



NIEUWSBRIEF NR 6

Mei 2014

## **Inleiding**

Dit is inmiddels alweer de 6<sup>e</sup> editie van de nieuwsbrief voor TeamVroem. Het voorjaar is per definitie een drukke periode voor de lange afstandlopers. Marathons zijn gelopen in Parijs, Boston, Rotterdam, Diever, Helgoland en diverse andere plaatsen. Er zijn weer diverse PR's gebroken en er zijn diverse pogingen gedaan om ze te breken. Het is duidelijk geworden dat voor het lopen van een goede marathon alles moet kloppen. De voorbereiding, het gevoel op de dag en niet te vergeten het weer op de dag zelf. Het was weer genieten om erbij te zijn. Of het een groot of een klein evenement was.

Verder zijn er diverse trails gelopen. Een fenomeen dat steeds populairder wordt. De meest populaire in Nederland is de Koning van Spanje trail, maar verder zijn ook de La Grimace, La Bouillonante en Leudaltrail gelopen. Een verslag van de Koning van Spanje trail en van de Leudaltrail van Jeroen is hier <http://naturailrunner.blogspot.nl/> te vinden.

In zelfde rijtje van trails past de Jan Knippenberg Memorial. Een monsterlijke prestatie van Rob en Ton. Voor lopers van die afstanden is de marathon een kort stukje.

De komende wedstrijden zijn natuurlijk de marathons van Leiden (komend weekend), Edinburgh en Sneek. Maar ook de Hardloop4daagse in Apeldoorn. Bijzondere wedstrijden in juni zijn de Mont Blanc marathon (Rob en Michael) en Zugspitze Ultra Trail (Marek).

In deze nieuwsbrief de volgende onderwerpen

- Nieuw logo en Teamkleding
- TeamVroem training in Mei
- TeamVroem trainingsweekend Juni
- Zomeravondcup
- De 100km van Winschoten
- Informatie over de marathon van Frankfurt

## **Nieuw Logo en Teamkleding**

Zoals jullie wellicht gezien hebben, is het logo vernieuwd. Mariek heeft op verzoek het bestaande logo aangepakt en vernieuwd. Na een beoordeling van een proefpanel is dit logo, bijna unaniem, gekozen.

Uit de VS zijn de singlets en broekjes van Nike meegenomen. Het is een mooie kwaliteit en ze dragen fijn. Op 15 mei zijn de singlets naar de drukker gebracht om te worden bedrukt met het nieuwe logo. Daarvoor wordt de sublimateertechniek gebruikt waardoor de inkt onder druk en verwarming in de vezels wordt gedrukt. Er is daardoor geen verlies aan ventilatie en draagcomfort.

De singlets en broekjes worden meegenomen naar de TeamVroem training op 25 mei. Meer over die training in dat hoofdstuk.

## **TeamVroemtraining in Mei**

Eind april is de eerste gezamenlijke TeamVroemtraining geweest. Met een groep van 8 lopers hebben we een afwisselende en snelle intervaltraining (5x200-5x400-5x200) gedaan. De volgende TeamVroemtraining is op 25 mei. De start is om 9.30uur.

Dan zal een uitdagende training worden gedaan die gericht is op het verhogen van snelheid en VO2max. De training is de Lumberjack.

Na een rustige warming up van 2km volgt de kern van de training en die bestaat uit 4x400m - 10' op HM pace – 4x400m – 10' op HM pace – 4x400m – 2km uitlopen. De 400m wordt gelopen 3k pace (dat is circa 10" per km sneller dan 5k pace). De rust is stilstaan en iedere 3' wordt een nieuwe interval gestart of de 10' op HM pace. Ter inspiratie gaat hierbij een link naar een filmpje waarin de

lumberjack wordt uitgevoerd door het team van Northern Arizona University (Flagstaff)  
[http://www.flotrack.org/coverage/251075-Workout-Wednesday-Season-8/video/722208-NAU-and-The-Lumberjack-Workout#.U3UK-vl\\_vg8](http://www.flotrack.org/coverage/251075-Workout-Wednesday-Season-8/video/722208-NAU-and-The-Lumberjack-Workout#.U3UK-vl_vg8) .

De training zal worden gelopen in Ijsselstein (nabij Utrecht). Daar is een rustige 400m ronde aan de Edisonweg.

Tijdens deze training zal de TeamVroem kleding worden uitgedeeld aan de lopers die aanwezig zijn. De andere lopers krijgen de kleding toegestuurd of kunnen die in Arnhem ophalen.

### **TeamVroemtrainingsweekend**

Het TeamVroemtrainingsweekend (mooi scrabble weekend) is in het laatste weekend van Juni (27 – 29 juni) in Zeeland. We hebben daar een 8 persoonshuisje.

Ik heb aanmeldingen van:

1. Maarten Nellestijn
2. Gerben Zomer
3. Ruben Ruigendijk
4. Chiel Brussee
5. Sierd Sikkema
6. René van der Meer
7. Henny Verheugen

Mijn administratie is niet helemaal goed doordat er wat mails verdwenen zijn, dus als ik iemand gemist heb, laat het even weten.

Het is mogelijk om nog een huisje te huren en met een grotere groep te trainen. Dus als er nog lopers zijn die mee willen, laat het gerust weten. Het gaat om trainen, maar ook om de gezelligheid.

Het programma:

- Vrijdagnamiddag verzamelen in Zeeland (Heinkenszand). Rustige training van 8-12km met enkele strides
- Zaterdagochtend: duin- en strandtraining van 12km
- Zaterdagmiddag: wedstrijd over 5 of 10km in Vlissingen of een VO2max intervaltraining
- Zondagochtend: duurloop over 20-25km

Vanuit Gent is het een korte afstand door de tunnel. Ook Filip kan dan meelopen.

De kosten voor het weekend zijn beperkt en bestaan vooral uit eten en drinken. Als er een tweede huisje gehuurd moet worden, dan lopen de kosten wel wat op.

### **Zomeravondcup**

In Utrecht (Overvecht) worden op woensdagavond 22 mei en 11 juni leuke wedstrijden gehouden over 5 en 10km. Er wordt allerlei niveaus gelopen op een snel en goed gemeten parcours. Bij de eerste 2 lopen hebben Milan, Maarten, Nesrine, Gerben, René de Lange en Chiel deelgenomen. Hieronder een actie foto waarop René en Gerben te zien zijn in hun jacht op een sub35' op de 10km, en een foto waarop Maarten te zien is aan de start van de 5km. Bij de editie van komende woensdag zullen weer diverse lopers (Ruben, Koos, Dries, Gerben, Maarten, Nesrine, Chiel, Jeroen, Henny en Milan) aanwezig zijn. Misschien ook leuk voor andere TeamVroem lopers. Het past ook Meer informatie op [www.zomeravondcup.nl](http://www.zomeravondcup.nl)



### **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. Ik heb een aantal reacties ontvangen, maar niet voldoende om een team uit te formeren. Mogelijk was het onduidelijk geformuleerd in de vorige nieuwsbrief.

Om het iets concreter te maken, doe ik hier een voorstel voor een team:

1	René de Lange	33
2	Gerben Zomer	35
3	Jeroen Vink	36
4	Albert de Bakker	36
5	Marek Vis	37
6	Ruben Ruigendijk	37
7	René van der Meer	37
8	Chiel Brussee	38
9	Jorik Huizinga	36
10	Maarten Nellestijn	37
		362

Ik heb dit team samengesteld op basis van tijden op de 10km. De 100km kan in theorie worden gelopen rond de 6 uur. Vorig jaar zou een tijd van 6 uur voldoende zijn geweest voor een 2<sup>e</sup> plek overall. Doel is om met een zo snel mogelijk team aan de start te staan.

Een bevestiging van de lopers in het lijstje stel ik erg op prijs.

Een tweede team met iets minder snelle lopers zou erg leuk zijn (dan kan ik zelf ook nog lopen :) ). Geef je naam door en dan zet ik je op de lijst.

Dit lijstje heeft als risico dat mensen zich buitengesloten voelen, maar dat is in geen geval de bedoeling!! Een ieder kan zich aanmelden.

#### **Informatie over de marathon van Frankfurt**

De reservering van het hotel in Frankfurt is vastgelegd in verband met de Marathon drukte in dat weekend. Als vanaf heden een kamer geannuleerd moet worden, zullen kosten in rekening gebracht worden. Om niet voor verrassingen te komen staan aan het einde van de rit ontvangen we de annuleringskosten als aanbetaling. Ik ga er van uit dat hiervoor begrip is en anders hoor ik het graag! Deze annuleringskosten zijn € 55,00 per persoon voor 2 nachten en € 65,00 per persoon voor 3 nachten.

Nog even een korte toelichting over de kamers van het hotel en hoe de prijs per persoon tot stand is gekomen:

Het hotel heeft 3 verschillende soorten kamers: een Standaard kamer, een Comfort Kamer & een Business Kamer. Onze reservering bestaat uit 18 kamers en dus uit de drie soorten kamers. Doordat er veel wijzigingen op latere tijdstip zijn doorgegeven variëren de prijzen van de kamers enorm.

We hebben er voor gekozen om alle kosten op 1 hoop te gooien en dit over de mensen te delen die meegaan. Dit om alles zo eerlijk mogelijk en betaalbaar te houden. Wie welke kamer krijgt is aan het hotel!

Voor 2 nachten zijn de kosten per persoon € 106,00.

Voor 3 nachten zijn de kosten per persoon € 182,77.

De lijst en data van iedereen die tot nu toe mee willen naar Frankfurt, heb ik als bijlage toegevoegd.

Indien er nog vragen of opmerkingen zijn, laat die dan weten aan Janine. Voor het overmaken van de aanbetaling is het rekeningnummer NL59ABNA0434320102 t.n.v. J. van Beukering.

### **Hardlopkado**

Door Marcel is een webshop ontwikkeld met daarin leuke kado's die gerelateerd zijn aan het hardlopen. Dus als je een leuk presentje zoekt voor een ander of voor je zelf als beloning voor een prachtige prestatie of als hart onder de riem bij een tegenvallende prestatie, kijk dan eens op [www.hardlopkadowinkel.nl](http://www.hardlopkadowinkel.nl)



**HARDLOOPKADOWINKEL.NL**



### **Nawoord**

Wedstrijden kunnen worden gepland via de site: [www.defamilieagenda.nl](http://www.defamilieagenda.nl)

Inlognaam: [teamvroem@hotmail.com](mailto:teamvroem@hotmail.com) en password: teamvroem

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.