

# Loopgroep Waalre 1996 - 2021 't Lopertje

25 jaar  
Loopgroep Waalre

Jaargang 23, nr. 1 - januari / februari 2021

'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 woensdag 31 maart.  
Zie voor meer informatie, meer foto's en eerdere nummers onze website [www.loopgroepwaalre.nl](http://www.loopgroepwaalre.nl).

In dit nummer:

Blz.

1. Jaarvergadering 17 maart
1. Kerstcadeau LGW 2020

blz.

3. Deelnemen jaarvergadering
4. Hartslag en omslagpunt

blz.

5. Dinsdag 17.22 uur
6. 't Lopend vuurtje (83)

## Jaarvergadering op 17 maart

Vorig jaar ging 'ie niet door, maar dit jaar laten we ons niet tegenhouden: woensdagavond 17 maart vanaf 19.00 uur houden we onze jaarvergadering. Natuurlijk mogen we nog niet als groep bij elkaar komen; daarom wordt het een digitale jaarvergadering via Microsoft Teams. Inderdaad, niet ideaal, maar we wilden niet langer wachten en speculeren op eventuele ruimere mogelijkheden later dit jaar.

Voor wie niet zo bekend is met Teams: het is een programma (nou ja, app) waarmee je als groep met elkaar kunt praten én elkaar daarbij ook kunt zien. Het heeft samen met Zoom en enkele soortgenoten een enorme opmars gemaakt in de coronatijd. Je hoeft het niet perse te downloaden op je pc; je kunt het ook online openen. Wel moet je een webcam en microfoon hebben, maar dat is standaard op moderne laptops. En een redelijk goede internetverbinding, want de kwaliteit schommelt wel wat. Een headsetje gebruiken is helemaal mooi, dan hoor je het beter en hoeft je omgeving niet mee te 'genieten' van onze vergadering.



Onze voorzitter Henk de Vrind leidt weer de vergadering en mede-bestuurder Arjen Verhiel maakt het technisch mogelijk. Enkele van de onderwerpen zijn:

- Jaarverslag over 2019 dat in 2020 in 't Lopertje stond
- Terugblik op 2020
- Financieel verslag over 2020
- Wijzigingen in bestuur
- Begroting voor 2021
- Mogelijke activiteiten in coronatijd
- Ons 25-jarig bestaan dit jaar

Verderop in dit Lopertje lees je hoe je kunt meedoen aan de jaarvergadering. Hopelijk zijn we digitaal met net zo veel deelnemers als gewoonlijk. Of met meer, want je hoeft er de deur niet voor uit!

# Kerstcadeau LGW 2020

*Jacques Jansen*

Als ervaringsdeskundige – en wie is dit niet? – was ik zeer verrast een kerstcadeau te ontvangen van de loopgroep en nog aangevuld met twee fraaie en forse flessen Brits en Belgisch bier, vanwege mijn afscheid als bestuurslid LGW.

Maar ja, met zo'n bijzonder geslaagd kerstcadeau voor ieder lid, besef je hoeveel werk en organisatie heeft dit gekost voor het bestuur? En dat weten de meesten binnen LGW heel goed, want als je op d'een of d'andere manier in een commissie en/of bestuur druk bent: niets gaat vanzelf!!!

Laten we de inhoud van het tasje eens nauwkeuriger bekijken. Allereerst het tasje zelf. Aanvankelijk was gekozen voor een plastic zakske, maar Hans vond dit “een minder geslaagd idee” en stelde voor om jute tasjes rood te verven; een hele klus voor Hans en Ery. En bij de volgende bestuursvergadering vond Ton dat er wel iets op geschilderd moest worden en hij nam het op zich. Hij en Irmgard togen aan het werk. Eerst een grote bus witte verf en een aantal penseeltjes bij de Gamma gehaald en al hun vrije tijd werd besteed aan het zorgvuldig schilderen van twintig witte kerstboompjes op honderdvijftig tasjes, en toen wilde Irmgard er toch nog wat grijze herten op. Zij waren er máánden zoet mee. (Zakje niet weggooien !!)

Thee. Goed idee, maar opnieuw: het gaat niet vanzelf. Gelukkig heeft onze nieuwe bestuurder Reinier veel relaties in den vreemde, en hij dacht dat één van zijn betere zakenrelaties op Ceylon (Sri Lanka) er wel iets op wist. Deze zakenman, dhr. P. Wick, zit namelijk in de elektronica maar doet ook in ..... THEE. Reinier sprak hem aan: “Beste Pick, ik wil graag iets doen in Nederland voor een hardloop-/wandclubje, waar ik bestuurslid ben geworden. Help me please en denk eraan: gratis! Want wij zijn eenvoudige dames en heren”. Pick zegde zijn hulp toe en al een week later kon Reinier op Schiphol een kist thee afhalen. Samen met Werner in mooie doosjes gedaan en hupsakee in het tasje.

Iets te drinken? Dit is meer iets voor onze voorzitter Henk. In de vergadering kwamen allerlei dranken voorbij, maar Henk kent iemand in het Italiaanse Spumante, vanwege de trektochten in Nepal. Die is inmiddels zijn vriend: P. Sekko, en die wist nog wel een partijtje Sjampoepel voor een klein prijsje. Henk en Marie-José moesten het wel in Spumante afhalen en hadsikidee in de tasjes.

Mientje en Arjen en ook Paul zouden de snoeperij op zich nemen plus een mooie kerstkaart met LGW-foto. Aanvankelijk dachten zij aan een kerststol, maar die was te groot voor het tasje. Dan een stukje noga of marsepein? Oók niet. Arjen heeft een vriend, een beetje een showpik, dat wél, maar heeft goede contacten in de showkoladewereld. Mientje zou het design verzorgen mét LGW-logo en passende tekst, dit laatste deed de showpik niet. Dus Arjen en Mientje aan de slag met de fijne witte chocoladespuit. Eerlijk is eerlijk: heel veel werk, maar het resultaat mag gezien worden.

Toen moesten alle LGW-leden nog bezocht worden om het geschenk te overhandigen, natuurlijk door het bestuur. Afhalen zoals het zomerpakket was deze keer niet mogelijk. Om een lang verhaal kort te maken (Te laat !!!), besturen is een dankbaar stukje vrijwilligerswerk. MAAR HET GAAT NIET VANZELF !!!

Slu,  
Jacques

# Deelnemen aan de jaarvergadering

Arjen Verhiel

Beste leden,

De LGW-ledenvergadering 2021 zullen we helaas op afstand moeten doen. Hieronder staat beschreven hoe je deel kunt nemen aan deze online happening die zal plaatsvinden op **woensdag 17 maart vanaf 19.00 u.**

## Een paar tips vooraf:

- Zet je computer / telefoon tijdens de vergadering op stil/mute zodat je niet per ongeluk stoort. Op de computer kan dit door te klikken op dit symbool:



Als er een streepje door dit microfoonsymbooltje staat, ben je "stil".

- Mocht je meedoen per telefoon, dan kun je op stil gaan door \*6 in te toetsen. Nogmaals \*6 toetsen en je bent weer te horen.
- Mocht je vragen of opmerkingen hebben, gebruik dan zoveel mogelijk de chat in Teams, of spreek op het moment dat de voorzitter vraagt om vragen of opmerkingen. Vergeet dan niet te zorgen dat je weer hoorbaar bent!

## Hoe kun je deelnemen aan de vergadering:

Je kunt op twee manieren meedoen:

- 1) Met een computer.** De computer moet dan wel minimaal een microfoon en luidsprekers hebben.
  - Druk hieronder op de link om deel te nemen. **NB:** deze link werkt natuurlijk alleen in het digitale Lopertje. Ook sturen we binnenkort nog een e-mail met de link erin.
  - Er opent dan een webpagina, met knoppen. Kies hier "*Deelnemen via de browser*".
  - In een nieuwe pagina start de vergadering, maar eerst krijg je de vraag of de webbrowser de camera en microfoon van de pc mag gebruiken. Hierop moet je ook "ja" antwoorden.
  - Je kunt je naam even opgeven op de pagina en druk op "*Nu deelnemen*".
  - Je bent in de vergadering. Mocht het geluid niet goed zijn, dan kun je met het knopje "Apparaten" een keuze maken uit beschikbare geluid- en cameratoestellen.Indien de applicatie Teams al op je computer staat, zal na klikken van de link de Teams app automatisch gestart worden. De deelname via web is dan niet nodig.

- 2) Telefonisch** door te bellen naar 020 258 8510 en als gevraagd wordt om een "Conferentie-ID" het nummer 858 522 710# in te geven. Even wachten en je hoort daarna gelijk de anderen in de vergadering. Je bent zelf dan ook verstaanbaar voor anderen! Je kunt op stil gaan door \*6 te toetsen, en nogmaals \*6 om weer hoorbaar te zijn. Mocht je het idee hebben dat je niet hoorbaar bent, druk dan op \*6; het kan zijn dat we je centraal op stil hebben gezet.

Het voordeel van optie 1 is dat we elkaar kunnen zien via de camera, en dat je het presentatiemateriaal kunt zien.

- Mocht je het proberen met de computer, en je wel beeld hebben maar geen geluid, dan kun je alsnog inbellen op het telefoonnummer, dan heb je het geluid via telefoon.
- Mocht het echt niet lukken, Whatsapp of bel Arjen Verhiel op 0612 11 8509 dan even, dan word je geholpen.

**Doe via de computer mee aan onze jaarvergadering door op deze link te klikken:**

[Klik hier om deel te nemen aan de vergadering](#)

# Hartslag en omslagpunt

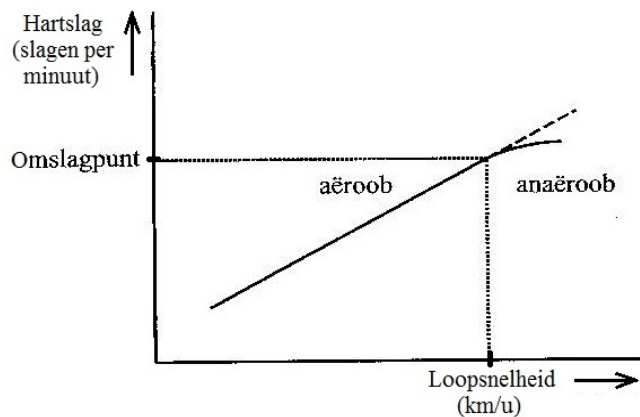
Met een hartslagmeter kun je zien hoe hoog tijdens een training je hartslag is. Prima, maar dat levert al snel allerlei vragen op. Moet je bijvoorbeeld een duurloop of andere trainingsvorm altijd met dezelfde hartslag lopen? Verandert die hartslag niet als je conditie verbetert en hangt hij niet af van de omstandigheden zoals het weer? En welke hartslagen pas je toe als je een trainingsschema volgt, bijvoorbeeld voor de halve of hele marathon?

## Zuurstof

Wat de beste hartslag is voor een bepaalde soort training of een wedstrijdloop hangt vooral af van je omslagpunt. Dat is de overgang van zogeheten aërobe naar anaërobe inspanning. Bij hartslagen boven dat omslagpunt krijg je niet meer genoeg zuurstof binnen voor normale aërobe verbranding in je spieren. Je krijgt een 'zuurstofschuld' en daardoor gaat er melkzuur als restproduct ontstaan. Dit melkzuur levert je 'zware' benen op en na afloop extra spierpijn. Recreatieve lopers zoals wij blijven meestal in het aërobe gebied. Dus onder het omslagpunt, zodat we voldoende zuurstof binnenkrijgen om geen melkzuur te krijgen.

## Conconitest

Wie echt wil trainen met een hartslagmeter moet dus eerst weten waar zijn omslagpunt ligt. Dat is te bepalen met een conconitest. In het aërobe gebied zijn hartslag en loop-snelheid namelijk evenredig. Boven je omslagpunt (waar dus de verbranding anaëroob wordt) stijgen die twee niet meer gelijkmatig met elkaar. Dat is goed te zien in een grafiek (zie de afbeelding): het verband tussen loop-snelheid en hartslag is bij lage snelheden een keurige rechte lijn. Maar boven het omslagpunt wordt de lijn krom.



In een conconitest loop je geleidelijk steeds sneller met een hartslagmeter om, en wordt zo'n grafiek specifiek voor jou opgesteld. Daaruit lees je af bij welke hartslag (en snelheid) je omslagpunt ligt.

## GVAC

Voor conconitests hebben we een samenwerking met onze Veldhovense collega's van GVAC. Trainers en bestuur kunnen je meer vertellen over hoe je een keer mee kunt doen. Op basis van de gemaakte grafiek krijg je dan een advies op maat. Daarin staat bij welke hartslagen je eigen diverse inspanningszones liggen, zoals rustige duurloop, snelle duurloop, hersteltempo, enzovoort. Als je conditie verbetert, kan je omslagpunt geleidelijk naar boven opschuiven, maar spectaculair snel gaat dat niet. Er zijn ook geen 'goede' of 'slechte' waarden voor het omslagpunt; zie het vooral als een soort lichamelijke eigenschap.

## Omstandigheden

Hoe je hartslag varieert met de omstandigheden, bepaal je deels zelf. Het is namelijk gewoon een getal dat aangeeft hoe zwaar je je op dat moment inspannt. Wat die inspanning je oplevert en of je dat akkoord vindt, hangt af van die omstandigheden en jouw mening. Als het bijvoorbeeld heel warm is of als je slecht geslapen hebt, zul je met dezelfde inspanning (dus hartslag) waarschijnlijk een lagere snelheid bereiken dan je gewend bent. Geeft niks, dan kun je net zo goed een rustige duurloop doen met diezelfde hartslag, alleen ga je daarbij dan minder hard. Vergelijk het met een auto: die gaat helling op ook langzamer, en als je toch even snel wilt blijven rijden dan moet je meer gas geven. Neem het trouwens niet ál te strikt, want je hart is nu eenmaal geen machine die je exact kunt besturen. Daarom worden niet bepaalde waarden, maar gebieden ofwel zones geadviseerd (bijvoorbeeld 135 tot 145 slagen/minuut). Dan loop je ook niet constant op je meter te kijken of je goed zit.

## Schema's

Trainingsschema's zijn voor algemeen gebruik, maar gaan wel uit van een bepaalde beginconditie. Als het goed is, staat er dus bij wat je al moet kunnen als je aan het schema begint. Verder is het een kwestie van zelf invullen: je loopt elke aangegeven intensiteit (rustig duurtempo, snel duurtempo, herstellen, enz.) in jouw hartslaggebied dat daarmee overeenkomt.

Let wel op als de hartslag of intensiteit wordt uitgedrukt in procenten. Dat levert vaak onduidelijkheid op, want waarvan is dat percentage genomen? Van je omslagpunt, je maximale hartslag (die meestal nog een eindje boven je omslagpunt ligt) of van je gebruikelijke hartslag bij een bepaald tempo? Vraag liever naar de termen (rustige duurloop, enzovoort), dan kun je zelf afleiden welke hartslag daar voor jou bij hoort.

## Dinsdag 17.22 uur

*Wim Kremers*

Dat we al een hele tijd niet gezamenlijk als loopgroep mogen trainen zal jullie niet zijn ontgaan. Al vanaf de lichte lockdown worden allerlei challenges bedacht om vooral toch maar te blijven bewegen. Grappig om te horen en zien dat de thuiswerkers op de meest opmerkelijke overdagtijden plotseling even een uurtje gaan hardlopen en wandelen. Kennelijk word je van het thuis beeldwerken niet vrolijk en dat word je van bewegen wel degelijk.

Ergens in oktober besloten Trudy Ketting en Marjo Blom (die wonen niet zover van elkaar tegenwoordig) om samen op dinsdagavond te gaan hardlopen volgens het schema van de loopgroep. Op enig moment kwamen ze voorzitter Henk tegen die het ook wel aardig vond mee te bewegen met de dames. Ook ik sloot vrij snel hierna aan en hadden we mooi een snel en een langzamer duo bij de interval en tempo-duurloop. Ook omdat we vrijwel altijd in het donker liepen was het goed dat we met vieren konden sporten en een beetje op elkaar konden letten.

Om nu op de hoogte van elkaar te blijven heeft Marjo het initiatief genomen om een app-groepje te formeren met de mysterieuze naam "Dinsdag 17:22 uur". ® Ik leg u straks uit hoe deze naam is ontstaan.

Hiernaast zien we via Facebook, Strava en simpelweg omdat we ze onderweg tegenkomen heel veel leden van LG Waalre bewegen. Enkelen zijn samen met leden van GVAC zich aan het voorbereiden op de (virtuele) 'Two-Rivers' marathon in Zaltbommel, een enkeling loopt een trail in de omgeving of in Zuid Limburg, Roald en ik liepen 30 km om aan de juiste jaartotalen te komen en nieuwste rage in 2020 was om de mooiste Kerstfiguren te lopen, waarbij de ene nog mooier werd dan de andere. Het was zelfs zo fanatiek dat er bijna vals gespeeld werd. Bottom-line was voor mij in ieder geval dat we in de niet-gezamenlijke periode toch veel doen om actief te blijven.

Waarom heet die appgroep nu Dinsdag 17:22 uur?

Marjo en ikzelf hoeven niet meer te werken. Henk en Trudy nog wel en dus kunnen we pas na de werkdag samen gaan trainen. Trudy heeft gezien haar werk dienst tot en met 17:15 uur op werkdagen. Vervolgens wist ze te vertellen dat ze 6 minuten nodig heeft om van werk- naar loopkleden te veranderen. Marjo, Henk en ik mogen dan ook niet eerder dan 17:22 uur op gepaste afstand startgereed staan bij Trudy.

Hiermee was de inspiratie voor Marjo een feit.

## 't Lopend vuurtje (83)

Wist je:

- Dat, als dit Lopertje verschijnt, het alweer maart 2021 is en we nog steeds opgescheept zitten met dat CORONA-GEDOE. Wat zal iedereen blij zijn als we weer VRIJUIT kunnen WANDELEN EN HARDLOPEN.

Wist je:

- Dat het wel zo is dat je elkaar in deze rare tijden in heel andere kleding en omstandigheden tegenkomt en je elkaar dan op een andere manier leert kennen.
- Dat ik, Co, bijvoorbeeld op een gegeven moment Ron Veenhof tegenkwam, gekleed in een smoking.
- Dat Ron wel een goede verklaring had, hij ging solliciteren als palingroker.

Wist je:

- Dat nu we het toch over solliciteren en banen hebben elk beroep wel zijn eigen soort kleding kent. Om maar wat te noemen:
  - Een wielrenner draagt in de bergen een coltrui.
  - De kinderoppas slaapt in een babydoll.
  - De hoogspringster loopt in een jumper.
  - De beul draagt altijd een stropdas én vakkundig gestrikt!!

Wist je:

- Dat door de corona ook veel mensen in de ziektewet belanden. Zo is:
  - De doodgraver ingestort en voorlopig dus uitgegraven.
  - De landbouwer heeft griep: hij is uitgezaaid.
  - De brandweerman heeft hoge koorts en is volledig uitgeblust.
  - De boekhoudster was uitgerekend gisteren uitgeteld.

Wist je:

- Dat onze trainer Paul Spijkerman om zijn verkregen extra vrije tijd nuttig op te vullen aan het lezen geslagen is.
- Dat zijn Mientje dit zag en verbaasd zei: "Zit jij nu een woordenboek te lezen?"
- Dat onze Paulus triomfantelijk antwoordde: "Ja en kijk maar goed want hierna hoef ik nooit meer een boek te lezen. Hierin staan namelijk alle woorden die er zijn! Dus zo lees ik alle boeken in één keer."

Wist je :

- Dat ze onze Adriaan vanuit het onderwijs een baan hadden aangeboden. Dit om het lerarentekort enigszins op te heffen.
- Dat Adriaan antwoordde: "Ik voel me vereerd maar ik ben heelmeester."
- Dat de teleurgestelde maar enigszins vreemde reactie was: "Dus u wilt geen halve dagen voor de klas?"

Wist je:

- Dat niet voor iedereen het verschil tussen vrouwelijk en mannelijk duidelijk is. Zo is:
  - Een vrouwelijke frituurbakker geen friteuse.
  - Een vrouwelijke directeur geen directoire.
  - Een vrouwelijke majoor geen majorette.

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](http://www.accu-company.nl) [info@accu-company.nl](mailto: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](http://www.vinktandtechniek.nl) - [info@vinktandtechniek.nl](mailto:info@vinktandtechniek.nl)

Nicole Couteaux  
Podotherapie Couteaux  
Telefoon: 040 – 750 80 35  
[www.podotherapiecouteaux.nl](http://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  
KINDSDAGVERBLIJF



# 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](mailto:info@knecht-bungelaar.nl) [www.knecht-bungelaar.nl](http://www.knecht-bungelaar.nl)