



## Belangrijke data

- zondag 8 maart  
**Gulbergentrail**
- donderdag 26 maart  
**ALV - 19.30u Sportpark**
- zaterdag 28 maart  
**Heidelooop (Grotel)**
- zondag 12 april  
**Halve van Helmond**

## Samen Sterk het Voorjaar in: Een bericht van de voorzitter

Terwijl de laatste restjes van de winter hopelijk snel plaatsmaken voor de eerste zonnestrallen, blikken we als lopersgroep terug op een geslaagde start van het jaar en kijken we met een frisse blik vooruit.

### Proost op het Nieuwe Jaar

We hebben onlangs een zeer geslaagde nieuwjaarsreceptie achter de rug. Het was goed om zoveel bekende gezichten te zien en samen te proosten op een sportief en gezond 2026. De sfeer zat er goed in, en dat geeft de nodige energie voor de plannen die op de plank liggen.

### De ALV komt eraan

Achter de schermen zit het bestuur niet stil; de voorbereidingen voor de Algemene Ledenvergadering (ALV) zijn inmiddels in volle gang. Dit is hét moment waarop we samen de koers van onze vereniging bepalen.

### Jouw inzet maakt het verschil!

Onze lopersgroep is een vereniging vóór en dóór leden.



Zonder de inzet van enthousiaste vrijwilligers kunnen we niet bestaan. Daarom doe ik via deze weg nogmaals een dringende oproep:

- Bestuurskracht gezocht:  
We hebben nog één vacante functie binnen het bestuur. Wil jij meebeslissen over de toekomst van onze club? Dan horen we dat heel graag!
- Passie voor sport: We zijn doorlopend op zoek naar trainers voor onze hardlopers, powerwalkers en wandelaars. Heb jij de ambitie om anderen te motiveren en te begeleiden? Meld je aan!

Vrijwilligers zijn de motor van onze lopersgroep. Samen houden we de club in beweging!

### Vooruitblik naar het Voorjaar

Hoewel we de kou hebben getrotseerd, kijk ik – net als velen van jullie – reikhalzend uit naar het voorjaar. De kortere broeken, de fluitende vogels tijdens de training en het lopen in het daglicht; laat de lente maar komen! Ik zie jullie snel op de paden.

Met sportieve groet,  
De Voorzitter

## Word jij de social mediakartrekker van jouw groep?

*Van de PR commissie*

We zijn op zoek naar enthousiaste leden die het leuk vinden om af en toe iets te delen over hun wandel-, hardloop- of powerwalkgroep op Instagram en Facebook! Denk aan een foto van een gezellige training, een verslagje van een mooie loop, of een leuke groepsselfie na afloop. Zo laten we samen zien hoe actief, gezellig en inspirerend onze club is en trekken we misschien nog meer nieuwe leden aan!

We hebben al wat enthousiastelingen verzameld, maar met name voor groep 1 en 2 en de wandel- en powerwalkgroepen zoeken we nog leden die af en toe een berichtje willen posten. Geen zorgen: het hoeft niet perfect of professioneel te zijn, enthousiasme telt! Wij helpen je met het plaatsen en opmaken van berichten als dat nodig is.

Lijkt het je wat? Geef dit dan door aan één van de bestuursleden en help mee om Lopersgroep Brandevoort zichtbaar te maken!

## Ton de Haas doet stapje terug

*Belangrijk nieuws van het bestuur*

Soms loopt het anders dan gepland. Helaas moet Ton de Haas per direct stoppen met zijn taken als trainer en bestuurslid. De reden is zijn gezondheid; Ton moet binnenkort een operatie ondergaan.

Dit is natuurlijk even schrikken voor iedereen. Hoezeer Ton ook van de lopersgroep en wandelen houdt, zijn herstel moet nu echt op de eerste plaats komen. We gaan zijn inzet en gezelligheid missen, maar we staan volledig achter zijn besluit om nu voor zichzelf te kiezen.

Het komende traject zal veel energie van hem vragen. We hopen dat de operatie voo-spoedig verloopt en dat hij in alle rust kan herstellen. Namens de club wensen we Ton enorm veel sterkte en een goed herstel toe.

Ton, we denken aan jou!

## Trainingsschema's

*Door Jean-Paul (hoofdtrainer)*

De huidige trainingsschema's op de LGB website zijn onlangs bijgewerkt naar aanleiding van waardevolle feedback van trainers en lopers.

Vooraf voor groep 1 – waarin veel Fun2Runners instromen – zijn enkele trainingen aangepast zodat ze beter aansluiten op het huidige niveau.

Voor de groepen 3, 4 en 5 die trainen richting de halve marathon van Helmond is de maximale afstand nu vastgesteld op 16 km.

👉 Ververs daarom je lokale kopieën van de huidige schema's!



### ***Wat verandert er in het komende schema dat in april 2026 verschijnt?***

- Voor de groepen 1 t/m 3 passen we de intensiteit van de trainingen aan. De intensiteit wordt iets verlaagd zodat het schema beter past bij het huidige niveau van deze groepen. Dit helpt om de trainingen toegankelijker en effectiever te maken.
- Voor de groepen 4 t/m 5 zal de zwaarte en intensiteit van de trainingen niet significant wijzigen ten opzichte van het huidige schema.

### ***Focus op hogere opkomst***

Door de drempel van sommige zwaardere sessies aan te passen (verlagen), verwachten we een hogere deelname. Hardlopen doen we tenslotte samen, en samen trainen is motiverender én leuker. De trainingsschema's zijn er voor jullie. Daarom willen we die continu verbeteren.

Heb je ideeën of loop je ergens tegenaan?

- Mis je een oefening of type training?
- Zie je verbeterpunten?
- Heb je een vraag over een specifieke trainingsweek?

Laat het gerust weten! Samen maken we onze loopgroep sterker, fitter en nog enthousiaster.

## Heidelooop

*Door de evenementencommissie*

Als start van het voorjaar organiseren wij zaterdag 28 maart een heidelooop. Deze komt in plaats van de reguliere training.

Jullie kunnen deelnemen aan de volgende afstanden:

- Hardlopen  
10 km, 13 km en 16 km
- Wandelen en Powerwalk  
1,5 uur

Het vertrekpunt is restaurant Grotel's Hof, Grotel 5, 5761 RA Bakel om 9.15 uur.

LET OP!! Iedereen zorgt voor zijn eigen water

Bij de finish rond 11.00 uur is er koffie en gebak in het restaurant.

Ga je mee? Welke afstand of onderdeel doe je? Laat ons dat even weten. Je kunt je in- en uitschrijven via de website.

Gezellig en tot dan!

## Lavans Halve van Helmond op zondag 12 april 2026

Door: Kitty van der Heijden

Heb je al een startnummer bemachtigd voor de Halve van Helmond? Op zondag 12 april 2026 zijn er diverse afstanden voor de hardlopers en wandelaars. De hardlopers starten vanuit De Veste en de wandelaars vanuit HAC. Voor kinderen wordt op het terrein van HAC een Kidsfestival georganiseerd met springkussens, spelletjes en muziek. Lees er alles over op de website [www.halvevanhelmond.nl](http://www.halvevanhelmond.nl).

Wil je meehelpen als vrijwilliger bij het event welke door lopers vanuit onze club en HAC wordt georganiseerd? Neem dan contact op met Kitty van der Heijden of via [vrijwilligers@halvevanhelmond.nl](mailto:vrijwilligers@halvevanhelmond.nl). We hebben vele vrijwilligers nodig voor diverse commissies, onder andere verkeersregelaars, wedstrijdsecretariaat, verzorgingspost, prijzenuitreiking, op- en afbouw van het event. Meld je aan, ook als je maar een paar uurtjes kunt helpen.

Wist je trouwens dat Lopersgroep Brandevoort € 12,50 per aangedragen vrijwilliger krijgt. Doen dus! Vorig jaar hadden vanuit onze club 26 vrijwilligers meegeholpen en van deze bijdrage hebben we leuke activiteiten kunnen organiseren.

## Marathon van Valencia

Door: Lambert Creuwels

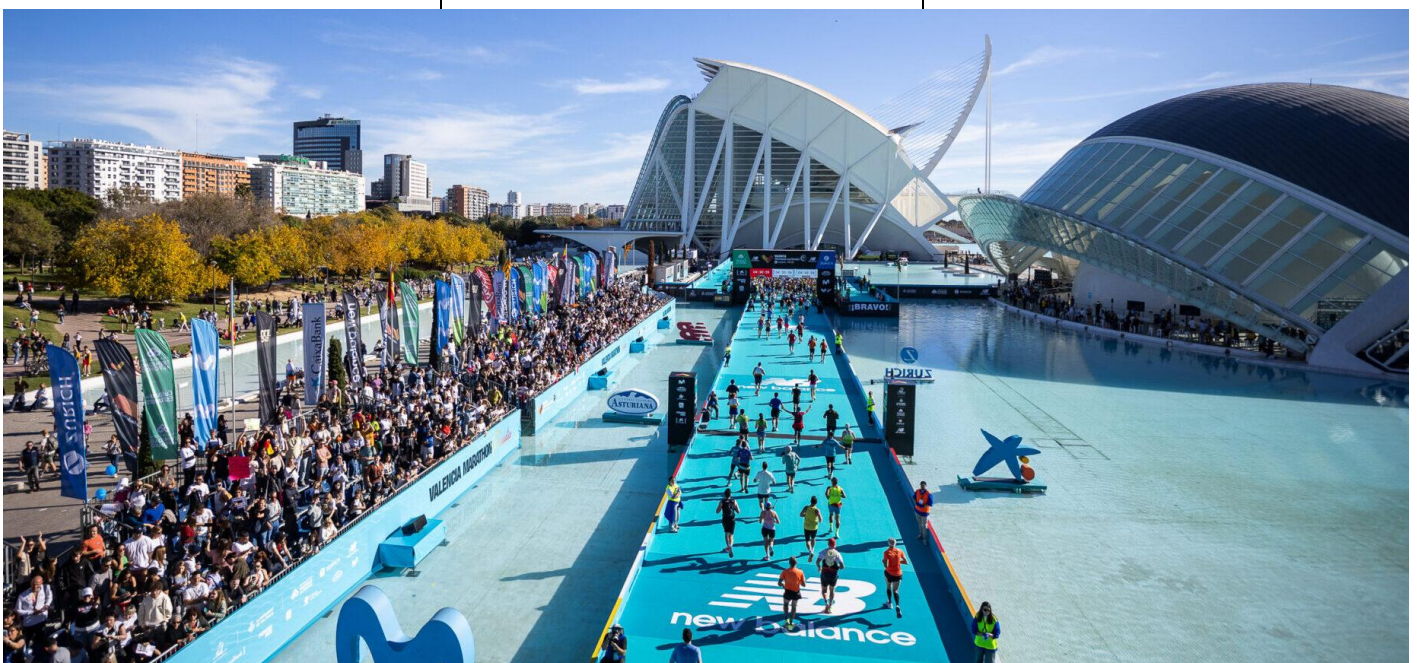
Allereerst, waarom zou je de marathon van Valencia willen doen? Sommigen zullen hier al vragen: waarom zou je überhaupt een marathon willen doen, maar dat is een andere vraag.

Maar goed, de Valencia marathon heeft veel te bieden. Allereerst is het een leuke instapmarathon (dus voor mensen die voor het eerst een marathon willen lopen), maar omdat het een mooi vlak parcours is, is het ook heel geschikt voor gevorderde lopers om een PR te lopen. En deze marathon is helemaal geschikt voor mensen die van drumbands en aardappelen houden.

Ik heb deze marathon gelopen in december 2025. Het leukste is dat je op deze manier in de koude wintermaanden een hardloopevenement hebt dat niet zo heel koud is. Meestal is de temperatuur rond de 12 graden. Ik heb gekozen voor zekerheid, en heb me dus ingeschreven via run2forty2, een heel erg goede organisatie die gegarandeerde tickets biedt en een fantastische begeleiding biedt. Tevoren zijn we uitgebreid geïnformeerd over het parcours en wat we kunnen verwachten, en ons hotel lag op loopafstand van de start en de finish.

Een paar dagen voor de marathon gingen we met de bus naar het expocentrum, waar we een heel mooi Valencia-shirt kregen en een heel zware goody-bag. Er waren de gebruikelijke stands: de hoofdsponsor met een heel grote en mooie stand; aanbevelingen voor andere marathons, gezonde snacks (waaronder frieten!); plaatsen waar je een mooie foto kon maken, info over de Valencia marathon, enz.

Daarna gingen we terug naar het hotel en later die dag hebben we





met de hele groep een klein rondje gerend, zodat we wisten hoe het er rond de start en de finish uitzag: de zogenaamde verkenningsloop.

Zowel start als finish liggen vlak bij de beroemde architectuur van Calatrava, en dat geeft een heel bijzondere sfeer. En na een laatste meeting waarin we de laatste tips en tricks van Sam van run2forty2 kregen waren we er helemaal klaar voor.

Op de dag van de marathon zelf was het mooi weer. Bijna te mooi, want toen ik om 9.15u vertrok was het al 16 graden. Ik probeerde rustig te lopen, want ik weet ondertussen wel dat een snel begin later toch afgestraft wordt. Eerst richting de oude haven, over een parcours dat heel vlak is. Er zijn best wel een paar stukken waar je 'heen-en-weer' loopt. Er stonden veel mensen langs de kant. Op 14 km was de eerste plaats waar run2forty2 ons met veel enthousiasme stond aan te moedigen. Wat me tot nu toe opgevallen was: tjonge, wat stonden er veel drumbands langs het parcours: ik heb er minstens 15 geteld, en ik heb in het begin niet alles geteld, maar die bands helpen wel om de snelheid vast te houden.

We wisten dat we na een dikke 10 km langs ons hotel zouden lopen en dit was opnieuw een punt waar onze supporters ons op stonden te wachten. Wéér werden we toegejuicht, en opnieuw

hielp het heel erg om je beste beentje voor te zetten. Het parcours bleef afwisselend, en ging nu ook een stukje door de mooie oude binnenstad, maar helaas was er ook een stukje dat toeristisch wat minder interessant was en waar weinig mensen stonden, maar goed: even tanden op elkaar en gewoon doorgaan: NGU,NS\*.

Het laatste stuk liep weer langs de binnenstad en langs de drooggelegde rivier, en dan weet je dat het einde er aan zit te komen. Ook wist ik dat op 41 km het laatste juichpunt van run2forty2 was.

En helemaal leuk: het lijkt wel of de allerlaatste kilometer een beetje omlaag loopt. De laatste paar honderd meter gaan zeker omlaag omdat je die drooggelegde rivier in moet, en dan is het magisch om bij die beroemde architectuur onder de finishboog door te lopen. Overigens zag ik daar dat het inmiddels 25 graden was. Poeh poeh, maar dat was dan weer heel erg leuk voor de toeschouwers!

Het was alles bij elkaar weer een onvergetelijke race in een heel mooie en leuke stad. Iedereen van ons had het gehaald en 's avonds

was er een klein feestje waar iedereen aan elkaar kon vertellen hoe het ging en waar het moeilijk was. Ook werden alle supporters gehuldigd met een supporters-medaille, want ook zij hadden ook heel erg hun best gedaan.

Toen we een paar dagen later vertrokken heb ik die goody-bag uitgepakt en geselecteerd wat ik mee wilde nemen, en vond de gewone items: energiedrank, flyers voor korting, kauwgum, energiereep, en ... 3 ons ongeschilde aardappelen! (misschien om frieten van te maken?) En nee: die heb ik niet mee naar huis genomen. 😊

\*: NGU,NS = never give up, never surrender

## Gulbergen Trail

Vergeet je niet in te schrijven voor de Gulbergen Trail! Deze mooie, uitdagende trail met drie verschillende afstanden (3,4km-7,25km-10,3km) én een kids-trail (800m) over 'het Dak van Brabant' vindt plaats op zondag 8 maart 2026. Meer info vind je op de website [www.gulbergencross.nl](http://www.gulbergencross.nl).

### Colofon

*Nieuwsbrief Lopersgroep Brandevoort*

Is er een wijziging in je adres, telefoonnummer, emailadres of bankrekeningnummer? Geef het door via [www.lopersgroepbrandevoort.nl/contact](http://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 maart 2026** via [pr@lopersgroepbrandevoort.nl](mailto:pr@lopersgroepbrandevoort.nl)