



Duurloper

Nummer 3 - september 2024



In dit nummer: foto's en een verslag van het Lustrumfeest, trailen op Menorca, in Oostenrijk, Limburg en op de Mont Blanc en nog veel meer ...

VANDAAG BEPAALT HOE MORGEN LOOPT

RUN

KUIPERSDIJK 52 | ENSCHEDE



Hardloop- en wandelspecialist

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

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

De **speciaalzaak**
voor al uw
buitenavonturen

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



Opgericht 18 oktober 1984 - Aangesloten bij de Atletiekunie

REDACTIE

Gerry Visser - tekst- en eindredactie
Anja Ligthart - vormgeving
Jon Severijn - tekstredactie
Bart Vos - tekstredactie
Daniel Visscher - fotografie
Herbert Schröder - wedstrijduitslagen
redactie@laactwente.nl

DRUK EN VERSPREIDING

BladNL

WEBSITE

Joop Vriend
webmaster@laactwente.nl

BESTUUR

Anton Stoorvogel
voorzitter | technische commissie
Bart Vos
penningmeester | beheer en financiën
Carien Tebbens
secretaris
Huub van Langen
bestuurslid | technische commissie
en sponsoring
Ron Höfte
bestuurslid | wedstrijd- en
activiteitencommissie

VERTROUWENSCONTACTPERSOON

Paulien van Bruggen
vertrouwenscontactpersoon@laactwente.nl

BESTUUR

Postbus 77
7570 AB OLDENZAAL
bestuur@laactwente.nl

LEDENADMINISTRATIE

Herbert Schröder
info@laactwente.nl

WEDSTRIJDSECRETARIAAT

Jan Olsman
wedstrijden@laactwente.nl

BANKREKENING

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

CONTRIBUTIE 2024

Wedstrijdleden	€ 109,50
Recreatieleden	€ 82,50
Jeugdleden	€ 54,80

ADVERTENTIES

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

Duurloper, nummer 3

September 2024
Verschijnt vier keer per jaar
© LAAC Twente

NOFOTOLOO



In dit nummer



In elk nummer

Van de Voorloper	3
Van de bestuurstafel.....	5
Van de redactie.....	5
De Loopster	6
De Doorloper	15
Hardlopen doe je met.....	29
Van de trainers	40
Nieuwe leden.....	41
Wedstrijduitslagen.....	48

Loopverhalen

Cami de Cavalls Trail Menorca	12
Salland Trail	18
Montafon Arlberg marathon	20
Dutch Mountain Trail	34
Marathon Mont Blanc	36
Quintusloop	43
Slachtemarathon	44

En verder

In memoriam Rien Salari.....	17
LAAC Lustrum.....	24
Duo-interview	28
Bedankt partners en sponsors	32
LAAC'ers aan de kook.....	28
Loop-je-tijd-loop	39
Zaaltraining.....	42
Sneller worden deel 2	46
Lezen over lopen.....	47



Van de Voorloper

Nagenietend van het Lustrumfeest is het alweer tijd om de column te schrijven voor de Duurloper. Wat was het een mooie dag zaterdag! We hadden natuurlijk mazzel met het weer; dat was buiten de controle van de Lustrumcommissie. Maar voor de rest was het allemaal perfect geregeld. Elders in de Duurloper wordt nog verder op ingegaan op het lustrum, maar ik wil hier nogmaals de Lustrumcommissie bedanken voor al hun werk. Op naar het volgende lustrum! Of misschien moeten we ook wel iets doen op de dag dat LAAC 42 jaar en 195 dagen bestaat...

Ook nu komen er weer allemaal mooie dingen aan. Zo is er binnenkort de Trackmeeting (voorheen de Baaninstuif) waar we allemaal kunnen laten zien hoe goed we rondjes kunnen lopen op de baan. Komt allen: snel of minder snel het maakt niet uit. Een baanwedstrijd is anders dan een wegwedstrijd, maar heeft echt zijn eigen charme en dat moet je gewoon meemaken. Kort daarna is er alweer de halve marathon van Oldenzaal. De inschrijvingen stromen binnen, dus het wordt een groots evenement. Ook daar wordt hard gewerkt door vrijwilligers om er een mooie happening van te maken.

Daarna is er in december natuurlijk de Ontbijtloop. Een LAAC-klassieker die je niet wilt missen. De gezelligheid van samen lopen wordt daar gecombineerd met een goed ontbijt in een uitstekende sfeer. Ik kijk ernaar uit!

Afgelopen zomer was het mooi om te zien waar alle LAAC'ers naar toe waren getrokken. Je kunt wel zien dat LAAC'ers bepaald niet lui zijn. Of er werd ook in de vakantie lekker gelopen of men was aan het wandelen, fietsen, etc. Zelf was ik in de VS weer vol in training voor de Baaninstuif. Wegens het warme weer heb ik veel gelopen op een indoorbaan van 200m. Een 10km is dan 50 rondjes. Als je dat vele keren doet, kijk je echt uit naar een 10km waar je maar 25 rondjes voor hoeft te lopen.

Deze zomer zijn er mooie prestaties neergezet. Zo werd Alex Stienstra wereldkampioen op de 5km en 10km in de categorie 65+, en Arnold Klieverik Nederlands kampioen op de duathlon in de categorie 45+. Inmiddels zijn er ook alweer vele plannen gemaakt voor de komende periode: de Singelloop, marathons in Münster, Berlijn, Eindhoven, Terschelling, Valencia etc. En uiteraard zijn er ook heel wat LAAC'ers die voor een mooie tijd gaan op onze eigen Baaninstuif of HMO. De plannen zijn heel divers, en ik wens al onze lopers heel veel succes, en vergeet niet te genieten.

Naast al het positieve nieuws is er helaas ook verdrietig nieuws. Deze zomer is Rien Salari, die vele jaren actief was in onze vereniging, overleden. Daarnaast is heel recent Jan van der Meulen, de partner van Gea Siekmans, overleden. We wensen hun nabestaanden en vrienden veel sterkte met het verlies.



Met sportieve groet,
Anton Stoorvogel

Maatschap voor fysiotherapie Kruisstraat

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

Kruisstraat 8
7573 GJ Oldenzaal
0541 514833
Contactpersoon:
André Bosgraaf



www.fysiotherapiekruisstraat.nl

previder
it starts here

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

Datacenters
Connectivity
Managed Cloud Hosting
ISP Services
ICT Services

autorij school JEROEN

Jeroen Sanderman
Zevenblad 98 7577 EC Oldenzaal
06 4303 5316

jsanderman@autorij-school-jeroen.nl
www.autorij-school-jeroen.nl



Nieuwstraat 103
7572 BZ Oldenzaal

0541 531700
post@vogelzangverzekeringen.nl



Van het bestuur

Beste allemaal,

Nog in de wolken van het fantastische Lustrumfeest gisteren schrijf ik dit stukje 'Van het bestuur'. Wat zijn wij trots op de leden van de Lustrumcommissie dat ze het 40-jarig jubileum van LAAC zo'n fantastisch gezicht hebben gegeven. De organisatie was top, aan alle soorten en maten leden was gedacht en alles was tot de puntjes verzorgd. Als je niet bent geweest, dan heb je écht wat gemist (toetjes!).

Niet alleen zijn we trots op de leden van de Lustrumcommissie, maar ook op iedereen die heeft meegedaan én op iedereen die op wat voor manier dan ook een rol had tijdens het lustrum. De dansende barmannen is nu even het eerste wat in mijn hoofd voorbyschiet.

Oké, genoeg hierover. Op naar het volgende lustrum! Is dat 45 of 50 jaar? Wat mij betreft gewoon 45! We blijven het roepen: wij hebben jullie nodig lieve leden! Want met z'n allen maken we onze fantastische club. Dus geef het aan als je het leuk vindt iets te organiseren, als je een leuk idee hebt of als je ergens bij wilt helpen. Zo kunnen wij in ieder geval met trots melden dat Dolf Trieschnigg deelneemt aan onze nieuwe kascontrole-commissie.

De lampjes moeten helaas alweer mee naar de dinsdagavondtrainingen. Time flies when you're having fun. Ik wens jullie allemaal een mooie start van het najaar en succes met alle trainingen voor welk evenement dan ook.

We zien elkaar snel!

Groeten, namens het bestuur,

Carien

**SLUITINGSDATUM KOPIJ
VOLGENDE DUURLOPER:
18 NOVEMBER 2024**



LAAC Twente beweegt!

En hoe! Onze vereniging leeft en beweegt volop. Dat LAAC beweegt, heeft men in Twente geweten toen op zaterdag 31 augustus een lang, rood lint van lopers en fietsers zich van Oldenzaal via Enschede verplaatste naar Hengelo. Een prachtige route! Wat een feest om daar deel van uit te maken en wat een feest om met al die leuke lopers 's avonds verder te feesten!

Maar LAAC beweegt niet alleen als vereniging. De vereniging LAAC beweegt ook mensen. Om net een paar stappen verder te gaan dan ze alleen zouden doen. Doordat het zo gezellig is om samen naar grote doelen toe te werken en het fijn is om die beleving met elkaar te delen.

In deze Duurloper natuurlijk aandacht voor het Lustrumfeest, maar ook voor die grote doelen. Laat je inspireren of geniet gewoon van al die avonturen.

De sluitingsdatum voor de volgende Duurloper is al weer snel. Dat komt doordat we het grote Lustrumfeest nog mee wilden nemen in het septembernummer. Maar dit najaar zijn er volop wedstrijden om weer een Duurloper te vullen. Dus blijf vooral schrijven, we lezen het graag: redactie@laactwente.nl

Anja Ligthart

Van de redactie



Rob Baars

HET ULTIEME DOEL HALEN

Door Jon Severijn - redactie

Als Rob Baars, de Loopster van deze herfst, naar zijn werk had kunnen blijven fietsen, was hij misschien nooit gaan hardlopen. Maar zo liep het niet. Tot 2011 fietste Rob van zijn toenmalige woonplaats Enschede dagelijks naar zijn werk bij Johma Sandwiches in Losser en dat leverde in combinatie met (toer)tochten in het weekend de gewenste 200 kilometer per week op. Toen het bedrijf werd verkocht en hij ook enkele dagen in de week in Alphen aan den Rijn kwam te werken, kon dat niet meer. Maar hij bedacht dat hij in de polders in Alphen wel een rondje zou kunnen lopen. Zijn collega's legden hem een route uit van zo'n 5 kilometer en hij vertrok aan het eind van de werkdag in de richting van de zon. Dat ging zo lekker dat hij er ongeveer het dubbele van maakte en twee molens mee kon pikken.

Het lopen ging zelfs zo goed dat hij al in 2011 meedeed aan de halve marathon van Amsterdam (1:42). En in 2014 liep hij zijn eerste marathons, die van Enschede (3:34) en die van Amsterdam (3:33). Die twee resultaten brachten hem tot de overtuiging dat hij bij een atletieclub moest om sneller te worden en dat werd LAAC. Een onmiddellijk succes bleef uit. Hij wilde in 2015 aan de marathon van Rotterdam meedoen, trainde daar fanatiek voor,

zowel op de baan als op het Hulsbeek, maar na een skivakantie bleek hij zijn achillespezen ernstig overbelast te hebben. Het was allemaal te veel en te vroeg geweest, en kostte hem anderhalf jaar. In 2017 kon hij wel in Rotterdam starten en verbeterde daar zijn PR tot 3:08. Hij was daarmee ook de snelste 'Rob Baars' van de vier deelnemers met dezelfde naam.

Het sportief presteren heeft Rob niet van zijn ouders, al werd hij wel uitgedaagd door zijn jongere broer. Die kon de Alpe d'Huez snel naar boven fietsen en Rob stelde zich ten doel exact 12 km binnen het uur te rijden. Hij was er na een paar pogingen erg dichtbij, maar bleek zijn km-teller op een verkeerde wielmaat af te hebben gesteld. Hij dacht 12,7 km/uur te rijden en miste de zelfopgelegde tijdslimiet. Uiteindelijk haalde hij na tien jaar proberen, tussen zijn 25e en 35e, het ultieme doel.

Een vergelijkbare periode had hij nodig om de marathon onder de drie uur te lopen.

Dat lukte dit jaar in Londen. In de Duurloper van juni is zijn uitgebreide verslag terug te lezen. Die marathon was "een mooi avontuur", waarbij het bijzondere was dat alle signalen voor de start op groen stonden. Zijn gevoel was "je weet dat je het kan" en het hoefde er alleen nog uit te komen. Hij had vijf keer per week getraind op een schema van Bart en Huub en in de aanloop de relevante PR's al verbeterd. De verbetering van de 15km-tijd was bij de Woolderesloop en die van de halve marathon tijdens de Halve van Hengelo. Van eerdere marathons waarbij het niet helemaal lukte, had hij ook geleerd. Zo had hij nu in het startvak een poncho en een bidon bij zich om discreet te kunnen plassen. Dat geeft rust in het hoofd, omdat dat dan verder geen zorg meer is. Het hielp ook dat hij onderweg zijn sportdrink door Karin aangereikt kreeg. Het was wel zaak om in Londen gefocust te blijven om niet (letterlijk) ergens tegenaan te lopen.

Londen 2024 is de wedstrijdprestatie waar hij het meest trots op is. De marathon van Berlijn in 2019 is de wedstrijd waar hij het meest van baalt. Hij lag op koers om onder de drie uur te lopen toen het extreem hard begon te regenen en het erg koud werd. Verkrampend zag hij de drie uur buiten bereik raken en tot overmaat van ramp ook de snelste tijd van zijn trainingsmaat toen, Martin Steenbeeke. Het werd 3:04. In diezelfde koude regen moest hij vervolgens nog een kilometer of drie wandelen voordat hij kon opwarmen in het hotel. Maar hier leerde hij wel het belang van de poncho die zo goed van pas kwam in Londen.

Op uitslagen.nl kun je zien dat Rob veel wedstrijden loopt. Het gaat dan om presteren, maar zeker ook om het evenement. Zo noemt hij de 60km van Texel ("een hartstikke leuk evenement"), de Airborne Freedom Trail en de Slachtemarathon. Die laatste marathon betekende een weerzien met Friesland en Bolsward, want hier studeerde hij voedingsmiddelentechnologie aan de Hogeschool Van Hall Larenstein.





Hij loopt zeker niet alleen op de weg, maar doet bijvoorbeeld ook mee aan de crosscompetitie. En dat met succes, want er staan al twee zilveren schoenen op de schoorsteenmantel. Een echt favoriete afstand heeft hij niet, maar de marathon is wel heel moeilijk. Alles moet dan kloppen en dat maakt het zo mooi.

Bij grote wedstrijden heeft hij supporters bij zich. Dat levert een mooie anekdote op over zijn zoon. Die ging in 2022 mee naar Valencia en zou de stad in kunnen gaan tijdens de wedstrijd. Maar hij bleek een mooi plaatsje bij de finish te hebben opgezocht en daar zo'n drie uur te hebben gewacht op die finish. In die tijd bleek hij te hebben gesproken met de vrouw van Kiptun, die toen zijn eerste marathon liep in 2:01:53. Een 'kippenvol-verhaal'.

In de loop der jaren heeft Rob zijn loopstijl flink verbeterd. Hij probeert met weinig geluid te lopen en heeft ook hulp gehad van een podoloog. Die hielp hem om zijn stappen minder lang en zwaar te maken, want dat is efficiënter en minder belastend. Bovendien heeft hij in de intensieve trainingsperiode gebruikgemaakt van de diensten van een sportmasseur. Ik was wel benieuwd of hij ook zijn beroepsmatige kennis over voeding gebruikt om zijn resultaten te verbeteren. Dat doet hij niet echt, hoewel hij veronderstelt dat er wel wat winst is te behalen. Relativerend zegt hij dat een biertje ook wel lekker is. Al heeft hij dat wel laten staan op weg naar Londen.

Met het lopen van de marathon onder de drie uur heeft hij alle ooit gestelde doelen gehaald. Hij zal waarschijnlijk dit jaar zijn PR's op de 5km en 10km in lijn gaan brengen met die op de marathon. En helemaal zonder uitdaging is hij ook niet, want weliswaar is de drie-uur grens geslecht, maar een PR kan altijd verbeterd worden.

Rob beschouwt zichzelf niet als een voorloper bij het adopteren van technische innovaties. Hij heeft een 'normaal' horloge en heeft ondertussen wel de carbon hardloopschoen, maar behoorde zeker niet tot de eersten. Maar hij heeft wel al zijn marathon-kilometertijden in een fraaie Excelgrafiek gezet, waardoor je mooi kunt analyseren en vergelijken.

Een nieuwer, algemeen loopdoel is lopen in het buitenland tijdens een reis. Hij heeft de lol daarvan helemaal ontdekt bij het lopen in de buurt van de Golden Gate Bridge, San Francisco, voor de nevels in de ochtend opkwamen. Voor de korte termijn is er als loopdoel de marathon van Dublin (oktober). Er is weliswaar voor hem niet heel veel tijd om zich voor te bereiden, maar hij wil wel acht weken fanatiek trainen. Het is een evenement, het is in het buitenland en qua tijd: je weet het maar nooit.



PR's van Rob

5km	18:45
10km	39:35
15km	59:45
Halve marathon.....	1:24:55
Marathon	2:59:53

CAMI DE CAVALLS TRAIL

MENORCA 58 KM



Ergens vorig jaar hoorde ik van een trail op Menorca. Een vriendin van mij komt hier vandaan en ik was al eerder op het eiland geweest. Dus ergens gaat er dan een idee komen om deze uitdaging aan te gaan. In de loop van de winter gaan de trainingen goed en ik besluit om de marathon van Enschede die twee weken ervoor is, ook te lopen. Is dat logisch? Nee. Een uitdaging? Ja. Met een gericht plan van Huub getraind. De marathon gaat goed. Heel klein beetje handrem erop. Sub3 gelopen en snel bezig met herstellen.

De trail is op zaterdag 4 mei. Menorca ligt naast Mallorca. In twee uurtjes vliegen ben je er. Het is een mooi, rustig en ruig eiland. Op donderdag gevlogen. Temperatuur was 20-22 graden en windkracht 4. Zaterdag even sfeer geproefd en mijn startnummer opgehaald. Je krijgt ook direct een promotiepakket van het eiland. Zoals gewoonlijk voor een grotere wedstrijd slaap ik slecht. Om 4 uur gaat de wekker. Ontbijten, laatste dingen klaarmaken en in het donker richting de bus die ons naar de start brengt. Aangezien het een oneway parcours is, is dit noodzakelijk.

Bij de start wat folklore, racevest rechtekken en veters controleren. De eerste kilometers zijn goed te lopen. Nog wat verhard, maar al snel komen we op gravelpaden en stukken langs het strand. De uitzichten zijn fantastisch. De lucht is blauw. Tussen de stranden zijn erg pittige hellingen met rotsblokken. Handen op de knieën en stapsgewijs omhoog. Rennen is op deze steile en lastige beklimmingen en afdalingen vrijwel niet mogelijk. We lopen in kleine groepjes. Onderweg zijn in het totaal vier bevoorradingsplekken met alles wat je nodig hebt. Inclusief superenthousiaste vrijwilligers. Ik had Maurten 320 mix in de softflasks. En losse zakjes en gelletjes voor onderweg.

Het loopt eigenlijk erg gemakkelijk. Zwaar, maar goed te doen. In de tweede helft wordt het iets vlakker en loop je veel over rotsvelden. Heuvelachtig. Veel losse stenen, scherpe rotsen en ook kuilen. Na wat struikelen en zelfs vallen, blijkt dat wandelen hier de enige optie is. In het landschap zijn ook stenen muren met hekken die je steeds open moet doen. Mijn hartslag daalt, vermoeidheid eigenlijk ook. Ik wil eigenlijk wel sneller, maar dat kan hier niet. Tussen kilometer 32 en 52 km gaat dit zo door. De kilometers duren op dat stuk wel erg lang. Iedereen die ik zie, wandelt hier (in een stevig tempo).

De laatste 5 km is veel beter begaanbaar. Hier weer tempo opgeschroefd. De laatste kilometer is in de stad en langs de haven. Gefinisht - in iets meer dan 7 uur beweegtijd - op het centrale plein van Ciutadella. Genoten van de natuur, soms wat gebaald van de rotsen, omdat ik sterk genoeg was om te rennen. Wel meer dan tevreden over de race. Een leuke ervaring op een heel mooi eiland.

Melvin van der Voet



Bloemsierkunst



Marion



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

www.bloemsierkunstmarion.nl
info@bloemsierkunstmarion.nl

Zuivelhoeve
 Sinds 1981
 Oldenzaal

0541-532205




Hulsink
 de Woonspecialist



MTpapier
 Pakkend Cadeaupapier!

MTpapier - Pakkend Cadeaupapier!
 Cadeaupapier - Lint - Zakjes - Tassen - Folie - Toebehoren

MTis B.V. - Haverstraat 8 - 7573 GK Oldenzaal - info@Mtpapier.nl

De specialist in cadeaupapier en luxe verpakkingen voor retailers en consumenten.
 In onze online shop vindt u een ruime keuze aan artikelen.
 Alle artikelen in deze shop zijn op voorraad en direct leverbaar.

mtpapier.nl

Meer dan 1000 artikelen - Snelle levering - Sinds 2002



Gerry Visser

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



POPULAIR

Het was opmerkelijk nieuws vorige maand: alle 17.000 startbewijzen voor de marathon van Rotterdam waren binnen 2,5 uur compleet uitverkocht. Dat gold eerder ook voor de marathon van Amsterdam: al in april waren alle 18.000 startnummers vergeven. Zelfs bij de Berenloop op Terschelling, waar de marathon nog nooit vol raakte, is inmiddels de inschrijflimiet van 1.000 deelnemers bereikt. En dan hebben we het nog niet eens over de marathons van Londen en Berlijn, waar al enige tijd een strenge loting wordt gehanteerd met maar een kleine kans op deelname.

Wat is dat toch met de marathon? Waar komt die populariteit opeens vandaan? De NOS ging naar aanleiding van de ophef rond Rotterdam maar eens bij een paar experts langs. "Hardlopen is een laagdrempelige sport", legde René Wit, racedirecteur van de Marathon Amsterdam, uit. Hij vermoedt dat de coronaperiode tussen 2020 en 2022 een aanjager is geweest voor de enorme groei van de hardloepsport. "Iedereen zocht naar alternatieven en ging toen massaal hardlopen, wandelen en fietsen. Die groei zet nu door. We zien vooral een toename in populariteit bij twintigers en dertigers." Ook sociale media spelen een grote rol, denkt hij. "Je hebt nu echte hardloop-influencers op social media. En het heeft ook met levensstijl te maken. Mensen willen gezond en fit zijn en dat laten zien." Erben Wennemars deed bij diezelfde NOS ook een poging om de groei te verklaren. Volgens hem komt het met name door de hardloop-apps, zoals Strava, waardoor je al jouw loopjes met anderen kunt delen. "Dat heeft het lopen in je eentje veel toegankelijker gemaakt. Het motiveert."

Ik vermoed dat de coronaperiode nog een ander effect heeft gehad. Want kijk eens naar de muziekfestivals. Hoe hoog de toegangsprijs ook is: zodra de inschrijving opent, is er een run op de tickets. Mensen houden nou eenmaal van gezelligheid, van samen dingen doen en samen dingen beleven. Dat kon niet in de coronajaren 2020 en 2021, en wat hebben we dat gemist. Nu kan het weer en genieten we er nog meer van dan vroeger. Want het is allemaal niet vanzelfsprekend, weten we nu.

En ja, dat geldt ook voor hardlopen bij LAAC. De trainingen zijn drukbezocht, de trainers hebben het druk met het maken van schema's voor wedstrijden en tjonge, wat was het 40-jarig lustrum een groot feest. Het kan weer, het mag weer, en we worden er ontzettend blij van. Lang leve het hardlopen, en lang leve LAAC!

LAAC Twente bedankt de kledingsponsors



AUTO
Bleeker
OLDENZAAL

profiez
bewindvoerders | mentoren | curatoren



daniels
TANDHEELKUNDE



autorijschool
JEROEN

In memoriam Rien Salari (1934 – 2024)

Onlangs ontvingen we het trieste bericht dat Rien Salari op 19 juni op 90-jarige leeftijd is overleden na een kort ziekbed. Rien was al jaren geen actief atleet meer, maar nog wel een betrokken verenigingslid. De meeste LAAC-leden zullen Rien Salari daarom kennen als jurylid bij de Enschede Marathon, of in de functie van starter bij de Hulsbeekcross en de Halve Marathon van Oldenzaal.

Rien is pas op latere leeftijd begonnen met hardlopen. Daarvoor was hij vooral voetballer en schaatser. Op 53-jarige leeftijd meldde hij zich aan bij LAAC en liep hij zijn eerste marathons. Nadat zijn achillespezen hem het hardlopen moeilijk maakten, richtte hij zich meer op het vrijwilligerswerk.

Hij zag een vereniging als een gezamenlijke activiteit waar je iets kunt halen, maar waarvoor je ook zelf iets kunt brengen in het belang van anderen. Zo werd hij na zijn actieve carrière jurylid en vooral starter. Als man van de vliegbasis Twente kon hij natuurlijk wel met vuurwapens omgaan.

Persoonlijk gaan mijn herinneringen terug tot de tijd dat ik als jurycoördinator begon bij LAAC. Op het lijstje met namen van juryleden, die ik kon benaderen om te jureren bij onze wedstrijden, stonden namen die mij niets zeiden, maar Herman Holterman moedigde mij aan om vooral Rien Salari te bellen. Zo maakte ik in het dorps huis van Weerselo voor het eerst kennis met Rien, bij de juryvergadering voor de toenmalige Halve Marathon van LAAC. Rien drukte mij toen op het hart dat hij, ondanks het feit dat hij toch wel iets ouder was dan ik, toch graag werd aangesproken als Rien, en niet als meneer Salari.

De contacten met Rien werden intensiever toen Jan Maassen van den Brink en ik onze starterslicentie behaalden. Met zijn drieën zorgden we voor het startpistool, en droegen het aan elkaar over als een van ons ergens een wedstrijd moest starten. Rien kwam dan bij gelegenheid graag op donderdagavond naar het FBK om het wapen, zoals hij dat noemde, te brengen. Bij die gelegenheden namen we dan ook de tijd om weer eens bij te kletsen.

Toen de politie een aantal jaren geleden besloot het jaarlijkse wapenverlof, de vergunning om een startpistool in bezit te hebben, veel duurder te maken, vond Rien het tijd om zijn functie als starter neer te leggen. Hij wilde LAAC niet met een kostenpost opzadelen die nauwelijks iets opbrengt. Zodoende werden de momenten van contact minder. Als LAAC wilden we hem nog wel officieel bedanken voor zijn vrijwilligerswerk, maar door corona werd het moeilijk dat afscheid te organiseren. Uiteindelijk is het toch gelukt en hebben wij hem op de ALV in 2023 in het zonnetje gezet.

Riens afscheid hebben we ook nog luister bijgezet door hem op 8 oktober 2023 op een goed gevulde Markt in Oldenzaal zijn officiële laatste startschot te laten lossen bij de Halve Marathon. Hierna fluisterde Rien mij nog even in het oor: "Als je in nood zit, je kunt mij altijd nog bellen...". Het is er helaas niet meer van gekomen.

Hans te Nijenhuis





Vanwege een herfst en winter vol gezondheidsproblemen, kon ik alleen maar dromen om aan de start te staan van deze prachtige 25 kilometer trailrun. Maar op 9 maart 2024 was het dan toch zover en stond ik zowaar aan de start van de Sallandtrail in Nijverdal.



Gezellig samen met LAAC-maatjes René, Jeroen en Robert reden we in alle vroegte richting de Sallandse Heuvelrug. Het was prachtig weer, zelfs een beetje aan de warme kant voor sommigen, maar ik vond het heerlijk. Aldaar was het één feest der herkenning, want ook LAAC-maatjes Monique, Melchior, Maud en Daniel waren van de partij.

Voor sommigen was het hun eerste, echte trailrun. Ik ben daarentegen, sinds enkele jaren een fervent trailrunner geworden. Waar ik in 2018 nog een enorme hekel had aan natte voeten, modder en plassen, kunnen de trails mij nu niet blubberig genoeg zijn.

Afgelopen wintermaanden was het vaak glibberen en glijden geblazen tijdens het hardlopen, ook al was je niet eens van plan een trailrun te doen.

Oké, terug naar de Sallandtrail. De startnummers werden opgehaald en alle voorbereidingen werden getroffen.

Trailvestje: check! Startnummer: check! Veters gestrikt: check! Even paniek bij Robert, want waar had hij nou toch zijn trailvest gelaten?! Oh, pfiew, gelukkig, hij had hem gewoon voor zich op de grond liggen.

Nog even snel een sanitaire stop, enkele groepsfoto's en selfies maken en het was tijd om te gaan. Klokslag 9.30 uur met zijn allen over de start. Let's go!!

De eerste kilometers vlogen voorbij. En aangezien de route dit jaar andersom liep, kwamen we na 4km al aan bij de 'beruchte' zandkuil. Lekker eerst omlaag storten in het mulle zand, even op de foto en weer omhoog klauteren. Ons groepje was verdeeld, maar toch kwamen we elkaar tijdens de run meermaals tegen. Waaronder dus in de zandkuil. Uiteraard even een fotomomentje samen en door!

Tot de pitstop op circa 11km. Ook hier troffen we elkaar. Zo leuk!

Ook hier weer een fotomomentje gepakt. De snelle jongens kon ik niet bijhouden, dus ging ik met Jeroen en Daniel verder. Het ging alleen zo lekker, dat ik toch weer solo verder ging. Doordat de route andersom liep, had ik het idee dat het veel meer hoogtemeters waren dan andere jaren. Achteraf klopte dit, want ik had maar liefste 300 hoogtemeters op mijn klokje staan, dit is ruim 100 meter meer dan vorige editie.

Na heel veel bijna valpartijen, klimmen & dalen, zwoegen, maar vooral uitiem genieten, kwam er na een krappe 26 km een eind aan de trail. Finish in zicht, LAAC-maatjes in zicht, whoop! Met een (netto) eindtijd van 2:48:44 was ik een stuk sneller dan vorig jaar.

Over de finish wachtten we de andere LAAC-maatjes op en genoten we, na de uitgebreide massage van René, in het zwembad nog lekker na van onze prestaties.

En uiteraard moest er na het zwemmen bijgetankt worden met soep, broodjes kroket en de nodige sapjes. En net toen we het voor gezien wilden houden, finishte onze LAAC-topper Matthieu op zijn eerste 50km-trail.

Aan het einde van de middag gingen we samen weer op het mooie Oldenzaal aan, waar we allemaal terugkeken op een prachtige editie van de Sallandtrail en ons nu al verheugen op de editie in 2025.

Roxanne van der Laan



DE MONTAFON ARLBERG MARATHON T33 SO EIN ERLEBNIS!



Vorig jaar juni hadden Jorieke en ik tegen elkaar gezegd dat we wel een keer mee zouden willen doen aan een trail in Oostenrijk. We googleden wat en kwamen de Montafon Arlberg Marathon tegen waar je ook 33km kon lopen. Dit leek ons wel wat. In november appte Jorieke: je kunt je inschrijven, gaan we het doen?

Ja, we gaan het doen en dus schreven we ons in voor de T33, want meteen een marathon met heel veel hoogtemeters leek ons wat veel van het goede voor een eerste keer.

We boekten een Frühstückspension in St. Anton am Arlberg, de finishplaats, en het was definitief. Ik zat midden in het schema voor de marathon van Valencia, had last van beide achillespezen, maar ach dat zou eind juni volgend jaar toch wel weer over zijn?

We hebben Gerry om een schema gevraagd en dat begon op 22 april. Helaas was ik nog steeds niet hersteld van mijn blessure, maar het ging gelukkig wel wat beter. De halve marathon als pacer op 21 april in Enschede was een test en die ging goed. Vol goede moed begonnen Jorieke en ik aan ons schema. In het begin ging het best goed en kon ik de meeste trainingen afvinken. Helaas kreeg ik toch weer meer last na de intervaltrainingen medio mei. Die dus maar geschrapt en afhankelijk van de 'hoeveelheid last' trainingen van het schema gedaan. Gelukkig kon ik een paar keer 20plus aantikken en lukte het ook om de 30km een keer aan te tikken. Dat gaf de burger moed. Jorieke werkte ondertussen het schema van Gerry keurig af dus die ging heel lekker.

Dan is het zover, nog een tweetal korte loopjes en op donderdagmorgen vertrekken we met de auto naar Oostenrijk. We komen begin van de avond aan bij ons pension helemaal aan het einde van een steil weggetje omhoog. Als we de boel hebben uitgepakt, wandelen we naar het centrum van het dorp om een hapje te gaan eten. Daarna terug en we maken meteen onze eerste hoogtemeters. Best een pittig klimmetje omhoog naar ons huis.

Na een prima ontbijtje wandelen we vrijdag weer naar beneden. We gaan de omgeving verkennen en op aanraden van onze gastvrouw gaan we met de lift helemaal omhoog naar de Valluga. Jorieke en ik hebben beiden last van hoogtevrees en we hebben onze angsten daar wel even moeten overwinnen. Om de top te bereiken hebben we namelijk twee "fijne" liften gehad, de een ging over een behoorlijk diepe kloof en de tweede was een erg klein wiebelig liftje. Maar we hebben het toch gedaan en het uitzicht vanaf de top was prachtig. Toen moesten we ook nog weer terug met die liften... Het tweede deel naar beneden hebben we gewandeld en we kwamen toevallig op de route van de T33 terecht. Konden we mooi al wat foto's maken en hoefden we dat daar morgen niet meer te doen.

's Avonds lekker gegeten in een restaurant dichtbij onze kamer en op tijd naar bed. De wekker ging namelijk al om 04.45 uur. Opstaan, ontbijten en naar het station wandelen. Vanaf hier ging de shuttlebus naar Silbertal, startpunt van de trail en een uur rijden. Rond 7 uur kwamen we daar aan. Eerst het startnummer ophalen. Dat nam wel even tijd in beslag en voor we het wisten was het al bijna 8 uur. Nog even snel een paar slokken koffie naar binnen en het startvak in. Het ging erg gemoedelijk allemaal en na een paar laatste instructies van de organisatie gingen we van start.

Het ging meteen lekker omhoog. We moesten er allebei even aan wennen, ook in combinatie met het weer, want het was erg warm. Al snel pakten we onze stokken erbij, tip van Maurice, waarvoor dank, en liepen we net als de meesten met stokken omhoog. Ik liep best lekker en had gelukkig niet veel last van de warmte in tegenstelling tot Jorieke. Gelukkig was er een post na iedere 4 km met water, sportdrink, cola, bananen, appelstukjes, mueslirepen en bij sommige posten zelfs gekookte gezouten aardappels. Daar kon je even bijtanken om weer verder te gaan. Na 18 km alleen maar omhoog kregen we een prachtig stuk waarbij je continu

over stenen je weg moest zoeken en regelmatig door het water moest. Ik hou d'r van en dit ging me goed af. Daarna ging het, gelukkig, niet meer steil omhoog en was het voornamelijk afdalen met af en toe nog een klimmetje. Prima te doen en ik liep lekker. Na de laatste stop was het nog 6 km naar de finish. We kwamen langs een prachtig meer en liepen toen Sankt Anton binnen op het stuk route dat we vrijdag al hadden gedaan. Veel trappen naar beneden en wat smalle paadjes waar je goed moest uitkijken voor de wortels, glibberstenen etc.

Dan lopen we het centrum in en zien de finishboog, maar we maken eerst nog een rondje door het dorp. Nog eventjes doorbijten dus en dan komt de rode loper in zicht. De speaker kondigt ons aan: "Jorieke und Bianca aus die Niederlanden, so eine tolle Leistung", en we gaan hand in hand samen over de finish: Wir haben es geschafft!

Het was behoorlijk pittig, maar supermooi. Een prachtige omgeving om doorheen te lopen, erg goed georganiseerd, allemaal vriendelijke mensen en de moeite van het afzien meer dan waard. Een hele gave ervaring en wat mij betreft voor herhaling vatbaar.

Bianca Menderink



Tijdschriftmaken.nl

Creëer jouw eigen unieke tijdschrift met tijdschriftmaken.nl

Wil je je verhalen, passies, en creatieve ideeën delen met de wereld? Of misschien een speciaal cadeau maken voor een geliefde?

Met tijdschriftmaken.nl wordt dit een fluitje van een cent.

Maak je eigen tijdschrift



Ontvang 5% korting

CODE: ZTEB24!



Direct aan de slag!

- 😊 persoonlijke service
- 😊 scherpe prijzen
- 😊 de beste support
- 😊 het mooiste drukwerk

📍 Kazemat 28, 3905 NR, Veenendaal
info@tijdschriftmaken.nl

🌐 Website:
www.tijdschriftmaken.nl

☎ Telefoon:
085 - 773 77 44



Bart Vos

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

Hardlopen doe je met

...

... feestjes

Ik sta op de dansvloer, lekker te dansen en mee te zingen met een bekende gouwe ouwe. Om me heen allemaal dansende en zingende mensen. Is dit een hardloopclub? Jazeker! Sommige van deze mensen hebben vandaag al een duurloop van 40 km of een snelle wedstrijd van 5 km gedaan en staan nu gewoon mee te swingen met de band. Net hebben we nog een heerlijke maaltijd met zijn allen gegeten en uitbuiken na het toetje gebeurt gewoon op de dansvloer! Zelfs de alcohol vloeit rijkelijk (voor een hardloopclub dan) en iedereen heeft het geweldig naar zijn zin.

Het wat uitgekauwde spreekwoord luidt nog steeds: het leven is een feestje, maar je moet zelf de slingers ophangen... Nou, dat doen we als LAACers regelmatig. Vanavond is dat in de vorm van het lustrumfeest. En ook op andere momenten weten we met volle teugen te genieten. Bijvoorbeeld op een mooie marathonreis, waar je met clubgenoten naar toe traint en leeft en dan met zijn allen dat evenement meemaakt. Vaak wordt er gezamenlijk overnacht, gekookt en gegeten. Dat scheidt een band, maar het is ook beregezellig. Gewoon een feestje.

De voorpret is al het halve werk. Iemand begint met een idee. Een marathon, een trail of een ander hardloopevenement. Je zoekt teamgenoten bij elkaar, gelijkgestemden die ook wel weer zin hebben in een hardloopevenement. Data worden geprikt, accommodatie geboekt, reisdetails besproken, vervoersbewijzen geregeld. Vaak middels een actieve app-groep en dan kan het feest beginnen.

Soms zit het in kleinere dingen, zoals een training die bijna niet door zou gaan vanwege dreigende weersomstandigheden. Regen, windstoten en onweer zijn voorspeld; er is code oranje uitgeroepen. Maar je gaat gewoon en met jou je hele trainingsgroep. En dan blijkt het allemaal reuze mee te vallen en kun je toch heerlijk hardlopen en een mooie training afwerken. Vaak loop je dan het lekkerst. Gewoon een feestje.

Als hardloper train je vaak voor een bepaald doel. Een prachtig pr op de 10 km of gewoon een fijne eindtijd op de marathon. Je bereidt je goed voor, zet er dingen voor aan de kant. Het trainingsschema wordt zo goed mogelijk gevolgd. En als dan alles loopt zoals gehoopt op die dag, dan ben je blij. Je viert het samen met je hardloopteamgenoten; high-fivend feliciteer je elkaar met je prestatie. Wat is hardlopen dan lekker. Gewoon een feestje.

Deze avond vieren we feest dat we dit alweer 40 jaar met elkaar mogen doen. Met actieve LAAC-leden die de handen uit de mouwen steken en alles regelen. Zodat we met zijn allen dit mooie moment kunnen meemaken en vieren. Want hardlopen doe je met... feestjes.





LAAC Twente 40 jaar

Wat een superdag was het, zaterdag 31 augustus! De plannen van de Lustrumcommissie waren ambitieus, en er waren dan ook talloze vergaderingen aan vooraf gegaan. Daar kwamen last-minute nog een paar grote uitdagingen bij, maar uiteindelijk is het de commissie gelukt om er, samen met in totaal zo'n 160 LAAC-leden, een geweldige feestdag van te maken.

Het idee was op papier relatief eenvoudig: we lopen met z'n allen 40 kilometer door het mooie Twentse landschap, naar keuze alleen, met z'n tweeën, met z'n drieën of met z'n vieren.

We starten in Oldenzaal bij het OWC en finishen in Hengelo in het FBK-stadion. De praktische uitvoering bleek echter iets ingewikkelder en leverde de organisatie diverse complexe logistieke puzzels en hoofdbrekens op.

Want hoe krijg je de fietsen van de solo-lopers van Oldenzaal naar Hengelo, inclusief tas met schone kleren? Bovendien was er ook de optie om halverwege te starten en als solo-loper de laatste 20 kilometer lopen. Dus ook die fietsen en tassen moesten op transport. Dan was er ook nog een 10km-wandeling, én een 5km-wedstrijd in het FBK-stadion.

En jawel: toen dat allemaal bedacht en georganiseerd was, kreeg de commissie de dag voor het grote feest drie onheilstijdingen: de cateraar van de lunch had migraine, de chauffeur van de bus had zijn voet gebroken en de band zegde af. Maar dankzij het onverbetelbare optimisme en de onuitputtelijke energie van de commissieleden lukte het zelfs om die hobbels te nemen. Een nieuwe cateraar, een nieuwe chauffeur én zowaar een nieuwe band: het bleek allemaal geregeld te kunnen worden.

Op de dag zelf liep vervolgens alles op rolletjes. De zon scheen, de verzorgingsposten waren goed gevuld, de lunch halverwege van THUIS van Bökkerink uit Almelo was heerlijk, en iedereen, hardlopers en wandelaars, kwamen uiteindelijk bij elkaar in het FBK-stadion om vervolgens de 5km-lopers aan te moedigen. De fietsen stonden keurig binnen de hekken opgesteld, de tassen konden worden opgehaald uit het materialenhok en daarna was het tijd

om te douchen, op de foto te gaan, te genieten van het uitgebreide buffet van Tukkers Culinaire en te dansen op de aanstekelijke muziek van Schuurmans & Schuurmans uit Eindhoven. Er waren de hele dag en avond alleen maar blije en vrolijke gezichten te zien en de sfeer was meer dan geweldig.

Patrick de Coo blikt namens de organisatie dan ook heel tevreden terug. "Daar stond ik dan, voor een volledig roodgekleurde tribune. Wat was het gaaf om te zien dat oud en jong, snel en langzaam er allemaal waren. Mensen, hardlopen en Twente: drie elementen die deze dag aan elkaar verbonden waren. En zie wat een plezier, wat een enthousiasme deze club van meer dan 160 mensen uitstraalden. In de zomer van 2023 zijn we met zes - voor elkaar relatief onbekende - mensen begonnen onze plannen te smeden. En al snel werden binnen de commissie ieders talenten zichtbaar.

En ook hier was mijn motto: verbinden en commitment. Ieders talent inzetten en zorgen dat we gezamenlijk - ook met al onze vrijwilligers - over de finish komen. En hoe! Volgens mij hebben we een hele dikke PR gelopen en alle grenzen verlegd. Het zaadje is geplant voor veel mooie LAAC-activiteiten."

Ook Maud Bijsterbosch was na afloop heel blij met het resultaat van alle inspanningen. "Ik heb zaterdag 31 augustus een fantastische dag gehad met een gouden randje! De dag begon 's morgens met enige spanning of het allemaal zou gaan zoals wij als Lustrumcommissie hadden bedacht. En ja, na een mooie route door Twente verzamelden alle LAAC'ers zich als één grote hardlopfamilie in het FBK-stadion.

Jong, oud, snel en minder snel. Na het lekkere buffet gingen de voetjes van de vloer. Het was GE-WEL-DIG om op deze dag LAAC'er te zijn!"

Namens iedereen willen we Patrick de Coo, Maud Bijsterbosch, Paulien van Bruggen, Gijs Boerrigter, Sanne Timmerman en Herbert Schröder ontzettend bedanken voor al hun creativiteit, inventiviteit en stressbestendigheid. Complimenten voor jullie allemaal, het was een superleuk en perfect georganiseerd feestje! Jammer eigenlijk dat er maar één keer in de vijf jaar een lustrum is! Al zal de Lustrumcommissie hier misschien iets genuanceerder over denken.

Gerry Visser





Foto: Bertien Rozenga



“HARDLOPERS ZIJN BEST WEL LEUKE MENSEN”

Jon Severijn - Een paar dagen na het grote 40 jaar LAAC Lustrumfeest ben ik in gesprek met Herbert Schröder en Hans Damveld in de tuin van Hans' huis in De Lutte. Je komt Hans niet meer tegen als loper bij LAAC, maar als je wedstrijden in de regio loopt, ken je wel zijn stem. Hij is speaker bij onder andere de Halve Marathon van Hengelo, de Singelloop, de Bornsche Matenloop en natuurlijk de Halve Marathon van Oldenzaal. Herbert kun je tegenkomen op trainingen en bij wedstrijden, maar je hebt als LAAC'er zeker met hem te maken, omdat hij de ledenadministratie doet en de uitslagen verzorgt. Hij was ook lid van de Lustrumcommissie dit jaar..

Hans is gaan hardlopen nadat hij was gestopt met voetballen bij HSC'21. Hij had een knieblesure opgelopen, wilde dat niet nog eens en besloot iets anders te gaan doen. Hij twijfelde tussen wielrennen en hardlopen. Fietsen zou om een investering vragen in een goede fiets en dus probeerde hij eerst maar hardlopen uit. Op het voetbalveld moest hij het niet per se hebben van zijn techniek, wel van veel lopen en hard werken op het middenveld, dus die basis nam hij mee. Bij zijn keuze speelde ook mee dat de marathon van Enschede bijna langs het ouderlijk huis kwam in Haaksbergen, waar hij opgroeide, en hij toen dacht: dat wil ik later ook doen. Na wat trainen voor zichzelf en aardige resultaten (Essenloop, Fortiscross) meldde hij

zich in 1987 bij LAAC. In datzelfde jaar liep hij de marathon van Enschede en dat vond hij “fantastisch mooi.”

Herbert heeft veel sporten beoefend (onder andere squash, tennis, mountainbike), maar bleef dat meestal niet lang doen. Als zaalvoetballer raakte hij stevig geblesseerd aan zijn knie en het was

duidelijk dat hij daar beter mee kon stoppen. In 2014 adviseerde zijn hardlopende broer hem om te gaan hardlopen. Dat leek hem helemaal niets, maar hij besloot toch naar aanleiding van een advertentie zich aan te melden bij de loopschool van Ruud Vlutters. Tot zijn verrassing vond hij het wel degelijk leuk, met de ontdekking dat “hardlopers eigenlijk best wel leuke mensen zijn.” Later stapte hij over naar LAAC en het samen naar een wedstrijd gaan en samen ergens voor trainen: hij vindt het geweldig. Hans beaamt dat hardlopers vaak sociaal zijn.

Bij vrijwel alle verenigingen waarvan hij lid was, is Herbert ook anderszins actief geweest. Zo was hij bij Quick '20 gedurende dertien jaar jeugdleider. Hij vindt het mooi om iets terug te doen voor de vereniging. Hans werd nadrukkelijk uitgenodigd zitting te nemen in het bestuur door de toenmalige voorzitter Roel Haarman. Maar aanvankelijk vond hij dat

hij de club te weinig kende en bovendien had hij geen bestuurservaring. Roel vroeg het een jaar later weer en toen deed Hans het wel en hij vond ook medebestuurleden waarmee een sterk bestuur kon worden gevormd. Hans was zeven jaar voorzitter, van 1990 tot 1997.

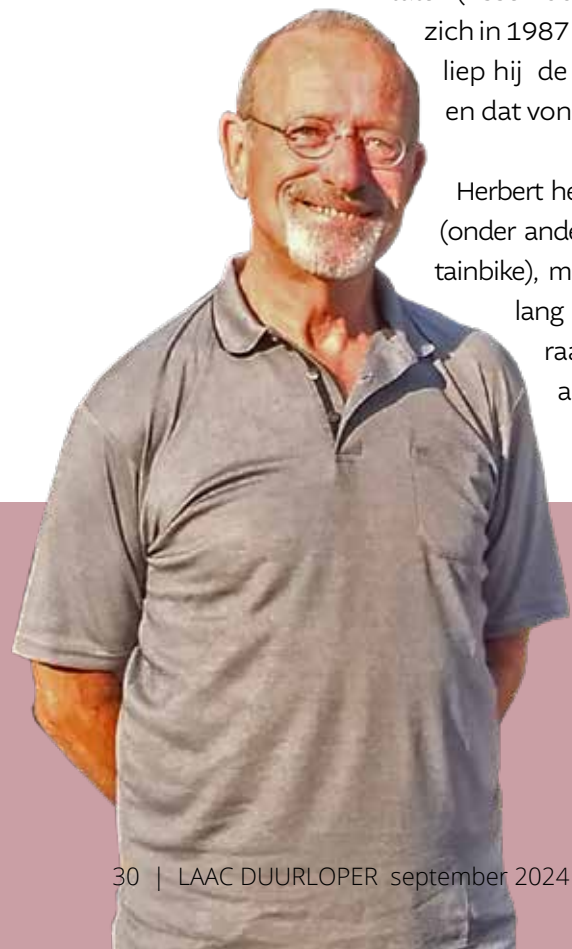
Bij het aantreden van het nieuwe bestuur bleken de organisatie en de structuur van de vereniging rommelig. Voor een belangrijk deel kwam dat door de ontstaansgeschiedenis van de club. De opstart van een nieuwe vereniging is nu eenmaal moeilijk. Er was een klein groepje oprichters die ‘hun’ club snel zag groeien, zonder dat er voor een gezonde structuur en transparantie werd gezorgd. Er waren drie of vier bijzondere ledenvergaderingen binnen een jaar nodig om knopen door de hakken, waarbij de emoties soms hoog opliepen. Hans heeft er veel van geleerd, vond het tot op zekere hoogte ook leuk en is er trots op dat het bestuur erin slaagde om de vereniging gezond en toekomstbestendig te maken.

In deze periode werden er voor het eerst voldoende trainers opgeleid, van wie Hans zelf, Ruud Vlutters en Herman Moelard tot het (op dat moment) hoogste bondsniveau. Er konden toen niveaugroepen voor de trainingen worden ingesteld. Er kwamen zeer herkenbare trainingspakken die LAAC duidelijk zichtbaar maakten bij wedstrijden. Daarvoor was er slechts een wedstrijdshirt.

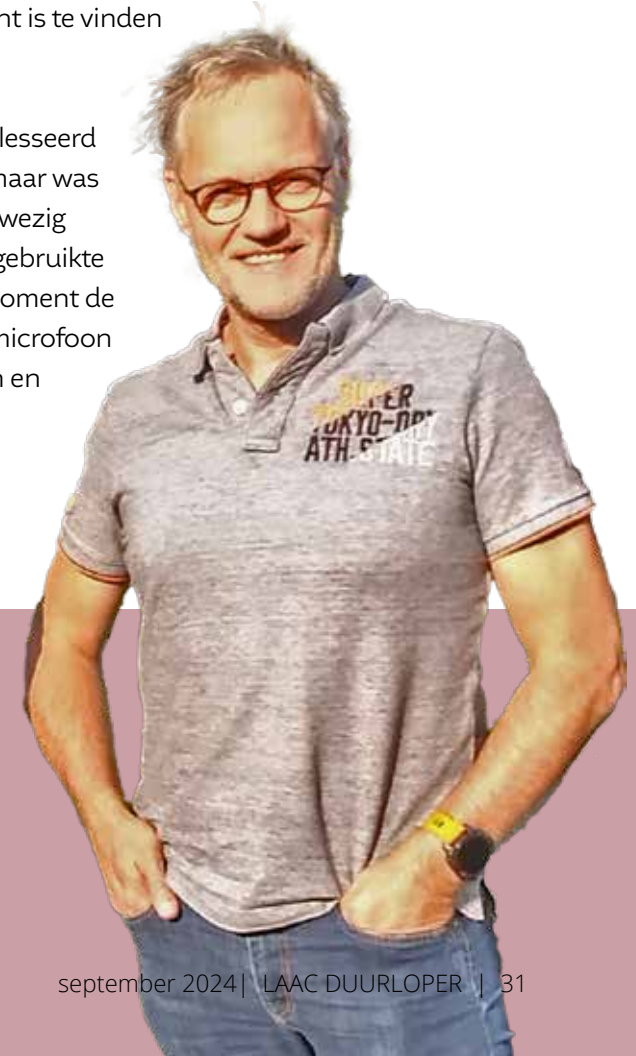
In 1996 was er een marathonproject waarbij tachtig LAAC'ers deelnamen aan de marathon in Enschede. De vereniging groeide naar bijna 500 leden (nu 350). En natuurlijk was er het tweede lustrumevenement.

De kern van dit evenement in 1994 werd gevormd door twee recordpogingen in het FBK-stadion. Er was een 100-uurs estafette en los daarvan een 24-uurs estafette voor 24 vrouwen, die elk een uur moesten hardlopen. In de 100-uurs estafette liepen lopers en loopsters telkens een ronde en dat vanuit een 10-persoons team dat verantwoordelijk was voor een uur. De rondjes werden geturfd door Johan Kappert (of onder zijn verantwoordelijkheid) en politieagenten kwamen om de paar uur checken of alles voldeed aan de Guinness-normen. Uiteindelijk zijn de resultaten bekrachtigd door de notaris. Beide records werden gehaald, maar het 24-uurs record werd erkend en staat nog steeds. Er was een goed doel aan het evenement gekoppeld (Sociaal Pedagogische Dienst, opbrengst 30.000 gulden). Om het allemaal wat meer uitstraling te geven was er ook een randprogramma (zoals: drumband, politiehonden, G-voetbal) voor bezoekers. Een mooie video over het evenement is te vinden op YouTube.

Hans was zelf geblesseerd op dat moment, maar was natuurlijk wel aanwezig in het stadion en gebruikte op een gegeven moment de rondslingerende microfoon voor info, grappen en aanmoedigen.



Hans: “Hardlopers stimuleren elkaar, maar lopen elkaar niet kapot.”



Met LAAC kom je ergens - al veertig jaar!

hét LAAC 8ste lustrumevenement

zaterdag 31 augustus 2024

Weerselo

Na een heel jaar van brainstormen, voorbereiden, regelen en leuke en gezellige vergaderingen kunnen we terugkijken op een super geslaagde dag.

Wij bedanken alle vrijwilligers voor hun enthousiaste inzet. Samen met jullie hebben wij dit lustrum met ontzettend veel plezier georganiseerd voor bijna 170 deelnemers en wat ons betreft hebben we samen een dik PR gelopen. Dankjewel!

De Lustrumcommissie

Sanne, Herbert, Maud, Gijs, Paulien en Patrick



Voor én door LAAC'ers

Deze lustrumdag is mede een succes door al die LAAC'ers die een handje hebben uitgestoken.

Anneke Sleper	Jury 5km wedstrijd
Anton Stoorvogel	Welkomswoord voorzitter LAAC
Bart Vos	Declaraties en incasso
Benno Benneker	Gids 10km
Carien Tebbens	Opruimen
Clemens Meuleman	Ontvangstcomité
Gerry Visser	Klankborden/redactie
Hans Punt	Pauzepost wandelaars
Henk Holland	Pauzepost wandelaars
Henk Offenber	Foto en film (drone)
Huib van Langen	Deelnemersregistratie, klok
Jan Maasse van den Brink	Starter 20km en 5km wedstrijd
Marc Nijhuis	Fiets in/uit de bus, ontvangstcomité
Paul, Alex, Patrick	Team busjes
Renate van de Ham	Bezemwagen
Ron Höfte	Wedstrijdcommissie/Bestuur LAAC
Wim Molenberg	Bezemwagen
Zestien LAAC'ers	Achter de bar en pinautomaat

Partners en Sponsors

Bertien Rozenga	Fotograaf
Brookhuis	Bezemwagen
Fietax	Vervoer
Gerard Vaneker	Boerderij 20km punt
Loohuis	Pauzebusje
Marian en Bennie	MPM en Inkoop
Oelinkapel	Dweilorkest 5km
Schuurmans & Schuurmans	Feestband
Siers	Pauzebusje
Sportvoeding webshop	Sportdrink
Tukkers culinair	2-gangen diner
Van Bökkerink	Lunch

SPORTVOEDING
webshop.com



Dat werd gewaardeerd en hij werd ook gevraagd voor de eigen Marmoleumloop in Oldenzaal. Vanaf dat moment groeide langzamerhand zijn 'klantenkring'. Hij is dus nu dertig jaar speaker.

Tijdens het afgelopen lustrum was Gijs Boerrigter speaker en dat ging hem soepel af. Voor de organisatie was de Lustrumcommissie verantwoordelijk, in samenwerking met het bestuur. Iedere organisatie is tijdsintensief en Herbert zegt dat de Lustrumcommissie, waarvan hij lid was, er bijna een jaar mee bezig is geweest. Het resultaat was ernaar en het draaiboek dat de commissie had opgesteld, werd tot op tien minuten gehaald. Een bijkomend effect van het evenement was dat zaterdag overdag het LAAC-rood goed zichtbaar was. Meerdere mensen hebben dat dan ook, zelf wandelend of fietsend, gezien en vertelden dit later aan Herbert.

We praten even door over wat er zichtbaar is van de zaken die in de jaren '90 begonnen zijn. De niveau-groepen zijn er natuurlijk nog en de aanschaf van clubkleding heeft weer een nieuwe impuls gekregen. Marathonprojecten zijn er ook na '96 geweest, nog steeds met als aanleiding dat een Lange Afstands-AC ook het marathonlopen moet stimuleren. Continuïteit in een vereniging blijft altijd een aandachtspunt. Hans had een hechte groep mensen om zich heen die het goed met elkaar konden vinden en dat zorgde ervoor dat de posities langdurig goed bezet waren. Maar evenzogoed vond hij het na een periode van vijf jaar wel tijd voor doorstroming. Omdat er aanvankelijk geen vervanging was, bleef hij vervolgens nog twee keer een jaar voorzitter, maar toen stopte hij echt.

Een erfenis van Hans Damveld is ook De Expeditie. Ooit liepen Ruud Vlutters, hij en een loper van TION op zaterdagmiddag een route die Ruud had bedacht. Die bleek pittig, ook voor deze goede lopers en ergens onderweg zei de gastloper dat het zwaar was en dat het wel een expeditie leek. Die naam bleef en de route van 25km ook, want Hans kon de route goed reproduceren en heeft die vele zaterdagen, met kleine en grote groepen vanaf zijn huis gelopen. Elke week, weer of geen weer, met lopers die 12km/uur konden lopen.

Hans is door blessures geen loper meer en nog slechts als erelid 'actief'. Hij kan als buitenstaander naar de (regionale) loopwereld aankijken en ziet dan dat vergeleken met zijn echt actieve tijd, circa dertig jaar geleden, de breedtesport, de basis, groter is geworden, maar de top smaller. Daar zijn meerdere redenen voor en zeker ook maatschappelijke. Hij neemt zichzelf als voorbeeld. Hij was niet heel erg getalenteerd, maar met goede training van voldoende omvang (6 x per week, tot 160km per week) kon hij mooie prestaties*) neerzetten. Maar daar is dus veel tijd voor nodig. In zijn gezin kon dat, maar in tweeverdiener-gezinnen wordt dat al erg moeilijk.

Hij is na blessureleed gaan fietsen en dat ging hem goed af. Maar er is wel een flink verschil in sfeer tussen een trainingsgroep hardlopers en fietsers. Bij wielrennen gebeurt het wel eens dat nieuwelingen eraf gereden 'moeten' worden. Herbert herkent dat uit de tijd dat hij aan mountainbiken deed. Aardige mensen dus wel, hardlopers.

*) PR's van Hans: 5km - 16:28, 10km - 34:11, 21,1km - 1:14:21, 42,2km - 2:53:24



De DUTCH MOUNTAIN TRAIL

Een bijzonder hardloopevent in de Limburgse heuvels

“Ik zou wel eens een soort trainingsweekend willen doen met een aantal mensen van onze groep”, zeg ik tegen Carien tijdens een van onze trainingen. “Nou, weet je wat ik altijd nog een keer wil lopen? De DMT. En dat kan mooi in drie dagen, heb je je weekend al rond.” Ik kijk haar vragend aan: de DMT? “Ja, de Dutch Mountain Trail: 100km trailen zonder markering, op je GPS. Rugzakje mee met de basics, twee overnachtingen en gaan.”

Het lijkt mij een fantastisch plan. Er blijkt zelfs een boekje van te zijn, waar de hele route in beschreven staat. Ook zijn er per dag GPX-bestanden op je horloge te zetten, zodat je niet verdwaalt. We maken een app-groepje van belangstellenden, we prikken een weekend en ik boek twee locaties waar we kunnen overnachten. Treinkaartjes zijn zo geregeld en na aanschaf van de juiste rugzakjes (die van mij bleek wat minder geschikt, maar daar kwam ik na 30 km pas achter) kon het feest beginnen.

Met zijn zessen in de trein naar Zuid-Limburg; er heerst direct een schoolreisje gevoel. Er wordt snoep uitgedeeld, ‘Wat heb jij allemaal bij je?’, en de verwachtingen en twijfels worden besproken. Want het is toch best wel een stukkie trailen, ruim 30 km, drie dagen achter elkaar. Maar verwachtingsvol staan Gerry, Carien, Dolf, Anton, Lodewijk en Bart op 31 mei rond half één op het station van Eygelshoven om aan de DMT te beginnen.

En het begint gelijk goed. Onderdeel van de DMT zijn de ‘Seven Summits’. Zeven bergen die in het parcours zijn opgenomen en waarvan de eerste zich direct na de start al aandient: de Wilhelminaberg. Het gaat steil omhoog en we moeten ons vastgrijpen aan bomen en struiken om naar boven te komen. Door de vele regen van afgelopen weken (maanden!) is het pad vaak één grote modderpoel. Er is geen ontkomen aan en dit zal het thema worden van onze trail. We glibberen dus naar boven en genieten van het fraaie uitzicht. Berg 1 is overwonnen, nog zes te gaan.

Vonden we dit stuk van de etappe modderig, dan wacht ons de komen de dagen nog een verrassing: de modder wordt alleen maar erger. Na enkele pogingen gedaan te hebben om de meest modderige delen te ontwijken, is er geen houden meer aan. We kunnen er niet omheen, je moet er gewoon dwars doorheen. Vaak zakken we tot onze enkels weg in de modder. Helaas is het eerste, lang verwachte koffietentje onderweg ‘wegens migraine’ gesloten. We moeten het maar weer doen met zelf meegebrachte repen en versnaperingen. De modderpaden worden gelukkig afgewisseld met prachtige routes door de glooiende weilanden en we genieten met volle teugen van het mooie weer en de omgeving.

Na een paar uurtjes lopen dient zich de eerste overnachtingsplek aan: Bed&Breakfast Einrade. Daar wacht ons een grote verrassing. Geen hartelijk welkom, maar een

ontvangst door een dame met een zure blik. Alles in haar houding en taal straalt uit dat ze ons liever niet in haar propere B&B had willen ontvangen. Maar wij snappen ook wel dat we met onze modderpoten zo niet naar binnen kunnen. Dus we vragen om een tuinslang om ons af te spoelen en geven aan dat we schoon schoeisel bij ons hebben. De modder is hardnekkig en heeft zich goed aan de kuitten gehecht. Na alles schoongespoten te hebben, zijn we enigszins toonbaar, maar Dolf doet kennelijk een schijnbeweging om toch (nog niet geheel proper) naar binnen te gaan. Daar steekt Eucalypta (zoals we haar nu noemen) een stokje voor: “Zo kom jij niet naar binnen!” We sidderen en beven voor haar commando’s. Uiteindelijk is iedereen modder-vrij en kunnen we onder de douche. Er volgt nog een inspectie van de kamers; of we alles wel netjes hebben uitgehangen en opgeruimd. Poeh, we mogen blijven. Bij de bestelling van de broodjes voor het ontbijt vindt Eucalypta vier broodjes per persoon wel heel veel. Maar we zijn hoe dan ook van plan om het ontbijtbuffet helemaal leeg te eten. Eerst het avondeten: moe van een dag lang trailen bestellen we een taxibusje naar het Hijgend Hert, waar we genieten van voor- en hoofdgerecht en toetje. Moe, maar voldaan gaan we op tijd slapen.

Het ontbijt wordt inderdaad in zijn geheel verorberd en een broodje dat niet meer in de maag past, wordt stiekem meegenomen. Na een hartelijk afscheid van onze gastvrouw (not), vervolgen we onze route. De pleisters op mijn rug verlichten de drukplekken van mijn rugzak enigszins.

Na vijf minuten zitten we alweer onder de modder, maar dat mag de pret niet drukken.

Vandaag gaan we naar België en leidt de DMT ons langs het drielandpunt en vele mooie paadjes, uitzichten en beken. In één van de beken kunnen we mooi de schoenen en kuitten wassen en we lopen een tiental meter dwars door het verkoelende water. Heerlijk! Na een dag van weer ruim 30 km arriveren we bij jeugdherberg Voeren. Hier is de ontvangst wel hartelijk en relaxed, en hebben ze zelfs een afspoelfaciliteit in de kelder! We komen weer helemaal bij en het is nu echt schoolreisje met zijn zessen op een kamer.

Het eten is simpel, maar veel. Vooral dat laatste is belangrijk, hoewel de vegetariërs onder ons er wat karig vanaf komen. Maar de Belgische biertjes in de ruime koeling (zelfbediening) en de cornetto’s als toetje maken veel goed. Om tien uur gaat het licht uit en we maken een goede nacht; de body-batteries zijn weer opgeladen. Het weer is wat minder geworden; gisteren wat regen en nu ook begint de dag grijs en grauw. Mijn drukplekken zijn nu bijna open wonden geworden, maar de flipbelt van Carien biedt verlichting. Nog maar 30km, denken we. Dat bleek helaas niet het geval, maar eerst komen we in Eysden. Daar vindt net een processie plaats en het hele dorp is versierd. Wij eten een stukje vlaai met koffie in een gezellig café. Het pontje is inderdaad uit de vaart, wegens hoog water en te sterke stroming. Dus omlopen. Dat kost ons 7 km... Normaal geen probleem zou je zeggen, maar na ruim twee dagen trailen en na al vele kilometers op een verhard fietspad gelopen te hebben (GPX-foutje,

kan je niks aan doen hoor Dolf), zijn deze saaie 7 km heen en weer langs de Maas niet de fijnste van de DMT.

Dan wacht ons de laatste echte klim: d’n Observant met eraan gekoppeld de Sint Pietersberg. Ook weer erg mooi, maar de inspanningen van afgelopen dagen eisen hun tol. Bij een rustpunt gieten we Anton vol cola, begin ik serieus last te krijgen van mijn achillespezen en rug en is het beste er wel af bij de meesten. Maar daar is Maastricht! Het lijkt ons speciaal welkom te heten, want er is een optocht met reuze-poppen, fanfare en veel mensen. Leuk! Na een half uurtje door de stad bereiken we ons eindpunt: station Maastricht. We zijn als kinderen zo blij en Dolf heeft nog een verrassing: speciale medailles voor iedereen die we trots om onze nek hangen. We maken het plaatselijke terras nog onveilig door ons om te kleden in het krappe toilet, we eten en drinken weer bij en stappen in de trein richting huis. Wat een mooi avontuur was dit, wat een ervaring. Dus welke trail zullen we volgend jaar eens doen?

Bart Vos



MARATHON MONT-BLANC

Vrijdag 10 november 2023 | BAM..... de groepsapp van de Mont Blanc Marathon ontploft... we zijn ingeloot!! 44 km met 2.500 hoogtemeters ... blijdschap maakt plaats voor... o jee dat wordt trainen. Dus Gerry aan de slag voor een mooi trainingsschema met hier en daar een wedstrijdje zoals: Ommerlandetrail (44 km), Sallandtrail (50 km), (bijna) wekelijks ritje naar Horstel voor de hoogtemeters, Koning van Spanje (43 km 1300 hm- of Dutch Mountaintrail (110 km in 3 dagen) en natuurlijk de Enschede Marathon.

Donderdag 27 juni | Aangekomen in Chamonix aan de voet van de Mont Blanc. Hoewel de omgeving fantastisch

is moeten we toch ff wennen..... de bergen zijn wel erg steil hier... enne moeten we hier 42 km lopen? Direct maar even sfeer proeven bij de start- en finishlijn, waar we gelijk een indruk krijgen hoe groot dit evenement wel niet is. De voorbereidingen voor de live televisie-uitzending voor de zaterdag (90 km trail) en zondag zijn in volle gang.

Vrijdag 28 juni | Even de toerist uithangen. Lekker met de gondel naar 3.900 meter met uitzicht op de Mont Blanc. Heerlijk vakantiedagje zo, maar ja zondag hé.

Zaterdag 29 juni | De dag begonnen met een losloopronde van 8km, inclusief een pittig klimmetje. Het klimmetje zorgt er wel voor dat we met de neus op de feiten worden gedrukt. De klimmetjes in Horstel zijn als rimpeltjes na het gooien van een dubbeltje in het water. Later op de dag toch maar de startnummers opgehaald, we hebben al wel betaald hé.

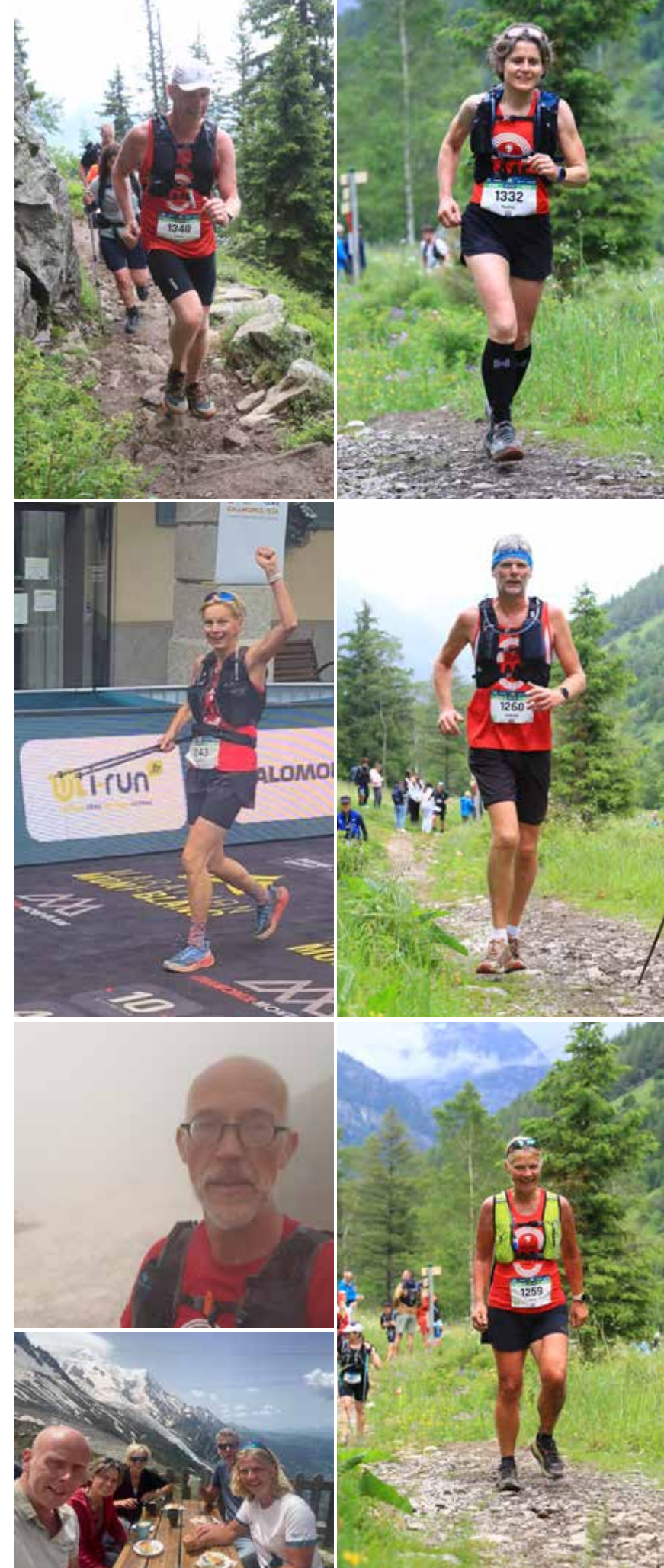
Zondag 30 juni | Vroeg op, want we starten om 7:30, de rugzak nogmaals checken of alles wat verplicht is - zoals extra jas, warmteleden, fluitje, drinken - er ook echt in zit. Ontbijten en dan hup naar de startlijn op 250 meter van ons appartement. We starten in wave 3, we besluiten om maar een beetje van achteren te starten aangezien de medelopers er wel professioneel (en snel(ler) uit zien.

De eerste 10 km gaan nog vrij rustig omhoog. Met een hoogteverschil van 400 meter is het allemaal nog goed te doen. Maar ja, dan begint het; de volgende 8 km gaan we van 1.200 naar 2.200 meter. Op de top is het mistig en - door de harde wind die er waait - koud. Als je nog geen extra jasje hebt aangedaan doe je dat nu wel want vanaf nu gaan we 5 km afdalen (van 2.200 naar 1.300 meter). Van te voren hadden we gedacht dat we tijd gingen inhalen met afdalen, maar dat viel toch tegen.

De afdalingen bij de Mont Blanc marathon zijn toch steiler dan gedacht, waardoor wij besloten om het maar wat voorzichter aan te doen. In het dal was de tweede verzorgingspost, heerlijk genieten van de regionale versnapering (worst en kaas). De rugzak werd door de organisatie gecheckt en hup daar gaan we weer. Hoewel we 'het dak' van de route al hadden gehad was het tweede deel net zo zwaar. Waar de één (Michel) op 30 km zegt "we gaan het halen" denk ik (Lodewijk) "hoe dan?". Maar goed, hoe zwaar ook, genieten van de ambiance en de omgeving werken positief en hup daar ga ik weer, op naar de laatste verzorgingspost op 35km.

Nog 7 km... o nee 9 km.... De eerste 4-5km lopen we op een hoogte 1.900 meter, beetje op en af. Bijkomen is er niet bij want de paadjes zijn smal en de afgrond is nabij. In de laatste 5 km gaan we weer dalen naar Chamonix op 1.000 meter. Waar, na een kleine plaatselijke ronde, de finishstraat heerlijk voelde. Mijn eindtijd; 8 uur 51 minuten. Dik tevreden! Zeker ook omdat iedereen uit de groep is gefinisht!

Lodewijk (en Ron, Michel, Paulien, Gerry en Rianne)





POMPOENSOEP

Hierbij een lekker en heel gemakkelijk herfstrecept: pompoensoep. Heerlijk om je na een lange loop of wedstrijd je vocht weer een te vullen. Bovendien krijg je via pompoen lekker veel ijzer, calcium, vitamine C en E binnen. En wist je dat de oranje kleur van pompoen door bètacaroteen komt? Bètacaroteen is een provitamine A die in je lichaam wordt omgezet in vitamine A. Deze vitamine zorgt er onder andere voor dat onze ogen goed werken en dat ons afweersysteem goed werkt. Maar goed, het belangrijkste is natuurlijk dat deze soep gewoon heel erg lekker is.

Ingrediënten voor 4 personen

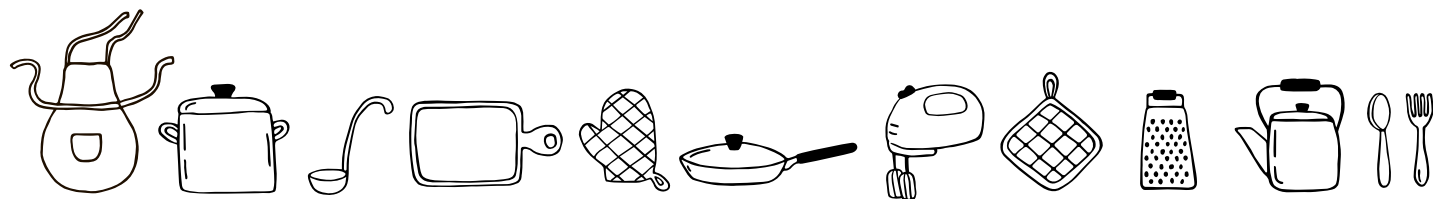
- 1 flespompoen
- 1 wortel
- 2 kleine uien
- 2 teentjes knoflook
- 1 stukje gember
- 2 bouillonblokjes
- 1 liter water
- 2 eetlepels olijfolie
- peper/zout/kerrie

Bereiding

Snij de pompoen in blokjes zonder schil, snij de wortel in kleine stukjes en snipper de ui. Pers de knoflook of snij deze fijn, en doe dit ook met de gember. Fruit de ui, knoflook en gember in de olijfolie in een soeppan. Doe de wortel en pompoen erbij en bak 5 minuten al omscheppend in de pan. Kook het water in een waterkoker en voeg dit toe samen met de bouillonblokjes. Doe de deksel op de pan en laat een half uurtje zachtjes koken tot de pompoen boterzacht is. Pureer de soep met een staafmixer of in een blender en voeg peper, zout en kerrie naar smaak toe.

Schenk de soep in een kom en maak eventueel af met een klein beetje cremefraiche of scheutje kookroom. Deze soep is ook lekker met een schijfje geitenkaas en/of geroosterde pijnboompitjes.

EET SMAKELIJK!



LOOP-JE-TIJD-LOOP

Op dinsdag 9 juli, de dag van de Loop-je-tijd-loop, dreigde er onweer. Voor zo'n situatie hebben onze trainers een protocol. Via de verschillende appgroepen kunnen de lopers dan vernemen of de training door kan gaan of niet. De verwachting voor deze dinsdag was dat het onweer vooral in het westen zou zijn, en dat er pas later op de avond ook in Oldenzaal regen zou vallen. Dat hebben we geweten, maar daarover later meer.

De bedoeling van deze officieuze afsluiting van het seizoen is dat je de tijd opgeeft die je denkt te gaan lopen op het bekende 5km-parcours rond het Hulsbeek, waarbij je die tijd zo goed mogelijk benadert. Uiteraard zonder eigen tijdwaarneming anders is het een makkie!

In totaal hadden 82 deelnemers een te verwachten eindtijd opgegeven aan hun eigen trainer. De start was zoals altijd om 19.45 uur bij OWC. Eerst inlopen met de eigen groep waarna de minst snelle groep, groep 4, om 20.15 uur zou starten, groep 3 om 20.20

uur, groep 2 weer vijf minuten later en de snelste groep om 20.30 uur. Grote kans dus dat een later gestarte, snellere groep de eerder gestarte in zou halen.

Zelf train ik in groep 2. Ik had een tijd van 25 minuten opgegeven. Bij kortere wedstrijden start ik meestal te snel, dat weet ik. Na zo'n honderd meter ga ik dan mijn gewenste tempo bepalen en kom ik wel in een ritme, maar door - zeg maar - gebrek aan concentratie en ook wel de drukkende warmte van die avond, had ik moeite om het goede tempo te bepalen en was ik toch wel aardig verwijderd van die tijd. Geeft niet. Het is misschien ook wel een beetje onbeleefd om de door jezelf (en zeker ook Loes Hemmes en Chris Michael) georganiseerde activiteit te winnen. De laatstgenoemde twee LAAC'ers zijn sinds een jaar ongeveer onderdeel van de LAAC-activiteitencommissie. Zeer welkom, vrijwilligers!

Maar goed. Nadat iedereen tegen 21.00 uur wel zo'n beetje gefinisht was en een flesje water had genuttigd op deze warme avond, gingen de deelnemers weer richting OWC waar Loes haar zelfgemaakte hapjes klaar had gezet. De drankjes konden in de kantine van OWC gehaald worden. Omdat er toch wel dreigende donkere wolken richting Oldenzaal kwamen, ging een aantal lopers al naar huis, anderen gingen eerst douchen en weer anderen gingen direct aan de tafels zitten.



De resultaten moesten nog even verwerkt worden (dank Herman Holterman) en daarna bleek dat Frans Oude Kempers slechts 4 seconden sneller had gelopen dan voorspeld en de winnaar van dit jaar was. Step One en Run Enschede hadden weer prijsjes beschikbaar gesteld. Omdat Frans bij de prijsuitreiking al weg was, heeft hij zijn eerste prijs later gekregen.

De nazit werd iets korter dan gewild doordat het toch wel behoorlijk ging regenen en ook onweten, maar iedereen die er nog was, hielp mooi met opruimen. Zo was het een heel geslaagde avond met een nat eind. In de stromende regen ben ik tevreden naar huis gefietst.

De volgende activiteit is de Ontbijtloop in december. De après-vakantieborrel slaan we dit jaar over vanwege ons 40-jarig LAAC-jubileum op 31 augustus.

Ron Höfte





VAN DE TRAINERS

Dinsdagavond

Groep 1 - Huub van Langen en Bart Damveld

De intensieve intervaltrainingen passen goed in de wedstrijdplanning van de lopers uit onze groep. Vanaf mei zijn we steeds met een deel van de groep aanwezig bij veel korte (baan) wedstrijden. De pr's op zowel 3000 meter als ook op de 5000 meter vliegen ons om de oren. Fijn om te zien dat we hier lopers tegenkomen uit de andere groepen en dat dit na afloop zorgt voor extra gezelligheid (zie foto). De Zevenheuvelenloop op 17 november is ons gezamenlijke laatste doel van 2024 en hierna volgen 2-3 weken periodisering. We reizen per trein naar Nijmegen die zondag en kunnen ook dit jaar verzamelen in het sportcomplex van de Universiteit aldaar waar we de laatste voorbereidingen kunnen treffen én na afloop mogen douchen. Afstand tot start en finish is ongeveer 1 km. De eerste signalen voor een goede halve of hele marathon in het voorjaar hebben we al ontvangen. Voor de hele wordt het Rotterdam als er voldoende startbewijzen beschikbaar zijn en voor een goede halve gaan we naar de CPC in Den Haag en/of naar de Venloop in Venlo.

Groep 2 - Gjalt Galtema en Gerry Visser

De zomerperiode hebben we helaas weer achter ons gelaten: we moeten voor het afronden van de trainingen weer de wielersbaan opzoeken. De hesjes en lichtjes gaan weer mee en in ieder geval de kerntraining ronden we af op de wielersbaan. En ach, het heeft ook zo zijn voordelen: we kunnen ongestoord trainen zonder last van andere weggebruikers. Voor de komende periode gaan we aan de slag voor de langere afstanden. Zoals eerder al aangegeven staan er alweer de nodige avonturen op de agenda. Er zijn (en worden) diverse schema's gemaakt en besproken. In de training gaan we aandacht besteden aan een efficiënte loopeconomie (loopscholing), langere intervallen en de 'do's en don'ts' rond wedstrijden (en trainingen), en wedstrijdstrategie. We verheugen ons erop om ook de minder ervaren lopers hierin mee te nemen.

Groep 3 - Joop Vriend en Paulino Pallas

De zomerperiode met de intensieve intervallen ligt alweer achter ons. Als voorbereiding op de najaarswedstrijden zoals de HMO zijn we overgeschakeld naar de langere, extensieve intervallen. De eerste training op de wielersbaan en met verlichting voor de invallende duisternis is ook alweer geweest. Begin juli was er een warme maar zeer geslaagde Loop-je-tijd-loop met grote deelname van onze groep. Een aantal lopers heeft meegedaan met de FBK Dubbele Mijl en in Apeldoorn, en ook de lokale loopjes zoals de Dom Verdan Loop werden goed bezocht. Tijdens de vakantie werd er wellicht wat minder gelopen, maar de afgelopen training was er weer een enorme groep enthousiastelingen present. Mede doordat er nog steeds regelmatig aanwas is van nieuwe (aspirant-)leden die het stimulerende gevoel van trainen in een groep onder begeleiding van een trainer willen ervaren. Een mooie ontwikkeling. Op naar de HMO!



WEDSTRIJDEN LAAC TWENTE

26 september 2024 Baaninstuif

6 oktober 2024 Halve Marathon Oldenzaal

26 januari 2025 Hulsbeekcross (onder voorbehoud)

Donderdagavond

Groep 2 - Nico Hagen en Bart Vos

Nu iedereen weer zo'n beetje terug is van vakantie, beginnen de serieuze voorbereidingen voor de najaarswedstrijden. De HMO natuurlijk, maar sommigen gaan ook alweer voor een marathon. We proberen daarmee zoveel mogelijk rekening te houden in de trainingen, vooral in de tempo's kan gedifferentieerd worden indien nodig. Nico is door een operatie een aantal weken uitgeschakeld, dus Bart zal komende tijd de trainingen verzorgen. Uiteraard met veel afwisseling en Nico's bootcamp-aspecten. Zo houden we de training leuk en uitdagend voor iedereen. Er is ook alweer een nieuwe dame toegevoegd aan de groep, altijd leuk! In het FBK is veel gelegenheid om van attributen gebruik te maken, zoals stokken, ballen, hekjes, laddertjes en discussen. Wat we daar allemaal voor oefeningen mee kunnen moet je zelf maar ervaren op de donderdagavondtraining!

Groep 3 - Nick Vredenburg en Maud Bijsterbosch

Er is met onze groep 3 onlangs afscheid genomen van trainer Henk. We hebben hem op een donderdagavond tijdens de training goed in het zonnetje gezet en verwend met een herinneringsshirt, ballonnen en wat lekkers na de training. Inmiddels is de zomervakantie, waarin wij ons soms hebben verbaasd over de aantallen lopers die de training bezochten, al weer voorbij. Twee lopers, Ramon en Joost, zullen onze groep verlaten en doorstromen naar Groep 2. Het najaarsprogramma is opgestart met als hoofddoel de Halve Marathon Oldenzaal. Een nieuw onderdeel hebben wij toegevoegd: af en toe een training van de baan af. Dit zal zorgen voor meer variatie zonder de doelstelling uit het oog te verliezen. Voorbeeld hiervan is een heuveltraining bij de fietsbrug achter de ijsbaan. Dit hebben we al een aantal keer gedaan en er wordt door de lopers erg enthousiast op gereageerd, wat ons als trainers weer veel energie geeft. We hebben een fijne groep enthousiaste lopers en het is altijd heel gezellig.

SLUITINGSDATUM KOPIJ
VOLGENDE DUURLOPER:
18 NOVEMBER 2024

NIEUWE LEDEN

Tom van Benthem
Minke Berghuis
Karolien Boerrigter-Luttikhuis
Martin Bosker
Robin Brand
Richard Bult
Boike Damhuis
Ellemijn Groeneveld
Sven Hoomoedt
Debby Koldeweid
Janneke Laan-Schreurs
Thijs Lubbers
Petra Muller
Mark Oude Bennink
Bernard Poel
Kirsten Postma
Sanne Scholten
Melanie Segerink-Loohuis
Julia Stockem
Femke Willemsen

ZAALTRAINING 2024 – 2025

Dit jaar een tijdige aankondiging voor de zaaltrainingen komende winter. Wanneer de volgende Duurloper op de mat ligt, is het weer eind september en voor je het weet gaan de zaaltrainingen in november alweer van start.



Tijdens de zaaltraining werken we aan verbeteren van kracht, coördinatie en core stability. Dit middels het vaste circuit met 16 onderdelen. Voor de broodnodige variatie zal er af en toe ook afgeweken worden van het circuit. Laat je hierin verrassen. Je vorderingen tijdens de trainingen gaan we in beeld brengen middels een maximaal test. Deze vindt drie keer plaats.

De zaaltraining is voor alle leden van LAAC. Leeftijd en niveau van presteren maakt niet uit. Ook wanneer je lange tijd niet hebt kunnen trainen vanwege een blessure is de zaaltraining ideaal om langzaam weer aan je conditie en kracht te werken. De bezoekers van de zaaltraining zijn altijd enthousiast en erg verbaasd dat je al zo snel vooruitgang merkt van de krachttraining. En dat met één uur in de week. Het is een mooie aanvulling op je wintertraining. Het zorgt er ook voor dat je na de winter 'sterk' bent om de meer intensievere trainingen in het voorjaar aan te kunnen. Dat komt je snelheid ten goede.

De laatste jaren is er erg veel animo voor de zaaltraining. Vandaar dat je je moet opgeven bij Mieke Pater. Let wel, wanneer je je opgeeft, gaan we er van uit dat je tot en met eind maart de zaaltraining zoveel mogelijk bezoekt. Er kunnen maximaal 32 leden meetrainen per avond. Niet iedereen zal iedere maandagavond kunnen. Daarom kunnen de eerste 35 leden die zich aanmelden de zaaltraining volgen. Is er meer belangstelling, dan zullen we met een wachtlijst gaan werken. Je opgeven doe je door een mail te sturen naar onderstaand mailadres of een app naar mijn 06 nummer (als je dat hebt). Als je op de wachtlijst belandt, krijg je daar natuurlijk bericht van.

De eerste training is maandag 4 november. Daarna zal er iedere maandagavond een training zijn t/m eind maart.

Waar: Gymzaal van het Carmel lyceum in Oldenzaal.

Ingang Titus Brandsmastraat

Wanneer: vanaf maandag 4 november, van 19.00-20.00 uur.

Trainer: Mieke Pater

Vragen/opgave of info: paterpot@kpnmail.nl

QUINTUSLOOP HENGELO (Gld.)

Geen voorjaarsmarathon, maar een trail en pacen bij de halve in Enschede. Om daarna gemotiveerd te blijven zocht ik nog een halve marathon voor mijn vakantie in juni. In de Runnersworld las ik over de Quintusloop op 26 mei in Hengelo Gelderland. Afstanden van 5, 10 en 21,1 km en onverhard. Dat leek me wel wat. Bart vond dat ook een goed plan, dus samen op naar Hengelo.

De organisatie had vooraf gewaarschuwd voor drukkende warmte, blubber, nattigheid en raadge trailschoenen aan. Aan de hand van het parcours vroegen wij ons dan ook af waarom dit geen trail heette, maar een prestatie-loop. Een snelle tijd zat er niet in, was ook niet mijn doel, maar onder de twee uur dat moest toch wel lukken.

In Hengelo, op het plein bij de kerk was het gezellig. Zo'n kleinschalige loop (met maximaal 675 deelnemers op alle afstanden was het 'vol') heeft wel wat: geen Dixies, maar plassen in één van de cafés, geen gedrang, snel startnummer opgehaald en de tas ingeleverd. Beetje inlopen en rondhangen op het plein, verzamelen in het vak en daar gingen we. De grootste nattigheid werd vermeden door het begin van de route via een andere verharde weg te laten lopen.



Quintusloop Hengelo Gld.

Het was warm, maar het liep lekker. Sommige paden door het gras waren smal, inhalen was lastig maar hoefde ook niet echt. En niet te druk, hulde aan de organisatie om niet meer lopers toe te laten. De eerste kilometers gingen makkelijk. Ik haakte aan bij een paar mannen die 5:30 liepen, dat had ik ook in mijn hoofd. Maar na een kilometer of acht voelde het niet meer zo soepel. Poeh, warm zeg. Benaauwd vooral. De benen wilden wel, maar het lijf niet echt. Toch maar het 'nood-gelletje' dan. Dat hielp maar even. Natuurlijk niet, het lag ook niet aan de voeding. Het was gewoon de drukkende warmte, het lijf dat niet wilde, het hoofd dat niet kon stoppen met malen: rekenen hoeveel tijd ik 'mocht' verliezen om nog onder de twee uur te finishen, en die trailschoenen? Was dat nou echt wel zo'n goed advies? De omgeving was dan wel heel mooi, maar bospaden en single tracks door het gras, dat schoot ook niet echt op.

Pacen in Enschede ging met twee vingers in de neus, dat zou nu toch ook zo moeten voelen? Kom op Anja, loslaten: GLL. Nou, laat die eerste L maar weg, want Lekker gaat dit allang niet meer. En zo Gewoon is dit ook niet. Zoveel halve marathons gelopen, maar zo zwaar als deze voelde het nog nooit. En wat nou Lopen, dit is – om met Paulien te spreken – meer 'harken' dan lopen. Het voelde alsof ik op het 38km-punt was bij een marathon, maar dan heb je nog een glorieuze finish in het vooruitzicht. Dat is nu ook wel anders. Waarom moet ik dit toch van mezelf?

Te laat: zelfs rustig lopen voelt zwaar. Bij de laatste waterpost de melding dat het nog 5km is tot de finish. Een paar honderd meter later piept mijn horloge: 15km. Ja hoor, ook dat nog. Wat nou 5km, dit zijn er nog 6! In de verte de kerktoren. Daar moet ik naartoe, maar oh wat ligt dat ding nog ver weg.

Het lukt uiteindelijk om al harkend de finish te bereiken. Af en toe zelfs gewandeld, iets wat ik nooit doe tijdens een wedstrijd, maar nu kon ik echt niet anders. Bij de finish staat Bart. Gelukkig, hij vond dit ook zeker geen makkelijke tocht. Dit was een dag dat echt niet alles klopte.

En was het nou een trail of een prestatie-loop? Geen idee, ik vond het in ieder geval heel ZWAAR. Volgend jaar weer?

Anja Ligthart



slachte marathon



In 2020 heb ik me ingeschreven voor de Slachtemarathon. Een bijzonder evenement over de oude Slachtedijk dat eens in de vier jaar wordt georganiseerd in Friesland met meer dan 15.000 deelnemers. De meeste deelnemers wandelen de 42 kilometer, maar voordat de wandelaars beginnen is er ook ruimte voor de hardlopers. Een week na mijn inschrijving werd echter besloten om het evenement een jaar uit te stellen vanwege corona. Een jaar later ging het helaas weer niet door, maar in 2024 zou het toch echt weer gebeuren en dus moest ik wel inschrijven. Gerry Visser heeft sinds de eerste Slachtemarathon in 2000 aan alle edities van de Slachtemarathon deelgenomen en deed natuurlijk ook weer mee.

Dit voorjaar had ik de Rotterdam Marathon wegens griep moeten missen, maar gelukkig had ik wel mee kunnen doen aan de Dutch Mountain Trail (beschreven elders in deze Duurloper). De Slachtemarathon was maar een paar weken daarna, en er was dus geen mogelijkheid om een formeel trainingsschema te volgen. Ik had natuurlijk wel voldoende kilometers in de benen, dus besloot ik vooraf niet voor een tijd te gaan. Ik was eigenlijk ook wel benieuwd wat er zou gebeuren als ik een keer rustig begon. Kan ik dan qua tijd wél een vlakke marathon lopen of krijg ik toch weer het onvermijdelijke verval in de tweede helft?

Omdat we al voor de wandelaars starten, is de start om half zeven 's morgens. Dat is op zich al vroeg, maar je parkeert eerst nog de auto bij de finish en wordt vervolgens met een bus naar de start gebracht. Die bus vertrekt om 5 uur.

Dus we moesten ons hotel in Leeuwarden rond 4.30 uur verlaten (vanuit Enschede vertrekken leek me niet reëel). Op vrijdagavond hebben Gerry en ik gezellig gegeten in het hotel en een paar uur later, naar ons gevoel in het holst van de nacht, begon ons avontuur. Normaal denk je: op 15 juni kan het wel eens warm worden, maar het was dit jaar een koude dag. Het werd overdag niet warmer dan 14 graden en met wind en regen was het weer niet optimaal. Maar de regen begon pas na de start...

Dus daar stonden we heel vroeg in de morgen toen het startschot afging. Met een paar "Het hoeft niet harder" in de eerste kilometers werd het tempo door de pacer keurig gereguleerd. Ook op de onverharde stukken hield Gerry het tempo gelijk, terwijl ik dan nog wel eens inzak. Nog even de speciale brug (de Slachtetille) over die voor dit evenement is gemaakt (waar je vanwege de steilheid verplicht moet wandelen) gingen we lekker door. We kwamen tot onze verrassing Rob Baars nog tegen. Na zijn fantastische marathon in Londen was hij nu een vriend aan het pacen. We gingen hem zelfs voorbij, maar zo langzaam lopen hield hij niet vol en hij haalde ons later weer vrolijk in.

De kilometers vlogen voorbij en langzamerhand begon de marathon echt. Maar de beentjes hielden het goed vol. Ik kon het tempo goed volhouden en uiteindelijk liep ik zelf een kleine negatieve split. Toch wel een ander gevoel als bij eerdere marathons. Rond 37km was er zelfs nog een vreemde gewaarwording. Het 38km bordje stond zo'n 300 meter na het 37km- bordje. Gerry de pacer waarschuwde meteen: "Reken je niet rijk", maar uiteindelijk was de marathon inderdaad iets te kort. Een beetje knullig, maar omdat ik me op het einde goed voelde had ik die extra meters makkelijk kunnen lopen, dus het maakte mij niet veel uit. Ondanks de regen hebben we heerlijk gelopen en kwamen we met een gevoel bij de finish. Toch vreemd als je je realiseert dat het nog geen elf uur 's morgens is en de marathon alweer voorbij is.

We hadden in het hotel een late check-out geregeld en dus konden we daar na afloop nog lekker douchen en schone kleren aandoen. Gezellig lunchen en dan weer terug naar respectievelijk Terschelling en Enschede. Wat een mooie dag! Een marathon iets langzamer lopen levert ook een mooie dag op met een goed gevoel. Ik kan het nog!

Anton Stoorvogel



Sneller worden? deel 2

In de vorige Duurloper schreef ik over een manier om sneller te worden op de halve marathon.

Daar kwam ook het lopen van een 5km-wedstrijd voorbij. Een afstand die veel bijdraagt aan het sneller worden. Dat de trainingen hiervoor worden aangepast werd wel logisch gevonden. Onze trainers weten daar wel raad mee. Tijdens de duurlopen voor de HMO op zondagochtend of wanneer ik wel eens een andere dan mijn eigen groep 1 training mag geven, worden desondanks nog veel vragen gesteld: hoe pak je dat dan aan, een snelle 5 km wedstrijd lopen?

Waarom is het lopen van 5 km wedstrijden zo leuk?

- Hoge (re) snelheid, kicken.
- Moeilijke maar korte afstand, maar goed aan te leren.
- Herstel gaat snel, dus makkelijk in te passen in ieder hardloopschema.
- Draagt veel bij aan het verhogen van je basissnelheid.
- Met als gevolg progressie op alle overige (langere) afstanden.

Het lopen van een 5km-wedstrijd is iets wat je makkelijk kunt leren. De afstand is korter en over het tempo dat je dient te lopen ben je nog wat onzeker. Daarvoor hanteer ik naar minder ervaren lopers toe vaak het volgende uitgangspunt: begin je eerste echte 5km-wedstrijd met een tempo per km dat je aandurft. Je zult waarschijnlijk finishen met een comfortabel gevoel: amper moe, niet diep hoeven gaan enz. En daar valt dan de winst (lees: snelheid) te halen. De volgende 5 km loop je per km 5 seconden sneller. En bij de volgende 5 km wéér 5 seconden per km sneller. Telkens 5 seconden per km sneller dan je laatste 5 km.

Na een aantal 5 km wedstrijden ontstaat er iets van 'ervaring' met het lopen van zo'n korte wedstrijd. Dit heb je nodig om telkens weer die lat hoger te leggen voor jezelf. Steeds weer 5 sec sneller per km. En vooral niet bang zijn dat je kapotgaat, als dat je overkomt zit je vaak al in de laatste km. En zonder dat je het misschien beseft, ben je nu bezig met het verhogen van je basissnelheid. En daar draait het om bij het hardlopen.

Bij het lopen van een goede 5km-wedstrijd horen ook een aantal specifieke voorbereidingen:

- Vanaf km 1 op het beoogde tempo lopen, kan alleen met een goede warming up.
- Een warming up voor een 5 km duurt minimaal 30 minuten.
- Zoek bij het inlopen het 1km-punt van het parcours, belangrijk als je gestart bent in de drukte en je het 1km-punt mist.
- De 1e km kan afwijken van je geplande km tijd en gaat meestal te snel. Dat is geen probleem, maar probeer in de volgende km's je beoogde km tijd lopen.
- Loop je eigen wedstrijd. Andere lopers kozen een andere afstand of een andere opbouw/indeling.
- Blijf je focussen op je geplande snelheid en blijf iedere km controleren of de tijd klopt.
- De snelheid ligt hoog, je lichaamstemperatuur stijgt meer dan in een halve marathon, dus pas hier je kleding op aan.

Iedereen kan het (leren) en je moet het gewoon een periode gaan doen. Een ander voordeel van deze aanpak: je gevoel voor tempo ontwikkelt zich. Dit tempogevoel is erg handig bij de intervaltraining om exact die tijd te lopen die je trainer je wekelijks opdraagt en specifiek bij jou hoort.

En goed tempogevoel is erg handig voor het lopen van wedstrijden, welke afstand dan ook.

Succes!

Huub van Langen



LEZEN OVER LOPEN

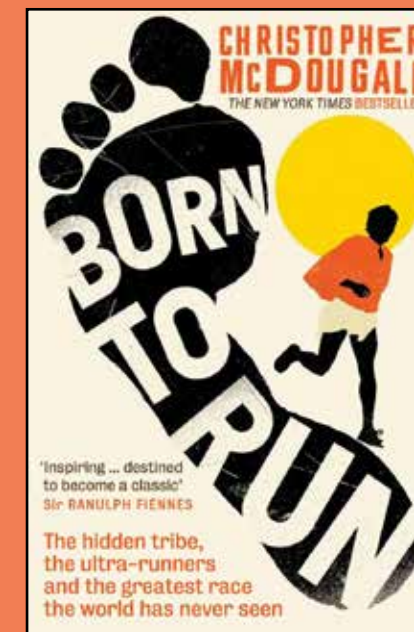
Born to Run

Christopher McDougall

Dit boek gaat niet over zomaar hardlopen. Dit gaat over de essentie van het hardlopen, langdurig, zonder pauzes, in barre (hete) omstandigheden, bijna op blote voeten en hier dan ook nog elke minuut van genieten. Het is de bijzondere beschrijving van een zoektocht van de auteur naar een verscholen indianenstam in de Copper Mountains in Mexico. Een afgelegen gebied, omringd en gedomineerd door drugsbendes. Bijna geheel afgezonderd van de moderne maatschappij leven hier de Tarahumara indianen. Christopher zoekt ze op en probeert contact met ze te krijgen. Maar de afzondering is niet voor niks. Ze zijn moeilijk te traceren, gezien hun slechte ervaring met de 'beschaving' tot nog toe. Daarvoor heeft hij de hulp nodig van de mysterieuze 'Caballo Blanco'. Een hardloper die het is gelukt om het vertrouwen van de Tarahumara's te winnen en in hun omgeving wordt getolereerd, maar zelf bijna net zo lastig te vinden is als de stam zelf. Het verhaal leest als een spannend jongensboek. Christopher vertelt over zijn eigen hardloopleblessures en zijn pogingen om daar iets aan te doen middels de moderne wetenschap, wat allemaal niet werkt. Hoe kan het dat de Tarahumara's zo hard en zo lang lopen op autobandsandalen en hier geen blessures aan over houden? Hij haalt anekdotes aan van bijzondere hardloopwedstrijden door ultralopers. Uiteindelijk is het zijn ultieme doel om net als de Tarahumara's te kunnen hardlopen. Om zijn en hun werelden bij elkaar te brengen, wil hij een ultraloopwedstrijd organiseren van de beste ultralopers tegen de Tarahumara's. Ik verklap niet wie er wint, de beschrijving is buitengewoon spannend. Het is een zeer bevredigend boek voor de lange afstandloper (zeg maar, de gemiddelde LAAC'er): we zijn niet gek, we lopen. Hoewel je even moet wennen aan de Amerikaanse schrijfstijl, heb ik het boek verslonden en heeft het mijn visie op het hardlopen weer danig bijgeschaafd.

Bart Vos, redactie

ISBN 978-1861978776



Wedstrijduitslagen

12 mei 2024

Leiden Marathon 21,1km
Gerrit van Dijk..... 1:52:03

19 mei 2024

Bommelasloop Enschede 7,6km
Rob Baars..... 31:01
Tim Bergboer..... 33:30
Richard Dalhoeven..... 42:43
Carin Krijnen..... 46:33
Loes Hemmes..... 54:29

16km
Gjalt Gjaltema..... 1:13:21
Wilfried Nijhuis..... 1:13:49
André Bosgraaf..... 1:16:49
Wilfried Kroeze..... 1:17:13
Tim ter Pelle..... 1:36:43
Linda Mateboer..... 1:48:09

20,5km
Mark Saathof..... 1:21:39
Henk-Jan Oostendorp..... 1:37:52
Patrick Wilke..... 1:48:57
Albert Jansen..... 1:48:47
Paul Poorthuis..... 1:58:02
Rob van Hest..... 2:20:58
Minke McCarroll..... 1:40:48
Jolijn Ehringfeld..... 1:40:48
Miranda Bruins..... 1:58:03
Bianca Menderink..... 1:58:03

25 mei 2024

Molenloop Ootmarsum 10km
Nico Langeslag..... 50:24

1 juni 2024

Kastelenloop Diepenheim 5km
Wendy Mulder..... 23:33

9km
Gerda Scholten..... 57:44

21,1km
Richard Loendersloot..... 1:24:40

7-9-5km

De deamtjes van LAAC 2:05:05
Linda Matenboer..... 37:59
Maud Bijsterbosch..... 50:26
Jeffrey Brangert..... 36:40

HBN LAAC lopers 2:07:50
Henk Wessels..... 34:20
Ben Rouhof..... 52:18
Nick Vredenburg..... 41:12

Jongend

2:19:07
Jeffrey Brangert..... 45:10
Jolien Spoler..... 59:06
Marion Broekhuis..... 34:51

Charming LAAC ladies

2:19:22
Inge Bonvanie..... 39:54
Isabelle Mensink..... 1:03:43
Loes Hemmes..... 35:45

LAAC Knallers

2:23:24
Connie van Gelder..... 44:58
Bob Alfrink..... 55:20
Lucy van de Meer..... 43:06

Running Girls

2:23:28
Bernadette Nijhuis..... 39:23
Janneke Lenferink..... 1:04:14
Susanne Wannée..... 39:51

7 juni 2024

Baanwedstrijd AV Rijssen 3000m
Wim Westerveld..... 9:55

7 juni 2024

Bornse Matenloop Borne 5km
Bastiaan Roelofs..... 15:41
Mark Saathof..... 16:53
Sjoerd Jansman..... 17:33
Christian Hollanders..... 19:55
Joey Schuttenbeld..... 18:05
Christian Hollanders..... 19:55
Joost Grashof..... 24:29
Inge Bonvanie..... 29:44
Loes Hemmes..... 31:54

10,1km
Mathijs Boerrigter..... 37:50
Richard Loendersloot..... 37:20
Richard Bult..... 39:33
Ron Hofte..... 48:03
Tom Holsink..... 50:25
Jon Severijn..... 57:45
Albert Jansen..... 1:09:37

8 juni 2024

Halve Marathon Zwolle 21,1km
Jord Haven..... 1:27:30

9 juni 2024

Weerseloop Weerselo 5km
Tim Bergboer..... 20:25
Stefanie Sijtsma..... 20:29
Ruud Onland..... 25:03
Inge Bonvanie..... 29:47
Loes Hemmes..... 32:23

10km

Ben Nijland..... 40:58
Wilfried Nijhuis..... 41:31
Frank Segerink..... 44:59
Wendy Mulder..... 48:51
Nico Langeslag..... 49:12
Leonie Dijkhuis..... 49:55
Theo Weegerink..... 55:40
Gerda Scholten..... 58:34
Carin Krijnen..... 58:36
Wim Molenberg..... 1:05:09

15 juni 2024

Slachtemarathon Raerd 42,2km
Anton Stoorvogel..... 4:14:30
Gerry Visser..... 4:14:30
Rob Baars..... 4:20:54

15 juni 2024

Wiezo loop Rijssen 5km
Bastiaan Roelofs..... 15:29
Wisse Sanderink..... 16:36
Joey Schuttenbeld..... 17:48
Jolijn Ehringfeld..... 19:55

10km
Niels te Pas..... 30:25
Mark Saathof..... 34:52
Bert Wessels..... 36:03
Alex Stienstra..... 37:18
Melvin Van der Voet..... 37:41
Joop Vriend..... 38:39
Henk-Jan Oostendorp..... 43:56
Bertine Vording..... 50:12
Ellemijn Groeneveld..... 1:00:19

23 juni 2024

Dom Verdán Loop Reutum 5km
Dione Scheuten..... 18:52
Ruud Onland..... 23:19
Daniel Visscher..... 25:56
Bjorn Grundel..... 28:47
Conny Boerrigter..... 31:54
Susanne Hageman..... 32:12
Isabelle Mensink..... 32:16

10km
Wisse Sanderink..... 34:30
Boike Damhuis..... 38:58
Stefanie Sijtsma..... 41:11
Julia Stockem..... 42:59
Susan Hesselink..... 43:46

Arjan Buwalda..... 43:53
Frank Segerink..... 44:38
Carien Tebbens..... 45:25
Rene Kuiper..... 47:03
Tom van Benthem..... 47:25
Jan Willem ten Heuw..... 47:40
Anique Nijhof..... 48:08
Robert Huusken..... 49:04
Petra Muller..... 49:27
Debby Hoffmann..... 49:52
Leonie Dijkhuis..... 49:59
Bob Wolbert..... 50:26
Rianne Bosch..... 51:26
Jan Willem Bos..... 51:42
Maud Bijsterbosch..... 53:06
Fenna Tetteroo..... 55:22
Irene Bulter..... 55:28
Maud Bosch..... 55:38
Theo Weegerink..... 57:50
Ellemijn Groeneveld..... 58:30
Patrick De Coo..... 1:00:24
Inge Bonvanie..... 1:01:46
Jeffrey Brangert..... 1:02:11
Harald Hudepohl..... 1:05:51
Jolande Hannink..... 1:08:25
Martine ten Dam..... 1:08:25
Frank Lauwers..... 1:09:32

21,1km
Remi Buijvoets..... 1:29:49
Wilfried Nijhuis..... 1:40:02
Daan Loohuis..... 1:43:33
Astrid Boudrie..... 1:47:36
Patrick Wilke..... 1:49:13
Marcel Kamphuis..... 1:49:16
Loes Kok..... 1:49:39
Susan Siemerink..... 1:53:05
Chantal Holtkamp..... 1:54:13
Bas Deterink..... 1:55:29
Bernadet Grundel..... 1:57:17
Marloes Seinen..... 2:01:35

21,1km
Remi Buijvoets..... 1:29:49
Wilfried Nijhuis..... 1:40:02
Daan Loohuis..... 1:43:33
Astrid Boudrie..... 1:47:36
Patrick Wilke..... 1:49:13
Marcel Kamphuis..... 1:49:16
Loes Kok..... 1:49:39
Susan Siemerink..... 1:53:05
Chantal Holtkamp..... 1:54:13
Bas Deterink..... 1:55:29
Bernadet Grundel..... 1:57:17
Marloes Seinen..... 2:01:35

23 juni 2024

Run Bike Run Deurningen SOLO 7,4km (30) 3,7km

Koen Wiggers..... 1:25:09
Mathijs Boerrigter..... 1:30:55
Remko Siers..... 1:29:39
Tom Driessen..... 1:38:09
Wouter Hagen..... 1:45:32
Wilfried Kroeze..... 1:48:21
Mark Bulthuis..... 1:54:28
Nico Langeslag..... 2:06:29

Run Bike Run Deurningen

DUO 7,4km

Bastiaan Roelofs..... 24:16
Niels Scheffer..... 26:00
Tom Siers..... 27:16
Joey Schuttenbeld..... 27:23
Robin Brand..... 28:58
Ben Nijland..... 30:31
Anoek Geerlink..... 34:09
Paul Poorthuis..... 35:24
Miranda Bruins..... 35:57
Wendy Mulder..... 36:10
Alex Bode..... 36:36
Danielle Hurenkamp..... 38:27
Marijke Loohuis-Mos..... 38:18
Edith Mulder..... 40:02

3,7km

Bastiaan Roelofs..... 12:14
Niels Scheffer..... 13:12
Tom Siers..... 13:35
Joey Schuttenbeld..... 14:01
Robin Brand..... 15:27
Ben Nijland..... 16:04
Anoek Geerlink..... 17:10
Paul Poorthuis..... 17:14
Miranda Bruins..... 18:06
Wendy Mulder..... 18:57
Alex Bode..... 18:07
Danielle Hurenkamp..... 19:10
Marijke Loohuis-Mos..... 19:00
Edith Mulder..... 19:36

28 juni 2024

Vivera Run in Holten 4,8km
Arno Pross..... 17:52

29 juni 2024

Midzomermarathon Apeldoorn 21,1km

Anique Nijhof..... 1:50:08
Nurcan Yilmaz..... 1:50:42
Marijke Loohuis-Mos..... 1:57:07
Debby Hoffmann..... 1:57:12
Rianne Bosch..... 2:14:17
Maud Bijsterbosch..... 2:18:32

28,3km
Gerrit van Dijk..... 2:38:41

30 juni 2024

Marathon du Mont Blanc 43,6km
Ron Höfte..... 8:01:13
Michel Nijland..... 8:37:54
Paulien van Bruggen..... 8:37:55
Lodewijk Huinink..... 8:51:00

Gerry Visser..... 10:06:53
Rianne Vossers..... 10:27:46

4 juli 2024

FBK Dubbele mijl 3,2km

Niels te Pas..... 9:15
Martijn Oonk..... 9:21
Bastiaan Roelofs..... 9:34
Wisse Sanderink..... 10:13
Mark Saathof..... 10:26
Sjoerd Jansman..... 10:35
Tom Siers..... 10:47
Bob Gosemeijer..... 10:47
Robin Brand..... 10:52
Raymond Brunninkhuis..... 10:56
Melvin van der Voet..... 10:57
Peter-Paul Slot..... 11:14
Richard Loendersloot..... 11:15
Alex Stienstra..... 11:16
Joop Vriend..... 11:42
Christian Hollanders..... 11:51
Tom Driessen..... 12:07
Jolijn Ehringfeld..... 12:10
Stefanie Sijtsma..... 12:10
Ingrid Prigge..... 12:12
Marijn Zwierv..... 12:24
Minke McCarroll..... 12:26
Albert Jansen..... 13:13
Anoek Geerlink..... 13:24
Gijs Boerrigter..... 13:30
Floris van Dijk..... 13:51
Joost Grashof..... 14:13
Ramon Riemersma..... 14:39
Michel Nijland..... 14:39
Tim ter Pelle..... 14:44
Bertine Vording..... 14:44
Nurcan Yilmaz..... 14:55
Nico Langeslag..... 15:11
Roxanne van der Laan..... 15:59
Sanne Scholten..... 16:16
Anneke Sleper..... 17:02
Inge Bonvanie..... 18:31

11 juli 2024

Avondwedstrijd AAV Sisu Almelo800m
Alex Stienstra..... 2:28

3000m
Wisse Sanderink..... 9:33
Robin Brand..... 10:09

26 juli 2024

Brandlechter Volksbanklauf 5km
Gerrit Bultman..... 27:02

Het samenstellen van de uitslagenlijst is mensenwerk. Wil je er zeker van zijn dat je in de uitslagen wordt opgenomen, mail dan je uitslag(en) naar redactie@laactwente.nl. Dat geldt des te meer wanneer je een wedstrijd niet onder 'LAAC Twente' hebt gelopen en/of buiten de regio. Niet gemeld, is een grote kans op niet vermeld. En dat is jammer!

24 augustus 2024

KemVeldloop Tilligte	7km
Arnold Klieverik	23:43
Wisse Sanderink	24:00
Thijs Oude Nijhuis	25:06
Sanne Scholten	38:20

10,5km

Peter Paul Slot	40:42
Bart Damveld	40:49
Ben Nijland	44:21
Gerrit Bultman	58:57
Jon Severijn	59:32
Linda Mateboer	1:00:51
Gerda Scholten	1:07:09

21,1km

Caimin Stevens	1:24:33
Joey Schuttenbeld	1:27:41
Wilfried Nijhuis	1:36:32

24 augustus 2024

Run Bike Run Borne SOLO

6,8km (30) 4,9km

Koen Wiggers	1:28:44
Arnold Klieverik	1:30:04
Tom Driessen	1:31:29
Sjoerd Jansman	1:31:40
Mathijs Boerrigter	1:36:35
Wilfried Kroeze	1:54:09
Nico Langeslag	2:11:34

Run Bike Run Borne DUO

6,8km

Bastiaan Roelofs	22:55
Richard Loendersloot	27:00
Gerry Visser	34:48
Wouter Lindemann	37:43

4,9km

Bastiaan Roelofs	16:57
Richard Loendersloot	19:28
Gerry Visser	25:12
Wouter Lindemann	27:25

31 augustus 2024

LAAC Lustrumloop FBK Hengelo

5km

Mark Saathof	17:06
Tom Siers	17:18
Alex Stienstra	17:31
Tom Driessen	17:48
Peter Paul Slot	18:18
Joop Vriend	18:48
Christiaan Hollanders	18:57
Christos Micheal	19:42
Arjan Buwalda	19:44

Marcel van Wilpe	19:47
Stefanie Sijtsma	19:48
Jan Willem ten Heuw	22:06
Andre Bosgraaf	22:06
Floris van Dijk	22:54
Ruud Onland	23:59
Dick Zeedijk	24:13
Theo Weegerink	27:20
Onno Haitsma	27:34
Ronald Doop	29:02
Theo Kok	32:50

7 september 2024

Plinq Loopfestijn Dalfsen

21,1km

Sven Hoomoedt	1:22:28
---------------------	---------

8 september 2024

Singelloop Enschede

5EM

Niels te Pas	24:17
Martijn Oonk	25:26
Bastiaan Roelofs	26:11
Mark Oude Bennink	26:22
Boy Foks	26:57
Mark Saathof	27:02
Arnold Klieverik	27:27
Wisse Sanderink	27:27
Caimin Stevens	27:49
Thijs Oude Nijhuis	28:40
Tom Driessen	28:42
Tom Siers	28:44
Raymond Brunninkhuis	29:14
Robin Brand	29:26
Wim Westerveld	29:27
Joey Schuttenbeld	29:36
Peter-Paul Slot	29:43
Remko Siers	30:06
Rob Baars	31:23
Christian Hollanders	31:42
Arjan Buwalda	32:29
Stefanie Sijtsma	32:31
Pascal Storck	32:33
Minke McCarroll	32:34
Marcel van Wilpe	32:47
Jolijn Ehringfeld	34:20
Daan Loohuis	35:30
Wytske Maat	37:02
Debby Westerveld	37:30
Floris van Dijk	37:51
Clemens Meuleman	38:01
Kay Moekotte	38:21
Anoek Geerlink	38:52
Susan Siemerink	39:23
Wendy Mulder	39:27

Birgit Haarlink	39:29
Petra Muller	40:22
Anja Hofman	40:28
Chantal Holtkamp	40:37
Rox van der Laan	40:59
Leonie Dijkhuis	41:05
Debby Hoffmann	41:12
Richard Dalhoeven	41:15
Marijke Loohuis	41:20
Marjolijn Heerts	41:23
Renate Janssen	41:40
Danielle Hurenkamp	41:43
Martijn Wieberdink	41:59
Rianne Vossers	42:24
Talitha Huisjes	43:28
Maud Bijsterbosch	43:33
Edith Mulder	44:36
Onne Haitsma	45:50
Irene Bulter	46:10
Bart Peeters	47:20
Astrid Boudrie	47:31
Susanne Wannée	47:43
Inge Bonvanie	48:16
Eddy van Essen	48:34
Sonja Kruse	48:37
Christiaan Zweers	49:32
Susanne Hageman	51:16
Mark Scholten	54:47

10EM

Richard Loendersloot	1:02:39
Joop Vriend	1:04:30
Jord Haven	1:04:37
Niels Kortstee	1:09:19
Nurçan Yilmaz	1:20:27
Hans Hevink	1:26:29
Peter Haven	1:26:35
Rene Kuiper	1:17:11
Niels Schinkel	1:27:12
Gerda Scholten	1:49:33
Wim Molenberg	1:49:51

8 september 2024

Münster Marathon

42,2km

Henk Jan Oostendorp	3:26:44
Susan Hesselink	3:52:10
Wilfried Nijhuis	3:58:14
Anique Nijhof	4:02:49

8 september 2024

30 van Amsterdam Noord

30km

Bernadet Grundel	2:50:17
------------------------	---------

Keep on running, Stay Fit!

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

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

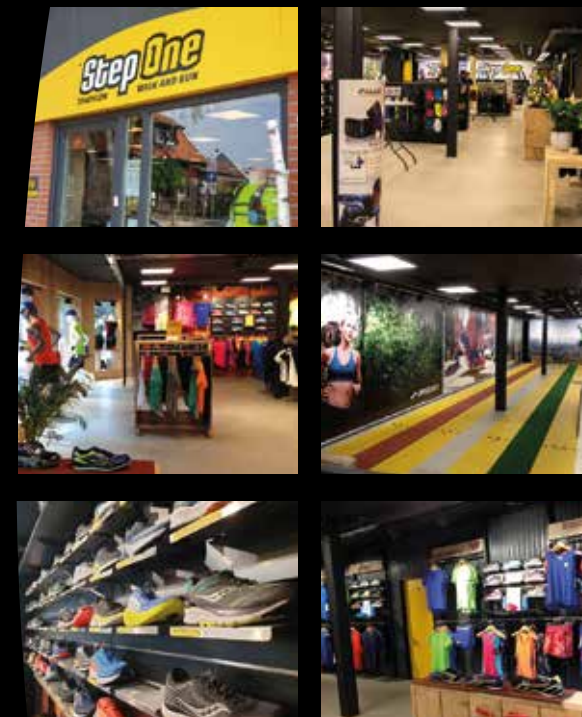
Lekker lopen begint bij Step One!

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

SPORTSCHOENEN ADVIESCENTRUM

Step One
TRIATHLON TRAIL AND RUN

PODOLOGIE - TRIATHLON - TRAIL - RUNNING



Grotestraat 106, 7622 GN Borne

t 074 266 1062, info@steponeborne.nl

www.steponeborne.nl

AVONTUUR
FOCUS
INNOVATIE
OPHUISFIETSEN.NL



OPHUIS
FIETSSPECIALZAAK.



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



Oldenzaal, Oostwal 2

KOM KENNISMAKEN
IN ONZE SNS WINKEL

In Oldenzaal blijven we voor je klaarstaan

Voor grote of kleine vragen over geld

Over sommige geldzaken heb je liever persoonlijk contact of advies.
Dus kom snel eens langs om kennis te maken.
Loop gerust bij ons binnen voor een persoonlijk gesprek.
We leren je graag kennen en horen of we iets voor je kunnen betekenen.

Onze winkel is van maandag tot en met zaterdag open.
Even bellen? Dat kan natuurlijk ook: 030 - 633 30 00



NONSTOP
RUNNING
www.nonstoprunning.nl

alles voor de (hard)loopsport
shop & online