



NIEUWSBRIEF

November 2013 | Henny Verheugen

Inleiding

Ik ben niet een persoon van heel veel woorden, maar inmiddels heb ik in de gaten gekregen dat je in 140 tekens niet heel veel informatie kunt geven. Zodoende maar besloten om een "nieuwsbrief" te schrijven.

TeamVroem

TeamVroem is een virtuele groep van enthousiaste lopers van allerlei pluimage. Een aantal leden traint op een schema, anderen krijgen gevraagd of ongevraagd adviezen over de trainingen.

Daarnaast zijn het sympathisanten of geïnteresseerden.

Door middel van directe communicatie, social media en/of Garmin houden we elkaar scherp bij de trainingen en supporteren we elkaar. We leven met elkaar mee en delen de passie van het hardlopen.

De totale groep bestaat momenteel ruim 25 lopers. Nadrukkelijk zijn het lopers die een voorliefde hebben voor de langere afstanden. Dat varieert van afstanden van 10k tot ultra's.

Trainingsaanpak

De manier waarop getraind is al even afwisselend. De ene loper heeft een voorkeur voor duurlopen, terwijl de ander juist een aanpak kiest met veel variatie in de vorm van intervallen. Er zijn meerdere wegen die naar Rome leiden, maar aangetoond is dat variatie en periodisering helpt om sneller te worden. Daarnaast helpt variatie om minder blessures op te lopen en minder risico te lopen op overtraining.

Voor een ieder is een werkend schema op te stellen. Daarbij wordt rekening gehouden met de doelen die gesteld zijn en de mogelijkheden die er zijn. Uiteraard moeten de doelen wel realistisch zijn.

Indien er vragen zijn over trainingen of een verzoek om een schema te maken of mee te kijken met een schema, laat het dan gerust weten.

Komende wedstrijden

Er bestaat een bijzonder dynamische agenda waarin allerlei wedstrijden opgenomen zijn. Ik ligt er hier een paar uit.

Zevenheuvelenloop

Op 17 November staat één van de grootste hardloopwedstrijden van Nederland gepland, de Zevenheuvelenloop. Ook diverse lopers van TeamVroem gaan daar naar toe om te genieten van het evenement en de ambiance of juist om zo hard mogelijk te lopen en een PR te lopen. Het parcours is bewezen zeer snel te zijn, vanwege de lange en geleidelijke afdaling aan het einde van de wedstrijd. Op het moment dat het moeilijk wordt om nog door te gaan in het tempo, wordt de afdaling ingezet en kan nog vaart worden gemaakt. Het evenement is zeker de moeite waard.

Er zijn diverse lopers die ruim binnen het uur gaan finishen. Gerben Zomer, Maarten Nellestein, Ruben Ruigendijk, Jorik Huizinga, Jeroen Vink. Daarnaast nog een paar lopers die heel dicht tegen de grens van 1 uur aan schurken. Ik hoop dat alle doelen worden gerealiseerd.

Na afloop wordt traditiegetrouw iets gedronken in de stad. Een gelegenheid die ik ken als plaats voor een rendez-vous is Café Maxim <http://www.cafemaxim.nl/> Het is nog onzeker of ik daar zal zijn, omdat ik komend weekend de marathon van Nice-Cannes loop en de week erna in Miami ben voor mijn werk.

Spijkenisse

Op 15 december staat de marathon van Spijkenisse op de agenda. Een wintermarathon voor de lopers die het beste presteren bij een lage temperatuur. Een kleinschalige marathon waarbij het

mogelijk is om begeleiding te krijgen van een fietser. Volgens plan gaan Marc de Boer, René Schoen en een loopmaatje van René de Lange daar een gooi doen naar een tijd van onder de 3 uur. Zij zullen worden gehaald door Ruben Ruigendijk, Gerben Zomer en René de Lange. Daarnaast zullen mijn zoon Milan en ikzelf meefietsen en zorgen voor de catering. Dus we hebben een mobiel windscherm en voldoende persoonlijke begeleiding om er iets moois van te maken. Initieel zouden ook René van der Meer en Marek Vis daar mee lopen, maar zij hebben aangegeven andere doelen te willen stellen.

Voorafgaand aan de marathon van Spijkenisse zou ook een trainingsloop worden gehouden, maar dat is praktisch gezien niet haalbaar gebleken.

Midwintermarathon

In de aanloop naar de marathons in het voorjaar wordt door veel lopers een loop van de Midwintermarathon gelopen. De Midwintermarathon is op 2 februari. Daar kan worden gelopen de minimarathon van ruim 18km, de Asselronde van 27,5km of de volledige marathon. Eric Timmer en Jeroen Vink hebben hun pijlen gericht op de hele marathon. Na de zware marathon in Etten Leur is Eric vast van plannen om zijn PR te verbeteren. Ondanks het zware parcours en het dunne veld na 27,5k hebben we er vertrouwen dat het lukt. Thuisvoordeel.

Jeroen maakt een uitstapje van het trailrunnen naar de marathon en de zevenheuvelenloop. Na een knappe 14^e plaats bij de zware Hoge Veluwetrail (3h06 over 38,5km) zijn de verwachtingen hoog gespannen.

Ter voorbereiding op de Asselronde wordt overwogen om een gezamenlijke trainingsloop/parcoursverkenning te doen. Die trainingsloop is, onder voorbehoud op 12 januari 2014 om 9.30u. Maken we er gelijk een verlate nieuwjaarsborrel van ☺
Gelopen wordt dan zoveel mogelijk over het parcours van de Asselronde in een rustig tempo
Indien je graag mee wilt lopen, laat het dan even weten door middel van een mail of DM. Dan weten we wat we qua catering moeten regelen.

Frankfurt

Er is al een groep van bijna 20 lopers die zich hebben gemeld om de marathon van Frankfurt te gaan lopen (voor de namen zie hierna). Het idee van Frankfurt is ontstaan als alternatief voor Amsterdam en Berlijn in het najaar. Met ingang van 2014 heeft Berlijn een systeem van loten ingevoerd om mee te mogen doen. Michael Broadley en René de Lange hebben getracht om in te schrijven, maar zij zijn uitgeloot. Een alternatief is om via een organisatie mee te doen in Berlijn. Daar is niet voor gekozen en zodoende is Frankfurt naar voor gekomen.

De Marathon van Frankfurt is op zondagochtend 26 oktober 2014. Het is een grote stadsmarathon over een nagenoeg vlak parcours. Er is veel publiek en muziek langs de weg. De finish is in een grote hal waarin een tapijt is gelegd voor de lopers.

De idee is om daar als groep heen te gaan. Vanwege de afstand is het haalbaar om op zaterdag daar heen te reizen en op zondag na de marathon weer terug. Een logische verzamelplaats is Arnhem. Er bestaan 2 opties om naar Frankfurt te gaan. Per trein of per auto.

Vanaf Arnhem rijdt een ICE trein zonder overstappen in 2h53' (mooie marathontijd) naar Frankfurt Hauptbahnhof. De reiskosten per persoon zijn tussen de Euro 130 en Euro 180. De huidige dienstregeling van de ICE geeft op zaterdag een vertrek om 8:07 (aankomst om 11:00) en om 11:37 (aankomst om 14:30).

Alternatief is om per auto te reizen. Dat drukt de kosten per persoon en vergroot de flexibiliteit. Zonder files is de reistijd vanaf Arnhem ongeveer 3h30. Bij het reizen per auto is het nodig om een vignet te hebben om de stad in te mogen.

Als er meer mensen zijn waarvan je weet dat ze mee zouden willen lopen in Frankfurt, geef dat dan gerust door. Dan nemen we die personen in de toekomst mee in de communicatie.

HULPVRAAG: Ik vraag hulp bij het organiseren van 1) het transport, van 2) het hotel en van 3) het eten op zaterdagavond. Graag reactie/aanmelding.

Het lijstje met deelnemers dat ik momenteel op het netvlies heb staat hieronder. Indien ik iets verkeerd heb opgenomen, laat het dan gerust weten. Er staan 2 René in de lijst, René de Lange en René van der Meer.

Nr	Voornaam	Frankfurt	22
1	Ton	Ja	1
2	Marc	Ja	1
3	Michael	Ja	1
4	Edwin	Ja	1
5	Chiel	Ja	1
6	Ron	Ja	1
7	Pasquinel	Ja	1
8	Jorik	Ja	1
9	René de Lange	Ja	1
10	René vd Meer	Ja	1
11	Marcel	X	
12	Martin	Ja	1
13	Ruben	Ja	1
14	Sierd	X	
15	Eric	Ja	1
16	Marek	Ja	1
17	Coen	Ja	1
18	Pascal	X	
19	Gerben	Ja	1
20	Joke	X	
21	Maarten	Ja	1
22	Vanessa	X	
23	Albert	Ja	1
24	Jeroen	X	
25	Cor	Ja	1
26	Onno	Ja	1
27	Koos	Ja	1
28	Ans	Ja	1

Legenda:

x staat voor geen ja en geen nee,

Ja staat voor ik sta er positief tegenover

Nee staat voor ik ga daar niet lopen.

Enkele lopers hebben zich al ingeschreven op de site. Momenteel bedragen de kosten Euro 55,- en die lopen op naarmate de datum van de marathon dichterbij komt tot Euro 95,-. Indien er problemen zijn met inschrijven, laat dat dan weten zodat we een oplossing kunnen zoeken.

Blessures

Niet iedereen is fit om hard te lopen. Een aantal lopers tobt met blessures of ongemakken.

- Marcel Mol heeft problemen met de kuiten en gaat 22 november voor onderzoek naar het ziekenhuis.
- Ruben Ruigendijk heeft een probleem met de quadriceps en is onder behandeling van een fysiotherapeut.
- Ron Daalhuizen heeft een spierblessure in de hamstring opgelopen.
- Jeroen Vink heeft problemen met de knie, maar door gedoseerd te trainen is dat goed te belasten.

E-mail

Ik maak voor mails steeds gebruik van het e-mail adres van mijn gezin. Daar komen best veel mails op binnen. Om de loopmail een beetje te scheiden van de gezinsmails heb ik een nieuw e-mail adres aangemaakt:

teamvroem@hotmail.com

Het verzoek is om dat mail adres in de toekomst te gaan gebruiken.

Nawoord

Als ik iemand vergeten ben om te noemen of iets verkeerd heb opgenomen, dan bij deze mijn oprechte excuses. Ik heb met dit document met de beste intenties geschreven.

Ik zal proberen om regelmatig (eens per maand of 2 maanden) een nieuwsbrief rond te sturen. Voel je vrij om input te geven voor dit document. Wat wil je er in hebben? Draag ook gerust copy aan.