolutie. Geen niet-LAAC-lopers in zicht en ruimte voor de titel en aankondigingsteksten over de inhoud. Inderdaad: best lastig. Daarom aan jullie de vraag en uitdaging: ga op pad met één of meerdere LAAC'ers, trek je clubtenu aan en maak een paar mooie 'voorpagina-waardige' foto's. Ben je tevreden? Mail je foto('s) naar redactie@laactwente.nl en wie weet hebben we dan een voorraadjie foto's die we kunnen gebruiken als voorblad. En komen niet 'steeds dezelfde' lopers in beeld. Als redactie houden we wel het recht om foto's niet te plaatsen. Want, zoals gezegd: de lat ligt hoog...

Sluitingsdatum kopij volgende
Duurloper: 14 september 2026

Van de redactie



Jolijn Ehringfeld

“ELKE KEER SNELLER IS EIGENLIJK WEL MIJN DOEL”

Door Jon Severijn - redactie

Een paar honderd meter van het parcours van de Enschede Marathon, in de buurt van Hoge Boekel, woont Loopster Jolijn Ehringfeld met Daniel en hun dochtertje Juul. Dat is geen toeval. Jolijn wilde, toen ze een paar jaar geleden een huis zochten, graag op deze plek wonen vanwege de prima hardlopmogelijkheden. Daniel is geen hardloper maar een fietser en Juul wil op voetbal. Ze heeft wel met plezier meegedaan aan een kidsrun en misschien zit er toch een hardloopcarrière in. Jolijn is per slot van rekening ook niet als kind begonnen met hardlopen, maar deed op middelbare schoolleeftijd aan softbal bij de Tex Town Tigers en speelde in de eerste klasse.



Ze had al een paar pogingen ondernomen om te gaan hardlopen toen haar moeder haar een jaar of tien geleden aanraadde om het lopen wat serieuzer aan te pakken en bij LAAC te gaan trainen als het beviel. Dat deed het. Een stok achter de deur was het lopen van wedstrijden. Een 5,1 km op de Woolderes was in 2016 het begin en ze liep dat jaar onder andere de Huttenkloas en dat was “eigenlijk wel heel leuk”. Dus ze meldde zich bij LAAC en trainde bij Gerry. In 2018 bestond de marathon van Enschede 50 jaar en LAAC trainde daar met een grote groep naar toe. Helaas werd het een heel warme en dus heel zware editie, met daarbij passende eindtijden. Jolijn kwam wel over.

Toen ze daarna in winkel van Huub kwam, zei hij dat als ze sneller wilde worden, ze zich eerst op de 5km moest gaan richten. Dat leek haar een goed plan en sindsdien traint ze onder de hoede van Huub. Na de geboorte van Juul en de covid-maatregelen ging ze wel vooruit, maar de grote stappen in haar prestaties kwamen de laatste jaren. Ze is dan ook prestatiegericht en wil “wel het beste eruit halen.” Dat is het leukste en daar doet ze dan ook veel voor. “Elke keer sneller is eigenlijk wel mijn doel”, zegt ze, “maar dat lukt niet altijd.” Waar haar ontwikkeling op uit zal komen, weet ze niet, maar “het gaat wel lekker.” Op de halve in Enschede liep ze een pr in 1 uur 28, drie minuten sneller dan het jaar daarvoor en toen moesten ze haar van het asfalt oprapen en wist ze niet meer waar ze was. Nu finishte ze fris en werd in een fijne sfeer opgewacht door de mannen van de dinsdaggroep, die uitkeken naar de ‘dame in blauw’.

Jolijn vraagt zich niet echt af waar haar plafond ligt. Dat komt ze vanzelf een keer tegen. Op de halve marathon valt voor haar nog veel te halen en op de 10km ook nog wel. Het belangrijkste vindt ze een goede tijd, hoewel een mooie klasering ook fijn is. Maar vóór de start weet je nooit wie er meedoen en ze kan tijdens de wedstrijd niet echt zien wie er voor haar, tussen de mannen lopen, en dan zijn er ook nog vrouwen met kort haar. Richting de finish hoort ze pas haar positie (“zoveelste dame”). Het zou wel mooier zijn als er ook voor de vrouwen een voorfietser zou zijn, maar die is er vrijwel nooit.

Opmerkelijk is dat Jolijn onderweg in een wedstrijd nog praat. “Zo ben ik, ik klets gewoon onderweg.” Iedereen is daarover verbaasd. Maar zij vindt het “gezellig” en kan daarvan genieten. Ook in Enschede deed ze dat, behalve dan op de laatste kilometer, want daar wachtte Huub haar op en van hem mag het niet. Ze staat er zelf wel versteld van: “Loop ik zo hard en kan ik nog praten.”

Jolijn loopt veel wedstrijden, maar ze vindt het gebeuren eigenlijk niet leuk. De wedstrijdspanning 's ochtends, ernaartoe gaan, de zenuwen. Maar vanaf de start is het pushen. De drempels zijn dan ook weer niet zo hoog dat ze niet meedoet. Ze wil zich zeker ook laten zien in de kleding van de sponsor. En er zijn meetmomenten, dus wedstrijden nodig om te zien wat de training je heeft opgeleverd. Maar de eerlijke antwoorden op belangstellende vragen voor de start zouden iets zijn als “Nee, ik heb er geen zin in en ik ben er ook niet klaar voor.”



Ze loopt in wedstrijden met een lage hartslag, maar ze vraagt zich af of dat haar niet in de weg zit op de korte afstanden. Ze loopt veel samen met Stefanie, zowel in training als in wedstrijden en op de korte afstanden is Stefanie sneller. Overigens is er geen sprake van echte rivaliteit. Ze wil van zichzelf winnen. Die rivaliteit is er misschien meer richting mannen (“die haar er nog even uitlopen”). Ze vermoedt dat Stefanie en zij door mannen wel eens worden onderschat. Die willen dan niet dat ‘een meisje met een blonde paardenstaart’ hen inhaalt.

Tijdens een race helpt de drang om door te lopen haar naar de finish. Ze zegt dat ze niet echt weet wat er in haar omgaat in een wedstrijd. Meestal is het iets als “We gaan wel heel hard”, “We gaan echt hard” en “Als ik hard doorloop dan zijn we er snel van af.” Voor de training is niet zozeer motivatie maar zijn discipline en het schema bepalend. En het besef “Als ik thuisblijf voel ik me slechter.”

Haar favoriete wedstrijdvorm is niet de cross. Ze heeft nu drie keer meegedaan aan de crosscompetitie en is derde, tweede en eerste geworden, maar ze is er klaar mee. Ze vond het al niet leuk, maar al die wedstrijden vallen ook nog eens in de voorbereiding voor de halve marathon. Ze moest zich te vaak oprapen en naar een cross slepen. Op asfalt lopen is veel makkelijker en levert minder risico's op blessures op. Ze wil naar eigen zeggen zo weinig mogelijk hoeven na te denken bij het lopen. Het liefst heeft ze rechte asfaltwegen, naar links of rechts en dan weer naar huis.

Ze is geboren in een Noord-Hollandse polder en “dat ziet er op de kaart ook heerlijk uit.” Wel is er dan vaak wind tegen en daar heeft ze ook een hekel aan. Dalen is trouwens ook prima.

Ze heeft dus de ambitie om sneller te worden en dan komt haar passie voor data van pas. Met name na wedstrijden kan ze zichzelf analyseren en via Strava trouwens ook de prestaties van anderen. Ze denkt dat er ook bij voeding nog wel winst te behalen is. In de voorbereiding op Enschede merkte ze dat ze waarschijnlijk te weinig at en na een gesprek met een diëtiste ging ze meer eten en kon ze zelfs een pr (vier boterhammen bij de lunch) halen. Ze gelooft in professionals, dus ze is van plan hier meer mee te doen. Het lichaam heeft sowieso soms hulp nodig.

Bij haar bleek het ijzergehalte in het bloed te laag. Overigens is dat een probleem voor elke loopster die ze kent en daar zou wel meer aandacht voor mogen zijn. Voor schoenen gaat ze ook af op het advies van professionals. Ze heeft onderhand een kast vol en dat komt goed uit want ze houdt van mooie schoenen, maar ze loopt ze wel netjes af.

Haar advies aan beginnende lopers: luister naar je lichaam en loop jezelf niet over de kop. En blijf genieten, ook al is dat soms makkelijker gezegd dan gedaan.

Jolijn lukt het.

PR's van Jolijn:

5 km	19:27	2025
10km	39:22	2026
15km	1:00:55	2025
Halve marthon	1:28:13	2026
Marathon	4:07:04	2018



Op 12 april stond de Enschede Marathon op het programma. LAAC Twente was daarbij uitstekend vertegenwoordigd: er verschenen maar liefst 148 clubleden aan de start. De halve marathon was veruit de populairste afstand: 94 LAAC'ers gingen deze uitdaging aan, onder wie 16 pacers. Op de marathon finishten 30 clubgenoten, waaronder 2 pacers. Daarnaast kwamen 9 lopers uit op de 5 kilometer en 15 op de 10 kilometer. Het is onmogelijk om alle prestaties de aandacht te geven die ze verdienen (zie daarvoor de uitslagen elders in dit blad), maar drie bijzondere verrichtingen springen er wat ons betreft uit: die van Marije Hijman, Ingrid Prigge en Theo Weegerink.



Clubrecord Theo Weegerink

Tijdens de halve marathon van Enschede liep Theo Weegerink met 1:56:37 een clubrecord voor lopers boven de tachtig jaar. Dat is erg snel en volgens de algemeen gebruikte leeftijdstabellen van World Masters Athletics (WMA) komt het neer op 1:12:07 op de piekleeftijd (20-29 jaar). Overigens is het pr van Theo met 1:10 nog iets sneller.

Vanzelfsprekend vraagt zo'n prestatie om een goede voorbereiding. Die begon in dit geval eigenlijk al een jaar van tevoren. Theo liep als 79-jarige in Enschede net onder de 2 uur en keek 'stiekem' wat het Nederlands record was voor 80-jarigen. Dat was 1:57:11 en hij wilde proberen om daaronder te komen. Hij loopt het hele jaar vaak en veel, maar de echte training voor deze wedstrijd begon drie maanden van tevoren. Hij ging van vijf naar zeven dagen in week lopen en in de zwaarste weken liep weektotaal van circa 100km. Twee weken voor de halve marathon deed hij de 10km in Hengelo om te kijken wat er mogelijk was.

Het raceplan was om te starten met de 2:00-pacers en dan kijken wat er mogelijk zou zijn. Aanvankelijk leek er weinig mogelijk. Op weg naar Glanerbrug dacht hij zelfs dat het nodig zou kunnen zijn om zich terug te laten zakken naar de 2:05 pacers.

De lange wachttijd, circa 20 minuten voor de start en dan nog eens 20 minuten tot de stoet in beweging kwam, speelde zeker een rol. Maar het was ook erg druk ("te druk") en onrustig achter de pacers, met onervaren lopers die alle kanten op renden. Na een kilometer of wat bedacht hij toen dat het beter was om vóór de pacers te gaan lopen en dat bleek een goede zet. Hier was het rustig.

Omdat de afstand tussen hem en de pacers langzamerhand groter werd, wist hij dat het goed ging en begon hij wat te versnellen. Dat leverde een negatieve split op. De laatste kilometer ging helemaal snel en toen wist hij al dat hij het tijdsdoel ging halen. Pas na de finish bleek, tot zijn verbazing, dat er in maart veel sneller was gelopen bij de 20 van Alphen (ondanks de naam tegenwoordig een halve marathon) door Wim Oudejans. Zijn tijd van 1:46 is nog in onderzoek.

Omdat de 80+ categorie klein is, worden er door de marathon-organisatie geen prijzen uitgereikt. Maar Theo kreeg wel een bloemetje thuisbezorgd.



Marije, verrassing op de marathon

Voor de meeste LAAC'ers zal het een verrassing zijn geweest dat het bijna-snelste clublid (na Koen Wiggers) in de Enschede Marathon Marije Hijman was. Haar tijd van 2:41:30 (netto) was goed voor de 5e plaats bij de vrouwen, achter Ethiopische en Keniaanse loopsters. Alleen Ingrid Prigge was ooit sneller.

Marije is sinds het begin van dit jaar LAAC-lid. Ze komt uit Boskoop en loopt al sinds haar zevende, aanvankelijk bij AV'47. Later werd ze lid van PAC (Rotterdam). Ze heeft veel crossen gelopen en daarop mooie uitslagen behaald. Ook deed ze mee aan de Europese kampioenschappen Duetlon in Roemenië (2019) en werd daar derde bij de junioren. Ze was daar trouwens het snelste op het fietsonderdeel.

Na haar middelbare school haalde ze haar bachelor Geneeskunde aan de Erasmus Universiteit. Een tussenjaar bracht haar naar Reno (Nevada) waar ze lid was van het atletiekteam van de universiteit, de Nevada Wolf Pack. Vervolgens ging ze naar Groningen om haar master Geneeskunde te doen. In dat kader doet ze haar senior coschappen in het ZGT (Almelo en Hengelo). Zo kwam ze dus in Twente terecht. En omdat ze naar eigen zeggen niet zonder hardlopen kan, lag het wel voor de hand om te zoeken naar een hardloopervereniging hier. Ze heeft Herman Moelard gevraagd of ze bij hem kon trainen. Nu traint ze op de donderdagavond in het FBK-stadion.

De laatste twee maanden vóór de marathon heeft ze een specifiek trainingsprogramma van Herman gevolgd. Dat betaalde zich uit in de eerste dertig kilometer, die "vrij goed" gingen in ruim 16km/uur. "Daarna werd het wel heel zwaar", wat ook zichtbaar is in de kilometertijden. Maar ondanks opkomende misselijkheid en bijna kramp finishte ze als eerste Nederlandse. Dat was boven verwachting goed, al wist ze van tevoren wel dat ze kans had om hoog te eindigen. Haar tijd in Enschede in haar tweede marathon was 9,5 minuten sneller dan die in 2025 in Rotterdam.

Dit jaar is het ook druk met coschappen en die wil ze vooral voltooien. Ze is na de marathon weer snel aan het werk gegaan en heeft zich iets te weinig rust gegund, wat "lichte pijntjes" heeft opgeleverd. Eigenlijk zou ze de 10km op de baan en de weg willen doen en een "leuke halve" later in het jaar. Volgend jaar (2027) wil ze graag weer een marathon lopen en dan misschien wel het NK.

Ze heeft nu "bijna overal in Nederland gewoon", maar afhankelijk van haar studie en werk zou ze voor vrienden en familie centraal willen wonen. En dat werk zou dan idealiter geneeskunde zijn, met het lichaam als bewegingsapparaat, vanwege haar passie voor het hardlopen. Bijvoorbeeld revalidatie, neurologie, reumatologie en sportgeneeskunde.



Aanscherping record Ingrid Prigge

Iedereen die de hardloopprestaties in de gaten houdt, weet dat Ingrid Prigge erg goed loopt. In Enschede leverde ze daar met een tijd van 2:58:34 wederom het bewijs voor.

Haar tijd betekende een nieuw Nederlands record voor 60+ vrouwen en een verbetering met een halve minuut van het oude record dat al in haar bezit was. Volgens de World Masters Athletics (WMA) tabellen is dit een prestatie van wereldklasse. Gefeliciteerd Ingrid!



LAAC Twente, 'hofleverancier' pacers in Enschede

Maar liefst veertien pacers leverde LAAC Twente op de halve marathon in Enschede. Op de hele afstand waren het er iets minder (twee), maar met in totaal zestien pacers deed LAAC Twente goed mee om de Enschede Marathon op zondag 12 april weer succesvol te maken. Sommige pacers hadden tot het eind nog grote groepen volgers, bij anderen bleven er niet veel lopers meer over bij de finish. Ze hebben allemaal strak gelopen en de deelnemers hebben ongetwijfeld veel steun aan hen gehad bij het volbrengen van hun (halve) marathon. Goed gedaan LAAC'ers!



LAAC-vrijwilligersavond groot succes

Op vrijdag 6 maart vond in café De Boom de vrijwilligersavond plaats. Voor deze avond waren niet alleen alle vrijwilligers uitgenodigd, maar was hen gevraagd een introducé mee te nemen die zich eventueel ook zou willen inzetten voor onze mooie vereniging. En zo hadden we het zaaltje vol met een man(/vrouw) of veertig. Voor de gelegenheid hadden wij de presentatoren van de populaire podcast Slimmer Presteren uitgenodigd voor een interactieve pubquiz.

Gerrit en Jurgen waren er al op tijd; ze hadden heel wat banners neer te zetten met al hun afleveringen daarop. We begonnen met een warming-up: een paar vragen over de tijden en clubkampioenen die in het rijke LAAC-archief te vinden zijn. Gevolgd door een korte presentatie van de vacatures binnen LAAC (en de HMO). Daar kon iedereen mooi even over nadenken terwijl er nog een rondje koffie volgde en de pubquiz van start ging. Gerrit en Jurgen zijn duidelijk op elkaar ingespeeld en zetten een mooie quiz neer met achtergrondinformatie over de vragen. Wat is cardiac drift, of wat betekent een MAMIL?

Het werd een spannende strijd, maar eerst werden de prijzen uitgereikt voor de mensen die zich beschikbaar stelden voor én van de vacatures. Want dat zijn de echte helden van de avond. Maar liefst vier van de vijf openstaande posten werden ter plekke ingevuld. En daar zijn we natuurlijk superblij mee. Ik noem nog even de namen: Tim ter Pelle en Peter Haven voor de wedstrijdcommissie, Paulien ter Brugge voor het bestuur en Michel Nijland voor de sponsoring van de HMO. Je begrijpt het al: volgend jaar hebben we weer een vrijwilligersavond!



Bart Vos



Gerrit Heijkoop

6 maart 2026 om 15:34 · Utrechtse Heuvelrug, Utrecht

Nog even n 'Rustige Duur van een Uur' voor de tocht met Jurgen naar Oldenzaal

 Geweldig gezellige Slimmer Presteren Kennis Quiz gespeeld bij LAAC Twente  Liep hele dag een uur achter de feiten aan, dus deze run was wat gehaast... #welgegaan

Afstand
7,01 km

Gem. tempo
5:11 /km.

Beweegtijd
36:20

Hoogteverschil
6 m

Calorieën
532 kcal

Gem. hartslag
143 bpm



EEN PRACHTIG EVENT!

Na een paar jaar last te hebben gehad van een steeds terugkerende achillespeesblessure aan beide kanten, was ik dankzij een EPTE-behandeling in april 2025 eindelijk pijnvrij. En dus werd het tijd om weer lekker te lopen en de afstanden uit te breiden. Voor de zomer liep ik een paar keer met Marije mee op haar marathonschema voor een marathon in Oostenrijk, dat voelde goed. In het najaar deed ik met Miranda mee op haar marathonschema voor Leeuwarden en het lukte om de 32km pijnvrij te lopen, heerlijk!



Toen Marije in die periode de marathon van Amsterdam liep en ik haar daar ging aanmoedigen, begon het bij mij te kriebelen. Zou ik toch voor een derde marathon gaan? Die van Amsterdam leek me mooi, ik had al sfeer geproefd. Maar toen vroeg Marije mij in januari of ik samen met haar en haar man Gerard de marathon van Hannover wilde lopen. Eigenlijk vind ik het niks, trainen in de winter: vroeg donker, slecht weer en dan die lange einden lopen. Marije doet aan omdenken en zei: anders blijf je binnen omdat je geen zin hebt, nu heb je mooi een stok achter de deur om toch naar buiten te gaan. En dus schreef ik mij in.

Ik heb Gerry om een schema gevraagd met als eindtijd 3.45 uur en ik kon beginnen. Vanaf het begin ging het goed en kon ik het schema van Gerry iedere week afvinken. Op een weekje wintersport na heb ik het hele schema kunnen volgen en dat zorgde voor veel vertrouwen. En het mooie was: geen pijn aan de achillespezen. Zou het dan lukken en zou ik bij mijn derde marathon zonder blessure starten? De laatste twee rustige weken van het schema werd ik wat zenuwachtig en dacht ik van alles te voelen: knie, hamstring, lies, kuit... Volgens mijn loopmaatjes hoorde dat erbij en dat gaf mij vertrouwen.

Dan is het zover, het weekend van de marathon. Op zaterdagmorgen vertrekken we met ons vieren naar Hannover. Mijn man ging voor het eerst mee als supporter én begeleider. Daar aangekomen waren we allevier verbaasd.

We hadden een grauwe stad verwacht, geen stad met zoveel groen, water, typische Duitse vakwerkhuisen en gezellige straatjes en terrasjes. We wandelden naar het stadion van Hannover '96 waar we ons startnummer konden ophalen. Allemaal goed geregeld, Deutsche Pünktlichkeit. Het was ook nog eens prachtig weer, dus daarna hebben we heerlijk wafels met suiker en slagroom gegeten op een terras aan het water. Daarna lekker uit eten bij een Italiaan en op tijd op bed.

Zondagmorgen bij het ontbijt lukte het mij niet goed om te eten. Ik was blijkbaar super gespannen en kon daardoor bijna geen hap door de keel krijgen. Uiteindelijk heb ik toch nog 1,5 krentenbol naar binnen gewerkt. Daarna op naar de start. We hebben een beetje ingelopen en zijn op tijd het startvak ingegaan. Er is ruimte genoeg, wat een verademing vergeleken met Enschede. En dan klinkt er opzweepende muziek en begint het aftellen. Daar gaan we, eindelijk!

Ik had me voorgenomen om niet te snel te starten en zo vlak mogelijk te lopen. Dat lukte goed. Marije en ik hebben 28km samen gelopen, daarna ging Marije iets sneller. Ik durfde niet mee te gaan, bang dat ik dit later moest bekopen en bleef mijn eigen tempo lopen. Ondertussen dacht ik aan mijn loopmaatjes. Die waren al gefinisht in Enschede op de halve en ze keken vast in de app hoe het mij verging. Tempo vasthouden Bianca, kom op!

De sfeer was goed, zowel in de race als langs de kant. Veel muziek, veel enthousiast publiek ("Bianca, Spitze, Lauf lauf lauf!") en genoeg ruimte op het parcours. De laatste kilometers waren pittig, de bovenbenen hadden het zwaar, maar ik kon het tempo vlak houden en hoe dicht ik bij de finish kwam, hoe blijer ik werd.



En daar zag ik het: ZIEL en ik keek op mijn horloge, de 42km en 195 meter zaten er op in 3.44.00, maar ik moest nog een paar honderd meter naar de streep. Nog even wat versnellen en met een hele grote blij lach ga ik over de streep. Ik heb het gehaald: een marathon zonder blessures én met een tijd die ik heel graag wilde halen: 3.45. En toen kwamen de emoties los, het was me gelukt! Na de finish zag ik Marije ook weer, ze was precies één minuut voor mij gefinisht. Als ik eerder had geweten dat ze zo dicht voor mij liep, had me dat vast gemotiveerd om wat harder te gaan, maar wat kan het schelen: ik ben er en superblij!

Ook Marije heeft een PR gelopen en haar man ook, die wilde onder de drie uur finishen en dat is hem gelukt.

We wandelen gezamenlijk terug naar ons hotel, douchen en gaan daarna lekker op een terras in de zon zitten. Hapje eten en natuurlijk met een heerlijke rosé erbij. Uiteraard met onze medaille om onze nek. Genieten!

Het was een mooi en geslaagd weekend waar ik nog steeds met een grote glimlach aan terugdenk.

Bianca Menderink

DE 60 VAN TEXEL!

Twee jaar geleden hoorde ik van de 'De 60 van Texel' dankzij mooie verhalen van Ron Höfte en Nico Hagen, die dit al eerder gedaan hadden. Het idee begon te leven om dit ook eens te gaan doen. Omdat het evenement maar eens in de twee jaar is kon dat niet gelijk in 2025 maar zou het 2026 gaan worden.

Ondertussen dus voldoende tijd om de interesse bij medelopers op te wekken.

Bleek toch dat het aantal gekkies niet heel groot was maar zich beperkte tot ons nieuwe clubtalent Lodewijk Huinink. Groepsapp was hiervoor dus overbodig.

Het voorbereidende schema was redelijk simpel:

- Januari - Midwintermarathon Apeldoorn
- Februari - diep gat en marathon-vrij.
- Begin maart - 50km op de Sallandtrail
- 29 maart - Race day

Zoals ook bij een eerste marathon hadden we beiden toch wat spanning over hoe we dit zouden doen. Plan voor mij was helder: Finishen binnen de limiet van 7,5 uur, maar mooi zou zijn onder de 7 te blijven. Vertrekken op een pace van 6:30 zodat ik op het laatste stuk nog wat over heb.

In het startvak had ik een moment van: goh, ik hier.... Hoe zal dit gaan.... Toch wel ver... etc. etc. Eenmaal onderweg ging dat gelukkig over. Wat heb ik heerlijk gelopen. Zeker de eerste 40 kilometer. Het ging iets vlotter dan gepland maar op hard zand, met een zonnetje en wind in de rug liep ik die bijna fluitend. Ik wist al dat het weer zou omslaan en dat de laatste 20 wind tegen zou zijn.

Windkracht 6 op een dijk was niet nodig geweest maar door de eerste 40 niet te verspillen kon ik goed doorlopen en ben ik gefinisht in 6:39:56, officiële (bruto) tijd 6:40:40.

Lodewijk was al over in een knappe 6:01:26 (6:02:09 bruto) en had ook erg lekker kunnen lopen.

In de voorbereiding was de Stayokay bij de finish geboekt dus gelukkig geen logistieke uitdaging meer.

Trap op en douchen!

Het was een erg gezellig weekend en ben zeker over te halen om de volgende editie weer mee te doen!

Michel Nijland

CHAOS EN TAPERSTRESS

In april 2026 zou het weer gebeuren, een nieuw marathonavontuur, dit keer dicht bij huis, in Enschede. In januari vroeg ik Gjalte om een schema en begon ik met de eerste kilometers. Het schema ging ervan uit dat ik al op een basis van 40km per week zat, maar als ik er 30 haalde was ik al blij.

Iets te voortvarend begon ik met de opbouw, en je raadt het al: ik kreeg last van overbelastingklachten. Ik kon mijn vaste abonnement bij de fysio weer aanspreken. Hij adviseerde me om in ieder geval te stoppen met zaalvoetbal, maar zag voor de rest geen problemen om verder te trainen voor de marathon, gelukkig.

Het schema had voldoende ambitie, MT stond op 5:07, terwijl mijn PR op de marathon op 5:37 lag. Dit keer moest ik dus serieus aan de bak met de trainingen. Daarom ging ik vier keer in de week trainen in plaats van drie. De omvang nam week op week toe, met wat creatief plannen en verlof kon ik de trainingen één voor één afvinken. Ik genoot van de D1 lopen door de omgeving: elke keer weer nieuwe paadjes en gek genoeg werden de klachten minder terwijl de omvang toenam. Daarnaast werd de conditie beter en was het veel gemakkelijker om langer tempo te houden.

Op 29 maart was de eerste echte proef: de 10 km tijdens de Halve van Hengelo. Ik hoopte hier voor het eerst onder de 45 minuten te lopen maar wist niet of dat erin zou zitten. Twee weken eerder had ik mijn eerste echte wedstrijdschoenen gekocht, nu maar hopen dat het ook een verschil zou maken.

Zoals de titel al doet vermoeden valt er bij mij nog wel wat te winnen qua structuur. Ik liep mee met mijn werkgever, daardoor kon ik gebruikmaken van de lounge. In de voorbereiding op de wedstrijd raakte ik aan de praat met wat mensen totdat ik tot de ontdekking kwam dat het inlopen wat ingekort moest worden. Tien minuten voor de start kwam daar nog bij dat ik mijn telefoon kwijt was. Terug dus naar de lounge, daar lag ie op de bank. Nog net op tijd kon ik het startvak in. De eerste kilometers was het wat druk maar daarna ging het super, en met een eindtijd van 44:13 liep ik een PR. Belangrijker: ik had geleerd dat ik voor de marathon toch echt wel wat meer structuur moest aanbrengen in de voorbereiding.

Vlak na de Halve van Hengelo zaten de lange duurlopen erop en kon de beruchte taperfase beginnen. Ik las me wat in over de do's en don'ts tijdens de taper en kon me niet voorstellen dat ik me echt druk ging maken om elk pijntje. Het was toch vooral een beetje ontspannen voor de marathon.

Ik voelde me topfit, op de dinsdagtraining dus nog even flink gas geven, heerlijk. Maar was dat nu wel zo verstandig, maximaal gaan na een wedstrijd. Op de woensdag had ik een kort duurloopje staan. Die linkerknie begon wat pijn te doen en de twijfel sloeg toe. Had ik nu echt de hele voorbereiding verpest omdat ik even gas wilde geven op de training? Na 6 van de 14km besloot ik te stoppen en geen risico te nemen.

Gelukkig nam de pijn in de knie af, daarvoor in de plaats kreeg ik wel stijve hamstrings, en tijdens mijn een-na-laatste loopje ineens kramp in de kuit. Na alle 30+ trainingen uitgerekend bij een loop van 6km.



Zou ik nog wel op tijd fit zijn voor de marathon? GPT kwam met verschillende adviezen, gelukkig had ik op de vrijdag nog een laatste fysio-afspraak staan. Hij verzekerde me dat er niets ernstigs aan de hand was en het waarschijnlijk mentaal was. Dus toch die taperstress waarvan ik me niet kon voorstellen dat ik daar last van zou krijgen.

In tegenstelling tot andere marathons had ik dit keer een mooi lijstje gemaakt met alle benodigde gelletjes, kleding, voeding etc. Ik zorgde voor genoeg maaltijden in huis om koolhydraten te stapelen en daarnaast had ik kort opgeschreven wat ik in de ochtend van de marathon op welk tijdstip ging doen. Zo, orde in de chaos. Op de ochtend van de Enschede Marathon was er nog een gezonde spanning overgebleven met betrekking tot de kuit en hamstring, maar had ik vooral het plan om te gaan genieten en zien hoe het zou lopen.

Na een kleine wandeling naar de tent van mijn werkgever, het startnummer ophalen, nog even kletsen over de verwachtingen en toen mooi op tijd naar het startvak.

Hier kon ik de warming up nog netjes doen, goed kijken waar ik met mijn eindtijd zou moeten staan en het horloge alvast klaarzetten. Zo relaxed had ik me nog nooit gevoeld aan de start. Aan de voorbereiding kon het niet meer liggen.

Het startschot klonk en de meute zette zich in beweging. De benen voelden goed, de hartslag was laag en ik moest me echt inhouden om niet te snel te beginnen. De kilometers vlogen voorbij. Het ging toch wel erg gemakkelijk, zou ik nog ruimte hebben om te versnellen bij 35 km?

De enige echte uitdaging waren de gelletjes. Elke 7 kilometer zag ik er weer tegenop om ze naar binnen te kauwen, wat een zoete meuk. Gelukkig waren er om de 2,5km waterposten, zodat je altijd wel een bekertje had om het weg te spoelen. Na 28km bleek mijn gedachte aan een negatieve split toch een illusie. De bovenbenen liepen langzaam vol en de snelheid ging achteruit in plaats van vooruit. De hartslag en cadans bleven wel op orde, zodat ik niet al te veel verloor.

Vrienden, familie en toeschouwers zorgden ervoor dat ik van de laatste 7 kilometer kon blijven genieten. Zelfs de laatste kilometers door het Van Heekpark en de stad liep ik met een lach op mijn gezicht.

Met een tijd van 3:47 op de klok kwam ik over de finish. Ik had geen idee wat ik nou netto gelopen had. Toen ik hoorde dat dit 3:42 was kon mijn dag helemaal niet meer kapot. Vijftien minuten van mijn oude PR. De trainingen en voorbereidingen hadden zich uitbetaald. Dus maar eens kijken wat de volgende uitdaging gaat worden, want dit smaakt naar meer...

Matthieu Gout

LAAC Twente bedankt de kledingsponsors



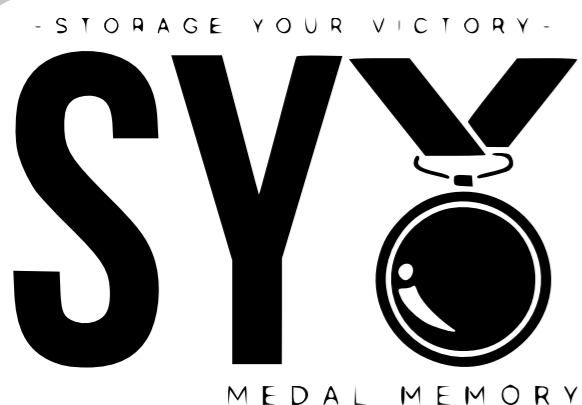
AUTO
Bleeker
OLDENZAAL

profesz

bewindvoerders | mentoren | curatoren



daniels
TANDHEELKUNDE



autorijschool
JEROEN

Gerry Visser

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

De
Doorloper

Nieuwe trainers

Op zaterdag 9 mei kreeg LAAC Twente er in één klap vier trainers bij. Supergoed nieuws natuurlijk, en we stellen ze in deze Duurloper dan ook met veel plezier aan jullie voor. Hoe mooi is dat: lopers die de stap zetten om trainer te worden en zich voor de vereniging willen inzetten.

Niet dat dat mijn motivatie was toen ik in 2009 de trainersopleiding deed. Ik wilde gewoon over de kennis kunnen beschikken die mijn trainers in die tijd (Gerrit Telgenhof en Herman Holterman) leken te hebben. Een training goed opbouwen, een schema maken, een jaarplan opstellen: dat wilde ik ook kunnen. Dat ik daarvoor ook voor een groep zou moeten staan? Dat zouden we nog wel eens zien.

Dat liep natuurlijk al snel anders. Want ik vond het – tot mijn verbazing – meteen superleuk om lopers zowel een gezellige als een uitdagende training te geven. En wat was het geweldig om een doordacht trainingsschema te maken en vervolgens te zien hoe iemand met succes zijn eerste (of snelste of leukste) marathon liep. Dat gaf, merkte ik, veel meer voldoening dan het zelf lopen van een mooie tijd.

Maar hardlopen is geen wiskunde. En dus komt vroeg of laat de vraag naar voren: wat maakt je een goede trainer? Als je op alle vragen een pasklaar antwoord hebt? Of wanneer je beseft dat niet iedere loper hetzelfde is en dat er zelden maar één juiste aanpak bestaat?

Dat lijkt een open deur, maar lees vooral het onlangs verschenen boek van Dafne Schippers. Wat mij daarin vooral trof, is hoe gevaarlijk het kan zijn als een trainer 100% zeker is van zijn eigen gelijk. Haar tweede Amerikaanse coach had een methode die werkte, en dus moest die volgens hem ook bij haar werken. Dat bleek een kostbare misrekening.

Natuurlijk hebben wij bij LAAC geen duurbetaalde coaches die al hun tijd aan een paar toplopers kunnen besteden. Maar ook bij ons geldt: wat bij de ene loper werkt, kan bij de andere juist averechts uitpakken. Bovendien veranderen inzichten door de jaren heen. Ervaring en kennis zijn belangrijk, maar nieuwsgierigheid ook. Blijf dus vooral vragen stellen. Aan jezelf, aan anderen en zeker ook aan de lopers.



Bijblijven met Bart



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

Drinken als een loper Slim drinken voor, tijdens en na het lopen

Iedere loper kent het gevoel: je begint ontspannen aan een training, maar ineens voelen je benen zwaar, loopt je hartslag opvallend hoog op en kost hetzelfde tempo veel meer moeite dan normaal. Vaak zoeken we de oorzaak in conditie, slaap of voeding, terwijl een vochttekort minstens zo vaak de boosdoener is.

Wat verlies je tijdens zweten?

Tijdens het hardlopen verlies je vocht door zweten. Dat is maar goed ook, want zo koelt je lichaam zichzelf af. Alleen verlies je daarbij niet alleen water, maar ook belangrijke mineralen zoals natrium, kalium en magnesium. Die mineralen noemen we samen elektrolyten, en ze zijn essentieel voor het functioneren van spieren, zenuwen en je vochtbalans.

Zelfs een klein vochttekort heeft al invloed op je lichaam. Je bloed wordt iets dikker, waardoor je hart harder moet werken om zuurstof rond te pompen. Daardoor stijgt je hartslag sneller, terwijl je tempo misschien helemaal niet hoger ligt. Veel lopers merken dat vooral op warme dagen: het voelt alsof je voortdurend 'tegen jezelf' aan het lopen bent. Ook je herstel heeft eronder te lijden. Spieren herstellen minder efficiënt wanneer je vocht- en zoutbalans niet op orde zijn, waardoor vermoeidheid langer kan blijven hangen en de volgende training zwaarder aanvoelt dan nodig. Daarom is drinken tijdens het lopen meer dan alleen dorst lessen. Het is onderdeel van trainen.

Toch ontstaat daar vaak verwarring. Want wat heb je eigenlijk nodig: water, elektrolyten of isotone sportdrank?

Elektrolyten

Elektrolyten zijn vooral bedoeld om het verlies van zouten aan te vullen. Ze helpen je lichaam om vocht beter vast te houden en ondersteunen de spierfunctie. Vooral bij warm weer, lange rustige duurlopen of wanneer je veel zwet, kunnen elektrolyten echt verschil maken. Kijk goed naar de samenstelling van de elektrolyten. Kies bijvoorbeeld voor suikervrije varianten.

Isotonen

Een isotone sportdrank gaat een stap verder. Die bevat naast elektrolyten ook koolhydraten in de vorm van suikers. Daardoor vul je niet alleen vocht aan, maar krijg je ook direct energie binnen. Dat maakt isotone drank vooral nuttig tijdens langere of intensieve trainingen, wedstrijden en tempolopen waarbij je lichaam veel energie verbruikt. Omdat de samenstelling lijkt op die van lichaamsvocht, wordt het bovendien relatief snel opgenomen. Dat betekent niet dat je altijd sportdrank nodig hebt. Voor een rustige training van minder dan een uur is water vaak prima.

Maar naarmate de inspanning langer duurt of intensiever aanvoelt of wanneer het warmer wordt, neemt ook het belang van elektrolyten en koolhydraten toe. Veel lopers combineren daarom verschillende vormen van drinken afhankelijk van de training.

Cafeïne

Ook cafeïne duikt steeds vaker op in sportdranken en gels. Een kleine hoeveelheid cafeïne kan helpen om vermoeidheid uit te stellen en je concentratie vast te houden, vooral richting het einde van een wedstrijd. Tegelijk reageert iedereen daar anders op. Sommige lopers krijgen juist last van een opgejaagd gevoel, maagklachten of een nog hogere hartslag. Daarom blijft het belangrijkste advies simpel: probeer nieuwe voeding of drank altijd eerst uit tijdens een training en nooit voor het eerst op wedstrijddag.

Naast wat je drinkt, maakt ook hoe je het meeneemt een groot verschil in comfort. Veel lopers ontdekken tegenwoordig hoe prettig een kleine softflask kan zijn. Een zachte fles van bijvoorbeeld 250 milliliter past vaak perfect in het zijvakje van een hardlooptbroek, zonder hinderlijk te schudden of te klotsen. Zeker tijdens kortere of middellange duurlopen is dat een verrassend comfortabele oplossing.

Voor langere afstanden of warme omstandigheden kiezen steeds meer lopers voor een hardlooptvest. Een goed passend vest sluit mooi aan op het lichaam, beweegt nauwelijks mee met het lichaam en voorkomt schuurplekken. Bovendien heb je ruimte voor drinken, voeding, telefoon of een extra shirt zonder dat je iets in je handen hoeft te houden. Het verschil tussen een slecht en goed passend vest merk je vaak al binnen de eerste kilometer.

Uiteindelijk geldt voor drinken hetzelfde als voor trainen: het is persoonlijk. De ene loper zwet meer, heeft sneller behoefte aan koolhydraten of reageert sterker op cafeïne dan de andere.

Juist daarom is het slim om tijdens trainingen te ontdekken wat voor jou werkt. Want goed drinken zorgt misschien niet direct voor snellere tijden, maar het helpt wel om sterker te blijven lopen, beter te herstellen en vooral meer plezier uit je trainingen te halen.

TIP

Heb je na een duurlooptje een witte waas op je huid? Dan is de kans groot dat je meer dan gemiddeld veel zout verliest met zweten. Heb je nog vragen? Dan adviseren wij je graag.



VERJAARDAGS-CADEAUTJE

Vorig jaar was ik met mijn verjaardag (16 mei) in Nepal om de Tenzing Hillary Mount Everest Marathon te lopen. Dit jaar was ik op deze dag weer op pad maar nu in Tynaarlo. Dat is een klein plaatsje tussen Assen en Groningen waar de plaatselijke afdeling van Terwille een sponsorloop van 12, 6, 3 of 1 uur had georganiseerd. Een sponsorloop ten behoeve van mensen die uit de verslaving en prostitutie willen stappen.

Ondanks dat het niet georganiseerd werd door een atletiekclub, was de organisatie zelf prima. Aanmelding, nieuwsbrief, catering en inrichting van start/finishterrein, startnummer en chip: in orde. Omdat de start om 06.00 uur was hadden we een B&B gehuurd en kon ik op de fiets naar het terrein op 5 km afstand.



Mijn eerste doel was het clubrecord op de 12 uur bij de 60+ te verbeteren, zijnde 92.130 m (van ons clubicoon Herman Holterman) en als ik nog wel energie maar geen pijnjes over zou hebben: door te lopen voor het tweede doel: 100+km.

De route was een (bijna) 5km-rondje, dus ideaal voor geregelde catering en voor de (voor mij) nieuwe run-walk methode van ex-olympiër Jeff Galloway.

Hij stelt dat je, ook bij snelle marathons, om de zoveel tijd even wandelt om te herstellen en dan weer rent. Klinkt onlogisch maar er zijn goede resultaten mee behaald. Duik maar eens in deze materie (en lees ook de column van Gerry in de vorige Duurloper, red.).

Voor ruim 92 km in 12 uur had ik de luxe om erg rustig aan te kunnen doen. Met slechts zeven (!) lopers vertrokken we voor onze rondjes. Een jongere gast liep al snel van de rest weg. Net als de twee reetjes die rustig op de hei stonden te grazen. "Wat? Nu al mensen hier!" 7 graden 's morgens met 's middags kans op een beetje regen en 14 graden. Prima, maar de windkracht 4 was wel lastig op een bepaald stuk.

De eerste 60 km liepen goed. Moniek zat inmiddels al op haar stoeltje bij het finishgebied en de 6 uur lopers waren ook gestart. Er waren ook wandelaars. Het was niet voor niets een sponsorloop!

Na de twaalfde ronde besloot ik op het 1km lange open stuk waar de wind tegen was, te gaan wandelen om energie te besparen. Niet echt Galloway, want die hield de pauzes meer in seconden dan in minuten, maar mij hielp het wel. Na 10,5 uur had ik de 19 rondes en het eerste doel gehaald. De moeheid viel mee. De laatste twee rondes waren wel op karakter, maar dan denk ik vaak: de tijd van voldoening over het resultaat duurt veel langer dan het afzien nu. Mij helpt dat in ieder geval.

Na 11 uur 50 minuten, 104.160 m en 7600 verbruikte Kcal (volgens mijn Polar) liep ik voor de laatste keer over de finishlijn. Geslaagde dag, vooral toen ik hoorde dat die jongere gast na 20 rondes gestopt was. Nu heb ik nog drie clubrecords te gaan en dan is mijn rijtje compleet. Na wat rekken en strekken, eten en douchen gingen we door naar een feestje in Winterswijk. Het normale leven moet ook doorgaan hè?

Ron Höfte



Loop-je-tijd-loop: hoe goed ken jij jezelf?

Geen GPS-horloge, geen tussentijden, geen piepjes in je oor... alleen jij, je gevoel en vijf kilometer hardlopen. Dat is het idee achter de Loop-je-tijd-loop op dinsdag 30 juni op het Hulsbeek.

Het concept is simpel: vooraf geef je door in welke tijd jij denkt de 5 kilometer te lopen. Vervolgens is het de kunst om zó goed op gevoel te lopen dat je jouw voorspelling zo dicht mogelijk benadert. Degene die het minst afwijkt, wint!

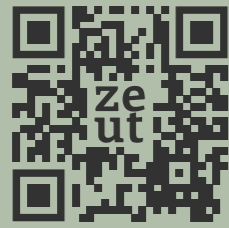
Het draait deze avond niet om snelheid, maar om pacing, zelfkennis en vooral gezelligheid. Daarom hopen we op een mooie opkomst van de hele club - óók van de leden die normaal op donderdag trainen.

Iedereen kan meedoen!

We verzamelen op **dinsdag 30 juni** zoals gebruikelijk om 19.45 uur bij het OWC. Van daaruit lopen we gezamenlijk in naar het Hulsbeek. Na de warming-up start de eerste groep op het nagemeten parcours van 5000 meter, waarna elke vijf minuten een nieuwe groep vertrekt.

Na afloop is er natuurlijk tijd om na te praten met een hapje en een drankje. Daarvoor zoeken we nog twee helpende handen om vooraf wat eenvoudige voorbereidingen te doen, zoals worst en kaas snijden en chips in schalen doen. Wil je helpen? Meld je dan bij Huub van Langen via huubvanlangen@gmail.com.

Aanmelden kan bij je eigen trainer, mét jouw voorspelde eindtijd!



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

leef!

Een ontspannen lichaam voor iedereen



- Sportmassage
- Ontspanningsmassage
- Voetreflex

www.leefoldenzaal.nl



Unieke fiets- en wandelvakanties in Italië



Onderweegsinitalie.nl

SPi⁺ textieldruk

Euregioweg 289
7532 SM Enschede
053 461 5605

spidruk.nl
info@spidruk.nl

Omlopen met Huub

Huub enthousiasmeert zijn ‘hongerige’ lopers groep met specifieke trainingsprikkels en geduld. Zo haalt hij al jaren het beste uit zijn lopers.

Intensief intervallen

Na de vaak lange extensieve intervallen als voorbereiding op een halve of hele marathon is nu tijd om lekker intensief te gaan trainen. Uiteraard met minder omvang: maximaal 6.000 meter op de weg, 3.000 meter op de baan en langere pauzes met volledig herstel. Het hoofddoel van intensief intervallen is het verhogen van de basissnelheid.

De belangrijkste fysieke effecten van intensieve intervallen:

1. Verhoogde conditie en uithoudingsvermogen: het hart en de longen worden sterker, waardoor het zuurstoftransport naar de spieren verbetert.
2. Intensieve intervaltraining maakt spieren en pezen efficiënter.
3. Hoge intensiteit intervaltraining zorgt voor effectievere vetverbranding.
4. Het lichaam leert sneller te herstellen van inspanning, doordat het wordt geprikkeld om snel te schakelen tussen hoge en lage hartslag.
5. Verbeterde snelheid en loopeconomie.

Bij dergelijke intensieve intervallen hoort een aangepaste warming up. Na het inlopen volgt het onderdeel loopoefeningen die dynamisch worden uitgevoerd. Niet stil staan maar alles gebeurt in beweging want de (been)spieren dienen goed warm te zijn voor de intensieve intervallen. Uiteraard met een opbouw van rustig naar intensief. De warming up eindigt in een hogere intensiteit zodat men opgewarmd aan de intervallen kan beginnen.

Om intensieve intervallen effectief en verantwoord toe te passen is het voor een trainer nodig om voor iedere loper/loopster zijn of haar progressie in beeld te hebben. Een recente eindtijd van een 10 of 15km is hierbij noodzakelijk. Hiermee kan de trainer de exacte tijden bepalen die je moet lopen bij intensieve intervallen, bijvoorbeeld 4.30 voor een 1.000 meter of 2.05 voor een 500 meter. Met deze exacte tijden is het voor een loper makkelijker de training uit te voeren. Hiermee ontwikkel je tempogevoel en kan de trainer controleren of je deze training uitvoert zoals bedoeld is.

Na deze training wordt een herstelperiode van 48 tot 72 uur aangeraden om overbelasting te voorkomen. De dag(en) hierna volgt dan een rustige training of een hersteltraining.

Huub van Langen



Toen Paulien van Bruggen polste of ik de nieuwe VertrouwensContactPersoon (VCP) bij LAAC wilde worden, wilde ik daar wel even over nadenken. Maar niet zo lang. Ik vind het belangrijk dat er een VCP is bij LAAC, ik zag het mezelf wel doen en van Paulien had ik al gehoord dat zij het er in al die jaren dat ze die functie heeft bekleed, er niet héél druk

mee was, om het maar zachtjes uit te drukken. Paulien trad toe tot het bestuur en kon daarom geen VCP blijven. Dus nou ben ik de nieuwe.

Bijna twee jaar geleden ben ik lid geworden van LAAC. Het lidmaatschap motiveert me om te lopen en te blijven lopen, en het is ook gewoon gezellig, samen lopen en samen trainen. Ik was al eerder lid, van 2004 tot 2018 geloof ik, maar tijdens mijn opleidingstijd als maatschappelijk werker, met alle studie- en werkverplichtingen die daarbij kwamen kijken en ook nog een jong kind in huis, had ik even geen zin. En nu weer wel. Na zes jaar afwezigheid is er ook niet heel veel heel anders geworden. Veel dezelfde neuzen, dat is leuk, maar ook veel nieuwe en dat is ook leuk.

Ik ben 59 jaar, woon met man, zoon en poes in Lonneker en werk bij de vrijwilligersvereniging Humanitas Twente. Op donderdagavond draai ik mijn rondjes op de baan in Hengelo in de basisgroep bij Nick en Maud, en in het weekend loop ik samen met Ellie en Annemieke een gezellig duurloopje. Af en toe trek ik de schoenen ook nog aan als ik op bezoek ben bij mijn ouders in Brabant. Al die plekken van vroeger langs, die toen heel ver weg leken op de fiets...

Mijn ambitie is om gewoon met plezier te blijven lopen en naast het wonen en werken genoeg tijd te houden voor wat vrijwilligerswerk in Lonneker, mijn moestuin en de naaimachine. Hopelijk krijg ik het als VCP niet al te druk. Daar bedoel ik niet mee dat mensen gaan denken 'er is wel iets maar laat ik daar Gerrie maar niet mee gaan lastigvallen' maar dat we met zijn allen een vereniging zijn waar het plezierig sporten en vertoeven is, zonder grensoverschrijdende zaken.

Maar mocht er iets zijn waar je over wilt sparren of je weet even niet wat je aan moet met iets, stuur dan een mailtje, dan bel, app of mail ik je terug.

Gerrie Broeders
vertrouwenscontactpersoon@laactwente.nl



SallandTrail 2026: Een verrassend mooie 21 kilometer!

Zaterdag 7 maart was het eindelijk zover. Nadat ik zelf op de wachtlijst had gestaan, kreeg ik zondagavond 1 maart onverwachts bericht dat ik tóch mee kon doen aan de SallandTrail van 21 kilometer. Superleuk! Vorig jaar liep ik voor het eerst de 20 km, dus dit voelde weer fijn om mee te kunnen doen.

Met stralend weer gingen we om 12.00 uur van start, samen met een gezellige groep van in totaal zeven lopers. Daaronder ook een paar bekende gezichten van LAAC: Maud, Monique en Fenna (en natuurlijk dank aan Fenna's man voor de prachtige foto!). De sfeer zat er vanaf het begin goed in: een mooie route, fijne mensen en goede verzorgingsposten onderweg.

Tot mijn eigen verrassing liep ik heerlijk en kwam ik binnen in 2:26:57, dat wil zeggen: zonder de pauze meegerekend. Het maakte deze dag niet alleen sportief lekker, maar vooral enorm gezellig en geslaagd. De SallandTrail blijft toch echt een prachtig evenement om aan mee te doen!

Kortom: een dag om met veel plezier op terug te kijken!

Kirsten Postma



DIGITAAL door DOLF

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

Mix & Match

Toen ik vorig jaar het stokje overnam van Herbert Schröder om de uitslagen bij te houden voor de Duurloper dacht ik nog: hoe moeilijk en hoeveel werk kan dat nou zijn? Je neemt een uitslagenlijst van het internet en koppelt die aan de namen uit de ledenlijst van LAAC.

Dan kun je prachtig automatiseren: met een klein programmaatje kun je die uitslagenlijst downloaden en met een tweede programmaatje kun je die lijst filteren op namen die ook in de ledenlijst voorkomen. Daar maak je een mooi Excel-bestand van dat Anja dan in de Duurloper kan opmaken.

Tot zover de theorie. In de praktijk begint het met een lijst met evenementen. Welke evenementen waren er vorig jaar, welke vinden plaats in de buurt, welke zie je op Strava voorbij komen, en welke hoor je in de wandelgangen? Er zijn zoveel loopjes waaraan LAAC'ers meedoen...

Uitslagen komen in vele soorten en maten: veel Nederlandse wedstrijden zetten hun resultaten op uitslagen.nl, maar de grotere internationale wedstrijden gebruiken SportHive en ACN Timing, en sommige evenementen gebruiken hun eigen formaat. Zelfs binnen één platform variëren de resultaten per wedstrijd. De ene wedstrijd toont de club, de andere geeft de voorkeur aan de woonplaats.

Soms worden er meerdere tussentijden, bruto-tijden en netto-tijden vermeld.

En de ene uitslagenpagina toont de naam van de loper als "ACHTERNAAM voor-naam" en de andere pagina gebruikt twee kolommen voor voor- en achternaam.

Voor elk formaat is dus een eigen programmaatje nodig dat de uitslagen leest en standaardiseert. Marathons met duizenden deelnemers tonen de resultaten op meerdere pagina's die één voor één worden binnengehaald. Maar er zijn ook evenementen die op één pagina verschillende afstanden in verschillende categorieën tonen.

Uiteindelijk levert dat een standaardlijstje op met een datum, de naam van de loper, de locatie en/of club van die loper, de gelopen afstand en de nettotijd. Had ik het al gehad over run-bike-runs met samengestelde teams?

Dan volgt het zoeken naar LAAC-lopers. Als de naam overeenkomt, kan het resultaat naar de Duurloper, toch? Als je een vrij unieke naam hebt zoals 'Dolf Trieschnigg' werkt dat prima, maar er zijn toch heel wat leden bij LAAC die een dubbelganger hebben in den lande. Vooral bij grote evenementen is die kans groot. Dan is het wel fijn als er een woonplaats of club in de resultatenlijst staat – LAAC Twente en LAAC worden beide gebruikt - zodat we de fouten eruit kunnen halen.

De naam moet natuurlijk wel ongeveer hetzelfde geschreven zijn: getrouwde lopers willen nog weleens hun partnernaam gebruiken bij de aanmelding.

Soms zijn de trema's van namen verwijderd in de resultatenlijst. Dubbele voor- en achternamen zijn ook een feest, want dat kan met een streepje, een spatie, of aan elkaar. En dan is er nog de categorie: handgeschreven aanmeldingen foutief overgetypt. Sorry, dan is het eigenlijk niet meer te doen.

Tot slot zijn er nog de spookleden. Dat zijn lopers die zich wél met LAAC Twente aanmelden voor een wedstrijd, maar die helemaal niet in de ledenlijst staan, misschien omdat het nieuwe leden of inmiddels oud-leden zijn. En misschien zijn er ook lopers die zich alvast LAAC'er voelen, maar zich nog niet officieel hebben aangemeld.

Ik heb nu een systeem waarbij ik voorgestelde resultaten voor de Duurloper kan controleren en per regel kan goed- of afkeuren. Het blijft mensenwerk. Na de eerste Duurloper van dit jaar kwam ik erachter dat een aantal mensen bij de Snertloop ergens in het proces de digitale shredder waren ingegaan. Sorry! Laat het ook vooral weten als ik je gemist heb.

Dus: wil je graag in de uitslagenlijst in de Duurloper? Meld je dan bij een wedstrijd aan met "LAAC Twente" als club. En wil je helemaal zeker zijn dat we je niet missen? Stuur dan je prestatie naar redactie@laactwente.nl.

MEER DAN EEN WEDSTRIJD

De Halve Marathon Oldenzaal is meer dan zomaar 'onze' wedstrijd. Het is een evenement waar sportieve uitdaging, saamhorigheid en vrijwilligerswerk al jarenlang samenkomen.

Veel van onze leden hebben hier ooit hun eerste halve marathon gelopen, een persoonlijk doel bereikt of juist samen genoten van de voorbereiding tijdens de gezamenlijke duurlopen in het Twentse landschap. Daarmee heeft de wedstrijd een vaste plek gekregen binnen de vereniging.

Het parcours is prachtig. De combinatie van de Tankenberg, Wilmersberg, Paasberg en de omliggende natuur maakt het een uitdagende maar vooral fraaie loop. Niet voor niets staat de wedstrijd al jarenlang bekend als 'de mooiste'.

Tegelijkertijd draait de Halve Marathon Oldenzaal om meer dan alleen de lopers aan de start.



Achter het evenement staat ieder jaar opnieuw een grote groep vrijwilligers die zorgt dat alles veilig en soepel verloopt. Van verkeersregelaars en verzorgingsposten tot opbouw, parcoursbegeleiding en ondersteuning rond start en finish: zonder vrijwilligers is een evenement van deze omvang eenvoudigweg niet mogelijk.

Daarom hopen wij ook dit jaar weer op een sterke betrokkenheid van onze leden. Natuurlijk door deel te nemen aan een van de afstanden, maar zeker ook door mee te helpen als vrijwilliger. Juist die combinatie maakt dit evenement bijzonder: een wedstrijd die gedragen wordt door mensen met hart voor de loop-sport en voor de vereniging.

Meer informatie over deelname aan de wedstrijd en/of de voorbereidende duurlopen:
www.halvemarathonoldenzaal.nl

Patrick de Coo



Het rondje van... Benno Benneker

In 2006 had ik het goede idee dat ik een marathon wilde gaan lopen en ben ik onder de bezielende leiding van Paul Meulenbroek de training gestart. Dat hield ook in dat er een keer een andere loop werd georganiseerd, de 'Expeditie'.

Het was voor mij toen nog een volstrekt onbekend fenomeen. Het was een lange afstand die we nu een trail zouden noemen. Ik moet eerlijk zeggen: dat sprak mij wel aan.

Ik heb in de jaren erna nog geregeld met Paul Meulenbroek gelopen en toen hij dat niet meer kon, heb ik de Expeditie voortgezet. Ik vond dit zo'n mooie LAAC-traditie dat die niet verloren mocht gaan. De Expeditie kreeg een vervolg met soms een aanpassing in het parcours, maar altijd stond Toos met een pauzeplek bij het Singgraven, wat een gezellig weerzien was voor velen.

Soms liepen we met een paar man, soms met een groep van wel dertig, maar het was altijd gezellig en de langzaamste loper bepaalde het tempo.

Er was altijd wel wat: of te nat of te droog, of te warm en meestal kwam je met smerige schoenen thuis. Nu ik geen lange afstanden meer loop, vind ik het heel fijn dat Paul Poorthuis de traditie voortzet en deze mooie LAAC-traditie in ere houdt.

Benno Benneker



Bloemsierkunst



Marion



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

www.bloemsierkunstmarion.nl
info@bloemsierkunstmarion.nl



Hulbo^{XL}



Hulsink
 de Woonspecialist



Zuivelhoeve
 Sinds 1981
 Oldenzaal

0541-532205



Nieuwe leden

Jorick Huizing Delden
 Bas Huttenhuis..... Oldenzaal
 Marieke Niehof Oldenzaal
 Ben Pelster Deurningen
 Berdien Schotveld..... Oldenzaal
 Geke Seiger Deurningen

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



IN MEMORIAM

Op 22 maart jl. is Nancy Wilschut-Hagels, oud-bestuurslid van LAAC Twente, overleden. Van 1991-1997 maakte Nancy deel uit van het zevenkoppige bestuur van onze vereniging. Ze was getrouwd met Pim Wilschut (oud LAAC Twente trainer) en moeder van Manon uit groep 4 dinsdagavond en schoonmoeder van Patrick uit groep 2 van de dinsdagavond.

Nancy was een fijn persoon, ze had humor en bekeek de wereld geheel op haar eigen wijze: nuchter en vrolijk. Ze was een buitenmens en dat bracht haar ook bij het hardlopen en LAAC Twente. Ze liep wedstrijden, ook marathon en werd geselecteerd in het 24 uren team dat in 1994 bij het 10-jarig jubileum een record liep voor het Guinness Book of Records. Dit record staat nog steeds. Ook nam ze deel aan een gemengd team van LAAC Twente dat begin jaren 90 de Veluweloop wist te winnen.

In het bestuur was ze medeverantwoordelijk voor de structuur waar we nu in 2026 nog veel profijt van hebben. Trainingen op verschillende niveaus, clubblad, clubkleding en zaaltraining werden door het bestuur waarin Nancy functioneerde in het leven geroepen. Binnen LAAC Twente bouwde ze een grote vriendenkring op waarmee wekelijks vele gezellige kilometers werden afgelegd.

In die jaren werd voorafgaand aan de Enschede Marathon werd er vaak een trainingskamp georganiseerd in het Sauerland bij Frau Kockel (voor de intimi). De groep "Stal Damveld" waar Nancy deel van uitmaakte, trainde dan een week in het prachtige heuvellandschap rondom Meschede. Uiteraard ook vergezeld door haar man Pim Wilschut.

Toen de leeftijd iets ging spelen, werd er minder gelopen en meer gewandeld. Toen Nancy 65 werd ging ze werken als vrijwilligster in de moestuin van Twickel. Nancy had "groene vingers". Ook werd er een hond in huis genomen, waar in haar werkzame leven nooit tijd voor was geweest. Omdat haar ouders vroeger een boxer hadden, werd nu ook gekozen voor een boxer, Guus. Het opvoeden van een hond kon je prima aan haar overlaten, dat kon ze als de beste. Ze had met alle honden een goede klik.

In januari 2026 werd Nancy ziek en korte tijd later, op 22 maart overleed ze op 79-jarige leeftijd. We wensen Pim Wilschut en de familie veel sterkte om dit grote verlies te dragen.

Advertentie BladNL

Bart Vos

COLUMN

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

... kletsen

De twee dames voor me (beiden rond de 25 jaar) lopen best wel een prima tempo. Lekker doordraven op de mooie paden van de Sallandtrail. Als ik al een tijdje achter ze loop zeg ik dan ook dat ze het tempo er lekker in hebben; doen zij ook de 50? Ja, maar het is 'slechts' een trainingsloopje hè. Het blijkt dat ze over een maand de 100km van (dat weet ik niet meer) willen lopen. Of ze wel vaker zulke afstanden lopen? Nee, dat niet, maar het leek hun gewoon leuk en de Sallandtrail was van Deventer en Utrecht uit een mooi doel in dit stadium van hun trainingsplannen voor de 100. Heerlijk, die jeugdige onbevangenheid (zegt de ouwe man van 60).

Tijdens het lopen van zo'n trail kom je allerlei mensen tegen op je route. Omdat je niet heel hard loopt, is er adem over om lekker met elkaar te kletsen. Wel even checken of die ander dat ook leuk vindt natuurlijk. Meestal wel. Beide dames ben ik bij een drankpost uit het oog verloren, maar ik zag ze later nog lopen (en zwaaien) en ze zijn vast gefinisht.

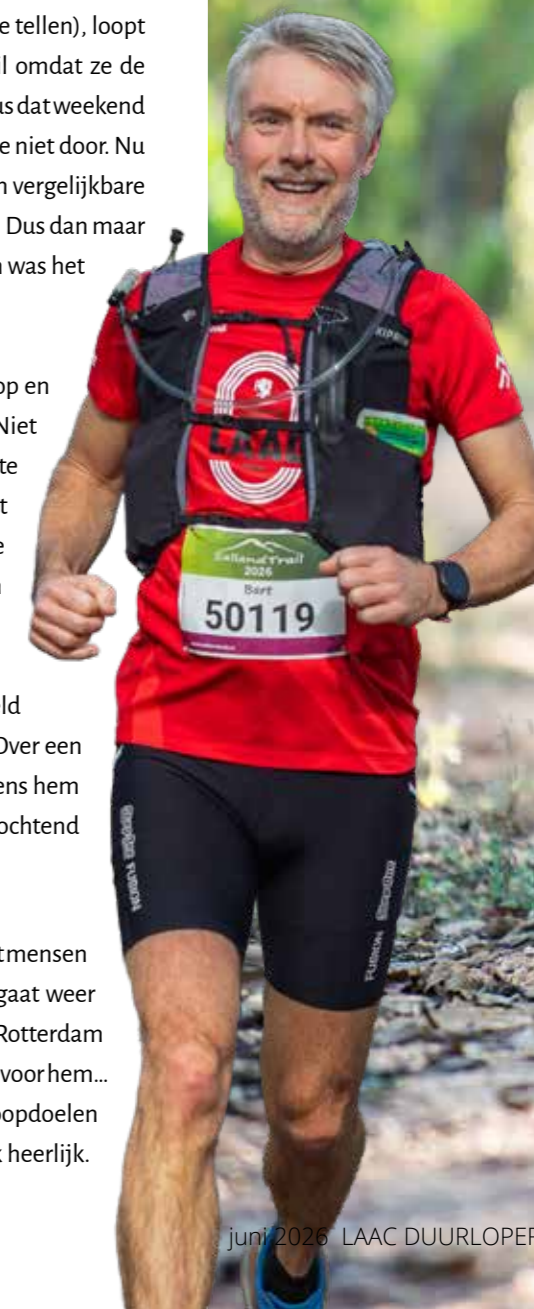
Wat verderop in de trail, het wordt al iets zwaarder (de kilometers beginnen te tellen), loopt een dame die wel een heel bijzonder verhaal heeft. Zij loopt de Sallandtrail omdat ze de marathon van Cyprus niet kan lopen. Huh? Het blijkt dat de marathon van Cyprus dat weekend zou plaatsvinden. Maar vanwege van de oorlog van Trump tegen Iran ging deze niet door. Nu had de organisatie bedacht dat als je kunt aantonen dat je in dat weekend een vergelijkbare loop/wedstrijd doet, je toch je medaille en marathon T-shirt opgestuurd krijgt. Dus dan maar de Sallandtrail lopen. Deze dame finishte later ver voor mij. Met die marathon was het ook wel goed gekomen.

In de Franse Elzas liep ik laatst gewoon een rondje. Vanuit het stadje heuvel op en daarna weer terug. Kom ik op de terugweg midden in een wedstrijd terecht! Niet zomaar één, maar onderdeel van de UTMB: de UTDC. Hiervan zijn de langste twee afstanden de 100km en de 100mijl. Hatseflats. Na een Amerikaan uit Austin, Texas gevraagd te hebben of alles OK was terwijl hij zijn kuit staat te rekken, loop ik achter op een Nederlander (ze hebben een vlaggetje van hun land achter op hun trailvest, handig!). Deze Rotterdammer van 62 blijkt dit vaker te doen. Hij heeft enkele jaren geleden zijn bedrijf verkocht en "in plaats van zo'n auto met vier knopjes aan het stuur" (een Porsche), steekt-ie zijn geld liever in het doen van dit soort "loopjes". "En je blijft er nog fit bij ook, haha." Over een week gaat-ie naar Kaapstad. Voor de marathon, samen met zijn dochter. Ik wens hem veel succes als hij de verzorgingspost induikt, die supertoevallig nou net deze ochtend in ons stadje is opgezet.

Enzo heb je heel wat te kletsen als je door de natuur aan het sjouwen bent. Je komt mensen tegen, je maakt een praatje, je verwondert je over de bijzonderheden en je gaat weer door. Ook bij wegwedstrijden kun je kletsen. Zo sprak ik in het startvak van de Rotterdam Marathon een Belg wiens vader die week was overleden. Hij liep deze marathon voor hem... Ik hield het nauwelijks droog. Zo heeft iedereen zijn eigen verhaal bij de hardloopdoelen die hij stelt. En de afleiding om met mensen te praten tijdens het lopen is ook heerlijk. Want hardlopen doe je met... kletsen.

Hardlopen
doe je met

...



Vier nieuwe LAAC-trainers stellen zich voor

De trainersgroep van LAAC is onlangs uitgebreid met vier nieuwe gezichten.

Op zaterdag 9 mei legden vier LAAC-leden: Jan Willem Bos, Edith Mulder, Anton Stoorvogel en Marcel van Wilpe met succes hun trainersexamen af. Alle vier uiteraard van harte gefeliciteerd!

We stellen deze kersverse LAAC-trainers graag aan jullie voor aan de hand van acht vragen.

Over hun eigen loopervaring, hun motivatie om trainer te worden, en natuurlijk hun gouden hardlooptip!



Marcel van Wilpe

1. Hoe lang ben je al lid van LAAC Twente? Waarom ben je destijds lid geworden?

Ik ben begin deze eeuw lid geworden van LAAC Twente. Ik wilde gezonder leven, was net gestopt met roken en zocht een manier om meer buiten te zijn en mijn hoofd leeg te maken. Daarnaast was hardlopen voor mij een uitstekende voorbereiding op het bergbeklimmen.

2. In welke groep loop je zelf? En weet je al welke groep(en) ga je trainen?

Zelf loop ik op dinsdagavond in de groep van Huub. Voorlopig is het ook de bedoeling dat ik binnen deze groep training ga geven. Leuk om nu eens aan de andere kant te staan en mijn ervaring met de groep te kunnen delen.

3. Waarom wilde je trainer worden?

De stap naar het trainerschap kwam mede doordat er binnen onze groep behoefte was aan extra trainers. Het leek me mooi om de ervaring die ik in de afgelopen 25 jaar heb opgebouwd te gebruiken om andere lopers verder te helpen. Daarnaast zie ik het als een persoonlijke uitdaging én leer je bewuster kijken naar wat hardlopen precies inhoudt.

4. Wat is het belangrijkste dat je tijdens de opleiding hebt geleerd?

Tijdens de opleiding heb ik vooral geleerd dat een goede training begint met een goede voorbereiding. Het helpt om altijd een doel voor ogen te hebben en trainingen en wedstrijden bewust in te zetten als onderdeel van dat grotere doel. Daardoor train je gericht en bewuster en heb je minder kans op blessures.

5. Hoe ging het examen? Viel het mee of tegen?

Het examen was eigenlijk een feestje en viel me reuze mee. Ik had het mezelf gelukkig niet te moeilijk gemaakt en kon vooral genieten van het geven van de training. Het was mooi om te merken dat alles tijdens het examen goed samenkwam.

6. Wat kunnen lopers van jouw trainingen verwachten?

Lopers kunnen van mijn trainingen hopelijk vooral een plezierige sfeer verwachten, waarin ruimte is voor sociale interactie en gezelligheid. Tegelijkertijd wil ik lopers helpen om zichzelf te verbeteren, bijvoorbeeld op het gebied van looptechniek, zodat iedereen met meer vertrouwen en plezier kan hardlopen.

7. Wat vind je het leukste aan trainer zijn?

Wat ik nu al het leukste vind aan trainer zijn, is de waardering van de lopers. Dit voorjaar vond ik het prachtig om te zien hoe mensen gericht naar een wedstrijd toe werkten en vervolgens mooie resultaten behaalden. Het is mooi om daar als trainer een bijdrage aan te kunnen leveren.

8. Wat is jouw gouden hardlooptip in één zin?

Mijn gouden hardlooptip is simpel: zorg dat je in balans bent.



Edith Mulder

1. Hoe lang ben je al lid van LAAC Twente? Waarom ben je destijds lid geworden?

Volgens mij ben ik 22 jaar geleden lid geworden. Ik zat destijds nog op handbal (DSVD in Deurningen) en twijfelde om te stoppen. Ik wilde proberen of hardlopen bij LAAC leuk zou zijn, maar was eerst bang dat het te individueel zou zijn en ik de gezelligheid van de handbal zou missen. Daarom ben ik het eerste jaar nog lid gebleven van de handbal en ben daarnaast lid geworden van LAAC. Al snel had ik door dat het bij LAAC ook gezellig is en hardlopen helemaal niet individueel is, maar juist prima samen kan en dan zeker ook gezellig is. Na één jaar LAAC ben ik gestopt met handbal en lid gebleven bij LAAC.

2. In welke groep loop je zelf? En weet je al welke groep(en) ga je trainen?

Ik loop zelf in groep 3 op de dinsdagavond. Dit is de groep van trainer Joop Vriend. Het is nog niet bekend welke groep ik training ga geven. Hiervoor volgt nog een gesprek met de technische commissie, maar ik heb natuurlijk wel mijn voorkeur.

3. Waarom wilde je trainer worden?

Het leek me leuk om trainer te worden omdat ik ontzettend veel plezier haal uit het hardlopen en ik dat enthousiasme graag met anderen wil delen. Eerder heb ik al trainingen gegeven op de basisschool van mijn kinderen voor de HMO. Ook heb ik collega's gemotiveerd en training gegeven om samen deel te nemen aan een hardloopevenement met een bedrijventeam.

Verder vind ik het belangrijk dat hardlopers op verantwoorde manier trainen. Dus rustig opbouwen middels een verantwoord schema en zodat ze lang fit blijven en blessures voorkomen worden. In 2024 zag ik in de Duurloper een oproep voor een assistent-trainer cursus. Ik dacht meteen: dat lijkt me leuk, en ik heb me aangemeld. Dat was een mooie laagdrempelige cursus en erg interessant. Door deze assistent-cursus ben ik ook gestart met het geven van deeltrainingen in groep 3 en 4 op de dinsdagavond. Ik merkte dat ik het erg leuk vind om (deel)training te geven en om anderen te motiveren. Na de assistent-cursus kwam de vraag om door te gaan met de trainersopleiding en die kans heb ik meteen aangepakt.

4. Wat is het belangrijkste dat je tijdens de opleiding hebt geleerd?

De opleiding was best pittig en theoretisch. Vooral de trainingsleer met de energiesystemen vond ik erg complex. Ook het zelf maken van hardloopschema's voor diverse casussen was lastig maar ook heel leerzaam.



We hadden een hele leuke groep van dertien aspirant-trainers van verschillende hardloopverenigingen in Twente. Het samen uitwerken van oefeningen, het sparren en overleggen was intensief maar superleuk en leerzaam. Het belangrijkste dat ik geleerd heb, is de bewustwording van wat je wilt trainen en welke trainingsvormen daarbij horen om dat doel te bereiken.

5. Hoe ging het examen? Viel het mee of tegen?

Het examen ging goed. We waren goed voorbereid door de docenten en hadden de examentraining al geoefend met onze groep op de dinsdagavond. Hierdoor zijn we heel goed door het examen gekomen. Er was een grote groep atleten van LAAC aanwezig om deel te nemen aan de examentraining(en). Die ondersteuning en support was geweldig.

6. Wat kunnen lopers van jouw trainingen verwachten?

Enthousiasme en positieve trainingen waarbij we af en toe nieuwe oefeningen gaan doen om de techniek verder te verbeteren.

7. Wat vind je het leukste aan trainer zijn?

Ik vind het vooral leuk om samen naar (hardloop)doelen toe te werken en dan te merken dat atleten sterker worden en beter gaan lopen. Natuurlijk is het helemaal gaaf als atleten een PR lopen doordat ze goed voorbereid aan een wedstrijd deelnemen. De gesprekken voor een doel, het samen trainen naar een wedstrijd en het delen van enthousiasme voor onze gezamenlijke hobby vind ik superleuk.

8. Wat is jouw gouden hardlooptip in één zin?

Ga samen met hardlooptjes trainen voor een haalbaar doel. Dat geeft ontzettend veel plezier en dan komt het resultaat vanzelf.



Anton Stoorvogel

1. Hoe lang ben je al lid van LAAC Twente? Waarom ben je destijds lid geworden?

Ik ben in 2007 naar Twente verhuisd en in 2010 lid geworden van LAAC Twente. Enerzijds om af te vallen, maar ook om met mensen in contact te komen in een regio waar ik nog niet lang woonde. Ik had indertijd nog heel weinig loopervaring.

2. In welke groep loop je zelf? En weet je al welke groep(en) ga je trainen?

Ik train op dinsdag in groep 2 bij Gjalt en op donderdag in groep 2 bij Bart en Nico. We hebben nog gesprekken over de indeling van de trainers. Het lijkt logisch dat ik samen met Gjalt groep 2 ga trainen, maar we zien wel welke indeling het beste uitkomt voor LAAC.

3. Waarom wilde je trainer worden?

Aan de ene kant wilde ik meer weten over de achtergronden van de training. Wat is de rol van loopscholing; hoe wordt een trainingsschema opgebouwd. Aan de andere kant ben ik al jaren actief in het onderwijs en haal ik altijd veel voldoening uit het lesgeven. Het lijkt me leuk om die voldoening ook te hebben als hardlooptrainer.

4. Wat is het belangrijkste dat je tijdens de opleiding hebt geleerd?

Het is goed om te beseffen dat een goede training vaak individueel is. Wat voor de een goed is, is voor de ander mogelijk minder geschikt. Dat komt doordat personen fysiek verschillen maar ook andere doelen hebben.

5. Hoe ging het examen? Viel het mee of tegen?

Ik vond het examen toch best spannend. In de praktijk doe je zaken natuurlijk nooit perfect en je weet niet hoe kritisch de examinerator (die je niet kent) is. Maar uiteindelijk kon ik de zenuwen redelijk van me afzetten en ging de training best goed. Daarna toch wel opluchting dat het voorbij was.

6. Wat kunnen lopers van jouw trainingen verwachten?

Bij een training probeer ik een balans te vinden tussen gezelligheid en een goede inhoudelijke training. Gezelligheid mag niet ten koste gaan van een goede training, maar ook niet omgekeerd.

7. Wat vind je het leukste aan trainer zijn?

Een bijdrage leveren aan het behalen van de doelen van de lopers of dit nu een snelle wedstrijd is, een mooie trail of lekker fit te worden/blijven.

8. Wat is jouw gouden hardlooptip in één zin?

Bedenk dat je gezondheid altijd belangrijker is dan welk wedstrijdgoal dan ook. Dus overdrijf niet in de training en neem je rust.

Jan Willem Bos

1. Hoe lang ben je al lid van LAAC Twente? Waarom ben je destijds lid geworden?

Sinds 5 december 2023 ben ik lid van LAAC. Tot dat moment liep ik nog bij een groep in Hengelo, maar ik wilde graag dichterbij huis gaan trainen. En LAAC is uiteraard een leuke vereniging!

2. In welke groep loop je zelf? En weet je al welke groep(en) ga je trainen?

Momenteel loop ik zelf in groep 3 bij Joop Vriend. Tijdens de trainerscursus heb ik afwisselend lesgegeven aan groep 3 en 4 en er zijn nog geen afspraken gemaakt welke groep ik ga trainen. Het belangrijkste is eerst ervaring opdoen.

3. Waarom wilde je trainer worden?

Eind 2024 kwam een oproep voor assistent-trainers en dat leek mij leuk om te doen om zo meer te leren van het trainersvak. Toen de mogelijkheid voorbijkwam om door te gaan voor trainer heb ik die kans gelijk aangegrepen.

4. Wat is het belangrijkste dat je tijdens de opleiding hebt geleerd?

Er komt veel meer kijken bij hardlopen dan alleen maar het ene been voor het andere been zetten. Dat vraagt van de trainer een veelzijdige aanpak, niet alleen gericht op tempo's maar ook op looptechniek en niet te vergeten de menselijke factor.

5. Hoe ging het examen?

Het examen bestond uit twee delen: een portfolio met analyses van jezelf en de groep, naast een zestal verzorgde trainingen en een praktijkdag in het FBK Stadion. Vooral de praktijk was spannend omdat een examinerator meekijkt en in mijn geval ook een aantal familieleden.

6. Wat kunnen lopers van jouw trainingen verwachten?

De lopers kunnen uitdagende trainingen verwachten waarbij zoveel mogelijk rekening wordt gehouden met ieders niveau. Persoonlijke aandacht voor de persoon achter de loper vind ik belangrijk naast het geven van positieve feedback en een eerlijk advies op zijn tijd.



7. Wat vind je het leukste aan trainer zijn?

Enthousiaste lopers zien na afloop van een training, die blij zijn dat ze zijn gaan trainen en het beste uit zichzelf hebben gehaald. En minstens zo belangrijk, dat ze de volgende training er weer zijn en actief meedoen.

8. Wat is jouw gouden hardlooptip in één zin?

Hardlopen kan altijd en overal, doe de schoenen aan en ga er op uit: geniet van de buitenlucht!



Wedstrijduitslagen

7 december 2025

Marathon Valencia nagezonden uitslag 42,2 km

Remi Buijvoets.....	3:05:32
Bas Deterink.....	3:44:52
Daan Loohuis.....	3:48:15
Frank Löbker.....	4:03:39
Jord Haven.....	4:17:52
Peter Haven.....	4:25:46

7 december 2025

Snertloop de Lutte - correctie 5,3 km

Edwin Veenstra.....	20:13
Monique Veenstra.....	30:28
Marieke Niehof.....	38:25
Raymond van den Broek.....	38:26

9,6 km

Wisse Sanderink.....	32:42
Arnold Klieverik.....	34:34
Thijs Lubbers.....	38:01
Rob Baars.....	38:21
Sven Hooemoedt.....	38:23
Thijs Oude Nijhuis.....	38:34
Christian Hollanders.....	38:44
Ramon Grootelaar.....	39:07
Jolijn Ehringfeld.....	39:58
Thijs Nijhof.....	40:07
Bram Blokhuis.....	41:25
Floris van Dijk.....	41:30
Lodewijk Huinink.....	41:32
Damion Vrerink.....	41:37
Gerwin Jansen.....	41:41
Feike Jan de Haas.....	42:46
Gert-Jan Vlutters.....	54:08
Elke Olde Monnikhof.....	54:14
Irene Mazeland.....	1:00:16

1 maart 2026

Achtkastelenloop Vorden 21,1 km

Rob Baars.....	1:27:34
Ramon Grootelaar.....	1:27:34
Floris van Dijk.....	1:43:36

30 km

Richard Loendersloot.....	1:57:56
Tom Siers.....	1:58:08
Jeroen Aleman.....	2:16:41
Casper van Alst.....	2:26:22

Willemijn Vredegoor.....	2:38:18
--------------------------	---------

Jasper Brinkman.....	2:44:46
----------------------	---------

7 maart 2026

Sallandtrail Nijverdal 12 km

Ellie Bijen.....	1:17:05
Bernadette Nijenhuis-Kuipers..	1:31:03
Benno Benneker.....	1:38:30
Connie de Gelder.....	1:45:48

21 km

Huub Koster.....	1:40:30
------------------	---------

Melvin van der Voet.....	1:45:00
--------------------------	---------

John Brand.....	2:31:39
-----------------	---------

Kirsten Postma.....	2:47:02
---------------------	---------

Maud Bijsterbosch.....	2:47:35
------------------------	---------

Roxanne van der Laan.....	2:48:12
---------------------------	---------

Monique Greftehuis.....	2:50:12
-------------------------	---------

Fenna Tetteroo.....	2:50:29
---------------------	---------

30 km

Casper van Alst.....	2:28:40
----------------------	---------

Jan Willem ten Heuw.....	2:45:47
--------------------------	---------

Tom van Benthem.....	2:45:58
----------------------	---------

Rianne Vossers.....	3:09:58
---------------------	---------

Gerrit van Dijk.....	3:11:08
----------------------	---------

Mirthe Gorzeman.....	3:21:17
----------------------	---------

Wouter Schoot.....	3:21:17
--------------------	---------

Django van Asveldt.....	3:40:45
-------------------------	---------

36 km

Ingrid Prigge.....	3:14:20
--------------------	---------

Jelle Schoppink.....	3:23:07
----------------------	---------

Floris van Dijk.....	3:44:25
----------------------	---------

Melchior van der Giessen.....	3:50:44
-------------------------------	---------

50 km

Feike Jan de Haas.....	5:17:47
------------------------	---------

Bart Vos.....	5:29:28
---------------	---------

Andre Bosgraaf.....	5:33:51
---------------------	---------

Paulien van Bruggen.....	5:52:59
--------------------------	---------

Lodewijk Huinink.....	5:54:26
-----------------------	---------

Dolf Trieschnigg.....	6:03:39
-----------------------	---------

Leonie Dijkhuis.....	6:05:16
----------------------	---------

Anique Nijhof.....	6:05:17
--------------------	---------

Gerry Visser.....	6:22:32
-------------------	---------

Michel Nijland.....	6:30:56
---------------------	---------

Sabine Veldhuis.....	6:33:29
----------------------	---------

Nico Langeslag.....	6:33:58
---------------------	---------

60 km

Susan Hesselink.....	7:08:43
----------------------	---------

80 km

Damion Vrerink.....	10:06:18
---------------------	----------

14 maart 2026

Hessenheemcross Markelo 5 km

Jan Grobben.....	26:26
------------------	-------

10 km

Hans te Nijenhuis.....	52:14
------------------------	-------

15 maart 2026

CPC Loop Den Haag 21,1 km

Wisse Sanderink.....	1:10:54
----------------------	---------

Leonie Dijkhuis (pacer).....	2:04:21
------------------------------	---------

Anique Nijhof (pacer).....	2:04:22
----------------------------	---------

Nico Langeslag (pacer).....	2:14:24
-----------------------------	---------

Hugo Kok.....	2:15:03
---------------	---------

Gerry Visser (pacer).....	2:19:24
---------------------------	---------

15 maart 2026

Stevensloop Nijmegen 10 km

Ramon Grootelaar.....	39:44
-----------------------	-------

21,1 km

Martijn Oonk.....	1:08:23
-------------------	---------

15 maart 2026

Wooldereslopen (4) 5,1 km

Daan Oude Bruinink.....	17:17
-------------------------	-------

Bart Damveld.....	18:42
-------------------	-------

Marre Oude Lashof.....	20:00
------------------------	-------

Inge Bonvanie.....	27:59
--------------------	-------

10 km

Niels Scheffer.....	33:23
---------------------	-------

Sjoerd Jansman.....	36:11
---------------------	-------

Remko Siers.....	36:36
------------------	-------

Gerben Brummelhuis.....	38:39
-------------------------	-------

Rob Baars.....	39:09
----------------	-------

Stefanie Sijtsma.....	39:09
-----------------------	-------

Jolijn Ehringfeld.....	39:31
------------------------	-------

Ron ter Borg.....	39:55
-------------------	-------

Dirk Huiskes.....	41:39
-------------------	-------

Dennis Kamphuis.....	41:44
----------------------	-------

Gjalt Gjaltema.....	42:38
---------------------	-------

Ruud Beernink.....	42:39
--------------------	-------

Clemens Meuleman.....	44:14
-----------------------	-------

Astrid Boudrie.....	46:32
---------------------	-------

Anoek Geerlink.....	46:35
---------------------	-------

Monique Kropmans.....	51:42
-----------------------	-------

Tim ter Pelle.....	52:40
--------------------	-------

Ben Rouhof.....	52:46
-----------------	-------

Jon Severijn.....	54:12
-------------------	-------

Henk Smidt.....	55:22
-----------------	-------

Harry Dessens.....	56:18
--------------------	-------

Irene Bulter.....	57:07
-------------------	-------

Henk Offenbergh.....	59:36
----------------------	-------

Arjan Buwalda.....	59:37
--------------------	-------

Antoon Koehorst.....	1:05:00
----------------------	---------

Herman Holterman.....	1:05:00
-----------------------	---------

Mirjam Oonk.....	1:09:36
------------------	---------

Jacoline Huiskes.....	1:12:56
-----------------------	---------

15 km

Bastiaan Roelofs.....	51:11
-----------------------	-------

Koen Wiggers.....	52:18
-------------------	-------

Roy Veldhuis.....	53:35
-------------------	-------

Fabian Akkerman.....	53:39
----------------------	-------

Mark Saathof.....	57:35
-------------------	-------

Pascal Storck.....	57:35
--------------------	-------

Thijs Lubbers.....	57:50
--------------------	-------

Mathijs Boerrieger.....	57:53
-------------------------	-------

Ingrid Prigge.....	1:00:04
--------------------	---------

Peter-Paul Slot.....	1:00:36
----------------------	---------

Niels Kortstee.....	1:00:52
---------------------	---------

Christian Hollanders.....	1:00:58
---------------------------	---------

Melvin van der Voet.....	1:01:28
--------------------------	---------

Marcel van Wilpe.....	1:01:54
-----------------------	---------

Jasmin Siersema.....	1:02:47
----------------------	---------

Jelle Schoppink.....	1:03:41
----------------------	---------

Tommy Lammerink.....	1:05:06
----------------------	---------

Gerwin Jansen.....	1:05:41
--------------------	---------

Wilfried Nijhuis.....	1:09:08
-----------------------	---------

Loes Kok.....	1:10:54
---------------	---------

Gerrit van Dijk.....	1:11:23
----------------------	---------

René Kuiper.....	1:11:25
------------------	---------

John Brand.....	1:18:20
-----------------	---------

Wouter Schoot.....	1:23:24
--------------------	---------

21 maart 2026

Oldemeijercross Hardenberg 9 km

Fabian Akkerman.....	36:12
----------------------	-------

22 maart 2026

Engelse Mijlenloop Haaksbergen 5 mijl

René Kuiper.....	37:20
------------------	-------

Gerda Scholten.....	49:04
---------------------	-------

Christine van Pareren.....	1:00:14
----------------------------	---------

10 mijl

Martijn Oonk.....	54:33
-------------------	-------

Bastiaan Roelofs.....	54:56
-----------------------	-------

Mark Saathof.....	57:40
-------------------	-------

Jasper van den Brink.....	1:05:32
---------------------------	---------

Hugo ten Broeke.....	1:09:58
----------------------	---------

Jasper Brinkman.....	1:26:53
----------------------	---------

Corinne van Regteren.....	1:31:58
---------------------------	---------

Kirsten Postma.....	1:37:15
---------------------	---------

28 maart 2026

Klippenlauf Ibbenbüren 24,7 km

Bart Vos.....	2:16:09
---------------	---------

Rianne Vossers.....	2:37:36
---------------------	---------

Anton Stoorvogel.....	2:44:26
-----------------------	---------

Hans Hevink.....	2:56:11
------------------	---------

29 maart 2026

De Zestig van Texel 60 km

Lodewijk Huinink.....	6:02:09
-----------------------	---------

Michel Nijland.....	6:40:40
---------------------	---------

29 maart 2026

Halve van Hengelo 5 km

Daan Oude Bruinink.....	16:57
-------------------------	-------

Remco Lette.....	17:10
------------------	-------

Joey Schuttenbeld.....	18:38
------------------------	-------

Marre Oude Lashof.....	19:07
------------------------	-------

Wouter Doesburg.....	20:10
----------------------	-------

Hans Dat.....	20:57
---------------	-------

Fenna van Kerckhoven.....	34:33
---------------------------	-------

10 km

Wisse Sanderink.....	32:01
----------------------	-------

Rutger Johannink.....	33:56
-----------------------	-------

Fabian Akkerman.....	34:53
----------------------	-------

Wouter Vollenbroek.....	37:00
-------------------------	-------

Sil Spanjer.....	37:05
------------------	-------

Dennis Kamphuis.....	41:26
----------------------	-------

Ruud Beernink.....	42:51
--------------------	-------

Damion Vrerink.....	43:04
---------------------	-------

Matthieu Gout.....	44:13
--------------------	-------

Melchior van der Giessen.....	44:55
-------------------------------	-------

Andre Bosgraaf.....	45:43
---------------------	-------

Marc Nijhuis.....	49:15
-------------------	-------

Carlijn Huiskes.....	52:54
----------------------	-------

Theo Weegerink.....	53:24
---------------------	-------

Wedstrijduitslagen

Mathijs Boerrigter	1:22:51
Richard Loendersloot.....	1:23:04
Koen Nijland.....	1:24:30
Niels Kortstee	1:25:56
Ramon Grootelaar	1:26:09
Ingrid Prigge.....	1:26:15
Rob Baars.....	1:27:34
Stefanie Sijtsma.....	1:27:36
Marcel van Wilpe.....	1:27:45
Tommy Lammerink	1:30:15
Dirk Huiskes.....	1:30:58
Gerwin Jansen.....	1:34:02
Tom van Benthem.....	1:38:38
Dolf Trieschnigg.....	1:42:04
René Kuiper	1:42:09
Linda Even	1:50:54
Berdien Schotveld.....	1:51:06
Bart Damveld.....	1:51:11
Nurcan Yilmaz.....	1:53:21
Jon Severijn	1:58:54
Simone Mensen	2:06:26
Bob Alfrink.....	2:19:38
Marion Broekhuis	2:24:49

29 maart 2026

Zandvoort Circuit Run	10 EM
Martin Bosker	1:36:05

1 april 2026

Kronos Campusloop Enschede	3 km
Inge Bonvanie	16:44
Loes Hemmes.....	19:19

5 km

Caimin Stevens.....	17:20
Fabian Akkerman.....	17:22
Hans Dat	22:06
Gerrit Bultman.....	31:26

10 km

Corinne van Regteren.....	56:11
---------------------------	-------

4 april 2026

Lochemsebergloop Barchem	10 km
Caimin Stevens.....	41:19

12 april 2026

Enschede Marathon	5 km
--------------------------	-------------

Daan Oude Bruinink.....	16:52
Joey Schuttenbeld.....	17:58
Marre Oude Lashof.....	18:57
Stefanie Sijtsma.....	18:59
Dorte Rotteveel.....	25:08
Susanne Hageman	28:09
Antoinette Morren	29:29
Christine van Pareren	36:12
Jan Olsman.....	40:45

10 km

Martijn Oonk	32:12
Rutger Johannink	33:36
Niels te Pas.....	36:01
Joop Vriend	40:13
Sander Beeldman.....	41:57
Feike Jan de Haas.....	42:34
Tom Siers	44:26
Anoek Geerlink.....	45:46
Sanne Timmerman.....	51:34
Inge Bonvanie.....	57:34
Irene Mazeland.....	58:14

Gerrit Bultman.....	1:04:07
Loes Hemmes.....	1:08:49
Robert-Jan van Scherpenzeel ..	1:11:10
Mirjam Oonk.....	1:12:23

21,1 km

Wisse Sanderink	1:10:26
Niels Scheffer	1:13:01
Bastiaan Roelofs	1:13:06
Mark Saathof.....	1:14:50
Roy Veldhuis.....	1:16:55
Maarten Smit.....	1:17:39
Caimin Stevens.....	1:18:34
Sjoerd Jansman	1:18:41
Remco Lette.....	1:19:28
Casper van Alst	1:20:43
Wouter Vollenbroek.....	1:21:07
Gijs Boerrigter.....	1:21:29
Sven Hoomoedt	1:21:35
Sil Spanjer	1:21:51
Rob Baars.....	1:23:12
Thijs Lubbers.....	1:23:12
Gerben Brummelhuis.....	1:23:21
Pascal Storck	1:23:25
Arjan Buwalda	1:24:20

Niels Kortstee	1:24:21
Remi Buijvoets.....	1:25:21
Christian Hollanders.....	1:26:33
Peter-Paul Slot.....	1:27:18
Ramon Grootelaar	1:27:23
Melvin van der Voet.....	1:27:45
Jolijn Ehringfeld	1:28:14
Jorick Huizing	1:28:31
Ron ter Borg.....	1:28:41
Titia van der Stelt	1:34:04
Thijs Nijhof	1:34:12
Dennis Kamphuis	1:34:51
Ruud Beernink.....	1:34:57
Marcel van Wilpe.....	1:34:59
Bas Deterink.....	1:36:07
Michel Bonvanie.....	1:36:41
Hugo ten Broeke.....	1:36:43
Daan Loohuis	1:37:25
Mark Bulthuis	1:39:22
Bart Vos.....	1:39:43
Wilfried Nijhuis.....	1:39:43
Astrid Boudrie	1:41:18
René Kuiper	1:41:18
Clemens Meuleman.....	1:42:45
Loes Kok.....	1:43:01
Julia Stockem	1:44:07
Huub Koster (pacer)	1:44:27
Marcel Kamphuis	1:47:14
John Brand	1:47:44
Frank Löbker	1:47:55
Debby Hoffmann-Lansink	1:48:13
Christiaan Zweers	1:49:28
Monique Kropmans.....	1:49:55
Bernadet Grundel	1:50:03
Maaïke van Wijck	1:51:38
Danielle Hurenkamp.....	1:51:45
Robert Brunink.....	1:52:00
Jasper Brinkman	1:52:44
Marijke Loohuis-Mos.....	1:54:01
Marlou Velthuis	1:54:35
Floris van Dijk (pacer)	1:55:06
Andre Bosgraaf (pacer).....	1:55:07
Miranda Bruins (pacer).....	1:55:08
Edith Mulder	1:56:04
Andre Hardiek.....	1:56:33
Theo Weegerink	1:56:37
Peter Haven.....	1:58:42

Gerwen Apenhorst.....	1:58:58
Corinne van Regteren.....	1:59:23
Carlijn Huiskes	1:59:30
Ben Rouhof.....	1:59:39
Paul Poorthuis (pacer)	1:59:49
Michel Nijland (pacer)	1:59:50
Paulien van Bruggen (pacer).....	1:59:50
Norbert Sinnema	2:01:20
Roxanne van der Laan.....	2:02:37
Niels Schinkel	2:02:42
Simone Mensen	2:03:52
Esther Nauta (pacer)	2:04:37
Rob van Hest	2:04:48
Leonie Postma	2:06:09
Hans Hevink	2:07:24
Linda Mateboer	2:08:37
Kirsten Postma.....	2:08:47
Linda Sanderman	2:09:06
Hugo Kok	2:09:54
Anja Ligthart (pacer).....	2:09:57
Dolf Trieschnigg (pacer).....	2:09:58
Rianne Vossers (pacer).....	2:09:58
Maud Bijsterbosch (pacer).....	2:09:59
Irene Bulter	2:10:58
Ellemijn Groeneveld.....	2:13:26
Richard Dalhoeven (pacer)	2:30:17
Jan Willem Bos (pacer).....	2:30:18

42,2 km

Koen Wiggers	2:37:13
Marije Hijman	2:41:30
Tom Driessen.....	2:42:13
Fabian Akkerman.....	2:47:03
Tom ter Wee.....	2:56:13
Kevin Schaap.....	2:58:04
Ingrid Prigge.....	2:58:31
Jasper van den Brink	2:58:53
Richard Loendersloot (pacer)...	2:59:13
Mathijs Boerrigter	3:00:39
Jelle Schoppink.....	3:09:43
Joost Boerrigter.....	3:19:22
Dirk Huiskes.....	3:21:40
Marcel Punte.....	3:25:57
Tommy Lammerink	3:36:36
Matthieu Gout.....	3:42:36
Susan Hesselink.....	3:43:02
Melchior van der Giessen.....	3:44:07
Tom van Benthem.....	3:48:32

Linda Even	3:49:12
Willemijn Vredegoor	3:49:16
Sirin Erkol.....	3:51:01
Anke Ikink	3:52:17
Anique Nijhof	3:55:00
Mirthe Gorzeman.....	3:58:35
Wouter Schoot.....	3:58:36
Lodewijk Huinink	3:59:52
Leonie Dijkhuis.....	3:59:53
Ron Hofte (pacer).....	3:59:55
Johnny Zwaferink	4:50:00

12 april 2026

Marathon Hannover	42,2 km
Jeroen Aleman	3:21:16
Koen Weusthof	3:27:01
Bianca Menderink-Harink	3:45:29

12 april 2026

Rotterdam Marathon	42,2 km
Bram Blokhuis	3:33:32
Emiel Speets	3:59:35
Tom Siers	4:07:34
Gerry Visser (pacer)	4:39:25
Nico Langeslag (pacer).....	4:59:27
Berdien Schotveld.....	5:07:50

18 april 2026

Bentheimer Waldlauf Bad Bentheim	11 km
Simone Mensen	1:11:46

19 april 2026

Run'Nenstein Rödinghausen	19 km
Mark Saathof.....	1:22:36

19 april 2026

Vuurtorenloop Vlieland	21,1 km
Gerry Visser	2:08:53

22 april 2026

Johan Knaap Games Hengelo	1500 m
Bastiaan Roelofs	4:04
	5000 m
Mark Saathof.....	17:06
Bart Damveld	17:51
Martijn Oonk	18:15

Ramon Grootelaar	18:57
Hans Dat	20:34

3 mei 2026

WatersnoodMarathon Overasselt-Dreumel	42,195 km
Rob Baars.....	4:11:06

7 mei 2026

Allemanloop Someren	10 km
Dennis Kamphuis	42:08

8 mei 2026

Koning van Spanje trail Gulpen	17 km
Anja Ligthart.....	2:04:04
Rianne Vossers	2:04:05

9 mei 2026

Kastelenloop Diepenheim	21,1 km
Richard Loendersloot.....	1:29:12
Jeroen Aleman	1:31:49
Jolijn Ehringfeld	1:32:07
Ramon Grootelaar	1:32:07
Jorick Huizing	1:35:13
Nico Langeslag.....	1:55:57

9 mei 2026

Koning van Spanje trail Gulpen	22 km
Anja Ligthart.....	2:51:26
Rianne Vossers	2:51:26
Sabine Veldhuis.....	2:59:31

43 km

Joost Boerrigter.....	4:18:12
Leonie Dijkhuis.....	5:23:34
Lodewijk Huinink	5:23:35
Paulien van Bruggen.....	5:23:36
Michel Nijland.....	5:43:55

10 mei 2026

Koning van Spanje trail Gulpen	18 km
Jorieke Havinga	1:51:13
Sabine Veldhuis.....	2:31:41

10 mei 2026

Marathon Leiden	21,1 km
Gerrit van Dijk.....	1:46:20
Gerry Visser (pacer)	4:44:35

12 mei 2026
Voorjaarsloop van Cialfo Epe..... 10 mijl
 Martijn Oonk54:07

16 mei 2026
12 uursloop Tynaarlo 103,55 km
 Ron Hofte..... 11:50:19

16 mei 2026
Gerard Terbroke Memorial
Aalten 10 km
 Mark Saathof35:21

17 mei 2026
Bommelasloop Enschede 7,6 km
 Inge Bonvanie.....45:58
 Will Kuller.....50:44
 Christine van Pareren52:48

Janneke Lenferink53:49
 Susanne Hageman56:16
 Jacqueline Huiskes58:12

11,7 km
 Dirk Huiskes.....49:11
 Jon Severijn 1:06:07
 Gerrit Bultman..... 1:16:21
 Linda Mateboer 1:16:35
 Marion Broekhuis 1:16:36

16 km
 Jolijn Ehringfeld 1:24:34
 Michel Bonvanie..... 1:28:18

20,5 km
 Caimin Stevens..... 1:20:39

20 mei 2026
Baanloop Apeldoorn 5 km
 Emiel Speets17:14

24 mei 2026
Edinburgh Marathon 42,2 km
 Rob Baars..... 3:15:43

31 mei 2026
Marathon Groningen 21,1 km
 Maarten Smit 1:20:31
 Casper van Alst 1:24:16
 Gerry Visser (pacer) 4:43:55

31 mei 2026
Utrecht Marathon 21,1 km
 Mark Saathof 1:17:11

Hardlooppagenda* juni - september 2026 (m.m.v. Gerrit Bultman)

WeerseLoop.....Weerselo14 juni 2026 10-5km
 Dubbele Mijl..... Hengelo18 juni 2026 3,2km
 Wiezoloop..... Wierden20 juni 2026 10-5km
 Dom Verdand Loop.....Reutum21 juni 2026 21,1-10-5km
 Wessumer Klumpfenlauf..... Wessum27 juni 2026 10-5km
 BB Baan Classic..... Zwolle 3 juli 2026 5km
 Cityrun Münster 5 juli 2026 10-5km
 Roruper Abendlauf Rorup 10 juli 2026 21,1-10km
 Walfortloop.....Aalten 14 juli 2026 10-5km
 Brandlechter Dorflauf..... Brandlecht 24 juli 2026 10-5km
 Varia Run.....Dedemsvaart 27 juli 2026 10-5km
 Kemveldloop..... Tilligte 5 augustus 202610,4-5,2km
 Baumberge Abendlauf Holthausen 7 augustus 2026 10-5km
 Twee Bruggenloop.....Aalten 18 augustus 2026 10-6km
 Singelloop Enschede13 september 2026 16,1-8km
 Almelo Alleerun.....Almelo20 september 2026 10-5km
 Track Meeting..... Hengelo24 september 2026 10-5-1,5km
 City Run..... Nijverdalen27 september 2026 10-5km
 Runway Run for Kika Enschede27 september 2026 10-5km

*check zelf de exacte informatie

**RUNNING
 START BIJ
 Step One**

RUNNING - WALKING - HYROX - TRAIL

WWW.STEPONEBORNE.NL

**AVONTUUR
 FOCUS
 INNOVATIE**

OPHUISFIETSEN.NL

OPHUIS
 FIETSSPECIALZAAK.

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

NIEUW

Hightech
zonnebrillen van
OUT OF
speciaal voor
sporters



MOEKOTTE
EYECARE

EYE, EYE, EYE... SPORTEN IN DE ZON!

De lichte, innovatieve sportbrillen van **Out Of** bieden een groot gezichtsveld en zijn ideaal bij snelle lichtwisselingen. Ze verbeteren het contrast en verminderen de schitteringen voor een veilig zicht. Ook beschikbaar met clips op sterkte.

Voor lopers en andere buitenmensen!

Grootestraat 15, Oldenzaal | (0541) 518222 | moekotte-eyecare.nl



**NONSTOP
RUNNING**
www.nonstoprunning.nl



alles voor de (hard)loopsport
shop & online