

Nieuwsbrief van de Loopgroep Henk Liefers

Nummer 4 – November 2011

Nieuwsbrief

We hebben eind september een prachtige clubdag mogen meemaken, waar echt voor iedereen wat was. Menig verslag is reeds op de website geplaatst en ook in het komende clubblad zal er het nodige worden gemeld, inclusief een verslag van de ballonvaart..

Inmiddels zitten we al in de donkere maanden en komen de najaarslopen eraan, waaronder de “Najaarsloop Epe, Puur! Sport ½ Marathon” op zaterdag 5 november. Deze thuiswedstrijd mag natuurlijk niet ontbreken in je agenda van 2011. Past de halve niet in je schema dan kan je nog altijd voor de 5 of 10 km gaan. Verder heeft de eerste crossloop reeds plaatsgevonden, waarvan een verslag is te lezen op de Cialfo site. Het lijkt erop dat Gerard weer geheel genezen is met een 2^e plaats in zijn categorie. Zelf liep ik tijdens deze loop in het Spijkbos mijn eerste crosswedstrijd en ik kan zeggen dat het zeer is bevallen. Een boeiende ervaring, waarbij je behoorlijk snelheid kan maken in een glooiende terrein. Ja glooiend en dat op de bodem van de Zuiderzee..

Volgende Crosswedstrijden; 5 november Papendal Cross, 10 december Emmeloord, 14 januari Harderwijk, 11 februari Heerde.

Hardloopwedstrijd

Nog een stukje van de site van Els geplukt om te zien hoe het met het hardlopen gaat op Malta;



Voor de hardloop geïnteresseerden nog even een berichtje over de geplande 10km van vandaag het was afgelast! (maar toch bedank voor jullie aanmoediging.. Gisteren liep ik nog in korte broek en T-shirt buiten, maar vannacht sloeg het weer om, het begon te regenen en onweren en dat stopte pas vanmiddag. Toen ik vanmorgen onderweg was naar de start (met plasticzakken om mijn schoenen en een vuilniszak aan tegen de regen) kreeg ik al een bang voorgevoel dat het afgelast zou worden. En dat bleek zo te zijn, het onweerde nog en de zee sloeg over de

kade (het parcours..), super mooi gezicht trouwens! In Nederland zou het zeker zijn doorgegaan, maar de Maltesers zijn van chocolade.. Ik moest nog even denken aan m'n vader, die vandaag de marathon liep in Amsterdam, en hoopte dat het daar droog was.

Maar het was toch nuttig, omdat we niet gingen lopen hebben we maar met z'n alle koffie gedronken in het cafetaria. Ook heb ik een (Nederlandse) trainer van de organiserende club ontmoet, en nog een heleboel andere enthousiaste lopers.. Woensdag ga ik hun training bezoeken. De loop is uitgesteld tot 8 december!

<http://niekenelsmalta.waarbenijj.nu/Reisverslag/>



Nieuwsbrief van de Loopgroep Henk Liefers

Nummer 4 – November 2011

Intrinsieke motivatie

Zeker in met het naderende najaar vraag je je af en toe af of je wel wilt gaan lopen...

Motivatie is een term om uit te drukken dat iemand iets (een zeker doel) probeert te bereiken, dan wel een bepaalde prestatie wil leveren. Er zijn verschillende typen motivatie, zo is er motivatie die mensen vanuit zichzelf hebben. Hun ambitie, hun interesse of de voldoening die ze beleven aan het leveren van een prestatie. Dit is de zogenaamde intrinsieke motivatie dit gaat over het beheersingsdoel. Intrinsiek gemotiveerde personen willen zichzelf bewijzen, omdat dit positief werkt op hun zelfbeeld. Succes of mislukking wordt toegeschreven aan de eigen vaardigheden en prestaties. Mislukking kan positief zijn, omdat dit de mogelijkheid biedt om te leren.

Hierbij wil ik staat mij nog steeds het wedstrijdverslag van de Runnersworld loop in Apeldoorn voor ogen. Wat je op 13 augustus in de Stentor kon lezen was het meest samenvattend over de motivatie van de hardlopers. Het evenement was geheel in de regen gelopen en de meeste lopers hadden daar echt geen moeite mee, na een paar honderd meter weet je niet eens meer dat het regent. Hiermee onderscheidt “de hardloper” zich van menig ander sporter, immers hoe vaak lezen of horen we geen geklaag over het weer? Lopers zijn zo proactief dat ze zelf bepalen watvoor bui ze hebben. We weten wat we belangrijk vinden...

Nog een heel concreet voorbeeld; na een half verregende training, stelt tijdens het uitlopen Bas de vraag “Heeft het eigenlijk geregend tijdens de training?”.

Menorca

De nieuwsbrief kon zoals gemeld door Henk door omstandigheden niet meekomen met het trainingsschema. Deze omstandigheden waren onder andere mijn vakantie naar Menorca. Dit prachtige Spaanse eilandje is een prima plek om te genieten van de Mediterranée; van azuurblauwe baaien, witte zandstranden, grillige kliffen, golvende heuvels, kromgewaaide bomen, authentieke stadjes, dobberende bootjes en de beste visrestaurants. Gelukkig waren er in het naseizoen nog een paar accomodaties open waardoor



de familie nog wat van de Mediterrane cultuur en het klimaat kon genieten.



Sinds ik de hobby van hardlopen heb opgepakt zorg ik er zeker voor dat ik er tijdens een verblijf in het buitenland op uit kan trekken. Zo ook nu.. in eerste instantie ga ik erop uit en loop over de doorgaande wegen en duik dan verkennend een zijweg in en dan kom je de meest

interessante routes tegen. Zo vond ik op Menorca de “Cami de Cavalls” een route langs de gehele kustlijn, ooit opgezet door de Engelsen om het eiland te bewaken. Een uitdagend parcours, dat veel lijkt op wat ik me voorstel van traillopen en ook iets weg heeft van een cross, al is de grond wat droger en harder.

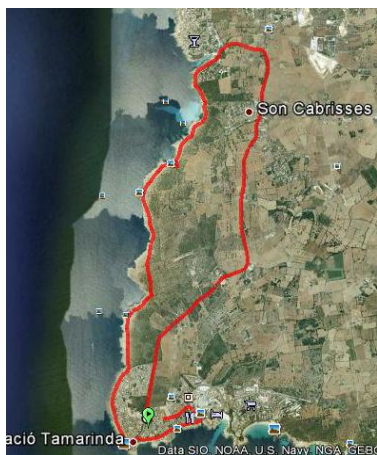


Nieuwsbrief van de Loopgroep Henk Liefers

Nummer 4 – November 2011

Eerst vanuit de accommodatie over een glooiende asfaltweg richting een verderop gelegen dorpje en dan over de “ontdekte” route langs de kust over het paardenpad terug.

De hoogte meters zijn in beide richtingen wat meer dan op de Veluwe en



Figuur 1 GPS route zoals gelopen

ook de temperatuur is in oktober

behoorlijk in de buurt van onze zomer.

Voor de snelheid is het dus minder geschikt, misschien uiteindelijk voor de

conditie wel, al is het op dat moment

voornamelijk genieten van de omgeving;

het zicht over de zee en de kust. De ondergrond is nogal hard en

egaal is het nergens, het is dan ook scherp opletten, want lopend

over zo'n maanlandschap vraag je maar niet al te hard af hoe vaak er andere toeristen of lokalen langskomen..



Dit was onze eerste keer op Menorca en over het algemeen houden

we de vuistregel erop na dat we eilanden maar 1 keer bezoeken,

deze route smaakt echter naar meer en aangezien je er de hele kustlijn van zo'n 200 km mee kan doen, zit er in de toekomst misschien een vervolfbezoekje in.

Trainingsprogramma

Het schema voor november, hebben we reeds ontvangen van Henk.

Houd hierbij tijdens de baan training rekening met de aangegeven snelheden.

Marathons

Aangezien de marathon een afstand is die veel voorbereiding vergt en waar je ook niet binnen een paar dagen van herstelt, wilde ik hier de mijlpalen van onze leden aanhalen die deze periode zo'n hoofdafstand hebben gelopen;

Erik Berendsen	4-sep, Beneden-Leeuwen	4h10.14 PR
Arnold Bredewolt	17-okt, Amsterdam	3h17.36 PR

GTST

De blessure van Joost Lubbinge ziet er nog steeds niet goed uit.

Jan van Ommen is weer voorzichtig aan het trainen.

Anne van Schuppen mag weer voorzichtig trainen en zien we gelukkig geregeld in het bos en/of op de baan lopen.

Gert Schaap traint weer mee.



Nieuwsbrief van de Loopgroep Henk Liefers

Nummer 4 – November 2011

Missie en Visie

Deze keer de vertaalslag van een beleid en woorden naar concrete acties.

Cialfo's missie: atletiek én maatschappij

Afgelopen periode een zeer motiverende actie gehad door de schooljeugd van Epe voor een schoolbus in Kenia. Deze sponsorloop werd mede georganiseerd door Steven Geerts en zet zowel Cialfo als een maatschappelijk betrokken organisatie neer, als dat het de jeugd van Epe betreft bij de atletiek sport. De opbrengst van ruim 1600 Euro komt ten goede aan een het weeshuis Maai Mahiu in Kenia.

Cialfo's visie: vóór en dóór leden

Voor en door leden, hier kunnen we heel duidelijk de clubdag aanhalen! Vandaar nogmaals de podiumplaatsen;



Vóór en dóór leden geldt ook voor de voorbereiding van de slechtweer accommodatie, want waar wordt er in deze moderne tijd nog een aantal kubieke meter zand verplaatst door een groep mensen met schop en kruitwagens op 2 zaterdagen.. Wat hierbij opvalt is dat voor deze werkzaamheden ook techniek is vereist en dat Steven Hofenk dit zowel praktisch als theoretisch goed beheerst!

Met vriendelijke groet,

Cor .

cor.vanemmerik@gmail.com

