



Nieuwsbrief juni 2009

Hardlopen en vrouwen

Vandaag sta ik even stil bij het krantenartikel van woensdag 20 Mei jl. in dagblad de Limburger. Het artikel gaat over een boek dat binnenkort uitkomt en over “de vele voordelen van hardlopen bij het vrouwelijk geslacht”. Met als kop **“Hardlopen loutert de multitaskende vrouw”**

In het artikel probeert Corine van Zuthem, schrijfster van artikel, ons te vertellen dat vrouwen beter zijn in hardlopen dan mannen. Sterker nog; vrouwen zouden voor duurinspanningen zoals hardlopen beter geschikt zijn dan mannen. Het moet niet gekker worden. Dat is even slikken heren. Reden zou simpelweg zijn omdat ze meer vet te verbranden zouden hebben. (Ja, dat is aannemelijk) En bovendien zouden vrouwen beter zijn in het plannen en volgen van schema's. Vandaar “multitaskend”(slik). Nu lopen er, binnen ons clubje, steeds meer runners van het vrouwelijk geslacht rond. Sterker nog, stilletjes aan gaan ze de overhand nemen en wat nog erger is, je ziet ze steeds meer vooraan in de groep mee draven. Zou het dan toch waar zijn wat de schrijfster “Barbera Kerkhof” beweert.

Boek: “Hardlopen voor vrouwen”. Barbara Kerkhof. Uitg. De arbeiderspers € 19,95



Wallaa hier het bewijs. Trots als een “muzikale”pauw pronkt Susanne(donderdaggroep) met haar medaille. Susanne is winnares tijdens de Koninginnenloop 2009 van Scopias. Afstand 5000 mtr. In een tijd van 25.50 min. Susanne proficiat en wij zijn allemaal trots op je.

(maar ook een beetje jaloers)

Vaals Venlo

Zondag 28 juni starten er 2 ploegen van 2run4fun bij de Vaals- Venlo loop 2009.

Ploeg 1

Anton Bernhard, Lucas Peeters, Coert Langen Susanne Zoelen , Werner Schins, Huub Hendrickx en Giel Krutzer. **Ploegleider ; Giel**

Ploeg 2

Frank Hanegraaf, Bert de Kievit, Ruud Fuchs, Margot Zevenhove, Paul Stelder, Berno Driessen en Carry Driessen. **Ploeg leider; Bert**

In het kort; De ploegen lopen in zeven etappes een afstand van ongeveer 100km van Vaals naar Venlo. Elke loper wordt tijdens het lopen van zijn of haar etappe begeleid door 2 fietsers. In eerste instantie zijn Wim Daemen en Virgiel Stroucken Monique Hendrickx en Ingrid Hanegraaf de vaste fietsers . Omdat we per etappe 4 fietsers nodig hebben, maar ook die wel eens willen rusten, kan het zijn dat er ook een beroep wordt op de lopers zelf om te gaan fietsen. Hopelijk is het, zoals gebruikelijk bij Vaals Venlo, weer een prachtige zonnige maar vooral warme dag, waardoor prestatie en gezelligheid heel goed samengaan.

Barbecue

De jaarlijkse 2run4fun BBQ staat er weer aan te komen. De BBQ is de afsluiting van het voorjaar seizoen. Velen staan er op het punt om op vakantie te gaan, anderen starten met een schema voor een najaarsmarathon. Maar ook is het de ideale gelegenheid om je vaste loopmaatjes, of mensen uit andere groepen beter te leren kennen. In het verleden was deze BBQ na afloop van de maandagavond training. Omdat 2run4fun bijna elke dagelijks trainingen verzorgt, met inmiddels in totaal meer dan 80 mensen, is nu gekozen voor een neutrale loopvrije avond. Ik heb 2 woensdagen in optie; woensdag 1 of 22 juli. Locatie is Tennisclub TC Venlo aan de Postweg en de aanvang is 19.00uur. De kosten zijn € 12,50 pp. excl. drank.

Opgeven met voorkeur dag (liefst beide dagen) voor 15 juni via info@2run4fun.nl Als je alleen maar plantjes lust gelieve dat er bij te vermelden.

Loopkleding

Tot en met deze week is er nog gelegenheid om kleding van 2run4fun te passen bij het LoopCentrum in Horst a/d Maas. Hierna wordt de kleding besteld en gaat alles naar de drukker. Als alles goed verloopt wordt alles voor de Vaals- Venlo uitgeleverd.

Wist U dat:

- Miel (kal), met 70 jaar het oudste lid is van 2run4fun. Miel loopt elke maandag en donderdag mee. Hij is het levende bewijs dat er zelfs op hogere leeftijd progressie kan worden geboekt. Liep hij nog enkele maanden geleden met enige moeite 7 tot 8km. Tegenwoordig draaft hij al heel gemakkelijk 12 tot 13 km mee met de groep. Geweldig toch!

- Je van Ad Roest, bij iedereen bekend, niet moet proberen gelijk te krijgen. Trouwens als er wordt gesprint win je ook niet.
- De volgende personen met 2run4fun naar Berlijn gaan om in September de hele marathon te gaan lopen. Bert de Kievit, Frank Hanegraaf, Ves Verhaegh, Giel Krutzer, Mattie Peeters en ikke zelf, en dan zijn er nog een paar twijfelaars die zelf nog niet weten dat ze mee gaan. Zoals Ruud Fuchs, Paul Stelder en Beb Lommen (ex 2run4funner) moeten nog over de streep getrokken worden. De partners gaan natuurlijk ook mee om ons te steunen.
- Het 11 weken schema voor de marathon begint op maandag 6 juli.
- Hardlopen heel erg goed is tegen stress.
- Onderzoekers in Amerika hebben ontdekt dat bij een verbetering van lichamelijke conditie met 5 %, leidde tot 15 % betere resultaten in psychologische testen. Ook konden proefpersonen beter met de oorzaken van stress omgaan.
- Door hardlopen er nieuwe hersencellen worden aangemaakt in de hippocampus. Dat deel van de hersenen is verantwoordelijk voor het geheugen en het takelt vanaf het 30^e levensjaar langzaam af.
- Amerikaanse onderzoekers verklaren dat hardlopen bijdraagt aan het voorkomen van Alzheimer .
- **Stress** leidt tot een hogere hartslag , een snelle en oppervlakkige ademhaling, verhoging van het gehalte aan koolstofdioxide en een verminderde bloedtoevoer naar de hersenen. Resultaat; nog meer stress. Hardlopen dwingt het lichaam tot een gecontroleerde ademhaling. En tot dieper ademen, waardoor juist achtergebleven koolstofdioxide wordt uitgesloten.
- Dit alles te lezen is in het hardloop blad "Runners" van deze maand.
- O ja ...wetenschappers hebben ook ontdekt dat tijdens sociale contacten het kalmerende hormoon oxytocine vrijkomt. En dat mensen met de meeste vrienden uiteindelijk langer leven. Sterker nog, het ontbreken van goede vrienden is net zo schadelijk voor onze gezondheid als roken of overgewicht. Maar goed dat er zoiets als 2run4fun bestaat.....