



Belangrijke data

* 14 mei 2022

10-jarig jubileum LGB!!!

Wie, o wie??

Tijdens de Algemene Ledenvergadering van 6 April 2022, is Tonny van Cauteren afgetreden als voorzitter van de lopersgroep. Tevens is Sylvia Hermsen afgetreden als bestuurslid, haar aandachtspunten waren de vrijwilligers, het werven van nieuwe leden, bedanken enz. Hierdoor bestaat het huidige bestuur op dit moment nog slechts uit drie personen: Wouter Kuijpers (secretaris), Renate Krommert (penningmeester) en Marlou Ubags (bestuurslid). Het mag duidelijk zijn dat drie personen niet voldoende alle bestuurstaken kunnen vervullen.

Dus, wie o wie komt ons versterken?????

We hebben buiten het bestuur nog heel veel andere mensen die vrijwilligerstaken vervullen bij de lopersgroep.

Trainers

Piet Dupont
Frank Brouwers
Peter Rasenberg
Eveline van der Lee
Francis van Dijk
Joyce van de Kerkhof
Karin Broekhoven
Nicole Hesselink
Paul Derijck
Roland Robinson
Stephanie de Bont
Tessa Naus
Tonny van Cauteren

Trudy van Horne
Erik Ariens
Marlou Ubags

Wandeltrainers

Marie Jose van Glabbeek
Ria Verkoeyen
Marlou Ubags

PR-commissie

Elly Rijkers
Madelon Derijck
Anne Marie Giepmans (Facebook)
Patrick Zweers (Site)
Marlou Ubags

Evenementen commissie

Ria Verkoeyen
Patricia Verschuren
Ellen Vincent
Marlou Ubags

10-jarig bestaan LGB

door: Commissie 10-jarig jubileum

Zaterdag 14 mei vieren wij het 10-jarig bestaan van onze club!

We beginnen 's morgens om 10.00 uur bij de Brandevoortse Hoeve met koffie en iets lekkers. Iedereen is welkom: alle clubleden, wandelaars en hardlopers.



Voor de liefhebbers: om 11.15 uur worden we verwacht op het bootcamp-terrein achter het Carolus. Het is handig als je dan sportkleding draagt. Het bootcampen duurt tot 13.00 uur.

Avondprogramma:

Van 19.00 uur tot 19.30 uur inloop bij het Brandpunt. Om 20.00 uur begint het officiële programma, zorg dan dat je er bent! 🏃🎲
We gaan door tot 24.00 uur.

Voor eten wordt gezorgd, drank is volop aanwezig, bieren van de tap, wijn en fris en koffie en thee. Uiteraard geen sterke drank.

Voor degene die hun partner meenemen graag 15,00 euro *gepast contant* meenemen.

Veel plezier, wij hebben er zin in!!





Lavans Halve van Helmond

door: Elly Rijkers

We hebben het weer gefixed! Samen met HAC hebben we een prachtige 2e editie van de Lavans Halve van Helmond neergezet. Met Lopersgroep Brandevoort volop vertegenwoordigd bij de vrijwilligers, wandeltocht begeleiding, als hardloper of wandelaar, als onderdeel van het promotieteam of in de organisatie. Wat een saamhorigheid 😊



Het weer was natuurlijk prachtig, bij de Kidsrun op zaterdagavond nog wat koud, maar op zondag fantastisch loopweer. Er zijn 250 kinderen, 120 wandelaars en 670 hardlopers van start gegaan.



Het startschot werd gelost door niemand minder dan burge-meester Elly Blanksma, wat een eer!

De reacties van deelnemers zijn heel enthousiast en vol lof. Ook over de mooie locatie in de Veste, dat maakte de sfeer compleet. Wil je nog even nagenieten? Een leuk filmpje vat de dag prachtig samen, en er zijn volop mooie foto's gemaakt door de 3 fotografen. Bedankt iedereen die op welke manier dan ook een bijdrage heeft geleverd!

Lopersweekend 2022

door: Elly Rijkers

Het was 1 april en geen grap, het lopersweekend ging dit jaar door! Na 2 jaar wachten mocht het weer. Met 18 enthousiaste lopers op weg naar Jalhay in België, dat moet wel een actief en gezellig weekend worden.

De locatie was prachtig mooi gelegen, werkelijk in de middle of nowhere. Een paar dames gingen vrijdagavond nog op zoek naar een kroegje, maar helaas, op een koeienpad na was er werkelijk niets te beleven.



Martien, Renate, Patricia en Elly, de organisatoren van het weekend, hadden een prachtig programma in elkaar gedraaid. Maar helaas, een sneeuwprogramma, daar waren ze niet op voorzien. Zaterdagochtend werden we wakker in een witte wereld, wat een verrassing! Aan flexibiliteit geen gebrek, dus het programma werd omgegooid, op naar een prachtige wandeling door de witte bossen in Jalhay. Dat was een speciaal cadeautje. De witte wereld werd gevolgd door een chocolade-wereld, een bezoek aan Darcis chocolade-museum, een waar genot voor het oog, de neus en helemaal voor de mond!



Samen koken dat is super gezellig, maar met 3 ovens en 3 elektrische fornuizen aan is het niet handig om ook nog de waterkoker aan te zetten, ontdekten we. Gelukkig hadden we praktische mannen bij ons, Paul Jan en Glenn hadden het probleem binnen no time getackeld. Na het heerlijke eten, kwamen de Perudo stenen weer op tafel, het favoriete dobbel-spelletje.

Op zondag hebben we Luik onveilig gemaakt, lekker gewandeld en afgesloten met een heerlijk etentje buiten in het zonnetje. Een mooie afsluiter van een supergezellig weekend.

Te koop: shirts (m/v) met oud logo

We hebben nog enkele dames- en herenshirts met het oude logo van Lopersgroep Brandevoort.



Dames: maat 44 (2 stuks), maat 42 (nog 1), maat 40 (nog 1) en maat 38 (nog 1)
Heren: maat XXL (nog 2 stuks)

De shirts zijn te koop voor 5 euro per stuk. Interesse? Stuur even een app naar Marlou Ubags via 0642003124.

Nieuwe hoofdtrainer

door: het bestuur

We hebben een nieuwe hoofdtrainer! Piet Dupont heeft aangegeven dat hij het hoofdtrainerschap op zich wil nemen. Hij wordt daarmee de opvolger van Peter Rasenberg. We kennen Piet bijna allemaal al vanuit zijn trainerschap, nu ook bij FUN2RUN. We zijn enorm blij met zijn enthousiaste inzet, zijn bekwaamheid en ervaring.

Piet, we hopen dat je veel energie krijgt van deze functie en veel plezier!

Blessurepreventie

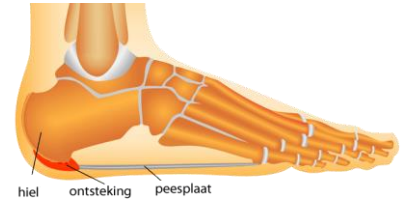
door: Joyce van de Kerkhof

Zaterdag 16 april 2022 zijn wij weer van start gegaan met een nieuwe groep Fun2Run! Tijdens deze 6-weekse opstartcursus wordt ook altijd wat extra informatie gegeven. Afgelopen zaterdag heb ik wat verteld over blessurepreventie. Maar eigenlijk geldt deze informatie voor iedere hardloper: beginnend of gevorderd. Vandaar ook mijn verhaal in deze nieuwsbrief.

Hardloopblessures komen heel vaak voor (ongeveer 6x op 1000 loopuren). Je hebt acute of geleidelijk aan ontstane klachten. Deze laatste zijn het gevolg van overbelasting! Hierbij moet je oppassen dat ze niet chronisch worden (langer dan 3 maanden of 3x dezelfde klacht in een jaar).

De meest voorkomende hardloopblessures zijn:

- 1) hielspoor, 2) shin splints,
- 3) zweeps slag en 4) achillespees



Belasting – belastbaarheid

Je lichaam is als een soort weegschaal, continu op zoek naar evenwicht tussen links en rechts, voor en achter. Hier zorgen o.a. spieren, pezen, en banden voor. Een goede samenwerking tussen deze structuren noemen we coördinatie.

Je lichaam heeft een bepaalde belastbaarheid, dat is afhankelijk van je getraindheid. Dat wat je doet is je belasting. Ook belastbaarheid en belasting moeten met elkaar in evenwicht (ofwel balans) zijn. Je kunt als beginnende hardloper geen 1/2 marathon gaan lopen zonder geblesseerd te raken. De belasting is dus duidelijk te hoog voor je belastbaarheid! Door training en een goede opbouw hierin kun je je belastbaarheid stapje voor stapje naar een hoger niveau tillen.





Indien je na een tijdje weer opnieuw gaat beginnen met hardlopen, start dan weer een niveautje lager of train eerst een paar keer alleen voordat je weer met een groep meegaat.

Heel veel loopplezier en blijf blessurevrij!!

Hardlopen moet je dus leren!

Verschillende onderdelen zijn hierbij van belang: loopscholing, spierkracht, lenigheid, coördinatie en core stability (rompstabiliteit). Door het verbeteren van al deze onderdelen kunnen je systemen zoals spieren, pezen, banden, bloedvaten, hart en longen, hieraan wennen (=adapteren). Zowel de duur als de intensiteit van je training kun je zo verhogen.

Ook activiteit en rust moeten in balans zijn. Rust is nodig voor een goed herstel van al de belaste structuren in je lichaam. De afvalstoffen moeten uit je spieren worden verwijderd en dit gebeurt alleen als je in rust bent. Hierbij helpen goede voeding (eiwitten) en voldoende vochtinname (water).

Hoe ontstaat nu een klacht?

Doordat je meer doet dan je lichaam op dat moment aankan. Je raakt uit balans, ofwel overbelast!! "Je bent zo sterk als je zwakste schakel".

Hoe kun je klachten voorkomen?

- Geleidelijke trainingsopbouw; dus ook nadat je een blessure hebt gehad!
- Goede warming-up: warme spieren, banden en pezen kunnen meer aan

- Goede schoenen / kleding
- Goede looptechniek, d.m.v. loopscholing
- Voldoende kracht, lenigheid en core stability
- Op einde van de training een Cooling Down – rekken en strekken
- Goede leefstijl: voeding / voldoende drinken -> zorg goed voor je lichaam!
- Loop lekker in je eigen tempo: geniet ervan en leg de lat niet te hoog!
- Zorg dat je nog energie over houdt voor de rest van de dag

Wat moet je doen als je toch een klacht krijgt?

Luister naar je lichaam, vertrouw op je gevoel! Voelt het pluis of niet pluis?

Krijg je ergens tijdens of na de training last van en deze pijn verdwijnt weer vanzelf als je stopt met de activiteit, dan kun je doorlopen. Heb je de volgende dag nog pijn, pas je training dan aan qua duur of intensiteit, neem langer de tijd om te herstellen. Blijft de pijn langer duren en voel je het ook in je algemene dagelijkse leven (ADL), train dan een paar weken niet en vervang deze dan door fietsen, zwemmen of wandelen. Duurt het langer dan 2-3 weken ga dan naar de huisarts of fysiotherapie!

Colofon

Nieuwsbrief Lopersgroep Brandevoort

Redactie/vormgeving: PR commissie

Deze nieuwsbrief verschijnt maandelijks voor leden van Lopersgroep Brandevoort.

Inleveren kopij volgende editie: vóór 15 mei via

pr@lopersgroepbrandevoort.nl