Nieuwsbrief Loopgroep De Drentsche Aa

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

Jaargang 1, nummer 4 (november 2020)

Remy trapt af

Beste allemaal,

Hier is die dan, de nieuwe Nieuwsbrief van de loopgroep. Juist in deze bijzondere tijden is het van belang om contact met elkaar te houden. Het is helaas niet meer mogelijk om in groepen samen te trainen en te hardlopen. En we weten allemaal dat

hardlopen juist zo mooi is omdat het een sociale bezigheid is.

Met deze nieuwsbrief proberen we iedereen te stimuleren om te blijven hardlopen, alléén of met één ander. Kijk naar de trainingen van Mirjam, zodat je de trainingsinspanning toch kunt blijven leveren en in vorm blijft. Of ga lekker bootcampen met de oefeningen die Rieta voorstelt. En geniet na afloop van een heerlijk gerecht van RestoRake! Succes verzekerd.

Maar maak ook gebruik van onze Facebook pagina om mooie routes of foto's te delen. Upload je gelopen routes op Strava of één van de andere hardloop apps. Dat motiveert jezelf en anderen altijd! En als je ideeën of voorstellen hebt voor deze Nieuwsbrief, laat het weten. Het redactie team wil ze graag verwerken. Het redactieteam bestaat trouwens uit Ria, Rieta, Mirjam, en Ronald en Peter Rake zet het allemaal heel professioneel in elkaar. Hartstikke mooi dat jullie dit doen. Dank!

Als bestuur zijn we blij dat we in september en oktober nog een paar mooie activiteiten hebben kunnen organiseren. Dat zal de komende periode niet het geval zijn. Hoe het gaat met de Sinterklaasloop en de Algemene Ledenvergadering is nu nog onduidelijk. We zullen jullie tijdig hierover informeren.
Voor nu: blijf lekker genieten van het hardlopen en deel je ervaringen met de andere leden!

Blijf gezond, let om elkaar en blijf lopen!

Sportieve groet, Remy

Hoe loopt het bij ... Ineke en Dick?

In elke nieuwsbrief stellen we 5 vragen aan een van onze loopgroepleden. Maar we trappen af met een lopersechtpaar, Ineke Berghuis en Dick Tromp.

1. Hoe ziet jullie (werk)week eruit in het corona tijdperk?
Ineke werkt gedeeltelijk thuis en Dick volledig sinds maart van dit jaar. Dick zijn vakantie start op 12 november en begin volgend jaar gaat hij na ruim 41 jaar werken met pré-pensioen.

2. Op welke manier zorgen jullie ervoor dat je in conditie blijft?
We lopen nog steeds hard, soms met zijn tweeën en ook alleen. Dick fiets en wandelt en kijkt toe hoe Ineke de boot camp oefeningen doet. We zijn trouwe fans van de challenges die Rieta in de bootcomp app zet. We pakken de uitdaging meteen op en oefenen en oefenen, met zeer wisselend en soms treurig resultaat.

3. Hoe vullen jullie alle extra vrije tijd in tijdens de semi-lockdown?
We hebben samen ongeveer 2 meter boeken gelezen. Heerlijke dikke boeken die Ineke anders enkel tijdens de vakantie leest. Ineke bakt meer en probeert de recepten uit de nieuwsbrief. De cursus filosofie die normaliter stopt in april is digitaal tot aan de zomervakantie doorgegaan. Ineke heeft als vrijwilliger mondkapjes gemaakt voor Vanhulley (even op de website kijken). We kijken Netflix, heel veel Scandinavische series. After Life is een aanrader (geen Scandinavische serie) Het is mooi gemaakt, ontroerend, grappig, bot, kortom en mix van uiteenlopende emoties. Ineke gaat vaker naar haar moeder omdat al haar activiteiten zijn uitgevallen. We hebben een heerlijke vakantie gehad in Zoutkamp. Tijdens deze vakantie hebben we nog fijn vijf puzzels op de kopt getikt. Dick puzzelt wat af en het liefst puzzels van Jan van Haasteren. Bij Dick kun je terecht als je puzzels wilt ruilen of lenen. We hebben onze “mosveld” bij het huis laten vervangen door echt gras, waardoor Dick nu ook regelmatig in de tuin bezig is. Gras blijkt toch veel bewerkelijker dan mos.

4. Hoeveel zwaarder zijn jullie geworden in het afgelopen half jaar?
Uiteraard zijn we niet zwaarder (Dick misschien een beetje) geworden. Het hardlopen en de bootcamp houdt ons fit en slank.

5. Welke gouden tip(s) hebben jullie voor de loopgroep-leden?
Blijf zoveel mogelijk leuke dingen plannen en blijf niet de hele dag “binnen”. Je moet in deze tijd natuurlijk zoveel mogelijk thuis blijven, maar je kunt best een fietstochtje maken en/of hardlopen in een andere omgeving. Binnenkort gaan wij een lang weekend naar Schiermonnikoog.
Stel een doel, bijvoorbeeld een virtuele hardloopwedstrijd. Onze zoon heeft onlangs de virtuele marathon van Terschelling gelopen (op basis van een schema van Arnoud, 5 trainingen per week). Dick heeft meegefietst met de lange duurlopen. Erg leuk. Ook de wedstrijd, 4 rondjes hei was leuk. Zelf vinden wij 10 km momenteel een mooie afstand.

Tenslotte zijn we heel benieuwd aan wie je het stokje wilt overdragen. Aan welk

lid van onze loopgroep moeten we deze vragen de volgende keer voorleggen?
Coosje en Harry Wolters

Mirjam houdt ons in beweging

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

11-11 rustweek	**Snoepjes estafette.** Loop op tempo in Z3 naar het huis van een loopgroep lid, bel aan zing een liedje (of vraag gewoon even hoe het is 😊), herstel en loop in Z3 naar het volgende huis. Is er niemand thuis? Zoek op je route een aantal markeringspunten (brug, plaatsnaambordje, je favoriete kroeg, kruispunt) en loop zo van punt naar punt een aantal stukken (totaal ongeveer 20 a 25 minuten) in zone 3.
15-11 rustweek	12/15/18 op 75% van je maximale hartfrequentie, dit is als het goed is een rustige Z1
18-11	20’ Z3 heen en in 18’ terug
22-11	13/16/19 Z2 elke 5e minuut kort (gedurende 30”) versnellen
25-11	4/5/6 keer (200-400-200-400 Z4) pauze 100 meter dribbel, seriepauze 2’dribbel
29-11	12/15/18 Z2

Elke 4e week in ons schema is een rustiger week, het is belangrijk om regelmatig wat gas terug te nemen om goed te kunnen herstellen en daarna weer verder op te kunnen bouwen of te consolideren. Variatie in training is erg belangrijk, zeker als je al jaren loopt zoals velen van ons doen.

Wissel met je tempo’s en afstanden, wissel van ondergrond, wissel van schoenen en wissel oefeningen af (kracht, coördinatie, balans). Wissel als je merkt dat je slechter hersteld zelfs zo nu en dan van sport en pak een keer je fiets, je zwempak of maak een lekkere wandeling. Vergeet voor de woensdagtrainingen niet je warming up!

Loop rustig in doe wat losmaak oefeningen en de loopscholing.

Loopscholing

- **11-11 Coördinatie**

Begin met een eenbenig skipping: je ene been hangt rustig af en maakt een stapje de andere maakt de skipping, wissel van been.
Vervolgens doe je een skipping met dubbel grondcontact, dus elk been maakt twee hupjes als afzetbeen.
Daarna mag je deze leuke variant proberen: https://youtu.be/IyVugibkmrY

- **18-11 Pasfrequentie**

Probeer in de loopscholing verschillende oefeningen uit op hoge frequentie, een trippling van rustig naar steeds sneller, een lage kniehef van rustig naar steeds sneller, een tweebenig laag sprongetje van rustig naar steeds sneller.
Zoek een liedje met 180 beats per minuut en probeer hier tijdens het inlopen, tijdens de Z3 en tijdens de Z4 steeds een minuutje op te lopen. Is en liedje lastig? Er is ook een app, metronoom beats, deze kun je gratis downloaden en instellen op tikken per minuut (zie plaatje Links).
Het is niet zo dat 180 passen per minuut perse de ideale pasfrequentie voor iedereen is. Wel is het zo dat een hogere pasfrequentie kan zorgen voor een efficiëntere techniek en blessures kan helpen voorkomen.

- **25-11 Rompkracht**

Hier kun je natuurlijk heel goed thuis aan werken door zo nu en dan een kwartiertje op de grond naast je bed of voor de t.v een aantal oefeningen te doen. Google maar eens op planken, ruitenwisser, bruggetje of de Russische twist (zie plaatje Rechts).
Als je de oefeningen meer functioneel wil maken is het goed om kracht met de loopbeweging te combineren. Dit kun je doen door bv tijdens een trippling, rustige looppas of halfhoge skipping met je armen omhoog je romp van links, naar voren en naar rechts te draaien. Een andere vorm is om iets zwaars (je flesje, een tak of een steen) vast te houden met je armen voorwaarts gestrekt, ook nu doe je weer een

rustige looppas, trippling en skipping terwijl je je armen van links, naar voren en naar rechts draait.

Lekker thuis eten in tijd van corona

Peter ontfutselt Wilma de lekkerste recepten

Gemiddeld een keer per maand organiseren wij met ons gezin **Resto Rake**. We komen bij elkaar om samen uitgebreid te koken en te eten. Hieronder een recept dat door ons allemaal als uitzonderlijk lekker en origineel is bestempeld. Probeer het zelf ook eens, eet smakelijk!

PINDA CARAMEL BLOKJES:

INGREDIËNTEN

- 2 zakjes ongezouten pinda's (à 200 gram)
- 1 pakje theebiscuitjes
- 1 pot Bebogeen
- kaneel
- 2 repen melkchocolade (à 200 gram)
- 1 reep pure chocolade (à 200 gram)
- 1 reep witte chocolade (à 200 gram)

BEREIDINGSWIJZE

1. Bakplaat met bakpapier bekleden.
2. De pinda's fijn malen (moeten wel stukjes blijven).
3. De biscuitjes verkruimelen en dit samen met de bebogeen en kaneel met de hand mengen. Dit alles op de bakplaat stevig aandrukken.
4. Eén reep melkchocolade en een halve reep witte- en pure chocolade smelten. De melk chocolade op het mengsel schenken en egaal verdelen. De witte en pure chocolade in banen over de melk chocolade schenken en met een sate prikker een mooi patroon maken.
5. Het geheel in de koelkast laten opstijven. Als de chocolade hard is keer je het geheel om en bedekt ook deze kant met chocolade. Weer laten opstijven.
6. Voor gebruik aan blokjes snijden en de afvalstukjes zelf opeten.

Word ook een KRACHTPATSER

Bootcampoefeningen van Rieta om sterk te blijven

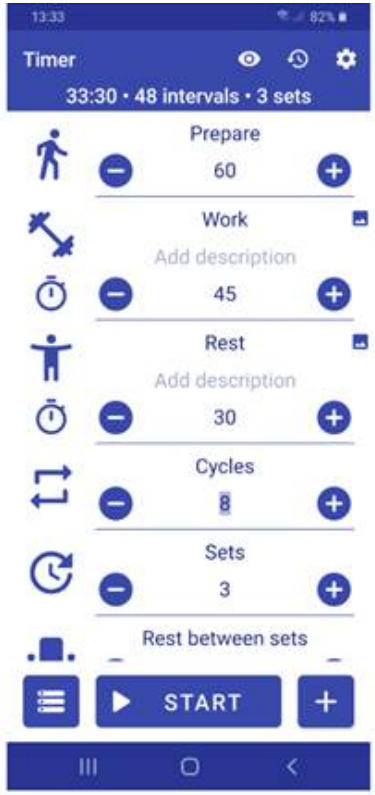
Locatie: In of om het huis

Attribuut: je smartphone met daarop de app **Tabata Timer** (deze is eenvoudig en kostenloos te downloaden uit elke app-store.

1. Stel de Tabata Timer in op:
    - 60 seconden voorbereiding
    - 45 seconden training
    - 30 seconden rust

2. Aantal oefeningen: 8 stuks (je herhaalt bovenstaand 8 maal) serie pauze: 120 seconden

3. Zie onderstaand plaatje; je totale training is 33:30 minuten intensief



1. Cross over Jumping Jack
2. Russian twist
3. Side plank met dip (rechts)
4. Wall sit (knie – heup recht; knie – voeten 90°
   (GEEN HANDEN OP DE BENEN LATEN RUSTEN 😉)
5. High knees (running in place, knieën hoog)
6. Sissors
7. Side plank met dip (links)
8. Inch Wurm met push up

Serie: 3 maal. De timer geeft een piep na 45 seconden en weer na 30 seconden rust; de serie pauze is 120 seconden (2 minuten)

Hieronder zie je de bijbehorende plaatjes:
1-2
3-4
5-6
7 is identiek aan 3 maar dan op de linkerzij
8

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

I am Bolt (2016)
Deze documentaire vertelt het verhaal van de charismatische atleet Usain Bolt, officieel de snelste man van de wereld. De geautoriseerde documentaire is een intiem portret over de wereldwijd aanbeden 30-jarige Jamaicaanse sportlegende, die afgelopen zomer zijn ultieme hoogtepunt bereikte tijdens zijn record-brekende prestaties op de Olympische Spelen in Rio de Janeiro.
https://www.imdb.com/title/tt4647900/

De koploper - Max Dohle
Max Dohle verzamelde in *De koploper* de mooiste verhalen uit de wereldliteratuur over hardlopen. Zo ontbreekt de eenzaamheid van de langeafstandloper van Alan Sillitoe niet, maar Dohle vond ook nooit eerder in het Nederlands vertaalde verhalen over bedrog, succes, liefde, humor en humeur. En steeds is hardlopen de rode draad. In deze bundel vind je, naast de klassieker van Alan Sillitoe, verhalen van onder meer Louis Couperus, Dirk van Weelden, Evelyn Waugh, Toni Cade Bambara, Frans van Zoelen, Brian Glanville en Joyce Carol Oates.
https://www.libris.nl/boek/?authortitle=max-dohle%2Fde-koploper-9789046817667

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