



Lopersgroep **Brandevoort**

# Nieuwsbrief nummer 68

## Jaargang 7

### Maart 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

**Rabobank Clubkascampagne – Stem op ons!**

Door: de PR commissie

## Stem op ons!



Alle leden van Rabobank Helmond mogen stemmen. Ben je lid? Dan ontvang je begin april een persoonlijke stemcode per post. Van donderdag 5 tot en met maandag 30 april 2018 kunt je online je stem uitbrengen op de clubs die je een warm hart toedraagt. Ieder lid ontvangt vijf te verdelen stemmen, waarvan maximaal één stem op dezelfde club mag worden uitgebracht. Elke stem is geld waard en zo beslissen de stemmers welk bedrag de Helmondse clubs ontvangen.

**Welkom Fun 2 Runners**

Door: Tonny van Cauteren



We zijn blij om te kunnen constateren dat er weer een flinke groep is gestart met hardlopen. Een aantal bekende gezichten die het weer oppakken en een heel aantal nieuwe sportievelingen. Als vereniging gaan we jullie verantwoord en rustig naar een afstand van 3 km en uiteindelijk 5 km coachen. Sportief, gezellig en gezond zijn belangrijke waarden voor onze vereniging. En wie weet waar het jullie uiteindelijk zal brengen.

Iedereen is ooit begonnen en we hebben velen in de vereniging die inmiddels een halve marathon hebben gelopen en sommigen zelfs een hele marathon. Wil je gewoon regelmatig lopen met een groep, dan kan dat natuurlijk ook. Gedurende het jaar hebben we verschillende leuke activiteiten die voor iedereen geschikt zijn.

In het Sporthuis hebben we tijdens onze trainingen de beschikking over kleedkamers, een voor de dames en een voor de heren. Deze worden tijdens de training afgesloten en na de training kan je er ook douchen. Vergeet vooral ook niet een keer wat te drinken in de bar na de training. Ik wens jullie veel plezier en tot ziens!

Met vriendelijke lopersgroet,  
Tonny van Cauteren,  
Voorzitter Lopersgroep Brandevoort

# TRAININGS SCHEMA

Door: Peter Rasenberg

Op 19 maart is het nieuwe trainingschema op de site komen staan en daarmee ook van start gegaan. Nadat we de afgelopen maanden hebben toe getraind naar de Kempenrun, beginnen we nu weer opnieuw. We gaan net als ieder jaar weer trainen voor de Marathon Eindhoven op 13 en 14 oktober 2018. Daar zijn afstanden te lopen van 5, 10, 21 en 42 km.

Het nieuwe schema begint met een rustige periode waarin iedereen kan herstellen van de training naar en lopen van de afstanden die we gelopen hebben tijdens de Kempenrun (of andere lopen daar vlak in de buurt. Dit is een periode waarbij we veel tempo 1 lopen (niet alleen, maar wel veel). Daarna komt een periode waarbij de afstanden die we gaan lopen steeds langer worden en de snelheden iets omhoog gaan, de nadruk verschuift van tempo 1 naar tempo 2. Daarna volgt een periode waarbij we meer de nadruk gaan leggen op het trainen van snelheid. In verhouding meer intervallen en meer tempo drie lopen. De laatste periode, eind september ongeveer, volgt een periode waarbij de trainingen weer wat minder zwaar worden zodat iedereen goed uitgerust is voor zijn loop tijdens Marathon Eindhoven.

Als je wilt overstappen naar een hogere groep, is het daar nu de tijd voor. Omdat we nu in een herstelfase zitten waarbij er niet zo snel gelopen wordt, is het verschil met je huidige groep het kleinste en de overstap het makkelijkste. Ga je op een later moment overstappen dan worden de verschillen weer groter en de overstap moeilijker. Uiteraard is iedereen vrij in de groep te lopen waar hij of zij zin in heeft. Het is alleen niet verstandig om "te gaan shoppen". Met "shoppen" bedoelen we dat je met tempo 1 in een groep hoger loopt, tempo 2 in je eigen groep en tempo 3 vervolgens weer in een groep lager.

Het gevolg daarvan is dat je altijd hetzelfde tempo loopt. Maar juist de wisselingen in tempo, ondergrond etc zorgen ervoor dat je sterker en daardoor sneller en minder blessure gevoelig wordt. We adviseren daarom dan ook om alle trainingen in je eigen groep te lopen. (Uiteraard is het een heel goed idee om als je niet fit bent, terugkomt van een blessure of zo om even een stapje terug te doen!)

Tot slot, als je vragen, opmerkingen of tips hebt naar aanleiding van het trainingschema, stuur ons dan even een mailtje via [info@lopersgroepbrandevoort.nl](mailto:info@lopersgroepbrandevoort.nl). Wij kunnen dan bij het opstellen van het volgende schema kijken in hoeverre we de feedback mee kunnen nemen.

**Leuke loopfoto's of loopverhalen? laat het ons weten!**

*Van de redactie*

Ben je naar een loop- of wandelevenement geweest? En heb je een leuke foto? Mail het ons dan posten we deze op Facebook. Of heb je een leuk verhaal over een loop of wandel evenement waar je geweest bent? Of gewoon over een leuke situatie tijdens de training? Schrijf een stukje voor de nieuwsbrief!

Het is leuk om je ervaringen en foto's met de lopersgroep te delen. Dan kan iedereen zien wat er allemaal gebeurt binnen de lopersgroep. En dat kan anderen ook weer inspireren om aan een evenement mee te doen. Dus laat het ons weten en mail naar [www.lopersgroepbrandevoort.nl](http://www.lopersgroepbrandevoort.nl)

**Drakenbootraces, zondag 3 juni**

Er zijn nog enkele plekken vrij in de boot. De kosten zijn 25,- a 30,- pp. Wil je mee doen? Geef het dan door aan Trudy of Evelien.

**Colofon**

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

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