



**LONU**  
Loopgroep Nuenen  
*Nieuwsbrief*

[Link naar website](#)



## Bijna 2022

Alweer een jaar bijna voorbij. Met de maatregelen was het ook voor de sportbeoefening een vreemd jaar. Ook nu weer mag er slecht in kleine groepjes worden gelopen. Ik hoop tevens dat voor de individuele leden Sinterklaas geen "roet" in het eten gegooit heeft. (of kan een dergelijk grapje niet meer).

Mede namens het bestuur hoop ik dat jullie ondanks alle beperkingen toch de gezelligheid van deze maand kunnen ervaren. We wensen jullie een gezellige kerst en een goed begin van het nieuwe sportjaar. Geniet ervan!

# Verslag van de marathon van Florence op zondag 28 november.

Eindelijk weer een marathon lopen. Ik had er lang naar uitgekeken, vooral omdat het afgelopen anderhalf jaar meerdere wedstrijden vanwege C werden uitgesteld. Italië staat er C-technisch gezien goed voor dus de afgelopen weken hoefde ik me weinig zorgen te maken dat deze wedstrijd ook niet door zou gaan. Samen met Ineke al op dinsdag vliegend vertrokken naar Pisa. Binnen een paar uur sta je vanaf Het Kempke in Nuenen midden in Florence. Het was niet onze eerste keer in Florence maar ditmaal hadden we ruim de tijd om zoveel mogelijk moois te zien. En voor wie er nog nooit is geweest, Florence heeft heel wat moois te bieden! Tijdens de pre-marathon periode (5 dagen) probeer ik het m.b.t. eten/drinken/wandelen/etc. rustig aan te doen. Helaas is dat ook deze keer niet helemaal gelukt :-).

Dan de dag van de wedstrijd. Om half 9 aan de start. Temperatuur rond 10 graden. Ongeveer 6 tot 7 duizend lopers met mondkapjes verdeeld over 5 startvakken. Mijn strategie was om rustig aan te starten. Ook dat lukt niet altijd. Na ongeveer 12 km leek er een dranghek over te steken maar toen ik omkeek stond het toch echt in de lijn der dranghekken. Minstens 2 tenen van mijn linkervoet begonnen steeds pijnlijker aan te voelen. Vooral niet die schoen uittrekken. Doorlopen! Hoe zouden die tenen er bij hangen? Gelukkig zag ik dat pas na de marathon anders was ik misschien al na een kwart afstand gestopt.

In de binnenstad was veel publiek en klonk het forza, forza uitbundig. Dat helpt enorm om die (te) lange afstand van 42km en 195m te voltooien. In een vlak tempo met nog een lekkere versnelling aan het eind is het wederom gelukt om de marathon met een goed gevoel uit te lopen. Het was heerlijk genieten van de mooie pleinen, kerken en oude gebouwen.



Op de organisatie heb ik niets aan te merken. Die was uitstekend. Zij kunnen er ook niks aan doen dat die oude binnenstad vol ligt met grote, ongelijke, gladde kinderkoppen bedekt met gele herfstbladeren. Extra opletten dus en dat is me gelukt. Behalve dan bij dat dranghek.... Zonder die

aanvaring had er vast een tijd onder de 4 uur in gezeten. Of lag het toch aan dat extra glaasje Chianti Classico op zaterdagavond?

Op naar de volgende! Hij is al gepland. De Midnight Sun Marathon op 18 juni 2022 in Tromsø, Noorwegen.

*Groeten, Wout Verhagen*

---

## Blaadjes

Zaterdag 27 november en 5 december werd door een aantal vrijwilligers hard gewerkt om de bladeren van het veld te verwijderen. Het is niet helemaal gelukt om alles te verwijderen. Wat helaas erg opviel is dat zo weinig leden zich hadden opgegeven om een handje te helpen; met zoveel actieve leden moet het toch mogelijk zijn met een grotere groep de klus te klaren. We hopen dat we volgend jaar met een hele grote groep de bladeren op 1 zaterdag van het veld af kunnen halen.

*Het bestuur*



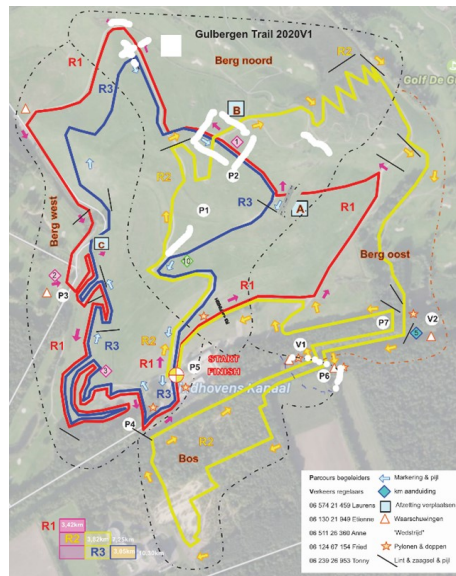
---

## GulbergenTrail

Uiterst onzeker is het of de GulbergenTrail wel door kan gaan. Na overleg met de andere organiserende verenigingen is toch besloten de voorbereiding te starten. We hopen dat dat niet voor niets is!

Zet alvast de datum in je agenda: *zondag 13 maart 2022.*

---



## Evaluatie door Roel na 3 trainingsreeksen van 6 zaterdagen

*Eerder werd door een deelnemer zijn/haar ervaring in de nieuwsbrief beschreven. Nu de laatste zaterdag van de derde reeks is geweest, heeft Roel ook zijn ervaringen op papier gezet. Die willen we ook met jullie delen.*

Belangrijkste doel voor de trainingsgroepen was het verbreden van de belastbaarheid/robustheid van de sporters. Door te focussen op bredere getraindheid van de sporter (dus ook belasting van bovenlichaam en core), maar ook met uitvoeren van onbekendere oefeningen, creëer je een vangnet op optimale fitheid aan de bovenkant, en onwenselijke blessures aan de onderkant. Helaas weten we dat een uitgevallen sporter, niet zo makkelijk weer terug is.

Waar we in de eerste reeks vóór de zomer een opstart hadden, waarin deelnemers echt moesten wennen aan de manier van trainen. Uitleg van oefeningen, de manier van opbouw in de training en de technische uitvoering van oefeningen, kostte tijd. Deelnemers die vanaf sessie 1 hebben deelgenomen, hebben in reeks 2 en 3 de anderen op sleeptouw genomen. Concept was duidelijke, variatie in oefeningen gaven een goed trainingseffect. Super mooi om te zien. Mensen voelen dat de oefeningen makkelijker gingen, spierpijn nadien, dus het lichamen adapteerden mooi! Vooral in de laatste reeks is te zien dat de training in DUO's erg enthousiasmerend werkte.

Technisch zijn er wat zaken complexer gemaakt gedurende de laatste sessies. Daarbij zijn wat lift oefeningen (lees: gewichthefoefeningen) toegevoegd met verhoging van de belasting. Dit kan niet zonder dat deelnemers meerdere sessies hebben gedraaid om dit technisch toe te passen. Dit ging ieder erg goed af, wat dus enorm goed is om verdere opbouw te hebben in kracht, balans, timing etc.





Gedurende de coronapandemie zijn een aantal zaken aan het licht gebracht vanuit de sportwereld. Coronarestricties geeft vermindering van actieve sporturen, en daling van overall actieve beweegminuten. Mensen zijn meer thuis, en raken meer sociaal geïsoleerd. We merken dit in al de trainingsgroepen, de drempel is hoger om te komen, of het komt niet goed uit op de tijdstippen die ingepland zijn. Je moet dan waakzaam zijn voor kwakkel trajecten. Daarmee bedoel ik dat hervatten van de 'normale' sportbelasting na versoepelingen de komende maanden, een grotere opbouwende kans maakt om tot blessures te veroorzaken. Wat ik dagelijks in de fysiopraktijk zie, is dat door corona veel weggevallen is voor mensen (sporten, hobby's etc.). Hierdoor ontstaan een grotere kans op blessures bij het uitvoeren van hardlopen, of andere sporten. De kans dat bij volledig hervatten van groepstrainingen, specifiek bij LONU: het hardlopen in groepen, maakt dat men tegen een limiet gaat aanlopen. Dit zou direct ook een goede koppelaar kunnen zijn om de trainingsreeks te verlengen met LONU. Hopelijk komt het zo ver, gezien de enthousiaste groep die er nu elke zaterdag ochtend staat!

Met vriendelijke groet,

*Roel Hazelzet*

*Fysio-/Manueeltherapeut (MSc) & Personal trainer*

### ***Twee reacties op Training ByRoel***

Ik heb de afgelopen weken regelmatig deelgenomen aan de core stabiliteit training by Roel. Ik vind dit een mooie aanvulling op de looptrainingen en merk het resultaat. Ik zou zeggen zeker weer een keer voor herhaling vatbaar zeker nu met de beperkingen en avond-Lockdown.

Hartelijke groet,

*Ellis Verwer*

Ik heb nu 5 zaterdagen met zeer veel plezier de trainingen gevolgd. Ik vond de variatie erg leuk (iedere week een ander circuit), Roel motiveert en het was gezellig. Al met al top dus en ik hoop dat er een vervolg komt,

Groetjes,

*Karin van Lierop*

---

## **Twée marathons in 6 weken**

De afgelopen periode heb ik twee marathons in 6 weken voltooid. Hierbij mijn verslag van beide

marathons.

## 40e Rotterdam Marathon 24-10-2021

De eerste marathon van de 2 was de uitgestelde 40e marathon van Rotterdam. Hiervoor ging ik op vrijdag de 22e oktober het begin van herfstvakantie samen met mijn vrouw Carma onderweg naar Rotterdam. Helaas waren weersomstandigheden zo dat wij in de langste files van 2021 terecht kwamen. Dankzij omrijden kwamen we na 4 uur toch aan bij het hotel.

Op zaterdagochtend startbewijs opgehaald en bij de kidsrun gekeken. Samen met Carmen nog even Rotterdam in gegaan en pasta gegeten.

Op zondag op tijd opgestaan, uitgecheckt en met de auto naar het centrum van Rotterdam gegaan voor de marathon. Bij de green room van Rotterdam Marathon Deelnemers een facebook groep, RMD, daar nog even gezellig gekletst met verschillende loopmaatjes, een groepsfoto gemaakt en richting de start gegaan, waar ik Carma weer trof. Na het startschot over de Erasmus brug richting Zuid, langs de Kuip en verder gegaan. Na een stuk over een dijk kwamen we bij metrostation Slinge; hier maakten we een lus. Ter plaatse stond Carma klaar voor de nodige support; het stond hier rijen dik. Daarna richting Ahoy om zo langzaam weer terug te keren richting de Erasmus brug. Ook hier stond het weer rijen dik. Op naar de Coolsingel; helaas moesten we eerst nog in de richting van de Kralingse Plas. Hiervoor gingen we eerst via de Westblaak onder de Coolsingel door in de richting van Oud Crooswijk; op dit gedeelte stond het ook weer rijen dik. Bij de Kralingse plas was het een stuk rustiger. Na 30km kreeg ik last van mijn bovenbeen, waardoor ik deze moest strekken. De man met de hamer kwam dus al vrij vroeg; ik moest vaker wandelen dan gepland. Na de Kralingse plas werd het weer drukker en stond mijn vrouw er weer om mij te supporteren. Ook andere mensen boden hier fruit of dextrose tabletten aan. Uiteindelijk na het 40km punt toch weer een beetje tempo kunnen maken. Toen ik de Coolsingel opdraaide ging ik toch nog volle bak op de finishlijn af. Mijn eigen geklokte tijd was 4:34:58 de tijd volgens de organisatie 4:32:33.



## 41e Valencia Marathon 5-12-2021

Op zondag 5 december was ik terug in de stad, waar ik mijn marathondebuut in 2018 heb gemaakt, Valencia. Ik ging hier op voor mijn 4e marathon. Op vrijdagmiddag vertrokken vanaf Eindhoven. De heenvlucht ging voorspoedig en na de koffers opgehaald te hebben en door de gezondheidscontrole gekomen naar het hotel gegaan. Na lekker te hebben gegeten in Valencia, paella, gingen we terug naar het hotel, nadat we bij de supermarkt even wat inkopen hebben gedaan.

Op zaterdag na het ontbijt mijn startnummer opgehaald en de goodiebag. Deze was weer uitstekend gevuld. Ook de expo was wel mooi wel minder dan de vorige keer maar dat had te maken met de COVID-19 pandemie die nog steeds vol aanwezig is.

Hierna nog wat boodschappen gedaan voor de zaterdagavond en zondag. In de middag lekker gerelaxt en 's avonds een lekkere pasta gegeten.

Op zondag om 06.00 uur opgestaan om te ontbijten en naar de start te gaan. Rond half 9 was ik in het startvak, waar ik nog een groot aantal andere Nederlandse lopers trof. Onder andere een aantal oud bekenden vanuit KIKA. Ik ging lopen op een schema op basis van een vermogen van 233 Watt, welke een tijd voorspelde van 4:37 +/- 5 minuten.

Na lekker gestart te zijn, gingen we linksaf langs de oude rivier, vervolgens richting het strand. Op het stuk bij de haven kwamen we de koplopers tegen; zij waren een half uur eerder gestart dan mijn startwave en hadden toen al ruim 21km gehad met een tijd van 1:08. Het lopen ging goed, alleen merkte ik dat de wind 6 Beaufort uit het NW met windvlagen toch een belangrijke rol ging spelen. Na een draai zagen we aan de andere kant al de bezemwagen. Ik ging lekker en ongeveer iedere 10km postte ik een video-update via WhatsApp en in mijn status. Zo kon iedereen op de hoogte blijven. Via de officiële app was ik ook goed te volgen.



Na ongeveer 16km stond mijn vrouw al klaar om mij te supporteren. Bij het ingaan van het volgende deel was goed te zien en te merken hoe hard het waaide. Het water uit een fontein kwam flink wat meters op de weg terecht. Onderweg naar het stadion van Valencia, Mestalla,; hier stond o.a. de mascotte van Valencia een vleermuis; nog een high five gegeven. Bij het halve-marathonpunt zat ik mooi op schema voor een eindtijd van onder de 4:30. Zoveel mogelijk geprobeerd om de ideale, blauwe lijn te volgen. We liepen verder langs de oude rivier via een park liepen. Hier stond Carma weer. Toen ik haar trof even geknuffeld en weer door; onderweg naar het oude gedeelte van Valencia. Hier viel het mee met de wind totdat we weer naar de rand van Valencia liepen in de richting van het Biopark. Hier merkte ik dat de wind mij weer parten begon te spelen. Tot aan het 30-35 km punt ging het nog goed. Na de 35km kreeg ik het toch zwaarder. Hier wat stukjes moeten wandelen. Rond de 40km even wat verzorging voor mijn spieren gepakt, een magische spuitbus. Toen onderweg naar de finish na de laatste drankpost op 1km voor de finish kwam de pacergroep van 4:30 mij voorbij ik aarzelde niet en haakte hier bij aan. De laatste 800m nog gaan versnellen.

Hier ging het naar beneden en voor de Hemisferic op het water gefinisht; daar kwamen bij mij de nodige emoties los. Mijn eigen geklokte tijd was 4:32:57 de tijd van de organisatie was 4:32.52. Voor mijn gevoel liep ik hier een PR. Echter volgens de organisatie was ik 30s langzamer dan in

Rotterdam.

Na de finish de finishbag ophalen, waarin o.a. een netje mandarijnen en nog wat andere zaken. Deze was wederom goed gevuld.

Na terugkomst in het hotel bleek ik de binnenkant van mijn bovenbenen flink te hebben afgeschaafd. Na een bad, verzorging en een poosje relaxen, 's avonds samen met Carmen een 'klein' stukje vlees gegeten in een restaurant dat we kennen van onze huwelijksreis. Terugkijkend dit waren twee hele mooie ervaringen en ik ga zowel Rotterdam als Valencia nog vaker lopen.

Als iemand twijfelt over welke buitenlandse marathon laat in het seizoen. Dan kan ik zeker Valencia aanbevelen. De organisatie is zeer goed er zijn genoeg mogelijkheden om lekker te eten en te ontspannen. In december is daar de temperatuur rond 18 graden. Dus dat is ook zeker een plus. Maar Valencia is niet alleen een mooie stad om te hardlopen ook voor een stedentrip is het een uitstekende keuze.



Al met al twee bijzonder mooie ervaringen die komend jaar een vervolg gaan krijgen met de 41e Rotterdam Marathon en de 15e ING Night Marathon in Luxemburg. Bij sommigen al bekend omdat Lonu hier een estafette heeft gelopen.

Tot binnenkort op de training

*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](#)