



NIEUWSBRIEF NR 9

September 2014

Inleiding

Het heeft wat langer geduurd voordat ik deze nieuwsbrief kon schrijven. Drukke met werkzaamheden, trainen, gezin (in willekeurige volgorde) maakten het moeilijk om sneller een nieuwsbrief te schrijven.

In deze nieuwsbrief de volgende onderwerpen

- TeamVroemtraining September
- 100 van Winschoten
- Frankfurt

TeamVroemtraining in Juni, Juli, Augustus en September

Er zijn al diverse TeamVroemtrainingen geweest en die zijn goed bezocht. Op 28 September wordt een voorbereidende training op de marathon van Frankfurt gelopen. Dat zal een intensieve training zijn met veel stukken op het beoogde marathontempo.

De hele training bestaat uit 3 series van 9 km. In een serie worden 3 ronden van 3 km gelopen. In iedere serie wordt 3km op M tempo gelopen - 1km op M+40"/km - 2km op M tempo - 1km op M+40"/km - 1km op M tempo en 1km op M+40"/km.

Doordat het op een parcours van 3km wordt gelopen, kan makkelijk worden gestopt als dat nodig is. Het is leuk om een paar groepjes te maken. Dus de training is niet alleen voor de snelle lopers, maar voor iedereen.

De idee is om daarna nog met elkaar wat te drinken en verder kennis te maken. Hopelijk zijn er veel deelnemers.

Ik wil als route de volgende voorstellen:

<http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1394296>

Samenvattend:

- 28 September - start 9.00 uur
- lokatie Rhijnauwen (Utrecht - parkeren op de Bolognalaan).

Graag een reactie per mail als je aanwezig bent en aangeven wat het streeftempo is.

Informatie Marathon van Frankfurt

De marathon van Frankfurt komt met rase schreden dichterbij. Er is nog circa 3 of 4 weken aan echte trainingsarbeid te doen. Daarna start de piekperiode/taperperiode.

In dit deel wordt wat praktische informatie verstrekt. Beschouw die als voorstellen. Er is dus ruimte om er van af te wijken.

Reizen

Voor zover ik weet gaan bina alle lopers met de auto naar Frankfurt toe. Hieronder volgt een voorstel voor een auto indeling.

Heenreis	Terugreis	Auto nr	Inzittenden	Chauffeur
24-10-14	27-10-14	Auto 1	Ron, Ans, Ruben, Cor en Atie	Ron
24-10-14	27-10-14	Auto 2	Chiel, Janine, Henny	Chiel
24-10-14	27-10-14	Auto 3	Esther, Gerard	Esther
24-10-14	27-10-14	Auto 4	Eric, Meggy, Floris	Eric
24-10-14	26-10-14	Auto 5	Marc, Gerben, Albert, Koos, René van der Meer	Marc
24-10-14	27-10-14	Auto 6	Onno, Steven, Jan, René Schoen	Onno

25-10-14	27-10-14	Zelf	Kitty van den Maas	Kitty
25-10-14	26-10-14	Zelf	Maarten Nellestein + Elvira	Maarten
25-10-14	26-10-14	Zelf	Marek Vis	Marek
24-10-14	26-10-14	Zelf	Michael Broadley	Piloot

Voor Koos is het mogelijk om op de heenweg mee te rijden met Chiel.
In dit overzicht staat nog niet Marco van Neck.

Indien dit een kloppend voorstel is, dan zullen de chauffeurs er voor moeten zorgen dat zij een groen vignet krijgen. Volgens mijn informatie hebben Marc de Boer en Chiel Brussee al een vignet. Let op de besteltijd kan oplopen tot 2 weken.

Kamerindeling

Programma

De meeste Frankfurt gangers gaan op vrijdagmiddag al naar Frankfurt toe. Het is mogelijk om vanaf Arnhem te reizen, zodat we daar met elkaar aankomen. Op vrijdag zal ergens in de stad worden gegeten.

De idee is om dan op zaterdagochtend een rustige training af te werken. Dat betekent wat loslopen en een paar stukken op beoogd marathon tempo lopen. Tevens kan dan carbo loading worden gedaan volgens de Western Australian Carbo Loading methode (2x400m heel snel lopen en direct daarna laden door middel van carbo loader). We zitten vlak bij de oever van de rivier en daar ligt een prachtig hardlooppad.

Ook kan worden deel genomen aan de Pretzelloop die om 10 uur start vanaf de expo. De Pretzelloop is kosteloos.

Tussen de middag kunnen we in het hotel pasta eten. Het hotel wil daar zorg voor dragen. Wie daar gebruik van willen maken, graag even aangeven.

's Middags gaan we dan naar de expo om de startnummers te halen en even rond te kijken. 's Avonds kan dan een lichte maaltijd worden gegeten in de stad. Daarvoor hebben we nog niks geregeld.

Op zondagochtend kan in het hotel vanaf 6 uur ontbijt worden gegeten. We gaan rond 8.30 uur naar de start. Het transportschema moeten we nog even goed bestuderen.

De start van de eerste golf van lopers is om 10.00 uur. Dat zijn de lopers met een opgegeven tijd tot 3h45'. De tweede golf start daar direct achter aan om 10.10 uur.

Na afloop van de marathon is het mogelijk om uit te puffen in de expo. Er zijn daar meeting points beschikbaar in hall 1, niveau 2 of bij P1 (gebied tussen de Feesthal en expo hal 1). Afhankelijk van wat we afspreken komt de groep weer bij elkaar in het hotel of in de expo.

Bijzonderheden

De organisatie van de marathon vraagt deelnemers om het startnummer door middel van speldjes te bevestigen en niet door middel van een startnummerband. Lopers kunnen daarop worden aangesproken.

Let op om je ChampionChip niet te vergeten. De chip heb je nodig voor de tijdregistratie.

Duurlopen met een variatie

Met het oog op de marathons en trails in het najaar nemen de afstanden van de lange duurlopen toe. De lange duurloop is belangrijk om het lichaam te laten wennen aan een langdurige inspanning, om het mengsel glucose/vetverbranding te verbeteren en de hartslag in rust te verminderen (door toename van hartvolume). Er zijn allerlei varianten op de rustige lange duurloop waardoor ook nog andere elementen worden getraind en waardoor de training minder saai is.

Enkele varianten die kunnen worden gedaan zijn:

- Afwisselend 1km op marathon tempo en 1km op rustig tempo; deze training kan aan het begin van de opbouw naar de marathon worden gebruikt. Je went hierdoor aan het marathontempo in combinatie met de lange duurloop.
- Afwisselend langere tempoblokken van 3-5km op marathon tempo en rustig tempo. Deze training heeft hetzelfde effect als de wisselduurloop 1-1km. De 3-5km variant komt halverwege de specifieke voorbereiding van de marathon aan de orde. In de lange duurloop wordt maximaal 15km op marathontempo opgenomen.
- De progressieve duurloop of fast finish. Deze training is er in allerlei varianten. Aan het begin van de specifieke voorbereiding voor de marathon is het een kort blok van 3km rond marathontempo, maar naar gelang de marathon dichterbij komt wordt de lengte opgeschroefd tot 16km. Door deze training te doen, combineer je duurvermogen met het opdoen van mentale en fysieke kracht om met vermoeidheid om te gaan aan het einde van de training. Die vermoeidheid ga je ook voelen bij de marathon.
- De tempoloop is een kortere duurloop (tot 25km) die iets langzamer dan het marathon tempo wordt gelopen. Denk aan 10" tot 25" per kilometer langzamer. Dit is een training die ook midden in de week kan worden gelopen.
- De superlong run wordt regelmatig ingepland aan het einde van een trainingsblok van 3 weken of aan het einde van een overloadweek. De afstand is superlong, dat wil zeggen tussen 36 en 45km. Het tempo is rustig en tussen de 45" en 1' per kilometer langzamer dan het marathontempo. Bij deze training wordt tenminste even lang gelopen als je streeftijd op de marathon.
- De dubbeldekker is een training die uit twee delen bestaat. De superlong run kan erg stressvol zijn. Door de afstand te knippen in 2 delen en te lopen binnen 24 uur wordt in zekere mate hetzelfde effect verkregen. Je loopt de 2^e training met een vermoeid lichaam.
- De proefwedstrijd loop je later in de voorbereiding van de marathon, bijvoorbeeld 2 weken voor de marathon, een halve marathon. Loop die wedstrijd op het tempo van de marathon. Bij de finish moet het redelijk comfortabel aanvoelen en de hartfrequentie mag niet te hoog zijn.

Het is verstandig om de dag na deze trainingen een zeer rustige training te doen of eventueel een dag rust te nemen. Het lichaam heeft behoefte aan veel rust om te herstellen.

100km van Winschoten

Wedstrijden

Wedstrijden kunnen worden gepland via de site: www.defamilieagenda.nl

Inlognaam: teamvroem@hotmail.com en password: teamvroem

Er staan diverse wedstrijden gepland de komende maanden: Dam tot dam loop, Den Haag marathon, Vredesloop, marathon van Berlijn, marathon van Verona, marathon van Frankfurt, Hoge Veluwemarathon.

Binnen Garmin Connect is ook een groep aangemaakt Team Vroem. Daar kun je je bij aanmelden. Dan heb je inzicht in elkaars trainingen en doelstellingen.

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.