RUN2DAY

ZWOLLE ONLINE MAGAZINE #4 MAART 2021

We mogen weer!

Een klein beetje

Het plan was eens maar nooit weer!

AREND VAN WIJK

Loopgroepen aan het woord!

De trainer die traint

ADRI KROES: TRAINER EN OPLEIDER

We mogen weer!

Inderdaad! We mogen weer! En we kunnen weer! Ons hele winkelteam is helemaal happy! Waarom? Omdat we stukje bij beetje weer wat verder vooruit kunnen en mogen kijken. Vanaf 3 maart mag onze winkel weer open en kunnen wij op afspraak jou weer ontvangen! En hopelijk loopt het tijdperk zonder evenementen ook binnen afzienbare tijd op zijn eind. Er wordt volop gevaccineerd en de wereld kan stukje bij beetje verder open. Dat betekend dat ook wij weer los kunnen met het plannen van allerlei leuke runs. Want dat is één van onze peilers. De Free Feet 038 kalender is natuurlijk leeg geweest de afgelopen maanden, maar daar gaan we snel weer verandering in aanbrengen. Maar ook de evenementen, lezingen en workshops vanuit de winkel gaan we weer op de kalender zetten. Wij kunnen niet wachten en zullen jullie zo snel mogelijk weer op de hoogte brengen van alles wat er op poten gezet gaat worden.

De afgelopen maanden hebben we de Kerst Otnbijt Run moeten cancelen, verplaatsen en hernoemen. Maar deze Happy New Year Run viel ook in het water en moest ook afgeblazen worden. Nu heeft deze run een nieuwe werktitel: de Spuit erin en Gaan Run! De datum hopen we zo spoedig mogelijk bekend te maken. Dit is ook weer een geweldige samenwerking met Buro Ruis. De Kerst Ontbijt Run konden wij voor het eerst in 10 jaar niet organiseren. Maar nu... het begin is er! En daar zijn wij heel blij mee. Op naar het maken van vele mooie hardloopherinneringen in 2021! Wij hopen dat je weer veel leesplezier zult beleven aan deze nieuwe editie van het Run2Day Zwolle Online Magazine.

KEEP ON RUNNING!

Eddie Sevink

Loopgroepen in en om Zwolle

Dat hardlopen een grote sport is in Zwolle en de wijde omgeving dat wisten wij al natuurlijk. Met een overvolle hardloopkalender is er normaal gesproken voor iedere loper iedere week wel een evenement te doen. Maar lang niet alle lopers hebben hun focus daarop. Die willen gewoon lekker lopen. Het zij alleen of lekker in een loopgroep of bij een vereniging. De één heeft een stok achter de deur nodig terwijl de ander het gewoon erg gezellig vind om bij een groep te lopen. In de komende edities laten wij iedere keer loopgroepen uit Zwolle en de omgeving aan het woord. Verschillende groepen met allemaal hun eigen manier van het benaderen van de loopsport. Maar in één aspect zijn ze allemaal gelijk. Ze zijn gek van hardlopen!

Zit jij bij een loopgroep en wil je een leuk verhaal vertellen over jouw club? Laat het ons weten!

Van Bloois Sportadvies

Uit de polderklei

In 2001 begon ik met hardlopen. In een rode bedrijfssweater van Van Meijel Automatisering en op internet bestelde Nikes. Toen ik me eenmaal aansloot bij de plaatselijke atletiekvereniging, werd de sweater vervangen door iets functioneels, de Nikes zijn iets langer gebleven. In 2005 – ik volgde toen de opleiding tot hardlooptrainer in Zwolle – kwam ik bij Run2Day terecht. Of ik Eddie Sevink toen ook al meteen trof, dat weet ik niet meer. Maar glimmend als een boon verliet ik de zaak. Strak in het pak en klaar voor het serieuze werk. Yes!

Maar even terug naar het hoe en waarom. Sinds 2005 kom ik regelmatig bij Eddie, we treffen elkaar tijdens bijscholingen, ook was hij opleider van een van onze trainers. Want al meer dan twaalf jaar geeft VAN BLOOIS SPORTADVIES trainen in Noordoostpolder en omgeving. Van Urk tot Vollenhove en van de onderkant van Friesland tot Ens. Of verder, als we worden uitgenodigd. Reden voor Eddie om te vragen of ik – Jacquelien van Bloois – een bijdrage wilde leveren aan de vierde editie van het online magazine van Run2Day Zwolle. Gelukkig 'moest' ik nog op pad voor een rondje onverhard draven door het Kuinderbos. Die rondjes zijn vaak dé momenten waarop de beste ideeën oppoppen. Voor trainingen, voor nieuwe activiteiten en voor deze bijdrage.

Wie zijn we / wat doen we?
Met vier trainers geven wij o.a. hardlooptrainingen, bootcamp en Running Bootcamp. Verder organiseren we één keer in de maand een trailrun op de Veluwe nabij Hattem, Heerde of Nunspeet; het is maar net waar de gids ons brengt. Als Zwollenaar wekelijks bij ons in de Noordoostpolder komen trainen, zal 'm (waarschijnlijk) niet worden. Een keertje met ons mee op pad over de Veluwe is een aanrader!

Wij houden van afwisseling. In de trainingen, in de routes en in ons dagelijkse trainersleven. Zo laten we bijvoorbeeld op Urk de lopers 's avonds met een hoofdlampje op, los in het Urkerbos. In Vollenhove liepen we een route langs (vrijwel) alle deuren van de loopgroepleden en op 5 december jl. zaten de bootcampers na de training aan de warme chocolademelk met slagroom in de Wellerwaard.

In de kerstvakantie introduceerden wij een uitdaging: 10 km onverhard draven in het Kuinderbos. Onder het mom van 'navigeren kun je leren' gingen de lopers aan de hand van een gpx-bestand op pad. Heel eerlijk? Niet alle plaatjes kwamen overeen met het origineel. Wel waren de lopers lekker in de weer en iedereen heeft (uiteindelijk) de weg naar de auto teruggevonden (denken wij). Zelf leerde ik dat routekaartjes ook op mijn Garmin Forerunner 235 ge-upload en getoond kunnen worden.

Wil jij ook een keer meedraven op de Veluwe, wil je aan de hand van een gpx-bestand het Kuinderbos in of vertrouw je liever op een ervaren gids? Check onze website en vraag naar de mogelijkheden. Want weet je dat wij nu zelfs bootcamp geven aan vier groepen van de musicalschool op Urk? Binnen mag de jeugd niet aan de slag, buiten wel. Wij kunnen dat! En wie weet wat wij voor jou kunnen betekenen.

Meer informatie over ons, onze trainingen en trailruns vind je op onze website (https://vanblooissportadvies.nl) en social media (https://www.facebook.com/vanblooissportadvies & https://www.instagram.com/vanblooissportadvies/)

Loopgroep Run2Day Zwolle

Vanuit de Runhouse aan de Vechtstraat 31

Met trots voor deze loopgroep stel ik mijzelf voor als één van de trainers van deze leuke, gezellige en vooral sportieve groep. Ik ben Marloes Viveen, 40 jaren jong en al een paar jaar mag ik met regelmaat op de woensdagen en zaterdagen de trainingen verzorgen. Samen met Wouter, Adri, Remco, Petra, Meindert, Mathieu en Eddie verzorgen wij 3 keer in de week een training. En daarnaast 2x per maand een bosloop op diverse plekken in de mooie bosrijke omgeving in de buurt.

Op elke maandagavond, woensdagavond en zaterdagochtend (en 2x p.m. op zondagochtend) staan wij klaar voor iedereen die zich heeft aangemeld voor de loopgroep om zo weer lekker sportief bezig te zijn met een sociaal randje eraan. Ik zeg maar zo; het is tijdens een training genieten van de inspanning én genieten van de ontspanning die je samen beleefd.

Daarnaast vind ik ook de diversiteit aan trainers mooi aan deze loopgroep en daarmee dus ook de diversiteit aan de inhoud van de trainingen. Dit alles met voor iedereen een persoonlijk doel. Want ook de lopers zijn divers en dat maakt ook elke training weer anders. We wisselen de trainingen af met loopscholing, interval en duurloop. Voor ieder wat wils. Daarnaast zit je niet vast aan een één avond, maar bepaal jij zelf wanneer je gaat, flexibeler kan bijna niet. Ik kijk altijd erg uit naar mijn trainingsavond, ik geniet van de voorbereiding, de uitvoering en ga daarna ook met meer energie naar huis. Lopers blij, ik blij.

Op moment van schrijven zitten we nog in lock-down….we blijven lopen, al is het alleen en niet in in trainingsvorm van de loopgroep. Ik hoop dat op moment van dit lezen we weer groen licht hebben en weer volop genieten van de trainingen.Zo niet, keep on running! En hopelijk zien we je snel weer op de trainingen….jij hebt je toch ook aangemeld? Dat kan via zwolle@run2day.nl

Loopgroep SNL Zwolle

Weg en trail! Als er maar gelopen wordt!

Weg en Trail is het motto van Loopgroep SNL Zwolle. Er wordt wekelijks op wisselende locaties in de bossen, heidevelden en heuvels in de omgeving van Zwolle hardgelopen door de groep. Het zogenaamde trail lopen. Bij trail gaat het minder om de snelste, maar meer om genieten van het lopen, de omgeving en het samen lopen. Trails zijn over het algemeen wat langere duurlopen (15km+) die op een iets lager tempo worden gelopen dan op de weg, tijdens de zondagochtend training van 1,5u wordt ca. 12-16km hardgelopen. De loopgroep splits zich op de zondagochtend in 2 groepen: snel en sneller, zodat er gekozen kan worden om juist wat sneller of even rustig aan te doen. De groepen worden geleid door trainers uit de loopgroep zelf.

Totaal zijn er 8 lopers uit de groep door Eddie Sevink en Adri Kroes opgeleid tot trainer en heeft elke trainer zijn eigen stijl en voorkeur ontwikkeld, zodat er variatie zit in de trainingen. Daarnaast is de loopgroep aangesloten bij de atletiekunie. Dit komt vooral tot uiting op de woensdagavond trainingen waarbij techniek, kracht en interval meer centraal staan. Deze trainingen zijn op de weg in Stadshagen en af en toe ook in Park de Wezenlanden. Waarbij de ene trainer meer aandacht heeft voor looptechniek, de ander doet core stability en kracht en weer een ander een bootcamp achtige training verzorgt. Dit zorgt voor een grote variatie in de wekelijkse training en maakt je als loper allrounder.

Als Loopgroep SNL Zwolle organiseren we jaarlijks het hardloopevent: Sint Nicolaasloop Zwolle. Dit is een kleinschalig hardloopevenement wat eind november plaatsvindt en waarbij we ons richten op de recreatieve loper. Normaal doen er ca 500 deelnemers mee verdeeld over 4 afstanden met mooie routes door het buitengebied aan de noordkant van Zwolle (Brinkhoek, Langeholte, Aa-landen). Afgelopen jaar was een aangepaste editie en konden deelnemers in 1 weekend op een zelf gekozen tijdstip de door de organisatie uitgezette routes lopen. Hopelijk eind dit jaar weer een normale editie.

Voor meer info over de loopgroep en hardloopwedstrijd: www.sintnicolaasloop.nl

FREE FEET

038

WE RUN 038!

Arend van Wijk

Eens maar nooit meer...

Eens maar nooit meer...

Althans dat was het plan, op mijn bucketlist stond de marathon. Want, zo vond ik, dat moest je toch een keer gedaan hebben. Ik was wel altijd een fanatieke sporter maar hardlopen wat niet mijn hobby. Een paar kilometer en dan was het goed, met uitschieters naar een keer maximaal 8 of 10 kilometer. En dan komt het moment, de marathon. 2013 de marathon van Rotterdam. Alle weken ervoor geleefd als een monnik. En dan op 14 april was het zover, en omdat ik in de voorbereiding alle klassiek fouten al gemaakt had zou mij dat tijdens de marathon niet overkomen. Van start op 6min/km en finishen op 6min/km. Amper verval en de man met de hamer? Niet gezien! Het was niet wat ik verwacht had, het ging te makkelijk.

Dus 2014 in de herkansing, zelfde afstand zelfde stad alleen een half uur sneller. En weer zelfde verhaal. Dus maar weer in de herkansing. En terwijl ik daarvoor aan het trainen was kwam er een trail voorbij in de Ardennen, 30 kilometer, dat is wel een eind rijden voor 30 kilometer. Maar er was geen marathon afstand, wel een 50 kilometer maar ja dat is wel erg ver. Na een telefoontje met Dennis, die wel vaker lange afstanden liep, besloten om toch maar in te schrijven. Want wat is het ergste dat kan gebeuren? Dat ik dit niet kan en ik naar de finish gebracht moet worden, nou goed het zij zo. Dan weten we dat ook weer. Maar mijn eerste ultra gaat heel erg makkelijk, ik loop vlotjes over het parcours, pak goed de verzorgingsposten onderweg. Zorg dat ik goed eet en drink en finish bij het bovenste kwart van de deelnemers. Normaal interesseert mij dat niet zoveel maar bij mijn eerste 50+ was dat voor mij wel een soort van graadmeter dat ik het best goed gedaan had.

464

Tsja,... en dan heb je 50 gedaan, wat dan? Wat ga je dan doen? Dan loop je nog 2 keer een 50 kilometer en een 60 kilometer. Daarna schrijf je je in voor de eerste 50 mijl, 80 kilometer, die gaat ook erg goed. Ik merk gedurende de langere afstanden dat eten en drinken vaak "the key to succes" is. Het niet goed eten en drinken onderweg zorgt voor problemen. In de voorbereiding naar een lange tocht experimenteer ik dan ook vaak met voeding en sportdrank. Ik zoek dan eten wat ik lekker vind, dat neem ik mee onderweg, en dan kijken hoe mijn maag daarop reageert. Of ik er genoeg energie van krijg. Zoek dan de afwisseling in zoet en zout. En belangrijk is ook wat je lekker vind, ooit heb ik eens een bus sportvoeding gekocht. Waar iedereen laaiend over was, het vult als geen ander. Een paar slokken voelde bijna als een maaltijd, maar ik vond het zo smerig dat ik er niet van dronk onderweg. Dan heb je het wel bij je, maar heb je er niks aan. Op zoek naar wat nieuws dus.

Het is denk ik zo rond december 2018 als mijn oog valt op een race in de Pyreneeën van 220 kilometer en 13000 hoogtemeters. Ik weet Hans ook enthousiast te krijgen en we schrijven in. Een nieuw avontuur in de reeks. Ik reken dat ik er ongeveer 60 a 65 uur over ga doen. Voor mijzelf maak ik een plan, met betrekking tot voeding en rust. Als we ongeveer een dag onderweg zijn en we op ongeveer 65 kilometer zitten komen we aan op
een verzorgingspost, ik zit er helemaal doorheen. En bedenk mij dat het vandaag niet gaat lukken. Hans zit ook niet lekker en we staan op het punt om te
stoppen. Ik besluit mijn vrouw even te bellen, zij geeft het advies om even rust te pakken en goed te eten en te drinken. Dat doen we en na een half uurtje gaan we verder. Ik voel me vrij snel weer super. En na een kleine 63 uur finish ik deze race. Ook dat is ultra lopen, een grote mind game. Daar waar je het ene moment er helemaal doorheen zit en je het gevoel hebt dat het over is. Kan je een korte tijd later weer er helemaal door zijn en je weer zo goed voelen dat je nog uren door kan. Het had weinig gescheeld of ik had de race gestaakt op 65 kilometer. En een aantal uren later finish je de race van je leven. 220km, 13000D+, 62u59min34sec.....

Arend is, naast ultraloper, ook één van de teamleden van Free Feet 038

Adri Kroes

De trainer die traint

Mijn naam is Adri Kroes en sinds de opening van Run2Day Zwolle de coördinator voor nagenoeg alle trainingen én actief in het geven van trainingen en opleidingen. Zo'n 41 jaar geleden ben ik zelf begonnen als hardloper en heb vele wedstrijden in binnen- en buitenland gelopen waarna langzamerhand de blik meer op het trainersvak en coachingsvak kwam te liggen. De overstap naar het trainerschap was dan ook een logisch vervolg om actief in de loopwereld bezig te zijn maar vraagt ook andere vaardigheden dan zelf als hardloper je "kunstje" te doen. Een professionele basis, naast het werk als verpleegkundige / bedrijfskundige, was voor mij dan ook de startfase om trainingen te kunnen geven en uiteindelijk zelf ook trainersopleidingen uit te schrijven en te geven.

Na vele trainersopleidingen bij de Atletiek Unie gevolgd te hebben en veel praktijkmeters te hebben gemaakt, ben ik bevoegd in het geven van trainingen in een 1 op 1 setting tot aan groepen van wel 150 personen. Van startende lopers tot topsporters die specifiek bij mij komen om de techniek aan te scherpen. De looptechniek en daarmee het bewegingsagosische aspect van het hardlopen zijn mijn specialiteiten waarvoor met name de (sub-)toppers maar ook de lopers met blessures specifiek bij mij komen trainen. In de praktijk ben ik daardoor bijna dagelijks bezig om ergens een training te geven en lopers te begeleiden en heb de bijnaam om een "techniek freak" te zijn. En dat klopt!

Een brede basis in opleidingen (Runningtherapeut, Beweegkuurinstructeur, Nordic Walking, Nordic Running, Sportrusten, praktijkopleider hardlooptrainers etc.) geeft dat ik overal kennis heb kunnen vergaren en dit in de dagelijkse praktijk kan en mag toepassen. Als grondlegger, met Eddie Sevink, van de Runninginstructor- opleiding en tevens als praktijkopleider binnen de Atletiek Unie, heb ik vele hardlopers mogen opleiden en begeleiden tot hardlooptrainer. Sinds enige tijd is ook een samenwerking ontstaan met de landelijke organisatie Start2Move, waardoor ik nog meer trainers mag opleiden en probeer zo veel mogelijk van mijn eigen kennis over te dragen aan de volgende generatie trainers. De opleiding heeft tot doel zelfstandige trainers op te leiden. De nadruk van de opleiding ligt op het training geven van atleten. De opleiding is bedoeld voor trainers met loopervaring die zelfstandig op een verantwoorde wijze een groep atleten (junioren of senioren) training willen geven en/of met prestatiegerichte atleten aan de slag te gaan. Steeds meer mensen gaan tegenwoordig individueel of in teamverband hardlopen. Dit leidt tot een sterk groeiende vraag naar goed opgeleide trainers met voldoende theoretische kennis en praktische vaardigheden.

Maar natuurlijk blijft het enorm leuk om zelf trainingen te blijven geven. Naast de 1 op 1 trainingen of ergens in company mensen aan het hardlopen te krijgen is super leuk en blijft na al die jaren nog steeds een mooie uitdaging (vele bedrijven bieden de medewerkers de kans om tijdens of na het werk hardlooptrainingen te volgen naar bijvoorbeeld specifieke evenenemten zoals de Halve van Zwolle of de Dam tot Damloop). Vanuit Run2Day Zwolle hebben wij reeds diverse jaren onze eigen loopgroep. Ontstaan vanuit een clinic sessie is de groep een eigen loopgroep gaan vormen die nu 4 x per week traint vanuit de winkel aan de Vechtstraat (maandagavond, woensdagavond en zaterdagochtend) en 1 x per 14 dagen op de zondagochtend (in het bos op diverse locaties). Enkele keren mee trainen om eens te ervaren hoe het is om in een leuke, gezellige groep mee te trainen is altijd, vrijblijvend, mogelijk! Wij kennen binnen de loopgroep en als trainers de fun, de verslaving, de vermoeidheid, de spierpijn, de emotie en alles wat bij hardlopen hoort en vormen daarmee en leuke hardloopgroep.

De mogelijkheid om als "bijzondere" groep trainingen te volgen is ook mogelijk en voor mijzelf een prachtige uitdaging maar daarmee juist erg bijzonder om te mogen doen. Hardlopers met obesitas, kanker, psychische problemen etc.; hardlopen is bijna altijd mogelijk waarbij het plezier in het hardlopen voorop staat en er vooral getraind wordt vanuit de mogelijkheden en niet vanuit wat niet meer kan. Individuele trainingsschema's kunnen hierin ondersteunen en worden, indien nodig, op maat gemaakt.

Als looptrainer is hij natuurlijk zelf actief bij een groot aantal van onze clinics, maar hij is tevens praktijk begeleider bij de Atletiek Unie. Lopen zit bij hem in de genen!

for Life
VOC
NNER

RUN2DAY ZWOLLE MAGAZINE

Is een uitgave van
Run2Day Zwolle
Vechtstraat 31
8021 AS ZWOLLE
038-4545666
zwolle@run2day.nl

faceboo.com/run2dayzwolle
@RUN2DAY038