



Lopersgroep **Brandevoort**

# Nieuwsbrief nummer 63

## Jaargang 6

### Oktober 2017



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



[www.lopersgroepbrandevoort.nl](http://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](http://www.facebook.com/Lopersgroepbrandevoort)



We zoeken iemand die een bijdrage levert aan het financiële beleid en de strategie van de club. Hij/zij is eindverantwoordelijk voor een correcte administratie en verantwoord beheer van de financiën.

#### De penningmeester

- Is lid van het Dagelijks Bestuur van Lopersgroep Brandevoort en draagt, samen met de voorzitter en de secretaris zorg voor het opstellen en uitvoeren van het verenigingsbeleid
- Vergadert 5 à 6 keer per jaar met het verenigingsbestuur
- Beheert de geldmiddelen
- Verzorgt de administratie van de inkomsten en uitgaven
- Begeleidt en beheert de financiën van de commissies

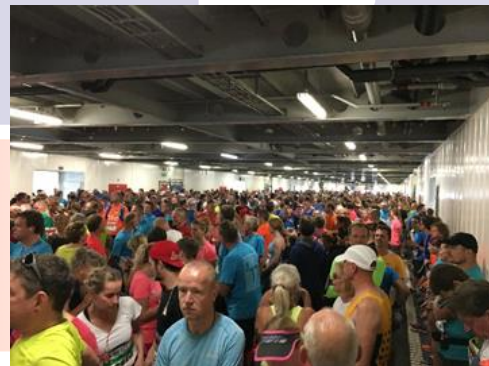
- Onderhoudt contact met de ledenadministratie
- Doet de betalingen namens de vereniging
- Maakt facturen op
- Bereid bestuursvergaderingen en Algemene Ledenvergaderingen voor (o.a. het afleggen van verantwoording voor de balans en begroting van de vereniging)

Ben je of ken je iemand die past in deze vrijwilligersfunctie of wil je meer informatie? Neem dan contact op met vrijwilligerscoördinator Sylvia Hermsen of met de huidige penningmeester Raoul Toorop.

#### Halve marathon Texel

*Door Aus Grijpma*

Ons (Roy en Aus) avontuur begon op 1 februari 's nachts om 00:00 uur. Toen startte de inschrijving voor de 2017 editie van de halve marathon Texel. We hadden daar in 2016 ook al aan meegedaan en hadden heel veel zin om die nog een keer te lopen. De startbewijzen waren in 4 minuten (!! ) uitverkocht en gelukkig hadden we er twee kunnen bemachtigen.



Op 24 september was het dan zover. De halve marathon Texel start vanaf de boot (er is ook een eilandstart mogelijk maar dat vinden wij minder leuk).

We hadden met onze gezinnen een weekend Texel geboekt en moesten dus eerst met de boot naar Den Helder om daar de rest van de lopers op te halen, om vervolgens weer terug naar Texel te varen. Het autodek stond vol met lopers en bij aankomst op Texel ging de klep open, de boot blies op zijn hoorn en we waren los!



De route ging vanaf de haven, via Den Hoorn naar de duinen en het strand en vanaf daar naar Den Burg waar we feestelijk werden ontvangen. Onderweg kwamen we langs mooie plekken met prachtige natuur, heel veel publiek en natuurlijk een stuk over het strand. Helaas was het net vloed geweest waardoor het strand heel smal was en nogal vochtig. Aan het einde van het strand weer de duinen over was de grootste uitdaging. Rennen is dan vrijwel onmogelijk ☺

Eenmaal aan de finish konden we terugkijken op een hele mooie loop op een heerlijk eiland, waarbij zelfs de zon niet ontbrak! Wat ons betreft absoluut weer voor herhaling vatbaar en ook een echte aanrader. Als het je ook leuk lijkt, kijk dan eens op de site:

<http://texelhalvemarathon.nl/>

Ps: wat het nog leuker maakt is een heerlijke Texels Skuumkoppe na afloop!



## Mijn eerste halve Marathon

Door Sylvia Hermsen



8 oktober, vandaag is het de dag, de zenuwen zijn er al....heel benieuwd of ik het ga halen. Drie weken niet getraind i.v.m. de vakantie, o, ja en ook niet geheel onbelangrijk, ook nog een aantal kilo's extra meegenomen als souvenir van onze vakantie.

Al heel vaak naar de wc gelopen....mijn darmen van streek ook dat nog. Daar gaat ie dan....op naar de trein. We vertrekken met een groepje. Rudi staat er al....en gelukkig maar, want onze (Hugo en Sylvia) treinkaartjes werken niet. Dom, dom, gisteren gehaald, met de datum van gisteren erop....en dat werkt natuurlijk niet. Rudi schiet de treinkaartjes voor...

Frank, Kim, Paul-Jan, Joëlle, Mariëlle, Raoul, Annemarie, Peter, Erik, Marco staan op het station in Brandevoort. Paul en Sandra zitten al in de trein. In het Beursgebouw zien we Jan en Ingrid. Ook Maurice zie ik nog in een flits. Katrijn en Hans, Roland lopen ook, maar die heb ik niet meer gezien. Mooi clubje bij elkaar.... Er wordt nog een foto gemaakt...fris en fruitig staan we op de foto. "Als we niet meer kunnen zeg ik...denken we aan Gerrie...Hugo en ik dragen onze eerste halve Marathon op aan Gerrie..."

Ik hoor Mariëlle tegen Joëlle zeggen dat ze de gelletjes op tijd moet nemen.... Verderop zie ik dat Kim en Paul-Jan ook gelletjes hebben.... Ik schiet ervan in de stress. Ik heb een banaan en water... Helluppp....en we moeten nog beginnen. Gelukkig, niet de enige die niks bij zich heeft...Annemarie heeft ook niets bij zich dan alleen water...

In het Beursgebouw nog even snel naar het toilet. Wat je snel noemt...hele lange rij voor mij. En dan gaat het gebeuren...we lopen naar ons startvak. Heel vreemd, ik zou mogen starten in F...niet dat ik een tijd heb opgegeven, dat zeker niet.... maar ik start met alle anderen. We willen zeker in het begin niet te hard lopen. Voordat we bij startvak H aangekomen zijn, schieten Kim, Annemarie en ik nog de bosjes in...zo dat was het toch hoop ik.



Het startschot klinkt.....ik heb helemaal niets gehoord hoor, maar ik wandel rustig achter de menigte aan. Langzaam aan begint er een dribbel....en daar gaat ie dan. Al snel hijg en puf ik en zie ik mijn loopmaatje Ingrid met Jan gaan...ik kan ze niet bijhouden. Van achter hoor ik de stem van Annemarie, dat we veel te hard gaan, terug zakken dus. En zo lopen we rond de 9 km per uur.

Ik kijk om me heen, ken hier helemaal niets....gebouwen, voor mij niet herkenbaar...stukken met niets....ook niet herkenbaar.....dus alles is nieuw voor me.

Heel leuk, we kunnen precies zien hoeveel kilometers we hebben gelopen. Nog 21 to go. Jammer van die Engelse teksten die eronder staan, mijn Engels is niet zo heel geweldig. Maar Kim vertaald ze...mooie teksten. Rond de 11 km voel ik mijn kuit....alsof elk moment de kramp erin dreigt te schieten....ik doe gewoon of ik niks voel...en ren door.

Ik hoor Mariëlle zeggen tegen Joëlle dat ze op tijd haar gel moet nemen. Heb ik niet. Ik zeg tegen Mariëlle dat ik last heb van mijn kuit....ik krijg het advies goed te drinken en als ik er tegen kan ook AA drink te nemen.

Hè, als ik er tegen kan...? Ooit 1 slok gehad, maar vies dat ik dat vind. Ik neem het toch maar en drink ook maar eens, want mijn flesjes zijn nog vol. En ik ren vrolijk door. Onderweg komen we zo op een aantal plaatsen Marcel tegen...die

foto's van zijn Annemarie en ons maakt, erg leuk...je weet namelijk niet wanneer hij opduikt.

Als we hem weer tegen komen roept hij...waar is Annemarie...Annemarie....oepsie...waar is ze? Ik ren met Mariëlle, Joëlle, Kim en Paul-Jan.

Verderop zien we ineens Rudi aan de wandel....hij heeft kramp... Ik vind het een mooie omgeving, wat bos en heide ....blijkt het de Oirschotsedijk te zijn....ook goed....ken ik ook niet. Ik denk aan Gerrie....ik voel tranen opkomen..." ik doe het voor jou" zeg ik hard op. Niemand die het heeft gehoord. En ineens klinkt daar de stem van Gerrie in mijn hoofd.... je doet het goed, goed tempo... Ik glimlach.... hij loopt gewoon met me mee. Ook onderweg leek het alsof ik Gerrie zag....een man met hetzelfde postuur en petje op die foto's maakt.

Ik zie daar ineens Jan en Ingrid voor ons lopen. Hoe leuk is dat....ik loop met ze mee. De anderen rennen harder. Ingrid heeft last van haar knie en Jan geeft instructies. Ik hoor "armen los, ademen...eigen tempo lopen" ...Ik doe maar mooi mee, altijd goed die tips.... Jan geeft aan dat Ingrid en hij even stoppen om wat te drinken...ik doe het maar niet...want ik weet niet of het mij dan nog lukt om de eindstreep te halen. En zo sjok ik verder.....

In Eindhoven staat de mensenmassa te wachten....wel erg leuk. Ik hoor vaker mijn naam roepen en steek mijn duimen op...krijg applaus....en vleugels...ha, ha. Bij Centraal op de markt zie ik een aantal van de lopersgroep staan....ik maak nog een rondje....ik ben er bijna...Nou ja wat heet.

Vanaf dat punt....werd het een stuk zwaarder, bah, bah. Ik dacht nog 2 km...zo in de pocket..uh, huh....mooi niet.

Nog een bruggetje over....en nog een bocht....en ze roepen Sylvia goed zo.... Eindelijk....eindelijk. Ballonnen.... de finish....ik heb het gehaald. Met mijn handen in de lucht.... helemaal blij, spring ik een paar keer op de finish lijn. Ik ben helemaal blij. Mariëlle en Joëlle feliciteren mij...OEPS...vergeten mijn eindtijd te kloppen. Tijd stil gezet...klokt hij op 2:28:36. Ik draai me om en zie Annemarie finishen....heerlijk.

We nemen onze medaille in ontvangst en gaan terug naar het Beursgebouw. We krijgen het koud.....Jan en Ingrid zien ze niet meer finishen. Waar Hugo is gebleven...oh..die is uitgevallen, zeg ik tegen diegene die ik tegenkom. Ondertussen heb ik mijn tas met schone kleding weer opgehaald...wat zie ik...

Komt Hugo eraan...met medaille...krijg nou wat...ik meende toch echt dat hij was uitgevallen.

Op naar de markt....heerlijk rozig gevoel krijg ik er van. Drankje en een overheerlijke friet speciaal gegeten. Voor diegene die een eerste halve Marathon gaan lopen...ga niet eerst 3 weken op vakantie....kom niet met extra kilo's aan je lijf terug....en laat je eerst goed voorlichten door de ervaren lopers over gelletjes etc...want ik heb dat gemist.

Maar heel TROTS ben ik op mijn prestatie..... hoewel....de organisatie had mijn eindtijd op 3 uur en 1 minuut gezet....Gelukkig was dit een foutje van de organisatie en hebben ze de tijd aangepast... En NU.....ik ga lekker verder trainen.....here I come NEW YORK!

Groetjes, Sylvia

PS. Alle supporters, dank je wel dat jullie aan de zijlijn stonden en ons hebben aangemoedigd. Fijn dat jullie er ook waren!

### **Trainerscursus Bewust Hardlopen weer gestart**

*Door Tonny van Cauteran*

Vorige maand is er weer gestart met de trainersopleiding door Ronald Valkenburg van Bewust Hardlopen. Een aantal leden gaat onze trainersgroep versterken en zijn daarom vorige maand begonnen met de opleiding.

Dit zijn Frances van Dijk, Paul Wijlaars, Raoul Toorop, Simon van Deelen en Ria Verkoeien.

Ze zijn enthousiast begonnen aan dit avontuur en hebben inmiddels 2 van 3 cursusdagen gehad. Na de cursusdagen volgt nog een periode van stages. Hierbij worden gedeeltes en uiteindelijk een gehele training, voorbereid en gegeven door de nieuwe trainers.

Een aantal van onze huidige trainers geven dan coaching en feedback. Op deze manier organiseren we samen de versterking van onze trainersgroep.



## **Bewust Hardlopen**

Als Lopersgroep Brandevoort hebben we gekozen om ons volgens de methode Bewust Hardlopen op te laten leiden. De methode is ontwikkeld door Ronald Valkenburg en Elma Sandee. Bewustwording van de mentale en fysieke aspecten van en tijdens het hardlopen staan centraal. Met als voornaamste doel, minder belasting met meer loopplezier. Toe te passen op ieders individuele manier van hardlopen, niveau en ambitie. Voor de trainers een uitdaging maar ook een plezier om de elementen hiervan tijdens onze trainingen aan jullie over te brengen.

Met de nieuwe trainers gaan we met hernieuwde energie dit zo goed mogelijk proberen te doen in de komende tijd. Mocht je meer willen weten, kijk dan ook op [www.bewusthardlopen.nl](http://www.bewusthardlopen.nl)

### **Colofon**

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

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

