

HOOGEZANDLOPERS NIEUWS

jaargang 2 nummer 2

Het is weer voorbij.

Het is weer voorbij die "mooie" zomer. Het was maar net waar je zat.

Ik had last van mijn bovenbeenspieren en kapotte mondhoeken. Ra ra waar ben ik geweest? Juist, Frankrijk met zijn hangtoiletten en stokbrood. Van een ander lid van onze vereniging hoorde ik dat hij de vloek van de Farao had opgelopen. Diaree in Egypte! En zo heeft ieder zijn verhaal. Maar na de vakantie heeft toch bijna iedereen een lekker gevoel en blijven de positieve dingen hangen en die vertel je dan ook aan anderen. Slecht weer gehad tijdens de vakantie? Nee, viel reuze mee, maar twee regendagen en de rest was mooi!

Het lijkt wel op een loopwedstrijd. Tijdens de loop heb je wel eens het idee: waar ben ik mee bezig. En ook komen tijdens de loop de pijntjes en trainingsachterstand e.d. aan de orde. Maar als je over de streep komt, dan heb je eigenlijk hetzelfde gevoel als na een vakantie. Op de vraag of het zwaar was? Nee, het viel reuze mee op een klein dipje na.

En nu op naar de herfst en winter. Komt er slecht weer? Nee, zo nu en dan een buitje!



Run Winschoten

Ook dit jaar doen er weer twee teams mee aan de 10 X 10 km in Winschoten. Deze wedstrijd wordt gehouden op zaterdag, 11 september 2010 en begint om 10.30 uur.

De teams worden gesponsord door Sport 2000 Nijeboer en Klooster Reizen. Zij alvast weer bedankt.

De deelnemers wensen we veel succes! Aanmoedigen mag natuurlijk ook.



De 7 km van Martenshoek

Op zondag 26 september 2010 wordt voor de 6e keer de 7 km van Martenshoek georganiseerd. Een loop waar lopen en gezelligheid samen gaan.

Als bestuur hopen wij dan ook dat onze vereniging met veel deelnemers aanwezig zal zijn. Ook zouden wij graag zien dat zoveel mogelijk deelnemers in onze clubkleding gaan lopen. Hiermee geven wij een visitekaartje af en doen ook nog aan promotie. Wellicht levert het weer een aantal nieuwe leden op. Aanmelden van te voren via de site www.de7km.nl.

Inhoud

Pagina 1
Het is weer voorbij
Run Winschoten
De 7 km van Martenshoek

Pagina 2
(Voet) blessures
Uitslag Natuurloop Meerwijck
Uitslag Bekkema Run

Pagina 3
De Nijmeegse 4 daagse, een
keer iets anders dan hardlopen

Pagina 4
v.v. De Nijmeegse 4 daagse, een
keer iets anders dan hardlopen
Wist u dat?

Colofon

Hoogezandlopers Nieuws is een
uitgave van de vereniging
Hoogezandlopers

Kwartaaluitgave
Oplage 100 exemplaren

Secretariaat:
Cartonbaan 9
9601 NC Hoogezand

Redactieadres:
Buitensingel 73
9611 DB Sappemeer
@: geertveenstra@ziggo.nl

www.hoogezandlopers.nl

(Voet)blessures

Hardlopen is een ideale sport. Iedereen kan het, op elk passend moment van de dag en in principe overal ter wereld. De pret van het hardlopen kan echter flink verpest worden door een blessure. Bij hardlopen staan voetproblemen dikwijls op de voorgrond bij het ontstaan van blessures.

Een aantal van de volgende factoren spelen een rol bij het ontstaan van voetproblemen;

Leeftijd: met het ouder worden veranderen onze voeten. Ze spreiden uit en de kussentjes onder de hiel en bal van de voet worden dunner. De huid wordt droger. Dit zou kunnen leiden tot klachten. Andere problemen zoals artrose, diabetes en doorbloedingsproblemen komen ook vaak voor bij het ouder worden.

Geslacht: vrouwen lopen een groter risico op voetklachten, met name vanwege het dragen van te nauwe schoenen en hoge hakken. Vooral op latere leeftijd kunnen ernstige problemen ontstaan.

Beroep: mensen die vanwege hun beroep de hele dag moeten staan lopen meer kans op het krijgen van voetklachten, maar ook vaak pijn in de benen, knieën of (onder)rug.

Sporten/Hardlopen: Vooral hardlopen kan een oorzaak zijn van het krijgen van voet- of beenklachten. Doordat bij hardlopen continu dezelfde beweging gemaakt wordt is het erg van belang om die beweging goed te laten verlopen. Techniek is erg belangrijk, maar nog belangrijker zijn de voorwaarden. Dus goed schoeisel MET goede zolen. Zeker als u bekend bent met eerder genoemde klachten is het van belang dat u daar aandacht aan besteedt om te voorkomen dat de klachten in de toekomst opnieuw optreden of verergeren.

In samenwerking met Orthopedie Techniek Noord Nederland en Sportshop/Schoenmode Ruchti organiseert Van Kasteel Training & Therapie een voetensprekbeurt in het Orthopedisch Centrum Hoogezand. Uw klachten (of preventief onderzoek!!) worden dan beoordeeld door een Orthopedisch Technicus en Fysiotherapeut. De fysiotherapeut is specialist in bewegen en de orthopedisch technicus kan besluiten tot het aanmeten van orthopedische steunzolen. Hiervoor geldt in veel gevallen een betere vergoeding door uw zorgverzekeraar dan voor podologische steunzolen.

De orthopedisch technicus kan orthopedische correctiezolen aanmeten volgens de nieuwste technieken. Onder andere door middel van een digitale voetdrukmeting wordt uw looppatroon geanalyseerd.

Graag helpen we u van uw (dreigende) klachten af en voorzien we u van advies.

Marc van Maanen, Fysiotherapeut bij Van Kasteel Training & Therapie
Contact: maanen@vankasteel.nl of 0598-397452

Uitslagen Natuurloop Meerwijck

de 5 km loop

Ria Lasker	00:27:58
Mariel van der Velde	00:32:12
Marike Soekias	00:32:24
Rita Zwaagman	00:32:38

de 10 km loop

Ferdie Witvoet	00:43:00
Henk Boer	00:44:12
Ruud Schipper	00:44:16
Janine Doorduyn	00:45:55
Henri Kieviet	00:48:43
Johan Scholtalbers	00:53:19
Grietje Bijlsma	00:53:24
Geert Veenstra	00:56:39
Hennie Ruiter	01:02:11

Uitslag Bekkema Run

de 5 km

Ria Lasker	00:25:54
Desiree Kaauw	00:26:57

de 10 km

Ferdie Witvoet	00:41:30
Janine Doorduyn	00:46:54
Henri Mast	00:48:59
Johan Scholtalbers	00:53:42
Janny Oosten	00:54:20
Alan Lewis	00:56:08
Martin Gibcus	00:58:31
Willem Voos	00:58:33
Ria Brongers	00:59:11
Hennie Ruiter	01:02:09
Bennie Koning	01:08:31

de 15 km

Mient van der Meulen	01:10:26
Bettina Kruit	01:21:25
Elisa Kruit	01:21:27

Wintertraining

Vanaf dinsdag 21 september 2010 beginnen we onze trainingen weer vanuit het sportcomplex Kalkwijk.



De Nijmeegse 4daagse 2010, een keer iets anders als hardlopen..

Nooit gedacht dat ik ooit nog eens aan het wandelen zou geraken. Ik bedoel: hardlopen gaat veel sneller, je ziet veel meer en bent er in principe minder tijd voor kwijt. Maar goed, ergens eind vorig jaar kwamen we op het briljante idee om de Nijmeegse 4daagse te gaan lopen.

Ik, mijn zwager Edwin Rakers en oud zwemgenoot Mark Meijer kregen door middel van voorinschrijving, via de "Via Vierdaagse" met zekerheid een startbewijs voor de 4daagse van Nijmegen. Deze organisatie is voor beginnende lopers en helpt je met de juiste voorbereiding voor de 4daagse. Tijdens de 4daagse kun je vervolgens gebruik maken van diverse extra faciliteiten, als warm eten, massage en blarenverzorging.

In februari zijn we gestart met de voorbereiding. Eerst goede wandelschoenen aangeschaft en vervolgens begonnen met een afstand van +/- 12 kilometer, en in de loop van de tijd uitbreidend tot een afstand van 47 kilometer.

Over het algemeen ging dit vrij voorespoedig en zonder al te veel problemen. Af en toe een keer een blaar of wat eeltvorming hoort er uiteraard bij.

In de voorbereiding liepen we over het algemeen met een tempo van 6 à 6,5 kilometer per uur. Dit zou theoretisch inhouden dat een afstand van 50 kilometer afgelegd zou kunnen worden in 8,5 uur. Rekening houdende met de nodige pauzes zou 10 uur een realistische tijd zijn voor het afleggen van een wandeldag. Met een reguliere starttijd van 4 uur 's ochtends konden we dus om 2 uur 's middags binnen zijn. Niets bleek echter minder waar:

De eerste dag stond in het teken van hitte. De start werd een uur vervroegd en dus gingen we om 3 uur van start in plaats van 4 uur. De uiteindelijke starttijd werd 20 over 3 in verband met de enorme drukte bij de start. Dit werd mede veroorzaakt door het scannen van de polsbandjes wat dit jaar nieuw was. Dit kostte meer tijd dan de oude knipkaart. Eenmaal op weg was het niks anders dan feest in de binnenstad van Nijmegen. Overal waar je keek waren het feestende mensen die je

aanmoedigden. Zelfs in de diverse woonwijken zaten mensen en (kleine) kinderen op het onmenselijke tijdstip buiten om iedereen toe te juichen. Na ongeveer een 4 uur gewandeld te hebben met 2x een rustpauze ging alles redelijk voorspoedig. Mark had al wel wat last van blaarvorming, maar kon dit door middel van sporttape nog wel wat onderdrukken. Echter voor het plaatsje Elst begonnen de blaren bij Mark de overhand te krijgen en was het dus noodzakelijk om dit te laten behandelen. We hadden toen al zo'n 2 uur gelopen en de blarenpost bevond zich nog een uur verder. Even flink doorbijten dus. Bij de post van de Via Vierdaagse, waar we rond 11 uur aankwamen, kon Mark dan eindelijk aan z'n blaren geholpen worden. De wachttijd bedroeg ongeveer een half uur / 3 kwartier. Echter door een lange behandeltime werd dit uiteindelijk belachelijk veel langer. Zelfs zo lang dat het zelfs kritisch werd om nog überhaupt op tijd bij de finish te kunnen komen. (16.00 uur) Vanaf de post was het nog 15 kilometer lopen naar de finish. Met 5 kilometer per uur zou dit nog te halen zijn. Om 1 uur moesten we Mark (mede op eigen verzoek) dan ook achterlaten bij de blarenpost, daar hij op dat moment nog niet uitbehandeld was. Hij zou, zodra hij klaar was, alleen verder gaan. Op dat moment werd het een race tegen de klok. Om 20 over 1 was ook Mark klaar en ging hij met een kwartier achterstand op Edwin en mij verder. Nog voor de beruchte dijk had Mark ons al weer ingehaald. Al een prestatie op zich. Het stuk van de dijk liepen we op het heetste moment van de dag. Erg zwaar dus. Ongeveer 2 kilometer voor het eind kreeg Edwin nog kramp in de kuit, maar gelukkig van korte duur. Eenmaal de finish gepasseerd, 2 minuten voor 4 waren we compleet gesloopt. Aan het einde van de middag / tegen de avond besloot Mark in verband met de blaren niet verder te gaan. Jammer maar helaas.

Dag 2 begon voor Edwin zoals dag 1 was geëindigd, namelijk letterlijk en figuurlijk beroerd. Het lichaam was blijkbaar nog niet hersteld van de zware dag ervoor. De eerste 10/11 kilometer werden dan ook afgelegd in tempo waarbij de eindstreep bij lange na niet binnen de tijd zouden halen. Het zag er dan ook naar uit dat ook Edwin op zou geven. Op dit eerste

rustpunt hebben we koffie genuttigd waarna Edwin inmiddels de moed weer had verzameld om door te gaan. Het tempo daarna lag dermate hoger, dat we een groot deel van de verloren tijd konden inhalen. Op een afstand van +/- 35 kilometer werden wij opgewacht door onze partners en de kinderen. Even weer een moment van rust met de nodige verzorging. Na de rustpauze ging het weer vrij goed. Echter op een gegeven moment slaat de vermoeidheid toe en zou je niks liever willen dan de eindstreep in zicht te hebben. Als je dan rond de klok van 3 uur hoort dat je nog 4 kilometer moet lopen dan is dat best wel even slikken. Maar goed, ook dag 2 werd uiteindelijk gehaald met de nodige spierpijnen en wat blaren. Rond 16.00 uur waren we uiteindelijk binnen.

Met name na afloop van een dag wandelen heb je het gevoel dat er geen vel meer onder de voeten zit. En daarnaast zijn de bovenbenen en de kuiten opgeblazen en verzuurd.

Na dag 2 had Edwin te maken met een dikke knie. Lopen en traplopen waren verre van fijn te noemen. Dag 3 was dus discutabel.

Om half 3 's nachts gaat alweer de wekker voor dag 3. Edwin staat eveneens op en is ook klaar om te gaan, met knieband. Nog enigszins vermoeit en pijnlijke voeten verschijnen we weer aan de start. Met volle moed beginnen we aan de zevenheuvelentocht. De tocht van dag 3 verliep uitermate goed, afgezien van de pijntjes in de voeten, (boven)benen. Ook het tempo wat we in benen hadden was over de gehele linie goed te noemen. Na zo'n 30 kilometer gelopen te hebben, hadden we nog steeds geen heuvels gezien. Maar goed, het venijn zit 'm altijd in de staart, zo ook nu dus. De zeven heuvelen konden we vrijwel zonder enige extra moeite voltooien. Om kwart over drie waren we dan ook al binnen en zodoende zat ook dag 3 erop. De pijn bleef er overigens niet minder om. Daarnaast kwam er bij mij weer een extra blaar door tussen de tenen. De rest van de voeten hield zich nog redelijk goed.

Men zegt altijd dat wanneer 3 dagen achter de rug zijn, dat dag 4 een 'appeltje-eitje'-tocht wordt. Dit kan ik deels wel beamen. De spierpijn, e.d. blijft er echter niet minder om. Doordat je weinig slaap krijgt gedurende zo'n week (3,5 à 4 uur) werpt dit z'n vruch-

ten af bij het opstaan 's ochtends. De wekker gaat en eigenlijk wil je je nog wel een paar keer omdraaien. Echter de 4daagse roept alweer.

Eenmaal uit bed is Edwin er al af en is hij bezig met z'n dagelijkse ritueel: het afplakken van de voeten met sporttape. Na mijn tas te hebben ingepakt begin ik ook met ditzelfde ritueel: beide hakken en de kleine tenen worden weer vakkundig afgeplakt/ingepakt. Om vervolgens weer naar de start te gaan.

De temperatuur is op dag 4 een stuk kouder dan de eerdere dagen. Korte broek kan nog wel maar dit keer blijft het jasje aan. Halverwege de route kan die weer uit aangezien de zon weer is doorgebroken.

De laatste dag staat in het teken van feest, feest en nog eens feest. Elk plaatsje wat aangedaan wordt, staat op z'n kop. In het plaatsje Cuijk heb ik een kippevel-momentje. Een heel leuk centrum wat uitpuilt van de feestende mensen met overal langs de kant muziek. Hier wordt je echt op handen gedragen. Eenmaal aan de rand van Cuijk lopen we over een pontonbrug over de Maas wat door het leger is aangelegd. Afgezien van de beroerde geribbelde ondergrond merk je niet eens dat je over het water heen loopt. Vervolgens gaat de route verder langs de Maas naar Mook, Molenhoek en Malden. In deze laatste plaats (+/- 7 km. Voor de finish) staan de partners en de kinderen ons op te wachten om ons door de laatste loodjes heen te helpen. Voordat we weer verder gaan besluit ik nog even met de spuitbus met een soort tijgerbalsem over mijn benen heen om het pijnlijke gevoel te onderdrukken. De laatste kilometers zijn alles behalve zwaar. In een soort roes blijf je lopen met wederom niks anders dan feestende mensen langs de zijkant van de weg. Een kilometer voor het eind word ik nog verrast door de aanwezigheid van mijn ouders langs het parcours. Na een korte babbel vervolgen wij onze route en komen we uiteindelijk moe met pijn in het volledige onderstel over de finish. We hebben het gehaald!!!

Eind goed al goed. Dit was eens maar nooit weer wat mij betreft.

Henk Boer

En hier is het allemaal om te doen geweest:



Wist u dat?

Wist u dat: John Bourke zijn zakje kwijt was, hij er driftig naar op zoek was en hij tot zijn schrik zag waarom hij hem niet kon vinden? Hij zijn loopbroek binnenste buiten had, hij gauw de bosjes indook om hem te keren?



wist u dat: dat wij op een zeer warme trainings avond verrast werden door een waterpost? Wij Ria Lasker bij deze bedanken, zij helaas zelf niet kon trainen (blessure) maar wel dacht aan haar mede mens.

wist u dat: onze trainer in september al weer een jaar bij ons in dienst is en wij nog wel wat van hem verwachten? dat wij erg tevreden over hem zijn en dat hij wat meer door de vingers ziet (kletsen)

wist u dat: Martin met vakantie is geweest en het stil was op zondag? maar hij gelijk weer aanwezig was door zijn grappen en grollen, dit tocht ook weer gezellig is?(veel lawaai)

wist u dat: er mensen bij de club zijn die niet voldoende hebben aan hun trainingen en de nijmeegse vierdaagse daar nog boven op doen? proficiat hoor.

wist u dat: er veel mensen wat dikker terug zijn gekomen van vakantie? trainer werk aan de winkel.

Rita

HOOGEZANDLOPERS