Nieuwsbrief Loopgroep De Drentsche Aa

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

Jaargang 1, nummer 6 (Kerst 2020)

Loopgroep De Drentsche Aa

Remy trapt af

Beste allemaal,

Vlak voor Kerst, de laatste Nieuwsbrief van dit jaar.
Helaas moeten we beginnen met het overlijden van Elly Germes. Veel te jong is zij afgelopen week overleden. Een In Memoriam staat verderop in deze Nieuwsbrief.
Wij wensen Gerard en de kinderen en kleinkinderen heel veel sterkte bij het

verwerken van dit verlies.

Daarnaast willen we jullie als bestuur uitnodigen voor de Algemene Ledenvergadering op woensdag 13 januari 2021. De officiële uitnodiging zullen jullie separaat ontvangen. Wij realiseren ons dat een ALV ook een sociaal aspect heeft. Het samen zijn, luisteren naar een spreker, diverse zaken doorspreken en afsluiten met een borrel is een traditie op zich. Maar in deze vorm kunnen we dat helaas niet uitvoeren deze keer. Vandaar de uitnodiging voor een virtuele ALV. Daarin zijn jullie allemaal welkom en zullen we alle praktische punten van een ALV bespreken. We hopen op jullie aller aanwezigheid.

Ik wil ook graag kort stilstaan bij de cursus “assistent hardlooptrainer” die de afgelopen maanden georganiseerd is. Onder enthousiaste leiding van Ria en Mirjam hebben zeven personen deze opleiding gevolgd. Als gevolg van het corona virus ging dat gepaard met de nodige “obstakels” omdat gezamenlijke avonden op een gegeven moment niet meer mogelijk waren. Maar we zijn zeer trots om te kunnen melden dat alle cursisten de opleiding met goed gevolg hebben afgerond. Van harte gefeliciteerd Jelda, Caroline, Peter, Kor, Boele, Sandra en Waling. Alle geslaagden hebben een fluitje en het unieke, gele LDDA trainershesje ontvangen!

Geniet verder van deze Nieuwsbrief. Vrijwel alle vaste onderdelen zijn er weer in opgenomen: de trainingen van Mirjam, bootcamp oefeningen van Rieta en prachtige gerechten van Resto Rake. Alleen de rubriek **Hoe loopt het bij ...** tref je deze keer niet aan. In de volgende nieuwsbrief (januari 2021) vertellen Heleen en Augustinus de Jonge hoe zij deze bijzonder tijd doorkomen.

Als bestuur willen wij jullie allemaal hele fijne Kerstdagen en een mooi uiteinde toewensen. Geniet van deze dagen en maak er samen een fijne tijd van. Door alle omstandigheden is het allemaal anders dan normaal, maar hopen wij toch dat jullie een mooie tijd hebben. En wij hopen dat jullie allemaal goed kunnen blijven hardlopen.

Blijf gezond, let op elkaar en blijf lopen!

Sportieve groet, Remy

IN MEMORIAM ELLY GERMES

Donderdag 17 december is onze hardloopvriendin Elly overleden. Ze was sinds 2000

lid van de vereniging. Een aantal loopgroep leden is met Elly en Gerard in 2002 naar Berlijn geweest voor de marathon, wat een feest was dat weekend. Ook de Berenloop op Terschelling was een evenement waar zij vaak aan deelnam. Maar bovenal herinneren wij Elly als een hele lieve vrouw, die altijd een aardig woord voor iedereen had. Elly was al langere tijd ziek, ze is slechts 65 jaar geworden.
Wij wensen Gerard, en de kinderen en kleinkinderen veel sterkte de komende tijd.

Hieronder enkele foto's van Elly in actie op Terschelling, in Berlijn en tijdens de Sinterklaasloop.

Mirjam houdt ons in beweging

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

23-12	Hertenkampje training: 2 of 3 x (5' linksom Z3, P1', 5 'rechtsom Z4, P2') TIP: neem na de training een heerlijk glas Glühwein en proost op een knusse en gezonde Kerst! Recept: https://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R365312/
27-12	12, 15, 18 km. 1/3 deel in Z1, 1/3 in Z2, 1/3 in Z3
30-12	6/8/10 x 3' Z3/4, P 1'
3-1	12/15/19 Z2 Voor een leuk begin van het nieuwe jaar, voor wie het eerder gemist heeft of voor wie nog wil bekijken welke foto's er gemist zijn: Loop de **Early Christmas Photo Challenge!** De route en foto's zijn te vinden op onze website. Het is de bedoeling dat je alle foto's vind en zoveel mogelijk gelijkend hier zelf foto's van neemt.De inzendingen mag je via WhatsApp sturen naar Mirjam (mobiel 06-11584694). Voor de juiste inzending volgt eeuwige roem 😊
6-1	Fartlek. Loop afwisselend korte en lange stukken in Z 1/2/3/4. In totaal ongeveer 30 minuten in Z 3 en 4. Laat je beetje leiden door hoe het voelt of spreek met je zelf bepaalde punten af tot waar je gaat versnellen.
9-1 rustweek	12/15/17 Z1

Loopscholing

- 23-12 **Rompstabiliteit**

Loop afwisselend een stuk met je armen boven je hoofd gestrekt, je armen voor je borst gekruist en je armen recht voor uit. Loop steeds ongeveer 40 meter zo en neem dan in een snelle overgang je armen weer mee in de loopbeweging. Deze

oefeningen hebben als doel dat je zo weinig mogelijk roteert met je schouders, je wilt je bovenlichaam a.h.w. stabiel houden. Ongemerkt train je met deze oefeningen je buik en romp spieren, je kunt ze iets zwaarder maken door bijv. twee waterflesjes in je handen te houden.

- 30-12 **Paslengte en pasfrequentie**

In een vorige nieuwsbrief heb ik al geschreven over de pasfrequentie en de metronoom. Een wat hogere frequentie is blessure preventief omdat je er mee voorkomt dat je te ver voor je lichaam land. Ideaal is om zo dicht mogelijk onder je heup te landen (eerste grondcontact). Als je voor je lichaam land krijg je namelijk een veel grotere klap van de landing te verwerken. Bovendien land je dan meestal overdreven op je hak en moet je je hele lichaam nog over dat punt heen tillen om weer verder te kunnen. Dit kost veel energie. Een ander logisch gevolg van een hogere frequentie is vaak dat je een wat korter grond contact maakt wat er weer voor zorgt dat het lopen gemakkelijker gaat.

Leuk weetje; Elke keer als je de grond raakt, ervaart je been een druk van 2 tot 3 keer je lichaamsgewicht. Als je dit vermenigvuldigt met het aantal stappen op een 5 km dan weet je hoeveel kracht / gewicht je enkel, knie en heup te verstouwen krijgen

- 5-1 **Kracht romp**

Je kunt dit voor de training doen maar ook thuis op een matje voor de t.v.
Planken met afwisselend linker en rechterbeen stukje optillen:
https://www.youtube.com/watch?v=TwYH0YzkNKY

De mountainclimber:
https://www.youtube.com/watch?v=oLd8wGMGLsc

Op handen en knieën zitten en beurtelings je linkerarm en rechterbeen uitstrekken en vervolgens je rechterarm en linkerbeen (de cross raise).
https://www.youtube.com/watch?v=u5nj0OSNzco&feature=emb_imp_woyt

Probeer de oefeningen vol te houden totdat het ongemakkelijk wordt en herhaal elke oefening drie keer!

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!

MANGO-MASCARPONE DESSERT (4 PERSONEN):

INGREDIËNTEN

- 125 gram Cantuccini (Italiaanse amandelkoekjes)
- 1 dl slagroom
- 50 gram witte basterdsuiker
- 200 gram Mascarpone (romige Italiaanse kaas)
- 1 grote rijpe mango

BEREIDINGSWIJZE

1. Vier amandelkoekjes achterhouden, rest van de koekjes verkruimelen
2. Slagroom met suiker lobbig kloppen
3. Mascarpone erdoor kloppen en mengsel in de koelkast zetten
4. Mango schillen en vruchtvlees van pit snijden

5. Helft van mango in schijfjes snijden en besprenkelen met 2 eetlepels citroensap
6. Rest van mango pureren met 2 eetlepels citroensap
7. Mangomousse door Mascarponeroom spatelen
8. Mangomascarponemousse en mangoschijfjes afgedekt in de koelkast bewaren
9. Helft van verkruimelde koekjes over 4 hoge glazen verdelen
10. Helft van mousse erop scheppen
11. Rest van koekjes erover verdelen met helft mangoschijfjes
12. Rest mousse erover verdelen
13. Garneren met rest mangoschijfjes en amandelkoekjes erin steken

Eet smakelijk !!!

RESTO RAKE
Since 2016

Word ook een KRACHTPATSER

Bootcampoefeningen van Rieta om sterk te blijven

De challenge voor de laatste actieve week van 2020, een bijzonder jaar, waar we veel aangewezen zijn op eigen initiatief om je workout te doen. Deze laatste voor 2020 is een echte!

We beginnen met een warming up. Als je je training binnenshuis doet:

1. De trap op, tempo up, en een stap op iedere trede – wandelend naar beneden
2. De trap op, tempo up, en een stap op iedere tweede trede – wandelend naar beneden
3. De trap op, tempo up, en een stap op iedere derde trede – wandelend naar beneden

Je bent nu vast wel warm.

De Burpee/Plank Challenge!

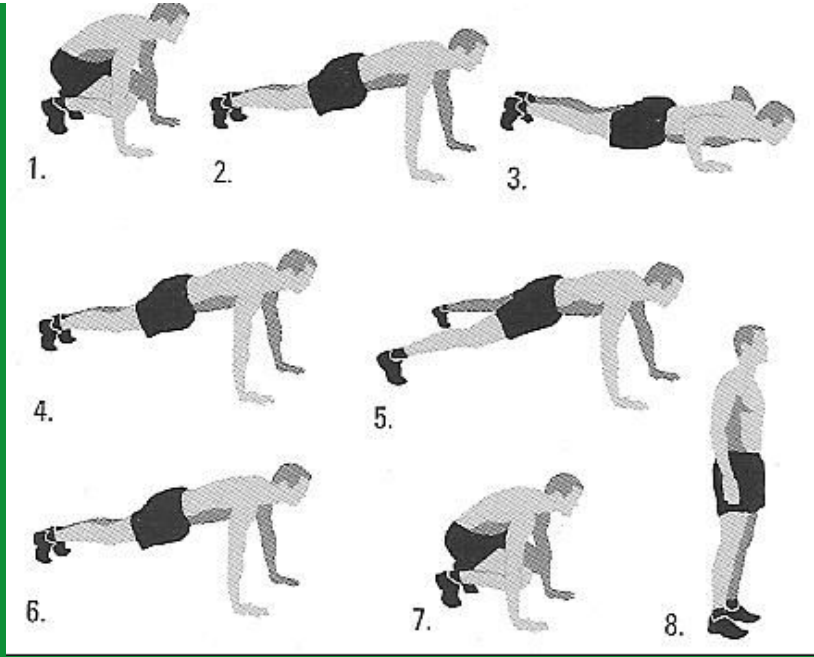
Voor de beginners: 5 x , de gevorderde 10 x deze oefening

1. 8-count burpee
    1. hurk tot op de grond,
    2. spring met je benen naar achteren tot de plank
    3. sprong benen wijd
    4. sprong benen naast elkaar
    5. push up laag
    6. terug naar plank
    7. spring met je benen naar je armen
    8. spring naar boven met je handen in de lucht
2. Lateral jump burpee
    1. start met een basic burpee (vanuit staan, hurk, sprong naar achteren, terug, staan)
    2. spring met beide benen naar links

        3. basic burpee
        4. spring met beide benen naar rechts
        5. begin weer met 1
    3. Side plank links met dip
        1. Side plank (lage) met dip
    4. Plank clock wise
        1. hoge plank
        2. “loop” met je handen een schouder breedte naar rechts
        3. Net zo lang je de klok rond bent.
    5. Side plank rechts met dip
        1. Side plank (lage) met dip

Succes allemaal en tot in 2021

Hieronder zie je de plaatjes voor:
8-count burpee (Oefening 1)
Side plank met dip (Oefening 3 en 5)


1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

ZET HEM OP !!!

GEVONDEN:
DE LEUKSTE NIEUWJAARSFOTO

In de vorige nieuwsbrief deden we een oproep voor een originele, sportieve en

feestelijke foto die gebruikt kan worden als nieuwjaarswens voor in de volgende nieuwsbrief. Uit de vele inzendingen is deze prachtige foto gekozen. Na een rondje hardlopen de Nieuwjaarsduik op 1 januari 2020 in het Hulseboschgat met Ellen, Barbara, Kitty, Janneke en Reina.

EEN FANTASTISCH SPORTIEF EN GEZOND 2021 GEWENST

NIEUWSFLITSEN

EARLY CHRISTMAS PHOTO CHALLENGE RUN

Afgelopen zondag 13 december hebben 30 lopers in tweetallen de ECPCR gelopen. Prachtige route met een fotopuzzeltocht. Hulde aan de organisatie (Ellen, Mirjam, Rieta) voor dit schitterende loop event. Op onze website kun je de routes en de foto's van de puzzeltocht downloaden.

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 voor Kerstmis

Love Actually (2003) - Pathé Thuis
De film volgt het liefdesleven van acht Londenaren in de aanloop naar Kerstmis. De nieuwe premier wordt verliefd op het meisje dat hem thee brengt, terwijl zijn zus huwelijksproblemen heeft. Een vader en zijn stiefzoon moeten het verlies van de moeder verwerken, terwijl de zoon tot over z'n oren verliefd is op een klasgenote.
https://www.pathe-thuis.nl/film/19761/love-actually

De cursus 'Omgaan met teleurstellingen' gaat wederom niet door (2019) - Herman Finkers
'Ik word wakker, doe een plas, sta op en denk: Verrek, het moest andersom.' Of, zoals Finkers ooit al zei: 'De leukste grappen zijn de grappen die niet zijn bedacht, maar ja, bedenk die maar eens.' In oneliners als deze, maar ook in verzen als: 'Ik zit voor het raam, ik fluister zacht haar naam: Veldhuis,' wordt bij

Finkers het ongerijmde geloofwaardiger dan het gezond verstand, dat immers al genoeg ellende veroorzaakt. Zijn wijsheden worden evenveel geciteerd in het café als op filosofencongressen. Finkers op papier is plezier waar je lach- en denkrimpels van krijgt. In deze bundel zijn de overzichtswerken *De cursus 'omgaan met teleurstellingen' gaat wederom niet door* en *Poëzie, zo moeilijk nie* samengebracht.
https://www.bruna.nl/boeken/de-cursus-omgaan-met-teleurstellingen-gaat-wederom-niet-door-poezie-zo-moeilijk-nie-9789400405004

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