



't Lopertje

Jaargang 22, nr. 4 - juni / juli 2020

't Lopertje is het clubblad van Loopgroep Waalre en verschijnt 7x per jaar. Redactie: lopertje@loopgroepwaalre.nl
Het volgende nummer (nr. 5) verschijnt medio september. Bijdragen ontvangen we graag uiterlijk op donderdag 17 september. Zie voor meer informatie, meer foto's en eerdere nummers onze website www.loopgroepwaalre.nl.

In dit nummer:

Blz.

1. Zomerpakketten
3. Activiteitenkalender

blz.

3. Trainingschema
5. Hoe heurt het eigenlijk?

blz.

6. 't Lopend vuurtje (79)

Zomerpakketten afgehaald

Op zaterdag 6 juni konden alle leden van Loopgroep Waalre een zomerse verrassing afhalen bij sporthal Hoeveland. De verrassing bleek onder meer een fraaie loopgroep-pet, luxe barbecuepakket, sportdrink en een tegoedbon van Albert Heijn te bevatten.

Het afhalen verliep geheel corona-proof. Ook de leden die in kleine groepjes her en der even bleven bijpraten, hielden anderhalve meter onderlinge afstand.

Vrijwel alle leden kwamen langs voor hun pakket. Van de ongeveer tien pakketten die over waren zijn de sportdrink en petten bewaard voor latere activiteiten en de barbecuepakketten gedoneerd aan de Waalrese voedselbank.

De foto's hieronder zijn gemaakt door Martijn Kranen.







Activiteitenkalender

Nog steeds staat niet vast of de marathon van Eindhoven dit jaar wel of niet doorgaat. Vooral nog hebben we dus nog het volgende op het programma staan voor de rest van 2020:

Dag	Datum	Activiteit
Zondag	11 oktober	Nazit Marathon Eindhoven
Zondag	25 oktober	Najaarsloop en -wandeling
Maandag	23 november	Thema-avond
Dinsdag	08 december	Fakkelloop

Trainingschema tot Eindhoven

Of de marathon van Eindhoven doorgaat, is niet zeker. Maar in ons trainingsprogramma bereiden we ons er in ieder geval op voor. In juli en augustus gaan we verder zoals in juni. Dat houdt in dat alleen de intervaltrainingen worden gegeven door de trainers; de rest is op eigen gelegenheid.

Vanaf 1 september gaan we ook de tempoduurloop-trainingen weer in groepsverband doen. Dit staat ook in het schema hieronder.

Dinsdag - start Stationskoffiehuis - 18.45...19.00 u.			
Datum	Type	Lengte	Opmerking
14 juli	Korte interval	200 / 500 m	
21 juli	Rustige duurloop	13 km	Op eigen gelegenheid
28 juli	Tempoduurloop	21 m - 4 m	Op eigen gelegenheid
4 augustus	Lange interval	900 / 1500 m	
11 augustus	Korte interval	200 / 550 m	
18 augustus	Rustige duurloop	14 km	Op eigen gelegenheid
25 augustus	Tempoduurloop	22 m - 4 m	Op eigen gelegenheid
1 september	Lange interval	1000 / 1600 m	
8 september	Korte interval	200 / 600 m	
15 september	Rustige duurloop	14 km	Op eigen gelegenheid

22 september	Tempoduurloop	23 m - 3 m	Weer met trainers!
29 september	Lange interval	1000 / 2000 m	
6 oktober	Korte interval	in duurloop 10 km	

Donderdag - start Stationskoffiehuis - 18.45...19.00 u.

Datum	Type	Lengte	Opmerking
16 juli	Lange interval	800 / 1800 m	
23 juli	Korte interval	150 / 550 m	
30 juli	Rustige duurloop	14 km	Op eigen gelegenheid
6 augustus	Tempoduurloop	21 m - 3 m	Op eigen gelegenheid
13 augustus	Lange interval	900 / 1700 m	
20 augustus	Korte interval	250 / 550 m	
27 augustus	Rustige duurloop	14k m	Op eigen gelegenheid
3 september	Tempoduurloop	22 m - 3 m	Weer met trainers!
10 september	Lange interval	1000 / 1700 m	
17 september	Korte interval	250 / 600 m	
24 september	Rustige duurloop	14 km	Op eigen gelegenheid
1 oktober	Tempoduurloop	in duurloop 10 km	Weer met trainers!
8 oktober	Lange interval	in duurloop 8 km	

Zondag - start OBS Ekenrooij - 9.45..10.00 u.

Datum	Type	Lengte	Opmerking
19 juli	Tempoduurloop	20 m - 3 m	
26 juli	Lange interval	900 / 1300 m	
2 augustus	Korte interval	200 / 550 m	
9 augustus	Rustige duurloop	17 km	Op eigen gelegenheid
16 augustus	Tempoduurloop	21 m - 3 m	Op eigen gelegenheid
23 augustus	Lange interval	900 / 1900 m	
30 augustus	Korte interval	200 / 600 m	
6 september	Rustige duurloop	18 km	Op eigen gelegenheid
13 september	Tempoduurloop	23 m - 4 m	Weer met trainers!
20 september	Lange interval	1000 / 1800 m	
27 september	Korte interval	300 / 600 m	
4 oktober	Rustige duurloop	12 km	Op eigen gelegenheid
11 oktober	Marathon Eindhoven		Niet zeker

Hardlopen, hoe heurt het eigenlijk?

Naar Runnersworld Nederland

Het is in deze tijd extra belangrijk om een goede weerstand te hebben. Sporten is een van de meest efficiënte manieren om dat te doen. Mits op de juiste manier, dus goed gedoseerd, kan het de kans op een virale luchtweginfectie met 50 procent verlagen. Hardlopen is de meest eenvoudige en toegankelijke sport en het is niet voor niets dat je zoveel mensen ziet lopen op dit moment. Maar 'hoe heurt het eigenlijk?' bij het hardlopen van vandaag de dag?

Laten we beginnen met de inachtneming van de regels van het RIVM. Het is toegestaan om buiten te sporten en het wordt door het kabinet ook aangemoedigd om te gaan lopen of te fietsen om je conditie op peil te houden. Houd hierbij alleen de afstand tot anderen in acht.

De etiquette van het lopen is gelukkig vrij eenvoudig. Hardlopen is de meest toegankelijke sport die er is. En ook de meest inclusieve sport, iedereen is welkom.

Eigenlijk zijn er weinig regels. Er wordt wel eens gesteld dat lopers niet met oortjes lopen, maar dat was misschien vroeger zo. Tegenwoordig zie je genoeg mensen die met oortjes lopen om naar muziek of een leuke podcast te luisteren. Zorg er, voor je eigen veiligheid, dan wel voor dat je het verkeer nog hoort en alert blijft voor wat er om je heen gebeurt. Ga dus niet met van die grote headphones lopen, die je oor helemaal afsluiten. In het verkeer houd je je uiteraard aan de geldende verkeersregels.

Je kunt tegenwoordig al niet meer spreken van dé hardloper. Er is sprake van verschillende subculturen en die hebben allemaal hun eigen gebruiken. Zo heb je de trailrunner, die de smalle paadjes in de natuur opzoekt. Dat is de avonturier die zorgt dat hij zijn eigen bevoorrading meeneemt. De trailrunner is vaak te herkennen aan de drinkzak op zijn rug, de cap of bandana en trailschoenen met grof profiel. De zogenaamde urban runner houdt juist van de uitdagingen, zoals bruggen en trappetjes, die de stad te bieden heeft. Deze loper is vaak te herkennen aan zijn tight met daarover heen een baggy short en zijn headphones. En dan zijn er nog de fitgirls, de fun runners, obstacle runners, ultralopers, traditionele atleten en ga zo maar door. Maar een duidelijke dresscode onder lopers is er eigenlijk niet.

Er geldt op het gebied van kleding in feite maar één echte regel. Je kunt dragen wat je wilt, maar zorg voor goede schoenen. De schokbelasting bij het hardlopen geeft een flinke impact op je fysieke gestel, vooral op je spieren en pezen. Het is daarom belangrijk om schoenen te hebben met voldoende demping en stabiliteit.

Verder mogen we de digitale etiquette niet vergeten. Want wat niet op Instagram staat, is voor veel mensen niet gebeurd. Neem dus je telefoon of een sporthorloge mee op je hardloopronde, zodat je na afloop de welverdiende likes in ontvangst kunt nemen. Iedere loper doet het natuurlijk voor zichzelf, maar een beetje digitaal applaus is altijd wel lekker. Instagram is uiteraard goed, maar als je er echt bij wilt horen mag Strava niet ontbreken, een soort Facebook voor lopers en fietsers. Alleen likes heten er kudos.

Maar als je wat verder kijkt biedt Strava veel mogelijkheden. Je kunt deelnemen aan digitale challenges waarbij je wordt uitgedaagd om bepaalde afstanden af te leggen in een bepaalde periode. En andere lopers hebben voor jou al tientallen segmenten, bijvoorbeeld een stuk fietspad of een rondje in het park, uitgezet bij jou in de buurt. De tijden van iedereen die daar voorbij komt worden bijgehouden. Je kunt kijken hoe hoog je in het klassement staat of je eigen record proberen te verbreken.

Hardlopen is steeds digitaler geworden en deze coronatijd heeft dat alleen maar versterkt. Nu er geen evenementen georganiseerd mogen worden, kiezen de organisaties ervoor om lopers de kans te bieden om hun evenement virtueel te lopen. Ze bieden soms zelfs een medaille als je het virtuele evenement weet te volbrengen. Kijk eens op de website van een evenement bij jou in de buurt.

't Lopend vuurtje (79)

Wist je:

- Dat we, als dit lopertje verschijnt, de **(interval) trainingen** met de groep **gelukkig** weer voor een deel hebben kunnen **hervatten**.
- Dat dit bij zowel de **trainers** als bij de **deelnemers bijzonder goed bevallen** is.

Wist je:

- Dat **Ron Veenhof** sinds kort weer van het **openbaar vervoer** gebruik maakt.
- Dat hij, eenmaal in de trein, door de **conducteur** werd aangesproken met de woorden: "Meneer, dit is helaas **niet goed**. U heeft een **kinderkaartje!**"
- Dat **Ron gepikeerd** reageerde: "**Nou, dan kunt u wel nagaan hoelang ik op de trein heb staan wachten!**"

Wist je:

- Dat **alleen maar gezond eten ook een eetstoornis is?**

Wist je:

- Dat **Mientje & Paul** de laatste tijd wat meer wandelen dan normaal.
- Dat **Paul** tijdens dat wandelen vaak een **banaan** eet.
- Dat **Mientje** dit ziet en vraagt: "**Pel jij je banaan niet voordat je hem opeet?**" "**Nee, natuurlijk niet,**" antwoordt Paul. "**Ik weet toch al wat erin zit.**"

Wist je:

- Dat **naakt lopen** niet onder de reguliere lopen vallen vanwege het **aanstootgevende karakter**. **Vooral** wanneer het een **hindernisloop** betreft, kan het **aanschouwen** hiervan **onherstelbare schade veroorzaken**.

Wist je:

- Dat, nu we het toch over dit **delicate onderwerp** hebben.....
- Dat **twee paraplu's** tijdens het lopen op straat **een wandelstok** tegenkomen. **Zegt de ene paraplu tegen de andere: "Ieieieieiek! Doe snel je ogen dicht! Ik zie een naaktloper!"**

Wist je:

- Dat **iets onder de knie hebben** eigenlijk een **vage blessure-smoes** is om aan te geven dat men de loop wenst te **onderbreken**. **Wat men onder de knie heeft is veelal onduidelijk.**

Wist je:

- Dat ik, **Co**, vaak **vreemde vragen** krijg zoals: Mag je **kamerplanten** ook in de **keuken** zetten? Hebben **vissen** ook **dorst?** Of als iemand zegt: "**Ik hoor bij jou.**", betekent dat dan dat **die persoon** bij **iemand anders doof** is?

Wist je:

- Dat tijdens het lopen **de vrouwtjes** van ons clubje vaak aan het **filosoferen** zijn over alles en nog wat. Bijvoorbeeld dat **elke vrouw 4 huisdieren** zou moeten hebben. Een **nerfs** in haar kleerkast, een **jaguar** in haar garage, een **tijger** in haar bed en een **ezel** die alles betaalt.

Zo, tot zover dit lopend vuurtje.

Groetjes van uw PR-agent Co.M.Mercieel
Zeg maar Co.



Accu  Company

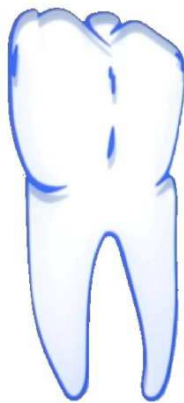
Geef uw fietsaccu een tweede leven!



Bekijk onze website voor de mogelijkheden of neem contact met ons op:
www.accu-company.nl info@accu-company.nl



'Revisie biedt de mogelijkheid om een groter vermogen te kiezen, zonder dat daar een noemenswaardige kostenstijging tegenover staat'



Vink Tandtechniek

voor schitterende tanden en een stralende lach

U kunt bij ons terecht voor:

gebitsprothesen - 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
C O U T E A U X



*Kidscompany en Smallsteps kinderopvang
gaan samen verder.*

THE KIDS COMPANY
KINDERDAGVERBlijf



Knecht & fysiotherapie manuele therapie Bungelaar

Fysiotherapie • Manuele therapie • Kinderfysiotherapie • Sportfysiotherapie
Geriatricfysiotherapie • 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@knecht-bungelaar.nl www.knecht-bungelaar.nl