



Belangrijke data

* 18 juli Halve van Helmond

Geweldig Nieuws

We mogen weer samen gaan hardlopen en wandelen!

Vanaf woensdag 19 mei kunnen we weer verzamelen op het sportpark.

Houd wel de coronamaatregelen in acht, d.w.z. te allen tijde 1,5m afstand.

Door het gebrek aan beschikbare trainers kunnen we helaas nog geen hardlooptraining geven. Vanaf 2 juni hebben we weer voldoende trainers bereid gevonden om training te geven, maar dit dan helaas alleen op maandag en woensdag. Op Facebook en onze site vind je altijd het laatste nieuws.

Dus voorlopig nog even hardlopen met je oude clubje of meerdere clubjes samengevoegd, zonder officiële trainer en maximaal 30 mensen. Toch is het gewoon al super om weer samen te lopen!!

De wandelingen gaan wel gewoon door, zoals gepland.

We zullen uiteraard komende trainingen een feestelijk tintje aan onze verworven loop-(samen zijn)-vrijheid geven.

Laat je verrassen...

Veel plezier,
Trainers en bestuur.



DRINGEND!

Onze lopersgroep is dringend op zoek naar nieuwe trainers, Momenteel zijn er te weinig trainers om drie keer in de week training te geven.

Verskillende trainers hebben om persoonlijke omstandigheden laten weten dat ze geen training meer willen/kunnen geven. Van de trainers die nu beschikbaar zijn, vraagt het te veel om twee keer per week training te geven.

In de praktijk betekent dit dat het water ons aan de lippen staat en wij de trainingen NIET meer rond kunnen krijgen.



Dus: **wie van jullie heeft de ambitie om een verkorte versnelde trainerscursus te volgen en trainingen te willen even?**

Jij kunt dus echt het verschil maken of we 2 of 3 keer in de week training kunnen geven en de groepen draaiend te kunnen houden.

Voel jij je aangesproken en wil jij en bijdrage leveren aan onze club, meld je dan aan bij Peter Rasenberg, hoofdtrainer.

Vraag eventueel om informatie tel. 06-52376524

Hoe blijf je gemotiveerd?

Door: Lambert

Ja, goede vraag! Weet je, eigenlijk ben ik een mooi-weerloper, en als het dan nat, of koud, of donker is (of nog erger: alle drie tegelijk) dan vind ik het lastig om de deur uit te gaan. Vorig jaar had ik dan nog de wekelijkse trainingen en ik wist dat er maandag- en woensdagavond op me gewacht werd. Of eigenlijk werd er helemaal niet op me gewacht, maar het voelde gewoon niet goed als ik niet ging en de keer daarop had je het gevoel dat je iets moest uitleggen. Dus dan ging je maar weer. Maar nu: we lopen niet meer samen, dus welke motivatie heb ik om te lopen? Ik merk: ik heb niet genoeg aan mijn innerlijke motivatie.

En toen kwam daar de Big-Seven Challenge voorbij. Eerst denk je: "Huh, het is toch Big Six?", maar het stond er echt. Ik heb het maar eens gelezen en de challenge bestond er uit om 7 marathons virtueel te lopen. Daar had je 13 weken de tijd voor (maar helaas zag ik het pas toen het al 1,5 week bezig was, maar goed). Die marathons waren Tokio, New York, Chicago, Boston, Berlijn, Londen en de klapper: de Heuvelland marathon (van Maastricht naar Vaals). En zoals ik al vertelde: alles virtueel. Het lijkt



Nu zat ik zo te denken: wij hebben in Helmond een 'rondje Helmond', en dat is 40 km. Dat staat natuurlijk op een kaart, en doe er dan 2 km bij, en we hebben een virtuele Helmond marathon. Wat zou het geweldig zijn om met zo veel mogelijk mensen die Helmond-marathon te lopen. Wacht even: ik hoor jullie denken: "met zoveel mogelijk mensen? Dat kan nu toch niet?". Jawel hoor: ieder kan alléén lopen, en waar en wanneer hij of zij maar wil, dus het is compleet veilig. Iedereen geeft door hoeveel hij/zij die dag gelopen heeft (fotootje van je sporthorloge of van de sport-app op je mobieltje), en dat houden we dus twee weken op die kaart bij. Ach, het is zomaar een ideetje, en het zal vast wel niet kunnen (en met mijn technisch-/computerinzicht ter grootte van een klef theezakje al helemaal niet), maar



ik heb in ieder geval wel geleerd dat er met een beetje zoeken toch leuke uitdagingen te vinden zijn, en dat het op die manier toch leuk blijft om te blijven lopen. Ik ben benieuwd om de volgende keer ervaringen of tips van andere leden te lezen (hint, hint).

Groeten aan iedereen,
Lambert

Colofon

Nieuwsbrief Lopersgroep Brandevoort

Redactie/vormgeving: PR commissie
Deze nieuwsbrief verschijnt maandelijks voor leden van Lopersgroep Brandevoort.
Inleveren kopij volgende editie:
vóór 22 mei via
pr@lopersgroepbrandevoort.nl

erg veel, maar als je even meerekent: 7 keer 42,195 km komt uit op een kleine 296 km. En als je dat dan deelt door 13 weken, dan kom je uit op minder dan 25 km per week. Oké, het is een serieuze afstand, maar dat was dan ook de bedoeling. En dat van november tot half februari, wat toch al een moeilijke tijd is om de deur uit te gaan, maar ja: nu moest ik wel.

Er deden 288 mensen mee. De afstand, de tijd en het hoogteverschil die je op een bepaald moment gelopen had, werd gemeten met Strava, en door de organisatie bij elkaar opgeteld. Het leuke was dat je begon op de kaart van 1 van de marathons en dat jouw positie op het parcours van die marathon aangegeven werd. Je zag dus b.v. dat jij op kilometer 24 zat van die marathon, en ook waar de rest zich bevond. En als je klaar was met 1 marathon, dan ging je gewoon verder met de volgende. Ik wil niet zeggen dat het spannend was, maar het stimuleerde wel om snel weer te gaan lopen om die ene vóór je in te halen (maar helaas dacht hij of zij er waarschijnlijk ook zo over,

want sommigen kreeg ik maar niet ingehaald 😊). Tot mijn verrassing was er iemand na 4 weken al klaar. Die persoon was een ultraloper, want zij had op 1 dag bijna 200 km gelopen (er stond heel nadrukkelijk bij dat het geen schrijffout was). Tja, daar viel niet tegen op te lopen. Op het eind kregen we allemaal een einduitslag, en zoals jullie zien zat ik qua snelheid op plaats 78 (met 10,16 km/uur, waar ik trouwens heel tevreden mee ben). Uiteindelijk was ik rond week 11 al klaar met die challenge. Ik was met name heel tevreden dat ik een uitdaging gevonden had om toch elke week maar weer een paar keer te gaan lopen. En echt: er waren dagen bij dat ik heb lopen vloeken: koud, koud, koud! En soms nat én koud. En altijd donker. Gelukkig kwam ik af en toe nog wel eens 1 van jullie tegen. Gezellig! Ik kwam ook wel eens andere lopers tegen, maar die waren niet van onze club, want ze groetten niet terug. Het geheel was tamelijk corona-proof, want ik liep vaak alleen. Wel heb ik een paar keer met Maarten samen gelopen (waarvoor dank Maarten, maar jongen: wat loop jij snel!).