

HOOGZANDLOPERS

NIEUWS

jaargang 2 nummer 4

Dit is hem dan!

Mijn laatste nummer van Hoogezandlopers Nieuws.

Toch neem ik met een zekere vorm van spijt afscheid van wat ik toch beschouwde als mijn kindje. Maar zoals het ook bij de mens gaat, eens moet je je kind loslaten in de boze buitenwereld. Wat wel blijft is dat je het met meer dan gewone belangstelling blijft volgen. Je wilt toch wel dat ook later alles met je kind goed gaat.

Wat dat betreft kan ik vanaf de zijlijn toch nog enige invloed uitoefenen. Ik heb namelijk aangeboden om de lay-out (opmaak) nog te doen en het contact met de drukker te houden. Maar het aanleveren van de copy komt bij iemand anders te liggen. Hierdoor verdwijnt bij mij de druk op de ketel.

Dit was het dan

Na drie jaar voorzitterschap heb ik het bijltje erbij neergelegd en iemand anders in de gelegenheid gesteld dit over te nemen. Ik heb mij naar mijn weten altijd volledig ingezet voor de vereniging. Wel had ik wel eens een andere mening over bepaalde zaken, maar, zoals een democratisch bestuur betaamt, gold altijd de mening van de meerderheid. En dan was het ook goed! Ook dit voelt als een bevrijding. Wordt je tenminste niet meer aangesproken met voorzitter, maar ben je weer gewoon lid en heet je weer Geert.

Ik blijf, zolang mijn lichaam dat nog volhoudt, lopen bij de Hoogezandlopers. Je kunt de sociale contacten toch niet missen en zo heb je thuis ook nog eens wat vertellen.

Tot ziens op de trainingen.

Geert

Wokken



De hele groep

Copy

Copy voor de nieuwe nieuwsbrief kan vóór 5 juni 2011 ingeleverd worden.

Inhoud

Pagina 1

Dit is hem dan
Wokken

Pagina 2

Voorlichting gebruik
hardslagmeter
Snelle schoenen

Pagina 3

v.v. Snelle schoenen
Bevrijdingsloop
Ledenadministratie
Harkelien Kruijer
Wedstrijdschema

Pagina 4

Nieuw Bestuur
Wist u dat
Nog wat foto's
Zomertraining

Colofon

Hoogezandlopers Nieuws is een uitgave van de vereniging Hoogezandlopers

Kwartaaluitgave
Oplage 100 exemplaren

Secretariaat:
Cartonbaan 9
9601 NC Hoogezand

Fotograaf:
Martin Gibcus

www.hoogezandlopers.nl

Voorlichting gebruik hartslagmeter

Waarom trainen op hartslag?

Steeds sneller gaan of harder trainen is niet per sé de beste manier om optimaal resultaat uit je training te halen. Om het beste resultaat te bereiken, je prestatie en conditie te verbeteren, is trainen op de juiste intensiteit van groot belang. Met een trainingscomputer voorkom je over- en ondertraining en zorgt dat elke training telt. Met een hartslagmeter als trainingspartner heb je bewijs dat je vooruitgang boekt en dit motiveert je elke training weer.

Welke hartslagzone's zijn er?

Inspanning	Effect & Voordelen
50-60% van de maximale hartslag	Ondersteund gewichtscontrole en bevordert herstel van blessures
60-70% van de maximale hartslag	Verbeterd het basisuithoudingsvermogen en vetverbranding
70-80% van de maximale hartslag	Verbeterd de Aerobe conditie (uithoudingsvermogen)
80-90% van de maximale hartslag	Verbeterd het maximale prestatievermogen bij korte trainingen
90-100% van de maximale hartslag	Ondersteund ervaren en fitte atleten en snelheidsontwikkeling.

Wat is uw hartslagzone?

Voor het berekenen van de maximale hartslag worden een paar richtlijnen gebruikt. Deze zijn indicatief maar prima om een idee te krijgen, maar kunnen per persoon afwijken. raadpleeg voor de zekerheid uw trainer of arts. In de tabel hieronder ziet u de hartslagzone's en de minimale- en maximale hartslag om in deze zone te presteren.

Leeftijd	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
20	100-120	120-140	140-160	160-180	180-200
25	98-117	117-137	137-156	156-176	176-195
30	95-114	114-133	133-152	152-171	171-190
35	93-111	111-130	130-148	148-167	167-185
40	90-108	108-126	126-144	144-162	162-180
45	88-105	105-123	123-140	140-158	158-175
50	85-102	102-119	119-136	136-153	153-170



Snelle schoenen

door Mark de Boer

Iedere fanatieke hardloper of loopster kent het wel, een uitpuilende schoenenkast. Overall liggen hardloopschoenen opgestapeld. Na een kilometertje of duizend mogen ze met pensioen. En als je een beetje merktrouw bent omdat je nu eenmaal een goed model schoenen hebt gevonden dan weet je op den duur zelfs niet meer welke rechterschoen bij welke linker hoort. Ook mijn schoenen mochten deze week van hun welverdiende rust genieten. Nu loop ik er alleen nog maar op als ik aan het klussen ben, of naar mijn werk fiets, of als ik wandelend over de Erasmusbrug ga in plaats van hardlopend.



Ik heb het geluk dat ik "makkelijke voeten" heb. Wel geregeld een blaartje onder één van de nagels maar verder sta ik redelijk recht in mijn schoenen. Dus met alle neutrale soorten kan ik op weg. Sinds eind jaren negentig loop ik op Mizuno's. De verkoper in mijn lokale hardloopwinkel raadde mij deze ooit aan en sindsdien ben ik verkocht. Want ik liep er lekker en hard op, en zoals een bekend loopgezegde luidt: "never change your winning shoes!". Gelukkig doet de schoenenfabrikant dat ook niet. Want dat schort er bij veel merken nog weleens aan. Dan heb je een paar goede schoenen, veranderen ze ineens het model! Al die jaren loop ik op schoenen met de naam Wave Rider. Ik geloof dat ik nu al de tiende versie heb. Een paar met een blauwe streep, en een paar met een rode streep. Ik had het geluk dat ik onlangs in de Verenigde Staten moest zijn en dan is het met de lage dollarkoers altijd de moeite waard om een paar loopschoenen in te slaan. Dus ik kan nu kiezen, of met mijn rode Riders, mijn blauwe Riders óf met aan één voet een rode en aan de andere voet een blauwe. Dat laatste vond mijn dochtertje van acht een belachelijk idee. Maar niet doen dus.

Als veelloper hou ik ook wel van schoenen voor elke gelegenheid. Zo heb ik een paar Adidas trailschoenen voor de onverharde loopjes en trainingen. En dat zijn eigenlijk mijn favoriete schoenen. Want trails kennen we niet in Rotterdam. Mijn trailschoenen zijn dan ook synoniem aan vakantie. Urenlang heb ik ermee door de duinen en over het strand van Texel mee rondgezworven. Puffend en kreunend heb ik heuvels bedwongen in de Franse Auvergne met mijn trailschoenen. Tijdens La Montdorienne, een wedstrijd over zestien kilometer waarbij je de Puy de Sancy op en af moet rennen

heb ik mij vergaapt aan alle modellen. Wat traillopen betreft is Frankrijk wel een paradijs.

Vorig jaar heb ik mij laten overhalen tot een paar wedstrijdschoentjes, de Mizuno Wave Aero. Lekker licht, zo'n 100 gram per voet minder mee te sjouwen. Mijn eerste 10 kilometer wedstrijd liep ik direct een p.r., drie weken later hetzelfde verhaal op de marathon. Of het aan mijn schoenen lag? Weet ik veel, ik had natuurlijk ook hard getraind. Maar steeds liep ik goed met mijn snelle schoenen. Totdat iemand mij er op attent maakte dat ik ze alleen aantrok in wedstrijden waar ik echt wilde presteren. Want een gewone marathon liep ik vaak op mijn Riders. Het kon nog lichter, Mizuno bracht als sponsor van het WK atletiek in Osaka een lichtgewicht loopschoen op de markt, de Wave Universe. Dankzij bemiddeling van mijn hardloopwinkel kreeg ik een paar van deze pantoffels. Want meer is het niet. Ze wegen amper 130 gram en het is een dun zooltje met wat textiel. Heel veel heb ik er nog niet op durven lopen. Het vergt wat training. De laatste baantrainingen op de club heb ik ze gedragen. De eerste keer alleen bij het uitlopen maar de tweede keer al tijdens de laatste intervallsessie. Het is wel een sensatie om met zulke lichte schoentjes over het tartan te snellen.

Maar hoe licht je schoenen ook zijn, hardlopen moet je toch zelf doen.

Bevrijdingsloop

In 2008 hebben we meegedaan met de bevrijdingsloop. Vanuit Wageningen is met een fakkel het bevrijdingsvuur naar onze gemeente gebracht. Het gedeelte tot Zwolle is door een tiental leden in estafette afgelegd. Daarna hebben wielrenners van Tour'75 het stokje overgenomen voor het laatste deel. Gelet op de positieve ervaringen is vanuit het bestuur de afgelopen tijd intensief overleg geweest met verschillende partijen om dit jaar weer mee te doen. Helaas heeft het bestuur moeten besluiten om niet mee te doen. Dit omdat het financieel niet haalbaar is.

Ledenadministratie

Zoals elders in deze nieuwsbrief valt te lezen onder het kopje "Nieuw bestuur" beheer ik de ledenadministratie. Om dit goed te kunnen doen ben ik mede afhankelijk van jullie. Als er wijzigingen zijn dit graag per omgaande doorgeven aan mij zodat nieuwsbrieven en berichten per mail naar het juiste adres worden verzonden. Eventuele opzegging van je lidmaatschap graag ook doorgeven aan mij. Aan nieuwe leden het verzoek om met gebruikmaking van het inschrijfformulier (te downloaden van onze internetsite) zich bij mij te melden.

Ria Lasker.



Wedstrijd schema

26-3-2011	DIEVER	12e Drents Friese Wold42.2 - 28 - 21.1 - 10 Rabo-marathon	12.00
26-3-2011	LEEK	Univé Leekster Lenteloop 21.1 - 12.8 - 5	14.30
26-3-2011	WINSCHOTEN	Univé Theo de Winterloop 16.1 - 10 - 5	14.00
27-3-2011	ZANDVOORT	4e Zandvoort Circuit Run 12 - 5	12.00
10-4-2011	ROTTERDAM	31e Fortis Marathon 42.2 - 10 Rotterdam	11.00
17-4-2011	ENSCHEDÉ	43e Enschede Marathon 42.2 - 21.1 - 8.045 - 4.827	11.00
17-4-2011	HOOGEVEEN	Hogeveense Cascaderun 16.1 - 8.05	13.35
17-4-2011	STADSKANAAL	Race the Train 20 - 10	14.00
20-4-2011	ANLOO	Lente Marathon 42.2 - 21.1	11.00
23-4-2011	SIDDEBUREN	20e Natuurloop 16.1 - 10 - 4.5	14.00
25-4-2011	STADSKANAAL	21e Klap tot Klaploop 10 - 5	14.00
25-4-2011	TEXEL	11e De Zestig van Texel 120 - 60	10.35
25-4-2011	UTRECHT	Jaarbeurs Utrecht Marathon42.2 - 21.1 - 10	10.30
21-5-2011	GIETEN	5e Run van Gieten 10 - 5	17.00
21-5-2011	GRONINGEN	Runner Team en Solo Run10 - 5	10.00
22-5-2011	HAMBURG (D)	Marathon Hamburg 42.2	09.00
02-6-2011	GRONINGEN	10e Nacht van Groningen 21.1 - 14.06 - 7.03	21.00

Nieuw bestuur



Tijdens de algemene ledenvergadering op 1 maart 2011 heeft Geert, dank nogmaals voor al je inzet als voorzitter, afscheid genomen als voorzitter en bestuurslid van onze vereniging. Als nieuw bestuurslid is Ferdie Witvoet benoemd. Het nieuwe bestuur heeft in de nieuwe samenstelling conform artikel 8, lid 4 van de statuten in onderling overleg de taken vastgesteld. Het bestuur is tot de volgende taakverdeling gekomen:

Follie Homan	voorzitter
Ria Lasker	secretaris, ledenadministratie
Henk Boer	penningmeester
Ruud Schipper	algemeen bestuurslid
Ferdie Witvoet	contactpersoon tussen bestuur en commissies

Nog wat foto's



Zomertraining

Vanaf dinsdag 5 april 2011 trainen we weer in het Gorechtpark.

Wist U dat:

9 februari, wokken met elkaar heel gezellig was.

We veel gelachen hebben en dat nu clubgevoel heet.

Dat Martin een tijdje met zijn zakje zat en wij moesten wachten, (waar op?).

Dit uiteindelijk om water ging en hij met behulp van Dietje het flesje er uit kreeg.

Dat tijdens het wokken Rita iedere keer werd vergeten met koffie en drank.

Zij op een verkeerde plek zat en dit drie keer is gebeurd.

Dat we Ria Lasker bedanken voor het organiseren en Follie voor de afsluiting.

Dat iedereen heeft genoten, maar één in het bijzonder, onze Marianne.

Je alleen maar naar haar pretoogjes hoefde te kijken en dit echte clubliefde is.

Dat een aantal nieuwe leden zich helemaal thuis voelen bij ons.

En dat dit het streven van onze hardloopvereniging is.

Lekker lopen en je vertrouwd voelen met elkaar.

Dat onze trainer Gerrit, nog veel vooruitgang weet te boeken.

Zelfs bij de oudjes, (aangepast natuurlijk).

Dat de ledenvergadering inmiddels ook al is geweest en de opkomst goed.

Dat onze voorzitter Geert, afscheid heeft genomen en Ferdi ons nieuwe bestuurslid is.

Dat we hem veel succes wensen bij deze niet gemakkelijke job.

Dat Ria voor de bloemen heeft gezorgd, voor Geert en ook Rita die heeft gekregen.

Ik jullie daar voor wil bedanken en tevens dit bericht ga afsluiten.

Rita



HOOGEZANDLOPERS