



# Nieuwsbrief nummer 69

## Jaargang 7

### April 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)



**Pillates:** van september t/m juli ledere maandag om 18.45 uur

**Nightrun Helmond** : zaterdag 19 mei

**Rondje Brandevoort:** zondag 23 september

#### De wandelgroepen – speciale wandeling

Door: Marlou Ubags

Begin april was het weer zover, de wandelgroep had een speciale wandeling. Dat houdt in een flink stuk lopen, dan een pauze met koffie en gebak.

De maandagavond groep ging naar Villa Vesper, normaal gesproken zijn zij op maandag gesloten. Voor ons gingen ze deze maandag open. Wat wij natuurlijk zeer waardeerden. Heerlijke koffie en thee gedronken, met een lekker stukje gebak erbij.



De woensdagmorgen groep ging, na een flinke warming up, op pad naar Mierlo. Wij konden weer

terecht bij Bacio. Jammer genoeg was het te koud voor een ijsje, maar de koffie met vlaai en chocolaatjes waren ook niet te versmaden.

Uiteraard zijn we in flink tempo terug gelopen naar Brandevoort, met een snelheid van 5,5 km per uur, dit was ook wel nodig om al die extra calorieën weer kwijt te raken.



#### Nightrun – zaterdag 19 mei a.s.

Door: Paul Wijlaars



Op zaterdag 19 mei is weer de Nightrun in Helmond. De afstanden zijn 5, 10 of 15 km. De start is om 21.00 uur.

Ook dit jaar willen we, met Lopersgroep Brandevoort, hieraan meedoen. We kunnen ons omkleden bij Stadscafé De Kei op het Havenplein. Daar kun je ook je waardevolle spullen achterlaten. Na afloop zou de eigenaar van De Kei een barbecue kunnen organiseren, met een drankje er bij natuurlijk.

Graag vóór 10 mei, aan mij Paul Wijlaars, doorgeven of je daar gebruik van wilt maken. Voor de wedstrijd zelf kun je jezelf via de site <http://www.hac-helmond.nl/hac-nightrun-inschrijven>

## Fun 2 Run

Door: Marloes Kuyten

'Leuk om te rennen', dat is letterlijk waar Fun 2 Run voor staat. En jeetje, wat had ik er weer zin in! Eindelijk, na bijna twee jaar blessureleed, kon ik weer gaan rennen. Om het goed aan te pakken en niet te hard van stapel te lopen meldde ik me begin maart bij de Lopersgroep voor de derde keer bij Fun 2 Run. Twee keer eerder al (in 2011 en 2012) startte ik met hardlopen bij HAC. Ik liep tijdens Marathon Eindhoven al eens de 5 km en in 2015 de 10 km. Om die 10 km te kunnen lopen, had ik me aangesloten bij Lopersgroep Brandevoort. Een prima besluit; lopen in groepsverband blijkt goed te werken voor mij. In mei 2016 was het helaas klaar met hardlopen voor mij: door hielspoor werd ik bijna twee jaar aan de kant gehouden.



Met een klein vreugdesprongetje heb ik me in maart weer aangemeld voor Fun 2 Run. Op zaterdag 10 maart stonden we met 12 man (en voornamelijk vrouw) aan de start. Van 'absolute beginners' tot meer ervaren lopers die terugkwamen van een blessure en alles wat daar tussen zit. Dat enorme niveauverschil kwam al in de eerste trainingen duidelijk naar voren:

een aantal lopers gingen als een speer terwijl een aantal anderen het al een prestatie vonden als ze de 'verplichte' minuten uit liepen. Gelukkig hadden we altijd deskundige begeleiders bij ons die de groep telkens weer bij elkaar brachten. Hulde aan Ingrid van Werven die ons allemaal wist te motiveren om elke training te volbrengen. Hulde ook aan alle andere trainers die incidenteel met ons liepen. En hulde aan Géke die ons middels de videobeelden van nuttige looptips voorzag.

Ondanks alle goede begeleiding vanuit de Lopersgroep liepen we op 21 april uiteindelijk met maar 6 lopers de 'testloop' van 3 km. Ziekte (van longontsteking tot navelbreuk), blessures en het tempo niet kunnen volgen zorgden voor halvering van de groep. Erg jammer want we hadden het wel heel gezellig met elkaar. Hopelijk kunnen de 'afvallers' alsnog aanhaken in de toekomst. De overgebleven lopers liepen de 3 km allemaal sneller dan ze zelf ooit hadden gedacht, heel leuk om dat te ervaren! We trainen nu verder naar de 5 km om daarna aan te sluiten bij groep 1. En wie weet wat de toekomst daarna nog brengt. In elk geval veel leuke loopkilometers bij de Lopersgroep.

## Rondje Brandevoort

Door: Organisatie Rondje Brandevoort



Pak je agenda en noteer maar **zondag 23 september: Rondje Brandevoort!** We zijn bezig met de voorbereidingen voor de organisatie van het trimrondje en de wandelloop. Het wordt weer een gezellig familie evenement. Dus iedereen kan die ochtend weer lekker hardlopen (4-8-16 km) of wandelen (9 km). En natuurlijk hebben we ook de kidsrun van 400, 800 en 1200 m. Binnenkort meer informatie op de website en via Facebook!

## 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 mei.