



PostNL
Port Betaald



2019 DUURLOPER



Opgericht 18 oktober 1984
Aangesloten bij de Atletiekunie

IN DEZE DUURLOPER

Van de voorloper	3	Zaaltraining	28
Van de bestuurstafel	5	De doorloper.....	29
Van de redactie	5	Where science meets the runner	30
De Loopster	6	Hardlopen doe je met	33
Lezen over lopen.....	10	In memoriam: Jan Fabels	34
Egmond!.....	12	Van de jury	35
De halve van Egmond.....	14	Crossen enzo	36
LAAC dinsdag goes trail	16	Van de trainers.....	39
Crossen, dat doen LAAC'ers graag.....	18	Ranglijst 10km.....	40
Das Rennen	20	Ranglijst Halve marathon	43
Runnersworld is nu RunX.....	22	Ranglijst Hele marathon	46
HMO: lopen of helpen.....	22	Ranglijst Ultra	47
The Bello Gallico.....	24	Wedstrijduitslagen.....	48
Kerstpuzzel, de oplossing.....	27	Wedstrijdkalender	52

LAAC DUURLOPER

Nummer 1 | februari 2019 | verschijnt 5 keer per jaar

REDACTIE

Jon Severijn 06 52 47 67 04
Gerry Visser..... 06 21 97 75 77
Bart Vos 074 2670 446
Anja Ligthart..... 06 53 12 07 72
vormgeving
Daniel Visscher 06 13 91 58 33
fotografie
Miranda Bruins..... 0541 532 214
wedstrijduitslagen en -kalender
redactie@laactwente.nl

VERZENDING DUURLOPERS

Wim Molenberg
Ronald Doop

ADVERTENTIES

Binnenwerk A5 € 60,- per jaar
Omslag full-color A5 € 115,- per jaar

WEBSITE

Joop Vriend..... 053 4342 604
webmaster@laactwente.nl

BESTUUR

Gjalt Gjaltema 074 2780 125
voorzitter | technische commissie
Pascal Butterhoff 053 4773 061
penningmeester | beheer en financiën
Daniel Visscher 06 13 91 58 33
bestuurslid | secretaris
Elly Buijvoets 0541 532 325
bestuurslid | activiteitencommissie
Leonie Postma.....06-41302587
bestuurslid

SECRETARIAAT LAAC TWENTE

Postbus 77
7570 AB OLDENZAAL
Bankrekening Rabobank Oost Twente:
NL65 RABO 015 68 31 589
t.n.v. LAAC Twente te Oldenzaal
bestuur@laactwente.nl

VERTROUWENSPERSOON

SEKSUELE INTIMIDATIE
Paulien van Bruggen..... 053 4364 426

LEDENADMINISTRATIE

Dick en Marian Spijker
P. Monteuxstraat 14
7558 EA HENGELO
074 2775 939
info@laactwente.nl

WEDSTRIJDSECRETARIAAT

Jan Olsman
Kluppelshuizenweg 12
7608 RL ALMELO
06 23 945 763
wedstrijden@laactwente.nl

BANKREKENING

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

CONTRIBUTIE 2019

Wedstrijdleden € 96,90
Recreatieleden € 74,70
Jeugdleden € 50,50

it starts here

Datcenters
Connectivity
Managed Cloud
Hosting
ISP Services
ICT Services

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.

previder

www.previder.nl

Maatschap voor fysiotherapie Kruisstraat

Fysiotherapie

Manuele therapie

Sportfysiotherapie

Kruisstraat 8
7573 G J Oldenzaal
0541-514833
contactpersoon: André Bosgraaf

VAN DE VOORLOPER



Natuurlijk moet ik in deze Duurloper even terug kijken op de laatste editie van de Hulsbeekcross. Ik kan toch wel spreken van een zeer geslaagde editie waarbij we ten volle hebben kunnen profiteren van het feit dat we ons (weer) hebben aangesloten bij de Twentse Cross Competitie. Voor onze cross betekende het flink meer deelnemers; bovendien was er veel positieve reuring.

Het begon al met meer deelnemers aan de canicross. Enthousiaste baasjes en bazinnen stortten zich weer op het parcours nadat het startsein was gegeven. Gelukkig was dat niet meer met het startpistool. Dat gaf toch wat vervelende bijwerkingen: vorig jaar gaf die luide knal paniek bij de honden en vertrok er een aantal in de verkeerde richting. Na de canicross kwam het reguliere programma van de 6, 9 en 12 kilometer. De deelnemers konden genieten van een heerlijk winterzonnetje. Vanwege de Twentse Cross kwam daarna het jeugdonderdeel aan bod. Geweldig hoe ook de allerjongsten met groot fanatisme aan de start verschenen. Na honderd meter hard rennen was vaak de koek al op en moesten ze toch op een of andere wijze de rest van de 1,2km nog zien te slechten. Kwam allemaal goed. Geweldig ook om te zien hoe de winnaars vol trots hun medailles in ontvangst namen. Hun ouders waren er niet minder trots om.

Kortom weer een zeer geslaagde editie waarbij we een goede keus hebben gemaakt om mee te doen aan de Twentse Cross Competitie. Natuurlijk ook veel dank aan de wedstrijdcommissie en de vrijwilligers die alles mogelijk hebben gemaakt!

Zoals aangekondigd neem ik in de komende ALV afscheid als voorzitter. Het is tijd dat het stokje wordt overgenomen, zodat de vereniging kan profiteren van andere inzichten en nieuwe energie van een aantal nieuwe mensen in het bestuur. Het afscheid nemen doe ik wel met pijn in mijn hart; ik heb het namelijk met erg veel plezier gedaan en heb er veel positieve energie van gekregen. Dat kwam omdat we bij LAAC beschikken over veel vrijwilligers die graag zich graag willen inzetten. Zowel de trainers, de commissieleden als ook de vrijwilligers zoals het inschrijfbureau, verkeersregelaars etc. En ook de mensen die bij speciale projecten, zoals deelname aan de 50e editie van de Enschede Marathon, extra inspanningen leveren. Met hen en met alle leden hebben we toch echt een hele leuke vereniging! Via deze weg wil ik jullie daar vast hartelijk voor bedanken! Enne... ik ben dan straks weliswaar geen voorzitter meer, maar ben zeker niet weg. Ik hoop namelijk in april mijn trainersdiploma te halen. Ik wil me daarmee graag nog inzetten voor LAAC. Kortom ik blijf actief!

Jullie scheidend voorzitter,
Gjaltema

GALL & GALL

GERARD LUBBEN

- verhuur van verschillende biertaps
- tevens verhuur van partytafels
- diverse merken bier
- volle vaten en flessen kunnen retour
- wij bezorgen gratis aan huis

Ook hebben wij een uitgebreid assortiment cadeaus in elke prijsklasse
Kijk voor ons assortiment en alle aanbiedingen op onze website

www.galloldenzaal.nl

In den Vijfhoek 21 - Oldenzaal - Tel. 0541-533391

www.elly.buijvoets.nl

Vakantiehuisen in Frankrijk in de Pyreneeën en in de Vogezen
En in Spanje aan de Costa Blanca



Op slechts 6 uur rijden van Twente ligt ons mooie vakantiehuis in een prachtig natuurgebied, heerlijk om te wandelen, hardlopen, fietsen en of zwemmen.

Aan de voet van de Pyreneeën (60 kilometer van de Middellandse zee) ligt ons vakantiehuis, ook zeer geschikt voor een actieve vakantie, raften, canyoning, wandelen, fietsen ect..

Iets verder weg, aan de Costa Blanca, in Moraira ligt ons vakantiehuis, 3 kilometer van het strand in een heel mooi toeristisch plaatsje

Voor meer informatie kijk op mijn web-site.

VAN DE BESTUURSTAFEL

In het najaar heeft de technische commissie het concept technisch beleidsplan afgerond en samen met de trainers besproken. Met deze input is een definitief plan gemaakt. Dat is in de laatste bestuursvergadering besproken. Kern van het plan draait om het feit dat LAAC als geen andere vereniging veel kwaliteit te bieden heeft: veel trainers, die ook nog eens goed zijn opgeleid, en prima voorzieningen waar kan worden getraind. Dat moeten we ook beter vermarkten!

In het technisch beleidsplan zijn punten opgenomen om onze trainingsaanpak te optimaliseren. Suggestie voor nieuwe activiteit: naast de zaaltraining in de winterperiode ook een core stability/krachttraining in de zomer (buiten). We zijn benieuwd of daar binnen de vereniging animo voor is. Als bestuur zijn we enthousiast over het plan!

Natuurlijk zijn we ook druk geweest met de voorbereidingen van de ledenvergadering op 13 maart. Dit jaar voor de verandering eens op een woensdag en in Oldenzaal. Omdat we om 19.30 uur beginnen, wordt het dus als het goed is niet zo'n latertje. Natuurlijk hopen we op een grote opkomst!

Ten aanzien van de vacatures hebben we goed nieuws. We hebben een kandidaat voor het voorzitterschap en dat is Anton Stoorvogel. Ook voor de penningmeesterfunctie lijkt een invulling te zijn gevonden, maar dat vergt op het moment dat ik dit opschrijf nog wat overleg.

**SLUITINGSDATUM KOPIJ
VOLGENDE DUURLOPER:**

15 APRIL 2019

VAN DE REDACTIE
door Anja Ligthart



De eerste Duurloper van 2019, met verhalen van wedstrijden en de gebruikelijke ranglijsten. En een nieuwe omslag. Onze oproep van vorig jaar heeft helaas geen geschikte foto's opgeleverd, daarom hebben we er zelf één gemaakt tijdens de HMO-duurlopen in september. Toch weer een hele aanstekelijke foto. Om met Bart te spreken: "Bij het zien van deze foto krijg ik echt zin om mee te lopen." En dat vind ik het fijnste bij LAAC: er zijn genoeg medelopers en echt niet altijd in wedstrijdverband.

Want een wedstrijdloper ben ik niet. Mijn lijstje met 'wedstrijden die ik ooit nog eens wil doen' is niet lang. In januari heb ik Egmond afgestreept. Toch een beetje mijn omgeving, vandaar de notering. Het was leuk, het was gezellig. Maar het was er ook één van de categorie 'hoeft niet nog een keer'. Korter is het lijstje niet geworden trouwens, want af en toe komt er weer wat leuks bij. Over een aantal weken de Sallandtrail (daar hoor ik zoveel enthousiaste verhalen over), in september de Airborne Freedom trail en als uitsmijter in december de marathon van Valencia. Tussendoor pacen tijdens de halve van Enschede en wellicht weer in Oldenzaal in oktober. Het wordt vast weer een mooi loopjaar. Ik heb er zin in.

Wat zijn jouw plannen? Deel ze met ons: redactie@laactwente.nl



DE LOOPSTER: HANS KLOMP

“OVER HARDLOPEN VALT NIET ZOVEEL TE VERTELLEN?”

Door Jon Severijn - redactie

Een marathon in een grote stad heeft vaak als extra attractie dat je langs heel bekende, zelfs iconische gebouwen komt. Er zijn ook loopjes, de Urban trails, die een bijzondere loopervaring beloven omdat je juist op onbekende plekken, steegjes en binnentuinen zult belanden. Eigenlijk zijn de stadswijken uit de jaren zeventig en dan speciaal de ‘bloemkoolwijken’ zoals de Hasseler Es, heel geschikt voor zo’n ontdekkingstocht.

Als je eenmaal de hoofdweg hebt verlaten, gaat je route over kronkelende woonerven, zonder het houvast van straatnaamborden en met een enkel bemoedigend bordje waarop huisnummers staan die je kunt verwachten als je verder gaat. In zo’n wijk woont Hans Klomp, de eerste Loopster van 2019.

Gelukkig kon ik zijn huis uiteindelijk vinden om daar het afgesproken interviewgesprek te hebben. Binnen vallen de kasten op met cd’s, maar vooral met veel boeken. En dan zijn er nog de onzichtbare boeken in andere ruimtes. We hebben het over welk soort boeken hij vooral graag leest. Zijn voorkeur gaat uit naar biografieën en boeken over het verhaal achter de gebeurtenissen. Dus leest hij bijvoorbeeld niet zozeer de boeken over veldslagen, maar biografieën over de hoofdrolspelers of de verantwoordelijken.

Ik ben benieuwd of Hans ook over hardlopen of hardlopers leest, maar dat is maar beperkt het geval. Veel liever zijn hem de boeken over wielrennen. Over hardlopen valt volgens hem niet zo veel te vertellen, maar in het wielrennen heb je de verhalen over de combines en de doping en de achtergrond van het landschap, de verschil-

lende landen en vooral Frankrijk. Hij leest zelfs wielerboeken in het Frans, onder andere van Blondin. In het wielertijdschrift De Muur staan goed geschreven artikelen.

Met lezen begon hij vroeg. Hij herinnert zich dat hij op zijn elfde, tijdens zijn jeugd in Glanerbrug, lachend verhalen van Godfried Bomans las. Met echt hardlopen begon hij daarentegen laat, al had hij tijdens militaire dienst wel verdienste-lijk gelopen. Hij was al 47 toen hij door de aandacht vanuit de gemeente voor sport en bewegen zich aanmeldde bij een loopclub(je). Dat was KEV in Hengelo. De club bestaat ondertussen niet meer, maar het loopgroepje nog wel en hij loopt nog met loopvrienden uit die tijd. Toen hij na verloop van tijd bij wedstrijden voorin ging eindigen, tipte Eddy van Essen hem om voor een wedstrijdlicentie te zorgen om op het podium terecht te kunnen komen. En zodoende meldde hij zich bij LAAC.

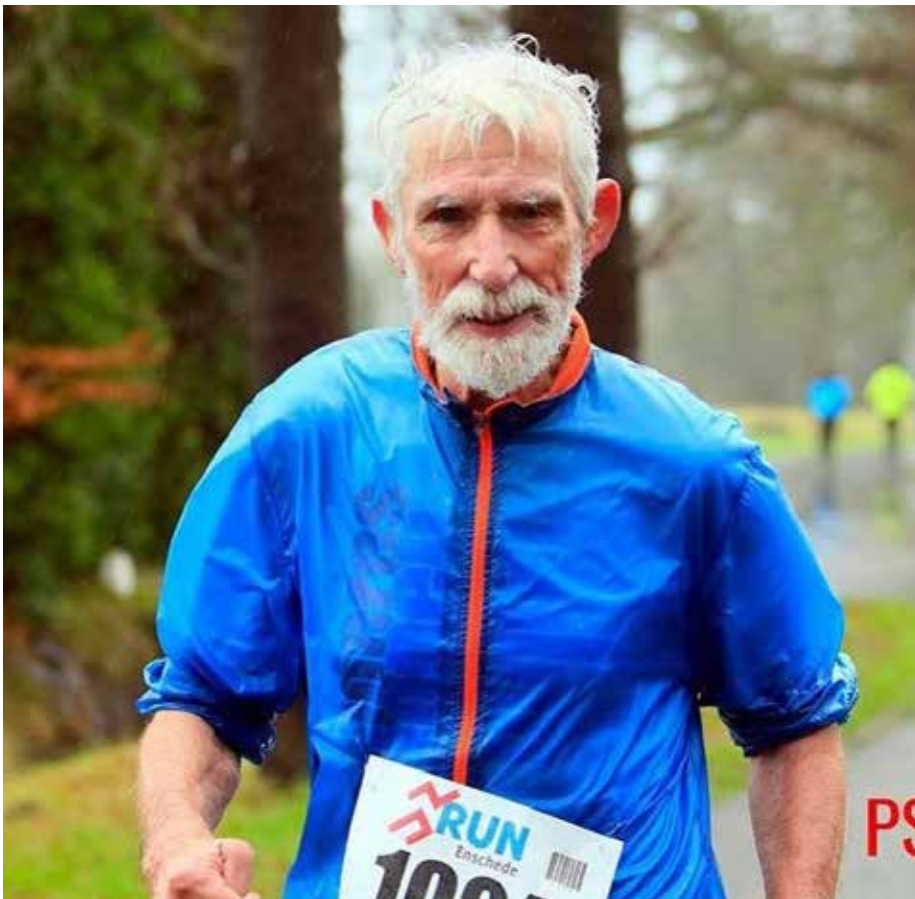
Ondertussen is Hans al weer bijna 25 jaar lid van de club. Tijdens die tijd heeft hij mooie tijden gelopen, maar heel precies heeft hij die niet bijgehouden. Dat lijkt wat in tegenspraak met zijn oude beroep (werk bij de boekhouding van de gemeente

Hengelo), maar dat is het toch niet helemaal, want toen hij niet meer hoefde cijferen, hield hij zich liever bezig met tekst. De ‘ongeveer’ tijden zijn 57 minuten op de 15km, gelopen bij de Zevenheuvelenloop, 38:20 minuten op de 10km en een halve marathon in 1:22 uur. Bij de Ambtenarenkampioenschappen (Veldloop) haalde hij in zijn leeftijdscategorie trouwens prijzen.

Het meest trots is Hans wel op de 15km loop in Nijmegen, toen hij heel lekker liep. Vergelijkbaar goed ging de Diepe Hel in 62 minuten (oude parcours, natuurlijk) en de Rijsserbergloop hoort ook tot zijn favorieten. Hans zegt dat hij zuiver op het gevoel loopt. Hij is dan ook “wars van apparatuur”. Bijzondere dingen met eten en drinken doet hij niet, hoewel je het bijzonder kunt vinden dat hij sinds zijn 18e hetzelfde gewicht heeft.

Tot een hele marathon is het nooit gekomen. Hij was in 2000 in training voor de marathon in Enschede, maar die ging vanwege de Vuurwerkkramp niet door en later waren er verschillende redenen om niet nog een poging te doen.





Ondertussen loopt Hans jaarlijks min of meer vaste wedstrijden en loopjes in de wijde omgeving van Hengelo. Daarbij geldt dat de loop per fiets te bereiken moet zijn, want zo gaat hij altijd naar de start. De actieradius is niet heel beperkt omdat hij veel en ver fietst en trouwens geen auto heeft. Maar dat fietsen gebeurt dan weer niet als sport, maar “lekker recreatief”. Voor het voluit sporten is het hardlopen. Overigens heeft hij tot een paar jaar geleden voor de competitie getafeltennist (bij Vitesse), maar omdat er geen competitieteam meer te formeren bleek, is hij gestopt. Voor het grote verschil tussen de mensen die hardlopen en tafeltennissen, noemt hij dat hij aan de zaalsport die hij lang beoefende nauwelijks vrienden overhield, maar aan hardlopen wel.

We hebben het over zijn hardloopplannen. Eigenlijk wil hij ongeveer doorgaan zoals nu, met de donderdagochtendtraining met LAAC, met het KEV-groepje op zaterdag

lopen bij het Lonnekermeer, soms duurlopen op vrijdag met LAAC als het wisselende startpunt goed uitkomt (je moet er met de fiets kunnen komen). Hij loopt meestal drie keer in de week, vaak ook een keer per week alleen. En wel op zo'n manier dat hij geen blessures oploopt (hij is al 15 jaar blessurevrij) en niet als vroeger, toen ook hij wel dacht “hoe meer hoe beter”.

Natuurlijk wil hij door met de Wooldereslopen, de Bommelas-lopen, de lopen in De Lutte, Enschede, Borne, Oldenzaal en Haaksbergen (en dan zal ik er wel wat vergeten). Hans is ondertussen 75 jaar en heeft heel wat lopers zien afhaken. Voor een deel ook al vroeg, omdat sommige lopers niet kunnen hebben dat ze langzamer worden: “ze willen niet achteruit gaan, maar dat is onvermijdelijk”. Een minuut achteruitgang in de wedstrijd betekent dan soms al stoppen met (wedstrijden) lopen.

Hij wil vooral 10km-wedstrijden lopen. Daarvoor hoef je niet speciaal te trainen en voor een halve marathon wel. En getraind of niet, na 15km wordt het altijd al zwaar. Dat niet speciaal (meer) willen trainen heeft ook wel te maken met de andere hobby's die hij heeft en waarvoor tijd moet zijn. Dat is onder andere wandelen (Hans wijst me op de wandelingen die Truus Wijnen uitzet in Twente en Oost-Nederland) en in goed gezelschap klassieke concerten en tentoonstellingen bezoeken. Zo zag hij de Caravaggio-tentoonstelling in Utrecht en net ‘De naakte waarheid’ in het Rijksmuseum in Enschede.

Alles bij elkaar hebben we het over veel gehad, maar ook best veel over hardlopen. En ik heb opgeslagen dat er een trimloopje is in de Hasseler Es (eerste zondag in juli), al gaat die dan niet echt over de woonefjes.

Jon Severijn - redactie



LEZEN OVER LOPEN

DE WEGEN VAN DE LOPER

In Japan is hardlopen een heel belangrijke sport, veel belangrijker dan ik wist voordat ik 'De wegen van de loper' had gelezen. Tijdens het lezen leerde ik trouwens ook het een en ander over Japan en over de schrijver zelf.

Adharanand Finn, de auteur, is zelf een redelijke loper (marathon onder de drie uur) en wil in Japan rondkijken om er achter te komen of hij sneller kan worden door trainingsinzichten uit dat land over te nemen. Zijn nieuwsgierigheid is onder andere gewekt door een filmpje op youtube (youtu.be/5THRBUH0MdY of scan de QR-code) van het studenten-kampioenschap op de halve marathon.

De winnaar loopt een mooie tijd (62:36), maar het echt opvallende is dat er 18 lopers zijn binnen de 63 minuten en dat de langzaamste, als honderdste, finisht binnen de 65 minuten. Deze wedstrijd is een test voor de echt belangrijke wedstrijd voor studenten, de Hakone, de tweedaagse ekiden op 2 en 3 januari.

Ook een belangrijke dag, want 2 januari is de ochtend na de eerste droom van het nieuwe jaar (nieuwjaarsnacht hoor je niet te slapen).

Om van binnenuit meer over hardlopen in Japan te leren gaat Finn met zijn gezin een half jaar in Japan leven en probeert hij trainingen bij te wonen van de hardloopteams. Dat lukt uiteindelijk redelijk, maar hij krijgt te maken met de geslotenheid van de samenleving en cultuur. Dat hij zelf de taal nauwelijks spreekt, helpt niet, natuurlijk.

De belangrijkste wedstrijdvorm voor hardlopen in Japan is de ekiden. Dit is een estafette over verschillende afstanden, geïnspireerd op de vroegere methode van berichten overbrengen in het keizerrijk, door renbodes die elkaar aflostten. De populariteit hangt vooral samen met een belangrijk onderdeel van de cultuur, namelijk het samenwerken om het (hoogste) doel te halen. Er zijn allerlei vormen van ekiden, ook voor gemeente teams en voor vrouwenteams.



GASTRO
VIN
VERWENNERIJ
SINDS
1932

Vaneker
Delicatessen, wijnen en geschenken

Finn slaagt er echter niet in om trainers en coaches van vrouwenteams te spreken te krijgen.

In een ekiden-team moet elk lid dus alles geven voor het teamresultaat. Dat 'alles geven' gaat ver, dus storten lopers na hun finish vaak neer om te bewijzen dat er niets meer over is. Er staat wel wat tegen over deze opoffering. De beste lopers op de belangrijkste etappes worden supersterren en hebben hun eigen fans, die speciaal voor hun idolen naar wedstrijden komen. Over belangstelling hebben de grote wedstrijden niet te klagen. De belangrijkste, de tweedaagse Hakone (van Tokyo naar Hakone, in de buurt van de 'nationale berg' Fuji, heen en terug) trekt honderdduizenden toeschouwers die langs het parcours staan en haalt op TV een kijkdichtheid van 30%. Daarmee is deze de best bekeken sportwedstrijd in Japan. Dat langeafstands-hardlopen als kijksport het goed doet, betekende ook dat de Olympische marathon in Moskou op het heetst van de dag gelopen moest worden omdat dat prime time in Japan was.

Bij zoveel belangstelling zijn er natuurlijk grote mogelijkheden voor professionalisering. Er zijn dan ook een paar duizend professionele hardlopers die van hun sport kunnen leven, vooral door te lopen voor bedrijfsteams. De carrière van zo'n loper begint in het team van de middelbare school, waar al heel zwaar getraind wordt. De uitblinkers gaan naar de universiteitsteams, waarbij hardlopen aanzienlijk

belangrijker is dan de studie. Na de studie is er dan de mogelijkheid om toe te treden tot een bedrijfsteam.

Deze structuur verklaart voor een belangrijk deel waarom Japan zo'n enorm reservoir goede hardlopers heeft, maar deze structuur is kennelijk ook medeverantwoordelijk voor het net niet halen van de absolute wereldtop. Er is een enorme focus op altijd presteren, ook op jonge leeftijd en dat wordt niet altijd op fijnzinnige wijze door de coaches over gebracht. Bovendien is de traditionele opvatting van de trainers dat er hard en veel getraind moet worden, in herhaling en op asfalt. De 'inge-huurde' Keniaanse en Ethiopische lopers klagen dan ook over te weinig variatie in de trainingen en te weinig bos of onverharde parcoursen. Daarbij komt dat voor de meeste lopers de belangrijkste prestatie geleverd wordt tijdens de Hokone, maar dat er daarna, voor de niet-student, niet veel grote wedstrijden overblijven.

In het boek komt een aantal keren aan de orde dat in 2020 de Olympische Spelen in Tokyo zijn. Er zijn mede daarom ook Japanse trainers die hun methoden aanpassen of dat willen doen om hier wel te winnen.

Het is niet nodig dat een boek over hardlopen je een betere hardloper maakt, maar het zou mooi meegenomen zijn. Dit boek kan je volgens mij wel helpen om nog enthousiaster te worden over het lopen van wedstrijden.

Mooi vind ik de uitspraak van een marathoncoach: "Om een belangrijke stads-marathon te winnen, moet je een beetje onbezonnen zijn. Geen accountant."

Over trainen kun je wat opsteken, vooral doordat er verschillende visies tegen elkaar worden afgezet. Echt nieuwe inzichten haal je er niet uit, maar uiteindelijk is het boek daar ook niet voor bedoeld. De ontdekkingstocht van de Japanse loopwereld beschrijft Finn vanuit zijn persoonlijke ervaringen. Dat maakt het boek makkelijk leesbaar, maar niet alles is ook echt nodig voor het verhaal. Tegelijk levert het leuke kleine observaties en weetjes op over Japan. Bijvoorbeeld dat het gewoon is om een nuttig cadeau te geven bij een wedstrijdje, zoals een rol vuilniszakken. En dat de enorm populaire manga-strips de Japanse waarden over samenwerking ondersteunen. Zo had ik ze nog niet bekeken.

Jon Severijn

*Auteur: Adharanand Finn
Uitgever: de Arbeiderspers
Nederlands
1e druk 9789029505314
juni 2016
Paperback 372 pagina's*



Ooit droomde ik over Egmond, maar zag het niet zitten om er in mijn eentje naartoe te gaan. Voor de Enschede Marathon was een ‘Lange duurloop app’ opgericht voor het organiseren van lange duurlopen (what’s in a name).

Paul was in 2018 naar Egmond geweest met gewonnen kaarten en opperde om in 2019 weer te gaan.

DIT WAS MIJN KANS! Ik schreef me in en reserveerde een plaats in de bus. Samen met heel veel andere bekenden van LAAC. “HEEE BUSCHAUFFEUR.....”

Maar ook voor een halve moet getraind worden, althans ik moet dat wel. Dus ik begon met een schema en liep bijna alles trouw. BRAAF!

Op 13 januari was het zover: om 8.00 uur stonden we in Oldenzaal. Samen met de anderen. Allemaal in één bushokje gepropt want het regende. Na een aantal haltes zat de bus gezellig vol. Iedereen met hetzelfde

doel. Eenmaal aangekomen liepen we naar de tent voor het omkleden en het droppen voor onze spullen.

Stond ik daar, in het startvak. In mijn korte broek, t-shirt, armsleeves en poncho. Trillend van de kou. Met windsnelheden van 40km/uur. Mijn oren klapperden niet want ik had op heenweg naar het startvak een Calimero-mutsje aangepakt. Mijn moeder druk kletsen: “Joh, komen jullie helemaal uit Enschede?”, vroeg iemand met een Noord-Hollands accent. En ik dacht alleen maar “Waar ben ik aan begonnen?”

Startschot, een boost en ik vloog. Ploegde door het mulle zand het strand op. Goed te doen doordat het al vloed was geweest.



EGMOND!

Met de schuimkoppen aan de rechterkant en de wind schuin voor vloog ik iets minder. Maar genoot intens. Samen met mijn moeder en Rutger liep ik deze kilometers. Na 8 kilometer draaiden we de duinen in, weg wind. De klimmetjes waren best pittig en fel, maar ik heb geleerd: kleine pasjes, kleine pasjes. Zo gezegd, zo gedaan.

Overal stonden plukjes publiek je aan te moedigen met je naam. HUP JOLIEN. HUP JOLIEN! (nee, goed lezen). Inmiddels liep mijn moeder al iets voor mij, maar ik hield haar wel in het vizier. Rond het 10 km-punt kwam ik Gerry tegen, als pacer van 1.55. En met de woorden: "Zie je in de bus", versnelde ik. Ze was dan wel een pacer, maar voor mij een bezemwagen. Rond het 17 km-punt kreeg ik het wat zwaarder, maar als ik nog even doorliep was ik vast en zeker zo bij de finish. Verstand op nul, keek om me heen en genoot.

Zo gingen de laatste kilometers voorbij. Bij de laatste 500m dacht ik nog even een sprintje te kunnen trekken, maar het parcours en de wind hielden dat tegen. Gelukkig is dit redelijk gelukt en heb ik nog wat mensen ingehaald. Ik vind dat altijd super stoer voelen, mensen nog een beetje voor de finish inhalen.

Mijn moeder en Rianne zaten in het ontvangstcomité. En niet veel later sloten Gerry, Chantal en Marlies ook aan. We omarmden onze medailles en vochten ons in de gekregen poncho. Met zijn allen liepen we terug naar de tent en trokken droge kleding aan. Daarna liepen we weer naar de bus waar al meerdere mensen aanwezig waren. De terugreis was net een borrel. Bakken kaas en zakken chips gingen door de bus, van voor naar achter en weer terug.

Om 21.00 uur was ik thuis. Wat een reis, wat een dag, maar wat een ervaring!

Na afloop bleek mijn starttijd niet geregistreerd waardoor mijn tijd niet correct was. Na wat heen en weer mailen is het gelukt. Waarschijnlijk had ik mijn armen te dicht tegen mijn lichaam gehouden waardoor mijn horloge mijn chip blokkeerde. En dat terwijl ik net had geleerd mijn armen dicht bij mijn lichaam te houden. Sorry, trainer... maar mijn torderende bokstechniek is echt wel ergens goed voor.

Jolijn Ehringfeld





NN
**Egmond
Halve
Marathon**

Zondag 13 januari was het dan eindelijk zover. In alle vroegte vertrok ik richting Rabotheater Hengelo, waar om half negen de bus van Baba-tours vertrok, die toen al redelijk gevuld was met lopers uit Enschede en Oldenzaal. De regen kwam met bakken uit de lucht en er waaide een stevig windje. Maar weer of geen weer, het mocht de pret niet drukken.



Na nog een stop in Almelo en Holten reden we met een volle bus van ongeveer zestig lopers, waarvan een heel groot deel LAAC'ers, naar Egmond. Iets na elf uur arriveerden we op de parkeerplaats in Egmond aan den Hoef. Na ongeveer twintig minuten lopen kwamen we aan bij een mega-tent, waar we ons konden omkleden en onze spullen achter konden laten. Gelukkig was het in Egmond droog. Wel waaide er een stormachtige wind. Maar met een temperatuur van negen graden was het prima loopweer.

Samen met Chantal en Wouter liep ik van de tent richting de start. Bij een groepje dixies, waar wij nog even een sanitaire stop maakten, raakten we in de drukte Wouter kwijt. Dus dan maar met z'n tweeën verder. Aangekomen voor de start konden we aardig vlot doorlopen. Voor de tijd hadden we het plan om mee te lopen met Gerry, die ging pacen op 1.55. Helaas zagen we hier geen Gerry of andere LAAC'ers, dus maar met z'n tweeën van start.

We spraken af om rustig aan te beginnen. De eerste kilometers over het strand gingen aardig relaxed. We hadden de wind schuin in de rug en het zand was best hard onder onze voeten. Ook konden we hier vrij makkelijk inhalen, door het brede parcours. Hierdoor konden we dan ook goed genieten van het 'vrije strandgevoel' en van het geluid van de razende zee op de achtergrond.

Na ruim 7 km kwamen we aan in Castricum aan Zee, waar we door het mulle zand richting de duinen renden. Ik had er zin in. Na ruim 7 km hetzelfde was ik wel toe aan wat anders.

Oei! Dat viel tegen. De weg was erg smal en we gingen berg op berg af. Inhalen was erg lastig geworden. Langs de weg groeiden doornstuiken en ook moest je goed kijken waar je je voeten neerzette, door de vele wortels die uit de grond staken. Hier kreeg ik dan ook een beetje een claustrofobisch gevoel. De eerste twee kilometer in de duinen leverden we dan ook wat in qua tijd. Later werden de stukken iets breder en gingen medelopers ook meer naar rechts, zodat wij makkelijker links konden inhalen.

Onderweg was het echt genieten van de prachtige natuur. We kwamen zelfs nog een groep wilde paarden tegen. We hebben dan ook vaak tegen elkaar gezegd: 'Mooi hè?'

Daarna gingen we over de camping, waar veel toeschouwers stonden aan te moedigen. Ik kende er niemand, maar toch deed het me wel goed. Na de camping ging het gas er dan ook goed op, tot een kilometer of 18. Toen begon de wind ons goed te plagen en moesten we er af en toe stevig tegenin beuken. Helemaal in de laatste kilometer leek het wel of we door de wind meer achteruit dan vooruit gingen. En daar was dan na 21,1 km eindelijk de finish. Yes! We hadden het gehaald. En ook nog eens in een voor ons prima tijd. We vonden Jolijn, Anja en Rianne en liepen samen, in een door de organisatie uitgedeelde poncho met een flesje sportdrink en medaille, voldaan terug naar de tent.

In de tent fristen we ons een beetje op, met daarbij veel gekraak dat veroorzaakt werd door de stormachtige wind. Samen graptten we over die tent die instortte bij de

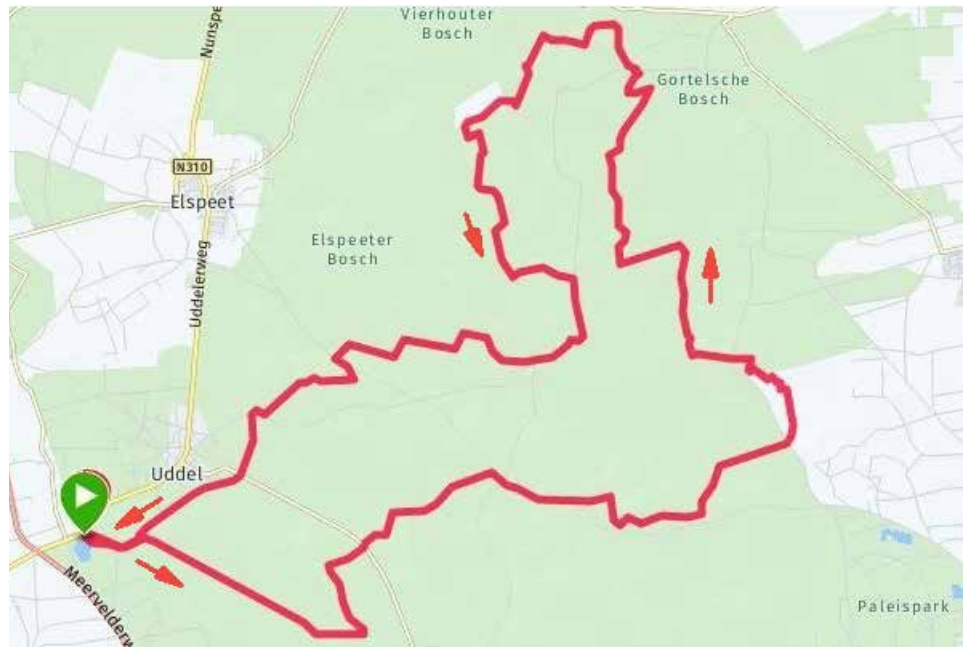
Halve marathon van Egmond in 2019. In de tent kwamen we ook Wouter weer tegen. Vlakbij de tent stond een patatkraam. Voor de wedstrijd hadden we al bedacht dat we daar een patatje zouden scoren na de tijd. En die smaakte heerlijk. Na de patat liepen we weer richting Egmond aan den Hoef, naar de bus.

In de bus kwamen de biertjes en wijn tevoorschijn. De daarbij behorende hapjes die waren meegenomen gingen rond in de bus. Het was een supergezellige terugreis. Tegen 19.15 uur kwam de bus weer aan in Hengelo en kwam er een einde aan het 'schoolreisje'.

Ik weet niet of ik de Halve van Egmond in de toekomst weer ga lopen. Ik vond het een prachtige route, maar de drukte van de vele lopers over de smalle paden viel me erg tegen. Al met al kijk ik terug op een superdag en kan ik deze loop afstrepen van mijn bucketlist.

Marlies Hemmer





LAAC DINSDAG GOES TRAIL

Na de 43e BMW Marathon Berlijn in september ging mijn focus voor 2019 uit naar trailen en dan wel een 'hele' of misschien toch nog een keer een ultra. De vele duurloopjes de laatste jaren in Twente maakten mij wel duidelijk dat het lopen in de natuur en dan met name off-road wel heel erg leuk is.

Voeg daarbij de leuke wedstrijden als Salland-trail, Sukerbietentrail, Turm zu Turm-lauf, RFR Springendal en Wiesentwintertrail, dan is het wel duidelijk.

De laatste jaren stonden bij ons thuis de extra uitjes veelal in het teken van mijn loopambities, dus voor dit jaar low budget. Een trail betekent vroeg starten en dus de rit ernaar toe, overnachten etc. etc. en dat doen we dit jaar dus een keer niet.

Plots zie ik half oktober voorbij komen dat Benno op Facebook de Kroondomein Het Loo Marathon in Apeldoorn liket. Een trail die nagenoeg uitsluitend over bospaden gaat en behoorlijk heuvelachtig is. Het lopen van het parcours gebeurt middels eigen navigatie of aansluiten bij pacers.

Inschrijven 15 oktober, lopen op 2 februari, trainen tijdens de feestdagen en de beslis-sing nemen een maand na Berlijn. Dat was niet helemaal de bedoeling, maar het past wel in mijn sportieve plaatje.

Eerst bij Benno checken of hij het leuk vindt dit met mij te doen, en dan maar inschrijven, want er zit een max op het aantal inschrijvingen, nl. 150. En wat blijkt? Gerry heeft ook ingeschreven, gaaf.

De voorbereiding verloopt spoedig (Wiesent-wintertrail, HvE en enkele expeditie-achtige duurloopjes van Benno) en dan is het zover, zaterdag 2 februari, we mogen.

De voorspellingen waren winterse buien en daar had ik stiekem wel een beetje op gehoopt (zwaar maar wel mooi), dus op naar Uddel met Benno, Gerry en Karin (loopmaatje van Gerry).

Daar aangekomen voorbereiden voor de start en om 10.30 uur begint het.

Samen met Benno sluit ik me aan bij de '4.30 uur'-pacers en we hobbelen in het geweldige witte landschap, lekker mee tot de enige post op ± 23 km. Het was inmiddels opnieuw gaan sneeuwen en dat maakte deze tocht helemaal geweldig.

Na het bijtanken besluiten Gerry, Benno en ik met z'n drieën verder te gaan zonder de officiële pacers (maar wij hadden onze Gerry, haha).

Buiten het schrikmomentje op 28km een-malig (!?) kramp in mijn linker hamstring, ging het wel lekker.

Heerlijk lopen, onmeunig genieten maar ook zwaar, het is gewoon top om dit met het LAAC-team (loopmaatjes/trainer/pacer) te doen.

Moe maar voldaan kwamen we over de finish in 4.25.00 en een geweldige ervaring rijker.

Trailen is toch wel helemaal geweldig, dit smaakt naar meer.

Alex Bode



HULSBEEK CROSS

Foto's en collage: Bianca Menderink

CROSSEN, OOK DAT DOEN LAAC'ERS GRAAG!

Zondag 20 januari stond de zesde en laatste cross van de Twentse Cross Competitie (TCC) op het programma en dat was onze eigen Hulsbeekcross. De mensen van de organisatie waren al vroeg uit de veren op deze koude zondagmorgen om alles gereed te maken voor een mooie cross. Het weer was ons gunstig gezind: het had gevoren, er lag een dun laagje ijs op de vijvers en de zon stond aan een mooie blauwe hemel.

Als eerste stond de canicross op het programma. Dit onderdeel heb ik helaas gemist, maar ik begreep dat een aantal honden zo enthousiast was dat hun baasjes de grootst mogelijke moeite hadden om ze bij te houden.

Om 11 uur klonk het startschot van de 9km- en de 12km-cross. Tot nu toe had ik alle vijf crossloopjes van de TCC meegedaan, maar bij de Rutbeekcross liep mijn knie vol vocht bij het steile afdalen en bleek ik een fikse slijmbeursontsteking te hebben. Opgelopen na een val van de fiets vol op mijn knie al voor de kerst met blijkbaar toch meer gevolgen dan ik in eerste instantie had gedacht.

En dus stond ik vandaag relaxed te kletsen in de kou met mede LAAC'ers om na het startschot langs de lijn iedereen aan te moedigen samen met Paul, Richard en Anton. Zij hadden hun bijdrage al geleverd bij de opbouw van het parcours, de toppers.

Best gezellig en leuk, maar ook wel confronterend als je zelf niks mag en je ziet iedereen voorbij lopen in een prachtig decor... Er deden aardig wat LAAC'ers mee, de één had het meer naar de zin dan de ander, maar zonder uitzondering lachten ze vrolijk of zwaaiden zelfs als ze Anton en mij passeerden. Rian en Susan liepen goed en werden als nummer 1 en 2 op de 9km op het podium gehuldigd bij de dames en gefeliciteerd door onze voorzitter. Zelf mocht ik van Gjalt de felicitaties met natuurlijk de bijbehorende zoenen in ontvangst nemen voor mijn 2e plek bij de vrouwen 35 in de TCC en daar was ik blij mee. Ik had nog nooit eerder meegedaan aan de TCC langste afstand en vond het een erg leuke competitie. Miranda, nogmaals bedankt, zonder jou had ik niet meegedaan.

Crosslopen is wel mijn ding. Lekker onverhard, steeds in een andere omgeving, wat mij betreft het liefst met zoveel mogelijk klimmetjes in het parcours en een gezellig gemoedelijk sfeertje. Ik kan het jullie aanraden en ga zelf de volgende editie zeker weer meedoen.

Bianca Menderink



DAS RENNEN

Nee, dit gaat niet over de Formule 1 met Max. Wel over Duitsland en Max-imaal presteren.

De 50 km van Rodgau (onder Frankfurt) is een begrip in de Duitse ultrawereld. Dit jaar werd Rodgau voor de 20e keer georganiseerd, en met ruim 900 aanmeldingen en 838 starters alleen op de 50 km is het een grote wedstrijd te noemen.

Wij, het 'Taubertalteam', gingen de dag ervoor naar een hotel in de buurt. Jan Albert, Robbie en ik zouden lopen; Moniek, JP en Karin de Vries waren er voor de catering tijdens de wedstrijd en de gezelligheid. Op een vlak parcours van 5 km, hoofdzakelijk bospaden, konden we onze rondjes lopen. Er werd wel verzocht om zelf (!) je rondjes te tellen. Ach, dat scheelt weer juryleden. Controle was er achteraf wel natuurlijk door de chip.

Met droog bewolkt weer en 6 graden was het ideaal loopweer. Om 10.00 uur was de start en Robbie en J.A. spurttten weg in de kopgroep. Mijn doel was sub 4 uur, dat was redelijkerwijs te doen. Ik voelde me goed, maar de onzekerheid zat in de nieuwe voeding. Maurten is een voeding waarbij de koolhydraten ingekapseld zijn en pas in de dunne darm ontkapselen en opgenomen kunnen worden. Voordelen van deze door het marathon sub 2 uur project gebruikte sportdrink is dat het minder maagklachten geeft dan isotone sportdrink of gels en dat het lichaam relatief veel koolhydraten kan opnemen (90 gram/uur). Nadeel is de prijs.

Vierhonderd meter na de start en na het bos is de verzorgingspost, maar dat is voor straks. Vier uur is 12,5 km/uur is 24 minuten/rondje. Ik begin met een rondje 22:44. Te snel eigenlijk, dus ik vertraag iets. Bij elk rondje krijg ik van Moniek mijn flesje Maurten. Het drinkt als water dus het voelt niet alsof je er energie van krijgt. Het zal toch wel? Het parcours is mooi vlak met 3/4 bospad en met 1x een 180 graden draai op de weg om precies 5 km te hebben.

De eerste twee rondes heb ik mooi de ruimte om te lopen. Daarna loop ik in op de langzaamsten. Ik zie iemand op blote voeten, een soort van kerstman en twee Duitsers op slippers! Rare jongens die....

Door de korte rondjes lijken het korte kilometers en ik krijg er energie van. Op een stuk van 600 meter na waarop we volle wind tegen hebben is het lekker rondjes van 22-zoveel lopen. In de vijfde ronde halen de twee koplopers mij in: wat een snelheid! Ruim 17 km/u!! Bij deze doorkomst zie ik ook dat J.A. is uitgestapt en hoor ik dat Robbie ongeveer 12 minuten voor mij loopt.

Mijn marathondoorkomst is 3:12 en ik begin er langzaam in te geloven dat ik mijn PR (3:48:40) kan verbeteren. Maar dan moet ik wel versnellen! Dat lukt. Het laatste rondje is de snelste: 21:26 en de laatste km is ook de snelste: 3:54. Na 3:47:34 sprint ik over de finish. Eigen clubrecord verbeterd maar vooral een degelijke, goed ingedeelde, stevige wedstrijd gelopen. Robbie moest wat inleveren en finisht in 3:40:36. Hij wordt er 16e mee, ik 29e van de 533 finishers. Er is zelfs een klassement van de meest constante lopers. De beste daarin heeft een verschil van 23 seconden tussen zijn snelste en langzaamste ronde. Dat kan Joop beter!

Robbie is vijfde in zijn leeftijdsklasse, ik vierde in de mijne. Mooi! Geen podium: kunnen we weer op tijd de vier uur durende reis naar huis aanvangen.

Ron Höfte

Beste lopers,

Twaalf jaar geleden openden wij met klamme handjes en een flinke dosis enthousiasme onze hardloopwinkel aan de Kuipersdijk 52 in Enschede. Onder de naam Runnersworld Enschede maakten we van onze grootste hobby ons werk. Sindsdien doen we elke dag onze uiterste best om zoveel mogelijk lopers uit de regio (en daarbuiten) aan de beste hardloopschoenen en -kleding te helpen.

De passie waarmee we al die jaren geleden onze winkel openden, is nooit verdwenen. Wat wel verdween, is onze verbondenheid met het merk Runnersworld. Moederbedrijf Euretco voldeed niet meer aan de verwachtingen die wij hebben op het gebied van marketing en inkoop. Wij konden hierdoor onvoldoende onze eigen lijnen uitzetten. Tijd voor iets nieuws!



Samen met zes van de - destijds - vierentwintig Runnersworld-vestigingen waagden we een sprong in het diepe: we startten een coöperatie. RunX was geboren. Sinds een paar weken prijkt daarom de naam RunX Twente op onze gevel (en op de omslag van de Duurloper). En nu is er letterlijk werk aan de winkel. We gaan de komende tijd dus hard aan de slag met onze inrichting, de verkoop van producten waar wij écht achterstaan en de officiële opening. Onze focus ligt zoals altijd op de service. We zorgen ervoor dat onze loopanalyses bekeken worden door dezelfde deskundige ogen en Ruud blijft als sportpodoloog bezig met het (veelal gratis) vervaardigen van kleine podologische aanpassingen bij de aankoop van schoenen. Wij hebben er zin in en hopen jullie snel te mogen verwelkomen!

Met sportieve groet,

Ruud Vlutters
Harry Dijk
Team RunX Twente

HALVE MARATHON OLDENZAAL: VRIJWILLIGERS GEZOCHT

Jaarlijks wordt op de eerste zondag in oktober onze eigen wedstrijd, de Halve Marathon Oldenzaal (HMO), gehouden. Hierbij is meer dan de helft van de vereniging op één of andere manier betrokken, als deelnemer óf als helper. Het afgelopen jaar waren het er 211. Gelopen hebben er 115 en geholpen 96 waarvan 59 leden jaarlijks helpen. Vorig jaar waren er in totaal 184 helpers, naast de LAAC leden vrijwilligers van buiten de vereniging, professionals zoals politie, EHBO en 40 betaalde helpers. We zouden dit laatste aantal graag willen beperken wat een besparing in de kosten oplevert.

De organisatie van de HMO wil de groep vrijwilligers graag uitbreiden en doet een oproep aan de leden om zich aan te melden als vrijwilliger. Dit kan door een e-mail te sturen naar helpers@halvemarathonoldenzaal.nl

Het mooiste voor de organisatie is een uitbreiding van de groep helpers die in principe jaarlijks wil helpen, maar ook vrijwilligers die niet jaarlijks kunnen helpen zijn van harte welkom. Ben je bijvoorbeeld geblesseerd, meld je dan voor dat jaar aan als vrijwilliger. Dit kan ook nog in de laatste maand voor de wedstrijd. Je wordt dan de eerste drie jaar niet meer opgeroepen om te helpen. Als er voldoende vrijwilligers zijn dan kan het aantal leden dat opgeroepen moet worden om te helpen, beperkt blijven. De organisatie hoopt op een ruime aanmelding vrijwilligers zodat we samen als LAAC Twente kunnen zorgen voor een mooie Halve Marathon Oldenzaal.

Organisatie Halve Marathon Oldenzaal



Deze foto's van de Woolderesloop zijn gemaakt door Daniel Visscher



"Jij ziet er niet uit alsof je ook maar iets hard hebt gelopen", krijg ik halverwege de wedstrijd te horen. Ik weet even niet hoe ik hierop moet reageren. Aan de ene kant voel ik me nog fris, veel frisser dan ik na ongeveer 11 uur op dit terrein zou horen te zijn. Gelukkig weet een andere deelnemer de andere interpretatie van de vraag te beantwoorden: "Dat heeft hij ook niet, hij heeft alles gewandeld."

Ik zit in Oud-Heverlee, iets ten zuiden van Leuven, niet ver van de grens tussen Vlaanderen en Wallonië. Hoewel ik al veel lange wedstrijden gelopen heb, is het voor het eerst dat ik tijdens een wedstrijd een warme maaltijd geserveerd krijg. Een aantal deelnemers zit hier rustig de stoofpot met puree te eten, ik heb mezelf deze luxe ontnomen. Zodra ze in de keuken klaar zijn met het opwarmen van de vegetarische stoofschotel (bijgenaamd 'Stofu') stoppen ze het in het plastic bakje dat ik net uit mijn tas heb gevist, en kan ik het onderweg opeten. Intussen twijfel ik nog even over het wisselen van kleding, maar omdat ik eigenlijk niet gezweet heb lijkt dat niet nodig, en ga ik het liefst zo snel mogelijk de kou weer in. Ik denk nog even terug aan zo'n 24 uur geleden, ik hielp nog even

mee met het schillen van de 'patatten' en snijden van de 'ajuinen' en 'selder' die ik dadelijk zelf ook weer op zal eten.

De Bello Gallico staat weliswaar bekend als een trailrun, maar er zijn toch twee dingen heel erg anders dan bij trails gebruikelijk is. Ten eerste het parcours: waar bij de meeste trails zoveel mogelijk wordt gezocht naar de lastigste paadjes en de meeste hoogtemeters is de route hier bewust makkelijk gehouden om een snel en toegankelijk evenement te houden. Ten tweede loop je hier twee keer dezelfde ronde, en dat is in de trailwereld natuurlijk een onvergeefbare zonde. Om het parcours toch wat afwisselend te houden loop je de tweede ronde in tegengestelde richting van de eerste. Iedereen die voor me in de

race zit heb ik intussen al gezien op hun terugweg, de koploper zelfs al met bijna 40 kilometer voorsprong. Nu ga ik iedereen zien die achter me loopt, en ondanks dat ik een wandelaar in een hardloopwedstrijd ben, bevind ik me toch nog in de voorste helft van het veld. En ook al heet het een wedstrijd, de andere deelnemers zijn niet je concurrenten maar de mensen die je aanmoedigen en je high-fives geven. Dit is geen wedstrijd waar het publiek achter dranghekken staat en misschien je naam weet te noemen omdat ze het op je startnummer hebben kunnen lezen, dit is een wedstrijd waar je aangemoedigd wordt door de andere deelnemers, mensen die net zo gek zijn als jij om aan zo'n afstand te beginnen, mensen die je naam kennen omdat je eerder een wedstrijd samen met

ze hebt gelopen, en mensen die je kennen omdat ze 24 uur eerder ook patatten aan het schillen waren om dit weekend zo'n 300 hongerige deelnemers en een flink aantal vrijwilligers te kunnen voorzien van de hoognodige brandstof. En die aanmoedigingen zijn me veel meer waard.

Zo'n 40 kilometer later is dat gevoel van euforie en hippieachtige verbroedering vervangen door frustratie. Ik heb zojuist voor de tweede keer een afslag gemist, ik kon dit beide keren met hulp van de GPS corrigeren maar die batterijen zijn intussen zo goed als leeg en ik had geen reservebatterijen in deze dropbag gestopt. Om de ellende compleet te maken lijkt het alsof er tegelijk ijzel, sneeuw en ijsregen uit de lucht valt. Het makkelijke terrein

van de eerste ronde is getransformeerd in een combinatie van gladde modder, afgewisseld met trajecten van glibberige kiezelstenen. We zijn intussen bezig in de tweede nacht, het slaapgebrek maakt het niet makkelijker om met je hoofdlamp de bepijling te kunnen vinden, vooral niet als zowel de gladheid als de vermoeidheid ervoor zorgen dat je liever naar de grond kijkt.

Samen met een andere deelnemer weet ik het laatste checkpoint te bereiken, in een tempo dat meer weg heeft van een winkelstraat dan van een hardloopewedstrijd. Dit was ook het eerste checkpoint, waar ik even gezeten heb om een steentje uit mijn schoenen te halen. Ik vind het nu voor de tweede keer in de wedstrijd tijd om te

gaan zitten, dit keer met een paar dekens om me heen en een kop warme thee. Ik heb het koud gekregen, zo koud dat ik het niet verantwoord vind om door te gaan zonder eerst weer genoeg opgewarmd te zijn. Dit duurt bijna een uur, en de beslissing om weer de kou in te gaan voor het laatste deel is een zware, lekker warm binnen blijven zitten is veel aantrekkelijker. Ik word gesterkt door de uitspraak dat het nog maar 18 kilometer naar de finish is, de kortste van alle etappes. Het is inmiddels opgehouden met sneeuwen en omdat wij de enigen zijn die gek genoeg zijn om hier midden in de nacht buiten te komen is de navigatie een stuk makkelijker geworden: je kunt gewoon het spoor van voetstappen in de sneeuw volgen. Bij de finish komen kan dus niet meer moeilijk zijn.





Uiteraard volgt er nog even een mentaal klapje: terwijl je links van je de finishlocatie al ziet liggen stuurt een van de vele vrijwilligers me naar de overkant van de weg, ik mag nog even een bos door. Ik heb geen idee meer hoe ver het nog is, mijn horloge heeft al ruim meer dan 100 mijl gemeten en zelfs vanaf het laatste checkpoint zit ik al ruim over de 20 kilometer heen. Telkens als het oogt alsof de route richting de bewoonde wereld gaat komt de volgende bocht om daar weer vandaan te lopen. Ik kijk even achterom en zie een lichtje.



Opeens verandert het evenement weer in een wedstrijd, ik ga me op dit punt toch niet meer in laten halen. Om die persoon achter me niet ook in de race-modus te laten raken besluit ik mezelf minder zichtbaar te maken door mijn hoofdlamp uit te zetten, die witte sneeuw is bij het licht van de sterren eigenlijk wel duidelijk genoeg. Dit had ik eerder moeten doen, het is een stuk rustiger voor mijn ogen die na ruim 25 uur toch wel wat pijnlijk beginnen te worden. Een paar keer kijk ik nog achterom, maar ik zie nergens licht meer. Ik begin me af te vragen of het een hallucinatie is geweest, of dat ik gewoon op een stukje reflectie van de markering heb geschoten en dat voor een hoofdlamp aan heb gezien, beide mogelijkheden lijken me even waarschijnlijk. Intussen heb ik geen idee hoe ver het nog is, en besluit ik nog maar iets te eten. Tussen de dure sportrepen weet ik precies mijn laatste Snickers te vinden, die me op dat moment een stuk smakelijker lijkt.

DE OPLOSSING

(VAN DE KERSTPUZZEL)

De grote kerstpuzzel was dit jaar per ongeluk wat moeilijker dan de bedoeling was doordat een letter op een verkeerde plaats terecht was gekomen. Maar dit bleek gelukkig een overkomelijke hindernis voor de doorgewinterde sportcryptogrammers en andere puzzelaars. In totaal ontvingen we zes goede oplossingen: 'lange duurloop' (langeduurloop was ook goed).

Deze kopgroep van zes bestond uit:

- Hans Dat
- Onne Haitzma
- Erik Lentfert
- Herwin Weststrate
- Daan Wever
- Jan van der Zande

Om een winnaar aan te kunnen wijzen gebruiken we het criterium tijd: Erik Lentfert was de snelste, met een voorsprong van 9 uur en 24 minuten op nummer twee. Naast de felicitaties van de redactie ontvangt hij de prijs (een hardloopboek).

Gefeliciteerd Erik!

De oplossing:

- 1 klokken
- 2 baan
- 3 Marathonman
- 4 Hengelo
- 5 berenloop
- 6 record
- 7 Puma
- 8 duurloop
- 9 rap
- 10 scala
- 11 loper
- 12 cross
- 13 spierpijn

Jon Severijn - redactie

Eindelijk herken ik het parcours weer, en is de finish echt in het zicht. Ik trek vast mijn handschoenen uit, makkelijk gaat dat niet met die opgezwollen handen die ik intussen heb. Nog een stukje naar beneden, door de hoofdingang, de klapdeur die de verkeerde kant op open gaat, en in de zaal uiteindelijk het podium op om daar mijn medaille in ontvangst te nemen. Hier liggen ook dekens klaar, en met twee dekentjes in de arm geklemd ga ik terug de zaal in en zoek ik een zitplek. Het eerste uur zal ik niet heel gezellig geweest zijn, daarna begint het bloed uit mijn benen ook weer een beetje in de rest van mijn lichaam terug te komen en kan ik weer lachen.

Rond het tijdstip dat de meeste LAAC-leden in Hoeve Springendal aan het ontbijt zitten maak ik mijn eerste tripje naar buiten, waar de barbecue intussen brandt en wat onvermoeibare vrijwilligers voor ons het vlees en de vleesvervangers klaar weten te maken. Na binnenkomst van de laatste deelnemer besluit ik toch maar eens terug naar mijn hotel te gaan, maar niet voordat de organisatoren van de wedstrijd me nog even vertellen dat ik nog soepel loop en dat ze nog veel leukere (lees: zwaardere) wedstrijden hebben. Op dit moment moet ik daar toch even niet aan denken.

Herwin Weststrate



ZAALTRAINING

Ook dit jaar ben ik weer op de zaaltraining van LAAC Twente - eigenlijk de training van Mieke - geweest. Zij is nl. de drijvende kracht achter de core stability training op maandagavond. Een gezellig maar verantwoord uurtje sporten op je eigen niveau. Het is een gevarieerde en best pittige les. Mijn motivatie om hier voor het vierde-vijfde jaar te komen is vooral mijn rug. Die heeft er enorm veel profijt van dat ik hier vijf maanden per jaar aan meedoe.

Er zit altijd een bepaalde opbouw in de les. En na ongeveer drie lessen doen we een maximaaltest die we na een paar maanden herhalen om te kijken hoe je vooruitgaat.

Wat mij erg aanspreekt - buiten dat ik er veel baat bij heb - is het feit dat de oefeningen simpel maar doeltreffend zijn en dat alle grote spiergroepen aan bod komen. Mieke zegt dan ook: "Hoe je het ook wil noemen of doen, het zijn altijd dezelfde spieren die je moet trainen.

En last but not least de laatste training! Na de laatste training van het seizoen gaan we altijd naar De Engel om het zaalseizoen af te sluiten. Héél gezellig....

Dank Mieke voor de leuke zaaltraining dit seizoen, ik hoop nog veel lessen van je te krijgen.

Benno Benneker



COLUMN

De doorloper

door Gerry Visser - redactie

BLESSURES

Blessures zijn er in alle soorten en maten. Sommige zijn hardnekkig en duren (te) lang, andere vallen meer onder de noemer 'pijntje' en zijn snel voorbij.

Maar voor alle blessures geldt dat je er niet blij van wordt en er zo snel mogelijk van af wilt. Maar hoe ontstaat een blessure eigenlijk? En wat kun je doen om herhaling te voorkomen?

Een goede vraag, waar lopers, trainers en bewegingswetenschappers al heel lang het antwoord op zoeken. En dat is nog niet zo eenvoudig. Sterker nog, hoe beter je zoekt, hoe ingewikkelder het antwoord lijkt te zijn.

Het ligt aan je schoenen, die zijn versleten/te goedkoop/ongeschikt en hebben te weinig/te veel demping. Het ligt aan de ondergrond, je moet ook niet altijd op asfalt/bosgrond lopen. Het ligt aan je schema, dat is te zwaar/te licht/kent te weinig variatie. Het ligt aan je voeding, je moet meer/minder eiwit/vet/koolhydraten eten, en dus meer/minder groente/vlees/zuivel/sportvoeding. Het ligt aan je landing, dat moet een haklanding/voorvoetlanding zijn. Het ligt aan je houding, je helt te veel/weinig naar voren. En ook: het ligt aan jezelf, je bent te gespannen en gestrest.

Dat laatste is geen wonder met al die tegenstrijdige adviezen. En het ergste is: geen van al deze theorieën is ooit bewezen. Onderzoeken die een bepaalde theorie lijken te ondersteunen, worden net zo gemakkelijk weer onderuitgehaald door een volgend onderzoek. Heel frustrerend en verwarrend.

Maar er is ook goed nieuws. Want wat blijkt? Het lichaam is slimmer dan gedacht. Harde of zachte ondergrond? Veel of weinig demping in de schoenen? Voorvoet- of haklanding? De spieren en pezen passen zich aan, geen enkel probleem. Wat dan wel de oorzaak is van blessures? Heel eenvoudig: dat is overbelasting. Als je lichaam moe wordt, in een wedstrijd of tijdens een bepaalde trainingsperiode, gaat het anders bewegen. Op zich nog niet erg, mits je op tijd gas terugneemt.

Maar ga je gewoon stug door, omdat je de signalen niet herkent (of wilt herkennen), dan krijgen blessures een kans. Aan de ene kant is dat goed nieuws. Dure voeding of schoenen, zweren bij een voorvoetlanding... het mag natuurlijk als je denkt dat het goed voor je is, maar het hoeft niet.

Aan de andere kant: hoe kom je er achter dat je beter even wat rustiger aan kunt doen? En wat te doen als je tijdens een wedstrijd op pr-koers ligt? Heel simpel: realiseer je dat je als hardloper risico's loopt en gebruik - naast je spieren en je pezen - vooral je gezonde verstand. Of je dan nooit meer gebleeserd bent? Was dat maar waar. Maar je weet dan in ieder geval dat de oorzaak voornamelijk bij jezelf ligt. En dat jij - en jij alleen - er dus wat aan kunt doen.

ERVAAR DE OUDSTE MARATHON VAN NEDERLAND



Enschede Marathon wil zich graag onderscheiden als innovatieve en vernieuwende marathon. Met de UT op loopafstand (sterker nog: het parcours loopt sinds 2018 over het terrein van de UT) is die keuze natuurlijk niet zo vreemd. Ook is Xsens, een jong bedrijf dat zich – als spin-off van de UT - bezighoudt met bewegingstechnologie, met ingang van dit jaar de hoofdsponsor van de halve marathon.

Een mooie manier om nieuwe kennis met deelnemers te delen, was het organiseren van een minicongres op de UT met als titel Where Science Meets The Runner. Er was veel belangstelling voor en de collegezaal zat op maandagavond 4 februari dan ook vrijwel helemaal vol. Het programma bestond uit twee lezingen met aansluitend een aantal clinics.

Als eerste kwam Arie-Willem de Leeuw, postdoctoraal onderzoeker uit Leiden, aan het woord. Naast Data Science-wetenschapper is hij ook fanatiek sporter, vertelde hij. “En wat is er mooier dan mijn passie voor sport te kunnen combineren met mijn opleiding door mij bezig te houden met het analyseren van sportdata?”

Arie-Willem en zijn collega's maken bijvoorbeeld tactische patronen in het voetbal inzichtelijk, laten de sporters van Jumbo Visma sneller fietsen en schaatsen, en zorgen ervoor dat de nationale volleyballers zo optimaal mogelijk hun groeps- en krachttraining uitvoeren. Ook houden ze zich – en daar ging het deze avond over - bezig met het analyseren van lopersdata.

Tegenwoordig is het bijna standaard dat je loopt met een hardloophorloge met gps en hartslag. Met deze data zou je, zo legde Arie-Willem uit, bijvoorbeeld kunnen kijken wat voor soort training leidt tot blessures. Lopers houden er van om hun data up te loaden naar bepaalde platforms zoals

Strava, Runkeeper en MyLaps. Zijn ze geblesseerd, dan stopt dat uploaden tijdelijk. Op die manier zou je – na gedegen analyse - patronen kunnen herkennen die tot een blessure kunnen leiden. En zou je op termijn zelfs advies kunnen geven: “Hé, op basis van het patroon van je huidige trainingen loop je grote kans geblesseerd te raken. Misschien is het verstandig om je training aan te passen en iets rustiger te trainen.”

Maar goed, dat is nog toekomstmuziek, nog los van de privacyaspecten uiteraard. Vervolgens ging Arie-Willem in op zijn eigenlijke onderwerp: wat is de beste strategie voor een hardloopwedstrijd, oftewel: hoe kun je zo optimaal mogelijk een hardloopwedstrijd indelen? Ga je zo hard mogelijk weg en zie je wel waar het schip strandt? Loop je puur op gevoel inclusief veel tempowisselingen? Of ga je rustig van start zodat je aan het eind nog een flinke eindsprint hebt?

Om hierachter te komen verzamelde Arie-Willem data van negen jaar Marathon Leiden: de eindtijd, de tijd halverwege en de leeftijd en het geslacht van de deelnemers. De mogelijke racestrategieën werden in drie categorieën verdeeld: negatieve split, een constant tempo en een positieve split. Wat meteen opviel na analyse was dat de meeste lopers een positieve split hadden, en dus op een tempo waren gestart dat ze niet tot de finish konden volhouden. Wat ook opviel: in de loop van de negen jaren nam het percentage lopers met positieve split sterk toe.

	Pos. split	Constant tempo	Neg. split
2008	78%	20%	2%
2016	94%	5%	1%

Om een en ander nog beter te kunnen analyseren, verzamelde hij vervolgens de data van drie jaar Boston Marathon. Op die manier beschikte hij over de gegevens van in totaal 80.000 hardlopers met negen tussentijden onderweg, inclusief de personalia (leeftijd, man of vrouw). Arie-Willem en zijn team deden vervolgens dezelfde soort analyse: welk effect heeft een bepaalde racestrategie op de eindtijd.

Ook werd gekeken naar het verschil tussen mannen en vrouwen. Dat was eenvoudig: dat was er vrijwel niet. En net als in Leiden bleek dat ook in Boston de meeste lopers een positieve split lieten zien. Wel bleek er een duidelijk verband te zijn tussen eindtijd en racestrategie. De echt snelle lopers bleken vooral een constant tempo te lopen. En hoe langzamer de eindtijd, hoe meer lopers een positieve split liepen. En dat kun je eenvoudig omdraaien: wil je zo optimaal mogelijk lopen, loop dan een constant tempo. Met andere woorden: hoe minder tempoverandering, hoe beter de prestatie.

Zijn eindconclusie: pacing is belangrijk voor een optimaal resultaat in een hardlooperace, want snelle hardlopers beperken tijdens een wedstrijd hun snelheidsverandering zoveel mogelijk.



WHERE SCIENCE MEETS THE RUNNER - 4 FEBRUARI 2019

Vervolgens was het woord aan Jasper Reenalda, die begon met de vraag wie van de aanwezigen wel eens geblesseerd was geweest. En waar hij al bang voor was gebeurde: vrijwel iedereen stak zijn vinger op.

Jasper is als bewegingswetenschapper verbonden als senior onderzoeker aan Het Roessingh, ook is hij docent op de UT. Daarnaast was hij zelf een niet onverdienstelijk triatleet en marathonloper (pr: 2:41), al is ook hij tijdens zijn sportcarrière heel veel geblesseerd geweest. En dat bracht hem bij de vraag: wat is eigenlijk de oorzaak van het ontstaan van blessures? En wat kun je doen om blessures te voorkomen?

Jasper ging uit van de aanname dat er een relatie is tussen aan de ene kant je looptechniek en aan de andere kant het ontstaan van blessures en je prestatie. Daarvoor is eerst een analyse van je looptechniek nodig. Het probleem daarbij is dat niemand precies weet wat een goede looptechniek is. “Zoveel trainers, zoveel antwoorden”, aldus Jasper. En een bijkomend probleem: hoe kun je looptechniek nauwkeurig en betrouwbaar analyseren?

Er is, zo vertelde Jasper, maar weinig bewijs voor de relatie tussen looptechniek en het ontstaan van blessures. Veel studies zijn immers retrospectief (de loper is al geblesseerd) waardoor het niet vast te stellen is of de afwijking van looppatroon (die in

het bewegingslab van het Roessingh heel precies gemeten kan worden) het gevolg of de oorzaak is van de blessure.

Algemeen wordt aangenomen dat de belangrijkste oorzaak van een overbelastingblessure de vermoeidheid is die tijdens een training, trainingsperiode of wedstrijd ontstaat. Door deze vermoeidheid gaan we steeds meer afwijken van ons normale, optimale bewegingspatroon, en komen we in een bepaalde staat van overbelasting. Duurt die kort, dan is het niks aan de hand, maar duurt die te lang, dan raken we geblesseerd.

Hoe vermoeidheid de looptechniek beïnvloedt, is puur individueel, en is bij iedereen anders. En nee, benadrukte Jasper, er is niet één soort optimale looptechniek. Elke loper is uniek en daar moet je niet al te veel aan willen sleutelen, want ook dat leidt tot blessures. Neem haklanden of voorvoetlanden, diverse onderzoeken en praktijkstudies laten zien dat het allemaal niet zoveel uitmaakt.

Om de verandering in looptechniek in kaart te brengen, zijn er sensoren ontwikkeld die op het lichaam geplakt kunnen worden. Zo kunnen bijvoorbeeld tijdens een marathon de veranderingen zichtbaar worden gemaakt. We willen – zoals uit de lezing van Arie-Willem bleek – de snelheid zo constant mogelijk houden, maar dat geldt ook voor de looptechniek. Tijdens een inspan-

ning zie je vooral dat het lichaam steeds minder goed in staat is om met de voortdurende schokbelasting om te gaan. Is het lichaam fris, dan kan het de schokken prima opvangen door actief en heel gecontroleerd de spieren aan te spannen. Naarmate lopers vermoeid raken schakelen ze over op een passief mechanisme, met veel meer impact op de pezen en de botten. En als dat maar lang genoeg duurt, leidt dat gegarandeerd tot blessures.

Jasper is daarom met zijn collega's bezig met het zogenaamde SensoRun project, waarbij gebruik wordt gemaakt van real-time analyse. Want, zo is de gedachte, geef je de loper tijdens het lopen relevante informatie over zijn looptechniek, dan kan hij daarnaar handelen. De techniek is nog volop in ontwikkeling, en daarom was het advies van Jasper aan het eind van zijn lezing: blijf vooral lopen, en probeer daarbij zo lang mogelijk in je eigen optimale looptechniek te lopen. Op die manier verklein je de kans om geblesseerd te raken en vergroot je je prestatie.

Zie ook het videoverslag van het congres: <https://youtu.be/cUV1Vbt3lfl>

Gerry Visser



Sportmassage Hengelo

Voor een goede sportmassage of een fijne ontspanningsmassage ben je bij Sportmassage Hengelo in goede handen. Optimaal sporten!

www.sportmassagehengelo.nl

Jorina Janssen - Braamhaar

info@sportmassagehengelo.nl / 06 21963046



www.burofysio.nl

 **BuroFysio**
natuurlijk bewegen

Fysiotherapie bij hardlooplessures | Looptechniek
Beweeganalyse BeweegLab | Revalidatie

SLUITINGSDATA KOPIJ

2019

15 april

8 juli

7 oktober

2 december

NIEUWE LEDEN

Nathalie Boes Oldenzaal
Els Bos Oldenzaal
Barend Buursink Oldenzaal
Debby Heithuis Oldenzaal
Claudia Hilboldt..... Hengelo
Frans Oude Kempers Oldenzaal
Stefanie Sijsma..... Ootmarsum
Peter-Paul Slot..... Oldenzaal
Titia van der Stelt Enschede
Wouter Vollenbroek..... Hengelo
Wim Westerveld Oldenzaal



COLUMN

Hardlopen doe je met ...

door Bart Vos - redactie

... HARTRITMESTOORNISSEN

Het lopen gaat heerlijk. De zon die nu lekker warm begint te schijnen helpt daar zeker bij. Het is verder ook rustig weer dus het is zeker een goede keuze geweest om in korte broek te starten. We lopen door de prachtige bossen rondom Vorden en de eerste kastelen zijn al gespot. Het tempo is goed vol te houden, rond de 4:50 op de km, voor mij mooi om de dertig te volbrengen. Ik haal wat mensen rustig in, moet wachten voor het treintje, dan halen ze mij weer in en zo gaat het lekker verder. Maar dan voel ik het; een kleine 'hik' in mijn borstkas. Het stelt bijna niks voor, maar ik heb het signaal inmiddels leren herkennen. De hartslag stijgt snel naar grote hoogten en na een paar honderd meter van rustiger, nog hoopvol doorlopen moet ik stoppen. Een lichte duizeligheid maakt dat ik even plaatsneem op een bankje langs het parcours. Het helpt niet echt, ik moet even diep door de knieën, waardoor bezorgde medelopers vragen: "Gaat het wel?" Nee, op dat moment niet echt.

Ik ervaar weer één van mijn aritmieën, waar ik de laatste tijd vaker door geplaagd wordt. Het komt plotseling en niet te voorspellen opzetten. En het is heel irritant.

Ben je, zoals boven beschreven, net lekker aan het lopen, gaat je hart raar kloppen. Nou ja kloppen, het is meer een soort trillen (fibrilleren) want met een hartslag van ruim 200 (in rust) kun je het niet echt kloppen meer noemen. Gelukkig ging het tijdens de Achtkastelenloop snel weer over en kon ik daarna alle mensen die me bezorgd kijkend voorbij waren gerend, weer inhalen. Maar echt lekker had ik toen al niet meer gelopen.

Eerst had ik er alleen in rust last van. Zomaar, 's ochtends achter mijn bureau op het werk. Dat is nu veranderd. Het treedt alleen op als ik hardloop. Bijvoorbeeld bij de donderdagavondtraining op de baan. Dan loop ik tijdens de tempo's ineens als een oud paard te hijgen en dan weten mijn maatjes al hoe laat het is. Maar afgelopen donderdag liep ik ineens weer de sterren van de hemel en wist ik het weer: zo moet hardlopen voelen! Lekker voluit kunnen gaan na een goede warming up. Niks geen beperkingen! Heerlijk.

Laatst had ik van de cardioloog een kastje gekregen wat de aritmie zou kunnen vastleggen. In vaktermen een Holter genoemd (ik denk naar de uitvinder ervan). Dus met

zeven plakkers met draden eraan en een kastje in mijn belt op mijn buik voelde ik me als een zelfmoordterrorist. De baan was te glad dus we zijn naar de UT uitgeweken. En zoals zo vaak gebeurt in dit soort gevallen had ik toen natuurlijk nauwelijks last. Dus ik hoop dat het kastje een aritmie heeft kunnen vastleggen; ik voelde hem niet echt. Het gaf wel weer aanleiding tot leuke woordgrapjes, vooral tijdens de derde helft in de kantine. Ik was ook even de 'Holterman', totdat de echte natuurlijk binnenkwam.

Heeft het nog wel zin om te trainen met zo'n afwijking? Kan er ook iets aan gedaan worden? Is het schadelijk als ik er zo mee door blijf lopen? Bij de laatste Woolderes loop ging de 15km in een prima tijd, dus niks aan het handje. Maar de dinsdag erop moest ik weer vanaf Ikea met een hartslag van 210 naar huis hobbelen (en ik woon in Hertme...). Niet fijn en teveel vragen om onbeantwoord te laten. Dus: komende week heb ik een inspanningstest op de fiets bij de cardioloog. Eens kijken of hij er wat zinnigs over kan zeggen, want lopen doe je liever niet met..... een hartritme-stoornis (wordt vervolgd).

IN MEMORIAM

Jan Fabels

Donderdagavond 7 februari jl. bereikte ons het droevige bericht dat Jan Fabels was overleden. Jan woonde sinds 2005 in Ottenstein, zo'n 30 km over de grens, waar hij met zijn vrouw Frances naar toe was verhuisd. Ze hadden hun campergarage in Hengelo verkocht en gingen hier genieten van hun welverdiende pensioen. Jan was van 1995 tot 2005 trainer van LAAC Twente. Iedere donderdagavond was Jan present om zijn groep van training te voorzien. Ook was Jan jarenlang de motivator van de zondagochtendlopen op het Hulsbeek: negen uur vaste prik vertrek vanaf Camping Siemerink. We gedenken hem als een warme, gezellige man met veel humor en een groot hart. Iedere training was een feestje, van het inlopen tot aan de koffie na de training. Na zijn verhuizing naar Ottenstein begonnen Jan en Frances een loopgroep bij de plaatselijke voetbalvereniging. Ook daar werden zijn trainerskwaliteiten én zijn humor zeer gewaardeerd. Na enkele jaren organiseerden Jan en Frances de bij vele streekgenoten bekende Wottellauf, waar veel LAAC-leden aan hebben deelgenomen, met na afloop de o zo bekende Deutsche Kaffee mit Kuchen. We herdenken Jan als een zeer collegiale, humorvolle trainer en actief lid van LAAC Twente. Als bestuur, trainers, leden en oud-leden van LAAC Twente wensen we Frances, hun kinderen en kleinkinderen veel sterkte toe om dit grote en plotselinge verlies te verwerken.





VAN DE JURY

door Hans te Nijenhuis

DE DRIEHOEKJES



Het zal de bezoeker van de donderdagavondtraining in Hengelo niet ontgaan zijn dat er weer een nieuwe toplaag op de baan is aangebracht. Dat was hard nodig, de oude baan was deels versleten en vroom snel aan. Met de nieuwe toplaag is ook nieuwe belijning aangebracht. Posities van startlijnen, wisselvakken en horden, op sommige plaatsen vrijwel onzichtbaar op de oude baan, zijn nu weer duidelijk aanwezig. De oplettende lopers hebben ook meteen de nieuwe driehoekige markeringen aan de overzijde van de baan opgemerkt. Deze waren er voorheen nog niet, dus kwam al gauw de vraag op: "Wat betekenen die driehoekjes?"

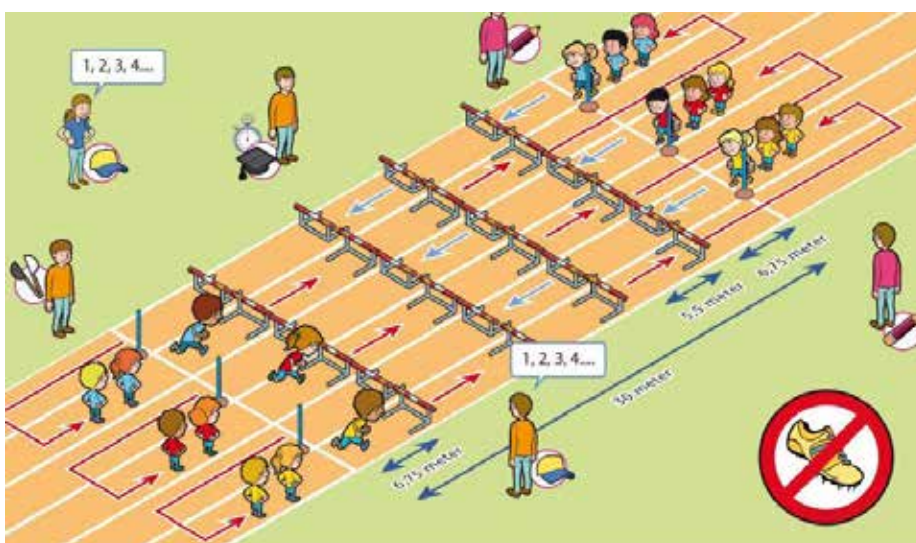
Tot voor enkele jaren werden bij de pupillen de atletiekwedstrijden georganiseerd in de vorm van een meerkamp, vaak afgerond met een 600 m of 1000 m race. Maar sinds enkele jaren kent de Atletiekunie naast deze 'klassieke' pupillenwedstrijden ook het concept Athletics Champs: een methode voor de jongste atleten om op een speelse manier kennis te maken met atletiekwedstrijden. Een voorbeeld: Bij een wedstrijd balwerpen volgens het klassieke reglement krijgt iedere deelnemer drie pogingen. De geworpen afstand wordt tot op de centimeter nauwkeurig bepaald. Bij Athletics Champs wordt met een vortex (een torpedovormige werpbal) geworpen. De

geworpen afstand wordt niet in centimeters nauwkeurig opgemeten, maar afgerond op halve meters. Tijdrovend opmeten is niet meer nodig, en zo kan meer tijd besteed worden aan het werpen zelf. Een andere noviteit bij de Athletics Champs is de hordenloop voor pupillen. En hier spelen de nieuwe merktekens op de baan een rol. De hindernissen voor de pupillen zelf zijn geen echte horden, maar de trainingsobstakels die binnen LAAC bij de loopscholing worden gebruikt. De posities van de hindernissen worden aangegeven door de driehoekjes op de baan: groen voor de 60 m met 7 hindernissen om de 6 m, en blauw voor de 40 m met 5,5 m afstand tussen de

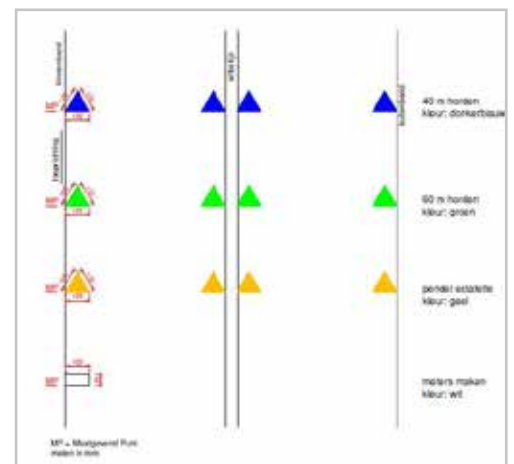
6 hindernissen. Ten slotte kennen we ook nog de pendelestafette (heen en weer lopen) over 4 horden over 30 m, waarbij de gele driehoekjes worden gebruikt. Vanwege de toch al volle belijning bij het rechte eind naar de finish, adviseert de Atletiekunie om de aanduiding voor de Athletics Champs hordenlopen op het rechte stuk richting het 200 meter punt aan te brengen.

Voor geïnteresseerden: Informatie over de nieuwe onderdelen en instructies hoe een Athletics Champs wedstrijd georganiseerd moet worden zijn te vinden op de website van de Atletiekunie*.

Hans te Nijenhuis



Instructie pendelestafette



De nieuwe merktekens

*https://www.atletiekunie.nl/sites/default/files/userfiles/Kenniscentrum/Wedstrijdorganisator-jurylid/Downloads/Instructiekaarten_athletics_champs_competitie.pdf



CROSSEN ENZO

TWENTSE CROSS COMPETITIE

Dit seizoen heb ik voor het eerst meegedaan aan de TCC, de Twentse Cross Competitie. De TCC is een crosscompetitie over zes wedstrijden in de regio Twente (waar anders) door prachtige natuurgebieden. Ik ben geen ster in het crossen, maar ik vond dit erg leuk om te doen! En ze zeggen dat je er ook nog sterk van wordt dus dat is ook nog eens mooi meegenomen. De Wintercross in Eibergen heb ik overgeslagen vanwege een kleine blessure.

CANICROSS

De laatste wedstrijd uit de competitie was de Hulsbeekcross. Bij deze cross bestond ook de mogelijkheid om samen met je hond te lopen tijdens de Canicross. Dit leek mij wel leuk om met onze sportieve Flat-coated Retriever Tess te doen. Ruim op tijd arriveerden wij op het Hulsbeek om ons voor de Canicross in te schrijven. Na wat 'gedoe' bij de inschrijvingen in het clubhuis van OWC hadden we ons felbegeerde startnummer. Ik had me moeten voorinschrijven, maar dit wist ik niet of ik heb er overheen gelezen. Omdat het de eerste keer is dat Tess en ik samen gingen crossen en ik solo ook nog de 12km ging lopen, hebben we ervoor gekozen om voor de 3km te gaan.

ONS DEBUUT

En toen was daar de start om 10.00 uur. De opwinding bij de combi's was duidelijk te horen. De woorden 'Stilte voor de start' werken niet bij honden. Nadat er op het startfluitje was geblazen, renden ongeveer veertig vrolijke viervoeters samen met hun baasjes weg voor de 3 of 6 kilometer. Bij de canicross wordt geen startpistool gebruikt om de honden niet te laten schrikken. Tess en ik waren al snel de hekkensluiters, maar dat vonden wij geen enkel probleem. We hebben heerlijk relaxed gelopen over het prachtige parcours. Ondanks dat er nog wat sneeuwresten lagen, was het gelukkig (op 10 meter na) niet glad. Het enige wat wij niet hadden, was een tuigje voor Tess. Maar inmiddels is deze toegevoegd aan haar uitgebreide collectie riemen & accessoires. Bij de volgende editie staan wij zeker weer aan de start. Mét een tuigje!

Rianne Vossers



DOOR DE OGEN VAN TESS

Onderstaand stukje is geschreven door Tess met behulp van een hondentolk.

Joehoe, het is zondag. Mijn baasjes slapen wat langer dan anders maar, dat vind ik geen enkel probleem. Ah, daar komt er één naar beneden. Ze heeft volgens mij haar sportkleding aan. Fijn, we gaan lekker naar buiten. Wandelen vind ik heel erg leuk om te doen. Of gaan we hardlopen? Nee, toch niet. Helaas is ons rondje ook niet zo lang als anders. Na een klein halfuurtje zijn we weer thuis.

Mijn ontbijt was weer verrukkelijk. Ik hou ontzettend veel van eten en ik lust nog best wat, maar dat krijg ik toch niet. Ik ga weer even lekker slapen. Mijn baasjes beginnen wat heen en weer te lopen in huis. Gaan ze weg? Yes! ik mag ook mee met de auto. Autorijden is zo leuk. Waar zouden we naartoe gaan vandaag?

Na een klein ritje stap ik uit. Hier is het tof! Ik zie water en al mijn hondenvrienden zijn er. Misschien mag ik nog wel zwemmen, want dat is mijn hobby.

Het maakt mij helemaal niet uit wanneer het water koud is. Volgens mij gaat er hier wat gebeuren. Ik ben wel een beetje opgewonden. We lopen wat rond en mijn baasjes praten wat met andere mensen en ik babbel ook wat. Wat gebeurt er nu?

Veel van mijn hondenvrienden beginnen te blaffen (ik niet) en ik hoor een fluitje. Iedereen begint te rennen dus dan gaan wij dat ook maar doen. Dit is gaaf! We rennen over leuke paadjes en langs het strand. Ik zit wel aan de riem. Ik ga wel eens vaker met mijn baasje rennen, maar dan mag ik

als we in het bos zijn loslopen. Ik zag wel dat mijn hondenvrienden andere kleding aan hebben. Oei, nu moet ik toch even een sanitaire stop maken. En we gaan weer door!

Nu stoppen we met rennen. Ik zie al mijn hondenvrienden ook weer. Hallo, daar is mijn andere baasje ook. Ik ben blij dat ik hem zie. Ik heb wel dorst gekregen. Kijk, hier kan ik wat drinken.

Mijn baasjes kletsen weer wat met mensen. En ik praat ook wat met mijn vrienden. Hoe ging het? Welke tijd had je? Was het zwaar? Ik ga nu alleen met mijn andere baasje naar huis. Ok, dat is ook prima. Het maakt mij allemaal niet zo veel uit. Ik hoop wel dat we dit vaker gaan doen! En dan wil ik net als mijn vrienden ook zo'n mooi hardlooptuigje!

Gemotiveerd Leren Leren

STUDIEQ

Voor ons is elke leerling uniek!

BEZOEK WWW.STUDIEQ.NL



VOGELZANG
verzekeringen & hypotheeken

Nieuwstraat 103

Oldenzaal

Telefoon (0541) 531700

Fax (0541) 221002





VAN DE TRAINERS

Zoals iedere winter kwam het de afgelopen weken incidenteel voor dat er niet op de wielervedbaan of in het FBK-stadion getraind kon worden. We hopen dat de ergste kou nu uit de lucht is en we de komende tijd gewoon onze rondjes kunnen blijven draaien in Oldenzaal en in Hengelo. Maar mocht dat niet kunnen: zorg dat je altijd een hesje en/of loopverlichting bij je hebt, want die zijn bij LAAC voor alle lopers verplicht bij het lopen op de openbare weg.

VOORJAARSMARATHONS De meeste trainingsgroepen zijn inmiddels begonnen met de voorbereiding op het nieuwe loopjaar. Omdat veel lopers aan het trainen zijn voor een halve of hele marathon, wordt het kernprogramma vaak wat langer. Zeker voor de wat snellere groepen gaat het kernprogramma bijvoorbeeld van vijf tot zes kilometer per training naar soms wel acht tot tien kilometer. Om de trainingen niet te veel uit te laten lopen, kunnen zowel de oefeningen als loopscholing iets worden ingekort. Maak je geen zorgen dat het ten koste gaat van je techniek, want dat wordt na de voorjaarsmarathons wel weer goedge maakt.

GROEP VAN HUUB (DINSDAG) Ons kilometertotaal de afgelopen weken was meer dan honderd. De intervallen op dinsdag hebben een omvang van 10.000 meter: een groot aantal lopers gaat dit voorjaar voor een snelle halve op 10 maart tijdens de CPC in Den Haag. Een snel parcours, dus dat belooft mooie tijden.

GROEP VAN GERRY EN INGRID (DINSDAG) Een groot deel van de groep is half januari met de Baba-bus naar Egmond geweest om daar de halve marathon te lopen. Na afloop was iedereen het er over eens dat het best een zware halve marathon was. Het waaide hard, het strand was lang, het pad daarna door de duinen mul en smal, en – en daar had iedereen nog het meeste last van – het was erg druk onderweg. Maar los daarvan was het een supergezellige dag met leuke mensen. Zeker voor herhaling vatbaar! De komende maanden zullen we ons gaan voorbereiden op de voorjaars (halve en hele) marathons. Ook zal er een trainerswissel plaats gaan vinden, want Ingrid heeft aangegeven half april te gaan stoppen als trainer van deze groep.

GROEP VAN PAULINO EN JOOP (DINSDAG) Februari betekent ook dit jaar weer dat de lopers van onze groep midden in de voorbereiding zijn voor een piekwedstrijd in het voorjaar. Voor de meesten is dat ook in 2019 één van de afstanden bij de Enschede Marathon, hoewel een paar lopers naar Rotterdam gaan om daar de hele marathon te gaan lopen. Meer dan de helft doet dat op basis van een voor hen persoonlijk geschreven schema van de trainers. Dat biedt een mooie leidraad om elke week een gevarieerd aantal trainingen af te werken en werkt soms ook als een stok achter de deur, bijvoorbeeld voor als het weer niet echt uitnodigt om de hardloopschoenen aan te trekken. Zowel lopers als trainers leven in deze periode langzaam maar zeker toe naar die dag waarop het moet gaan gebeuren. Een spannende tijd dus. Nog een aantal weken hard trainen, wat testwedstrijden lopen en vooral ook niet geblesseerd raken. Luisteren naar je lichaam dus! Op naar april...

We wensen iedereen, welke plannen en doelen je ook hebt, heel veel succes de komende tijd. En ben je aan het herstellen van een blessure of ander fysiek ongemak, dan wensen we je een spoedig herstel!

Trainers LAAC Twente

SEIZOENS RANGLIJST 10 KM

Niels te Pas.....	31:58	Ermeloop, Ermelo
Wouter Doesburg.....	32:42	3e Woolderesloop Hengelo
Arnold Klieverik.....	33:35	Diepe Hel Holten
Richard Loendersloot.....	34:28	Boeskoolloop Oldenzaal
Nelson Matembissa.....	35:07	Diepe Hel Holten
Wout van den Boom.....	35:17	Ijsselloop Deventer
Lesley Smit.....	35:24	Winter Step-One loop
Ruud Schurink.....	35:43	2e Woolderesloop Hengelo
Lisanne Gevelaar.....	35:38	Ermeloop, Ermelo
Rachel Klamer.....	35:59	Winter Step-One loop
Martijn Oonk.....	36:02	Halve marathon Oldenzaal
Bert Wessels.....	36:29	Baaninstuif Hengelo
Remko Siers.....	36:32	Boeskoolloop Oldenzaal
Caimin Stevens.....	36:51	Dinkelloop Losser
Bob Gosemeijer.....	36:54	Halve marathon Oldenzaal
Marcel Klamer.....	37:12	Boeskoolloop Oldenzaal
Bart Damveld.....	37:18	Cityrun Hardenberg
Joop Vriend.....	37:37	Baaninstuif Hengelo
Johan Almekinders.....	38:29	Boeskoolloop Oldenzaal
Tim Bergboer.....	38:32	3e Woolderesloop Hengelo
Rene Bos.....	38:45	Halve van Hengelo
Ron Höfte.....	38:51	Boeskoolloop Oldenzaal
Roel Hoppenreijts.....	38:54	1e Woolderesloop Hengelo
Maarten Jansen.....	38:55	Diepe Hel Holten
Ingrid Prigge.....	39:15	Diepe Hel Holten
Jorina Braamhaar.....	39:16	3e Woolderesloop Hengelo
Erwin Brinks.....	39:22	Halve van Hengelo
Ben Nijland.....	39:23	Boeskoolloop Oldenzaal
Christian Hollanders.....	39:33	Halve van Hengelo
Sophie Crommelinck.....	39:35	Baaninstuif Hengelo
Erik Lentfert.....	39:41	1e Woolderesloop Hengelo
Jan Maneschijn.....	39:51	3e Woolderesloop Hengelo
Martijn Boshuis.....	39:54	Boeskoolloop Oldenzaal
Mark Kleve.....	39:59	Ijsselloop Deventer
Marc Raanhuis.....	40:30	2e Woolderesloop Hengelo
Steven te Brinke.....	40:31	Halve marathon Oldenzaal
Martin Steenbeeke.....	40:34	Rijsserbergloop
Hans Dat.....	40:43	Halve van Hengelo
Dione Scheuten.....	40:58	Halve marathon Oldenzaal
Bob Leuvelink.....	41:55	Atlantis data Zwolse bos loop, Heerde
Maurice Kruse.....	41:55	Dorpsloop De Lutte
Clemens Meuleman.....	42:07	Dorpsloop De Lutte
Andre Bosgraaf.....	42:13	3e Woolderesloop Hengelo
Harry Pot.....	42:16	1e Woolderesloop Hengelo
Gjalt Gjaltema.....	42:34	2e Woolderesloop Hengelo
Ronald Stinenbosch.....	42:35	1e Woolderesloop Hengelo
Robbie Bell.....	42:44	Dinkelloop Losser
Bob Leussink.....	43:29	Halve marathon Oldenzaal
Rick Hoitzing.....	43:38	Wiezoloop Wierden
Dick Ramerman.....	43:41	Wiezoloop Wierden

Anja Hofman.....	43:42	Diepe Hel Holten
Freek Dokter.....	43:45	3e Woolderesloop Hengelo
Wilfried Kroeze.....	43:52	2e Woolderesloop Hengelo
Herbert Wijnberg.....	44:02	Dorpsloop De Lutte
Marc Nijhuis.....	44:20	Boeskoolloop Oldenzaal
Henk-Jan Hoekstra.....	44:22	1e Woolderesloop Hengelo
Wilfried Nijhuis.....	44:39	Boeskoolloop Oldenzaal
Anton Stoorvogel.....	44:44	Twenterandrun Vriezenveen
Stefan Loman.....	44:56	Diepe Hel Holten
Paul Poorthuis.....	45:17	Dom Verdanloop, Reutum
Bart Vos.....	45:22	Wintercross Eibergen
Marlou Sommer.....	45:42	1e Woolderesloop Hengelo
Jacobien Kracht.....	45:46	1e Woolderesloop Hengelo
Bianca Menderink.....	45:58	Dom Verdanloop, Reutum
Susan Siemerink.....	45:58	Twickelloop, Delden
Jorieke Diepenmaat.....	46:18	Dom Verdanloop, Reutum
Dick Zeedijk.....	46:20	Winter Step-One loop
Linda Baltink.....	46:29	Ijsselloop Deventer
Marc Nijhuis.....	46:30	Dorpsloop De Lutte
Astrid Boudrie.....	46:37	Halve marathon Oldenzaal
Lotte Morsink.....	46:59	Marathon Enschede
Richard Linderman.....	47:20	Boeskoolloop Oldenzaal
Hans te Nijenhuis.....	47:40	Sans Online Crossloop, Rijssen
Chantal Holtkamp.....	47:44	Boeskoolloop Oldenzaal
Rian Ottenhof.....	45:36	Winter Step-One loop
Alex Bode.....	48:07	Dom Verdanloop, Reutum
Bob Looijestijn.....	48:18	Boeskoolloop Oldenzaal
Nico Langeslag.....	48:42	Wiezoloop Wierden
Olaf van der Sar.....	49:00	Dorpsloop De Lutte
Daniel Visscher.....	49:32	Nordhorner Meile, Duitsland
Michel Nijland.....	49:35	Halve marathon Oldenzaal
Olaf Dood.....	49:58	Halve marathon Oldenzaal
Theo Weegerink.....	50:08	Boeskoolloop Oldenzaal
Richard Volmboek.....	50:20	Boeskoolloop Oldenzaal
Paulien van Bruggen.....	50:28	Halve marathon Oldenzaal
Bé Meerman.....	50:39	Söller Zehner
Harry Bossink.....	50:39	2e Woolderesloop Hengelo
Harry Dessens.....	50:40	Halve marathon Oldenzaal
Gé Borgerink.....	50:54	1e Woolderesloop Hengelo
Marlies Hemmer.....	51:05	Twentse vrouwenloop Enschede
Sophie Olde Scholtenhuis.....	51:18	Halve van Hengelo
Tim Weegerink.....	51:31	Halve marathon Oldenzaal
Otger Hullegie.....	51:35	Wintercross Eibergen
Rene Wennink.....	51:49	Dinkelloop Losser
Henry Breukelman.....	51:50	Eindejaarscross, Bornebroek
Bob Alfrink.....	52:00	Baaninstuif Hengelo
Eric Vos.....	52:30	1e Woolderesloop Hengelo
Onne Haitisma.....	53:08	Marathon Enschede
Menno de Jager.....	53:31	Dorpsloop De Lutte
Jacoline Huiskes.....	53:41	1e Woolderesloop Hengelo

SEIZOENS RANGLIJST 10 KM

SEIZOENS RANGLIJST 10 KM

Gerrit Bultman.....	54:10	4e Woolderesloop Hengelo
Rob van Hest.....	54:10	1e Woolderesloop Hengelo
Hugo Kok	54:12	4e Woolderesloop Hengelo
Miranda Bruins	54:23	Dinkelloop Losser
Ilse Weiden.....	54:32	2e Woolderesloop Hengelo
Gerda Scholten	54:39	Dorpsloop De Lutte
Wim Molenberg	55:14	Baaninstuif Hengelo
Renate van der Ham	55:31	Winter Step-One loop
Hans Klomp	55:36	1e Woolderesloop Hengelo
Cilia Wennink	55:51	Halve van Hengelo
Arnold Stoffers.....	56:01	4e Woolderesloop Hengelo
Roxanne van der Laan	56:09	Halve marathon Oldenzaal
Manon Emaus.....	56:33	2e Woolderesloop Hengelo
Elles Nieuwmeijer.....	56:37	Twenterandrun Vriezenveen
Marjan Kienhuis.....	56:50	1e Woolderesloop Hengelo
Rianne Vossers	57:03	Bovenbergloop Markelo
Kristel Vreeswijk.....	57:09	Halve marathon Oldenzaal
Roy Niehof.....	57:12	Halve marathon Oldenzaal
Andrea Ophuis.....	57:25	2e Woolderesloop Hengelo
Ben Sibon.....	57:32	4e Woolderesloop Hengelo
Monique Greffenhuis.....	57:42	2e Woolderesloop Hengelo
Joop Tiehuis	57:51	2e Woolderesloop Hengelo
Ronald Doop.....	57:56	Halve marathon Oldenzaal
Jos Jochem	57:57	Halve marathon Oldenzaal
Wim Buijvoets.....	58:06	Halve marathon Oldenzaal
Malou Basse	58:08	Halve marathon Oldenzaal
Bernadette Nijenhuis	58:19	2e Woolderesloop Hengelo
Bart Boomars	58:48	2e Woolderesloop Hengelo
Lies van Langen	59:01	2e Woolderesloop Hengelo
Bart Peeters	59:11	Marathon Enschede
Alison Anssems	59:15	2e Woolderesloop Hengelo
Irene Bulter	59:23	2e Woolderesloop Hengelo
Kirstie Oude Ophuis.....	59:28	Halve marathon Oldenzaal
Isabelle Mensink	59:34	3e Woolderesloop Hengelo
Rita Doesburg.....	59:34	Halve marathon Oldenzaal
Sabine Boshuis.....	1:00:02	Halve marathon Oldenzaal
Ans Waleczek.....	1:00:31	1e Woolderesloop Hengelo
Talitha Huiskes.....	1:00:49	Halve marathon Oldenzaal
Wouter Lindemann	1:00:49	Halve marathon Oldenzaal
Jeroen van der Sanden.....	1:00:54	Halve marathon Oldenzaal
Ruud ter Huurne	1:01:04	Halve marathon Oldenzaal
Renate Pietersma.....	1:01:43	Dinkelloop Losser
Gerry Visser	1:01:51	Kleintje Berenloop Terschelling
Rian Hommels	1:03:59	Halve marathon Oldenzaal
Janneke Lenferink.....	1:07:16	Halve marathon Oldenzaal
Martine ten Dam	1:07:45	Halve marathon Oldenzaal
Linda Volkering	1:08:46	Halve marathon Oldenzaal
Leonie Postma.....	1:10:41	Halve marathon Oldenzaal
Bert Siemerink	1:11:01	Marathon Enschede
Lidwien Siemerink	1:11:01	Marathon Enschede

Wouter Doesburg	1:11:37	Halve van Hengelo
Arnold Klieverik	1:13:04	Halve van Hengelo
Richard Loendersloot.....	1:14:37	Winter Step-One loop
Wout van den Boom	1:15:28	Halve van Hengelo
Lisanne Meuleman.....	1:18:17	Arngen Singelloop Breda
Lisanne Meuleman.....	1:19:12	Marathon Enschede
Nelson Matembissa	1:20:18	Halve marathon Oldenzaal
Bert Wessels	1:20:34	Halve marathon Oldenzaal
Edward Hertsenberg.....	1:21:40	Halve van Hengelo
Marcel Klamer.....	1:21:41	Winter Step-One loop
Joop Vriend.....	1:22:48	Amgen Singelloop Breda
Remko Siers.....	1:23:46	Halve marathon Oldenzaal
Ben Nijland	1:25:21	Halve van Hengelo
Ingrid Prigge	1:25:41	Halve van Hengelo
Wouter Nijlant.....	1:25:43	Halve marathon Oldenzaal
Bas Leenders.....	1:26:51	Almelo Allee
Jorina Braamhaar.....	1:27:31	Winter Step-One loop
Rob Baars	1:27:47	Halve van Hengelo
Martin Steenbeeke.....	1:27:53	Halve van Hengelo
Roel Hoppenreijts	1:28:18	Marathon Enschede
Martijn Kolkman	1:28:30	Diepe Hel Holten
Tim Bergboer	1:28:44	Marathon Enschede
Johan Almekinders.....	1:28:58	Marathon Enschede
Mark Kleve.....	1:29:10	Halve van Egmond
Ron Höfte.....	1:29:15	Winter Step-One loop
Christian Hollanders.....	1:29:55	Halve marathon Oldenzaal
Clemens Meuleman.....	1:29:59	Winter Step-One loop
René Bos.....	1:30:07	Marathon Enschede
Erik Lentfert	1:30:26	Marathon Enschede
Sophie Crommelinck	1:30:47	Midzomer marathon Apeldoorn
Eline Vollenbroek	1:31:30	Halve marathon Oldenzaal
Marcel van Wilpe	1:31:34	Halve van Hengelo
Lesley Smit	1:32:04	Halve van Egmond
Pascal Butterhoff	1:32:08	Halve marathon Oldenzaal
Dick Ramerman.....	1:32:30	Halve marathon Oldenzaal
Herbert Wijnberg.....	1:33:08	Halve marathon Oldenzaal
Thijs Nijhof.....	1:33:15	Halve van Hengelo
Marc Raanhuis.....	1:33:26	Marathon Enschede
Emile Bornebroek.....	1:33:51	Marathon Enschede
Martijn Boshuis.....	1:34:11	Halve marathon Oldenzaal
Gjalt Gjaltema	1:34:38	Winter Step-One loop
Wilfried Nijhuis	1:34:41	Winter Step-One loop
Bob Leuvelink	1:34:46	Halve van Egmond
Kevin Schaap	1:35:30	Halve van Hengelo
Alfred Atta.....	1:35:33	Marathon Enschede
Gea Siekmans.....	1:35:58	Winter Step-One loop
Thijs Evers.....	1:37:23	Marathon Enschede
Henk-Jan Oostendorp.....	1:37:39	Halve van Hengelo
Hans Dat	1:39:00	Diepe Hel Holten
Harry Pot.....	1:39:06	Halve van Hengelo

SEIZOENS-RANGLIJST HALVE MARATHON

SEIZOENSRANGLIJST HALVE MARATHON

Jorina Braamhaar.....	1:39:28	Marathon Enschede
Bart Vos	1:39:42	Winter Step-One loop
Laura Kotte.....	1:39:51	Halve marathon Oldenzaal
Andre Bosgraaf	1:40:43	Halve van Hengelo
Maurice Kruse.....	1:40:50	Berenloop Terschelling
Marc Nijhuis	1:41:00	Halve marathon Oldenzaal
Anton Stoorvogel.....	1:41:09	Winter Step-One loop
Susan Siemerink.....	1:42:22	Halve marathon Oldenzaal
Henk-Jan Hoekstra.....	1:42:40	Halve marathon Oldenzaal
Henk Smidt	1:43:03	Halve van Hengelo
Rian Ottenhof	1:43:23	Halve marathon Oldenzaal
Olaf Dood	1:43:33	Marathon Enschede
Gerry Visser.....	1:43:51	Winter Step-One loop
Chantal Holtkamp	1:44:03	Halve marathon Oldenzaal
Sabine van Winsen.....	1:44:22	Marathon Enschede
Astrid Boudrie	1:44:46	Marathon Valencia
Monique Harink	1:44:46	Marathon Valencia
Bianca Menderink.....	1:45:13	Berenloop Terschelling
Bé Meerman	1:45:44	Winter Step-One loop
Marlou Sommer	1:45:48	Marathon Valencia
Michel Nijland.....	1:45:55	Halve van Doetinchem
Jan Manenschijn	1:46:06	Halve marathon Oldenzaal
Marcel Oldenkortte.....	1:46:29	Halve marathon Oldenzaal
Paul Poorthuis.....	1:46:33	Halve van Egmond
Bob Looijestijn.....	1:46:38	Halve marathon Oldenzaal
Maarten Jansen.....	1:47:16	Diepe Hel Holten
Jorieke Diepenmaat	1:47:23	Halve marathon Oldenzaal
Marlies Hemmer	1:47:44	Halve marathon Oldenzaal
Richard Dalhoeven	1:47:56	Winter Step-One loop
Karin Klamer.....	1:48:13	Marathon Enschede
Anja Ligthart.....	1:48:41	Cityrun Hardenberg
Wim Buyvoets.....	1:49:03	Halve van Hengelo
Rianne Vossers.....	1:50:05	CPC loop, Den Haag
Menno de Jager	1:50:29	Winter Step-One loop
Paulien van Bruggen.....	1:50:44	Marathon Enschede
Erwin Hoving.....	1:51:30	Halve marathon Oldenzaal
Bob Alfrink.....	1:51:37	Bommelasloop Enschede
Edith Mulder.....	1:51:54	Marathon Enschede
Miranda Bruins.....	1:52:37	Berenloop Terschelling
Rutger Tan	1:53:30	Cityrun Hardenberg
Sabine Veldhuis	1:53:38	Halve marathon Oldenzaal
Marcel Gerritsen	1:55:44	Winter Step-One loop
Wendy Mulder	1:56:09	Marathon Enschede
Bernadette Grundel	1:56:13	Dom Verdanloop Reutum
Benno Benneker	1:56:27	Stevensloop Nijmegen
Richard Volmbroek	1:56:50	Halve marathon Oldenzaal
Harry Bossink	1:57:14	Halve van Hengelo
Otger Hullegie.....	1:57:21	Halve van Valencia
Kjersti Bugge	1:58:14	Halve marathon Oldenzaal
Odile Elshout.....	1:58:14	Halve marathon Oldenzaal

Alien Douma-Kruize.....	1:58:23	Halve marathon Oldenzaal
Eddy van Essen.....	1:58:54	Marathon Enschede
Sophie Olde Scholtenhuis.....	1:59:06	Halve marathon Oldenzaal
Herman Holterman.....	1:59:41	Halve van Hengelo
Peter Haven.....	1:59:47	Marathon Enschede
Angelique Backus.....	1:59:59	Groet uit Schoorl Run
Elly Buyvoets.....	2:00:27	Halve van Hengelo
Eric Vos.....	2:00:35	Marathon Enschede
Roxanne van der Laan	2:01:29	Marathon Hamburg
Renate Pietersma.....	2:01:38	Halve van Hengelo
Ilse Weiden.....	2:01:43	Marathon Enschede
Ronald Doop	2:02:29	Marathon Enschede
Gerrit Bultman.....	2:02:53	Halve van Egmond
Gerda Scholten	2:03:03	Halve marathon Oldenzaal
Gé Borgerink.....	2:03:23	Marathon Enschede
Robbie Bell.....	2:04:14	Diepe Hel Holten
Edwin Neef.....	2:04:17	Marathon Enschede
Cristina Tolomeo	2:04:21	Bournemouth marathon Festival
Jacoline Huiskes	2:04:58	Achtkastelenloop Vorden
Roy Ordelmans.....	2:05:42	Halve van Hengelo
Joop Tiehuis	2:06:14	Halve marathon Oldenzaal
Rita Doesburg.....	2:06:24	Halve van Hengelo
Alex Bode (pacer).....	2:07:53	Halve marathon Oldenzaal
Paulino Pallas (pacer).....	2:07:53	Halve marathon Oldenzaal
Daan Wever	2:08:17	Marathon Enschede
Sonja Kruse	2:08:20	Halve marathon Oldenzaal
Susanne Wannee	2:10:11	Halve van Doetinchem
Hans Hevink	2:11:09	Gelre Jutberg trail, Dieren
Nico Langeslag.....	2:12:21	Halve van Hengelo
Elles Nieuwmeijer.....	2:12:22	Halve marathon Oldenzaal
Theo Kok	2:12:29	Marathon Enschede
Monique Grefthuis.....	2:12:35	Halve marathon Oldenzaal
Ben Sibon.....	2:12:54	Halve van Hengelo
Christina Tolomeo.....	2:13:09	Marathon Enschede
Marijke Loohuis	2:13:58	Marathon Enschede
Daniel Visscher (pacer).....	2:15:10	Halve marathon Oldenzaal
Isabelle Mensink	2:15:13	Halve marathon Oldenzaal
Nick Vredembregt	2:17:25	Halve van Hengelo
Irene Bulter	2:17:51	Marathon Enschede
Hugo Kok	2:21:34	Marathon Enschede
Ans Waleczek.....	2:21:46	Marathon Enschede
Gerda Koedijk-Paus.....	2:22:29	Halve marathon Oldenzaal
Alison Anssems	2:23:42	Marathon Enschede
Arnold Stoffers.....	2:23:51	Marathon Enschede
Susanne Jongepier	2:24:18	Marathon Enschede
Bart Boomars	2:25:45	Marathon Enschede
Jeroen van der Sanden	2:27:27	Marathon Enschede
Raymond Bruins	2:34:33	Marathon Enschede

SEIZOENSRANGLIJST HALVE MARATHON

SEIZOENS RANGLIJST - MARATHON

Richard Loendersloot.....	2:45:30	Marathon Enschede
Wout van den Boom	2:45:47	Marathon Enschede
Joop Vriend.....	2:59:39	Marathon Enschede
Ingrid Prigge	3:05:00	Marathon Enschede
Bas Leenders.....	3:06:46	Marathon Eindhoven
Ben Nijland	3:06:47	Marathon Enschede
Sophie Crommelinck	3:10:00	Marathon Amsterdam
Edward Hertsenberg.....	3:12:06	Marathon Enschede
Ron Höfte.....	3:13:35	Marathon Kopenhagen
Christian Hollanders.....	3:14:20	Marathon Rotterdam
Bert Wessels	3:18:30	Marathon Enschede
Caimin Stevens	3:19:54	Marathon Enschede
Marcel Van Wilpe.....	3:22:12	Marathon Enschede
Rob Baars	3:22:22	Marathon Enschede
Gea Siekmans.....	3:23:59	Marathon Amsterdam
Martin Steenbeeke.....	3:24:27	Marathon Enschede
Ron Höfte.....	3:27:30	Drents Friese Wold marathon, Diever
Herbert Wijnberg.....	3:28:08	Marathon Enschede
Maurice Kruse.....	3:28:19	Marathon Enschede
Henk-Jan Oostendorp.....	3:36:34	Marathon Enschede
Gerry Visser	3:38:22	Maasmarathon Visé (België)
Gjalt Gjaltema	3:39:13	Marathon Enschede
Nelson Matembissa	3:39:53	Marathon Enschede
Lotte Morsink	3:41:51	Marathon Rotterdam
Freek Dokter	3:42:25	Marathon Enschede
Laura Kotte.....	3:43:21	Marathon Enschede
Jacobien Kracht	3:46:27	Marathon Enschede
Anton Stoorvogel.....	3:51:42	Berenloop Terschelling
Clemens Meuleman.....	3:54:05	Marathon Enschede
Bart Vos	3:54:13	Marathon Enschede
Anja Ligthart.....	3:55:42	Marathon Leiden
Rianne Vossers	3:57:30	Berenloop Terschelling
Harry Pot.....	3:58:35	Marathon Enschede
Miranda Bruins	3:59:19	Marathon Enschede
Alex Bode.....	4:02:09	Marathon Berlijn
Bianca Menderink.....	4:02:26	Marathon Enschede
Richard Dalhoeven	4:04:31	Marathon Enschede
Thijs Nijhof.....	4:05:02	Marathon Enschede
Paul Poorthuis.....	4:05:17	Marathon Enschede
Joriek Diepenmaat	4:05:50	Marathon Enschede
Jolijn Ehringfeld.....	4:07:04	Marathon Enschede
Jan Manenschijn	4:07:07	Marathon Enschede
Carlijn Huiskes	4:09:31	Marathon Amsterdam
Ruud ter Huurne	4:13:43	Marathon Enschede
Benno Benneker	4:15:10	Marathon Enschede
Harry Bossink	4:24:04	Marathon Enschede
Michel Nijland.....	4:24:59	Marathon Enschede
Nico Langeslag.....	4:26:49	Marathon Enschede
Marcel Gerrits	4:30:15	Marathon Enschede

Roy Ordelmans.....	4:33:46	Marathon Enschede
Bé Meerman	4:34:38	Berenloop Terschelling
Renate Pietersma	4:35:54	Marathon Enschede
Herman Holterman.....	4:35:59	Marathon Enschede
Roxanne van der Laan	4:39:37	Marathon Enschede
Peter Haven.....	4:53:34	Marathon Palma Mallorca
Gerda Koedijk.....	4:54:17	Marathon Enschede
Ygreck Shyu.....	4:59:26	Marathon Enschede
Theo Weegerink	5:11:50	Marathon Enschede
Cristina Tolomeo	5:15:47	New York marathon
Kjersti Bugge	5:15:50	New York marathon
Marjan Kienhuis.....	5:20:04	Marathon Leiden

Ron Höfte.....	4:42:08	Airborne freedom Trail, Arnhem	44 km
Gerry Visser.....	5:02:09	Airborne freedom Trail, Arnhem	44 km
Gerry Visser.....	5:09:11	RunForestRun Drents Friese Wold, Apelscha	46 km
Benno Benneker	5:24:09	Airborne freedom Trail, Arnhem	44 km
Gerry Visser.....	5:28:19	Sallandtrail	50 km
Gerry Visser.....	6:04:13	Trail Terschelling	50 km
Herman Holterman.....	6:32:44	Vechtdaltrail Ommen	46 km
Ron Höfte.....	9:50:19	Tauberthal Rothenburg	100 km
Bé Meerman	11:50:17	Tour de Tirol	75 km
Herwin Weststrate	14:00:00	The Great Escape Maboge (B)	80 km
Herwin Weststrate	14:00:57	Indian Summer Ultra Trail	102 km
Herwin Weststrate	25:29:00	Bello Gallico Oud Heverlee (B)	100 em

SEIZOENS-RANGLIJST - MARATHON - ULTRA

WEDSTRIJDUITSLAGEN

8 december 2018

Nijverdalsebergcross, Nijverdal 5 km

Johan Almekinders	22:33
Sophie Crommelinck	23:20

Anja Hofman	26:50
Hannie Gijlers	29:46

10 km

Erik Lentfert	45:58
Jorina Braamhaar	46:33
Hans te Nijenhuis	50:57

10 december 2018

Besthemerberg trail, Ommen 21 km

Janneke Lenferink	2:32:53
-------------------	---------

15 december 2018

Adventureerun Ameland 5 km

Thomas Doesburg	18:51
-----------------	-------

10 km

Niels te Pas	34:25
Wouter Doesburg	36:27

21,1 km

Lesley Smit	1:20:57
Lisanne Meuleman	1:25:05
Gerry Visser	1:47:11
Rita Doesburg	2:11:55

15 december 2018

Bello Gallico, Oud-Heverlee (B) 100 em

Herwin Weststrate	25:29:00
-------------------	----------

16 december 2018

ASV Wintercross, Eibergen 5 km

Bob Gosemeijer	17:20
Harald Derks	17:57

Rene Bos	18:48
Diana Luijrink	23:17

Monique Kropmans	24:16
Ineke Visser	25:01

10 km

Arnold Klieverik	35:15
Martijn Oonk	36:59
Bart Vos	45:22
Bianca Menderink	46:46
Otger Hullegie	51:35

22 december 2018

Kerst Snert Trimloop Denekamp 5 km

Jan van der Zande	37:58
-------------------	-------

10 km

Harald Derks	38:38
Theo Weegerink	51:18
Gerda Scholten	54:02

23 december 2018

Winter Step-One Loop, Borne 5 km

Bas Leenders	18:18
Remko Siers	18:30

René Bos	18:37
Roel Hoppenreijts	18:42

Thomas Grundel	23:44
Carlijn Huiskes	27:16

10 km

Lesley Smit	35:24
André Bosgraaf	43:22

Erik Lentfert	43:55
Anja Hofman	45:30

Rian Ottenhof	45:36
Dick Zeedijk	46:20

Marcel Oldenkortte	49:12
Sophie Olde Scholtenhuis	52:49

Renate van den Ham	55:31
Hans Klomp	1:00:36

21,1 km

Niels te Pas	1:11:41
Arnold Klieverik	1:14:10

Wouter Doesburg	1:14:27
Richard Loendersloot	1:14:37

Marcel Klamer	1:21:41
Joop Vriend	1:23:20

Ron Höfte	1:25:15
Bert Wessels	1:27:20

Jorina Braamhaar	1:27:31
Ben Nijland	1:27:50

Martin Steenbekke	1:28:22
Clemens Meuleman	1:29:59

Gjalt Gjaltema	1:34:38
Wilfried Nijhuis	1:34:41

Gea Siekmans	1:35:58
Bart Vos	1:39:42

Anton Stoorvogel	1:41:09
------------------	---------

Gerry Visser	1:43:51
--------------	---------

Bé Meerman	1:45:44
------------	---------

Richard Dalhoeven	1:47:56
-------------------	---------

Menno de Jager	1:50:29
----------------	---------

Herbert Wijnberg	1:55:43
------------------	---------

Marcel Gerrits	1:55:44
----------------	---------

26 december 2018

Kerstcross Boekelo 5 km

Harald Derks	19:22
--------------	-------

Rianne Vossers	27:35
----------------	-------

10 km

Ron Höfte	42:05
-----------	-------

Bé Meerman	48:08
------------	-------

Marlies Hemmer	48:40
----------------	-------

Jolijn Ehringfeld	52:00
-------------------	-------

30 december 2018

Keiloop, Meddo 5,5 km

Hans Dat	21:52
----------	-------

31 december 2018

Sylverstercross, Soest 6 km

Anja Hofman	31:36
-------------	-------

31 december 2018

Oudejaarscross, Bornerbroek 5 km

Martijn Oonk	19:30
--------------	-------

Bob Gosemeijer	19:58
----------------	-------

Ruud Schurink	20:20
---------------	-------

Harald Derks	20:21
--------------	-------

Dione Scheuten	23:05
----------------	-------

Diana Luijrink	26:50
----------------	-------

Ineke Visser	29:19
--------------	-------

Eddy van Essen	30:28
----------------	-------

Roxanne van der Laan	31:56
----------------------	-------

Monique Greftenhuis	35:45
---------------------	-------

Hans Klomp	36:13
------------	-------

10 km

Wouter Doesburg	39:46
-----------------	-------

Caimin Stevens	39:59
----------------	-------

Arnold Klieverik	40:16
------------------	-------

Lesley Smit	43:44
-------------	-------

Erik Lentfert	49:13
---------------	-------

Clemens Meuleman	50:25
------------------	-------

Henry Breukelman	51:50
Bianca Menderink	53:24
Otger Hullegie	1:00:07
Miranda Bruins	1:01:15
Rianne Vossers	1:04:37
Wim Molenberg	1:08:37

5 januari 2019

KOSC loop, Ootmarsum	5 km
Harald Derks	18:18
Jan van de Zande	37:05
	10 km
Remco Siers	40:31

6 januari 2019

Strand- & Duinloop, Castricum	15 km
Henk-Jan Oostendorp	1:15:52

6 januari 2019

Rutbeekcross, Enschede	5 km
Niels te Pas	17:57
Steeff Severijn	18:49
Bob Gosemeijer	19:13
Martijn Oonk	19:43
Harald Derks	19:44
Kevin Schaap	19:50
Rene Bos	21:02
Robbie Bell	22:04
Pascal Butterhoff	23:12
Diana Luijrink	26:00
Monique Kropmans	26:24
Ineke Visser	28:49
Eddy van Essen	30:03
Joop Tiehuis	30:42
Roxanne van der Laan	31:32
Monique Grefthenhuis	35:03
	10 km
Wouter Doesburg	38:46
Arnold Klieverik	39:36
Lesley Smit	41:37
Erik Lentfert	47:02
Bianca Menderink	51:41
Otger Hullegie	57:16
Anton Stoorvogel	57:38

Gerrit Bultman	1:00:18
Miranda Bruins	1:00:44
Bob Alfrink	1:01:13
Rianne Vossers	1:01:58
Rita Doesburg	1:08:04

13 januari 2019

Halve marathon Egmond 10,55 km

Sabine Boshuis	1:04:31
	21,1 km
Lesley Smit	1:20:35
Niels te Pas	1:20:41
Lisanne Meuleman	1:24:09
Ron Höfte	1:27:19
Wouter Nijlant	1:35:12
Martijn Boshuis	1:37:34
Clemens Meuleman	1:38:37
Gjalt Gjaltema	1:38:42
Henry Breukelman	1:39:54
Freek Dokter	1:41:33
Bart Vos	1:47:53
Maurice Kruse	1:49:23
Marlies Hemmer	1:52:11
Chantal Holtkamp	1:52:12
Nico Langeslag	1:53:11
Anja Ligthart	1:53:21
Jolijn Ehringfeld	1:53:56
Richard Dalhoeven	1:53:47
Gerry Visser (pacer)	1:54:34
Alex Bode	1:55:33
Jorieke Diepenmaat	1:55:34
Miranda Bruins	1:55:44
Angelique Backus	2:01:41
Rutger Tan	2:02:43
Gerrit Bultman	2:04:03
Rianne Vossers	2:04:14
Janneke Lenferink	2:26:09

13 januari 2019

1e Woolderesloop, Hengelo 5,1 km

Harald Derks	17:49
Tim Bergboer	20:13
Herbert Wijnberg	20:41
Bob Leussink	21:54

Rene Wennink	22:41
Sophie Olde Scholtenhuis	24:48
Nathalie Boes	29:30
Frans Oude Kempers	29:31
Manny Oude Weme	30:14
Ellie Bijen	33:01
Lucy van der Meer	35:26

10 km

Bert Wessels	37:06
Marc Raanhuis	39:27
Rene Bos	39:48
Erik Lentfert	40:22
Ben Nijland	40:27
Martin Steenbeeke	40:31
Ingrid Prigge	40:40
Dione Scheuten	40:49
Rob Baars	41:19
Pascal Butterhoff	41:37
Christian Hollanders	42:50
Andre Bosgraaf	43:30
Dick Zeedijk	47:39
Wilfried Kroeze	47:41
Susan Siemerink	47:46
Jan Stroet	48:53
Monique Kropmans	49:10
Thomas Grundel	49:41
Rob Roetenberg	49:48
Erwin Hoving	50:39
Marlou Sommer	51:18
Jan Manenschijn	51:20
Reinier Capelle	53:06
Olaf van der Sar	53:15
Hugo Kok	54:04
Eric Vos	54:10
Wouter Lindeman	54:33
Jon Severijn	56:45
Hok Hie Tjioe	1:00:03
Sonja Kruse	1:00:23
Hans Klomp	1:02:04
Egbert Dubbelink	1:02:17
Lies van Langen	1:02:47
Ans Waleczek	1:02:54
Joop Tiehuis	1:04:02

WEDSTRIJDUIITSLAGEN

	15 km	Marcel Klamer	23:25	Miranda Bruins	1:04:03
Wouter Doesburg	52:49	Rene Bos	23:30	Rianne Vossers	1:06:38
Arnold Klieverik	52:54	Wim Westerveld	23:35	Gerrit Bultman	1:07:25
Robbie Bell	59:28	Diana Luijrink	28:28	Susanne Wannée	1:11:32
Joop Vriend	59:29	Monique Kropmans	29:58	Gerda Koedijk	1:14:41
Sophie Crommelinck	1:04:46	Debby Heithuis	31:01		
Wilfried Nijhuis	1:05:31	Ineke Visser	31:18	26 januari 2019	
Anton Stoorvogel	1:11:30	Eddy van Essen	32:23	Rodgau, Duitsland	50 km
Rian Ottenhof	1:12:31	Roxanne van der Laan	33:20	Robbie Bell	3:40:36
Michel Nijland	1:14:23	Talitha Huiskes	36:44	Ron Höfte	3:47:33
Paulien van Bruggen	1:14:38	Monique Grefthuis	37:00		
Harry Bossink	1:17:27	Hans Klomp	37:53	27 januari 2019	
Henk Wessels	1:22:37		9 km	Safari trail, Arnhem	22 km
Eddy van Essen	1:25:11	Bas Leenders	35:52	Henk-Jan Oostendorp	2:03:05
Rob van Hest	1:27:34	Dick Ramerman	39:10		
Jos Jochem	1:27:40	Freek Dokter	40:11	2 februari 2019	
Rita Doesburg	1:28:45	Rian Ottenhof	41:51	Kroondomein Het Loo marathon,	
		Susan Siemerink	42:40	Apeldoorn	42,2 km
19 januari 2019		Wilfried Kroeze	44:16	Alex Bode	4:25:00
Zuurbergcross, Holten	5 km	Bob Looijestijn	45:50	Gerry Visser	4:28:00
Hannie Gijlers	29:12	Hugo Kok	49:37	Benno Benneker	4:28:00
	10 km	Joop Tiehuis	49:59		
Erik Lentfert	45:35	Kjersti Bugge	50:06	3 februari 2019	
Hans te Nijenhuis	53:02	Odile Elshout	50:06	Midwintermaraton, Apeldoorn	8 km
		Rob van Hest	53:42	Niels te Pas	25:01
20 januari 2019			12 km	Lesley Smit	27:37
Abdycross, Kerkrade	7,4 km	Wouter Doesburg	42:34	Lisanne Meuleman	28:22
Anja Hofman	36:56	Arnold Klieverik	42:54		10 em
		Caimin Stevens	43:20	Marc Raanhuis	1:18:58
20 januari 2019		Harald Derks	44:39	Marlou Sommer	1:22:54
Bosmarathon en Minder, Assen	42,2 km	Joop Vriend	48:23	Renate Jansen	1:27:02
Gerry Visser	3:53:20	Ron Hofte	50:08		25 km
		Peter-Paul Slot	50:20	Christian Hollanders	1:54:19
20 januari 2019		Clemens Meuleman	53:05	Henk-Jan Oostendorp	2:04:02
Hulsbeekcross, Oldenzaal	3 km cani	André Bosgraaf	53:47	Rianne Vossers	2:16:26
Bart Boomars	16:45	Bart Vos	55:11	Menno de Jager	2:17:43
Rianne Vossers	23:48	René Roelofs	57:47	Angelique Backus	2:19:44
	6 km cani	Harry Bossink	1:01:26	Olaf van der Sar	2:22:57
Nico Langeslag	28:49	Carlijn Huiskes	1:02:21	Susanne Wannee	2:34:59
Rita Doesburg	36:44	Otger Hullegie	1:02:42	Wim Molenberg	2:44:45
	6 km	Bé Meerman	1:02:43		
Bob Gosemeijer	21:10	Theo Weegerink	1:02:52		
Ruud Schurink	21:13				

3 februari 2019**2e Woolderesloop, Hengelo****5,1 km**

Steef Severijn	16:53
Herbert Wijnberg	20:45
Hans Dat	20:56
Bob Leussink	25:30
Sophie Olde Scholtenhuis	25:56
Thomas Grundel	29:10
Hans Klomp	31:57
Robbie Bell	33:16

10 km

Ruud Schurink	35:38
Rene Bos	39:14
Martin Steenbeeke	39:59
Erik Lentfert	40:13
Ingrid Prigge	40:44
Freek Dokter	43:27
Andre Bosgraaf	43:32
Jan Manenschijn	47:06
Wilfried Kroeze	47:10
Richard Dalhoeven	48:13
Rob Roetenberg	48:14
Erwin Hoving	50:29
Dick Zeedijk	50:52
Gerrit Bultman	53:27
Hugo Kok	54:25
Henk Offenbergh	54:43
Wouter Lindeman	55:17
Rita Doesburg	56:49
Egbert Dubbelink	58:52
Manny Oude Weme	59:49
Sonja Kruse	1:02:00

15 km

Wouter Doesburg	52:13
Peter-Paul Slot	57:44
Bas Leenders	1:00:10
Clemens Meuleman	1:04:29
Sophie Crommelinck	1:04:44
Bart Vos	1:07:56
Anton Stoorvogel	1:11:17
Susan Siemerink	1:11:18
Rian Ottenhof	1:11:42

Henk-Jan Hoekstra	1:13:01
Marlies Hemmer	1:13:33
Michel Nijland	1:14:05
Paulien van Bruggen	1:13:37
Harry Bossink	1:19:32
Eddy van Essen	1:24:23
Elly Buijvoets	1:32:28
Wim Buijvoets	1:32:29

10 februari 2019**Sukerbiet trail, Dalmsholte****25 km**

Wouter Nijlant	2:12:00
Anton Stoorvogel	2:18:34
Herman Holterman	2:52:59

10 februari 2019**Valentijnscross, Wierden****10 km**

Erik Lentfert	46:35
Hans te Nijenhuis	52:23

10 februari 2019**Groet uit Schoorl Run, Schoorl****10 km**

Niels te Pas	31:21
Bob Gosemeijer	34:30
Richard Loendersloot	34:35
Lesley Smit	35:12
Lisanne Meuleman	35:39
Dione Scheuten	39:30

Staat jouw tijd hier niet bij?

Mail je uitslagen - vooral van wedstrijden buiten Twente - naar redactie@LAACtwente.nl

En ook: Schrijf je bij wedstrijden in als lid van LAAC Twente, dan ben je herkenbaar in de uitslagenlijsten!

WEDSTRIJDKALENDER

24 februari 2019	Halve van Vroomshoop		www.loopgroep-dezandstuve.nl
	21,1 km	11:30	
	10 km	11:40	
	5 km	11:50	
24 februari 2019	3 ^e Woolderesloop Hengelo		www.mpmhengelo.nl
	10/15 km	11:00	
	5,1 km	11:06	
3 maart 2019	Achtkastelenloop Vorden		www.hanzesport.nl
	10/21,1/30 km	12:15	
9 maart 2019	Sallandtrail, Nijverdal		www.sallandtrail.nl
	50 em	9:00	
	50 km	11:00	
	25 km	9:30/10:15	
16 maart 2019	Gildehaus Dinkelloop De Lutte		www.loopgroep.nl
	19/36 km	9:00	
17 maart 2019	4 ^e Woolderesloop Hengelo		www.mpmhengelo.nl
	10 / 25 / 21,1 km	11:00	
	5 km	11:06	
24 maart 2019	Engelse Mijlenloop, Haaksbergen		www.av-haaksbergen.nl
	5/10 em	12:00	
27 maart 2019	Campusloop Enschede		www.campusloop.nl
	2/4 mijl	19:30	
30 maart 2019	4 ^e Lageveldloop, Wierden		www.lageveldlopen.nl
	10 em	12:30	
	5 km	15:00	
31 maart 2019	Halve van Hengelo		www.halvevanhengelo.nl
	5/10/15/21,1 km	11:00	
7 april 2019	Marathon Rotterdam		www.nnmarathonrotterdam.nl
	42,2 km	10:00	
7 april 2019	Kastelenloop Diepenheim		www.kastelenloopdiepenheim.nl
	21,1 km	11:00	
14 april 2019	Marathon Enschede		www.enschedemarathon.nl
	42,2 / 21,1 km	10:00	
	10 km	10:15	
	5 km	13.45	
11 mei 2019	Twentse Smokkeltrail, Losser		www.av-iphitos.nl
	26 km	17:00	
	14 km	17:30	
	10 km	17:35	
19 mei 2019	Bornsche Matenloop Borne		www.wijkraadbornschematen.nl
	5 /10 km	11:00	
19 mei 2019	Bommelasploop Enschede		www.bommelasploop.nl
	7,4 km/11,2 km/16,4 km	11:00	
	21,1 km		
19 mei 2019	Marathon Leiden		www.marathon.nl
	21,1 km	10:00	
	42,2 km	11:00	