Loopgroep Waalre

’t Lopertje

Jaargang 22, nr. 1 - januari / februari 2020

’t Lopertje is het clubblad van Loopgroep Waalre en verschijnt 7x per jaar. Redactie: lopertje@loopgroepwaalre.nl
Het volgende nummer (nr. 2) verschijnt begin april. Bijdragen ontvangen we graag uiterlijk op donderdag 2 april.
Zie voor meer informatie, meer foto’s en eerdere nummers onze website www.loopgroepwaalre.nl.

In dit nummer:

Blz.
1. Activiteitenkalender
1. Landelijke Opschoondag
2. In Memoriam

blz.
3. Brabantse Kluis trail
5. Allemaal bedankt
5. Snertloop

blz.
6. Hardloopetiquette
10. ‘t Lopend vuurtje (76)

Activiteitenkalender

In de planning voor dit jaar zijn een paar veranderingen gekomen. Vooral maart wordt nu druk:

- De **jaarvergadering** is verzet vanwege de beschikbaarheid van de zaal in het Huis van Waalre. De nieuwe datum is woensdag **11 maart**; we starten om 20.00 uur.
- Op zaterdag **21 maart** gaan we weer **ploggen** dan wel plandelen. Zie het artikel hieronder.
- Op dinsdag **24 maart** houden we een **coopertest**. Meer nieuws volgt nog.

Daarmee wordt de verdere kalender als volgt:

Dag	**Datum**	**Activiteit**
Woensdag	11 maart	Jaarvergadering
Zaterdag	21 maart	Ploggen
Dinsdag	24 maart	Coopertest
Zondag	29 maart	Tijdloop
Dinsdag	21 april	Opening zomerseizoen
Zaterdag	16 mei	Teun Velter cyclopaton
Vrijdag	19 juni	Barbecue
Zaterdag	12 september	Ronde van Waalre
Zondag	11 oktober	Nazit Marathon Eindhoven
Zondag	25 oktober	Najaarsloop en -wandeling
Maandag	23 november	Thema-avond
Dinsdag	08 december	Fakkelloop

Landelijke Opschoondag op 21 maart

Annemarie Broers

Beste lopers en wandelaars,

Vorig jaar heeft Loopgroep Waalre meegedaan aan de Landelijke Opschoondag en ook dit jaar zullen wij ons weer inzetten voor een schoner Waalre. De Landelijke Opschoondag is dit jaar op **zaterdag 21 maart**.

Het doel van deze dag is om het zwerfafval in ons mooie dorp zoveel mogelijk op te ruimen.
De gemeente Waalre stimuleert verenigingen mee te doen door het beschikbaar stellen van vuilniszakken, afvalgrijpers, handschoenen, e.d. Net als vorig jaar ontvangen de deelnemende verenigingen een bijdrage voor de clubkas.
Het afvalruimen begint om 10.00 uur. Het vertrekpunt wordt nog nader bekend gemaakt. Graag om 9.45 uur aanwezig zijn voor het uitreiken van de materialen, uitleg over de routes, indeling in groepjes e.d. Het is de bedoeling dat iedereen rond 12.00 uur weer terug is voor de afsluiting met koffie en meer.

Het is een activiteit voor zowel de wandelaars als de hardlopers, en ook partners en kinderen zijn van harte welkom! Ter plaatse worden groepjes samengesteld van 4 personen. De wandelaars krijgen afvalgrijpers mee. De hardlopers doen het zonder: het bukken en oprapen is onderdeel van deze work-out die ook wel ploggen wordt genoemd.
Houd dus de ochtend van 21 maart 2020 vrij in je agenda en meld je aan als deelnemer via annemariebroers@hotmail.com. Wij hebben er veel zin in, jullie ook? Meld je aan en tot 21 maart!

Hartelijke groeten van de Plogcommissie:
Bartelijne Feenstra, Annemarie en Nico Broers

Twee foto's van de succesvolle Opschoondag vorig jaar.

In Memoriam

Op 20 december 2019 is onze clubgenoot Toon Bakker overleden. Toon was al bijna 20 jaar lid van Loopgroep Waalre, en heeft behalve veel halve marathons ook de hele marathon van New York en die van Berlijn gelopen. Hij was al langer ziek, maar bleef ondanks de ups en downs optimistisch en zo veel mogelijk hardlopen. Uiteindelijk heeft Toon zijn ongelijke strijd verloren. We wensen Anja en de andere familieleden en naasten veel sterkte met het verlies van Toon.

Ons medeleven gaat verder uit naar Ad Tilborghs die deze winter zijn echtgenote verloor, en naar Huub en Marco Verhees, die hun echtgenote respectievelijk moeder verloren. Ook voor jullie veel sterkte gewenst in deze moeilijke tijd.

Brabantse Kluis trail

Roald Willemsen

De dag 28 december 2019 heb ik bewust gekozen om eens even lekker mijn koppie leeg te lopen na een paar hectische weken. Met name na het afscheid op vrijdag 27-12 van GROTE TOON, zoals velen hem bij de LGW kennen, heeft mij hiertoe doen besluiten. Een grote opkomst van vele leden en mooie woorden en foto's van vroeger gaven een mooi beeld van hem en zijn passie voor het hardlopen.
Mede door hem heb ik besloten om mij bij de loopgroep aan te sluiten, nu bijna een jaar geleden, om gezamenlijk tijdens alle trainingssessies mijn prestaties te verbeteren en andere afstanden te kunnen lopen dan ik voorheen alleen liep, en uiteraard ook voor de gezelligheid tijdens die bijeenkomsten. Zo was mijn eerste doel de halve maraTOON van Eindhoven die ik onder anderen samen met loopmaatjes Wim, Jan en Carla heb gelopen. Daarna mijn tweede halve, de Valkenloop in Valkenswaard samen met loopmaatje Wim mijn tijd verbeterd. Een eerste Kempen trail in Bladel ook met Wim, smalle paadjes lopen in een mooie omgeving, ik kreeg de smaak steeds meer te pakken. Vandaar ook maar ingeschreven voor de Brabantse Kluis trail. 20 km en zoals op hun site brabantsekluis.nl vermeld staat: herbergt hemel en aarde, hoe toepasselijk is dat na de crematie.

Samen met Rien en Werner richting Aarle-Rixtel gereden, want daar ligt het statige Missieklooster Heilig Bloed waar inderdaad de zusters nog rondlopen. Op zichzelf al een mooie locatie om nog eens naar terug te gaan. Op de open binnenplaats word je door Cor met baard (de organisator) ontvangen en halen we onze startnummers op.
De route bestaat uit 10, 20 of 30 km (148, 196, 47 deelnemers). De eerste twee routes zijn netjes uitgepijld en de 30 km dien je op GPX te lopen met je mobiel of horloge.
Even buiten omkleden waarna iedereen door Cor nog kort wordt toegesproken over de route, de bordjes, de rustpost en met name hun motto "We only leave footprints". Dus geen rommel achterlaten op de route. Toppie hoor.
Met z'n allen loop je daarna door de stallen met koeien naar de start voor het statige pand waar zonder schot de route begint om exact 12:00.
We lopen redelijk vooraan en al snel worden de paadjes smaller en modderiger. We moeten over kleine bruggetjes, smalle bospaadjes, veel snel links en rechts afbuigen. Rien heeft het met z'n noppenzolen even lastig op een glad bruggetje wat nog net goed gaat.

De route gaat door bosgebied, heidevelden en akkers, wat is afgestemd met de beheerders van het gebied. Letterlijk door de akker want we missen een bordje en lopen te ver achter de kudde aan en keren om. Diverse lopers gaan ons voor door een akker en we vervolgen onze route. Diverse poortjes moeten we door en op sommige plekken lopen de koeien los rond wat mooi is om te zien.
Het is formeel geen wedstrijd zo'n trail, maar de snelheid zit er toch behoorlijk in en we lopen een lang en smal pad langs het water en weer een bruggetje over. Wat een mooie omgeving is het natuurgebied De Biezen. Zo kom je nog eens ergens, maar ik neem niet de tijd om er een mooie foto van te maken, helaas.

De afwisseling van vele kronkelpaadjes, bosgebied, dan weer een open recht stuk maakt dat het met zo'n zonnige dag aangenaam vertoeven is in de buitenlucht.
De stop onderweg is prima verzorgd met water en lekkere koekjes, spekjes, winegums enz. Wel je eigen drinkbeker meenemen, want dat scheelt weer een plasticberg die opgeruimd moet worden.
De route gaat verder en er zit nog een kleine beklimming in. Na een korte omloop kom je weer langs de rustpost waar ik nog snel een paar winegums meegris voor onderweg.
We zijn weer op de terugweg en uit het niets zie je dan in de verte de grote kluis liggen en dan denk je dat je er bijna bent. Maar dan moet je nog een klein rondje om de kluis en kom je via de achterkant weer op de binnenplaats uit, waar je weer door Cor wordt ontvangen op de eindstreep en met een high five wordt binnengehaald, leuk toch.
Als slagroom op de taart krijg je niet alleen weer alle lekkernijen maar ook een lekker flesje bier met opdruk van de trail running events, gemaakt door de Eindhovense stadsbrouwerij "Om dorst van te krijgen" die ik lekker nuttig terwijl ik dit leuke verslag schrijf.

We sluiten af binnen in de herberg in een luie bank bij de open haard onder het genot van een pilsje (alcoholvrij) en kletsen nog even lekker na over die mooie dag en route, vooruitblikkend op de goede voornemens voor 2020.
Voor Rien is dat trainen voor de hele marathon en de Roparun waar hij samen met Tine aan mee gaat doen (nog een plaatsje vrij Rien?). Werner die lekker ontspannen vele kilometers wil gaan lopen en waarvoor tijd niet echt belangrijk meer is, zegt ie? Zelf heb ik besloten om iedere maand een halve marathon te gaan lopen qua kilometers, te beginnen met de halve van Egmond en daarna misschien ook wel weer een mooie trail tussendoor en uiteraard ook weer de halve van Eindhoven. Want het record van Toon staat op 18 dus ik heb er nog wat te gaan.
Misschien een (te) grote uitdaging maar ik heb gemerkt dat het hebben van een doel naar een "wedstrijd" toe mij zeer motiveert in het blijven lopen.
Als jullie dit lezen is het inmiddels 2020 en wil ik jullie allemaal gezonde kilometers toewensen, en als mijn knietjes het heel houden lopen we het komend jaar vast en zeker een keer samen.

De groeten van Roald Willemsen, te herkennen aan die groene pet en gele snelle schoenen, hoewel die na zo'n trail behoorlijk zwart zien.

Allemaal bedankt!

Huub Verhees

Mede namens mijn kinderen Marco en Gidy, alsmede de kleinkinderen Justin en Enzo, wil ik bij deze het bestuur en leden van onze loopgroep hartelijk danken voor de grote belangstelling, het mooie bloemstuk, de steunbetuigingen en medeleven, hetgeen wij mochten ondervinden bij het overlijden en afscheid van ons Annie.

Huub

Snertloop

Onze clubfotograaf Martijn Kranen maakte een aantal mooie foto's van onze Snertloop en -wandeling op 2 februari. Het weer was wat nattig, maar de erwtensoep na afloop smaakte prima!

7x Hardloopetiquette volgens een expert

Zo ga je om met verschillende hardloopsituaties, van scheten laten in een groep tot het afwimpelen van dat praatgrage hardloopmaatje.

ROXANNE STEIJGER Online Manager Runner's World

Hardlopen. Sommige lopers houden er zo hun eigen regels op na. Maar als we Lizzie Post mogen geloven, achter-achter-kleindochter van Emily Post (de vrouw die het boek 'Etiquette' uitbracht in 1922 en diverse columns schreef in Amerika) vertelde aan Runner's World wat nu de meest bekende hardloopetiquette zijn. Ze geeft onder andere antwoord op de vraag hoe je andere lopers moet inhalen, of je wel of niet kan vragen naar iemand zijn hardloopsnelheid en of je andere lopers zou moeten groeten.

Hoe haal je iemand netjes in tijdens een hardloopwedstrijd?

Antwoord: Links inhalen is meestal de standaard, geef mensen voldoende ruimte. Het is netjes om eerst circa 1,5 meter voor iemand uit te lopen voordat je weer terug naar rechts gaat om in te voegen. Mensen passeren en afsnijden kan voor een hoop irritatie zorgen bij de andere loper, omdat deze dan toch plotseling zal moeten afremmen. Op de vraag wanneer je moet roepen als je gaat passeren geeft Lizzie Post het antwoord: 'Dat hangt van de situatie af. Tijdens een hardloopwedstrijd is dat als het goed is niet nodig, maar als je op een pad loopt waar de lopers wat verspreid zijn, kan het wel helpend zijn even aan te geven dat je in gaat halen.'

Hoe passeer je iemand netjes tijdens een hardlooptraining?

Antwoord: Sommige lopers kiezen voor het gemak (bijvoorbeeld op een scheef pad) om aan de verkeerde kant van het pad te lopen. Als je dat doet en er komt een loper je tegemoet, dan moet je altijd proberen weer naar de rechterkant van de weg te gaan. Jij bent ten slotte degene die aan de verkeerde kant van de weg loopt.
Wat betreft kinderwagens is het wel zo netjes diegene de ruimte te geven en - waar mogelijk - om de kinderwagen heen te lopen. Het duwen van een kinderwagen kan zwaar zijn en de bestuurder is minder wendbaar dan jij. Geef ze dus een beetje de ruimte.

Wanneer is het wel of niet netjes om te vragen wat iemand zijn hardloopsnelheid of finishtijd is?

Antwoord: Het is altijd aan diegene zelf om te bepalen of hij zijn tijden wil delen. Vind je het zelf een vervelende vraag? Dan kan je altijd antwoorden met iets in de trant van: 'Ik loop meestal rond deze tijd' of als je het echt niet wil delen kan je altijd nog zeggen dat je de tijden niet bijhoudt of ze simpelweg niet wil vergelijken. Bedenk wel dat niet iedereen de vraag stelt vanuit een competitieve houding, maar soms ook gewoon uit interesse of beleefdheid.

Hoe praat je met iemand die een blessure heeft over hardlopen?

Antwoord: Dat verschilt echt per persoon. Als iemand het fijn vindt om over hardlopen te praten en het diegene helpt zijn enthousiasme kwijt te kunnen tijdens het herstel, dan kan je er natuurlijk gezellig over kletsen. Raakt iemand gefrustreerd zodra je het onderwerp 'hardlopen' aansnijdt, stop dan en praat over iets anders. Probeer echt aan te voelen waar diegene behoefte aan heeft. Hoe dan ook, volgens Lizzie Post is het nooit verkeerd te vragen aan iemand hoe het met diegene gaat.

Wanneer is het oke om iemand alleen te laten als je samen aan het hardlopen bent?

Antwoord: Het kan voorkomen dat jij en je hardloopmaatje die dag niet op 1 lijn zitten wat betreft energie of snelheid. Je kan je dan afvragen wat het doel was van de run. Was dit elkaar uitdagen? Dan is het best oke een stapje harder te zetten en de ander aan te moedigen ook harder te lopen. Is het doel gewoon samen te gaan hardlopen? Overleg dan als je hardloopmaatje het niet meer bijhoudt, of het goed is dat je alleen verder gaat omdat je graag even een tandje bij wil zetten die training en merkt dat je nog hoog in energie zit. Hoe dan ook: praat erover en ga niet langzaamaan sneller lopen om vervolgens in de verte te verdwijnen. Niet. Doen.

Hoe zeg je tegen iemand die vraagt of je samen wil hardlopen, dat je dat niet wil (vanwege bijvoorbeeld een verschil in snelheid)?

Antwoord: Wees gewoon eerlijk en zeg bijvoorbeeld: 'Ik ben momenteel bezig om mijn snelheid te verbeteren, dus ik loop momenteel alleen'.

Hoe ga je om met praatgrage groepsgenoten als je aan het hardlopen bent in een trainingsgroep?

Antwoord: Als je niet wil praten, zeg dat dan gewoon. Mensen zullen het zeker begrijpen als je uitlegt dat je even wil uit-tunen tijdens het hardlopen en nergens aan wil denken en dus ook niet wil praten. Lizzie Post zelf lost dit op door al voorafgaand aan de training aan groepsgenoten uit te leggen dat ze praten tijdens de training zelf niet prettig vindt en daarom waarschijnlijk niet veel zal zeggen. Ben je zelf een geboren kletskous en twijfel je of andere lopers dat vervelend vinden? Vraag het gewoon of wees een tijdje stil en kijk of de lopers zelf weer beginnen met praten, of dat ze afhaken. Dan weet je vaak al genoeg.

Wat doe je met mensen die te laat komen voor de hardlooptraining of afspraak?

Antwoord: Geef van te voren duidelijk aan hoe laat de training start of hoe laat je wil gaan lopen (stel je loopt nog in de ochtend voordat je naar je werk gaat) en dat je dan ook echt vertrekt. Geef aan dat de mensen die te laat zijn dan zelf moeten kijken of ze je / jullie nog kunnen inhalen of niet. Communiceer dit duidelijk, dan kun je gewoon gaan als je weg wil.

Is het de bedoeling dat je andere hardlopers gedag zegt tijdens het hardlopen?

Antwoord: Lizzie Post is groot fan van andere lopers gedag zeggen, maar ze geeft ook aan dat het begrijpelijk is dat je daar toch sneller mee stopt als je in een gebied loopt waar het heel druk is. Je kunt dit makkelijk oplossen door bij oogcontact met een andere loper enkel vriendelijke te lachen, een duim op te steken of kort te zwaaien. Hou het gezellig :-).

Is het gepast om tijdens een wedstrijd tegen andere lopers te praten? Of is het de bedoeling dat je andere lopers aanmoedigt op het moment dat je ze inhaalt?

Antwoord: Ook dit is persoonlijk, maar normaal gesproken is het niet aan jou om andere mensen aan te moedigen tijdens een wedstrijd, daar is het publiek voor. Kies je ervoor dit wel te doen en krijg je geen reactie? Wees dan vooral niet beledigd, het kan zijn dat iemand gewoon in zijn eigen wereld deze wedstrijd loopt.

Wat moet je doen als je een scheet laat tijdens het hardlopen in een groep?

Antwoord: Volgens Lizzie Post is het meest ideaal als je natuurlijk de stille scheet onder de knie krijgt en niemand door heeft gehad dat je even wat lucht kwijt moest. Lukt dit niet en is het echt wel duidelijk dat je daar *flatus* liet gaan, zeg dan 'excuses' of 'sorry' en klaar.

Is het ongepast om tijdens het hardlopen te snuiten of spugen?

Antwoord: Volgens Post kan je best een snotraket afvuren tijdens het lopen als dat nodig is. Ga alleen wel even netjes aan de kant en doe het in de berm. Steek je hand over je neus als je het doet en vermom het een beetje. Wat betreft spugen kun je de regels aanhouden van het snuiten tijdens het hardlopen. Zorg er in elke situatie voor dat je niemand kan raken en het echt in de richting van de berm doet waar geen lopers kunnen komen (of publiek staat!).

Hoe reageer je op niet-lopers die dingen zeggen als 'dat hardlopen super slecht is voor je knieën'?

Antwoord: Als mensen negatief reageren op hardlopen kan dat bij sommige lopers een boel weerstand oproepen. Het gevoel de sport te moeten verdedigen. Maar dat hoeft niet. Probeer positief te blijven en geef aan dat je er zelf nog niet eerder iemand over hebt gehoord of zelf last van hebt gehad. Geef aan dat je het jammer vindt dat diegene voornamelijk dit soort dingen heeft gehoord over hardlopen. Of zeg iets in de trant van: 'Oke, ik heb dat nog niet eerder gehoord en zelf last van gehad, ik zal het eens opzoeken'. Hou het bij jouw eigen ervaring en geef gewoon aan dat jij er wel positieve ervaringen mee hebt.

’t Lopend vuurtje (76)

Wist je:

- **Dat** als dit lopertje verschijnt de jaarlijkse **reanimatiecursus** weer geweest is.
- **Dat** het dit keer op een **hele andere locatie** was.
- **Dat** we ook op die locatie **hartelijk welkom** waren.

Wist je:

- **Dat Wiek Tilleman** vroeger ook nog **waterpolo** gespeeld heeft.
- **Dat onze Wiek** dat eigenlijk best **leuk** vond, totdat **zijn paard verdronk**.

Wist je:

- **Dat** er tegenwoordig **heel veel soorten Barbies** zijn, maar **de Barbie die het beste vlees kan klaarmaken** is toch nog steeds **de BARBIECUE**!

Wist je:

- **Dat Smurfen niet** hoeven te **solliciteren** op een **functie** in **de tuinbouw**.
- **Dat** dit komt omdat ze in **die branche** werknemers nodig hebben met **groene vingers**.

Wist je: **Dat Belgische wetenschappers** er laatst achter zijn gekomen dat **alle weduwen langer leven** dan hun **echtgenoten**.

Wist je:

- **Dat** laatst **mijn juf naakt** voor de klas stond, het was een **topless**.

Wist je:

- **Dat netheid** ook wel eens **overdreven** wordt.
- **Dat ik Co** namelijk iemand zag die met **mes en vork** uit zijn **neus** zat te **eten**!!

Wist je:

- **Dat** je kunt zie als **2 octopussen verliefd** zijn. Ze **zwemmen** dan namelijk **arm in arm in arm in arm in arm in arm in arm in arm**!
- **Dat je buik inhouden** op de **weegschaal** het **toppunt** is **van zelfbedrog**.

Wist je:

- **Dat Ron Veenhof laatst een brief in de bus gooide**.
- **Dat de buschauffeur boos zei: “Wat moet ik daar nou weer mee?**

Wist je:

- **Dat,** nu we het toch over **onze Ron** hebben, deze tijdens het **wandelen** net **langs een boom** liep, toen hij ineens een **stemmetje** dingen **hoorde** zeggen als **"Ik zie het niet meer zitten"** en **"Ik heb er geen kracht meer voor"**.
  Bleek het een **eikendepressierups** te zijn.

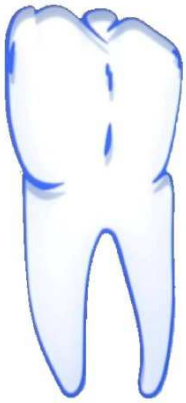
Wist je:

- **Dat schapen** vanaf heden **aan moeten geven** wat er **na hun dood met ze gaat gebeuren.** Kortom: of ze **döner** willen worden of niet. **#dönorcodicil.**

Wist je:

- **Dat** twee **fototoestellen** die een **enorme klik** samen **hebben** vaak **cameraatjes van elkaar blijken te zijn**.

Zo, tot zover dit lopend vuurtje.
Groetjes van uw PR-agent Co.M.Mercieel
Zeg maar Co.



Vink Tandtechniek

voor schitterende tanden en een stralende lach

U kunt bij ons terecht voor:

gebitsprotheses - kronen en bruggen - implantaten
tanden bleken - gebitsbeschermers

Heikantstraat 18 - 5581 VB Waalre - tel. 040-221.6666
www.vinktandtechniek.nl - info@vinktandtechniek.nl

Nicole Couteaux
Podotherapie Couteaux
Telefoon: 040 – 750 80 35
www.podotherapiecouteaux.nl

Molenstraat 5c
5581 JT Waalre

Aalsterweg 183a
5644 RA Eindhoven

PODOTHERAPIE
COUTEAUX

Knegt &
fysiotherapie
manuele therapie
Bungelaar
Fysiotherapie • Manuele therapie • Kinderfysiotherapie • Sportfysiotherapie
Geriatriefysiotherapie • Oedeemtherapie • Fysiotherapie in de thuiszorg
• Revalidatietrainingen voor chronisch zieken • Dry Needling
Psychosomatische Fysiotherapie
Michiel de Ruyterstraat 28, Waalre • Monseigneur Bannenberglaan 38, Waalre
Medisch Centrum Aalst; Raadhuisstraat 6, Waalre
Telefoon: 040 - 2217228 info@knegt-bungelaar.nl www.knegt-bungelaar.nl