

In de nieuwsbrief:

Actuele onderwerpen

Nieuwsbrief

Rust

is essentieel voor het
trainingseffect

Leuke links

- [AV47 website](#)
- [Nieuwsbrief Prorun](#)
- [Runnersweb](#)
- [Loopgroep Hyves](#)
- [Facebook loopgroep](#)

Supercompensatie, het lichaam heeft altijd de neiging om zich te herstellen boven het oorspronkelijk uitgangsniveau

Februari 2011

Actuele onderwerpen

Gouwebos opgeknapt



Op 28 maart gaan wij weer trainen in het Gouwebos. Vorig jaar bleek al een aantal 100 meter bordjes vernield of verdwenen te zijn. Dit is door mij aangemeld bij het recreatieschap en laatst ben ik gebeld met de mededeling dat de bordjes in orde zouden worden gemaakt. Meld even bij mij als dat niet zo is.

Loper van de Maand

Met deze nieuwe rubriek wil ik elke maand een loper of loopster aanwijzen die opvalt door bijzondere tijden of zaken.

Julie kunnen hiervoor namen indienen bij Sjaak en mij .

Uitslagen

De belangrijkste loop van de afgelopen maand is die in Hazerswoude geweest. Uiteraard omdat Linchoten niet doorging en een aantal lopers nog even wat tijden wilden invullen.

10km (GPS 10,08)

Joris	49.55	Darryl	52.54
Jan	56.02		

15 km

Ruud	1.04.15	Jaco	1.07.44
Rob	1.12.43	Wiro	1.16.29
Martijn	1.18.36		

21 km

Ferd	1.37.55	Ries	1.40.48
Bas	1.40.48	PR	
Kees	1.44.53	Jan Hil	1.43.22 PR
Sjaak	1.52.44	Jan V	1.53.38
Wiro	1.53.58	Trees	1.59.09
Cok	1.59.45		

Buiten mededinging

Gabri van restaurant 't Haasje 1.27.54

Crosscompetitie, einduitslag

Wim 1^e bij M60

Lekkerkerk 5km
Alexandra 24.24

Groenhovenloop

5km		10km	
Ries	22.04	Jan H	48.51

21 km

Bets	1.58.00		
Wim	1.36.29	CR	M60

Uithoorn Z&Z

10km			
Wim	42.22	Kurt	48.45
Ronald	51.02		

Meijendel

Op zondag 6 februari gingen wij voor een duintraining naar Meijendel. Belangrijkste reden is de korte rijtijd vanuit Boskoop en Waddinxveen

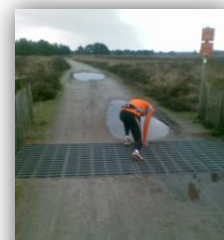
Bij aankomst werden wij gelijk gevraagd om mee te doen met de aanwezige loopgroep. Waar wij uiteraard vriendelijke voor bedankte. De eerste keer is een beetje onderzoeken wat de mogelijkheden zijn. Maar gelukkig hadden wij Miranda bij ons. Zij nam gelijk de leiding over en dat hebben wij geweten. Verder stond er een stormachtige wind, een mooie gelegenheid om de waaivorm te trainen. Dat was dan ook flink nodig.

Na afloop koffie met gebak, hoewel het even duurde voordat de koffie kwam, gebak was al ruim op. Helaas waren de plaatsen voor de open haard al bezet.

De omgeving en rijtijd van Meijendel werd zeer positief ervaren zodat wij de komende maanden nog zeker een paar keer terug gaan,



[Foto album >>](#)



Trainingsweekend

Grijs en onheilspellend waren de voorspellingen voor het Trainingsweekend 2011. Wind en water zouden het thema gaan vormen bij de verschillende activiteiten die door de loopgroepcommissie al lang van te voren waren gepland.

Vrijdagmiddag druppelden niet alleen de eerste atleten het vakantiepark 't Wolfsven binnen, maar ook de eerste spettertjes water. Tegen zes uur waren de laatste gasten binnen en regende het inmiddels flink. Na de welkomstborrel verdeelde (bijna) iedereen vanuit een overvol huisje '26' zich over de verschillende keukentjes of werd de maaltijd genuttigd in het kamprestaurant. Na de eerste maaltijd werd de gezelligheid van '26' weer opgezocht en waar het buiten koud en nat was, warmde iedereen zich aan elkaar of aan de drank. Een enkeling zocht, moe van een lange werkweek, het bed op, maar voor de meesten was het trainingsweekend, zij het nog niet op sportief vlak, toch echt begonnen.

Zaterdagochtend half negen; droog en heerlijk weer. De KNMI zat er deze ochtend en hele verdere weekend, goed naast. Hier en daar nog een paar slaperige oogjes, maar iedereen present. Onder de bezielende leiding van Sjaak een eerste verkenning op het terrein, maar daarna al snel naar het Bos! Een 'lichte' training van een uur werd afgewerkt. Niet teveel forceren, al blijft dat voor sommigen altijd moeilijk, er moest nog meer getraind worden. Na de training tijd voor ontbijt, rust maar vooral de onvertroffen versgebakken appeltaart in het inmiddels tot centraal huis gedoopte nummer '25'. Het was gezellig en voelde goed.

Iedereen bereidde zich op zijn of haar eigen manier voor op de duurtraining van die middag. De Marathonlopers bunkerden de noodzakelijke calorieën naar binnen en verwendeten de beentjes met weldadige oliën ter voorbereiding op een pittige duurloop.



Stipt half twee aantreden. Na een kort samenlopen splitste de 'grote' groep zich van de marathonlopers Herman, Ries en Bas. Peter Pouw had er geen vertrouwen in dat zijn tips en aanwijzingen voor de duurtraining zouden worden opgevolgd en besloot de duurlopers tijdens hun training te begeleiden. 'Het lichaam moet wennen aan de pijn', was zijn wijze devies. Zeer solidair heeft hij letterlijk de daad bij het woord gevoegd. Door een klein navigatiefoutje (een deel van de routebeschrijving helaas verloren) werd de route ietwat verlengd, zowel in tijd als in afstand. Enige verzuring was bij Peter het gevolg. Ondertussen verkenden Ries en Bas een wat andere route over de heide zoals verschillende toeristische kiekjes laten zien. Nog wordt getwijfeld of zij van de 2:40 uur niet 1:40 in de kroeg hebben gezeten en snel enkele foto's hebben laten maken. Ze zien er op de foto's nog iets te fris uit.

Ondertussen volbracht de groep een zware militaire training in bossen en op zandpaden. Verschillende atleten hebben letterlijk zand moeten happen. Sjaak scheen onverbiddelijk te zijn, zo vernam de verslaggever die zelf niet ter plaatse was.

De duurlopers werden nog wat afgekoeld door een buitje, maar verder was het weer fantastisch. Na een training van anderhalf uur werd de omgeving, het zwembad of het huisje verder verkend. De grote leider Sjaak had een ietwat ongerust uurtje aangezien Herman en Peter na een toeristische rondreis van drie uur uiteindelijk ook binnenkwamen.



Het ontbijt

Douchen, opwarmen, thee en het eerste wijntje van die dag werd ingeschonken. Optutten voor het Buffet. Aan drie tafels, ongeveer opgedeeld naar leeftijd, werd een traditioneel, maar bovenal voedzaam buffet genuttigd in het kamprestaurant

Waar Alexandra de zorgvuldig geselecteerde en zelf meegenomen wijn in de huisjes als een volleerde vinologe naar de gootscheen verwees, kon in het sfeervol verlichte restaurant de wijn haar goedkeuring wegdragen. De wijn en het bier vloeide dan ook rijkelijk hetgeen de al uitstekende sfeer alleen nog maar verder ten goede kwam. We konden bijna de deur achter ons op slot doen in het restaurant, maar in het tot kroeg omgedoopte huisje '25' werd de toch al zeer geslaagde avond voortgezet. In meerdere opzichten was het een sportief weekend. Niet in de laatste plaats om de eensgezinde opluchting (zelfs bij de 020-fans) over de winst van Feyenoord. Daarnaast werd schaatsen uiteraard gevolgd en heeft Kees Zijlstra op zondag nog een privé-les Biathlon-kijken van Jan Snoey gekregen. Het werd laat en het was goed. Zelfs diep in de nacht is de tijdelijke kroeg weer keurig veranderd in een vakantiehuysje. Al vond onze eigen voorzitter wel nog een kleine decoratieve aanpassing te moeten doorvoeren in de verlichting. Herman de Bouvrie is geboren.

Hoewel de verwachting was dat het gezelschap danig uitgedund zou zijn de volgende ochtend, was het grootste deel van de groep de volgende ochtend 09:00 uur weer present voor de volgende training. Een paar toch pittige oefeningen werden gevolgd door het traditionele kaartspel onder leiding van Peter Verbeij. De film van het vorige weekend was de eerste avond goed bekeken dus de veteranen hadden een voordeel.

Ontbijten, douchen en alvast een beetje opruimen. Koffie met de laatste appeltaart, gevolgd door De Wandeling. Een speciaal door Kees uitgezette route leidde ons over de prachtige heide van Lierop. Althans, vóór de bosbrand. Ach, mooi zwart is ook niet lelijk. Maar toch veel goede gesprekken werden gevoerd en na een zware avond deed de frisse lucht menigeen goed. Zelfs met een licht vleugje heidebrand.

Als groot sluitstuk, De Soep. Alweer onder de culinaire leiding van Elly Unox werd gezamenlijk te laatste maaltijd, van het weekend, genuttigd. Langzaam druppelde iedereen richting huis. Huisje '26' kon zo moeilijk afscheid nemen en bracht ook de laatste nacht nog door in Mierlo. Een geweldig weekend is op zijn eind gekomen. Wat overblijft zijn de warme herinneringen aan een sportief en ontzettend gezellig weekend. Alexandra, Elly, Kees, Piet en Sjaak; ontzettend veel dank voor de geweldige organisatie en goede zorgen. Wij mijmeren rustig richting het volgende trainingsweekend.