

Deze maand
in Spetters:
"Goede voor-
nemens"



SPETTERS

SPIRIT 
atletiek oud-beijerland

"Van de redactie"

Namens de redactie wensen wij alle lopers en niet-lopers, struikelaars, huppelaars, wandelaars en de kleine spetters een sportief en spetterend loopjaar.

Er komt een nieuw jaar aan met veel goede voornemens en nieuwe doelen.

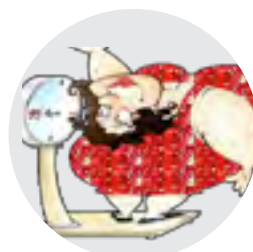
Wij hopen dat iedereen zijn doel, hoe klein ook, dit jaar gaat bereiken en dat wij daar in de Spetters met zijn allen getuige van mogen zijn.

Dus schroom niet om jullie doelen, resultaten en belevenissen met ons te delen. Wij wensen jullie weer veel leesplezier,

Conny, Wilma & Suzan

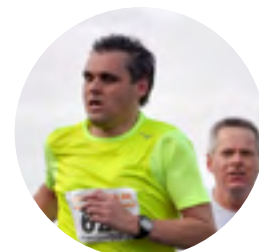
p.s. de verschijningsdatum van de volgende Spetters is 15 maart

INHOUD



Pagina 5

Afvallen



Pagina 16

Loopmaat zorgt voor PR

- | | | | |
|----|--|----|---------------------------------------|
| 3 | Van de voorzitter | 14 | Van de lopers - Bruggenloop Rotterdam |
| 5 | Van Fred - column | 17 | Van de lopers - Ganzenloop |
| 6 | Afvallen | 18 | Van de lopers - 15km van Spijkenisse |
| 7 | Waarom blijven hardlopen? | 19 | Van de lopers - Binnenmaasloop |
| 8 | Van de taakgroepen
- De nieuwe website | 20 | Van de lopers - Oliebollenloop |
| 9 | Van de taakgroepen
- Wat te doen bij een ongeval? | 21 | Oliebollenloop - Sfeerimpressie |
| 10 | Van een Spetter - Marja Sundermeijer | 22 | Road to Rotterdam |
| 11 | Looptip - Safari run | 23 | Spirit a gogo - The final Countdown |
| 12 | Crossen - De ideale krachttraining | 24 | 10 tips voor de wedstrijd |
| 13 | Van de hoofdtrainer | 25 | Van de jeugd |
| | | 26 | Jeugd verjaardagen |



*Nog niets te doen op
22 januari?
Kijk snel op pagina 10*

Van de voorzitter

Jan Fok



Het is al weer bijna twee maanden geleden dat de laatste Spetters gepresenteerd is, een mooi uitgevoerd clubblad en voor een aantal leden waarschijnlijk wel een collectors item, zeker voor degenen die meegelopen hebben in Parijs en Etten-Leur!

In deze Spetters zal ongetwijfeld weer aandacht besteed worden aan een aantal evenementen dat de afgelopen periode hebben plaatsgevonden.

Als ik dit zit te schrijven, ben ik net terug van de Nieuwjaarsloop en de nieuwjaarsreceptie. Ik wens natuurlijk alle leden van A.V. Spirit ook via deze Spetters alle goeds toe voor 2012.



Als ik de activiteiten die bij A.V. Spirit hebben plaatsgevonden na het verschijnen van de laatste Spetters op een rijtje zet, moet ik beginnen met de feestavond. Een goed georganiseerd evenement met ook een aardig grote opkomst van onze leden. Tijdens de feestavond zijn de toiletunit en de serre feestelijk in gebruik genomen en is ook de nieuwe website symbolisch de lucht in gegaan. De vernieuwde website levert de nodige positieve respons op. We blijven met elkaar bezig om de site te optimaliseren.

Daarna heeft Sinterklaas de nodige reuring binnen de vereniging teweeg gebracht. Het aantal chocoladeletters dat is verkocht, heeft weer een prima bijdrage aan de clubkas geleverd.

De dames die dit verzorgd hebben wederom onze dank en op naar het volgende jaar. Ook de zwarte pietentraining voor de jeugd was zoals elk jaar weer een belevens.

Op zondag 11 december 2011 is de Wie-Kent-Zichzelf-Loop georganiseerd, een typische Spiritactiviteit die voor alle deelnemers toch bijzonder moet zijn, want lopen zonder horloge en ook de uitslag vooraf voorspellen blijkt voor sommige een fluitje van een cent te zijn en voor andere toch bijzonder lastig. Het blijft een leuk evenement en in ieder geval geschikt om jaarlijks te herhalen. Voor diegenen die het nog nooit hebben meegemaakt zeker de moeite waard om er volgend jaar eens aan deel te nemen.

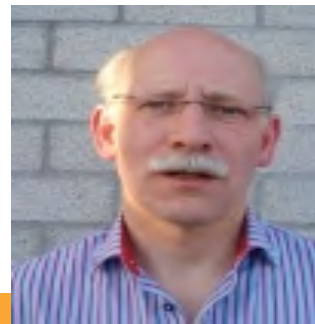
De oliebollenloop vond dit jaar plaats op een zaterdag. Mede daardoor hebben veel leden van A.V. Spirit deelgenomen aan dit heel gezellige clubevenement, na afloop een oliebol en een drankje en op naar 2012.

Verder ging het ook weer goed met de training van Start to Run. Er is hard getraind om aan de Sunteam nieuwjaarsloop deel te kunnen nemen. Een aantal starters gaan door naar de volgende uitdaging. Veel succes daarbij gewenst!

De Sunteam nieuwjaarsloop trok dit jaar meer dan 300 deelnemers verdeeld over 1, 2, 5 en 10 km. Een succes voor organisatie en deelnemers. Het weer speelde ons mooi in de kaart.

Wel wat veel wind, maar voor een winterse dag in januari toch prima loopweer.

Van de voorzitter



In mijn Nieuwjaarspeech zijn een aantal onderwerpen aan de orde geweest. Ik zal deze voor diegene die er niet bij konden zijn, in het kort samenvatten.

Het afgelopen jaar is veel aandacht besteed aan de verbetering van de accommodatie, douches, deuren kleedruimten, toiletunit, serre, kozijnen etc. etc. Daarnaast aan de uitbreiding van het trainerscorps voor de weg. Op dit moment worden zeven assistent-trainers opgeleid. Voor wat betreft de toekomst zullen er binnenkort weer gesprekken gaan plaatsvinden met de trainingsgroepen van de weg. Dit in verband met de vele vrijwilligers-taken en de vacatures die er binnen het kader van A.V. Spirit zijn ontstaan.

Tot slot zijn de Spirit-ers van het jaar gehuldigd: Joke Geluk, Ad van der Linden en Cor van der Linden. Joke houdt zich al jaren bezig met het lief en leed binnen de vereniging en Ad en Cor zijn al jarenlang bij wegwedstrijden actief als verkeersregelaars. Aan hen is een oorkonde uitgereikt en daarbij een passende attentie overhandigd.

In de laatst gehouden bestuurs- ook gesproken over de vacatures gaan ontstaan. Het moet mogelijk leden, dat de vacatures gevuld worden waarbinnen leden hun inzet vraag eens informatie en knopen. Mocht je niet direct weten bij of stuur een email met je vraag mogelijkheid.



Vacatures

vergadering op 9 januari 2012 is er die binnen de vereniging bestaan en zijn, met een dergelijk potentieel aan worden. Er zijn voldoende taakgroepen kunnen tonen. Als je interesse hebt, een gesprekje aan over mogelijkheden wie je terecht kunt, raadpleeg de site naar het bestuur, dat is ook altijd een

Mocht u op- en/of aanmerkingen hebben op dit voorwoord of op het reilen en zeilen van de vereniging, schroom niet en stuur een email aan voorzitter@avspirit.nl

'Bent u enthousiast en tevreden, vertel het anderen, maar bent u dat niet, vertel het mij!'

Veel leesplezier in deze Spetters.

Van Fred



Column

En daar is 'ie dan: 2012!

Alle feestdagen achter de rug.

Bruggenloop, kado's, oliebolloop, lekker eten, nieuwjaarsloop, 86 keer per dag 'gelukkig nieuwjaar' en goede voornemens.

Goede voornemens ?

Stoppen met roken en afvallen zijn de meest gehoorde goede voornemens elk jaar.

En vaak gaan die heel slecht samen.

Stoppen met afvallen of beginnen met roken is makkelijker.

Dan maar voor het makkelijke gaan ? Dacht het niet!

Ik las onlangs een artikel waarin een 'goeroe op het gebied van goede voornemens'

(wie wilde dat als kind niet worden?)

als voornaamste tip opgaf:

Neem een voornemen dat goed bij je past en niet al te moeilijk is ..

Briljant gevonden lijkt me.

Ik zou me dan gaan voornemen om:

- *Meer appeltaart te gaan eten*
- *Lekker thuis te blijven als ik niet zo'n zin heb om te trainen of*
- *Minder begrip te tonen voor anderen*

Want een marathon lopen, onze gezellige loopgroep bij elkaar houden of vaker bloemen meebrengen voor mijn vriendin .. past dat nou bij me of wil ik proberen e.e.a passend te maken ?

Want het werkt toch gewoon zo dat als je maar vaak genoeg iets doet, het dan vanzelf bij je past ?

Als ik 3 weken achter elkaar bloemen ga kopen bij dezelfde winkel en telkens zeg dat ze voor mijn vrouw zijn, ben ik die kerel die telkens bloemen voor zijn vrouw haalt.

Als ik 4 keer in de week ga trainen en de marathon volbreng, ben ik een marathon-loper .. etc.

Kortom .. verander wat je veranderen wilt, probeer te houden wat je lief en dierbaar is!

Ik wens iedereen een geweldige 2012, vol met mooie loopjes, gezondheid, vriendschap, liefde, plezier, gewenste verandering(en) en vooral doorzettingsvermogen op alle fronten!

Fred





Afvallen

Het is weer zover: "Januari", de maand van het diëten.

De december pondjes (kilo's ;-) moeten er weer af.

Nieuw jaar, nieuw doel en daar hoort natuurlijk een verantwoord gewicht bij.

We weten het allemaal wel!!!!

Om de overtollige pondjes kwijt te raken moet "de knop om", maar hoe??

Hoe werkt dat afvallen nou?

Om af te vallen moet je meer calorieën verbranden dan binnen krijgen, maar hoe krijg je calorieënschuld?

Het is eigenlijk zo simpel: Je eetpatroon aanpassen d.m.v. gezond eten en daarbij lichaamsbeweging!



Do's en don'ts

Don'ts: Te streng diëten!!!! Te snel afvallen gaat ten koste van het eiwitgehalte en spiermassa, is moeilijk vol te houden en zorgt ervoor dat je toch gaat eten en vaak zelfs meer gaat eten.

Sla geen maaltijden over om calorieën te sparen. Doordat het hongergevoel versterkt wordt, is de kans dat je toch grijpt naar iets lekkers erg groot.

Staan, achter je bureau, even snel of voor de televisie eten, doe het niet. Neem de tijd om te eten, het duurt namelijk even voordat je maag het signaal "vol"schreeuwt

Do's: Neem meerdere kleine maaltijden op een dag, dit voorkomt een hongergevoel.

Drink voldoende water. Water bevat geen calorieën, maar zorgt voor een vol gevoel.

Geef jezelf de ruimte om af en toe iets te eten of drinken dat "on gezond" is. Wanneer je helemaal nooit iets neemt, krijgt dit een ongelooflijk grote aantrekkingskracht.

Geniet van je maaltijden en neem kleine hapjes.

Neem een lijstje mee naar de supermarkt en ga niet met een hongerig gevoel boodschappen doen.



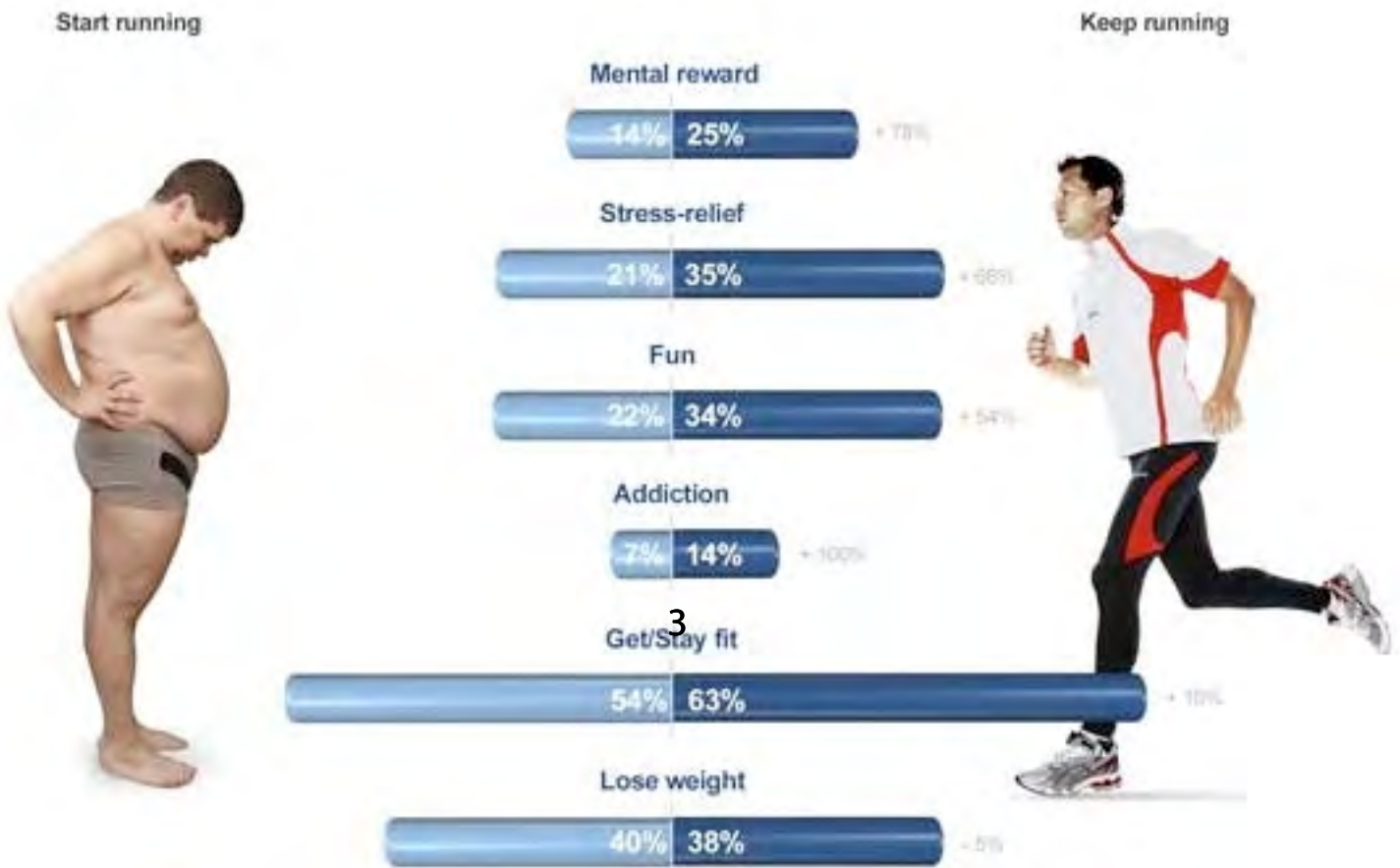
Tsjaaaaaa..... geen fantastische nieuwe feiten en wonderdiëten dus, maar eigenlijk alles wat we al wel weten op een rijtje gezet.

- Minder eten (snoepen) en drinken.
- Lichaamsbeweging (AVspirit!!!)
- Doelen stellen (1/2 of misschien zelfs hele marathon)
- Wees reëel, zorg dat het gestelde doel bereikbaar is.
- Samen gaat het gemakkelijker dan alleen. Vraag hulp en denk hierbij aan je trainer. Hij/zij kan je helpen met de combinatie training en voeding.

HEEL VEEL SUCCES!!!!!!!!!!!!



Waarom blijven hardlopen?



**“It’s supposed to be hard.
If it wasn’t hard, everyone would do it.
The hard...is what makes it great”**

Van de taakgroepen



Nieuwe website www.avspirit.nl

Gelijk met de opening van de nieuwe serre is ook de nieuwe website in de lucht gegaan. Op de overzichtelijke website vind je alle informatie over AV Spirit. De informatie, bijvoorbeeld de loop-schema's van de verschillende groepen, zijn nu nog makkelijker te vinden.

Je moet daarvoor even inloggen met de inlogcode: lid en wachtwoord: kikker.

Neem gerust eens een kijkje op de site www.avspirit.nl



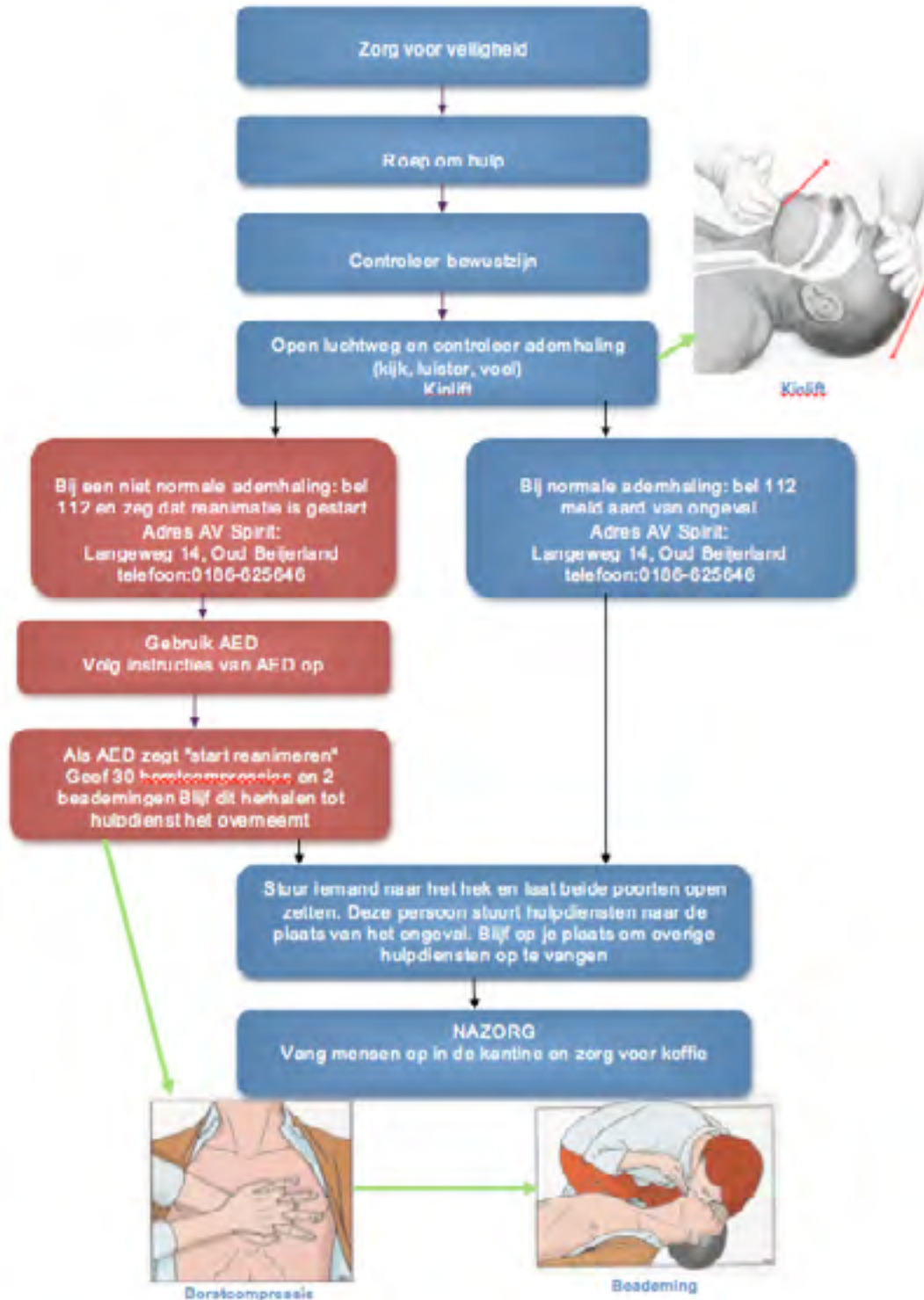
Lief en leed - Joke Geluk, Anja de Snoo

Aan het begin van het nieuwe jaar wensen wij iedereen op alle gebied een goed nieuwjaar. Wij willen jullie hierbij graag vertellen wat wij het afgelopen jaar met het geld van de LIEF EN LEED pot hebben gedaan. Voor zover mogelijk en bij ons bekend hebben wij de geblesseerden (langer dan drie weken) een kaartje gestuurd. Naar min of meer ernstige zieken of geopereerden zijn wij een kadootje of bloemetje gaan brengen. Ook bij geboorten was er een presentje en een kaart. Dit alles kunnen wij doen wanneer we goed op de hoogte worden gehouden door jullie en de trainers. Wij vinden het nl. niet zo leuk om te horen "hé waarom heb ik geen kaartje gehad". Maar als wij het niet weten houdt het natuurlijk helemaal op. Ook willen wij een ieder vragen om een kleine donatie te doen in de LIEF EN LEED pot die op de bar staat daar de bodem bijna in zicht is. Hopelijk hebben wij het geld alleen maar nodig voor gezellige dingen. Alvast bedankt voor jullie medewerking.

Van de taakgroepen



Wat te doen bij ernstig ongeval of AED gebruik



Van een spetter

Marja Sundermeijer



Loopt sinds: 1987

Favoriete afstand: *heb ik niet, elke afstand is leuk*

Zwaarste training: *ik heb heel vaak gedacht 'dit was de zwaarste training' maar daarna komt er weer een die nog zwaarder lijkt, als het maar tot een goed wedstrijdresultaat leidt is het niet erg.*

Favoriete trainingslocatie: *Het Bos*

Favoriete trainingsmaatje: *MP3 speler bij een duurloop, Tanja bij de club*

Favoriete wedstrijd: *elke cross door een mooi gebied, bv Maresiacross*

Beste wedstrijd: *Marathon Apeldoorn 2004*

Favoriete loopbrandstof: *gewoon gezond eten*

Favoriete loopmuziek: *Joe Satriani, of muziek met een lekker tempo*

Als ik niet loop: *word ik heel chagrijnig*



Looptip



Burgers Zoo Safari Run - 22 januari 2012

De Safari Run viert op 22 januari 2012 haar eerste lustrum

In de afgelopen jaren is de Safari Run uitgegroeid tot een beestachtig leuk evenement voor de hele familie. Met de Welpenloop en de Pandaloop voor de jeugd, de Leeuwinnenloop voor de vrouwen, de Leeuwenloop voor de mannen en de Buffelloop voor de lopers met de lange adem. Voor degene die niet willen of kunnen hardlopen organiseren we de Safari Walk, een prachtige wandeling door de parken en landgoedereen van Arnhem-Noord. En natuurlijk voor iedere deelnemers GRATIS toegang tot Burgers' Zoo en reductie voor supporters. De inschrijving is geopend.

Pandaloop en Welpenloop

De twee KidsRuns openen het evenement. Het startschot voor Pandaloop voor kinderen tot en met 8 jaar klinkt om 11.00 uur, de afstand is ongeveer 800 meter en volledig onverhard. De Welpenloop voor kinderen tot en met 12 jaar start om 11.15 uur, hun afstand is ongeveer 1600 m. Alle kinderen krijgen een medaille en een tegoedbon voor een gratis pannenkoek bij 't Pannekoekhuis Schaarsbergen aan de Kemperbergerweg. De inschrijving kost je € 7,50. Na de wedstrijd heb je gratis toegang tot Burgers' Zoo.

Leeuwinnenloop

De 5Km Leeuwinnenloop is het tweede onderdeel en start om 11.45 uur en is alleen voor vrouwen. Het parcours is volledig onverhard. Inschrijfkosten bedragen € 11,50. Na de wedstrijd heb je gratis toegang tot Burgers' Zoo.

Leeuwenloop

De 5Km Leeuwenloop is het derde onderdeel en start om 12.45 uur en is alleen voor mannen. Het parcours is volledig onverhard. Inschrijfkosten bedragen € 11,50. Na de wedstrijd heb je gratis toegang tot Burgers' Zoo.

Buffelloop

De 10Km Buffelloop start om 13.30 uur. Voor de 10 kilometer geldt een tijdslimiet van 1.15 uur. Je moet dus voor 14.45 uur binnen zijn. Het parcours bestaat uit 2 rondjes van 5 km en is volledig onverhard. De kosten bedragen € 11,50. Na de wedstrijd heb je gratis toegang tot Burgers' Zoo.

Voor de Leeuwinnen/Leeuwen en Buffelloop geldt dat er maximaal 300 lopers per onderdeel mee kunnen doen.



Crossen



Crossen de ideale krachttraining - Leo Groeneweg Trainer groep 2

De herfst is voorbij, de winter is nog geen maand oud. Voor veel hardlopers is dit de tijd om zich heerlijk uit te leven in het losse zand, gras, modder enz. Oftewel het cross seizoen is al een tijdje bezig.

Het crossen of zoals nu weer in zwang is, de trailrun zijn de meest ideale manieren om kracht en coördinatie te trainen. De cross of veldlopen gaan meestal van 1 km voor de jeugd tot 12 á 13 km. voor de volwassenen .

Anders is het met de trailrun ,deze kunnen wel 30 km lang zijn en worden uitgezet in grote bossen of in de duinen. Het is de meeste ultieme vorm van heerlijk lopen in de vrije natuur. Binnen onze vereniging worden 4 crossavonden georganiseerd over de afstanden 3,5 en 7 km voor de volwassen lopers.

Het is alleen zo jammer dat er door een groep mensen de hele donderdagmiddag gewerkt wordt om het parcours op te bouwen en dat dan 's avonds heel veel leden verdwijnen om op het asfalt een duurloop te doen. Dit terwijl het crossen zo goed is om de enkels te versterken, je hart/long functie te verbeteren en je algehele coördinatie wordt verbeterd.

Zo loop je op vlak terrein, dan zit er weer een klim in. Je moet constant uit kijken en takken ontwijken en oneffenheden in het bospad. Dit is de meest ideale fartlek training die je je maar wensen kunt.

Ja je moet wat harder werken in een cross dan bij een wegwedstrijd, maar je hebt de andere dag geen spierpijn. De zachte ondergrond heeft zoveel voordelen voor je lichaam dat ik haast zou zeggen laten we het hele jaar onze trainingen als cross uitvoeren. Je moet wel andere schoenen aanschaffen. De mensen die gevoetbald of aan andere veldsporten gedaan hebben, zijn misschien nog in het bezit van schoenen met noppen er onder.

Ook zijn er speciale trailschoenen of speciale cross spikes met lange pennen te koop. De schoenen en spikes zijn stukken goedkoper dan de schoenen voor op de weg. Dus dat kan geen reden zijn om met de juiste materialen te gaan lopen in de natuur.

Spreek eens met de oudere lopers, zij reizen nog regelmatig naar het Brabantseland om daar te genieten van de cross. In februari is er bijvoorbeeld in de duinen van Renesse een trailrun over ruim 30 km. Deze wedstrijd was al na een maand vol geboekt en een aardige hoeveelheid lopers van ons clubje hebben een startbewijs weten te bemachtigen. Ze zien dit als de ideale voorbereiding voor de voorjaarsmarathons.

Ik hoop dat ik met dit stuk de angst of de drempel die voor sommigen erg hoog is wat bijgesteld heb. Ik zou zeggen probeer het eens en geniet van de modder.



Van de hoofdtrainer



Geen start to run/wel start to run - Wim de wijze

We hadden vorig jaar unaniem besloten, trainers en bestuur, er zou dit jaar geen Start to run zijn. Er waren veel te weinig trainers en te veel loopgroepen. Door de groei de laatste jaren lopen er op dinsdag en donderdag 6 loopgroepen, op de woensdag en zaterdag lopen er 4 groepen. Te weinig trainers dus om de Start to run er ook nog bij te hebben.....

Nu is het natuurlijk wel zo dat er elk jaar mensen zijn die hun lidmaatschap opzeggen om verschillende redenen: ze stoppen gewoon met lopen of gaan verhuizen of door blessures, of wat dan ook. Waar wij voor willen zorgen, is dat onze club wel blijft groeien of op zijn minst niet kleiner wordt in ledenaantal. Met die gedachte in mijn achterhoofd ben ik, zo eigenwijs als ik ben, tegen de stroom in gaan roeien. Met goedkeuring van het bestuur heb ik enkele trainers warm gekregen om toch mee te doen. Ik heb het trainingsschema in elkaar gezet en na de infoavond konden we beginnen met twee ontzettend leuke groepen.

Wat gelijk al opviel was dat de gemiddelde leeftijd dit jaar lager was dan voorgaande jaren. En een beetje jonger bloed konden we wel gebruiken. En het betekende natuurlijk ook dat men wat minder blessure gevoelig was. Er is door allebei de groepen ongelooflijk gemotiveerd getraind.

Elke training was weer een feest en dat werd ook door de trainers zo ervaren. Helaas heb ik het na een korte periode uit handen moeten geven i.v.m. mijn gezondheid, maar ik ben het natuurlijk wel blijven volgen. Ik kreeg ook hartverwarmende reacties van de groep.

Maar het aller, allermooiste was de Sunteam-nieuwjaarsloop. Het voorlopige eind doel van de Start to run. Het doel van alle lopers die 3 maanden hadden getraind onder leiding van zeer gemotiveerde trainers. Ik reed langs het parkoers op de Langeweg, het zag zwart van de lopers, maar één kleur sprong er geweldig uit!

Dat was de oranje kleur van de Start to run shirts. Een lange sliert van lopers waar je bijna kleurenblind van werd. En dan ook nog na 5 km probleemloos over de streep met z'n allen. Dan zie je alleen maar mensen met een blij gezicht en een heel erg voldaan gevoel. De conclusie van dit verhaal is voor mij:

De Start to run moet altijd doorgaan!

Bedankt start to runners, bedankt trainers.



Van de lopers

15 km Zilveren kruis Bruggenloop Rotterdam - Jeroen Hansler



Zondag 11 december 2011 was het eindelijk zover, de Zilverenkruis Bruggenloop Rotterdam. En ja eindelijk, want de 2 edities hiervoor zijn afgelast vanwege de slechte weersomstandigheden (sneeuw en ijs) en dus was het dit jaar spannend of het nu wel zou lukken. 3 x is scheepsrecht, het ging dus door.

Voordat we hem zouden gaan lopen, moest er natuurlijk wel nog even flink getraind worden en ook het parcours wilden we nog een keer verkennen. Een week voor de start hebben we dus de route vast gelopen. We konden weer verzamelen bij de Van Ghentkazerne (met dank aan Marcel).

De start duurde even i.v.m. de toiletbezoeken, maar daar gingen we dan onder de enthousiaste leiding van onze trainer Jim en aankomend trainer John. Het waren ideale weersomstandigheden (kou, regen en wind...!?!?), maar dat maakt voor deze groep bikkels niet uit!

Na deze training hadden we zondags nog de Ganzenloop in Strijen en waren we echt klaar voor de Bruggenloop!.

Op de dag zelf om 13:30 uur verzamelen bij AV Spirit en dan op naar Rotterdam, waar we moesten verzamelen bij het mooiste stadion van Nederland, de Kuip. Startnummer en lichtje afhalen, nog even wachten in een warme Kuip en rond 15:00 uur konden we richting startvak C.

In de met 6.000 deelnemers gevulde startvakken zat de sfeer er goed in, ook bij de groep van Spirit. Het van voor naar achter, van links naar rechts en de polonaise werden al snel ingezet.

Het startschot klonk om 15:30 uur en daar gingen we dan (met onze lichtjes en belletjes) op naar de eerste brug. Bij de start gingen 4 lopers van Spirit (zie foto's) gelijk een aardig tempo lopen en dit veranderde niet meer tot de finish. Bij deze groep zat ook Wilma (terwijl ze er niet was), zij liep dus een PR. Bij de andere groep gaf Jim het tempo aan en zei tegen zijn medelopers dat ze niet te snel moesten lopen, maar voerde zelf het tempo een paar keer goed op.

De organisatie was goed verzorgd, maar het water bij de posten was ijskoud en dus bijna niet te drinken.

Na de tweede brug (de Erasmusbrug) ging het schemeren en aangekomen bij de laatste brug (de van Brienoordbrug) was het donker, waardoor de lichtjes een mooi lint vormden.

Bij de finish kregen nog een mooie medaille in de vorm van een kerstbal en een fles Extran, maar wat het afmaakte waren de stroopwafels van Fiona voor de groep van Spirit!



Bruggenloop Rotterdam



Uitslagen 11 december 2011

MSR, 15 KILOMETER

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
118	Maurice Reedijk	80	Spirit Oud Beijerland	1:06:49	1:06:40
827	Rutger Agterberg	79	Spirit Oud Beijerland	1:35:05	1:32:05

M35, 15 KILOMETER

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
98	Richard van de Wege	72	Spirit Oud Beijerland	1:13:49	1:12:14
105	Arnout Bosch	72	Spirit Oud Beijerland	1:14:02	1:12:54

M40, 15 KILOMETER

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
85	Koos Overwater	68	Spirit Oud Beijerland	1:11:01	1:10:39
217	Remco Spierings	71	Spirit Oud Beijerland	1:19:38	1:18:02
422	Cees Assmann	69	Spirit Oud Beijerland	1:31:12	1:26:10
424	Paul Lebbink	67	Spirit Oud Beijerland	1:31:13	1:26:07

M45, 15 KILOMETER

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
10	Alex de Langen	63	Spirit Oud Beijerland	1:03:25	1:03:11
96	Jan Vos	65	Spirit Oud Beijerland	1:14:13	1:12:15
226	Norbert Ketting	65	Spirit Oud Beijerland	1:23:06	1:20:14
394	André van der Giessen	64	Spirit Oud Beijerland	1:34:44	1:31:14
469	Marcel de Kreek	65	Spirit Oud Beijerland	1:47:06	1:42:06

M50, 15 KILOMETER

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
153	Hugh Hulleman	59	Spirit Oud Beijerland	1:22:58	1:22:31
267	Jimmy van de Veerdonk	57	Spirit Oud Beijerland	1:30:58	1:26:09
321	Hugo Groeneveld	57	Spirit Oud Beijerland	1:35:41	1:30:52
383	John van der Velden	61	Spirit Oud Beijerland	1:48:20	1:43:20
387	Romik Hartounian	61	Spirit Oud Beijerland	1:50:04	1:45:02

M55, 15 KILOMETER

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
57	Frans Hofman	54	Spirit Oud Beijerland	1:17:00	1:16:34
108	Martin Mook	54	Spirit Oud Beijerland	1:23:30	1:20:54
133	Ed Becude	56	Spirit Oud Beijerland	1:26:20	1:23:02
141	Hans Buurman	56	Spirit Oud Beijerland	1:27:31	1:24:02

M60, 15 KILOMETER

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
37	Ad van de Griend	51	Spirit Oud Beijerland	1:23:20	1:21:32
130	Bert Morsink	50	Spirit Oud Beijerland	1:35:41	1:30:38



Bruggenloop Rotterdam



Uitslagen 11 december 2011

V35, 15 KILOMETER

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
67	Karen Ketting	73	Spirit Oud Beijerland	1:29:49	1:26:24
97	Lisette Beekink	74	Spirit Oud Beijerland	1:34:02	1:30:39
126	Marjolijn Landman	73	Spirit Oud Beijerland	1:38:18	1:34:34

V40, 15 KILOMETER

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
114	Ingeborg Vermont	68	Spirit Oud Beijerland	1:29:46	1:26:06
118	Marjan Kruysdijk	70	Spirit Oud Beijerland	1:30:10	1:25:14
138	Suzan Bezemer	70	Spirit Oud Beijerland	1:31:20	1:26:24
170	Monique van Kesteren	68	Spirit Oud Beijerland	1:34:44	1:31:15
202	Helma Wagemakers	67	Spirit Oud Beijerland	1:37:38	1:32:58
255	Simone van Wageningen	71	Spirit Oud Beijerland	1:44:43	1:39:41
274	Liesbeth van Deurzen	70	Spirit Oud Beijerland	1:50:30	1:45:42

d

V45, 15 KILOMETER

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
23	Wilma van der Velden	62	Spirit Oud Beijerland	1:21:56	1:17:00
47	Colette Vermunt	66	Spirit Oud Beijerland	1:25:19	1:22:00
57	Yolanda Nobel	62	Spirit Oud Beijerland	1:26:39	1:26:13
93	Baukje Dijkstra	64	Spirit Oud Beijerland	1:31:11	1:26:22
221	Astrid Huetting-Hofsted	64	Spirit Oud Beijerland	1:50:04	1:45:03

d

V50, 15 KILOMETER

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
17	Addie Streefkerk	60	Spirit Oud Beijerland	1:22:35	1:18:52
21	Andrea de Winkel-Koeho	58	Spirit Oud Beijerland	1:23:02	1:19:20
130	Miranda Vollaard	60	Spirit Oud Beijerland	1:41:59	1:37:10
142	Conny Plugge	58	Spirit Oud Beijerland	1:47:05	1:42:07
147	Jeannette Kooiman	58	Spirit Oud Beijerland	1:48:30	1:43:41

V55, 15 KILOMETER

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
9	Nelleke van Dijk	56	Spirit Oud Beijerland	1:22:33	1:21:24
38	Martha van Beurden	55	Spirit Oud Beijerland	1:30:10	1:25:14
49	Lia van der Meer	55	Spirit Oud Beijerland	1:33:24	1:29:43



Van de lopers



Struijk en Hamerslag Ganzenloop - Martha van Beurden

Op zondag 4 december heb ik me laten verleiden tot de 'Ganzenloop' in Strijen. Een goed idee bleek achteraf. Heerlijk ontspannen door een stukje Hoeksche Waards landschap gelopen, waar ik nog niet eerder was geweest. Maar wat ik het leukste vond, was de gemoedelijke sfeer. Na ons verzameld te hebben in een kantine van een multifunctionele sporthal (ik stond, met een glazen wandje ertussen, ineens aan de rand van een zwembad), zei iemand dat we maar naar buiten moesten om wat instructies te ontvangen. Er zou nog ergens een warming-up plaats vinden en er werd thee met speculaas en nog een drinkpost in het vooruitzicht gesteld.

De groep zette zich in beweging door Strijen, op weg naar de ganzen. Na wat oefeningen op een open plek gingen we dan echt van start. Allemaal lachende gezichten om mij heen en een heerlijk tempo. Ongelofelijk hoe anders mensen lopen als ze geen startnummer dragen. Ik nam me gelijk voor ook aan de oliebolloop mee te doen. Ik had mijn fototoestel bij me en onderweg tijd genoeg om hier en daar een plaatje te schieten. De ganzen op de kiek zetten was echter nog niet zo gemakkelijk. In mijn naïviteit dacht ik dat die

"ik stond oog in oog met Schotse Hooglanders"

ademloos zouden toekijken en blijven zitten als er een kudde hardlopende mensen hun rust kwam verstoren. Niet dus, inzoomen dan maar. Bij een prachtige woonboerderij was er warme thee en gelegenheid voor een toiletstop. Daarna werd er gesplitst. Ik had me voor genomen de 18 te doen. Niet veel later stond ik oog in oog met Schotse Hooglanders. Het was een keuze om door dit ietwat moerassig gebied te lopen. Maar ik vond als je er dan toch bent, je dan alles maar moet meepikken. Dat ene smalle bruggetje vond ik iets minder maar voor de foto's wel leuk.

Bij het pittoreske bruggetje in Strijensas liet ik me verleiden tot het lopen van ongeveer 21 km met een aantal stoere mannen en vrouwen en dat betekende dat ik de laatste kilometers nog even op mijn tanden moest bijten.



Helaas waren de drinkposten ook al opgehouden te bestaan, maar gelukkig was daar Bart nog, wiens vrouw ons geduldig van water voorzag.

Voor het eerst over de Schenkeldijk gelopen. Terug bij de sporthal was er weer warme thee of koffie met cake. En een leuke, nuttige herinnering. Een flinke bottle-belt, met plek voor een grote fles, maar ook plek voor alle dingen die ik graag meeneem onderweg. Lippenbalsem, papieren zakdoeken, stukje closetpapier dat ik nooit hoop te gebruiken, telefoon (let op de volgorde!) fruit/energiereep, fototoestel enz. Nog gekeken of er ook een boek in kon voor als ik eens een echt lange pauze wil nemen, maar dat ging niet.

Organisatie bedankt! Als ik volgend jaar nog hardloop, hoop ik er weer bij te zijn.



PS
De foto's spreken voor zich. De eenzame loper op de silhouetfoto is Corine die probeert bij haar groep te komen.

Van de lopers



15 km Spijkenisse Van Buuren Circuit- Fouad Fertoute

Spirit atleet Fouad Fertoute was in Spijkenisse in 51.01 min. de sterkste in de 15 kilometer.

Deze wedstrijd is de derde race die mee telt in het Van Buuren Circuit. In de door AV Spark georganiseerde wedstrijd bleef de atleet Fouad, Martijn de Kok (51.05 min.) en Henk van Leeuwen (51.07 min.) in een spannende eindsprint nipt voor.

Bij de vrouwen kwam Marja Sundermeijer in 1.09.41 min. als snelste Spirit atlete over de finish, gevolgd door Eline Vree die de klok op 1.16.17 min. liet stil staan.



Van de lopers

Binnenmaasloop - Jo Nijssen

Omdat het lopen weer goed gaat, (na een reparatie door Loek) moest dat wel eens getest worden. Daarom had ik op de vraag van trainer (Don) Leo al geroepen dat ik mee ging naar Etten-Leur. Helaas was ik de week ervoor al aan het kwakkelen met de gezondheid, en dat weekend was net het hoogtepunt (van mijn ziekte dan). Het leek me verstandiger om niet mee te gaan. Gelukkig was er vrij snel daarna nog een mooie loop, de halve marathon rond de Binnenmaas. In het begin van mijn loopcarriere heb ik deze leuke loop meerdere malen in het voorjaar gedaan, maar ook vaak niet omdat het niet goed uitkwam met de Rotterdam marathon. Gelukkig is hij nu in het najaar. Groot was mijn schrik toen ik het mailtje van Martin van Zon las waarin hij enthousiast iedereen alvast bedankte voor de beloofde vrijwillige bijdrage. Daar ging mijn voornemen. Toen ik Martin op de hoogte bracht van mijn slechte geheugen (het was in het voorjaar dat ik mijn belofte gedaan had), wist hij wel raad. Anton wilde misschien wel, die had zich ook opgegeven als vrijwilliger maar er waren er al genoeg. Mijn mailtje naar Anton werd vrijwel direct beantwoord met een "Lopen heeft altijd voorrang dus : lopen jij!".

Tijdens het trainen hadden we het over de Binnenmaas loop, en welke tijden we gingen lopen. Ik liet toen vallen dat ik mijn PR eindelijk wel eens wilde verbeteren, van 1:50 naar 1:48. Nou Dick (Hordijk) wilde wel helpen! Ik had niet alleen een haas, maar ook een interim coach die mij op zoveel mogelijk vlakken van advies diende. Gelukkig ging deze keer de natte neus mijn deur voorbij, alhoewel bijna iedereen thuis en op mijn werk lekker zat te blaffen en proesten. Mijn haas/coach ging zelfs zover dat hij mij zaterdag thuis op kwam halen, ik mocht me wel zelf omkleden. Hij had ook een taktiek, het doel was 1:48, dus 5:05 per kilometer, hij wilde wat sneller starten (4:55/km) om wat ruimte te hebben aan het eind. Althans zo bracht hij het, maar zijn werkelijke plan was om gewoon in dat tempo door te lopen. Zo rond de 10 km dacht ik dat het wel tijd was om wat meer richting targetsnelheid af te zakken. Maar dat was niet de bedoeling! "Het gaat toch goed, we houden het gewoon vast", en ik moest maar niet op mijn klokje kijken. Na een paar pogingen heb ik het er maar niet meer over gehad en me overgegeven aan zijn strakke tempo. Bij de 16 km heb ik hem gevraagd om tegen me te gaan praten en me te motiveren want het begon zwaar te worden.



" ik mocht me wel zelf omkleden "

Van de lopers



Binnenmaas loop (vervolg)

Nou ik heb het geweten, hij heeft zijn mond niet meer dichtgehouden! Hij had nog genoeg lucht over. Hij begon ook te rekenen en kwam tot de conclusie dat een lage 1:44, ja zelfs een hoge 1:43 er in zat.

De knop ging om toen hij zei dat het nu moest gebeuren, alles zat mee, conditie, weer, haas, dus niet de volgende keer maar nu moest het gebeuren! Ook die laatste kilometers kon hij het tempo mooi vlak houden, en me motiveren om de afstand tussen ons niet groter te laten worden. Vooral de laatste keer tegen de wind in werd hij enthousiast (met zijn mond), ik ook, alleen bij mij moest het uit mijn tenen komen. Ook op het laatste rechte stuk was het tempo nog goed, alleen ik zag diverse verkeersregelaars aan voor de finish, dat viel een paar keer tegen, ik moest nog verder.

Maar ik begon wat te herkennen van de start. Dick was zo hoffelijk om mij eerst te laten finishen. Ik was erg blij om de eindstreep te zien. En zag nog in een flits dat het gelukt was om onder de 1:44 te finishen.

Ik had 1:48 al vrij zwaar ingeschat, maar Dick blijkt me beter te kennen dan ikzelf.

Hij heeft er meer uitgehaald dan ikzelf voor mogelijk hield.

1:43:51

Daarom nogmaals, bedankt Dick.

Ook wil ik bij deze mijn trainers Bart en Leo bedanken. Ook zij hebben me gemotiveerd om me zelf te verbeteren en mijn grenzen te verleggen.

Tenslotte wil ik Spirit en zijn vrijwilligers (met name Anton) bedanken voor de perfecte organisatie van deze mooie loop.

"Nogmaals bedankt Dick"

Oliebollenloop 31 december 2011 - Marianne de Bont

Ik vond het geweldig gisteren. Ik heb ervan genoten dat we met ons allen weer een prachtige prestatie hebben neergezet. Lekker weer, een mooie route, thee tussendoor en daarna de oliebollen. Complimenten voor de organisatie en dank aan de trainers/begeleiding die alles weer in goede banen hebben geleid. En heel groep C wil ik ook nog even zeggen dat ik het een leuk jaar heb gevonden en dat de groep een stimulans is om verder te gaan en doelen weer bij te stellen. Begon ik in 2009 met als doel de 5 km volbrengen, nu ben ik al zover dat ik de 10 km in een uur wil gaan lopen (10 minuten van mijn beste tijd af) en daar hoop ik in 2012 aan toe te komen. De oliebollenloop heeft ook laten zien dat ik grotere afstanden aan kan, dus weer een doel erbij..... op naar de 15 km.

Rest mij jullie een heel goed 2012 toe te wensen met veel gezondheid en geluk. En dat het ook sportief gezien een heel goed jaar mag worden.



Oliebollenloop sfeerimpressie

31 december 2011





The road to Rotterdam - Bas en Marjan Kruysdijk

De marathon van Rotterdam.

Een groots evenement waar ik vaak met veel plezier langs de kant heb gestaan. In eerste instantie gewoon omdat het één van de gezelligste dagen in Rotterdam is; de lopers, de muziek, het hele Rotterdamse sfeertje, gezellig met goede vrienden afspreken in een kroeg en ondertussen de lopers aanmoedigen. Wat een kanjers ... en wat lag dat mijlenver bij mij vandaan.

In 2008 ben ik gestart met lopen. Met een schema van internet ging ik aan de gang. Omdat het me leuk leek om toch iets van die sfeer mee te proeven, besloot ik me in januari 2009 bij de Challenge Groep van Spirit aan te sluiten om zo te trainen voor de 10 km tijdens de marathon. Ik was vastbesloten daarna weer voor mezelf te gaan lopen, want zo bedacht ik, met een gezin met 3 kinderen, is het erg makkelijk je eigen tijd in te delen. Dit liep anders, ik belandde bij Spirit in een erg gezellige groep, waar een fantastische sfeer heerst, veel gelachen wordt en er in de tussentijd aardig wat kilometers gelopen worden. Dus ik bleef.

Bas (mijn man) altijd al van het sportievere, fanatiekere slag dan ik, liep in dat jaar zijn eerste marathon. Na mijn eerste 10 km loop, vloog ik (samen met Lya v.d. Haven) door naar de Erasmusbrug; want wat wilde ik graag een glimp van hem opvangen. Dat is gelukt... en zijn finish maakte voor mij de marathon nog bijzonderder. Wat een emotie toen al, laat staan als je hem zelf loopt! Maar nee...dit lag te ver buiten mijn bereik. De twee daaropvolgende jaren stond ik weer langs de kant want Bas had de smaak te pakken. Inmiddels liep ik samen met mijn "loopmatties" toch ook aardige afstandjes weg. De halve marathon van Eindhoven in 2010 was "onze" 1ste mijlpaal. En heel langzaam hoorde je bij sommigen in de groep geluiden opgaan, stel dat we ooit een marathon zouden lopen met elkaar. Inmiddels kennen we allemaal het heerlijke gevoel wat lopen teweegbrengt en hebben we er behoorlijk wat loopjes opzitten.

En op 5 december was het dan zover: nadat Suzan Bezemer zich als eerste uit onze groep had ingeschreven.... heb ik het gedaan:

ME INGESCHREVEN VOOR DE MARATHON VAN ROTTERDAM.

De inschrijving op zich was al een uitputtingslag, ik doe het gewoon dacht ik, maar wat een drempel voelde ik toen ik de inschrijving moest bevestigen..... nee laat ik het toch maar niet doen want hoe moet dat met de kinderen, de agenda is nu al zo vol. Waar haal ik de tijd vandaan en daarbij kunnen mijn gewrichten het wel aan. Na de bemoedigende woorden van trainer Jim en mijn loopmaatjes (oppas is geregeld ☺) heb ik de sprong genomen. En nu dus aan de bak.

Hoe ik het ga doen met de tijd, ik weet het nog niet helemaal, passen en meten en de balans goed in de gaten houden. Of de gewrichten het houden...we zullen het zien.

In tegenstelling tot Bas die zichzelf een tijdsdoel heeft gesteld, ga ik voor het uitlopen en ik heb er zin in. Want als ik iets zeker weet is dat lopen mij een geweldig gevoel geeft. De marathontraining is begonnen, ik ben er klaar voor!!

Dus dit jaar niet langs de kant maar achter die droom aan om "one of them" te zijn.

Samen met mijn "Marathon Matties", Jim en Bas natuurlijk.

You 'll never walk alone...

"You'll never walk alone"



Een compleet verraste trainer - Wim de wijze

Ik denk dat ik al zo'n kleine 20 jaar training geef en ik blijf het nog altijd ongelooflijk leuk vinden. Training geven aan beginnende lopers waarbij je alle aspecten van het lopen aandacht moet geven, van rekoefeningen, loophouding, schoenadvies tot aan vragen over voeding toe. Alles wat je zelf hebt geleerd in alle jaren dat je met de loopsport bezig bent over proberen te brengen op anderen die daar ook geïnteresseerd in zijn, dat geeft heel veel voldoening.

Wat ik ook heel erg leuk vind van het trainer zijn, is met lopers werken die prestatiegericht bezig zijn, die zich altijd willen verbeteren, of die ondanks het ouder worden toch op een verantwoorde manier willen blijven presteren. Zo'n groep is groep 1, waar ik al jaren training aan geef.

Omdat ik in het verleden ook zo in elkaar stak, klikt dat natuurlijk wel lekker. Je herkent het gevoel van spanning voor de wedstrijden. Het samen met elkaar toewerken naar een marathon of andere wedstrijd op een loopschema van enkele maanden dat je in elkaar gezet hebt en waar je goed over nagedacht hebt omdat het wel moet passen bij de betreffende loper of loopster. Samen met elkaar trainen tot aan het randje, zonder geblesseerd te raken. En dan tijdens de trainingen mee fietsen met de lange duurlopen, zorgen dat er op tijd gedronken wordt. Een beetje het gevoel weer krijgen wat je vroeger zelf had: afzien voor dat ene doel.

Ook de interval trainingen op dinsdag op de baan vind ik altijd leuk. Tijden controleren, want er mag niet te hard gelopen worden, maar ook niet te zacht. En de pauzes moeten ook kloppen. Trainen naar een doel.

Het doel dit jaar ligt voor een deel van groep 1 een beetje anders dan normaal. Men heeft gekozen voor de marathon van Berlijn later dit jaar, en niet voor Rotterdam. Wedstrijden in het buitenland zijn altijd iets speciaals, die vergeet je nooit. Maar als trainer ben je er dan meestal niet bij aanwezig.

Daar heeft groep 1 wat opgevonden. Tijdens de nieuwjaarsreceptie van Spirit moesten we mee komen naar de serre, waar de groep zich had verzameld. Wat er toen gebeurde zullen Wil en ik niet snel vergeten. Na een korte introductie van Monique en een toespraak van Armand, met

"Een all-inclusive weekend tijdens de marathon van Berlijn"

herinneringen aan vroeger uiteraard, kregen wij namens heel groep 1 een all-inclusive weekend aangeboden tijdens de marathon van Berlijn. Als dank voor alle schema's en begeleiding en trainingen.

Ik was compleet verrast. Dit geeft een ongelooflijk fijn gevoel van waardering. Ik hoop dat ik dit nog lang mag blijven doen met zo'n fantastische groep lopers en dat we kunnen genieten in Berlijn van een heel fijn weekend met veel sportieve hoogtepunten. Ik kan bijna niet wachten met de loopschema's voor Berlijn, maar ook de niet-Berlijn lopers kunnen altijd op me rekenen.

Groep 1, ook namens Wil, heel heel hartelijk bedankt!



AV Spirit a Gogo - Fiona Sjouken

AV Spirit a GoGo: the final countdown

Het jaar 2011 ligt al weer heel wat kilometertjes achter ons en vele goede voornemens zijn gemaakt of inmiddels al weer verbroken. Tijd om de balans op te maken en bekend te maken wat het allerbeste loopnummer is volgens de leden van Spirit. Geïnspireerd door de Top 2000 zijn de afgelopen weken vele geweldige nummers via facebook uitgewisseld.

Een ding is duidelijk: zoveel mensen zoveel smaken! Inzendingen varieerden van Zucchero via Jeff Buckley tot Faithless. Het is een onmogelijke opgave om daar een top 10 van samen te stellen zonder iemand te kort te doen! Als alternatief dus een mooi lijstje met loopnummers, maar dan net even anders.... Ook erg fijn op je Ipod!

Run this town	Jay-Z, Rihanna, Kanye West
Walk this way	Run DMC
Running with the devil	Van Halen
Running up that hill	Kate Bush
Running to stand still	U2
Run to me	Anita Meyer & Lee Towers
Born to Run	Bruce Springsteen
Run to You	Whitney Houston
Running in the family	Level 42
Running to the hills	Iron maiden
Run every time	Gavin DeGraw

Tot volgend jaar en... Keep on Running ! (the Spencer Davis Group)





Tien tips voor de wedstrijd

Voor degene die regelmatig een wedstrijd lopen is dit waarschijnlijk gesneden koek, maar voor diegene die net gestart zijn met hardlopen en al dat trainen wel eens willen inzetten op een wedstrijd kunnen onderstaande tips handig zijn.

Een zekere mate van adrenaline kan je wedstrijd ten goede komen, maar op de adrenaline boost die ontstaat als je twee minuten voor het startschot wanhopig op zoek moet naar een toilet, zit je natuurlijk niet te wachten. Daarom tien tips van ons team om je zenuwen te bedwingen en optimaal te presteren.

1. WEES OP TIJD

Zorg dat je je praktisch voorbereidt op de wedstrijd. Weet waar de start en finish zijn, en zorg voor vervoer van en naar de wedstrijd. En of het nu een grote of kleine wedstrijd is, zorg dat je er minstens een uur van tevoren bent om je warming-up te doen en te wennen aan de omgeving.

2. EET NIET LATER DAN EEN UUR VOOR DE START

Je hebt natuurlijk brandstof nodig om te kunnen rennen, maar als je vlak voor de start gaat eten loop je het risico van kramp. Eet een maaltijd met veel koolhydraten niet later dan een uur voor de start van de wedstrijd.

3. ZORG DAT JE NIET UITGEDROOGD RAAKT

Voor wedstrijden van meer dan tien kilometer wil je waarschijnlijk onderweg drinken om niet uit te drogen. Loop je met een fles? Of vertrouw je op de waterplaatsen onderweg? Beslis wat je het prettigst vindt, en train op dezelfde manier.

4. DENK NA OVER HOE JE DE RACE GAAT LOPEN

Het is onmogelijk om het verloop van een wedstrijd te voorspellen, maar dat betekent niet dat je geen plan nodig hebt. Wil je snel van start gaan en later gas terugnemen, of andersom? Zorg dat je je niet teveel laat beïnvloeden door andere lopers. Loop je eigen race. Voor beginners raden we aan om niet te snel van start te gaan. Als je in de tweede helft al die overenthousiastelingen begint te passeren voel je je veel beter!

5. KLEED JE GOED

Kijk naar de weersvoorspellingen voor de dag van de wedstrijd en pas je kleding daar op aan. Een wedstrijd is niet het moment om te experimenteren, dus draag je oude vertrouwde kleding en schoenen en probeer geen nieuwe dingen uit.

6. TREK JEZELF OP AAN ANDERE LOPERS

Als je moe begint te worden helpt het enorm om het tempo van andere lopers om je heen te gebruiken om door te gaan. Een andere handige tactiek is om iemand niet te ver voor je in het vizier te nemen en te proberen diegene in te halen – of in elk geval de afstand niet groter te laten worden.

7. DEEL HET PARCOURS OP

Voor langere wedstrijden is het handig om het parcours voor jezelf op te delen. Voor een halve marathon loop je dan vier keer vijf kilometer, en concentreer je je op één stuk tegelijk. Dit trucje werkt ook door steeds naar herkenningspunten (bijvoorbeeld straatlantaarns of straathoeken) te lopen. De afstand wordt er minder intimiderend van en het verlicht de druk.

"Tip 10 Geniet!!!"

8. ONTSPAN

Ook al heb je alle adrenaline nodig die je hebt, als je gespannen en zenuwachtig bent maak je er verkeerd gebruik van. Probeer tijdens de wedstrijd af en toe een mentale check te doen en jezelf af te vragen: Hoe sta ik ervoor? Hoe voel ik me? Zorg dat je je handen en schouders ontspannen houdt en ontspannen blijft ademen. Het helpt allemaal om makkelijker te rennen.

9. ZORG VOOR AANMOEDIGING

Loop de wedstrijd met een maatje of probeer vrienden of familie mee te krijgen om je aan te moedigen. De wetenschap dat iemand je staat aan te moedigen geeft je vleugels als je moe dreigt te worden. Het loopt ook makkelijker als er iemand aan de finish staat om je eigen overwinning mee te delen.

10. OF HET NU JE EERSTE OF JE 101STE WEDSTRIJD IS: GENIET ERVAN!

Hardlopen doe je voor je lol. Als je teleurgesteld bent over je prestatie, wees dan gerust even kwaad, maar schrijf het dan op in je logboek en laat het los. Als je het later nog eens terugleest kun je er misschien nog van leren. Maar bedenk vooral dat iedereen een slechte dag kan hebben, en dat de herinnering snel vervaagt als je weer een goede hardlooptag hebt!

Bron: RunningPlus.nl

Jeugd



Pietentraining - Toon Nieuwpoort (A2 pupil)

Op 2 december was het weer zover.

We hadden er al een beetje op gehoopt dat er weer Zwarte Pieten zouden meetrainen.

We gingen op het veld en, daar kwamen ze hoor DE ZWARTE PIETEN!!!!

We kregen meteen heerlijke kruidnoten, schuimpjes en nog meer suikergoed.

Toen gingen we trainen.

We moesten met een touw over de daken klimmen, en de pakjes in de schoorsteen gooien.

Daarna gingen we Apenkooien met de pieten.

De pieten konden best goed het parcours afleggen.

We hebben erg gelachen.

Het was zo leuk dat de tijd voorbij vloog!

Toen gingen we naar de kantine en daar kregen we van de pieten een chocoladeletter.

Dit was de Pietentraining!

Pietentraining - Reza Dekens

ik vond het best moe
om in de schoorsteen
gooien maar ik vond
het anderen spel
leuk van Reza
n

De redactie is erg blij dat ook de allerjongste atleetjes kopij aanleveren voor de Spetters. Wij willen Reza en Toon dan ook erg bedanken voor hun inzendingen.

Jeugd

Jarigen

Januari

- 1 Kay Geerlings
- 2 Charlotte Roseboom
- 3 Jurjan Gillesse
- 4 Lydia van Driel
- 9 Merel Bosch
- 15 Luc Letterie
- 25 Brenda Dijkstra
- 26 Wendy Smit
- 27 Joris Blom

Februari

- 6 Anish Bisnajak
- 9 Jelske de Jong
- 10 Emma Rietze
- 12 Sander Loos
- 14 Daniël Eekman
- 15 Koen Pardoën
- 16 Derk Overweel
- 22 Jasper van Amerongen
- 23 Marijn Eijkelenboom
- 30 Ralf Nieuwenhuizen

