Nieuwsbrief Loopgroep De Drentsche Aa

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

Jaargang 1, nummer 5 (december 2020)

Loopgroep
De Drentsche Aa

Remy trapt af

Beste allemaal,

En hier is die weer, de allernieuwste nieuwsbrief. Dit is alweer de vijfde uitgave van dit jaar. We hopen dat jullie er veel plezier aan beleven. En dat het stimuleert om te blijven hardlopen. Sinds afgelopen week kunnen we weer met 4 personen lopen. Dat is gelukkig weer wat beter dan alleen of met één andere persoon lopen.

In deze nieuwsbrief vinden jullie weer de bekende onderwerpen: trainingsschema van Mirjam, bootcamp-opdrachten van Rieta en een nieuw lekker gerecht van Resto Rake! En deze keer een nieuw echtpaar dat vertelt hoe het hardlopen bij hen verloopt in deze tijd. Waren het de afgelopen keer Ineke en Dick die aan het woord kwamen, nu is het de beurt aan Coosje en Harry Wolters.

De Sinterklaasloop zoals die ieder jaar begin december op het programma staat, kan dit jaar in zijn “klassieke” vorm helaas niet doorgaan. We hopen dat deze traditie volgend jaar weer opgepakt kan worden. Maar de week erna, op zondagochtend 13 december, wordt een nieuw loop georganiseerd: de **Early Christmas Photo Challenge Run**. Uiteraard zal deze loop aan alle actuele regels voldoen. En we hopen dat het voor iedereen een mooie loop zal zijn. Geef jullie allemaal op voor deze nieuwe uitdaging!

Tenslotte, als bestuur zijn we begonnen met het maken van de plannen voor volgend jaar. Ook kijken we naar de mogelijkheden van een ALV. We zullen jullie hierover in de loop van december verder informeren. Voor nu willen we jullie allemaal veel plezier wensen de komende weken.

Blijf gezond, let op elkaar en blijf lopen!

Sportieve groet, Remy

Hoe loopt het bij ... Coosje en Harry?

In elke nieuwsbrief stellen we 5 vragen aan een van onze loopgroepleden. Opnieuw de antwoorden van een lopersechtpaar, Coosje en Harry Wolters.

1. Hoe ziet jullie (werk)week eruit in het corona tijdperk?
Onze dag begint, ook in het corona tijdperk, altijd met een bord havermout en zwarte bessen, daarna lezen we uitgebreid de krant en worden de puzzels opgelost. De werkzaamheden in en om het huis gaan gewoon door. De biljartavonden van Harry stoppen en ook Coosje gaat niet meer naar de wekelijkse schilderclub.

2. Op welke manier zorgen jullie ervoor dat je in conditie blijft?

Op maandagmorgen om 8.00 uur gaan we naar de sportschool. Hardlopen is nog steeds leuk, meestal alleen want ieder heeft z'n eigen tempo. We lopen op woensdag en op zondag. Wandelen doen we meestal samen. Op vrijdagmorgen wandelt Coosje met Erie en rent Harry z'n vertrouwde rondje.

3. Hoe vullen jullie alle extra vrije tijd in tijdens de semi-lockdown?
Ons leven was al een aantal jaren ingericht met extra vrije tijd, de tijd die daar nog bij komt door de lockdown hebben we ingevuld met veel wandelen. Coosje was af en toe van de wereld door het lezen van "De zeven zussen" en nog meer boeken van Lucinda Riley. Harry knutselt wat af. De schuur en het huis zijn kritisch bekeken en het resultaat was: 1.200 kg rommel naar de stortplaats!!! De laatste klus van Harry was het dekken van…….het dak. Onze vakantie naar de kust van Bretagne ging niet door. Harry was bij goed weer met z'n boot op het Paterswoldse meer te vinden. Door het warme weer en 2 kleindochters van 10 en 5 jaar hebben we een XXL opblaasbad in de tuin geplaatst: wat een feest, ook voor ons!

4. Hoeveel zwaarder zijn jullie geworden in het afgelopen half jaar?
Door de foto's in het XXL bad wordt Harry geconfronteerd met z'n omvang, Harry was maar liefst 7 kg gegroeid!!!!! Lekker eten en drinken in de tuin. Daar zijn nu weer 6 kg af. Coosje blijft ongeveer gelijk ± 2 kg.

5. Welke gouden tip(s) hebben jullie voor de loopgroep-leden?
Blijf lekker bewegen in de natuur; we wonen in een prachtig gebied. Koop een XXL opblaasbad voor als het te warm wordt. Gooi overtollig ballast weg, dat geeft ruimte in je schuur en in je hoofd. Denk om de kerstkilo's! Begin een nieuwe hobby of handel.

Te koop: winterbanden.

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?

Heleen en Augustinus de Jonge.

Mirjam houdt ons in beweging

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

Training schema

2-12	4/5/6 keer 1000 Z4, P 2' dribbel
6-12	13/16/19 afwisselend op gevoel Z1 en Z2
9-12 rustweek	Wissel duurloop, afwisselend stukken in Z1, Z2, Z3 en Z4
13-12 rustweek	**Early Christmas Photo Challenge Run KOMTALLEN-KOMTALLEN-KOMTALLEN-KOMTALLEN**
20-12	4 mijl parcours Lentis in Z 3 en 4 (route op bijgevoegd kaartje)
23-12	12/15/18 Z2

Loopscholing;

- 2-12 **Arminzet**

Waarom is je arminzet belangrijk? Bekijk de vlog van Gert Jan Wassink:

https://www.youtube.com/watch?v=JNxMwnGx0JY&feature=youtu.be

Probeer eens "op de plaats" de armen te bewegen zoals Gert Jan uitgelegd heeft. Loop 15 meter met een arm langs het lichaam en de ander zwaaiend, 15 meter dribbelen en dan andersom. Balans, zet je voeten achter elkaar (tandemstand) en zwaai actief je armen. Doe de eerste oefening nogmaals, veer mee in je knieën, versnel je armen steeds meer en loop weg vanuit je armversnelling.

- 9-12 **Kracht benen**

Zie de bootcamp oefeningen van deze week 😊

- 20-12 **Inlopen als bij een wedstrijd**

Voor het lopen van de Lentis 4 mijl is het goed om je systeem even wakker te schudden. Denk daarbij aan een verhoogde hartslag, een versnelde ademhaling en betere bloedtoevoer naar de spieren. Goed doorbloede spieren, met meer zuurstof, functioneren beter en zijn minder kwetsbaar voor blessures. Daarnaast worden de luchtwegen wijder en gaat de lichaamstemperatuur omhoog. Ook krijgen de hersenen het signaal dat er een inspanning aankomt en dat deze op een ander niveau moeten werken. Je lichaam maakt zich klaar voor het lopen wat helpt om blessures te voorkomen.

Begin met heel rustig inlopen, minimaal 10 tot ongeveer 15 minuten. Doe een serie dynamische oefeningen van boven naar beneden (draaien en zwaaien zeg maar) . Vervolgens doe je nog een aantal lopende oefeningen, bijv. lopen met je armen uitgestrekt boven je hoofd, huppelen met ronddraaiende armen, een trippling waarbij je de frequentie opvoert of gewoon die oefening die jezelf lekker vind. Je sluit af met drie versnellingsloopjes (geen sprintjes maar gewoon al lopende steeds beetje sneller), van ongeveer 100 meter. Veel plezier met de 4 mijl!

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!

CAMEMBERT IN BROOD MEEGEBAKKEN:

INGREDIËNTEN

- 1 Franse Camembert
- 250 gram bloem
- 1 ei (geklutst)
- 125 gram melk
- 5 gram suiker
- 5 gram zout
- snufje (chili)peper
- 4 gram gedroogde gist
- een paar eetlepels rozemarijn in grove stukjes

BEREIDINGSWIJZE

1. Kneed de ingrediënten met de helft van het geklutste ei, goed door, dit duurt al snel zo'n 15 minuten. Laat het ruim 45 minuten rijzen op een tochtvrije plek.
2. Kneed de lucht uit het brood en rol het dun op. Probeer het zo rond mogelijk te rollen. Snij eventueel wat stukjes weg om het brood rond te maken.
3. Mijn camembert zat in een houten doosje. Dit gebruikte ik om het midden mee uit te snijden. Bewaar het beetje deeg dat je over hebt om de ruimte tussen de camembert en het brood mee te vullen. Je kunt dit meteen doen, maar ook vlak voordat het de oven in gaat.

4. Snij het brood vier maal in tot vlak bij de cirkel. Snij alle stukken opnieuw door de helft. Snij nu ieder stuk in 3. Zo krijg je 3 x 8 zonnestralen. Draai iedere straal 1 tot 2 maal om. Net wat je zelf mooi vindt.
5. Laat het brood opnieuw een klein uur rijzen onder plastic. Smeer het plastic in met olie, zo blijft het plastic niet aan het brood kleven.
6. Verwarm de oven voor op 200 graden.
7. Plaats de camembert in het midden. Snij de kaas in achten zodat de warmte goed naar binnen kan.
8. Maak van het brood dat over is een rolletje en vul de ruimte tussen het brood en de kaas. Smeer de zonnestralen in met de andere helft van het geklutste ei.
9. Serveer dit *pull apart* brood met gesmolten camembert eens bij de borrel, een Kerst- of Paaslunch, of een zomerse barbecue. Hiermee kun je voor de dag komen!

TIP: Plaats een stukje bakpapier onder de camembert. Dan kun je het makkelijker van de bakplaat halen.

RESTO RAKE
Since 2016

Word ook een KRACHTPATSER

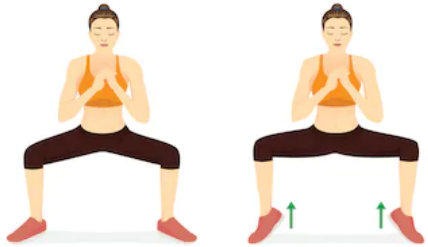
Bootcampoefeningen van Rieta om sterk te blijven

Tabata timer instellen (zie vorige nieuwsbrief voor instructie):
45 seconden per oefening (30 seconden voor beginners); serie: 3 x

Deze keer beenkracht oefeningen, deze staat bij de training die Mirjam hierboven heeft weergegeven

1. **Plank** (low)
2. **Lunge** – rechts 1 stap naar voren, bovenlichaam recht en zakken door linkerknie, totdat deze bijna de grond raakt. Je rechtervoet en rechterknie staat recht boven elkaar; halverwege de tijd wisselen van been –
3. **Calf raises** – voeten heupbreedte plat op de grond; vandaaruit op je tenen staan; en terug met je voeten op de grond
4. **Basic Squat** – voeten heupbreedte; kont naar achteren; door je knieën; !! knieën niet voor je tenen laten komen!! En weer omhoog tot bijna recht; spanning op je bovenbenen houden en terug naar de squat houding v.v.
5. **Sumo Squat** - als boven, maar voeten beiden een stap verder naar buiten; voeten wijzen schuin naar voren (wijd); kont naar achteren, in de squat houding, staan, hakken van de grond; weer omhoog tot bijna staan en weer opnieuw
6. **Single Leg Deadlift** – sta op linker been, naar voren, tot het rechterbeen in horizontale stand staat, met de rechterhand bijna de grond aantikken; weer terug naar recht, wissel van been
7. **Bulgarian Split** – linkervoet met je tenen op een stoel; rechtervoet een stap naar voren, zover dat je tijdens de oefening je knie niet voorbij je tenen komt, zak door je linkerknie, de rechter buigt automatisch mee. De helft van de tijd linkervoet op de stoel, de andere helft van de tijd de rechterknie.
8. **Plank** (low)
9. **Seriepauze** = 120 seconden.

Hieronder zie je de bijbehorende plaatjes:
2-3
4-5
6-7



ZET HEM OP !!!

GEZOCHT:
DE LEUKSTE NIEUWJAARSFOTO

We zoeken een originele, sportieve en feestelijke foto die gebruikt kan worden als nieuwjaarswens voor in de volgende nieuwsbrief, half december. Het moet een zelfgemaakte foto zijn, die een natuurlijk een link moet hebben met hardlopen en / of met de Drentsche Aa.

Stuur je inzending naar de redactie door een reply naar de afzender van de van deze Nieuwsbrief. De winnende foto wordt in de volgende nieuwsbrief geplaatst en ook op onze website. En eeuwige roem ligt in het verschiet.

NIEUWSFLITSEN

EARLY CHRISTMAS PHOTO CHALLENGE RUN

Heb jij je al opgegeven voor deze unieke LDDA Kerst-loop? Op 13 december starten we in groepjes van maximaal 4 lopers (dus volledig corona-proof) vanaf 9.00 uur op parkeerplaats de Wedbroeck met een verrassende loop. Opgeven kan nog via loopgroepdedrentscheaa@ziggo.nl. Doen !!!

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 decembermaand

Lion (2016) - Netflix

Film naar het wonderbaarlijke, waargebeurde verhaal van de vijfjarige Saroo uit een Noord-Indiaas plattelandsdorpje, die verdwaalt. Per trein komt hij duizenden kilometers van huis terecht in miljoenenstad Calcutta, waar men zijn taal niet spreekt. Via een kindertehuis belandt hij vervolgens bij liefdevolle

adoptieouders in Australië. Maar eenmaal volwassen kan Saroo niet anders dan de zoektocht naar zijn oorspronkelijke familie hervatten. Een echte decemberfilm waar je je heerlijk in kunt verliezen en die vele momenten van aandoenlijkheid kent, vooral in de scenes met de jonge Saroo.
https://www.youtube.com/watch?v=-RNI9o06vqo

Confettiregen (2020) - Splinter Chabot
Confettiregen is een prachtig, ontwapenend en ontroerend verhaal over een jongen genaamd Wobie die opgroeit in een warme en veilige omgeving. Als in een sprookjeswereld. Eenmaal op school komt hij erachter dat zijn enthousiasme volgens sommigen gekooid moet worden, dat sommige kleren alleen voor meisjes bestemd zijn en dat verliefdheid ingewikkelder is dan een hartje tekenen. *Confettiregen* is niet alleen een geweldig verhaal om te lezen maar ook een belangrijk boek dat verschillende generaties herkenning zal geven en verschillende generaties zal raken.
https://www.libris.nl/boek/?authortitle=splinter-chabot/confettiregen--9789000370634/

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