












BLIXEMSNEL KOERIER



Juni 2021

INHOUD

Art.

-  **MARATHONSTAFETTE BLIXEMSNEL, 4 SEPTEMBER**
-  **DE VOORDELEN VAN PLANKEN VOOR HARDLOPERS**
-  **HARDLOOPSPECIAL**
-  **MARATHON VAN EINDHOVEN**
-  **FOTO-REPORTAGES VAN DIVERSE EVENEMENTEN**
-  **RUNNING-PUBLICATIES**
-  **ZO TRAIN JE VOOR EEN HALVE MARATHON MET MAAR 3 TRAININGE PER WEEK**
-  **DEZE 4 SIGNALLEN WIJZEN OP EEN MOGELIJK IJZERTEKORT**
-  **HALVE MARATHONTRAINING VOOR BEGINNERS**
-  **6 OEFENINGEN VOOR STERKERE KNEIËN**
-  **HARDLOPEN EN ADEMHALINGSOEFENINGEN: 6 REDENEN OM HET EENS TE PROBEREN**

1: MARATHONESTAFETTE BLIXEMSNEL, 4 SEPTEMBER 2021

De zaterdag van het Familiespektakelweekend begint om 09:15u al meteen sportief met de MiniMarathon voor kinderen van 2 tot 12 jaar, met aansluitend om 10:00u het startschot van de Marathonestafette voor de volwassenen. Train jezelf en je kinderen, en zoek er 2 of 3 estafetteteamgenoten bij.

Met ingang van de vorige editie bestaan de teams uit naar eigen keuze 3 of 4 lopers die samen 19 rondjes van 1110m rond het Aanshotpark lopen, samen



een halve marathon in estafettevorm dus (na ieder rondje loopt een ander teamlid). Er zijn weer 3 winnende teams: het snelste herenteam, het snelste damesteam en het snelste mixed team (met minimaal 1 loper van het andere geslacht). De leden van het driekoppige team lopen elk minimaal 6 rondjes; die van het vierkoppige team 4 of 5 rondjes.

Na een start om 10:00u is het laatste team rond 12:00u binnen, waarna meteen de huldiging zal plaats vinden. Van de volwassenenteams wordt het aantal ronden

geregistreerd, zodat we kunnen vaststellen welk team de beste prestatie heeft geleverd. Graag zie we de teams The Young Ones, The Old Ones, Speedy's, AT Top Speed I en At Top Speed II, Eindhoven Road Runners, Sanne en de Sprintende Cowboys, Elly en de Dravende Hengsten, Angèle en de Ugh Ugh Indianen, Huggies, Groep 6b, Next Up, Tik Um Aaaaaan!, Groep 7b, Groep 7a, Groep 7 6 6, RTN, Quattro Formaggi, Hete Blixems, Griekse Goden, en de Overblijvers weer terug in de nieuwe editie.

De opzet van de MiniMarathon voor de jonge kinderen is een wedstrijd van 12 minuten. Na een start om 09:15u finishen zij om 09:27u. Deelname aan de Mini-Marathon is gratis. Van de kinderen noteren we de gelopen rondes op een stempelkaart. De winnaar van de jongens en die van de meisjes krijgen een extra prijsje. De kinderen zijn ook ruim op tijd klaar om daarna fit te kunnen deelnemen aan de Zeskamp van het Familiespektakel.

Voor de estafettedeelnemers kost deelname € 2,50 waarvoor je behalve een medaille en sportdrink ook een consumptiebon krijgt, te besteden in de feesttent aan een biertje, frisdrankje, chips of 2 bekertjes koffie e.d. De verdere kosten van het hardloopevenement worden voor rekening genomen van het Familiespektakel van de Wijkvereniging en van sponsors zoals AH-Ouverture, Schildersbedrijf Picard en hardloopspecialzaak Rønnør.

Maak wat straat-/ buurtgenoten enthousiast, vorm een team Blixemboschers (je hoeft geen lid van een loopgroep of atletiekvereniging te zijn) en meld het aan. Aanmelden graag via vincent@blixemsnel.nl vóór de start van de zomervakantie, uiterlijk 23 juli, omdat anders velen al op vakantie zijn (als je geen team bij elkaar krijgt, meld je dan toch aan om eventueel een

ander incompleet team vol te maken). MEEDOEN IS BELANGRIJKER DAN WINNEN. Met een beetje conditie kom je al een heel eind. Het parkoers voor de kinderen is weer het fietspad van de Opaal, door de feesttent en het gebogen pad door het Aanschotpark (start om 09:15u, ouders mogen meelopen). De volwassenen starten om 10:00u en lopen rondjes rond het Aanschotpark. Hou de website in de gaten voor nadere info.

Veel succes en laat van je horen aan het trainersteam van Loopgroep Blixemsnel:

Sjakko Sandee, Willie Oomen, Marco van Hannen, Paul Schulting, Jacqueline Schulting, Aarnout Brombacher, Jacques Groenewoud en Vincent Vloemans (vincent@blixemsnel.nl).

2: DE VOORDELEN VAN PLANKEN VOOR HARDLOPERS

Bron: <https://www.prurun.nl/training/de-voordelen-van-planken-voor-hardlopers/>



Planken is misschien wel de simpelste oefening. Je kan de oefening thuis doen en geeft vele voordelen voor hardlopers.

Planken is misschien wel de simpelste oefening met de meeste voordelen. Het heeft effect op je hele lichaam. Je traint niet alleen je bovenlichaam, maar ook je bovenbenen en rugspieren. En net als sommige andere hardlopers vergeet je soms om krachttraining te doen en je core te trainen. Je buikspieren zitten vaak verstopt en door ze te trainen zie je ook niet heel snel resultaat. Maar soms leiden de eenvoudigste bewegingen tot de grootste vooruitgang in prestatie. Net zoals planking.

Planking wordt gedaan door je lichaam in een rechte lijn van de grond te houden. Deze houding ziet er eenvoudig uit, maar planking vergt

uithoudingsvermogen en kracht in je buikspieren en rug. Verder helpt het ook bij het versterken van je bilspieren en hamstrings.

De voordelen

De belangrijkste voordelen van dagelijks planken is het verstevigen van de buik en het verminderen van onderrugpijn. Verder versterk je ook de spieren rond je schouders en schouderbladen. Dit zijn ook de spieren die vaak verstijven als je langdurig op een bureaustoel zit. Omdat planking eigenlijk heel simpel is, kan je het overal doen. Thuis, op het werk, even tussen het koken door. Waar je maar wilt en wanneer je maar tijd hebt!

Hoe je het doet

Een goede plank houding heb je als je op de vloer ligt en je ellebogen direct onder je schouders in een rechte lijn met je polsen houdt. Je duwt je lichaam van de grond waardoor je in een rechte lijn komt met je tenen. Zorg hierbij dat je billen niet uitsteken.

Verder kan je ook veel variëren met planking. Je hebt namelijk ook de lage plank waarbij je met je ellebogen op de grond steunt. De lage plank is makkelijker, dus als je nog niks gewend bent, is het handiger om eerst daarmee te oefenen.

Verder heb je ook de zijwaartse plank waarbij je dus op een arm leunt.
Zijwaartse plank

Waarom je het zou moeten proberen

Voor elke loper die met pijn in zijn rug worstelt, kan planking een goede optie zijn. Naast dat je sterkere buik- en rugspieren ontwikkelt, zorgt planking voor een sterke ondersteuning rond je bovenrug en speelt het een rol bij het voorkomen van blessures.

Het is niet erg als je het eerst maar een paar seconde volhoudt. Je moet ergens beginnen en elke seconde waarbij je niet op de bank zit, maar in plankmodus bent, is een seconde mooi meegenomen.

In eerste instantie kan je planking 20 tot 30 seconde proberen vast te houden. Rust dan een minuut en herhaal dit nog 3 tot 5 keer. Voor je het weet zal je de voordelen merken en zal je ook beter presteren tijdens je rondje rond het park!

3: HARDLOOPSPECIAL

Lees de Hardloopspecial: <https://www.ad.nl/redactie/pdf/2021-Hardloopspecial.pdf>

4: MARATHON VAN EINDHOVEN

Inschrijven voor de Marathon van Eindhoven (9 en 10 oktober 2021) is mogelijk. Zie: <https://www.marathoneindhoven.nl/inschrijven/>

Als je KWF een warm hart toedraagt en je ervoor wilt inzetten, laat je dan sponsoren en lees onderstaande flyer:



Doe mee met Marathon Eindhoven op 9 en 10 oktober 2021 en steun De Eik

De Marathon Eindhoven is al jaren het grootste tweedaagse sportevenement van de provincie Noord-Brabant. Het vlakke, brede en sfeervolle parcours zorgt voor snelle eindtijden. Maak jouw run nog waardevoller door je te laten sponsoren. Ren voor Inloophuis de Eik, voor een beter leven met en na kanker.

Schrijf je in bij Marathon Eindhoven (1,6km, 5km, 10km, 21,1km of 42,2km) en maak vervolgens een actiepagina aan bij Team Inloophuis de Eik. Er is geen minimum bedrag aan sponsorgeld, elke euro telt. Scan de qr-code of ga naar acties.kwf.nl/fundraisers/teaminloophuisdeek

**Ren voor mensen die leven met kanker,
ren voor De Eik!**



5: FOTO-REPORTAGES VAN DIVERSE EVENEMENTEN

6: RUNNING-PUBLICATIES

[Distance Running no. 1 2021](#): beetje oriënteren op internationale wedstrijdevenementen

[Distance Running no. 2 2021](#): beetje oriënteren op internationale wedstrijdevenementen

[Trail Runner sept/okt 2020](#)

[Trail Run no. 2 2021](#): selecteer de losse artikelen ONDER het getoonde blad via de tab 'Stories Inside'

7: ZO TRAIN JE VOOR EEN HALVE MARATHON MET MAAR 3 TRAININGEN PER WEEK

Lees: <https://www.runnersworld.com/nl/training/halve-marathon/a27551241/schema-trainen-halve-marathon-3-trainingen-per-week-hardlopen/>

En ook: [Loop je eerste of volgende halve marathon met behulp van onze beste hints, tips en trainingsschema's.](#)

En welke halve marathon? Die van Eindhoven is in oktober. Ook een bijzonder evenement is de Halve van Egmond, begin januari (je komt er makkelijk door ook in te schrijven voor de gezellige busreis die Eindhoven Atletiek voor alle geïnteresseerden organiseert).

8: DEZE 4 SIGNALLEN WIJZEN OP EEN MOGELIJK IJZERTEKORT

Voel jij je vermoeid of heb je het regelmatig koud? Misschien is een ijzertekort de oorzaak. Lees [dit artikel](#)

9: HALVE MARATHONTRAINING VOOR BEGINNERS

Als je 5 kilometer kunt lopen, kun je ook trainen voor een 21,1 kilometer. Echt waar! Lees [dit artikel](#)

10: 6 OEFENINGEN VOOR STERKERE KNEIËN

Gebruik deze oefeningen om je kwetsbare knieën gezond te houden.

Je voeten, onderbenen, knieën, dijen, heupen, onderrug, romp en armen maken allemaal deel uit van je bewegingsketen bij het hardlopen en als een schakel het niet doet, kun je dat in alle andere delen van de keten merken.

Lees [dit artikel](#)

11: HARDLOPEN EN ADEMHALINGSOEFENINGEN: 6 REDENEN OM HET EENS TE PROBEREN

Lees [dit artikel](#)



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. Bij Rønnør kun je als alternatief ook 15% korting krijgen, gereserveerd voor je volgende aankoop. 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 loopsocken 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.

KLEDINGSPONSORS VAN LOOPGROEP BLIXEMSNEL

