



## nieuwsbrief december 2018

**WWW.RREL.NL**

### *Deze maand in de nieuwsbrief:*

- woordje van het bestuur
- ingekomen post
- en verder ...

Het crosseizoen is weer van start en alle liefhebbers van trailrunnen en/of crossen, in ieder geval onverhard lopen, kunnen hun hart dit seizoen weer ophalen. Kijk voor de wedstrijden/loopjes in de regio in de loopagenda hiernaast.

### **OPROEP:**

Lees je graag hardloopverhalen? De redactie is altijd op zoek naar leuke verhalen, anekdotes en belevenissen van onze leden. Heb je iets gek, leuks, bijzonders meegemaakt tijdens de training of een wedstrijd. Wil je dat delen met je medelopers? Geef het dan door per mail zodat het geplaatst kan worden in de volgende nieuwsbrief.

### *Loopagenda december - januari*

30-11 Breda, Light the night  
2-12 Baarle Nassau, Enclavecross  
2-12 Halsteren, Surpriseloop  
9-12 BoZ, Spado cross  
9-12 Waspik, stratenloop  
15-12 Sprundel Kerstmännerun  
16-12 Oud Gastel, Gastelse Obstacel Run  
26-12 Sprundel Kerstcross  
28-12 Breda, Obstacle Run by Night  
28-12 BoZ, Nightrun  
30-12 Oudejaarspuzzeltocht RREL Pagnevaart  
31-12 Hilvarenbeek, oudejaarsloop  
6-1 Bosschenhoofd, Pagnevaartcross  
13-1 RREL boscross, Pagnevaart  
26-1 Breda, AV Sprint, Mastboscross

voor een compleet overzicht van alle loopevenementen in het land, zie:

[www.phein.nl/atletiek/loopagenda](http://www.phein.nl/atletiek/loopagenda) en [inschrijven.nl](http://inschrijven.nl)



## Woordje van het bestuur

Beste Road Runners,

De donkere dagen voor Kerst zijn aangebroken en misschien kijkt een aantal van jullie al uit naar de (bos)crossen weer anderen doen het rustig aan en verlangen naar het voorjaar.

Wat opvalt is dat in deze periode aantal lopers aan trainingen afneemt, begrijpelijk, de omstandigheden zijn niet altijd uitnodigend; donker, koud, wind soms nat maar als je het toch geflikt heb dan valt het achteraf reuze mee. Het is mooi is dat je conditioneel niet helemaal terugvalt en veel moeite moet doen om weer op je oude niveau terug te komen. Dat terugkomen kan zo maar ineens leiden tot afhaken en zelfs opzeggen en dat is jammer voor jezelf maar ook voor de club en je clubmaatjes.



En als je toch een 'baal' dinsdag opneemt kom dan eens wandelen; je haalt in elk geval een frisse neus, ziet je je maatjes en bovendien smaakt de koffie of wijntje/biertje daarna nog lekkerder!

Op het programma voor dit jaar staan nog het inhalen van de opstappers op 18 december en niet te vergeten de Oudejaarsloop in de Pagnevaart op zondag 30 december. Voor dat laatste hopen we op net zo'n grote opkomst als vorig jaar want dat was erg gezellig en de olieballen smaakten verrukkelijk.

Komende weken staat het bestuur voor een aantal uitdagingen. Regulier treden eind februari TC coördinator (Wim) en Voorzitter (Ad) af. Oproepen tot opvolgers leidden tot niets; inmiddels zijn er enkele gegadigden benaderd, echter, tot op heden nog geen kandidaten. Zo heeft ook de zoektocht naar Evenementen coördinator (bestuursfunctie) en iemand die Nieuwsbrief/NieuwsFlits zou willen verzorgen nog niets opgeleverd.

Tot slot heeft André Rits aangegeven de functie van secretaris om persoonlijke redenen op te geven.

Al met al een behoorlijke aderlating waarbij de bestuurbaarheid van de club in gevaarlijke situatie terechtkomt. Namens het bestuur roep ik eenieder op die graag een steentje wil bijdragen aan het voortbestaan van onze mooie club, om je ambitie in één van deze posten uit te spreken. Als je info wilt bel/app/mail naar desbetreffende persoon wiens functie je ambieert en ga die uitdaging aan.

Van mijn kant zeg ik toe dat ik, na mijn voorzitterschap, beschikbaar blijf om bestuur daar waar nodig te ondersteunen.

Tot slot wens ik jullie allen, mede namens het bestuur, fijne Kerstdagen en een gezond en gelukkig 2019 toe !

Tot ziens bij de Oudejaarscross, Nieuwjaarstraining en Nieuwjaarsborrel.

Met sportieve groet

Ad van Gils

## Trainingen en feestdagen

1<sup>e</sup> Kerstdag en Nieuwjaarsdag vallen beide op dinsdag. De trainingsavond vanaf Focus komt te vervallen. Om het nieuwe jaar weer sportief te starten, organiseren de trainers op dinsdag 8 januari een gezamenlijke training. Aansluitend is in de kantine van Focus onze jaarlijkse nieuwjaarsborrel. Zet deze training en borrel dus vast in je agenda!

## Ingekomen post

Beste loopvrienden en vriendinnen,

De pen is me nog niet aangereikt, maar desondanks wil ik jullie graag deelgenoot maken van het volgende.

Mijn naam is Jos van Overveld en trots lid van de 4 Jees. Met mijn 66 jaar mag je gerust spreken van een ouder persoon die de overgang van ganzenveer naar kroontjespen ten volle heeft meegemaakt.

Ik ga jullie geen deelgenoot maken van mijn privé, behalve dat ik een lieve vrouw heb waar ik dik 32 jaar mee ben getrouwd tot haar volle tevredenheid.....!

Sinds een jaar ben ik lid van RREL en ben via de opstapgroep van Henk van Gammeren heringetreden in de loopwereld. Heb toen ik ongeveer 50 jaar was veel gelopen met maximale afstand de halve marathon in 1.55 uur. Door drukte, blessures en verandering van werk raakte het lopen op de achtergrond. Nu ik met pensioen ben is er tijd zat en ben ik met Henk en later Marc en nu onder de bezielende leiding van Esther, en niet te vergeten de support van mijn eerder genoemde vrouw weer lekker aan het trainen en kan ik weer een uurtje lopen.

Afgelopen jaar heb ik verschillende mensen leren kennen, en sommige had ik al eerder ontmoet wat de instroom makkelijker maakte. In de opstapgroep heb ik de andere 3 Jees ontmoet, en inmiddels is er iets bijzonder gaande tussen ons vieren, waar wellicht door anderen met enige scepsis naar gekeken wordt. De trainingen worden serieus gevolgd met toch een zekere ontspanning en een grap en grol, waar we vooral mee door mogen gaan, zo verzekerde navraag bij enkele bestuursleden....

Wat opvalt, is dat er weinig gebruik wordt gemaakt van de kantine, wat jammer is omdat dit verbindend werkt, na de training even uitpuffen en een praatje, zeker nu de akoestiek op aanvaardbaar niveau is gebracht en je loopt zelfs de kans de edelachtbare mevrouw de burgemeester aan te treffen, ook bijzonder is dat sinds haar lidmaatschap de prijzen in de kantine op het oude peil zijn gebleven! Dit na stevige onderhandelingen van de 4 Jees.

Onlangs is er gesproken over de vele afmeldingen op de trainingsavonden en vooral op het laatste moment vlak voor de aanvang. Waar het aan zou kunnen liggen en hoe te veranderen is stof tot nadenken voor ons allen want het is niet gezellig trainen voor diegene die er wel zijn en voor de trainers is het lastig om de lesstof op het laatste moment aan te moeten passen. Misschien kan er een spelelement ingevoerd worden met een stukje competitie zodat er een zekere vrijblijvendheid wordt weggenomen. Het is maar een idee en misschien dat de trainers en bestuur er iets mee kunnen wellicht?

Verder ben ik blij dat Henk v Gammeren me heeft overgehaald, en met de toewijding en tact van Esther weer op mijn huidige niveau ben. Vergeet niet dat ik als ik deze gezondheid mag blijven tot mijn 80 jaar er nog maar 14 jaar over blijven. Om nog meer te relativieren gebruik ik vaak de volgende redenering tot groot afgrijzen van mijn vrouw van wie ik om de 2 jaar een prachtige eigen gebreide trui krijg. Dus met een beetje mazzel nog slechts 7 truien te gaan.....Dus ik stop nu met schrijven want ik heb niet zo gek veel tijd meer.

Graag tot ziens in de kantine, en dank voor dit moment,

Jos van Overveld Groep 2



## **“de inspanning voor de oudere loper (40+)”**

Niet schrikken! Vanaf een jaar of 40 val je als loper al onder “de oudere loper”. Wat dat precies betekent kan inspanningsfysioloog, Eric de Ruijter uitleggen. RREL nodigt hem binnenkort uit om hierover te komen vertellen. Over de datum en het tijdstip wordt je zo snel mogelijk geïnformeerd. Wil je alvast wat informatie? Kijk dan eens op [sportassistance.nl](http://sportassistance.nl)

## **Fun Run's**

Ook de funrunners onder ons kunnen deze tijd van het jaar hun hart weer sneller laten kloppen. In je directe omgeving zijn diverse organisaties druk geweest om een zo gezellig mogelijk evenement neer te zetten. Erg populair zijn momenteel de Light Runs, Obstacle Run's en laten we de Kerstmannenrun's niet vergeten. Het draait hierbij niet om tijd, snelheid of goede looptechniek. Meedoen en veel lol hebben is veel belangrijker, bij voorkeur verkleed of volgehangen met knipperende en bont gekleurde lampjes.

Maar..... vergeet niet, dat ook dit soort loopjes iets van je vraagt! Een goede conditie en weten wat je doet staan hierbij en dan met name bij de obstacle run, voorop. Blessures zijn snel opgelopen. Denk hierbij aan klimmen en klauteren over 'obstacles', rennen door een stad of bos in het donker, een outfit van synthetisch materiaal waarbij het kijken ernaar al voor enorme zweetuitbarstingen zorgt.