



Juli 2014, nr-2

Nieuwsbrief ABC



Welkom bij de tweede nieuwsbrief van Trimclub ABC! Elk kwartaal leuke nieuwtjes, hardloopevenementen en korte interviews om elkaar beter te leren kennen. Heb je zelf een bijdrage? Mail, liefst met foto, naar pr@trimclubabc.nl

Bestuursmededelingen

In de eerste week van september start de ABC-Avondmarathon. Die heeft nu een open inschrijving en is dus ook toegankelijk voor niet-leden. Maak je omgeving enthousiast - hoe meer mensen, hoe leuker het is! Graag nog even aandacht voor onze vacatures: binnen de trainerspool is er dringend behoefte aan uitbreiding en ook binnen de PR-commissie kunnen we extra hulp gebruiken om de nieuwsbrief met het programma Mailchimp vorm te geven

Meld je aan!

Het Bestuur

Win een ABC-shirt!

Fotowedstrijd! Welke loop is dit? Onder degenen die de juiste locatie raden, verloten we het ABC-clubshirt.

Mail je oplossing naar:
pr@trimclubabc.nl



De eerste marathon van... Arthur in 't Veld

'Eigenlijk wilde ik begin dit jaar een marathontraining volgen bij Passaat, om mezelf klaar te stomen voor Rotterdam. Vijf avonden per week aan de bak. Maar door privéomstandigheden kwam het daar niet van. Toch bleef het kriebelen. Toen ik in Rotterdam naar de marathon ging kijken voelde ik dat echt in m'n lijf. Met de A-tjes trainen we regelmatig rond de 20 km en toen ik een keertje meeliep met Karin Verschoor - zij traint voor de marathon in



Sneek -, tikten we zonder al te veel problemen de 30 km aan.

Diezelfde avond heb ik me ingeschreven voor de marathon van Leiden, drie weken later. De kortste voorbereiding van de club, hoorde ik Chris van Wijk zeggen, terwijl-ie op zijn voorhoofd wees, haha! Toen ik eenmaal aan de start stond, had ik wel zoiets van 'waar ben ik aan begonnen? Maar: het is me gelukt, in 4 uur en 11 minuten. Dat h d ietsje sneller gekund, als ik niet even halverwege een sanitaire stop had moeten maken. Ergens rond de 32 km kreeg ik wel te maken met de 'man met de hamer': zo'n stemmetje in je hoofd dat zegt dat je moet stoppen. Terwijl ik conditioneel en lichamelijk eigenlijk nergens last van had. Mooie ervaring zo'n marathon. En stiekem kijk ik alweer een beetje rond naar de volgende - nooit gedacht dat die 42,2 kilometers zo verslavend kunnen zijn...'

Recept

HardloopSmoothie van de Week

Deze smoothie helpt je sportprestaties te ondersteunen. Biologische cacao staat bol van de anti-oxidanten en is door de hoge concentratie magnesium goed voor hart- en bloedvaten. Het banaantje zorgt voor de koolhydraten en de goede vetten uit de avocado werken, samen met de vitamines B5 en E, ook als een zeer sterk anti-oxidant. En de amandelmelk helpt spierweefsel op te bouwen. Een topper voor hardlopers.

Recept:

- 100 ml amandelmelk
- 2 eetlepels biologische rauwe cacao (verkrijgbaar bij Francis)
- 1 banaan
- 1 avocado

Blender alle ingrediënten tot een mooie gladde smoothie.

Proost!

Francis Vlot



TrainersTip: Touwtjespringen

Touwtjespringen is een van de meest effectieve manieren om energie te verbranden. En daarnaast werk je meteen aan je coördinatie, uithoudingsvermogen, timing, balans, snelheid, kracht en explosiviteit. Touwtjespringen is ook een prima warming-up voor een looptraining. Het zorgt voor een toename in bloedstroom naar zowel het onder- als het bovenlichaam. Door de snelheid langzaam op te voeren is het lichaam na een korte sessie (maximaal 10 minuten) klaar voor de training.

Meer weten?

www.prorun.nl/training/krachttraining/de-kracht-van-touwtjespringen

Lianne Speelman

Vijf vragen aan...

Jo Terlouw is in het dagelijks leven belangenbehartiger voor 'KansPlus', een belangennetwerk voor mensen met een verstandelijke beperking. 'Dankzij de regering is er meer dan werk genoeg aan de winkel en is er nogal wat volharding nodig om bijvoorbeeld overheidsmaatregelen zo goed mogelijk te laten landen'.

Nog leuke hobby's?

Sport natuurlijk, muziek (wie kent The Band?) en lezen, het liefst boeken van Bernard Malamud. 'De Fikser' is mijn favoriet; dat boek gaat over iemand die niet van opgeven weet - daar zit wel een parallel met mijn werk, maar ook hoe ik sport. Ik schep er altijd veel genoegens in om er tot op de streep voor te gaan. Mijn langste afstand was de marathon, in 3.41 uur. Een minuutje te lang als ik kijk naar de tijd van Jaap Kraaijeveld.

Favoriete hardlooprondje?

Favoriete rondjes had ik niet, ik ging het huis uit en bedacht dan de eerste meters wat een leuk parkoers zou zijn. Ik vind het heerlijk om het boerenland op te snuiven, om modder en gras te ruiken, vogels te horen fluiten en op die manier je hoofd leeg te lopen.

Hoeveel paar schoenen versleten?

De schoenenindustrie heeft een goede klant aan me gehad: minimaal twee paar schoenen per jaar, gedurende meer dan 25 jaar. Dat moet tegen de € 5.500 hebben gekost, haha! Door een blessure heb ik me nu gestort op het fietsen. Ook een mooie bezigheid en typisch ABC: samen uit, samen thuis, gezelligheid en bewegen.

Grootste blooper?

Het spijt me natuurlijk buitengewoon dat ik Kees Boer niet in de gelegenheid heb gesteld mij daadwerkelijk te kloppen, vanwege mijn vroegtijdig afhaken bij het trimmen in verband met een blessure. Graag geef ik de pen aan hem door. Niet alleen zodat hij alsnog op papier revanche kan nemen maar vooral om zijn vele inzichten die hij gedurende vele ABC-loopuren met me heeft willen delen.



JO TERLOUW

Agenda

- 1 juli** • Fietsen (dinsdagochtendactiviteit)
- 30 augustus** • Ridderkerk/heuvelloop incl. wandelen/nordic walking
- 2 september** • Start Avondmarathon (open inschrijving, dus ook lopers van buiten ABC)
- 27 september** • ABC-feest
- xx oktober** • Hele maand specifiek programma trainers, o.a. koppelkoers

Ledenmutaties

Nieuw

Pieter Plug

Bedankt

Mieke Renaud-Val
Louis Otten
Arno de Groot
Marieke Geukes
Johan Wiersma
Reinier van Huyksloot
Jeanette Tieman
Patrick Leeflang
Suze van der Heide

- Clubkleding kopen? Elke eerste zaterdag van de maand (prijzen staan op de website)
- Sporten? Be There! ABC'ers betalen voor 1x/week € 12,50 en 2x/week € 25 per maand
- Ontspanningsmassages of andere behandelingen? Bonflex!



Verandering van je gegevens? Meld het aan de ledenadministratie: ledenadministratie@trimclubabc.nl