



Duurloper

Nummer 4 - december 2024



In dit nummer: Met LAAC kom je ergens! We liepen marathons in Athene, Berlijn, Budapest, Keulen, Eindhoven en op Terschelling. En zo vind je nog veel meer loopverhalen in deze Duurloper.

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
 Herbert Schröder - wedstrijduitslagen
 redactie@laactwente.nl

DRUK EN VERSPREIDING

BladNL.nl

WEBSITE

Joop Vriend
 webmaster@laactwente.nl

BESTUUR

Anton Stoorvogel
 voorzitter
 Bart Vos
 penningmeester | beheer en financiën
 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 2025

Wedstrijdleden	€ 122,75
Recreatieleden	€ 93,90
Jeugdleden	€ 57,30

ADVERTENTIES

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

Duurloper, nummer 4

December 2024
 Verschijnt vier keer per jaar
 © LAAC Twente



In dit nummer



In elk nummer

Van de Voorloper	3
Van de bestuurstafel.....	5
Van de redactie.....	5
De Loopster	6
De Doorloper	19
Nieuwe leden	26
Hardlopen doe je met.....	29
Van de trainers	44
Wedstrijduitslagen.....	48

Loopverhalen

Marathon Berlijn	16
Trackmeeting.....	22
Marathon Keulen	24
Marathon Eindhoven	30
Marathon Keulen	32
Social Run 2024.....	34
Marathon Budapest.....	36
Zevenheuvelenloop	38
Marathon Athene.....	40
Marathon Terschelling	43

En verder

Zo kom je ergens - dubbelinterview	12
Pensionado, De Moelardmijl.....	15
Twentse Cross Competitie.....	21
LAAC zoekt assistent-trainers	21
Zonder vrijwilligers.....	23
Het verschil tussen trainen en TRAINEN	27
Estafette bevrijdingsvuur - save the date	39
HMO - dank!.....	42
Van de Technische Commissie	45
Looptrainersdag.....	46



Van de Voorloper

Dit najaar hadden we een mooie track-meeting, al had de opkomst wat hoger kunnen zijn. Door de regen was het voor de deelnemers aan de 10.000 meter wel een uitdaging. Alex Stienstra liep, ondanks de regen, een toptijd. Hij had sowieso een top-najaar, wat bleek uit het wereldrecord 65+ (en clubrecord) van 53:15 op de 15km tijdens de Zevenheuvelenloop op zondag 17 november. Gefeliciteerd!

De HMO kende dit jaar een recordaantal deelnemers. Met goede weersomstandigheden en een soepel draaiende organisatie was iedereen alleen maar positief. Wat opviel was het grote aantal deelnemers dat voor het eerste meedeed, maar ook mensen die uit bijvoorbeeld Rotterdam kwamen om hier de HMO te lopen. De HMO komt echt op de kaart te staan. Ik wil alle mensen die hebben geholpen graag bedanken voor hun hulp.

Dit najaar hebben vele LAAC'ers prima prestaties geleverd. Er is goed getraind en dat bleek uit de resultaten. Zo werden er mooie marathons gelopen in Amsterdam, Athene, Berlijn, Dublin, Münster, Keulen, Terschelling, Palermo en ik ben er vast nog een paar vergeten. En ook op de Zevenheuvelenloop werden snelle tijden gelopen.

Zelf heb ik de marathon van Terschelling gelopen. Het liep niet helemaal als gepland en ik heb nu nog meer een hekel aan mul zand. Maar het belangrijkste blijft voor mij dat ik gezond ben en dat ook de dag na de marathon de spieren prima voelden (al was ik erg moe).

Het is en blijft een hele mooie marathon en je kunt ook genieten zonder een toptijd. Ter gelegenheid van het pensioen van Herman Moelard (bij Thales, zeker nog niet in de atletiek) was er nog een leuke wedstrijd over 1 mijl op de baan. Kon ik toch nog een PR lopen dit najaar. Nu op naar de voorbereiding voor Rotterdam.

Onze vereniging groeit de laatste tijd best sterk en we hebben inmiddels 378 leden. Aan de andere kant zijn de groepen vooral op dinsdag daardoor wel erg groot. We hebben dus eigenlijk meer trainers nodig. Zeker om meer flexibiliteit te hebben als een trainer een keer niet kan. We zijn samen met de trainers aan het kijken hoe we dit het beste op kunnen vangen. Een gedachte is de inzet van assistent-trainers. Met een groeiende vereniging is het belangrijk om voldoende vrijwilligers te hebben. Van grote klussen als een vaste trainer van een trainingsgroep tot mensen die een keer meehelpten bij de organisatie van een activiteit. Laat het vooral weten als je ervoor open staat om ons hierbij te helpen.

Binnenkort is de altijd gezellige Ontbijtloop op 15 december en dan is het alweer 2025 met een nieuwjaarsborrel op 9 januari. Ik wil jullie allemaal al vast fijne feestdagen toewensen en daarna een mooi loopjaar 2025.

Met sportieve groet,
Anton Stoorvogel



Maatschap voor fysiotherapie Kruisstraat

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

Kruisstraat 8
7573 GJ Oldenzaal
0541 514833
Contactpersoon:
André Bosgraaf



www.fysiotherapiekruisstraat.nl

previder
it starts here

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

Datacenters
Connectivity
Managed Cloud Hosting
ISP Services
ICT Services




autorijschool
JEROEN

Jeroen Sanderman

Zevenblad 98 7577 EC Oldenzaal
06 4303 5316

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


VOGELZANG
verzekeringen & hypotheek

Nieuwstraat 103
7572 BZ Oldenzaal

0541 531700
post@vogelzangverzekeringen.nl

 **KiFiD**


Erkend
Hypotheek
adviseur

Van het bestuur

Beste lopers,

De afgelopen maanden hebben we als bestuur mooie stappen gezet. Sinds april zijn we up en running in de huidige samenstelling. We zijn erg enthousiast en dat is terug te zien in de groei van de vereniging en nieuwe initiatieven. Zo hebben we op dinsdag een extra trainingsgroep gestart, omdat het enthousiasme onder onze leden blijft toenemen. Naast de sociale kant biedt LAAC volop mogelijkheden voor ambitieuze hardlopers die zichzelf willen verbeteren.

Onze samenwerking met de gemeente Hengelo bij de Dubbele Mijl en onze zustervereniging MPM is verder versterkt. Heldere afspraken zorgen ervoor dat we beter samenwerken en meer uitwisselen. Wie weet wat de toekomst nog in petto heeft qua initiatieven!

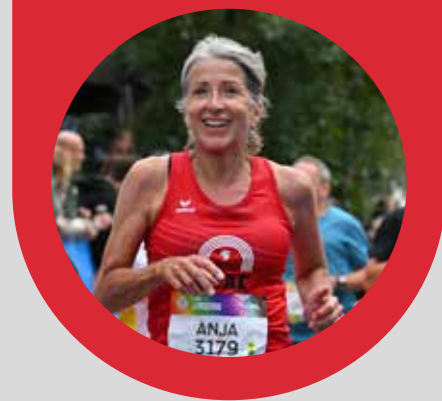
Daarnaast heeft de Technische Commissie een frisse impuls gekregen, wat nieuwe ideeën en energie oplevert voor trainingen en evenementen. Ook hebben we de Volta-app geïntroduceerd en zijn de aanmeldingen via de app voor het eerste evenement een feit (de Ontbijtloop op 15 december!). Dat is positief ontvangen en dit gaan we uitbreiden. Zorg dus dat je de app installeert als je je gemakkelijk wilt opgeven voor toekomstige evenementen van onze club.

We kijken ook alweer vooruit naar volgend jaar. In ieder geval vóór de ALV willen we met alle commissies om de tafel om ze te bedanken, het afgelopen jaar te evalueren en vooral om vooruit kijken naar de plannen van komend jaar zodat we die nog beter op elkaar kunnen afstemmen.

Ook jij als lid hebt hierin een stem. Wat zijn jouw hardloopdoelen en hoe kan LAAC jou helpen die te bereiken? Ook willen we je oproepen om na te denken wat jij voor LAAC kan betekenen om onze mooie vereniging nog leuker en beter te maken!

Met sportieve groet,
namens het bestuur,
Carien

**SLUITINGSDATUM KOPIJ
VOLGENDE DUURLOPER:
17 FEBRUARI 2025**



Met LAAC kom je ergens!

Dat is het motto van dit lustrumjaar. Marathonlopen wordt steeds populairder en ook LAAC merkt dat. De vereniging groeit en daarmee ook het aantal kilometers dat wordt afgelegd. We kregen als redactie veel loopverhalen binnen van LAAC'ers die marathons liepen in Europa en eigen land.

LAAC staat voor Lange Afstand Atletiek Club, en waar kun je nou beter terecht als je wilt trainen voor een lange afstand? Onze trainers begeleiden je met een schema en tips, en er zijn altijd andere lopers te vinden die samen met jou en anderen de lange duurlopen willen doen. Kom je voor gezelligheid of voor een topprestatie? Van het één komt zomaar het ander. Omdat we elkaar motiveren en stimuleren. Ook stimulerend: ons clubblad in kleur. We krijgen meer verhalen en foto's opgestuurd dan ooit. Heel fijn! Zoveel zelfs dat we dit keer echt moesten puzzelen om alles te plaatsen, zonder dat het 'proppen' wordt. Want dat vind ik dan weer niet fraai. Jullie enthousiasme zorgt ervoor dat ook wij als redactie weer ons best hebben gedaan om er iets moois van te maken. Blijf schrijven, dan blijven wij ons mooie clubblad maken! We zien het graag komen op redactie@laactwente.nl.

Anja Ligthart

Van de redactie





Carien Tebbens

“IK GA GEWOON ZO HARD MOGELIJK”

Door Jon Severijn - redactie

De Loopster van deze maand is Carien Tebbens. Ze woont met vriend, zoon en hondje aan de noordrand van Weerselo, met een ruim uitzicht op weilanden en bomen en, nog net zichtbaar, de traag stromende beek met de prozaïsche naam 'Middensloot'. Veel landelijker krijg je het niet. Overigens komt Carien niet van het Twentse platteland. Ze studeerde in Groningen en woonde en werkte vanaf 2000 in Amsterdam. Een latrelatie bracht haar wel vaak naar Enschede en toen het in 2020 een samenwoonrelatie werd, viel de keuze op een woning in Twente die het beste bij hun wensen paste. Zo was een grote garage voor de vele (sport)fietsen hier mooi realiseerbaar.



In haar jeugd deed Carien aan atletiek, maar toen kreeg ze last van haar enkel. Daarna tenniste ze, ook nog in de studententijd. Het hardlopen pakte ze vanaf 2008 op in Amsterdam. Ze was dertig, bevallen van haar zoon en woonde in IJburg. In die nieuwe wijk waren voldoende jonge moeders voor de loopgroep Running Mama's. Dat was goed voor de sociale contacten en zeker ook voor serieus bezig zijn met sport. Met dit groepje trainde ze één keer per week en in totaal liep ze zo'n drie á vier keer per week. De aanpak was vergelijkbaar met die van LAAC, hoewel minder intensief en prestatiegericht.

Vanaf 2009 zijn er dan al uitslagen. Eerst relatief dichtbij. Ze doet mee aan de kwart marathon in Egmond aan Zee, de Geinloop in Amsterdam Zuid-oost en de Dam tot Damloop. Na steeds langere afstanden loopt ze in 2014 in Berlijn haar eerste marathon. Dat bevalt goed en in 2015 loopt ze zowel de marathon van Rotterdam als die van Amsterdam. Vooral in Rotterdam zal ze nog vaker lopen, want ondertussen staat de teller op zes keer en ook volgend jaar doet ze weer mee. In 2025 staat trouwens ook Amsterdam weer op het programma. Het inschrijven is inmiddels wel een ding, maar door een gelukkige ingeving meldde ze zich aan toen ze hoorde dat de inschrijving was geopend. Dat was weliswaar onderweg in de auto, maar haar "laat ik het direct maar doen" leverde wel een startbewijs voor Rotterdam op.

Ondertussen traint Carien bij LAAC. Ze werd na de verhuizing naar Weerselo lid en trainde aanvankelijk zowel op de dinsdag als op de donderdag mee. Omdat ze ook weer is gaan tennissen, wat goed is voor de integratie in Weerselo, loopt ze nu alleen op 't Hulsbeek op dinsdagavond. Ze kan goed en redelijk dichtbij huis lopen in de richting van Ootmarsum (Kuiperberg en omgeving) en langs het kanaal Almelo-Nordhorn. De LAAC-trainingen hebben duidelijk effect gehad, want sindsdien zijn er "alleen maar PR's".

De marathon zijn volgens haar "altijd een wedstrijd tegen jezelf". Misschien om dat nog verder te versterken liep ze in 2022 twee marathons vlak na elkaar. Eerst 'Rotterdam' en twee weken later 'Enschede' (zie Duurloper mei 2022).

Hoewel niet iedereen haar aanmoedigde om dit te wagen, dacht ze zelf: ik ga het gewoon doen. Het was de eigen grenzen opzoeken en ze liep ook wel met verval, maar ze was blij en trots dat het lukte. In dat jaar viel wel het grote verschil tussen Rotterdam en Enschede op. In Enschede was het heel rustig aan de kant, bijna saai.

Op zich zou ze nog wel vaker uitdagingen op willen pakken, maar dat is niet zomaar te combineren met een gezinsleven. Ze zoekt de uitdaging zeker op de marathons, die vindt ze het leukst, maar niet alleen. Trails zijn ook erg leuk. Het komende doel is op dit gebied met een groepje de Eifelsteig doen. Wat haar betreft mag een loop of inspanning best pijn doen, maar dan weer niet te extreem. We praten in dat verband even over de Barkley Marathons, een wedstrijd die als de zwaarste ter wereld wordt beschouwd en die dit jaar voor het eerst door een vrouw is volbracht, met alle publiciteit van dien. Zulke evenementen zijn leuk om op YouTube te volgen, maar voor zichzelf wil ze het “wel leuk houden”.

Ze heeft veel gefietst, zowel op de racefiets, de crossfiets als op de mountainbike. Ze doet dat niet zoveel meer, hoewel ze binnenkort met een groepje een week op Mallorca gaat fietsen. Ze noemt zichzelf een mooi-weer-fietser, met een sterke voorkeur om er een dagje uit van te maken. Overigens is hardlopen dan wel een individuele sport, maar door samen ergens naartoe te trainen wordt het toch een sociaal gebeuren.

Haar PR op de marathon staat op 3:41. Haar halve marathontijd blijft in verhouding wat achter, maar “ik doe niet zoveel halve marathons” zegt ze. Haar 5km's liep ze op de baan en die zijn dan zwaar. Ze wil zich graag verbeteren, zolang dat kan. En er geldt: “Ik ga gewoon zo hard mogelijk”. Ze gaat ook op de marathon hard weg, met als consequentie dat het op 30km á 35km “helemaal klaar” is. “Maar”, zegt ze, “ik kan mezelf wel redelijk pijn doen.”

Na het lopen van een marathon (ze staat op circa vijftien stuks) blijft ze nog een nacht in het hotel om niet meteen te hoeven zorgen, maar gewoon zelf na te genieten. Ze zegt dan ook nog nooit een wedstrijd te hebben gelopen waarbij ze baalde van het verloop of het resultaat. De wedstrijd waar ze het meest trots op is, is de Berenloop uit 2023, waar ze 3:43 liep op het pittige parcours. Een wenswedstrijd is “iets moois” in Noorwegen, hoewel ze zegt heuvels en hoogtemeters te haten. Een andere wens is om eens een uitdagende wandelroute solo hard te lopen, zoals ze dit jaar in Limburg met een groep deed.

Ze leest niet zozeer boeken over trainen, maar wel run-verslagen, zoals die in *Mystical Miles* en *Runners World*. Ook op YouTube is veel te vinden. Het moet echter niet te zweverig worden en daar neigen de verhalen in *Mystical Miles* wel wat naar. Om tot betere prestaties te komen doet ze niet iets speciaals wat betreft eten of drinken. Omdat ze veel sport, kan ze bijna alles eten. Ze heeft niet veel belangstelling voor gadgets, maar heeft wel een goed sporthorloge. En om blessures voor te zijn gaat ze naar de sportschool voor krachttraining.

Carien is bijna elke dag aan het sporten en heeft een volledig baan (HR bij Manpower). Toch heeft ze ook nog tijd voor het bestuur van LAAC. Ze had weinig vrijwilligerswerk gedaan en nog geen bestuursfunctie gehad. Maar Bart Vos vroeg haar voor het bestuur. Hij zei haar dat ze het natuurlijk wel leuk moest vinden. Ze bedacht dat ze best veel aan LAAC te danken had en besloot “ik ga het gewoon doen.” Het werd de functie van secretaris en die past bij wat ze beroepsmatig doet. Ze houdt wel van een goede agenda en goede notulen maken. Bij de gesprekken die het bestuur heeft, kan ze haar HR-ervaring goed gebruiken. Haar ervaring is dat het leuk is om dicht bij LAAC betrokken te zijn.

PR's van Carien

5km (baan)	21:45
10km	43:37
21,1km	1:46:34
42,2km	3:41:00

ZO KOM JE ERGENS

Jon Severijn - Op een donderdagavond, na de training, praat ik met Michel Nijland en Herman Holterman over van alles. Maar het gesprek gaat vooral over lange (duur)lopen en mooie routes. Dat past prima bij het thema van het LAAC-jubileumjaar 'Met LAAC kom je ergens'. Met Herman als gastheer hebben we ook nog wat cijfers bij de hand.



Herman is sinds 1992 lid van LAAC. Voor die tijd liep hij al hard, had ook al marathons gelopen, maar het sociale aspect was erg belangrijk bij de beslissing om de stap naar een loopclub te zetten. Hij meent zich te herinneren dat Ans Hofstee hem na de finish van een LAAC-wedstrijd in Oldenzaal overhaalde om lid te worden. Hier werd hij niet alleen een betere loper, maar ook looptrainer. Michel is korter lid, sinds 2015. Hij was zelf begonnen met hardlopen, zonder Evi (hij wil "geen oordoppen in hebben"), maar met een vergelijkbare aanpak. Toen zijn ontwikkeling stagneerde, ging hij naar LAAC. Daarbij was het belangrijk dat hij in die tijd vaak op zakenreis was en dus niet in teamverband zou kunnen sporten.

Beide lopers zijn in hun carrière steeds langere afstanden gaan doen. Herman heeft, toen hij nog niet zo lang lid was van LAAC, de marathon in 3:11:27 gelopen en is door het voorbeeld van Gerry later naar (nog) langere afstanden gegaan. Hij zegt dat als je een marathon kunt, je ook een 50km wel aankunt. Eigenlijk nog makkelijker, omdat er dan minder dwang is om een tijd te lopen. Hij heeft toen onder andere de 6 uur van de Haarlemmermeer gelopen. Uiteindelijk liep hij als langste afstand de 100km en ook deed hij mee aan een 12-uursrace.

Michel kwam min of meer door toeval op steeds langere afstanden terecht. Toen hij nog niet lang liep, kon hij een vrijgekomen startnummer van de Dam tot Damloop krijgen. Weliswaar had hij die afstand van 10 mijl nog niet gelopen, maar het bleek te kunnen. De stap naar de halve marathon was daarna niet zo groot. Maar als je bij LAAC traint, hoor je ook praten over de hele marathon. Hij bereikte in 2017 de toepasselijke leeftijd van 42 jaar en 2 maanden ten tijde van de Enschede Marathon en liep daar zijn persoonlijk record (3:57:30). Daarna is hij niet sneller gaan lopen, maar meer. De tijd is minder belangrijk, al probeert hij wel onder de 4 uur te lopen. Maar het gaat ook om plezierig, gezellig lopen en "de finishboog blijft hetzelfde".

De trails worden door Michel en Herman duidelijk relaxter gevonden dan (stads) marathons. Als je met een groepje bent, wordt er vaker op elkaar gewacht, er is even tijd voor een praatje bij een verversingspost en ook belangrijk is dat mensen helpen als er iets gebeurt, ook als het om onbekenden gaat. Als voorbeeld noemt Michel de 'Koning van Spanje' verleden jaar, waar "iemand in het prikkeldraad hing" omdat hij zich daaraan vast had gepakt na uitgegleden te zijn. Iedereen helpt dan en gaat pas verder als het probleem is opgelost. In een gewone wedstrijd moet de hulp over het algemeen van 'de zijkant' komen.

Zowel Michel als Herman zetten routes uit over de kleinste, modderigste paadjes en door de onbekendste gebieden.

Herman zou specialist in langzame duurlopen kunnen worden genoemd, maar ook Michel gelooft er zeker in. Hij vermoedt zelfs dat als hij terug zou gaan naar kilometers in 7 min/km of daaromtrent die hij in zijn eentje liep, hij een snellere marathon zou kunnen lopen. Het lopen in zijn trainingsgroepje gaat wat sneller, circa 6:30 min/km. Hij wil vooral lang lopen, met uitdagingen en houdt van de bergen. Dit jaar zat de Hermannsweg bij Hörstel prominent in het trainingsschema en dat is genieten.

Komend jaar staat de Lavaredo Ultra Trail (50km) op het programma, in de Dolomieten bij Cortina d'Ampezzo. Hier is het aantal hoogtemeters vergelijkbaar met de Mont Blanc marathon, maar de route is langer. Herman heeft ook flink wat hoogtemeters bij wedstrijden gelopen. In de Monschau Marathon, in de Jungfrau Marathon en in de Röntgenlauf, een ultra-loop van ruim 60km bij Remscheid. Voor de Jungfrau (begin september) moet je in de volle zomer trainen en dat heeft grote nadelen. Maar vervelender is dat het erg moeilijk is geworden om mee te doen aan de grote evenementen door zeer korte inschrijvingsduur of door moeten loten vanwege de grote belangstelling.

Maar goed, als het gelukt is om een deelnamebewijs te krijgen voor zo'n bijzonder evenement

moet er getraind worden en de lange duurloop is daar een onmisbaar onderdeel van. En om dat leuk te maken, zetten zowel Michel als Herman routes uit over de kleinste, modderigste paadjes en door de onbekendste gebieden.

De routes en de 'rare paadjes' vinden ze vooral via de tool afstandmeten.nl. Michel is ermee begonnen toen hij zijn gps-horloge kreeg. Overigens zette hij vroeger al wel routes uit voor motorrijden. Het komt er volgens hem op neer dat je bij het zorgvuldig bekijken van de kaart bijvoorbeeld een rood stippelijntje ziet waarvan je denkt "daar ben ik volgens mij nog nooit geweest", je de route in het horloge zet en de route dan gaat lopen. Aanvankelijk vond hij zo ook nog onbekende paden in de buurt van zijn woning. Maar "die magie is wat over".

Natuurlijk gaat het niet altijd helemaal goed. Je kunt in de brandnetels uitkomen of op nauwelijks begaanbaar gebied en in een groepje vindt niet iedereen dat altijd leuk. Een van de moeilijkheden bij het op deze manier uitzetten van een route is dat paden lijken op te houden, maar dat dat meestal niet zo is. Er is bijvoorbeeld een poortje of een watertje. Je moet dan de route buiten de aangegeven paden (recht) doortrekken en dan komt het (meestal) goed.

Een andere valkuil voor beginners is dat de gemeente of dorpsgrenzen ook op de kaart staan en die lijken in eerste instantie mooie routes aan te geven, bij voorbeeld langs beken en riviertjes. Michel gebruikt dezelfde werkwijze als in Twente nu ook op vakantie, zoals onlangs in Noorwegen. Je komt zo wel in zeer weinig belopen terreinen. Als er iets misgaat, zou je lang op een voorbijganger moeten wachten.



Ook Herman maakt de routes van tevoren. Als het gaat om routes voor een training, voegt hij er ook alternatieven of afsnijdingen aan toe, zodat er zo nodig kortere routes kunnen worden gelopen. Om routes te maken gebruikt hij soms de tracks van een gelopen trail en voegt er dan nieuwe stukken of juist afsnijdingen aan toe. In de tijd voor de (betaalbare) gps-en maakte Herman wel routes met behulp van gedetailleerde kaarten en een liniaal. Dat werd dan op een briefje bijvoorbeeld “na 400 meter scherpe bocht naar links”.

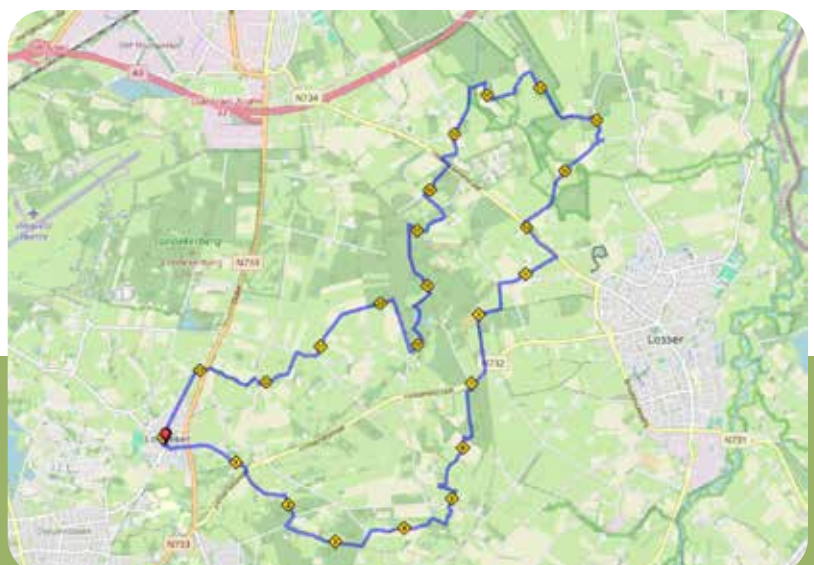
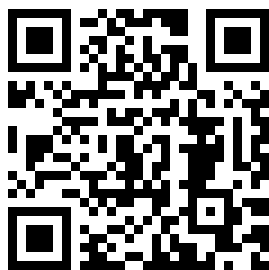
Voor Michel is het favoriete route- en hardloopgebied het Haagse Bos, met uitloop richting De Lutte. Herman is niet uitgesproken over zijn voorkeur, maar is zeker ook liefhebber van de Sallandse Heuvelrug. Daar zal bij meespelen dat hij daar in de buurt is opgegroeid en het gebied goed kent.

Voor beiden geldt dat ze zich een eenmaal gelopen route goed kunnen herinneren. De gpx-track is dan niet echt meer nodig, maar ‘loopt’ voor de zekerheid wel mee. Soms kom je in het veld bij een pad dat niet in de route is opgenomen en dan kan de vraag rijzen “waarom” niet? Vaak blijkt het dan een pad naar iets speciaals, een uitkijkpunt bijvoorbeeld en dan wordt het belopen ervan een heen-en-weertje.

Op afstandmeten.nl zijn veel routes van Michel en Herman te vinden. Helemaal gebruiksvriendelijk is de website niet, maar zowel via de zoekoptie ‘tabel’ en ook wel via de kaart kon ik vrij makkelijk openbare route-werkstukken vinden. Michel gebruikt hier zijn achternaam niet, maar bijvoorbeeld ‘Rondje vliegveld’ en ‘Hoge Boekel’ (veel hits!) zijn eenvoudig te vinden. Herman komt boven de 400 routes denk ik, zo te zien bij elkaar gelopen of getekend in tien jaar tijd.

Op zich zou een horloge met een kaartje nog wel iets opleveren, omdat je bij het vastlopen, al dan niet in de brandnetels, dan kunt zien waar een pad in de buurt begint. Maar met voldoende richtingsgevoel kan de route ook zo wel worden voortgezet.

We praten nog even door over de mooiste wedstrijden en ervaringen (Mont Blanc voor Michel en ook de Koning van Spanje, met name de Röntgenloop voor Herman) en over loopplannen. In ieder geval staat er op de planning om lang door te lopen, “zolang het mij gegeven is” volgens Michel en “zolang het lekker gaat” voor Herman. Michel gaat ook graag door met het pacen bij de Halve Marathon van Oldenzaal en kan goed uitleggen hoe je met behulp van het sporthorloge, ondanks het heuvelachtige parcours, het tijdsdoel kunt halen. Herman is niet zozeer pacer, maar begeleidt wel lopers tijdens wedstrijden en wil daar mee doorgaan.



Het populaire rondje Hoge Boekel van Michel
± 24 km vanaf Lonneker
via afstandmeten.nl
te vinden onder de naam
‘LAAC Duurloper’ of scan de QR-code

PENSIONADO - DE MOELARD MIJL

Op 8 september word ik door Pascal Butterhoff aan een nieuwe appgroep toegevoegd. De groep heet 'Pensionado'. Ook Niels te Pas zit in de groep en later wordt Martijn Oonk toegevoegd. Pascal werpt de vraag op of we als trainingsgroep op de donderdagavond nog iets kunnen bedenken in verband met het naderende pensioen van onze trainer Herman Moelard.

"Kunnen we niet een kleinschalige Moelard Run organiseren?", oppert Niels. De 'Moelard Mijl' bijvoorbeeld, op de baan van het FBK, tijdens een gewone trainingsavond, dan kan de hele donderdag-groep meedoen. "Het hoeft allemaal niet heel ingewikkeld te worden." Nog voordat we kunnen reageren heeft hij al een logo in elkaar geflanst dat hij in de appgroep deelt. We vinden het een prima plan en een mooi logo.

En dan begint het als vanzelf te rollen. Niels bestelt 100 startnummers met speldjes, Pascal regelt de bekende LAAC-klok via Huub en een starter met startpistool, Jan Maasse van de Brink, en ik stem af met de andere trainers. De andere groepen willen ook wel meedoen - leuk! Ook wordt er koek geregeld om tijdens de derde helft in de kantine te kunnen trakteren. We vinden zelfs Annemieke van Asperen bereid om koekjes te bakken. We besluiten om het in zo klein mogelijk comité te houden om de kans op uitlekken te minimaliseren. Binnen een dag heen en weer appen is eigenlijk alles geregeld, iedereen is bereid om mee te doen.

We plannen het op donderdag 3 oktober. De avond ervoor informeren we onze eigen trainingsgroep zodat ze weten wat ze te wachten staat. De andere trainers doen dat ook met hun groepen. Na het inlopen, de core-stabiliteits oefeningen en de loopscholing wil Herman het intervalprogramma gaan uitleggen. Maar dan grijpen we in.



Pascal neemt het woord en legt Herman uit wat we bedacht hebben naar aanleiding van zijn pensioen. Zeer verbaasd en licht ongemakkelijk hoort hij het verhaal aan. Ondertussen wordt de klok in gereedheid gebracht en is de starter het stadion binnengekomen.

De andere groepen hebben zich rondom ons verzameld. Ik geef Herman startnummer 1 en deel daarna de andere startnummers en speldjes uit. Na enige tijd staat er een grote groep LAAC'ers bij de mijl-lijn op het tartan. Hoewel het officieel niet mag, schiet Herman de meute zelf weg voor hun vier rondjes over de baan. Alle lopers schieten in gang, de een wat sneller dan de ander. Sommigen gaan duidelijk voor een mooie tijd, anderen lopen het als een pittige interval. Maar iedereen komt met een glimlach over de finish. Na de mijl levert iedereen het startnummer in en doen ze nog een deel van het geplande intervalprogramma.

Bij de gezellige nazit in de kantine van het FBK worden de koeken uitgedeeld. Het was een geslaagde verrassing voor onze gepensioneerde trainer Herman Moelard. Blijft de vraag over: gaat de Moelard Mijl een klassieker worden of niet? De startnummers zijn er in ieder geval alvast.

Joop Vriend

BMW BERLIN MARATHON



50e BMW BERLIN MARATHON 2024

Vorig jaar las ik een verslag in de Duurloper over de deelname aan de Berlijn marathon en dacht gelijk: dat lijkt me gaaf! Op de website bleek dat het in 2024 om de 50ste editie zou gaan, maar ook dat er geloot zou gaan worden. In december kwam het verlossende antwoord, ingeloot! Tja, en wie A zegt moet ook B zeggen, dus dit fantastische evenement ingepast in mijn jaarprogramma.

Half juni ben ik serieus begonnen met de voorbereidingen en eind juni heb ik de 28km gelopen van de Midzomer Marathon in Apeldoorn. De tweede helft van juli heb ik slechts twee keer gelopen op IJsland, en na de zomervakantie heb ik een aantal weken flink last van mijn hamstrings gehad, dus bepaald geen ideale voorbereiding.

Zelf zie ik de marathon als een hele lange duurloop, dus ik zag geen reden om tijdens mijn duurlooptrainingen in een ander tempo te gaan lopen. Nou, dat heb ik geweten! Van alle kanten kreeg ik het advies om mijn lange duurlopen echt in een veel lager tempo te gaan lopen. Tja, het Excel spreadsheet van Bart/Nico erbij gepakt en nog een paar keer gelopen in een tempo rond 6:30.

En dan is het eindelijk vrijdag 27 september, afreizen samen met Doke naar Berlijn. Het ophalen van het startnummer op het voormalige vliegveld Tempelhof is al een ervaring op zich. Heel strak georganiseerd en iedereen kreeg een bandje om de pols geseald.

Thuis had ik een heel raceplan gemaakt, inclusief de drinkposten, magnesium, gelletjes, guaranashot, en alles in code opgeschreven op een bandje om mijn pols. Dat was een fijne houvast tijdens de marathon, iedere keer weer toewerken naar het volgende punt op het bandje.

Op zondagmorgen eindelijk de start in de tweede golf, startvak F. Wat een happening! De eerste 15km heb ik volgens plan puur op hartslag gelopen, rond de 130, omdat ik daar goede ervaringen mee had tijdens de trainingen. Achteraf bleek dat ik die eerste 15km heb gelopen in tempo rond 5:45 (mijn horloge gaf geen goede waarden vanwege gps-afwijkingen), dus iets te langzaam voor mijn beoogde eindtijd binnen de 4 uur. Maar het voelde allemaal erg goed, en ben daarna in ongeveer hetzelfde tempo doorgegaan.

Rond het 30km-punt werd ik op de schouder getikt door LAAC-lid Gerwen Apenhorst, heel toevallig tussen al die duizenden mensen.

We hebben even kort samengelopen en hij heeft een foto van ons gemaakt, erg leuk!

Het lopen ging nog steeds erg lekker en ik raakte ervan overtuigd dat de 'man met de hamer' waarschijnlijk ergens lag te slapen, dus alle remmen los! 32e km in 5:23, 33e in 5:15, 34e in 5:17, 35e in 5:14 etc. Dit was niet helemaal volgens plan, maar het voelde heerlijk. Uiteindelijk kon ik zelfs de laatste km nog lopen in tempo 4:47! Eindtijd 03:58:49, binnen de 4 uur! Geen PR, want in 2017 heb ik in Leiden 03:55:37 gelopen.

De tweede helft heb ik ongeveer 3,5 minuut sneller gelopen dan de eerste helft, dus een behoorlijke negatieve split! Achteraf gezien zou je kunnen zeggen dat ik de lat te laag heb gelegd, maar voor mij was dit een soort laatste test om te bepalen of het marathonlopen wel echt bij mij past. Zowel in Amsterdam als in Rotterdam gingen de laatste 10 kilometers erg moeizaam en kwam ik helemaal scheef over de finish. Fijn dat ik nu kan terugkijken op een hele positieve ervaring!

Bedankt iedereen voor de tips en het meeleven!

Gerrit van Dijk

Bloemsierkunst



Marion



FLEUROP

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.

De
Doorloper

Trainer worden

Toen ik lang geleden, in 2009, begon aan de opleiding voor trainer, was ik helemaal niet van plan om trainer te worden. Welnee, iedere week die verplichting, en niet meer lekker zelf kunnen lopen, daar had ik helemaal geen zin in. Wat ik wel wilde: meer te weten komen over trainingsprincipes, over een schema maken voor een marathon, over de beste opbouw van een training, kortom: ik wilde kennis vergaren om een betere loper te worden. Als je een trainersopleiding doet, dan heb je na afloop de beschikking over die kennis, dacht ik. En dus schreef ik me in. Op eigen initiatief en op eigen kosten, want ik wilde geen enkele verplichting hebben naar wie ook maar.

De opleiding bleek superleuk en supergezellig te zijn. Er zaten leuke mensen in de groep, inclusief een paar mede-LAAC'ers, en tien zaterdagen lang kwamen we bij elkaar om ervaringen uit te wisselen, theorie te bespreken, te mopperen op de 'leeromgeving' die net nieuw was en nog allerlei kinderziektes vertoonde, en natuurlijk om elkaar training te geven. Tussendoor waren we druk met oefenen bij onze eigen verenigingen, wat betekende: training voorbereiden, training voorbespreken, training geven, training evalueren en met name: heel veel reflecteren. En dat klinkt ingewikkelder dan het was, want het kwam simpelweg neer op: wat kan ik al, wat kan ik nog niet en hoe ga ik dat leren.

Toen we alle opdrachten hadden gedaan, alle trainingen hadden gegeven en al onze verslagen hadden opgestuurd, restte er nog één ding: het examen. Daar mocht je zelf de mensen voor uitkiezen. En dus stond er een groep enthousiaste LAAC'ers klaar in het FBK-stadion die zo goed mogelijk deden wat ik ze vroeg. En toen was ik opeens officieel trainer. Een vreemd idee, want dat was nooit de bedoeling geweest.

Afijn, lang verhaal kort: al doende was ik het training geven ontzettend leuk gaan vinden. Lopers iets bijbrengen, ze enthousiast maken, een programma bedenken, een jaarplan maken, een schema opstellen: als je snapt hoe het werkt, is dat hartstikke leuk. En geeft het heel veel voldoening. Zelfs meer, merkte ik, dan wanneer je zelf een mooie tijd loopt. Ik had dat nooit kunnen bedenken. Maar zo werkte het wel.

Dus twijfel je of het iets voor jou is? Doe het dan gewoon voor de kennis die je opdoet. En voor de gezelligheid, dat ook. Maar je bent gewaarschuwd. Want je kunt het maar zo erg leuk gaan vinden.



LAAC Twente bedankt de kledingsponsors



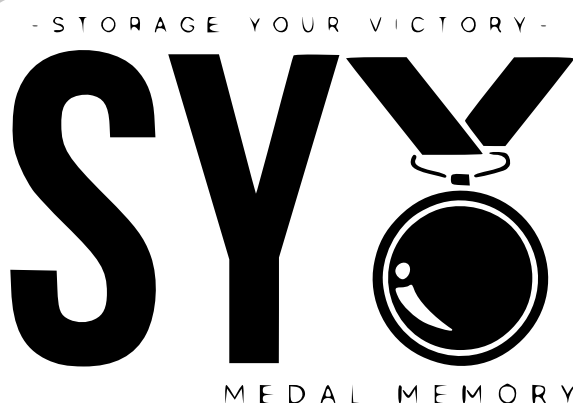
AUTO
Bleeker
OLDENZAAL

profesz

bewindvoerders | mentoren | curatoren



daniels
TANDHEELKUNDE



autorijsschool
JEROEN

Ga jij deze winter de uitdaging aan?

Ook deze winter kun je de uitdaging met jezelf aangaan door deel te nemen aan de Twentse Crosscompetitie. Een uitstekende manier om de winter door te komen. Een zestal lopen in een prachtige omgeving voor iedereen die van een uitdaging houdt en het niet erg vindt natte voeten te krijgen!

De Twentse Cross Competitie is een competitie over zes wedstrijden in de Regio Twente. Deze competitie wordt georganiseerd door LAAC Twente, AV Goor, ASV Eibergen, AV Iphitos, AAV Sisu en AC Tion.

De Twentse Cross Competitie is een unieke kans om je in de prachtige natuurgebieden van Twente te meten met leeftijdsgenoten. De opzet blijft ook dit cross-seizoen hetzelfde: wie wordt de beste cross country runner van Twente. Alle wedstrijden zijn met spikes te belopen en gaan door de mooiste stukjes natuur van Twente. Van uitdagend tot uitdagender...

Van pupil tot master, voor iedereen gaan de zes organiserende Twentse Atletiekverenigingen er supergave races van maken.

Kalender Twentse Cross Competitie:

24 november	Hessenheemcross	AV Goor Markelo
22 december	Wintercross ASV	ASV Eibergen
31 december	Oudejaarscross	Sisu Almelo
5 januari	Rutbeekcross	Tion Enschede
26 januari	Hulsbeekcross	LAAC Oldenzaal
9 februari	Dinkelcross	Iphitos Losser

Voor meer informatie en de spelregels:



Oproep:

LAAC zoekt trainers!

Lijkt het je leuk om gezamenlijk een gemotiveerde groep te begeleiden? Je kennis en kunde in te zetten om wensen en doelstellingen van je atleten waar te maken? Maar vind je de trainersopleiding wel wat veel van het goede? Dan bieden we je nu de perfecte mogelijkheid om als ondersteunend trainer actief te worden:

Word assistent-trainer

Hiervoor hoef je alleen een korte opleiding te volgen met praktijkbegeleiding. Deze vindt plaats bij je eigen vertrouwde club o.a. via e-learning en een aantal bijeenkomsten waar je niet voor hoeft te reizen. Er is geen zenuwslopend examen (al valt dat wel mee hoor, net zoals de opleiding tot trainer), en je kunt echt iets teruggeven aan je club en je mede-trainingsgenoten.

Neem voor meer informatie contact op met de Technische Commissie: Nick Vredenbregt en Huub van Langen
nick.vredenbregt@gmail.com - huubvanlangen@gmail.com

LAAC Trackmeeting 10.000 METER

Eerder heb ik al deelgenomen aan de 5.000 meter op de baan dus ik wist een beetje wat ik kon verwachten toen ik mij inschreef voor de 10.000 meter baanwedstrijd op 26 september. Maar dit werden toch twee keer zoveel rondjes.



Eerlijk: ik zag er ontzettend tegenop. Maar ik ging wel. De weersvoorspellingen waren niet gunstig, het zou kunnen gaan regenen. Met een tas vol spullen en droge kleding vertrok ik naar het stadion waar de 5.000 meter bezig was. Het was droog en niet koud. Gelukkig voor hen, maar de buienradar gaf aan dat de wolkbreuk nog moest komen. Dit veranderde alleen continu. De app gaf op hetzelfde moment op twee verschillende telefoons twee verschillende voorspellingen aan, joehoe wees eens duidelijk!

Vlak voordat de eerste serie zou beginnen begon het keihard regenen. De start zou om 20.15 uur zijn maar er werd even gewacht tot het ergste voorbij was. Alleen moest het ergste voor hen nog komen... met het water tot aan de enkels zag ik de lopers over de baan zwemmen. Ik besloot te gaan inlopen, natuurlijk niet op de baan, maar geheel in stijl boven aan de tribune. Tig keer heen en weer want ik moest op de

baan ook al 25 rondjes, kon ik er alvast aan wennen. Niemand wilde in de regen lopen dus het werd nog druk ook. De lopers van de eerste serie liepen nog steeds vol in de regen en de verwachting was dat het niet droog ging worden. Het water stroomde over de baan. Niemand liet zich kennen en er werd ontzettend hard gelopen.

We beurden elkaar op door positief te blijven: "Gelukkig kunnen we niet verdwalen als we alleen maar rondjes lopen" en "Er hangt wel heel veel zuurstof in de lucht." Maar ik zag er nog steeds tegenop. Inmiddels was het vooruitzicht op 'na regen komt zonneschijn' ver te zoeken en ook serie twee moest starten in de regen. Ik had me erbij neergelegd. Balen kan, maar dat heeft geen zin.

Nadat de eerste serie klaar was, bleek er iets mis te zijn met de tijdwaarneming waardoor het onduidelijk was of we überhaupt konden starten. Ineens voelde ik teleurstelling, ik was er toch klaar voor en wilde nu gaan lopen ook. De onzekerheid bleef nog even in de lucht hangen. De regen niet, die viel gewoon door. Met enige onrust moesten we ons alvast melden. Op de achtergrond renden mensen met laptops heen en weer (geen rondjes). Gelukkig bleek de elektronica wel weer te werken.

Met een groep van elf man en één vrouw gingen we aan de startlijn staan, daarna weer een lijntje verder en "Op uw plaatsen en PAF!" Daar ging ik. De regen kwam inmiddels minder hard uit de lucht, maar de baan lag nog vol plassen. Ik denderde er gewoon doorheen. Tot ik even keek hoe anderen dat eigenlijk deden; zij liepen netjes in baan 2. Haha, ik stampte gewoon door de binnenbocht.

Meteen zat ik er lekker in. Op de tribune zat mijn moeder met andere fans, elk rondje werd ik ontzettend aangemoedigd, dit gaf mij vleugels. Ik had mijzelf opgesloten in mijn hoofd, dacht nergens aan maar hoorde alles.

Elke ronde werd het publiek uitbundiger en werden zelfs waves ingezet. Gelukkig waren de waves op de baan afgenomen en werd baan 1 weer voor iedereen toegankelijk.

Ik voelde aan mijzelf dat ik heel stabiel liep en eigenlijk ook wel heel erg lekker, dus ging ik zo maar door. Tijdens het inhalen of ingehaald worden, werden een paar gezellige woorden uitgewisseld.

Ik liep alleen maar rondjes. En elk rondje was anders. Door mijn focus op mijn voetstappen, ademhaling en de meneer die riep hoeveel rondjes ik nog moest, ging het prima. Opeens was nog het maar "DRIE!" en ik begon te versnellen. De laatste kilometer moest de snelste zijn, aldus mijzelf. Bij de bel voor het laatste rondje ging de rem eraf en ik ging ervoor. Op de achtergrond hoorde ik Huub roepen: "GA JOLIJN GAAA!" (oké zo klinkt het heel dramatisch maar dat was het niet, het was vol enthousiasme). Dus zoals Huub en ik wel vaker doen: Huub zegt wat ik moet doen en ik doe (braaf) wat hij zegt en ik trek mijn laatste eindsprint eruit. Als ik op mijn lip bijt en mijn ogen even sluit dan lukt het me altijd om nog echt gas te geven. Of het nou een vijf is of een halve marathon.

Eenmaal over de finish voelde het heerlijk. Nog even napraten, snel droge kleren aan en nog meer praten. Iedereen had het gedaan en ik vond het nog leuk ook! En stiekem: eigenlijk had ik nog best veel over gehad. Alle support onderweg bedankt! Huub, genietend in zijn regenpak, en Minke met paraplu stonden naast de baan. Op de tribune leek het wel één groot feestje en excuus dat ik jullie wave niet heb gezien... Ik moest het parcours in de gaten houden want anders zou ik misschien wel eens kunnen verdwalen.

Oh en... de Skyhigh mascara van Maybelline (de niet-waterproofversie) is 10.000-meterhardlopend-door-de-regen-proof! Doe er je voordeel mee.

Jolijn Ehringfeld



Zonder vrijwilligers...

We hebben een fantastische club. Dat weet iedereen. LAAC organiseert mooie wedstrijden, clinics en geeft goede trainingen door gediplomeerde trainers. We hebben een mooi clubblad dat vier keer per jaar uitkomt, we hebben nu een compleet bestuur en we organiseren ook leuke activiteiten waaronder de ontbijtloop en de loop-je-tijd-loop. Verder hebben we juryleden die binnen en ook buiten onze club actief zijn. Maar al die dingen gebeuren niet vanzelf natuurlijk. LAAC groeit en heeft nu ongeveer 380 leden en als we bovenstaande dingen in stand willen houden (en dat willen we natuurlijk!) zullen we daar zelf als leden voor moeten zorgen. Anderen gaan het niet voor ons doen.

Wat LAAC nodig heeft zijn dus mensen die af en toe iets willen bijdragen. We hebben juryleden, leden voor de wedstrijdcommissie (o.a. voor de tijdwaarneming en opbouw) en activiteitencommissie (voorbereiden, ideeën maken), maar zeker ook trainers nodig. Deze laatste groep mag via LAAC een opleiding volgen en wordt daarin begeleid. Met meer vrijwilligers hebben we meer werkverdeling, meer buffer en krijgen we dus een beter LAAC. Om daarbij een afspiegeling te zijn van al onze leden roepen we vooral vrouwen en jongeren op om bij te dragen aan onze gezonde vereniging.

Vrijwilligerswerk is ook leerzaam, goed voor je persoonlijke ontwikkeling, je krijgt er meer vriendschappen voor terug en je bent vanzelf meer betrokken bij onze club. Wil je ook iets betekenen, ook al is het bij een incidentele klus, neem dan contact op met een van de bestuursleden of mail naar bestuur@laactwente.nl.

Denk er eens serieus over na!

Bestuur LAAC Twente

MARATHON KEULEN

De loop waarin alles op z'n plek valt

Begin dit jaar heb ik samen met mijn vader de marathon van Enschede gelopen. Het doel: samen starten en finishen in een tijd van 3:30:00. Uiteindelijk hebben we samen 3:30:30 gelopen, een tijd om trots op te zijn (met name voor mijn vader, die dit jaar ook nog eens 60 jaar is geworden). Mijn conditie van het voorjaar smaakte naar meer. Bij RunEnschede, waar ik mijn schoenen haal, werd ik, in gesprek met Bart, enthousiast gemaakt om bij LAAC te gaan trainen. Ik train in de groep van Huub en Bart op dinsdag en kreeg van Huub een schema om toe te werken naar de marathon van Keulen en te finishen onder de 3 uur. Voordat ik bij LAAC lid werd, heb ik altijd solo getraind. Vanaf de eerste training heb ik mij welkom gevoeld bij de vereniging; de gezamenlijke trainingen motiveren en de teamspirit is goed.

Zo gezegd, zo gedaan: in mei ben ik begonnen met trainen bij LAAC met als doel een marathon in het najaar. De marathon van Berlijn was de bedoeling, echter heeft het lotings-systeem van Berlijn anders besloten. Het alternatief werd een week later, op 6 oktober, de marathon van Keulen.

In het schema stonden twee ijkmomenten. Allereerst vier weken voor de marathon een halve marathon in Dalfsen op 7 september. Vanwege de hitte die dag (28-30 graden) heb ik na de eerste twee km besloten het tempo iets te drukken en finishte ik in 1:22:28. Een PR, maar niet het raceplan dat van tevoren bedacht was. Oei, ben ik dan wel goed genoeg om straks onder de 3 uur te lopen?

Anderhalf week voor de marathon staat de 10km Trackmeeting van LAAC in het FBK stadion gepland, het tweede ijkmoment. Ik kom er al vroeg voor uit het werk en geniet ervan om de lopers die in de andere heats starten te zien lopen en aan te moedigen. Een stormachtige avond deert niet; het doorgesproken plan met de trainer is lopen op een tempo van 3:50 min/km. Eenmaal gestart loop ik iets harder.



Huub zegt: "Doe maar rustig aan, jouw moment komt nog op de marathon." Na twee ronden hou ik iets in, maar blijf sneller lopen dan de geplande 3:50 min/km. De gehele race heb ik ontspannen gelopen en gefinisht in 36:54, dat geeft zelfvertrouwen voor de marathon!

Het weekend van de marathon vertrekken we vrijdag met mijn gezin, ouders en goede kameraad naar Keulen. Op vrijdag halen we het startnummer op en genieten verder van een mooie dag. Zaterdag lopen we de stad in om de finish bij de Dom van Keulen te bekijken en een plek af te spreken waar we elkaar na de tijd ontmoeten. De rest gaat verder winkelen terwijl ik met onze zoon terug naar het appartement loop voor zijn (en mijn) middagdutje.

Zondag, race day! Ik start de dag met gezonde zenuwen en de mentaliteit: 'Dit varkentje gaan we wassen!' Het weer, tussen de 10 en 16 graden, is ideaal voor een marathon. Ontbijten en ik loop naar de start met mijn kameraad. Hij gaat tijdens de race proberen twee keer een bidon sportvoeding aan te reiken. Bij de startlocatie zeggen we gedag en loop ik een beetje warm voor de start van 10:30 uur.

Tien minuten voor de start ga ik naar het startvak om mij te positioneren op de plek die ik wil, namelijk iets voor de pacers van de 3:00-groep. De afspraak met de trainer is om het doel onder de 3:00 te halen, dus op 4:10 min/km (20:50 min/5km) te starten. Aanvullend advies: bij de start tijd verliezen vanwege de drukte is niet erg, in je eigen ritme komen en je eigen race rennen is belangrijker, aldus Huub.

10:30 uur: het startschot klinkt, de zenuwen maken plaats voor motivatie, ik heb er zin in.

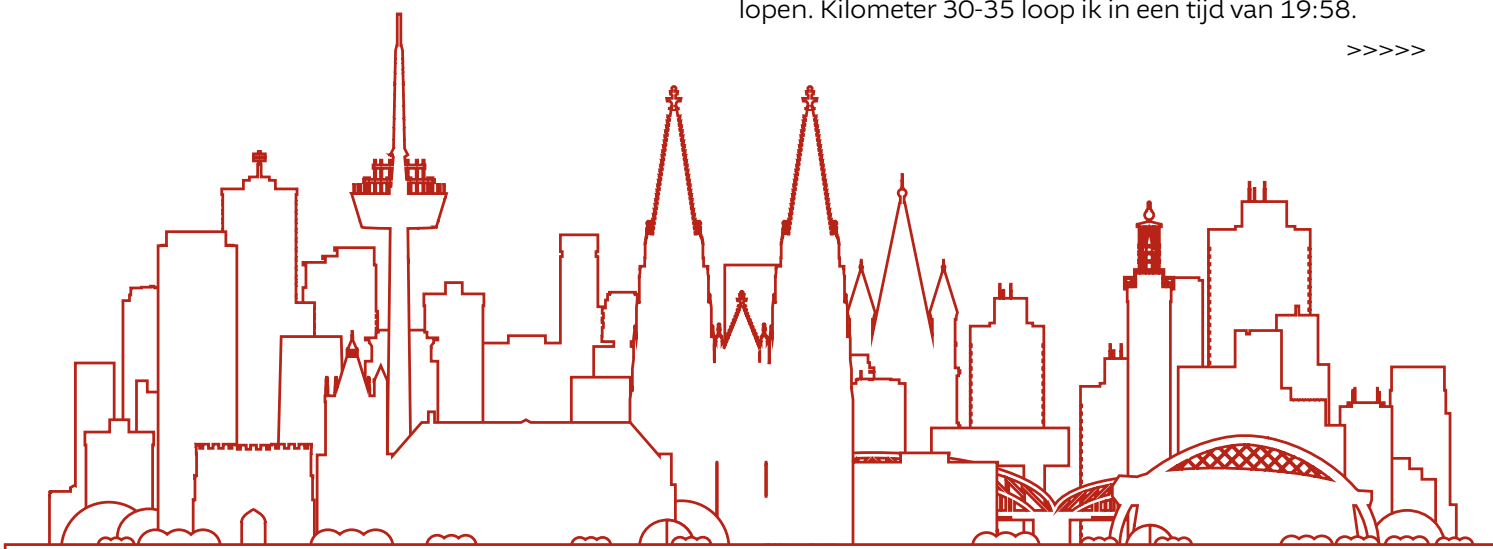
De eerste 500 meter is het zoeken naar ritme met al die mensen. Eenmaal over de brug over de Rijn kom ik in mijn ritme en laat ik mij niet gek maken door mensen die om me heen lopen. De 5 km doorkomst in 20:41, 9 seconden te snel. Ik voel me goed, maar twijfel of ik me in moet houden of in dit ritme blijf lopen dat comfortabel aanvoelt. De hartslag reageert goed en dus besluit ik in dit tempo door te lopen.

De volgende 5km kom ik door in 20:37, dat is net een paar seconden sneller dan de eerste 5km. Het voelt goed en de hartslag blijft constant. Op km 11 kom ik mijn kameraad tegen met de afgesproken bidon, dat is fijn! Op naar het 15 km-punt. Deze 5 km kom ik door in 20:23. Weer iets sneller, maar het blijft goed voelen, zowel mentaal als fysiek. Halverwege kom ik door in een tijd van 1:26:35. Tijdens de hele race ben ik niet bezig met de verwachte eindtijd. Waar ik wel aan denk is dat ik ruim op schema zit om onder de 3 uur te finishen.

Van km 20 naar 25 loop ik in een tijd van 20:15 solide en de hartslag blijft goed. Ik begin mensen in te halen en vraag mezelf af of het verstandig is om bij iemand in de slipstream te duiken. Ik besluit dat het mijn eigen race is en ik mijn ritme niet wil laten hangen van anderen. De volgende 5km loop ik mooi stabiel in 20:17. Er staan veel mensen langs de kant om aan te moedigen en ik geef veel high fives. Zowel mentaal als fysiek gaat het erg goed, al begin ik in de benen vermoeidheid te voelen.

Op 31km krijg ik weer een bidon aangereikt, de combinatie gels en vloeibare sportvoeding werkt bij mij erg goed. Bij 31,5km staan mijn vrouw, kind en ouders mij aan te moedigen. Deze motivatie komt op een goed moment aangezien de wind aantrekt en dat merk je als loper. Een gelukje is dat ik rond km 36 nog een keer langs dit punt zal lopen. Kilometer 30-35 loop ik in een tijd van 19:58.

>>>>>



Health check

Sophie Rake
Gezondheidstherapeut

Stap 1

Maak een afspraak

Benieuwd naar jouw gezondheid? Gebruik de QR-code om een afspraak te maken. Plan 30 minuten in je agenda en ontdek wat er nog kan verbeteren!



Tijdens de intake bespreken we je wensen en doelen. De meting kost slechts €27,95.

Neem de eerste stap naar een nog betere gezondheid!



Breng een ingevuld 3-daags voedingsdagboek mee naar je afspraak. Noteer wat je eet en drinkt, inclusief tijden, en voeg minstens één weekenddag toe. Dit helpt ons je eetgewoonten beter te begrijpen!

Stap 2

Vorbereiding

Stap 3

Nutriëntenmeting

Naast de vrijblijvende intake kun je kiezen voor een uitgebreide meting. Voor slechts €27,95 meten we met gevoelige apparatuur de huidige status van je lichaam, inclusief eventuele tekorten aan vitamines en mineralen.



Stap 4

Advies en verder

Na de intake ontvang je persoonlijk advies over levensstijl, voeding, beweging en supplementie. Dit advies is direct toepasbaar voor een gezonder, energiever en langer leven!



SR
sophie rake
Beatrixstraat 147
7571CA Oldenzaal
+316 21611981
contact@sophierake.nl
www.sophierake.nl



SPi⁺ textieldruk

SLUITINGSDATUM KOPIJ
VOLGENDE DUURLOPER:
17 FEBRUARI 2025

Nieuwe leden

Ruud Beernink
Ron ter Borg
John Brand
Gerben Brummelhuis
Jorieke Havinga
Lotte Homan
Dennis Kamphuis
Remco Lette
Jan Willem Mulder
Freddy Rosink
Eric Safai
Wim Teunissen



vervolg

Op 36km nogmaals de motivatie van de familie en dit is voor mij ook het punt waar ik mijn laatste gel neem en besluit dat ik zowel mentaal als fysiek in staat ben om de laatste 6 km te versnellen ondanks de wind. Ik blijf mensen inhalen en dat motiveert enorm. 35-40km loop ik in een tijd van 19:47. De hartslag zit inmiddels boven het omslagpunt, maar daar maak ik me geen zorgen om.

Op naar de finish, het laatste deel van de route loopt door het centrum van Keulen. In dit deel staan de supporters minimaal twee rijen dik. Veel aanmoedigen doen altijd goed. Het versnellen voel ik, echter de man met de hamer blijft uit. De laatste 200 meters zijn emotioneel: ik heb het gewoon geflikt. Het hoofddoel onder de 3 uur eindigen is ruimschoots gehaald en ik heb mijzelf verbaasd. Ik loop de laatste 2,2 km in 8:33 en finish de marathon in precies 2:51:00. Dit is een tijd waarvan ik niet had gedacht dat ik dat kon!

Deze 2:51:00 pakken ze mij niet meer af. Hardlopen is een individuele sport, echter de vele trainingen vergen wel het nodige van het thuisfront. Zonder de tolerantie en hulp van thuis was dit niet gelukt. Ook het gezamenlijk trainen met de LAAC-trainingsgroep heeft mij erg geholpen, het is bijzonder dat iedereen elkaar steunt en meeleeft met de ander zijn doelen. Bedankt, heren en dames! Op naar meer!

Sven Hoomoedt

Het verschil tussen trainen en TRAINEN

Nog enkele weken en dan is het 2025. De meeste lopers hebben voor wat betreft het voorjaar al een piekwedstrijd in hun planning opgenomen. Voor velen zal dit een halve of hele marathon in april zijn. Al op 30 maart kun je in Hengelo en Venlo (NK) voor een halve terecht, op 13 april in Rotterdam en Enschede. Maar de grootste uitdaging die je kunt invullen: HOE verbeter ik me ten opzichte van van vorig jaar. Daarover gaat deze column.

Om te beginnen wordt (te) vaak gedacht dat hardlopen eigenlijk een erg gemakkelijke sport is. Hardloopschoenen aan en gaan met die banaan. En ja, het is echt zo simpel zoals ik het hier beschrijf. De eerste jaren op deze wijze levert dit mooie resultaten op. Maar na twee of drie jaar is het lichaam gewend aan deze inspanningen (lees: trainingen) en de progressie zal afnemen. Iedere wedstrijd levert dan eenzelfde resultaat. Opmerkelijk veel lopers doen zo eigenlijk jaar in jaar uit hetzelfde. Draai voor jezelf de 'trainingsfilm' van de afgelopen jaren maar eens terug... Wat heb je nu werkelijk anders gedaan dan de jaren ervoor?

En wat dan nu? Nou, dat is ook heel simpel: verander je schema eens voor de volgende (halve) marathon, durf af te wijken van de standaardpatronen in de trainingen per week, en verras je lichaam met totaal andere trainingsvariaties. Zo ervaar je in de eerste vier weken een gevoel van: zooww... best wel zwaar, deze manier van trainen. Maar dat is juist het signaal van je lichaam dat er iets aan het veranderen is. Je lichaam krijgt een nieuwe impuls van deze trainingen en je wordt weer een beetje moe. Na nog vier weken met deze andere trainingsvariaties is het gevoel al beter want de nieuwe trainingen beginnen te wennen en het herstellen gaat al iets sneller. En in de laatste vier weken voor de (halve) marathon ontstaat het gevoel dat een dik PR er wel in zit, zo goed voelt het lijf in de afgelopen periode mede door die veranderingen in je trainingsopbouw.

Een kleine opsomming van veranderingen die je bijvoorbeeld kunt gaan toepassen in je trainingsprogramma:

1. Eindig je lange duurloop telkens met 3-5 km in je beoogde (halve) marathontempo, of
2. Plan tijdens je lange duurloop telkens 3-4 keer een kilometer in je beoogde (halve) marathontempo.
3. Plan wekelijks een heuveltraining in plaats van incidenteel. Vanaf 6 weken werpt dit zijn vruchten af. Incidenteel heuveltraining heeft maar weinig en een zeer kortstondig effect.
4. Wissel tijdens je intervaltraining je intensieve snelheid eens af met langer extensief, bijvoorbeeld 3 x 3000 meter.
5. Breid je extensieve intervaltraining qua omvang eens uit naar 10.000 meter.
6. Loop vaker een Duurloop 2 voor jezelf in plaats van steeds die lange trainingen in een groep. Door af en toe in je eentje te trainen train je je mentale weerbaarheid en dat komt je van pas in de wedstrijden, daar moet je soms ook 'in je eentje' door.

Naast het volgen van een hardloopschema wordt buiten de verenigingen doorgaans te weinig aandacht besteed aan hardlooptechniek. Door een slechte techniek kunnen vervelende blessures ontstaan en daar zit je niet op te wachten in de voorbereiding. Bij veel lopers zien we goed ontwikkelde beenspieren met daarboven een minder sterk lichaam. Deze disbalans kun je voorkomen/verbeteren door ook aan je kracht en souplesse te werken.

Bij de meeste hardloopverenigingen wordt een deel van de training aan drie aandachtspunten besteed: Loopscholing, Core Stability en Krachttraining. Door de trainers van LAAC Twente worden schema's gemaakt waarin niet alleen het hardlopen centraal staat maar ook de Loopscholing, Core Stability en Krachttraining. Tijdens de trainingen bij onze vereniging worden deze specifieke oefeningen met goede aanwijzingen uitgevoerd. Voorwaarde hierbij is dat de betreffende trainer toeziet op de juiste uitvoering en daarbij corrigerende aanwijzingen geeft en dit ook tijdens de intervallen blijft stimuleren en corrigeren. Het is wel de bedoeling dat men deze aanwijzingen van de trainer serieus neemt en probeert zijn/haar aanwijzingen om te zetten naar technisch beter hardlopen. Concentreer je hierop tijdens de loopscholing. Wel zo leuk voor de trainer én je loopmaatjes die om deze aanwijzingen lid zijn geworden van een hardloopvereniging als de onze om hun loopprestaties te verbeteren.

Veel plezier met de trainingen!

Huub van Langen



Advertentie BladNL

Bart Vos

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

... winter

Ik kijk naar buiten. Het waait, het is een graad of nul en er komt natte sneeuw uit de lucht. En juist nu moet ik naar buiten voor mijn hardlooprondje. Nou, ik 'moet' natuurlijk niks. Je doet het voor jezelf. Dus ik trek toch maar de stoute schoenen aan en stap de deur uit. Wauw, dat is even afzien. De natte sneeuw slaat direct in mijn gezicht en de wind trekt aan mijn pet. Maar ik ben op pad. En na een kilometer of twee gaat de buff al af en wordt in de zak van het regenjackje gepropt. Nog een kilometer verder gaat de rits los van datzelfde regenjack. Terwijl ik lekker doordraaf over de Twentse paden krijg ik het eigenlijk best warm. Het scheelt wel enorm of ik wind mee of wind tegen heb, maar het is goed te doen. Zelfs mijn handen worden warm, maar ik hou mijn handschoenen toch maar lekker aan. Na de geplande kilometers kom ik zeer voldaan weer thuis. Vaak ben je te bang...

Het is nu eenmaal niet altijd mooi weer in ons kikkerlandje. Maar wat is mooi weer? Mensen zeggen vaak: "Slecht weer bestaat niet, alleen slechte kleding." Tja, je loopt natuurlijk liever met een zonnetje en weinig wind. Je hebt het niet voor het zeggen wat het weer betreft, dus je moet je er maar naar voegen. Echte winters hebben we al een paar jaar niet gehad, vaak is het veel wind en natte sneeuw. Maar mijn ervaring is dat het vaak meevalt en dat het veel voldoening geeft als je ook bij minder goed weer de deur uit gaat voor je hardlooprondje. Je krijgt er energie van. De eventuele duistere gevoelens die voor sommigen bij het donkere weer horen verdwijnen als sneeuw voor de zon door het hardlopen. En het is mooi! In de late herfst zijn er de prachtige bladeren die voor een kleurenpalet zorgen. En heb je toch een keer het geluk om in de zon door een besneeuwd landschap te mogen lopen, dan is dat natuurlijk helemaal fantastisch.

De uitdaging is wel vaak: welke kleding trek ik aan? Uiteraard laagjes, maar hoeveel en wel of geen regenjack? Dat is lekker in het begin van je loopje, maar ik krijg het vaak bloedheet als ik een paar kilometer verder ben. En iets uittrekken en meenemen is niet echt een optie, tenzij je daarvoor een trailvestje meeneemt. Kan handig zijn. Het nieuwe longsleeve hardloopshirt van LAAC is wel super om als laagje in je kleding toe te passen. Een thermootje eronder en eventueel een jasje eroverheen maakt het helemaal af. En ik vind een pet ook altijd heel fijn. Het houdt de regen uit je ogen: je loopt als het ware continu onder een afdakje. Moet het niet té hard waaien natuurlijk, want dan vliegt-ie van je hoofd.

Verder heeft dit jaargetijde ook absoluut zijn charmes. Je kunt je warmte goed kwijt en ik loop zelf dan ook altijd heerlijk als het wat kouder is. Last van koude voeten heb ik nog nooit gehad, al worden mijn (trail)schoenen soms echt wel nat. Het is gewoon een kwestie van instelling. Ja, het is nat en koud. Maar je weet dat je, als je straks aan je kopje koffie zit, met zeer veel voldoening terugkijkt op je hardlooprondje. Toch maar weer gedaan. Check. Want hardlopen doe je met..... winter.

Hardlopen doe je met

...





ASML MARATHON EINDHOVEN

MARATHON EINDHOVEN

Op mijn lijstje met 'ooit nog eens te lopen wedstrijden' stond al heel lang de marathon van Eindhoven. Om allerlei redenen kwam het er maar niet van, maar dit jaar moet het dan toch gebeuren. Een marathon in Eindhoven. Een paar appjes later is het groepje bij elkaar. Gerry gaat pacen, Michel en Paulien lijkt het ook wel wat. De trainingsperiode verloopt snel en probleemloos. Ik had veel plezier in het trainen en voelde me sterk.

Op zaterdag haal ik Paulien en Michel op voor een weekend Eindhoven. Gerry reist apart omdat zij maandag weer vroeg terug moet naar Terschelling. We hebben onze slaaplocaties in de binnenstad. Na installatie gaan we naar het MetaForum. Startnummers waren thuisgestuurd, maar omdat ik een T-shirt heb besteld moeten we dat alsnog ophalen. Tegenstrijdig, maar goed. In het MetaForum was het een kale en koude bedoening. Niks geen gezellige Expo die je verleidt tot het aanschaffen van (overbodige?) hardloospullen, nee, alleen een rij voor startnummers. Gemiste kans, maar daar heeft men vast een reden voor.

Zondag op tijd uit bed. Gerry vertrekt vroeg om de pacers te ontvangen, wij wandelen met zijn drieën in warme (?) poncho's naar de start. Paulien start in wave 1 en sluit zich aan bij de pacers van 3:45, Michel en ik starten in wave 2 met als doel de pacers van 4:00 uur voor te blijven. De startvakken zijn langgerekt, bij de start wordt de meute nog iets 'geknepen' en vanaf het begin is er volop ruimte. Michel heeft een iets hoger tempo, ik laat hem gaan.

Het parcours slingert zich in een soort bloemvorm rondom het centrum. Overall is het breed met volop ruimte om te focussen op het lopen in plaats van op de andere lopers. Langs het parcours veel muziek en bijna overal enthousiast publiek.

De eerste 10km vind ik saai. Wetend dat het nog een heel eind is, schiet het voor mijn gevoel niet op en kruipen de kilometers voorbij. Dat komt misschien ook wel omdat heel veel lopers mij inhalen. Het lukt me altijd goed om me daar niets van aan te trekken. Ik loop mijn eigen voorgenomen tempo en denk dan ook vaak: ik kom jullie later wel weer tegen. Dat helpt echt. En blijkt ook weer in de tweede helft.



Op Terschelling ben ik vorig jaar - met die paar zware kilometers aan het einde op het strand in gedachten - toch iets te behoudend gestart. Achteraf jammer, dat waren 'kostbare' minuten. Dit keer was voor mij alles onder het tempo van 5:40 per km voldoende, dan zou ik een negatieve split kunnen lopen. Meestal lukt dat, vandaag ga ik het anders doen. Het loopt lekker op 5:35 en dat kan ik heeeeel lang zo volhouden.

De race verloopt 'rustig'. Voor mijzelf dan, ik kan goed blijven focussen. Soms zelfs dat ik een km-bordje mis: huh? Alweer bij km 34? En dat hele Evoluon? Nooit gezien! Ik zag pas later op de foto dat ik er toch echt langs ben gelopen ...

Weer in het centrum rond km 40 weet ik dat ik mijn doel ga halen. Ineens zie ik in de verte Paulien lopen. Ai, die heeft het zwaar gehad, want ze ging weg op 3:45 en ik lig op koers met 3:56 als finishtijd. Even aanzetten Anja, dan kunnen jullie samen finishen. 'Kunnen', want ineens lig ik languit op straat. Met de laatste kilometer in zicht. Opstaan lukt bijna niet meer, gelukkig is er een loopster die mij overheid helpt. "Gaat het?" Mensen in het publiek roepen om de EHBO. "Wil je door of wil je naar de EHBO?", vraagt ze. Wat nou EHBO? Natuurlijk ga ik door. Even de kuiten oprekken en voorzichtig kom ik weer op gang. Nog 1.000 meter, nog 750 meter, nog ... mensen langs de kant roepen mijn naam: "Kom op Anja, je kunt het!" Wat vreemd dat ze mij roepen, zo oud zie ik er toch niet uit?

En daar is de verlossende finishboog. BLIJ! Toch gelukt om binnen de vier uur te blijven!! Ik veeg langs mijn kin, maar zie dat mijn hand onder het bloed zit. Huh? Dan nu maar wel even een EHBO'er opzoeken. "Nou mevrouw, dat is een flinke snee en die moet u vanmiddag laten hechten in het Catharinaziekenhuis." Tjonge, wat een gedoe. Mee naar de Rode Kruispost op zoek naar een hechtpleister. Gelukkig loopt daar een verpleegkundige die kan hechten. Gehuld in warme folie met een medaille om de nek en een borduurwerkje op mijn kin ga ik op zoek naar Michel en Paulien.

We lopen naar het hotel, voor een douche en warme kleren. 's Avonds delen we onze belevenissen met Gerry in een gezellig eetcafé. Maandag rijden we terug naar Enschede. Het was weer een marathon om bij te schrijven. Ik heb mij voorgenomen dat dit mijn laatste 'prestatiegerichte' marathon was. Zo vlak gelopen en - inclusief vallen en een minuut opkrabbelen - toch mijn doel gehaald. Die druk is niet nodig en wil ik mijzelf niet meer opleggen. Een pr wordt het nooit meer, nu de focus op plezierig en ontspannen blijven lopen en heel blijven. Iets meer richten op trailen, al ligt daar het gevaar van valpartijen ook op de loer ...

Anja Ligthart



GENERALI KÖLN MARATHON



KEULEN MARATHON

Na een rustige winterperiode met weinig wedstrijden begon het in mei te kriebelen. Op de LAAC-trainingen waren er veel mensen met mooie verhalen over de Marathon van Rotterdam of Enschede. Na een speurtocht op internet bleek het lastig om zonder plan aan een grote marathon mee te doen. De animo voor deze marathons is zo groot dat ze snel uitverkocht zijn. Dan maar dichterbij huis zoeken. Münster was net te vroeg na de vakantie. Hey Keulen, is dat niet wat? Een mooie stad, bijzonder parcours dat elke keer weer door het centrum komt en dat op maar twee uur rijden.

Hoewel Jeroen de marathon van Enschede nog in de benen voelde, vroeg ik hem of hij met mij mee wilde en hij zag dit avontuur ook wel zitten. Het plannen maken kon dus beginnen. Een trainingsschema vragen bij Gjalt, hotel boeken en nieuwe geteljes bestellen.

Na een paar weken gooide een infectie aan mijn voet het trainingsschema flink overhoop, lopen zat er even niet in. Uiteindelijk duurde het herstel langer dan gehoopt en waren er nog vijf weken van het trainingsschema over, niet ideaal. Drie weken voor de marathon raakt Jeroen ook nog eens geblesseerd aan zijn knie, waardoor hij zelf niet mee kan lopen, wat balen.

Op 5 oktober stappen we toch met z'n tweeën in de auto op weg naar Keulen. Het startnummer konden we afhalen in een automuseum, super vet en genoeg inspiratie voor snelheid met al die Lamborghini's en Ferrari's. Gezien de beperkte voorbereiding heb ik de streeftijd aangepast van 3:55 naar 4:20. Het belangrijkste uitgangspunt is lekker lopen en kijken wat erin zit.

We parkeren de auto, nu is het tijd om het parcours wat te verkennen en wat te eten. Ik neem geen risico en ga voor de klassieker, pasta.

Nog heel even naar een gezellige Duitse buurtkroeg voor een 0.0 biertje, alles klaar leggen voor DE dag en daarna op tijd naar bed.

De start is pas om 10.35 uur, we kunnen uitslapen en zetten de wekker om 8.00 uur. 's Ochtends nog een licht ontbijtje en dan maar eens het startgebied verkennen, 100 meter van het hotel. Het weer is ideaal met een graadje of 14 en een waterig zonnetje. Omdat ik totaal geen verwachting heb bij de eindtijd ben ik al tevreden als ik de finish weet te halen. Ik heb dan ook nog nooit zo relaxed aan de start van een marathon gestaan.

Na een korte warming up is het zover, het startschot voor de start van het eerste startvak. Langzaam komt de meute in mijn vak ook in beweging richting de start en begint de marathon nu toch echt. Omdat mijn startvak helemaal vol staat begin ik achter in het vak, vlak voor de start kan ik nog iets naar voren schuiven. De benen voelen goed en ik probeer niet te hard van start te gaan, dat bleek bij de Marathon van Antwerpen mijn achilleshiel.

Na een paar kilometers blijkt dat ik toch te ver achter in het vak gestart ben, de snelheid van mijn medelopers ligt namelijk wat lager dan mijn normale tempo. Ik probeer aan de buitenkant wat naar voren te lopen maar de straat is vol en er is weinig tot geen ruimte om in te halen. Met wat uitwijken naar de stoep en versnellingen op de stukken waar wel wat ruimte is, lukt het gestaag om naar voren te komen. Na 17 km haal ik zelfs de 4 uur pacer in. Met wat misplaatst optimisme begin ik te denken dat ik misschien wel een PR kon lopen. Langzaam begin ik te kijken of ik ergens de pacer van 3:45 kan zien.

De sfeer is goed en ik probeer te genieten van het publiek, de muziek en aanmoedigingen. Na 30 km lopen de benen dan toch vol, de snelheid is eruit en het wordt nu een kwestie van volhouden en uitlopen. Ik word ingehaald door de 4 uur pacer, probeer nog even aan te haken maar finishen wordt toch het enige doel. Langs de kant moedigt Jeroen me nog aan, dat geeft het laatste zetje dat ik nodig heb. De laatste kilometers is het echt zwaar, maar uiteindelijk kom ik in 4:04 over de finish. Dik tevreden en voldaan rijden we even later terug naar huis, op naar de volgende!

Matthieu Gout



DE BELEVING VAN EEN WEEKEND

Door Maud Bijsterbosch - Op vrijdag 20 september was het zo ver: de start van een heel weekend hardlopen en chauffeuren voor het goede doel. Ik had er heel veel zin in. Vrijdagochtend eerst Stephan wegbrengen, die mocht dit jaar invallen in team A bij Nick en Marion. Ik vervolgde mijn weg richting Enschede om aan te sluiten bij team B.

Team B startte dit jaar vanuit Ede, het eerste wisselpunt. Dat gaf ons mooi de tijd om ons te laten verwennen in Deventer op het Terrein Brinkgreven van Dimence. Er is daar heerlijk voor ons gekookt en we hadden het geluk dat er nog tijd was om heerlijk van het zonnetje te genieten. Het was prachtig weer en de vooruitzichten waren voor het hele weekend veelbelovend. Al snel kwam het bericht dat we ons klaar moesten maken voor de start van onze shift, want Team A was eerder dan gepland op het wisselpunt. Ze hebben erg goed hun best gedaan en liepen sneller dan het schema. In het busje naar het wisselpunt werd de indeling gemaakt. We hadden het geluk dat we in de namiddag liepen en het grootste deel in de avond, met als traktatie de ondergaande zon.

Er was gelijk al veel saamhorigheid en gezelligheid. Dat is een van de dingen die de Socialrun zo magisch maakt. Je loopt op tijden waarop je anders eigenlijk nooit loopt. Het was gezellig bij ons in het team en ook bij ons zat het tempo er goed in. De wisselingen van de blokken verliepen snel achter elkaar. Ondanks dat we af en toe op elkaar moesten wachten, liepen we al snel in zijn totaliteit een uur voor op het schema. Helaas werd voor mij de vierde shift een zware opgave. Ik begon er licht ziek aan, en doordat ik in het hele weekend geen oog had dicht gedaan, kwam ook de vermoeidheid om de hoek kijken. Waarschijnlijk nog te veel hitte in mijn lijf van het vorige blok, want die liepen we in de brandende zon.

We gingen met beide teams op naar de samensmelting, de finish! Team A voegde zich bij ons voor de laatste 10 kilometer. Een en al gezelligheid. Alle pijntjes en kwaaltjes verdwenen naar de achtergrond. Wat waren we trots dat we het weer gered hadden met elkaar. Alle emoties van ontlading kwamen naar boven. Na een mooi feestje met Karin Bloemen op het podium en onthaald te zijn als waren we een olympisch team, vertrokken we moe maar voldaan weer richting Twente.



Socialrun

Door Marion Broekhuis - Een oproep van Nick en Maud in onze groepsapp: 'Wij doen mee met de Socialrun 2024 en ons team Dimence/Mediant is nog niet compleet. Wij zijn nog op zoek naar een loper.' Hé, dat lijkt mij superleuk! Het sportieve met het sociale combineren, maar kan ik dat wel? Ruim 275 km hardlopen in een weekend. Voor mij een hele uitdaging! Onder het motto van: 'Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan', trek ik de stoute hardloopschoenen aan en meld mij.

En dan is het vrijdag 20 september. De start van de Socialrun 2024, beginnend aan een non-stop estafette-loop van 555 kilometer door het noorden en oosten van Nederland. Twee teams, die samen in een weekend, dag en nacht, in tien blokken van ongeveer 55 km, rennen voor het goede doel: inclusie in de samenleving. Het loopfeestje kan beginnen!

Ik word opgehaald door Nick. Op weg naar Nieuwegein pikken wij onze teamgenoten van Team A op. Ondanks dat wij elkaar nog niet kennen zit de sfeer er onderweg al goed in.

We hebben er allemaal zin in! Zin ook om de uitdaging aan te gaan. Deze goede sfeer zet zich voort in het hele weekend. Wat was het een beleving en saamhorigheid met het gehele team! Allerlei emoties zijn voorbijgekomen, maar vooral vreugde voerde toch wel de boventoon.

Het meest hilarische dat mij is bijgebleven is de hardlopende vrouw in badjas, komende uit haar hottub. Deze vrouw zat heerlijk achter thuis in haar tuin te relaxen in het warme water met een wijntje in haar hand en zag ons voorbijrennen. Ze stond op, rende honderd meter met ons mee en wilde ons verleiden met bier en wijn om te stoppen met rennen. Maar ook tranen zijn voorbijgekomen, vooral van vermoeidheid en hierdoor frustratie.

Ik kijk terug op een heel mooi event! Zo bijzonder om door het leveren van zo'n sportieve prestatie samen je grens te verleggen en bij te kunnen dragen aan een inclusievere maatschappij. En bovendien weet ik nu dat ik het wél kan!



BUDAPEST MARATHON

Door de coronaperiode ben ik een aantal jaren geleden begonnen met hardlopen. Voorheen verklaarde ik hardlopers, zoals mijn vader, voor gek dat ze het leuk vonden om 'doelloos' te rennen. Maar naarmate ik vaker ging hardlopen, kwam ik erachter dat je toch keer op keer je eigen doelen qua afstand en snelheid gaat verleggen als je het vaker doet en het, mede daardoor, makkelijker gaat lopen. Vandaar ook dat ik twee jaar geleden besloot om tegelijk met mijn vader mee te doen aan de marathon van Valencia. Sindsdien proberen we ieder jaar een marathon te lopen. Vorig jaar viel de keuze op Amsterdam en ook dit jaar mikten we weer op een (middel)grote najaarsmarathon. Na uitgeloot te zijn voor Berlijn, viel de keuze uiteindelijk op de marathon van Budapest.



Op vrijdag 11 oktober vlogen we vanaf Schiphol naar de hoofdstad van Hongarije. Bij deze editie deden ongeveer 6.500 deelnemers mee aan de hele marathon. Echter, het hele weekend stond volledig in het teken van hardlopen in Budapest, met in totaal meer dan 30.000 deelnemers op verscheidene afstanden op zowel de zaterdag als de zondag. De zaterdag wordt gezien als de familiehardlooptag, waarbij je afstanden van 2, 5 en 10 km kunt lopen.

Op zondag is de marathon de hoofd-afstand, maar kun je daarnaast ook 14, 21 en 30 km individueel lopen. De 30 km en 21 km starten respectievelijk op het 12 km en 21 km punt van de marathonlopers, waarbij het starten in waves ervoor zorgt dat er geen grote snelheidsverschillen tussen de individuele lopers ontstaan. Daarnaast kan de marathonaafstand ook in estafettevorm in 2 of 4 etappes afgelegd worden.



Het nadeel van dit concept is dat je als marathonloper soms plotseling voorbijgesneld wordt door frisse en fitte estafettelopers. Maar voordelen ervan zijn dat de hele stad meeleeft, doordat het evenement toegankelijk is voor iedereen, en dat er op het gehele parcours veel lopers zijn, waardoor je als marathonloper nooit alleen komt te lopen.

Het parcours van de Budapest marathon is met vijf viaducten over de Donau en tien U-bochten zeker niet het snelste parcours, maar komt wel langs alle hoogtenpunten van de stad. Voor wie Budapest een beetje kent: de route start aan de Buda-zijde langs de Donau.

Na enkele kilometers over heuvelachtig Buda passeer je de Buda burcht en loop je over de Kettingbrug, waarna je via een rondje door het centrum weer de Donau oversteekt richting een doorkomst op start/finish. Daarna loop je 10 km langs de Donau naar het noorden, maak je een rondje op Margareta Island, waarna je voor het Hongaarse Parlementsgebouw langs weer richting de finish gaat.

Doordat ik vorig jaar tijdens de marathon van Amsterdam veel tijd verloren had in het tweede deel, was dit keer mijn doel om behoudend van start te gaan, om daarmee een zo vlak mogelijk schema te kunnen lopen.

Mijn 21 km-doorkomst van 1 uur 41 lag dan ook meer dan een kwartier boven mijn halve marathon PR. Dit tempo wist ik dit keer tot 39 km vol te houden, waarna ik met een klein verval in de laatste 3 km op een mooie eindtijd van 03:23 uitkwam, 6 minuutjes onder mijn PR! Ook mijn vader kwam uiteindelijk in een zeer nette tijd van 04:21 over de finish. De controle over de afstand geeft veel vertrouwen richting de toekomst!

Jord Haven



Zevenheuvelenloop

Het is zondagochtend 17 november – treinstation Enschede en Delden. Ons (loop)reisje kan beginnen.

Vandaag reizen we met een groep van 10 LAAC'ers richting Nijmegen. Wat hebben we er allemaal zin in!

Aangekomen in Nijmegen wordt natuurlijk eerst de traditionele groepsfoto gemaakt bij de NS. Allemaal lachen (nu het nog kan). Loopshirts worden afgehaald en dan is het tijd voor koffie. De plaatselijke horeca is nog druk aan de schoonmaak. Het duurt dan ook wel even voordat wij ons heerlijke bakje troost voor onze neus hebben staan. Maar dat mag de pret niet drukken, de sfeer zit er bij iedereen goed in. Wedstrijdtactieken en looptempo's worden besproken. Door de parcourskenners wordt ons op het hart gedrukt vooral de eerste 5 kilometer niet te snel van start te gaan. Deze zijn verraderlijk door het vals plat. We nemen dit ter harte of voor kennisgeving aan.

En dan is het de hoogste tijd om te gaan waarvoor we tenslotte zijn gekomen - het bedwingen van de zeven heuvelen.

De koperen ploert staat inmiddels aan de hemel. Wat een geluk. Als de slechte voorspellingen toch uit waren gekomen! Hierdoor ontstaat er wel enige keuzestress: lange broek of korte broek, lange mouwen of korte mouwen en welke combi maken we?

Om 13.15 uur staan we dan eindelijk met z'n allen in hetzelfde startvak. Heel herkenbaar door het mooie LAAC Twente rood. Nog wel even de plastic poncho er over, kwaliteit AC Tion. De wind is fris. Om 13.30 uur valt het startschot. Gaan met die banaan! Hm, hoe was het ook al weer, de eerste 5 kilometer het gas er op toch? Het LAAC-rood is direct uit elkaar geslagen. De dames Janneke, Linda, Isabelle en Marion doen de eerste kilometer nog een kleine poging om samen op te trekken, maar het wordt vandaag ieder voor zich.

Wordt het genieten van dit prachtige parcours of wordt het misschien een strijd tegen jezelf? Aan de aanmoediging zal het vandaag in ieder geval niet liggen. Huub van Langen staat ons in de eerste 500 meter al flink aan te moedigen en geeft ons een high five. Renate Pietersma (helaas geblesseerd) is ook afgereisd naar Nijmegen om ons vanaf de zijlijn vooruit te schreeuwen. En dan hebben we Alex nog. Nu moet het toch helemaal goed komen.

Ruim binnen 2 uur zijn we met z'n allen over de finish en heeft een ieder zijn eigen verhaal. En inderdaad, de één heeft heerlijk gelopen en enorm genoten van deze prachtige 15 kilometer. De ander heeft het vals plat en de pittige heuvels letterlijk overleefd. Volgend jaar nieuwe ronde, nieuwe kansen.

Na deze sportieve inspanning pakken we de paling in en reizen met z'n allen, inclusief Renate en Alex, af naar Arnhem om te beginnen aan de ons welbekende derde helft. Borrelen, bitterballen van 2 euro per stuk, het heerlijke Griekse eten en de wijn. Die heeft rijkelijk gevloeid tot in de late uurtjes.

We kunnen terugkijken op weer een mooi loopfeestje!

Marion Broekhuis



Gerrit Bultman, Bob Alfrink, Linda Mateboer, Rita Doesburg, Antoinette Morren, Janneke Lenferink, Marion Broekhuis, Robert-Jan van Scherpenzeel, Isabelle Mensink en Wim Molenberg

LAAC – Bevrijdingsvuurestafette 4/5 mei 2025 Met LAAC kom je ergens, al veertig jaar!

Save the Date - Save the Date - Save the Date - Save the Date - Save the Date

Beste LAAC'er,

Op 5 mei 2025 vieren we 80 jaar bevrijding. Dat begint om middernacht met het ontsteken van het bevrijdingsvuur in Wageningen. Als LAAC hebben we het plan opgevat om dit bevrijdingsvuur op te halen. We lopen vervolgens met fakkels naar Oldenzaal om te eindigen bij het bevrijdingsmonument. We maken er een prachtig LAAC-evenement van waaraan iedereen kan deelnemen.

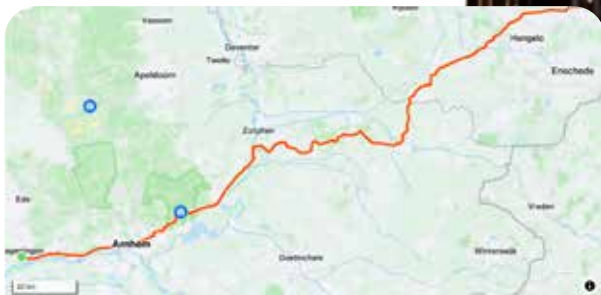
Op zondag 4 mei gaan we met een aantal loopteams naar Wageningen om, net als veel andere lopers uit het land, de fakkels om 24.00 uur 's nachts aan te steken en op weg te gaan. De afstand Wageningen-Oldenzaal is ongeveer 120 kilometer. We organiseren het in de trant van de Roparun/Socialrun. Elk team van maximaal 8 personen bestaat uit lopers, fietsers en een chauffeur/verzorger. De route is uitgezet via GPX en onderweg zijn er natuurlijk pauzepunten ingericht met de nodige catering.

Bij het OWC is op maandagochtend 5 mei ook een programma (hardlopen en wandelen) voor de LAAC'ers die niet kunnen deelnemen aan een van de Bevrijdingsvuurestafette teams. Rond het middaguur verwelkomen we de eerste teams om gezamenlijk te lunchen en ons op te maken voor het laatste stukje van de bevrijdingsloop. Met alle in het rood gestoken LAAC'ers lopen we samen naar het bevrijdingsmonument in Oldenzaal om daar het vuur aan de burgemeester aan te bieden.

Voel je aangesproken en heb je zin om mee te doen? In januari starten we met de inschrijving.
Voor nu: blokkeer alvast je agenda.

Mocht je tussentijds vragen hebben, schroom niet een van onderstaande leden aan te spreken of je vraag te mailen naar: lustrum@laactwente.nl

De Bevrijdingsvuurestafette-commissie,
Lodewijk, Maud, Gerrit, Gerry en Patrick



Nationale Bevrijdingsvuurestafette
4 op 5 mei

Vanaf Hotel De Wereld in estafette naar OWC en door naar Oldenzaal centrum



MARATHON ATHENE

Dat was 'm dan, de marathon van Athene 2024, oftewel 'The Authentic'. Een onvergetelijke ervaring waarbij ik mezelf mentaal én fysiek nog nooit zo heb uitgedaagd. Met een enorm doorzettingsvermogen en wilskracht is het me gelukt: het uitlopen van mijn tweede marathon.

Op zondagochtend 10 november stonden mijn vriendin Laura en ik 's morgens om 9.30 uur aan de start van de marathon der marathons. Vanuit Marathonas 42.195 meter hardlopen naar het Olympisch Stadion in Athene. Voor mij alweer 6,5 jaar na het uitlopen van mijn eerste marathon, de Enschede Marathon 2018. Precies ja, die enorm warme editie.

In alle vroegte werden we met bussen vanuit het centrum van Athene naar de start in Marathonas gebracht. De busreis voerde ons langs de route, die we ruim twee uur daarna zelf weer terug mochten rennen. Ik zag de weg omhoog en omlaag gaan, waarbij

meer omhoog dan omlaag kan ik je zeggen. Het marathonparcours is met maar liefst 345 hoogtemeters één van de zwaarste ter wereld. Ik merkte hoe dichterbij Marathonas kwamen, hoe zenuwachtiger ik werd.

"Heb ik wel genoeg getraind?", en "Gaat mijn knie dit wel trekken?", waren enkele vragen die onderweg door mijn hoofd schoten. Even over die knie: na de SallandTrail van begin maart dit jaar kampte ik maandenlang met de welbekende lopersknie. Bah, wat irritant. Ik kwam er maar niet vanaf. Vanaf drie kilometer kwam die pijn telkens weer opzetten. Ik heb daarom veel rust gehouden en ben langzaam de afstanden weer wat gaan opbouwen, samen met de nodige oefeningen en fysiobehandelingen. In juni deden Laura en ik mee aan de Aletsch Halbmarathon in Zwitserland, met maar liefst 1100 hoogtemeters, waarbij ik 'pas' na 16 kilometer weer pijn kreeg.

Vanaf augustus moest ik toch maar eens starten met trainen voor Athene, maar hoe doe je dat als je na 16 kilometer al last krijgt van je knie?! Samen met mijn fysio heb ik besloten om het schema van Sportrusten te gaan doen. Dit hield concreet in 12 weken (normaal 15 weken, maar dat redde ik niet) 4x per week hardlopen, met een weekomvang tussen de 35 en 42km, waarbij 14km de maximale afstand is.

Deze trainingsweken vlogen voorbij. Ik had nagenoeg geen last meer van mijn knie. In een van de laatste trainingsweken besloot ik nog een keer een 21km run te doen, die ging godzijdank goed. Daarom vond ik deze marathon extra spannend, want hoe weet je of die

knie het houdt met zo'n lange afstand?! Niet dus, gewoon vertrouwen hebben in je eigen lichaam.

Oké, terug naar Marathonas. Ik had er vooral veel zin in. Het zonnetje scheen en de wind kwam uit het noordoosten, waardoor we nagenoeg de hele route wind in de rug hadden.

Na de busreis van bijna een uur, kwamen we samen met 20.000 andere lopers aan bij het stadion in Marathonas. Tassen afgegeven, nog snel wat eten naar binnen werken en op naar het startvak. We zaten in block 7 en zouden rond 9.20 uur starten. Na de nodige angstplasjes en een dynamische warming up, was het tijd om richting start te gaan. Wat een weertje, wat een sfeertje. Het was 's morgens al zo'n 16 graden, heerlijk loopweer dus.

Nadat we om 9.30 uur de start passeerden, vlogen de kilometers voorbij. Wat een parcours! Megaveel klimmen en dalen, maar gelukkig zijn we de trailruns gewend, dus dit was geen probleem. Daarnaast waren we zo druk met genieten dat we soms de klimmetjes niet eens opmerkten. Bij 21km besepte ik dat mijn knie nog steeds goed ging en we alweer op de helft zaten. Ik voelde wel een heel lichte pijn bij 12km, maar dat was verwaarloosbaar.

Bij kilometer 22 voelde ik een enorme pijn in mijn rechterknie. Ik ging eerst wandelen, al gauw merkte ik dat de pijn steeds heftiger werd en moest ik echt even stoppen. Ik was op dat moment vlak bij een EHBO-post en heb daar mijn knie laten intapen, ik dacht: misschien helpt dat.

Natuurlijk niet, dus na 50 meter het verbandje er weer af. Toen Laura - uiteraard in overleg - verder liep (dit hadden we van tevoren al afgesproken) zag ik mijn marathon in rook opgaan. Ik voelde me op dat moment verloren en verdrietig. Ik liet een paar tranen en besloot verder te wandelen.

De pijn werd niet minder, maar ook niet erger. Telkens als ik probeerde te dribbelen, voelde het of de knie op slot ging. Ook stilstaan was geen goede optie, want als ik daarna weer wilde dribbelen, voelde de knie stijf en pijnlijk. De kilometers die volgden was het voornamelijk wandelen, stilstaan en strompelen, inclusief heel veel hoogtemeters.

Want het parcours ging tussen 19 en 32 kilometers bijna alleen maar omhoog. Tot aan kilometer 32 was het tandenbijten en mezelf blijven motiveren. Proberen positief te blijven, muziek luisteren en aan leuke dingen denken. Wat een mentaal spel was het geworden. Wel merkte ik na kilometer 27 dat het dribbelen steeds beter ging. Ik zag dat ook aan mijn kilometertijden die van 13.47 terugliepen naar 12.26, 11.11 en 09.01. De pijn was er nog wel, maar ik merkte ook dat ik niet meer moest gaan stilstaan of wandelen, want dan moest ik weer helemaal in het ritme komen en dat schoot niet op.

Ik wist dat het parcours vanaf 32km omlaagging, dus ik legde mijn volledige focus op die laatste 10 kilometers. Het werd de dood of de gladiolen. Opgeven kon altijd nog, maar was eigenlijk geen optie en staat niet in mijn woordenboek.

Bij kilometer 32 gebeurde er iets totaal onverwachts, ik besepte dat mijn kniepijn 'opeens' weg was. De kniepijn maakte plaats voor verzuurde bovenbenen. Verzuurde bovenbenen ben ik wel gewend, dus hop, hop gas er weer op! Vanaf dat moment kon ik weer versnellen en liep ik tijden tussen de 5.26 en 5.45 min/km. Wauw! Het leek wel of ik over het parcours vloog. Wat een fantastisch gevoel. Ik kon alleen maar lachen, ook had ik fijne muziek op, wat me veel energie gaf. De laatste 5 kilometers stond er heel veel publiek langs de kanten. Dit maakte het echt een feestje!

Bij kilometer 40 stuurde ik een spraakberichtje naar Laura dat ik nog maar 2 kilometer te gaan had. Op kilometer 42 liep ik het Olympisch Stadion in, op naar de finish! Wát een onbeschrijfelijk gevoel was dat. Trots, ongeloof, blijdschap, een hele grote lach en een traan, alle emoties kwamen voorbij! En met een tijd van 4 uur 44 minuten en 13 seconden kan ik alleen maar megatevreden zijn.

Na ontvangst van de meest welverdiende medaille ooit, zag ik Laura staan en was dat euforische gevoel helemaal compleet. Samen gestart, samen nagenieten!

De komende tijd maar eens een plannetje smeden met de fysio om die knie weer helemaal beter te maken. Gelukkig, nu ik dit verslag schrijf, bijna een week na Athene, is de pijn aardig weer weg.

Niks kapot gemaakt, wel mega overbelast. Of ik weer eens een marathon ga rennen? Oh vast wel, maar voorlopig even niet. Eerst lekker nagenieten van deze onvergetelijke ervaring.

Roxanne van der Laan





Wat was het een succes, de Halve Marathon Oldenzaal op zondag 6 oktober! Er was een recordaantal deelnemers, het was prachtig weer, de organisatie verliep volgens plan en bovendien stonden er dit jaar diverse olympische atleten aan de start, zoals Rachel Klamer (winnares 10km), Richard Murray (winnaar halve marathon) en schaatser Ronald Mulder.

We hebben met z'n allen een geweldig geslaagd evenement neergezet! En dan vinden we niet alleen zelf, dat hebben we ook van heel veel lopers teruggekregen.

Namens de organisatie van de HMO:
ontzettend bedankt allemaal!

Pascal Butterhoff



Foto's van Antoinette Benneker via hmo.nl



Berenloop

Terschelling Marathon

Berenloop Terschelling 10 november 2024

Na twee edities met veel wind en veel regen waren de omstandigheden dit jaar op Terschelling een stuk beter: een graad of elf en vrijwel geen wind. En daar waren de lopers heel blij mee, want dat maakt het lopen (en voor de supporters het fietsen) een stuk prettiger. Bij de start van de marathon waren Rianne, Anton en ik dan ook goedgemutst: dit zou vast een mooie Berenloop worden!

Gelukkig blijft het een Berenloop, want waren de weersomstandigheden uitstekend, dat gold bepaald niet voor het strand. Dat was mul en zacht, en dus zakte je bij iedere stap die je zette weg in het zand. En dat een kleine drie kilometer lang. Er was een alternatief: een paar honderd meter doorlopen naar de vloedlijn en hopen dat het zand daar wat harder was. Maar dat was een gok, want daar kun je (weet ik uit ervaring) ook 'zuigzand' treffen.

Rianne koos voor het mulle zand, evenals Anton. Ik besloot de gok te wagen en liep naar de vloedlijn. Hoera, daar was het zand lekker hard, dat liep een stuk fijner. Alleen moest ik natuurlijk aan het eind die paar honderd meter weer teruglopen naar de strandovergang bij West aan Zee. We zullen nooit weten wat uiteindelijk de beste keuze was: qua tijd maakte het waarschijnlijk weinig uit. Zo liep Rianne vlak voor mij bij de strandovergang van Midsland aan Zee, liep dat ook bij West aan Zee en ook nog bij de finish.

Verder was het goed te doen, al blijft de Longway (een lang, recht fietspad door het bos van kilometer 37 naar 41) altijd weer een heel eind. De laatste kilometer viel juist mee, ook al omdat ik, toen ik op mijn horloge keek wat ongeveer mijn eindtijd zou gaan worden, zag dat ik, als ik mijn best deed, nog net binnen de vier uur kon eindigen. Hup, doorlopen dus! Hoe krap het was, bleek toen ik over de finish kwam: eindtijd 3:59:59. Ik bleek er 3e V60 en ook nog snelste Terschellinger mee te zijn geworden, dus mijn dag kon niet meer stuk. Het was inderdaad een mooie Berenloop!

Gerry Visser





VAN DE TRAINERS

Dinsdagavond groep 1 -

Huib van Langen en Bart Damveld

Met een voor de lopers zeer succesvolle Zevenheuvelenloop (11 PR's) hebben we 2024 wat betreft doelen uitstekend afgesloten. Ongelooflijk hoeveel PR's er zijn gelopen het afgelopen jaar.

Twee dagen later, op dinsdagavond, zaten we bij elkaar om 2024 met de groep te evalueren: wat ging goed en wat niet. Wat vond men leuk en wat minder leuk? Aan de hand van een lesje trainingsleer hebben we met name de nieuwe lopers in de groep uitgelegd hoe een en ander werkt als je traint volgens de trainingsprincipes van de AU: hard als het hard moet en juist veel minder hard als daar reden voor is. Het laatste onderdeel van de avond is altijd: waar willen we als groep óf individueel pieken in voorjaar 2025. Dit verwerken we de komende weken in de trainings-schema's die hiervoor nodig zijn. En dat alles onder het genot van een hapje en drankje.

Vanaf 1 december zijn we gestart met de 'wintertraining': lange programma's die extensief gelopen worden.

Van 6.000 meter geleidelijk naar 10.000 meter omvang in februari/maart. Als warming-up kiezen we in de winter

voor een deel kracht, core stability en loopscholing. De loopscholing wordt ieder half jaar (gedeeltelijk) vernieuwd om scherp te houden. O.a. de dubbele skipping en loopsprongen worden deze winter toegevoegd, maar ook kracht en core stability-oefeningen die we staand kunnen uitvoeren.

Dinsdagavond groep 3 -

Joop Vriend en Paulino Pallas

Zoals ieder jaar deden weer veel lopers van onze groep mee aan de HMO, zowel als loper en als vrijwilliger. Over het algemeen werden er mooie tijden neergezet, op alle drie de afstanden. Sommigen liepen zelfs een PR op de halve marathon. Een hele mooie prestatie, zeker op dit parcours! Traditioneel hebben we de dinsdagavond daarna niet getraind, maar gezellig een half uurtje gewandeld en daarna nagepraat in een café in Oldenzaal. En ook vooruitgekeken naar de winterperiode en volgend voorjaar.

Er werden alweer mooie plannen gesmeed voor (gezamenlijke) deelname aan wedstrijden in 2025. De groep is onveranderlijk groot.

Meer dan 25 lopers bij een training is geen uitzondering. Een hele uitdaging als trainer om iedereen bij elkaar te houden en af en toe mensen een-op-een te kunnen spreken of tips en feedback te kunnen geven.

Het grootste nieuws vanuit onze groep is dat trainer Paulino na meer dan tien jaar deze groep gaat verlaten en training gaat geven aan groep 4 op de dinsdagavond. Daar was na het vertrek van Henk Wessels namelijk behoefte aan een extra trainer. De groep vindt dit uiteraard erg jammer. Bij zijn laatste training aan groep 3 is hij dan ook in het zonnetje gezet. Naast andere cadeaus zal hij met een reflectiehesje vol met diverse beroemde uitspraken van hem nog vaak aan deze groep denken. Ik (Joop) zou dan ook willen afsluiten met: heel erg bedankt Paulino!

Foto: groep 3 bedankt Paulino

VAN DE TECHNISCHE COMMISSIE

Op het afgelopen trainersoverleg is weer veel besproken omtrent invulling en uitvoering van de trainingen bij LAAC Twente. Na jaren van trouwe dienst heeft Gjalt Gjaltema aangegeven zijn functie in de TC beschikbaar te stellen. Nick Vredembregt gaat zijn plek per direct innemen, zodat de TC weer op peil is met een trainer van de dinsdag en een trainer van de donderdag. Anton was ook altijd lid van de TC vanuit het bestuur, maar met Huub erbij zijn de lijnen kort. Gjalt en Anton worden bedankt voor hun jarenlange inzet voor de TC!

Intake-formulier

Voor nieuwe leden willen we gaan werken met een intake-formulier. Het is dan voor de trainers duidelijker wie we als nieuw lid kunnen verwelkomen (niveau, wensen, verwachtingen, uitdagingen) en nieuwe leden kunnen direct bij de juiste groep geplaatst worden. Hierover wordt nog gecommuniceerd; het nieuwe formulier komt op de website en moet worden ingevuld voordat mensen naar de training komen.

Grote groepen

Vooral op de dinsdagavond is er sprake van grote groepen. Tegelijkertijd zijn er juist op dinsdag minder trainers beschikbaar; helaas heeft Bart Damveld aangegeven per 1 januari te willen stoppen met training geven. De TC heeft in overleg de volgende twee maatregelen daarvoor getroffen, die vooral in de toekomst de druk moeten verlichten:

De TC (technische commissie) is verantwoordelijk voor het trainingsaanbod en de bemensing van de trainingen van onze vereniging. De TC zorgt ervoor dat de trainingen worden geleid door gekwalificeerde trainers en de TC stuurt de trainers inhoudelijk aan.

- Er komt op dinsdag een extra groep, groep 5. Geleid door Herman Holterman. Paulino Pallas neemt groep 4 over. Hierdoor ontstaan weer goed bij elkaar passende tempo-groepen.
- We gaan assistent-trainers opleiden. Deze kunnen ondersteuning geven aan de trainer en de veiligheid en uitvoering garanderen als je met een grote groep op pad gaat en gaat trainen. Zie de oproep verder in deze Duurloper.

We zullen als TC de komende weken de intake van nieuwe leden begeleiden. Daarnaast zullen we blijvend attent zijn op het uitdragen van het technische beleidsplan van LAAC Twente. We staan open voor opmerkingen en suggesties van de leden om de kwaliteit van de trainingen op een hoog peil te houden.

Nick Vredembregt en Huub van Langen





9 november
2024

Atletiekunie | LOOPTRAINERSDAG

STERKE TRAINERS, STERKE CLUBS!

Op 9 november stond de jaarlijkse Looptrainersdag gepland. In deze bijscholing, georganiseerd door de Atletiekunie kun je als trainer workshops bezoeken met thema's waarin je geïnteresseerd bent of die actueel zijn. Hiervoor verdien je als trainer licentiepunten waarmee onze trainersdiploma's geldig blijven.

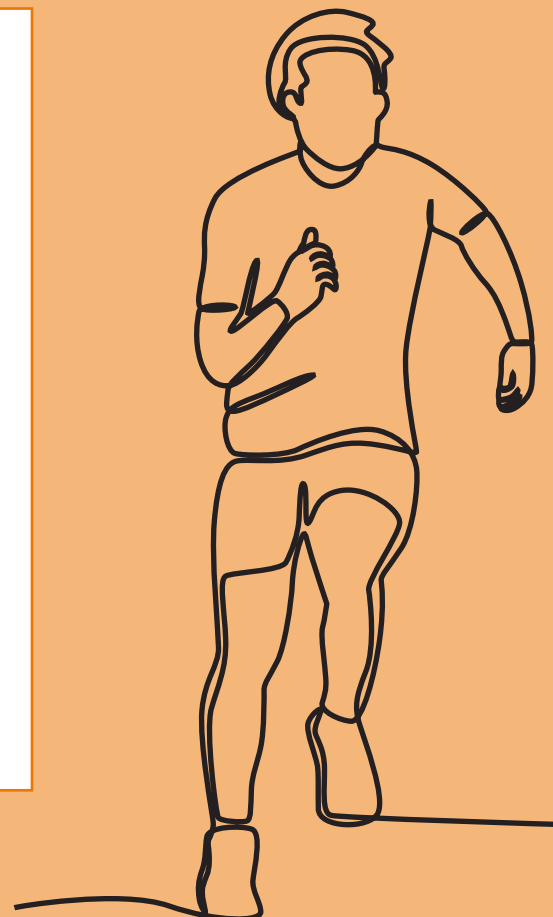
Huub van Langen - Periodisering

De eerste workshop door Lars van Surskum ging over periodisering. Hierin werd nog eens uitgelegd hoe je een seizoen kunt opbouwen. Periodes met veel trainen voor piekmomenten afgewisseld door periodes met minder trainen om te herstellen, meestal na een piekmoment of hele marathon. Bij een marathon gaat het minimaal om 2 tot 3 weken. Pezen en gewrichten voel je wel wanneer die hersteld zijn, echter spieren niet. Door te snel de training weer op te pakken loop je een groot risico op blessures.

In de tweede workshop ging Miranda Boonstra dieper in op de verschillende zones. Er wordt vaak gesproken over twee verschillende drempels: de aërobe drempel en de anaërobe drempel. Bij intervaltraining is de anaërobe drempel een belangrijk gegeven. Door dicht onder die drempel te trainen verhoog je de basissnelheid. Train je boven deze drempel zal je maximale snelheid toenemen maar je basissnelheid afnemen. De basissnelheid is van belang om sneller te worden op afstanden vanaf 5 km en meer.

Gjalt Gjaltema en Huub van Langen - Slim trainen

Bart van Nunen behandelde het thema 'slim trainen'. De consistentie van trainen over een aantal jaar is belangrijk om progressie te boeken. Je lichaam moet minimaal vijf jaar training hebben ondergaan voordat je voor een marathon kunt gaan trainen. Een marathon lopen vanwege een bucketlist is zeer gevaarlijk. Je kunt hiermee onherstelbare schade oplopen. Onherstelbare schade kun je ook opdoen wanneer er te weinig omvang getraind wordt voor een marathon. De marathontraining van drie keer 14 km per week trainen (Sportrusten) is zeer af te raden. Kwaliteit is belangrijker dan kwantiteit: geregeld trainen en de afwisseling tussen langzame duurlopen en snelheidstrainingen is belangrijker dan de weekomvang. Aanvulling of afwisseling met fietstraining is goed (minder belastend voor het lichaam). Maar 'don't overdo it'. Bart doet wekelijks krachttrainingen. Daarbij neemt hij wat zwaardere gewichten en doet oefeningen kort. Spieren worden dan wel sterker maar niet dikker/groter. Voor het trainen in de juiste zone gebruikt Bart hartslagmeting en lactaatmeting. Dat laatste kost wel wat. Het levert het laatste stukje extra inzicht aan lopers die richting nationale/internationale top willen. Tenslotte nog gesproken over nuchter trainen (zonder ontbijt gaan hardlopen). Bart acht het niet zinvol. Juist door goed te eten zorg je ervoor dat je energiebalans op peil blijft en voel je je de hele dag fitter.



Gjalt Gjaltema - Ademhalings-training voor sportprestaties en herstel

Door Guus van de Beek. Uit onderzoek blijkt dat slechts een kleine 10% van de atleten een functioneel adempatroon heeft. Dat is een flinke binnenkomer. Guus geeft aan dat niet goed ademen kan leiden tot verminderde slaapkwaliteit, concentratieproblemen, (terugkerende) blessures en dat trainingen minder effectief zijn. Daarom goed ademen: vooral via de buikspieren en zeker in rust en bij lichte inspanningen via de neus. Laat je bij intensievere inspanningen leiden door je lichaam en ga over op mondademhaling. Bij herstel zo snel mogelijk weer via de neus. Op de site van breathletes.nl kun je oefeningen en tips vinden.

Bart Vos - Trailrunning

Een bevlogen instructeur (ex-militair) gaf kort en krachtig uitleg over uitrusting en techniek. Al snel moesten we aan het werk; er lag een mooi parcoursje achter de atletiekbaan op Papendal. Paar keer in goede techniek eroverheen, nadat we eerst gedegen waren opgewarmd. Daarna was het tijd voor iets nieuws: hoe kom je veilig en snel een steile helling af? Hiervoor hebben we een speciale shufflepas geleerd, die we direct in praktijk moesten brengen. En je kunt er ook mee over obstakels springen! Echt iets geleerd. Mijn volgende workshop was running-bootcamp. Hele leuke, afwisselende spel- en trainingsvormen geleerd om met de groep te doen. We moesten zelf ook zwaar aan de bak: veel bekende core- en bootcampoefeningen kwamen voorbij. Leuk en leerzaam om met onze trainingsgroep mee aan de slag te gaan! Daarna was ik wel toe aan de lunch. Nog één workshop te gaan: activeren met elastieken. Hoewel mogelijk wat minder toepasselijk voor onze groep, toch leuk om ook hier kennis van te nemen. De mogelijkheden zijn eindeloos en je hoeft niet met zware gewichten aan de slag. Toch maar een bandje gekocht van de sponsor, kan ik in ieder geval zelf wat experimenteren.

Gjalt Gjaltema - Optimale basisvoeding

Dirk Verbraak vertelde dat goede voeding belangrijk is voor het welzijn en zorgt voor voldoende energievoorraad in je lichaam. Kijk daarbij zowel naar koolhydraten (energie) als eiwitten (bouwstof) en mineralen. Kijk voor voedingstips naar de Schijf van 5 van het Voedingscentrum. Voor het kunnen lopen is het belangrijk om de glycogeen voorraad goed te vullen en eventueel bij te vullen. Met een 'volle glycogeen tank' kun je ca 1,5 uur lopen zonder aanvullend te eten. Via apps kun je kijken in welke mate je voeding bijdraagt aan de vulling van energie door koolhydraten etc. Voor flinke inspanningen moet je dus in de dagen ervoor ook al meer eten. Dirk liet ons inschattingen maken hoeveel rijst of pasta je moest eten voor een inspanning. Leuk om te zien dat het soms meer is als je denkt. Dirk liet ook zien dat de omstandigheden waarin je verkeert invloed hebben op wat je moet eten (dus niet alleen drinken). En bij kou heb je meer energie nodig dan bij warmte.



Wedstrijduitslagen

Nagekomen uitslagen:

8 juni 2024

Halve Marathon Zwolle 21,1km

Peter Haven..... 1:58:53

29 juni 2024

**Montafon Arlberg Marathon
42,2km**

Bianca Menderink..... 5:34:39

7 juli 2024

Challenge Roth 42,2km

Erik Lentfert..... 3:45:50

11 augustus 2024

Halve Marathon Vlieland 21,1km

Gerry Visser 1:54:26

14 september 2024

RUN Winschoten 50km

Gerry Visser 4:46:31

15 september 2024

Almelo Allee Run 5km

Bastiaan Roelofs 15:21

Ingrid Prigge..... 19:29

Dick Ramerman..... 22:41

Inge Bonvanie..... 28:08

10km

Martijn Oonk 32:56

Tom Driessen..... 35:55

Joey Schuttenbeld..... 37:10

Minke Berghuis..... 42:23

Ron Höfte..... 44:57

Freddy Rosink..... 46:59

Bertine Vording 48:54

Anja Hofman 51:16

Monique Kropmans..... 52:02

Talitha Huisjes-Faber..... 58:53

21 september 2024

De Lus van Beckum 5km

Bastiaan Roelofs 16:42

15km

Henk-Jan Oostendorp..... 1:11:14

22 september 2024

Rutbeektriathlon 0,5 - 20 - 5 km

Nico Langeslag..... 1:29:01

22 september 2024

Dam tot Damloop Zaandam 16,1km

Arno Pross 1:09:17

Carien Tebbens 1:21:20

26 september 2024

Trackmeeting LAAC Hengelo

1500m

Bastiaan Roelofs 4:08

5km

Wisse Sanderink 16:27

Tom Driessen..... 17:40

Peter-Paul Slot..... 18:00

Boike Damhuis 18:00

Arjan Buwalda 19:16

Dolf Trieschnigg..... 21:22

Lodewijk Huinink..... 21:36

Dick Ramerman..... 22:25

Michel Nijland..... 22:39

Anique Nijhof 22:41

Jan Grobber..... 23:38

Niels Schinkel 24:19

Rianne Vossers 24:53

10km

Alex Stienstra..... 35:09

Niels te Pas..... 35:10

Mark Saathof..... 35:10

Caimin Stevens..... 35:16

Robin Brand..... 36:26

Sven Hooimoedt 36:54

Richard Loendersloot..... 38:02

Richard Bult..... 38:54

Rob Baars..... 39:30

Jolijn Ehringfeld 42:44

Joost Grashof..... 46:18

Anton Stoorvogel..... 50:17

29 september 2024

Berlijn Marathon 42,2km

Gerrit van Dijk..... 3:58:49

Gerwen Apenhorst..... 4:10:29

Gerry Visser (pacer) 4:44:41

29 september 2024

Cityrun Nijverdal 10km

Niels te Pas..... 31:11

Martijn Oonk 32:20

Bastiaan Roelofs 32:36

Mark Saathof..... 34:02

Alex Stienstra..... 36:15

Minke McCarroll 41:24

5 oktober 2024

Kustmarathon Zeeland 42,2km

Rianne Vossers 4:48:11

6 oktober 2024

Keulen Marathon 42,2km

Sven Hooimoedt 2:51:00

Matthieu Gout..... 4:04:02

6 oktober 2024

Singelloop Breda 21,1km

Martijn Oonk 1:08:42

Mark Saathof..... 1:14:28

Richard Loendersloot..... 1:20:06

Minke McCarroll 1:32:16

6 oktober 2024

Halve Marathon Oldenzaal 5 km

Caimin Stevens..... 16:55

Marcel Kamphuis..... 21:45

Dick Ramerman..... 22:33

Hans Dat 23:13

Astrid Boudrie 23:57

Bob Wolbert..... 23:55

Roxanne van der Laan..... 24:57

Gerrit Bultman..... 27:06

Jan Olsman..... 40:48

10 km

Bastiaan Roelofs 33:59

Wisse Sanderink 35:06

Robin Brand..... 37:31

Kevin Schaap..... 37:53

Christian Hollanders..... 41:00

Arno Pross 41:11

Arjan Buwalda 41:22

Stefanie Sijtsma..... 42:27

Jolijn Ehringfeld 43:08

Daan Loohuis 44:30

Bart Vos.....	46:41
Clemens Meuleman.....	48:19
Robert Huusken.....	49:59
Anja Ligthart.....	50:53
Paul Poorthuis.....	51:00
Petra Muller.....	51:13
Niels Schinkel.....	53:39
Frans Oude Kempers.....	54:10
Laura ter Haar.....	54:23
Rianne Bosch.....	55:03
Daniel Visscher.....	55:50
Tim ter Pelle.....	55:59
Talitha Huiskes-Faber.....	56:58
Eric Vos.....	57:56
Patrick de Coo.....	58:34
Femke Willemsen.....	59:22
Loes Hemmes.....	59:57
Sonja Kruse.....	1:01:00
Hans Lenderink.....	1:01:42
Monique Grefthuis.....	1:01:45
Inge Bonvanie.....	1:01:46
Marion Broekhuis.....	1:07:14
Harald Hudepohl.....	1:09:15
Martine ten Dam.....	1:09:15
Isabelle Mensink.....	1:09:16
Frank Lauwers.....	1:12:38
	21,1 km
Mark Oude Bennink.....	1:13:06
Arnold Klieverik.....	1:17:07
Tom Driessen.....	1:18:09
Wim Westerveld.....	1:21:54
Dione Scheuten.....	1:22:20
Boike Damhuis.....	1:22:44
Peter-Paul Slot.....	1:23:32
Rob Baars.....	1:24:33
Richard Bult.....	1:25:57
Thijs Oude Nijhuis.....	1:27:45
Remi Buijvoets.....	1:27:48
Niels Kortstee.....	1:28:38
Ingrid Prigge.....	1:28:49
Thijs Lubbers.....	1:36:00
Ron Höfte.....	1:38:36
Bernard Poel.....	1:39:46
Wilfried Nijhuis.....	1:42:24
Lodewijk Huinink.....	1:42:58
Joost Grashof.....	1:43:33
Melchior van der Giessen.....	1:44:06

Bas Deterink.....	1:44:27
Rene Kuiper.....	1:44:46
Wilfried Kroeze.....	1:47:26
Susan Siemerink.....	1:47:53
Bertine Vording.....	1:48:15
Nurcan Yilmaz.....	1:48:16
Bart Damveld.....	1:48:29
Wouter Hagen.....	1:48:37
Huub Koster (pacer).....	1:48:42
Susan Hesselink.....	1:50:03
Loes Kok.....	1:50:04
Chantal Holtkamp.....	1:50:45
Monique Kropmans.....	1:52:21
André Bosgraaf (pacer).....	1:54:48
Floris van Dijk.....	1:54:58
Debby Hoffmann.....	1:55:13
Sanne Timmerman.....	1:57:31
Philippe Milo.....	1:58:59
Maud Bijsterbosch.....	1:59:08
Jan Willem Bos.....	1:59:22
Michel Nijland (pacer).....	1:59:51
Paulien van Bruggen (pacer).....	1:59:51
Fenna Tetteroo.....	2:00:29
Jan Grobben.....	2:01:35
Jon Severijn.....	2:01:55
Theo Weegerink.....	2:04:12
Anique Nijhof (pacer).....	2:04:14
Leonie Dijkhuis (pacer).....	2:04:14
Corinne van Regteren.....	2:05:59
Sabine Veldhuis.....	2:08:26
Dolf Trieschnigg (pacer).....	2:09:52
Frank Segerink (pacer).....	2:09:53
Marloes Seinen.....	2:09:57
Kirsten Postma.....	2:10:26
Bob Alfrink.....	2:11:31
Carin Krijnen.....	2:15:27
Irene Bulter.....	2:17:48
Linda Sanderman.....	2:21:49
Gerda Scholten.....	2:23:28

13 oktober 2024

Budapest Marathon	42,2km
Jord Haven.....	3:23:46
Peter Haven.....	4:21:52

13 oktober 2024

Eindhoven Marathon	42,2km
Anja Ligthart.....	3:57:28
Paulien van Bruggen.....	3:57:57
Michel Nijland.....	4:05:38
Gerry Visser (pacer).....	4:44:19
	21,1km
Maud Bijsterbosch (pacer).....	2:07:10

13 oktober 2024

Loop Esch Doorn Tubbergen	5km
Wisse Sanderink.....	16:18
Caimin Stevens.....	16:25
Robin Brand.....	20:23
Sanne Scholten.....	26:45
Marcel Klamer.....	19:19
	10km
Boy Foks.....	34:02
Bob Gosemeijer.....	34:05
Tom Driessen.....	36:06
Floris van Dijk.....	46:25
Dione Scheuten.....	37:17
Carien Tebbens.....	44:46
Leonie Dijkhuis.....	50:32
Mark Saathof.....	33:56
Rob Baars.....	38:15
Christian Hollanders.....	39:23
Frank Segerink.....	44:28
Lodewijk Huinink.....	47:06
Monique Kropmans.....	50:48
	15km
Thijs Lubbers.....	1:04:58
Ellemijn Groeneveld.....	1:38:48

13 oktober 2024

Enschede - Herfstloop Twente	5mijl
Erik Lentfert.....	35:41
	10mijl
Bob Wolbert.....	1:28:40
Maud Bosch.....	1:35:42

20 oktober 2024

Amsterdam Marathon	42,2km
Gerry Visser (pacer).....	4:39:28
Nico Langeslag (pacer).....	4:49:36
	21,1km
Maud Bijsterbosch (pacer).....	2:09:49

26-27 oktober 2024

Diep Hel Holterbergloop 6km

Minke McCarroll24:08
Jorieke Havinga24:24

10km

Niels te Pas32:37
Wisse Sanderink34:10
Caimin Stevens34:16
Alex Stienstra35:58
Arno Pross40:08
Carien Tebbens44:58
Bob Wolbert50:16
Leonie Dijkhuis51:29
Antoon Koehorst 1:02:16

21,1km

Martijn Oonk 1:12:26
Bastiaan Roelofs 1:14:56
Richard Loendersloot 1:22:12
Minke Berghuis 1:31:31
Jan Willem ten Heuw 1:47:23
Anton Stoorvogel 1:54:03

3 november 2024

Losser - Twentse Smokkel Trail

27km

Erik Lentfert 2:21:57
Casper Smit 2:22:47
Susan Hesselink 2:32:26
Wouter Hagen 2:47:08
Nico Langeslag 2:59:45
Rianne Vossers 2:59:46

14,5km

Wim Westerveld 1:01:03
Bart Vos 1:13:47
Bob Wolbert 1:22:10
Fenna Tetteroo 1:32:38
Gerrit Bultman 1:35:31
Joost Vlutters 1:36:54
Tom Holsink 1:37:10
Bob Alfrink 1:38:20
Wim Molenberg 1:42:18
Irene Bulter 1:44:45
Lotte Homan 1:45:16
Kiona Bruns 1:48:49
Marion Broekhuis 1:50:25
Loes Hemmes 1:50:26

9 november 2024

Rijssen - Sans online Crossloop

10km

Mark Saathof35:48
Erik Lentfert45:19

9 november 2024

Kleintje Berenloop Terschelling

5km

Anton Stoorvogel26:02
Rianne Vossers26:02
Gerry Visser37:09

10 november 2024

Berenloop Terschelling 42,2km

Rianne Vossers 3:59:16
Gerry Visser 3:59:59
Anton Stoorvogel 4:15:54

21,1km

Minke Berghuis 1:49:37
Freddy Rosink 1:50:41
Debby Hoffmann 1:53:33
Rianne Bosch 2:01:22

10 november 2024

Athens Marathon 42,2km

Roxanne van der Laan 4:44:14

17 november 2024

Zevenheuvelenloop Nijmegen

15km

Martijn Oonk49:52
Mark Saathof51:42
Wisse Sanderink51:43
Arnold Klieverik52:58
Alex Stienstra53:15
Sven Hooemoedt55:07
Robin Brand55:55
Boike Damhuis56:26
Wim Westerveld58:01
Peter-Paul Slot58:09
Rob Baars59:38
Arjan Buwalda59:41
Christian Hollanders 1:00:24
Marcel Klamer 1:00:41
Arno Pross 1:01:21

Jolijn Ehringfeld 1:02:49
Erik Lentfert 1:05:37
Jorieke Havinga 1:06:30
Martijn Wieberdink 1:14:18
Bob Wolbert 1:15:03
Gerrit Bultman 1:27:15
Bob Alfrink 1:29:30
Linda Mateboer 1:31:13
Rita Doesburg 1:33:10
Antoinette Morren 1:34:51
Janneke Lenferink 1:40:02
Marion Broekhuis 1:40:45
Robert-Jan van Scherpenzeel .. 1:43:47
Isabelle Mensink 1:46:26

17 november 2024

Bommelasloop Enschede 7,6km

Inge Bonvanie51:07
Susanne Hageman56:26

11,7km

Tim Bergboer53:11
Dick Ramerman59:05
Albert Jansen 1:02:37
Antoon Koehorst 1:28:10

16km

Ron Höfte 1:24:33
Maud Bijsterbosch 1:36:45
Patrick de Coö 1:42:33
Rob van Hest 2:11:35

20,5km

Caimin Stevens 1:20:24
Marcel van Wilpe 1:30:15
Jan Grobden 1:58:58

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!

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

CPHUIS
FIETSSPECIAALZAAK.



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



alles voor de (hard)loopsport
shop & online