

BLIXEMSNEL KOERIER



December 2021

INHOUD

Art.



- 1: KERSTMANNENLOOP 2021
- 2: HOWDO, THE MAGAZINE FOR INTERNATIONALS
- 3: MET DEZE 12 TIPS BEN JE IN NO TIME VAN JE VERKOUDHEID AF
- 4: ZO TRAIN JE JE SCHOUDERS VOOR EEN BETERE LOOPHOUDING
- 5: FOTO-REPORTAGES VAN DIVERSE EVENEMENTEN
- 6: RUNNING-PUBLICATIES
- 7: NN HARDLOOPPLANNER (GENEREERT ROUTES IN 2 SECONDES)
- 8: STRAKKE BUIK? DEZE 10 OEFENINGEN WERKEN ÉCHT



FIJNE SINTERKLAAS, KERSTDAGEN, OUD & NIEUW EN 2022

1: KERSTMANNENLOOP 2021

Op maandagavond 20 december verzamelen we vanaf 19:15u met zo'n



100 hardlopers in Kerstmannen- en Kerstvrouwenkleding op de Overture bij Wijkcentrum Blixems voor de jaarlijkse Kerstmannenloop. Als de Coronaregels deze gezamenlijke loop tzt niet toestaan, lopen we niet of, net zoals in 2020, in kleine groepjes van 4 kerstmannen. Rond 19:30u begint op het plein de gezamenlijke warming up en aansluitend rennen de Kerstmannen en Kerstvrouwen vanaf 19:40u een route van bijna 8km door Blixembosch. Zie de route op bijgaand plaatje, die ook terug te vinden is op www.blixemsnel.nl . Dus laat je partner en buren de kinderen nog even uit bed houden en laat ze buiten komen kijken ergens aan het parkoers. Dit moet je meemaken. Zorg dat ze er op tijd zijn, want de tijden zijn indicatief; misschien komen we er al 5 minuten eerder langs (of 5 minuten later). Degenen voor wie de 8km nog wat aan de pittige kant zijn, spreek onderling af om hier en daar een stuk af te steken, dan kom je steeds weer bij de grote groep in de buurt (bijvoorbeeld via de Falstaff en/of bij het Aanschotpark en/of bij de Shakespearelaan).

Wil je de route in meer detail bekijken of als gpx in je horloge of gsm zetten, zie dan hier: <https://www.mapmyrun.com/routes/view/4745826691>

De route is met een globale tijdsindicatie:
19:30u - 19:40u, warming up op de Overture,
19:45u Ella Fitzgeraldlaan
19:50u Buitendreef, Ernani,
19:55u busstation Stiffelio,
20:10u Topaasring,
20:15u Opaal,
20:30u Wildeman,
20:40u à 21:00u terug op Overture

Als de Covid-maatregelen op 20/12 niet zijn versoepeld, doen we in ieder geval geen gezamenlijke start en warming up op de Overture. Tzt stuur ik nog wel een nadere instructie. Tussen groepjes moet wel minstens 50m afstand zitten om te voorkomen dat we te dicht bij elkaar komen en als



GPX Viewer - Banen, routes en tusspunten

Vectura Games OÜ

Bevat advertenties • In-app-aankopen

Verwijderen

Openen

één grote groep worden gezien. De route en tijden blijven zoals aangegeven. Tzt stuur ik per e-mail ook nog wel het gpx-bestand van de route, zodat je die in je hardloophorloge kunt zetten of in een app op je telefoontje, zoals in GPX-viewer (je ziet dan waar je bent op de route en hou je verder moet lopen. Wie weet, richten we op de route ook ergens een selfservice Chocomel-/glühweinstop in. Uiteraard ontvang ik dan ook graag groepjesfoto's om in één online-album te verzamelen.

O ja, en zoals eerder al eens gemeld: een Kerstmannepak (broek, jas, baart, riem, muts) is voor € 6,00 te koop bij First XL in Winkelcentrum Woensel XL (naast Primera, waar eerst Aldi zat). OP is OP. Als je wil opvallen en liever in een damespak loopt, kijk dan bij SoLow voor damespakken vanaf € 6,95 (foto), verkrijgbaar in een paar maten.





2: HOWDO, THE MAGAZINE FOR INTERNATIONALS

Do you know this [magazine](#) for internationals? Maybe of interest to you?



3: MET DEZE 12 TIPS BEN JE IN NO TIME VAN JE VERKOUDE AF

Bron: https://www.runnersworld.com/nl/gezondheid/a37086288/tips-verkoudheid/?utm_campaign=rw-20211119-wekelijks&utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_content=Met%20deze%2012%20tips%20ben%20je%20in%20no%20time%20van%20je%20verkoudheid%20af

Voel je je ziek en snotterig?

Dit jaar staat - helaas net als vorig jaar - in het teken van het coronavirus, maar naast dat kun je ook nog steeds last krijgen van een huis-tuin-en-keuken-griep. Dat is niet erg, maar je kunt je behoorlijk belabberd voelen door die waterige oogjes, dat non-stop niezen, je longen uit je lijf hoesten en niet meer fatsoenlijk door je neus kunnen ademen.

Voel je je ziek en snotterig? Laat je voor de zekerheid even testen op corona en volg deze tips en tricks:

12 tips tegen de griep

- Hydrateren kun je leren
- Let op je hygiëne
- Rust, rust en nog meer rust
- Schone lucht
- Verse gember en geelwortel
- Honing
- Goede bacteriën/probiotica
- Vitamine C
- Stomen of een Neti-pot
- Houd jezelf warm
- Lichte beweging

1. Hydrateer

Hydratatie is de allerbelangrijkste tip om snel te herstellen. Bescherm jezelf tegen uitdroging en laat sterke koffie, zwarte thee of alcohol even staan (als je er al zin in hebt). Een goede vochtbalans is belangrijk voor een optimale werking van je lymfestelsel, wat een belangrijke rol speelt in je afweer tegen virussen en bacteriën.

Het is de taak van je lymfeklieren om ziektekiemen onschadelijk te maken en afvalstoffen uit de lymfe te halen, voordat het in het bloed terechtkomt. Lymfeklieren maken witte bloedcellen aan om virussen het hoofd te helpen bieden. Wanneer je verkouden bent zwellen je klieren dan ook op. De beste manier om goed te hydrateren is door veel water te drinken. Elk kwartier een

paar slokjes warm water is volgens ayurvedisch arts John Douillard de beste manier om je lymfestelsel te ondersteunen.

2. Let op je hygiëne

Hoe irritant je mond, neus of ogen ook kriebelen, probeer toch om je gezicht niet met je handen aan te raken en houd je handen goed schoon. Volgens het RIVM zit 'het griepvirus zit in de keel, neus en luchtwegen van iemand die ziek of besmet is. Door hoesten, niezen en praten, komen kleine druppeltjes met het virus in de lucht. U kunt deze druppeltjes inademen en zo besmet raken. Het virus kan ook op de handen en op voorwerpen komen. Op die manier kunt u ook besmet raken.'

Door het gebruiken van papieren zakdoekjes en met het wassen van je handen kun je de kans op besmetting beperken. Ook als je zelf ziek bent is het nog niet te laat om alsnog je handen grondig te blijven wassen. Dat voorkomt namelijk dat je anderen (en jezelf opnieuw) besmet. Daarnaast kun je je hygiëne verbeteren door nooit dezelfde zakdoek te gebruiken en niet dagenlang in dezelfde pyjama te blijven hangen.

3. Rust, rust en nog meer rust

Probeer je niet te verzetten als je een koutje voelt opkomen, maar grijp meteen in. Blok je agenda om rust te kunnen pakken. Dat betekent natuurlijk niet dat je er drie seizoenen Black Mirror tegenaan moet gooien, maar probeer je lichaam echt rust te geven door je bed in te kruipen. Gordijnen dicht en zoveel mogelijk slaap pakken als je kunt, zodat je lichaam de kans krijgt om te herstellen.

4. Licht verteerbaar eten

Als je ziek bent, kun je jouw lijf en darmen het best zoveel mogelijk rust geven. Eet warme, licht verteerbare maaltijden, die weinig energie van je vragen om te verteren. Je lichaam moet al hard genoeg aan het werk om al die bacteriën uit je lijf te jagen. Sterk gekruid eten, heel vet eten, pasta's, stampotten en alcohol zijn voor je lichaam een flinke kluit om te verwerken. Beter even niet.

Wel is het belangrijk dat je op zo'n moment genoeg voedingsstoffen en antioxidanten binnenkrijgt. Het Gelre Ziekenhuis geeft in hun adviezen voor licht verteerbaar eten aan dat het sowieso belangrijk is om goed te kauwen, de maaltijden zoveel mogelijk te verdelen over de dag (hoewel de meningen hierover verdeeld zijn), voldoende te variëren en voldoende te drinken. Dat geldt overigens ook als je niet verkouden bent. Blijf uitproberen welke voedingsmiddelen je goed en welke je minder goed verdraagt, luidt de vuistregel van het ziekenhuis.

5. Schone lucht

Luchtvervuiling heeft volgens Milieudefensie veel invloed op je gezondheid. En dan te bedenken dat de lucht in huis vaak sterker vervuild is dan buitenshuis. Een vervuilde binnenlucht kan je herstel aanzienlijk verminderen. Zet je ramen op een kiertje en zorg ervoor dat er altijd frisse lucht je huis binnenstroomt.

Ook kamerplanten kunnen als een beschermengel over jouw gezondheid waken. Volgens een studie van NASA naar gezonde binnenlucht kunnen bepaalde planten, zoals de krulvaren of ficus, de lucht in huis goed zuiveren. Klimop is de echte winnaar als het gaat om de luchtzuivering. De plant is zelfs door de NASA Schone Lucht studie verkozen tot de meest luchtzuiverende plant. Het filtert allergenen uit de lucht en is daardoor extra fijn voor mensen met astma. Daarnaast is hij super makkelijk te onderhouden (handig voor de mensen onder ons zonder groene vingers).

6. Verse gember en geelwortel

De toepassing van gember en geelwortel om virussen aan te pakken is al eeuwenlang bekend. Beiden werken ontstekingsremmend, wat heel welkom is als je verkouden bent. Een simpele manier om deze specerijen te gebruiken is om er thee van te trekken.

7. Honing

Wie is er niet opgegroeid met thee met honing om verkoudheid te bestrijden? Honing heeft een sterke antibacteriële en antioxiderende werking. Uit een onderzoek, gepresenteerd tijdens een meeting van de American Chemical Society werd uitgelegd dat honing infecties kan bestrijden en ziekteverwekkers remt. Tijdens de presentatie werden de antibacteriële en antioxiderende werking onderstreept.

Om de twee uur een theelepel weghappen met een mix van een gelijke hoeveelheid honing en geelwortelpoeder kan volgens ayurvedisch arts John Douilliard je herstel bevorderen.

8. Goede bacteriën/probiotica

Volgens een wetenschappelijk onderzoek naar allergieën in ons maag-darmstelsel bepalen onze darmen voor meer dan 70 procent ons immuunsysteem. Onze darmwand zorgt ervoor dat voedingsstoffen goed worden opgenomen, maar houdt ook schadelijke stoffen tegen, zoals slechte bacteriën en virussen. Probiotica zijn goede bacteriën waarvan is aangetoond dat ze onze darmgezondheid bevorderen. Ze verhogen niet alleen de weerstand tegen potentieel gevaarlijke bacteriën, maar helpen het lichaam ook in de strijd tegen virussen. Deze levende bacteriën vind je in gefermenteerde voedingsmiddelen, zoals zuurkool, kimchi, miso soep, kombucha en kefir.

9. Vitamine C

Vitamine C kan helpen om de symptomen van verkoudheid te verminderen. Het is dan ook niet gek dat een traditioneel huismiddeltje als thee met verse citroen en honing, wereldwijd wordt gebruikt om klachten bij snotterigheid te verlichten.

In Aziatische landen is het drinken van kumquatthee met honing erg populair. Citrusvruchten als citroen, sinaasappels en kumquats zijn een goede bron van vitamine C, maar denk ook aan groenten zoals paprika, chili peppers, broccoli, spruitjes, bloemkool, boerenkool, spinazie en zoete aardappel.

10. Stomen of een Neti-pot

Een goed middel om je verstopte bijholten leeg te maken is om regelmatig te stomen. Ga boven een pan met heet water hangen met een handdoek over je hoofd en inhaleer de stoom goed via je neus (pas wel op dat je je niet verbrandt aan de hete stoom). Stomen kan verlichting geven, maar het versnelt de genezing niet, verheldert het RIVM.

Ook wijzen ze erop om geen kamille of menthol aan het water toe te voegen, omdat dit de slijmvliezen kan irriteren. De neti-pot is bedoeld om je neus en bijholten leeg te maken. Spoel je neus met lauwwarm water met een zoutoplossing met als doel om weer snel vrij te kunnen ademen.

11. Houd jezelf warm

Zorg ervoor dat je lichaam niet afkoelt. Het kost je lichaam veel energie om je lijf warm te houden, terwijl het zich eigenlijk ergens anders op moet focussen: genezing. Maak het je lichaam makkelijk door jezelf goed warm te houden.

Zet de kachel aan (lees wel eerst even dit voordat je de kachel aanzet), trek warme wollen sokken en een extra trui aan en duik onder de warme dekens, desnoods met nog een paar dekens erbij. Zorg wel dat er nog frisse lucht door de ruimte kan stromen.

12. Lichte beweging

Rustige yoga- en of strekoefeningen kunnen je helpen om je herstel te bevorderen. Geen downward dog of hoofdstand - oeh, daar moet je toch niet aan denken als je koppie vol met snot zit - maar rustige oefeningen op je rug om je lichaam los te maken.

Bijvoorbeeld een simpele, liggende twist, de liggende Vlinder of een borstopener met een strak opgerolde handdoek onder je schouders en een kussen onder je hoofd. Rustige beweging verbetert je doorbloeding, vermindert stijfheid en stimuleert je lymfestelsel.

4: ZO TRAIN JE JE SCHOULDERS VOOR EEN BETERE LOOPHOUDING

Bron: https://www.runnersworld.com/nl/oefeningen/a33860125/schouders-workout-oefeningen-houding/?utm_campaign=rw-20211123-wekelijks&utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_content=Zo%20train%20je%20je%20schouders%20voor%20een%20betere%20loophouding

Versla je nekpijn met deze 10 oefeningen met dumbbells.



Voor het opbouwen van sterke armen zijn biceps- en tricepsoefeningen geweldig. Maar de meesten van ons hebben zwakke schouders, vanwege het jarenlang naar voor leunen over een bureau of mobiele telefoon. Dit kan ook leiden tot nekpijn en een slechte loophouding. Het goede nieuws is dat er slechts enkele krachtoefeningen nodig zijn om het bovenlichaam terug in de juiste positie te krijgen, je houding te verbeteren en nekpijn te verminderen.

Sterke schouders voor een betere loophouding

Bijna alle bewegingen van het bovenlichaam, zowel tijdens het uitvoeren van oefeningen als tijdens dagelijkse activiteiten, hebben op de een of andere manier te maken met je schouders. Door deze spieren te trainen ben je in staat om oefeningen met zwaardere gewicht uit te voeren zonder geblesseerd te raken. Om je op weg te helpen, hebben we een training samengesteld met een aantal belangrijke schouderoefeningen die je overal kunt doen. Het enige wat je nodig hebt, is een set dumbbells.

Tips voor een goede training

Elke oefening wordt gedemonstreerd door Charlee Atkins, personal trainer en oprichter van Le Sweat. Voer 3 sets uit van elk 10 tot 12 herhalingen uit, rust tussen de sets door indien nodig. Ga dan verder met de volgende set. Hieronder vindt je gedetailleerde beschrijvingen van elke oefening.

Zie [filmpje](#)

Goalpost Overhead Press

Ga met je voeten op schouderbreedte uit elkaar staan. Buig je knieën lichtjes. Neem in halter in elke hand. Buig je armen in een hoek van 90 graden. Je ellebogen zijn breed en in lijn met je schouders. Je handpalmen wijzen naar voren. Druk de gewichten omhoog totdat je armen gestrekt boven je hoofd zijn. Houd een seconde vast en neem dan drie seconden om de halters weer te laten zakken om te starten. Dat is één herhaling. Herhaal 10 tot 12 keer.

Hammer Shoulder Press

Ga met je voeten op schouderbreedte uit elkaar staan. Buig je knieën lichtjes. Houd een paar halters met gebogen armen vast, zodat de halters op kinhoogte zijn. Je armen zijn dicht bij je lichaam en je handpalmen wijzen naar binnen. Druk gewichten boven je hoofd zodat je biceps op de hoogte van je gezicht komen. Houd een seconde vast en neem dan drie seconden om de halters weer te laten zakken om te starten. Dat is één herhaling. Herhaal 10 tot 12 keer.

Front Raise Palms Down

Zet je voeten uit elkaar op schouderbreedte en neem een halter in elke hand. Je armen zijn gestrekt voor je lichaam, je handpalmen wijzen naar binnen en de halters rusten op je bovenbenen. Til met rechte ellebogen je armen tot schouderhoogte. Laat ze vervolgens weer langzaam zakken. Dat is een herhaling. Herhaal 10 tot 12 keer.

Front Raise Palms Up

Deze oefening is exact hetzelfde als de bovenstaande. Alleen wijzen je handpalmen naar voren in plaats van naar binnen. Herhaal 10 tot 12 keer.

Cuban Rotation

Neem een halter in elke hand. Buig je ellebogen in een hoek van negentig graden. Houd ze in lijn met je schouders, de halters zijn ter hoogte van je hoofd. Draai je onderarmen naar beneden, zonder je bovenarmen te bewegen. Wanneer je onderarmen evenwijdig aan de vloer zijn, draai je ze terug naar de startpositie. Dat is één herhaling. Herhaal 10 tot 12 keer.

Lateral Raise

Zet je voeten uit elkaar op schouderbreedte en neem een halter in elke hand. Je armen zijn gestrekt langs je lichaam, je handpalmen wijzen naar binnen. Til met rechte ellebogen je armen tot schouderhoogte. Als je armen evenwijdig zijn aan de vloer, laat je ze langzaam zakken. Dat is één herhaling. Herhaal 10 tot 12 keer.

Arnold Press

Ga met je voeten op schouderbreedte uit elkaar staan. Buig je knieën lichtjes. Houd een paar halters met gebogen armen vast, zodat de halters op kinhoogte zijn. Je armen zijn dicht bij je lichaam en je handpalmen wijzen naar je gezicht. Draai je ellebogen naar buiten zodat je biceps naar voren wijzen. Druk daarna de gewichten boven je hoofd terwijl je je handpalmen naar voren draait. Keer terug naar de startpositie. Dat is één herhaling. Herhaal 10 tot 12 keer.

Upright Row

Sta met je voeten op schouderbreedte uit elkaar. Neem een halter in elke hand. Je armen zijn loodrecht naar beneden, voor je lichaam. Je handpalmen wijzen naar binnen, de gewichten raken je bovenbenen. Trek je ellebogen wijd omhoog en naar buiten om de halters naar de borst te tillen. Keer met een omgekeerde beweging terug naar de startpositie. Dat is één herhaling. Herhaal 10 tot 12 keer.

Arm Circle

Je voeten staan op schouderbreedte uit elkaar. Neem in elke hand een halter en strek je armen horizontaal op schouderhoogte naar de zijkant, je handpalmen wijzen naar de grond. Draai met de klok mee kleine cirkels met je armen. Start de beweging vanuit je bovenarm/schoudergewricht en niet vanuit de pols. Een rotatie is één herhaling. Herhaal 10 tot 12 keer.

Shoulder Shrug

Zet je voeten uit elkaar op schouderbreedte en neem een halter in elke hand. Je armen zijn gestrekt langs je lichaam, je handpalmen wijzen naar binnen. Til je schouders op naar je oren en laat ze langzaam zakken naar de startpositie. Dat is één herhaling. Herhaal 10 tot 12 keer.



 5: FOTO-REPORTAGES VAN DIVERSE EVENEMENTEN

Griekenland, Olympus, 21-26 okt, op top Skolio



Overige foto's: in januari

Griekenland, Olympus, 21-26 okt, op top Skolio



Elst-Rhenen 2021, 24km, 22 nov



[Overige foto's](#)

Zwijnentrail, 16km, 28 nov



[Overige foto's](#)

Acht van Acht / Mispelhoefloop 2021, 8km, 28 nov



INTERDEPENDENT
PHOTO.NL

[Overige foto's](#)

6: RUNNING-PUBLICATIES

Running Insight (trail), sept

2021: https://issuu.com/runninginsight/docs/running_insight_9.1.2021

Hooked on Trail Running, juni

2019: https://issuu.com/addnature/docs/hooked_vs_2019_en

Trail Run, okt

2021: https://issuu.com/adventureentertainment19/docs/trail_run_edition_41
scroll iets omlaag en lees per los artikel

Sport Health Volume 38 deel 1: https://issuu.com/-sma/docs/sport_health_volume_38_issue_1_running

Sport Health Volume 38 deel 2: https://issuu.com/-sma/docs/sport_health_volume_38_issue_2_-_mental_health

Sport Health Volume 38 deel 3: https://issuu.com/-sma/docs/sport_health_diversity_and_inclusion_in_sport

Sport Health Volume 38 deel 4: https://issuu.com/-sma/docs/sport_health_olympics_and_paralympics

Trail Magazine, sample: <https://issuu.com/trailmagazine/docs/trail41sample>

Runners write 2020: https://issuu.com/therese.berkowitz/docs/runners_write

7: NN HARDLOOPPLANNER (GENEREERT ROUTES IN 2 SECONDES)

Als je een keer geen zin hebt om veel energie te steken in het ontwerpen van een route, maar er snel een van een bepaalde lengte in een bepaalde omgeving wil hebben kijk dan eens

hier: <https://www.supportervanallehardlopers.nl/hardloopplanner/start/>

8: STRAKKE BUIK? DEZE 10 OEFENINGEN WERKEN ÉCHT

Lees dit [artikel](#)

KORTINGSAFSPRAKEN met RØNNØR EINDHOVEN en RUNNERSWORLD EINDHOVEN



Zowel met RØNNØR 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 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 òf 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

