



LONU
Loopgroep Nuenen

Nieuwsbrief

[Link naar website](#)



Bosloop Joe Mann

Hieronder twee verslagen van deze Bosloop op 19 maart 2023

Zondag 19 maart was het zover. Er stond weer bosloop met LONU op het programma.

Start was bij het Boshuis tussen Son en Best. Het weer werkte aan alle kanten mee. Niet te warm, niet te koud. De opkomst was met 20 lopers goed. Iedereen was keurig op tijd zodat we om half 10 ook konden starten.

Na een korte warming up begonnen we aan een duurloop dwars door de bossen. Smalle paadjes, heuvel op en heuvel af en een stevig tempo, althans voor mij en een aantal andere lopers.

Na een kilometer of 3 à 4 was de vraag of het tempo oké was. Voor een aantal van ons lag het tempo toch wel redelijk hoog, zodat we de volgende kilometers in een iets lager tempo liepen. Het was echt genieten. Het weer, de omgeving en de gezellige groep. We moesten wel opletten om de

mountainbikers niet in de weg te lopen, maar aan beide kanten had men respect voor elkaar en was men altijd vriendelijk.

Na 8 kilometer werd een korte pauze gehouden voor overleg. Of nog 3 kilometer naar het eindpunt of nog 6 kilometer. De groep werd gesplitst, zodat de echte diehards zich nog even konden uitleven. Ik koos om er nog 3 te lopen, wat er uiteindelijk nog 4 werden met daarin ook nog een lekkere zandbak, maar iedereen sloot toch af met een voldaan gevoel zonder over zijn grens te zijn gegaan. Na een gezamenlijke cooling down, met inbreng van iedereen werd afgesloten met een gezamenlijk drankje met gebak bij het Boshuis op kosten van Lonu, waarbij onze dank voor deze welkome traktatie na zo'n inspanning.

Ik heb echt genoten. Het was gewoon hartstikke gezellig om met zo'n groep door de bossen te crossen. Je krijgt gewoon zin om dan een keer een wedstrijd cross mee te lopen. Die volgens mij ook steeds vaker gehouden worden. Het gaat dan ook niet om de wedstrijd, maar om het genieten. Al met al was het een geslaagde ochtend en ik wil hierbij iedereen bedanken die dit event mogelijk hebben gemaakt en zoals altijd zeker voor herhaling vatbaar.

Richard

Tu tu tuut! Zeven uur en de wekker gaat. Ik spring er uit, want er mag weer gelopen worden. Deze zondag om 8:00 uur afgesproken bij Gradje, om vanaf daar samen met de andere trailrunners te rennen vanuit Nuenen naar het Boshuys in Best. Wat een spectaculaire dag! Er is wat bewolking, maar de lucht er tussen is blauwer dan blauw en de zon schijnt al lekker. Om 9:30 uur is bij het Boshuys de verzamelplaats voor de jaarlijkse bosloop van Lonu. Het is werkelijk een prachtige lentedag met een verkwikkende energie en het effect was natuurlijk dat de meeste lopers van Lonu veel te veel kleren aan hebben. Lange broeken en jassen zijn vandaag allemaal overbodig. De natuur ontwaakt uit haar winterslaap en dit is duidelijk te zien. De eerste frisse groene blaadjes zitten al in de knop en de vele vogels maken echt een hels kabaal. De bodem is nog wel wat nat, maar dat kan de pret niet drukken. We lopen slechts een klein stukje onverhard, in de omgeving van de Dommel. Maar desondanks zitten de modderspetters bij de trailrunners tot op de rug. Eenmaal aangekomen bij het Boshuys staan de andere Lonu-ers al op ons te wachten. Het is een team van onverschrokken hardlopers die klaar zijn om de uitdaging aan te gaan. De prachtige bossen lenen zich perfect voor een stukje rennen. De vele singletracks zijn lekker afwisselend. Hoewel we iedereen natuurlijk het genot van deze mooie omgeving gunnen, vond ik de mountainbikers maar lastig op het parcours. Maar goed, dan moet je ook maar niet op een MTB-route gaan rennen hè! In de aankondiging van dit Lonu evenement stond dat we 10 à 12 km zouden gaan rennen. Het rondje blijkt echter 14 km te zijn en dat is voor sommigen toch net een beetje te gortig. Dit mede in combinatie met het iets te hoge tempo. Na een kilometer of zeven hebben we de groep van circa 20 Lonu-ers in tweeën gedeeld. Ik sluit me aan bij de groep die voor een wat langere afstand wil gaan en ook een net iets hoger tempo loopt. De bonus kilometers gaan langs het Oud Meer, een prachtig ven gelegen in de bossen tussen Son en Best. Nadeel van die omgeving is dat het zand er heel rul is en er divers heuveltjes zijn. Als er al zo'n 25 km in de benen zit, ga je dat toch wel voelen. Olav gaat op kop, dus het tempo blijft even straf als daarvoor. Dat

wordt Frank wat te gortig. Door het losse zand, het tempo en de afstand speelt bij hem de achillespees op. Even temporiseren dus. Maar als koppige Fries, geeft hij natuurlijk niet op. Dus met z'n allen komen we even later weer terug bij het Boshuys, bij mij staat er daar in totaal net 30 km op de teller. De andere groep heeft er ook een mooie afstand op zitten, bij Lonu is er voor elk wat wils, en is al aan het rekken en strekken op het grasveldje voor het restaurant. Heel verstandig, maar het terras lonkt en dus lopen sommigen van ons direct door. Een lekkere kop koffie met een heerlijk stukje gebak is onze beloning. Dank aan de organisatoren. We hebben er werkelijk met z'n allen van genoten. Wat een heerlijk begin van de lente!

Ernst van der Leij



Gulbergen trail 2023

Met ruim 225 deelnemers was de afgelopen Gulbergen trail op 12 maart, weer een groot succes. Het weer was prima voor de hardlopers (maar iets minder voor het publiek, en mensen van de organisatie). Wat wel een beetje tegenviel was het aantal deelnemers van Lonu zelf. Natuurlijk een aantal zekere deelnemers deed niet mee, want ze waren betrokken bij de organisatie maar dan nog. Bij de Houfalize trail waren we met 18 deelnemers, en daar was het parkoers niet eens geschikt voor groep 2 en 3 lopers, in tegenstelling tot deze Gulbergen trail.

Daarom als honneur aan alle Lonu'ers die wel meeliepen krijgen die hieronder een ereplaats. Hopelijk is daar volgend jaar geen plaats voor.

Robin







Wat zien we hier ... ?

1) Een foto van een journalist van 'Follow the money' die vastlegt dat Robin met steekpenningen leden probeert over te halen om a-la Infantino (Fifa) het felbegeerde lucratieve voorzitterschap van Lonu in de wacht te slepen!?

2) Deelnemers aan de cursus 'Innovatie voedingssupplementen voor de ambitieuze hardloper', die één van de producten aan het evolueren zijn?

Nee, het zijn beschuit met muisjes voor de geboorte ons eerste kleinkind: Roman

Robin & Paula



Gratis EHBO cursus

De LEVGroep organiseert in samenwerking met EHBO Nuenen een EHBO-cursus speciaal voor Nuenense sportverenigingen.

Het doel is om een workshop op te zetten om de meest voorkomende blessures te herkennen en hier op de juiste manier mee om te gaan.

Het is een aangepaste, korte EHBO-cursus aangepast aan de wensen. Hieraan is geen diploma verbonden. Je kunt het zien als 'opfris cursus'. Er zitten geen kosten aan verbonden. Ook zonder basiskennis kun je dus deelnemen aan de aangepaste cursus.

Er zijn op dit moment nog geen data bekend, maar mocht je interesse hebben, laat hij mij dan weten of stuur een email naar info@lonu.nl

Robin

Geknipt uit de NRC

Waarom word je sneller van langzaam hardlopen?

Om energie op te wekken maakt je lichaam gebruik van twee verschillende brandstoffen: koolhydraten en vetten, zegt hardloopcoach Nils de Rijk. De koolhydraten worden de snelle brandstof genoemd omdat je die het gemakkelijkst in energie omzet. Het systeem dat energie uit vetten haalt, werkt wat trager.

Als je zonder er bij na te denken je standaardrondje loopt, doe je dat vooral op koolhydraten, zegt De Rijk. Maar je koolhydraatvoorraad is beperkt. „Pas als je bewust langzaam loopt, stimuleer je het energiesysteem dat vet verbrandt. Daarbij vergroot je de slagkracht van je hart, worden er allerlei extra haarvaatjes aangemaakt om je bloed zo snel mogelijk bij je spieren te krijgen en ontstaan er meer energiefabriekjes in je spieren.”

Wanneer je bewust langzaam gaat hardlopen, zul je dan ook al snel merken dat je met een bepaalde lage hartslag steeds sneller kunt lopen, zegt De Rijk. „En dat betekent dus ook dat je bij hogere hartslagen sneller gaat.”

De Rijk verwijst naar het trainingsprogramma van topmarathonloper Eliud Kipchoge. „Die traint dertien keer in de week, waarvan tien keer langzaam.” Nou ja, voor zijn doen langzaam dan, nuanceert hij. Want wat langzaam is, verschilt natuurlijk per persoon. „Je loopt langzaam genoeg als je nog prima kunt kletsen en als je ademhaling rustig blijft.”

Hij adviseert zo'n 70 procent van de trainingskilometers langzaam te lopen. Daarbij zijn er volgens hem drie gevaren. De techniek. „Zak niet in. Loop zo actief mogelijk.” Het ego. „Verdraag het dat je wordt ingehaald.” En het ontbreken van een plan. „Als je geen plan hebt, ga je altijd te hard. Spreek bijvoorbeeld met jezelf af dat je onder een bepaalde hartslag moet blijven.”

 Esther Wittenberg & ---  18 maart 2023  Leestijd 1 minuut



Wil jij ons HELPEN?

Op 13 mei ga ik met mijn man Joost en met 11 andere vrijwilligers vanuit Nuenen naar Wasbank in Zuid-Afrika. Hier steken we de handen flink uit de mouwen en bouwen we, samen met Stichting HomePlan, een aantal huizen voor de allerarmsten in dit gebied. Zo willen we hen een perspectief bieden op een betere toekomst. Een veilig thuis, met een deur die op slot kan.

We hopen met donaties voldoende geld in te zamelen voor de bouwmaterialen van 13 huisjes. Hoe meer we inzamelen, hoe meer we kunnen betekenen voor de allerarmsten.

Wil jij ons HELPEN? Via onderstaande link kom je op onze donatie-pagina:

homeplan.nl/kom-in-actie?action=opp261d301d-b0cd-42ad-8f07-b5833578473b

Laat een berichtje achter zodat ik je kan bedanken.

Irma

Kopij voor de volgende nieuwsbrief emailen naar info@lonu.nl

Help ons met het maken van een interessante nieuwsbrief en breng anderen op leuke ideeën wat betreft hardlopen.

Robin, Huib & Bram Stoop



LONU
Loopgroep Nuenen
Nieuwsbrief

[Unsubscribe](#) | [Manage subscription](#)

LONU clubgebouw

Wettenseind 28, Nuenen

www.lonu.nl

MailPoet