

## Ervaringen uit corona tijden – deel 1

De redactie heeft een aantal leden gevraagd naar hun ervaringen in de corona tijden. Wat heb je het meest gemist, heb je keurig de intervallletjes gedaan, hoe zit het met de corona kilo's en heb je de vlogs gezien en ben je de challenges aangegaan? Dit is een eerste deel van de ontvangen bijdragen.

### Input van Desiree Kooloos en Gerda Weitkamp

Dank!

We zijn trots op onze trainers.  
Als een ware acteur  
stelden ze ons nooit teleur.  
Iedere week een vlog om de Coronadip te bestrijden  
en vele extra kilo's te vermijden.  
Elke trainer zorgde op een eigen manier  
voor menig uurtje hardlooplezier.

Erik was zoals altijd heel fanatiek  
gericht op verbeterde looptechniek:  
Kort grondcontact, tripling, skipping en core  
Daar heb je nou een trainer voor.

Eddy deed het heel wat kalmer aan.  
deed voor hoe de zonnegroet wordt gedaan  
en dat de 4 R's zijn ingeprent:  
Rechtop, Reactief, Rotatie vermijden en als je maar Relaxed bent. 😊

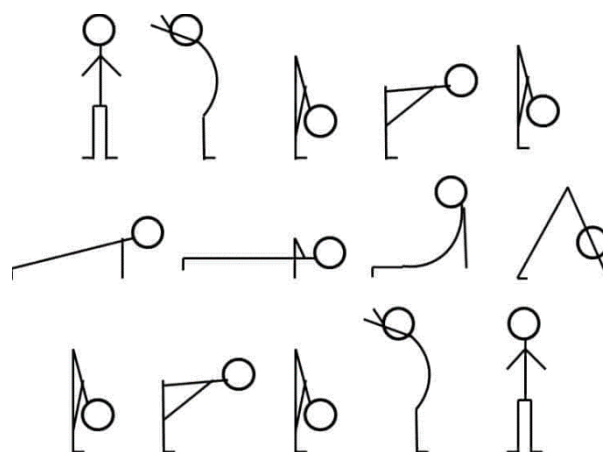
Irene: heel serieus klapte ze zich dubbel, erg gracieus  
Je denkt: dat doe ik ook even, 2 vingers in de neus.  
Maar in de praktijk viel dat toch wel tegen.  
Nou ja, we waren lekker aan het bewegen...

Esther met haar prachtige soepele loop  
is een volleerd vlogger, wat kan ze een hoop:  
Ontspanningsoefeningen voor heupen en rug  
Alleen kunnen wij niet meer zo vlug.

Leo verraste ons steeds weer:  
plyometrie, KEES en nog veel meer  
O, wat deden onze spieren zeer...

Rob is onze creatieve gast.  
Hij haalde van alles uit de kast:  
Challenges zoals kettingfoto, kunstroute en nog meer.  
Onvermoeibaar ging hij voor ons te keer.

Paul kon er ook wat van.  
Niet te stuiten was die man!  
Het alfabet uitvoeren was een heel karwei.  
Met een lange naam was je echt niet blij...



De Evenementencommissie en vooral Hans  
Gaven ons een geweldige kans  
om de herfst, kerst, midwinter, lente en midzomer-loop te rennen  
Wel in kleine groepjes, dat was even wennen...  
Prachtige medailles werden uitgedeeld;  
een collectors item dat nooit verveelt.

Tot slot het bestuur: altijd paraat!  
Ze volgden continu en heel accuraat  
de richtlijnen die steeds weer anders werden uitgelegd.  
Maar het LGH bestuur hield de rug recht:  
Heldere communicatie elke week  
Op een wijze die effectief bleek



Trainers, Evenementencommissie en bestuur,  
Dank voor jullie enthousiasme en het heilige vuur.  
Mede door jullie tomeloze inzet en tijd  
kwamen we goed door die nare coronatijd!

### **Input van Marcel Zwezerijnen en Esther Griffioen**

Marcel: Tijdens het coronatijdperk (nog niet ten einde) ben ik in oktober 2020, 10 dagen in quarantaine geweest, doordat ik met mijn moeder in contact was geweest, die corona bleek te hebben. Aansluitend heb ik me, voor de zekerheid, laten testen. Ik bleek dus ook corona te hebben en werd kort daarna griepiger en kreeg nog wat andere klachten. Na 3 weken kon ik gelukkig weer gaan werken en pakte langzaam het hardlopen weer op. Dat ging niet direct van een leien dakje. Ik had toch redelijk aan conditie ingeboet. Momenteel ben ik weer op de weg terug naar mijn oude niveau, maar een hardnekkige achillespeesblessure houdt me aardig aan het lijntje.

In de coronaperiode heb ik bijna de gehele periode alleen getraind en heb me beperkt tot alleen duurloopjes. Alleen op de dinsdagavonden liep ik met Esther. Ik heb eerlijk gezegd weinig gedaan met de vlogs en heb 1x meegedaan met een virtueel loopje, maar dat werd geen succes. Neemt niet weg dat ik deze inspanningen vanuit de loopgroep wel enorm gewaardeerd heb. Compliment hiervoor. Ik ben erg blij dat we de dinsdagavonden weer gezellig met elkaar kunnen trainen.



Esther geeft aan dat ze de intervaltraining erg heeft gemist. Ook zij heeft zich beperkt tot alleen duurloopjes. Wel heeft ze met veel plezier meegedaan aan een aantal virtuele loopjes, vanuit onze loopgroep georganiseerd. Daar heeft ze veel motivatie uit kunnen halen om te blijven trainen.

Esther bouwt nu langzaam het aantal kilometers op om in oktober weer een marathon te kunnen lopen in Leiden.

## *Loopgroep Houten werd Loopgroep Corona*

**L**oopgroep Houten bleek heel flexibel en paste zich bij elke maatregel weer aan. Super was dat!

**O**m mensen heen lopen met een heeeeel wijde boog. Dat deed ik vooral in de eerste coronaperiode. Je voelde hoe mensen naar je keken als je rennend met je aerosolen voorbij kwam. Later normaliseerde dat weer. Het werd gewoon druk met wandelaars, skaters, wielrenners en andere lopers!

**O**p 20 maart deed ik mee aan de blinddaterun. Dat vond ik zo leuk bedacht! Gewoon spannend wie je maatje zou worden. Opeens fietste Sjaak naast mij: "Ben jij mijn date?" Maar nee, want ik moest naar de Griek en hij naar de bieb. Ik heb een heel gezellig rondje met Katinka gelopen. Onderweg kruisten we meerdere andere lopers.

**P**rikken! Steeds meer mensen van de club hebben hun vaccinatie gehad en daar ben ik blij mee. Zo kunnen we na de zomer hopelijk weer trainen zoals voorheen.

**G**ewoon lekker lopen. Ik heb de Webinar Bewegen en je brein gevolgd en dat motiveerde nog meer om dat te doen: gewoon lekker lopen.

**R**egelmatig intervaltrainingen doen is mij heel goed gelukt! Met Esther en later ook Katinka liepen we volgens schema op dinsdagavond op het vaste parcours. Daar liepen nog een paar duo's van de Loopgroep. Superleuk en we zorgden ervoor dat we telkens weer helemaal moe thuis kwamen.

**O**ok een leuk idee was de ketting-foto-challenge. Ik mocht naar Gerard Lettinck, die best dichtbij woont, dus de hardlooptoutfit was alleen voor het fotomomentje.

**E**rik, Irene, Esther, Paul, Eddy, Leo, Rob wat fantastisch om jullie enthousiasme te zien in de motiverende filmpjes.

**P**R: ik liep 'm op de 5 bij de warme testloop van 2020. Alweer een jaartje terug, maar nog steeds blij mee.

**C**oolcat werd de nieuwe startplek. Afgelopen dinsdag liepen we tijdens de training langs de Door-draaiers en toen merkten we hoelang we daar al niet meer starten...

**O**p je eigen plek blijven, Monique! Met lintjes en markeringshoedjes probeerden we in onze eigen zones te blijven. En de ene keer lukte dat beter dan de andere keer.

**R**egistreren met de Garmin. Ik vind het leuk om alles bij te houden.

**O**nze omgeving vind ik fijn om te lopen. Behalve mijn rondje Amelisweerd loop ik ook graag langs het kanaal en dan door Wayen terug naar huis. Ik ben het afgelopen jaar vaardiger geworden in het extra lusjes aan routes knopen.

**N**ieuwe schoenen had ik dringend nodig, maar de winkels waren dicht. Toen heb ik online de opvolger van het model dat ik had gekocht.

**A**melisweerd is het midden van het rondje dat ik het vaakst loop (Nieuw Wulven, Vroeg, Golfbaan). Ik vind het er het hele jaar heerlijk. Ik pauzeer het rennen weleens om rustig rond te kijken, of om er een stukje te wandelen.