



NIEUWSBRIEF NR 4

Februari 2014 | Henny Verheugen

Inleiding

Dit is de 4^e editie van de nieuwsbrief voor TeamVroem. Het heeft even geduurd sinds de vorige nieuwsbrief, maar er was minder tijd om aan de nieuwsbrief te schrijven. Inmiddels stuur ik deze nieuwsbrief naar ruim 30 lopers. Een groot deel daarvan kent elkaar via social media, maar ook in real life.

In deze nieuwsbrief informatie over nieuwe TeamVroem kleding, de 100km van Winschoten, gezamenlijke trainingen in aanloop voor Frankfurt.

Wedstrijden

2 wedstrijden die op korte termijn gelopen worden zijn de 20km van Alphen en de City Pier City HM. In Alphen gaan Gerben Zomer en Marc de Boer van start. Als clubkampioen AAV36 gaat Marc proberen om een snelle tijd te lopen. Gerben loopt met hem mee.

In Den Haag gaan traditie getrouw veel lopers van start. Mijn informatie is dat René de Lange, Ruben Ruigendijk, Michael Broadley en Eric Timmer aan de start staan. Allen met de ambitie om een PR te lopen.

100km van Winschoten

Op 13 september 2014 wordt in Winschoten de run gehouden. Dat is een wedstrijd over 100km, 50km of voor estafetteteams 10x10km. Het lijkt me leuk om met 1 of 2 TeamVroem teams mee te doen aan de estafette. Per loper wordt een afstand van 10km gelopen of eventueel 20km. In de voorbereiding voor de marathon kan met 10 lopers worden gelopen, waarbij elke loper toch 20km loopt (10km in de competitie en vervolgens 10km buiten de competitie) – de 1^e loper loopt het de 1^e ronde volle bak en de 2^e iets rustiger.

Ik denk dat het mogelijk is om een team te formeren dat mee doet voor de prijzen en onder de 6 uur kan finishen. Daarnaast kunnen we nog makkelijk een team formeren met daarin snelle mannen en vrouwen. Misschien zijn er ook lopers bij die solo de 50km of 100km willen lopen (bijv. Marco Voorthuis, René Schoen, Marek Vis, Ton van den Berg).

Wie mee willen lopen, laat dat dan even weten.

Gezamenlijke trainingen

In de aanloop naar Frankfurt wil ik een aantal gezamenlijke trainingen doen. Dat zal gaan in 2 groepen; groep 1 met een doeltijd van rond de 3uur en groep 2 met een doeltijd van rond de 3h40'. De trainingen zullen passen in de opbouw naar de marathon toe.

Locatie centraal in Nederland (omgeving Utrecht). Steeds op de laatste zondag van de maand om 9.30u 's morgens. De eerste training zal zijn eind april.

Voorjaarsmarathons

Voor de lopers die een voorjaarsmarathon lopen (Barcelona, Rotterdam) is een groot deel van de trainingsarbeid alweer gedaan. In deze fase worden nog een paar lange trainingen gedaan rond het tempo dat je op de marathon wilt lopen. De 8kastelenloop komend weekend en de 32km van Kampen vormen een prima voorbereiding om dicht tegen het marathontempo te trainen. Daarnaast uiteraard de 20vanAlphen en de CPC om de combinatie van afstand en snelheid te combineren. Maarten Nellestijn bijt de spits af met de marathon van Barcelona. Daarna volgen Boston, Rotterdam en Leiden.

Na de voorjaarsmarathon is het verstandig om wat rust te nemen en op basis van de capaciteit te gaan werken aan pure snelheid. Denk aan intervallen van 200-400 meter en wedstrijden tot 5km.

TeamVroem kleding

In het verleden zijn shirtjes gemaakt met daarop het TeamVroem logo. De duurzaamheid van die shirtjes is niet enorm groot. De idee is om in de aanloop naar Frankfurt nieuwe tenues aan te schaffen. Het is leuk om als groep daar dezelfde kleding te dragen. Het geeft net dat beetje extra groepsgevoel.

Het voorstel is om shorts en singlets van Nike aan te schaffen. Hieronder staat daarover meer informatie. Het betreft de Nike Bell Lap singlet. De heren singlets hebben een rode rug, de dames singlets zijn helemaal wit.

http://www.runningwarehouse.com/Nike_Mens_Bell_Lap_Singlet/descpage-NMBLS.html#
http://www.runningwarehouse.com/Nike_Womens_Bell_Lap_Singlet/descpage-NWBLS.html#



Daarbij komen dan nog shorts in de kleur zwart. Nike Dash Short.

http://www.runningwarehouse.com/Nike_Mens_Dash_Short/descpage-NMDSH.html#
http://www.runningwarehouse.com/Nike_Womens_Dash_Short/descpage-NWTDSH.html#



Eind april ga ik weer naar de VS en dan kan ik de setjes meenemen. Per setje zijn de kosten ongeveer € 40,- en daar komen dan nog de kosten van het bedrukken (ca. 10,- per set) bij.

Graag ontvang ik een opgave voor bestellingen. Voor de Frankfurt gangers ga ik er vanuit dat ze een setje willen hebben. Bij je opgave wil ik weten, hoeveel singlets, welke maat, man/vrouw, hoeveel shorts, welke maat van de shorts. Let op: de maat van de singlets blijkt groot te vallen.

Eind april ga ik naar de VS en neem ik de setjes mee. Dus graag uiterlijk eind maart jullie bestelling doorgeven.

Blessures

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

- Marcel Mol heeft problemen met de kuit, maar kan het lopen toch al weer wat oppakken. Er kan rustig worden getraind, maar nog niet echt worden belast.
- Eric Timmer en Ron Daalhuizen tobben beide een beetje met hun hamstrings/bilspieren. Snellere trainingen zetten teveel spanning op de spieren waardoor het pijnlijk wordt.
- Martin van Noort is op zoek naar zijn vorm. Samen met een masseur probeert hij de vorm weer terug te vinden.
- Chiel Brussee heeft een blessure aan de kuit die niet weg wil gaan.
- Henny Verheugen heeft een blessure aan zijn knie. Waarschijnlijk een scheur in zijn buitenmeniscus. Het is even afwachten of een operatie nodig is.

Ruben Ruigendijk en René van der Meer zijn weer uit de lappenmand.

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.