



Belangrijke data

- woensdag 3 september
Start Powerwalking
- zaterdag 6 september
Heidelooop

Van het bestuur

Contributieverhoging wandelaars

Zoals besloten tijdens de ALV wordt de contributie voor de wandelaars per 1 juli 2025 verhoogd naar € 5,- per maand.



Proficiat (nieuwe) trainers

Op 14 mei 2025 hebben Marjolein, Manon, Janneke, Bert en Raoul de LT2 trainersopleiding van de KNAU succesvol afgerond. Van harte proficiat met deze mooi prestatie! Hierdoor kan onze lopersgroep weer drie nieuwe trainers toevoegen aan het huidige trainersbestand.

Oproep nieuwe trainers

Toch blijven we behoefte hebben aan nieuwe instroom van trainers. Wil je trainer worden of wens je hierover geïnformeerd te worden? Dan is Jean-Paul, onze hoofdtrainer, het aanmeldpunt en altijd bereid om vragen te beantwoorden.

Bedankt Frances en Nicole!

Frances en Nicole, die de afgelopen jaren succesvol zijn

geweest bij het opstarten en begeleiden van Fun2Run, hebben aangegeven het stokje te willen overdragen. Wij willen Frances en Nicole bedanken voor het enthousiasme en de tomeloze inzet voor Fun2Run over de jaren!

Vacature trainers Fun2Run

Per direct zijn we op zoek naar enthousiaste leden die de mooie taak van Frances en Nicole willen overnemen.

Ieder jaar wordt er tweemaal een Fun2Run cursus georganiseerd. Het doel hiervan is dat de groep een 5 km kan lopen tijdens de Halve van Helmond (april) of Eindhoven marathon (oktober).

Binnenkort moet er weer gestart worden met de voorbereiding van een nieuwe Fun2Run groep. Om deze groep te begeleiden zijn er nog een aantal trainers nodig. Vind je het leuk om een groep beginnende hardlopers enthousiast te maken voor deze mooie sport? Dan zoeken we jou! Dus heb je interesse of heb je vragen? Dan kan je daarvoor terecht bij onze hoofdtrainer, Jean-Paul.

Een heerlijke waardering

Door: Maikel van den Brink



Wat een leuke verrassing! Een mail met een waardering die

heerlijk smaakt. Iedereen die meegeholpen heeft met de voorbereiding van de Lavans Halve van Helmond ontving deze attentie. Een prachtig gebaar dat ik 's avonds al bijna volledig heb genuttigd. Lavans bedankt!



Grotel's Genieten

Door: Maikel van den Brink

"Zullen we gaan fietsen?" "Ja, laten we doen, dan hebben we meteen een warming-up gedaan. En de rest zal ook wel met de fiets komen." Na een bijna fiets-crash ("hier links!"), komen we aan bij het restaurant. Mmm, we zijn bijna de enige met de fiets! De ultieme sportieveling is nu Erik, hij is zelfs komen hardlopen. Dan ben je een echte bikkelaar.





Het restaurant ligt diep in de Bakelse bossen in de nabijheid van het buitenste buitenbos. Zaza Zebra, Chico Lama en mister Maraboe hadden vandaag een dag vrij, hen hebben we namelijk niet gezien. Na de officiële 'LGB-elftal foto' en toedeling van de trainers, kunnen we op pad. En dan ook letterlijk 'op pad'. Het had namelijk erg veel weg van een trail, geen asfalt te bekennen



onderweg. Na 25 meter slaan we al rechtsaf om onze warming-up te doen. Met souplesse en gebruik makend van zijn uitstekende communicatieve vaardigheden, loodst John de groep 4-leden hier doorheen en zorgt ervoor dat iedereen goed opgewarmd kan beginnen.

Al snel gaan we de bossen in. Van rechts naar links takken en boomstronken ontwijkend, gaan we gestaag verder. "Stop jongens, we moeten terug". De tom-tom van John is van slag in de bossen en dat zal niet de laatste keer zijn

vandaag 😊. Maar zoals een goede trainer betaamd opent hij wel de hekjes voor ons en attendeert ons op 'de mooie route'. Dieper en dieper gaan we de bossen in en langzaam gaan er her en der accuutjes leeg. De zon, luchtvochtigheid, het tempo, overige groepsleden (en een recent gehouden vakantie) zorgen ervoor dat we een 'nakomertje' hebben. Maar op karakter weet hij toch bij te blijven en de eindstreep te halen. Chapeau!

De eindstreep is uiteraard het restaurant waar de koffie/thee met gebak op ons staan te wachten. We komen wel als laatste aan en dat deert ons natuurlijk niet. We hebben het gehaald! Ook vandaag was het weer de Olympische gedachte: meedoen is belangrijker dan winnen.



De koffie met gebak smaakt heerlijk en het gezelschap is onovertroffen. Mooi om te zien dat er zoveel aanwezig zijn. Hardlopen is niet alleen prestatief, maar ook leuk met elkaar en verbindend. Laten we dat erin houden!

Het was weer een erg leuke dag. Organisatie en alle aanwezigen bedankt om dit mogelijk te maken!



London Marathon

Door: Lambert Creuwels

27 april 2025: de 45ste editie van de London marathon. Daar heb ik echt naartoe geleefd. Vele uren training gingen eraan vooraf. En helemaal te gek om mee te doen als je weet dat er meer dan 500.000 aanmeldingen waren (sommigen zeggen zelfs 840.000) en maar iets meer dan 55.000 plaatsen.

Op vrijdagochtend vertrok ik naar Londen, wederom met Run2forty2, en ook deze keer was alles prima geregeld. We werden met de bus eerst naar een enorme expohal gebracht. Het is een heel mooie expo. Wat opviel was dat er erg veel charity-stands waren, maar het schijnt dat met deze marathon ook heel erg veel geld voor het goede doel ingezameld

wordt. Daarom is de maximale eindtijd voor de marathon dan ook 8 uur, zodat minder getrainde lopers die voor het goede doel lopen toch kunnen finishen (en het geld incasseren).

Op de expo hebben we het nummer opgehaald, een T-shirt gescoord en daarna werden we naar het hotel gebracht dat aan de Theems lag, ongeveer tegenover de London Eye (het reuzenrad). Het ligt ongeveer 5 minuten wandelen van de finish (spoiler alert: na de marathon doe je er wel wat langer over).



Op zaterdagochtend een verkenningloopje gedaan tot aan Buckingham Palace. We mochten niet langs de finish lopen, maar we hebben op deze manier toch het laatste stukje van de marathon uit de verte gezien.

Op zondag was het dan echt marathondag. Om half 8 met zijn allen de bus in (54 lopers!), en we werden naar een heel groot grasveld (zonder bomen) in een buitenwijk gebracht. De zon stond stralend aan de hemel, en het was al 'lekker' warm. Dat wil zeggen: lekker voor de toeschouwers, maar minder lekker voor de lopers. Ik zat helaas in een vrij late startgroep, dus eigenlijk was het aan het begin al te warm. Toch ging het lopen redelijk goed, tenminste de eerste helft. Er was

veel afleiding, veel publiek, drumbands, zangkoren, veel gegil en héél veel mensen die voor het goede doel liepen, met allemaal hun eigen felgekleurde shirtje. Ik heb de hele medische encyclopedie voorbij zien komen: diabetes, cancer, Huntington, muscular dystrophy, meningitis, hart- en vaatziekten, enz, maar ook andere goede doelen, zoals een groep 'save the rhino'.

Ongeveer halverwege ga je de Tower Bridge over. Geweldig! En daar stond ook onze supportersgroep van Run2forty2. Helaas ging het daarna met mij toch wat minder en liep ik tegen het probleem aan dat ik voelde dat ik meer moest drinken, maar dat ik ook het gevoel had dat als ik meer ging drinken, dat ik dan misselijk werd. Vanaf dat moment ging het tempo flink terug en ik heb helaas ook een aantal keren een stukje moeten wandelen. Ik kon de motivatie gewoon niet meer opbrengen. Dan zijn die laatste 20km toch best wel ver. Ik was zo blij dat ik eindelijk de Big Ben zag, en dat ik wist dat het nog maar een paar km was. Nog één keer een beetje harder rennen, want daar stond de supportersgroep voor de tweede keer. Maar toen ik eindelijk de finish gehaald had, moest ik minstens een kwartier bijkomen voor ik het finish-vak uit kon lopen. Alles bij elkaar: dit was de zwaarste marathon die ik gelopen heb, en met de slechtste tijd, maar ik ben zo blij dat ik het gedaan heb.

's Avonds nog even de kroeg in om te vieren dat alle 54 lopers het gehaald hadden, en daarna vroeg naar bed. Maandag nog een vrije dag in Londen, maar wel om 17.00 naar het vliegveld. Mijn conclusie is dat het best een mooie marathon is, maar wel een geniepige: hij is niet zo vlak als het lijkt en er zitten een paar lusjes in

zodat je het gevoel krijgt dat je er bijna bent, maar even later kom je erachter dat dat niet waar is.

Wat wel gaaf is: je loopt halverwege over de Tower Bridge, en op het eind langs de Houses of Parliament met de Big Ben en Westminster Abbey, en helemaal op het eind langs Buckingham Palace. En ook hier heel veel supporters, steelbands, zangkoren, bandjes, en héél veel publiek.



Groetjes uit Utrecht

Tip voor volgend jaar: de halve marathon of 10km van Utrecht! Een gezellige loop met een mooie route; eerst het buitengebied van Utrecht en daarna door hartje centrum (onder de Domtoren door) weer terug. Aanrader!

Colofon

Nieuwsbrief Lopersgroep Brandevoort

Is er een wijziging in je adres, telefoonnummer, emailadres of bankrekeningnummer? Geef het door via www.lopersgroepbrandevoort.nl/contact

Redactie en vormgeving van deze maandelijkse nieuwsbrief worden verzorgd door de PR & Communicatiecommissie van Lopersgroep Brandevoort. Kopij wordt altijd op persoonlijke titel aangeleverd door leden, commissies of afdelingen van de vereniging. De verantwoordelijkheid voor de inhoud van de tekst ligt bij degene die de tekst aanlevert.

Inleveren kopij volgende editie: **vóór 15 juni 2025** via pr@lopersgroepbrandevoort.nl