

# Nieuwsbrief Loopgroep Hank



## Waarom sporten zo belangrijk is (door Jos Huizer)

### High lights

- Aantal leden nu als pacer tijdens de Bredase singelloop op 3 oktober
- Vakantie voorbij? Na een aantal weken van eten, drinken en relaxen nu er weer vol tegenaan.
- 20 sept probeert Loopgroep Hank opnieuw in te schrijven voor de RopaRun 2011



- Na Gerard nu weer Martin in het gips.



- Nog te weinig atleten op web-site (vraag info aan Gerard)

[www.loopgroephank.nl](http://www.loopgroephank.nl)

Vorig jaar november heb ik na ruim 32 jaar rust, de beslissing genomen om me zorgen te gaan maken over mijn lichamelijke gesteldheid. Mijn slechte conditie alsmede "het zwembandje" zorgde ervoor dat ik ben gaan kijken naar een sport welke bij me past. Al langer speelde ik met de gedachte om te gaan hardlopen, maar het excuus dat ik geen geschikt trainingsschema of loop-partner had, waren telkens weer reden genoeg om niet aan de bak te hoeven. Tot dat ik op internet een eenvoudig schema'tje gevonden had. Daar ben ik eind vorig jaar zéker 2 weken mee aan de gang gegaan! Toen werd het

slecht weer ...

Gelukkig werd ik door een collega bij Océ Nederland, waar ik nu 4 jaar werk als teamleider van een Sales Support-team, getipt dat er in Raamsdonksveer een loopgroep bestaat welke goede begeleiding en de nodige motivatie geeft om bezig te blijven met hardlopen. Via haar heb ik een link naar de website gekregen en vervolgens in contact gekomen met Gerard. Eind maart was de eerste keer dat ik heb meegelopen op maandag en vervolgens ben ik ook op donderdagen met Koos mee gaan trainen. Daarnaast probeer ik op zaterdagochtend nog een paar kilometers mee te

pikken.

Nu inmiddels een paar maanden verder kan ik bevestigen wat velen al lang wisten; het hardlopen is een lekkere sport welke zorgt voor ontspanning en voldoening. Wat me ook direct is opgevallen, is het sociale karakter van de loopgroep. Vanaf het eerste moment voel ik me erg op mijn gemak en leuk opgenomen in de groep.

Hoewel het zwembandje deze zomer nog mee op vakantie is gegaan, heb ik het gevoel dat dit jaar het slechte weer me niet meer tegen gaat houden.

Tot de volgende training!

## Martin's dipje vindt positieve draai tijdens de van der Straatenloop (door Martin Delleman)

Dan krijg je de vraag wil jij wat voor de nieuwsbrief schrijven over je blessure of over de Van der Straatenloop in Werkendam.

Blessures? Daar heb ik meer last van gehad maar deze is wel erg hardnekkig. Wil je begin maart een snelle halve marathon lopen in Drunen beland je na 40 meter op de grond en is daarna je hele seizoen weg. Nu 6 maanden verder, waar van 4 weken met heel mooi geel gips, zijn de "wijze" mannen er eindelijk achter dat ik mijn achillespees bijna afgescheurd heb en nu door middel van

fysiotherapie en twee keer per dag mijn oefeningen doen de laatste pijntjes moet doen verdwijnen.

Een groot voordeel bij dit nadeel is wel dat ik tijd heb gehad om de Werkendamse stratenloop zo goed mogelijk te organiseren. Eerst maar eens plannen bedacht hoe krijgen wij 150 deelnemers en een sterk veld. Iedereen die ik ken uit de atletiekwereld een mail gestuurd, zoveel mogelijk folders uitgedeeld en iedereen er op aanspreken dat ze toch ook wel in Werkendam moeten komen lopen. Achteraf is het makkelijk praten maar ik

had niet gedacht dat wij meer dan 230 deelnemers zouden hebben, waarvan 60 jeugd, twee wereldtoppers als winnaars en ik heb bijna niemand gehoord die het niet gezellig vond. Vooral de finish op het zwembad is in goede aarde gevallen Er zijn wel een aantal punten om te verbeteren maar dat zal altijd blijven.

Hopelijk kan ik eind dit jaar weer aansluiten op de maandagavond en lekker met de groep weer ouderwets de tempo's draaien en de gezelligheid ervaren die in onze groep heerst.