



Pilates:

Van september tot en met juli elke maandag om 18.45 uur.

(halve) marathon Eindhoven

Zondag 8 oktober



www.lopersgroepbrandevoort.nl



Volg ons op facebook.

www.facebook.com/Lopersgroepbrandevoort



Door: Carla van der Zanden

Dag sportmaatjes,

Met een tevreden gevoel kijk ik terug op een mooie uitvaart van Gerrie. Precies uitgevoerd zoals hij het gewild had!

Ik wil iedereen bedanken voor de enorme belangstelling op alle fronten, in de periode tijdens zijn ziekzijn en daarna. Het geeft me kracht en moed om een nieuwe weg te zoeken. Ik heb het vertrouwen dat dat gaat lukken met zoveel lieve mensen, die Gerrie en ik door de jaren heen hebben leren kennen.

Groetjes Carla

24 september Rondje Brandevoort



Hardlopen in het donker? Zorg dat je zichtbaar bent!



Clubrecords

Van de webmaster



De clubrecords staan vermeld op de website. Heb je een clubrecord gelopen en wil je dat dit vermeld wordt?

Stuur het 'bewijs' (via uitslagen.nl) dan door naar info@lopersgroepbrandevoort.nl dan zetten we het op de site.

5 tips om gewicht te verliezen met (hard)lopen



Bron: *Runner's World*

Regelmatig wordt er onderzoek gedaan naar hardlopen en gewicht verliezen. Hieronder zie je vijf praktische tips die je zo dagelijks kunt toepassen. Check deze vijf tips zodat je met behulp van je favoriete hobby ook afvalt.

Doorlopen

Vergroot het aantal trainingskilometers tot 30 kilometer per week. Dan verlies je het o zo slechte buikvet zonder dat je je calorie-inname hoeft te verkleinen.

Leg je afstanden vast

Om die extra kilometers ook echt af te leggen en goed bij te houden is het gebruik van apps als Strava, Nike+, Runkeeper of Endomondo een goede motivatie. Verleg je horizon en raak vanzelf de extra pondjes kwijt.

Blijf vet eten

Wil jij blessurevrij blijven, terwijl je ook bezig bent met afvallen? Blijf dan ver weg van vetarme diëten. Hardlopers die minder dan 30 procent van hun energie uit vet halen, maken meer kans op blessures. Dit heeft vermoedelijk te maken met een verminderde inname van vitamine K. Een tekort hieraan kan onder meer het risico op botbreuken vergroten.

Wandel een marathon per week

Dit betekent niet dat je iedere week 42,2 kilometer hoeft hard te lopen. Proefpersonen die een tot anderhalf uur per dag wandelden – dus ongeveer een marathon per week – lieten een aanzienlijk gewichtsverlies zien. Minder wandelen mag ook, want je wilt het hardlopen toch niet staken?

Blijf gedisciplineerd

Gewicht dat je erbij krijgt omdat je een tijdje niet of minder traint, gaat er niet meer zo gemakkelijk vanaf als je je gebruikelijke schema's weer oppakt. Vaak wordt een significante gewichtstoename gemeten als lopers per week duidelijk minder trainen. Tenzij je je er (voortaan) extra bewust van bent en er wat aan doet...

Colofon

Nieuwsbrief Lopersgroep Brandevoort
Redactie en vormgeving: PR commissie
Redactieadres: Vriezenbeemden 5
5706 GM Helmond

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