



## Belangrijke data

\* zaterdag 10 september '22:  
treinenloop ('s morgens)  
barbecue ('s avonds)

De vakanties lopen weer ten einde. Trainers en bestuur zijn blij dat jullie weer komen hardlopen en wandelen, hartelijk welkom!

## Trainen na de vakantie

Door Piet Dupont

### *Kan ik na mijn vakantie zonder problemen het schema van mijn groep weer oppakken?*

De vraag lijkt eenvoudig maar het antwoord is dat niet. Hervatting is mede afhankelijk van onderstaande factoren.

### *Hoe goed was je getraind voor de vakantie?*

Liep je gemiddeld tussen de 5 en 8 keer per maand, liep je tussen de 9 en 12 keer per maand of liep je elke maand minimaal 12 keer? Hoe groter het verschil tussen wat je normaal doet en je in je vakantie doet of laat, des te groter de aanpassing in je trainings-hervatting.

### *Hoe lang ben je op vakantie geweest?*

Was je 1, 2 of 3 weken weg? Bij een vakantie tot 10 dagen kun je vrij gemakkelijk weer in je trainingsschema verder gaan. Als je vakantie wat langer was mag je voorzichtiger zijn.

### *Wat heb je op vakantie gedaan of juist gelaten?*

Heb je op vakantie wel elke week 1 à 2 keer een duurloopje gedaan, of heb je helemaal niets gedaan? Ook een wandeling in de bergen of een fietstocht van minimaal 2 uur is een vorm van duurtraining. Je mist dan alleen de loop-specifieke belasting en intensievere trainingen. Als je 1 à 2 keer per week een duurinspanning hebt gedaan kun je in het algemeen je trainingen gemakkelijker oppakken.

### *Heb je meer gegeten en gedronken dan je normaal gewend bent om te doen?*

Sommige mensen komen terug van 3 weken vakantie en zijn heel bruin, maar ook 3 kilo zwaarder geworden. Dan is het zaak om eerst een paar weken rustig aan te doen en op te bouwen.

### *Was je op weg naar een halve of hele marathon of train je om fit te blijven?*

Als je op weg was naar een wedstrijd en heb je op vakantie helemaal niets gedaan, dan is de kans groot dat je wat van je getraindheid bent kwijt geraakt. Was je vakantie daarentegen maar kort, dan kan een weekje niets doen juist heel erg goed werken voor je herstel. Als je 3 weken niets hebt gedaan dan is het minder goed om het programma weer op te pakken of er niets gebeurd is. Pak dan weer voorzichtig op en luister goed naar je lichaam: hoe reageert het lijf op de inspanning.

Als je traint om fit te blijven dan kun je in het algemeen gewoon je trainingen weer op pakken. Twee weken een beetje voorzichtig aan is dan het devies.

Al met al is het belangrijk om goed na te denken en bovenstaande informatie in je overweging mee te nemen. Er is niet een standaard antwoord. Luister goed naar je lijf en gun jezelf de tijd om weer op je oude niveau terug te komen. Bij twijfel of vragen, stel die aan mede-groepsleden of de trainer.

## Treinenloop

Zaterdag 10 september is er weer de treinenloop. Na afloop willen we jullie graag trakteren op een consumptie en een stuk appelgebak bij het sporthuis.

Om ons jubileum extra te vieren is er 's avonds een BBQ bij eetcafé De Barrier, Houtsestraat 64 in Mierlo-Hout. De avond begint om 19.00 uur en duurt tot 23.30 uur.



Heb je je nog niet opgegeven? Doe dat dan zo snel mogelijk via onze website.

## Vierdaagse

Door Marlou Ubags

Zoals sommigen al op facebook hebben kunnen lezen, heeft afgelopen week ons oudste lid van 81 jaar voor de 16e keer de Nijmeegse Vierdaagse gelopen. Enkele van de wandelaars van onze lopersgroep zijn hem gaan aanmoedigen.

De wekker werd gezet op 6.15 uur en conform planning vertrokken we om 7.00 uur. Ria, Jose, Gerda, Eric en Marlou vertrokken met de auto naar Venray. Vanuit daar met de trein naar Mook en vanuit Mook liepen we door een mooi bosgebied 8km naar Groesbeek.

Koffie en gebak mochten uiteraard niet ontbreken en toen togen we naar een strategische plaats om Henk op te wachten. Helaas zaten de weergoden ons niet mee en in de stromende regen konden we met geen mogelijkheid meer iemand herkennen. Wandelaars waren gehuld in een witte plastic



cape, de gezichten waren volledig bedekt. Daar stonden we dus, bijna de moed al opgegeven totdat er een man met een witte cape zich bij ons aankondigde: 'Henk' had ons gevonden.

We hebben gezellig (in de stromende regen) met Henk de route van de zeven heuvelen gelopen. Wat een feestje die Vierdaagse! Moe, nat, maar voldaan kwamen we uiteindelijk om 16.00 uur in Helmond aan. Volgens ons was Henk toen al uren thuis. 😊

Helaas staat Ria weer niet op de foto's, zij moest de foto's maken...

Henk, we zijn super trots op jou!

## Op je gezondheid

Op zondag 2 oktober 2022 organiseert Kansrijk Mierlo-Hout de beurs 'Op je Gezondheid' in wijkcentrum De Geseltonk. Een dag met veel informatie over wat Helmond op het gebied van een gezonde leefstijl te bieden heeft.

Op deze beurs willen we, net als bij de Halve van Helmond, met een stand aanwezig zijn om onze club te promoten.

## Wie o wie wil helpen??

Het inrichten van de stand kan op zaterdag 1 oktober tussen 14.00 uur en 20.00 uur. De beurs zelf is op zondag 2 oktober van 11.00 uur tot 17.00 uur. Het zou fijn zijn als meerdere mensen zich aanbieden, zodat we elkaar kunnen afwisselen.

Aanmelden kan via Marlou Ubags of Madelon Derijck, of een mailtje naar de PR Commissie [pr@lopersgroepbrandevoort.nl](mailto:pr@lopersgroepbrandevoort.nl)



## Rabo Clubsupport

We hebben ons ook dit jaar weer ingeschreven voor de Rabo Clubactie. Ben je lid van Rabobank Helmond, stem dan op onze club!

Stemmen kan van 5 tot en met 27 september.

## Camera

Deze camera wordt niet meer gebruikt voor loopopnames.

Interesse? Meer info vind je bij Marlou Ubags 0642003124 of Frank Brouwers 0613937538



## Colofon

Nieuwsbrief Lopersgroep Brandevoort

Redactie/vormgeving: PR commissie  
Deze nieuwsbrief verschijnt maandelijks voor leden van Lopersgroep Brandevoort.  
Inleveren kopij volgende editie: vóór 15 september via [pr@lopersgroepbrandevoort.nl](mailto:pr@lopersgroepbrandevoort.nl)