



## **Nieuwsbrief November 2009**

---

- De kunst van het Hardlopen
- Hardlopen en gewicht
- De “Straolende Sterre Santa Run”
- Oliebollenloop
- Kleding
- Onze prestatie
- Tot slot

### **De kunst van het Hardlopen**

De beginnergroep is al 8 weken onderweg naar een, misschien wel glansrijke, hardloopcarrière. Ze zijn al lekker bezig en de vorderingen zijn al goed zichtbaar. Jammer van Loes Elbers dat ze even moet passen door een lichamelijk ongemak. Hopelijk zien we haar spoedig terug op de training. Tripping skippings zijn begrippen die al langzaam inslijten. Want...., loopscholing,.... houding.... en looptechniek zijn O zo belangrijk... Wie zal het zeggen en zien we hun ook al 10km draven tijdens de Venloop van 2010. Maar stiekem hoop ik, als trotse trainer, dat er ook al 2 rondjes van 3 km in het verschiet liggen op 29 november in Velden tijdens de 2<sup>e</sup> “Contour Run op Velden”.

[www.lopersgroep-alv.nl](http://www.lopersgroep-alv.nl)

Nu weet ik ook wel dat de meeste zullen zeggen dat ze het niet belangrijk vinden om aan een wedstrijd mee te doen. Niet wetende dat juist met een gezamenlijk bezoek als groep aan een dergelijke wedstrijd iets speciaals boven komt drijven. Iets menselijks, iets natuurlijks, n.l. jou natuurlijke drang om te presteren. Met als apotheose, het gevoel van een overwinnaar. En na afloop de overwinnaarsroes ervaren. Dus dames en heren van de beginnergroep ik daag jullie en met mij alle andere leden van 2run4fun uit. Want die hebben dit allemaal eerder meegemaakt en voelen met jullie mee. Speciaal voor 2run4fun leden zijn er 2 kamers gereserveerd in “Hostellerie De Maasduinen” om te verkleeden en te douchen.

### **Hardlopen en gewicht.**

Hardlopen en lichaamsgewicht zijn twee elementen die sterk met elkaar in verband staan. Ik zeg wel eens dat je meer progressie met hardlopen boekt door af te vallen dan door te trainen. En verdomd het klopt. Het principe ligt o.a. in het brandstof verbruik. Als met minder lichaamsgewicht dezelfde hoeveelheid brandstof (koolhydraten en zuurstof) ter beschikking is, mag je aannemen dat er aanzienlijk meer rendement, in vorm van snelheid en uithouding zal zijn. Dan is er ook nog de zwaartekracht en energie die nodig zijn om bij elke pas omhoog af te zetten van onze aardbol. Verder speelt ook de VO2max( zuurstofopname capaciteit) een belangrijke rol. Dit is het vermogen

om zuurstof in de spieren op te nemen. Dit laatste kun je laten testen, hoe hoog die is, en deze is ook zeker in het eerste jaar trainbaar waardoor deze zal/kan stijgen. Zoals de VO2Max trainbaar is zijn ook andere zaken trainbaar. Vetverbranding is er een van. Verder kun je kracht uithouding (longcapaciteit) en niet te vergeten het cardiovasculaire stelsel door training verbeteren. Dat laatste heeft betrekking op je hartfunctie en daarmee de capaciteit om bloed naar je spieren te transporteren. De rust pols is bij een goed getraind persoon aanzienlijk lager, wat wil zeggen dat er meer bloed per slag door het lichaam wordt gestuwd. Al met al kun je stellen dat, bij voldoende afwisseling, en regelmaat van trainen in alle bovengenoemde zaken zal leiden tot een betere conditie.

Even terugkomend op de vetverbranding. Dat is in eerste instantie het onderwerp waar de meesten van ons oor naar hebben. Bij inspanningen met een zeer lage hartslag 55% tot 65% van je max. hartslag zal men eerder de vetreserves aanspreken. Bij een hogere intensiteit verbrand men merendeels koolhydraten. Ook bij een inspanning die langer duurt dan 75 min gaat het lichaam over op vetverbranding. En een leuke bijkomstigheid is, dat men na onderzoek heeft vastgesteld, dat na een intensieve training het verbrandingsproces nog even aanhoudt. Dus thuis in de stoel, na een zware training, gedoucht en wel nog steeds vet verbranden is toch het mooiste wat er is. Veel water drinken heeft daarbij ook nog een gunstige uitwerking. Maar..om in de toekomst echte topprestaties te kunnen neer zetten moet u vooral in het bezit zijn van een hoge dosis ..... doorzettingsvermogen,..... een sterk karakter bezitten en einzegänger zijn,..... alleen maar aan je zelf willen/kunnen denken,.....je familie en vrienden (als je die hebt) op de tweede plaats neerzetten,..... zeker zorgen voor een nog betere trainer.....en een hoge functie in het bankwezen bekleden..... dan heb je in ieder geval genoeg eigenschappen om de top te bereiken.....

Maar dan is 2run4fun misschien niet het geschikte clubje voor jou!

Nog veel meer informatie over afvallen, Vo2max e.d. vindt je op:

<http://www.runinfo.nl/homepage.htm>



## De Straolende Sterre Santa Run

### Zaterdag 19 december:

Enthousiaste deelnemers hijsen zich massaal in een kerstmanpak om een korte afstand van nog geen 3 kilometer dwars door de binnenstad te rennen. De route gaat vanaf de Markt door de binnenstad naar de finish bij de Venlonazaal alwaar een **grote Afterparty** zal zijn.

Doe mee met dit uniek evenement en schrijf je in voor deze Santa Run!!

Blijf op de hoogte en meld je aan op [www.straolendesterre.hyves.nl](http://www.straolendesterre.hyves.nl) of kijk gewoon op [www.straolendesterre.nl](http://www.straolendesterre.nl) en download het inschrijfformulier.

Met de opbrengst van deze 'fun(d)loop' bezorgen we diverse

kinderprojecten in Venlo de mogelijkheid om kinderen meer plezier te bieden.  
'Fundrunning veur Venlose kinder die 't nuedig hebbe'.

**Inschrijfavonden:**

26-11 / 3-12 / 10-12 In Venlonazaal Venlo van 19.00-22.00 uur.

**Oliebollenloop 2009**

Traditiegetrouw houden we op donderdag 31 december onze oliebollenloop. Voor de 3<sup>e</sup> keer alweer. In deze laatste "training" van het jaar 2009 blikken we niet alleen terug op het afgelopen jaar of spreken we goede voornemens uit voor het nieuwe jaar, maar is er vooral de gelegenheid om elkaar op deze laatste dag van jaar te ontmoeten. Alle groepen zijn welkom. Deze keer niet meer vanaf de Hei maar vanaf onze winterlocatie "de Maagdenberg" Vanaf 16.00 uur verzamelen we ons om vervolgens eerst een rondje van een uur te gaan lopen. Na afloop is er Champagne, oliebollen en natuurlijk vuurwerk. I.v.m. de inkoop graag even **OPGEVEN** als je mee doet [info@2run4fun.nl](mailto:info@2run4fun.nl). Let op! Alleen de aanvangstijd is bekend. De resterende of eindtijd is aan jullie. P.s. raad eens wie de oliebollen bakt.

**Kleding**

Nog een week is er gelegenheid om loopkleding te passen bij "Het LoopCentrum" in Horst. Hierna gaat de kleding naar de drukker. Dus als je nog iets van 2run4fun wilt aanschaffen heb je nog een week, tot 7 November. Voorbeelden hangen bij Huub in de "VlaaiMobiel"

**Prestaties van onze leden**

**10km loop in München**

Na 1400 km reizen, 30 flessen witte wijn, 20 flessen rode wijn, 2 flessen port en vooral veel sportdrink hebben onderstaande personen de 10km van München met succes volbracht.

Jos van Ewijk 1.09.32u / Margo Zeevenhoven 1.09.36u / Theo Verheijen 0.55.45u / A(l)d Roest 0.50.18 / Mattie Peeters 0.58.18u

---

**Marathon Koln**

Coert langen

3.57.56u

**½ Marathon Eindhoven**

Bert de Kievit 2.08.07u

---

**Marathon Amsterdam:**

Joris Roest 4.08.05u

**½ marathon Amsterdam:**

Mattie Peeters 2.02.47u PR, Ad Roest 2.02.14u

---

**Bridge to Bridge 5km**

Berno Driessen. 22.38/ **Carrie Driessen. 23.23 (2<sup>e</sup> plaats).**/ Jos Jansen. 27.20 / Climmy Lommen 28.00./ Janet Ververgaard 32.47./ Paul Schalkwijk 36.28./

**Bridge to Bridge 10km**

Coert Langen 46.48./ Anton Bernhard 49.00./ Roy v/d Laar 50.23./ Joep Martens. 52.08 /Paul Stelder 54.19./ Harald van Amerom 1.00.14./ Het zangduo Marcel Verdellen 1.00.15. en Paul Joosten 53.13./ en ons "kraste" lid Miel Kal 1.01.55./

### **Wist U dat**

- Als je tegenwoordig met lichthesjes aan traint in de avonduren al gauw wordt aangezien als een asiel zoeker
- de kans daarop wellicht groter is dan te worden aangereden
- Carry Driessen bij de bridge to bridge loop gehuldigd werd als derde terwijl ze in werkelijkheid als tweede is geëindigd
- Wanneer Carry 8 seconden sneller had gelopen zelfs eerste was geweest in haar categorie
- in München een winstwaarschuwing is afgegeven bij de beursgenoteerde wijnhuizen na het vertrek van onze ploeg uit deze Duitse stad
- De München ploeg 4 nachten in een hotel verbleef om een wedstrijd over 10km te lopen
- Dat zijn pas echte atleten
- Er geen foto's voorhanden zijn van het verblijf en de wedstrijd
- Het nog te betwijfelen valt of ze echt hebben gelopen
- Miel Kal in z'n eerste wedstrijd in de categorie 70+ met een tijd van 1.01.55 een prima prestatie heeft neer gezet tijdens de Br2Br.
- Ik iets over Paul Schalkwijk wilde schrijven. Maar bij nader inzien dit toch maar niet doe.
- De meeste van jullie dit laatste niet snappen.
- Ik zelf minstens 1 maand niet wil hardlopen en daarom fiets bij elke training
- Ik iets aan mijn pootje heb en daarom een beetje rustig aan moet doen omdat ik ook maar een mens ben
- Mattie Peeters bij de Venloop 5 kg. lichter wil zijn en daardoor voor een tijd onder de 2 uur gaat.

Veel loopplezier.

Huub

