



't Lopertje

Jaargang 22, nr. 6 - oktober 2020

't Lopertje is het clubblad van Loopgroep Waalre en verschijnt 7x per jaar. Redactie: lopertje@loopgroepwaalre.nl
Het volgende nummer (nr. 7) verschijnt half december. Bijdragen ontvangen we graag uiterlijk op vrijdag 11 december.
Zie voor meer informatie, meer foto's en eerdere nummers onze website www.loopgroepwaalre.nl.

In dit nummer:

Blz.

1. Alternatieve marathon
3. De reacties

blz.

4. Activiteitenkalender
5. Graag blessures doorgeven

blz.

5. Trainingsschema
6. 't Lopend vuurtje (81)

Alternatieve Marathon Waalre

Werner Dijkgraaf

Eind juli heb ik met Reinier gesproken over het doomsenario gebukt onder Covid-19. Hierbij waren we het eens dat voor veel mensen binnen de loopgroep toch wel heimwee is naar wedstrijdes. De meeste leden trainden hard door in de Corona-periode, gepaard met onze milde lockdown. Sommigen zijn zelfs meer of vaker gaan trainen en kwamen sterker uit die periode.

Het ontbrak alleen aan de mogelijkheden om eens een conditiemeting te doen tijdens een wedstrijdje.

Zo ontstond het idee om het maar gewoon zelf even te gaan regelen. Een alternatieve Marathon Waalre op 11 oktober 2020, de geannuleerde raceday van Marathon Eindhoven.

Het idee kreeg al gauw body in de vorm van een uitgemeten rondje van ca. 21 km. Na uitwisseling van dit idee kwam daar de vraag bij om ook andere afstanden aan toe te voegen en er een gecombineerd evenement van te maken voor zowel de hardlopers als de wandelaars. En om het dan ook maar eens te koppelen aan een goed doel, de Voedselbank. Een mooi plan dat steeds volwassener werd. Uiteindelijk na veel puzzelen ontstonden er 3 afstanden, een heus tijdschema en groepsindeling.

Natuurlijk geen marathon zonder een (kleine) after-party, dus ook onderzocht hoe we Corona-proof een borrel konden organiseren na de loop. Doordat niemand in de regio ons kon ontvangen (in groepjes, buiten en beschermt) viel de keuze op Brabants Genot.

Het bestuur was zo genereus om de inleg van het inschrijfgeld te verdubbelen en het resultaat mag er zijn; maar liefst € 750,- is ter beschikking gesteld voor de Voedselbank. Als dank daarvoor en voor de exposure hebben zij ons fantastisch geholpen door het ontvangen van de deelnemers aan de start/finish bij Brabants Genot en door een verzorgingspost te plaatsen op het kruispunt van de afstand 21 en 11 km, ter hoogte van de Onze Lieve Vrouwedijk/ Klotputten.



De planning was zo voorbereid met alle voorbereidingen en in de tussentijd zijn de Corona-regels 2x aangescherpt, waardoor we regelmatig de plannen moesten herzien. Gemeente Eindhoven gooid nog roet in het eten waardoor we de route van 21 km de laatste week nog moesten aanpassen.

Worst-case scenario ging het sportfeest helemaal niet door onder bewind van Rutte; het toeval wil dat na ons weekend de regels nog verder zijn aangescherpt. Gelukkig konden we zo toch nog profiteren en er een mooie beleving van maken voor de circa 70 deelnemers. De lat lag inmiddels hoog doordat Eindhovens Dagblad ons al geïnterviewd had en ook Omroep Brabant bleef niet achter op de wedstrijddag zelf. Kortom, een tikje spannend... (en confronterend om jezelf op tv te zien met een bezweette rooie kop).

De statistieken globaal:

- 20 wandelaars op de 7, 11 en 21 km
- 20 hardlopers op de 11 km
- 30 hardlopers op de 21 km

Het was perfect weer voor de Marathon Eindhoven en het is voor veel mensen balen dat dit evenement niet door mocht gaan. Ik hoop dat we een mooi alternatief geboden hebben door het op onze eigen manier aan te kleden, waarbij persoonlijke uitdaging, plezier en saamhorigheid van lopers en wandelaars bovenaan staan. Eerlijk gezegd had ik best twijfels of we hier goed aan deden, omdat het een steeds groter evenement werd met steeds meer betrokkenen, afgezien van dat we ons netjes aan de regels hebben gehouden. Die twijfels hebben inmiddels plaats gemaakt voor een gevoel van trots dat jullie ons gegeven hebben in de vorm van al die complimenten, onwijs gaaf om hieraan te hebben mogen bijdragen samen met Reinier.

Natuurlijk ook dank aan de vrijwilligers van de Voedselbank met voorzitter Tony Liebrechts en ons doorge-winterd LGW-lid Hans de Winther als mede-coördinatoren en voor hun gulle verzorging. Dank aan Martijn Kranen en Carla de Rooij die ons hebben vereeuwigd op de camera. Dank aan de bestuursleden die met ons meedachten en ook de trainers die hun hulp aanboden. Maar zeker ook dank aan jullie als hardlopers en wandelaars. Fijn om te zien hoe fanatiek sommigen onder ons zijn geworden laatste maanden, ondanks de opgelegde beperkingen van overheidswege.

Tot slot ook een bedankje richting Brabants Genot. Zij hebben ons ondanks de strenge regelgeving toch kunnen ontvangen en bedienen in groepjes. Helaas ging de laatste nazit niet vlekkeloos door een overbezetting. Dat was zeker niet aan hen te wijten, maar door interne ruis. Dit leverde helaas stress op voor de medewerkers en ook voor een aantal lopers. Fijn dat hier achteraf begrip is voor getoond.



Proficiat voor iedereen met zijn of haar persoonlijke overwinning, vooral voor degenen die pas lid zijn en nog nooit een wedstrijd hebben kunnen ervaren gedurende hun prille lidmaatschap. Nu weet je hoe het voelt ;)

En proficiat voor die ene dame specifiek, Tine Slokkers die zo'n halve de moeite niet waard vindt en gewoon 2 rondjes loopt, (prettig) gestoord!

Erg benieuwd naar jullie beleving van deze zondag en daarom hoop ik op veel reacties waarom ik gevraagd heb in die authentieke oorkonde die nu waarschijnlijk boven jullie bed hangt... Ik kijk terug op een erg geslaagd evenement met heel veel blije gezichtjes en wat mij betreft zeker voor herhaling vatbaar. Natuurlijk hoop ook ik op een normale wereld met wedstrijdjes en publiek, maar dat kan nog even duren. Maar wie weet, het jaar is nog niet om en we hadden nogal wat activiteiten op de LGW-kalender, dus op naar de volgende uitdaging! Blijf gezond allemaal en graag tot de volgende keer.

Iedereen bedankt namens de organisatie, Reinier & Werner

P.S. Meer weten over de Voedselbank? Kijk eens op www.voedselbankaalstwaalre.nl

En dit zijn de reacties

De foto's op deze en de vorige pagina's zijn gemaakt door Carla de Rooij, Martijn Kranen en Hans de Winther. Op onze site staan er nog veel meer!



Lukas Leyten:

Wat een leuke en mooie route en wat een geweldig weer. Alles was perfect georganiseerd, hulde aan de organisatie!

Reinier Beltman:

Leuk om dit samen met Werner te organiseren. Met de medewerking van alle deelnemers "liep" de dag eigenlijk vanzelf en kon ik ook zelf van de route, het weer en de gezelligheid genieten!

José Koolen:

In 2 zinnen iets zeggen over deze alternatieve marathon:

Het was goed georganiseerd, gelukkig mooi weer.

En het was een 11 km route mooie natuur in de omgeving van Waalre.

Karien van Bommel:

Een oorkonde en heel veel foto's en zelfs TV-Omroep Brabant. Heerlijk gelopen met mijn groepje Rien, Hans, Bartelijne, Marjo en mijzelf en uiteraard heerlijk weer. Bartelijne hield strak de 10 km per uur aan. Ik heb nog nooit zo regelmatig een halve marathon gelopen.

Met dank aan mijn groepje en uiteraard aan de organisatie Reinier en Werner en de vrijwilligers van de voedselbank. Ook van de vele toeschouwers werd ik helemaal enthousiast! Geweldig clubje bij elkaar.

Paul Spijkerman:

Mijn beleving van de Alternatieve Marathon in 2 zinnen:

1e Vooraf had ik helemaal géén zin om te lopen.

2e Tijdens het lopen en na het geweldige evenement hele goeie zin.



Nico Broers:

Het mooie weer was echt een cadeautje!

Samen met de mooie route maakte dit het tot een uniek evenement en zeker als volgend jaar "Eindhoven" weer door mag gaan.

Mientje Spijkerman:

Ik vond het erg leuk en we hadden geweldig weer.

Alleen jammer dat we niet met zijn allen konden blijven erna.

Huub Verhees:

Een prachtige verenigingsactiviteit als alternatief voor de marathon. Mijn complimenten voor de **topprestatie** van de organisatie in deze!!!

Hans Harlé:

Fantastisch weer, heel goed georganiseerd, fraaie route. De "echte" van Eindhoven is een mooi evenement, maar dit moeten we vaker doen!

Lodewijk Mollen:

Ik heb gisteren de 11 km gewandeld en dit is wat ik vond van het evenement:

Prima georganiseerd, goed geïnformeerd, goede locatie, en sportief het doel gerealiseerd. Daarbij prachtig weer....echt super. Respect en complimenten voor de organisatoren, chapeau!!!

Wim Kremers:

Voor het eerst dit jaar weer een beetje pro-wedstrijdspanning gevoeld, was het al bijna vergeten hoe dat ook alweer ging. Heel fijne dag en activiteit waar ik de organisatie graag voor bedank en fijn dat we wat konden betekenen voor de Voedselbank.

Joyce Grasskamp-Pardoel:

Ik heb met veel enthousiasme de alternatieve halve marathon gewandeld. Ik zou zeggen voor herhaling vatbaar!

Carla de Rooij:

Het was een zéér geslaagde dag; ondanks dat ik liever mee had willen hardlopen was foto's maken voor mij een geslaagde allereerste "tweede keus" :-). Ik heb intens genoten van al onze lopers en genoten van zo veel mogelijk foto's maken. Bedankt voor deze mooie dag allemaal.



Activiteitenkalender

Ook de fakkelloop en de najaarsloop en -wandeling kunnen dit jaar helaas niet doorgaan vanwege het coronavirus. Gelukkig hebben we op 11 oktober nog nét van onze alternatieve halve marathon kunnen genieten voordat de maatregelen weer aangescherpt werden.

Een activiteitenkalender voor 2021 gaan we nog niet opstellen, want ver vooruit plannen is nu niet zinvol. Dat wil niet zeggen dat we helemaal niets gaan organiseren. Maar wat, wanneer en hoe dat gaat gebeuren hangt sterk af van de ruimte die de maatregelen van dat moment ons laten. We houden iedereen op de hoogte!

Laat het even weten als je geblesseerd bent

We mogen op dit moment niet in groepen trainen, maar alvast voor daarna, als het weer mag: onze trainers zouden graag op de hoogte zijn als iemand die regelmatig meetraint geblesseerd is geraakt. Dan weten ze in ieder geval dat je een tijdje niet komt. Verder hebben we al jaren de traditie dat we geblesseerde leden een bloemetje of andere attentie geven. Dat kan natuurlijk ook alleen als we weten wie er geblesseerd is. Daarom het verzoek om het even door te geven via lopertje@loopgroepwaaire.nl als je een blessure hebt opgelopen waardoor je uit de roulatie bent. Vanaf dit adres gaat je bericht naar trainer Arjen, die het aan de andere trainers doorgeeft, en naar Mientje die de attenties voor leden verzorgt. Je informatie komt alleen terecht bij de trainers en het bestuur en wordt verder met niemand gedeeld. Alvast bedankt!

Trainingsprogramma tot de jaarwisseling

Jammer dat we het samen trainen moesten stilleggen. Maar als je voor jezelf volgens ons schema blijft trainen, dan kun je straks in prima conditie naadloos aansluiten als we wél weer in groepjes mogen!

Dinsdag		
Datum	Type	Lengte
10 november	Rustige duurloop	12 km
17 november	Tempoduurloop	13/ 7 min
24 november	Lange interval	700/ 1450 m
1 december	Korte interval	150/ 400 m
8 december	Rustige duurloop	10 km
15 december	Tempoduurloop	16/ 5 min
22 december	Lange interval	800/ 1400 m
29 december	Korte interval	250/ 450 m
Donderdag		
Datum	Type	Lengte
12 november	Korte interval	150/ 300 m
19 november	Rustige duurloop	12 km
26 november	Tempoduurloop	13/ 6 min
3 december	Lange interval	700/ 1500 m
10 december	Korte interval	200/ 400 m
17 december	Rustige duurloop	13 km
24 december	Tempoduurloop	18/ 5 min
31 december	Oudjaar	Rustdag
Zondag		
Datum	Type	Lengte
15 november	Lange interval	700/ 1400 m
22 november	Korte interval	150/ 400 m
29 november	Rustige duurloop	14 km
6 december	Tempoduurloop	14/ 6 min
13 december	Lange interval	700/ 1600 m
20 december	Korte interval	250/ 400 m
27 december	Rustige duurloop	14 km

't Lopend vuurtje (81)

Wist je:

- Dat, als dit Lopertje verschijnt, we wederom noodgedwongen de activiteiten van onze loopgroep hebben moeten beperken. Maar gelukkig wordt dit door onze leden sportief opgevangen en opgelost door voor zichzelf te sporten.

Wist je:

- Dat Ron Veenhof laatst aan de groenteboer vroeg: "Zijn dat Belgische of Italiaanse druiven?"
- Dat de groenteboer antwoordde: "Eh, wilt u ze opeten of met ze praten?"

Wist je:

- Dat André Dijkgraaf uit een maar liefst 30 meter hoge boom is gevallen.
- Dat hij enorm veel geluk heeft gehad dat hij pas dertig centimeter omhoog geklommen was. Want anders....op zijn leeftijd.....

Wist je:

- Dat Nico van de Boogaard laatst bij de Chinees kwam en zei: "Mag ik van u een roempia?"
- Dat de Chinees antwoordde: "U bedoelt een loempia?"
- Dat Nico gevat opmerkte: "Dat maakt u ervan!"

Wist je:

- Dat Bruce Lee een vegan-broer heeft, Brocco-lee.
- Dat iets wat niets ziet maar wél schiet zomaar eens Blind Eastwood kan zijn.

Wist je:

- Dat op de Canarische eilanden geen kanaries zijn. Hetzelfde gaat ook op voor de Maagdeneilanden. Daar zijn ook geen kanaries.

Wist je:

- Dat Paul Spijkerman laatst helemaal vrolijk thuis kwam en aan zijn Mientje vertelde: "Een waarzegster zei me vandaag dat ik heel oud word!"
- Dat Mientje knikte en zei: "Zo, dat valt andere mensen dus ook al op!"

Wist je:

- Dat ik, Co, me de laatste tijd de gekste dingen afvraag zoals bijvoorbeeld:
 - Zou stotteren in gebarentaal moeilijk zijn?
 - Heeft terugzwaaien naar een zwaailicht nut?
 - Zou een skelet zijn kleren in zijn ribbenkast bewaren?

Wist je:

- Dat Wiek Tilleman op een heel aparte manier in zijn neus peutert. Hij maakt namelijk met zijn vinger een rondje om zijn neus en zegt: "Kom eruit, je bent omsingeld!"

Zo, tot zover dit lopend vuurtje.

Groetjes van uw PR-agent Co.M.Mercieel

Zeg maar Co.



Accu  Company

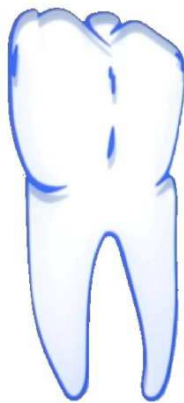


Geef uw fietsaccu een tweede leven!

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



Kom kijken bij Smallsteps kinderopvang!

Smallsteps
kinderopvang

*Kidscompany en Smallsteps kinderopvang
gaan samen verder.*

THE KIDS COMPANY
KINDERDAGVERBLIJF



Knecht & Bungelaar

fysiotherapie
manuele therapie

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