

In de nieuwsbrief:

[Uitslagen](#)

[Loper van de Maand](#)

[Blessures](#)

[Nieuwe leden](#)

[De supercompensatie](#)

[Niet vergeten](#)

[New York here we come](#)

[Gebruik een logboek](#)

Leuke links

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

Dit jaar toch een snelle 10km?

Maart 2011

Uitslagen

De afgelopen weken is er aan veel deelgenomen aan de diverse lopen. Helaas is vooral bij de kleinere lopen niet altijd een overzicht beschikbaar. Dan ben ik afhankelijk van jullie input, hetzij op het bord in de kantine of via de mail.

20 km van Alphen

Fred	1:30:17	Pr	Jan H	1:37:59	Pr
Martin	1:41:10		Jan S	1:46:35	
Martijn	1:51:36		Ron	1:54:01	

10km

Ronald B	50.46
Ronald U	55.33
Ada van Twillert?	1:04:48

Bleiswijk over 5km

Mariska	24:35
---------	-------

Zegerplasloop

10km

Wiro	47.19
Jan V	50.50

15km

Jan H	1.13.22
-------	---------

Z&Z in Leiden over 10km

Willem	43.42	Kurt	49:27
Ronald B	52.27		

Hzw op 27 februari

21 km

Gabri	1:30.30
-------	---------

15km

Jan H	1:18:23	Jan vd M	1.30.30
-------	---------	----------	---------

Hzw op 30 januari

Jan K	1:46:00	Pr
-------	---------	----

CPC loop in Gv

Jan Hulst	1:34:37	CR
Rob	1:54:16	
Jan	2:11:41	
Mariëtte	1:51:36	

Forse deelname lassenloop

Door een grote groep lopers van de loopgroep Altijd Vooruit '47 werd er deelgenomen aan de Plassenloop in Reeuwijk. Met liefst 19 lopers waren wij goed vertegenwoordigd. Door het vervallen van de Midden Holland loop wordt deze loop als alternatief gelopen als afsluiting van het winterprogramma.

Dankzij het schitterende weer werden er scherpe tijden gelopen.

Alexandra deed een verwoede poging om een PR onder de 50 minuten te lopen. En slaagde

daar in met mooie 49:03



Ook Mariska wordt steeds meer een lange afstand loopsters en liep ook een snelle en volgens mij een PR 10km in 51:48.

Patrick liep een mooie tijd op de 10km naar 40:25

Bij de dames ook nog Mariëtte die op de 15 km 1:17:48 liep en derde bij de prestatielopers

Kees laat ook weer van zich spreken en ging af op 1:07:34 en hij denkt dat het nog sneller kan.

Ook werden wij nog gesteund door Bas en Jan K op de laatste km. Die hiervoor hun duurloop onderbraken door de laatste km met een aantal lopers mee te lopen

De uitslag:

15km

Ruud	1:03:55	Adrie	1:06:07
Jaco	1:07:17	Kees	1:07:33
Jan H	1:09:21	Sjaak	1:13:43
Wiro	1:13:58	Richard	1:14:58
Jan V	1:20:03	JanvdM	1:23:36
Nic	1:24:33	Bets	1:24:25

Mariëtte	1:17:49	Linda	1:24:09
----------	---------	-------	---------

10km

Alexandra	49:03 PR	Mariska	51:48 PR?
Patrick	40:25	Ronald	52:33
Ron	52:56		



De snelste



De Nestor



De trainer



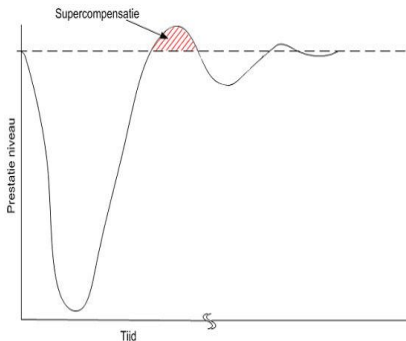
De hulptroepen

Marathon New-York

2012

Ronald Barends wil graag met aantal lopers in 2012 naar de marathon van New York. Bij Holland Runner heeft hij al 20 plaatsen gereserveerd en dat betekent een gegarandeerd startbewijs.

Opgeven bij Ronald of mij



Supercompensatie-weeken

Met ingang van het nieuwe schema noemen wij herstelweken voortaan anders. Voortaan praten wij over supercompensatie weken. Wat is het verhaal, tijdens de training vindt er celafbraak plaats in de spieren. Dat is niet erg want dat gebeurt bij elke activiteit. Na het trainen wordt alles weer hersteld. In de herstelfase zal het lichaam de schade herstellen en na volledig herstel wat extra cellen aanmaken. Door op het juiste moment te trainen ontstaat er supercompensatie. Dit gebeurt zowel binnen een training, een week, een maand als over een jaar (jaren) heen.

namens de loopgroep bij hem langs om hem beetje op te beuren. Met een bosje bloemen.



Ook Bas heeft zijn knieproblemen en dat is zo vlak voor de marathon zeer vervelend. Komende twee weken zal duidelijk worden of hij het aankan,

Een goed trainingschema is daarom zeer belangrijk voor de juiste balans tussen trainen en herstel.

Nieuwe leden

Al een tijdje aanwezig zijn Ton van Elswijk uit Hazerswoude en Harold de Lang uit Boskoop. Beide vrienden besloten samen hun conditie op te gaan bouwen en gelijk met twee trainingen te beginnen. Ton is een wat je noemt een echte beginner en blijft op de maandag op de baan. Harold is een stuk sneller en kan op maandag en woensdag goed meekomen. Wel heeft hij nog problemen zijn krachten te beheersen. Beide zijn ook licht geblesseerd geweest maar nu toch weer aan de gang en zijn lid geworden.

Trainers



Jan

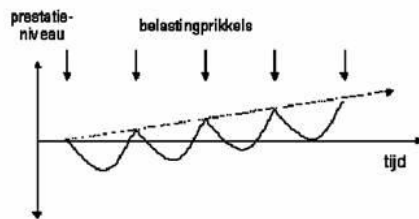
E-MAIL:

[LOOPGROEP](#)

Sjaak



Nic



Herstel weken blijven dan over **na** een wedstrijd of prestatie-loop

In de volgende nieuwsbrief ga ik het hebben over de **Formule van Karzonen**



Loper van de maand

Loper van de maand maart is ongetwijfeld Ruud. Niet voor het carnaval maar omdat hij al een tijdje op topniveau loopt maar elke keer weer door een ongeval of blessure terug valt en van voor af aan weer moet beginnen. Dit jaar zal hij hopelijk zonder kleerscheuren eindelijk zijn pr gaan verbeteren.



Blessure's

Blessures blijven ook bij lopers een terugkerend ongewild verschijnsel. Zo heeft Rob al een tijdje last van zijn knie en is onder behandeling bij een sportarts. Lia en Nic zijn

Niet vergeten

Maandagavond 28 maart trainen we in het Gouwebos. Verzamelen om 19:45 aan de P-plaats bij het Noordeinde.



The coming men



Nog twee trainers



De ex en huidige



Uit de wind



Eindelijk bijkomen



Mooie techniek



Op jacht