

Loopgroep Veenend@@@

weekmail 128

17 – 22 JULI 2018

GEMIDDELD EET
EEN NEDERLANDER
5 KG CHOCOLADE
PER JAAR.

IK BEN 5
GEMIDDELDE
NEDERLANDERS.

© JA DWA

HIER IS HET DAN !!

De inleiding van weekmail 127 krijgt een vervolg; en wat voor één! Jennie heeft gereageerd op de oproep in de vorige weekmail en Joop krijgt opnieuw zijn moment of fame. Nu kun je je natuurlijk afvragen waarom Joop Bakker zoveel aandacht

krijgt? Daar zijn allerlei antwoorden op mogelijk maar het eerlijkste is dat ik bij de dienstmededelingen iets vermeld waar ik zijn medewerking hard nodig heb...

Hier is de moeder aller chocolade recepten:

Men neme:

- 500gr pure chocolade
- 75gr ongezoeten boter of pindakaas of een combinatie hiervan
- 1 blikje gecondenseerde (kokos)melk
- scheut likeur of een halve theelepeltje vanille-extract

Breek de chocolade in kleine stukjes en doe dit met de boter/pindakaas en de melk in een pan. Op laag vuur roeren tot een glad mengsel. Pan van het vuur, likeur erdoor en dan even blijven doorkloppen tot het wat dikker wordt. In een platte bakvorm gieten, bovenkant gladstrijken. Opstijven in de koelkast.

Je kunt 'm oppimpen met cranberry's of rozijnen erdoor of garneren met nootjes.

Dit wordt weer zo'n zomer...

TRAININGEN

Dinsdag:

Piramide training:

2x

400- (100 sp) – 300 – (200 sp) –
100 – (400sp).

Donderdag:

Piramidelooptocht om het meer

Zaterdag:

Duurloop 1 ½ uur (zand!)

Zondag

Rustige duurloop 1 ½ uur

Locaties:

Dinsdag: 20:00 uur

P-plaats Prattenburg

Donderdag: 19:30 uur

P-plaats Kwintelooijen

Zaterdag: 9:00 uur

P-plaats Prattenburg

Zondag: 9:00 uur

P-plaats Prattenburg



Hardlopen IN Marokko

Zoals de meeste van jullie wel weten ga ik met een zekere regelmaat naar Marokko samen met Aziz. Aziz heeft een prachtig familiehuis in Ajdir, vlak bij de Middellandse zee in het noorden van Marokko. Tijdens één van onze loopjes samen kwam Aziz op het idee om in de herfstvakantie (van vrijdag 19 oktober t/m vrijdag 26 oktober) zijn huis beschikbaar te stellen voor een vijftal lopers van Loopgroep Veenend@@l.

Wellicht lijkt het je leuk om mee te gaan. Dat kan! Stuur zo snel mogelijk een mailtje naar erik_brandsema@telfort.nl

Waar moet je op rekenen? € 300,- p.p. (all-in, eten, huurauto, logies) en € 140,- voor een vliegticket van Charleroi naar Fez (en weer terug) met Ryanair.

Na de zomervakantie start voor belangstellenden een half uurtje voorafgaand aan de dinsdagtraining stabiliteit- en krachtoefeningen doen. Heb je ook belangstelling? Even aangeven bij de trainer.

CV

CV is een afkorting van curriculum vitae en dat is dan weer Duits voor "wat heb jij in je leven eigenlijk uitgespookt?" Sommige mensen schrijven dat op een lijstje, leveren dat in en zien zichzelf dan terug in één of andere loonslaaf constructie maar blijven het knagende gevoel houden dat er iets fundamenteels ontbreekt aan hun leven. En daar gaat de loopgroep wat aan doen!!

Op 29 augustus organiseert de loopgroep een 5 km loop op Prattenburg voor haar leden. Het doel van de loop is het saamhorigheidsgevoel, behalve door het dragen van de blauwe shirtjes, naar een hoger niveau te tillen. Echter daar moet wel het één en ander voor gebeuren. Het lijkt mij super gaaf dat wij, als onderdeel van die loopgroep, de organisatie voor onze rekening nemen; tenslotte hebben wij al ruime ervaring met het organiseren van een marathon dus 5km kan zo moeilijk niet zijn.

Het gaat om het bepalen en de regie op het evenement (wordt het een wedstrijd met tijdmeting of een sociale loop?), hoe regel je de registratie, wie kan vrijwilliger zijn bij de route, hoe regel je de verzorging, wie informeert de trainers en de loopgroep en hoe, etc, etc. Daarbij heb je de beschikking over 47 "vrijwilligers" uit onze loopgroep.

Afgesproken is dat Ton en Ede en Erik Brandsema zich buigen over de route. Dus we zoeken een overall coördinator of coördinatoren die de grote lijnen uitzet(ten) en de andere leden aan het werk zet. Welke Scherpenzeelse combinatie van talenten willen dit wel oppakken? Wie wil hen een helpende hand bieden?

PRESTATIES



Maarten Cromwijk en Tom Ariesen deden mee aan de duuloop rondom het Henschotermeer. Hoewel het hen puur om de hoge snelheid te doen was had de organisatie een heuse verkleedpartij bij de wissels in gedachten, hetgeen leidde tot kolderieke tafelen: hoofd door armgat enz. De feestvreugde was enorm, vooral bij de toeschouwers, maar het drukte de snelheid enigszins. Maar goed als je dan toch nog in tempo's van 3:57, 3:50 en 3:39 kunt lopen ...

Boze stemmen fluisteren dat bij het volgende evenement er complete kledingwissels ingebouwd zullen worden.

Op zaterdag waren de mannen van de lange adem aan de beurt: Ab en Henk deden mee aan de Silvretta run. Dat staat garant voor een beetje veel omhoog en een beetje veel naar beneden. Henk deed de medium Silvretta. Dat betekent dan 29.9 km. In 5:37:01 was Henk terug op de basis. Ab deed de Silvretta hard. Die staat voor de marathon afstand met 1814 meter omhoog en 1584 meter naar beneden. Volgens Ab een zware route die hij in 6:47:48 aflegde.

JARIGEN



Op 23 juli viert Remco zijn verjaardag. In Remco's geboortjaar wordt de Vietnam oorlog beëindigd. Gewapende leden van de Amerikaanse Indianen Beweging bezetten het plaatsje Wounded Knee. Hun doel was de aandacht te vestigen op de wijze waarop de Noord-Amerikaanse indianen werden behandeld. Na 73 dagen wordt de belegering beëindigd. In Nederland kregen we te maken met de oliecrisis. Landen die te openlijk Israël hadden gesteund in de Yom Kipoer oorlog moesten het een tijdje stellen zonder het zwarte goud. Het leidde tot autoloze zondagen.

Remco van harte gefeliciteerd en een fijne dag gewenst!

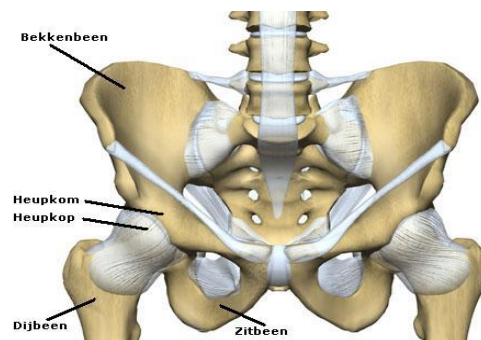
ALLES WAT JE ALTIJD AL HAD WILLEN WETEN OVER...



Blessures. Deze week: de heupblessure

Wat is een heupblessure?

Het heupgewricht bestaat uit de kop van het bovenbeen en de kom, gevormd door het bekken. Het heupgewricht zorgt ervoor dat het bovenbeen in alle richtingen kan draaien. Heupblessures zijn eigenlijk vaak blessures van de verschillende bovenbeen- en bilspieren.





Een moeilijke naam voor een veelvoorkomende heupblessure bij het hardlopen is het tractus iliotibiaal frictie syndroom. De tractus iliotibialis is een peesband die vanaf je bekken over de zijkant van je knie tot je onderbeen loopt. De belangrijkste taak van deze band is stabiliteit geven aan het been, vooral aan de buitenzijde van de knie. Als je bijvoorbeeld hardloopt schuift deze peesband over het bot aan de buitenzijde van het bovenbeen of over de knie. Hierdoor kunnen heup- en knieklachten ontstaan.

Waarom leidt hardlopen soms tot een heupblessure?

Een verkeerde looptechniek tijdens het hardlopen kan heup- en knieblessures veroorzaken.

Bijvoorbeeld als je je knie naar binnen draait tijdens het hardlopen. Sommige mensen hebben X-benen of

O-benen: het bot steekt hierdoor meer uit en daardoor staat de peesband strakker gespannen, waardoor er meer wrijving ontstaat. Ook door steeds aan dezelfde kant van een bolle

Een heupblessure kan ook een heel andere (erfelijke) oorzaak hebben: een ongelijke beenlengte, een erg korte tractus iliotibialis (de brede peesplaat aan de buitenzijde van het bovenbeen) of een groot bot aan de buitenzijde van het bovenbeen.

Wat merk je ervan?

Tijdens of na het hardlopen voel je pijn aan je heup of buitenkant van je knie

Tips heupblessure bij hardlopen

- Pas je trainingen aan op basis van de pijn. Bij meer zeurende klachten na het lopen, heb je teveel gedaan. Doorlopen kan ervoor zorgen dat de klachten langer blijven bestaan
- ontlast de pees en de botten door een paar weken niet hard te lopen
- train de spieren van je knie en heup
- pas je looptechniek aan
- train je core stability: zorg voor stevige buik- en rugspieren
- train je bilspieren
- rek je tractus iliotibialis (de peesband)
- let op het wegdek waar je loopt
- zorg voor goed schoeisel met voldoende schokdemping
- let op de belasting van je lichaam.

UITDAGINGEN

*"Als je op niks
richt, raak je het elke
keer."*

JANUARI

29 5km loop LGV

FEBRUARI

2 2019 TvE marathon van Ugchelen naar
de Klomp

SEPTEMBER

2 Wisenttrail Apeldoorn 10-18-34-54km
8 Hospice Berkenstein Run Veenendaal
16 Marathon Berlijn

MAART

9 Galgenbergmarathon

OKTOBER

APRIL

7 2019 Zestig van Texel
7 2019 Marathon van Rotterdam

6 Marathon Zeeland
7 Marathon Boedapest
13 Landgoed Twente marathon
14 Marathon Eindhoven
21 Marathon 010 + 10
27 Einde zomertijd

MEI

JUNI

NOVEMBER

JULI

18 Marathon van Kasterlee
18 Zevenheuvelenloop

AUGUSTUS

12 Allgau marathon
18 Amerongse berg Trail

DECEMBER

2 Montferlandrun
29 Marathon van Meersen

