



**LONU**  
Loopgroep Nuenen

Nieuwsbrief

[Link naar website](#)



## Voorwoord

Deze nieuwsbrief zit vol met bijdrage van onze leden. Bijzondere verhalen van trainen tijdens corona-beperkingen. Ook foto's van aangepaste activiteiten door het winterse weer. Dat was natuurlijk ook geweldig, maar ik hoop dat we binnen afzienbare tijd onze activiteiten als club weer kunnen oppakken. De eerste (kleine) versoepelingen zijn deze week een feit en er wordt volop gevaccineerd.

We houden je op de hoogte.

Blijf gezond!

Anne Joustra

---

## Algemene Ledenvergadering

Een primeur bij LoNu; de allereerste online alv! Op dinsdag 16 maart jl. sloten zo'n 21 leden aan via Microsoft Teams voor de algemene ledenvergadering 2021; een alv die super goed verliep. Om 20.30 uur werd de vergadering geopend en heette voorzitter Anne Joustra iedereen van harte welkom. De agenda was goed gevuld en gaf meerdere keren aanleiding tot goede discussies, positieve aanpassingen én besluiten. Het is goed om te zien dat er enthousiaste leden zijn, met hart voor de vereniging, die én deze jaarlijkse vergadering bij willen wonen én niet bang zijn om hun mening te delen. Kortom, een vergadering naar mijn hart. Vooral ook natuurlijk omdat het merendeel instemde met mijn toelating tot het bestuur! We hebben met elkaar afgesproken dat het bestuur dit jaar actief bezig gaat met het revitaliseren van de club; dat beloofd een goed en sportief jaar te worden met nieuwe, leuke initiatieven. We kunnen niet wachten tot er enige coronaversoepelingen komen zodat we 'los' kunnen. Houd de website en nieuwsbrieven in de gaten!

Inge Koolmees



---

## Redacteur

Sinds het begin van het jaar zijn we al op zoek naar versterking van het "communicatieteam". Het communicatieteam beheert de website en draagt zorg voor de nieuwsbrief. Op dit moment is Bram Stoop het enige lid; daarom helpt Anne Joustra op dit moment mee om de communicatie voor en door leden te ondersteunen. Het is echter ongewenst dat bestuursleden alle taken op zich nemen. Wij vragen dan ook een vrijwilliger, die hierin zijn steentje wil bijdragen. Dan krijgt ook het uitgangspunt van onze vereniging voor en door leden weer meer gestalte. Interesse? Mail naar info@lonu.nl en we nemen contact met je op

### Wie?



---

## Coronakilo's

Zoals veel mensen had ik, ondanks mijn lopen, toch last van coronakilo's. Ik voelde mij niet fijn met mijn lichaam. Nu kwam er via mijn vrouw een 21 dagen challenge voorbij onder begeleiding van een voedingsdeskundige. Bij deze challenge aangehaakt eerst vooral ter ondersteuning van mijn vrouw maar uiteindelijk werd ik zelf bloedje fanatiek. Deze challenge hield ondermeer in iedere dag beginnen met ongeveer 7 min sporten en daarna nog 1 minuut een powerchallenge. Tevens begon ik mijn eetpatroon aan te passen. Ik ging vaker eten, in plaats van 3-4 keer per dag naar 6 keer per dag. En in plaats van te beginnen met yoghurt met muesli eerst een glas water met aloe vera en een beker powerthee. Na het sporten een shake met eiwitten waar alle voedingstoffen in zitten. Deze aanpassing had tot gevolg dat mijn suikerlevel over de dag meer gelijk bleef. Mocht je hier meer info over willen hebben, contact mij dan.

Doordat ik begon met iedere morgen 7 minuten sporten wilde ik na de challenge hiermee doorgaan. Het was eerst even zoeken naar een app die bij mij paste. Toen ik de app had gevonden ben ik begonnen met een 12 weeks programma om mij fitter en sterker te maken. Dit programma hield voor mij in dat ik 4x in de week een set oefeningen kreeg voorgesloten de andere dagen deed ik andere oefeningen. Dit zorgde er voor dat mijn gewicht omlaag ging van 93 naar 86 ook daalde mijn vetpercentage niet alleen het zichtbare veld maar veel belangrijker het onzichtbare veld rondom mijn organen.

Dit allemaal heeft ervoor gezorgd dat ik me fitter voel en mijn VO2 max (voor uitleg: ga naar <https://www.pronrun.nl/training/de-vo2-max-deel-1/>) is gestegen van 38 naar 47 momenteel. Om het nog beter aan te tonen hier de vóór- en na-foto's.



---

## Sportieve pret



---

## NN Running Day

"Voor de nieuwsbrief zoeken we weer inspirerende verhalen van leden over hun trainingservaringen tijdens de "barre" coronatijden", schreef Annette in onze groeps-app. Tsja, wat doe je dan. Eerst maar eens nadenken of ik iets inspirerend te melden heb, of dat het voor mij wel een barre tijd is. 'k Weet het eigenlijk niet. Het is meer dat ik het maar een saaie tijd vind. Niet naar het theater, de film, PSV, de kroeg, het restaurant, op bezoek bij vrienden en vriendinnen, enz. Laat staan met andere LONU'ers van R2 of R3 (welke groep hangt een beetje van m'n conditie op dat moment af) samen een uurtje in groepsverband hard te lopen. Het woord "groepsverband", bestaat dat eigenlijk nog wel of is dat inmiddels uit de Dikke van Dale verdwenen?

Wat heb ik nog aan hardlopen gedaan na 13 oktober 2020, de dag dat onze trainingen door de overheidsmaatregelen werden opgeschort? In ieder geval getracht toch regelmatig nog in mijn uppie te blijven lopen. Al bladerend in mijn Garmin statistieken constateer ik 29 hardloopactiviteiten. Oei, als ik dan tel dat er 19 weken voorbij zijn, betekent dat dat ik minder dan mijn streefaantal van 2x per week gehaald heb. Duidelijk dat ik de stok achter de deur mis. Ook lees ik uit de gegevens af dat de loopjes veelal korter zijn dan normaal: verdacht veel rondjes van 5,1 km. Dat zijn de "blik-op- oneindig" rondjes, vanuit mijn huis over de fietspaden, om Strandbad Enode heen en weer richting huis.

Wat ik wel de afgelopen maanden ontdekt heb zijn de virtuele loopjes. Waar ik me voorheen nog wel eens inschreef voor trimlopen in de regio was dit nu natuurlijk niet meer mogelijk. De virtuele

lopen zijn echter een leuk alternatief. Diverse kerken ingeschreven voor een (gratis!) NN Running Day evenement. Zodoende de Marathon van Eindhoven gelopen (nou ja, de ene week 5 km en 2 weken daarna 10 km), de Christmas Edition, de New Year's Edition en ook de Valentine's Edition. Inschrijven, even de MyTrace-app op je telefoon downloaden, klaar ben je. Je loopt gewoon vanuit je huis een zelf uitgestippelde route. Via je telefoon-oortjes lijkt het net of je deel uitmaakt van een grote groep lopers.



De laatste loop was voor mij dus de Valentine's Edition. Nu weet ik wel dat Valentijnsdag op 14 februari valt, maar omdat Nederland toen nog onder een laag sneeuw lag, kon je de loop ook een week later nog doen, dus afgelopen zondagmorgen 21 februari stond ik vroeg klaar, te wachten op het virtuele startschot van mijn wave. Na de start de stem van Robert ten Brink die me door de romantische plaatsen Parijs, Barcelona, Venetië, Dublin en Istanbul leidde en toeristische tips gaf. Aanmoedigingen door bandjes langs het zogenaamde parcours, tussentijden na elke gelopen kilometer ("je loopt nu op de 6e plek van jouw wave") en meer van dit soort gimmicks. Grappig om mee te maken en je gaat vanzelf toch harder lopen dan normaal. Ik tenminste wel. De 5 km gefinisht in 00:29:18. Eigenlijk veel te snel voor mij: het voelde alsof ik al die tijd in volle sprint gelopen heb. Dat moet ik niet te vaak doen, maar ja, dat is het wedstrijdelement wat blijkbaar nog steeds bij mij op de achtergrond meespeelt en van tijd tot tijd boven komt drijven. Al met al ben ik 7e geworden van de 28 in mijn startwave. Om het verder te relativieren: 205e van de 939 mensen die de 5 km liepen. Ik vond het in ieder geval leuk en ben dus tevreden!!

Met sportieve groet,  
Jaap Riet

---

## Lopen in Lockdown

Het lopen in Coronatijd, het heeft mij toch wel wat gebracht. Niet altijd leuk alleen lopen, maar mijn eigen dorp Geldrop heb ik zo hardlopend wel meer leren kennen. Voorheen liep ik vaak eens per week een rondje Geldrop, tegenwoordig loop ik 3 keer per week. Ook zet ik weleens de auto ergens neer, en ga dan vanuit daar een rondje lopen. Mijn teamleider is ook hardloper, en gaf aan dat ik overdag best een rondje mocht gaan lopen; ik werk dan vaak wat langer door in de avond. Door 3 keer in de week te lopen is mijn conditie vooruit gegaan, en ook mijn looptijden zien er goed uit. Ook ben ik meer gaan wandelen.



Al met al ben ik blij te kunnen blijven sporten in deze tijd, er zijn ook mensen die lid zijn van een sportschool en weinig kunnen. Maar hoop wel van harte dat we binnenkort weer LONU kunnen opstarten, het leukste is toch lopen in een groep. En ook hoop ik in het najaar weer aan een hardloopevent mee te kunnen doen. Daar snakt iedereen wel naar denk ik.

Groetjes,  
Bram Stoop

## Virtuele wedstrijden

Zoals jullie allemaal hebben ondervonden zijn er sinds vorig jaar maart geen echte wedstrijden meer geweest. Veel organisaties hebben daarom besloten om hun wedstrijd virtueel aan te bieden. Dit in verschillende vormen. De complete ervaring, maar dan vanaf ieder willekeurig startpunt in de wereld. Of een wedstrijd die je zelf loopt op de dag of in de week dat de oorspronkelijke wedstrijd was, waarbij je verder geen belevening hebt alsof je daadwerkelijk de wedstrijd loopt. Nu heb ik ondertussen meegedaan aan verschillende virtuele wedstrijden en het waren ook nog eens verschillende soorten wedstrijden. Eigenlijk kun je de challenges in Strava zien als een virtuele wedstrijd. Er zijn ook organisaties die via Strava een online challenge organiseren. Maar dit even terzijde .

Ik zou het hebben over mijn virtuele deelnames.

In december zou ik de marathon van Valencia lopen echter voor het gewone volk ging deze wedstrijd niet door. Er werd daarvoor in de plaats een virtuele editie georganiseerd waar ik als deelnemer gratis aan kon deelnemen. Voor de mensen die zich niet hadden inschreven was er ook de mogelijkheid om hieraan deel te nemen echter dan moest ervoor worden betaald. Je kreeg daarvoor een runners shirt, een medaille, gelletjes, het armbandje, de mogelijkheid om een schema op maat te laten samenstellen en nog een paar andere dingen. Het fijne hieraan was dat je maximaal 4 dagen de tijd had om de marathon afstand te voltooien. Ik heb dat in 4 dagen gedaan 3x 10 en op zondag 12,2 km. Ik vond het een leuke ervaring zeker omdat je een shirt en medaille kreeg. Maar ik zou als ik niet was ingeschreven dit niet hebben gedaan.

Datzelfde weekend deed ik ook nog mee aan een virtuele Ekiden marathon ( voor nadere uitleg: <https://nl.wikipedia.org/wiki/Ekiden>) dus dat weekend had twee prestaties tegelijkertijd geleverd.



Toen kwam ik via Facebook een uitdaging tegen om op 31 december te lopen. Dit via de site virtualrunners.org. Hier zat ook een medaille aan vast alleen moest je nadat je had gelopen wel je tijd uploaden en werd je ook geklasseerd. Dit is een hele gave medaille welke je krijgt thuisgezonden.

Nu ben ik momenteel ook het trainen voor twee halve marathons waarvan ik de eerste a.s. zondag 21 maart ga lopen. Dit is de virtuele Weir Venloop. Hiervoor kon je jezelf gratis registeren. Start op hetzelfde moment als wanneer de wedstrijd officieel zou starten, dan krijg je de ervaring alsof je de wedstrijd zelf loopt in Venlo; dit door middel van de app van de Venloop. Hier zaten verder geen kosten aan verbonden en je krijgt verder ook niets.

Nu zou ik dit jaar op 11 april (voor de insiders mijn verjaardag!) de 40e Rotterdam Marathon lopen;

echter deze is verplaatst naar oktober. Je zult hem al voelen aankomen op 11 april ga ik dus weer een halve marathon lopen alleen dan via de virtual runners, te weten de virtuele halve marathon van Parijs. Allebei de halve marathons ben ik van plan om als een wedstrijd te benaderen.

Zodoende een poging mijn PR op halve marathon of komende zondag 21 maart of op 11 april deze te verbeteren. Mijn persoonlijk record staat nu op iets onder de 2 uur ik geloof 1.58:.. Volgens mijn schema zou ik moeten kunnen uitkomen op 1:52!!

Mijn conclusie is dat niets zo gaaf is als een echte wedstrijd zeker de grotere wedstrijden met al het publiek. Maar ook de kleinere wedstrijden mis ik de sfeer die er omheen hangt de mensen die dan weer ontmoet. Virtuele wedstrijden zijn leuk en zeker waar je ook nog eens een mooie medaille kunt verdienen, maar het liefst loop ik daadwerkelijke wedstrijden dan is er toch meer competitie. En word je extra gestimuleerd om een goede prestatie neer te zetten. Niets is zo frustrerend om in de laatste meters ingehaald te worden dan lukt het vaak nog net wel om net een beetje extra nog te geven.

Martijn Gielens



---

Kopij voor de volgende nieuwsbrief moet binnen zijn op de 10e van de maand. Help ons met het maken van een interessante nieuwsbrief en breng anderen op leuke ideeën wat betreft hardlopen.

Bram Stoop & Anne Joustra



**LONU**  
Loopgroep Nuenen  
*Nieuwsbrief*

[Unsubscribe](#) | [Manage subscription](#)  
LONU clubgebouw  
Wettenseind 28, Nuenen  
[www.lonu.nl](http://www.lonu.nl)

MailPoet