













# **BLIXEMSNEL KOERIER**



November 2021

## INHOUD

Art.

-  **1: KERSTMANNENLOOP 2021**
-  **2: HOE LOOP JE EEN MARATHON TERWIJL JE MAAR 14KM TRAJNT?**
-  **3: TAPEREN VOOR DE MARATHON, ZO PAK JE HET AAN**
-  **4: HOE GROOT IS DE INVLOED VAN DE TEMPERATUUR OP JE HARDLOOPPRESTATIES?**
-  **5: FOTO-REPORTAGES VAN DIVERSE EVENEMENTEN**
-  **6: RUNNING-PUBLICATIES**
-  **7: MOLENVENCROSS**
-  **8: HEB JE EEN COLLAGEEN-SUPPLEMENT NODIG?**
-  **9: HANDIGE TIPS VAN SIFAN HASSAN VIA 6 KORTE VIDEO'S**
-  **10: RUN DIP RUN**
-  **11: 'T IS VOOR NIKS - LOOP 2021**
-  **12: CORONA CHECK APP BLIXEMSNEL**

# '2e Maandag van de Maand': na de training, BORREL op 8 november in Wijkcentrum Blixems! KOM ALLEMAAL!

## 1:KERSTMANNENLOOP 2021

We gaan er vooralsnog voorzichtig van uit dat we vlak voor Kerst weer de



Kerstmannenloop Blixemsnel kunnen lopen met z'n allen. In Kerstmannenkostuum uiteraard.

Wie inmiddels na 10 jaar uit zijn/haar kerstmannenbroek is gescheurd, kan op Winkelcntrum Woensel XL bij FirstXL (naast Primera aldaar) een prachtig pak met baard, jas, broek en riem kopen voor € 6,00. De voorraad ligt er inmiddels in de stellingen (vlakbij de ingang).

## 2: HOE LOOP JE EEN MARATHON TERWIJL JE MAAR 14KM TRAJNT?

Bron: <https://www.prorun.nl/training/hoe-loop-je-een-marathon-terwijl-je-maar-14-kilometer-traint/>

(<https://www.sportrusten.nl/hoe-loop-je-marathon-terwijl-je-maar-14-km-traint/>)

Volgens dit schema hebben onze Jeanny en Daniëlle eind september 2021 de hele Marathon van Berlijn gelopen!

Het 14 kilometerschema van Stans van der Poel is NIET eenvoudig. Het is duidelijk geen quick fix.

Jij houdt je ook niet aan je eigen schema, reageert iemand op Strava na een training van 25 kilometer

Met 'mijn' schema doelt de loper op het 14-kilometerschema. Samen met Stans van der Poel schreef ik in 2014 een boek over hardlopen. In De Hardlooplevolutie ging het vooral over ademhaling en gevarieerd trainen met een hartslagmeter. Maar we hadden ook een hoofdstuk opgenomen met het marathonschema van Stans.

Een schema waar je niet meer dan 14 kilometer traint.

Grote kans dat je er wel eens van gehoord hebt, maar dat je niet precies weet wat het behelst.

Sommige lopers denken namelijk dat het een makkelijk schema is. Een schema voor lopers die even snel de marathon willen afvinken van hun bucketlist.

Die lopers komen bedrogen uit.

Het schema vraagt nogal wat aandacht en toewijding namelijk.

Hoe werkt het?

Van der Poel zegt: train minder en sta goed voorbereid en goed uitgerust aan de start.

Het is een schema waar je 100 dagen voor de marathon mee begint.

Je loopt 4 x per week, nooit meer en soms minder.

In de eerste week is de langste training 8 kilometer, en de kortste training 3 kilometer. En dat bouwt langzaam op naar een langste training van 14 kilometer in week 12. In de zwaarste week train je 2 x 14, 1 x 8 en 1 x 6 kilometer, totaal train je in 100 dagen 497 kilometer.

Er is over nagedacht.

Omdat de trainingen niet zo lang zijn herstel je sneller. En dus begin je fitter aan je volgende training, waardoor de kwaliteit van de training beter is.

En dat is voor veel lopers geen overbodige luxe. Want marathonlopers zijn de laatste jaren veel langzamer geworden. In de jaren '70 - toen het marathonschema waarbij je véél kilometers traint in trek was - liepen veel lopers onder de drie uur en bijna iedereen binnen 4 uur.

Dat is nu wel anders. Veel lopers doen 3u30, 4uur tot 4u30 of 5 uur over de marathon. En voor 'langzame' lopers is een training van 30 kilometer natuurlijk ook veel langer.

Voor wie is dat schema?  
Voor wie is het geschikt?

Het schema is geschikt als je voldoet aan drie punten:

1. Je kunt 10 kilometer binnen 1 uur lopen
2. Je hebt geen overgewicht
3. Je vindt het niet erg (of fijn) om géén lange duurlopen te doen

Lopers die te zwaar zijn, kunnen last krijgen van hun knieën en gewrichten. Er is een formule om te berekenen of je te zwaar bent:  
lengte - 100 centimeter + 10% = de grens.

Huh?

Bijvoorbeeld. Je bent 1 meter 80. Dan mag je dus  $180 - 100 = 80 + 8$  (10%) = 88. Ben je lichter dan 88 en loop je tien kilometer binnen het uur, dan kan het schema je voorbereiden op de marathon.

Ok.

Je traint dus niet langer dan 14 kilometer, maar dat is niet alles.

Hét geheim van het succes van het schema is niet zozeer het aantal kilometers dat je traint.

Je marathonhartslag - dát is het geheim  
Er is namelijk één ding dat je echt moet weten om zeker te zijn van je missie.

Op welke hartslag loop je straks de marathon?

Voor je überhaupt begint met trainen, stel je vast wat je marathonhartslag is. Schrik niet als je een hekel hebt aan trainen op hartslag, het is even wennen, maar je leert een hoop van je lijf en het is de moeite waard. En met een beetje hulp helemaal niet ingewikkeld.

Waarom is trainen op hartslag zo waardevol?

Je traint op een hartslag die jij een hele marathon kunt volhouden. Je houdt rekening met je aanleg én met je persoonlijke omslagpunt (daarover later meer) om veel kilometers te trainen met een hartslag die straks tijdens de marathon kunt lopen.

Klinkt logisch: je lichaam laten wennen aan de hartslag van je evenement om goed voorbereid aan de start te staan.

Gek genoeg zie dat meestal niet terug bij andere schema's voor een marathon. De lange duurlopen gaan rustiger dan marathonhartslag (het is immers 'maar' training) en de korte trainingen gaan intensiever.

Zo kan het dat lopers met een ander schema in aanloop naar de marathon meer dan 70 kilometer per week trainen, maar minder op marathonsnelheid, dan ik met mijn schema waar ik veel minder kilometer train, maar véél op marathontempo.

Marathonhartslag of marathonwattage

Heb je een Stryd? Dan wordt dit schema een stuk eenvoudiger. Want Stryd geeft nauwkeurig aan op welk vermogen jij een marathon kunt lopen. Klik daarvoor in je Stryd app op Upcoming event en voer marathon in als afstand. Je ziet dan direct op welk vermogen jij een marathon kunt lopen.

Terug naar het schema van Van der Poel.

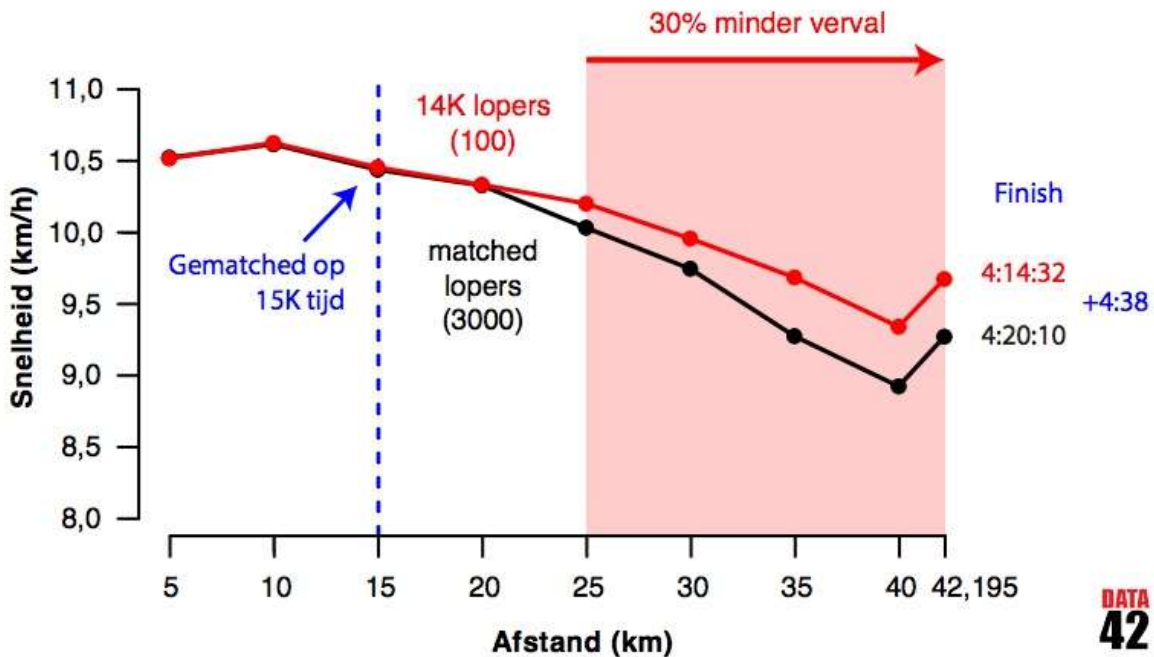
Is zo weinig trainen niet blessuregevoelig?

Sommige trainers vrezen dat het voor spieren, pezen, banden en gewrichten niet goed is om zo weinig kilometers te maken in aanloop naar je marathon. Onderzoeker Maarten Fornerod heeft daar interessant onderzoek naar gedaan. Hardlopen is een blessuregevoelige sport. Vooral het aantal kilometers dat je loopt, is een voorspeller van blessures: hoe méér kilometer, hoe meer blessures. Onderzoek laat zien dat je spieren en botten zich snel aanpassen aan lange afstanden lopen, maar dat pezen en kraakbeen langer nodig hebben (wel 2 jaar) om te wennen aan de kilometers. Als je veel kilometers loopt, kun je daardoor geblesseerd raken, maar als je minder kilometers loopt blijven blessures je wellicht bespaart.

Hoe vergaat het 14K-lopers tijdens de marathon?

Fornerod wilde ook graag weten of 14K-lopers het zwaarder hadden onderweg. Dus hij vergeleek tijdens de marathon 100 lopers die maximaal 14 kilometer hadden getraind met de overige lopers en wat bleek?

Mensen die minder traiden hadden een minder verval. Zie grafiek hieronder.



Nu hoor ik je denken: ‘leuk en aardig dat schema, maar welke tijd loop je dan op de marathon?’

Mijn snelste tijd met dit schema is 2u59’02”. Ik heb een marathon gelopen met een ‘gewoon’ schema in 2:50:47.

Er zijn lopers die onder de drie uur lopen en er zijn ook lopers die lachend vijf uur over de marathon doen en onderweg foto’s maken.

Wil jij de marathon wel eens lopen met dit schema? Ik zeg; aanrader.

Want als we de mazzel hebben dat we nog tot ons 80ste kunnen hardlopen, hebben we meer dan voldoende tijd om verschillende schema’s te proberen. Afwisseling is altijd een goed idee.

### 3: TAPEREN VOOR DE MARATHON, ZO PAK JE HET AAN

Bron: [https://www.runnersworld.com/nl/training/marathon/a29063028/taperen-marathon-tips-voor-beste-resultaat/?utm\\_campaign=rw-20211005-wekelijks&utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=email&utm\\_content=Taperen%20voor%20de%20marathon,%20zo%20pak%20je%20het%20aan](https://www.runnersworld.com/nl/training/marathon/a29063028/taperen-marathon-tips-voor-beste-resultaat/?utm_campaign=rw-20211005-wekelijks&utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_content=Taperen%20voor%20de%20marathon,%20zo%20pak%20je%20het%20aan)

Hoe je het ook wendt of keert: de taper is de sleutel tot het beste wedstrijdresultaat. Lees hier hoe je tapert voor de marathon.

Loop je wel eens wedstrijden? Dan is de kans groot dat je hebt gehoord over de taper (ook wel: de tapering). Dit fenomeen verwijst naar de dagen en soms weken voor de wedstrijd, waarin je steeds wat minder traint. Taperen is een belangrijk onderdeel van een trainingsplan.

## **Wat is taperen voor een hardloopwedstrijd en waarom is het belangrijk?**

Het moet je de topvorm bezorgen die nodig is om een piekprestatie te leveren. Onderzoek heeft onder andere aangetoond dat dankzij de tapering je snelle spiervezels beter werken, wat kan resulteren in snellere tijden. Maar veel hardlopers durven het aantal hardloopkilometers niet af te bouwen, omdat ze bang zijn dat dit de prestatie voor de grote wedstrijd zal schaden. Maar juist dankzij het verminderen van je aantal kilometers, sta je straks fris en fruitig aan de start.

## **Hoe lang voor een marathon moet je starten met taperen?**

Normaal gesproken beslaat de taperperiode voor een marathon ongeveer drie weken, en gaat dus in nadat je de laatste lange duurloop hebt voltooid. Tijdens die 21 dagen zul je minder hardlopen en meer herstellen. De meer ervaren hardloper heeft verschillende manieren van taperen uit kunnen proberen en vindt uiteindelijk de taper die het best bij haar of hem past. Ben jij daarin nog zoekende, dan vind je hier alles wat je moet weten over het hoe en waarom van de taper voor de marathon.

## **De voordelen van taperen voor de marathon**

Voor sommige hardlopers klinkt minder trainen om beter te presteren erg tegenstrijdig. 'Wat zij zich niet realiseren is dat rust in die laatste paar weken je sterker maakt dan al het trainingswerk', zegt Patti Finke, trainster van marathonlopers. 'Je hoeft niet bang te zijn dat je in die drie weken fitheid kwijtraakt. Onderzoek toont aan dat je aerobe capaciteit, de beste graadmeter van fitheid, in het geheel niet verandert.'

Zo laat een review van vijftig onderzoeken naar de effecten van taper, gepubliceerd in het tijdschrift *Medicine & Science in Sports & Exercise*, zien dat de niveaus van glycogeen in de spieren, de enzymen, de antioxidanten en de hormonen - allemaal leeggetapt door de vele hardloopkilometers - tijdens de taper terugkeren naar optimale waarden. De spierschade die je oploopt bij langdurige training heeft dan ook de gelegenheid te herstellen.

Als je dat nog niet over de taper-streep trekt: je immuunsysteem en spierkracht gaan ook vooruit. Daardoor loop je minder kans dat je vlak voor je wedstrijd verkouden of geblesseerd raakt. En dan nog iets: de gemiddelde prestatieverbetering bij de deelnemers die in deze onderzoeken aan tapering deden was 3 procent. Het maakt je dus vijf tot tien minuten sneller op een marathon.

## **Taperen voor de marathon: nog drie weken te gaan**

Omdat de taper op een vermoeiende trainingsperiode met veel kilometers volgt, zul je de eerste dagen blij zijn dat je gas terug mag nemen. De week voor je taper begint, bevat waarschijnlijk het hoogste kilometeraantal en je laatste lange duurloop. De afbouw van de



trainingsomvang begint geleidelijk, omdat het niet nodig is om ineens ontzettend weinig te gaan doen en omdat de trainingen er zeker nog toe doen.

### **Training**

Vermijd extreem heuvelachtige parcoursen, intervallen en snelheidswerk, want dat levert spierschade op die je in deze periode juist zoveel mogelijk wilt voorkomen. Door deze week je totale wekelijkse volume met 20 tot 25 procent te verminderen, krijgt je lichaam de kans om te herstellen van al dat harde werk. De uitgeputte glycogeenvoorraden krijgen gelegenheid om bijgevuld te worden, en weefselbeschadiging wordt hersteld. Als je bijvoorbeeld 8 km hardloopt tijdens kortere doordeweekse trainingsloopjes, doe je nu 6 km. Als vorige week je lange duurloop 32 km besloeg, doe je nu 26 km.

Je zou de meeste van je duurlopen in een rustig tempo moeten uitvoeren. Lopers die meer willen dan de finish halen, en een bepaalde streeftijd hebben, zouden blokken van 5 tot 8 km in het beoogde marathontempo op moeten nemen in een lange duurloop. Dergelijke tempoblokken houden je lichaam en geest afgestemd op de wedstrijd. Neem deze week twee dagen rust.

### **Voeding**

Voor wat betreft je voeding moet je eiwitten voorrang geven. ‘Neem veel eiwitten deze week als ondersteuning voor het herstel van spierweefsel schade die je in je zware trainingsweken hebt opgelopen’, adviseert voedingsspecialist Alan Tichenal. Zorg dat je 75 tot 100 gram eiwitten per dag binnenkrijgt. Als je geen vlees eet, kun je in je eiwitbehoefte voorzien met eieren, bonen, yoghurt en soja producten.

Om je immuunsysteem een boost te geven en zo een verkoudheid of griep te voorkomen, kun je je ‘vergrijpen’ aan vitamine C. Goede leveranciers daarvan zijn kiwi’s, sinaasappels, paprika’s, broccoli en aardbeien. Het aminozuur lysine kan ook helpen. Tarwekiemen of een supplement van 500 milligram zijn hiervoor de beste vegetarische opties.

### **Taperen voor de marathon: nog twee weken te gaan**

Week twee is een overgangperiode. Je bevindt je in het gebied tussen de uitputting van je laatste langste duurloop en de opwinding over de marathon. Rust wordt belangrijker, het trainen wordt verder afgebouwd. Het is ook de tijd om over je wedstrijdstrategie na te denken.

### **Training**

Tijdens deze tweede week van je taperperiode verminder je de trainingsomvang nogmaals met 20 tot 25 procent. Loop alle trainingen in een comfortabel, gemakkelijk tempo. Finke vindt het belangrijk om een kleine hoeveelheid training in het beoogde wedstrijdtempo af te leggen. ‘Je wordt zowel fysiek en mentaal sterker als je met de snelheid loopt die

je op de dag van de wedstrijd wilt aanhouden. Dit is conform de regel van specificiteit - zo precies mogelijk simuleren wat je in de wedstrijd hoopt te doen.' Het is ook prima om een paar keer 100 meters met hogere snelheid te doen aan het einde van je training. Dat zal je helpen soepel en ontspannen te blijven.

Beperk je korte runs tot maximaal 6,5 km, en houdt de langere trainingen tussen de 9 en 16 kilometer. Een lange duurloop mag maximaal 13 tot 16 kilometer zijn. Loop je meer, dan kunnen je spieren niet optimaal herstellen voor de wedstrijd. Doe je naast het hardlopen aan krachttraining, dan is dit de week om daar, tot na de marathon, mee te stoppen.

Als je een streeftijd hebt, doe dan de volgende training op één van de doordeweekse dagen. Begin met een warming-up van 10 tot 15 minuten. Loop dan 1,5 km met een snelheid die 20 seconden per kilometer sneller is dan je beoogde marathontempo. Ga erna zonder te pauzeren over op 1,5 km met een snelheid die 20 seconden per kilometer langzamer is dan je streefsnelheid. Herhaal dit blokje twee tot vier keer. Reduceer ook het aantal herhalingen van je intervaltraining met 20 tot 25 procent. Liep je normaal altijd 10 x 400 meter; doe dan deze week 8 x 400 meter. Pak ook deze week twee rustdagen.

### **Voeding**

Tichenal wijst erop dat dit geen geschikte periode is om met een of ander dieet te beginnen. Je lichaam heeft bouwstoffen en energie nodig om weefselschade te herstellen die het gevolg is van je harde trainingen in de voorbereiding op de marathon. Ook al loop je minder kilometers, weersta de neiging om veel minder vet te eten. Een redelijke hoeveelheid (30 procent van je dagelijkse calorieën) is goed, omdat het kan worden opgeslagen als een backup-energiebron als tijdens de marathon je koolhydraten opraken.

Vetreserves leveren op die manier een bijdrage aan het uitstellen of het voorkomen van de ontmoeting met de bekende 'man met de hamer'. Kies voeding met vooral onverzadigd vet, zoals noten, of vis bereid in canola olie. Beperk voedsel met veel verzadigd vet en transvetten zoals pizza en ijsjes.

### **Taperen voor de marathon: nog één week**

Het is nu zaak om uitgerust te blijven en je mentaal voor te bereiden. Probeer deze week om acht uur per nacht te slapen en houd het aantal hardloopkilometers beperkt. De gereduceerde training zorgt ervoor dat de glycogeenvorraden goed gevuld blijven. Drink iets meer dan je gewend bent zodat je goed gehydrateerd bent. Om je zenuwen de baas te blijven kun je films bekijken, een nieuw boek gaan lezen en/of terugdenken aan wedstrijden waarvan je hebt genoten.

## 'VERTROUW OP HET HARDE WERK DAT JE HEBT GEDAAN'

### Training

Verminder het aantal hardlooptdagen tot vier. Beginnende marathonlopers mogen niet meer dan 5 tot 6 km per keer hardlopen, terwijl gevorderde hardlopers misschien vroeg in de week een paar keer een loop over 10 km doen. Om scherp te blijven kun je in het eerste deel van de week korte stukjes lopen in het tempo van de marathon. Loop bijvoorbeeld 1,5 km als opwarming, en vervolgens 2 tot 6 km in marathontempo, gevolgd door een cooling down van 1,5 km. Je kunt, als je dat gewend bent, ook een intervaltraining doen, bijvoorbeeld 6 x 400 meter. Beginners die zich vooral richten op uitlopen, hoeven zich niet bezig te houden met dit soort snellere trainingen in de laatste week.

### Voeding

Eet in de laatste dagen wat meer koolhydraatrijke voeding en spoel dat weg met een ruime hoeveelheid vocht, zodat je energie- en vochniveaus op de wedstrijddag optimaal zijn. Je weet dat je vochniveau voldoende op peil is als je urine helder is en lichtgeel van kleur. Denk ook aan de inname van zout. Als je te weinig zout combineert met het drinken van veel water, dan kan dat leiden tot hyponatriëmie, een zeldzame maar gevaarlijke toestand met mogelijk ernstige gevolgen voor de gezondheid. Je houdt je zoutniveaus op peil met sportdrank, gels, gezouten popcorn en pretzels.

Concentreer je deze week op de wedstrijd en visualiseer dat je straks over de finish komt in de tijd die je voor ogen hebt. Drie rustdagen zorgen er mede voor dat je fris aan de wedstrijd zult beginnen. Je bent er klaar voor! Tot slot: probeer de laatste dagen ontspannen door te komen. Vertrouw op het harde werk dat je hebt gedaan. Zorg dat je op tijd aan de startstreep verschijnt, doe je best en geniet ervan!

---

## 4: HOE GROOT IS DE INVLOED VAN DE TEMPERATUUR OP JE HARDLOOPPRESTATIES?

Bron: <https://www.prorun.nl/training/hoe-groot-is-de-invloed-van-de-temperatuur-op-je-hardloopprestaties/>

In Berlijn was het vrij warm tijdens de marathon, in Londen was het wat koeler. Wat is precies de invloed van temperatuur op je marathon?

Lees [dit artikel](#)

## 5: FOTO -REPORTAGES VAN DIVERSE EVENEMENTEN

Sjravele, Heerlen, 9 oktober 2021, 50km



[Overige foto's](#)

Marathon van Eindhoven 2021, 10 okt



[Overige foto's](#)

Clubkampioenschapsavond 2021, 11 okt,  
Deborah en Sander clubkampioen



Deborah erin geshopt, want de dag  
ervoor net bevallen!

[Overige foto's](#)

Marathon van Rotterdam 2021, 24 oktober



[Overige foto's](#)

## 6: RUNNING-PUBLICATIES

## 7: MOLENVENCROSS



# MOLENVENCROSS

14 november 2021 - Stiphoutse Bossen

Gevarieerd en uitdagend parcours!  
Voor wedstrijdlopers en sportief-recreatieve lopers

### PROGRAMMA

10.30 uur Lange Cross - 9220m  
11.40 uur Korte Cross - 4740m  
13.00 uur Vrouwen U20-U18 - 3520m  
13.20 uur Junioren C/D - 2500m / 1890m / 1470m  
14.45 uur Pupillen - 1470m / 960m  
15.25 uur G-Atleten - 960m

Bekijk het uitgebreide programma op [hac-helmond.nl](http://hac-helmond.nl)

© *jadifoto*

Doe mee en schrijf je in via [limbracross.nl](http://limbracross.nl)

Voorinschrijven t/m 12 november! Na-inschrijven tot een half uur voor aanvang.



## 8: HEB JE EEN COLLAGEEN-SUPPLEMENT NODIG?

Bron: [https://www.runnersworld.com/nl/voeding/a32752713/hardlopen-supplementen-collageen-peptiden-gebruiken/?utm\\_campaign=rw-20211008-](https://www.runnersworld.com/nl/voeding/a32752713/hardlopen-supplementen-collageen-peptiden-gebruiken/?utm_campaign=rw-20211008-)

Na vitamine C, omega-3 vetzuren en magnesium is het nu collageen dat overal opduikt als supplement. Maar heeft dat eigenlijk zin? Runner's World zocht het voor je uit.

### **Wat is collageen?**

Collageen is een eiwit dat zich vrijwel overal in ons lichaam bevindt. Het zit in de structuren die ons lichaam bij elkaar houdt zoals in botten, spieren, gewrichten en pezen. Ook onze huid bestaat voor maar liefst 80% uit collageen. Het eiwit zorgt ervoor dat onze huid elastisch blijft. Hoe ouder we worden, hoe minder collageen ons lichaam produceert - het is dan ook dé reden dat we rimpels krijgen en onze gewrichten en spieren stijver worden.

### **Typen collageen**

Er bestaan verschillende soorten collageen, vaak onderverdeeld in type I, II en III. Type I is hiervan het meest aanwezig in ons lichaam en vinden we in onze huid, tanden, botten en pezen. Type II is vooral te vinden in ons bindweefsel en helpt bij behoud van gezonde gewrichten. Type III vinden we vooral in de structuren rondom spieren, organen en bloedvaten.

### **Collageen in supplementen**

Supplementen bevatten collageen-peptiden (dit noemen we gehydrolyseerd collageen). Dit is collageen, maar dan afgebroken in de verschillende aminozuren zodat ons lichaam het beter en sneller op kan nemen. Eenmaal opgenomen zorgen de peptiden voor een verhoogde productie van collageen, beschermen ze het bestaande collageen en dienen ze als materiaal voor nieuw collageen.

### **Werkt collageen(peptiden) ook echt?**

Het idee is veelbelovend: we slikken extra collageen(peptiden) er zorgen er hiermee voor dat onze botten, huid, pezen en gewrichten meer collageen bevatten. Maar of het ook werkt is de vraag, want hoeveel van de peptiden worden daadwerkelijk opgenomen én bereiken de juiste plek in ons lichaam? Er zijn een aantal gesponsorde studies die effect laten zien. Gerandomiseerde onderzoeken met een dubbelblinde onderzoeksopzet (zowel de onderzoeker als de deelnemer weet niet of de deelnemers collageen krijgt) zijn schaars. Een aantal laten wel belovende resultaten zien.

### **Zo zie je welke type collageen in een product zit**

Op een verpakking van een supplement vind je vaak het type collageen. UC-II® is een bepaald gepatenteerd 'merk' collageen dat nog niet afgebroken is in peptiden. Het is afkomstig van kippenkraakbeen en wordt onttrokken zonder gebruik te maken van verhitting. Deze vorm zou vooral worden gebruikt voor de afname van ontstekingen en gewrichtsklachten.

Een gerandomiseerd, dubbelblind onderzoek onder 55 deelnemers toonde aan dat de deelnemers na 120 dagen (40 mg per dag UC-II®) een grotere knieflexibiliteit ervaarden en langer konden sporten zonder pijn.

### **Zo vaak moet je collageen innemen**

Het smeren van een product met collageen lijkt vrijwel zinloos, net zoals het nemen van 'plantaardig collageen' dat niet daadwerkelijk collageen bevat. Als je van plan bent om collageen te nemen, werkt dat alleen als je het de rest van je leven blijft doen. Je lichaam gaat in de loop van de jaren steeds minder collageen produceren.

Het wordt niet op miraculeuze wijze weer beter in het produceren ervan als je collageen gaat nemen. Gebruik het het wel, neem dan 20-40 mg kort (30 minuten) voor een inspanning, liefst gelijktijdig met vitamine C (50 mg). Dit zou de opname ervan bevorderen.

### **Collageen in andere producten**

Collageen vind je overigens ook in andere producten, met name in producten die botten bevatten of daar een aftreksel van zijn. Vooral bouillon, langdurig getrokken van runderen, bevat veel collageen. Net zoals vis in blik waar zich nog kleine graatjes in bevinden. Denk aan makreel, zalm of sardines.

Ook interessant: collageen en gelatine zijn vrijwel hetzelfde. Ze bevatten dezelfde aminozuren. Gelatine is simpelweg verhit collageen. Lees ook dit artikel over gelatine (WINEGUMS)

: <https://www.runnersworld.com/nl/voeding/a31392497/wingums-recept-betere-prestaties-minder-bleesures-collageen/>

## 9: HANDIGE TIPS VAN SIFAN HASSAN VIA 6 KORTE VIDEO'S

Bron: <https://youtu.be/TUa8DMEfNfU>

LES 1: <https://youtu.be/TUa8DMEfNfU>

LES 2: <https://youtu.be/0FRaaXO41T8>

LES 3: <https://youtu.be/rgMHvnBRnZ4>

LES 4: <https://youtu.be/qwhqUaTqGLo>

LES 5: <https://youtu.be/32Px0bepdkM>

LES 6: <https://youtu.be/JLXDZKbYa8o>

---

## 10: RUN DIP RUN

Bron: <https://www.prorun.nl/borntorun/gekkenwerk-of-mooi-aanvulling-run-dip-run/>

**Gekkenwerk of mooie aanvulling: run - dip - run**

Ze bestaan echt. Lopers die halverwege hun rondje de zee of de gracht in springen.

*WIL JE DIT OOK EENS DOEN? MELD JE DAN AAN  
VOOR DE 5E NIEUWJAARSDUIKLOOP  
BLIXEMSNEEL DIE WE OP 2 OF 8 JANUARI GAAN  
HOUDEN!*

Het wordt gelukkig weer winter.

Donker. Wind. Regen. Kou.

Ik ben dol op hardlopen en ik ben ook dol op kou (sinds ik Wim Hof ken).

Eind oktober is de perfecte periode om te starten met run - dip - run

Wat is een run - dip - run?

Dat is hardlopen naar een meertje of een plas of een sloot of een gracht of de zee. Dan doe je je schoenen uit, je sokken uit en je hardloopshirt uit en ga je even het water in.

Natuurlijk ga je sneller ademen in dat ijskoude water en schrik je je wezenloos. Maar de kunst is om rustig te ademen terwijl je in het koude water bent.

Na twee minuten ga je er weer uit en ga je hardlopend terug naar huis.

De kop thee en de warme douche zijn meer dan verrukkelijk.



**‘Waarom zou je überhaupt in de kou gaan zitten,’ vroeg Joost P.**

Ik vroeg Joost: ‘Heb jij na een stressvolle dag wel eens dat je op de bank zit en dat het niet lukt om te ontspannen?’

‘Natuurlijk,’ antwoordde Joost: ‘dan blijf ik malen over vanalles en nog wat.’

‘En een ontspanningsoefening helpt dan niet?’

‘Niet altijd, nee.’

Als je op zo’n moment in een ijswak (of koud water) gaat zitten, schiet je lijf helemaal in de stress. Je hebt niet alleen een deadline om je druk over te maken, maar je lichaam herkent ijswater als een levensbedreigende situatie. Terecht. Want je kan doodvriezen. Maar als je dan rustig blijft ademen en na twee minuten ga je naar binnen om met een kop thee op te warmen, kom je in diepe ontspanning. Het lijkt erop alsof het gepieker van vóór het ijswak er niet meer toe doet na deze ervaring.

En dat gevoel is heerlijk.

Er zijn meer fysiologische voordelen van kou. Daar heb ik genoeg over opgeschreven in eerdere blogs en het boek Koud kunstje. Dat boek moet je echt lezen. Niet omdat ik zo goed kan schrijven, want ik weet ook wel dat je nog een stapel ongelezen boeken naast je bed hebt liggen van schrijvers die veel mooier schrijven.

Maar Wim Hof en zijn boodschap zijn echt bijzonder.

En behalve de fysiologische voordelen van kou is zo’n run - dip - run een leuke (maar zware) afwisseling van je looprondjes.

**Hardlopen wordt een heus mini-avontuur**

Heb jij ervaring met koud douchen en wil je meer met kou? Dan wordt dit een mooie winter.

In Finland heb ik een epische run-dip-dip gedaan, dankzij Marco Rink en Rick Koekoek:

<https://youtu.be/jqpWkjKtdeY>

Ik ben benieuwd of jij zo’n run - dip - run wel eens hebt gedaan of dat jij het gekkenwerk vindt.

**11: 'T IS VOOR NIKS - LOOP 2021**

Een hele mooie loop vanuit Geldrop met voor elk wat wils, en gratis. Hoe is het mogelijk? De 'T is voor Niks Editie 2021 - Zondag 28 november.

Er is nog geen officieel groen licht voor de editie van dit jaar, maar de inschrijving is geopend! Zodra er een definitief besluit komt, leest u dat ook op hun website. Houd daarom deze pagina in de gaten: <https://www.tisvoorniks.nl/> . Ook geldt VOL = VOL, en de loop is heel populair, dus .....

Je kunt kiezen uit de afstanden 6, 10, 15, 21, 30 en 42km. Met drankposten onderweg en een route die over de Strabrechtse heide loopt. Achteraf is het altijd nog ff gezellig een drankje drinken met elkaar. Zie hier de foto's van de vorige editie in 2019 (2020 kwam te vervallen): <https://photos.app.goo.gl/6iLfYF4WZJ8GbHTf8> . Veel Blixemsnel-lopers doen er (graag) aan mee!

## 12: CORONA CHECK APP BLIXEMSNEL

De kans is groot dat we per zaterdag 6 november onder de nieuwe Corona-regels vallen en vóór iedere groepstraining ieders QR-code moeten checken, net zoals bij cafés! Iedere looper moet dus zijn/haar telefoontje bij zich hebben om aan zijn/haar groepstrainer te laten zien/checken (via de verkrijgbare QR-codescannerapp van de Rijksoverheid)! Zo bescherm je jezelf tegen het eventueel besmetten van een ander en tegen het risico van besmet te worden door een ander.

Ten overvloede nog even de huidige basisregels:

- Testen bij klachten.
- **Bij een positieve test: blijf thuis en vermijd contact met anderen, ook als zij gevaccineerd zijn.**
- 1,5 meter is een veilige afstand. Bescherm jezelf en anderen.
- Schud geen handen.
- Was vaak en goed je handen.
- Hoest en nies in je elleboog.
- Zorg voor voldoende frisse lucht en ventilatie in binnenruimtes.

Je kunt je telefoontje meenemen in je jaszak, in een hoesje om je arm of, zie foto's, in een spybelt / heuptasje (bijv. verkrijgbaar in Winkelcentrum Woensel XL bij SoLow (boven):





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 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. Als je liever niet zichtbaar bent op een gepubliceerde foto, laat het weten, zodat ik dat kan aanpassen.

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

---

# KLEDINGSPONSORS VAN LOOPGROEP BLIXEMSNEL

