



Nieuwsbrief nummer 67

Jaargang 7

Februari 2018



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



- Pilates** : elke maandag om 18.45 uur
- 8 maart** : 19.30 uur infoavond over lopen op hartslag. Aanmelden via info@lopersgroepbrandevoort.nl
Vooraf kun je vragen indienen via peterrassenberg@hotmail.com
Locatie: Sporthuis
- 10 maart** : Start nieuwe groep Fun 2 Run
- 21 maart** : 20.30 uur Algemene Leden Vergadering (ALV)
Locatie: Sporthuis

Drukbezochte infoavond over voeding

Door: Tonny van Cauteren

Elma Sandee van Bewust Hardlopen verzorgde deze infoavond. Zij was erg te spreken over de belangstelling en over de betrokkenheid van de bezoekers. Kon je er zelf niet bij zijn? Spreek dan een loopmaatje aan die er wel was. Hij/zij kan je vast ook meer informatie geven.



In de bijlage van deze nieuwsbrief sturen we de PowerPoint van Elma mee.

8 maart 19.30 uur Infoavond over lopen op hartslag – locatie Sporthuis

Door: Peter Rasenberg



Je ziet binnen de lopersgroep veel lopers lopen met een hartslagmeter. Deze avond gaat over het hoe en waarom van het trainen op hartslag. Er zal uitleg gegeven worden over omslagpunten, maximale hartslag en wat voor effecten de diverse niveaus van je hartslag hebben op je training en andersom. Verder zal er antwoord gegeven worden op de volgende vragen: Wat zegt je hartslag over de intensiteit waarop je traint en welke energiesystemen spreek je dan aan? Wat betekenen de hartslagzones in de trainingsschema's die je op internet vindt? Wat zegt je hartslag over je conditie? Hoe kan je je hartslagzones bepalen en dus het meest effectief trainen?

Kortom: een informatieavond voor iedere loper die wil weten waarom we lopen met een hartslagmeter of die wil weten wat je met die hartslagen aan moet. De presentatie duurt ongeveer één uur. Daarna is er gelegenheid om vragen te stellen. Neem ook je hardloophorloge mee. Misschien hebben we tips voor elkaar.

Meld je aan via info@lopersgroepbrandevoort.nl. Vooraf kun je vragen indienen via peterrassenberg@hotmail.com, maar je kunt je vragen natuurlijk ook tijdens de informatieavond stellen. Voor koffie en thee wordt gezorgd.

Heb je een blessure?

Door Caroline Vermeulen



Hardlopen is een geweldige sport en helaas ook blessuregevoelig. Soms moet je dan even een loop pauze nemen om te herstellen. Veel lopers zijn niet op de hoogte van de mogelijkheid om kosteloos bij de wandelgroep van onze vereniging aan te sluiten. Ook kan je Pilates les volgen om op die manier de core te verstevigen, zodat je in de toekomst de blessures kunt beperken of voorkomen. Lopers hoeven zich niet aan of af te melden bij no show. Daardoor weet Lopersgroep Brandevoort helaas niet altijd wie er geblesseerd is en hoe lang. Dat is jammer, want soms wil iemand die geblesseerd is er even over vertellen of het gewoon doorgeven. Er komt nu een aanspreekpunt vanuit de Lopersgroep. Dit is Caroline Vermeulen. Ze is een ervaren loopster en loopt zelf meestal in groep 3.

Ben je geblesseerd, breng ons a.u.b. op de hoogte via de knop contact op de website. Caroline neemt dan contact met je op.

Hardlopen en wandelen in de kou



Bron: <https://www.hardlopen.nl>

Ieder lichaam reageert anders op winterse weersomstandigheden. In dit artikel geeft sportarts en medisch hardlooperexpert Mirjam Steunebrink 7 waardevolle tips tegen hardlopen en wandelen in de kou.

Tip 1: Check de weersvoorspellingen

Bij harde wind daalt de gevoelstemperatuur sterk ten opzichte van de gemeten temperatuur. Zo kan deze makkelijk 10 °C lager zijn dan de gewone buitentemperatuur. Kijk hoe de wind staat en loop in het begin van je training tegen de wind in.

Tip 2: Gebruik laagjes

Bij gevoelstemperaturen in de buurt van het vriespunt zijn 3 beschermende kledinglagen nodig. Met name wanneer de kleding nat kan worden en zijn isolerende functie verliest is dit essentieel. Wanneer de loopsnelheid daalt of wanneer je wandelt zijn zelfs 4 lagen vereist.

Tip 3: Gebruik beschermende olie

Beschermende olie vormt een dun isolerend filmpje op de huid, waardoor warmteverlies beperkt wordt. Bij ijzige kou kun je niet bedekte lichaamsdelen ook insmeren met vaseline.

Tip 4: Zorg voor koolhydraatrijke voeding en warme dranken tijdens de training

Bij sporten in de kou wordt meer energie verbruikt. Meer koolhydraten zijn dus nodig voor zowel de training als voor de warmtevoorziening.

Tip 5: Hou rekening met je lichaamsbouw

Kleine en magere mensen zijn extra kwetsbaar in de kou. Tevens zorgen factoren als vermoeidheid, slaapttekort, alcohol en medicatiegebruik ervoor dat je minder goed met kou kunt omgaan.

Tip 6: Test je reactie op kou

Ga juist expres eens trainen bij koud, nat, 'slecht' weer. Kijk hoe je lichaam hierop reageert en pas de training aan. Zo leer je hoe jouw lichaam hierop reageert.

Tip 7: Train alternatief

Als het écht te winters weer is met verse sneeuw of ijzel, sla dan gewoon een training over of zoek een alternatieve training.

Colofon

Nieuwsbrief: Lopersgroep Brandevoort

Redactie en

vormgeving: PR commissie

Redactieadres: Vriezenbeemden 5

5706 GM Helmond

De volgende nieuwsbrief verschijnt eind maart 2018.

Inleveren kopij: vóór 15 maart.