



Duurloper

Nummer 3 - oktober 2026

**In deze Duurloper: Een verslag van de
LAAC Loopjetijdloop, de halve marathon
Berlijn en de Lavaredo Ultra Trail (en advies
over wat mee te nemen op zo'n trail),
snelle tijden in Hasbergen, bij de Kemveldloop
en bij het NK halve marathon, informatie over jouw
hardloophorloge, heel veel uitslagen en nog veel meer!**



VANDAAG BEPAALT HOE MORGEN LOOPT

RUNX

KUIPERSDIJK 52 | ENSCHEDE



Hardloop- en wandelspecialist

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

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

De **speciaalzaak**
voor al uw
buitenavonturen

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



Opgericht 18 oktober 1984 - Aangesloten bij de Atletiekunie

REDACTIE

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

DRUK EN VERSPREIDING

BladNL.nl

WEBSITE

Joop Vriend
webmaster@laactwente.nl

BESTUUR

Anton Stoorvogel	voorzitter
Bart Vos	penningmeester, beheer en financiën
Ad Festen	secretaris
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
info@laactwente.nl

WEDSTRIJDSECRETARIAAT

Jan Olsman
wedstrijden@laactwente.nl

BANKREKENING

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

CONTRIBUTIE 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 3

Oktober 2026
Verschijnt vier keer per jaar
© LAAC Twente

NOFOTOLOOCC



In deze Duurloper



In elk nummer

Van de Voorloper	3
Van de bestuurstafel	5
Van de redactie	5
De Loopster	6
Jon draaft door	14
De Doorloper	17
Omlopen met Huub	29
Digitaal door Dolf	30
Hardlopen doe je met	35
Nieuwe leden	34
Het rondje van	38
Van de trainer	44
Nieuwe leden	45
Wedstrijduitslagen	46
Wedstrijdkalender	50

Loopverhalen

Lavaredo	12
Nacht von Hasbergen	22
NK Halve Marathon	24
Kenveldloop	32
De BUT100	40
LAAC goes Berlin	42

En verder

Loopjetijdloop	20
Trailen met LAAC	25
Zaaltraining 2026-2027	30
Lezen over lopen	35
Jouw verhaal, jouw woorden	35
Clinics scholierenloop	39



Van de Voorloper

Voor velen van ons is de zomervakantie weer voorbij. Ik blijf het altijd mooi vinden om te zien waar onze lopers allemaal lopen in de zomer en hoe ze zich aanpassen aan warme omstandigheden. Je ziet hele vroege (en hele late) lopers, aangepaste programma's, etc. De grote meerderheid blijft actief bezig op vakantie, ook al zie je minder intervallsessies. De trainers hebben ervoor gezorgd dat leden die Twente in waren de hele zomer bij LAAC terecht konden voor trainingen, waarvoor dank.

Met een prachtig en goed georganiseerd Trailen met LAAC-evenement is het nieuwe seizoen geopend. Velen van jullie waren daar en ik hoorde alleen maar positieve geluiden. De opkomst bij de trainingen is weer prima na de vakantie. Je moet er vaak weer even inkomen, maar er zijn ook weer mooie plannen voor de komende tijd.

Inmiddels hebben we onze Trackmeeting achter de rug, evenals de HMO. Daarover meer in de volgende Duurloper. Daarnaast zijn er deze herfst volop trails, marathons en andere mooie evenementen.

Wat je persoonlijke doelen ook zijn, ik wens jullie allemaal veel succes. Zelf ben ik begonnen aan de voorbereiding voor de marathon van Ravenna. Lange duurlopen uitbouwen en proberen zo fit mogelijk aan de start te staan.

Als vereniging staan we er gezond voor. Met de nieuwe trainers hebben we weer een solide basis en de vereniging groeit in leden richting de 400. De nieuwe bestuursleden zijn actief en kritisch. Kortom een prima uitgangspunt. Natuurlijk blijven er altijd uitdagingen maar ik er heb er vertrouwen in dat we weer een mooi jaar tegemoet gaan.

Recent ontvingen wij het bericht dat Jan van der Zande is overleden. Afgelopen jaar was hij, op zijn 88ste, nog actief bij onze zaaltraining. Ik heb goede herinneringen aan hem en de manier waarop hij via de zaaltraining zorgde dat hij fit bleef. We zullen hem missen.

Met sportieve groet,
Anton Stoorvogel



Maatschap voor fysiotherapie Kruisstraat

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

Kruisstraat 8
7573 GJ Oldenzaal
0541 514833
Contactpersoon:
André Bosgraaf



www.fysiotherapiekruisstraat.nl

previder
it starts here

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

Datacenters
Connectivity
Managed Cloud Hosting
ISP Services
ICT Services



Nieuwstraat 103
7572 BZ Oldenzaal

0541 531700
post@vogelzangverzekeringen.nl




autorijschool
JEROEN

Jeroen Sanderman
Zevenblad 98 7577 EC Oldenzaal
06 4303 5316

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

Van de bestuurstafel



De vakantie-avonturen maken weer plaats voor het vertrouwde ritme: de hardloopschoenen zijn afgestoft en ons loopseizoen is officieel uit de startblokken gekomen. Ook achter de schermen hebben we niet stilgezeten. De eerste bestuursvergaderingen met onze nieuwe gezichten, Paulien en Patrick, zitten er alweer op. Patrick heeft de schone taak om onze stem te laten horen bij de Stichting HMO.

Onze trainers zijn natuurlijk het kloppend hart van de vereniging. Namens het bestuur zit Huub regelmatig met ze om de tafel. Er wordt hard gewerkt aan licenties, bijscholing en de juiste verdeling voor de groepen. Aan het einde van het seizoen 2026/27 neemt Mieke Pater afscheid van de zaaltraining. Na jarenlang met enorme toewijding en energie voor de zaal te hebben gestaan, hangt ze dan haar zaalschoenen aan de wilgen. Mieke, nu al ontzettend bedankt! Dit betekent wel dat we per direct **naarstig op zoek zijn naar een opvolg(st)er** die in haar voetsporen wil treden.

En nu we het toch over vacatures hebben: onze website kan wel wat liefde gebruiken. **We zoeken een digitale held(in), die de site actueel en nieuwswaardig wil houden**, zodat iedereen op de hoogte blijft van onze prestaties en uitjes.

Gelukkig is er financieel goed nieuws te melden. Onze kas staat er prima voor! Dat hebben we onder andere te danken aan de gemeente Oldenzaal, die onze subsidieaanvraag heeft gehonoreerd. Met een prachtige bijdrage van € 3.000,- kunnen we een mooie nieuwe wedstrijd klok aanschaffen. Dat wordt strakker dan ooit finishen!

Tot zover een blik achter de schermen van het bestuur. Heb je vragen, ideeën, of wil je ons helpen met de website of de zaaltrainingen? Schroom niet en mail ons op secretariaat@laactwente.nl.

Veel succes en vooral veel plezier op de baan en op de weg de komende weken!

Ad Festen, secretaris

**Sluitingsdatum kopij volgende Duurloper:
16 november 2026**



Dat we een mooi clubblad hebben dat weten we! Het wordt ons vaker gezegd en daar zijn we als redactie ook best trots op. Ik antwoord dan altijd dat dit alleen mogelijk is doordat wij als vereniging een paar 'gekkies' hebben die er veel tijd in willen steken EN een bestuur dat hier uit naam van de vereniging ook geld voor over heeft.

Maar dat geldt natuurlijk niet alleen voor ons clubblad. Ook de andere LAAC-activiteiten kosten tijd en geld. Maar wanneer een aantal leden zich ergens vol enthousiasme in stort, slaat dat over op de andere leden. Dat werd ook weer duidelijk op de LAAC-trail van 23 augustus. Wat een opkomst! Het was een feest al die blij lopers bij elkaar. In deze Duurloper een foto-impressie van die dag en een interview met de man die met zijn enthousiasme al die LAAC'ers bij elkaar heeft gekregen.

De Duurloper is vooreen door de leden. Weet ons te vinden als je suggesties of ideeën hebt voor de inhoud. En natuurlijk je verhaal over een leuke loop (en dat hoeft niet ver of lang te zijn): blijf vooral schrijven! We lezen het graag: redactie@laactwente.nl

Van de redactie



Patrick de Coo

“WAT IK LEUK VIND, IS ORGANISEREN”

Door Jon Severijn - redactie

Op een vrijdagmiddag zit ik met Patrick de Coo, de Loopster van herfst 2026, aan tafel met koffie en met net gebakken, nog warme, lekkere cake. Patrick bakt zelf, maar bagatelliseert deze cake een beetje, omdat die eenvoudig gemaakt kan worden met een recept en ingrediënten afkomstig van de Lonneker Molen. Die molen is betrekkelijk dichtbij want hij woont samen met zijn vrouw Christa in een mooi opgeknapt oud boerderijtje, verscholen in het groen, in de buurt van het vliegveld. Een perfecte plek voor hardlopen vanuit huis, met Lonnekerberg en Hof Espelo dichtbij. Althans, dichtbij als je lekker een paar kilometer kunt hardlopen. En dat kon Patrick eigenlijk nog niet zo, toen hij hier in 2018 kwam wonen.





PR's van Patrick

10km	52:37	Enschede 2021
21,1km	2:11:27	Enschede 2023

Wellicht daardoor gingen hij en Anique (gpx-)routes maken. En ze bleven met hun groepje, waar nog anderen bij aansloten, als ‘Trail for Fun’ doorlopen, met elk weekend ongeveer 20km. Toen de uitgestelde Enschede Marathon, te lopen op het vliegveld, eraan kwam, trainde hij voor zichzelf ook nog op een schema van Joop. Deze ‘Ready for Takeoff’ (2021) werd zijn eerste wedstrijd, waarbij hij vooraf geen idee had wat hij zou kunnen. De naam van de wedstrijd sloot goed aan bij zijn gevoel, vooral op het eind. Hij voelde “vleugels, dit gaat goed” en finishte in 52:37. En hij dacht: hier zit nog meer in.

Zijn sport was hockey in Utrecht, waar hij geboren en getogen is. Hij speelde bij Kampong in de hoogste klassen, zowel bij de junioren als de senioren. Rond 2014 lag de aandacht echter bij het eindigen van zijn toenmalige huwelijk en bij het reorganiseren van zijn eigen bedrijf. Toen hij een nieuwe woning nodig had, zocht hij die in Twente, omdat hij ondertussen Christa had leren kennen en zij hier woonde. De eerste tijd wandelden ze veel en zo werd hij ook verliefd op Twente.

Hij besloot om niet weer te gaan hockeyen, maar wist niet goed welke sport dan wel. Hardlopen zat niet echt zo op zijn netvlies, hoewel wat vrienden het wel deden. Dat veranderde in 2019 toen de Enschede Marathon met de clinics langskwam. Dat was slechts één keer per maand en ook niet zo'n verplichting, dus: “Weet je wat, ik doe gewoon mee en schrijf me in voor de 10 kilometer.” Dat was toevallig bij Nick en Elly in de groep. Het was leuk en tegen de verwachting in juist gezellig, niet zo individueel. Toen kwam corona en was het moeilijk om met een groepje te lopen, maar Elly zei aan het eind van die periode “Waarom word je geen lid van LAAC?” Enigszins aarzelend ging hij op de eerste dinsdag na corona mee op het Rondje Oldenzaal en hij was meteen verkocht. Meteen daarna ging hij in op de uitnodiging om mee te doen aan de duurloop met Herman Holterman, in dit geval bij de Molen van Bels. En toen was hij een hardloper.

Op de dinsdag ging hij vrij snel naar de groep van Joop en hij trainde ook af en toe op de baan bij Nico. Het ging allemaal lekker, maar toen was er opnieuw corona. Ondertussen was er een groepje (duur)lopers ontstaan vanuit het lopen met Herman, dat bestond uit Anique, Robert Jan, Debby en Patrick. Ze konden volgens hun uitleg van de regels wél samenlopen en besloten zo de afgelaste HMO ongeorganiseerd, op de bordjes, te lopen. Dat ging goed, zij het dat ze aan het eind verkeerd liepen en via de Denekamperstraat bij het eindpunt moesten komen. Hij had even “er goed de smoor in.”

Een maand later had hij zijn jaarlijkse gezondheidscheck. De arts belde een dag na de bloedtest dat het niet goed was: PSA te hoog. Na aanvullende onderzoeken was de conclusie dat het ging om uitgezaaide prostaatkanker die niet te opereren was. De klap was natuurlijk groot. Hij vond het moeilijk om erover te praten, maar mede op aandringen van Christa vertelde hij het toch aan zijn trailgroepje, toen ze toch even moesten wachten omdat er iemand was gestruikeld. Hij werd goed opgevangen en heeft ook later veel aan zijn maatjes gehad.

De aanvankelijke behandeling was een hormoonkuur, met als bijeffect spierverlies. Hij kreeg ook een chemokuur om de tumoren zo ver mogelijk terug te dringen. Dat leverde veel betere PSA-waarden op, maar toen die weer begonnen te stijgen werd besloten om gericht te bestralen. Nu zijn de waarden terug op het niveau van na de hormoon- en chemokuren.

De ziekte en de behandelingen betekenden een enorme aanslag op zijn conditie, maar Patrick is wel blijven lopen. Zo deed hij al in 2021, in een wat langere rustpauze tussen chemokuren mee aan de 10km van de HMO. Ik doe dat gewoon, dacht hij, wat kan mij het schelen. Bob en Anique liepen als een soort bodyguards met hem mee. In totaal liep hij drie halve marathons, waarvan die in Enschede in 2023 de snelste was. Verder liep en loopt hij vooral onverhard, dus trails en crosses. Zo deed hij mee aan de cross-competitie en daar is hij erg trots op. Daar hoorde ook de Hulsbeekcross bij (12km). Overigens zou wat hem betreft de speaker nog meer werk mogen maken van het aanmoedigen van alle lopers.

Ondertussen traint hij op de dinsdag in de basisgroep en hij loopt in een groepje met lopers “die wat willen.” Lol hebben is prima, maar er moet ook gewerkt worden. Hij merkt dat de tempo's weer wat beter beginnen te gaan. “Een beetje progressie is wel fijn.” En hij komt als herboren terug van trainingen. Dus gaat hij door zolang het kan. Hij wordt vrij in het hoofd, het motiveert en hij krijgt er energie van.

We praten nog even over het uitzetten van routes door Patrick. “Wat ik leuk vind, is organiseren”, zegt hij. Het is leuk om mensen bij elkaar te brengen en een groepje bij elkaar te halen. Hij gebruikt Strava en vindt het “superleuk” om het allemaal uit te vogelen. Zoals voor ‘Trailen met LAAC’, waarbij het nog een extra uitdaging was om de verschillende afstanden over dezelfde mooie en bijzondere delen van het parcours te laten gaan, rekening houdend met wandelroutes. Het is dan puzzelen.



Dit jaar was de derde keer dat er met LAAC getraild werd, maar Patrick was ook (mede)organisator en initiator van het Lustrum in 2024 en het ophalen, met verschillende estafetteteams, van het Bevrijdingsvuur in Wageningen. Ook hier is het samenbrengen een kernbegrip.

Sinds de laatste ledenvergadering maakt Patrick deel uit van LAAC-bestuur. In zijn rol binnen het bestuur kan hij zijn passie voor samenbrengen inzetten voor een goede aansluiting tussen LAAC-bestuur en HMO-bestuur. Vertrekpunt is het formuleren van meerjarige ambities en het open staan voor de toekomst. Er is geen haast, want LAAC is een goed draaiende vereniging.

Zijn ambitie is vooral om regelmatig te kunnen blijven trainen en zijn conditie vast te houden. Maar stilzitten is niet echt zijn ding. Dus zoekt hij ook bijzondere hardlooptuitdagingen. Momenteel loopt hij het Twentepad in etappes van ongeveer 10 kilometer. En waar hij ook komt, de hardloopschoenen gaan mee. In Umbrië liep hij naar het historische slagveld van Trasimeno en ook Antwerpen verkende hij hardlopend. Een nieuwe omgeving? Eerst maar eens kijken waar je kunt lopen. Of, zoals hij het zelf zegt: “Ik wil gewoon hardlopen.”



LAVAREDO ULTRA TRAIL

BY UTMB



Voor de editie van 2025 waren we uitgeloot, dus probeerden we voor 2026 een plekje te bemachtigen voor de La Sportiva Lavaredo Ultra Trail. Een fraaie trail in de Dolomieten met 50 km en 2600 hoogtemeters. Niet verwacht dat het zou lukken, maar we werden ingeloot! Dan ook maar gaan.

Zo kwam het dat Michel, Lodewijk en ik in juni naar Cortina d'Ampezzo reden. Het landschap werd onderweg steeds mooier en toen we aankwamen in Cortina ademde het dorp nog de sfeer van de Winterspelen. De profielfoto van de verhuurster van het huisje (Francesca) had gezorgd voor hoge verwachtingen bij de heren voor de sleuteloeverdracht. Helaas lag de sleutel gewoon onder een steen. Het appartement was wel erg mooi, met een mega-balkon, en dus een dus prachtig uitzicht op de bergen waar we zouden lopen. Die avond liepen de 10km-lopers vlakbij, dus tijdens een wandelingetje even kijken en sfeer proeven in een prachtige avondzon.

Volgende dag startnummer ophalen in het olympisch ijshockeystadion, toch wel bijzonder. Vervolgens met skiliften in etappes omhoog voor prachtig uitzicht en lekker relaxen in ligstoelen op de berg. Beetje kijken, beetje kletsen, beetje eten, goede trail-voorbereiding. Gelukkig kregen we bericht dat tijdens de trail de waterdichte handschoenen gezien het warme weer niet mee hoefden. We hadden desondanks nog genoeg mee te slepen (shirt met lange mouwen, lange broek, waterdichte jas, muts, EHBO-spullen, reddingsdeken, telefoon, drinken en eten).

Raceday: we konden lopend naar de start, daar geweldige sfeer. Zoveel nationaliteiten, enthousiaste lopers en dito publiek. Het hele dorpje ademde deze dagen hardlopen. Ik wist dat het de eerste 19 km vrijwel alleen maar klimmen zou zijn en probeerde dat te vergeten.

De eerste kilometers nog asfalt en erg heet, gelukkig daarna het bos in: beter. Zo ging het door over groen, over rots, over steen. Het was warm, dus elk beekje dat er was grepen we aan voor verkoeling: natte voeten halen en flesjes bijvullen. Zonder die extra drankposten was het niet fijn geweest; onderweg waren er maar drie officiële posten. Die hadden dan wel veel drankjes en snacks, goed om even bij te tanken.

Soms had de één het zwaar, dan weer de ander, maar we bleven samen lopen. Mijn dip zat bij km 32-35. Daar ging het nogal steil omhoog, stapje voor stapje. Echt even niet leuk meer. Gelukkig kwam ook daar een eind aan en even later ren je dan weer ergens lekker omlaag op een berg. Dat is echt het mooiste dat er is!

En zo ging het door en kwam Cortina weer in zicht. De laatste loodjes waren zwaar, maar als je dan de finishstraat inkomt: geweldig! Zoveel enthousiast publiek, enorme finishboog een speaker die ons binnenhaalt als 'The three Dutch friends'; onvergetelijk. Ontlading als je na ruim 9 en een half uur eindelijk de medaille om je nek krijgt. We waren zowaar ook nog in staat de ongeveer 20 minuten terug te lopen naar het appartement, waar we heerlijk konden bijkomen en veel aten en dronken.

De dag erna uitgebreid ontbijten op het balkon en vervolgens naar de beroemde Drie Zinnen, waar we (welja) een fraaie wandeling maakten. Het ging wat stijfjes en zwaar, maar het was erg mooi met fraaie uitzichtpunten waar we de geijkte en minder geijkte foto's maakten.

's Avonds weer in Cortina zagen we de 100km-lopers binnenkomen. Het was één groot feest: veel muziek en dansende mensen. Lopers die langskwamen kregen high fives en applaus, heel bijzondere sfeer. De enthousiaste speaker bleef onvermoeibaar doorgaan. Op de laatste dag: vroeg opstaan, inpakken en vlot op stap naar het parkeerterrein van Lago di Sorapis. Een prachtig blauw meer waar je heen kon wandelen (alweer, nog steeds stijf). Wel erg de moeite waard, en op de heenweg nog niet zo druk. Genoten van prachtige natuur, waarna uiteindelijk de terugreis toch moest beginnen. Voordeel was dat ik eindelijk eens urenlang mocht zitten. In de auto waren we natuurlijk uiterst serieus en werd er niet gelachen. En dan ben je ineens weer in Enschede. Met zware benen, maar een hoofd en hart vol mooie herinneringen.

Paulien van Bruggen



JON DRAAFT DOOR



Startvakaanpak

Vrijwel elke loper die aan wedstrijden meedoet, zal vaste evenementen in het jaar hebben. Voor veel LAAC'ers zijn dat natuurlijk de eigen LAAC HMO-wedstrijd in Oldenzaal en de Marathon van Enschede, maar ook de Singelloop, eveneens in Enschede. Dat geldt ook voor mij. Ik heb aangename herinneringen aan de 'oude' Singelloop uit de tachtiger en negentiger jaren, die startte vóór het Tubantiapand, bij een wat shabby bouwmarktlocatie. De deelname was bescheiden, althans vergeleken met tegenwoordig, maar het had zeker wat om over de singels te mogen lopen, ook al liep je de tweede ronde wat eenzaam en verloren.

Ondertussen is de Singelloop uitgegroeid tot een groot evenement met start en finish in het Volkspark. Het is zeer goed georganiseerd en sfeervol, ook voor het publiek. Het is wel druk, maar dat is pas irritant als je je kledingtas terug probeert te krijgen. En vanwege de massale deelname zijn er startvakken. Voor de meesten van de tachtig LAAC-deelnemers zal dat slechts een constatering zijn, want die staan in het wedstrijdvlak (dat zie je trouwens niet vaak meer!) of net daarna. Maar voor de gemiddelde (evenementen)loper zoals ik brengt dat inschrijfstress met zich mee.

Het is altijd al een moeilijke vraag om te beantwoorden als het vakje met de 'verwachte eindtijd' in beeld komt, want wat is de wenstijd en wat de realistische inschatting. Maar er hangt hier een startvak aan het antwoord.

In 2025 had ik me ingeschreven met een geplande tijd van 44:59 (5 mijl uiteraard). Dat betekende startvak C en dat beviel niet best, ook omdat ik te lang bezig was met toiletbezoek en daarom achter in dit vak terechtkwam.

Het gevolg was een lange wachttijd, maar vervelender, een serieus trage start en een kilometerslange inhaalmanoeuvre om vervolgens in de staart van het loperspeloton van startvak B terecht te komen. Mijn tijd klopte wel aardig, want die was 45:12. Maar in 2026 wilde ik het anders doen en starten in vak B.

Maar hoe kom je in vak B terecht? Ik gokte op 'verwachte eindtijd' 41:00 minuten. Dat was wel ruim sneller dan ik realistisch vond, al zei mijn altijd positief ingestelde Garmin horloge dat ik dat wel ongeveer zou kunnen. Tot mijn verrassing werd ik nu ingedeeld in startvak A. Eervol, maar ook wel te hoog gegrepen. Ik besloot dan ook om maar geheel achter in het vak op te stellen. Op de grote dag zelf vond ik het weer drukkend, maar nog vervelender was dat ik op station Hengelo te weinig tegoed (€ 4,19) op mijn OV-chipkaart bleek te hebben. Na heel kort nadenken besloot ik toch de trein te nemen die al klaarstond. In Enschede was het druk genoeg met medelopers om de poortjes met gemak te kunnen nemen, maar helemaal rustig was ik nu niet meer.

Het gevoel bij het inlopen was matig, maar ik had ruim voldoende tijd om me achter in het startvak te vermaken. Na de start liep ik niet troosteloos alleen en ik dacht zelfs een leuk tempo te ontwikkelen. Maar het bleek slechts 5:30 over de eerste kilometer. Een noodzakelijke ingezette versnelling bracht me op de tweede kilometer tot... 5:36. Dat ging dus helemaal niet goed.

Weliswaar werd ik niet massaal overlopen door de deelnemers uit vak B, maar ik bleef maar tevergeefs worstelen om het tempo omhoog te krijgen. Ik hoopte door een beetje wandelen bij een drankpost in een makkelijker tempo terecht te komen, maar dat was niet zo. Ik verviel zelfs in mijn oude fout om flink harder te gaan lopen na het wandelen, zodat ik het niet kon volhouden en opnieuw moest wandelen. Maar goed, ik ben gefinisht, ruim een minuut langzamer dan verleden jaar.

Op de terugweg probeerde ik in de trein (de bus reed nog niet en het was nog steeds druk genoeg bij de poortjes) de teleurstelling weg te werken door te plannen hoe ik het in 2027 zou aanpakken. Het zal weer een andere startvakaanpak worden, denk ik.

Jon Severijn



Gelukkig waren er genoeg andere LAAC-deelnemers die geweldige tijden neerzetten, zowel op het rondje als op de twee ronden (zie de uitslagen in dit nummer). Door Livio werden aan de oudste deelnemers de Doorzettersprijzen uitgereikt en ook hier twee LAAC'ers, beiden op de 10 mijl en met goede tijden: Theo Weegerink en Christine van Pareren).

LAAC Twente bedankt de kledingsponsors



AUTO
Bleeker
OLDENZAAL

profesz

bewindvoerders | mentoren | curatoren



daniels
TANDHEELKUNDE



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

Waarom eigenlijk?

"Loop jij nou nog steeds van die lange afstanden?", vroeg mijn vader mij ooit, een paar jaar geleden, toen ik weer eens enthousiast zat te vertellen over mijn hardloopavonturen. "Word je daar nu zo langzamerhand niet te oud voor?"

Uiteraard sputterde ik tegen. Kom op, ik vind het nog steeds leuk, en het gaat nog steeds goed, zij het wat langzamer. Dus hoezo zou ik stoppen?

Het zette mij wel aan het denken, zij het op een andere manier dan mijn vader bedoelde. Hij was gewoon bezorgd, dat begrijp ik nu ook wel. Maar waarom loop ik al bijna dertig jaar hard, en dan ook nog eens best veel, best vaak en best lang?

Je kent het wel, van die enquêtes, waarin je moet invullen waarom je aan hardlopen doet.

De opties zijn dan vaak beperkt: 'om een snelle tijd neer te zetten', 'omdat ik aan mijn gezondheid wil werken' of 'omdat ik graag buiten ben'. Ik weet dan nooit zo goed wat ik moet kiezen. Ja, ik ben graag buiten, en ja, ik werk graag aan mijn gezondheid, en ja, ik wil ook best een snelle tijd neerzetten en een mooie prestatie leveren. Maar niet altijd. Steeds vaker wil ik gewoon lekker lopen en hoef ik helemaal niets.

Dus ja, waarom loop ik eigenlijk hard? En waarom loop ik ook wel eens best ver? En waarom word ik daar zo blij van?

Het antwoord vond ik in een recent artikel over ultralopen in de Volkskrant. Dat ging over extremen, inclusief lopers die onderweg gingen hallucineren. Zo bont heb ik het nog nooit gemaakt, ben je gek, het moet wel leuk blijven. Maar er kwam ook een cardioloog aan het woord, zoals altijd bij dit soort artikelen, om te vertellen hoe gezond of ongezond ultralopen is. De conclusie was even simpel als onbevredigend: we weten het eigenlijk niet. Maar veel interessanter was zijn observatie: "Ultralopen doe je niet primair voor een gezonder hart. Dat doe je omdat je iets wilt ervaren, bereiken of bewijzen."

Kijk, daar kan ik wat mee. Ik hoef niets meer te bewijzen, en nu, na zoveel jaar, ook niet per se meer iets te bereiken. Maar o, wat zijn er nog veel leuke loopjes!

Mijn vader kan het me helaas niet meer vragen. En dat is jammer, want ik zou hem nu een beter antwoord kunnen geven dan destijds. "Stoppen met lopen? Nee pap, nog lang niet. Er valt nog zoveel te beleven!"



Trail-
uitrusting
met
Tom



A man is running on a dirt trail through a wooded area. He is wearing a green t-shirt with the text 'TRAIL RUN' and 'ClimbSafe' below it, along with a mountain icon. He also wears black shorts, a grey cap, sunglasses, and bright orange running shoes. A black waist pack is visible around his waist. The background is filled with trees and greenery.

“Als regenjas heb ik de Rab Phantom regenjas van ongeveer 120 gram. Daarbij neem ik de Rab Phantom regenbroek mee, die weegt slechts 80 gram. Op die manier heb ik voor ongeveer 200 gram een complete regenlaag bij me. Dat vind ik ideaal: weinig extra gewicht, maar wel goede bescherming als het weer plotseling verandert. Daar komt bij dat het bij veel grote trailwedstrijden in de bergen verplicht is om een waterdichte jas en soms ook een regenbroek bij je te hebben. Dat wordt vooraf gecontroleerd. En dat is niet voor niets, want op als je op hoogte bent, kunnen regen, wind en lage temperaturen al snel voor serieuze problemen zorgen.”

Bij zonnige omstandigheden adviseert Tom een Rab Force SPF Hoodie. "In de bergen ben je vaak urenlang blootgesteld aan de zon en op hoogte kan die behoorlijk fel zijn. Zo'n dunne hoodie geeft extra bescherming tegen de zon zonder warm of zwaar aan te voelen.

Daarnaast neemt hij in de bergen meestal trailrunstokken, een muts, handschoenen, reservesokken en een kleine EHBO-kit mee. "Verder zitten een nooddeken en fluitje standaard in mijn uitrusting. Ze wegen vrijwel niets, maar kunnen bij een blessure of noodsituatie onmisbaar blijken te zijn. Ook een hoofdlamp gaat vrijwel altijd mee, zelfs wanneer ik verwacht niet ruim voor het donker terug te zijn.

Volgens Tom gaat het bij een goede trailuitrusting met name om de balans tussen veiligheid en een laag gewicht. “Ik wil niet onnodig veel meeslepen, maar wil wel voorbereid zijn wanneer een tocht anders loopt dan gepland. Juist tijdens lange bergtrails merk ik dat een goede voorbereiding rust geeft: ik weet wat ik bij me heb en kan daardoor meer genieten van het lopen en de omgeving.” Zijn conclusie: “De beste uitrusting is wat mij betreft de uitrusting die je tijdens het lopen bijna niet merkt, maar die er wel is wanneer je haar echt nodig hebt.”

Trail in NL
trailschoenen
trailrun sokken
trailrun vest
nood deken
fluitje
speedcup
sportvoeding
smartphone
paspoort

Trail in de bergen
trailschoenen
trailrun sokken
trailrun vest
trailrun stokken
nooddeken
fluitje
opvouwbare beker
sportvoeding
regenjas
regenbroek
reserve sokken
horloge met navigatie
smartphone
offline kaarten
minimaal 1 liter water
longsleeve
hoofdlamp
pet
zonnebrand
EHBO kit
paspoort
zip-zakjes
handschoenen & muts

Bijzondere Backyard Ultra in Delden

Op 6 september mocht iedereen die 12 rondjes liep tijdens de Backyard Ultra bij 't Hoogspel in Delden zich winnaar noemen. Deze afgeleide vorm van de 'echte' Backyard Ultra (waarbij de deelnemers ieder heel uur beginnen aan een ronde van ongeveer 6,7 kilometer tot er nog maar één loper over is), werd georganiseerd door RUNnenschede.

Ook LAAC-er Herwin volbracht alle twaalf rondes en legde daarmee 50 mijl af, oftewel 80,47 kilometer. Zijn eindtijd was 11:50:34. “Een wedstrijd-uitslag die jullie gegarandeerd gemist hebben”, mailde hij aan de redactie, “aangezien deze uitslag nergens gepubliceerd is.”

Op de foto staan alle negentien lopers die de twaalf rondes volbrachten.





LAAC LOOPJETIJDLOOP

Op 30 juni werd de traditionele LAAC Loopjetijdloop gehouden. Voor de nieuwe leden (en LAAC is afgelopen jaar zeker weer gegroeid gelukkig) een korte uitleg: de Loopjetijdloop wordt gelopen op de laatste dinsdag voor de schoolvakanties en is daarmee het officiëuze einde van het seizoen. Vijf kilometer lopen zonder eigen tijdwaarneming rond het Hulsbeek in een door jezelf vooraf opgegeven tijd. Degene die het dichtst bij deze opgegeven tijd finisht, heeft gewonnen.

Dit jaar waren er 98 opgegeven deelnemers en 89 aanwezige deelnemers. Qua opkomst net een echte wedstrijd! Na het inlopen met de eigen trainers werd er verzameld bij het Buitenhuis. De minst snelle groep, groep 5, mocht om 20.10 uur vertrekken. Vervolgens startte om de vijf minuten een volgende groep. Zelf zat ik in groep 2, dus om 20.25 uur mocht ik aan mijn 25 minuten beginnen. Nu pace ik wel vaker op (halve) marathons maar dan kun je mooi corrigeren per kilometer. Die luxe was er nu niet, en daar ging het natuurlijk ook om. En daarom liep ik ook te snel. Tja.... beginnersfout? Nee. Niet geconcentreerd genoeg denk ik. En daar is deze loop ook, buiten de gezelligheid, een beetje voor bedoeld. Tempogevoel beheersen met alle factoren die erbij komen kijken.

Bij de finish was er water voor iedereen om daarna gezamenlijk naar het OWC te gaan. Douchen, omkleden en napraten aan de tafels en banken op het voorplein. Drankjes konden gehaald worden bij de OWC-kantine, de hapjes waren verzorgd door Inge Bonvanie en de prijzen beschikbaar gesteld door Run Enschede. Mede dankzij het mooie weer was het een geslaagde activiteit van de Activiteitencommissie. Op naar de volgende activiteit: de Ontbijtloop op zondag 8 november.

Ron Höfte

Naam	Tijd (verschil)	en Positie		
André Bosgraaf.....	21:58 (0)	1	Marjolijn Heerts.....	24:30 (+32) 45
Paul Poorthuis.....	23:39 (-1)	2	Marre Oude Lashof.....	20:32 (+37) 46
Wim Teunissen.....	30:02 (+2)	3	Frans Oude Kempers.....	27:26 (-38) 47
Astrid Boudrie	23:41 (-4)	4	Marcel Punte.....	20:42 (-39) 48
Gjalt Gjaltema.....	21:36 (-4)	4	Chantal Derksen	29:48 (-42) 49
Robert Huusken	27:26 (-4)	4	Daniel Visscher.....	32:00 (+44) 50
Mark Saathof	17:40 (+5)	7	Maud Bijsterbosch.....	27:21 (-44) 50
Melchior van der Giessen.....	22:00 (-5)	7	Anton Stoorvogel.....	25:15 (-45) 52
Susan Hesselink.....	21:35 (-5)	7	Edith Mulder.....	25:30 (-45) 52
Antoon Koehorst	29:11 (+6)	10	Talitha Huiskes-Faber.....	27:15 (-45) 52
Christian Hollanders.....	19:46 (+6)	10	Leonie Oude Avenhuis	24:32 (-53) 55
René Kuiper	23:26 (+6)	10	Eric Vos.....	30:05 (-55) 56
Matthieu Gout.....	21:33 (-7)	13	Inge Bonvanie.....	28:36 (-57) 57
Sven Hooemoedt	18:07 (+7)	13	Nils Groeneveld.....	31:02 (+62) 58
Wisse Sanderink	18:47 (+7)	13	Herbert Schröder	28:23 (-67) 59
Anouk Geerling	21:48 (+8)	16	Remko Siers	19:14 (+74) 60
Gert-Jan Vlutters.....	24:49 (-9)	17	Eline Liebrands.....	20:42 (-78) 61
Nico Langeslag.....	26:36 (-9)	17	Bernadette Nijenhuis.....	29:56 (-81) 62
Joop Vriend	19:20 (-10)	19	Henk Wessels	30:51 (+81) 62
Roxanne van der Laan.....	26:40 (+10)	19	Ron Höfte.....	23:38 (-82) 64
Martine ten Dam	36:11 (+11)	21	Bertine Vording	28:36 (-84) 65
Pascal Storck	18:31 (+11)	21	Gerry Visser	26:33 (-87) 66
Dennis Kamphuis	19:47 (-12)	23	Frank Segerink.....	22:31 (-89) 67
Gerben Brummelhuis.....	19:22 (+12)	23	Jan Willem Bos.....	27:19 (+89) 67
Loes Kok.....	22:42 (+12)	23	Linda Sanderman	33:30 (-90) 69
Stefanie Sijtsma.....	19:55 (+12)	23	Nathalie Boes	33:30 (+90) 69
Arno Pross	19:45 (-15)	27	Richard Dalhoeven.....	25:13 (-90) 69
Ruud Bernerink	21:15 (-15)	27	Joop Tiehuis.....	31:05 (-97) 72
Jasper Brinkman.....	24:24 (-16)	29	Marijke Loohuis.....	26:20 (-100) 73
Ramon Grotelaar.....	19:46 (+16)	29	Mirthe Gorzeman.....	23:12 (-108) 74
Petra Muller.....	27:26 (-19)	31	Femke Stadnik.....	32:18 (-117) 75
Hans Lenderink.....	32:01 (+21)	32	Michel Bonvanie.....	23:48 (-122) 76
Wilfried Nijhuis.....	22:09 (-21)	32	Casper van Alst	19:46 (+136) 77
Debby Hoffmann	24:08 (-22)	34	Jolijn Ehringfeld	21:48 (+138) 78
Melvin van der Voet.....	19:14 (+22)	34	Leonie Postma	31:02 (+152) 79
Roy Niehof	29:36 (-24)	36	Patrick de Coö	34:15 (-165) 80
Carin Krijnen.....	28:55 (-25)	37	Monique Veenstra.....	33:20 (+170) 81
Arjan Buwalda	19:46 (+26)	38	Simone Mensen	28:06 (-174) 82
Kiona Bruns.....	30:29 (+29)	39	Ellemijn Groeneveld.....	28:04 (-176) 83
Peter Paul Slot	19:17 (+29)	39	Ellen Siemonsma	36:12 (-183) 84
Wendy Mulder	25:20 (-30)	41	Jolande Hannink.....	36:12 (-183) 84
Benno Benneker.....	31:29 (-31)	42	Kirsten Postma	30:29 (-211) 86
Daniëlle Hurenkamp.....	24:29 (-31)	42	Irene Mazeland.....	32:38 (+233) 87
Rob Baars.....	21:01 (+31)	42	Tom Siers	21:41 (+251) 88
			Dick Zeedijk	33:42 (+342) 89



Nacht von Hasbergen

Vrijdagavond 29 mei trok ik met een groep Nederlandse lopers naar de Nacht van Hasbergen voor een snelle vijf kilometer. Zondag 31 mei stond ik in Utrecht alweer aan de start van het NK halve marathon. Daartussen zaten een rit door het noodweer, een race vol mooie tijden en net genoeg herstel om ook op zondag nog iets bijzonders te doen.

Met The Running Academy groep naar Hasbergen

Ik loop al jaren graag wedstrijden in Duitsland. Ze zijn vaak kleinschalig, maar er is van alles omheen georganiseerd: muziek, eten en drinken en na afloop alle tijd om na te praten. Ook de parcoursen bevallen me. Soms vertrek je vanuit het centrum of vanaf een sportveld en loop je in een of twee ronden door een glooiende omgeving. De Nacht van Hasbergen had ik zelf al een paar keer meegelopen. Vorig jaar nog een eerste DNF in km1 door kramp in de kuit. Sebastián van Vivit Running, die de wedstrijd organiseert, vroeg me eerder of ik ook snelle Nederlanders wilde meenemen.

Dit jaar wilde ik er samen met Herman (Moelard) echt werk van maken. We nodigden lopers van de dinsdagavondgroep van de Running Academy uit en vroegen ook jongens uit de groep van Marathon Enschede (inmiddels Running Enschede). Er kon zelfs een kleine bijdrage in het startgeld worden geleverd en voor wie wilde, regelden we vervoer. Uiteindelijk gingen we met veertien lopers uit Nederland die kant op. Ongeveer met acht stapten we samen in een gehuurd busje in Enschede; anderen kwamen onder meer uit Nijverdal en Almelo met de auto. Zo werd het meer dan alleen een wedstrijd: we zouden er met een hele groep een avond van maken.

Eind mei, na de halve of hele marathon van Enschede, zoeken we graag als lopers weer wat snellere wedstrijden op. Voor mij zat er deze keer een complicatie in de agenda: twee dagen later was het NK halve marathon. Ik had de trainingen in de voorafgaande week op beide wedstrijden afgestemd, maar wilde in Hasbergen ook gewoon een goede vijf kilometer lopen.

De vijf kilometer in Hasbergen heeft normaal een recreatieve wedstrijd én een aparte elitelauf. Die laatste is bedoeld voor lopers die echt op tijd willen racen. De richttijd ligt onder de 18 minuten voor mannen en onder de 20 minuten voor vrouwen. Zo krijgen de snelle lopers voorin ruimte en kunnen anderen de afstand op hun eigen manier lopen. Het veld is klein, maar sterk en internationaal, met lopers uit verschillende Europese landen en daarbuiten. Dat maakt deze wedstrijd aantrekkelijk: je kunt er als Nederlander zomaar tussen heel snelle buitenlandse lopers aan de start staan.

Storm op weg naar Hasbergen

Na een reeks mooie, droge dagen werd juist voor vrijdagavond zwaar onweer voorspeld. Tot kort voor vertrek bleef de vraag of de buien Hasbergen echt zouden raken. Eenmaal onderweg kregen we het antwoord. Regen, wind en bliksem volgden elkaar op en op de snelweg moesten we flink vaart minderen. In het busje ging het al lang niet meer alleen over kilometertijden. Komen we überhaupt aan en gaat de wedstrijd wel door? En moeten we straks misschien even van de weg af?

De adrenaline zat dus ruim vóór de start al behoorlijk hoog. Of dat goed zou uitpakken voor de wedstrijd, was nog maar de vraag. Bij aankomst moesten we vervolgens proberen enigszins droog bij de inschrijving te komen.

De recreatieve 5 kilometer was uitgesteld en de organisatie keek van minuut tot minuut of er tussen de onweersbuien door gelopen kon worden.

Rond acht uur tot kwart over acht werd het weer rustiger. De organisatie besloot de recreatieve lopers en de elitelauf samen te laten starten. Dat leverde een groter en wat rommeliger veld op dan normaal, maar na al het wachten was het vooral prettig dat de wedstrijd doorging. Twee ronden van 2,5 kilometer lagen voor ons. Sebastián noemt het parcours vlak; ik wist uit eerdere jaren dat er wel degelijk hoogteverschil in zit. Eerst gaat het licht naar beneden, later volgen vals plat en richting de doorkomst nog een steiler stuk. Je moet dus iets overhouden voor de tweede helft maar zeker ook niet te rustig starten.

Snelle tijden en een podiumplaats

Vooraan werd meteen hard gelopen. Bij de eerste vijf zaten drie Afrikaanse lopers van Vivit Running. De eerste twee finishten in 14:05 en 14:07. Ieder jaar hoopt de organisatie dat hier iemand onder de 14 minuten duikt; ook dit keer bleef die grens nét staan.

Verderop in het veld vielen de Nederlandse lopers op, zowel qua aantal als prestatie. Martijn Oonk werd vijfde in 15:24 en was de snelste Nederlander, gevolgd door onder anderen Lars van Kempen in 15:28 en William van Eeken in 15:42. Verschillende jonge lopers uit Herman zijn groep konden een persoonlijk record neerzetten.

Marije Hijman had zich één doel gesteld: onder de 17 minuten. Op de klok stond uiteindelijk 16:59, precies genoeg, en daarmee werd ze tweede vrouw. Ik liep zelf óók 16:59. Marije haalde me vlak voor de streep nog in; ik kon haar dus van heel dichtbij haar doel zien halen. Met mijn eigen tijd was ik ook helemaal tevreden.

We gingen naar huis met een podiumplaats, persoonlijke records en een geslaagde gezellige avond met de groep. Volgend jaar neem ik graag opnieuw een mooie Nederlandse ploeg mee. Wat mij betreft mag het dan best weer ouderwets warm en droog zijn, zelfs als dat een paar seconden op de klok scheelt.

Mark Saathof



NK halve marathon 2026

Zondagochtend reed ik naar Utrecht. Ook onderweg naar deze wedstrijd viel nog een stevige bui, maar daarna brak de zon door en werd het benauwd. De start en finish lagen op de universiteitscampus; het parcours liep over de campus en door de stad. De organisatie had het goed voor elkaar en er was voldoende ruimte om te lopen.



Ik begon vrij snel. De eerste vijf kilometer gingen sneller dan achteraf verstandig voelde. Door de warmte merkte ik dat ik het tempo iets moest laten zakken om de hele afstand goed af te maken. Ik schakelde op gevoel terug, ongeveer tien seconden per kilometer, en zocht vervolgens de grens op van wat ik nog kon volhouden.

Het parcours had een paar keerpunten van 180 graden. Daardoor kon ik onderweg zien wie er achter me liep. Voor zover ik kon beoordelen, zag ik geen directe concurrent uit mijn leeftijdscategorie in de buurt en kreeg ik het idee dat ik op kop lag. Verder richtte ik me vooral op de lopers voor me: bij iemand aansluiten, een stukje dichterbij komen en blijven werken. In het laatste deel kwam niemand meer van achteren voorbij.

Na de finish was het op de uitslag wachten, maar ik vermoedde dat het genoeg was voor de titel. Dat klopte: NK goud bij de mannen 50 plus, ruim drie minuten voor de nummer twee. Mijn eindtijd was 1:17:13. De 1:14:49 die ik in april in Enschede nog liep, haalde ik zoals vooraf al verwacht niet, maar gezien de benauwde omstandigheden en de wedstrijd van vrijdag was ik met deze race erg tevreden.

Zo sloot ik het weekend af met mijn eerste NK goud op de halve marathon bij de mannen 50 plus (en ook bij de 45+). Vorig jaar won ik in Utrecht Centrum al NK goud op de tien kilometer. Nu heb ik op beide afstanden een gouden plak en zijn de doelen bereikt! Al met al een weekend om niet snel te vergeten.

Mark Saathof

TRAILEN MET LAAC - zondag 23 augustus



Daar gaan ze!

Om de vijf minuten een groepje op pad. De eerste kilometers nog fris en vol goede moed.



Smalle paadjes, zand onder de schoenen en af en toe even zoeken waar de route ook alweer heen ging.



Pauze!

Bij de eerste post werd niet alleen gedronken. Er was ook tijd voor een groepsfoto. Want ja, bewijs moet er zijn.



De Trailhelden stonden klaar.

Water, aanwijzingen, een bemoedigende glimlach. Zonder Trailhelden geen trail. Zo simpel is het.



Kilometers maken. Samen.

Een praatje hier, een klimmetje daar. De een loopt voorop, de ander geniet wat meer van het uitzicht. Iedereen op zijn eigen tempo.



Nog eentje dan...

Voor sommigen was 10 kilometer genoeg. Anderen gingen voor de 15 of zelfs 21,1 kilometer. En de wandelaars? Die deden gewoon hun eigen ding.



En dan die finish.

De schoenen gebruikt, een glimlach op het gezicht. En vooral: tevreden LAAC'ers.



Tijd voor koffie.

Broodjes, smoothies en natuurlijk de Bornse Maatjes van bakkerij Nollen. Na al dat lopen smaakt dat toch net even lekkerder.



Met dank aan alle Trailhelden.

Want Trailen met LAAC was uiteindelijk niet alleen een trail. Het was een feestje dat we met z'n allen hebben gemaakt. Het organisatie team: Maud Bijsterbosch, Herbert Schröder en Patrick de Coö



TRAILEN MET LAAC

Het begon met een idee... Na de vakantie weer lekker samen op pad.

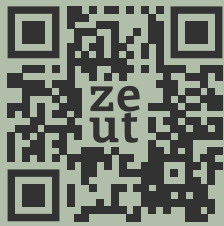
Geen wedstrijd, geen gedoe. Gewoon: trails lopen, genieten en elkaar onderweg tegenkomen.

14 groepen. 14 gidsen. Van rustig aan tot lekker doorlopen.

Voor ieder wat wils. En allemaal dezelfde kant op... meestal dan.



Nog meer
prachtige foto's
kan je vinden
in het LAAC-album.



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

SPi⁺ textieldruk

Euregioweg 289
7532 SM Enschede
053 461 5605

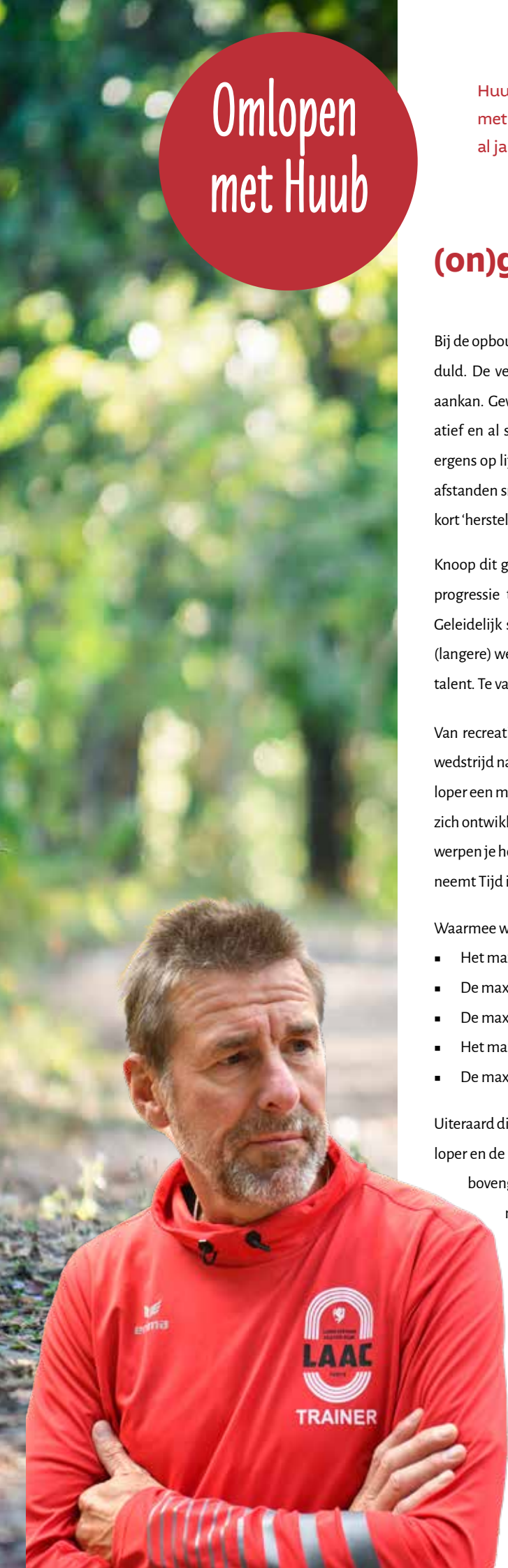
spidruk.nl
info@spidruk.nl



Onderweeg^s in Italië

Unieke fiets- en wandelvakanties in Italië

Onderweegsinitalie.nl



Omlopen met Huub

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

(on)geduld!

Bij de opbouw van hardlopers zie ik dat veel beginnende lopers vaak trainen op basis van ongeduld. De veronderstelling of aanname is dat elke loper een snel opgevoerde belasting wel aankan. Gewoon zonder plan de trainingen wekelijks opvoeren. Doorgaans start men recreatief en al snel wordt een beetje talent ontdekt. Er wordt flink getraind want het moet wel ergens op lijken, op de sociale media. En de volgende training nog iets harder en liefst ook de afstanden snel uitbreiden! Zo gaat men door tot de eerste blessure zich aandient. En na een te kort ‘herstel’ dient zich snel de volgende blessure aan.

Knoop dit goed in je oren: om goed te ‘rijpen’ in je sport heb je minimaal vijf jaar nodig! Om progressie te boeken voeg je ieder jaar iets toe: de zogenaamde progressieve overload. Geleidelijk steeds een beetje meer. Dit kan zijn: een extra training, langere afstanden, meer (langere) wedstrijden enz. Helaas wordt hiervan doorgaans afgeweken, vanwege het ontdekte talent. Te vaak wordt aangenomen dat ieder lichaam die opgevoerde belasting wel aan kan.

Van recreatief naar prestatiegericht is een enorme stap voor het lichaam. Of van een 10km-wedstrijd naar een hele marathon. In de ontwikkeling hiervan dient de trainer individueel voor loper een meerjarenplan te maken en te bewaken. Hoe je iemand kunt belasten, hoe een loper zich ontwikkelt. Een plan dat ertoe bijdraagt dat er geen blessures ontstaan. Immers: blessures werpen je hoe dan ook weer terug in je ontwikkeling. Je gaat als trainer voor zekerheid! En ja, dit neemt Tijd in beslag (5-7 jaar!) en Geduld. Voor zowel de sporter als voor de trainer/begeleider!

Waarmee wordt rekening gehouden in zo’n vijfjarenplan:

- Het maximaal aantal trainingen per week/maand/jaar
- De maximale afstanden per training week/maand/jaar
- De maximale intensiteit per training week/maand/jaar
- Het maximale aantal wedstrijden per periode week/maand/jaar
- De maximale afstand binnen wedstrijden week/maand/jaar

Uiteraard dient dit bovenstaande afgestemd te worden op het instapniveau van de betreffende loper en de persoonlijke omstandigheden (gezondheid, privé, werk, ambitie). Jaarlijks kan het bovengenoemde rijtje dan geleidelijk worden uitgebreid. De trainer bespreekt het plan met de persoon in kwestie en bewaakt het proces nauwkeurig.

De weg van Geduld naar Succes is via een goed opgebouwd meerjarenplan sneller dan de route ‘steeds weer terug naar af’ te doorlopen.

Huub van Langen

ZAALTRAINING

2026 – 2027

Het is bijna november, dat betekent dat het weer tijd wordt voor de zaaltraining, de winter-krachttraining van LAAC Twente.



We starten op maandag 2 november en gaan door op iedere maandagavond tot en met maart 2027. Tijdens de schoolvakantie is er geen training, of in overleg een vervangende krachttraining in de open lucht.

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

De laatste jaren is er erg veel animo voor de zaaltraining. Vandaar dat je je moet opgeven bij Mieke Pater. Let wel: wanneer je je opgeeft, gaan we ervan uit dat je tot en met eind maart de zaaltraining zoveel mogelijk bezoekt. Er kunnen zich maximaal 35 leden opgeven. Is er meer belangstelling dan zullen we met een wachtlijst gaan werken.

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

De eerste training is maandag 2 november. 22 maart is de laatste training (29 maart is Tweede Paasdag)

Het is een binnentraining, pas je kleding daarop aan. Zorg dat je schone sportschoenen draagt. Er zijn kleedkamers en douches. Als je er behoefte aan hebt kun je een handdoek meenemen om op de mat te leggen waar je oefeningen op doet. En een flesje water kan ook prettig zijn.

Waar: Gymzaal van het Carmel Lyceum in Oldenzaal, ingang Titus Brandsmastraat

Wanneer: vanaf maandag 2 november, van 19.00-20.00 uur.

Trainer: Mieke Pater

Vragen/opgave of info: paterpot@kpnmail.nl

Over sensoren en scores

Veel hardlopers gebruiken hun sport-horloge niet alleen tijdens het sporten maar dragen het dag en nacht. Op de vraag “Heb je lekker geslapen?” wordt dan eerst een blik op het horloge geworpen en geantwoord met “slaap-score 78” en “body battery 96”. Waar komen die getallen vandaan? En zijn ze ook een beetje betrouwbaar?

We geven ontzettend veel informatie over onszelf weg met een sporthorloge. Dat begint met het aanmaken van een profiel, waarin we ons geslacht, geboortedatum en gewicht doorgeven. Zelfs een relatief eenvoudig sporthorloge heeft een reeks sensoren voor positie, hartslag, saturatie, barometer, versnelling, rotatie en temperatuur. Door die metingen over langere tijd vast te leggen en te combineren kun je tot interessante inzichten komen. Maar de kwaliteit van metingen hangt sterk af van de omstandigheden.

Positiegebepaling gebeurt op basis van satellieten. Verschillende systemen zijn hiervoor beschikbaar: Amerikaans (GPS), Europees (Galileo), Russisch (GLONASS), Chinees (BeiDou), Japans (QZSS) en Indisch (NavIC). Door meerdere systemen en frequenties te combineren kan die sensor tot op 1 tot 5 meter bepalen waar je bent. Bomen, gebouwen en bergen kunnen zorgen voor een veel mindere nauwkeurigheid. Bij goede ontvangst wijkt de gemeten afstand zo'n 0,5% af van wat je echt gelopen hebt. Dus bij een marathon scheelt het misschien een paar honderd meter. Toch nog behoorlijk precies dus.

DIGITAAL door DOLF

Loop met de technologie mee - door Dolf Trieschnigg



Hartslag wordt gemeten met een optische hartslagmeter, te herkennen aan een groen lampje. Bij elke hartslag stroomt er kort iets meer bloed door de bloedvaatjes in je pols. Daardoor komt er net iets minder licht terug bij de sensor en zo wordt een hartslag bepaald. De manier van meten werkt prima als je stil zit maar is gevoelig voor beweging of een losse horlogeband. De meting is gevoelig voor je loopcadans. Een losse ECG-hartslagband is daarom een stuk betrouwbaarder, met name voor intervaltrainingen.

Saturatie wordt gemeten met een rood en infrarood licht. In het ziekenhuis gebeurt dat vaak met een bandje en wordt het licht door de vinger gemeten. Bij je horloge gebeurt de meting op basis van weerkaatsing en is dat minder betrouwbaar. Ook voor deze meting geldt: in rust zijn de waardes beter bruikbaar, maar tijdens het hardlopen eigenlijk niet.

De barometer zit achter een klein gaatje in je horloge en op basis van het verschil in gemeten luchtdruk wordt het hoogteverschil bepaald. Dat is geen heel betrouwbare meting omdat de luchtdruk ook beïnvloed wordt door weersverandering. Of als er vocht en vuil bij komt kijken.

Versnelling en rotatie worden gemeten door hele kleine elektromechanische chips. Heel klein, maar behoorlijk betrouwbaar.

De temperatuursensor kan de temperatuur vrij nauwkeurig meten, maar wat meet je dan eigenlijk, iets tussen je lichaamstemperatuur en de buiten-temperatuur?

Door het combineren van de ruwe meetwaardes kun je heel veel waardes afleiden: positiegegevens voor afstand en snelheid; stappen tellen op basis van versnelling en rotatie; en paslengte door afstand te delen door getelde stappen. Die scores worden wel steeds abstracter. Rusthartslag is nog wel eenvoudig uit te leggen: simpelweg de gemiddelde hartslag als je niet in beweging bent. En als je ziek of gestrest bent zal die voor jou hoger uitvallen.

HRV (heart rate variability) geeft de mate van variatie tussen opeenvolgende hartslagen aan. Ook die kan als een indicator voor stress of fitheid worden gebruikt: als die waarde buiten jouw normale bandbreedte valt kan dat aangeven dat je niet fit bent. De waarde kun je niet vergelijken met die van je hardloopmaatjes.

Veel horloges geven een VO2max schatting aan. De VO2max is een maat van de hoeveelheid zuurstof die je lichaam bij een zware inspanning kan opnemen per kilogram lichaamsgewicht per minuut. Als je dat goed wil meten moet je dat doen met een masker tijdens een inspanningstest. Dat masker meet de hoogst gemeten zuurstofopname.

Je horloge kan dat niet meten maar schat dat op basis van hartslag, tempo, leeftijd en gewicht. En gezien de betrouwbaarheid van de hartslagmeter is die afgeleide score ook niet zo goed. Als je graag indruk maakt op je omgeving met een superieure VO2max: veruit de snelste manier om je VO2max te verhogen is door in de app je maximale hartslag te verhogen. Ook voor deze waarde geldt: interessant om te zien hoe de waarde zich ontwikkelt over tijd, maar niet erg betrouwbaar.

De meeste abstracte scores die je uit je horloge kunt halen zijn indicatoren als slaapscore, training readiness, body battery en stress. Hoe die waardes precies tot stand komen houden de horlogemakers angstvallig stil. Ik denk dat veel lopers toch regelmatig aan een loopje beginnen terwijl hun horloge zegt dat hun training readiness laag is.

Ikzelf zie die cijfertjes vooral als een bevestiging van wat ik eigenlijk al wist. Ik gniffel een beetje als mijn horloge zegt dat ik fantastisch geslapen heb terwijl ik toch echt midden in de nacht met een kopje thee op de bank heb gezeten. Maar ik vind het ook leuk om te zien dat als ik op de juiste manier train de HRV-waardes stabiel blijven.

Die horloges doen, ondanks dat ze er soms naast zitten, precies waar ze voor bedoeld zijn: bewust bezig zijn met je gezondheid.



Na genoten te hebben van een heerlijke zomervakantie in Zuid-Frankrijk was ik op dinsdag 4 augustus terug in Oldenzaal en kon ik weer meedoen aan de dinsdagavondtraining. Daar gingen de vakantie verhalen al snel weer over in gesprekken over hardloophwedstrijden en doelen voor de komende tijd. De eerste wedstrijd waarover werd gesproken was die van de avond erna: de Kemveldloop in Tilligte.

Ik besloot me in te schrijven voor de 10 kilometer, want ik had op vakantie lekker wat kilometers gemaakt. Een mooi moment om te kijken wat de huidige staat van fitheid is en lekker om weer eens een wedstrijd te lopen. De laatste was de halve marathon van Enschede, dus het werd ook wel weer een keer tijd. Met een groepje uit Oldenzaal spraken we af bij Ramon om samen naar Tilligte te rijden. We waren best vroeg, want er had iemand inschrijfstress, maar dat was prima. Eenmaal aangekomen in Tilligte konden we onze spullen kwijt in de kleedkamer. Dit was top geregeld! Even alles voor elkaar maken en maar eens beginnen aan een eerste rondje parcoursverkenning. We moesten toch wat met de tijd die we nog hadden tot aan de start.

Het was een gezellig rondje op rustig tempo en de eerste 2,6 km hadden we erop zitten. Langzaam kwamen ook andere clubgenoten aan en na even wat drinken begonnen we aan warming-up rondje nummer twee. We waren dus extra goed opgewarmd op deze toch al warme woensdagavond in augustus. Terug in de kleedkamer konden we nog snel even de laatste voorbereidingen treffen en toen was het eindelijk tijd om naar de start te gaan. We kregen nog wat laatste tips mee van onze trainer Huub en gingen het startvak in.

Daar aangekomen wilde ik inventariseren op welk tempo iedereen wegging, zodat we een groepje konden vormen en we gingen klaarstaan voor het startschot.

Het plan was om 3.55 min/km te lopen en dat lukte in de eerste kilometer. Daarna een paar kilometers wat sneller, maar na 5 km begon het best zwaar te voelen en ging het tempo iets terug. Ik liep samen met Melvin en we sleepten elkaar door de kilometers heen. Na 7 kilometer had ik het gevoel dat ik Melvin moest laten lopen, maar ik kon toch bij hem blijven en later zelfs weer wat kopwerk verrichten. Na vier rondjes kwam de finish in zicht en eindigde ik in een prima 40:48. Goed voor nu, zeker op deze warme zomeravond.

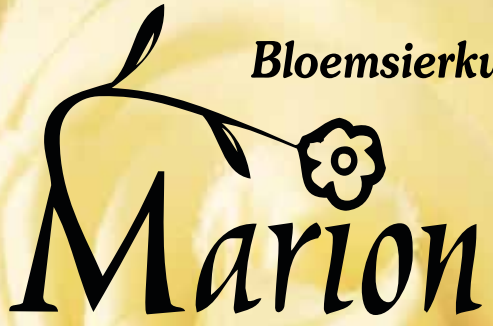
Vanaf hier ging het vizier op de Singelloop in Enschede die ik bij het schrijven van dit stukje nog vers in de benen heb zitten. Met een tijd van 30:40 en een gemiddelde van 3.46 min/km heb ik sinds de Kemveldloop mooi wat progressie geboekt. Nu weer doortrainen voor de HMO!

De Kemveldloop was naar mijn mening zeer goed georganiseerd. Ik vind het nieuwe parcours echt een verbetering ten opzichte van het oude. Ook vind ik het fijn dat de organisatie het heeft aangedurfd om het evenement door te laten gaan met dit warme weer. Ik hoop dat andere evenementen hier een voorbeeld aan nemen, zodat de getrainde lopers lekker hun wedstrijden kunnen blijven lopen.

Peter-Paul Slot, loopgroep 1



Bloemsierkunst





Bloemsierkunst Marion

Bisschopstraat 25

7571 CX OLDENZAAL

telefoon 0541 - 530 223

www.bloemsierkunstmarion.nl

info@bloemsierkunstmarion.nl

Zuivelhoeve

Sinds 1981

Oldenzaal

0541-532205





Hulsink

de Woonspecialist

Nieuwe leden	
Sanne van Amersfoort.....	OLDENZAAL
Karin Arnold	HENGELO
Sjoerd Barts	HENGELO
Lionne Damhuis.....	HENGELO
Rik Evers.....	SAASVELD
Maarten Fischer	HENGELO
Michel Florijn	HENGELO
Niels Groeneveld	OLDENZAAL
Vera Kole - Snijders	HENGELO
Jaap Leussink.....	OLDENZAAL
Eline Liebrand.....	OLDENZAAL
Hans Posthuma	HENGELO
Claudy Rorink.....	OLDENZAAL
Willem ten Velde	ENSCHEDI
Leoni Vlutters.....	OLDENZAAL
Saskia Vreeman-de Melker Worms	BORNE

LEZEN OVER LOPEN

Dafne, mijn verhaal

Deze biografie van Dafne Schippers is een samenwerking tussen haar en journalist Marijn de Vries. Het beschrijft de opkomst en ondergang van de meervoudig wereld- en europees kampioene op de 100 en 200m sprint. In Rio de Janeiro (2016) haalde ze zilver op de 200m.

Het boek leest als een verhaal over hoe haar leven haar is overkomen. Het lijkt of ze er zelf weinig over te zeggen had. Haar coaches vertelden wat ze moest doen en dan deed ze dat. Met grote successen, maar ook met desastreuze gevolgen. Want dat is de conclusie die bij mij blijft hangen. Ze leefde niet haar eigen leven. Gezegend met een extreem talent om heel hard te kunnen lopen en ongelooflijk diep te kunnen gaan (de 200m is veel pijn lijden), ging ze maar door en door en door. Noch haar coaches, noch haar ouders, noch zichzelf zagen dat dit niet goed ging. En daar is dan, vlak voor aanvang van wat haar gouden race had moeten worden, die blessure. Een spierscheuring in het bovenbeen. Maar er blijkt veel meer aan de hand te zijn. Ze is overtraint en wordt ook gediagnosticeerd met ADHD, waardoor er voor Dafne veel op zijn plek valt.

Bij mij als lezer blijft het gevoel knagen: wat als... ze beter was begeleid, ze anders had getraind, meer rust had genomen om echt van het hardlopen te genieten, en niet zo'n harde Amerikaanse coach had gehad. Dan had ze met haar talent jaren aan de top kunnen meedraaien.

Maar ja, achteraf is het mooi lopen. Ik hoop alleen dat de nieuwe lichting atleten die nu meedoen in de mondiale top, zoals Femke Broeders-Bol, Lieke Klaver, Niels Laros en Stefan Nillesen (en nog heel veel meer toptalenten), een betere begeleiding krijgen en niet over de kop gejaagd worden met alle gevolgen van dien.

Het boek leest vlot weg, maar is soms wel een beetje een opsomming van en toen en toen en toen. De journalist heeft er een mooi verhaal van kunnen maken, maar ik denk niet dat schrijven tot Dafne's grote talenten hoort. Het geeft een goede inkijk in haar hardloopleven en het zet je wel aan het denken: geniet vooral van het hardlopen!

Bart Vos

Dafne, mijn verhaal | Dafne Schippers & Marijn de Vries | Uitgeverij Kosmos | ISBN 9789043934619

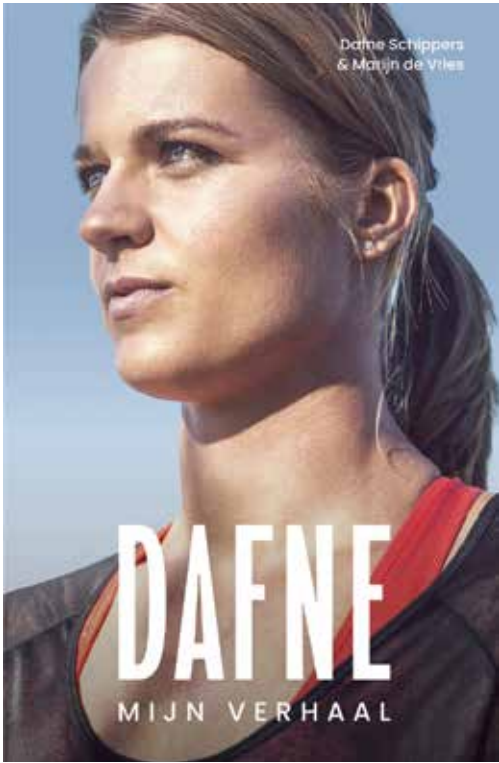
Jouw verhaal, jouw woorden

De Duurloper is een clubblad voor en door alle leden van LAAC. Dat betekent dat we altijd op zoek zijn naar mooie, echte en pure verhalen van onze eigen leden. Over een wedstrijd die geweldig ging (of juist niet), over de weg ernaartoe, verslagen van LAAC-evenementen, persoonlijke columns, noem maar op. Want juist persoonlijke ervaringen en belevenissen maken een bijdrage herkenbaar en leuk om te lezen.

Kunstmatige intelligentie kan daarbij een handig hulpmiddel zijn, bijvoorbeeld om de spelling te controleren, een zin soepeler te maken of structuur in een tekst aan te brengen. Maar een volledig door AI geschreven artikel past wat ons betreft niet bij de Duurloper. Hoe verzorgd en gelikt zo'n tekst ook kan zijn, het mist de eigen stem en de persoonlijke ervaring van degene die het schrijft.

Schrijf daarom vanuit je eigen beleving en ervaring, en wees niet bang als je tekst (nog) niet perfect is. De redactie zorgt wel voor de juiste spelling en formulering. Een oprecht verhaal met hier en daar een wat minder goed lopende zin ontvangen we veel liever dan een foutloze tekst waarin de schrijver niet herkenbaar is.

Redactie Duurloper



Advertentie BladNL

Bart Vos

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

... Taart

De laatste kilometers van de lange duurloop zitten er bijna op. Het tempo gaat ongemerkt iets omhoog. Achteraan wordt al geroepen: "Rustig aan!", en iemand anders voegt daaraan toe: "Haha, hij ruikt de taart natuurlijk al." Tja, en als dan de finish daar is en iedereen heeft een droog shirtje aangetrokken, wordt inderdaad de taart aangerukt. Favoriet: de appel-taart. Oh, wat is dat lekker met een kopje koffie en een glaasje water na een mooie lange duurloop.

Onlangs zei iemand in onze groep: "Wij zijn geen hardlopers, wij zijn taarteters. Dat hardlopen is enkel een excuus om ongestraft taart te kunnen eten." Tja, je ziet het op Strava onvermijdelijk voorbijkomen: foto's van een taartje na het volbrengen van een lange duurloop. Het hoort er echt bij en is een beloning voor al het harde werk. Daarnaast is het natuurlijk ook heel gezellig om na afloop nog even een koffietje te doen met een stuk taart erbij. Vul je gelijk je calorieën aan. Maar is dat wel zo en zijn deze calorieën wel zo gezond?

Tijdens een duurloop verbruik je energie in een hoeveelheid die vooral afhankelijk is van je gewicht en het aantal kilometers dat je loopt. Grofweg wordt de formule gehanteerd dat je per kilometer 1kcal per kilo lichaamsgewicht, per kilometer verbruikt. Voor iemand als ik, 65kg en een duurlooptje van 21km, komt dat dus neer op $65 \times 21 = 1365$ kcal. En wat zit er zoal in een stuk taart? Een snelle blik op het internet levert de volgende gegevens op:

Kwarktaart: 270 kcal/punt

Appeltaart: 340 kcal/punt

Slagroomtaart: 390 kcal/punt

Worteltaart: 490 kcal/punt

Een stukje taart kan dus prima voorzien in het aanvullen van je energie na een lange duurloop. Maar is het ook echt gezond?

Taart bevat veel snelle suikers. Deze zorgen voor een insulinepiek waardoor de suikers direct worden opgenomen om de glycogeenvorraden aan te vullen voor een volgende duurloop (zie de site van Mariska van Sprundel, wetenschaps-journalist en schrijver van diverse boeken over hardlopen). Het is dus niet direct ongezond om als (fanatieke) hardloper af en toe een taartje te eten. Het taartje draagt echter niet veel bij aan het herstel van weefsels na inspanning. Daarvoor zijn ook vezels, eiwitten, vitamines en mineralen nodig. En daarvan zitten er meestal niet veel in zo'n taartje, of er moeten wel heel veel appels in de appeltaart zitten. Maar voor wie verder overwegend gezond eet en voldoende sport, verhindert een stukje taart echt niet dat je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt.

Dat is mooi, we kunnen dus onze taart-eet-traditie na een lange duurloop voortzetten. Gelukkig maar, want zo'n taartje is toch een stuk feestelijker dan als iedereen na afloop van de duurloop aan een volkoren boterham met humus en sla moet gaan zitten. Nee, hardlopen doe je met... taart.

COLUMN

Hardlopen
doe je met ...



Het Rondje van...

Anique Nijhof

Rondje de Lutte (20km)

Deze route heb ik gemaakt met het oog op de hoogtemeters die erin zitten. Zo gaat de route over onder andere de Tankenberg, de Paaschberg en ook de Wilmersberg. Het is een afwisselende route met verharde en onverharde stukken. De route is eenvoudig in twee richtingen te lopen wat de route een totaal andere beleving geeft en zo worden de klimmetjes ook iets anders.

De route is eenvoudig in te korten op verschillende stukken. Zo kun je ter hoogte van de stadsweg er voor kiezen om rechtdoor te gaan in plaats van rechtsaf Boerskotten in, dit scheelt je ongeveer 6 km.

De route gaat door het Arboretum in de herfst voorzien van allerlei bijzondere paddenstoelsoorten gezien de diversiteit aan bomen. Als je het Arboretum overslaat en meteen rechtdoor loopt scheelt dat ongeveer 1 km.

Je kunt starten in de Lutte op het kerkplein, maar ook bij het Arboretum Poort Bulten of de Stroper (500m vanaf de route ongeveer) op deze punten is voldoende parkeergelegenheid en, ook niet onbelangrijk, de horeca is voorzien van lekkernijen voor bij de koffie na afloop van je duurloop.

Andere handige tip: de route komt vlak langs Erve Middelkaamp (ter hoogte Tankenberg) waar zich een openbaar toilet bevindt, wellicht handig tijdens een lange duurloop.

Het gpx-bestand van deze route - en de andere LAAC-routes - kan je downloaden op de website van LAAC Twente.

Heb jij ook een route die je wil delen?
Stuur hem naar redactie@laactwente.nl



Clinics

Scholierenloop

Halve Marathon

Oldenzaal

Debby Hoffmann | Al een aantal jaar help ik mee met de hardloopclinics op de basisscholen in Oldenzaal. Bij Ria Meijerink leerde ik ooit de kneepjes van het vak op De Windroos en basisschool De Esch.

Deze keer gingen Marijke en ik op een zonnige dag al om 8.00 uur op pad. Eerst natuurlijk even gezellig een kopje thee of koffie drinken met de leraren. Daarna maken zij hun klassen enthousiast, terwijl wij het rondje van 1 kilometer uitzetten. Groep 3, 4 en 5 lopen 1 kilometer en groep 6, 7 en 8 lopen het rondje twee keer, zodat ze alvast kunnen oefenen voor hun eigen uitdaging.

Om de beurt komen de groepen bij ons. Met een lekker muziekje erbij beginnen we met een warming-up en verschillende loopscholingsoefeningen. En soms komen de kinderen zelf met de leukste ideeën. De meeste kinderen zijn enthousiast, al zijn er natuurlijk ook een paar die bij voorbaat al denken: dit hoeft van mij echt niet zo nodig... Dan vertellen we ze wat we zelf bij LAAC hebben geleerd: het hoeft niet altijd meteen heel hard. Start rustig, kijk hoe je je voelt en ontdek dat je misschien op de helft nog genoeg energie hebt om lekker te versnellen. En lukt dat niet? Dan is dat ook helemaal prima!

Want uiteindelijk zijn we trots op ieder kind dat over de finish komt. En stiekem verschijnt daar bij bijna iedereen toch die grote glimlach. Trots op zichzelf natuurlijk, en terecht!

We vertellen ze ook dat wanneer ze zich opgeven voor de Halve Marathon van Oldenzaal, iedereen een medaille verdient. Nou... daar willen sommigen het dan toch ineens wel voor doen! We hopen dat ze allemaal een keer kunnen genieten van dat mooie hardloopevenement in Oldenzaal. Wij hebben in ieder geval al heel veel plezier met de kinderen die we, soms met een klein zetje, toch enthousiast weten te krijgen voor het hardlopen.

Marijke en Debby





DE BUT100, DE MOOIESTE! (van Brabant)

28 juni 2026 | De weersvoorspellingen waren niet goed: heet, droog en veel zon. Gaat-ie wel door? Tot het laatste moment was het spannend. Er waren al hardloopevenementen afgezegd en die vrijdag werd er code oranje afgegeven voor zaterdag. Maar niet voor zondag. Dus het ging door, maar vraag niet hoe. Waarschuwingen van de organisatie waren duidelijk: pas je tempo aan, drink veel en wandel als het moet. Heel aankomen is belangrijker dan welke tijd dan ook. Die adviezen had ik goed in mijn oren geknoopt toen we om 7.00 uur van start gingen.

Deelnemers die zich voor de 100km hadden opgegeven, zouden 50 op zaterdag en 50 op zondag lopen. Ook zij hebben dus 'slechts' 50km kunnen lopen. Ze startten wat later dan wij, maar haalden ons al snel in... Die start ging nog best goed. We liepen door het fraaie Leenderbos, onder de rook van Eindhoven. Dat is best ver rijden vanuit Twente, dus ik was de avond van tevoren al met het campertje naar Brabant getrokken en had vlak over de grens in België, legaal, op een parking overnacht. Heerlijk! En ik was mooi op tijd voor de start. Na de start was het lekker sjouwen met zijn allen door het bos en lekker kletsen en blij zijn dat we toch konden lopen. De temperatuur was toen nog onder de 20 graden. De eerste verzorgingspost kwam in zicht en we deden ons tegoed aan de overvloedige hoeveelheid sinaasappels en watermeloenen. Heerlijk! En weer door.

Het ging voorspoedig. Ik liep een tijdje mee met wat vlottere dames die het hadden over UTMB-wedstrijden en rankings en voldoende punten voor de volgende ultra; ik verkeerde in select gezelschap. Had ik niet moeten doen, want zij gingen natuurlijk net iets harder dan ik, zeker voor die omstandigheden. De volgende verzorgingspost zorgde weer voor verkoeling en even op temperatuur komen. Dat had de organisatie slim geregeld door plantenspuiten te gebruiken die je kunt oppompen en waar je normaal het spul tegen de luizen in doet. Nu zat er heerlijk koel water in en elke atleet werd dankbaar besproeid.

Vanaf dat moment ging het wat minder voortvarend. Het tempo was er volledig uit en ik had last van de warmte. Ik zweette als een otter en moest af en toe al stukjes wandelen. Het moet wel ruim dertig graden geweest zijn. Het bos had plaatsgemaakt voor meer open terrein, dat hielp ook niet mee. Ik verlangde alweer naar de volgende verzorgingspost voor verkoeling en rust. Daar aangekomen keek een bezorgd crewlid mij diep in de ogen en zei dat ik maar eens even heel rustig aan moest doen. Oké, dacht ik, en was het wel met hem eens. Lekker gezeten op een bankje, meloen eten, sinaasappel eten, gelletje erin (je weet nooit waar het goed voor is), Tucjes naar binnen werken (droog!) en veel drinken.

Toen ik dacht dat het wel weer ging trok ik mijn racevest weer aan en probeerde weg te hobbelen: stijf! Dat is dus ook niet fijn. Maar ik was niet de enige. Inmiddels liep ik samen op met ene Merlijn, aardige gast, en we hadden dezelfde problemen. Dat schept een band. Het hardlopen bestond nu uit het zo goed mogelijk overbruggen van de afstand tussen twee verzorgingsposten. Stukje lopen, stukje wandelen. Een schrale troost was dat iedereen dat deed. Het was gewoon te warm om goed hard te lopen.

De laatste waterpost was echt alleen water: een tappunt op een wandelparkeerplaats. Maar toch heerlijk even met je kop eronder en de flesjes weer bij kunnen vullen. Vanaf daar was het nog zo'n 7 km naar de finish. En wat gebeurt er dan met het lijf? Je krijgt weer energie! Het is niet te geloven, maar we hoefden die laatste kilometers niet meer te wandelen. Ergens weet je dat het er bijna op zit en kan je lichaam het opbrengen om nog ff door te lopen. Bijzonder. Moe maar voldaan luidden we de bel van de finish en bedankten elkaar voor de steun onderweg. Dat was mooi.

Nog even lekker nagezeten, gekletst met drie mannen die elkaar kennen van de Marathon des Sables. Oké, ook een andere categorie. Maar mooie verhalen! En ook weer bijzonder is hoe snel je weer redelijk hersteld bent. Na twee nul-punt-nulletjes en het nodige fruit liep ik toch redelijk soepel naar mijn campertje terug. En toen kwam het fijnste van de loop: de douche. Wat heerlijk om even te kunnen douchen voordat je weer ruim twee uur terugrijdt naar Twente. Verfrist en verkwikt begon ik aan de terugreis, alweer nadenkend over de volgende (ultra)trail. Het is verslavend.

Bart Vos

Ook zin in zo'n uitdagende trail?

Zie de website <https://www.trail-events.eu/events>



LAAC GOES BERLIN...

September is voor mij de maand om loopdoelen te bedenken voor het komende jaar. Wat wil ik lopen en waar wil ik lopen? Een halve marathon is een vast agendapunt maar ik wilde deze eigenlijk niet in Enschede lopen. Ik baalde in 2025 van de drukte op het parcours, de drankposten waar geen sportdrank meer aanwezig was en de onmogelijkheid om een eindsprint te trekken richting finish.

Een zoektocht op het internet bracht mij de halve marathon van Berlijn op 29 maart 2026. Nu ken ik Berlijn een beetje en ik weet dat ze daar hele brede straten hebben. En de maand maart, dat is goed qua temperatuur. Een oproep in de groepsapp van LAAC leverde een reactie op van Herbert, hij wil graag mee. Het toeval wil dat Herbert en ik elkaar al heel lang kennen, sinds eind jaren '80. Toen het huidige Tante Annie's nog de Proatpoal heette en Dirty Dancing in de bioscoop draaide.

Voor mij en mijn vriendinnen was de Proatpoal in die tijd een legendarische plek waar we op zaterdagavond ons zuurverdiende geld naar toebrachten. En dat gold ook voor Herbert en zijn vriendengroep.

Gezamenlijk heel wat biertjes gedronken, gedanst (ja, er was een dansvloer) en feest gevierd met Pinksteren als Herman Brood and his Wild Romance de tent op de kop zette. Mooie herinneringen!

Door de jaren heen kwamen Herbert en ik elkaar af en toe tegen en zijn uiteindelijk in dezelfde loopgroep beland. En leuk om bijna 35 jaar later naar Berlijn te gaan, eerst lopen en dan een biertje ergens in een Biergarten te drinken, net als bij de Proatpoal met Herman Brood op de achtergrond. Misschien komen we Nina Hagen nog wel ergens tegen? Mijn dochter, mijn supporter in Berlijn, zal zich verbazen over de verhalen uit die jaren.

Van de jaren '80 weer naar 2026! Reis en startbewijzen geboekt via loopreizen.nl, treintickets geregeld voor ons en onze supporters. Van Joop een op maat gemaakt schema en de voorbereiding kan beginnen. Helaas raakte Herbert licht geblesseerd tijdens de voorbereiding maar dat weerhield hem er niet van om te gaan starten.

Op vrijdag 27 maart met de trein vanaf Bad Bentheim en vier uur later stonden we in een zonnig Berlijn. Koffers in de hotelkamer en de stad in voor sfeer proeven in een Kneipe. Herbert en ik naar het oude Vliegveld Tempelhof om de startnummers op te halen en te shoppen op de beurs. Oude bordjes van vliegmaatschappijen hingen nog in de hal van Tempelhof, alsof je elk moment kon inchecken voor een vlucht. Onze supporters, de vrouw van Herbert en mijn dochter gingen op zoek naar supportersmateriaal. De buit was een oranje vlaggetje, benieuwd of wij die zondag gaan zien.

Op zaterdag geen inloopronde maar een fietstocht door Berlijn met als thema alternatief Berlijn, ook omdat we al eerder in Berlijn zijn geweest. Geen toeristische highlights maar fietsen op de landingsbaan bij Vliegveld Tempelhof, genieten van de graffiti in Kreuzberg en mooie verhalen uit het heden en verleden onder begeleiding van een enthousiaste Nederlandse gids die sinds een aantal jaren in Berlijn woont. 's Middags de stad in, toeristje spelen en na een pastamaaltijd terug naar het hotel, foute Duitse films kijken en vroeg naar bed.

Op zondag vroeg eruit voor het ontbijt, koolhydraten eten en toch vaker naar het toilet vanwege de toch wel aanwezige spanning voor de wedstrijd. Tijdens het ontbijt kwamen we erachter dat het grootste gedeelte van de hotelgasten ook deelnemers waren. Ze kwamen overal vandaan, veel verschillende shirtjes gezien. Je startnummer was ook je vervoersbewijs dus met de metro naar de start. Eigenlijk kon je de overige shirtjes volgen dan kwam je vanzelf bij de Reichstag, waar een loopdorp was ingericht en het bier al koud werd gezet voor na de finish.

Helaas te weinig sanitaire voorzieningen waardoor de bosjes gebruikt werden rondom de Reichstag voor zenuwplasjes en de rest. Volgend jaar bloeien daar veel verschillende bloemen volgens mij. De start was een groot muziekfestijn, we werden gemotiveerd door een DJ die de meute in beweging bracht.

Eindelijk de ruim 21 kilometers lopen, daar waar we maanden voor getraind hadden: "Wir schaffen das!" De Duitse Pünktlichkeit und Gründlichkeit was aanwezig, de drankposten waren goed bemand en op diverse punten muziek en koren. Ja, volop sportdrank, fruit, water enz. Een sponsor van gelletjes zorgde halverwege voor plakkend asfalt, sticky shoes voor een aantal meters en oppassen dat je niet uitgled. Verder een enthousiast publiek waar we het oranje vlaggetje meerdere malen hebben mogen zien van onze supporters. Die hadden hun eigen halve marathon door lopend en met de metro naar diverse punten te gaan om Herbert en mij te kunnen spotten.

Mijn doel om een pr te lopen ging helaas niet door, de eerste kilometers te langzaam gelopen ook omdat er geen pacers waren, het enige puntje van kritiek op de organisatie. Na 10 kilometer had ik mijn goede loopritme gevonden maar dat was te laat om een pr te kunnen lopen. Herbert, niet helemaal fit door zijn blessure, heeft er zijn eigen hardloopteestje van gemaakt. Er zijn, helaas, geen beelden van, maar volgens Herbert heeft hij meegezongen en meegespeeld bij elk koor en band onderweg.

De finish door de Brandenburg Tor was waanzinnig, wat een feest. Na de finish werd er ook weer goed voor ons gezorgd, met een thermo-dekentje, fruit, eine Tasse Tee en natuurlijk een koud biertje, heerlijk!

Na een frisse douche weer de stad in voor een heerlijke maaltijd en een dik verdiend biertje. Currywurst mit pommes, dat waren de herstelmaaltijden voor die dag weggespoeld door een glas Paulaner. Maandag, alweer de laatste dag in Berlijn. Souvenirs shoppen voor de thuisblijvers (chocolade en voetbalshirtjes) en met de trein naar Bad Bentheim.

Het was een topweekend! Lekker gelopen, ideaal loopweer, super sfeer in een geweldige stad en goed gezelschap, wat wil je nog meer? Berlijn voor een loopwedstrijd is een aanrader!! Berlin, wir kommen zurück!!

Viele Grüße,
Herbert en Monique

GENERALI BERLIN HALF MARATHON





VAN DE TRAINER

Intervaltraining - wat, hoe, waarom en wanneer?

Hardlooptraining kent diverse vormen. De bekendste twee zijn de duurloophmethode en de intervalmethode. Bij een duurlooptraining loop je in principe de gehele training aan een stuk door. Dat kan in één tempo zijn of in verschillende tempo's, de zogenaamde wissel-duurloop of bloktraining. Beginners kunnen prima alleen (rustige) duurlopen doen, ze worden er steeds sneller van. Maar op een gegeven moment went je lichaam aan die trainingsprikkel en is het nuttig om intervaltraining toe te voegen aan je mix van trainingen om beter te worden.

Bij een intervaltraining worden perioden van belasting ('hard'/snel lopen) afgewisseld met herstelperioden waarin heel rustig wordt gedribbeld, gewandeld of zelfs stilgestaan. Het herstel is echter niet volledig.

Vuistregel voor het herstel (einde pauze) is dat je hartslag onder de 120 á 130 slagen per minuut is gezakt. Dankzij de pauzes kun je in totaal meer tijd op een hoog tempo doorbrengen dan wanneer je hetzelfde tempo in een ononderbroken run zou volhouden. Met intervaltraining kun je je lichaam laten wennen aan hoge(re) snelheden zonder helemaal uitgeput te raken en zonder je lichaam zodanig te belasten dat je geblesseerd raakt of dat het je volgende training (te veel) beïnvloedt.

Uiteraard begint een complete intervaltraining met een goede warming-up (inlopen en eventueel losmaak-oefeningen) en is het goed en lekker om af te sluiten met een cooling-down (uitlopen en desgewenst wat statisch rekken).

EXTENSIEF EN INTENSIEF

We onderscheiden binnen de intervaltraining extensieve interval en intensieve interval. Wat niet wil zeggen dat een training altijd alleen extensief of intensief is; combinaties zijn ook mogelijk.

Extensieve intervallen zijn, net als duurlopen, voornamelijk bedoeld om het aerobe uithoudingsvermogen te trainen. Dat is je uithoudingsvermogen waarbij je voldoende zuurstof kunt opnemen om je snelheid langdurig vast te kunnen houden. Extensief betekent: relatief langere stukken, in een stevig maar beheersbaar tempo, met korte tot matige rust. Je blijft meestal in een zone waarin je nog net kunt praten in korte zinnen. Denk aan 6 tot 8 keer 1.000 meter, of 4 keer 8 minuten, met 1 tot 3 minuten dribbelpauze.

Met intensieve intervallen train je voornamelijk je anaerobe uithoudingsvermogen. Dat is je vermogen om gedurende een bepaalde tijd hard te lopen terwijl je niet voldoende zuurstof naar je spieren kunt transporteren. De verbranding van brandstof in je spieren gebeurt dan geheel of gedeeltelijk zonder zuurstof, waarbij onder andere lactaat wordt gevormd. Dit kun je maar beperkte tijd volhouden. Intensief betekent: kortere stukken, duidelijk sneller (vaak rond of boven je 3 of 5 km-tempo), met meer rust.

Tabel 1: Voorbeelden van intervaltrainingen qua afstand, intensiteit en omvang

Bijzonderheden		Extensief	Intensief
Afstand	Kort	100 – 300	100 – 300
Intensiteit		80 – 85 %	85 – 95%
Pauze		20 – 90"	3 – 4 à 6'
Omvang ¹		3000 – 6000	1500 - 3000
Afstand	Midden	400 – 800	400 – 800
Intensiteit		80 – 85%	85 – 95%
Pauze		30"- 2'	4 – 6 à 8'
Omvang		4000 - 8000	2000 - 4000
Afstand	Lang	1000 – 3000	1000 – 3000
Intensiteit		80 – 85 %	85 – 95%
Pauze		30"- 4'	5 – 8 à 10'
Omvang		5000 – 10.000	3000 - 7000

¹ Omvang = totale afstand van de herhalingen. Bijvoorbeeld: 10 x 400m = 4.000m

Voorbeelden: 8 keer 400 meter, 15 keer 200 meter, of 5 keer 3 minuten heel stevig, met dribbel- of staande pauzes die minstens zo lang zijn als het interval zelf, soms langer.

Een intervaltraining is echter niet alleen een conditietraining. Je oefent ook de beweging van hardlopen bij een hogere snelheid. Je zenuwstelsel en spieren leren hoe je bij dat tempo efficiënt kunt bewegen. Daardoor kan een tempo dat eerst heel zwaar aanvoelde, na verloop van tijd veel natuurlijker worden.

Aangezien de intensiteit van extensieve intervallen lager is, zijn de afstanden per herhaling meestal langer en de pauzes korter. En de totale omvang van alle herhalingen, dus het totaal aantal meters, zal ook groter zijn. In theorie wordt de intensiteit aangeduid als het percentage van de beste prestatie (snelste tijd) op de betreffende afstand. Dus is bijvoorbeeld je (huidige) snelste tijd op 1.000 meter 4:30 en de gewenste intensiteit 85%, dan is de beoogde tijd op een 1.000 meter interval 5:17.

Maar in de praktijk weet vrijwel niemand wat zijn/haar beste tijd op die kortere afstanden zijn. Daarom hanteert je trainer een intervaltabel waarbij de richt-tijden afgeleid zijn van je laatste tijd op een 10km-wedstrijd.

WANNEER?

Als je een jaar of langer lid bent van LAAC, dan weet je inmiddels dat we in de zomer vaak intensieve intervaltrainingen doen en de rest van het jaar extensieve intervallen. Dat heeft voornamelijk te maken met de wedstrijden waarop we ons voorbereiden. In het voor- en najaar zijn dat vaak lange wedstrijden zoals een halve of hele marathon. In de zomer lopen we vaker een 5- of 10km-wedstrijd.

HOE VAAK?

Als je 3 of 4 keer in de week traint, dan is één intervaltraining in de week goed. Meer zou een te grote belasting zijn van je lichaam en ten koste gaan van andere trainingsvormen. Train je vaker, dan zou je twee intervaltrainingen kunnen doen, en dan bij voorkeur een met kortere en een met langere intervallen. Neem de dag na een (pittige) intervaltraining rust of doe een heel rustige herstelloop. Een alternatieve training zoals fietsen of zwemmen is ook een goede optie.

TOT SLOT

Een goede intervaltraining is niet afzien tot je erbij neervalt. Het doel is niet om na de training volledig uitgeput onder de douche te staan. Het doel is om je lichaam te prikkelen om zich aan te passen aan hogere snelheden.

Loop daarom de eerste herhalingen beheerst en houd het tempo gedurende de intervallen zo constant mogelijk. Als je na de laatste herhaling denkt: dat was zwaar, maar ik zou nog wel één herhaling kunnen doen, dan heb je waarschijnlijk precies de juiste training gedaan.

En misschien wel het belangrijkste: intervaltraining mag ook gewoon leuk zijn. Samen met je loopmaatjes versnellen, elkaar helpen en merken dat een tempo dat eerst onmogelijk leek steeds beter gaat. Daarom doen we bij LAAC intervaltraining, omdat die hoge(re) tempo's samen net wat makkelijker gaan dan in je eentje.

Joop Vriend



Wedstrijduitslagen

29 maart 2026	10 km		5 km
Berlin Half Marathon 21,1 km	Tom Driessen..... 37:06	Wisse Sanderink 15:06	
Tim ter Pelle 1:58:28	Emiel Speets 37:17	Martijn Oonk 15:09	
Monique Greftenhuis 2:07:30	Thijs Lubbers..... 38:31	14 juni 2026	
Herbert Schröder 2:27:16	Ramon Grootelaar 40:16	Weerseloop 5 km	
		Daan Oude Bruinink..... 17:18	
		Remco Lette..... 17:38	
12 mei 2026	7 juni 2026	Damion Vrerink 19:45	
De Voorjaarsloop van Cialfo Epe 10 mijl	Eibberrun Eibergen 10 km	Marre Oude Lashof..... 19:46	
Martijn Oonk 54:07	Sjoerd Jansman 35:43	Wilfried Nijhuis..... 21:52	
	Gerben Brummelhuis..... 38:32	Simone Mensen 27:31	
17 mei 2026	Dirk Huiskes..... 39:15	10 km	
Allemansloop Someren 10 km	Ron ter Borg..... 41:57	Jelle Schoppink 39:31	
Dennis Kamphuis 42:08		Dennis Kamphuis 41:13	
	12 juni 2026	Loes Kok..... 46:36	
20 mei 2026	Bornsche Matenloop 5 km	Peter Haven..... 53:08	
Baanloop Apeldoorn 5000 m	Bastiaan Roelofs 16:08	Theo Weegerink 54:08	
Emiel Speets 17:14	Fabian Akkerman..... 17:08	Gerda Scholten..... 1:02:06	
	Sjoerd Jansman 17:15	Will Kuller..... 1:02:21	
29 mei 2026	Mark Saathof 17:19		
Nacht von Hasbergen 5 km	Joey Schuttenbeld..... 17:51	21 juni 2026	
Martijn Oonk 15:24	Thijs Lubbers..... 18:33	Dom Verdan loop Tubbergen 5 km	
Daan Oude Bruinink..... 16:41	Gerben Brummelhuis..... 18:37	Daan Oude Bruinink..... 17:22	
Marije Hijman 16:59	Niels Kortstee 18:37	Marre Oude Lashof..... 19:20	
Mark Saathof..... 16:59	Marcel van Wilpe..... 19:37	10 km	
Titia van der Stelt 19:34	Stefanie Sijtsma..... 19:49	Wisse Sanderink 33:08	
	Floris van Dijk 20:36	Thijs Lubbers..... 37:40	
30 mei 2026	Titia van der Stelt 20:40	René Kuiper 46:46	
Drenthe Loopfestijn Klazienaveen	Michel Bonvanie..... 20:46	Patrick Wilke..... 47:25	
10 km	Ruud Beernink..... 21:01	Richard Dalhoeven..... 47:36	
Wisse Sanderink 33:11	Vincent Teernstra..... 21:18	Paul Poorthuis..... 48:13	
Simone Mensen 1:04:26	Andre Bosgraaf..... 21:51	Danielle Hurenkamp..... 50:06	
	Dick Ramerman..... 22:25	Rianne Vossers 50:52	
5 juni 2026	Leonie Dijkhuis..... 24:19	Robert Huusken 51:28	
Twenterandrun Vriezenveen 5 km	Anique Nijhof-Hammerman..... 31:22	Marlou Velthuis 53:24	
Wisse Sanderink 16:00	Freddy Rosink..... 31:43	Corinne van Regteren..... 53:57	
Bastiaan Roelofs 16:26	10 km	Jan Willem ten Heuw..... 55:08	
Daan Oude Bruinink..... 16:58	Tom Driessen..... 36:43	Irene Bulter 57:09	
Marre Oude Lashof..... 19:30	Ingrid Prigge..... 41:05	Talitha Huiskes..... 57:59	
Marcel van Wilpe..... 19:40	Ben Rouhof..... 54:01	Alex Bode 1:02:03	
Clemens Meuleman..... 21:50	13 juni 2026	Antoon Koehorst 1:03:22	
	BIG 5 Nieuwegein 1 mijl	Simone Mensen 1:03:51	
	Bastiaan Roelofs 4:27	Will Kuller..... 1:04:40	

Kiona Bruns..... 1:06:05
Isabelle Mensink..... 1:06:14
Benno Benneker..... 1:06:20
Loes Hemmes..... 1:07:36

21,1 km
Fabian Akkerman..... 57:31
Marcel Punte..... 1:09:49
Damion Vrerink 1:10:28
Wilfried Nijhuis..... 1:16:23
Loes Kok..... 1:16:28
Astrid Boudrie 1:18:16
Marcel Kamphuis..... 1:20:27
Rian Ottenhof..... 1:23:42
Bernadet Grundel 1:24:46
Susan Siemerink 1:32:17
Hugo Kok 1:43:47

27 juni 2026
Lavaredo Ultra Trail 50 km
Michel Nijland..... 9:36:53
Paulien van Bruggen..... 9:36:56
Lodewijk Huinink..... 9:36:59

28 juni 2026
Brabantse Ultra Trail 50 km
Bart Vos..... 6:17:39

3 juli 2026
BB-lopers Baan Classic Zwolle 5 km
Martijn Oonk 15:15
Wisse Sanderink 15:31
Robin Brand..... 17:19
Emiel Speets 17:28
Casper van Alst 17:46
Ramon Grootelaar 18:36
Jolijn Ehringfeld 18:50
Arno Pross 19:07
Jan Grobben..... 23:25

Nijha Run Holten 5 km
Mark Saathof..... 17:21
Maarten Smit..... 17:48

5 juli 2026
Münster-city-run 10 km
Mark Saathof..... 35:40
Roy Veldhuis 35:53
Fabian Akkerman..... 35:59

12 juli 2026
Veluwezoom trail 15 km
Leonie Dijkhuis..... 1:44:58
Anique Nijhof 1:44:59

24 km
Casper van Alst 1:58:01
Rianne Vossers 2:39:26

18 juli 2026
Midzomeravond Marathon Diever 42,2 km
Gerry Visser 4:33:03

31 juli 2026
Brandlechter Volksbanklauf Nordhorn 5 km
Roy Veldhuis 17:12
Robin Brand..... 17:36
Sven Hooimoedt 17:55
Anoek Geerlink..... 21:11

10 km
Mark Saathof..... 35:04
Fabian Akkerman..... 36:19

1 augustus 2026
Otterlo trailrun 30 km
Rianne Vossers 3:34:30

5 augustus 2026
Kemveldloop Tilligte 5.190 m
Bastiaan Roelofs 16:35
Niels te Pas..... 16:50
Daan Oude Bruinink..... 17:59
Tom Siers 18:00
Robin Brand..... 18:13
Ramon Grootelaar 19:39

Christian Hollanders..... 20:16
Marre Oude Lashof..... 20:34
Anoek Geerlink..... 21:17
Rob Baars..... 21:17
Damion Vrerink 21:36
Stefanie Sijtsma..... 21:37
Mirthe Gorzeman..... 22:35
Ben Rouhof..... 26:38
Gerda Scholten..... 33:07
Loes Hemmes..... 34:12
10.390 m
Wisse Sanderink 34:41
Roy Veldhuis 37:14
Casper van Alst 38:37
Sven Hooimoedt 39:19
Thijs Lubbers..... 40:33
Peter-Paul Slot..... 40:48
Melvin van der Voet..... 40:52
Nico Langeslag..... 55:44
Ellemijn Groeneveld..... 1:03:45

7 augustus 2026
Baumbergeloop Holthausen 5 km
Minke Mc Carroll 25:35
10 km
Fabian Akkerman..... 35:15
Mark Saathof..... 35:47

9 augustus 2026
Halve marathon Vlieland 21,1 km
Gerry Visser 1:59:04

18 augustus 2026
Twee Bruggenloop Aalten 10 km
Christine van Pareren 1:01:30

21 augustus 2026
Loop naar de pomp Heino 10 km
Emiel Speets 36:52

Wedstrijduitslagen

28 augustus 2026

Trackmeeting Aco van Elderen Ommen
3000 m

Emiel Speets 10:15
Arno Pross 10:50
Marre Oude Lashof 11:10

29 augustus 2026

RunForestRun Hondsrug
27 km

Anton Stoorvogel 3:18:25

29 augustus 2026

Run Bike Run Borne 6,8 - 28,8 - 4,9 km

Bastiaan Roelofs -
Rune Olij.....1:16:18
Sjoerd Jansman -
Wez Haveman 1:22:14
Niels Scheffer -
Rien Schoenmaker.....1:23:06
Tom Driessen.....1:31:01
Tom ter Wee.....1:31:45
Thijs Lubbers -
Sam Kemna 1:37:07
Jelmer van Wissing -
Jorick Huizing 1:38:08
Joost Grashof -
Paul van Loenen.....1:41:55
Gerry Visser -
Annemiek Boonk 2:00:29
Nurcan Yilmaz.....2:06:29

5 september 2026

After Summer Run Rijssen
5 km

Jorieke Havinga 20:27

5 september 2026

NK Rotterdam
10 km

Marije Hijman 35:01
Mark Saathof 35:40

5 september 2026

Halve van Dalfsen
21,1 km

Clemens Meuleman 1:48:16

6 september 2026

12h Backyard Ultra Delden
50 mijl

Herwin Weststrate 11:50:34

12 september 2026

Run Winschoten
50 km

Gerry Visser 4:58:09

12 september 2026

Ervenloop Geesteren
5 km

Dennis Kamphuis 19:01

13 september 2026

Singelloop Enschede
5 mijl

Niels te Pas.....26:15
Fabian Akkerman.....27:37
Marije Hijman 27:44
Sjoerd Jansman 27:53
Arnold Klieverik 28:03
Mark Saathof 28:23
Roy Veldhuis 28:33
Emiel Speets 28:48
Robin Brand.....29:14
Maarten Smit 29:15
Tom Siers 29:15
Pascal Storck 29:45
Thijs Lubbers.....29:59
Niels Kortstee 30:18
Joost Boerrigter.....30:40
Peter-Paul Slot.....30:40
Ramon Grootelaar 31:33
Dennis Wisselo.....31:34
Rob Baars.....31:49
Marre Oude Lashof.....31:51
Jelle Schoppink 31:52
Christian Hollanders.....32:03
Dennis Kamphuis 32:03
Bram Blokhuis 32:11
Ingrid Prigge.....32:14
Jolijn Ehringfeld 32:16
Stefanie Sijtsma.....32:22
Daan Loohuis 33:19
Michel Bonvanie.....33:35
Vincent Teernstra.....33:35

Anoek Geerlink..... 33:45
Arjan Buwalda 33:46
Feike Jan de Haas..... 33:57
Titia van der Stelt 34:20
Rik Evers 34:30
Wilfried Nijhuis..... 34:46
Mirthe Gorzeman..... 35:55
Hans Dat 36:07
Clemens Meuleman..... 36:24
Berdien Schotveld..... 37:15
Wisse Sanderink 37:16
Joram Hoekman 38:02
Astrid Boudrie 38:07
Willemijn Vredegoor 38:21
Wouter Schoot..... 38:38
René Kuiper 38:55
Wendy Mulder 40:51
Tim ter Pelle 42:11
Carlijn Huiskes 43:17
Edith Mulder 43:24
Petra Muller..... 43:27
Sanne Timmerman 43:45
Sanne Scholten 44:15
Sanne Sauer 45:52
Joop Tiehuis 46:29
Jon Severijn 46:33
Talitha Huiskes 47:23
Inge Bonvanie 49:53
Antoinette Morren 52:00

10 mijl

Martijn Oonk 55:45
Bart Damveld.....1:04:44
Melvin van der Voet.....1:05:29
Richard Loendersloot.....1:06:49
Remi Buijvoets.....1:07:08
Joop Vriend 1:07:15
Arno Pross 1:07:41
Edwin Veenstra 1:08:12
Thijs Nijhof 1:10:35
Jord Haven.....1:11:23
Floris van Dijk 1:11:30
Ruud Beernink.....1:11:43
Damion Vrerink 1:12:10

Andre Bosgraaf.....1:17:03
Gerrit van Dijk.....1:21:09
Gert-Jan Vlutters.....1:21:57
Peter Haven.....1:28:30
Theo Weegerink 1:29:48
Monique Veenstra.....1:35:26
Simone Mensen 1:37:52
Christine van Pareren 1:39:57

13 september 2026

Marathon Münster
42,2 km

Paulien van Bruggen.....3:48:30
Lodewijk Huinink 4:10:18
Leonie Dijkhuis.....4:10:20

19 september 2026

Run Forest Run Hooilanden
25 km

Bart Vos 2:28:00
Rianne Vossers 2:51:58
Anton Stoorvogel 3:03:12

43 km

Susan Hesselink 5:01:44

20 september 2026

Almelo Allee Run
5 km

Daan Oude Bruinink.....16:59
Jasper van den Brink 17:58
Jorick Huizing 20:11
Hans Dat 20:29

10 km

Richard Loendersloot.....40:14
Joop Vriend 41:11

20 september 2026

Dam tot Damloop Amsterdam
10 mijl

Wim Westerveld 1:10:35
Wouter Schoot.....1:29:00
Gerry Visser (pacer) 1:39:58

24 september 2026

Track meeting Hengelo
5 km

Daan Oude Bruinink.....16:22
Marije Hijman 17:30
Casper van Alst 17:39

Pascal Storck 17:46
Niels Kortstee 17:55
Thijs Lubbers.....17:55
Melvin van der Voet.....18:30
Marre Oude Lashof 19:06
Anoek Geerlink.....20:13
Titia van der Stelt 20:20
Astrid Boudrie 22:26
Loes Kok.....22:27
Leonie Dijkhuis.....23:47
Anique Nijhof-Hammerman.....24:13
Rianne Vossers 24:31
Harry Dessens 26:36

10 km

Fabian Akkerman 34:16
Mark Saathof 35:10
Kevin Schaap 36:50
Jasper van den Brink 37:27
Remco Lette 37:57
Arno Pross 38:33
Dennis Wisselo.....38:48
Joop Vriend 38:52
Jelle Schoppink 39:11
Dennis Kamphuis 39:36
Sirin Erkol.....40:19
Marcel Punte.....41:30
Michel Bonvanie.....41:30
Ingrid Prigge.....41:39
Lodewijk Huinink 42:58
Dolf Trieschnigg.....43:37
Ron Hofte.....45:02
Michel Nijland.....46:25
Jan Grobben.....48:09
Christine van Pareren 1:03:23

26 september 2026

Zevenheuvelentrail Nijmegen
28 km

Robin Brand.....2:23:02
Jorieke Havinga 2:41:28
Casper van Alst 2:59:58
Michel Florijn 3:22:28
Django van Asveldt 4:06:45

27 september 2026

Berlin Marathon
42,2 km

Gerry Visser (pacer) 4:44:20

27 september 2026

Cityrun Nijverdal
5 km

Hans Dat 20:48

10 km

Mark Saathof 36:05

27 september 2026

Halve van Texel
21,1 km

Sander Beeldman.....1:41:03

Dorte Rotteveel.....2:13:49

27 september 2026

Runway Run Enschede
5 km

Bastiaan Roelofs 16:43
Talitha Huiskes 28:56

10 km

Jasper van den Brink 40:07
Jord Haven.....43:27
Floris van Dijk 43:34
Peter Haven.....55:06
Mirthe Gorzeman.....57:13
Jaap Leussink.....59:04
Martin Bosker 59:21
Jan Willem Bos.....1:03:03
Simone Mensen 1:11:11

27 september 2026

Tilburg Ten Miles
10 mijl

Monique Grefthenhuis 1:42:52

Uitslag gemist of klopt er iets niet?
Laat het ons weten:
redactie@laactwente.nl



Hardlooppagenda oktober - december 2026 (m.m.v. Gerrit Bultman)

Brekeld Runners Trail	Rijssen	3-10-2026	30-20-15-10km
Military-crossloop	Boekelo	4-10-2026	10-5km
HMO Oldenzaal	Oldenzaal	4-10-2026	21,1-10,1-5km
Herfstloop Twente	Enschede	18-10-2026	21,1-16,1-8km
Halve Vroomshoop	Vroomshoop	18-10-2026	21,1-10-5km
Diepe Hel Holerbergloop	Holten	25-10-2026	21,1-10km
Wottellauf	Ottenstein	25-10-2026	10-5km
Loop Esch Door	Tubbergen	1-11-2026	10-5km
Twentse Smokkeltrail	Losser	1-11-2026	27-22-14-10km
Haarlerbergloop 1	Haarle	1-11-2026	10-5km
Grote Veldloop.....	Vorden	1-11-2026	15,8-7,3km
Lemelerbergloop	Lemele	7-11-2026	12-6km
Zandenplasloop.....	Nunspeet	7-11-2026	10-5km
Salland crossloop	Raalte	8-11-2026	10,3-5,3km
Springendalloop.....	Ootmarsum	14-11-2026	15-10-5km
Zevenheuvelenloop	Nijmegen	15-11-2026	15km
Bommelasloop	Burse	15-11-2026	20,5-16-11,7-7,6km
Hessenheemcross	Markelo	22-11-2026	10-5km
Schalmloop.....	Marienheem	22-11-2026	10,7-5,2km
Oostermaetloop.....	Lettele	28-11-2026	10-5,3km
Snertloop	De Lutte	6-12-2026	9,6-5,3km
Nijverdalsebergcross	Nijverdal	6-12-2026	9,8-5,6km
Adventslauf.....	Ellewick	12-12-2026	5km
Wintercross	Eibergen	13-12-2026	10-5km
Urban City Run 053.....	Enschede	13-12-2026	7,5-5km
DEOloop.....	Borculo	19-12-2026	13,6-9,1-5,2km
DEOloop - trail.....	Borculo	19-12-2026	40-32km
Winter Step One loop	Borne	20-12-2026	21,1-10-5km
Kerstcross	Boekelo	26-12-2026	10,8-5,6km
Kerstcross loop	Nieuw Heeten	26-12-2026	10-5km
Oudejaars Crossloop.....	Vorden	30-12-2026	15-10-5km
Oudejaarscross	Almelo	31-12-2026	10-5km

**check zelf de exacte informatie*

**RUNNING
START BIJ
StepOne**

RUNNING - WALKING - HYROX - TRAIL

WWW.STEPONEBORNE.NL





**AVONTUUR
FOCUS
INNOVATIE**

OPHUISFIETSEN.NL

OPHUIS
FIETSSPECIAALZAAK.



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



*Deskundig advies. Uitgebreide service.
Maximale prestaties.*

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

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

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

Bevrijderslaantje 1 | 7551 KV HENGLO

☎ 074 – 2500728

✉ info@nonstoprunning.nl

🌐 www.nonstoprunning.nl