



LONU
Loopgroep Nuenen

Nieuwsbrief

[Link naar website](#)



We mogen weer samen hardlopen!

Vorige week woensdag is stap 2 van de versoepelingen van de corona-maatregelen ingegaan. Dat is goed nieuws voor onze trainers en atleten. Na een lange "winter" mogen we eindelijk weer meer en op dinsdag 25 mei starten we weer met de groepstrainingen!

Afgelopen week hebben we hebben Annette en Jeroen hard gewerkt om de trainingen onder begeleiding van een trainer weer te kunnen opstarten. In de appgroepen hebben jullie al kunnen lezen dat helaas niet alle trainers inzetbaar zijn om alle groepen 2x per week te kunnen begeleiden. Dat betekent dat we tot de zomerstop alleen op dinsdag trainen onder begeleiding van een LONU trainer. De trainingen op donderdag komen voorlopig te vervallen. Daarnaast vetrekken we in eerste instantie nog wel vanaf de jullie bekende verschillende locaties in Nuenen:
PR vanaf Schout Dierckxlaan

R1 vanaf het gemeentehuis
R2 vanaf hoek Noorderklamp/Donkervoort
R3 en R4 vanaf LONU-gebouw
Op zaterdag van wisselende locaties.

Zoals al eerder gezegd hebben de hoofdtrainers niet stil gezeten. Zo hebben we afgelopen maand trainingen op zaterdag geïntroduceerd. Deze trainingen onder de bezielende leiding van Maurice zijn erg enthousiast ontvangen en zullen daarom ook worden gecontinueerd.

Ook gaan we een nieuwe groep starten: R4. Dit is een tijdelijke groep die door Fried zal worden getraind en is bedoeld voor die lopers die door blessures of ander leed nauwelijks hebben kunnen hardlopen. Het doel is om in 6 weken een zodanige conditie op te bouwen dat men met R3 mee kan trainen. Om in R4 te kunnen meedoen moet je wel 20 minuten achter elkaar kunnen lopen én is het tempo minimaal 7:15 minuut per kilometer (omgerekend iets meer dan 8 kilometer per uur).

We starten dinsdag 25 mei gewoon op het voor jullie bekende tijdstip 19:15 uur (voor de zaterdaggroep om 9:00 uur) en vooraf aanmelden via WhatsApp blijven we doen. Het is voor de trainers fijn om te weten hoeveel lopers er komen. Per groep is 30 personen maximum 😊
Om toegevoegd te worden aan een whatsappgroep, stuur je een mailtje naar info@lonu.nl

De corona-basisregels blijven van toepassing. Ben je niet fit of verkouden, dan blijf je thuis. Dit geldt uiteraard ook voor afstand houden (1,5 meter) tot elkaar. Iedereen blijft zelf verantwoordelijk bij het nakomen van de basisregels!

Namens het bestuur en de hoofdtrainers.



Maandagavondtrainingen Janneke

Tijdens de (online gehouden) alv in maart jl, bood Janneke aan om op maandagavond een clubje van vier lopers onder haar hoede te nemen. Er was direct belangstelling van een aantal leden die een time-out hadden gehad en weer wilden starten, dus "Het hardloopclubke" was geboren. Maandagavond 29 maart was de eerste training. Vier enthousiaste mensen, maar dat kan ook niet anders met zo'n lieve, vrolijke en enthousiaste trainer als Janneke. Wat was het heerlijk om het

hardlopen weer op te pakken en met LONU-leden samen te lopen. Janneke had een super leuke route uitgezocht, wat vervolgens een favoriet rondje werd: Verzamelen bij de kiosk in het Park, richting Lissevoort, Broekdijk, lusje Gerwen en vervolgens weer via de Berg terug naar het Park. Ze moedigde ons aan om minimaal twee maal per week te lopen, dus zonder Janneke zijn we zelf ook op de donderdagavonden op pad geweest en uiteraard liepen we dat leuke nieuwe rondje. Hierdoor zijn we allemaal weer redelijk fit. Klaar om aan te sluiten bij de trainingen, die nu ook weer beginnen.

Janneke, nogmaals bedankt voor deze leuke en gezellige maandagavonden.

Ronald, Irma, Mirjam en Gertie

Nieuwe groep R4

We gaan tijdelijk een nieuwe groep starten genaamd R4!!!!Dit is een tijdelijke groep voor die lopers die door blessures of ander leed nauwelijks hebben kunnen lopen. Doel is om in 6 weken een zodanige conditie op te bouwen dat men met R3 mee kan lopen. We stellen wel enkele voorwaarden: je kunt 20 minuten achter elkaar lopen én het tempo is minimaal 7:15 minuut per kilometer. Omgerekend iets meer als 8 kilometer per uur. Fried begeleidt deze groep en de start is vanaf ons clubgebouw. Dinsdag starten we zoals altijd om 19:15 uur. Aanmelden van te voren is niet nodig.



Zaterdagochtendtrainingen

Al een aantal zaterdagen zijn we met een klein groepje fanatiek bezig geweest om onze algehele conditie te verbeteren. Conditie bestaat niet alleen uit duurvermogen, ook kracht, souplesse, lenigheid en coördinatie horen daarbij. Tijdens de trainingen zullen we dan ook 1 ding zeker niet doen, een duurloop Wat doen we dan wel? Natuurlijk gaan we lopen, maar dit zijn steeds kortere stukjes. Na een stukje lopen volgt steeds een oefening. Dit kunnen krachtoefeningen zijn of een lekker intervalletje. Loopscholing zal ook regelmatig aan bod komen. In de afgelopen weken heb ik stijve harken al zien veranderen in veel minder stijve harken.....met andere woorden, de progressie is duidelijk zichtbaar. Ook de coördinatie verbetert zienderogen! Wat we zeker ook niet vergeten zijn de oefeningen laag bij de grond. Even planken en andere buikspieroefeningen komen zeker aan bod. En dat wisselen we dan steeds af met diverse tempoloopjes. Kortom, gewoon een uur lekker bezig zijn! En iedereen doet dit op zijn/haar eigen niveau. Aangezien we nu met meer dan vier mensen mogen trainen is iedereen van harte welkom om mee te doen. Je moet er op zaterdagochtend wel op tijd voor opstaan, want we beginnen om 09.00 uur. Grote voordeel hiervan is dat je ook weer op tijd thuis bent en ruimschoots de tijd hebt om de rest van de dag andere activiteiten te ontplooiën. De locatie waar we gaan trainen is wisselend. We zijn al eens bij het Gemeentehuis gestart, we zijn vanuit de Opwettense Watermolen op pad gegaan en ook de Gulbergen hebben we al twee keer beklommen. Dus begin je zaterdag goed en kom lekker meetraining. Heb je nog vragen stuur dan even een mailtje naar m.vandenberg@chello.nl

Groeten Maurice

Bij mijn vorige vereniging maakte ik af en toe wat video opnames van de training. Hier wat links naar die filmpjes:

[TrainingEckartdal1506](#)

[ZomaarEenDonderdag](#)

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

MailPoet