

# Nieuwsbrief van de Loopgroep Henk Liefers

---

Nummer 6 – Januari 2012

## Nieuwsbrief

2012...Nieuw jaar, nieuwe plannen.. een voorspoedig, gezond en sportief 2012 gewenst aan allen!



Komende weken komen "c.s.v. VIOS Midwinterloop" (7-Jan), de Puur! Zwolse Bos Loop (21<sup>e</sup>) eraan en zijn er in het Gelders-Overijssels Compititie verband de volgende Crosswedstrijden; 14 januari Harderwijk en 11 februari Heerde.

## SMART

Het begin van een nieuwjaar is vaak het moment om nieuwe doelen te stellen, dit kan op verschillende manieren.

Denk bijvoorbeeld aan de conversatie van het konijn met Alice in Wonderland;

*Alice vraagt: welke kant moet ik op?*

*Hij antwoordt: wat is je doel?*

*Alice: Ik heb geen doel, zeg me gewoon maar welke kant ik op moet.*

*Hij: Nou dan maakt het ook niet uit welke kant je opgaat.*

Om enige houvast te bieden aan het maken van je doelen, kan je de SMART methodiek gebruiken.. Zorg dat je doelen haalbaar en concreet zijn, dat werkt beter dan vage plannen. Een handig ezelsbruggetje voor het formuleren van je doelen is SMART: maak je doelen Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden.

- Specifiek; De doelstelling moet eenduidig zijn
- Meetbaar; Onder welke (meetbare/observeerbare) voorwaarden of vorm is het doel bereikt
- Acceptabel; Is deze acceptabel genoeg
- Realistisch; De doelstelling moet haalbaar zijn
- Tijdgebonden; Wanneer (in de tijd) moet het doel bereikt zijn

Om gemotiveerd te raken en te blijven is het belangrijk dat je duidelijke doelen stelt en om ze op een positieve manier te omschrijven.

## Trainingsweekend

Volgens de laatste berichten van Willem zijn er nog plaatsen voor het aankomende trainingsweekend in Berg en Dal van vrijdag 30 maart t/m zondag 1 april. Meer info bij [willemdeweerd@ziggo.nl](mailto:willemdeweerd@ziggo.nl).



# Nieuwsbrief van de Loopgroep Henk Liefers

Nummer 6 – Januari 2012

## Marathon Berlijn

Er is een initiatief ontstaan binnen de loopgroep om te gaan trainen voor de Marathon van Berlijn. Christiaan Kats is hiervoor het aanspreekpunt.



Berlijn is 'hip and happening' en biedt musea, architectuur en natuurlijk één van de mooiste sportevenementen van het jaar! Patrick Makau sloot de vorige editie met een wereldrecord af. Jij kunt in Berlijn je eerste Marathon lopen of je PR verbeteren.



## Henk Liefers Hardlooptrainer

Vanaf nu is er een website [www.henkliifers.nl](http://www.henkliifers.nl) waarin ik alle uitslagen weer ga vermelden.

Henk



## Trainingsprogramma

Het schema voor de komende weken hebben we reeds ontvangen van Henk. De trainingsprogramma's lopen per 4 weken en de nieuwsbrief loopt voorlopig per maand. Verder kwamen er een aantal verzoeken om de schema's toch apart of in ieder geval als Excel bestand te blijven versturen.

## Masters Competitie - herhaling

Cialfo wil voor de komende zomer een mannen competitie ploeg inschrijven voor de masters competitie. Die competitie bestaat uit een aantal loopnummers kort midden en lange afstand en een aantal technische nummers. Wat nieuw is dat die competitie wordt gehouden met de zogenaamde leeftijds correctie. Het zijn twee wedstrijden op een Zondag.

Uitleg over die leeftijds correctie komt van de voorzitter in het clubblad en eventueel in de volgende nieuwsbrief. Die master competitie is toegankelijk voor de leeftijden van af 35 jaar.

## Marathons en 6-uurs loop

Zover als ik kon nagaan geen Marathon deze periode, wel een andere super duur prestatie van Anita tijdens de 6-uursloop bij Cialfo op 30 December; 50,905 km!

Anita Berendsen-Timmermans

AV Cialfo 6 Uur van Epe

120 ronden en 265 m



# Nieuwsbrief van de Loopgroep Henk Liefers

---

Nummer 6 – Januari 2012

## Heuveltraining

Tijdens een gesprek bij het inlopen kwam de term “Heuveltraining” naar voren. Nu wonen wij nog aan de glooiende kant van Nederland en hebben we het nog altijd beter dan de mensen in het westen en de polders. Zeker met het trainingsweekend in het vooruitzicht in Berg en Dal en de daarbij behorende heuvels zullen we in 2012 hier meer op kunnen richten.

In de Nieuwsbrief 40e PWN Egmond Halve Marathon 2012 stonden de volgende tips;  
*De PWN Egmond Halve Marathon staat bekend om zijn prachtige duinen. Bij het loopblad Runner's World weten ze precies hoe je die lastige heuvels het verstandigst kan bedwingen.*

- ✓ *Loop niet te snel. Het is beter je inspanningsniveau/hartslag in de gaten te houden dan je snelheid.*
- ✓ *Loop gelijkmatig. Het is lastig herstellen van een sprintje bergop. Denk aan je loophouding en beheers jezelf.*
- ✓ *Focus op je ritme. Ondersteun je passen met je armen. Ontspan je schouders en zorg dat je je knieën goed blijft heffen.*
- ✓ *Zwaai niet teveel met je armen.*
- ✓ *Pas je paslengte aan. Neem kortere passen naarmate de heuvel steiler wordt.*
- ✓ *Beheers jezelf een beetje bij het dalen. Je moet nog langer mee.*

Klikken we dan door op; <http://www.runnersweb.nl/Nieuws/Nieuwsbericht/Heuveltraining-op-de-loopband.htm>, dan komen we de volgende tips tegen;

*Heuvellopen in de rivierdelta die Nederland heet valt niet altijd mee. Lopers in de schaarse gebieden met interessante hellingen zijn bofkonten. Kustbewoners idem dito, die kunnen in de duinen terecht, ook een niet te versmaden gebied.*

*Voor de rest is het behelpen op het talud van een brug, een dijk van de uiterwaarden of kunstmatige hobbels in een stadspark. Dan biedt de loopband in de sportschool uitkomst. Toegegeven, buiten in de vrije natuur is een niet te vervangen luxe, maar als je specifiek met hellingen aan de slag wilt is de loopband ideaal. Je kunt immers exact hellinghoek, afstand en snelheid instellen en controleren. Zo werk je een effectieve training af. Beter in ieder geval dan traplopen. Daarbij land je immers op de bal van je voet, waarmee je ook weer afzet. Slecht voor de achillespezen. Het overdreven knieheffen bij traplopen kan ook voor knie- en heupproblemen zorgen.*

Met vriendelijke groet,

Cor .

[cor.vanemmerik@gmail.com](mailto:cor.vanemmerik@gmail.com)

