



Met afstand de leukste loopschool Nieuwsbrief januari in de startblok 2012

Met hierin;

1. De beste wensen
2. Gezondheid weetjes
3. Schaatsen met Berno en Carry
4. Testloop
5. Venloopschema
6. zwemles
7. wedstrijden
8. Ingezonden
9. wist u dat

1. De beste wensen en voornemens voor 2012 op een rij.....

2012 wordt in ieder geval voor mij een jaar waarin ik de ingeslagen weg van 2011 vervolg. Een voor mij steeds duidelijker wordende weg. Met passie en gedrevenheid een loopschool runnen. Niet alleen een loopschool die zich bezig houdt met het verzorgen van trainingen. Nee... een loopschool die net iets meer weet te bieden. Een loopschool waar de leden niets meer hoeven dan ongestoord trainingsrondjes lopen en precies doen wat de trainer beveelt. Alles wordt verzorgd door 2run4fun. Met op z'n tijd een activiteit die goed is voor de spanning en de sfeer. Ook dit jaar weer wil ik jullie trakteren op diverse activiteiten. Na de climclinic van afgelopen jaar borrelen er al weer allerlei ideeën op voor komend jaar. Wie weet gaan we dit jaar waterskiën, bergbeklimmen, rugby spelen of diepzeeduiken tijdens onze jaarlijkse BBQ. Bij dat laatste onderwerp is het wel moeilijk BBQ' en. Maar dat ter zijde. Waar het bij de business training om draait, namelijk trainen en netwerken, geldt eigenlijk voor alle groepen en voor alle deelnemers. Je deelt tijdens het hardlopen iets met elkaar. De grote diversiteit aan leden maakt het juist zo interessant. En als we zo aan het zwoegen zijn, is er vaak nog voldoende ruimte en lucht over om met elkaar in gesprek te gaan. Zo lijkt het me (ideetje Nicole Raijer) interessant om in de toekomst eens iets te organiseren waarbij we wat meer te weten komen over iemand binnen de loopschool. Wat hij of zij doet voor de kost door een bezoek aan het bedrijf of een presentatie over haar of zijn werkterrein. Zo leer je iemand anders weer van een andere kant kennen en wie weet zijn er raakvlakken waardoor er in de toekomst intensievere, zakelijke of privé contacten kunnen ontstaan. Het wachten is nog op het eerste huwelijk tussen 2run4fun leden.

Verder zijn er weer in 2012;

- 600 trainingen vanaf; Maagenberg, de Hei of Viveno.
- 40 business/lunch trainingen vanaf; Viveno
- 2 testlopen
- 1 vastelaoveslaup
- 1 Venloop house bij Prins Hendrik 25 maart.
- 1 Activiteit + BBQ
- 1 oliebolloop
- 1 lifestyle bijeenkomst over voeding en gezondheid.
- En nieuw!!! Zwemlessen(verder meer hierover)

2. Gezondheid weetjes... En ik voorspel....

Tegenwoordig is vooral via Google van alles te vinden op internet. Heb je pijn aan de achillespees, kruip je gewoon even achter de laptop of ipad en je weet meteen waar het aan ligt en wat je er tegen moet doen. Elke week staat wel weer een artikel in een tijdschrift of dagblad over blessures, gezondheid, afvallen en goede voeding. Steeds meer mensen houden zich bezig met het bevorderen van een gezonde leefstijl. We worden steeds meer bewust gemaakt dat we met een gezonde leefstijl onze levensverwachting kunnen verbeteren. Maar niet alleen dat, ook de kwaliteit van leven kun je aanzienlijk verbeteren. Ik voorspel dat de ziektekosten verzekeraars in de toekomst de premie van een ziektekosten verzekering gaan vaststellen aan de hand van de conditie. Jaarlijks zul je in de toekomst een toets moeten ondergaan om de hoogte van je premie vast te stellen.

| | | |
|------------|------------------------------------|--------------------|
| Voorbeeld. | Basispremie bij een goede conditie | €100,00 per maand. |
| Toeslag: | Roker; | €10,00 p/m |
| | Overgewicht per kilo; | € 2,00 p/m |
| | Alcohol (overmatig) | € 5,00 p/m |
| | Sporten 0x per week | € 10,00p/m |
| | Sporten maar 1x per week | € 4.00 p/m |
| | Sporten maar 2x per week | € 3.00 p/m |
| | Sporten 3x per week | € 0.00 p/m |
| | Slecht voedsel | € 5.00 p/m |

Zo zie je dat in de toekomst de premie al aardig kan gaan oplopen. Terecht of niet? Wil jij ook nog in de toekomst mee betalen voor de alsmaar duurder wordende gezondheidszorg die ontstaat door de ongezonde leefstijl van andere mensen of leg jij de verantwoordelijkheid bij ieder individu zelf? Je kunt zo natuurlijk niet alles uitsluiten. Ook mensen met een gezonde leefstijl kunnen ziek worden. Deze week las ik in de krant dat achillespees blessures bij hardlopers heel veel voorkomt. Dit is natuurlijk al lang bekend en velen onder ons hebben het al aan den lijve ondervonden. Een kant en klare oplossing is er niet, maar wel waardevolle tips om vanaf de eerste pijnklachten er zorgvuldig mee om te gaan. Want voor je het weet is de klacht geen klacht maar een chronische blessure die heel lang kan gaan aanhouden.

Een aantal tips; meer water drinken, meer met schoenen gaan wisselen, kleine hakverhoging in de schoen aanbrengen, oefeningen op de trap waarbij je met de tenen op de trede de voet laat zakken zodat de pees zich uitrekt, heuveltraining vermijden, langere rustperiodes (2 tot 3 dagen) inlasten, je loopstijl mogelijk veranderen waardoor de pees minder wordt belast. Maar raadpleeg vooral een sportfysiotherapeut. Gevaar bij het te lang doorlopen met deze klacht is dat je er

nog alleen maar vanaf komt door helemaal te stoppen of je laten te opereren. Dat wil je toch geen van beide.....?

3 Schaatsen met Berno en Carry in Grefrath

Dat Berno en Carry Driessen fanatieke schaatsers zijn wisten we allang. In de wintermaanden verruilen zij de hardloopschoen 1 of 2x per week voor echte Noren om in Duitsland rondjes op het ijs te kunnen draaien. Door de enthousiaste verhalen van deze twee fanatiekelingen begint het bij menigeen te kriebelen en ook nog eens de dagelijkse tv beelden van schaatswedstrijden doen er nog een schepje bovenop.

Om jullie eens kennis te laten maken met deze sport heeft Berno speciaal voor 2run4fun leden een schaatsavond weten vast te leggen.

Doel is een eerste kennismaking met het schaatsen op Noren onder begeleiding van RSNL trainers waarbij schaatservaring handig, maar zeker niet noodzakelijk is, alle niveaus welkom!

- Loopkleding is schaatskleding, zorg dat je lekker warm gekleed bent. Muts en handschoenen zijn verplicht.
- Na ontvangst zullen de leenschaatsen gepast worden, en zullen we zo snel mogelijk het ijs op gaan en gaat het schaatsen op Noren beginnen!
- Na afloop delen we onder het genot van een consumptie de ervaringen en ben je wellicht net zo enthousiast over het schaatsen als wij.
- De kosten voor dit alles bedragen slechts € 12,50 , contant te voldoen bij aankomst in Grefrath ,voor de entree, de schaatshuur, de training/trainers en een consumptie aan de bar.
- Het aantal deelnemers is maximaal 30 personen, en wie het eerst komt.....

Aanmelding graag per mail bij mij: bernodriessen@planet.nl tot en met uiterlijk dinsdag 17 januari a.s. en geef graag aan of:

- je schaatservaring hebt.
- je zelf Noren hebt.

Mochten er nog vragen zijn, hoor of zie ik ze graag.

Iedereen alvast een fijne jaarwisseling gewenst en hopelijk tot gauw in Grefrath! Berno.

4. Testloop 26 januari

Donderdag 26 januari staat er weer een testloop over 5000 mtr. gepland. Deze keer vindt deze weer plaats op de atletiekbaan Vrijenbroek in Venlo zuid. We beginnen rond 19.00 met de warming-up. Om 19.30uur is de start over 5000 mtr. (12½ ronden). Na afloop volgt uitleg over wat de gelopen tijd voorspelt voor de Venloop en hoe een prognose/doel kan worden gehaald. Er is op die donderdag alleen maar trainen vanaf de Maagdenberg van 17.30-18.30u

5 Venloop schema

Het schema voor de Venloop is klaar en in ieders bezit. Het schema is niet meer dan een hulpmiddel om de Venloop in persoonlijke toptijd te kunnen lopen. De testloop van 26 januari op Vrijenbroek zal uitwijzen welke eindtijd reëel voor je is.

6 Zwemmen bij Rodan zwemschool

Met ingang van maandag 9 januari start ik met het verzorgen van **Trim- zwemmen** in het zwembad van Rodan aan de Noorderpoort. Tussen 10.00 en 11.00u ga ik wat dieper in op de techniek van de zwemslagen. Er zal op een speelse manier gewerkt worden aan je zwemconditie. Zwemmen is een ideale gelegenheid om sneller te herstellen van blessures. Kortom een prima aanvulling op je toch al zo sportieve leven. De kosten zijn voorlopig gelijk aan het vrij- zwemtariaf zie www.Rodanzwemschool.nl Opgeven kan bij Rodan Zwemschool bij yvon@rodan.nl

7 Wedstrijden

Zondag 8 januari Nieuwjaarsloop Orion 5km 10.30u 10km 11.30u
Aanmelden alleen nog op de dag zelf. Zie www.orionvenlo.nl

Zaterdag 14 januari Winterloopserie Poelvennsee 10.000mtr
Start rond 15.00u. Raadpleeg hiervoor de site www.lc-nettetal.de

8 Ingezonden door; Marijn Emans

Dat Marijn nog(wel) steeds de snelste loper is van 2run4fun heeft hij al vaker bewezen. Maar dat hij de mailtjes van de trainer goed bestudeerd is nieuw voor mij. Komt zeker omdat hij onlangs vader is geworden en plots wat serieuzer in het leven is komen te staan. Je hoort hem ook regelmatig klagen dat zijn leven tegenwoordig wel aardig door zo'n klein ventje wordt bepaald. Minder nachtrust, niet meer zo maar even gaan trainen of een wedstrijdje lopen zit er even(de komende 10jaar) niet meer in. Maar mijn preken over gezonde voeding, matig alcoholgebruik enz. neemt hij dan ook serieus. Dit blijkt uit de volgende mail die ik van hem kreeg deze week voor het ingaan van het nieuwe jaar.

Beste trainer, ik kwam bij het opruimen van mijn keuken een aantal producten tegen waarvan ik niet weet of ze in 2012 nog in een verantwoorde leefstijl passen. Zou jij als health coach kunnen aangeven of ik de spullen moet opeten of weggooien?

- C1000 gepasteuriseerde chocoladevla
- Gouverneur "speciale 140"
- Campina volle slagroom
- 12 sinaasappelen
- Raak frambozen vruchtensiroop
- **Chianti docg** wijn (750 ml)
- Pindarotsjes
- Arla biologische volle yoghurt
- Albert Heijn huismerk paprika chips
- Liga continu koekjes, volkoren

Groet Marijn El Salvador: "Geluk krijg je met een positieve instelling.....pech met een negatieve"

9 Wist u dat;

- Dit jaar de Santa Run een slachtoffer heeft geëist.
- Het slachtoffer er een blauw oog over heeft gehouden aan deze gezellige "run"

- Ze geen ruzie heeft gehad met een lid van een concurrerende loopschool ,maar lag aan haar stuurmanskunst op de fiets met een broodje Giro's in de hand en een paar wijntjes op.
- Ze bij thuiskomst eerst het broodje is gaan eten voordat het (gezond goedje) koud was.
- Een andere Nicole, nu Moens, laatst op de training met een groene Kerstboom op haar hoofd verscheen.
- Er zelfs lampjes in zaten die licht gaven.
- Ze hierdoor de andere niet meer kon zien en daarom plotseling iedereen en iedereen haar kwijt was.
- André Wijnen minstens 15min alle straten in Venlo- Oost heeft afgestruind om Nicole te zoeken. Maar hij niet alleen.
- Een verlossend telefoontje van Nicole zelf die al 10 min bij de Maagdenberg stond te wachten de hartslag van iedereen weer deed zakken.
- Die zelfde Nicole met de zelfde muts op de voorpagina heeft gestaan in de krant van Maastricht tijdens de Santa run aldaar.
- Marijn Emans laatst bij een wedstrijd gemiddeld meer dan 17km per/uur heeft gelopen.
- Achteraf bleek de ingekorte afstand niet te zijn verwerkt in de uitslagen.
- De blessure hersteltraining op woensdag goed wordt bezocht.
- De trainer tot zijn 33^e jaar ook zwemonderwijzer is geweest.
- Hij er veel zin heeft om weer een uurtje in de week aan de slag te gaan in het water
- Als u er niet bij was gisteren dit



en dit..... gemist heeft.



In 2012 komt is er weer oliebolloop op 31 december. Met dank aan Martie, Els en Nicole voor het bakken van de heerlijke oliebolletjes.

Een heel fijn jaar gewenst,

Huub