



## Belangrijke data

- zaterdag 12 september  
**Treinenloop**
- zondag 10 oktober  
**(halve) marathon Eindhoven**

## Van het bestuur

### Start Fun2Run

Op 29 augustus beginnen we weer met een nieuwe ronde Fun2Run. Zegt het voort, zegt het voort...



**(WEER) BEGINNEN MET HARDLOPEN?**  
Doe vanaf zaterdag 29 augustus 2026 mee met onze cursus

**FUN2RUN** €50,-  
en leer in 10 weken tijd 5 km hardlopen!

**INFO-AVOND**  
SPORTPARK BRANDEVVOORT  
WO 19 AUGUSTUS 19.00u  
WO 26 AUGUSTUS 19.00u

**TRAININGSTUJES LEE**  
SPORTPARK BRANDEVVOORT  
MAANDAG 19.00 - 20.15u  
WOENSDAG 19.00 - 20.15u  
ZATERSDAG 08.30 - 10.00u

Meer weten? Scan de QR-code of kijk op [www.lopersgroepbrandevoort.nl](http://www.lopersgroepbrandevoort.nl)

### Trainingen zomervakantie

Tijdens de zomermaanden genieten veel lopers en trainers van hun vakantie. Toch willen we de trainingen wel 'gewoon' door laten gaan, waarbij we vooral proberen te zorgen voor begeleiding tijdens de doorde-weekse (tempo-)trainingen.

. Het zou dus kunnen dat er af en toe groepen worden samengevoegd.

### Hitteprotocol

Houd bij heat weer onze website en WhatsApp-groep in de gaten. Bij extreme hitte treedt het hitteprotocol in werking en



Helaas niet op de foto: Frances en Nadia

kunnen trainingen worden afgelast. Lees er meer over verderop in deze nieuwsbrief.

### Eind juli geen nieuwsbrief

De redactie gaat op vakantie, daarom is er eind juli geen nieuwsbrief. Geniet van je vakantie en ... een leuke wandel-, hardloop- of powerwalkfoto vanaf je vakantieadres zien we graag verschijnen.

### Proficiat voor de nieuwe gediplomeerde hardloop- en powerwalktrainers.

Goed nieuws! Onze lopersgroep heeft er weer een aantal gediplomeerde hardloop- en powerwalktrainers bij. Daar zijn we ontzettend blij mee. Het enthousiasme spat ervan af en dat werkt aanstekelijk voor de hele groep!

Lijkt het jou ook leuk om trainer te worden? Of twijfel je nog of dit iets voor jou is? Ga dan eens in gesprek met jouw trainer of een van de bestuursleden. Zij vertellen je graag meer over de mogelijkheden. Deze cursus is er ook voor jou!

## Opleiding Assistent Looptrainer 2 van de Atletiekunie

Door: Karin van Broekhoven

Oftewel de LT2 cursus van de KNAU. Deze cursus is in de afgelopen 2 maanden gevolgd door 10 leden. Sommige waren helemaal nieuw als trainer, sommige hadden al de nodige jaren ervaring. Powerwalken én hardlopen was vertegenwoordigd.

De cursus bestond uit 5 middagen van 2,5 uur met een goede mix van theorie en praktijk. Er was huiswerk dat bestond uit het volgen van e-learnings die je voor de bijeenkomst moest volgen. Maar er waren ook praktijkopdrachten. Die moest je schriftelijk voorbereiden en evalueren (na uitvoering in een clubtraining). Daarna werd deze beoordeeld door cursusleider Yvar. Daarnaast kregen we observatieopdrachten waarbij je adhv een formulier observeerde hoe een training verliep. De bijeenkomsten waren interactief met opdrachten die je in steeds

wisselende samenstelling moest uitvoeren. Hier hebben we veel van geleerd!

De thema's van de bijeenkomsten waren:

1. Zo ontwikkel jij sporters.
2. Communiceren kun je leren.
3. Vier inzichten in goed trainerschap.
4. Zo ga je om met emoties.
5. Sportplezier en veiligheid.

## De (wissel)beker

Door Ronald van Rijnsouwer

Wat ben ik trots op Maikel. Hij kwam, zag en overwon. Maikel is namelijk geslaagd voor de trainerscursus. Dit kon ik als zijn schrijfmaatje, wij schrijven bij toerbeurt stukjes voor in de LGB Nieuwsbrief, niet zomaar voorbij laten gaan. Daarom heb ik hem een (wissel)beker geschenkt. Eentje met een dikke knipoog. Maar ook eentje met een oprechte en gemeende boodschap, namelijk: "ik ben de trotse trainer". Want dat is hij. Hij heeft humor, is enthousiast en natuurlijk het belangrijkste: zijn trainingen zijn top. Van harte gefeliciteerd Maikel.



Deze beker kan ook tijdelijk van jou zijn! Geef je op als nieuwe trainer en de beker wisselt van de ene naar de andere geslaagde nieuwe wandel-, powerwalk- of hardlooptrainer. Zie het maar als een kleine extra stimulans.

Maikel, op naar heel veel trainersplezier.

## Protocol extreme weersomstandigheden aangepast

Extreme weersomstandigheden komen in Nederland steeds vaker voor. Denk hierbij aan hitte, storm, onweer, gladheid, etc. Iedereen ervaart extreem weer anders. De één vindt het in sommige situaties onverantwoord om op zo'n moment te gaan (hard)lopen, de ander vindt dat het best kan.

Lopersgroep Brandevoort wil duidelijk zijn over wanneer de trainingen wél, niet of in aangepaste vorm doorgaan en hoe we daarover communiceren, zodat de lopers weten waar ze aan toe zijn. Hiervoor is het Protocol extreme weersomstandigheden bedoeld. Een ander doel is het voorkomen van onveilige situaties door extreem weer. De belangrijkste bepalingen/wijzigingen zijn:

- Bij een temperatuur van **30 graden of meer** wordt de training afgelast. Dit was al zo, maar het is goed om het nog even benoemd te hebben.
- Bij een temperatuur van **25 graden of meer** wordt de training een uur vervroegd of verlaat. Dit betekent voor de zaterdagtraining dat deze start om 8.15 uur en voor de doordeweekse training dat deze start om 20.00 uur.
- Het besluit om een training af te gelasten of te vervroegen/verlaten wordt genomen door het **weerteam**. Dit besluit wordt in principe op **de avond voorafgaand aan de zaterdagtraining of uiterlijk om 12.00 uur op de dag van de doordeweekse training** genomen.
- Communicatie over het afgelasten, vervroegen of verlaten van trainingen gebeurt via de **LGB-mededelingen app**. Dit gebeurt in principe direct na de besluitvorming. Daarnaast wordt gestreefd naar een zo spoedig mogelijke plaatsing van het bericht op de website.
- Bij een temperatuur van **20 graden of meer** zijn lopers **verplicht om water** bij zich te hebben.

Het protocol geldt voor álle lopers: hardlopers, powerwalkers én wandelaars!

## Herken de signalen van oververhitting

Het is warm. Heel warm. Buiten sporten onder deze condities is niet zonder gevaar. We vinden het belangrijk dat trainers én lopers weten hoe ze kunnen herkennen wanneer milde hitteklachten overgaan op een levensgevaarlijke hitteberoerte.

## Fase 1: hittekramp & uitdroging: eerste signalen.

**Symptomen:** Heftige spierkrampen (vaak in de kuiten of buik), extreme dorst, veel zweten.  
**Actie:** Direct stoppen met lopen, de schaduw opzoeken, rustig water of isotone sportdrink drinken en de spieren voorzichtig stretchen.

## Fase 2: hitte-uitputting: serieus risico.

**Symptomen:** Duizeligheid, hoofdpijn, misselijkheid, bleke huid, slapte en een snelle hartslag.  
**Actie:** Stop de training direct. Koel de loper met natte doeken (nek, oksels, liezen). Laat de loper liggen met de benen iets omhoog en geef kleine slokjes water.

## Fase 3: hitteberoerte: levensgevaarlijke noodsituatie!

**Symptomen:** Verwardheid, agressie of sufheid, wegraken, een **hete, droge en rode huid** (stopt met zweten), lichaams-temperatuur boven de 40 °C.  
**Actie: Bel direct 112.** Dit is een medische noodsituatie. Breng de persoon in de schaduw en koel agressief met ijs, koud water of natte lakens in afwachting van de ambulance.



## 7 afhaakmomenten voor hardlopers en tips om tóch te gaan

Bron: [artikel website NN](#)

Hardlopen is heerlijk, maar soms zit het even tegen. Regen, drukte



of een kleine blessure kunnen je motivatie flink testen. Geen zorgen! Hier lees je praktische tips om die afhaakmomenten te overwinnen, zodat jij met hernieuwde energie én heldere doelen weer de deur uit stapt.

Bijna iedere beginnende en ervaren hardloper krijgt ermee te maken: een moment waarop hardlopen niet zo soepel gaat. Of zelfs helemaal niet meer gaat. Dat is niet gek, maar heel normaal. Herkenbaar? Geen zorgen.

### 1. 'Ik heb geen motivatie'

Sommige dagen lonkt de bank meer dan de hardloopschoenen. Gebrek aan motivatie komt in vele vormen en soorten. De gewoon-geen-zin momenten, het koud hebben of als je geen doel hebt. Maar soms kan de motivatiedip ook zonder aanwijsbare reden opspelen.

**Tip:** Maak het leuk voor jezelf. Luister muziek of een podcast, en ren samen met een loopmaatje of een lopersgroep. Doelen stellen helpt ook. Schrijf je dus in voor een mooi hardloopevent. Dat hoeft niet meteen een marathon te zijn. Integendeel, een doel kan ook klein zijn.

### 2. 'Ik ben te gestrest'

Stress is een van de andere redenen waarom mensen vaak de hardloopschoenen in de kast laten staan. Een drukke periode op werk, een agenda vol sociale verplichtingen of gewoon te veel aan je hoofd. Veel mensen denken dat ze eerst rust in hun hoofd moeten hebben voordat ze weer kunnen rennen. Of meer tijd. Liefst allebei.

**Tip:** Stress is juist hét teken dat je moet gaan rennen. Hardlopen is goed om spanning te verwerken. Tijdens het hardlopen maak je het gelukshormoon endorfine aan. Dat stofje verlaagt het hormoon dat stress veroorzaakt, cortisol. Door hard te lopen verdwijnt stress en ga je je dus beter voelen. En snel ook: endorfine komt vaak al na 10-20 minuten vrij. Kortom: door hard te lopen wordt stress dus minder.

### 3. 'Ik heb geen tijd'

Ook een veelgehoorde reden waarom hardlopen er soms bij inschiet: tijdgebrek. Tussen werk, gezin en sociale verplichtingen kan het lastig zijn om tijd te vinden om te gaan rennen. Er moeten nou eenmaal prioriteiten gesteld worden. Vaak is sporten een van

de eerste dingen die van de to-do lijst afvalt.

**Tip:** Maak hardlopen onderdeel van je routine. Zet het in je agenda als afspraak met jezelf of nog beter: train in een groepje op een vast moment. Zo voorkom je dat je tijdens de week moet beslissen wanneer je gaat trainen. Dan wordt het op een gegeven moment (weer) een gewoonte. Wat ook helpt is om je hardloekleding 's morgens al aan te trekken. Als je de dag start in je hardloekleding is de kans dat je daadwerkelijk gaat rennen veel groter.

#### 4. 'Ik vind het te koud'

Kou, regen, wind, hagel en sneeuw kunnen voor hardlopers een flinke valkuil zijn. Niemand wordt blij van het idee om natgeregend of verkleumd thuis te komen. Ook dan lonken de bank, een kop thee en Netflix.

**Tip:** "Bij slecht weer is goede hardloekleding je beste vriend. Een wind- en waterdicht jack, muts of thermokleding voor de echt koude dagen maken een wereld van verschil. En onthoud: eenmaal buiten went het snel. Als je eenmaal aan het rennen bent,

warm je snel op. Regen is vaak eigenlijk best verfrissend. Met als bonus de extra voldoening na afloop dat je het weer getrotseerd hebt.

#### 5. 'Ik vind hardlopen saai'

Soms is hardlopen gewoon saai. Steeds dezelfde route, hetzelfde tempo, dezelfde omgeving. Dat kan eentonig worden.

**Tip:** "Varieer! Probeer eens een nieuwe route. Maak het lopen uitdagend en afwisselend. Doe eens een intervaltraining, waarbij je afwisselt in snelheid. Ook hier kan een loopmaatje of -groep uitkomst bieden.

#### 6. 'Ik word maar niet sneller'

Om de een of andere mysterieuze reden denken we vaak dat een ander altijd harder rent. En al helemaal als je het idee hebt dat je niet sneller wordt, kan de moed je nóg meer in de schoenen zinken. Met als gevolg dat die schoenen dus steeds vaker in de kast blijven staan. Wist je dat de gemiddelde tijd waarin vrouwen vijf kilometer rennen, veertig minuten is? Mannen doen dat zes minuten sneller. Dat is dus helemaal niet zo bloedstollend snel.

**Tip:** Ook hier geldt dat een goed schema wonderen doet. Veel lopers trainen op één tempo, terwijl afwisseling niet alleen effectiever, maar ook leuker is. Intervaltraining is een perfecte manier om sneller te worden en je uithoudingsvermogen te verbeteren.

#### 7. 'Ik ben er gewoon niet voor gemaakt'

Beginnende hardlopers twijfelen vaak aan zichzelf. 'Het ziet er niet uit als ik ren' en 'Wat zullen mensen denken als ze zien hoe langzaam ik ben?' Niet bepaald opbeurende of helpende gedachten. Maar helaas wel gedachten waardoor ze op een gegeven moment stoppen met hardlopen. Of erger nog: er niet eens mee beginnen.

**Tip:** "Vergelijk jezelf niet met andere lopers. Focus op je eigen progressie. En onthoud: hardlopen is geen wedstrijd, het gaat om je eigen race. Als je je toch geïntimideerd voelt, ga dan vroeg in de ochtend of later op de avond lopen, dan is het vaak rustiger. Of loop op plekken waar de kans groot is dat je weinig andere lopers tegenkomt.



### 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 augustus 2026** via [pr@lopersgroepbrandevoort.nl](mailto:pr@lopersgroepbrandevoort.nl)