



# OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Nummer 7, oktober 2012

## Inhoud

- **Nieuw hardloopeizoen**
- **Een dringende oproep van een vertrekkend trainer !**
- **Metten is weten - Conconitest**
- **Halve marathon van Stockholm**
- **LGH-crèche ?**
- **Agenda, Wist je dat? en Tips**

## Agenda

### Vlinderlopen

Zaterdag 13/10, 10/11, 8/12, 12/1, 9/2, 9/3, 13/4 en 11/5, 11.30 uur, Hefbrug bij korfbalveld 'Victum'

### Linschotenloop

Zaterdag 22/12, 2, 5½, 10 en 21 km

### LGH-Kerst diner

Zaterdag 22/12 (avond van dezelfde dag als Linschotenloop) mét partner, zo je wilt bij restaurant Azuma in Houten

## Wist je dat?

### Nieuwsbrieven

Op onze site worden [hier](#) de nieuwsbrieven opgeslagen

### St>rt loopsport

Op deze [site](#) vind je de digitale uitgaven van de Atletiekunie met tal van interessante artikelen

## Nieuw hardloopeizoen



Inmiddels zijn de gemaakte zomer kiekjes "ingeklapt"; het gure weer is terug in Nederland; de 80 van Houten alweer achter de rug (met dank aan de Evenementencommissie voor de goede organisatie); het nieuwe loopseizoen draait op volle toeren; iedereen weet alles over de geheimen van de hartspier en de vertaling naar de sportzones; de gele hesjes zijn weer uit de kast en last but not least: het inschrijven voor Linschoten en de voorbereidingen voor het Kerstdiner zijn daar....

Weer hoog tijd voor een Nieuwsbrief dus na een lange zomervakantie. Deze keer met een dringende oproep, de clinic over onze hartslag, de halve van Stockholm en de voorbereidingen voor een LGH-crèche.

## Een dringende oproep van een vertrekkend trainer !

Aan het eind van dit loopseizoen ga ik, na tien jaar training te hebben gegeven, weer tussen jullie in staan in plaats van elke dinsdag voor jullie. Het wordt weer tijd voor iemand anders op die plek. Nadat ik het besluit genomen had, hebben we hier en daar rondgevraagd of er leden waren die de trainers-cursus wilden gaan doen. Maar ja, dat is nogal een belasting, zowel qua tijd, qua reizen als qua inspanning, dus veel gegadigden waren er niet.

En wat wil nu het toeval ? Er is ook een opleiding tot assistent-trainer. Deze opleiding kan door de eigen trainers worden gegeven en begeleid en is veel minder intensief. Je hoeft maar drie workshops te volgen waarin de volgende onderwerpen aan bod komen:

- Loopsport in Nederland en de vereniging
- Wat is een goede training
- Leiding geven aan een groep
- Trainings- en organisatievormen
- Reflectie op eigen ervaringen en leermomenten

De totale studiebelasting bedraagt voor de workshops ± 6 uur en voor de opdrachten en het helpen bij training geven ± 10 uur. Het geheel is zo opgezet dat je binnen twee maanden je certificaat kan halen.

Alles gebeurt bij onze eigen loopgroep en je wordt begeleid door Harry of door mij omdat wij destijds bij de Atletiekunie de opleiding tot praktijkbegeleider hebben gevolgd.

### Erik van Viegen, 50 jaar

'Onze' Erik weet sinds 14 augustus waar Abraham de mosterd haalt ! Als verrassing hebben we na de training bij Erik voor de deur een lied, met invloeden van Usain Bolt, gezongen.



### Spandoek Vlinderloop

Frank Heinen heeft de aanschaf voor een nieuw, fraai spandoek voor de start van de Vlinderloop op zich genomen

### Tips?

#### Hardlopen in de herfst en winter

Meestal zijn we te warm gekleed! [Hier](#) vind je tips over de juiste kleding

#### SOScoin

Een handige Life Saver die je eenvoudig bevestigt aan de veters van je sportschoen, bestel je [hier](#) voor slechts € 12,50. Adres, telefoonnummer en andere gegevens kun je laten bedrukken. Hiermee voorkom je dat kostbare tijd verloren gaat in noodsituaties bij hulpverleners: waarschuwen contactpersonen; duidelijkheid krijgen over aandoeningen die je hebt, etc. !

Jullie snappen het nu natuurlijk wel. De bedoeling van dit stukje is om jullie te vragen wie deze uitdaging wil aangaan. Het is echt leuk om training te geven, onze loopgroep is er heel erg mee geholpen en hoe meer hoe beter!

Mochten jullie nog vragen hebben, laat het me weten. Dan kan ik nog veel meer vertellen.

José Kloosterman

### Meten is weten - Conconitest



In samenwerking met REactive heeft Ronald Valkenburg een interessante clinic gegeven op 18 september jl.

Een goed bezochte avond met 38 leden waarin Ronald de geheimen van onze hartslag heeft onthuld: allereerst in collegestijl, gevolgd door een vragenronde

en later in de praktijk onze grenzen opzoeken op een 200 meter, de zogenaamde **Conconitest**.

Geen nieuw Italiaans gerecht, maar een keurige "simpele" methode om je eigen omslagpunt te gaan berekenen: *daar waar je aerobe verbranding omslaat naar een anaerobe verbranding*. Op basis daarvan zijn de diverse hartslagzones uit te rekenen die je helpen bij een goede en efficiënte training en het doseren van de verschillende tempo's. Nog belangrijker: *meer plezier in het hardlopen !*



Voor de spijtoptanten of leden die verhinderd waren, wordt binnenkort de test herhaald onder leiding van onze eigen trainers.

### Halve marathon van Stockholm

Zweden, een niet alledaagse "locatie" voor een halve marathon. Wel een mooie uitdaging vond Peter van Es en goed te combineren met een business-trip naar collega's die je al jaren kent, om die nu eens in levende lijve te ontmoeten.

Spannende voorbereiding met "sociale rondjes"; hijgend op Spaanse bankjes; de gevaren van Papparazzi-activiteiten; "I love Swedish boys"; tevreden dochters en kort grondcontact bij vals plat zijn zo wat ingrediënten in de spontane **bijdrage** van Peter.



### LGH-crèche ?

In de zomervakantie bereikte ons wederom een bericht van een geboorte bij één van onze leden. De voorbereidingen voor een LGH-crèche kunnen worden gestart: 'Boaz Bastiaan is op 9 juli geboren en heeft een goede start gemaakt. De loopreflex zat er

gelijk goed in ;-)) Het gaat met ons allemaal erg goed, ook ik ben weer helemaal op de been. Zodra ik denk dat ik 't een uur kan volhouden zien jullie me weer op de training verschijnen. Hartelijke groet van Karin Lekkerkerker.'

**Loopgroep Houten**

**Website:** [www.loopgroephouten.nl](http://www.loopgroephouten.nl)

**E-mail adres:** [info@loopgroephouten.nl](mailto:info@loopgroephouten.nl)