



Nieuwsbrief ALV 182

februari 2017 jaargang 31

Redactie:

Carla Arts

Ad Burgmans

Tom Gorissen

e-mail: redactie@lopersgroep-alv.nl

Inhoud

| | |
|---|----|
| ▪ (Yin) Yoga iets voor hardlopers? | 2 |
| ▪ Om naar uit te kijken | 5 |
| ▪ Wat nieuwe leden ervan vinden | 9 |
| ▪ Personalía | 10 |
| ▪ Trainingen.....locatie, tijden en programma | 10 |
| ▪ Zondagochtendtraining: crossen door de bossen | 11 |
| ▪ Wandeling 10 maart 2017 | 11 |
| ▪ Van de bestuurstafel | 12 |
| ▪ Sportmedisch onderzoek..... | 13 |
| ▪ Omgaan met blessures | 14 |
| ▪ Wedstrijduitslagen | 18 |
| ▪ Wedstrijdkalender..... | 19 |
| ▪ Ledenlijst | 20 |

Yin Yoga



(Yin) Yoga, iets voor hardlopers?

door Charles Roosen

Deze vraag houdt mij al langer bezig. Past Yoga in het trainingsprogramma, brengt het iets extra's etc. etc.? Allereerst een korte uitleg: wat is Yoga?

Yoga

Yoga is jezelf vinden, grenzen verkennen en verleggen middels fysieke, mentale en spirituele oefeningen en houdingen. Yoga vindt zijn oorsprong in het oude India. Het woord Yoga is afgeleid van het Sanskriet-woord "yuj" en betekent verenigen, samenbrengen, verbinden, concentreren van aandacht.

Yoga is een krachtige en mooie manier om het lichaam, het intellect, het verstand, de emoties en de wil te leren beheersen. Yoga betekent het bereiken van een geestelijke staat van zijn, waardoor men in staat is de aspecten van het bestaan op evenwichtige wijze te benaderen.

Een belangrijke en veel gebruikte omschrijving van Yoga is van de wijze/rishi Patanjali die hét klassieke werk over Yoga schreef en die Yoga omschreef als "het beheersen van de wervelingen van de geest". Anders gezegd: de geest gericht concentreren zonder daarbij afgeleid te worden.

Yoga is in toenemende mate populair. Steeds meer mensen ervaren de voordelen voor lichaam en geest. De motieven variëren van ontspanning, fysieke, emotionele en mentale problemen, het beheersen van stress tot het zoeken van balans en rust, zingeving en spiritualiteit. Yoga heeft voor iedereen belangrijke aspecten te bieden.

Er wordt meestal gewerkt met lichamelijke houdingen, ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen, concentratie en meditatie voor body, mind en soul.

Eind vorig jaar zag ik bij mij op het werk (Océ, a Canon company) een informatiefolder over Yin Yoga bij het Yogahuis Venlo. Mijn interesse was gewekt en heb contact opgenomen met John Boon, Océ-collega die zich deze vorm van Yoga eigen heeft gemaakt en sinds medio 2016 Yin Yoga lessen geeft.

Hieronder stelt John zichzelf voor:



Ik ben John Boon, geboren op 20 december 1954 in Venlo (Li) en getrouwd met Gonnje, ben vader van een dochter en een zoon en woon in Venlo. Mijn dochter heeft ons begin 2010 een prachtige kleinzoon geschonken en medio 2012 een hele mooie kleindochter. Sinds 1974 ben ik werkzaam in de Informatie Technologie, een technisch beroep dus. Eerst als operator, vervolgens programmeur, technisch ontwerper, functioneel ontwerper en momenteel als Sr. Application Engineer.

Door nogal wat ingrijpende gebeurtenissen in mijn leven ben ik gaan zoeken naar stabiliteit en meer evenwicht tussen ratio en emotie. Deze zoektocht heeft mij in 2008 met Reiki in contact gebracht. Ik was redelijk murw en tamelijk down en onder andere voetreflexologie en Reiki hebben toen enorm geholpen daar iets aan te doen. Ik voelde mij weer fit en vitaal en kon ook de nieuwe tegenslagen met mijn gezondheid veel beter verwerken. Het was voor mij een wonderlijke ervaring. Ongeveer 1 jaar na de Reiki-1 cursus (jan 2009) heb ik met veel plezier de

Reiki-2 cursus afgerond (feb 2010). Het warme contact met mensen (emotioneel) staat in schril contrast met het vaak koele technische karakter (rationeel) van mijn werk. Een welkome verdieping van mijn leven.

Naast Reiki ben ik gestart met het geven van intuïtieve massages in beperkte kring. Deze andere manier van ontspanning brengen, beviel zo enorm goed dat ik daar meer mee wilde gaan doen. Omdat ik ook achtergrond(kennis) wilde hebben ben ik diverse cursussen gaan volgen onder andere gericht op het geven van (Balinese) ontspannings- en hotstonemassage.

Net als het geven van Reiki brengt ook het geven van een massage veel ontspanning en voldoening bij de ontvanger en gever. Beide technieken vullen elkaar goed aan en zijn mooi te combineren. In 2014 is mijn langgekoesterde wens in vervulling gegaan en heb ik een onvergetelijke reis naar Azië gemaakt. Een tweede reis naar Azië mocht ik in het najaar van 2015 maken, dit keer naar het mooie Sri Lanka. Na jarenlang (yin)yoga te hebben beoefend, kwam de Yin Yoga Docenten Opleiding op mijn pad. Die is voor mij, dacht ik meteen. De eerste module heb ik in december 2015 met veel interesse en plezier gevolgd bij WeYoga in Horst waar een gedreven Emrik op geheel eigen wijze de opleiding presenteerde aan een groep enthousiaste cursisten.

Eind 2015 sloeg het noodlot opnieuw toe en kreeg ik totaal onverwacht mijn inmiddels 5e (zware) hartinfarct, waarvan ik lichamelijk, dankzij een goede conditie, tamelijk snel herstelde. De mentale impact was echter groter maar ook nu heeft Reiki en Yoga een positieve invloed op het herstel gehad. In januari 2016 heb ik de tweede module van de Yin Yoga Docenten Opleiding succesvol kunnen afronden mede door de geweldige steun van Emrik en mijn medecursisten.

John heeft mij helder verteld wat deze vorm van Yoga inhoudt en wat Yin Yoga een hardloper kan bieden. Door John's enthousiasme ben ik me er meer in gaan verdiepen en kwam tot de conclusie dat ik in ieder geval een les wil bijwonen en het bij mijn collega trainers onder de aandacht wil brengen.

Maar wat houdt Yin Yoga nu precies in?

Yin Yoga



De houdingen (asana's) van de meeste vormen van yoga zijn dynamisch (yang) en gericht op het versterken, oprekken en verlengen van de spieren. Dit geldt ook voor veel actieve sporten (hardlopen, fietsen, fitness, zwemmen). Yin Yoga is gericht op het rustig en langdurig oprekken en hydrateren van het bindweefsel en de gewrichten door de houdingen langere tijd (3 tot 5 minuten) aan te houden en daardoor een perfecte aanvulling op onze dynamische activiteiten. De uitdaging van Yin Yoga zit in de duur van de houding. Daarbij is het belangrijk de spieren (die wel worden opgerekt) te blijven ontspannen om uiteindelijk de houding te worden en

je lichaam niet te forceren om in de houding te komen.

Door de rustige vorm van Yin Yoga is deze ook geschikt voor mensen die een lichamelijke beperking of fysieke klachten hebben of gewoon behoefte hebben aan een rustige vorm van Yoga. De houdingen worden vrijwel allemaal zittend of liggend uitgevoerd. Voor ons veelal zittende bestaan (ontbijt, auto, kantoor, auto, bank) zijn Yin Yoga houdingen een perfecte compensatie en fijne lichaamsbeweging.

De houdingen richten zich in het algemeen op het bindweefsel van de heupen, het bekken en de onderrug. Yin Yoga is ook effectief gebleken bij het verminderen van bijvoorbeeld rugklachten of RSI. Vergeet ook de invloed van de Yin Yoga op ons energetisch lichaam niet door de stimulatie van de lichaamsmeridianen en chakra's hetgeen een positief effect geeft op ons fysieke en mentale gestel door de verhoging van weerstand en weerbaarheid.

Tijdens het trainersoverleg hebben we besloten met alle trainers en bestuursleden een proefles Yin Yoga te volgen om te ervaren of het echt een aanvulling op onze mooie loopsport is. De reguliere les van januari zat vol maar John was bereid een extra les te geven, speciaal met oefeningen/houdingen voor hardlopers.

Vrijdagavond 20 januari jl. was het zover, om 19:00u lagen Ad, Bas, Carla, Irus, Gertie, Fred, Mariëlle, Martijn, Wil en ik klaar op het Yoga-matje. Ellen en Jack konden er niet bij zijn. De Yoga-ruimte is geluiddicht zodat je niet gestoord wordt en je je helemaal kunt focussen op de les. Verder is er rustgevende muziek op de achtergrond en zorgt de geur van wierook voor een mystieke setting.

John startte met een rustige uitleg en daarna volgden de oefeningen/houdingen die je enkele minuten aanhield afgewisseld met ontspanningsmomenten. De oefeningen kon ieder op zijn eigen niveau doen en met behulp van John werden er grenzen verlegd qua souplesse/lenigheid. Het moeilijkste vond ik om mijn spieren niet aan te spannen tijdens de houdingen, juist dit loslaten zorgt er ook voor dat je na afloop geen spierpijn krijgt. De negentig minuten vlogen voorbij en onder het genot van een kop thee wisselden we onze ervaringen uit. We waren het er allemaal over eens dat er pittige houdingen tussen zaten die je vaker moet doen om ze goed uit te kunnen voeren. Ieder van ons was van mening dat deze vorm van Yoga een zinvolle aanvulling is voor hardlopers, vooral om soepel en lenig te blijven/worden. Overigens was het verschil in lenigheid goed te zien bij de deelnemers en ik was zeker niet de lenigste 😊

Indien je meer van Yin Yoga wil weten neem gerust contact met mij op. Bij voldoende belangstelling wil ik in overleg met John kijken of er een of meerdere "proefsessies" gegeven worden.

Om naar uit te kijken



Berden voorjaarsloop zondag 12 maart 2017

De laatste test voor de Venloop. Voor degenen die tijdens de Venloop 5 km willen lopen, gaan bij de Berden voorjaarsloop voor de 4 km. De 10 km lopers gaan voor de 7,5 km en de halve marathonlopers rennen op 12 maart 15 km.

Start en finish liggen op de Hagerhofweg voor de hoofdingang van College den Hulster. Het parcours gaat deels door woonwijken van Venlo Zuid en deels over wegen langs het spoor, langs de Kinderboerderij, langs de sportvelden van Vrijenbroek en langs het kerkhof. Het is een wedstrijd die georganiseerd wordt door atletiekvereniging Scopias. Er zullen zo'n 2500 lopers van start gaan. Zoals voorgaande jaren zullen ook veel leden van de Lopersgroep Arcen Lomm Velden mee doen.

Venloop zaterdag 25 en zondag 26 maart 2017

In 2013 werd er door de organisatie van de Weir Venloop voor het eerst een wandeltocht georganiseerd, de Venloop Wandeltocht. Tijdens deze wandeltocht, die op de zaterdag voor het hoofdevenement gelopen werd, liepen de 3.000 ingeschreven deelnemers een afstand van 25km. In 2014 werd daar voor de fanatieke wandelaar een afstand van 40km aan toegevoegd. Komende editie zullen er vijf afstanden zijn om aan deel te nemen, te weten: 10km – 20km – 30km – 40km – 7,5km rolstoeltocht.

De wandeltocht is op zaterdag 25 maart. Het aantal wandelaars zal ongeveer 7000 zijn.

De Venloop voor hardlopers wordt dit jaar voor de 12^e keer gehouden. Het is met stip het belangrijkste hardloopevenement van Limburg. Door de uitstraling van de Venloop zijn in Venlo en omgeving veel mensen begonnen met hardlopen. De vele loopgroepen in de regio hebben hun ledenaantal zien groeien, omdat door de Venloop het hardlopen zo populair is geworden. Ook de Lopersgroep ALV heeft hiervan geprofiteerd. De afstanden zijn 5km – 10km- en 20,1km (halve marathon).

Het hardloopevenement is op zondag 26 maart. Het aantal hardlopers zal ongeveer 12000 zijn.



Marathon Rotterdam zondag 9 april 2017

door Tom Gorissen

Met nog een 6 weken te gaan, komt de marathon van Rotterdam erg dichtbij. Zondagochtend 8 januari was de onofficiële aftrap, maar ik ga eerst nog even naar de avond ervoor. Een greep uit de appjes die die avond op de groepsapp voorbijkwamen:

All, ik zie net op RTL4 dat behalve vanavond en vannacht ook morgenochtend voor Noord Limburg code oranje geldt (Wil Engels) en Op de weg is het goed te rijden. Als we in de bossen op zachte paden rennen moet het goed kunnen. Oranje is nog geen rood ☺ (Jac Verbeek).

Iedereen zat die avond voor de buis of op Weeronline om de weersvoorspellingen nauwlettend in de gaten te houden. Jac Verbeek niet. Zo nuchter als Jac is, stelt hij ons toch altijd weer gerust dat het altijd nog erger kan. Thanks Jac! That's the spirit!

Zondagochtend, de wekker 'n uurtje eerder gezet. Even kijken hoe het er buiten uit ziet. Hmm... niet best. Fred (de routemaker van de aftrap en het startpunt voor de route) informeerde ons al vroegtijdig over de eerste bevindingen vanuit Arcen. Hij had zijn hond al uitgelaten. Bambi on ice was er niets bij. Maar goed, op de grote wegen en fietspaden was gestrooid en door de bossen ging het ook nog wel. We gaan ervoor.



(Trainer Martijn was deze ochtend niet fotogeniek genoeg en heeft de foto genomen. Daar ben je ook trainer voor ☺)

8:45 uur. De groep was compleet, op Jack v.d. Hombergh na. Jack loopt zijn eigen ronde en treft ons achteraf. Met de spikes ondergebonden en al glijdend door de straten kwamen we al snel op goed begaanbare ondergrond. De Maasstraat in Arcen. Het tempo werd bepaald om fluitend de 5 kwartier vol te lopen. Onderweg werden de verschillende varianten van trainen nog eens doorgenomen. De een volgt het klassieke schema, de ander gaat voor "sport-rusten". Iedereen bepaald zijn eigen weg naar en doel voor de marathon van Rotterdam. Na 5 kwartier en een afwisselend parcours verder kwamen we weer bij Fred thuis aan. Even omkleden en en-groupe naar het Zoete Genot, midden in het centrum van hartje Arcen. De organisatie had hier een tafel gereserveerd om de aftrap echt officieel te maken. Een heerlijk ontbijt/lunch buffet stond voor ons klaar. Als hongerige wolven werden de eerste borden volgeladen. We hadden ook nog niet genoeg gegeten tijdens de feestdagen... zelfs de laatste kruimels uit de bak met roerei werden in een goed uurtje naar binnen getikt. Zo, en weer aangevuld.



Om het uitstapje extra elan te geven was er een poule bedacht. De organisatie had voor iedere loper een formulier gemaakt met als doel: Voorspel de finishtijden van de anderen. De winnaar, diegene die er qua secondes totaal het dichtste bij in de buurt komt, werd eeuwige roem en een mooi aandenken beloofd. Een voorzetje van eerder gelopen marathons was toegevoegd aan het formulier. Lastig, maar wel leuk voor het groepsgevoel. Dichtgeplakt en door allen ondertekend liggen ze bij Arnold ergens in de boekenkast. Daar kijken we 9 April wel weer naar. Voor nu was de aftrap afgesloten en gaan de schema's beginnen.

Inmiddels zijn we 7 weken verder en hebben we er nog 6 te gaan. De een fiets zo door zijn schema, de ander kampt met wat pijntjes. Zeg maar gerust: het is een en al ziekenboek. Pijnlijke kuiten, overbelast knie,

een enkel die niet lekker loopt en vers van de pers nog een bovenbeenblessure. Al met al, het gaat de goede kant op!

Via deze weg wil ik alle lopers van ALV die in Rotterdam mee gaan doen met de marathon een spoedig herstel wensen en denk vooral aan het appje van Jac Verbeek... oranje is nog geen rood! Maar luister naar je lichaam!

Jaarvergadering Lopersgroep ALV maandag 10 april 2017

De jaarvergadering van de Lopersgroep ALV is op maandag 10 april 2017. Zoals elke vereniging is de Lopersgroep statutair verplicht jaarlijks een algemene ledenvergadering te houden. Het bestuur legt dan verantwoording af van het gevoerde beleid. De jaarrekening 2016 moet worden vastgesteld en de begroting van 2017 moet worden goedgekeurd. Verder wordt er teruggekeken op de sportieve prestaties en worden de plannen voor het komende jaar besproken.

De jaarvergadering is tevens een feestelijke bijeenkomst van de vereniging. Je viert met elkaar dat de Lopersgroep zo'n geweldige vereniging is, omdat de inzet van zoveel leden bij de organisatie van de activiteiten zo groot is. Een hoogtepunt van de jaarvergadering is ongetwijfeld het uitroepen van een van de leden tot 'SMARTRUNNER' van het jaar. Benieuwd wie dit jaar de eer te beurt valt.

CONTOUR Run op Velden

zaterdag 20 mei 2017

Maandag 6 maart is het zover: dan kun je je inschrijven voor de enige echte eigen Run van Lopersgroep ALV: de CONTOUR Run op Velden. Zoals bij velen al bekend is, vindt deze dit jaar plaats op zaterdag 20 mei. Zet dus vast een groot kruis in je agenda en houd de nieuwsflits en in de gaten voor regelmatige updates! Ook op de vernieuwde website <http://crov.lopersgroep-alv.nl/> vind je al heel wat info en deze zal ook regelmatig nog aangevuld worden met de laatste nieuwtjes.

Verder organiseren we speciale trainingen tegen een zacht prijsje voor lopers die speciaal voor dit evenement met ons mee willen trainen, maar geen lid zijn. Voor € 20,- kunnen deze lopers zich aanmelden om vanaf maart tot en met mei met ons mee te trainen. Bij dit bedrag zit dan een gratis startbewijs voor de CONTOUR Run op Velden. Mocht je dus nog iemand kennen die hier interesse in mocht hebben, schroom dan niet om deze mogelijkheid te delen!

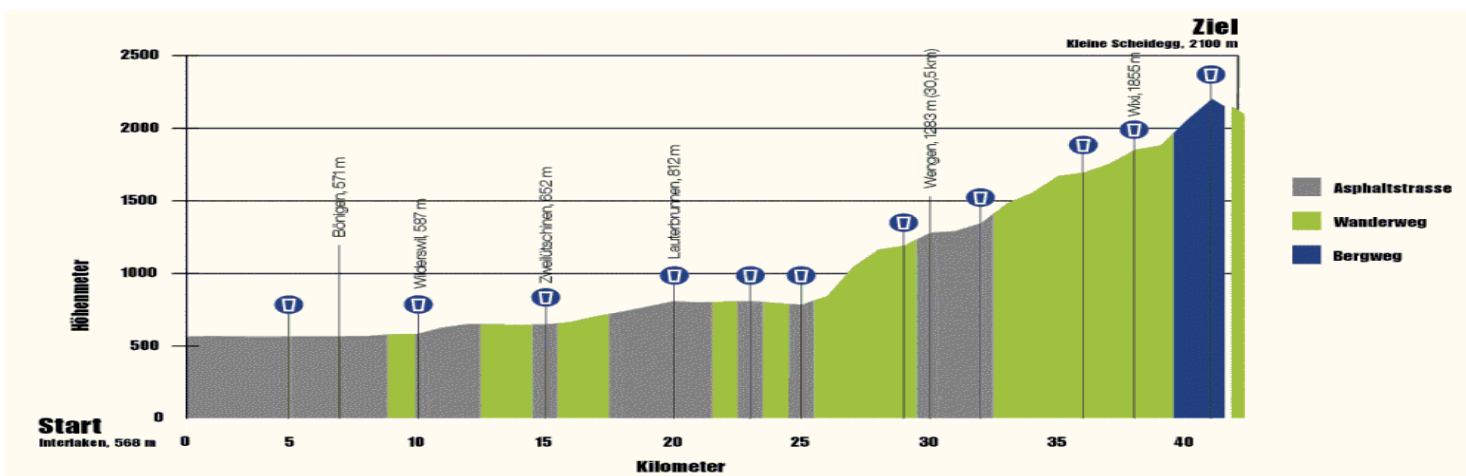


Jungfrau marathon (Ch)

Op zaterdag 9 september 2017 zouden enkele lopers zich melden aan de start van deze marathon. De geïnteresseerden hebben de koppen bij elkaar gestoken en besloten om de gezamenlijke deelname aan deze marathon door te schuiven naar 2018.

Nader bericht volgt, maar heb je interesse, kijk dan op: <http://www.jungfrau-marathon.ch/en/> voor meer informatie. Heb je hierna nog steeds interesse: meld je dan bij je trainer.

Die kan je vertellen wie dit uitstapje t.z.t. zal organiseren.



Wat nieuwe leden ervan vinden....

Wij vroegen aan een aantal mensen die in 2016 lid zijn geworden van de Lopersgroep ALV hoe het hun tot nu toe is vergaan in de vereniging en welk doel zij zich gesteld hebben.



Ik ben Richard van Eck, ben 48 jaar en sinds juni 2016 lid van de Lopersgroep. Het lopen in de groep bevalt me erg goed. Je wordt door te rennen in groepsverband toch geholpen door te gaan, ook als je er doorheen zit. Ik maak nu meer kilometers, dan dat ik voorheen gedacht had. Alleen had ik dit nooit voor elkaar gekregen.

Dit jaar heb ik me opgegeven voor de Berdenloop (7.5 km), de Venloop (10km). Verder wil me opgeven voor de Run op Velden (10km) en de 5x5 Staffellauf in Weeze. Ik hoop nog lang te mogen genieten van vele blessurevrije jaren bij de Lopersgroep.



Ik ben Marloes Beerkens, 34 jaar en woon in Velden. Ben lid sinds november 2016. Ik train meestal op woensdagavond en vind het erg leuk bij de Lopersgroep. Ik merk nu al dat de intervaltrainingen wel nut hebben, het lopen op wat hoger tempo gaat me steeds gemakkelijker af.

Op dit moment train ik voor de Venloop 10 km en zou deze graag iets sneller lopen dan vorig jaar. Hoop deze nét onder de 55 min uit te kunnen lopen.



Mijn naam is Dorothé Engels en ik ben 38 jaar. In 2015 ben ik begonnen met hardlopen. In het begin gewoon om te proberen, kijken of het me bevalt. De conclusie was al snel getrokken ik vond het heerlijk. Lekker ontspannen en vooral heerlijk mijn hoofd leeg maken. Maar ik ben wel een persoon die een doel nodig heeft. Wat is nou een mooier doel dan de Venloop. Dus iedere week trainen en langzaam opbouwen. Voor twee jaar terug had ik nooit gedacht dat ik deze ging rennen laat staan dat ik de 10 km zou halen. Maar ik heb hem gehaald en wat een geweldig gevoel is dat. Na de Venloop had ik het gevoel dat ik niet meer voorruit kwam. Ik bleef op hetzelfde niveau staan. Tijd voor een nieuwe stap. Daarop heb ik me aangemeld bij de Lopersgroep ALV. Het fijne van de Lopersgroep is dat je in een groep rent. Er zijn verschillende groepen zodat er voor iedereen een passende training is. Ook de oefeningen en de loopscholing hoort bij de training iets wat ik van te voren nog nooit gedaan had. Rennen bij de Lopersgroep ALV geeft mij een echt club gevoel. Je staat er niet alleen voor je rent samen. Nu ben ik aan het trainen voor de Berdenloop en verder wil ik in 2017 gewoon lekker ontspannen blijven rennen.



Ik ben Marissa Verhaegh, bijna 28 jaar en woonachtig in Velden. In 2013 besloot ik te gaan trainen voor de Venloop (10 km) in 2014, aangezien ik van verschillende mensen om me heen hoorde hoe tof het was om hieraan mee te doen. Ik ben begonnen met ondersteuning van welbekende 'Evy', wat erg goed heeft gewerkt voor mij. In november 2013 heb ik toen mijn eerste hardloopwedstrijd gelopen: de Contour Run (5 km). Daarna dus de Venloop in 2014, wat super was om te doen: de sfeer en het enthousiasme van de mensen naast de

kant zorgden echt voor een feestje. Ik moet toegeven dat het daarna wel een beetje gedaan was met de pret. Mijn hardlooptmaatje van destijds ging verhuizen en alleen hardlopen vond ik maar saai. Toch wilde ik de Venloop van 2015, en daarna 2016, ook weer mee maken: deze heb ik wel gelopen maar met te weinig training. Aangezien ik toch graag mijn persoonlijk record een keer wil verbreken, besloot ik afgelopen jaar weer te gaan trainen. In Marloes Beerkens vond ik mijn nieuwe hardlooptmaatje en samen hebben we ons aangemeld bij de Lopersgroep met als doelen het verbeteren van de techniek en uiteindelijk sneller te worden. Op woensdag rennen we met de Lopersgroep en in het weekend doen we zelf een duurloop. Tot nu toe bevalt dit erg goed! Op naar een persoonlijk record op de 10 km tijdens de Venloop 2017... Mijn uiteindelijke streven is mijn moeder (oud bekende van de Lopersgroep Els Verhaegh) te overtreffen op de 21 km ;) Het frustreert me nog altijd dat zij mij er zo makkelijk uit rent. Nog even doorgaan met trainen dus :D

Personalia

Aangemeld als lid:

Gabrielle Janssen (39) uit Reuver

Peter Theelen (46) uit Velden

Bas Scheffer (44) uit Lomm

Afgemeld als lid:

Frank Houben uit Venlo

Ed Crommentuyn uit Arcen

Trainingen.....locatie, tijden en programma

Raadpleeg [LOCATIE en TIJDEN](#) op de website. Daar zie je waar de training wordt gegeven en wie de trainers c.q. assistent-trainers zijn, www.lopersgroep-alv.nl/trainingen .

Raadpleeg voor het programma het [JAARPLAN TRAININGEN](#) op de website van de Lopersgroep voor het programma, www.lopersgroep-alv.nl/jaarplan-2017 .

Zondagochtendtraining: crossen door de bossen

Heb jij ook zin om eens in een andere omgeving te lopen dan je vaste rondje? Elke eerste zondag na de baantraining gaan we op verschillende locaties crossen door de bossen. Een lekker rondje door het Jaomerdal, mooi uitzicht over het Reindersmeer, kuitenbijten op de Hamert. Er is voor elk wat wils! Vanaf januari zijn we met deze opzet gestart. We verzamelen om 9.00 uur op de parkeerplaats

bij de BMV. We gaan vervolgens naar de locatie en lopen dan een mooie route. De volgende locaties staan op het programma. Deze zijn ook in het jaarplan opgenomen dat op de website staat.

| Datum | Locatie |
|-------------------|----------------------------|
| Zondag 15 januari | Fartlek Floriadeterrein |
| Zondag 7 februari | Bosrand Arcen |
| Zondag 5 maart | Parcoursverkenning Venloop |
| Zondag 10 april | Grote Heide Venlo |
| Zondag 7 mei | Jaomerdal Venlo |
| Zondag 4 juni | Molendijk Velden |
| Zondag 3 juli | De Hamert Arcen |

De overige drie zondagochtendtrainingen per maand blijven zoals ze zijn op dezelfde tijd en plaats: om 9.00 uur bij de Ravenvennen in Lomm. Voor elke zondag (zowel op de alternatieve locaties en bij de Ravenvennen) geldt dat we een kortere route nemen die voornamelijk door de bossen zal lopen. Door gebruik te maken van een korte ronde, kan iedereen op zijn eigen niveau lopen. Een beginnend loper kan ervoor kiezen om de afstand 1 of 2 keer te lopen en een ervaren en/of lange afstandsloper kan deze meerdere keren afleggen. Het grootste voordeel hiervan is dat iedereen op zijn eigen niveau kan lopen en er meermaals contact is. We hopen hiermee wat afwisseling te bieden. Verandering van spijs doet immers eten!

Wandeling vrijdag 10 maart 2017

door Jo van Keeken

Wandelen in de Ravenvennen. Bekend terrein voor de hardlopers. We starten vanaf het Antoniusplein in Lomm om via voor de lopers bekende paden naar 't Hanik en de Wittenberg te gaan, om vervolgens terug te keren naar Lomm. De herinneringen aan vroeger, toen rennen nog heel gewoon was, zijn onvermijdelijk.....



Natuurgebied de Ravenvennen

We starten om 9.30 uur bij de kerk op het Antoniusplein in Lomm

Na afloop trakteren we ons op een lekker bakje koffie met iets lekkers in Gemeenschapshuis De Pastoorshof naast de kerk.

Van de bestuurstafel

door Jack van den Hombergh

Beste leden,

deze keer een korte bijdrage vanaf de bestuurstafel, maandag 6 maart hebben we (pas) onze eerste bestuursvergadering in het nieuwe jaar.

CONTOUR Run op Velden:

Wij zijn de afgelopen weken met name binnen de commissie CROV druk geweest met alle voorbereidingen voor de CONTOUR Run op Velden “nieuwe stijl”, uiteraard gezamenlijk met de overige commissieleden.

De keuze om het loopevenement te verhuizen van de dorpskern van Velden naar Velden-Oost, met als middelpunt BMV De Vilgaard, heeft behoorlijk impact op de organisatie maar wij zijn ervan overtuigd dat het allemaal de moeite waard zal zijn!!!

Ad Burgmans stopt als trainer:

Na een mooie periode van ruim 15 jaar gaan we in goed overleg tussen bestuur en Ad Burgmans afscheid nemen van Ad als trainer van de Lopersgroep. Ad was vanaf het begin een van de dragende krachten achter het succes van de Lopersgroep. Na zelf vele jaren actief als hardloper bij de vereniging te zijn geweest heeft hij samen met Toos Peeters de trainingen als trainer opgepakt. Jarenlang was hij trainer op de woensdag avond en de laatste jaren was hij nog actief als assistent op de woensdag en fietste hij als trainer nog vol passie met de vrijdag avond groep mee door de straten en akkers van Velden. Waarvoor dank !!

Het bestuur wenst Ad nog vele jaren loopplezier bij deze mooie vereniging.

Voor nu willen we het hier bij laten maar niet zonder jullie allemaal een fijne Vastelaovend of misschien wel lang weekend/voorjaarsvakantie toe te wensen!!

Gertie, Charles, Martijn, Wil en Jack

Sportmedisch onderzoek

Bestuur en trainers adviseren de leden van de Lopersgroep elke 2 of 3 jaar een sportmedische keuring te laten doen. Wij hebben in het kader van 'Clubzorg' een overeenkomst met Sportgeneeskunde VieCuri. Vermeld bij aanmelding dat je lid bent van de Lopersgroep.

Adres: Sportgeneeskunde VieCuri, Merseloseweg 130, 5801 CE Venray, 0478-522777

Je kunt bij kiezen uit meerdere sportmedische onderzoeken, afhankelijk van jouw sportintensiteit en je leeftijd:

- Basis Sportmedisch Onderzoek
- Basis Plus Sportmedisch Onderzoek
- Groot Sportmedisch Onderzoek
- Uitgebreid Sportmedisch Onderzoek

Zie www.sportgeneeskundeviecuri.nl

Voor recreatieve en prestatieve hardlopers is het groot sportmedisch onderzoek aan te bevelen.

Groot sportmedisch onderzoek

Voor wie?

Voor mensen die intensief sporten en meer willen weten over hun maximale belastbaarheid en (startende) sporters ouder dan 35 jaar

Waaruit bestaat het onderzoek?

- onderzoek lengte, gewicht en vetpercentage
- ogentest
- bloedonderzoek (Hb, cholesterol, glucose)
- longfunctietest
- rust ECG (hartfilm)
- algemeen intern en specifiek orthopedisch onderzoek
- maximale inspanningstest met ECG-controle op fiets
- adviseren en rapporteren in tweevoud, voor jou en je huisarts.

Beoordeling van de belastbaarheid van het hart is een extra toegevoegde waarde van dit onderzoek. Hierop kan trainingsadvies gegeven worden. VieCuri Sport beschikt over een **geavanceerde loopband**. Met name geschikt voor lopers die een maximale hartslagmeting onder ECG-bewaking willen laten uitvoeren.

Kosten

€ 215 (fiets); € 240 (loopband)

Krijg ik de kosten vergoed? Sportmedische onderzoeken worden in de meeste gevallen geheel of gedeeltelijk vergoed vanuit de aanvullende verzekering.

Omgaan met blessures

Overgenomen uit de Nieuwsbrief van ProRun 5 februari 2017/ auteur Paul Oude Vrielink



loopblessure - foto shutterstock

Het thema 'omgaan met blessures' is belangrijk voor hardlopers. In dit artikel ga ik niet in op behandeling van specifieke hardloopblessures, maar op het overkoepelende thema: hoe met blessures om te gaan, zowel praktisch als vanuit mentaal perspectief. Hiertoe belicht ik een aantal aspecten van blessures.

Blessuregevoeligheid

Hardlopen is een blessuregevoelige sport. Waar je zonder problemen een seizoen kan fietsen, zware beklimmingen kan doen, hoge wattages trappen en alleen maar 'moe' wordt, daar gaat dat bij hardlopen volkomen anders.

Sommige lopers (waaronder ondergetekende) doen met angst en beven hun lange duurlopen, hun tempo's. Want: wat zal ik morgen voelen. Is er weer een peesje of spiertje dat scheef zit? Moet ik weer drie dagen relatieve rust nemen? Leeftijd speelt natuurlijk een rol. Een trainer die bij jonge atleten zonder problemen sprints, sprongen, kaatslopen etc. toepast, moet hier bij oudere atleten veel gedoseerder mee te werk gaan.

Op oudere leeftijd groeien dingen langzamer, bloeddorstrooming is slechter, pezen en spieren worden slapper... evolutionair gesproken zijn we na ons 40ste niet meer echt 'nodig' en is er, vanuit de natuur geredeneerd, geen noodzaak meer om alles heel snel te herstellen. Dit gezegd hebbend, sommigen zijn de helft van de tijd bezig met herstellen van blessures, anderen hebben nooit ergens last van.

Hardlopersvaardigheid

Het omzeilen van en omgaan met blessures is een vaardigheid die iedere loper zich zo snel mogelijk

eigen moet maken. Als je geluk hebt is de vaardigheid niet al te vaak nodig. Maar de meeste lopers krijgen vroeg of laat een blessure.

De vaardigheid is complex, en bestaat uit:

- * Beoordeling: is het pijntje een dreigende blessure? Ervaring uit verleden? Bekende blessure? Hoe in verleden succesvol behandeld?
- * Consulteren arts, fysio
- * Google-vaardigheden
- * Behandeling:
 - Moet hier ijs op?
 - Of juist warmte?
 - Moet ik een dag rusten?
 - Of meer? Naar fysio?
 - Naar arts? Rekken?
 - Of juist niet?
 - Ibuprofen?
- * Train around the injury
 - Kan ik fietsen? Wandelen? Zwemmen?
 - Misschien krachttraining

Dit laatste punt is belangrijk: bepalen hoe je alternatief kan doortraineren. Er zijn vrijwel altijd genoeg mogelijkheden, zie onder.

Denk niet dat je altijd blessures kan 'omzeilen': het is lastig om blessures VOOR te blijven. Je kan je belastbaarheid verbeteren door krachttraining, voldoende rust, goede voeding, geleidelijke trainingsopbouw, nalaten van riskante belastingen (sprongen, sprinten). Maar: per definitie weet je niet exact je belastbaarheidsgrens, daarom ga je, hoe hoog deze ook ligt, er soms overheen (tenzij je bewust heel ver binnen de grens blijft). Zeer belangrijk is daarom: het goed REAGEREN op blessures als ze eenmaal daar zijn.

Alternatief trainen

Meestal verhindert de blessure een bepaald onderdeel van de loopbelasting, het afzetten bij hardlopen bijvoorbeeld. Maar ANDERE belastingentypen kunnen vaak probleemloos worden uitgevoerd. *Je kan in 80% van de gevallen gewoon doortraineren ondanks een blessure.*

Bijvoorbeeld:

- - Alle interval- en duurtrainingen op de fiets (of in zwembad) doen;
- - Krachttraining is vaak goed mogelijk. Krachttraining is BELANGRIJK, omdat het de belastbaarheid verhoogt en toekomstige blessures voorkomt;
- - RUSTIGE duurtraining is vaak (maar niet altijd) goed mogelijk (ik herinner me het boekje van Nijboer/Karenbeld: rustige duurtraining 'te gebruiken in blessureperioden').

Bijkomend voordeel van doortraineren is dat er voedingsstoffen naar blessureplek gaan, doorbloeding goed is, etc... Als je het goed doet kan je sterker uit een blessureperiode komen dan dat je er in ging.

Natuurlijke genezing

Een aspectje dat nog niet genoemd is en wel heel belangrijk is: het lichaam wil zichzelf altijd herstellen. Pees- en spierblessures hebben een natuurlijke herstelcurve die vaak langer is dan onze planning toestaat. Gooi planning weg! Weet dat het goed zal komen, laat de herstelcurve zijn gang gaan.

Een ander 'natuur' aspect: kijk hoe katten of honden herstellen. Als ze een verwonding hebben houden ze hun pootje omhoog; zodra 'het weer kan' belasten ze het pootje voorzichtig. Analoog bij de mens: blessure: proberen rustig te trainen, langzaam te lopen, te wandelen. Krijg je reactie of doet het zeer: nog even met pootje omhoog. Gaat het goed: uitbreiden.

Mentale aspecten

Wat vertel je jezelf over de blessure?

Technisch gesproken (lees hierboven) is een blessure simpel. Behandelen, alternatief trainen, geduld, en op een bepaald moment kan je weer echt trainen. Waar zit het probleem? Er is in de verste verte niet te verzinnen wat nu precies de 'moeilijkheid' van de blessure is.

Maar we vertellen onszelf bijvoorbeeld:

- waarom ik?
- wat jammer van dit seizoen, ik was net in topvorm anderen kunnen maar lekker trainen, ik val er buiten, het is niet terecht
- ik ben een kluns ik ben nu eenmaal geen toploper

Ofwel: het geïmagineerde 'ik' wordt negatief beoordeeld. Het 'ik' en zijn eigenschappen, toekomstplannen, grootse prestaties, dreigt weg te vallen en dat kan stressvol zijn, zolang je je met dat 'ik-denkebeeld' identificeert.

Ofwel: training is karaktervormend omdat je continu tegen jezelf aanloopt: de punten waar je jezelf in het nauw brengt komen vanzelf naar boven. De zware blessure dient om je te laten zien: laat je dromen varen, laat los, je bent niet alleen maar een loper, andere aspecten van jou moeten naar voren komen. Het grote succes zegt 'proef hiervan maar pas op, word niet dronken, blijf met beide benen op de grond, trek je er niet teveel van aan'. Succes en falen zijn merkwaardige verschijnselen....

En er is een spelletje dat heet 'accepteren van de blessure'. Maar: dit is een onmogelijke actie. Het is niet een ding dat je kan doen. Dus: niet accepteren, niet tegen verzetten, wel behandelen, wel advies vragen, wel alternatief trainen.

Tip: documenteer je karakteristieke blessures

Leg een lijst aan van blessures die je regelmatig hebt, plus manier hoe er mee om te gaan. Voorbeeld: mijn lijst over de afgelopen 33 jaar:

- Rechterachilles: vijf dagen geen snelheid/geen kracht, wel rustig lopen
- Rechterknie: enkele dagen rust of weinig rustig lopen
- Heup/rug links: rekken; alternatief trainen: wielrennen; geen harde tempo's
- Teen/voet: rustig trainen; alternatief trainen: wielrennen
- Bovenbeenspieren: rustig fietsen/doorbloeding, licht rekken
- Kuiten: alternatief trainen: wielrennen; licht rekken
- Lies: alternatief trainen: wielrennen; langere tijd weinig lopen

Dus: leg je verzameling karakteristieke blessures aan; leer hoe ermee om te gaan; pas volgende keer toe. Na jaren is je verzameling compleet en hoef je niet meer heel erg na te denken over wat te doen.

Samenvattend

*Zoek en vraag advies.

*Ga ook op eigen oordeel af (luister niet uitsluitend naar deskundigen).

*Leer je karakteristieke blessures kennen.

*Train om blessure heen.

Wedstrijduitslagen

Kasteelloop Horst, 26 december 2016

| Naam | Afstand | Tijd | Snelheid |
|-----------------------|---------|----------------|----------|
| Bas Basten | 5,000 | 0:18:55 | 15,859 |
| Christel van de Venne | 5,000 | 0:25:10 | 11,921 |
| Marielle van Keulen | 5,000 | 0:27:29 | 10,916 |
| Ria Fitten | 5,000 | 0:32:01 | 9,370 |
| Luc Pelzer | 10,000 | 0:54:15 | 11,060 |

Midwintercross Heeten, 8 januari 2017

| Naam | Afstand | Tijd | Snelheid |
|------------------------|---------|----------------|----------|
| Gerard van Kruisbergen | 10,000 | 0:50:47 | 11,815 |

Kroondomein het Loo trailmarathon, Apeldoorn 4 februari 2017

| Naam | Afstand | Tijd | Snelheid |
|------------|---------|----------------|----------|
| Wendy Duys | 42,200 | 4:33:57 | 9,243 |



Christel na de finish van de Kasteelloop

Wedstrijdkalender

| Datum | Vereniging en loop | Plaats | Verdere informatie |
|----------------|--|----------------------------|--|
| Zaterdag 11-03 | 3 ^e Lauf Winterlaufserie halve marathon | Strandbad Poelvenn- see | http://www.lc-nettetal.de |
| Zondag 12-03 | Berden Voorjaarsloop 5 en 10 km | Venlo | www.scopias.nl |
| Zondag 19-03 | Stevensloop 5km-10km-halve marathon | Nijmegen | www.stevensloop.nl |
| Zondag 26-03 | Weir Minerals Venloop 5 en 10 km, halve marathon | Venloop | www.venloop.nl |
| Zondag 09-04 | Marathon Rotterdam | Rotterdam | www.nnmarathonrotterdam.nl |
| Zaterdag 15-04 | 1 ^e Functio Bakenbosloop 5 en 10 km | Tegelen | www.bakenbosloop.nl |
| Maandag 17-04 | Zjwamer Paosloup 5 en 10 km | Swalmen | www.zjwamerpaosloup.nl |
| Zondag 23-04 | Roermond City Run 5 en 16,1 km | Roermond | www.roermondcityrun.nl |
| Zaterdag 29-04 | Rundje um ut Hundje avondloop 5 en 10 km | Horst | www.peelrunners.nl |
| Zaterdag 20-05 | Contour Run op Velden 5 en 10 km | Velden | www.crov.lopersgroep-alv.nl |
| Zondag 21-05 | Marikenloop 5 en 10 km | Nijmegen | www.marikenloop.nl |
| Zondag 11-06 | 4 ^e hindernissen stormloop 5,9 – 11,3 en 21,4 km | Venlo | www.venlostormt.nl |
| Zondag 11-06 | Maastrichts Mooiste 5 en 15 km | Maastricht | www.maastrichtsmooiste.nl |
| Zondag 25-06 | Estafetteloop Vaals-Venlo 100 km | van Vaals naar Venlo | www.scopias.nl |