
Podiumplek voor David

Gisteravond heeft David Leidelmeijer een mooie podiumplek behaald op de 10km M40 bij de CONTOUR Run in Velden. De afgelopen maanden heeft David hard gewerkt aan zijn looptechniek en trainingsbasis. Zijn basis was al prima, alleen is het aantal (vooral rustige) km's opgevoerd. De overgang is heel geleidelijk gemaakt en stap voor stap zie je de vooruitgang in het beter en het energie-zuiniger lopen ontstaan. Dit was zijn 1e podiumplek en dat geeft veel voldoening. De tijd van 41:22 is voor dit moment prima. We nemen geen gas terug in de trainingen voor dit soort wedstrijden. Het zijn goede prikkels voor de piekwedstrijd. Zeker na een stevige baantraining op donderdag, circuittraining op vrijdag en de warmte is dit een prima resultaat. Er komen zeker nog mooie en snellere tijden aan!!

Examen BLT3 behaald

Zaterdag 14 april 2018 heb ik examen gedaan om het diploma BLT3 te halen. De cursus startte in oktober 2017 en bestaat uit 6 workshops. Daarnaast moesten er 6 trainingen gegeven worden die door de trainersbegeleider beoordeelt moesten worden. Bovendien moest 1 training door de leercoach worden beoordeeld. In een leuke cursistengroep hebben we de workshops gehad. De diversiteit van deelnemers, zowel als trainerservaring als eigen loopervaring, maakte het een fijne groep. Het is goed om eens van anderen te horen en te ervaren hoe zij training geven en de theorie toepassen.

Mijn eigen proeftrainingen gingen wel goed. Ze lagen allemaal tussen 33 en 40 punten (van de maximaal te halen 44 punten). Bij 24 punten ben je geslaagd. Ik zag mijn examen dan ook vol vertrouwen tegemoet. Maar eerst nog het portfolio inleveren.

Mijn portfolio werd aanvankelijk afgekeurd. Dit tot ieders verrassing, ook van mijn leercoach. Maar ja, het was niet anders. Ik moest er verder mee aan de slag. Ik moest meer uitwerken van hetgeen ik wel in mijn hoofd had. Het heeft enkele uren extra werk gekost, maar was de moeite waard.

Mijn (uitgebreidere) portfolio werd nu duidelijk wel goedgekeurd. Daarna kon ik mijn examentraining inleveren. Die heb ik ruim op tijd ingeleverd, en dan is het wachten tot de examendag. Die examendag ging de wedstrijdgroep van AV Weert meer naar Prins Hendrik in Vught om als groep tijdens mijn examen (en dat van Judith) te functioneren. Deze vaardige groep maakt een examen toch relaxter omdat je geen zorgen hoeft te hebben over de uitvoering.

Dan begint het examen. Eerst een gesprek over je ingeleverde examentraining. Maar eerst kreeg ik een compliment over mijn portfolio dat als uitstekend werd beoordeeld. Daarna een aantal vragen over de training, waarom je die kiest in het kader van de jaarplanning, en wat je met deze training wil bereiken. Dat gesprek was snel klaar. Ik kon prima onderbouwen waarom ik bepaalde keuzes had gemaakt. Het begin was in elk geval goed.

Dan de praktijk zelf. Dat ging eigenlijk heel gemakkelijk. De groep deed exact wat ik vroeg en ik kon op de juiste wijze aanwijzingen geven en laten zien wat ik als trainer kan. Ik had al snel niet meer in de gaten dat ik met een examen bezig was. Het ging allemaal als vanzelf.

Daarna volgde het evaluatiegesprek met de examinerator. Dat was erg kort. De examinerator gaf meteen aan dat hij normaal aantekeningen maakt, maar dat nu niet heeft gedaan omdat er helemaal niets op de training was aan te merken. Op zijn vraag hoe ik het zelf vond gaan, heb ik positief geantwoord, met 1 opmerking wat ik net iets beter had moeten/kunnen doen. De beoordeling was voor mij een zeer positieve. Ik kreeg 44 van de 44 te behalen punten. Een vette 10 dus. De examinerator vertelde dat hij in alle jaren als examinerator nog nooit het maximale aantal punten had gegeven. Ik voelde me trots. Zeker toen hij als opmerking aangaf dat ik een uitstekende trainer was, die een goede training op een geweldige wijze had uitgevoerd, en deze fantastische beoordeling dubbel en dwars verdiende.

Op naar vele mooie trainingen!!!!

Plannen voor 2018

Het jaar 2018 moet voor mij in fitheid, gezondheid en op loopgebied weer vooruitgang brengen. De laatste 2 jaar zijn op loop- en eetgebied niet

mijn beste jaren geweest. Om maar niet te zeggen: "Mijn mindere cq. slechtste jaren". Daar zijn natuurlijk allerlei redenen voor. En van die redenen kun je er een aantal belangrijk maken om de schuld niet bij jezelf te hoeven leggen. Maar ja, dan ga je wel voorbij een de belangrijkste reden...JEZELF!! Want zo is het uiteraard wel, alles valt of staat bij de keuzes die je zelf maakt. De beste keuzes zijn meestal niet de gemakkelijkste keuzes om te maken. Zeker niet voor de lange termijn. Zo was dat ook bij mij het geval. Veel van de adviezen die ik aan anderen gaf, paste ikzelf niet toe. Ik bewoog (voor mijn doen) niet veel. Het eetpatroon was niet al te best. Ja, tot 20.00u ging het allemaal goed. Ik at gezond en zeker niet teveel. Maar 's avonds... 's Avonds ging het heel vaak fout. Dan was de kaas, drop, chocolade, koekjes, enz. enz. niet te weerstaan. En waarom zou ik het ook niet eten? Goede vraag, met eigenlijk maar 1 antwoord: "Omdat het slecht is!!" En dan bedoel ik niet dat je nooit eens een zgn. "cheat day" mag hebben. Die zijn voor ons gewone stervelingen af en toe eens nodig. Maar dan moet je daarna wel weer snel terug naar de gezonde basis. En daar ging het bij mij fout. Ik ging niet terug. Niet echt tenminste. Vaak ging het 1-2-3 dagen goed en daar ging ik weer. Het maakte me vaak ook niets uit. Maar desondanks voelde het steeds niet goed. Ik voelde me gewoon steeds minder fit worden. De weegschaal gaf een steeds grotere afwijking, en nieuwe batterijen hielpen er geen zier aan. Ik sliep niet geweldig met 5-6 uurtjes slaap per nacht, die ook nog eens zo'n beetje elk uur onderbroken werd.

Over mijn lichaamsbeweging schreef ik ook al maar niet naar huis. Ook die was erg beperkt. Af en toe een stukje lopen deed ik nog wel. Maar pfff, dat ging niet al te best. Een zwangere olifant had meer souplesse in haar lijf dan ik. Jaja, ik word een dagje ouder. Maar dat vind ik helemaal niet erg. Zodra ik niet meer ouder word, is het niet goed. Maar ik was veel meer bezig met anderen gezonder, fitter, beter en sneller te krijgen. Ik was nog maar weinig bezig om dat ook zelf te blijven. Nu is het zover dat ik het niet meer kan blijven. Het is inmiddels zover gekomen dat ik het eerst weer moet worden. Daarom ben ik een maand of 3-4 geleden weer meer gaan lopen en al iets beter op mijn voeding gaan letten. Echter, de verleidingen om te "cheatten" waren er te veel en te groot. Aangezien ik inmiddels al een tijdje in de categorie 100+kg bivakkeer, moet ik nu wel stappen zetten om de boel weer in het juiste gareel te krijgen.

Om dat te bereiken, ga ik een aantal zaken aanpakken:

Allereerst ga ik weer terug naar het eetpatroon waarbij ik mezelf het beste voelde. Dat betekent weinig (geraffineerde) koolhydraten, voldoende eiwitten en veel (gezonde) vetten. Indien ik het voor mijn trainingen

nodig vind, zal ik de hoeveelheid koolhydraten strategisch verhogen.

Het lopen blijft vooralsnog een beetje gelijk aan wat ik de laatste tijd heb gedaan. Rustige duurlopen met af en toe iets snellere blokjes erin en soms een intervaltraining op de baan, op de weg of in het bos.

Daarnaast ga ik meer oefeningen doen om sterker te worden, beweeglijker te worden en een stabiel lichaam te krijgen.

Ik zal e.e.a. in mijn dagelijkse trainingsoverzichten verwerken.

[Tweet](#)

Trailrun AV Weert

Zo, sinds heeeeeeel lange tijd weer eens een bericht op mijn website. Ik ben al die tijd behoorlijk druk bezig geweest met alle activiteiten die in het verleden ook op deze website hebben gestaan, zoals training geven, zelf trainen, atleten begeleiden en vooral veel kennis tot me nemen. Sinds een maand of 2 heb ik het zelf trainen weer behoorlijk serieus opgepakt. Ik heb er nu weer meer tijd voor, maar vooral ook de rust weer voor. Langzaamaan komt mijn oude lijf weer een beetje in de hardloopstand. Ik ben (ook omdat het moet) heel geduldig in de opbouw om mezelf weer te verbeteren. Ik verwacht niet dat ik nog echt lange afstanden (langer dan marathon) ga lopen, dus voorlopig houd ik het bij relatief korte trainingen en wedstrijden.

Gisteren (zondag 12 november 2017) heb ik de 15km bij de Trailrun van AV Weert gelopen. Ten eerste omdat ik er zin in had, ten tweede omdat de route door een heel mooie omgeving gaat, ten derde omdat het bij mijn eigen vereniging is.

Vooraf hoopte ik om onder 1,5 uur te blijven. Ik had nl. geen enkele idee hou mijn benen zich zouden houden bij "al die km's" door het bos en modder. Dat is ook de reden dat ik rustig ben gestart. Nou was die rustige start ook wel een beetje gedwongen. Ik ken mijn plek in zo'n wedstrijd en start dus redelijk achteraan. Gevolg daarvan is dat je bij plassen en modderpoelen bijna stil staat omdat iedereen bang is voor vuile schoenen en natte voeten. In mijn ogen kun je maar beter meteen vol

door de plassen heen gaan, uiteindelijk krijg je toch vuile en natte voeten in een goede trail.

De eerste km's gingen daardoor in een tempo van net boven de 10km/u. Niet erg, ik wilde de wedstrijd in elk geval op het einde nog fatsoenlijk kunnen lopen en niet stuk gaan in de laatste km's. Op deze manier heb ik de wedstrijd zelfs licht progressief kunnen lopen. Steeds in de ontspanning en steeds opschuivend in het veld. Uiteindelijk ben ik in een tijd van 1:19:44 over de finish gekomen, had ik een heerlijke wedstrijd gelopen en was "mijn doel" ruim gehaald.

Gisteren ook weer het gevoel gekregen dat ik in een goede trainingsopbouw zit en het juiste patroon tussen alle facetten van het leven weer heb gevonden. Nu geduldig werken aan verdere trainingen en wedstrijden.

Singelloop Weert 2016

Gisteravond was er de drukbezette Singelloop in Weert. Onder mooie weersomstandigheden voor de vele toeschouwers liepen Jan Egelmeers, Joost Saanen, Emmie Weekers en Serge Stultiens hun rondjes. De mooie weersomstandigheden vertaalden zich vooral op de 10km in een zwaar slot van de wedstrijd.

Jan liep de 5km in 25:55. Gezien de weinige km's die Jan tegenwoordig maakt, vanwege drukte op zijn werk, is dat zeker niet slecht. Als hij de trainingen weer kan gaan oppakken, zullen er vast en zeker weer mooie tijden uitrollen.

Joost liep een goede 10km met 41:40. Hij was daarmee ca. 4 minuten sneller dan de vorige keer en kwam dicht bij zijn PR. Als je nagaat dat Joost een zware trainingsperiode achter de rug heeft, een niet helemaal okselfris aan de start stond, biedt deze prestatie heel veel perspectief voor een goed 2e deel van 2016. Vooral in belastbaarheid heeft Joost forse stappen gemaakt, dat zich hopelijk gaat vertalen in een goede najaarsmarathon.

Emmie heeft een wat minder goede periode achter de rug. Hoewel ze al niet echt op snelheid trainde, werden de snellere trainingen nog verder teruggeschroefd en was vooral het goede loopgevoel nog belangrijker. Een toptijd zat er deze keer op de 10km dan ook niet in. Met 40:49 liep ze heel constant naar een mooie, en verdiende, 1e plaats. Vooral het goede

gevoel, de goed gedoseerde wedstrijd met de laatste ronde als snelste ronde, stemden tot tevredenheid. Ze is duidelijk op de weg terug. Serge heeft een sterke wedstrijd gelopen. Als voetballer die enkele weken geleden is gaan trainen voor deze 10km, liep hij met 39:26 naar een prima 9e plaats. Hoewel het laatste rondje warm en zwaar was, liep ook hij een erg vlakke wedstrijd en knalde er in de laatste 200m nog een supersnelle 32-er uit.

Peter Groen in Leiden

Mijn "Leiden Marathon" reis

Sinds ik mezelf heb aangesloten bij Bob, en een andere trainingsaanpak heb gehanteerd,

heb ik nog rustiger kunnen trainen dan dat ik eerst deed.

Ik heb sinds 1995 alles alleen moeten doen maar met de basiservaring die ik op de baan heb opgedaan vond ik het prima gaan.

Dit jaar besloot ik via Bob de Leiden Marathon te gaan lopen, en Bob doet veel met energieprocessen.

Halverwege heb ik ook Rotterdam Marathon gedaan als training, wat resulteerde in te snel van start te gaan maar toch uit te lopen en wel in 4.39.

Leiden begon erg regenachtig maar het was niet koud en ik vond dat wel lekker.

Ik startte tussen de 4 uur groep en de 4.15.....

Mijn begintempo lag onder de 6 min, ong. 5'50". Maar na zo'n 28 km werd ik moe en verzuurde langzaam, dus wandelde ik tussendoor, maar aan opgeven

wilde ik niet denken. Dat is zo makkelijk; er geven er al zoveel op, maar zeer begon het wel te doen, iets wat ik probeerde uit te schakelen.

Laatste 4 km was de stad in zicht en er stond niet veel publiek, anders dan Rotterdam helaas.

Ik was erg blij met de finish (wel langzaam: 4.48) maar nu vond ik de tijd ondergeschikt.

Ik had wss niet mijn goede dag zeg ik dan maar.

Mijn volgend marathon avontuur word wss Amsterdam die ik in 2013

uitstapte, of mss wel Eindhoven (1992....3.20)
Veel loopplezier gewenst aan alle Fit en Beter leden.

Nr. 147 voor Jet

Afgelopen zondag de marathon in Diever (haar 147e (ULTRA)MARATHON). Na het ongekend snelle en goede herstel van de Sallandtrail reed ik met Petra naar Diever. Petra wilde het toch proberen ondanks haar blessure (rug, bil, bovenbenen, stijfheid). De eerste 10 km liepen we veel te snel. We leren het nooit!!! Het leek ook wel of we aan het pacen waren want we hadden een grote groep achter ons. We liepen 11 km per uur! Na de 10 km zijn we gaan zakken met het tempo. Het was prachtig weer en de eerste km hadden we de wind in de rug dus we wisten dat we het nog zwaarder zouden krijgen want we moesten immers terug met de wind tegen! Het was een mooi stuk parcours, de hei, de vennen, de schapen met de lammetjes, de ooievaars op het nest en natuurlijk de zon! Wat een luxe en een cadeau om te lopen toch!!!!

Na de 25 km kreeg Petra het moeilijk en door haar blessure/stijfheid ging tempo naar beneden. Bij de post van de 33 km zei ze tegen mij dat ik maar moest gaan want ik had nog zoveel over. Ik had haar 3 km uit de wind gehouden, want die was er zeker wel! Volgens mij was mijn tijd toen 3.11. Ik dacht stiekem... zou de 4 uur nog haalbaar zijn!!! (weer even de strijd wat is belangrijk: gaan of bij Petra blijven...)

Ik ben toch gaan lopen en heb er wat ingehaald, heerlijk gelopen en eindtijd 3.55.58! Dus coach de laatste 9 km in 45 minuten!!!!!! Waar haal ik het vandaan....??

Natuurlijk super tevreden, maar toch, als je samen loopt is het niet fijn als je maatje het moeilijk heeft. Ik besef dat het ook vaak andersom is geweest, dat Petra makkelijk liep en ik er maar achteraan "sjokte"! Ik ben dan toch trots dat ze doorzet en binnenkomt op 4.05 uur...

Ik hoorde dat ik 3e dame was. Het belangrijkste voor mij is dat ik lekker loop ook al word ik laatste. De eerste 3 dames zijn er wel 3 die allen de 75 km in de benen hebben van de Sallandtrail.

Super Sunday

“Super Sunday” is niet vandaag. Nee, ik loop wat achter..het gaat nog over vorige week. Remco en Joost liepen toen allebei een sterke race. Remco liep de “Kroeg-tot-Kroeg”-loop over 9 km, met als doel om onder de 36 minuten te lopen. Voor een Remco in vorm geen probleem, maar zijn emigratie naar Finland (eind van deze maand) kost veel tijd en energie. Bovendien had hij in de ochtend nog een uur getraind. In een goede vlakke race komt hij tot een heel degelijke 35:45. In zijn huidige trainingsperiode is dat een mooie opsteker. Na zijn emigratie zal Remco vast en zeker een (ultra)loper worden om rekening mee te houden. Joost liep de Venloop. En wat voor één!!!! In de voorbereiding op de marathon van Rome een sterk PR van 1:32:39. Dat geeft aan hoe sterk Joost zich al ontwikkeld heeft. En wat voor mogelijkheden hij nog in zich heeft. Ca. 2 jaar geleden kwam ik in contact met Joost en is hij op mijn schema's gaan trainen. Dat was in het begin best puzzelen. Hoewel ik toen al zijn mogelijkheden als loper zag, was hij ook kwetsbaar. M.n. zijn achillespezen. Het was steeds oppassen geblazen om de belasting binnen de perken te houden. Gelukkig is hij een verstandige loper gebleken en gaf steeds aan hoe alles aanvoelde. Dat Joost daarnaast vooral graag lange afstanden loopt, maakte het puzzelen regelmatig extra moeilijk. Dat hij inmiddels al enkele goede marathons heeft gelopen, veel beter belastbaar is en meer snelheid kan gaan trainen, is fantastisch, met dit recente PR als (voorlopig) beste resultaat.

Salland Trail by Mirjam

DE KOP IS ERAF!

De eerste trail voor dit jaar zit er sinds zaterdag 12 maart voor mij weer op. Net zoals 2 jaar geleden, toen ik mijn aller eerste ultra liep, nu ook weer de Salland-trail.

Ook nu heb ik heb weer gekozen voor de 50km die is opgedeeld in 2 lussen van 25km.

Zoals altijd start ik rustig, misschien wel te rustig, omdat al snel de fietser bij mij was, die de laatste loper begeleid. Dus toch maar iets versneld, omdat ik binnen 3 uur de eerste lus gelopen moet hebben. Prachtige paadjes door het bos, leuke heuveltjes en ook (heftige) nieuwe mountainbike paden.

Na 12 km was de eerste verzorgingspost, met zelfs vlaai met slagroom! Eigenlijk de fout gemaakt om hier niets te eten, maar daar kwam ik enkele kilometers later achter, en heb toen iets uit eigen knapzak gegeten. En softflaks zijn echt handig; makkelijk bij te vullen op de posten en als je ze leeg drinkt worden ze vanzelf vacuum gezogen, dus geen geklots onderweg.

Wat was ik blij toen ik, na 25 km, weer bij de start/finish aan kwam, en naar het toilet kon. Daarna kon ik eindelijk zonder samen geknepen billen door lopen.

Het 2e deel zou ik rustig aan doen, maar dat ging hem niet direct worden vanwege, alweer, een nieuw zanderig mountainbike pad op de flank van een heuvel, met heuveltje op en heuveltje af; killing.

Op de Sallandse heuvelrug heb ik echt lopen genieten van het super mooie weer en de prachtige vergezichten over de hei.

Ook hier weer om de 12 km een verzorgingspost met allerlei heerlijkheden; het suikerbrood, soms zelfs met boter, ging er prima in, naast een beker thee of bouillon.

En dan kom je bij het bordje met 45km erop, dus nog maar 5 te gaan...dat gaf vleugels.

De laatste 5 km vlogen voorbij, evenals andere deelnemers die ik inhaalde.

De laatste heuvel op was toch wel erg zwaar om te rennen, daarna zonder te struikelen over de boomwortels nog 1km langs 'het Ravijn', toen de heuvel af naar de finish waar Bertus (de organisator) iedereen stond op te wachten en te feliciteren met zijn/haar overwinning.

Het was weer een prachtige loop met een meer dan prima organisatie.



Dappere Dames

Het is alweer een week geleden, maar vorige week stonden enkele Dappere Dames aan de start voor een uitdaging.

De grootste uitdaging was er voor Jet Klomp. Zij mocht bij de Salland Trail aan de bak voor 75km. De vorm is een nog niet en hele lange duurlopen had Jet ook nog niet gedaan. Dus was het afwachten hoe het zou gaan. Ze zou samen met haar vaste loopmaatje lopen en de Trail als training gebruiken. Helaas verliep het voor haar loopmaat niet goed en besloot Jet, na veel twijfelen en schuldgevoelens, haar eigen tempo te lopen. Het was zwaar en op het einde werd er iets meer gewandeld dan

gewenst, maar dat is eigenlijk wel logisch als je nog geen echte lange duurlopen hebt gedaan. De laatste km's nam Jet nog een medeloper op sleeptouw en voelde ze zich weer wat sterker. Na 78,6km in 8:46 kwam Jet over de finish. Gezien haar trainingen vooraf geeft dit weer aan hoe sterk ze kan lopen.

Mirjam de Rijk liep de 50km bij de Salland Trail. Ook als onderdeel van haar trainingsopbouw, maar ze wilde proberen toch iets sneller te lopen dan in training. Mirjam is een echte diesel en als ze eenmaal op gang is, loopt ze gestaag door. Zo ging het ook nu weer. In het 2e deel van de loop raapt ze her en daar wat personen op, en probeert die op sleeptouw te nemen. Mirjam loopt dit soort afstanden niet zo vaak, maar kan op karakter zo'n afstand goed aan. Dat bleek ook nu weer toen ze na 6:37 over de streep kwam.

Gerda van Hattem liep bij de Stevensloop de halve marathon. De vorm is er bij Gerda nog niet echt, maar is gelukkig wel stijgende. De bedoeling was om progressief te lopen en dat is meer dan prima gelukt. Na een relatief rustige eerste 10km voerde Gerda de snelheid iets op en liep uitstekend door naar de finish. Daar klokte ze een tijd van 1:59:25. Niet spectaculair voor haar, maar de manier waarop stemde tot tevredenheid.

Emmie Weekers liep het NK Cross. Haar verhaal hebben jullie hier al kunnen lezen. Overigens liep ze 15:12 over 4000m.