



Duurloper

Nummer 1 - maart 2025

Met LAAC
kom je
ergens!

In dit nummer o.a.: veel trailverslagen, 40 jaar loopsportpassie, een gloednieuwe Loopster, de Elfstedentocht en ontbijten met LAAC. Grenzen verleggen in Egmond, lange afstanden in Apeldoorn en Palermo.

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 1

Maart 2025
Verschijnt vier keer per jaar
© LAAC Twente

NOFOTOLOO



In dit nummer



In elk nummer

Van de Voorloper	3
Van de bestuurstafel.....	5
Van de redactie.....	5
De Loopster	6
De Doorloper	17
Nieuwe leden	21
Hardlopen doe je met.....	33
Van de trainers	42
Wedstrijduitslagen.....	47

Loopverhalen

Halve marathon Egmond.....	12
Maratona di Palermo	14
Winter StepOne loop en Apeldoorn	20
Canicross	21
Veluwezoomtrail	22
Otterlootrail	23
Asselronde	30
Midwintermarathon Apeldoorn	34
Twentse Cross Competitie.....	36

En verder

Ontbijtloop	19
Nieuwe leden	21
Herstel	25
De tocht der tochten	26
Donderdagochtendtraining.....	28
Bevrijdingsvuurestafette	29
40 jaar loopsportpassie	38
Klaar voor de start.....	41
Ranglijsten 2024	44



Van de Voorloper

Gedurende de winter is er altijd de Twentse Cross Competitie met natuurlijk als hoogtepunt onze eigen Hulsbeekcross. Veel LAAC'ers deden mee aan de crosscompetitie, met mooie resultaten.

De Hulsbeekcross was weer een mooie dag. Aftrappen met de Canicross. Sommige lopers werden door hun honden tot mooie prestaties gedreven. Andere lopers hebben mooi gelopen maar werden niet echt geholpen door hun honden die soms een andere route voor ogen hadden. Altijd mooi om te zien. Daarna kon het reguliere crossen van start: lopers van 9 jaar tot over de 80 jaar. Onder mooie omstandigheden deed iedereen zijn best en werd het een prachtig evenement.

Op verschillende manieren hebben we de afgelopen tijd oproepen gedaan voor vrijwilligers binnen onze vereniging. In mijn ogen is het meest cruciale probleem het aantal trainers voor de dinsdagavond. Waar vroeger er vaak twee trainers per groep waren, is het er nu meestal maar één. Dat zorgt voor druk, zeker als een trainer een keer niet kan. Daarnaast worden de groepen ook steeds groter. Daarom zijn we recent begonnen met een assistent-trainersopleiding (via de Atletiekunie maar gegeven door onze eigen trainers). Mooi om te zien dat hier zeven LAAC'ers aan deelnemen. Hiermee creëren we nieuwe mogelijkheden om te zorgen dat we kwaliteitstrainingen kunnen blijven geven, ook in de toekomst. We kunnen nog steeds extra vrijwilligers gebruiken, maar fijn om te merken dat mensen daadwerkelijk aan de slag gaan om de vereniging te helpen.

Bij de trainingen is goed te zien dat veel LAAC'ers weer doelen hebben voor het voorjaar. Er zijn verschillende lopers die zich voorbereiden op een marathon; andere lopers gaan voor een mooie

tijd op een 10km of een halve marathon. Tot slot is er natuurlijk ook een groep die gewoon lekker fit wil blijven/worden. Mensen die trouw naar de zaaltraining gaan en mensen die lekker in de kou bikkelen bij onze reguliere dinsdag- en donderdagtrainingen. Zelf ben ik druk bezig mij voor te bereiden op de Rotterdam Marathon. Leuk om te zien hoe binnen LAAC veel groepjes worden gevormd om samen bijvoorbeeld een duurloop te doen. Zelf ging ik op pad met een groep van elf die mij hielpen om mijn eerste 30km weer af te tikken. Fijn dat je dat niet alleen hoeft te doen.

Binnen LAAC is lopen wel degelijk een heel sociale sport en daar geniet ik vaak van. Al waren we zeker niet de enige groep. Afgelopen weekend zag ik via Strava veel meer LAAC-groepen die onderweg waren. Allemaal met eigen doelen en met eigen tempo. De gemeenschappelijke factor was echter een gezellig samenzijn, en het samen bezig te zijn om te proberen je eigen doelen te bereiken. Ik zou zeggen: ga zo door.

Binnenkort, op woensdag 19 maart, is ook weer de jaarlijkse ledenvergadering. Ik hoop jullie daar allemaal te verwelkomen!

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 & hypotheken

Nieuwstraat 103
7572 BZ Oldenzaal

0541 531700
post@vogelzangverzekeringen.nl



Van het bestuur

Beste lopers,

Op woensdag 19 maart om 20.00 uur is weer de Algemene Ledenvergadering. Deze keer in Café 'de Boom' in Oldenzaal (Bentheimerstraat 43). We hebben een aantal interessante punten op de agenda, zoals alle mooie plannen voor 2025, het vieren van onze clubkampioenen, de financiën, het belang van vrijwilligers en de verslagen van de verschillende commissies. Daarnaast komt de functie van secretaris weer vrij, dus er is een vacature.

Voor het 'clublid van het jaar' mogen jullie een loopmaatje aandragen. Zet dan de reden van de nominatie waarom jij vindt dat je loopmaatje clublid van het jaar moet worden erbij. Er zijn geen regels aan verbonden, dus alle input is welkom. Alle nominaties zijn welkom, lees de laatste nieuwsbrief nog even door voor de voorwaarden.

We kunnen niet zonder de input en het enthousiasme van onze leden. We maken onze vereniging samen. Daarom willen we jullie van harte oproepen om op 19 maart de ALV bij te wonen.

Tot ziens in Café de Boom!

Met sportieve groet,
namens het bestuur,

Carien

Sluitingsdatum kopij
volgende Duurloper:
19 mei 2025



We gaan door met het uitbrengen van de Duurloper in kleur! Iedereen is enthousiast en dat merken we. Jullie hebben weer prachtige verhalen en foto's aangeleverd. Er zijn meer adverteerders gevonden en als redactie zijn we daardoor nog meer gemotiveerd om mooie clubbladen te blijven maken.

Het is fijn dat ook de verzending nu voor ons wordt verzorgd, maar dat heeft helaas wel het nadeel dat er veel tijd zit tussen het verzenden van de Duurloper naar de drukker en het moment waarop de Duurloper bij jullie op de mat ligt. En dat heeft weer alles te maken met de regels van PostNL, maar betekent voor ons dat het dit keer bijvoorbeeld een race tegen de klok werd. Maar racen zijn we natuurlijk gewend als hardloper. We willen onze voorliggers graag inhalen, maar die laten dat lang niet altijd gebeuren.

Dit voorjaar ben ik na de marathon van Eindhoven – waar ik mezelf een race tegen de klok oplegde – maar eens een paar trails gaan lopen. De Veluwezoomtrail, de Ommerlandtrail, met een groepje naar Hörstel en de Sallandtrail staat nog op de planning.

Trailen is leuk en gezellig om te doen. Lekker ontspannen sjouwen door de natuur. Wel vaak lastig omdat elke boomstronk of steen een valgevaar vormt. Dat is voor deze 'luie asfaltloper' dus goed opletten. Daarom laat ik het asfalt zeker niet links liggen en heb ik ook een paar wegwedstrijden gepland dit voorjaar. Samen met een pacer-'opdracht' bij de Enschede Marathon geeft dit mij voldoende motivatie om net dat stapje extra te doen.

In deze Duurloper staan ook weer motiverende verhalen. Waarbij je meteen zin krijgt om je hardloopschoenen aan te trekken en naar buiten te gaan. Deel je avonturen met ons: redactie@laactwente.nl.

Anja Ligthart

Van de redactie



Arjan Buwalda

“ER ZIT NOG WEL MEER IN”

Door Jon Severijn - redactie

Arjan Buwalda, de loopster van deze maand, is sinds de halve marathon van Enschede in 2024 in training voor de hele Enschede Marathon in 2025. Maar eigenlijk is hij nog eerder begonnen, want hij had al besloten voor de marathon te gaan trainen als de halve naar wens zou gaan.

En dat ging die.

Nu zou je kunnen argumenteren dat de aanloop naar 'de grote wedstrijd' al begint als het hardlopen serieuzer wordt. In het geval van Arjan was dat in de voorbereiding voor de HMO, met de lange duurlopen. Hij werd “gevangen door het enthousiasme van de groep”, meldde zich als LAAC-lid en ging gestructureerd lopen, aanvankelijk drie keer per week.

Daarvoor deed hij redelijk fanatiek aan bootcampen en liep af en toe wel eens een wedstrijdje. Dit speelde zich allemaal af vanaf circa 2016 in en rond geboortestad Enschede, waar Arjan in 2009 naar terugkeerde. Hij woonde in Utrecht en vond het daar wel leuk, maar Enschede trok, ook omdat zijn familie er woont en hij zich “een familieman” noemt. Overigens is de schrijver Peter Buwalda geen familie, hoewel Enschede wel prominent voorkomt in Bonita Avenue.

En 'barbecue-kampioen' Arjan Buwalda is ook geen familie.



Terug in Enschede kocht hij een huis en ontmoette weinig later zijn vrouw. Ze hebben samen twee kinderen, een jongen en een meisje. Dat betekent ook dat het maken van schema's niet beperkt blijft tot hardlopen, maar dat er veel in het huishouden gepland moet worden, ook het sporten, inclusief het korfballen van de 8-jarige Morris. Ondertussen traint Arjan vijf keer per week op schema's van Huub, waaronder op de dinsdag op het Hulsbeek. Hij heeft grote progressie geboekt en loopt daar in de snelle, voor hem passende groep.

Die grote vooruitgang heeft hij te danken aan het gestructureerd trainen op de schema's, waarin natuurlijk ook de wedstrijden zijn opgenomen. Voorafgaand aan een loop spreekt hij met Huub het wedstrijdplan door. "Wat is het plan?" Dat betekent ook soms niet volledig 100 procent gaan, wat hij gewend was, maar bijvoorbeeld op de Woolderes de 15km samenlopen met Jolijn. Het hoofddoel is immers de Enschede Marathon. Ook het gebruikmaken van de diensten van een voedingscoach heeft geholpen. Hij is meer dan twaalf kilo kwijtgeraakt en hoeft zich niet meer primair bezig te houden met gewichtsverlies, maar slechts met een toename van het spiervolume. Het gaat erom, vindt hij, om niets aan het toeval over te laten en om te beïnvloeden wat je kunt beïnvloeden zodat hij op 13 april topfit aan de start staat.



Een voorbeeld van zo'n zeer degelijke voorbereiding om het toeval uit te sluiten was het lopend verkennen van het Zevenheuvelen-parcours, waarbij hij zelfs aantekeningen over de route maakte. Dat leverde wel resultaat op, want hij haalde het beoogde doel (sub 1 uur), met - zonder zich zorgen te maken - 21 minuten over de eerste 5km en 19 minuten over de laatste, dalende 5km (eindtijd 59:41).

Het zal duidelijk zijn dat Arjan prestatiegericht is en hij vertaalt dat onder andere in "sneller zijn dan de keer daarvoor." Hij zoekt het niet in het navolgen van een idool, maar in het zichzelf verbeteren, van zichzelf winnen en de lat telkens ietsjes hoger leggen. Hij heeft niet echt een favoriete afstand, maar vindt de halve marathon leuk om te doen. Daar hoort wel de kanttekening bij dat hij het liever koud dan warm heeft. In het voorjaar van 2024 had hij in principe twee kansen op een halve marathon onder de 1:30 uur.

Bij de halve marathon van Hengelo was het echter relatief warm, wat hem op circa de helft flink opbrak. Even overwoog hij om terug te lopen, maar dat was hem toch de eer te na. Op het einde ging het wel weer, en hij zegt veel geleerd te hebben van 'Hengelo', met name het goed in de gaten houden van de hartslag, want die bleek op een gegeven moment veel te hoog. Dat was dan ook meteen de wedstrijd waar hij achteraf het meest van baalde.



In Enschede waren de omstandigheden echter perfect. Bij de start was het zo'n vijf graden, er was zon en hij liep 1:29.

Arjan is niet zenuwachtig voor een wedstrijd en voelt slechts spanning. Hij heeft wel zijn rituelen, zoals het opzoeken van de Dixi en gebruikt "structuurtjes." Zo bakt hij op de ochtend voor de wedstrijd pannenkoekjes. De kinderen weten dit natuurlijk al en zijn dan blij. Hij heeft geen last van eten voor de wedstrijd en loopt graag vroeg. "Doe mij maar tien of zelfs negen uur." Op vakantie was hij al om kwart over zeven op pad. Overigens moet hij juist veel duurlopen plannen in het donker en dat vraagt volgens hem alleen maar om de juiste 'mindset'. "Want de training moet wel plaatsvinden."

Voor hem maakt het niet zoveel uit wat de ondergrond is, als er althans niet een bepaalde tijd moet worden gelopen. Op de Hulsbeekcross liep hij goed en kon hij in het laatste rondje nog LAAC-'rivalen' inhalen. Op vakantie in de Drôme was hij de omgeving aan het verkennen toen hij een kruis op een berg zag. Dat leek hem wel een uitdaging om te bereiken. Het bleek inderdaad te kunnen, met als leermoment dat een goede route weten belangrijk is.

Het beste advies dat hij tot nu toe in zijn loopcarrière kreeg is dat de duurlopen langzamer moeten. Dat dan in combinatie met intervallen, waar het tempo wel hoog mag zijn. Om dat 'langzaam' goed te meten heeft hij een sportmedisch onderzoek laten doen bij OCON, ook met behulp van de loopband. Zodoende konden de hartslagzones goed bepaald worden. Hij heeft ondertussen een sporthorloge met kaartnavigatie dat veel meer waarden kan meten, maar hij wil zich daar niet te veel door laten leiden. Hij loopt niet met muziek, want dat leidt af. Je kunt er ook gehaast van worden, wat helemaal niet hoort bij in de natuur lopen over de smalle paadjes. Als hij zelf advies zou moeten geven, zou daar zekere bij horen een vereniging op te zoeken, omdat dat meer plezier en inzichten oplevert.

Voor nu is de ambitie om in Enschede een marathon af te leggen met voldoende ontspanning in het lopen in een voor hemzelf acceptabele eindtijd. Ook al kan hij zich in wedstrijden best pijn doen. Hij wil zich dus niet vastleggen op een tijd waarvan anderen zeggen "dat kun jij wel." Als dat allemaal goed lukt, wil hij meer marathons lopen en ook 'sub 3 uur' duiken. Een andersoortige ambitie is een "gave trail in de bergen". Want, zegt hij, "er zit nog wel meer in".

PR's van Arjen

5km.....	19:16
10km	40:24
15km	59:41
21,1km	1:29:29



Als iemand mij vier jaar geleden had gezegd: "Marion, jij loopt op 12 januari 2025 jouw eerste halve marathon", dan weet ik zeker dat ik die voor gek had verklaard. Nu zeg ik: ik ga de uitdaging aan onder het motto van 'Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik dit wel kan'. Of dit ook uitkomt?

Zondag 12 januari 2025 D-day. Met zes LAAC'ers verzamelen we ons in Hengelo en worden door buschauffeur Wim richting Egmond aan Zee gereden. Onderweg pikken we Renate op en Jeffrey zal zich later ook bij ons gezelschap aansluiten. Hij loopt in de ochtend de 10,55 km in Egmond en naar achteraf blijkt, heeft hij lekker gelopen.

De sfeer zit erg goed in. Er wordt behoorlijk gekakeld in het kippenhok. Iedereen heeft ter voorbereiding zijn eigen pad bewandeld. De spanning stijgt. Heb ik genoeg getraind? Hoe is de vorm van de dag? Hoe is het parcours vandaag? Ga ik het halen?

Om 13.00 uur valt het startschot voor Gerrit, Linda, Janneke en mij. Maud is een aantal minuten eerder begonnen aan het uitdagende parcours over het strand en door de duinen. Het zonnetje staat strak aan de hemel, er is weinig wind en met zo'n 6 graden kun je zeggen dat de strijd tegen de elementen dit jaar mild is. Maud heeft zich als doel gesteld om onder de 2 uur te lopen.

Voor de overige lopers is het vooral genieten geblazen, lekker lopen en er uithalen wat erin zit.

Gerrit, Linda en Janneke hebben ervaring. Het is mijn eerste halve marathon, maar ben vooraf goed door hen geïnstrueerd: ga niet te hard van stapel! Op het einde heb je de Bloedweg nog! Geen steile klim, maar als je 19 km in de benen hebt kan het toch zwaar vallen. Voor mijzelf heb ik uitlopen als doel gesteld, en neem de ervaring van de anderen dan ook ter harte.

Gerrit gaat er direct als een dolle vandoor. In de duinen moet hij dit wel een beetje bekopen. Linda begint geheel volgens plan aan deze 50e editie: lekker rustig en gezellig samen met Janneke en mij. Na een paar kilometer gaat ook zij er als een haas vandoor. Alleen lopen, toch minder gezellig, maar onderweg wordt ze door haar LAAC-shirt herkend als Tukker door een mede-Tukker, en Tukkers onder elkaar, altijd gezellig!

Op het strand worden we luid toegejuicht door Wim, Jeffrey en Renate. Bij Castricum worden we nog eens flink aangemoedigd door Rita en Alex. Metal die aanmoedigingen moet het toch helemaal goed komen!

Samen met Janneke ren ik langs de branding over het harde strand, zonnetje hoog aan de hemel en de wind in onze rug. Een soort van voorjaarsgevoel. Hier heb ik wel hele andere verhalen over gehoord, te vergelijken met 'De hel van '63'. De kilometers vliegen voorbij en halverwege vraag ik mijzelf af of het tempo toch niet te hoog ligt en waar dit gaat eindigen. Het gaat verbazingwekkend soepel vandaag.

Het is ook halverwege dat eenieder zijn eigen strijd voert, het is ieder voor zich. Maud komt binnen op 1:59:51. Klasse! Super blij, doel gehaald. Voor haar wordt het wachten op de rest. Linda finisht als tweede. Totale verbazing! Gerrit liep toch in

tweede positie? (Maud, voor het geval je het nog niet weet: negen van de tien keer klopt Linda Gerrit vlak voor de finish). Vandaag is Gerrit onderweg even een plasje gaan plegen en is het hem totaal ontgaan dat Linda hem in alle stilte heeft gepasseerd. Bij binnenkomst wordt het voor hem wachten op Linda, die maar niet verschijnt. Plots kom ik over de eindstreep. Kort daarna Janneke, die op de laatste twee kilometer wordt vergezeld door Maud. Haar voorbereiding was dit jaar niet top, de laatste kilometers hierdoor best zwaar, maar ondanks dat heeft ze superlekker gelopen. En je vergeet snel dat je het zwaar hebt gehad, als je loopbuddy's je bij de finish opwachten.

Maar waar is nu toch Linda? Gerrit is snel over zijn 'teleurstelling' heen. Hij is dan wel ingehaald door Linda, maar wat kan hij genieten van de lopers die zichtbaar blij zijn met hun eigen prestatie!

En blij ben ik! Meer dan blij! Twee kilometer voor de finish krijg ik het besef dit echt te fixen. En hoe? In de vier jaar dat ik nu kan hardlopen heb ik mijn grens keer op keer verlegd. En dan te bedenken waar ik vandaan kom. Super trots! Natuurlijk mede te danken aan de fijne trainers en de gezelligheid die ik bij LAAC ervaar.

Die gezelligheid wordt deze dag ook nog even voortgezet. Na afloop met z'n allen een hapje eten en kunnen terugkijken op een topdag.

Egmond, tot volgend jaar!

Marion Broekhuis





MARATONA DI PALERMO



Hij stond al heel lang op mijn bucketlijst, dus het moest er dit jaar maar van komen: de marathon van Palermo.

Sicilië en Palermo, ik heb er altijd al een zwak voor gehad. In februari heb ik de stoute schoenen aangetrokken om me in te schrijven. Dat lijkt gemakkelijker gezegd dan gedaan, want zo simpel als dit in Nederland gaat ('Inschrijven.nl'), ging het dit keer anders. Ook wordt er weinig teruggekoppeld. Bovendien is een gezondheidsverklaring van een arts verplicht. Ik heb dus 'even' een sporttest laten uitvoeren en ben (uiteraard) geslaagd.

Ervan uitgaande dat alles goed is gegaan met de inschrijving, ben ik begonnen met de voorbereiding (vliegtuig en verblijf) en daarna het schema van Gerry. De voorbereiding ging goed, tot twee weken voor Palermo, toen het me, na het rondje Oldenzaal, in het bovenbeen schoot. Met fysio en extra rust heb ik me toch kunnen klaarstomen.

Op donderdag 14 november zijn we naar Keulen gereden om de volgende morgen naar Palermo te vliegen. Als uitvalsbasis hadden we een appartement in Capo op loopafstand van de start/finish en het parcours, perfect. Vrijdag gingen we naar de Expo. Mwa, Expo... er waren naast de stand voor de startnummers nog vier extra stands.



Per...Corriamo l'arte!

Dat is ook wel weer de charme van een kleinere marathon. Vervolgens op zaterdag de stad verkend met Baja bikes en 's avonds op tijd naar bed. De volgende ochtend vroeg op voor de gebruikelijke wedstrijdtkjes (alles ligt al klaar, pap, toilet etc.) en daarna naar de start.

In het startvak heb ik de pacer voor 4 uur opgezocht. Ik had er zin in, maar was wel gespannen: hoe zou het gaan? De temperaturen zijn wel lekker voor overwinteren, maar 25°C in november in combinatie met het parcours (twee rondes met twee keer verraderlijk vals plat) was pittig. Na de 21 km had ik al in de gaten dat het lastig zou gaan worden vandaag, dus werd het doel 'gewoon' finishen. Alles was perfect geregeld, maar meer zou er vandaag gewoon niet in zitten. Rond de 30km sloot ik aan bij Giovanni en samen met deze Palermitaan hebben we ons erdoor geploeterd. Het verdiende niet de schoonheidsprijs, maar we haalden zo wel de finish.

Finishen in 4:38:04 uur was niet wat ik had gehoopt, ondanks dat heb ik toch nog wel kunnen genieten. Na het finishen een big hug van Giovanni en als dank voor het teamwork kreeg ik zijn Palermo FC sjaaltje, een geweldige moment. De rest van de dag heb ik als een echte marathoner door de stad gestrompeld met een medaille om, haha. Hierna hebben we nog enkele dagen genoten van deze geweldige, hippe stad om daarna weer terug te gaan naar ons koude kikkerlandje. Het was een prachtig avontuur.

Alex Bode



Bloemsierkunst



Marion



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

www.bloemsierkunstmarion.nl
info@bloemsierkunstmarion.nl

Zuivelhoeve
 Sinds 1981
 Oldenzaal

0541-532205




Hubsink
 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.



Spelen

Momenteel zijn er diverse LAAC'ers bezig met de opleiding tot assistent-trainer. Dat is superfijn, want op die manier kunnen ze de 'gewone' trainers ontlasten tijdens de looptrainingen. Hopelijk ervaren ze zelf tijdens de opleiding hoe leuk het is om training te geven, en ook: hoe leuk het is om te begrijpen hoe een training in elkaar zit, en waarom we tijdens de training bepaalde dingen doen.

Want ja, waarom doen we eigenlijk wat we doen? Natuurlijk, je hebt de vaste onderdelen van een training zoals de Atletiekunie dat graag ziet: inlopen, losmaak-/kracht-/core-oefeningen, loopscholing, kernprogramma en uitlopen. En het leuke is: als je dat eenmaal snapt, kun je er ook op variëren. Want anders wordt het allemaal wel heel saai en voorspelbaar. Bovendien is de wetenschap het er inmiddels ook wel over eens: sporters zijn juist gebaat bij andere activiteiten. En de bekende hersendeskundige Erik Scherder roept het al jaren: nieuwe uitdagingen zijn goed voor je brein.

Nou hoeven we echt niet de looptraining te vervangen door bijvoorbeeld een klimtraining, of moeten we opeens allemaal leren jongleren (hoe goed dat ook voor je is). Maar waarom niet iets meer 'speelse elementen' inbouwen in een looptraining? Waarom doe je dat wel bij kinderen, maar niet meer bij volwassenen? Hoewel: toen ik in 2009 de trainersopleiding deed, moest ik naast een aantal duur- en intervaltrainingen ook een viertal 'speelse' trainingen bedenken én geven. Tjonge, dat vond ik toen wel een uitdaging! Als trainer in opleiding was ik al lang blij dat het mij lukte om een 'gewone' training te geven met alles erop en eraan, en dan werd ook nog eens gevraagd om er een ludiek element aan te geven.

Ik ben even in mijn archief gedoken om te kijken wat ik destijds eigenlijk allemaal heb verzonnen. Ah ja, de gezamenlijke Oliebollenloop, die ik samen met Bart Peeters op het Hulsbeek organiseerde op een zondag in 2008 tussen Kerst en Oud&Nieuw. Iets met vijf verschillende parcoursen, lootjes, prijsjes, en heel veel pret. Verder zat er een - iets minder spectaculaire - training op fluitsignaal bij, die overigens toch heel bijzonder was omdat er – bij volle maan – verse sneeuw lag op de wielersbaan. En verder heb ik twee relatief saaie heuveltrainingen 'opgeleukt' met een kaartspel, lampjes en linten. In alle gevallen ging het ten koste van de loopscholing, zag ik, maar daar zat niemand mee. En de examencommissie gelukkig ook niet, zo bleek bij de beoordeling.

Ik krijg er wel weer inspiratie van. Want als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg. En daar wordt niemand beter van.

LAAC Twente bedankt de kledingsponsors



AUTO
Bleeker
OLDENZAAL

profesz
bewindvoerders | mentoren | curatoren



daniels
TANDHEELKUNDE



ONTBIJTLOOP

De jaarlijkse Ontbijtloop van onze club is altijd gezellig. Het weer is wel wisselend, maar dit jaar was het op 15 december prima loopweer ondanks slechte voorspellingen. Omdat LAAC het afgelopen jaar veel nieuwe leden heeft gekregen even een korte uitleg over de opzet van deze activiteit. De Ontbijtloop is een recreatieve loop waarbij in groepjes 10 of 15 km in verschillende tempo's gelopen wordt. Er is ook een 5km-route voor wandelaars. Bij terugkomst is er een gezellig en verdiend ontbijt.

Het vertrek was, net als vorig jaar, bij camping De Witte Berg vlak bij Ootmarsum. Nieuw dit jaar was dat we een eigen ruimte hadden: de kapschuur.

Deze was net groot genoeg om de 85 deelnemers plaats te bieden. We kwamen er 's morgens al snel achter dat het water daar niet aangesloten was, maar dat probleem werd, na enig heen en weer gebel, ook weer opgelost. Het had blijkbaar te maken met bouwwerkzaamheden.

Nieuw dit jaar was ook de aanmelding via de Volta app. Op enkele probleempjes na bij een paar lopers werkte dit prima. Het grote voordeel van deze app is dat de communicatie gerichter gebeurt en dat de eigen bijdrage aan het ontbijt (12 euro) bij aanmelding automatisch afgeschreven wordt. Penningmeester ook weer blij!

De eerste groep die vertrok liep de 15km met een tempo van 7 min/km. Daarna volgden de andere groepen die 10 km liepen en/of andere tempo's.

Bij aanmelding kon je je afstand en tempo opgeven met het voorbehoud dat je nog kon wisselen en dat laatste werd dan ook graag gedaan. Ik dacht dat ik in mijn groep zeven lopers zou hebben maar dat waren er ongeveer twintig! De gpx-bestanden van de 5, de 10 en 15 km werden met alle deelnemers gedeeld, dus er waren 'voorlopers' genoeg.

Ook nieuw dit jaar was de 'snellere' groep die 5:30 min/km liep. Dat werd wel gewaardeerd. De douchemogelijkheid was met vier douches voor de dames en vier voor de heren wel enigszins beperkt, maar ach, we zijn wel wat gewend en het gaf geen problemen.

Na afloop stond het uitgebreide ontbijt klaar en de broodjes waren sneller op dan dat ze weer bijgevuld konden worden. Uiteindelijk was er genoeg voor iedereen, ook voor de glutenvrije deelnemers. Patrick de Coo hield nog een warm betoog over zijn plan om met een groot aantal LAAC'ers op 5 mei het bevrijdingsvuur van Wageningen naar Oldenzaal te brengen. Als dat geen succes wordt! De petje op, petje af-quiz werd gewonnen door (en dat was geen doorgestoken kaart) onze voorzitter Anton met op de tweede plaats Paulien.

Deze Ontbijtloop werd georganiseerd door de activiteitencommissie bestaande uit Loes Scholten, Chris Michael en ondergetekende, maar aangezien Chris ons wegens een verhuizing gaat verlaten, zijn we op zoek naar versterking. Dus: wil je helpen met organiseren van de activiteiten: laat ons svp weten. Ook als je af en toe zou willen helpen bij een activiteit: laat ons svp weten.

Ron Höfte

Winter Step One Loop Borne - 22 december 2024

Sinds mei 2024 ben ik aan het trainen bij LAAC Twente, al liep ik daarvoor ook al regelmatig hard. Het idee was om de Winter Step One Loop in Borne als rustige duurloop te doen. Ik had me al ingeschreven en vroeg mijn trainingsmaatje Corinne van Regteren of zij ook mee wilde doen. Op de donderdag ervoor besloot ze zich alsnog in te schrijven.

Zoals gezegd was ons plan om ontspannen en zonder druk te lopen, en dat resulteerde in een heel relaxte start. Omdat Step One me had geadviseerd om mijn gloednieuwe hardloopschoenen te testen, besloot ik die meteen uit te proberen, en dat bleek een goede keuze. Onderweg hadden we veel plezier en kletsten we gezellig, waardoor we, ondanks ons voornemen om rustig te lopen, toch sneller gingen dan verwacht. Het was zelfs sneller dan mijn halve marathon in Enschede en in Oldenzaal eerder in 2024!

Het was een geslaagde loop voor ons beiden en we hebben heerlijk gelopen. Nogmaals bedankt, Corinne!

Kisten Postma



Midwinter Marathon Apeldoorn 10EM – 2 februari 2025

Op zondag 2 februari 2025 namen Carin Krijnen, Corinne en ik deel aan de 10EM van de Midwinter Marathon in Apeldoorn. Wat een prachtige dag was het! Het weer was ideaal: zonnig en fris, en het parcours was fantastisch. We hebben samen enorm genoten van de sfeer en de gezamenlijke prestatie. Het was niet alleen een sportieve uitdaging, maar vooral een gezellige dag met elkaar. Deze topdag gaan we zeker niet snel vergeten!

Kisten Postma



Canicrossen tijdens de Hulsbeekcross – ons eerste wedstrijdje

Tijdens de Hulsbeekcross werd ook het onderdeel canicross georganiseerd. In 2024 was onze hond Sally, een flatcoated retriever, nog een pup en mocht ze mee om te kijken en mij aan te moedigen. Ik had haar beloofd dat ze in 2025 ook mee mocht doen. We hebben drie keer getraind en deze sessies gingen best goed.

Op 26 januari was het zover. Er stonden ongeveer 25 combinaties aan de start. Voor we het wisten klonk het startschot en stook de meute weg. Huh? Een startschot? Dat zouden ze toch niet meer doen? Sally reageert gelukkig niet op een schot. We liepen in de achterhoede en Sally wilde eigenlijk ook wel een duik nemen in de Hulsbeek. Gelukkig kon ik dit voorkomen, dus gingen we verder achter de rest aan.

Halverwege had Sally het plan opgevat om af te snijden omdat ze de eerste combinatie in de verte zag. Ook dit kon ik gelukkig voorkomen, want we willen natuurlijk niet valsspelen. Voor we het wisten waren we alweer bij de finish. Sally kreeg een heerlijke beloning van Clemens. Nico verzorgde de cooling down en nu mocht er wel gezwommen worden. En ik kon me voorbereiden op mijn 12 kilometer solo.

Het was een gezellige en geslaagde dag, en het was fantastisch om met mijn hond te rennen. Ik heb me aangemeld voor een workshop canicross om de fijne kneepjes onder de knie te krijgen. We hopen in 2026 zeker weer mee te doen en beste starter, dan graag het pistool niet gebruiken.

Rianne Vossers



Nieuwe leden

- Daisy van der Aa
- Django van Asveldt
- Robbie Bell
- Marije Blom
- Michel Bonvanie
- Daan Boswerger
- Jordy Boswerger
- Jinthe Damhuis
- Joyce Diepenmaat
- Paul Fetet
- Jon Göttgens
- Inge de Haan
- Lionel Higgs
- Rutger Johannink
- Lasse Kamphuis
- Martijn Liestro
- Elke Olde Monnikhof
- Michiel van Oosterwijk
- Sil Spanjer
- Monique Swier
- Michel Veenhuis
- Roy Veldhuis
- Damion Vrerink
- Maaïke van Wijck

**Inleverdatum
kopij volgende
Duurloper:
19 mei**





VELUWEZOOMTRAIL ZONDAG 29 DECEMBER 2024

Deze trail heb ik 2x eerder gelopen, toen werd hij in de zomer gehouden. Een prachtig evenement in een mooi natuurgebied. Helaas kreeg ik per mail te horen dat dit evenement niet meer gehouden mag worden. Vooral het verstoren van wild is een van de oorzaken waarom deze mooie trail niet meer gehouden mag worden. In 2022 en 2023 liep ik hier de 34km-trail. Nu de trail voor de laatste werd gehouden, besloten wij om ons in te schrijven, dit keer voor de 26km.

Zondagochtend vertrekken we al vroeg vanuit Hengelo. Frans op de Bult is inmiddels ons beginpunt van vele gezamenlijke loopjes. Zo ook vandaag. Samen met Frank, Susan en Leonie rijden we richting het altijd mooie Dieren. De verkeersregelaars wijzen ons de juiste plek om te parkeren en na een korte wandeling arriveren we bij het sportcomplex waar we de tassen kwijt kunnen. Het is best fris en de setting is (uiteraard) iets anders dan de vorige twee keer. Toen was het immers hoogzomer en best warm.

Alles is goed geregeld. Nog even snel naar de toiletwagen bij de start en een groepsfoto vooraf als om 9.30 uur het startschot klinkt. Haast hebben we niet, genieten gaan we! De prachtige route over de Veluwezoom verveelt nooit. De paadjes zijn zoals je bij een trail verwachten mag: kronkelend en dus vooral goed uitkijken. De hoogtemeters liegen er ook niet om, maar liefst 550 over de 26 kilometer. Tussendoor komen we nog Hooglanders tegen, eerst een paar die wat verder van het parcours afliggen, vast om even te wennen... even later lopen ze 'gewoon' langs ons, alsof het de gewoenste zaak van de wereld is. Toch zijn ze best groot als je er zo dichtbij staat!

De verzorging onderweg is wederom super goed geregeld. Voor we het weten zijn we bij de finish en komen we in de tent waar het biertje op ons staat te wachten. Ik kies toch voor een kopje koffie. Na een snelle wisseling van kleding maken we ons klaar voor de terugweg. We kijken terug op een geslaagde dag, een prachtig evenement. Blij dat ik hier drie keer aan meegedaan heb, heel erg jammer (maar begrijpelijk) dat deze trail niet meer gehouden wordt.

Anique Nijhof

OTTERLOTRAIL

11 JANUARI 2025

Het is koud als ik naar Van der Valk fiets, waar ik met Rianne heb afgesproken om te carpoolen naar de Veluwe. Ik ben iets te laat (de kippen moesten nog water hebben, ze drinken geen ijs....), maar we zitten ruim op tijd in de auto naar het westen. Het belooft een mooie dag te worden en we hebben er zin in! Omdat we mooi op tijd zijn, kunnen we prima parkeren en wandelen we in alle rust naar de kleedkamers en startlocatie. Alles gaat lekker relaxed, zoals vaker bij een trail. De langste afstand mag als eerste vertrekken, dus Rianne is al snel weg voor haar 31 km. Een half uurtje later mag ik ook op pad voor de 21, onder begeleiding van het geblaf van diverse honden die ook mee mogen doen. Eerst maar eens even in een ritme komen, niet te snel starten.

Het parcours is echt prachtig.

We gaan grote stukken door het bos, de grond is nog redelijk bevroren maar niet keihard. En zonder al te veel moeite bereik ik de eerste drankpost. Ik heb niks zelf meegenomen dus ik maak gretig gebruik van de aangeboden versnaperingen. Lekker hoor!

En goed verzorgd. Maar genoeg genuttigd, ik moet weer door.

Het parcours krijgt een ander karakter; we lopen langs heidevelden en over grote zandverstuivingen. Omdat het zand nog redelijk bevroren is, is het goed te doen.

Met het zonnetje erbij word ik helemaal zen en kom in de juiste flow. Het gaat superlekker! Had ik niet last van mijn knie in het begin? Ik draaf fijn met een vast groepje jongens door de Veluwe bossen. Grappig hoe dan weer de één, dan weer de ander voorop loopt. Of zelfs wat uitloopt, om dan 1-2 km later weer bijgehaald te worden. Alles gaat eigenlijk vanzelf, je loopt hier toch niet voor een tijd. Even lijkt het alsof we de weg kwijt zijn in het bos op de terugweg naar Otterlo. Er lopen veel paden en de GPX is het er niet mee eens. Toch kom ik na bijna 2 uur draven door de natuur weer in Otterlo uit. Onderweg kom ik nog een aantal lopers van de 31km tegen, die hebben echt hard gelopen! Moe maar voldaan passeer ik de finishboog: 1 uur en 50 minuten, goed voor een 23e plek. Toch niet slecht op mijn leeftijd. En had ik niet iets aan mijn knie?

Ik ga lekker douchen. Hoewel het water niet heel warm is, prijs ik mezelf gelukkig dat je kan douchen. Want dat is wel heel fijn als je hierna nog een uur in de auto moet zitten. Ondertussen eet ik mijn meegebrachte boterhammen op. Die gaan er wel in na zo'n trail. Ik hoef niet lang op Rianne te wachten; ook zij heeft een heerlijke loop achter de rug (3:23, 19e!). We laten nog een foto van ons maken met de felle zon in het gezicht. We stappen in de auto en hebben een gezellige rit huiswaarts, waarin we voldaan terugkijken op een prachtige trail. Er blijkt ook een zomereditie te zijn.....

Eerst maar eens herstellen van deze loop; de knieklachten bleken iets serieuzer dan gedacht. Ik mag voor nu lekker op het fietsje naar huis en daar hebben de kippen zowaar weer een eitje gelegd.

Bart Vos



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

Voorbereiding

Op locatie

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, energieke en langer leven!



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

leef!

Een ontspannen
lichaam voor iedereen



- Sportmassage
- Ontspanningsmassage
- Voetreflex

www.leefoldenzaal.nl

SPi+ textieldruk

Euregioweg 289
7532 SM Enschede
053 461 5605

spidruk.nl
info@spidruk.nl



Twentse kunstwerkjes om van te genieten

“Leuke winkel met een groot
assortiment aan bonbons. Verpakt
als een mooi cadeautje.”

zeut CHOCOLA

zeut.nl | linda@zeut.nl | 06-28329183 | Borne

Herstel

Dat we door te trainen én herstellen beter worden, is waarschijnlijk iedereen wel bekend. Wanneer deze twee tegenpolen, ‘trainen’ en ‘herstellen’, goed op elkaar worden afgestemd, verbetert de vorm voortdurend. Daarover gaat deze column.

Veel voorbereidingsprogramma's voor wedstrijden bestaan uit vier tot zes trainingen per week. Een ‘volgende’ training is pas effectief als je hersteld bent van de vorige training. Er zijn verschillende manieren om bewust je herstel na een training te bevorderen. Veel herstelmethoden hebben eenzelfde doel, bijvoorbeeld je lichaam op temperatuur houden en daarmee de doorbloeding verbeteren; de tekorten in je lichaam aanvullen, zoals voldoende vocht of gezonde voeding; of het lichaam gewoon rust gunnen door middel van voldoende slaap. En uiteraard lichte en zware trainingen verantwoord afwisselen. Een korte rustige training op de dag na een zware training of wedstrijd kan het herstel actief bevorderen.

Na een lange duurloop in de auto stappen is sterk af te raden. Het duurt namelijk een tijdje voordat een auto warm wordt en in die tijd moet je na de inspanning van de training nog een inspanning verwerken: het op temperatuur houden van je lichaam. Daardoor zal je herstel veel langer duren. Na een intervaltraining op een dinsdag- of donderdagavond zo in een koude auto stappen is dan ook niet aan te raden.

Na een training of wedstrijd kun je je herstel bevorderen door goed te drinken. Nog beter is het om na een zware training een (koolhydraatrijk) hersteldrankje/reepje te eten, in combinatie met voldoende drinken. Neem altijd een tas met droge kleding en een handdoek mee, om jezelf droog te wrijven. Het beste voor je herstel is om eerst te douchen, en dan huiswaarts te keren. En eet zodra je thuis bent een kleine portie voeding, bv. een kom kwark. Ideaal is het, om al tijdens een (lange) terugreis die herstelreep te eten of te drinken. Zorg voor voldoende (nacht-)rust, zeker wanneer je in zo'n heftige trainingsperiode zit.

Doe een hersteltraining na een wedstrijddag. Een half uurtje fietsen naar je werk kan ook. Na een lange duurloop heb je 16-20 uur nodig voor herstel. Na intervaltraining 24-48 uur.

Ook dit voorjaar wordt bij onze vereniging weer veel getraind voor een halve of hele marathon. Het laat zich raden dat je lichaam na zo'n grote inspanning nog meer tijd nodig heeft om te herstellen. De dag(en) na een halve of hele marathon voel je zeker de spieren nog. Die hebben enige schade opgelopen ondanks de vaak goede voorbereiding. En gevaarlijk zijn juist die delen die je niet voelt: de pezen en gewrichten. Deze hebben wel 14-21 dagen nodig om volledig te herstellen van zo'n inspanning. Fysiologisch gezien is trainen binnen deze 14-21 dagen zinloos: nagenoeg geen trainingsprikkel en grote kans op langdurige blessures. Daarnaast had ik zelf na een periode van drie maanden wekelijks 100 tot 150 km trainen, wel even behoefte aan andere dingen dan hardlopen. Na een halve marathon neem je 5-7 dagen herstel, na een hele marathon 14-21 dagen...

Succes met trainen en bovenal met het herstel.
Want juist daardoor word je beter!

Huub van Langen



IT GIET OAN, DE TOCHT DER TOCHTEN

Het is 1985, ik ben 20 jaar oud en sta zoals elke winter, ja toen was dat nog zo, op het natuurijs in Friesland, als het bericht komt: 'It giet oan'. De Elfstedentocht wordt over twee dagen georganiseerd en je kunt nog inschrijven. Ach, dat doe ik nog wel eens een keer, denk ik op dat moment. Foutje!

Het verhaal is ondertussen bekend, het wordt een geweldig succes en binnen de kortste keren is de Elfstedentocht volgeboekt en ontstaat een lange wachtlijst voor als je mee wil doen aan een volgende tocht.

Inmiddels sta ik niet meer op de wachtlijst en mag ik in startgroep 12 met startnummer 12033 om 08.15 starten, alleen de datum, ja dat is natuurlijk een groot vraagteken. Gelukkig bestaat er sinds 35 jaar ook een Alternatieve Elfstedentocht op de Weissensee in Oostenrijk die bijna elk jaar wel doorgaat. Twee weken lang is de Weissensee dan een Nederlands schaatsfeest. Afwisselend worden wedstrijden voor de professionals en toertochten voor de liefhebbers georganiseerd. Het ijs wordt dagelijks geveegd, geschaafd en gedweild, en met een beetje nachtvorst ligt er dan elke ochtend weer een prima ijsvloer.

De winter van 2025 is na veertig jaar wachten een goed moment voor deelname aan dit 'bucket list-dingetje'. In de zomer 2024 wordt al een mooi appartement direct aan het water/ijs geboekt, en naast het hardlopen maak, doe ik lange duurtrainingen op de fiets die worden opgebouwd tot tochten van 6 uur. Specifieke aandacht heb ik daarbij ook voor het trainen van het eten en drinken tijdens de inspanning. Een duurinspanning van meer dan tien uur in de winter is straks ook een eetwedstrijd om elk uur voldoende

koolhydraten op te nemen om geen hongerklop te krijgen.

In oktober gaat de ijsbaan in Enschede weer open. De dinsdagavond LAAC-training wordt tijdelijk ingeruild voor de Weissensee trainingsgroep, een mooie verzameling van langebaanschaatsers, toerfietsers en hardlopers met allemaal datzelfde doel, onder leiding van een 70-jarige schaatstrainer. Terwijl wij onze rondjes draaien, fladdert hij om ons heen met een techniek waar wij jaloers van worden, constant technische aanwijzingen gevend. Achterop zitten, zijwaarts afzetten, achterzwaai, bijplaatsen, afzet timen. Het wordt een mantra! Geleidelijk aan merk ik dat het tempo omhoog gaat en dat is wel nodig. Een vuistregel die gehanteerd wordt om te bepalen of je de 200km bij de Alternatieve Elfstedentocht op de Weissensee zou kunnen halen is: 100 rondjes kunnen schaatsen in 100 minuten, en dat is precies wat ik kan in oktober!

Er ontstaat een mooie groepsdynamiek. Een actieve Whatsapp-groep wordt opgericht, er wordt met elkaar gesproken over kledingkeuze, de voeding onderweg en natuurlijk trainingsschema's. Er worden afspraken gemaakt om gezamenlijk extra trainingsuren, en vooral ook extra lange schaatstrainingen van 150, 175, 200 en zelfs 250 rondjes te volbrengen. Het vertrouwen op een goede afloop groeit als ik begin januari de 100 rondjes in 91 minuten kan schaatsen met een mooie gemiddelde hartslag van 132. Nu heel blijven en taperen!

Ondertussen wordt op de Weissensee al sinds de kerstdagen geschaatst op 30 cm dik ijs; de weersvooruitzichten zijn zonnig, vriezend weer. Alle seinen

staan op groen voor een mooie tocht als wij na een voorspoedige reis op zondagmiddag arriveren. Een uur later sta ik al op het ijs, wat is dit genieten. Maandagochtend nog een rondje en bij de rijdersbijeenkomst in de grote feesttent horen wij de woorden: "It giet oan" op dinsdag 21 januari om 7 uur in de ochtend.

Er is een rondje van 12,5 km geveegd, 16 rondjes zorgen dus voor die idiote afstand van 200 km schaatsen. Via een chip worden de rondetijden doorgegeven aan de supporters langs de kant of in Nederland, en ook via YouTube kan de hele tocht live gevolgd worden door het thuisfront.

Mijn schema is gericht op rondjes van maximaal 40 minuten, dat zou betekenen dat ik om 17.00 uur aan de laatste ronde kan beginnen, en dat moet ook, want uiterlijk om 17.30 uur mag je, vanwege de invallende duisternis, aan het laatste rondje beginnen.

Maandagavond eten wij in ons appartement een lekkere pastamaaltijd, de kleding wordt klaar gelegd en ik smeer alvast 24 boterhammen belegd met appelstroop. Het voedingsplan is twee boterhammen en één bidon lauwwarme isotone drank die moeten zorgen voor de benodigde 100 gram koolhydraten per uur. Die kan ik mooi meenemen in de achterzakken en Ine zorgt steeds voor een nieuwe voorraad bij de verzorgingspost.

Om 05.00 gaat de wekker en na een korte maar goede nachtrust wandelen we om 06.30 in het donker over het ijs naar de start en dan gaan bij alle schaatsers de lampjes aan want de eerste ronde

wordt in het donker geschaatst. Bekende namen als Sven Kramer en Erben Wennemars (zij zullen mij nog een aantal keren inhalen) voeren het peloton aan en er vormen zich al snel groepjes. Er is tijd om te genieten van een prachtig gezicht van een dansende sliert lampjes in het donker en een langzaam opkomende zon achter de besneeuwde bergen.

De eerste ronde gaat in 37 minuten, en de tweede zelfs in 35 over geweldig ijs. Nu is het zaak om al met het eten en drinken te gaan beginnen. Daarvoor schaats ik in een langzamer tempo door, en als er dan weer een goed groepje langs komt aan te pikken bij die groep. Het gaat heerlijk en ik maak de fout ook te gaan eten terwijl ik bij het groepje blijf. De focus op het ijs en het ontwijken van de scheuren is even wat minder en daar lig ik. Gelukkig niks ernstigs en ik kan weer verder, het blijft uiteindelijk bij deze ene val.

Het blijft geweldig gaan en de 100 km passeer ik binnen de 5 uur. Ik lig een half uur voor op schema en het vertrouwen groeit dat ik het ga halen. De zon schijnt, de temperatuur is rond het vriespunt, het is geweldig. Van 100 tot 150 km kan ik de rondetijden op 40 minuten houden maar net zoals in de marathon, het laatste kwart, dan begint het pas echt.

Het eten wordt moeizamer, allerlei spieren beginnen te verkrampen en de rondetijden lopen op naar 46 minuten. Af en toe kan ik even aanpikken bij anderen maar overal zie je de groepjes uit elkaar vallen. Het is ieder voor zich maar ik weet dat ik het ga halen als ik om 16.54 kan beginnen aan de laatste ronde. De lamp gaat weer aan vanwege de invallende duisternis en bij mij gaat het lampje langzaam uit. Toch schaats ik met een grote glimlach verder kijkend naar de vele dansende lampjes van schaatsers die het ook gaan halen.

Het is geweldig om na 10 uur en 43 minuten schaatsen over de finish te komen waar ik word opgevangen door Ine, die mij even moet helpen bij het uitdoen van





DE DONDERDAGOGCHTENDTRAINING OP HET HULSBEEK

Volgens de website kent deze groep een vrije instroom en een sterk informeel karakter, en dat is ook zo met een start vanaf het OWC-gebouw en als trainingslocatie de wielersbaan, natuurlijk ook bekend van de dinsdagavondtraining.

Toch mooi dat OWC en LAAC op deze manier met elkaar samenwerken. Met Bart Peeters als trainer in samenwerking met Herman Holterman wordt deze training op donderdagochtend vooral bezocht door de 'oudere jongeren' van LAAC. Maar wat is oud?

Het enthousiasme en de motivatie waarmee gelopen wordt, geven wel aan dat leeftijd geen beperking hoeft te zijn. Tijdens het inlopen worden nog wel eens de wedstrijdresultaten en de trainingen van lang geleden verteld, en dat waren echt mooie resultaten.

Mijn persoonlijke noot bij dit verhaal is dat ik jaren na mijn knieoperatie weer ben begonnen met de training. Uit mijn rechterknie zijn destijds losse meniscusdeeltjes verwijderd en ik kon nadien niet meer hardlopen. Toch had ik altijd de wens om toch weer eens te kunnen hardlopen.

Via een tip kwam ik in contact met een orthopedisch arts in Duitsland. Deze arts raadde mij aan om eerst een speciaal type brace te proberen. Deze brace met twee scharnierbare kunststof strips aan weerszijde van de knie, ingeweven in een soort van halve kniekous, geven mijn knie zoveel steun en stabiliteit dat ik sinds september weer voorzichtig train.

En dat is op de donderdagochtend.
Hoe mooi is dat!

Dick Spijker



de schaatsen want dat lukt mij niet op dat moment. Voor de 50 meter naar de feesttent lopen heb ik ook even ondersteuning nodig maar als dan het Elfstedenkruisje omgehangen wordt is er het geweldige gevoel van: "Het is gelukt en de laatste zes maanden was het een prachtig avontuur om tot hier op de Weissensee te komen." Twee uur later zijn wij allemaal weer fris gedoucht en met stijve spieren terug in de feesttent voor 'het Blarenbal', om na te praten, te zingen en te feesten met de trainingsmaatjes en supporters.

En wat nu volgend jaar? Er zal weer getraind worden, ik weet dat de kans op de Echte Elfstedentocht klein is, maar als het doorgaat wil ik er wel klaar voor zijn. En anders is er zeker een heel mooi alternatief op de Weissensee om aan deel te nemen, ik kan het aanraden!

André Bosgraaf

80 jaar bevrijding: een bijzondere viering op maandag 5 mei

In 2025 vieren we 80 jaar vrijheid in Nederland. Een mijlpaal om bij stil te staan, zeker in een tijd waarin wereldwijd conflicten opblazen en de geopolitieke situatie onvoorspelbaar blijft. De geschiedenis leert ons hoe waardevol vrede is, en daarom vieren we deze vrijheid samen.

Samen herdenken, samen vieren

In het najaar ontstond het idee om binnen LAAC aandacht te besteden aan deze bijzondere gelegenheid. Met zo'n 45 LAAC-leden vertrekken we op zondagavond 4 mei, na de Dodenherdenking, in busjes naar Wageningen. Daar verzamelen zich meer dan 170 hardloopverenigingen om het Bevrijdingsvuur op te halen. Om klokslag middernacht wordt het vuur ontstoken, waarna wij onze tocht beginnen. In april worden het exacte parcours en de verwachte doorkomsttijden op de LAAC-website gepubliceerd.

Een bijzondere estafette

Stel je voor: zes lopers en enkele fietsers in beweging, dwars door de nacht. De sterrenhemel boven ons, het stille landschap om ons heen. Rond 5.30 uur begint het te schemeren, en tegen 6.00 uur komt de zon op. Elke 3 tot 5 km wisselen de lopers, begeleid door fietsers die de route bewaken en zorgen voor de veiligheid. De busjes rijden vooruit naar de volgende wisselpunten, zodat de nieuwe ploeg tijdig klaarstaat om het vuur verder te dragen. Elke 4 à 5 uur nemen we een pauze om even bij te tanken met warm eten en drinken. En wie moe is, kan in het busje even de ogen sluiten. Langs B-wegen en fietspaden gaat het richting Oldenzaal. Dit unieke avontuur verbindt ons niet alleen met elkaar, maar ook met de geschiedenis en de vrijheid die we vieren.

Ze komen eraan!

Terwijl de estafettelopers op weg zijn naar Oldenzaal, verzamelen andere hardlopers en wandelaars zich rond 15.00 uur op het Hulsbeek. Daarvandaan lopen we de fakkeldragers tegemoet om gezamenlijk de laatste kilometers naar het Hulsbeek te overbruggen. En dan is het tijd om te ontspannen: in een gezellige sfeer genieten we met een grote groep LAAC'ers van een hapje en een drankje, terwijl we de ervaringen en verhalen van onderweg met elkaar delen.

Symbolische afsluiting

Rond 18.00 uur zetten we koers richting de Plechelmus Basiliek. Gehuld in rode LAAC-shirts, lopen we in een lange rij met zoveel mogelijk leden, aanhang en kinderen richting het stadscentrum. Onze oudste leden dragen de fakkels en overhandigen deze aan de burgemeester, die hiermee het Oldenzaalse Bevrijdingsvuur ontsteekt. Een moment van trots en verbondenheid.

Praktische informatie

Voor de estafettelopers wordt een aparte bijeenkomst georganiseerd om de planning, catering en verdere details te bespreken. Voor degenen die op maandag 5 mei aansluiten, wordt eind maart/begin april het volledige programma op de website gepubliceerd. Je kunt je dan inschrijven voor een specifieke wandel- of hardloopafstand. Houd je agenda vrij vanaf 15.00 uur!

Met veel plezier kijken we uit naar 4 en 5 mei 2025. Samen maken we er een onvergetelijke dag van en zetten we ons in voor nog eens 80 jaar vrijheid!

De Bevrijdingsvuurcommissie,
Lodewijk Huinink, Gerry Visser, Gerrit Bultman, Maud Bijsterbosch en Patrick de Coo





IN D'ASSELRONDE



50^{ste} Midwinter Marathon Apeldoorn

Mazzel hadden we wel in het weekend van 1 en 2 februari in Apeldoorn. En zeker op zondag, tijdens de Asselronde. Vier graden, zon, weinig wind, de laatste 5 km licht heuvelaf en een goede organisatie. Prima omstandigheden voor een 25km-wedstrijd waarin ik van tevoren al met een schuin oog naar het clubrecord bij de mannen 60+ had gekeken. 1:51:46, 23 jaar oud en gelopen door George Klomp. Wie kent hem nog? Ik niet, maar dat geeft niet.

Zaterdag was er al een groep LAAC'ers die de hele marathon gelopen had, maar ik had voor de 25km gekozen. Carien reed en Norbert en ik mochten meerijden naar de carpoolplaats Apeldoorn Oost. Er was een buspendeldienst naar het start/finishgebied, maar ik had besloten de 6 km daarheen warm te lopen. Mijn rugtasje kon mooi in een gymzaal achterblijven. Ik had de dag ervoor 16 km gelopen met lange mouwen en een lange broek, maar dat bleek te warm. Daarom had ik vandaag korte mouw en broek aan.

Ik wurmde mij naar voren in startvak B met de verwachting dat elke seconde wel eens kon tellen. Bruto tijd telt namelijk, zoals altijd. De 1e km liep direct ontspannen en lekker en ik kreeg vertrouwen. Dat record breken gaat waarschijnlijk wel lukken! Het asfaltparcours verliep licht stijgend en dalend langs de kale bomen en heidevelden. In totaal 150 hoogtemeters. Enthousiaste mensen waren er ook natuurlijk onderweg evenals muziek af en toe. Van sommige muziek wil je wel harder weg lopen, maar goed, ieder z'n smaak.

Bij de verzorgingsposten nam ik een beetje water en verder had ik twee gelletjes bij me. Uitrekenend liep ik steeds een beetje onder mijn te kloppen tijd, maar met de wetenschap dat de laatste kilometers een stuk sneller zouden gaan, verzon ik een volgende streeftijd: sub 1:50. Bij 17 km ongeveer werd ik tot mijn verassing bijgehaald door vier LAAC'ers: Arjan, Arno, Niels en Rob. Vijf rode shirtjes bij elkaar!

Na wat uitleg en overleg bood Rob aan mij te hazen tijdens de laatste kilometers. Ik had hem jaren geleden ook gehaasd bij zijn PR op de halve van Dalfsen. Zo werkt dat hè?

Dat clubrecord ging er wel komen, maar met hulp van Rob ging het toch wel makkelijker. De andere jongens liepen hun eigen (snellere) wedstrijd, maar ik finishte samen met Rob in een mooie 1:49:25. 2,5 minuut onder het oude record. Dat zijn de mooie wedstrijden, de onverwachte, waarbij alles lukt zoals je zou willen.

Na de finish kwam ik nog verschillende andere LAAC'ers tegen (32 deden er mee die zondag op de verschillende afstanden) en ik hoorde allemaal positieve ervaringen. Na wat eten, drinken en kletsen gingen we gedrieën weer met de pendelbus naar Apeldoorn Oost en verder richting Twente. En ik heb al een paar andere plannen en clubrecords in het vizier. Daarover later hopelijk meer!

Ron Höfte



Advertentie BladNL

Bart Vos

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

COLUMN

Hardlopen doe je met

...

... FOMO

Het is weekend. Ik zit thuis en mijn telefoon blijft. Niet één keer, maar wel tien keer. Achter elkaar komen de berichtjes binnen van leden die aan een mooi hardloopevenement hebben deelgenomen. En het is niet zomaar een deelname aan een willekeurige wedstrijd, nee ze doen met mijn groepje mee. Als een soort LAAC-team. Ik zie foto's van trotse hardlopers die in LAAC-kleuren onder de finish-boog doorkomen. Ik zie foto's van prachtig weer in een prachtige omgeving. En niet alleen van de mensen die een wedstrijd lopen dit weekend. Er was ook een tripje naar het Teutoburger Wald. Ook prachtige plaatjes en enthousiaste verhalen. Om over de Woolderesloop maar te zwijgen: altijd een feestje om bij aanwezig te zijn. Maar ik zit thuis, met de zoveelste blessure. Bah, ik heb serieuze last van FOMO: Fear Of Missing Out.

Mijn blessures komen en gaan, ik zal jullie niet vermoeien met wat er nu weer stuk is in mijn lichaam. Maar het punt is wel dat ik niet kan lopen. Ja, een kilometer of 3 tot 5 maximaal; dat zet natuurlijk geen zoden aan de dijk. Dus ik kan helaas niet mee op al deze leuke hardlooptripjes. En dat doet iets met je. Als regelmatig hardloper ga je dat toch missen. Sommige mensen zeggen dan dat je verslaafd bent, tja, noem het zoals je wilt. Ik kan inderdaad wel moeilijk zonder. Hardlopen is gewoon heel fijn; ik ben niet voor niets lid van een serieuze hardloopclub.

En als je dan je maatjes zulke leuke loopjes (wat heet: het is al gauw 40 km!) ziet doen, dan krijg je serieuze last van FOMO. Ik wil daarbij zijn. Want ik weet hoe leuk het is. Ik heb al veel mooie hardloopavonturen met mijn maatjes mogen beleven en ik weet dus hoe geweldig het is om met zijn allen een fraaie loop te doen. Je kent elkaar goed, je weet wat je aan elkaar hebt. Alles gaat op zo'n dag gepaard met veel humor en ontspannen samenwerking. En na afloop heb je mooie foto's en verhalen om met elkaar te delen.

Maar helaas lukt mij dat dus even niet. Ik moet oefeningen doen van de fysio en de voorgeschreven hersteltijd van drie weken tot drie maanden (lekker vaag) in acht nemen. Ik ben niet zielig: het gaat wel weer over. En kennelijk hoort dit ook bij het hardlopen. Het maakt echter wel weer heel duidelijk hoe hardlopen onderdeel is van mijn leven en dat je ongelukkig kan worden als je een tijdje niet kan hardlopen. Het is natuurlijk altijd al een sport geweest die geassocieerd wordt met antidepressieve werking. Maar hier zit dus ook een duistere kant aan: je wordt er minder vrolijk van als je niet kan hardlopen. En als dan ook nog eens je maatjes het ene na het andere mooie verhaal met foto's voorbij laten komen (vooral blijven doen hoor!), dan weet je: hardlopen doe je met FOMO.





MIDWINTERTRAIL MARATHON APELDOORN: EEN PERFECTE LOOPDAG

Op zaterdag 1 februari was het zover: de Midwintertrail Marathon in Apeldoorn! Een prachtig parcours door de Veluwe bossen, 42 km en – misschien wel het allerbelangrijkste – een topteam bestaande uit Leonie, Rianne, Anique, Susan, Gerry en Lodewijk. Of we er klaar voor waren? Uiteraard! Of we wisten waar we aan begonnen? Zekers, we zijn natuurlijk goed getraind. En één ding stond vast: het wordt een dag om nooit te vergeten.

Startklaar en goed gemust

Al vroeg in de ochtend verzamelden we ons bij Van der Valk in Hengelo. Gewapend met hardloopschoenen, energiegelletjes en een flinke dosis enthousiasme, reden we richting Apeldoorn. Het weer was ons ook nog eens gunstig gezind: geen stortbuien, geen snepende kou, maar gewoon perfect loopweer. Fris genoeg om niet oververhit te raken, en zonnig genoeg om te genieten van de schitterende natuur. Ideaal!

De organisatie had alles tot in de puntjes geregeld, van de startnummers tot de vriendelijke vrijwilligers die ons bij het parkeren pardoes nog een extra rondje door Apeldoorn lieten rijden...

Het parcours: genieten en nogmaals genieten

Vanaf het startschot zat de sfeer er goed in. De eerste kilometers gingen soepel, iedereen liep nog fris en fruitig en de paden lagen er prachtig bij. Het parcours ging ook nog door dwars door Apenheul, hoe leuk is dat?

De combinatie van (zand)paden, smalle bospaadjes en glooiende heuvels zorgde voor een heerlijke uitdaging. Een bemoedigend schouderklopje hier, een grapje daar – en voor we het wisten zaten we alweer op de helft.

Radio Kootwijk lieten we achter ons en kort daarna kwamen we bij hét moment. Dé beproeving. Het stuk waar menig loper 's nachts zwetend van wakker wordt: 900 meter door het mulle zand. Geen beschutting, geen ontsnappen aan die slopende ondergrond. Voeten die diep wegzakten bij elke stap, benen die ineens aanvoelden als lood. We kunnen met zekerheid zeggen: dit was het zwaarste (maar ook het leukste) stuk van de hele route.

Iedereen had zijn eigen strategie: korte pasjes, lange passen, of gewoon denken aan de finish en hopen op een wonder. Maar opgeven? Geen optie. We wisten het zand te verslaan en ploeterden ons terug naar steviger ondergrond.

De laatste loodjes en de welverdiende finish

Naarmate de kilometers vorderden, werd het wel wat stiller in de rode brigade. Maar opgeven? Geen denken aan! Het teamgevoel was sterk, de motivatie hoog, en de gedachte aan de finishlijn gaf ons een extra boost.

Met een laatste krachtinspanning zetten we door en kwamen we zeer tevreden over de finish. Handen in de lucht, brede glimlachen en vooral dat onbeschrijflijke gevoel van voldoening. We hebben het gedaan!

Nagenieten en proosten op een topdag.

Eén ding is zeker: dit smaakt naar meer. Met een geweldig team, een vlekkeloze organisatie en een prachtig parcours kunnen we maar één conclusie trekken: de Midwintertrail Marathon in Apeldoorn was een groot succes!

Lodewijk
(namens de Rode Brigade: Leonie, Rianne, Anique, Susan en Gerry)

De Twentse Cross Competitie - editie 2024/2025

Aangemoedigd door Inge en Patrick besloot ik om eens deel te nemen aan de Twentse Cross Competitie. Als trainer moet je tenslotte alles een keer ervaren! Helaas moest ik de eerste cross missen door een griepje, maar Patrick en Rianne – die zich ook had ingeschreven – legden het moment al meteen vast met de eerste van wat later een hele reeks foto's zou worden.

De volgende stop: Eibergen. Twee rondes van vijf kilometer, dat moest te doen zijn. Halverwege bij de start/finish dacht ik: poeh, best pittig! Maar ondanks de modder, slingerende paadjes en een lichte motregen was het een geweldige ervaring. De fotoreportage groeide verder, met voor- en na-foto's en natuurlijk een welverdiende warme chocolademelk achteraf. En zo kon ik mijn eerste cross afvinken.

Daarna volgde de Oudejaarscross van Sisu, een leuke race op bekend terrein: hometown Almelo! Veel bekenden in het startvak en langs het parcours zorgden voor een fijne sfeer. Met een iets snellere eindtijd dan de vorige race was ik helemaal klaar voor de oliebolletjes. En uiteraard werd de foto-reportage weer aangevuld.

Binnen een week stond de Rutbeekcross op het programma, en jawel: er lag sneeuw! Een prachtige, maar uitdagende loop. De skiheuvel werd vanwege de gladheid uit het parcours gehaald, maar als compensatie kregen we zes rondes voor de kiezen.

Gewoon beginnen, de finish volgt vanzelf. De ondergrond veranderde gaandeweg van sneeuw naar modder, wat het extra zwaar maakte. Respect voor de wedstrijd-leiding en organisatie, die ondanks de ijzige kou alles weer perfect geregeld hadden!

De competitie ging verder met de LAAC Hulsbeekcross, onze eigen clubwedstrijd. Altijd een gezellige loop! 's Ochtends had ik nog de stille hoop om mee te doen aan de 9 km, maar Patrick bracht me snel terug naar de realiteit: "Wishful thinking, Maud – gewoon 12 kilometer!" Dit keer stonden er veel LAAC'ers aan de start en werden er nog wat laatste foto's geschoten voordat het startschot klonk. Vier rondes van 3 km: eerst tempo zoeken en dan doortrekken. Onderweg bedacht ik dat alles onder de 1:15:00 prima zou zijn – en ik finishte in 1:09:07. Dikke prima!

De laatste cross, de Dinkelcross, vond afgelopen zondag plaats. Bij het uitstappen uit de auto leek het wel vakantie: een prachtig zonnetje scheen over het water in de Zandbergen. Iphitos had alles perfect geregeld met verwarmde kleedkamers en een prachtige accommodatie midden in het bos. Helaas bleef mijn tijd net boven het uur, maar dat mocht de pret niet drukken. Rianne stond op het podium met een derde plaats in haar categorie! Dat hebben we natuurlijk goed gevierd met koffie en taart – een superleuke en gezellige afsluiter van de competitie.

Maud Bijsterbosch

Het was weer een geweldig feestje om deel te nemen aan de TCC! Ik hou van de kneuterigheid en gezelligheid van de crossjes. Je komt op prachtige plekken in Twente én de Achterhoek (want voor zover ik weet, is Eibergen nog niet geannexeerd door Twente). Dit seizoen kon ik aan alle zes wedstrijden deelnemen. Geen enkele wedstrijd is met elkaar te vergelijken. Wat echter voor alle crossjes geldt, zijn de aardige en enthousiaste vrijwilligers. Voor en na de wedstrijd was het altijd gezellig met Maud en Patrick, en we hadden zelfs een ritueel voor onze fotosessies: Patrick in het midden.

Rianne Vossers

De Twentse Cross Competitie loopt van november tot en met januari en biedt twee afstanden: 5 km ('s middags) en 10 km ('s ochtends).

De competitie bestaat uit zes uitdagende crossen:

- **Hessenheemcross (Markelo)**
- **Wintercross (Eibergen)**
- **Oudejaarscross (Almelo – Tusveld)**
- **Rutbeekcross**
- **Hulsbeekcross**
- **Dinkelcross (Losser)**

Doe je aan minimaal vier van de zes crossen mee? Dan word je automatisch opgenomen in het algemeen klassement, waarbij je vier beste resultaten meetellen.

Als trail-liefhebber had ik de Twentse Cross Competitie 10 km nog op mijn lijstje staan. Even twijfelde ik of dit, gezien mijn conditie, niet te zwaar zou zijn. Maar ach dacht ik: wat als ik het gewoon als een stevige duurloop aanpak?

De aftrap vond plaats in Markelo. Even wennen aan het idee van vier rondes van 2,5 km, maar al snel genoot ik van het prachtige, blubberige parcours. Op naar de eerste passage over de startlijn! Wat een boost als zowel Herman Moelard als de speaker je enthousiast aanmoedigen. En zo verliep het eigenlijk bij alle crossen.

Na het eerste rondje wist ik waar ik aan toe was: knop om en lopen, de finish komt vanzelf. En hoe leuk is het dan om Maud en Rianne en andere LAAC'ers bij de finish te zien staan? Zes keer feest, zes keer een geweldige sfeer. Overal goed georganiseerd en lekker kleinschalig – precies zoals ik het graag heb!

Patrick de Coo



Markelo



Eibergen



Almelo



Enschede



Oldenzaal



Losser



VEERTIG JAAR LOOPSPORTPASSIE

Er zijn bijna geen LAAC'ers die meegemaakt hebben dat Herman Moelard geen trainer was. Hij is al meer dan 35 jaar trainer en 30 jaar opleider van trainers. Ook zullen veel lopers Herman kennen in een van zijn officiële rollen bij wedstrijden. Maar 40 jaar geleden kwam hij bij de club als loper.

Nog net in januari praten we over hardlopen en we beginnen bij het begin. Eind jaren zeventig moest Herman in militaire dienst en hij vond dat hij daarvoor een goede conditie zou moeten hebben. Hij fietste al wel bij een wielclub. In die tijd waren er nog geen ATB's dus het fietsen lag in de winter voor bijna iedereen stil. Daarom deden ze van de wielclub mee aan crossjes, zoals de Fortis-cross op het Hulsbeek. Het bleek toen dat hij wel enige aanleg had voor hardlopen en daardoor ging hij andere wedstrijden lopen.

Op zijn eerste halve marathon in Borne liep hij 1:35 en vandaar ging het "van kwaad tot erger". Bij een 30km-wedstrijd in Delden, georganiseerd door LAAC, vertelde hij dat hij een marathon wilde gaan lopen. Hij kreeg als reactie dat hij dan lid moest worden van LAAC. Hij dacht: "laten we dat maar doen dan" en "dan ga ik ook maar eens naar een training". Dat was begin 1985 en bij de marathon in Enschede dat jaar, liep hij 3 uur 20. Deze marathon was in die tijd tweejaarlijks. In 1987 liep hij op het precies hetzelfde parcours 2 uur 41. De training had zich dus duidelijk uitbetaald.

In totaal liep hij 25 marathons, waarvan de laatste 23 alle onder de drie uur. De snelste was 2 uur 38 in Berlijn. Dat had eigenlijk 2 uur 30 moeten zijn, maar een versnelling halverwege uit de groep waarin hij liep, brak hem uiteindelijk op. Met het lopen van wedstrijden stopte hij definitief in 1997, na de Diepe Hel. Die wedstrijd liep hij, voor het eerst als master, met stevige pijn aan de achillespezen, ondanks frequente fysiotherapie en massage. En de eindtijd van 59 minuten was het niet waard. Daarna pacete hij nog wel eens, onder andere voor Elise Elbert op een marathon.

Ondertussen was hij al jaren trainer. De onmiddellijke aanleiding was de verhuizing van trainer Ruud Onland naar het Westen. De training werd overgenomen door iemand die zei dat hij maar wat deed. Herman had al een cursus sportmassage gedaan en wist het een en ander over het menselijk lichaam en over oefeningen, en wist dat 'maar wat doen' natuurlijk niet de bedoeling kon zijn. Hij besloot zelf atletiektrainer te worden en haalde zijn eerste diploma in 1989. Om niet 'alleen maar' looptrainer te zijn, werd hij ook atletiektrainer en vervolgens haalde hij zijn diploma trainer-coach B, met de specialisatie midden- en langeafstand en steeple. Die laatste opleiding deed hij destijds samen met Hans Damveld en Ruud Vlutters.

In 1993 kwam er een opleidersplek vrij bij de Atletiekunie. Herman solliciteerde en vanaf 1994 was hij zelfstandig docent. Overigens zijn de opleidingen heel sterk veranderd en daar is hij nadrukkelijk bij betrokken geweest. Ook nu is hij "lekker druk" met het updaten. Hij geeft trainerscursussen op de niveaus 2, 3 en 4, in (met name) Oost- en Noord-Nederland. Alle trainers bij LAAC hebben dan ook bij Herman hun cursussen gedaan.

Zelf geeft hij vier keer in de week training aan "mooie groepen" van MPM, Athletics in Nijverdal, LAAC (natuurlijk) en op vrijdag aan een geclusterde groep van met name de jeugd uit de regio. Hier komen de talenten bovendien. Natuurlijk vraag ik naar de relatie tussen zijn eigen ervaringen als loper en zijn trainingsaanpak. Per slot van rekening moest hij zelf stoppen vanwege een chronische achillespeesblessure.

Herman vertelt dat hij rekening houdt met de belastbaarheid van zijn lopers. Er zijn zo'n veertig lopers die op zijn schema's lopen en die schema's zijn allemaal individueel.

Als voorbeeld noemt hij het jaarlijkse trainingskamp in maart in Portugal in de Algarve, waar sommigen tegen de 200km in de week zullen lopen en anderen de helft of minder daarvan. En "je moet je lopers kennen", dus waar is iemand goed in, waar zitten de blessurerisico's en wat kan wel wat aandacht gebruiken. De schema's moeten dan "bijgepunt worden" en dat vindt hij het leuke en uitdagende van trainer zijn. Hoe kun je iedereen op zijn of haar niveau begeleiden. En er geldt dat presteren op het eigen topniveau op het randje is. Dat is topsport.

De begeleiding van de atleten met een jaarplan en 4-wekelijkse schema's verloopt via de Running Academy NL, die hij oprichtte in 2015. Bij de begeleiding hoort ook de terugkoppeling vanuit de atleten met behulp van een logboek, soms zelfs wekelijks. Verder volgt hij een groot deel van de atleten via de Garmin app.

De atleten uit zijn groepen zijn zeer succesvol. Vrijwel alle snelle lopers in de regio lopen bij Herman. Maar, zegt hij: "Zegt dat wat over mij? Nee, het zegt wat over de snelle lopers." Want die zien waar de regiotop traint.

Overigens waarschuwt hij voor het klakkeloos overnemen van een trainingsaanpak. Je moet doen wat bij je past en je moet authentiek zijn, maar bovendien moet je aanpak bij de groep passen. Het is heel belangrijk om voldoende vernieuwingen en variaties aan te brengen en daarvoor je eigen creativiteit te gebruiken. Daarbij helpt het hem dat hij in de loop der jaren veel meer oefenstof heeft verzameld en eigen gemaakt dan hij vroeger tot zijn beschikking had. Hij vindt zelf dat hij als mens niet zozeer veranderd is, hoewel hij misschien iets soepeler en minder fanatiek is geworden.

Als voorbeeld noemt hij dat hij vroeger atleten ging nabellen als ze niet kwamen opdagen of boos werd als ze zich niet aan de schema's hielden. Nu kan hij dat beter loslaten, maar hij wil wel dat er gecommuniceerd wordt. En het kan aan de huidige tijd in het algemeen liggen of aan atleten in het bijzonder, maar hier valt wel wat te verbeteren.

Bij al het fanatisme moet er ook relativering zijn. Het plafond ligt voor elke atleet anders. Zo kreeg Herman zelf van een collega bij Thales te horen na 2:38 gelopen te hebben: "Wat slecht, Marti ten Kate loopt 2:10". Enigszins vergelijkbaar becommentarieerden twee schoolmeisjes zijn uitlopen na een marathon met "die meneer kan het nog niet zo goed." In de tijd waarin hij de snelle marathons liep was hij trouwens zeker niet de snelste van de club en was hij op de jaarlijst tiende. En met 180km in de week hoorde hij bij de middenmoters. Wel zag hij in een logboek dat hij in zo'n jaar op slechts één dag niet had gelopen en veel dagen vaker dan een keer.

Er is over de jaren heen veel veranderd. Het grootst zijn de verschillen in de maatschappij. Het is tegenwoordig nauwelijks voorstelbaar dat je naast een drukke baan volop zou kunnen trainen en dan alle werkzaamheden in het gezin en de opvoeding van de kinderen zou kunnen overlaten aan de partner. Misschien daarom zijn er nu "meer lopers en minder hardlopers."

Maar de digitalisering springt ook in het oog. Naast verbeterde schoenen en kleding zijn het voedingsaanbod en de supplementen ook beter. Omdat Herman opleider is, is hij op de hoogte van de vernieuwingen. Herman houdt het vak ook bij door veel te lezen. Veel lezen betekent ook veel onzin lezen.

>>>



Een voorbeeld is dan de hype van enige tijd geleden over Sportrusten. Hij verwacht niet veel van de inzet van AI, omdat de informatie of bijvoorbeeld hardloopschema's niet specifiek genoeg zijn voor de individuele atleet. Hij ziet af van lactaattesten en dergelijke, omdat het bijna onmogelijk is om dit goed te doen, bij telkens gelijke omstandigheden. De gevonden waarden zijn dan niet altijd relevant. Voor hem is de wedstrijd de beste test.

Naast het trainerschap kun je Herman bij veel wedstrijden als official tegenkomen. Hij is ook al jarenlang actief bij de Enschede Marathon. Hij maakt deel uit van de loperscommissie en sinds enige jaren doet hij de contacten met de regionale en nationale lopers en sinds vier jaar ook met de elite lopers.

“De wereld wordt dan ineens een stuk mooier.” Er zijn contacten met lopers over de hele wereld, van Japan, Kenia en Amerika. Een speciaal contact was er met Joshua Kipchumba die nog zeer weinig van de wereld buiten Kenia had gezien en door Herman binnen gesluisd werd bij wedstrijden. Toen hij terugging naar Kenia en daar een kind kreeg, noemde hij dat Herman en dat zal een van de zeer weinige Hermannen in Kenia zijn.

Herman wil niet zo lang doorgaan dat hij met een rollator naar de rand van de baan moet, maar zolang de groep stabiel blijft of groeit wil hij wel doorgaan tot circa 75 jaar. Dan heeft hij wel genoeg trainingen gegeven. Zijn andere activiteiten in de loopsport zijn er ook nog en hij kan zich niet voorstellen dat hij het helemaal niet meer zou doen, want de loopsport is zijn ding, zijn passie.

Jon Severijn - redactie



In memoriam Henk Wiersma

Op vrijdag 31 januari jl. is Henk Wiersma op 70-jarige leeftijd overleden. Ondanks zijn al jarenlange broze gezondheid komt zijn overlijden toch plotseling. Henk woonde inmiddels weer in Enschede, nadat hij de afgelopen jaren in Arnhem had gewoond.

Henk is jarenlang een gewaardeerd lid geweest van LAAC. Met zijn enthousiasme en inzet heeft hij veel voor LAAC betekend. Zo is hij o.a. medeorganisator geweest van de baanwedstrijden, alsook jarenlang betrokken geweest bij de organisatie van de Dubbele Mijl van Hengelo. Ook mede namens LAAC heeft hij als vrijwilliger vele verschillende functies bekleed bij de Enschede Marathon.

Henk keek altijd met zeer veel plezier terug op zijn tijd bij LAAC, waar hij vele leuke contacten heeft gehad. In Henk verliezen wij iemand die altijd klaarstond voor anderen en een groot sporthart had.

Chris Buterowe

KLAAR VOOR DE START!

‘Klaar voor de start’ is de titel van de eerste module van de opleiding Assistent Looptrainer niveau 2, ALT2 genaamd. Op zaterdag 8 februari ging deze cursus, verzorgd door LAAC-trainers, met tien deelnemers van start in het FBK.



Sinds het afgelopen jaar kampt LAAC met name op de dinsdagavond met een tekort aan trainers. Een aantal trainers hebben een stap teruggedaan waardoor er vacatures zijn ontstaan. Trainers liggen niet voor het oprapen, een probleem dat zich ook bij andere verenigingen voordoet. Het opleiden van trainers start aan het einde van het jaar, maar dan moeten er wel kandidaten zijn.

Om met name de veiligheid te waarborgen en de differentiatie (het verschil in niveau) binnen grote groepen op te vangen, is ondersteuning van de trainer op de groep nodig. In december 2024 is door de Technische Commissie het plan opgevat om te beginnen met het opleiden van assistent looptrainers door het geven van de cursus ALT2.

De Atletiekunie heeft deze cursus herschreven, waardoor cursisten de meeste theorie thuis op de laptop en pc kunnen maken, gevolgd door vijf workshops. Tijdens deze workshops moet opgedane kennis, eigen ervaring en praktijk bij elkaar komen. Aan het einde van de cursus beoordeelt de cursusleider of de kandidaten voldoende zijn opgeleid om de trainer te ondersteunen.



Het is goed is om te benadrukken dat een assistent nooit de training leidt, maar ondersteunt. De trainer op de groep blijft te allen tijde verantwoordelijk. Wel kan een assistent worden gevraagd om een deel van de training te geven en/of een deel van de groep te begeleiden. Dit alles onder toezicht van de trainer.

Nadat deze opleiding met goed resultaat is gevolgd, kan de assistent eventueel ‘doorgroeien’ naar het trainerschap. Voordeel is dat in de tussentijd veel ervaring en kennis wordt opgedaan die prima is in te zetten in het vervolgtraject tot trainer.

De compacte cursus, met start en finish binnen twee maanden, eindigt op 22 maart met een afrondende kennistoets en workshop. De cursisten waren aanvankelijk afwachtend, en dat is wel te begrijpen. De theorie in de modules kan best overweldigend zijn. Door kennis, de opgedane ervaring en de huiswerkopdrachten in de praktijk te combineren, zullen de cursisten steeds meer inzicht en vertrouwen opdoen in het trainersvak. Want ja, dat is het, het is een vak.

Nick Vredenburg



VAN DE TRAINERS



Maandagavond Zaaltraining 2024-2025 – Mieke Pater

Dit seizoen wordt de zaaltraining weer druk bezocht. Na een opgave van ruim 30 leden komen er steeds rond de 25 mensen naar de training. Er wordt serieus en fanatiek gesport in de gymzaal aan de Titus Brandsmastraat in Oldenzaal. Ook wordt er veel gelachen. Als trainer is het een erg leuke training om te geven. Iedereen is leergierig en voert de opdrachten zo goed mogelijk uit en dat is mooi om te zien. Ik heb de deelnemers gevraagd om in maximaal drie woorden weer te geven wat ze van de training vinden. Qua aantal woorden is het niet helemaal gelukt, maar de reacties geven wel een indruk hoe de training wordt ervaren.

Dick en Marian: “Als wegens blessure of beperking (wedstrijd) lopen niet gaat is de zaaltraining een goede manier om de conditie op peil te houden.”

Ellemijn: “Iedereen kan meedoen!”

Debby: “Kracht en souplesse trainen met gezelligheid. Een fijne trainster.”

Corine: “Iedere week leuk!”

Bart: “Gezelligheid. Plezierig en sportief met elkaar sporten.”

Mirjam: “Enthousiaste en motiverende Mieke.”

Bert en Lidwien: “Is voor elke leeftijd! Je kunt het op je eigen tempo doen, met een fijne trainster.”

Martin: “De zaaltraining is een uurtje intensief sporten, waarbij vele spieren en spiergroepen geactiveerd worden.

Het is een gezellige groep kanjers onder uitstekende leiding met een gezellig praatje tussendoor. En zelfs een douche na afloop.”

Manon: “Kracht. Nuttig. Gezelligheid.”

Ans: “Ga altijd met plezier naar de training.”

Henk: “De krachttrainingen op maandagavond wil ik niet meer missen. Perfecte aanvulling op de hardlooptrainingen. De sfeer en kwaliteit is super. Mieke is een fijne trainer

en bereidt elke week de trainingen goed voor. Elke week een ander trainingsmaatje schept een band in de groep. Jong en oud doen hun best om fit te blijven, en daar gaat het om.”

Bernadette: “Krachttraining, spierversterkende oefeningen, gezelligheid, plezier en een fijne trainster. Een mooie afwisseling met de

looptraining.”

Edith: “Altijd leuk, gezellig, fanatiek en met een goed gevoel weer naar huis.”

Benno: “Fijn trainen. Fijne trainster. Fijn naar De Engel.”

Monique: “Jong en oud. Fanatiek sporten. Gezelligheid. Hele leuke trainingen.”

Sonja: “Ziek. Wat een pech. Geen training op maandag.”

Daniel: “Ik heb er een Haiku over geschreven:

De hobby gelijk

*Maandagavond, krachtavond
Spieren in balans”*

Dinsdagavond - Groep 1 Huub van Langen en Bart Damveld

Na een periode met voor de meeste lopers in onze groep iets minder vaak trainen zijn we gestart met de voorbereiding voorjaar 2025. De verschillende doelen dit voorjaar: halve marathon CPC Loop, NK halve marathon Venlo, Halve marathon van Hengelo, Rotterdam Marathon, Enschede Marathon hele of halve marathon.

Veel overeenkomsten dus en dat maakt het voor ons trainers iets overzichtelijker: voor de meesten de nadruk op duurvermogen (zone 2 trainingen) en lange extensieve intervallen met veel herhalingen. Iedere week aangevuld met 4-5 gevarieerde (middel) lange trainingen. Ook hebben we drie gezamenlijke lange duurlopen gepland van 20 km of meer. De wekelijks terugkerende krachttraining op dinsdagavond wordt als zwaar ervaren (onze trainers zijn sadisten), maar zijn absoluut nodig voor een goede halve of hele marathon. De eerste meetmomenten wat betreft de progressie liggen al achter ons en de resultaten hiervan stemmen de lopers én de trainers tevreden.

Dinsdagavond - Groep 2 Gjalt Gjaltema

In de afgelopen maanden zijn er weer een paar nieuwe atleten bijgekomen; zowel van buiten als van groep 3. Dat levert bij tijd en wijle een grote groep op, maar door de discipline van de groep zelf gaat dat uitstekend. Trainen doen we met elkaar! De lange

afstand is in dit voorjaar ook weer het devies: veel lopers gaan een marathon lopen, of een ander lang avontuur zoals de SallandTrail. Ook de halve marathon staat op menig lijstje. Men weet elkaar te vinden om samen (lange) duurlopen te doen. Heel mooi! In januari hebben we met elkaar het trainingsplan voor de komende maanden doorgenomen. In de trainingen wordt rekening gehouden met de lange afstanden. Ik heb ook aandacht besteed aan de trainingsleer en overige zaken rond het hardlopen zoals voeding, kleding, schoeisel en andere zaken. En we hebben elkaar tips gegeven. Een geslaagde avond met hele goede opkomst. Tenslotte hebben zich drie personen gemeld als assistent-trainer. Dat is heel fijn!

Dinsdagavond - Groep 3 Joop Vriend

De eerste maanden van het jaar staan altijd in het teken van voorbereiden op een piekwedstrijd in het voorjaar en voor sommigen (ook) crossen in de regio. Dit jaar is daarop geen uitzondering. Een recordaantal lopers doen dat dit jaar op een schema, dus

ambitie om te gaan presteren genoeg. Mooi om te zien!

Veel mensen hebben meegedaan aan onze eigen Hulsbeekcross. Het was een prima editie met frisse, maar goede weersomstandigheden.

Ook hebben redelijk wat lopers meegedaan aan de Asselronde in Apeldoorn en uiteraard worden traditioneel ook de Wooldereslopen door sommigen bezocht. Dit alles in voorbereiding op een mooie prestatie bij de SallandTrail, de halve marathon in Enschede en voor twee mensen hun debuut op de marathon in Rotterdam. Hopelijk blijft iedereen gevrijwaard van blessures en kan men gaan daar gaan schitteren.

De groep blijft onveranderlijk groot, maar nog goed te doen. Maar liefst drie van onze groepsleden doen mee aan de opleiding tot assistent-trainer. Heel leuk dat zij hier tijd in willen steken. Indien nodig kunnen zij straks helpen bij de training of zelfs een deel overnemen. Fijn!

Ranglijst 10 kilometer

Niels te Pas	30:25	Wiezoloop Rijssen	Andre Bosgraaf	45:22	Wooldereslopen Hengelo (1e)
Martijn Oonk	31:07	NK 10 km Schoorl	Wilfried Kroeze	45:58	Halve van Hengelo
Bastiaan Roelofs	32:36	Cityrun Nijverdal	Anoek Geerlink	46:04	Wooldereslopen Hengelo (1e)
Gijs Boerrigter	32:42	Wooldereslopen 4 Hengelo	Christos Michael	46:04	Halve van Hengelo
Wisse Sanderink	33:24	Winter Step-One loop Borne	Robert Brunink	46:12	Wooldereslopen Hengelo (1e)
Koen Wiggers	33:30	Winter Step-One loop Borne	Joost Grashof	46:18	Trackmeeting LAAC Hengelo
Niels Scheffer	33:46	Wooldereslopen 4 Hengelo	Melchior van der Giessen	46:18	Halve van Hengelo
Anders van Riesen	33:52	Wooldereslopen Hengelo (2e)	Floris van Dijk	46:25	Tubbergen - Loop Esch Door
Mark Saathof	33:56	Tubbergen - Loop Esch Door	Clemens Meuleman	46:37	Winter Step-One loop Borne
Boy Foks	34:02	Tubbergen - Loop Esch Door	Bart Vos	46:41	Halve Marathon Oldenzaal
Bob Gosemeijer	34:05	Tubbergen - Loop Esch Door	Freddy Rosink	46:59	Almelo Allee Run
Caimin Stevens	34:16	Diep Hel Holterbergloop	Rene Kuiper	47:02	Wooldereslopen Hengelo (2e)
Alex Stienstra	35:09	Trackmeeting LAAC Hengelo	Lodewijk Huinink	47:06	Tubbergen - Loop Esch Door
Bert Wessels	35:28	Wooldereslopen 3 Hengelo	Dick Ramerman	47:13	Wooldereslopen Hengelo (2e)
Tom Driessen	35:55	Almelo Allee Run	Tom van Benthem	47:25	Dom Verdand Loop Reutum
Mathijs Boerrigter	36:07	Wooldereslopen Hengelo (2e)	Marc Raanhuis	47:31	Wooldereslopen Hengelo (2e)
Kevin Schaap	36:24	Kronos Campusloop Enschede	Jan Willem ten Heuw	47:40	Dom Verdand Loop Reutum
Robin Brand	36:26	Trackmeeting LAAC Hengelo	Anique Nijhof	48:08	Dom Verdand Loop Reutum
Thijs Oude Nijhuis	36:39	Wooldereslopen 4 Hengelo	Bjorn Grundel	48:37	Winter Step-One loop Borne
Sjoerd Jansman	36:45	Kerstloop Dronten	Jeroen Sanderman	48:39	Wooldereslopen Hengelo (2e)
Sven Hoomoedt	36:54	Trackmeeting LAAC Hengelo	Wendy Mulder	48:51	Weerseloop Weerselo
Joey Schuttenbeld	37:10	Almelo Allee Run	Bertine Vording	48:54	Almelo Allee Run
Dione Scheuten	37:17	Tubbergen - Loop Esch Door	Marlou Sommer	49:01	Wooldereslopen Hengelo (2e)
Melvin Van der Voet	37:41	Wiezo loop Rijssen	Robert Huusken	49:04	Dom Verdand Loop Reutum
Joop Vriend	37:46	NK 10 km Schoorl	Anton Stoorvogel	49:07	Halve van Hengelo
Sil Spanjer	37:53	Winter Step-One loop Borne	Nico Langeslag	49:12	Weerseloop Weerselo
Richard Loendersloot	38:02	Trackmeeting LAAC Hengelo	Peter Haven	49:22	Wooldereslopen Hengelo (1e)
Jord Haven	38:06	Wooldereslopen Hengelo (2e)	Petra Muller	49:27	Dom Verdand Loop Reutum
Rob Baars	38:15	Tubbergen - Loop Esch Door	Gerry Visser	49:37	Halve van Hengelo
Thijs Nijhof	38:39	Halve van Hengelo	Susan Siemerink	49:46	Oudejaarscross Almelo (TCC3)
Raymond Brunninkhuis	38:49	Oudejaarscross Almelo (TCC3)	Astrid Boudrie	49:50	Oudejaarscross Almelo (TCC3)
Richard Bult	38:54	Trackmeeting LAAC Hengelo	Debby Hoffmann	49:52	Dom Verdand Loop Reutum
Boike Damhuis	38:58	Dom Verdand Loop Reutum	Titia van der Stelt	49:53	Wintercross Eibergen (TCC2)
Christian Hollanders	39:09	Halve van Hengelo	Leonie Dijkhuis	49:55	Weerseloop Weerselo
Remi Buijvoets	39:15	Halve van Hengelo	Bob Wolbert	50:16	Diep Hel Holterbergloop
Arno Pross	39:17	Winter Step-One loop Borne	Martijn Wieberdink	50:25	Wooldereslopen 4 Hengelo
Remco Lette	39:48	Oudejaarscross Almelo (TCC3)	Monique Kropmans	50:48	Tubbergen - Loop Esch Door
Ingrid Prigge	40:31	Wooldereslopen 4 Hengelo	Anja Ligthart	50:53	Halve Marathon Oldenzaal
Stefanie Sijtsma	40:32	Winter Step-One loop Borne	Paul Poorthuis	51:00	Halve Marathon Oldenzaal
Remko Siers	40:37	Oudejaarscross Almelo (TCC3)	Nurcan Yilmaz	51:01	Wooldereslopen 4 Hengelo
Ben Nijland	40:58	Weerseloop Weerselo	Anja Hofman	51:16	Almelo Allee Run
Arjan Buwalda	41:22	Halve Marathon Oldenzaal	Sanne Timmerman	51:23	Wooldereslopen Hengelo (1e)
Minke McCarroll	41:24	Cityrun Nijverdal	Rianne Bosch	51:26	Dom Verdand Loop Reutum
Wilfried Nijhuis	41:31	Weerseloop Weerselo	Jan Willem Bos	51:42	Dom Verdand Loop Reutum
Jolijn Ehringfeld	42:00	Wooldereslopen 3 Hengelo	Bob Leussink	52:03	Wooldereslopen 4 Hengelo
Minke Berghuis	42:23	Almelo Allee Run	Norbert Sinnema	52:04	Wooldereslopen Hengelo (1e)
Bart Damveld	42:27	Oudejaarscross Almelo (TCC3)	Chantal Holtkamp	52:16	Oudejaarscross Almelo (TCC3)
Erik Lentfert	42:31	Wooldereslopen Hengelo (1e)	Daniel Visscher	52:55	Marathon Enschede
Joram Hoekman	42:33	Oudejaarscross Almelo (TCC3)	Maud Bijsterbosch	53:06	Dom Verdand Loop Reutum
Julia Stockem	42:59	Dom Verdand Loop Reutum	Birgit Haarlink	53:13	TCC Dinkelcross Losser
Gjalt Gjaltema	43:10	Wooldereslopen Hengelo (1e)	Martin Bosker	53:22	Winter Step-One loop Borne
Susan Hesselink	43:46	Dom Verdand Loop Reutum	Marloes Seinen	53:24	Wooldereslopen 3 Hengelo
Jan Manenschijn	43:54	Oudejaarscross Almelo (TCC3)	Jon Severijn	53:34	Wooldereslopen 4 Hengelo
Henk-Jan Oostendorp	43:56	Wiezo loop Rijssen	Niels Schinkel	53:39	Halve Marathon Oldenzaal
Frank Segerink	44:02	Wooldereslopen Hengelo (2e)	Frans Oude Kempers	54:10	Halve Marathon Oldenzaal
Albert Jansen	44:24	Wooldereslopen Hengelo (2e)	Tim ter Pelle	54:20	Winter Step-One loop Borne
Daan Loohuis	44:30	Halve Marathon Oldenzaal	Laura ter Haar	54:23	Halve Marathon Oldenzaal
Carien Tebbens	44:46	Tubbergen - Loop Esch Door	Joop Tiehuis	54:35	Winter Step-One loop Borne
Ron Höfte	44:57	Almelo Allee Run	Ruben Elst	54:58	Wooldereslopen 3 Hengelo

Roxanne van der Laan	55:00	Marathon Enschede	Jeffrey Brangert	1:01:13	Halve van Hengelo
Inge Bonvanie	55:16	Marathon Enschede	Merle Nijland	1:01:31	Marathon Enschede
Fenna Tetteroo	55:22	Dom Verdand Loop Reutum	Rita Doesburg	1:01:39	Winter Step-One loop Borne
Irene Bulter	55:28	Dom Verdand Loop Reutum	Hans Lenderink	1:01:42	Halve Marathon Oldenzaal
Maud Bosch	55:38	Dom Verdand Loop Reutum	Antoon Koehorst	1:02:16	Diep Hel Holterbergloop
Theo Weegerink	55:40	Weerseloop Weerselo	Manon Wilke-Wilshut	1:02:19	Marathon Enschede
Rianne Vossers	55:49	Oudejaarscross Almelo (TCC3)	Marjan Kienhuis-Peters	1:04:49	Wooldereslopen 4 Hengelo
Wouter Lindemann	56:23	Halve van Hengelo	Hugo Kok	1:05:01	Halve van Hengelo
Talitha Huiskes-Faber	56:58	Halve Marathon Oldenzaal	Wim Molenberg	1:05:09	Weerseloop Weerselo
Robert-Jan v. Scherpenzeel	57:18	Halve van Hengelo	Carlijn Huiskes	1:05:49	TCC Rutbeekcross Enschede
Gerrit Bultman	57:19	Wooldereslopen 3 Hengelo	Janneke Lenferink-Veijer	1:06:58	Halve van Hengelo
Monique Greftenhuis	57:22	Winter Step-One loop Borne	Marion Broekhuis	1:07:14	Halve Marathon Oldenzaal
Eric Vos	57:56	Halve Marathon Oldenzaal	Jolande Hannink	1:08:25	Dom Verdand Loop Reutum
Ellemijn Groeneveld	58:30	Dom Verdand Loop Reutum	Martine ten Dam	1:08:25	Dom Verdand Loop Reutum
Henk Wessels	58:33	Wooldereslopen 4 Hengelo	Harald Hudepohl	1:09:15	Halve Marathon Oldenzaal
Gerda Scholten	58:34	Weerseloop Weerselo	Isabelle Mensink	1:09:16	Halve Marathon Oldenzaal
Patrick De Coe	58:34	Halve Marathon Oldenzaal	Frank Lauwers	1:09:32	Dom Verdand Loop Reutum
Carin Krijnen	58:36	Weerseloop Weerselo	Corinne Van Regteren	1:20:15	SallandTrail Nijverdal
John Brand	58:56	Winter Step-One loop Borne	Bob Alfrink	1:21:02	SallandTrail Nijverdal
Linda Mateboer	59:14	Halve van Hengelo	Ine Pool	1:27:46	SallandTrail Nijverdal
Femke Willemsen	59:22	Halve Marathon Oldenzaal	Maria Cristina Tolomeo	1:29:21	SallandTrail Nijverdal
Bernadette Nijenhuis	59:28	Wooldereslopen 4 Hengelo	Lucy van der Meer	1:43:00	SallandTrail Nijverdal
Loes Hemmes	59:57	Halve Marathon Oldenzaal	Ellie Bijen	1:43:13	SallandTrail Nijverdal
Sonja Kruse	1:00:55	Wooldereslopen Hengelo (2e)			

Halve marathon

Niels te Pas	1:07:34	Halve van Egmond	Sjoerd Jansman	1:28:01	Winter Step-One loop Borne
Gijs Boerrigter	1:08:28	Marathon Enschede	Ron Ter Borg	1:28:16	Winter Step-One loop Borne
Martijn Oonk	1:08:28	Marathon Enschede	Arjan Buwalda	1:29:29	Marathon Enschede
Mark Saathof	1:10:52	Marathon Enschede	Ben Nijland	1:30:31	Marathon Enschede
Bastiaan Roelofs	1:11:16	Winter Step-One loop Borne	Esther Nauta	1:31:48	Marathon Enschede
Mark Oude Bennink	1:13:06	Halve Marathon Oldenzaal	Minke McCarroll	1:32:16	Singelloop Breda
Kevin Schaap	1:16:33	Marathon Enschede	Titia van der Stelt	1:33:35	Marathon Enschede
Raymond Brunninkhuis	1:16:41	Marathon Enschede	Jolijn Ehringfeld	1:34:19	Marathon Enschede
Arnold Klieverik	1:17:07	Halve Marathon Oldenzaal	Jorieke Havinga	1:34:32	Winter Step-One loop Borne
Tom Driessen	1:18:09	Halve Marathon Oldenzaal	Ron Höfte	1:34:49	Winter Step-One loop Borne
Ruud Schurink	1:18:33	Marathon Enschede	Gerwin Jansen	1:34:52	Halve van Hengelo
Richard Loendersloot	1:20:06	Singelloop Breda	Wouter Hagen	1:35:12	Marathon Enschede
Wim Westerveld	1:21:54	Halve Marathon Oldenzaal	Damion Vrerink	1:35:37	Winter Step-One loop Borne
Dione Scheuten	1:22:20	Halve Marathon Oldenzaal	Wilfried Nijhuis	1:35:56	Marathon Enschede
Sven Hoomoedt	1:22:28	Plinq Loopfestijn Dalfsen	Thijs Lubbers	1:36:00	Halve Marathon Oldenzaal
Boike Damhuis	1:22:44	Halve Marathon Oldenzaal	Gerwen Apenhorst	1:36:30	Marathon Enschede
Peter-Paul Slot	1:23:32	Halve Marathon Oldenzaal	Mark Bulthuis	1:37:46	Marathon Enschede
Jord Haven	1:24:25	Marathon Enschede	Ruud Beernink	1:38:23	Winter Step-One loop Borne
Caimin Stevens	1:24:33	KemVeldloop Tilligte	Gjalt Gjaltema	1:38:28	Halve van Hengelo
Rob Baars	1:24:33	Halve Marathon Oldenzaal	Bernard Poel	1:39:46	Halve Marathon Oldenzaal
Richard Bult	1:25:57	Halve Marathon Oldenzaal	Wytske Maat	1:41:19	Marathon Enschede
Pascal Storck	1:26:20	Marathon Enschede	Rene Kuiper	1:41:34	Winter Step-One loop Borne
Joop Vriend	1:26:43	Halve van Hengelo	Andre Bosgraaf	1:42:14	Halve van Hengelo
Marcel Klamer	1:27:09	Winter StepOne Loop Borne	Jan Willem ten Heuw	1:42:36	Winter Step-One loop Borne
Ingrid Prigge	1:27:27	Winter Step-One loop Borne	Jan Willem Bos	1:42:53	Marathon Enschede
Niels Kortstee	1:27:34	Winter Step-One loop Borne	Lodewijk Huinink	1:42:58	Halve Marathon Oldenzaal
Marcel van Wilpe	1:27:40	Winter Step-One loop Borne	Erik Lentfert	1:43:24	Marathon Enschede
Joey Schuttenbeld	1:27:41	KemVeldloop Tilligte	Melchior van der Giessen	1:43:30	Marathon Enschede
Marijn Zwier	1:27:42	Marathon Enschede	Daan Loohuis	1:43:33	Dom Verdand Loop Reutum
Thijs Oude Nijhuis	1:27:45	Halve Marathon Oldenzaal	Joost Grashof	1:43:33	Halve Marathon Oldenzaal
Remi Buijvoets	1:27:48	Halve Marathon Oldenzaal	Bas Deterink	1:44:27	Halve Marathon Oldenzaal
Minke Berghuis	1:28:00	Winter Step-One loop Borne	Nick Boonstra	1:45:05	Halve van Hengelo

Wedstrijduitslagen

Henk-Jan Oostendorp	1:45:06	Halve van Hengelo
Jacobien Kracht	1:46:12	Marathon Enschede
Susan Siemerink	1:46:44	Marathon Enschede
Anique Nijhof	1:46:51	Winter StepOne Loop Borne
Loes Kok	1:46:51	Winter StepOne Loop Borne
Wilfried Kroeze	1:47:26	Halve Marathon Oldenzaal
Astrid Boudrie	1:47:36	Dom Verdán Loop Reutum
Albert Jansen	1:47:55	Winter Step-One loop Borne
Chantal Holtkamp	1:48:08	Winter StepOne Loop Borne
Bertine Vording	1:48:15	Halve Marathon Oldenzaal
Nurcan Yilmaz	1:48:16	Halve Marathon Oldenzaal
Wendy Mulder	1:48:21	Marathon Enschede
Bart Damveld	1:48:29	Halve Marathon Oldenzaal
Monique Kropmans	1:48:46	Marathon Enschede
Patrick Wilke	1:49:13	Dom Verdán Loop Reutum
Marcel Kamphuis	1:49:16	Dom Verdán Loop Reutum
Huub Koster	1:49:17	Marathon Enschede
Peter Haven	1:49:55	Marathon Enschede
Susan Hesselink	1:50:03	Halve Marathon Oldenzaal
Freddy Rosink	1:50:41	Berenloop Terschelling
Gerry Visser	1:50:46	Winter StepOne Loop Borne
Anja Hofman	1:51:43	Marathon Enschede
Leonie Dijkhuis	1:51:46	Winter StepOne Loop Borne
Gerrit van Dijk	1:52:03	Leiden Marathon
Debby Hoffmann	1:53:33	Berenloop Terschelling
Anton Stoorvogel	1:54:03	Diep Hel Holterbergloop
Richard Dalhoeven	1:54:35	Marathon Enschede
Floris van Dijk	1:54:58	Halve Marathon Oldenzaal
Renate Jansen	1:55:22	Marathon Enschede
Sanne Timmerman	1:56:27	Halve Marathon Murcia
Marijke Loohuis-Mos	1:57:07	Midzomermarathon Apeldoorn
Bernadet Grundel	1:57:17	Dom Verdán Loop Reutum
Jeroen Sanderman	1:57:29	Halve van Hengelo
Philippe Milo	1:58:59	Halve Marathon Oldenzaal
Maud Bijsterbosch	1:59:08	Halve Marathon Oldenzaal
Rianne Bosch	1:59:27	Winter Step-One loop Borne
Michel Nijland (pacer)	1:59:51	Halve Marathon Oldenzaal
Paulien van Bruggen (pacer)	1:59:51	Halve Marathon Oldenzaal
Miranda Bruins (pacer)	1:59:53	Marathon Enschede
Paul Poorthuis (pacer)	1:59:53	Marathon Enschede
Alex Bode (pacer)	1:59:54	Marathon Enschede
Irene Bulter	2:00:02	Marathon Enschede
Fenna Tetteroo	2:00:29	Halve Marathon Oldenzaal
Dick Zeedijk	2:00:46	Halve van Hengelo
Jan Grobber	2:01:35	Halve Marathon Oldenzaal
Marloes Seinen	2:01:35	Dom Verdán Loop Reutum
Jon Severijn	2:01:55	Halve Marathon Oldenzaal
Leonie Oude Avenhuis	2:02:18	Marathon Enschede
Theo Weegerink	2:04:12	Halve Marathon Oldenzaal
Dolf Trieschnigg (pacer)	2:04:43	Marathon Enschede
Anja Ligthart (pacer)	2:04:46	Marathon Enschede
Bianca Menderink (pacer)	2:04:46	Marathon Enschede
Monique Grefthenhuis	2:05:04	Marathon Enschede
Corinne van Regteren	2:05:59	Halve Marathon Oldenzaal
Gerrit Bultman	2:06:30	Halve van Egmond
Kirsten Postma	2:07:09	Winter Step-One loop Borne
Sabine Veldhuis	2:08:26	Halve Marathon Oldenzaal
Marlou Velthuis	2:11:00	Marathon Enschede
Femke Kersten	2:11:13	Marathon Enschede
Anouk Spiele	2:11:20	Marathon Enschede
Bob Alfrink	2:11:31	Halve Marathon Oldenzaal
Sonja Kruse	2:11:36	Marathon Enschede

Hans Lenderink	2:13:06	Marathon Enschede
Harry Pot	2:13:25	Marathon Enschede
Bart Peeters (pacer)	2:14:31	Marathon Enschede
Nico Langeslag (pacer)	2:14:31	Marathon Enschede
Carin Krijnen	2:15:27	Halve Marathon Oldenzaal
Linda Sanderman	2:21:49	Halve Marathon Oldenzaal
Gerda Scholten	2:23:28	Halve Marathon Oldenzaal
Jeffrey Brangert	2:29:32	Halve van Egmond
Roy Wildekamp	2:34:13	Marathon Enschede

Marathon

Caimin Stevens	2:37:33	Marathon Enschede
Tom Driessen	2:46:22	Marathon Enschede
Sven Hooimoedt	2:51:00	Keulen Marathon
Joop Vriend	2:52:16	Rotterdam Marathon
Melvin van der Voet	2:57:27	Marathon Enschede
Richard Loendersloot	2:58:19	Marathon Enschede
Rob Baars	2:59:53	London Marathon
Christian Hollanders	3:01:23	Rotterdam Marathon
Ingrid Prigge	3:01:52	Marathon Enschede
Thijs Nijhof	3:03:39	Rotterdam Marathon
Remi Buijvoets	3:05:17	Rotterdam Marathon
Marcel van Wilpe	3:08:45	Marathon Enschede
Bart Vos	3:22:55	Rotterdam Marathon
Jord Haven	3:23:46	Budapest Marathon
Henk-Jan Oostendorp	3:25:39	Marathon Enschede
Gerwin Jansen	3:26:32	Marathon Enschede
Lodewijk Huinink	3:33:58	Marathon Enschede
Carien Tebbens	3:41:25	Rotterdam Marathon
Erik Lentfert	3:45:50	Challenge Roth
Paulien van Bruggen	3:47:30	Marathon Enschede
Susan Hesselink	3:52:10	Münster Marathon
Anique Nijhof	3:56:35	Rotterdam Marathon
Anja Ligthart	3:57:28	Eindhoven Marathon
Wilfried Nijhuis	3:58:14	Münster Marathon
Gerrit van Dijk	3:58:49	Berlijn Marathon
Leonie Dijkhuis	3:58:57	Rotterdam Marathon
Rianne Vossers	3:59:16	Berenloop Terschelling
Ron Höfte	3:59:34	Marathon Enschede
Gerry Visser	3:59:59	Berenloop Terschelling
Michel Nijland	4:01:18	Marathon Enschede
Matthieu Gout	4:04:02	Keulen Marathon
Gerwen Apenhorst	4:10:29	Berlijn Marathon
Anton Stoorvogel	4:14:30	Slachtemarathon Raerd
Debby Hoffmann	4:14:55	Rotterdam Marathon
Peter Haven	4:21:52	Budapest Marathon
Jeroen Sanderman	4:33:30	Marathon Enschede
Rianne Bosch	4:33:43	Rotterdam Marathon
Alex Bode	4:38:04	Marathon di Palermo
Roxanne van der Laan	4:44:14	Athens Marathon
Rob van Hest	5:00:35	Marathon Enschede
Bianca Menderink	5:34:39	Montafon Arlberg Marathon



16 november 2024
Marathon di Palermo 42,2km
 Alex Bode 4:38:04

24 november 2024
Hessenheemcross Goor (TCC1) 5 km
 Caimin Stevens.....18:31
 Wouter Doesburg21:37
 Jan Grobber.....25:33
 Lotte Homan30:57
 Inge Bonvanie35:00

10 km
 Caimin Stevens.....38:05
 Mark Saathof38:48
 Raymond Brunninkhuis.....40:46
 Tom Driessen.....42:00
 Kevin Schaap.....42:21
 Rob Baars.....43:02
 Minke Berghuis.....46:26
 Stefanie Sijtsma.....47:29
 Jolijn Ehringfeld47:36
 Minke McCarroll48:00
 Henk-Jan Oostendorp.....50:27
 Susan Siemerink56:29
 Monique Kropmans.....57:20
 Rianne Vossers59:32
 Patrick de Coö 1:05:13

30 november 2024
A.V. Climax Horaloop Ede 16,1km
 Henk-Jan Oostendorp..... 1:11:27

1 december 2024
Snertloop De Lutte 5,3 km
 Bastiaan Roelofs17:09
 Ruud Blikman19:13
 Remko Siers19:36
 Remi Buijvoets.....20:39
 Arno Pross20:44
 Susan Hesselink.....22:35
 Freddy Rosink.....24:07
 Huub van Langen.....24:44
 Kay Moekotte.....24:50
 Jens Houben25:26
 Femke Willemsen.....31:29
 Susanne Hageman34:33
 Marjan Kienhuis-Peters.....35:48

Ad Festen36:53
 Roy Niehof38:07
 Jacoline Huiskes39:02
 Talitha Huiskes-Faber.....40:18
 Herman Holterman.....40:26
 Tom Driessen.....35:47
 Dione Scheuten.....36:46
 Rob Baars37:25
 Christian Hollanders.....38:26
 Wilfried Nijhuis.....41:41
 Loreen Oddo.....42:05
 Frank Segerink.....43:41
 Carien Tebbens43:58
 Morgan van de Reep44:10
 René Kuiper44:17
 Melchior van der Giessen.....44:25
 Wouter Hagen44:40
 Bas Deterink.....44:42
 Floris van Dijk44:48
 Anique Nijhof45:01
 Daan Loohuis45:24
 Laura ter Haar46:41
 Loes Kok.....46:41
 Bertine Vording47:28
 Nico Langeslag47:35
 Nurcan Yilmaz.....47:41
 Gijs Boerrigter47:45
 Sanne Timmerman47:45
 Debby Hoffmann47:59
 Leonie Dijkhuis.....48:32
 Ruud Onland48:55
 Peter Haven.....49:39
 Marijke Loohuis.....49:45
 Niels Schinkel49:56
 Danielle Hurenkamp.....50:21
 Maud Bijsterbosch.....50:22
 Wouter Lindemann51:33
 Daniel Visscher.....52:03
 Theo Weegerink52:15
 Jan Willem Bos.....53:57
 Joop Tiehuis54:52
 Patrick de Coö54:54
 Irene Bulter55:25
 Bob Alfrink55:28
 Onne Haitsma55:48
 Kiona Bruns56:19

Ronald Doop.....57:11
 Monique Grefthenhuis57:32
 Han Lansink.....57:38
 Robert Brunink.....58:13
 Gerda Scholten.....59:10
 Jeffrey Brangert..... 1:02:12
 Rianne Bosch 1:03:00
 Maud Bosch..... 1:03:02
 Martine ten Dam 1:03:12
 Isabelle Mensink..... 1:03:14
 Marion Broekhuis 1:03:58
 Frank Lauwers..... 1:05:44
 Janneke Lenferink 1:05:51
 Els van de Graaf..... 1:06:52
 Herman Holterman..... 1:08:47
 Connie de Gelder 1:08:51

14 december 2024
NK Cross Eersel 7,8 km
 Alex Stienstra.....30:02

15 december 2024
Kerstloop Dronten 10km
 Sjoerd Jansman36:45

22 december 2024
Winter StepOne loop Borne 5km
 Rutger Johannink15:56
 Remco Lette.....17:50
 Wisse Sanderink33:24
 Koen Wiggers33:30
 Mark Saathof35:24
 Robin Brand.....36:43
 Sil Spanjer37:53
 Arno Pross39:17
 Christian Hollanders.....39:46
 Stefanie Sijtsma.....40:32
 Joost Grashof.....46:27
 Clemens Meuleman46:37
 Tom van Benthem.....47:30
 Bjorn Grundel48:37
 Martin Bosker53:22
 Tim ter Pelle54:20
 Joop Tiehuis54:35
 Freddy Rosink.....55:00
 Monique Grefthenhuis57:22

Wedstrijduitslagen

John Brand	58:56
Rita Doesburg	1:01:39
21,1km	
Bastiaan Roelofs	1:11:16
Richard Loendersloot	1:21:00
Marcel Klamer	1:27:09
Ingrid Prigge	1:27:27
Niels Kortstee	1:27:34
Gerben Brummelhuis	1:27:37
Marcel van Wilpe	1:27:40
Minke Berghuis	1:28:00
Sjoerd Jansman	1:28:01
Ron Ter Borg	1:28:16
Martijn Oonk	1:29:24
Jorieke Havinga	1:34:32
Ron Höfte	1:34:49
Damion Vrerink	1:35:37
Arjan Buwalda	1:35:59
Wilfried Nijhuis	1:36:34
Ruud Beernink	1:38:23
Rene Kuiper	1:41:34
Jan Willem ten Heuw	1:42:36
Anique Nijhof	1:46:51
Loes Kok	1:46:51
Albert Jansen	1:47:55
Chantal Holtkamp	1:48:08
Gerry Visser	1:50:46
Leonie Dijkhuis	1:51:46
Monique Kropmans	1:52:52
Rianne Bosch	1:59:27
Jon Severijn	2:03:27
Corinne van Regteren	2:06:31
Kirsten Postma	2:07:09

22 december 2024 (TCC2)

Wintercross Eibergen	5 km
Caimin Stevens	19:41
Wouter Doesburg	22:01
Erik Lentfert	27:20
Jan Grobben	27:23
Fenna Tetteroo	34:05
10 km	
Caimin Stevens	37:04
Remko Siers	42:42
Rob Baars	43:17
Jan Manenschijn	46:13
Henk-Jan Oostendorp	49:31

Titia van der Stelt	49:53
Rianne Vossers	1:00:26
Maud Bijsterbosch	1:01:55
Patrick de Coo	1:04:02

26 december 2025

Kerstcross Boekelo	10km
Rianne Vossers	52:16

27 december 2024

Verlichte Cross Oldebroek	4km
Martijn Oonk	13:56

29 december 2025

Veluwezoomtrail Dieren	34km
Henk-Jan Oostendorp	3:25:04
26km	

Frank Segerink	2:54:42
Leonie Dijkhuis	2:54:48
Anique Nijhof	2:55:28
Dolf Trieschnigg	3:03:48
Paulien van Bruggen	3:03:49
Anja Ligthart	3:03:49
Rianne Vossers	3:03:49
Marijke Loohuis	3:10:59
Debbie Hofman	3:11:00
Nurcan Yilmaz	3:11:03
Sanne Timmerman	3:11:16
Bertine Vording	3:11:18
Irene Bulter	3:18:54

31 december 2024

Oudejaarscross Almelo (TCC3)	5 km
Caimin Stevens	17:51
Ruud Schurink	18:42
Jan Grobben	24:24
Gerrit Bultman	29:16
Inge Bonvanie	31:14
10 km	
Mark Saathof	36:37
Caimin Stevens	37:53
Raymond Brunninkhuis	38:49
Remco Lette	39:48
Remko Siers	40:37
Tom Driessen	41:24
Rob Baars	41:45
Bart Damveld	42:27

Joram Hoekman	42:33
Minke Berghuis	43:18
Jan Manenschijn	43:54
Minke McCarroll	43:59
Stefanie Sijtsma	44:04
Jolijn Ehringfeld	46:09
Susan Siemerink	49:46
Astrid Boudrie	49:50
Chantal Holtkamp	52:16
Rianne Vossers	55:49
Maud Bijsterbosch	57:38
Patrick de Coo	1:00:13

4 januari 2025

KOSC-loop Ootmarsum	5km
Wisse Sanderink	16:55

5 januari 2025

Rutbeekcross Enschede (TCC4)	5 km
Ruud Schurink	18:55
Wouter Doesburg	21:56
Jan Grobben	26:42
Inge Bonvanie	32:23
Lotte Homan	33:51
10 km	
Martijn Oonk	35:48
Mark Saathof	37:05
Remko Siers	41:05
Tom Driessen	41:55
Minke Berghuis	42:47
Stefanie Sijtsma	44:07
Jolijn Ehringfeld	45:41
Titia van der Stelt	48:50
Rianne Vossers	56:11
Patrick De Coo	1:01:24

11 januari 2025

Otterlo Trailrun	30,7km
Rianne Vossers	3:24:13
21,3km	
Bart Vos	1:50:21

11 januari 2025

IJsseldelta Cross Epe	10km
Martijn Oonk	34:26

12 januari 2025

Wooldereslopen (1) Hengelo	5,1km
Remco Lette	17:34
Remko Siers	18:00
Hans Dat	22:24
Huub van Langen	22:44
Wouter Lindemann	27:20
Bernadette Nijhuis	28:49
Eddy van Essen	29:20
Hannie Gijlers	30:13
Martine ten Dam	31:23
Herman Holterman	31:25
Jacoline Huiskes	37:26
10km	
Boy Foks	34:45
Ron ter Borg	39:14
Gerben Brummelhuis	39:15
Stefanie Sijtsma	39:40
Wilfried Nijhuis	43:53
Thijs Lubbers	44:06
Ruud Beernink	44:38
Erik Lentfert	44:48
Clemens Meuleman	45:48
Kay Moekotte	45:55
Astrid Boudrie	47:14
Bertine Vording	48:27
Sanne Timmerman	49:03
Tim ter Pelle	52:08
Jan Willem Mulder	55:16
Harry Dessens	55:22
Eric Vos	56:38
Ben Rouhof	56:58
Antoon Koehorst	1:03:17
Inge Bonvanie	1:03:52
Lotte Homan	1:06:02
Loes Hemmes	1:08:37

15km	
Bastiaan Roelofs	49:45
Wisse Sanderink	54:49
Sjoerd Jansman	55:48
Mark Saathof	56:45
Tom Driessen	57:41
Roy Veldhuis	58:24
Peter-Paul Slot	58:25
Boike Damhuis	59:41
Robin Brand	59:41
Rob Baars	1:00:37

Christian Hollanders	1:00:43
Arno Pross	1:01:39
Marc Nijhuis	1:04:56
Arjan Buwalda	1:04:57
Jolijn Ehringfeld	1:04:57
Rene Kuiper	1:12:02
Wytske Maat	1:14:23
Patrick Wilke	1:14:26
Jan Grobben	1:17:14
Anton Stoorvogel	1:18:08
John Brand	1:18:11
Paul Poorthuis	1:18:31
Richard Dalhoeven	1:18:39
Monique Kropmans	1:20:38
Marloes Seinen	1:26:15

12 januari 2025

Halve van Egmond	21,1km
Maud Bijsterbosch	1:59:51
Linda Mateboer	2:13:42
Gerrit Bultman	2:16:55
Marion Broekhuis	2:30:10
Janneke Lenferink	2:36:04

19 januari 2025

Watermolenloop Haaksbergen 10,2km	
Sonja Kruse	1:01:25
15,3km	
Henk-Jan Oostendorp	1:21:47

26 januari 2025

Hulsbeekcross Oldenzaal (TCC5)	3km canicross
Rita Doesburg	20:09
Rianne Vossers	22:10
6km canicross	
Nathalie Boes	39:59
6km	
Ruud Schurink	22:06
Mathijs Boerrigter	23:30
Erik Lentfert	26:47
Hans Dat	28:10
Dick Ramerman	29:06
Gerrit Bultman	33:53
Daniel Visscher	34:00
Hugo Kok	34:15
Bernadette Nijhuis	36:17

Lotte Homan	36:44
Inge Bonvanie	37:39
Femke Stadnik	39:12
Hans Klomp	55:06
9km	
Wouter Vollenbroek	34:56
Floris van Dijk	43:39
Tom van Benthem	44:17
Julia Stockem	44:17
Debby hoffmann	46:46
Dennis Kamphuis	47:23
Maaike van Wijck	48:08
Frans Oude Kempers	48:28
Petra Muller	48:40
Nico Langeslag	49:29
Django van Asveldt	52:50
Theo Weegerink	52:57
Herbert Schröder	53:30
Monique Grefthenhuis	57:43
12km	

Martijn Oonk	43:59
Mark Saathof	44:49
Caimin Stevens	45:31
Robin Brand	46:55
Raymond Brunninkhuis	47:56
Sil Spanjer	48:09
Arjan Buwalda	49:31
Remko Siers	50:06
Rob Baars	51:08
Minke Berghuis	51:42
Stefanie Sijtsma	53:47
Jolijn Ehringfeld	56:07
Ron Höfte	56:18
Damion Vrerink	57:17
Birgit Haarlink	57:33
Rene Kuiper	58:59
Susan Siemerink	1:00:46
Astrid Boudrie	1:00:46
Robert Brunink	1:03:51
Jan Grobben	1:03:56
Rianne Vossers	1:05:03
John Brand	1:05:06
Gerry Visser	1:05:40
Monique Kropmans	1:06:05
Maud Bijsterbosch	1:09:07
Patrick de Coo	1:15:28

1 februari 2025

Midwinter Marathon Apeldoorn

42,2km

Gerry Visser	4:21:11
Leonie Dijkhuis	4:21:11
Lodewijk Huinink	4:21:12
Susan Hesselink	4:21:12
Anique Nijhof	4:21:13
Rianne Vossers	4:21:13
Nico Langeslag	4:46:40

2 februari 2025

Midwinter Marathon Apeldoorn 8km

16,1km

Petra Muller	46:33
Wim Molenberg	1:13:24
Jan Willem Bos	1:30:25
Renate van den Ham	1:32:57
Monique Grefthuis	1:35:07
Corinne van Regteren	1:35:26
Gerrit Bultman	1:35:37
Kirsten Postma	1:36:00
Carin Krijnen	1:38:11
Bob Alfrink	1:38:27
Marion Broekhuis	1:51:00

25km

Arjan Buwalda	1:45:51
Arno Pross	1:47:45
Niels Kortstee	1:48:59
Rob Baars	1:49:06
Ron Höfte	1:49:20
Henk-Jan Oostendorp	1:52:46
Maaïke van Wijck	1:57:05
Daan Loohuis	2:05:04
JanWillem Ten Heuw	2:10:49
Bas Deterink	2:12:07
Jan Grobben	2:15:22
Nurcan Yilmaz	2:15:25
Bertine Vording	2:15:26
Marijke Loohuis	2:17:20
Debby Hoffmann	2:19:12
Rianne Bosch	2:22:10
Marije Blom	2:25:34
Norbert Sinnema	2:26:13
Richard Dalhoeven	2:26:13
Paul Poorthuis	2:26:16
Irene Bulter	2:40:16

2 februari 2025

Wooldereslopen (2) Hengelo 5,1km

Rutger Johannink	16:16
Remco Lette	17:34
Remko Siers	17:47
Daan Boswerger	21:33
Hans Dat	22:14
Huub van Langen	22:32

Wouter Lindemann	26:27
Inge Bonvanie	28:52
Eddy van Essen	29:08
Isabelle Mensink	31:35
Manny Oude Weme	32:30
Jolande Hannink	32:45
Jacoline Huiskes	36:16

10km

Boy Foks	33:39
Anders van Riesen	35:11
Jasmin Siersema	39:32
Stefanie Sijtsma	39:47
Gerben Brummelhuis	39:57
Ron ter Borg	42:02
Erik Lentfert	43:43
Wilfried Nijhuis	44:04
Clemens Meuleman	45:02
Floris van Dijk	47:36
Robert Brunink	49:51
Daniel Visscher	54:08
Harry Dessens	54:43
Eric Vos	54:48
Tim ter Pelle	55:19
Marloes Seinen	55:53
Hugo Kok	58:40
Lotte Homan	1:01:31
Antoon Koehorst	1:01:41
Loes Hemmes	1:07:27

9 februari 2025

Sukerbiet Trailrun Lemele 25km

Chantal Holtkamp	2:35:31
Paul Poorthuis	2:35:31
Richard Dalhoeven	2:36:32
Anton Stoorvogel	2:41:25
Bastiaan Roelofs	50:18
Wisse Sanderink	52:35
Sjoerd Jansman	54:25
Mark Saathof	55:11
Roy Veldhuis	56:25
Tom Driessen	56:49
Richard Bult	57:33
Mathijs Boerrigter	57:47
Tom Siers	59:00
Pascal Storck	1:02:23

Jolijn Ehringfeld	1:03:28
Patrick Wilke	1:15:40
Anton Stoorvogel	1:16:18
John Brand	1:17:06
Monique Kropmans	1:20:08
Robin Brand	1:28:44

9 februari 2025

Dinkelcross Losser (TCC6) 10km

Minke McCarroll	38:08
Caimin Stevens	39:46
Kevin Schaap	41:22
Raymond Brunninkhuis	41:22
Tom Driessen	42:30
Remko Siers	43:16
Minke Berghuis	45:03
Jolijn Ehringfeld	48:00
Stefanie Sijtsma	48:21
Damion Vrerink	48:29
Astrid Boudrie	52:03
Susan Siemerink	54:04
Rianne Vossers	58:01
Maud Bijsterbosch	1:01:02
Patrick de Coo	1:06:37

9 februari 2025

Sukerbiet Trailrun Lemele 25km

Chantal Holtkamp	2:35:31
Paul Poorthuis	2:35:31
Richard Dalhoeven	2:36:32
Anton Stoorvogel	2:41:25

Het samenstellen van deze 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.

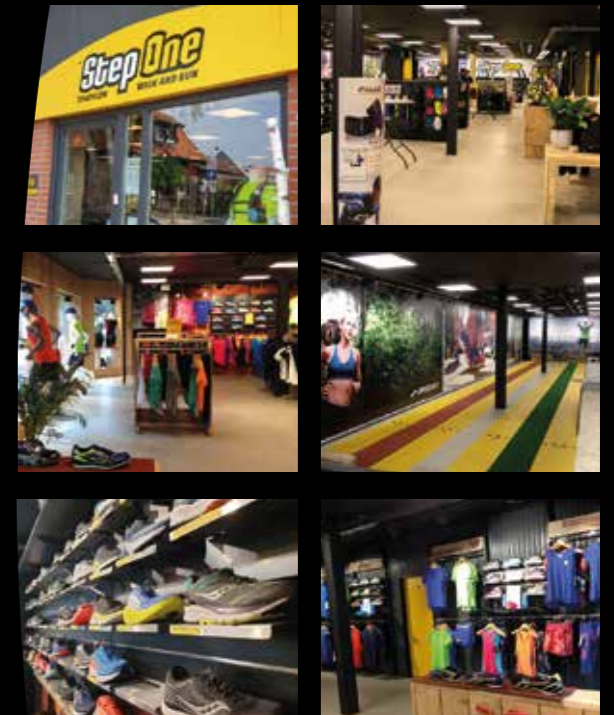
Lekker lopen begint bij Step One!

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

SPORTSCHOENEN ADVIESCENTRUM



PODOLOGIE - TRIATHLON - TRAIL - RUNNING



Grotestraat 106, 7622 GN Borne
t 074 266 1062, info@steponeborne.nl

www.steponeborne.nl

AVONTUUR FOCUS INNOVATIE

OPHUISFIETSEN.NL



OPHUIS

FIETSSPECIALZAAK.



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



Oldenzaal, Oostwal 2

KOM KENNISMAKEN
IN ONZE SNS WINKEL

In Oldenzaal blijven we voor je klaarstaan

Voor grote of kleine vragen over geld

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

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



NONSTOP
RUNNING
www.nonstoprunning.nl

alles voor de (hard)loopsport
shop & online