



Nieuwsbrief nummer 56

Jaargang 6

Maart 2017

Kalender

Van de redactie

Pilates:

Van september tot en met juli elke maandag om 19.00 uur

Wandeltraining:

Iedere woensdagochtend om 9.15 uur tot uiterlijk 11.30 uur en iedere maandagavond om 19.00 uur tot uiterlijk 20.30 uur.



www.lopersgroepbrandevoort.nl



Volg ons op facebook. Kijk hier ook voor foto's en spontane activiteiten waar leden naar toe gaan.

www.facebook.com/Lopersgroepbrandevoort

Belangrijke data

Van het bestuur



Op **zaterdag 13 mei** vieren we het eerste lustrum van onze lopersgroep. Alle leden hebben separaat hiervoor een uitnodiging ontvangen. Inschrijven kan via lustrum@lopersgroepbrandevoort.nl onder vermelding van je naam en de naam van je eventuele introduc e.

BHV - reanimatie

Van het bestuur



Voor onze trainers organiseren we regelmatig BHV-reanimatie bijscholingen. Deze staan gepland op 20 en 25 april. Er zijn nog wat plaatsen vrij. Leden kunnen zich hiervoor gratis aanmelden: info@lopersgroepbrandevoort.nl. Geef je naam door en de datum van je voorkeur. VOL = VOL

Afscheid

Door Zest de vitaliteitsfabriek

Beste trainers en leden van de Lopersgroep Brandevoort, Jullie kennen het gezegde 'Er is een tijd van komen, en er is een tijd van gaan' allemaal vast wel. Helaas is voor ons het laatste gedeelte nu aan de orde. We hebben ruim anderhalf jaar met ontzettend veel plezier krachttrainingslessen gegeven aan de leden, met de trainers 'prep oefeningen' bedacht voor jullie oefenrondjes, en waar we konden onze kennis en kunde met jullie gedeeld.

Destijds zijn we gestart zonder eigen locatie maar ondertussen bestaat ZEST de vitaliteitsfabriek aan de Hoofdstraat in Mierlo Hout alweer ruim een jaar en we kunnen met trots zeggen dat we groeien als kool. Dit zorgt echter ook voor een steeds voller wordende agenda en we moeten nu concluderen dat het regelmatig verzorgen van gratis krachttrainingen voor lopers helaas niet langer haalbaar is.

Iedereen enorm bedankt voor jullie enthousiasme, gesteun en gekreun! Wij hebben veel geleerd en genoten van de tijd met jullie. We wensen jullie blessure vrij lopen, een vitaal leven en nieuwe pr's toe ;-)

Hartelijke groet, Hans en Loes
ZEST de vitaliteitsfabriek.

Drakenbootrace 2017

Door Trudy van Horne

Lopersgroep Brandevoort doet ook in 2017 mee met de Drakenbootraces. Net als vorig jaar willen we met twee boten de strijd aangaan. Ben jij lid van Lopersgroep Brandevoort en wil je je armspieren graag eens aan het werk zetten? Stuur dan een e-mail met daarin je naam en je mobiele telefoonnummer naar

evenementen@lopersgroepbrandevoort.nl.



Datum: zondag 4 juni; de hele dag! Kosten: € 21,35 (deel gaat naar een goed doel).

Terugblik wandelevenement

Door Hetty van Gemert

De wandelaars kunnen weer terugkijken op een mooi evenement, 22 maart zijn we om 9 uur met auto's vertrokken richting de Warande en zijn van daaruit via een mooie route naar het Jan Visser museum gelopen. Daar werden we hartelijk ontvangen. De koffie en thee stonden voor ons klaar. Een heerlijk stuk zelfgebakken appeltaart met slagroom erbij, lekker warm uit de oven, maakte het helemaal af.



Daarna zijn we met een omweg naar de Warande terug gewandeld. Het weer was perfect en de sfeer zoals altijd weer heel goed. Een hele mooi ochtend dus.

Fun-to-run 2017

Door Andrea Ijzendoorn

In het najaar van 2015 kreeg ik de diagnose cervicale dystonie, een spierspasme in mijn nek waarbij ik constant met mijn hoofd schudde. Ik sportte 3 à 4 keer in de week; spinnen, zumba en fitness en moest met alles stoppen omdat het niet meer ging. Gelukkig is mijn situatie verbeterd door de spuiten die ik iedere 3 maanden krijg en daardoor kwam ik vorig jaar op het idee om me aan te melden bij Lopersgroep Brandevoort. Wandelen en fietsen ging goed dus waarom ook niet hardlopen?!

Jammer genoeg begon er geen groep in augustus, dus daarom moest ik wachten tot januari. Maar toen kon ik dan toch eindelijk beginnen met Fun 2 Run. We begonnen met 1 minuut hardlopen, 3 minuten wandelen en dit breidde iedere week uit. Het was zwaar in het begin. Heel fijn vond ik dus de rustige opbouw van het lopen. Maar ook de warming ups en cooling downs die erbij horen, waarbij ik soms bij de warming up liep te hijgen en te puffen nog voor we echt aan het hardlopen waren.

Zou ik na 6 weken 3 km kunnen hardlopen? Onze trainsters Ingrid en Ingrid zeiden steeds: Het komt goed... dus daar vertrouwden wij op. Het ging steeds beter en de eerste keer dat we in de Ecozone liepen in het eerste voorjaarszonnetje en 2 ijsvogeltjes zagen die om elkaar heen fladderden was dat echt een cadeautje.



En....het kwam goed. Na 6 weken liepen we allemaal de 3 km uit, ieder in zijn of haar eigen tempo. Top! Met dank aan onze trainsters die ons fantastisch begeleidden. Trots op mijn certificaat!! ;-)

En nu?? Nu zijn we aan het oefenen voor de 5 km. Ook nu denken we weer: Kunnen wij dit wel? Maar ook nu komt het vast weer goed!

De Beverloop

Door Willem Hendriks

Zaterdag 8 juli gaan met z'n alle wandelen of hardlopen naar België.

De hardlopers vertrekken rond 9 uur vanaf sportpark Brandevoort. We lopen in twee snelheden en je kunt 5 afstanden lopen afhankelijk waar je in of uit de bus stapt. Je kunt kiezen voor 6,5 km, 9 km, 13,5 km, 21 km of 30 km.

De wandelaars vertrekken rond 8 uur vanaf sportpark Brandevoort naar Geldrop (9 km) en stappen in Geldrop in de bus en kunnen het laatste stuk wandelen vanaf de Achelse Kluis naar De Bever in Hamont-Achel (6,5 km).

We sluiten de activiteit af met koffie en gebak in restaurant De Bever in Hamont-Achel België. Samen gaan we met de bus terug naar Brandevoort waar we ongeveer 15:00 uur arriveren. Nadere informatie zoals inschrijven, welke afstand en snelheid volgt nog.

Colofon

Nieuwsbrief	Lopersgroep Brandevoort
Redactie:	Margriet Swinkels
Vormgeving:	Jeannine van den Reek,
Van den Reek	Secretariaat op Maat
Redactieadres:	Vriezenbeemden 5
	5706 GM Helmond

De volgende nieuwsbrief verschijnt eind april 2017. Inleveren kopij: vóór 15 april.



2

1

