



# Nieuwsbrief nummer 66

## Jaargang 7

### Januari 2018



[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)



**Pilates** : elke maandag om 18.45 uur

**1 februari:** 19.30 uur infoavond voeding door Elma Sandee van Bewust Hardlopen. Vragen kun je vooraf indienen via [info@lopersgroepbrandevoort.nl](mailto:info@lopersgroepbrandevoort.nl)

**21 maart:** Algemene Leden Vergadering (ALV)

#### Penningmeester, iets voor jou?

*Door Raoul Toorop*

Beste leden van Lopersgroep Brandevoort,

Zoals je wellicht weet treedt ik met ingang van 1 april 2018 af als penningmeester van onze lopersgroep. Ik heb 2 jaar geleden al aangegeven dat ik deze taak tijdelijk op mij zou nemen. Daarnaast heb ik momenteel geen tijd meer vanwege andere dwingende zaken die mijn aandacht vragen. In vorige nieuwsbrieven is al gevraagd of er leden zijn die de taak van penningmeester op zich willen nemen. Tot op heden heeft niemand zich aangemeld. Daarom doe ik nogmaals een dringende oproep aan jou om je kandidaat te stellen voor de functie van penningmeester. Als je vragen hebt dan kan je die uiteraard altijd aan mij stellen.

Met vriendelijke groet,

Raoul Toorop

Penningmeester Lopersgroep Brandevoort



#### Trainingsschema

*Door Peter Rasenberg en Nicole Hesseling*

In de vorige nieuwsbrief hebben we verteld over de opbouw van het trainingsschema. We hebben verteld hoe we beginnen met een rustperiode om te herstellen van de wedstrijd waar we naar toe hebben getraind, vervolgens steeds meer langzame kilometers gaan lopen om het duurvermogen te trainen. Daarna gaan we intensiever trainen (tempo 3 en 4, heuveltrainingen etc) om sterker en sneller te worden en sluiten af met een tapering periode als voorbereiding op de loop waar we voor getraind hebben. Deze keer vertellen we over waarom we verschillende tempo's lopen en het belang van tempo 1.

In het trainingsschema lopen we 4 tempo's, tempo 1 t/m 4. Ieder tempo traint een ander energiesysteem en heeft dus een ander doel. Juist de afwisseling maakt dat we langer en sneller kunnen gaan lopen. Dat we sterker worden en daarmee ook minder blessure gevoelig. Als je steeds hetzelfde tempo loopt (bijvoorbeeld door te gaan "shoppen": bij tempo 1 een groep hoger, bij tempo 2 in je normale groep en tempo 3, heuveltraining, crosstraining een groep lager gaan lopen), belast je je lijf steeds op dezelfde manier en ga je op een gegeven moment niet meer vooruit en zelfs achteruit met blessures tot gevolg.

Van alle 4 tempo's is tempo 1 voor ons als duurlopers het belangrijkste. Als je kijkt naar de trainingsschema's van wedstrijd lopers zie je dat hun trainingsschema voor 70-80% uit tempo 1 lopen bestaat!

In tempo 1 train je je duurvermogen. Je lichaam wordt gestimuleerd om bloedvaten naar en van je spieren aan te leggen voor de aanvoer van brandstof en zuurstof en de afvoer van afvalstoffen die ontstaan bij de verbranding. Daarnaast worden cellen aangemaakt die er voor zorgen dat de verbranding met behulp van zuurstof gebeurt, waardoor je veel minder snel verzuurd. Verder leert je lijf om vet te gebruiken. Dat is nuttig omdat je daarvan, ook als je heel mager bent, ruim voldoende van hebt om 100-en kilometers hard te lopen! In 1 kilo lichaamsvet zit voldoende energie om > 100 km hard te lopen. Als je lijf voor 10% uit vet bestaat (en dan ben je heeeeeeel mager!!!) kan je dus > 1000 km hardlopen! Dit in tegenstelling tot koolhydraten die je voornamelijk gebruikt als je juist tempo 2-3 loopt. Hiervan heb je maar genoeg om ongeveer ¾ uur hard te lopen. Als je je tempo 1 lopen goed doet (dus langzaam) zul je steeds meer vet gebruiken bij een gekozen tempo. Je houdt dat tempo langer vol en hoeft pas later de “turbo” van de koolhydraten aan te zetten om harder te gaan lopen.

Een training in tempo 1 kan je ook nooit te langzaam doen. Hoe lager de intensiteit van je training, hoe hoger het percentage vet dat je gebruikt om energie vrij te maken voor het lopen. Je tempo 1 kan dus wel te snel zijn. Hoe harder je loopt, hoe lager het percentage vet dat je gebruikt terwijl je dat percentage juist zo hoog mogelijk wil hebben. Je kan dus beter als een tempo 1 op het programma staat een groep lager dan een groep hoger gaan trainen!

Volgende keer zullen we in gaan op tempo's 2 -3. Als je nog vragen hebt, horen we het graag.

### **Nieuwe wandelgroep: Fun to Walk**

*Door: Marlou Ubags*



Op 3 januari is, als pilot, een tweede groep wandelaars gestart. Deze groep loopt minder snel en minder ver dan de huidige groep. Op woensdagmorgen om 9.15 kan je ter plaatse kiezen of je aansluit bij de Snelle club of bij de Fun to Walk groep. Kom een keer meedoen, bevalt het dan kan je je aanmelden via het inschrijfformulier op de site of bij de trainer.

### **Het kraakt. Een knieblesure. En nu?**

*Door: Anita Janssen*

Alles slijt. Ook ik. Aan de buitenkant heb ik het natuurlijk al lang vastgesteld. Rimpels, grijs, uitzakken en uitdrogen. Maar nu begint ook de binnenkant te degenereren. Ze zeggen dat ons lichaam de tempel is van de geest; nou, mijn tempel begint af te brokkelen: betonrot. Als eerste mijn knie: kraakbeenrot. En nu?

- Ik vind hardlopen heerlijk om te doen. Ondanks mijn bepaald niet atletische gestalte, doe ik het al jaren met veel plezier. Moet ik nu mijn hardloopschoenen in de klike mikken, mijn lidmaatschap aan de lopersgroep opzeggen?
- Hoe zit het met de aanmaak van endorfine en dopamine? Dat goedje dat zorgt voor het fijne gevoel; vooral achteraf als je onder de warme douche staat.
- Moet ik naar de winkel om een fiets aan te schaffen? En wat voor fiets dan? Een renfiets, een mountainbike? Heeft ook nog een financiële impact: het maakt nogal verschil of je een fiets aanschaft of een paar hardloopschoenen.
- En dan die steunzolen. Advies van de orthopeed om de stand van mijn knie aan te passen. Alle lekker uitgelopen schoenen en laarzen zitten ineens weer strak. En al die leuke schoenen met hakjes, kan ik die niet meer aan? Want als mijn zooltjes erin zitten, kan ik er zelf niet meer bij.

Tot aan de afspraak met de orthopeed in maart, blijf ik trouw de oefeningen doen die de fysiotherapeut mij opdraagt. Oefeningen om mijn afbrokkelende tempel te verstevigen.

Aan de andere kant: krakende wagens lopen het langst. En bij mij kraakt het. Gelukkig maar.

### **Colofon**

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

De volgende nieuwsbrief verschijnt eind februari 2018. Inleveren kopij: vóór 15 februari.