Nieuwsbrief Loopgroep De Drentsche Aa

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

Jaargang 1, nummer 3 (oktober 2020)

Column van de voorzitter

Beste allemaal,

In de afgelopen periode hebben we als loopgroep samen kunnen genieten van een aantal mooie activiteiten. Op zondag 27 september hebben we eerst de omgeving van Zuidlaren een stukje schoner gemaakt tijdens de World Cleanup Day. Een

sportieve activiteit die veel positieve reacties teweeg bracht. Ook de lokale kranten hebben hier goed over bericht.

Een week later hebben we met een groot aantal deelnemers een mooie Run-Bike-Brunch activiteit gedaan. Het was heel leuk om met verschillende mensen te lopen, en door de combinatie met fietsen konden we een groot rondje Zuidlaardermeer doen. En het brunchen na afloop in Grand Café Zuidlaren was zeer geslaagd. Jammer dat we iets langer op de laatste 2 deelnemers moesten wachten, maar dat hoort erbij 😊 . Reina, Piet en Erik, hartelijk dank voor de organisatie. Het was perfect.

En natuurlijk hebben we recentelijk de Zuidlaardermarktloop gehad. Dit jaar was het een virtuele uitvoering. Ook heel leuk en inspirerend. Ik hoop persoonlijk dat we een dergelijke virtuele loop niet te vaak hoeven te doen. Maar als alternatief in deze tijd was het heel goed. Een geslaagd evenement. Ook de vele activiteiten die eromheen zijn uitgevoerd mogen genoemd worden. De diverse filmpjes ter promotie waren zeker de moeite waard. Grappig en inspirerend. Dank aan de Zuidlaardermarkt-commissie voor de organisatie van dit virtuele evenement!

Zeer zeker moet ik ook nog vermelden dat ons website-team (bestaande uit Rieta, Wilma, Marieke en Jan) een prachtige, nieuwe website hebben neergezet. Deze website is mooi fris en een plezier om te bezoeken. Naast het trainingsschema bevat deze website veel interessante informatie. Neem regelmatig een kijkje. We hebben dit jaar nog één activiteit, de Sinterklaasloop op zondag 1 december. En het nieuwe jaar starten we weer met de Algemene Ledenvergadering. Deze zal plaatsvinden op woensdag 13 januari 2021. Nadere informatie volgt.

Natuurlijk wil ik hier nog graag vermelden dat Sjirk Overal nationaal kampioen 24 uur hardlopen is geworden. Een waarlijk prachtige prestatie die maar zeer weinigen hem zullen nadoen. Sjirk, van harte! Tenslotte, voorlopig moeten we zonder gezamenlijke trainingen onze hardloopactiviteiten vervolgen. Dat is niet zoals we gewend zijn. Maar we beoefenen een sport waar dat goed kan. We kunnen alleen lopen, of in een kleine groep. Houd daar in ieder geval goed afstand van elkaar!

In deze nieuwsbrief staan vele tips en aanbevelingen om op een sociale en goede manier te kunnen blijven hardlopen. Gebruik deze tips en geniet! Blijf gezond, let om elkaar en blijf lopen!

Sportieve groet, Remy

Virtuele Zuidlaardermarktloop (17-10-2020) groot succes

Afgelopen zaterdag kon de reguliere Zuidlaardermarktloop niet plaatsvinden in het centrum van Zuidlaren, maar de ZLM commissie heeft een alternatief bedacht in de

vorm van een Virtuele Zuidlaardermarktloop. Het was afgelopen zaterdag, de hele dag, geweldig loopweer, niet te warm, niet te koud, alsof de weergoden ons hiermee wilden aanmoedigen om mee te doen.

Uiteindelijk hebben 131 deelnemers zich aangemeld, waarvan de meeste ook hebben gelopen. In totaal hebben er 23 kinderen mee gedaan, 62 deelnemers deden er mee op de 5 km en er waren 46 aanmeldingen voor de 10 km. Als organisatie vonden we het wel spannend of er wel animo was om mee te doen en we zijn zeer tevreden met dit resultaat. Ook de filmpjes van de voorbeeldroutes van Marieke en Jan zijn gevonden, verschillende deelnemers, zowel kinderen, loopgroep-leden en overige deelnemers hebben gebruik gemaakt van deze route. Erg leuk om te zien dat deze filmpjes worden gebruikt en deze filmpjes van een voorbeeldroute is een aanrader voor de volgende edities. Deze filmpjes laten zien dat wij als loopgroep blij mogen zijn met dit prachtige landschap. Wellicht levert dit nog nieuwe leden op.

Er volgen nog een aantal vervolg acties. Onder de volwassen deelnemers gaan we nog een paar prijzen verloten en de kinderen kunnen vanaf komende woensdag hun medailles ophalen. De Virtuele Zuidlaardermarktloop is zeker geslaagd te noemen, maar hopelijk mogen we volgend jaar weer een echte editie organiseren. En als dat het geval is, dan hebben we ook een jubileum editie, de 45e editie.

De volgende editie zal met een aantal nieuwe leden worden georganiseerd. Wilma Schoonbeek en Gea Klein hebben aangegeven om te stoppen met hun commissiewerk aangaande Verzorging. Gelukkig hebben we Eric Zeegers en Johanna Jaspers bereid gevonden om deze taken over te nemen. Ook Kor Luttje gaat afscheid nemen en voor hem zoeken we nog een vervanger. En als laatste ook Ronald Apeldoorn gaat stoppen, maar gelukkig is Jan van Marum bereidt om de rol van voorzitter over te nemen. Dit leidt wel tot een 2e vacature, hierbij gaat het om de Inschrijving. Eric, Johanna en Jan, succes met jullie (nieuwe) rol in de ZLM commissie.

Met vriendelijke groet,
Ronald Apeldoorn

Mirjam houdt ons in beweging

Voor de komende weken staan deze trainingen gepland op het schema:

wo 21-10	3/4/5 keer 1500 Z4 Pauze 2’ dribbelen
zo 25-10	12/15/18 km beginnen in Z1, middenstuk in Z2, uitlopen in Z1
wo 28-10	200-400-600-800-1000 (A 3x, B 2x, C 1x) 800-600-400-200 Z4, Pauze 1 tot 1,5’ dribbelen
zo 1-11	13/16/20 30’Z1, 30’Z2,10’Z3, rest in Z1 a 2
wo 4-11	8/10/12 x 600 Z4 Pauze 2’, toetje 5x 30”snel, 30”dribbel
zo 8-11	12/15/28 Z2

Best lastig om zo’n trainingsschema zelf uit te gaan voeren! Tips om het leuker en gemakkelijker te maken:

- Zoek een (of meer, maximaal 3) maatje(s) met ongeveer zelfde snelheid en spreek samen af.
- Zet de meters om in minuten (training van wo 28-10 kan bv ook goed in 1-2-3-4-5 minuten)
- Probeer je vaste looproutines aan te houden, dan hoef je jezelf niet af te vragen of je wel of niet gaat maar dan ga je gewoon.
- Heb je helemaal geen puf? Neem je dan voor om een heel klein rondje te gaan lopen, heb je na een kwartier nog geen puf? Dan ga je lekker naar huis. Voelt het na dat kwartiertje ok? Dan train je lekker door.
- Doe wel gewoon een warming up, doe wat je zelf lekker vind maar zorg in elk geval dat je alle lichaamsdelen een beetje langsloopt en los maakt.

Loopscholing

Wo 28-10 **Balans**
Doe verschillende oefeningen staand op 1 been, (zie de bootcamp challenge 😉 in

WhatsApp) maar bijv. ook knie omhoog, vrije been van voor naar achter bewegen, met je teen grond voor, zij en achter aan tikken. Maak rustige uitval passen waarbij je steeds een moment stilstaat. Doe schaatssprongen waarbij je steeds even 2 tellen op 1 been “freezed”.

Wo 4-11 **Antirotatie**
Rustige looppas met handen recht omhoog, op je rug, recht naar voren (denk ook aan “hoge heupen”, niet inzakken). Half hoge skipping met handen hoog en rustig draaien met je bovenlichaam van rechts naar links (je heupen draaien liefst niet mee), als dit gemakkelijk is mag het ook met een hoge skipping. Ook leuk (en goed) om midden in de training even een stukje met je handen omhoog te lopen.

Lekker thuis eten in tijd van corona

Peter ontfutselt Wilma de lekkerste recepten

Onze drie dochters wonen al een paar jaar niet meer thuis, en zijn allemaal uitgevlogen naar de Randstad. Om iedereen af en toe in hetzelfde weekend naar Zuidlaren te lokken hebben we een uniek format bedacht: **Resto Rake**. We komen (meestal op zaterdag) bij elkaar om samen uitgebreid te koken en te eten. Enkele weken voorafgaand aan deze sessie is al een thema bedacht, soms is dat een land, een type keuken (zoals Cajun), maar het kan ook een ingrediënt of kleur zijn (bijvoorbeeld sinaasappel, of rood). De recepten en menu-ideeën vliegen wekenlang heen en weer in de WhatsApp groep (heel toepasselijk Raketjes genaamd). Wilma en onze 3 meiden (plus inmiddels ook een vriendje) zorgen voor de inkoop en het kokkerellen, en aan mij is de dankbare taak toebedeeld om passende drankjes te regelen, waaronder een lekkere cocktail. En daarmee hebben we een avondvullend programma met verrassende gerechten, veel gangen, een hoop plezier en goede gesprekken. We hebben zelfs onze eigen keukenschort met een echt logo (kadootje van een van de meiden). Ik kan het iedereen aanraden. Hieronder een recept dat door ons allemaal als uitzonderlijk lekker en origineel is bestempeld. Probeer het zelf ook eens, eet smakelijk!

FRANSE TARTE TATIN:

INGREDIËNTEN
180 g ongezouten roomboter, 150 g bloem, 50 ml kraanwater, 4 friszoete stevige appels, 150 g witte basterdsuiker, 200 ml crème fraîche

BEREIDINGSWIJZE

1. Doe 80 g boter (per taart) en alle bloem in een beslagkom en snijd fijn met 2 messen. Voeg een klein deel van de basterdsuiker toe. Schenk er ijskoud water bij. Kneed met de hand snel tot een soepel deeg (voeg wat water toe als het deeg te droog is), maak er een bal van, dek af met vershoudfolie. Laat minimaal 30 min. in de koelkast rusten. Verwarm ondertussen de oven voor op 195 °C.
2. Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de appels in 4 parten. Snijd de rest van de boter in blokjes, doe deze in een steelpan en laat op laag vuur

smelten. Strooi de rest van de basterdsuiker erover zodra de boter is gesmolten. Verhit op halfhoog vuur zonder te roeren, tot een bruine karamel ontstaat. Neem de pan van het vuur, schenk de hete karamel voorzichtig in de quichevorm en leg de appels met de bolle kant naar beneden in de karamel.

3. Rol het deeg uit tot een ronde lap van ca. 28 cm doorsnede en leg deze over de appels. Stop het deeg goed 'in' tussen de appels en de rand, zodat er geen appel meer zichtbaar is. Bak de taart 50 min. in het midden van de oven.
4. Laat ca. 12 min. afkoelen. Leg een bord omgekeerd op de vorm en keer de vorm om, zodat de taart op het bord ligt. Serveer warm en schep op elk stuk een lepel crème fraîche.

Wordt ook een KRACHTPATSER

Bootcampoefeningen van Rieta om sterk te blijven

Zie onder, de oefeningen voor deze nieuwsbrief; tekst en plaatjes apart.

De **rode getallen** voor de beginner en de **zwarte** voor de geoefende BC'er.

- 100 (50) squats
- 90 (45) walking lunges
- 80 (40) mountain climbers
- 70 (35) sumo squats
- 60 (30) calf raises
- 50 (25) glutes bridges
- 40 (20) curtsy lunges (achterlangs stappen)
- 30 (15) bench step up
- 20 (10) squat jumps
- 10 (5) burpees

Hieronder staan alle oefeningen uitgebeeld:
1-2
3-4
5-6
7-8
9-10

A
B

ZET HEM OP !!!

NIEUWSFLITSEN

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

Forrest Gump (1994)
De film vertelt het verhaal van de simpele Forrest Gump (Tom Hanks). Zijn lage IQ weerhoudt hem er niet van om een grote rol te spelen bij diverse belangrijke gebeurtenissen in de Amerikaanse geschiedenis. Hardlopers komen aan hun trekken met de prachtige loopscènes, waaronder die van Gumps duurloop naar de weerszijden van Amerika. Onvergetelijk is de scene waarin de jonge Forrest steeds sneller vooruit stormt om aan de achtervolging van zijn kwelgeest te ontsnappen. Nog steeds, vele jaren na het verschijnen van de film, worden Amerikaanse autoraampjes omlaag gedraaid en hoor je: Run, Forrest, Run!
https://www.imdb.com/title/tt0109830/

Alles wat je wilt weten over hardlopen - Mariska van Sprundel
Een persoonlijke zoektocht naar de wetenschap achter hardlopen. Van Sprundel onderzoekt de populaire opvattingen over schoenen, blessures, voeding, presteren en mentaliteit.
https://www.bol.com/nl/p/alles-wat-je-wilt-weten-over-hardlopen/9200000090845327/?bltgh=ihizOR2eryBDD0CZud5POA.1_23.25.ProductImage

Keep smiling !!!

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