



Belangrijke data

* ...

Belasting – Belastbaarheid

Door: Joyce

“Je bent zo sterk als je zwakste schakel!”

Als je weet wat je zwakke schakel is, kun je zelf voorkomen dat je overbelast raakt of erger: een blessure oploopt!

Bijna alle hardloopklachten zijn terug te leiden naar een te zwakke kernbalans, of core stability. Dus te weinig kracht in buik-, bil- en bovenbeenspieren. Maar ook de samenwerking ofwel coördinatie tussen deze spieren moet goed zijn. Je kunt de kernbalans ook wel vergelijken met de fundering van een huis: als de fundering niet sterk genoeg is, kun je blijven bouwen tot het huis scheef gaat zakken. Misschien niet bij de eerste woonlaag maar hoe meer stenen je erop legt, hoe meer het huis gaat piepen en kraken als je dus verder niets doet aan het verbeteren van de fundering!

Iedere beweging die je maakt als je gaat hardlopen start in principe in je wervelkolom, en iedere



landing wordt ook weer opgevangen door je wervelkolom. Deze moet dus erg sterk en stabiel zijn!

Dat wat je kunt is je belastbaarheid, dat wat je doet is je belasting. Als je meer doet dan je lichaam aankan, loop je een grote kans op een blessure; je belasting is hoger dan je belastbaarheid. Ofwel de fundering zakt onder je huis weg, het piept en kraakt en gaat ergens wringen. Meestal rondom je gewrichten: banden of pezen (spieraanhechtingen) in je benen of onderrug.

Luister goed naar de signalen (pijntjes) van je lichaam en anticipeer hier adequaat op. Door bijvoorbeeld een training over te slaan (rust = herstel is ook belangrijk), te vervangen door wandelen of fietsen en eventueel wat krachttoefeningen te doen. Want hoe langer de overbelasting, hoe erger de klacht en uiteindelijk hoe langer het duurt voordat je weer hersteld bent.

Indien je toch een blessure hebt opgelopen, is rust alleen niet voldoende. Als je na een tijdje rust geen klachten meer hebt en je gaat gewoon op dezelfde manier weer verder, krijg je uiteindelijk opnieuw een blessure. In deze rustperiode doe je er goed aan om aan “je zwakke schakel” te werken. Spierversterkende en coördinatie/stabiliteitsoefeningen. Het internet staat vol met goede oefeningen, of vraag hulp bij een fysiotherapeut. Als je dan na een blessure weer kunt beginnen met hardlopen, doe je er goed aan om een groep lager in te stromen. Op deze manier kom je sterker terug en zo is de blessure niet helemaal zinloos geweest!!

Succes met hardlopen en blijf blessurevrij !!

Vertrouwenspersoon Lopersgroep Brandevoort

Door: Kitty

Beste loopmaatjes, de rol van vertrouwenspersoon binnen onze club ga ik op mij nemen. Ik ben bijna 10 jaar lid van onze club, loop met veel plezier en hoop dat jullie dit ook zo beleven. Mocht dit niet zo zijn om bepaalde redenen, dan mag je mij benaderen en ben ik een luisterend oor. Als medisch secretaresse in mijn dagelijks leven heb ik het medisch beroepsgeheim afgelegd. Ik loop in groep 2! Ik ben Kitty, heb een dochter, zoon en een man en wonen al ruim 20 jaar in Brandevoort. Mijn telefoonnummer is 0612485340. "



De 4Daagse van Nijmegen

Door: Ria

Volgend jaar van 18 t/m 21 juli zijn weer de Nijmeegse 4 daagse. Wij zijn voornemens om hiervoor met een groepje te gaan trainen en uiteraard ook deel te nemen. Bij deze nodig ik iedereen, die dit ook op zijn bucketlist heeft staan (of die vindt dat je dit een keer



gedaan moet hebben) uit met ons mee te trainen en deel te nemen. Heb je interesse of wil je meer informatie, dan laat mij dit weten (graag vóór 1 december). In verband met mijn werk kun je mij beter appen dan bellen (ik ben telefonisch vaak niet bereikbaar): 06-10395122.



Evenementen- kalender 2023

Door: De evenementencommissie
(Marlou, Patricia, Ellen en Ria)

Omdat er vanuit de leden meerdere ideeën kwamen voor een evenement hebben we besloten om "open evenementen" op te nemen in onze evenementenkalender. Jullie kunnen dus ideeën inleveren. Als wij jouw evenement dan uitkiezen, dan word je uitgenodigd om dit samen met ons gezellig te organiseren. Wij kijken ernaar uit!

Daarnaast vragen wij: als jullie opmerkingen, verzoeken of vragen hebben, mail deze dan naar ons! Wij zullen jullie mail dan bij de volgende vergadering meenemen en reageren. Onze mailbox is: evenementen@lopersgroepbrandevoort.nl



De evenementen voor komend jaar zijn (onder voorbehoud, precieze data volgt nog):

Januari Nieuwjaarswandeling
Februari Open evenement
Maart Open evenement
April Halve van Helmond
Mei Heidelberg Someren
Juni Hardloop- en wandeltraining Strijp S
September Estafette treinenloop
Oktober Wandelevenement
November Open evenement
December Ontbijtloop

Chicago marathon

Door: Lambert

Eindelijk is het grote avontuur begonnen: al in begin 2020 (of was het eind 2019?) had ik me aangemeld voor de marathon van Chicago. Maar toen kwam er een klein dingetje tussen: een virus. In 2020 ging die hele marathon niet door, maar mocht ik wel mijn inschrijving kosteloos doorschuiven naar het daaropvolgende jaar. In 2021 ging de marathon wel door, maar mochten buitenlanders niet naar Amerika reizen, dus: weer kosteloos doorgeschoven. Maar nu, 2022, staan alle seinen op groen: ik heb mijn ticket, mijn marathoninschrijving, een geprint exemplaar van mijn vaccinatiebewijs (verplicht) en mijn ESTA. Voor wie niet weet wat dat is: een soort visum waarvoor je volgens de richtlijnen 22 minuten nodig hebt om het aan te vragen, maar waarvoor ik in praktijk bijna 2 uur nodig had. Ze willen echt alles weten, inclusief namen van mijn ouders, op welke social media ik zit (en met welke nicknames), en of ik wel eens aan genocide had meegedaan.

Maar goed, na die 2 uur werd ik dan toch goedgekeurd.

Donderdagochtend moest ik al vroeg door de douane. Hoe vroeger hoe beter, en ik had geluk:



er waren maar een paar mensen vóór me. Na de douane trof ik de andere lopers: ongeveer 75 lopers en 25 supporters met allemaal hetzelfde rode vestje aan. Even een groepsfoto en dan aan boord. Met maar een uur vertraging kwamen we in Chicago aan.

In Chicago airport moesten we aansluiten aan een heel lange rij in een héél lange gang, en toen we na meer dan een kwartier eindelijk de hoek om gingen, stond er een hele hal vol Eftelinghekjes, met langzaam voortschuifelende mensen. Maar ook daaraan kwam een eind, dus: op naar de bus die ons naar het hotel zou brengen.

Het Blackstone Hotel lag in hartje centrum, naast het Millennium Park, wat ook de plaats was waar de marathon zou starten en eindigen.

Vrijdagochtend gingen we eerst gezamenlijk naar de expo. Allereerst natuurlijk om ons startnummer op te halen. Dat moest je persoonlijk doen en bracht nogal wat gedoe met zich mee (veiligheidscontrole van alle bezoekers, en van hun tassen, controle van paspoort, controle van inschrijving, etc) maar toen we



De eyecatcher in de stad waar iedereen naar toe gaat is 'The Bean', een reusachtig glimmend geval waarin je de stad prachtig weerspiegeld ziet. Op de dag na de marathon ging iedereen daar dan ook een foto maken, trots de medaille showend. Maar ik loop vooruit.

Even snel vertellen dat er op zaterdag een stadsrondrit was, maar verder gingen we vooral zenuwachtig worden voor wat er de dag erna zou gaan gebeuren.

Op zondag (dezelfde zondag als de marathon in Eindhoven) ging de wekker om 5 uur. Een kwartier later ging de wekker van mijn andere telefoon, en moest ik er toch echt uit, en beginnen met eten en drinken, want om half 7 vertrokken we naar de start. Ik had al verteld dat het hotel vlakbij de start was, dus hoefden we niet ver te lopen. Om half 8 gingen de echt snelle jongens van start, maar de meesten van ons zouden pas om 8 uur beginnen. Natuurlijk begon het hele gedoe met eerst het Amerikaanse volkslied. Zelden heb ik het zo hard en lelijk gehoord.

Nadat de eerste groep weg was duurde het wachten best wel lang. Het was fris (rond 8 graden) en iedereen stond een beetje te springen en te bewegen.

eenmaal ons nummer hadden, mochten we over de expo dwalen. Het is altijd verwonderlijk wat voor soort dingen daar aangeboden worden: kleding, eiwitpoeders, reclame voor komende marathons, en zelfs demonstraties van opblaasbare beenmassageapparaten. Leuk om eens rond te lopen, maar op een gegeven moment heb je het wel gezien. De rest van de dag weer vrij om de stad te bekijken, maar helaas was 's ochtends het weer erg slecht. In de avond was het weer veel beter, en dat was maar goed ook, want toen deden we een klein oefenrondje, en we gingen al eens over de finish. OK, dat mocht dan officieel niet, maar probeer maar eens 70 man tegen te houden.

Chicago is best een mooie stad. Ze hebben een groot stadspark dat aan het Michiganmeer ligt. Natuurlijk wolkenkrabbers, maar ook heel prominent aan het meer

een reuzenrad. Het blijkt dus dat het eerste reuzenrad in 1893 in

Chicago gebouwd was (voor een Wereldtentoonstelling). Maar wat wel een beetje vreemd is zijn de trams/metro's die niet ondergronds rijden, maar op palen door de stad. Daar kun je dus onderdoor lopen of rijden. Iedereen die de Blues Brothers wel eens gezien heeft, weet wat ik bedoel. Je hoort dan ook overal het gerommel van de treinen, zelfs in mijn hotelkamer, op de 17de verdieping, hoorde en zag ik die treinen langskomen.





Om precies 8 uur: ja, daar gingen we! Na ongeveer 400 meter doken we een grote tunnel in en meteen was de navigatie al van slag. Maar goed, het lopen ging lekker, het was fris maar droog, en al snel was ik opgewarmd. Ik had me voorgenomen om de afstand in mijlen te tellen, want dat zijn er maar 26, in plaats van anders 42 kilometers. De verzorging was geweldig: na 1,8 mijl stond er al een eerste drankpost, en in de rest van de marathon stonden ze heel regelmatig met energiedrank en water ons op te wachten. Het publiek was zoals je dat van Amerikanen mag verwachten: heel erg enthousiast. Wat kunnen die mensen gillen, zeg. Overal ook borden met leutige teksten zoals: "You are a heavy medal fan", "You run better than our government", "Hit this board to get new energy", "Run stranger, run" en "It's a lot of work for a free beer" (die kregen we pas bij de finish). Bij elk bord word je even afgeleid en loop je weer een paar meter zonder erbij na te denken. In Chicago is het stratenplan trouwens erg simpel: allemaal rechte straten met haakse bochten.

De eerste 30 kilometer (pardon: 18 mijl) gingen eigenlijk zonder problemen. Ik rende, zag af en toe iemand van onze groep, en bleef maar rennen. Maar na die 30 km ging het moeizamer: ik had wel gezien dat het lekker weer was, maar niet zo in de gaten dat het inmiddels tot boven de 20 graden gestegen was. En eigenlijk is dat

best wel warm om erg hard te lopen. Het tempo zakte dan ook flink terug en ik besepte dat ik veel meer moest drinken dan ik tot nu toe gedaan had. Maar ja, dat

had ik eigenlijk een beetje eerder moeten bedenken. Goed, vanaf dat punt moet ik bekennen dat ik bij een paar waterpunten even gelopen heb. Jammer, maar daar leer ik dus weer van voor de volgende keer. Wat erg demotiverend was, was dat er tussen 22 en 24 mijl een stuk weg was waar je andere lopers terug zag lopen. En wat ook tegenviel was dat we op 500 meter voor de finish een brug over moesten. Twee dagen ervoor hebben we nog gelachen om dat heuveltje, maar hier gingen veel mensen toch even lopen (nee: ik niet). Wat dan wel weer leuk was, was dat de laatste 150 meter weer omlaag gingen.

Uiteindelijk bleek ik dezelfde tijd gelopen te hebben als 3 jaar geleden in Berlijn. Gezien de matige voorbereiding (deze zomer

veuls te warm om te lopen, een corona-infectie net voor de zomer) is dat nog niet eens zo slecht, en kan ik er heel tevreden mee zijn.

Moe, voldaan, blij dat het er op zat, trots en blij met de medaille, en waar is nou dat bier, verdikkeme? Ik had het verdiend, maar eerlijk is eerlijk: ik was te moe om er echt van te genieten. Ik heb de helft laten staan en ben naar het hotel gegaan waar de reeds gefinishte lopers me hartelijk begroetten. Uiteindelijk hadden we het allemaal gehaald en op de borrel 's avonds kwamen de verhalen los.

De rest van de reis is niet zo interessant: maandag nog een vrije dag en dinsdag weer terug naar huis. Alles bij elkaar kan ik alleen maar zeggen dat het een mooie ervaring was; dat de organisatie van de marathon, maar ook van de reis door Run2Forty2 perfect was; het weer heeft ook heel goed meegewerkt. Kortom: het is jammer dat het zo een pokkeneind van Helmond af ligt, anders zou ik deze marathon wel vaker willen doen.



Colofon

Nieuwsbrief Lopersgroep Brandevoort

Redactie/vormgeving: PR commissie

Deze nieuwsbrief verschijnt maandelijks voor leden van Lopersgroep Brandevoort.

Inleveren kopij volgende editie:

vóór 15 november via

pr@lopersgroepbrandevoort.nl