










# **BLIXEMSNEL KOERIER**



Mei 2021

# INHOUD

Art.

-  **1: MARATHON VAN EINDHOVEN - INSCHRIJVING GEOPEND**
-  **2: VAL JE NIET AF? MISSCHIEN EET JE TE WEINIG**
-  **3: WAT IS DE JUISTE LOOPTECHNIEK BIJ KNEIPIJN?**
-  **4: MIJLPALEN IN HET LEVEN VAN EEN LOPER**
-  **5: FOTO-REPORTAGES VAN DIVERSE EVENEMENTEN**
-  **6: RUNNING-PUBLICATIES**
-  **7: WAAROM WANDELEN TIJDENS EEN (HALVE) MARATHON BETERE RESULTATEN OPLEVERT**
-  **8: DE ODE AAN DE MARATHON, VAN DOLF JANSEN**
-  **9: HET VOCABULAIRE VAN HARDLOPERS**

## 1: MARATHON VAN EINDHOVEN - INSCHRIJVING GEOPEND

Inschrijven voor de Marathon van Eindhoven 2021 op 10 oktober doe je hier: <https://registration.mylaps.com/marathon-eindhoven/>



Beste Vincent,

Goed nieuws! Je kunt je inschrijven voor de **37<sup>e</sup> Marathon Eindhoven powered by ASML**. Het grootste tweedaagse sportevenement van Noord-Brabant vindt plaats op **zaterdag 9 en zondag 10 oktober 2021**. De inschrijving voor de afstanden op zaterdag opent op een later moment.

- Marathon Eindhoven
- Halve Marathon
- Jumbo 10 km
- City Run 5 km
- Mini Marathon (1 mijl)

Uiteraard volgen we de ontwikkelingen nauwgezet en zullen we alle noodzakelijke maatregelen nemen om risico's te vermijden. Wanneer het evenement onverhoopt geen doorgang kan vinden op zaterdag 9 en zondag 10 oktober ten gevolge van COVID-19, blijft jouw aangeschafte startbewijs geldig voor de eerstvolgende editie.

Wij zien jou graag aan de start en hopen op een onvergetelijke editie gevuld met blijdschap van lopers die dit zo lang hebben moeten missen. De inschrijving van de Marathon Eindhoven is officieel geopend!

Met sportieve groet,

Marathon Eindhoven powered by ASML

## 2: VAL JE NIET AF? MISSCHIEN EET JE TE WEINIG

Bron: <https://www.prorun.nl/gezondheid/val-je-niet-af-misschien-eet-je-te-weinig/>

Gewichtsverlies is een van de redenen waarom we beginnen met hardlopen. Maar trainen én afvallen is geen makkelijke combinatie.

### Calorie in-calorie uit

In theorie geldt: je verbruikt een x aantal calorieën. Eet je exact dat aantal calorieën dan blijf je op gewicht. Eet je meer, dan kom je aan. Eet je minder, dan val je af. Toch werkt het in praktijk niet helemaal zo. Ten eerste omdat verschillende voedingsmiddelen een kleiner of groter thermisch effect hebben. Dat wil zeggen dat jouw lichaam meer warmte (en dus meer energie) gaat proberen na het eten hiervan. Het thermische effect van eiwitrijke producten (vis, vlees, zuivel) is groter dan dat van suiker- en vetrijke producten. Bestaat je voeding voor een groter deel uit eiwit dan moet je in principe dus meer eten.

Ten tweede wordt niet alle energie even goed opgenomen door ons lichaam. Vezels in bijvoorbeeld volkoren pasta, quinoa of havermout staan vermeld onder de koolhydraten en worden meegeteld in de totale energiewaarden (kcal) van een product. Maar deze vezels worden niet daadwerkelijk omgezet in bruikbare energie. Eet je vezelrijke producten dan krijg je dus netto minder energie binnen dan als je kiest voor de vezelarmere variant. Tussen 100 gram witte en volkoren pasta kan dat zo'n 8 gram vezels (en dus 32 kcal) schelen.

Ten slotte, en daar is het waar het in dit artikel over gaat, kun je ook te weinig eten om je spieren te ondersteunen. Spieren zijn grootverbruikers van energie. Ze zijn constant bezig met herstel, opbouw en afbraak. Maar als je jouw spieren te weinig energie geeft dan komen deze processen op een lager pitje te staan. En daalt jouw energieverbruik. Bovendien zal dan ook jouw spiermassa afnemen waarmee je energieverbruik nog verder daalt. Resultaat: gewichtstoename als je hetzelfde blijft eten en je kunt wel fluiten naar dat sterke, afgetrainde lichaam. Wat je dan juist moest doen is méér eten. En dan vooral rondom je training om je spieren aan het werk te zetten.

### Hoe time ik mijn maaltijden goed?

Exact bepalen hoeveel energie je verbruikt én opneemt uit je voeding is vrijwel onmogelijk. Je zult dus af moeten gaan op de signalen die jouw lichaam je geeft. Ook als je af wilt vallen is het belangrijk dat je vooral zorgt voor voldoende energie rondom je trainingen. Eet koolhydraten tijdens je training en zorg dat je daarna goed herstelt met koolhydraat- en eiwitrijke producten. Ook de laatste maaltijd vóór jouw training moet uit voldoende koolhydraten bestaan zodat je tijdens je training voldoende energie hebt om hard te kunnen trainen. Heb je trek voordat je begint aan je training, dan is het altijd goed om iets te eten. Je zult anders bewust of onbewust minder fanatiek aan de slag gaan. Bovendien verhoog

je het risico op blessures als je regelmatig traint met lege energievoorraden. Wil je afvallen dan verminder je de inname van energie vooral buiten de training. Op rustdagen kan het geen kwaad om je porties te verkleinen en een tussendoortje (geen maaltijd!) over te slaan.

### **Grote of kleine maaltijden**

Maakt het nog uit of je meerdere kleine of een paar grote maaltijden eet? Ja, zeker. Maar de conclusie is waarschijnlijk anders dan je had verwacht. Onderzoek laat zien dat het eten van meerdere kleine maaltijden voor sporters de voorkeur heeft. Zo voorzien ze elk van hun trainingen van voldoende energie. Ook het snel aanvullen van voedingsstoffen ná de training zorgt ervoor dat het vetmassa van fanatieke sporters lager is. Sport je weinig of niet dan eet je liever een paar grotere maaltijden. Meer kleine maaltijden betekent namelijk vaak dat we in totaal meer energie binnenkrijgen. Zonder een verhoogd energieverbruik van sport zorgt dit voor minder actieve mensen juist voor gewichtstoename. Je kunt dit ook toepassen op je trainings- en rustdagen. Eet op rustdagen drie grotere maaltijden (rijk aan eiwit en iets minder vet en koolhydraten). Eet op trainingsdagen juist 5-6 kleinere maaltijden, goed getimed rondom je training.

Meer lezen over dit onderwerp:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28701389/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10731010/>

---

### **3: WAT IS DE JUISTE LOOPTECHNIEK BIJ KNIETPIJN?**

Lees: <https://www.prorun.nl/training/wat-is-de-juiste-looptechniek-bij-kniepijn/>

## 4: MIJLPALLEN IN HET LEVEN VAN EEN LOPER

Bron: ProRun: <https://www.prorun.nl/borntorun/mijlpalen-in-het-leven-van-een-loper/>

Welke kun jij al afstrepen? Punt 4 heeft nog niet iedereen op de Prorun-redactie gehad

Als je ze alle 7 kunt afvinken ben je een échte loper:

### 1. 's Morgens je alarm zetten om te gaan lopen

Ik ben van nature al geen ochtendmens en heb een vreselijke afkeer van vroeg opstaan, dus de eerste keer dat ik met mijn volle verstand ervoor koos om op zondagochtend mijn alarm in te stellen zodat ik kon gaan lopen, wist ik het: 'Dit is meer dan een hobby'.

### 2. Je eerste gelletje door je strot knijpen

In het begin hield ik het nog tegen, want bananen en peperkoek zorgden er wel voor dat ik op de been bleef, maar op een gegeven moment wil je toch stiekem eens datgene proberen waarvan het lijkt dat het de anderen vleugels geeft. Tot je dan die smurrie uit dat zakje knijpt (waarbij de helft aan je vingers blijft plakken), licht kokhalzend doorslikt en natuurlijk vergat om water mee te nemen waardoor je de volgende kilometer met een kleffe bek verder moet. Maar ook dat is een ervaring waar je uit leert.

### 3. Je eerste keer langer dan een uur lopen

Voor mensen die net met start-to-run begonnen zijn, lijkt dit een haast onbereikbaar doel, ervaren lopers daarentegen doen voor minder hun schoenen al niet meer aan. Zelf vond ik het een memorabel moment toen ik spannend naar mijn sporthorloge keek om te zien hoe hij ging omgaan met deze mijlpaal. Dus voor iedereen die nog niet zo ver is: zeker doen en maak er gerust een feestje van!

### 4. Je eerste blauwe nagel

Persoonlijk vond ik het altijd horrorverhalen: lopers die na een forse run spraken over hun teennagels die blauw werden en daarna zelfs uitvielen. Onbewust legde ik steeds de link met Oostblokachtige martelpraktijken. Groot was dan ook mijn opluchting toen na mijn eerste marathon enkele pijnloze blauwe nagels verschenen en over een periode van een maand ze 1 voor 1 uitvielen zonder dat er maar 1 'auwtje' moest uitgekraamd worden.

### 5. Je eerste keer lopen in hondenweer

Tijdens je looptrainingen komt dan plots het moment dat jij degene bent die spontaan 'Tuurlijk!' roept wanneer de rest van de bende de bedenkelijke vraag stelt: 'Gaan we bij dit weer lopen?' Daar waar je vroeger de idioot die met een soortgelijk voorstel afkwam bijna kon neerbliksemen, gebeurt er iets in je lopersbrein dat ervoor zorgt dat de mantra 'Wij lopen altijd!' alle argumenten om niet te lopen van tafel veegt.

## **6. Je eerste keer de man met de hamer**

Er wordt vaak over hem gesproken (eigenlijk bizar dat ze het nooit hebben over de vrouw met de deegrol) en dan komt plots dat moment dat je haast letterlijk alle energie uit je lijf voelt wegstromen en je lichaam het volledig overneemt in een 'ik-weiger-dienst-modus'. Balen natuurlijk, maar je kan de volgende keer wel meepraten.

## **7. Je eerste keer je tweede adem**

Nog zo een mythische ervaring is degene die door velen omschreven wordt als 'een tweede adem'. Het gevoel dat een onzichtbare hand je dat extra duwtje in de rug geeft en je de ideale hartslag gevonden hebt om schijnbaar uren te kunnen doorgaan. Het grappige bij deze vind ik dat je nooit kan voorspellen wanneer hij je overkomt, dus het blijft altijd een verrassing.

En natuurlijk blijft het niet bij deze 7. Elke eerste keer dat je weer dat extra kilometertje loopt of die enkele seconden per minuut sneller gaat en iedere run dat je denk 'Dit voelt helemaal ok': koester die momenten en geniet ervan!

## 5: FOTO-REPORTAGES VAN DIVERSE EVENEMENTEN

Wie heeft er ook leuke foto's van z'n hardlooptacties om hieronder te delen met de clubgenoten?

Voeren, 1 april 2021



[Overige foto's](#)

Voeren, 3 april 2021



[Overige foto's](#)

Elsloo 11 april 2021



[Overige foto's](#)

Lommelse Sahara, 18 april 2021



[Overige foto's](#)



## 6: RUNNING-PUBLICATIES

Sport Health Running: [https://issuu.com/sma/docs/sport\\_health\\_volume\\_38\\_issue\\_1\\_running](https://issuu.com/sma/docs/sport_health_volume_38_issue_1_running)

---

## 7: WAAROM WANDELEN TIJDENS EEN (HALVE) MARATHON BETERE RESULTATEN OPLEVERT

Bron: <https://www.runnersworld.com/nl/training/a29456464/wandelen-tijdens-marathon-wedstrijd-beter-resultaat>

Hoe een wandelpauze tijdens een (halve)marathon kan resulteren in een snellere eindtijd.

Rebekah Mayer liep haar eerste marathon in drie uur en veertien minuten. Wat ze liever niet vertelt is dat ze na ongeveer 35 kilometer even gas terug moest nemen en gewoon lopend verderging. Zoals veel hardlopers zag Mayer deze gedwongen wandelpauze als een soort nederlaag. ‘Er is een soort erencode ontstaan die eist dat je de hele marathon hardlopend aflegt,’ zegt Bobby McGee, hardloopcoach in Boulder, Colorado. ‘Wandelen wordt gezien als een teken van zwakte.’

Inmiddels zijn er meer trainers zoals McGee die hun ervaren lopers wandelpauzes adviseren, vooral tijdens halve en hele marathons. Volgens hen zorgen korte onderbrekingen van het wedstrijdtempo ervoor dat je hartslag stabiel blijft, dat extra brandstof gemakkelijk wordt opgenomen en dat je plezier blijft houden in het lopen van wedstrijden. Duits onderzoek heeft uitgewezen dat vier-uurs-marathonlopers die af en toe een wandelpauze namen, uiteindelijk minder spierweefselschade hadden en finishten in dezelfde tijd als lopers zonder onderbreking. McGee is ervan overtuigd dat de meeste marathonlopers met tijden boven de drie uur er zelfs sneller van worden. Hier lees je hoe je de afwisseling hardlopen-wandeling moet zien en hoe en wanneer je dat kunt toepassen.

### **Je traint op kortere afstanden dan je wedstrijd**

Toen olympisch triatlete Barb Lindquist in 2000 aan de startstreep stond van de Ironman in Hawaï, bestond haar training voornamelijk uit 10 kilometer-duurlopen. Op weg naar een tijd op de marathon van 3.40.39, had ze besloten om bij alle verzorgingsposten te gaan wandelen. Lindquist is nu hardloopcoach en zij adviseert andere triatleten om hetzelfde te doen. Wandelpauzes kunnen er ook voor zorgen dat je gemakkelijker een halve of hele marathon voltooit als je door omstandigheden een aantal trainingen hebt moeten missen, zo suggereert hardloopcoach Jeff Gaudette.

Zo werkt het voor jou: wandel bij alle verzorgingsposten of maak van tevoren een schema met hardloop-wandel-intervals. McGee laat zijn atleten standaard negen minuten hardlopen en daarna een minuut

wandelen, maar adviseert om zelf af te tasten wat het beste bij je werkt. Houd de onderbrekingen wel kort: de meeste voordelen treden op bij wandelpauzes van 30-60 seconden.

### **Je kunt je niet inhouden**

Noem het de eerste wet van lange-afstandsfysiologie: als je te snel van start gaat in een hele of halve marathon, kom je op een zeker moment 'de man met de hamer' tegen. De oplossing: al vroeg in de race regelmatige wandelpauzes nemen. 'Het wandelen werkt als een rem en herinnert je eraan om je tempo te controleren,' zegt Gaudette.

Zo werkt het voor jou: stel voor de eerste helft van de afstand een hardloop-wandelschema samen. Halverwege de afstand evalueer je: voel je je goed, dan kun je in hetzelfde tempo blijven doorlopen; begin je je vermoeid te voelen, houd je dan aan het hardloop-wandelritme.

### **Het parcours loopt omhoog**

Steile hellingen zijn de aangewezen plekken om je snelle loopritme te onderbreken. Een studie in de Journal of Applied Physiology concludeerde dat het efficiënter is om bij hellingen van boven de zestien procent te gaan wandelen in plaats van te hardlopen. Maar bij langere wedstrijden kunnen ook minder steile beklimmingen ertoe leiden dat wandelen beter is, aldus McGee. Je voorkomt ermee dat je hartslag zodanig stijgt dat je over je lactaatsdrempel heengaat.

Zo werkt het voor jou: Bestudeer vooraf het parcours op hellingen en bepaal waar je wandelpauzes kunt inpassen. Of neem bij een beklimming telkens een wandelpauze van 30 seconden als de ademhaling moeizamer wordt. Ga ook niet meteen versnellen in de afdaling, waarschuwt Gaudette. Later in de wedstrijd kun je optimaal profiteren van minder uitgeputte beenspieren.

### **Je hebt moeite met eten en drinken tijdens de wedstrijd**

Snelle koolhydraten geven je spieren de kracht en het uithoudingsvermogen om het langer dan een uur vol te houden. Sommige lopers hebben echter moeite om halverwege het parcours, op topsnelheid, een sportdrink, gel of energiereep naar binnen te werken. Bovendien kan het klotsende gevoel in je maag zorgen voor storingen in je spijsvertering en gaat het moeizame openen van de verpakking vaak gepaard met de nodige spanning en ergernis. 'Dat kan de volgende kilometers een negatief effect hebben op je prestatie,' zegt Mayer.

Zo werkt het voor jou: Pak bij de eerstvolgende verzorgingspost je verfrissing en consumeer hem al wandelend aan de zijkant van het parcours. Neem even de tijd om de boel te laten zakken, en pak daarna je wedstrijdtempo weer op.

### **Wanneer de wedstrijd plaatsvindt op een warme dag**

Wanneer de wedstrijd plaatsvindt op een warme dag, heeft dit

ongetwijfeld invloed op je lichaamstemperatuur en dus op je prestaties. Hitte veroorzaakt ook extra spanning op je spijsvertering omdat je lichaam daar bloed onttrekt om meer bloed naar je huid te kunnen sturen voor het afkoelend effect. Dit maakt het extra lastig om te vervangen wat je door transpiratie kwijtraakt. Wandelen kan uitputting afremmen, want het biedt een extra mogelijkheid om te drinken en af te koelen.

Zo werkt het voor jou: Houd je aan de vooraf geplande hardloop-wandel-interval, maar wees flexibel. Zie je bijvoorbeeld een schaduwrijke plek, ga dan juist daar wandelen, adviseert Mayer. En als het meezit kun je daar meteen een verfrissing nemen.



## 8: DE ODE AAN DE MARATHON, VAN DOLF JANSEN

Bron: <https://www.prorun.nl/borntorun/de-ode-aan-de-marathon-van-dolf-jansen/>

Dolf Jansen bracht op een recente maandag bij Beau een prachtige Ode aan de Marathon. Lees hier zijn tekst.

Deze week zaten Michiel Butter en Björn Koreman bij Beau aan tafel om te praten over hun Olympische marathonambities. Ook zat daar Dolf Jansen - met een mooi shirt van Mystical Miles - en bracht een prachtige Ode aan de Marathon. Dit is de tekst:

MarathonOde

De marathon is eigenlijk gewoon te lang.

De marathon is ruim 42 kilometer lang, en dat is voor de meeste mensen een afstand die vraagt om een auto, of zo'n e-bike waarmee sinds een paar jaar elke senior, boomer of mens op leeftijd anderszins de vrouwen uit je broek rijdt op nietsvermoedende fietspaden.

42 kilometer en 195 meter is gewoon te lang om hardlopend af te leggen. Kan ik u verzekeren, en ik weet waar ik het over heb. En de anderen aanwezig in deze studio met ingevallen wangen denken er net zo over. En toch, en toch laten we ons elke keer weer overhalen.

Terwijl we heel goed weten dat het lichaam die eerste 30, soms zelfs 32 kilometer, best goed aankan. En vaak ook in het tempo dat we van tevoren hadden bedacht. Waarvoor we maanden en maanden trainden.

En dan zegt het goedgetrainde lijf op ongeveer elke manier: stop hiermee uitroepeten.

Het is mooi geweest.

Kijk daar, die boom, dat zachte gras, ga lekker zitten en hou op met deze onzin.

En dan... dan lopen we door. Want we moeten nog ruim 9 kilometer.

Negen kilometer pijn, op elke plek waar je pijn kunt hebben.

Negen kilometer in een stijl die even ver van Eliud Kipchoge aflight al Hugo de Jonge van doordacht coronabeleid. Elke spier die je gebruikt, doet pijn, aangevuld met een hele batterij aan spieren waarvan je niet wist dat je ze had.

Je maag krampt, de inspanning maakt je misselijk, botjes in je voeten lijken als mikado op elkaar gestapeld, zelfs je hoofd bonkt.

En je loopt door.

Want de meters, de kilometers tikken weg, en de finish kom dichterbij en dichterbij. Elke stap brengt je dichterbij iets dat je alleen op die plek kunt vinden.

Wij zijn allemaal lopers, in die wedstrijd, hier aan tafel, iedereen die nu kijkt. Ja, echt, iedereen.

Wij zijn allemaal lopers, tempo in overleg, maar de marathonloper is het meest loper van allemaal.

En de allermooiste meters, Dolf?

De allermooiste meters zijn de 42 duizend en 195 meters van de Olympische marathon. Waar historie, magie, sport op het hoogste niveau en de oerkracht die in elke mens zit samenkomen.

Ach, als je die marathon toch zou mogen lopen....

## 9: HET VOCABULAIRE VAN HARDLOPERS

Bron: <https://www.prorun.nl/borntorun/het-vocabulaire-van-hardlopers/>

Typisch loopjargon, ken jij alle termen?

Het kan je niet zijn ontgaan. Ineens lijkt half Nederland de loopschoenen te hebben ondergebonden. We trekken er massaal op uit om joggend, sprintend, rennend of hobbeland een rondje te maken.

Als beginnend hardloper doe je er goed aan om het rustig op te bouwen. Om niet door de mand te vallen als newbie loop je ook beter in een functioneel hardloopshirt, in een korte tight of in een splitshort en natúúrlíjk op hardloopschoenen.

Rest alleen nog: je vocabulaire wat vergroten zodat (het lijkt alsof) je weet waar je over praat.

### **We lopen hard**

Rennen doe je naar de bus, trimmen is zó 1980 (inclusief hoofdband, fluorescerend trainingspak en zweetbandjes) en joggen doen ze alleen in België. 'Hardlopen' is het juiste woord.

### **De man met de hamer**

De man met de hamer tegenkomen doe je niet in je eerste 20 minuten-loopje. Ook al staan je benen in brand en schreeuwen je longen (of eigenlijk je spieren) om zuurstof (dat noemen we verzuren). De man met de hamer heeft te maken met energie. En dan vooral een tekort daaraan. Als jij koolhydraten eet slaat je lichaam die op in je spieren. Op het moment dat je hard gaat lopen komt deze energie weer vrij. Maar we hebben doorgaans genoeg van die energie om het wel 90 minuten vol te houden. Pas daarna kom je die man met de hamer misschien tegen. Loop je ineens een flink langere afstand? Dan kan het zijn dat het op het laatst zwaar wordt. Dat hoeft geen gebrek aan energie te zijn maar is dan gewoon een gebrek aan uithoudingsvermogen (training!).

### **Stapelen**

Je hebt net gelezen dat je energie in je spieren op kunt slaan. Dat doe je door koolhydraatrijk te eten. Ga je morgen een langere afstand lopen? Dan eet je vandaag het liefst wat extra koolhydraten in de vorm van bijvoorbeeld brood, pasta, rijst of pannenkoeken (niet bij het ontbijt vóór je training, dat is te laat). Dit innemen van extra koolhydraten noemen we stapelen. Let wel, meer dan een dag stapelen is nergens voor nodig. Er bestaat bovendien zoiets als: genoeg. Zitten jouw spieren al vol met die koolhydraten (we noemen het dan glycogeen) dan is dat derde bord pasta gewoon overtollige energie. Stapelen doe je overigens niet voor een half uur of zelfs uur hardlopen. Vanaf 90 minuten kan je er eens over na gaan denken. En die afstand loop je als beginnend looper als het goed is nog lang niet.

## **Fartlek**

Als fietser kom je er misschien mee weg. Elke dag een flink stuk trappen en dan het liefst ook op snelheid of met intervalletjes. Hardlopers doen dat niet. Elke dag zo hard mogelijk is vragen om problemen. Als beginnende loper bouw je het best eerst je duurvermogen uit. Kun je zonder moeite een uur hardlopen zonder te stoppen dan wordt het tijd om aan je snelheid te gaan werken. Een speelse manier om te werken aan je snelheid is een fartlektraining. Hierbij versnel of vertraag je, reagerend op je omgeving. Een fietser die je inhaalt? Erachteraan (wel afstand houden natuurlijk)! Een viaduct? Zo hard mogelijk omhoog! Of op een rechte weg bij elke 2e lantaarnpaal een stukje versnellen.

## **Praten over snelheid en afstand**

Vraag een hardloper naar zijn snelheid en waarschijnlijk geeft hij of zij je een antwoord in minuten per kilometer. Hoeveel kilometer per uur je loopt vraagt eerst wat rekenwerk en we denken al helemaal niet in meters per seconde. Ook als je vraagt hoe ver iemand heeft gelopen is er een verschil tussen 3000 meter en 3 kilometer. 3000 meter loop je op een baan, 3 km is een afstand op de weg. Een andere vraag die je overigens echt wilt vermijden: hoe lang is deze marathon? □

## KORTINGSAFSPRAKEN met Rønnør EINDHOVEN en RUNNERSWORLD EINDHOVEN



Zowel met rønnør (van Kari en André, voorheen Run2Day) aan de Geldropseweg 19 dat al jaren onze clubkleding prima verzorgt, als met Runnersworld aan de Willemstraat hebben we een goede relatie. Beide zaken bieden je een uitgebreide voetanalyse om een zo goed mogelijk advies te geven welk type schoen het best bij je past. Daarnaast krijg je als lid van Loopgroep Blixemsnel (vermeld dat vooral!) bij beide 10% cash-korting. rønnør sponsort bovendien prijsjes en materialen voor ons evenement Marathonestafette Blixemsnel in het laatste weekend van de basisschoolvakantie en levert onze clubkleding.

Bij Runnersworld krijgen we bij aankoop van schoenen bovendien ~~een paar loopsokken gratis bij en wordt~~ € 5,00 geschonken aan de clubkas (hiervan bekostigen we een deel van de jaarlijkse terrasborrel).

---

**FOTO'S:** Mocht je foto's hebben die je via de website wilt delen, stuur ze me toe. Of stuur de link aan [mij](#) om te publiceren.

**REGIONALE LOOPEVENEMENTEN:** Als je aan een loop mee gaat doen, kan ik je naam bij het evenement vermelden zodat je weet of en wie er nog meer gaan. Meld het bij [mij](#).

**Truuk:** je kunt je soms als lid van 'Loopgroep Blixemsnel' inschrijven bij wedstrijden, ook als je geen Atletiekunie-lid bent. Je vult als lidnummer 123456 in, waarna je uit de loopgroepenlijst de onze kunt aanklikken. De korting krijg je echter niet.

Hebben jullie suggesties voor deze nieuwsbrief, laat het me weten via [vincent@blixemsnel.nl](mailto:vincent@blixemsnel.nl).

# KLEDINGSPONSORS VAN LOOPGROEP BLIXEMSNEL

