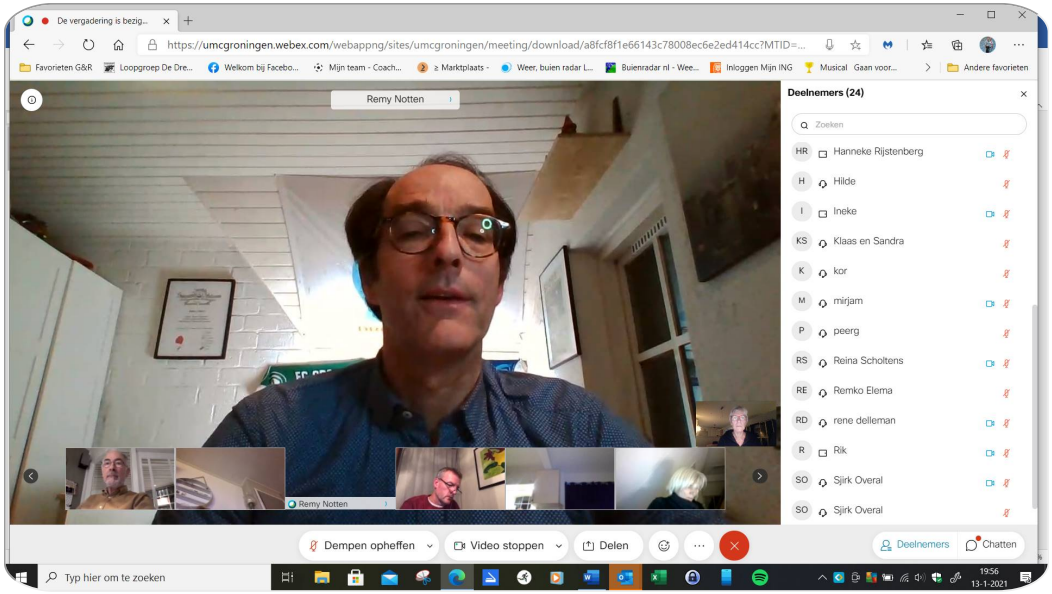
Nieuwsbrief Loopgroep De Drentsche Aa

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

Jaargang 2, nummer 1 (januari 2021)

Loopgroep
De Drentsche Aa



Remy trapt af

Beste allemaal,

Afgelopen week woensdag, 15 januari, hebben wij onze eerste virtuele Algemene Ledenvergadering gehouden. Ondanks deze bijzondere vorm van de bijeenkomst namen bijna 40 leden hieraan deel. Als bestuur waren wij blij met deze opkomst. Het bleek ook op deze manier mogelijk om de belangrijke zaken van onze vereniging door te nemen. Voor een deel zag het eruit zoals de foto hierboven laat zien. Gelukkig werden er ook een presentatie gegeven zodat niet iedereen de gehele tijd naar dit beeld hoefde te kijken 😊 .

Remko Elema besprak helder de financiële kant van de vereniging en kreeg goedkeuring voor de verslaglegging over het jaar 2020 én voor de begroting voor 2021. Ook werd teruggekeken op het afgelopen jaar. Middels een serie foto's werd teruggeblikt op de verschillende activiteiten die we hebben kunnen doen. Een mooie verrassing kwam van de commissie die de 2-jaarlijkse clubmarathon organiseert.

Door Klaas Wildeboer werd een voorstel voor de clubmarathon 2021 gegeven. Daarover worden de leden nog apart geïnformeerd, maar als de omstandigheden dat toelaten kunnen we toewerken naar een mooi najaar. Samen met de andere activiteiten die gepresenteerd werden kunnen we ons voorbereiden op een mooi loopjaar.

Ook werden enkele leden in het zonnetje gezet voor de goede activiteiten die ze voor ons allemaal hebben gedaan. Ik wil hier speciaal de drie trainers noemen die na jaren trainingen gegeven te hebben er nu mee gaan stoppen: Yvonne Folkerts, Ellen Wagenaar en Peter de Vries, bedankt voor alle trainingen die jullie de afgelopen jaren gegeven hebben! En ook Rieta verdient een pluim voor haar werk als beheerder van de website (waar zij nu mee gaat stoppen). Ook jij bedankt, Rieta! Tenslotte hebben we in het bestuur afscheid genomen van onze secretaris Han Siero. Han, bedankt voor al je werkzaamheden en alle bijdrages in het bestuur die je de afgelopen jaren hebt gedaan. De ledenvergadering kon vervolgens ook instemmen met de benoeming van Erik Zeegers als nieuw lid van het bestuur in de functie van secretaris. Erik, welkom!

De komende weken zullen de mogelijkheden om samen hard te lopen nog beperkt blijven. We kijken allemaal uit naar de verruiming van maatregelen. Dan kunnen we weer samen trainen en gezamenlijke duurlopen doen. Voor nu: houd vol en blijf lekker genieten van het hardlopen op de manier zoals nu mogelijk is.
Blijf gezond, let om elkaar en blijf lopen!

Sportieve groet, Remy

Hoe loopt het bij ... Heleen en Augustinus?

In elke nieuwsbrief stellen we 5 vragen aan een van onze loopgroepleden. Opnieuw de antwoorden van een lopersechtpaar, Heleen en Augustinus de Jonge.

1. Hoe ziet jullie (werk)week eruit in het corona tijdperk?
Waar begint onze dag mee dat is ten eerste de ogen openen en daarna opstaan. Als ontbijt neemt Heleen een kommetje yoghurt met cruesli en fruit. Augustinus een glas water voor zijn pilletje, water drinken doet hij tot 12 uur. De krant wordt ook nog gelezen als er tijd voor is Augustinus moet vaak op tijd naar zijn werk, want hij heeft

AOW Dat betekend Altijd Onder Weg.

2. Op welke manier zorgen jullie ervoor dat je in conditie blijft?
Nou als de sportschool open is gaan we daar minimaal 3 keer een uur tot 2 daarnaar toe. Dat is krachttraining, spinning, body balans, loopband. Verder sport Heleen voor de TV dagelijks 15 minuten.Hardlopen gaat steeds moeilijker. Maar we bewegen voldoende in de tuin en met bomen sjouwen en hout hakken.

3. Hoe vullen jullie alle extra vrije tijd in tijdens de lockdown?
Als je in de AOW zit heb je minder vrije tijd dan dat je aan het werk bent. Zoals je weet hebben we geen vakantie en vrije dagen meer. Heleen is druk met de ZONNEBLOEM . Als er nog iemand vrijwilliger wil worden je kunt je bij haar melden. Augustinus heeft het druk bij het Brughoes daar kunnen we ook wel vrijwilligers gebruiken we zijn nog op zoek naar een secretaresse. Verder worden de dgn gevuld met lezen en puzzelen als daar tijd voor is. Wat misschien nog een mooi weetje is wij worden overgrootouder. Dat had je niet gedacht hé van die jonge mensen.

4. Hoeveel zwaarder zijn jullie geworden in het afgelopen half jaar?
Die vraag kun je niet stellen vooral niet aan dames die geven daar dan toch een ontwijkend antwoord op. Maar gezien onze activiteiten zijn we niet gegroeid, maar daar letten wij ook erg op dat dat niet gaat gebeuren dus geen gebak en andere snoeperij, alleen pure chocolade.

5. Welke gouden tip(s) hebben jullie voor de loopgroep-leden?
Blijf naar elkaar omzien, zelf heb ik gemerkt dat als je afhaakt van de loopgroep niemand meer iets van zich laat horen op een enkele uitzondering na. Maar van het bestuur hoor je niets. Wij hebben altijd met veel enthousiasme bij loopgroep gelopen en we hebben ons vaak van de spontane kant laten zien. Ik wil nog een tip aan het bestuur geven, geef aandacht aan de mensen die 25 jaar bij de groep zijn. Dat is ook een prestatie net zo goed als binnen 3 uur een marathon lopen. Nog een tip doe ook een beker aan de dame die binnen 3.45 uur de marathon lopen.

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?
Johan Kregel

Mirjam houdt ons in beweging

Training schema week 3, 4 en 5

Het nieuwe half jaar schema is deze keer gemaakt door Gea Leenstra, het zijn weer leuke, zinvolle en gevarieerde trainingen!

17-1	12/15/18 km helft Z1, helft Z2
20-1	5 x (4’ Z3-4 / dribbel P 3’)
24-1 rustige week	12/17/20 km Z1
27-1	De corona proof 30’ ontmoetingsloop; zoek een loopmaatje en een ronde van ongeveer 500 meter (iets langer of korter is prima). De een loopt snel de ander langzaam en als je elkaar tegenkomt wissel je van tempo. Heb je geen maatje? Wissel tijdens een duurloop om de ongeveer 2 a 3‘ van tempo.
31-1	12/15/18 km afwisselend 10’ Z1 en 10’ Z2
3-2	15x (1’ snel/1’ dribbelpauze)

Loopscholing

20-1 Aandacht voor schouders, nek en armen
We denken meestal dat we vooral hardlopen met onze benen maar dit is maar ten dele waar. De rest van ons lichaam doet zeker mee. Voor de nek en schouders geldt dat ontspanning eigenlijk het meest belangrijk is. We kennen allemaal wel die loper met de schouders omhoog of met de “kop in de nek” of juist het hoofd strak naar voren. Los dat dit qua spierspanning de loopbeweging kan tegenwerken heeft het

meestal ook een negatief effect op de ademhaling. Met de schouders omhoog ga je vaak “hoog” ademen, je benut dan niet de hele long maar ademt oppervlakkiger in het bovenste deel van je longen.

In de warming up is het lekker om armen, schouders en nek een beetje los te maken. Doe bijv. je schouders in stapjes omhoog en weer naar beneden. Tijdens het lopen kun je zo nu en dan een momentje inlassen om je gedachten naar dit gebied te laten gaan. Wat is de stand van je nek? Denk aan “kin in, kruin uit”. Waar zijn je schouders? Laat ze los en lekker hangen. Heb je je handen in een vuist of zijn ze ook los en ontspannen?

Kortom, het tegenovergestelde van de spreuk uit Omdenken hieronder.

<u>Loopscholing</u> (vervolg)

27-1 Lenigheid

Doen jullie wel eens yoga? Iedereen die wel eens met Rieta meegelopen heeft kent ongetwijfeld de “zonnegroet”, deze oefening komt uit de yoga. Het mooie van yoga is dat het je lichaam lenig houdt maar tegelijk je spieren versterkt. Vooral die kleine spiertjes die op veel plekken (knieën, enkels, heupen, core) zorgen voor balans en evenwicht. Heel belangrijk voor hardlopers die ten slotte telkens even op 1 been staan en hun evenwicht als vanzelf moeten houden. Op YouTube vind je tegenwoordig veel yoga filmpjes, zoek bijvoorbeeld eens op “Yoga voor hardlopers”. Lekker om na de training de boel even los te rekken en strekken.

3-2 Extra lang inlopen met 5 keer een niet-maximale *Steigerung*

Een *Steigerung* of versnellingsloopje is altijd een mooi en zinvol deel van je warming up. Je kunt tijdens je *Steigerung* even goed focussen op je techniek, het hoeft nog niet heel hard en je bent nog niet vermoeid dus alle energie om je op je techniek te richten.

Hoe zit het met je voetplaatsing, is die mooi onder je heup? Kun je de pasfrequentie wat opvoeren? Lukt het je “core” een beetje stabiel te houden? Zet je de armen goed mee in? Het lukt natuurlijk niet om op alles tegelijk te letten maar kies bijvoorbeeld een aspect uit. Als je versnelt is je techniek juist vaak automatisch beter omdat je bijv. wat hogere spierspanning hebt en je de pasfrequentie als vanzelf verhoogt. Door de hogere snelheid wordt je a.h.w. “gedwongen” technisch beter te lopen. Het is niet de bedoeling dat je voluit gaat, dat geeft alleen maar risico op blessures, het gaat om gecontroleerd versnellen!

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!

GAMBA'S MET GEGRILDE ANANAS EN KOKOS-LIMOENSAUS:

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PERSONEN)

- 1/2 verse ananas
- 200 gram zilvervlies rijst
- 250 ml kokosmelk
- 1 limoen of citroen
- 12-16 gamba's
- 1/2 rood pepertje
- 1 teentje knoflook
- 1 avocado
- 1 bosuitje
- Kokosolie
- Eventueel: 1 kookring

BEREIDINGSWIJZE

1. Zet een pan water op het vuur en kook hierin de rijst zoals staat omschreven op de verpakking.

2. Zet een apart pannetje op het vuur en warm daarin de kokosmelk op, samen met het sap & rasp van een limoen of citroen. Breng dit aan de kook en laat de saus minimaal 15 minuten – totdat je de borden opmaakt – inkoken totdat deze dik is. Voeg peper en zout naar smaak toe.

3. Fruit in een bak- of grillpan een fijngeknepen teentje knoflook aan in kokosolie. Bak daarna de gamba's samen met een fijngesneden rood pepertje en wat verse peper en zout in de pan.

4. Snijd de verse ananas in dikke ringen van c.a. 1.5 cm en verwijder het harde binnendeel. Smelt wat kokosolie en leg de ananasringen voor c.a. 5 minuten

op de grill (beide kanten). Snijd de avocado in blokjes en zet dit even apart.

5. Maak nu de borden op en begin met een laagje rijst (in de kookring) en druk dit stevig aan. Leg daar de ananasring bovenop. Je kunt daarna alvast wat saus in het “kuiltje” van de ananasring gieten. Verdeel hier wat blokjes avocado overheen en creëer een mooi laagje. Leg daar de gamba’s bovenop. Garneer met wat fijngesneden bosui en serveer eventueel met extra kokos-limoensaus.

EET SMAKELIJK !!!

RESTO RAKE
Since 2016

Word ook een KRACHTPATSER

Bootcampoefeningen van Rieta om sterk te blijven

De eerste nieuwsbrief in 2021! De Kerstkransjes en de Oliebollen moeten er weer afgetraind worden:

Full Body Shape Training in 4 Circuitjes en één Cardio Training.
• Na ieder Circuit doe je de Cardio training
• Serie 2 x
• Beginners: de helft van de aangegeven aantallen.

Cardio Training:

- 30 x Jumping Jacks
- 20 x Mountain Climbers
- 10 x Burpees

Circuit 1:

- 30 x Squats (pulserend op en neer)
- 30 x Lunges (uitvalspas, links voor, rechts voor)
- 30 x Dead Lift*

Circuit 2:

- 20 x Push up (beginners, met de knieën op de grond)
- 20 x Chair dips* (steunen met je handen op een stoel, zakken naar beneden)
- 20 x Plank high – low (van hoge plank naar lage plan, visa versa)

Circuit 3:

- 20 x Bicycle crunches
- 20 x Leg raises (liggen op de grond, benen gelijktijdig omhoog, terug tot bijna op de grond)
- 20 x Alternate toe touches* (liggen op je rug, linker hand, linker hak aantikken, daarna rechts)

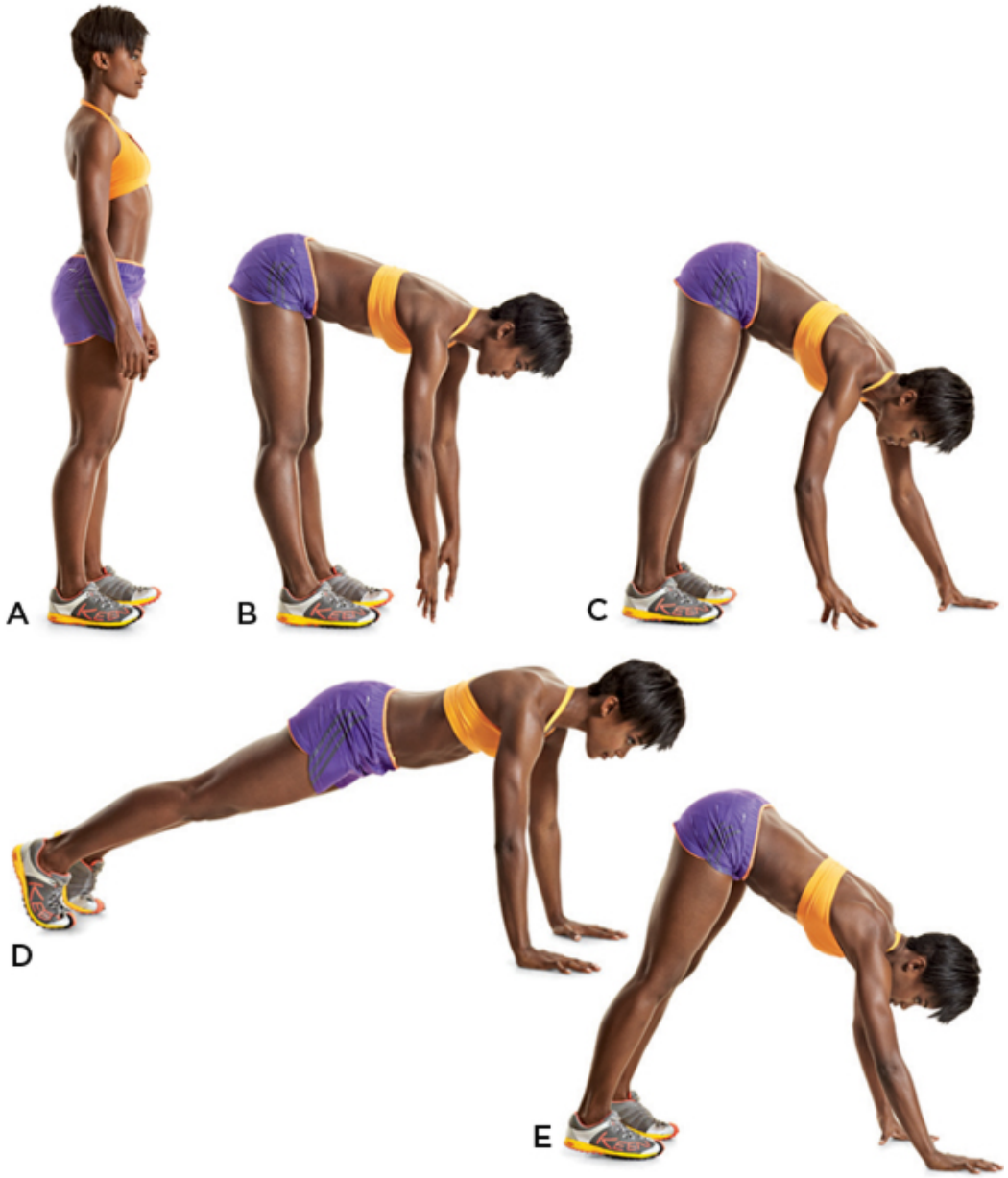
Circuit 4:

- 10 x Side plank rechts met dip
- 10 x Side plank links met dip
- 10 x Inch wurm*.

Hieronder zie je de bijbehorende plaatjes:
Circuit 1 : Deadlift
Circuit 2 : Chair dips
Circuit 3 : Alternate toe touches
Circuit 4 : Inch wurm

1

2


A
B
C
D
E

ZET HEM OP !!!

GEBLESSEERD? WAT NU?

Het verhaal van Ria van Dam - de Haan

"Een paar kilo zwaarder, zou het die blijvende knieblessure door in stand gehouden worden? Vast wel, dus nu een tijdje minder calorieën naar binnen werken en meer bewegen. Gaat die knieblessure vast van over! Vanaf september lukt hardlopen niet meer, de reden is nog in onderzoek. Mijn alternatief is 3x per week een uur krachtoefeningen en 3x per week een uur op mijn stepperbike. En ja, hartezeer als ik andere zie lopen. Wat is hardlopen toch een heerlijke beweging en wat mis ik het. Zoals vandaag, een stralende zon, blauwe lucht en een beetje vorst. Ik wil rennen!

Mijn voornemen: Zodra ik hersteld ben, ga ik al het gemiste hardlopen inhalen, zo lang en hard als ik kan. Tenslotte moet je je verstand gebruiken en je gemis inhalen. Toch?"

NIEUWSFLITSEN

OPROEP

Heb je een idee voor een rubriek in deze nieuwsbrief of wil je een bijdrage leveren aan de inhoud, neem dan even contact op met de redactie via peter.rake@wxs.nl

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 januari

The Queen's Gambit (2020) - Netflix
Drama over een schakend meisje en later jonge vrouw die in de jaren vijftig en zestig probeert de beste schaker ter wereld te worden, terwijl ze tegelijk vecht

tegen een aantal demonen, waaronder haar verslaving aan pillen. *The Queen's Gambit*, een serie van Scott Frank, gebaseerd op de gelijknamige roman van Walter Tevis uit 1983, is een sprookje natuurlijk, maar wel een sterk verteld en vormgegeven sprookje, met een spectaculaire hoofdrol van Anya Taylor-Joy als het schaakwonder Beth Harmon, die ook het vermogen heeft om de kijker in een oogopslag schaakmat te zetten.
Voor de trailer kun je terecht op Youtube: https://youtu.be/CDrieqwSdgI

In corontaine (2020) - Youp van 't Hek
Ooit vroeg de hoofdredacteur van *NRC Handelsblad* aan een groep lezers welke columnist altijd moest blijven. Het antwoord was: Youp! Daarna vroeg hij welke columnist onmiddellijk mocht vertrekken. Het antwoord was weer: Youp! En liefst zo snel mogelijk. Twee keer met stip op de eerste plaats. Youp zelf moet daar hartelijk om lachen. Hij vindt het heerlijk om al 35 jaar spraakmakend te zijn. Iedereen mag een uitgesproken mening over hem hebben, graag zelfs. Het was een stevig columnseizoen. Een door een virus totaal ontwrichte maatschappij in een wankele wereld. Bruut uit balans door de moord op George Floyd. Iedereen is ondertussen op weg naar het nieuwe normaal, wetende dat het oude normaal ook niet echt normaal was. Is het nieuwe dat dan wel? Youp denkt van niet. Of dat weet hij wel zeker. Dat laatste is een grapje. Hij weet namelijk niks zeker. Net als u en ik. Is dat zijn kracht? Of juist zijn zwakte?
https://www.bruna.nl/boeken/in-corontaine-9789400406872

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