



# Nieuwsbrief nummer 74

## Jaargang 7

### Oktober 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](https://www.facebook.com/Lopersgroepbrandevoort)



september t/m juli : Pilates iedere maandag om 18.45 uur  
Woensdag 26 dec. : Kerstwandeling

#### Aanspreekpunt voor geblesseerde lopers: Caroline Vermeulen (foto)

Door: Geke Gebert

Hardlopen is een geweldige sport maar helaas ook blessuregevoelig. Gedurende relatief lange tijd wordt er een herhalende beweging gemaakt waarbij de voeten, de benen en de rest van ons lichaam een zich herhalende 'schok' op moeten vangen. Blessures kunnen optreden als we te snel, te veel van ons lichaam verwachten. Vaak gaat de conditie vrij snel vooruit, maar kunnen de spieren, pezen en banden deze belasting nog niet aan.

Je kunt de kans op blessures kleiner maken door onder andere:

- Verantwoorde trainingsopbouw
- Luisteren naar je lichaam
- Verbeteren van je looptechniek
- Versterken van je lichaam
- Goede warming up en cooling down

Mocht je desondanks toch geblesseerd raken dan is het soms beter om even een looppauze te nemen om te herstellen. Je kunt als alternatief gaan fietsen of zwemmen.

Daarnaast biedt onze vereniging de mogelijkheid om je kosteloos bij de wandelgroep aan te sluiten of pilates les te volgen om op die manier je 'core' te versterken waardoor je in de toekomst blessures hopelijk kunt beperken of voorkomen.

Lopers hoeven zich bij onze vereniging niet af te melden als ze niet komen trainen. Daardoor weten we vaak niet wie er geblesseerd is en hoe lang al. Dat is jammer, want soms wil je graag even met iemand overleggen over je blessure of het gewoon melden. Of je weet niet of het een blessure is of gewoon maar een 'pijntje' waar iedereen wel eens last van heeft. We hebben daarom een aanspreekpunt vanuit de Lopersgroep aangesteld. Dat is Caroline Vermeulen, een ervaren loopster van onze Lopersgroep die je graag wil helpen.



Ben je geblesseerd en heb je behoefte aan contact, dan kun je een e-mail sturen naar: [blessure@lopersgroepbrandevoort.nl](mailto:blessure@lopersgroepbrandevoort.nl). Caroline neemt dan contact met je op.

#### Uitleg nieuwe trainingsschema's

Door: Peter Rasenberg

De nieuwe trainingsschema's staan weer online. Er zijn een paar veranderingen.

1. De trainingen staan voortaan allemaal in tijd. We vertellen dus niet meer hoe ver je een bepaald tempo loopt, maar hoe lang je dat tempo loopt.

2. Het gevolg hiervan is dat de groepen 2 tot en met 5 precies hetzelfde schema hebben. Iedereen zou dus ongeveer tegelijkertijd terug moeten zijn. Voor deze groepen staat dus ook nog maar 1 keer het schema op de website.
3. Om te zorgen dat we 2 keer een even lange periode hebben waarin we naar een evenement toe trainen, is er voor gekozen om de marathon Enschede als evenement te kiezen. Dit evenement is precies 6 maanden na de marathon Eindhoven. Hierdoor kunnen we dus voortaan 2 keer een periode van 6 maanden aanhouden. De Kempennrun staat nog wel vermeld in het schema, maar het schema is dus niet meer daar naar toe gericht.
4. Je zal ook zien dat er wat minder tempo 2 wordt gelopen en wat vaker tempo 3. Zeker in de eerste fase van het schema. De duur tempo 3 is in die periode wel wat korter dan de periodes dat we voorheen in tempo 2 liepen. Dit is gedaan om wat meer afwisseling in de trainingen te krijgen.
5. Als er een training op de Gulbergen op het programma staat, gaan we daar voortaan met de fiets of auto heen. Als we gaan lopen moeten we namelijk eerst 3 km heen en na de training 3 km terug lopen. Als we met de fiets of auto gaan hoeven we dat niet te doen en hebben we meer nut van de heuveltraining. We komen wel zoals altijd samen in het sporthuis en vertrekken van daaruit. Op de plek waar we starten is voldoende ruimte om auto's en fietsen neer te zetten. Verder is het ver genoeg naar de heuvel om eerst even warm te lopen.

Routes naar het startpunt voor de auto en de fiets zijn te vinden in onderstaande links:

<http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=2278605>.

<http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=2278602>.

Nog een paar andere dingen:

1. Als je wil overstappen naar een hogere groep is het daar nu het moment voor. De eerste weken van het schema zijn vooral gericht op het herstel. De trainingen zijn daardoor lichter dan verder op in het schema en sluiten goed aan op de laatste trainingen van de groep waar je nu in loopt.
2. Probeer het "shoppen" te voorkomen. Hiermee bedoelen we dat je het beste het komende half jaar al je trainingen in dezelfde groep kan doen.

Alle tempo's in het schema hebben een reden en een doel. Het totale plaatje maakt dat als je het schema volgt je langer kunt lopen en sterker wordt. Het leuke hiervan is dat je niet alleen sneller wordt, maar vooral ook veel minder blessure gevoelig! Uiteraard wordt het verhaal anders wanneer je ziek bent oid. Dan is het juist verstandig om even een groep lager te gaan lopen!

3. Er wordt op het moment bekeken hoe we van de marathon Enschede een gezellig uitje voor de hele vereniging kunnen maken. Hier horen jullie binnenkort meer van

### **Samen uit, samen thuis!**

*Door: Evelien van der Lee*

Bij Lopersgroep Brandevoort lopen we in groepsverband. Dat is niet alleen gezellig, maar ook veilig en bovendien stimuleren we elkaar op die manier om het lopen gemakkelijker vol te houden. Het is daarom belangrijk dat je de juiste groep voor jezelf kiest. Het trainingsschema moet aansluiten op jouw loopniveau. We lopen altijd samen, dat wil zeggen dat de hele groep de volledige training meeloopt. De afspraak binnen de lopersgroep is dat er nooit iemand alleen mag achterblijven of teruglopen. Natuurlijk kan het voorkomen dat het een keer niet lukt. Meld dit dan aan de trainer, deze gaat dan met de hele groep terug of zoekt een andere passende oplossing. Alleen terug is geen optie. Gebeurt je dit regelmatig of heb je last van een blessure? Kies dan voor jezelf een beter passende groep waarin het wel lukt om de training volledig te volgen.

Samen uit, samen thuis!

### **Colofon**

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

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

[info@lopersgroepbrandevoort.nl](mailto:info@lopersgroepbrandevoort.nl)