



## **nieuwsbrief oktober 2018**

**WWW.RREL.NL**

### *Deze maand in de nieuwsbrief:*

- woordje van het bestuur
- terugblik Clubkampioenschappen
- vooruitblik Van Oers Marathon
- de Pen
- vacatures
- vrijwilligers avond
- en nog even dit ...

### *Loopagenda oktober (zie ook de website):*

- 4/10  
Essen (B) stratenloop
- 6/10  
4<sup>e</sup> Molenloop, Alblisserdam
- 7/10  
Singelloop Breda
- 7/10  
rondje Seppe, Bosschenhoofd
- 14/10  
Devil's Trail Drunen
- 21/10  
10 van AVR Rucphen
- 28/10  
Herfstmarathon Etten-Leur

en voor alle overige  
loopevenementen in het land, zie:  
[www.phein.nl/atletiek/loop  
agenda en inschrijven.nl](http://www.phein.nl/atletiek/loopagenda-en-inschrijven.nl)

### **Zomertijd/wintertijd?**

Nederland is er nog niet uit. Wat we wel weten is dat zodra het eerder donker wordt, wij als Road Runners goed zichtbaar op pad gaan. Dit betekent dat elke loper tijdens de training een reflectiehesje draagt in de komende periode. Uiteraard is het gebruik van lampjes mogelijk maar niet verplicht.

## Woordje van het bestuur

De zomerperiode loopt op zijn einde en dat betekent dat het ook vroeger donker wordt. Het is nog licht als we starten met de training maar inmiddels donker als we terugkeren bij Focus. Het lopen in het buitengebied wordt ingeruild voor de bebouwde kom, veiligheid voor alles, zeker als het donker wordt. Dit betekent ook dat we onze reflectiehesjes weer gaan dragen eventueel aangevuld met lampjes. Gelukkig hebben we in de omgeving van Focus goed verlichte fietspaden waar we kunnen trainen maar het blijft belangrijk dat we goed zichtbaar zijn voor het overige verkeer.

Traditiegetrouw starten we 2x per jaar met een nieuwe opstapgroep. Afgelopen voorjaar kon de opstapgroep helaas niet doorgaan na het stoppen van Henk van Gammeren. Er was geen trainer beschikbaar die de opstapgroep kon begeleiden. Gelukkig hebben 2 leden, John Wilbrink en Joost Evers afgelopen voorjaar de cursus "assistent trainer" gevolgd waardoor we dit najaar de opstapgroep weer konden opstarten.

Na de informatieavond is een groep van 12 nieuwe lopers op 25 september gestart met de cursus onder leiding van ondergetekende.

Floris Sevenhuijsen, actief in groep 5 is op 20 september gestart met de trainersopleiding BLT3 bij Sportopleidingscentrum Zuid West Nederland in Breda. Hierbij krijgt hij ondersteuning van Ingrid Smienk die als praktijkbegeleider assisteert.

Zoals jullie zien zijn we continu bezig om ons trainersteam op peil te houden. Zonder trainers kan de vereniging niet bestaan. Wat opvalt is dat de meeste (assistent) trainers uit de hogere groepen komen. Voor ondersteuning van onze lagere groepen kunnen we nog een 2-tal assistent trainers gebruiken. Daarom een oproep aan onze lopers van groep 1, 2 of 3, wie heeft er interesse om een cursus te volgen en het team te versterken? Je kunt je aanmelden bij je trainer of bij mij, ook als je extra informatie wenst mag je ons aanpreken.

Tot slot wil ik alle cursisten succes wensen met hun opleiding.

Met sportieve groet,  
Wim Oostdijk

## Terugblik op Clubkampioenschappen

### Verslag Clubkampioenschappen – door Marc Hoskens



Zaterdag 22 september 2018 was het naar jaarlijkse gewoonte het clubkampioenschap van RREL, deze editie stond in het licht van de afsluiting van 25ste jubileumjaar van de RREL, bij deze deelname ben ik ingedeeld als team met John de Regt (1ste loper) en John Wilbrink (slot loper).

Na jaren van droge edities, en na deze lange droge en vooral warme zomer was de regenbui tijdens het lopen meer dan welkom.

Samen met de twee Johns zijn wij erin geslaagd een mooie prestatie neer te zetten en zijn we Clubkampioen van 2018, echter moesten we deze titel wel delen met het team nr. 2 Ilse Jansen, Corina van Koullil en Michel Bego.

Maar uiteraard zullen John1 en John2 en ik het niet schuwen ons een jaar lang clubkampioen te voelen. Na een heerlijke BBQ en nog na(lullen) werd de avond afgesloten door Kaat van Sint Willebord.

Het clubkampioenschap 2018 mag zeker als een succes worden beschouwd.

Hiervoor een woord van dank aan de organisatie, ik denk hierbij vooral aan Adrie van Dijk welke dit op de vooravond van zijn trippel 20ste verjaardag heeft willen organiseren.



## Verslag clubkampioenschappen – door Corina van Koullil

Zaterdag 22 september meegedaan aan de clubkampioenschappen. Voorgaande jaren was ik helaas verhinderd, maar dit jaar kon ik gelukkig weer eens meedoen aan deze bijzondere gelegenheid. En daar heb ik geen spijt van. In de eerste plaats natuurlijk, omdat het gewoon een leuk gezellig clubgebeuren is. Daarnaast bleek ik samen met mijn teamgenoten Michel Bego en Ilse Janssen clubkampioen te zijn! Wel samen met de groep met John Wilbrink, John de Regt en Marc Hoskens, maar dat doet niets af aan het feit dat we/ik clubkampioen ben geworden :-)

En de gewonnen prijs, een sportmassage, zal vast nog wel van pas komen.

Daarnaast fijn kunnen bijpraten met diverse Road Runners die ik al goed en minder goed kende en natuurlijk nog genoten van de barbecue waarna de kids zeer enthousiast op het ijs afstormden na de uitnodiging van Adrie.

Bedankt voor de organisatie!



## Vooruitblik van Oers Marathon Brabant

Zondag 28 oktober is het weer tijd voor de Van Oers Marathon Brabant, ook wel de Brabantmarathon of de Herfstmarathon genoemd. What's in a name? Het blijft een mooi evenement waar vele deelnemers op af komen. Ook de Road Runners nemen jaarlijks massaal deel op 1 van de te lopen afstanden. Jij toch ook? Verzamelen en omkleden doen we zoals altijd bij café Marktzicht. Loop je deze keer niet zelf mee? Geen nood, maar kom dan wel gezellig kijken om de andere lopers een hart onder de riem te steken. Beregezellig en je komt altijd veel bekenden tegen. Net als afgelopen jaar komt er weer een tent van RREL bij de finish te staan. Dan ben je zeker dat je daar veel bekenden tegenkomt. Kijk voor meer informatie op [website: www.marathonbrabant.nl](http://www.marathonbrabant.nl)

En, loopt iedereen in de kleuren van RREL?

## De Pen

door Thijs Staps (wedstrijdgroep)

Mijn naam is Thijs Staps. Ik ben 20 jaar en ben sinds juli 2014 lid van RREL. Voordat ik begon met hardlopen heb ik eerst 8 jaar voetbald. De zomerstop bij de voetbal is lang, dus ging ik hardlopen. Dit deed ik dan tot de herfstmarathon in Etten-Leur. In 2014 besloot ik om mee te doen met de Bavolooop. Met weinig trainen liep ik toen 19:59 op de 5 km. Stephan van Ginneken vroeg of ik bij de wedstrijdgroep van RREL wilde komen. Ik was 16 jaar en moest eigenlijk 18 jaar zijn om bij de vereniging te mogen lopen, hierdoor werd de leeftijdslimiet verlaagd en kun je tegenwoordig vanaf je 16e lid worden.



In de eerste paar maanden heb ik veel last gehad van blessures, omdat ik niet gewend was om zoveel te lopen. Na die maanden ging het ineens heel snel vooruit. De focus zou in eerste instantie op snelheid liggen, dus ging ik baanwedstrijden lopen. Mijn eerste 1500 meter liep ik in 4:57,90 en de eerste 3000 meter in 10:56,45. Ik liep in 2015 weer de Bavolooop en liep 18:55, dus 1:04 sneller dan in 2014. In het crossseizoen 2015/2016 werd ik eerste in het klassement bij de A-junioren in regio 12, omdat ik de enige in mijn categorie was. Ik merkte tijdens het crossseizoen dat ik steeds verder van voren liep.

In februari 2016 liep ik de Kruikenloop en verbeterde ik mijn PR met 1:07, van 18:28 naar 17:21. Die 18:28 had ik in oktober gelopen, dus er zaten maar 4 maanden tussen. Dit was ineens een hele grote stap vooruit. Ook op de 3000 meter verbeterde ik me ineens met 54 seconden. In juli 2016 liep ik op de 1500 meter voor het eerst onder de 4:30, dat is sneller dan 20 km/u.



Het verschil met Jeroen was slechts 1,8 seconde, dus kwam ik dicht in de buurt bij de snelste atleet van de vereniging. Een week later kwam ik onder de grens van 17 minuten op de 5 km. Ik liep in Wageningen 16:54 op de baan. In december 2016 maakte ik in Spijkenisse mijn debuut op de 10 km in 35:23.

Na de winter ging ik weer 'gewoon' verder met PR's lopen en liep ik in maart 2017 34:47 op de 10 km. Een maand later liep ik 16:47 op de 5 km. Na in 2016 een aantal pogingen te hebben gedaan om onder de 10 minuten te komen op de 3000 meter, lukte het nu wel. Bij de avondwedstrijd van Achilles liep ik 9:39,13. Nadat ik in de eerste 3 jaar bijna elke wedstrijd een PR liep, had ik in het najaar van 2017 voor het eerst met tegenslag te maken. Ziekte van Pfeiffer en ijsertekort zorgden voor mindere prestaties. Het absolute dieptepunt was met de Singelloop in oktober. Ik liep de 10 km, maar stortte vanaf 2 km al helemaal in met als gevolg een teleurstellende tijd van 39:38.

Nu gaat het weer beter. De snelheid is weer helemaal terug, zo heb ik een paar weken geleden op de 1500 meter een PR gelopen in 4:22,91 en een week later op de 3000 meter was het weer raak met een PR van 9:37,36. Een verbetering van 0,62 seconde. De duur is nog steeds minder, maar dat komt ook wel weer terug.

Met Ad hebben we bij de wedstrijdgroep een goede trainer die veel verstand heeft van hardlopen en persoonlijke schema's maakt. Hij gaat ook mee naar wedstrijden. Het maakt niet uit hoe ver het is of welke afstand iemand loopt, hij is er altijd. Ik hoop nog lang bij de wedstrijdgroep te lopen onder leiding van Ad. Ook wil ik nog veel PR's lopen en goed presteren. We zullen zien wat de toekomst brengt.

Ik geef de pen door aan Stefan Jorissen.

## Vacatures

Per komende jaarvergadering in februari 2019 zijn er 2 bestuursleden aftredend en niet herkiesbaar.

### **Voorzitter RREL;**

Wie neemt het stokje over van Ad van Gils?

De vereniging heeft nog nooit een vrouwelijke voorzitter gehad, gezien de mix van circa 50/50 % dames en heren worden de dames expliciet uitgenodigd om te solliciteren naar deze functie.

### **Coördinator Technische Commissie**

Het trainerscorps zoekt een nieuwe coördinator! Dit hoeft niet perse een trainer te zijn.

### **Coördinator Evenementen Commissie**

Nog steeds staat deze vacature open! Wie durft de kar te trekken voor deze commissie?

### **Redactielid Nieuwsbrief RREL**

Vind je het leuk om te schrijven, nodig om mensen van allerlei hardloop informatie te voorzien en draag je graag een steentje bij aan het nieuws binnen onze vereniging? Dan zoeken wij jou en nodigen we je uit te reageren op deze vacature.

Meer informatie? Maak je interesse voor een functie kenbaar via [info@rrel.nl](mailto:info@rrel.nl)

## Vrijwilligersavond

Zoals elk jaar wordt voor alle vrijwilligers van de vereniging een gezellige avond georganiseerd. Dit jaar is dat op **vrijdagavond 16 november** a.s. in de kantine van Focus. Houdt deze datum dus vrij in je agenda. Je wordt hierover snel verder geïnformeerd.



## **nog even dit ...**

### **Akkoord voor het plaatsen van foto- en filmmateriaal op de website en social media**

In de NieuwsFlits van Juni hebben we jullie een update gegeven van de wet Algemene Verordening Gegevensbescherming. De privacy policy van RREL staat op onze website in een apart kopje.

We willen jullie nogmaals even meenemen waar we jullie gegevens mogelijk voor gebruiken:

- Binnen de loopgroepen hebben we de groepsapp, hierin informeren we elkaar over de training en eventuele andere loopactiviteiten.
- Periodiek verzenden we informatie via de Nieuwsbrief en de Nieuwsflits. Het doel hiervan is om jullie op de hoogte te houden van zaken die actueel zijn.
- Na een wedstrijd kan het zijn dat er een stukje wordt geschreven door de PR van de RREL en wellicht geplaatst wordt in "de Bode", de regionale weekkrant. Dit kan met en zonder foto zijn.
- Tijdens activiteiten worden er regelmatig foto's gemaakt die op de website geplaatst worden.

Wij vinden het belangrijk dat jullie als RREL lid je hiervan bewust bent en indien je hiervan een individueel of als totaal aspect van af wilt zien je dit kenbaar kunt maken.

Daarom vragen we ieder lid van RREL om aan te geven als je ergens niet in wenst te worden opgenomen.

Voor het plaatsen van foto's op de website en/of social media, zal voortaan akkoord gevraagd worden.

### **Herfst**

Het is weer eerder donker en zoals op het voorblad van deze nieuwsbrief gemeld, is nog niet duidelijk of Nederland meedoet met zomer- of wintertijd. Wat het ook wordt, ten tijde van onze training is het donker. Dat betekent dat alle leden gevraagd wordt een reflecterend hesje te dragen tijdens de training.

### **Let's LED's**

LED light – hét product van deze tijd.

"LED's zijn geen lampen in de klassieke zin van het woord. Zo bevatten ze geen gloeidraad en werken ze niet zoals fluorescentielampen of TL lampen. LED staat voor 'Light Emitting Diode' oftewel een lichtgevende diodes. LED gloeilampen gebruiken aanzienlijk minder energie dan een gloeilamp, spaarlamp of TL-Lamp. LED is tegenwoordig overal te vinden, in auto- en fietsverlichting, in afstandsbedieningen, in vrijwel alle elektronische apparaten maar ook bijvoorbeeld kerstverlichting, verkeerslichten etc. Het is nu ook een uitstekend alternatief voor thuis geworden. LED gaat heel lang mee, naar verwachting zo'n 50.000 branduren ze kunnen tegen een stootje. Om de levensduur te vergroten is het belangrijk dat de LED zijn warmte goed kwijt kan. Vaak aan- en uitschakelen heeft geen invloed op de levensduur van de lamp. LED lampen kunnen daarom prima gecombineerd worden met beweging- en lichtsensoren."

Een prima product dus om tijdens het hardlopen te dragen. In bijna elke sportwinkel wel in een mooie sportuitvoering te krijgen. Denk aan de (soms knipperende) armbanden. Reflecterende hesjes voorzien van LED's, grote schijnwerpers voor op de romp en zelfs op het hoofd. Het wordt steeds uitgebreider. Kortom onnodig om onzichtbaar over straat te gaan. Wanneer je alleen op pad gaat (hardlopen, wandelen, de hond uitlaten) in het donker, zorg er dan voor dat je medeweggebruikers je kunnen zien. Een kleine moeite. Je hoeft er niet eens voor naar een fancy sportwinkel. Voor een klein prijsje zijn bijvoorbeeld de eerder genoemde armbanden verkrijgbaar bij Het Kruidvat, de HEMA, de Action, de Lidl... enzovoort.