



## **Nieuwsbrief augustus 2019**

Nu iedereen hopelijk heeft genoten van een welverdiende vakantie of daar nog even volop van aan het genieten is, leek het ons weer tijd worden voor een nieuwe nieuwsbrief.

In deze nieuwsbrief:

- Blikken we met een aantal leden terug op de Lelieloop 2019
- Blikken we terug op en kijken we vooruit naar de opstapgroepen
- Brengen we de clubkampioenschappen 2019 alvast onder jullie aandacht
- Informeren we jullie over de bardinsten die we zelf gaan draaien op de dinsdagavonden
- Doen we een oproep om ons mee te helpen met enkele taken die belangrijk zijn voor onze mooie vereniging
- Is er weer een goed gevulde “wist u dat.....”- rubriek
- Vermelden we wat er de komende periode op de agenda staat

Wij wensen jullie weer veel leesplezier met deze nieuwsbrief. Laat de nieuwsbrief vooral vanuit jullie zelf gevuld worden, dus heb je een leuke, interessante bijdrage? Lever deze aan bij ons. Daar worden we blij van!

### **Lelieloop 2019**



Bron: ComicHouse

Traditioneel organiseert RREL op 2<sup>e</sup> Pinksterdag de Lelieloop. Een mooi loopevenement, waarvan we weer terug kunnen kijken op een geslaagde editie op 10 juni 2019. Enkele Road Runners hebben hun ervaringen als deelnemer op papier gezet. Daarnaast geeft Marika ons een kijkje achter de schermen van de Lelieloop-organisatie.

### Bijdrage Ingrid Voermans (deelnemer):

De Lelieloop, oftewel de jaarlijkse thuiswedstijd, is weer geweest. Een wedstrijd van mijn eigen club in mijn eigen wijk, dus ik loop graag mee. Natuurlijk was ik geobsedeerd door de weersvoorspellingen, want het kan nogal warm zijn Tweede Pinksterdag. In de dagen ervoor zag de temperatuur er goed uit, het leek wel een waterval aan regen te worden. Maar af en toe is het heel fijn dat het weer slecht te voorspellen is. Een droge dag!

Ik stond op tijd klaar voor de start van de 10 km. Mijn plan was om iets harder te starten dan normaal. De meeste lopers starten te snel, maar ik begin juist te voorzichtig. Daardoor moet ik aan het einde wel erg hard lopen om een goede tijd neer te zetten.

Ik startte op ongeveer 4.55 minuut per kilometer en dat voelde lekker. Ik kreeg uiteraard al wel snel last van de warmte, maar gelukkig kreeg ik elke keer mijn water en sponzen. Sterker nog, op mijn verzoek werd er al snel een spons gepakt, dat is toch geweldig en natuurlijk het voordeel van 4 keer hetzelfde rondje lopen. Mijn clubgenoten onthouden mijn bestelling.

Het tempo bleef stabiel, dus daar was ik erg blij mee. Tijdens mijn derde rondje hoorde ik van bijna elke hekbewaker dat ik 4e liep en toen ik voor de derde keer over de finish liep werd me door de clubgenoten toegeschreeuwd dat een podiumplek haalbaar is. Met nog 1 ronde te gaan en echt wel last te hebben van de warmte werd het tijd voor een plan. Want het zou wel heel gaaf zijn om op het podium te komen.... Als ik gelijk een versnelling in zou zetten was de kans groot dat ik mezelf zou opblazen, maar tot het laatste moment wachten is weer te risicovol. De nummer 3 te snel inhalen is ook niet handig, want de kans is aanwezig dat zij dan ook gaat versnellen, tenzij zij ook al aardig moe is. Blijkbaar begon de hitte toe te slaan, want denken aan Sifan Hassans aanpak om niet te snel aan te vallen op de 5000 meter op het WK in Londen in 2017 is ook niet echt vergelijkbaar met deze wedstrijd en mijn mogelijke brons...

Dus toch bedacht dat het haalbaar moet zijn als ik ietsje versnel. Ik had tenslotte nog bijna een rondje om haar in te halen. Halverwege de Muldersweg lukte dat al en het tempo hield ik vast om de voorsprong iets te vergoten. En zo liep ik de wedstrijd uit. Alleen hoorde ik niet dat ik 3e was toen ik over de finish kwam.... Dat is raar. Dus teruggelopen en toen bleek dat ik als 4e was gefinisht. Er was besloten dat de racerunner die als eerste over de finish ging, telde als eerste loper. BALEN! Maar aan de andere kant wel een PR van 49:06 en mijn snellere start werkte. Dus werk aan de winkel om een volgende keer een podiumplek te bemachtigen.

### Bijdrage Stefan Jorissen (deelnemer)

#### **De Lelieloop is voor ons een mooie traditie!**

Hallo Road Runners,

Ik ben Stefan Jorissen en ik loop in de wedstrijdgroep. Het pinksterweekend staat voor mij en mijn gezin, Maaïke, Isa en Elke gelijk aan de Lelieloop. Als lid van de Road Runners probeer ik hier elk jaar bij aanwezig te zijn. De Lelieloop is voor ons een echte familie-vriendenloop en het begint een mooie traditie te worden. Dit jaar waren we met vijf gezinnen aanwezig en vertegenwoordigd op de 5, de 10 en de 1,2 km kinderloop. Ook voelt de Lelieloop als een thuiswedstijd. We wonen in Schoenmakershoek, we pakken een klein stukje Donkerstraat mee, dit is de straat waar we wonen en er staan altijd veel bekenden aan de kant om ons aan te moedigen. Dat geeft toch weer extra sfeer.

Voor ons gaat het bij de Lelieloop niet alleen om de "sportieve" prestatie, maar om het gezellig samen zijn met familie en vrienden. Samen is alles leuker. En voor de kinderen.....ik denk dat voor Isa de pannenkoek na de finish de belangrijkste motivatie is om mee te doen. Volgend jaar zijn we er zeker weer bij met ons hele gezin en hopelijk kan Elke, nu bijna 2 jaar, dan ook voor het eerst meedoen met de kinderloop.

### Bijdrage Marika Koonen (lid Lelieloop-organisatie)

De editie 2019 van de Lelieloop ligt al weer achter ons en we kijken hier met een trots gevoel op terug. Het is mooi om te ervaren dat we als club kunnen zorgen voor een sportief en gezellig evenement waarbij er ook nog een schenking volgt aan een prachtig stukje geschiedenis; Molen de Lelie.

Het organiseren van de Lelieloop is heel leuk om te doen maar het vergt veel stappen in de voorbereiding. In de huidige tijd vraagt de politiek veel van een organisatie. Dit alles heeft o.a. te maken met de veiligheid van deelnemers, het publiek, omwonenden, verkeersdeelnemers, veiligheidsdiensten en niet te vergeten de vrijwilligers die werkzaam zijn op deze dag.

Rond november gaan wij aan de slag voor de editie van het komende jaar. We vergaderen 1x in de 4 weken en bespreken de voortgang van ieders taakveld. Dat vergaderen daar wil ik toch wel even bij stilstaan. Een 2 jaar geleden werd ik gevraagd of ik de rol van coördinator inschrijfbalie op mij wilde nemen. Na een nachtje slapen leek dit mij wel wat en met een volmondig Ja...was ik lid van de Lelieloop-organisatie. Dan volgt dus de 1e vergadering bij één van de leden thuis. Het kon niet op: koffie-thee met heerlijke koeken en later gevolgd met wat drankjes en...NOTJES...ik verklap jullie eerlijk als er tijdens een vergadering geen NOTJES op tafel komen dan heeft er geen vergadering plaatsgevonden...Tja lieve lezers de lat ligt hoog en geeft de gastheer-vrouw dus een extra verantwoordelijkheid om de juiste inkopen toe doen...hahahahaha. Ik heb wel gemerkt dat het de productiviteit van de vergadering helpt dus inkopen maar 😊.

Ondanks de NOTJES en de drankjes zijn we heel serieus aan de slag om te zorgen dat de volgende editie weer veilig kan verlopen. De evaluatiepunten van vrijwilligers maar ook van deelnemers worden meegenomen en verwerkt zodat iedereen daar bij de volgende editie plezier van heeft.

Daar gaat het ons om: Plezier

Plezier in alle stappen die noodzakelijk zijn, plezier tijdens de Lelieloop voor zowel deelnemers, publiek als vrijwilligers, plezier na afloop van de Lelieloop met de vrijwilligers MET NOTJES, en plezier bij het uitreiken van de schenking namens de Road Runners/Lelieloop-organisatie aan Molen de Lelie.

Voor nu hebben wij het even rustig en genieten wij ook van de vakantieperiode.

### **Opstapgroep voorjaar 2019**



Bron: [www.loopgroepberkel.nl](http://www.loopgroepberkel.nl)

#### **Bijdrage van Mirjam Bellemakers namens alle opstappers**

Op dinsdag 12 maart stonden we daar dan....een beetje onwennig in onze sportkleding. Van te voren waren we goed geïnstrueerd door Wim over de kleding die geschikt zou zijn voor het hardlopen. We waren overal op voorbereid.....niet te zwaar gegeten, thermoshirtje tegen de kou, voldoende gedronken.....Op 1 ding waren we echter niet voorbereid: regen. En die was er in overvloed die eerste avond. Het kwam met bakken uit de hemel en er stond ook nog een koude, snijdende wind. Dus Wim gaf nog wat extra uitleg in de warme kantine, maar kon op een bepaald moment echt niet anders dan ons mee naar buiten nemen. Dus daar gingen we, op naar het skatepark. De eerste oefeningetjes, de eerste minuten lopen en wandelen gingen prima. Verkleumd en moe, maar ook wel trots op onszelf, want we hadden het toch maar wel gedaan, gingen we huiswaarts. In de weken erna ging het steeds beter. Helaas hebben er een aantal mensen uit de groep af moeten haken wegens gezondheidsklachten. De rest van de groep zag haar conditie groeien en zag met verbazing hoe we elke week verder konden lopen. Ook het huiswerk ging bij de meeste leden van de groep prima. Toch konden we tot de laatste training niet geloven dat we allemaal echt 5 kilometer zouden gaan lopen die laatste avond. Want de laatste training, toen hadden we toch maar 1500 meter gelopen achter elkaar?

En toch lukte het ons allemaal op 11 juni! Twee rondjes om de wijk en daarna een rondje om de vijver. Rustig aan beginnen, bij elkaar blijven, dat was het advies en daar hielden we ons braaf aan. We waren ook wat stiller dan andere weken en toch ook wel wat gespannen. Pas toen we bij de vijver aankwamen, ging ieder op eigen tempo verder en liepen de verschillen iets op. En iedereen kwam rond de 35-36 minuten over de eindstreep! Toen hadden we weer genoeg praat en waren we trots op onszelf en op elkaar. "Dat hebben we goed gedaan", zeiden we om de paar minuten tegen elkaar. En wat was het een leuke verrassing toen we bij Focus aankwamen en daar onder luid applaus door een ere haag liepen! Iedereen van de groep is dan ook vastbesloten om te blijven en verder te gaan bij een volgende groep bij RREL. En Wim: dank je wel voor alles wat je ons geleerd hebt!!

Tot ziens op de dinsdagavond!

Marlou, Claudia, Ingrid, Adrie, Agnes en Mirjam

### **Opstapgroep najaar 2019**



Bron: [www.loopgroepberkel.nl](http://www.loopgroepberkel.nl)

Op dinsdag 17 september as. willen we weer met een nieuwe opstapgroep van start gaan. Een mooie gelegenheid voor nog niet-lopers om hiermee te gaan beginnen en onder deskundige begeleiding de vakantiekilootjes er af te lopen en een goede conditie te gaan opbouwen. Hieronder hebben we de tekst opgenomen die op de website van RREL staat. Dit bericht zal de komende weken ook nog in de Bode worden geplaatst.

Kennen jullie mensen in jullie omgeving die het leuk vinden om met hardlopen te gaan beginnen, breng de opstapgroep van RREL dan bij hen onder de aandacht en probeer ze enthousiast hiervoor te krijgen. Het is dé ideale manier om samen met "lotgenoten" op een gezellige en sportieve manier bezig te zijn met hardlopen en je conditie te verbeteren!

*Tekst bericht geplaatst op website RREL*

### **Opstapgroep Road Runners Etten-Leur start 17 september 2019**

Loopvereniging Road Runners Etten-Leur organiseert weer een cursus opstapgroep. Dit doen we voor mensen die nauwelijks of nog nooit aan hardlopen of andere sporten hebben gedaan. Of heb je al eerder hardgelopen en wil je weer beginnen, ook dan ben je natuurlijk van harte welkom.

Wat kunnen we je bieden? We bieden je een trainingsopbouw, waarin je op een verantwoorde manier binnen 13 weken een half uur achter elkaar kunt hardlopen. Dit alles onder deskundige begeleiding van onze gediplomeerde looptrainer(s). In 13 weken, een half uur achter elkaar hardlopen, om vervolgens door te kunnen stromen in onze bestaande loopgroepen. Uiteraard schenken we ook aandacht aan de warming-up, kracht- en spieroefeningen, loopscholing en natuurlijk het schoeisel.

Op 10 september as. wordt een informatieavond gehouden over deze cursus, aanvang 19.45 uur. We gaan werkelijk van start op 17 september as. Wil je aansluiten bij deze groep? Inschrijven kan op het volgende e-mailadres: [opstap@rrel.nl](mailto:opstap@rrel.nl). Of kijk ook op: [www.rrel.nl/.../opstapgroep](http://www.rrel.nl/.../opstapgroep) of bekijk: [Flyer opstapgroep](#) (deze mag je ook verspreiden).

## **Wie worden de nieuwe clubkampioenen?**



Bron: GAC Gemert

Op zondag 22 september as. houden we weer de jaarlijkse clubkampioenschappen. Plaats van handeling zoals voorgaande jaren de Menmoerhoeve. We starten stipt om 14.00 uur, iedereen aanwezig om 13.30 uur. Omdat je in teams loopt en het jaarlijks een verrassing is hoe het klassement wordt opgemaakt (het gaat dus niet om de snelste tijden/lopers!) heeft iedereen evenveel kans om de felbegeerde titel van RREL-clubkampioen een jaar lang te mogen dragen. Uiteraard sluiten we de clubkampioenschappen ook dit jaar weer af met een gezellige en heerlijke barbecue die door de Menmoerhoeve wordt verzorgd.

Nadere details worden binnenkort op de website en voorafgaand aan de trainingen bekend gemaakt. Noteer dus alvast de datum en doe mee!

## **Hoe bevalt de nieuwe huisvesting?**



Bron: website HV Internos

Zoals bekend hebben we vanaf 2 juli jl. de nieuwe huisvesting bij HV Internos aan het Trivium betrokken. Ons bevalt de nieuwe locatie prima en we zien dat de verschillende loopgroepen leuke en mooie nieuwe trainingsrondjes aan het ontdekken zijn. Wij zijn uiteraard benieuwd of het jullie ook goed bevalt en of de verhuizing naar wens is verlopen. Wanneer jullie nog vragen, opmerkingen of tips voor ons hebben, horen we die graag!

## **Bardiensten**



Bron: website ZBC De Kaaimannen

Vanaf 27 augustus as. gaan we met een mooie ploeg vrijwilligers op de dinsdagavonden na de training zelf de bardiensten draaien. Conny Rijken is bereid geweest om de organisatie van de bardiensten voor haar rekening te nemen. Dank hiervoor!

Voor de komende maanden is de planning inmiddels rond en momenteel worden de vrijwilligers geïnstrueerd om de bardiensten soepel te laten verlopen. Iedere dinsdagavond zullen telkens 2 vrijwilligers de bardienst draaien. Omdat dit voor iedereen nieuw is rekenen we op jullie begrip en geduld mocht het bijvoorbeeld soms wat langer duren voordat je je drinken hebt of het afrekenen wat puzzelen is. Uiteraard blijft de maandelijkse baravond (traditiegetrouw op de 1<sup>e</sup> dinsdag van de maand) ook bestaan en wij hopen velen van jullie na afloop van de trainingen nog aan te treffen voor een drankje en hapje.

## **Oproep**



Bron: ttv SKf

Wij zijn nog op zoek naar enthousiaste vrijwilligers binnen de vereniging die de volgende taken op zich willen nemen:

- PR en communicatie bestaande uit het in overleg met het bestuur onder meer verzorgen van de nieuwsbrieven/nieuwsflitsen, facebook-berichten, bijdragen voor de website e.d.
- Sponsoring Lelielooop bestaande uit het samen met Jolanda van Rijckevorsel benaderen en werven van sponsoren voor de Lelielooop

Wil je je steentje bijdragen aan deze werkzaamheden meld je aan bij Jolanda of één van de andere bestuursleden. In overleg is het ook altijd mogelijk om de gevraagde werkzaamheden met zijn tweeën te doen. Vele handen maken licht werk!

## **Wist u dat.....**



Bron: Antalis Nederland

- ❖ de verhuizing naar het Trivium ons goed bevalt en jullie hopelijk ook
- ❖ we weer andere delen van Etten-Leur en het buitengebied zien tijdens onze nieuwe trainingsrondjes
- ❖ ook wij de gevolgen van klimaatverandering ondervinden doordat we al enkele trainingen vanwege de weersomstandigheden niet hebben kunnen laten doorgaan
- ❖ de trainingen bij code oranje of rood worden afgelast
- ❖ de hardlopende echtparen onder ons soms shirtjes wisselen 😊
- ❖ sommige leden collega lopers aanspreken op het “afschuwelijk vinden” van de kleurstelling van hun loopshirt 😊
- ❖ er dus veel gelachen wordt binnen de loopgroepen
- ❖ we soms leden lastiger kunnen bereiken omdat ze bij verhuizing of verandering van hun e-mailadres die niet of niet tijdig aan ons doorgeven
- ❖ we jullie oproepen om nieuwe ideeën, voorstellen e.d. om onze vereniging nog gezelliger te maken aan ons door te geven
- ❖ we altijd nieuwe leden kunnen gebruiken
- ❖ we jullie oproepen om familie, vrienden, bekenden, collega's hiervoor enthousiast te maken

## **Agenda augustus/september**

Wat staat er de komende tijd op de agenda?

- 27 aug Bostraining Pagnevaart of reguliere training Trivium
- 3 sep Baravond
- 10 sep Info-avond Opstapgroep en TC vergadering
- 16 sep Bestuursvergadering
- 17 sep Start Opstapgroep najaar 2019 en stand up meeting trainers-bestuur
- 22 sep Clubkampioenschappen en barbeque
- 1 okt Baravond