Nieuwsbrief Loopgroep De Drentsche Aa

Vol met updates, blogs van trainers, leuke looptips, krachtoefeningen en nog veel meer

Jaargang 1, nummer 2 (mei 2020)

Column van de voorzitter

Dat hadden we ons heel anders voorgesteld, dit loopjaar 2020. In de afgelopen weken hebben we helaas niet samen kunnen hardlopen. En we weten allemaal dat dat juist het aantrekkelijke is van deze sport. Hardlopen is een bezigheid die je heel goed alleen kunt doen, maar samen met anderen geeft het veel meer plezier. Het is veel gezelliger en motiveert meer. Maar de afgelopen periode ging dat even niet. In

de afgelopen weken hebben we niet in onze groepen kunnen lopen, niet tijdens de trainingen en ook niet daarbuiten. Voor ons was het jammer, maar gezien alle overige problemen was dit een van de minste issues. En hardlopen hebben we gelukkig kunnen blijven doen.

En het jaar was nog wel zo goed begonnen! Tijdens de ALV werd een nieuw bestuur voorgesteld. Klaas nam afscheid als voorzitter, Ria kwam erbij als nieuw bestuurslid voor trainerszaken en ik kreeg de gelegenheid de rol van Klaas als voorzitter over te nemen. Ik ben vereerd dat ik deze functie mag vervullen en kijk ernaar uit om met de andere bestuursleden, en eigenlijk met ons allemaal, deze vereniging verder te ontwikkelen.Hierbij wil ik ook Klaas bedanken voor alle zaken die hij de afgelopen jaren heeft gedaan en de voortreffelijke wijze waarop hij de vereniging heeft geleid. Op zijn karakteristieke rustige en overwogen wijze heeft hij ons vele malen toegesproken. Ook bestuurskundig staat de vereniging er goed voor. Voor mij geldt dat ik natuurlijk niet in de grote schoenen (letterlijk én figuurlijk) van Klaas zal passen, maar dat ik zal proberen het op mijn manier te doen.

Begin februari hebben we als Loopgroep de traditionele Arnoud Magnin Wintercross georganiseerd. Met een nieuwe start en finishplek en een bijzonder parcours kunnen we zeker spreken van een geslaagd evenement. Wellicht dat er bij zo'n eerste keer nog wat kleine punten ter verbetering voor volgend jaar zijn, maar de organisatie kan zeer tevreden zijn. Ellen, Klaas, Kor en anderen, dank hiervoor. En natuurlijk mogen we onze prijswinnaars niet vergeten: Ineke en Marieke, van harte gefeliciteerd!
Ook de Halve marathon van Haren hebben we kunnen lopen. Weliswaar geen evenement van onze vereniging, maar zeer vele leden liepen daar mee. Velen deden dat verdienstelijk, zo bij de start van het nieuwe loopjaar. Maar, zoals we toen al vermoedden, het zou het laatste evenement zijn voordat het land in een "intelligente lock-down" zou gaan. En dat had ook gevolgen voor onze vereniging!

Op advies van de Atletiekunie hebben we sinds midden maart geen trainingen meer georganiseerd. De eerste twee zondagen na deze lock-down zag je nog een enkel groepje gezamenlijk hardlopen, maar al snel liep iedereen alleen. Een vreemde gewaarwording. Hardlopen doe je namelijk samen met anderen! Maar in die situatie heeft iedereen zijn verantwoordelijkheid genomen en werd verwoed alleen

gelopen. Als vereniging hadden we diverse mooie activiteiten gepland in het voorjaar. Tijdens de ALV hebben we die gepresenteerd. De Run Bike Brunch die in mei zou plaatsvinden hebben we helaas moeten afgelasten. En of de Global Running Day begin juni in de geplande vorm kan doorgaan zullen we binnenkort bekend maken. Maar we weten ook al dat de Run van Winschoten dit jaar geen doorgang vindt. Heel jammer allemaal, maar begrijpelijk. En ook de grote marathons waar diverse leden van ons voor in training waren zijn niet doorgegaan. De marathons van Enschede, Rotterdam, de Slachte Marathon, allemaal afgelast.

In deze omstandigheden is het een mooi initiatief van de trainers om ons met de Nieuwsbrief inspiratie en motivatie te blijven verstrekken. Nu we weer kunnen gaan beginnen met de trainingen samen, is dat een mooie combinatie. Ook hoop ik dat de nodige WhatsApp groepen en Strava-berichten eenieder zal blijven motiveren om lekker te blijven lopen, samen of alleen. Het zal nog enige tijd duren voordat een wedstrijd op het programma staat, maar lekker lopen kunnen we allemaal blijven doen.

Van het trainersfront wil ik graag melden dat we als vereniging nog altijd op zoek zijn naar nieuwe trainers. Zoals tijdens de ALV is aangekondigd, zullen we, zo gauw dat weer kan, een eigen trainerscursus Looptrainer 2 starten. Voor wie wil, opgeven kan nog! Er hebben zich al een aantal kandidaten hiervoor aangemeld. Hier kan ik ook melden dat Griean zich helaas heeft moeten terugtrekken als trainer. Haar blessure maakt hardlopen helaas niet meer mogelijk en al helemaal niet in de rol van trainer. Heel verdrietig voor Griean en we hopen dat ze na verloop van tijd toch weer langzaam sportieve activiteiten kan oppakken. Sterkte Griean!

Tenslotte nog een compliment voor Sjirk. Als ultra-loper doet hij vele aansprekende activiteiten, maar tijdens de corona-crisis heeft hij zijn activiteit op wel heel bijzondere wijze ingezet. Hij heeft op 17 april in zijn dorp Kiel-Windeweer een 100 km sponsorloop gelopen. Een fantastisch initiatief waar hij veel geld voor het Rode Kruis mee heeft opgehaald. Hulde Sjirk!

Tot slot, de versoepelingen van de corona-maatregelen zijn aangekondigd en wij kunnen weer beginnen met de gezamenlijke trainingen. Dat zal in het begin

aanpassing van iedereen vragen, maar ik ben zeker dat we dat allemaal zullen doen. Veel loopplezier toegewenst!

Met sportieve groet, Remy

WE GAAN WEER TRAINEN !!!

Tijdens de persconferentie van woensdag 6 mei jl. maakte premier Rutte bekend dat buiten sporten ook voor volwassenen weer mag vanaf 11 mei, mits anderhalve meter afstand tot elkaar wordt gehouden. Nadere invulling hiervan is door de Atletiekunie uitgewerkt in een protocol. Conform dit protocol zijn onze hardlooptrainingen inclusief bootcamp inmiddels aangemeld bij de gemeente Tynaarlo en de gemeente Aa en Hunze. **Dus kunnen we de trainingen weer hervatten en wel op komende woensdag 13 mei om 19:30 uur.**

Er gelden een aantal regels, waar wij als trainers, maar ook ieder deelnemend lid van onze loopgroep, aan moeten voldoen:

- We moeten ten allen tijde zorgen, dat de 1,5 meter in stand wordt gehouden, bij het verzamelen, maar ook tijdens de training. Dit kunnen we alleen met elkaar, samen doen.
- Aan het begin van de training wordt gevraagd of er iemand zich niet lekker voelt. Ook bij milde griepverschijnselen, verkoudheid en hoesten, mag je NIET deelnamen aan de gezamenlijke looptraining.
- Per 9 lopers zal er een trainer beschikbaar zijn, die middels een hesje goed herkenbaar is en door passanten namens de groep kan worden aangesproken.
- Alle leden hebben het protocol van de Atletiekunie doorgenomen en zijn bereid zich hieraan te houden.

De trainers zullen onderling afstemmen welke richting ze opgaan en tevens voorbereiden op welke manier de 1,5 meter afstand goed tijdens de training kan worden aangehouden. De parkeerplaats van het restaurant *De liefde van de Drentsche Aa* is gesloten.
Loopgroepleden die met de auto komen, worden verzocht om de auto te parkeren op de **parkeerplaats tegenover de Kymmelsberg**. Daar zullen we allen verzamelen.

De trainers zullen vervolgens de verschillende groepen meenemen. Van een ieder wordt verwacht dat hij of zij zelf ervoor zorgt, dat 1,5 meter afstand wordt gehouden t.o.v. de andere lopers. De eerste training zal plaatsvinden op **woensdag 13 mei om 19.30 uur.**

Het protocol van de Atletiekunie is te vinden op onderstaande link

https://www.atletiekunie.nl/sites/default/files/userfiles/Atletiekunie/Kenniscentrum/Bestuurdercommissielid/Protocol%20Verantwoorde%20Atletieksport_07052020.pdf

Met vriendelijke groet,
Bestuur en trainers

Stay fit in tijd van corona

Mirjam helpt ons met leuke en lekkere tips

Allereerst is er heel goed nieuws; mensen die regelmatig hardlopen hebben over het algemeen een veel betere weerstand tegen virussen en infecties dan bankzitters 😊 . Verder is de gemakkelijkste manier om niet besmet te raken heel simpel; uit de buurt blijven van mensen. Maar dit is tegelijk het meest ingewikkeld. Volledig afzonderen kunnen en willen we niet. De anderhalve meter helpt ons al een heel eind op weg maar is niet volledig afdoende.

Wat we nog meer kunnen doen is zo gezond mogelijk blijven, zodat we flink weerstand hebben. Je bent minder vatbaar als je lichaam sterk is en mocht je toch ziek worden heb je een grotere kans op voorspoedig herstel. Wat te doen?

- Train vooral lekker door maar ga niet al te diep, na erg zware trainingen of wedstrijden is je weerstand tijdelijk verlaagd.
- Zorg voor smaakvolle en gezonde voeding, na een training is een mix van eiwitten, koolhydraten en wat vitamines een mooie boost voor herstel. Maak bijvoorbeeld bananen pannenkoekjes, neem een beker chocolademelk met een stuk fruit of kies voor kwark met vers fruit en een handjevol havermout.
- Slaap lekker en lang.
- Zoek de zon op, vitamine D wordt in je lichaam aangemaakt onder invloed van zonlicht en helpt voor een goede weerstand.
- Stress zorgt ook voor een vermindering van je weerstand, het mooie is dat hardlopen weer zorgt voor vermindering van stress.

BANANEN PANNEKOEKJES:

INGREDIËNTEN

1 grote banaan, 3 eieren,1 grote schep pindakaas, (eventueel) 1 schepje eiwitpoeder (vanille), 2 el. yoghurt (naturel), 1 handje verse bessen
BEREIDINGSWIJZE
Doe de banaan, pindakaas, eieren en het eiwitpoeder in een blender en mix tot een glad beslag.Giet wat beslag in een pan met antiaanbaklaag. Het mengsel bakt vrij snel aan, dus houd de pannenkoeken goed in de gaten. Bak ongeveer 30 seconden en draai ‘m daarna om. Herhaal stap 2 tot je beslag (goed voor 4-5 pannenkoekjes) op is. Hoewel de pannenkoeken op zichzelf al vrij vullend zijn, kun je ze nog wel iets zoeter maken met wat yoghurt en een handje verse bessen.

Wordt ook een KRACHTPATSER

Bootcampoefeningen van Rieta om sterk te blijven

Start Warming Up
Run in place, bij elke vijfde stap, tik aan grond links (5 keer), tik aan rechts (ook 5 keer)

Series 3 x doorlopen (dus alle oefeningen aantallen achter elkaar, serie pauze 60 seconden, voor je de volgende serie oefeningen doet)

Oefening 1: Inchwurm – 10 x (alle 7 stappen, zie onder)

Oefening 2: Jumping Jack (25 keer)

Oefening 3: Jumping squat (10 keer)

Oefening 4: Burpees (5 keer)

Oefening 5: Plank high-low (10 keer)

ZET HEM OP !!!

NIEUWSFLITSEN

CORONA COMPETITIE

Volgens de recente richtlijnen van de overheid zijn officiële wedstrijden tot 1 september niet mogelijk. Echter onderlinge trainingswedstrijden zijn wel mogelijk, maar dan uitsluitend met eigen clubleden. Als trainers en bestuur lijkt het ons leuk om een onderlinge wedstrijd aan te bieden. We beraden ons nog op het hoe en wat, maar hou zondag 31 mei beschikbaar om met z'n allen, dus de A, B en C lopers gezamenlijk aan deze wedstrijd mee te doen. Natuurlijk rekening houdend met de Corona regels. En er is kans op leuke prijzen, iedere deelnemer maakt hier even veel kans op.

WHATSAPP GROEPEN

Inmiddels zijn er verschillende WhatsApp-groepen opgezet. Een aantal zijn in klein verband, maar er zijn er ook enkele met een groter verband, zodat we op die manier met elkaar verbonden blijven. Er zijn onder meer een:

- WhatsApp-groep voor de C-lopers. Ben je C-loper bent, en nog geen lid bent van deze app-groep, benader Ellen Wagenaar hiervoor
- WhatsApp-groep voor de A/B-lopers. Deze wordt beheerd door Ronald Apeldoorn en je kan hem hiervoor benaderen

Het is ook mogelijk om een mail te sturen
naar trainers@loopgroepdedrentscheaa.nl en dan regelen wij het voor je!

Kijk- en leestip van de maand

Altijd Verder

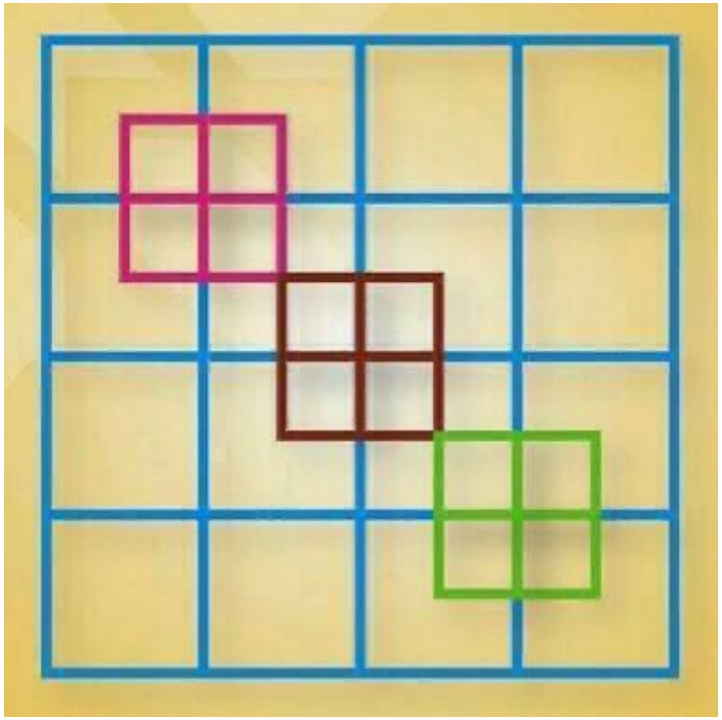
Cabaretier Dolf Jansen schrijft net zo snel als hij praat en loopt
https://www.bol.com/nl/f/altijd-verder-druk-heruitgave/30085128/

De Marathon

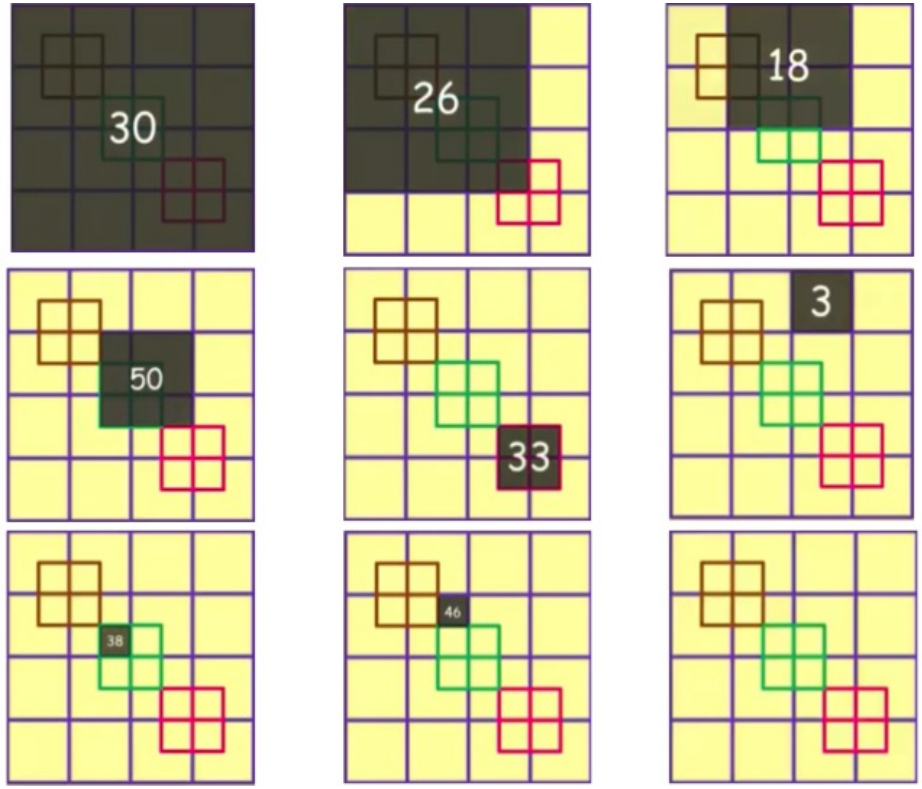
Hilarische film over een groep vrienden die de marathon gaat lopen (ook op

Netflix)
https://www.moviemeter.nl/film/84742

Hoeveel vierkanten tel jij?



Oplossing: 51 vierkanten
(hieronder zie je alle soorten vierkanten)



Website Loopgroep de Drentsche Aa

Heb je vragen, opmerkingen of leuke input voor deze email? Laat het ons gerust weten. Stuur een berichtje naar bestuur@loopgroepdedrentscheaa.nl