

## In de nieuwsbrief:

Eindloop

Formule van Karzonen

Ziekte / Geboorte

Vakantie

*Vermoeidheid kan niet  
alleen worden verklaard  
door verzuring in de  
benen*

## Leuke links

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

Juni 2011

## De Eindloop

Op zaterdag 25 juni was het dan eindelijk zover, de eindloop. Het blijkt dat het RC steeds meer gaat leven. De deelname aan de eindloop was zeer groot. Er gaat zelfs het gerucht dat Ton Aker naar Lille in Frankrijk is gereden om een 15 km te lopen. Waardoor onze Ries van de 1<sup>e</sup> plaatst verdrongen werd. Ook is er een lobby op gang om de Ladies Run op te nemen in het RC, maar dan alleen voor dames. Ook een aantal heren willen dan gaan deelnemen in rokkostuum.

Herman verleende assistentie bij de finish ondanks zijn hernia en met een stoel erbij ging dat best. Op de 5 km stond Isabel en ? voor de nodige verzorging ondanks de regen werd hier dankbaar gebruikt van gemaakt. Sjaak en Kees hadden weer de nodige pijlen uitgezet zodat niemand kon verdwalen

Van de onderling strijd is mij niet veel bekend om dat ik vrij achter aan eindigde. Een rondreis door Ierland is niet te beste voorbereiding. Maar wel heel gezellig en mooi.



Maar de verhalen over de 10km zijn enorm, de één na de andere PR werd verbeterd en een beste jaarprestatie neergezet. Of dit kwam door het weer of het trainingschema is nog onduidelijk, uiteraard houden de trainers het op het laatste.

Kees had weer leuke prijzen verzameld die door Ton Aker werden uitgereikt.



Door de loopgroepcommissie waren allerlei voorzieningen getroffen met tenten en lekker eten. Er werd nog gezellig nagepraat met de nodige drankjes.



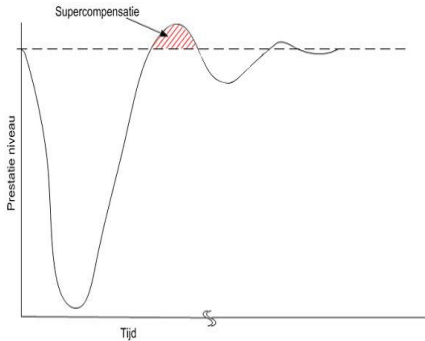
## De uitslag

2	Ruud Verlaan	39,24
3	Patrick van Leeuwen	39,47
7	Fred Moerings	41,22
8	Bas van Twillert	41,47
9	Adrie van Zoest	42,00
10	Jan Hulst	42,11
11	Vincent Vergeer	42,49
12	Marcel Maurits	43,02
13	Jaco Goedhart	43,09
14	Bas van Eijk	43,12
15	Wim Benschop	43,39
16	Jan Hilgeman	44,11
17	Ed Noorland	44,22
18	Kees Zijlstra	44,31
19	Ries Loef	44,44
20	Richard v.d. Nieuwendijk	45,09
21	Jan Kooter	45,36
22	Rob Hoefnagel	45,55
23	Jack Bollaart	46,39
24	Ton Aker	46,40
25	Hans Stolwijk	46,48
26	Sjaak Nobel	47,25
27	Wiro v.d. Werf	47,55
28	Linda Scherpbier	47,56
30	Alexandra Hovestad	48,39
31	Peter Pouw	48,40
32	Ronald Uittenboogaard	49,31
33	Martijn v.d. Maat	49,41
34	Bets Kromwijk	49,46
35	Jan Snoey	50,15
36	Martin Uitenboogaard	50,57
37	Marjan de Jong	51,20
38	Jaap van Prooijen	51,21
39	Ron v.d. Laan	55,15
40	Jan v.d. Meij	56,23
41	Ans e Goey	56,42
42	Clara van Vliet	56,59
43	Elly van Zwieten	58,21

## Ziekte / Geboorte

Herman heeft nogal last van zijn rug en rechterbeen. Fysiotherapie (van Ronald) haalde niets uit. Nu krijgt hij 3 behandelingen van een orthomaneulaat (arts in orthomaneuele geneeskunde). Deze probeert zijn bekken recht te zetten (staat dus scheef).

Ondertussen heeft hij ook een mri scan laten maken. Deze geeft een hernia aan. Als bovenstaande behandeling niet werkt zal hij alsnog naar de neuroloog gaan.



## Vakantie 🍻🍷😊

Tijdens de vakantie gaat de training gewoon door. Op maandag in het Gouwebos en woensdag op de baan. Voor Gouda 6 juli en 17 augustus en voor Zoetermeer 27 juli. Zondag 28 augustus start het seizoen weer met een stevige training in Meijendel. Maandag 29 augustus is de laatste training in het Gouwebos. Waarschijnlijk weer Bootcamp

### Advies van de trainers

Verder wordt de vakantieperiode gebruikt als rust en herstelperiode. Na een druk seizoen is het verstandig om lichaam en geest enige rust te geven. Breng het aantal trainingen terug en doe eens andere sporten.

Maandag 29 augustus gaan wij weer beginnen met de voorbereiding van de 21 km in Linschoten

## Trainers



### Formule van Karzonen



Daar sta je dan met je gloednieuwe hartslagmeter. Je hebt keurig volgens de gebruiksaanwijzing de borstband vochtig gemaakt en je ziet en hoort plotseling je hartslag piepen. Je gretigheid kent geen grenzen en je wilt op pad. Maar op **welke hartslag** kun je eigenlijk het beste lopen?

Hiervoor wordt vaak de Formule van Karzonen gebruikt. Hoe ziet de formule eruit

$$\text{Inspanning} = (\text{HF maximaal} - \text{HF Rust}) + \text{HF rust}$$

De HF max wordt gemeten via formule =  
 214 – (80% van je leeftijd) voor mannen en  
 voor vrouwen 214 – (70% van je leeftijd)

De HF rust meet je voor het opstaan.

Met welke tijden ga je dan trainen

### Inspanning

Duurloop	lang	70 % t/m	75 %
Extensieve	duur	76 % t/m	80 %
Intensieve	duur	80 % t/m	90 %

NB. Het trainen met een hartslagmeter heeft alleen zin als je alleen traint en langere duurlopen loopt.



**Heb je nog verzoeken of leuke ideeën, stuur deze dan aan Sjaak of mij. Geef ook aan of je een marathon in gedachte hebt.**



**Namens Wil, Sjaak en Nic wens ik iedereen een prettige vakantie en veel rust en herstel toe.**



**Jan**

E-MAIL:

[LOOPGROEP](#)

**Sjaak**



**Nic**

