



LOOPGROEP ZEELAND



NIEUWSBRIEF 3 NOVEMBER 2011

LOOPGROEP ZEELAND 2 JAAR !!

Twee jaar geleden is Loopgroep Zeeland begonnen met het geven van trainingen. November en December 2009 als proefmaanden. De groep begon met bijna 60 lopers. Voor het eind van dat jaar waren dat er ruim 100. Dit aantal is inmiddels verdubbeld. De eerste twee maanden van het bestaan mocht iedereen kosteloos onbeperkt trainen. En om te vieren dat we twee jaar bestaan mogen alle leden de rest van het jaar kosteloos onbeperkt komen trainen. Dit om jullie te bedanken voor jullie enthousiasme en vertrouwen!

COOPERTEST

Op **Maandagavond 7 en Woensdagavond 9 november** gaan we de coopertest afnemen bij alle leden. De coopertest is een testloop van 12 minuten op maximale snelheid. Deze gegevens kan je dan weer voor verschillende trainingsvormen gebruiken. Verder is het leuk om deze test na een bepaalde periode weer te doen, om te kijken of je vooruitgang hebt geboekt. Schrik niet... het is maar 12 minuten en je krijgt er geen cijfer voor. De 12 minuten zullen binnen de training vallen. Een uitvoerige warming-up en ontspannen uitlopen. Bij goed weer, hebben we een uptempo muziekje erbij! Tevens een traktatie ivm de geboorte van Anthony zijn dochter Vlinder Liv van den Berg. Dus mis deze avonden niet!

Als je op maandag de coopertest al hebt gelopen krijg je op woensdag een andere opdracht.

LADIES NIGHT INTERSPORT VLISSINGEN

Op woensdag **30 november 2011** organiseert Loopgroep Zeeland (Claudia en Suset) samen met Intersport Vlissingen een Ladies Night. LOOPGROEPZEELAND LADIES ONLY !! Van 17:30 tot 19:00 uur ontvangen ALLEEN Loopgroep Zeeland loopsters een goodiebag en zijn er zeer leuke acties. De winkel wordt hiervoor speciaal geopend. Na het shoppen geven Claudia en Suset vanaf Intersport nog een rustige duurloop training. Je spullen kan je bij Intersport achterlaten ! Later meer over deze avond!



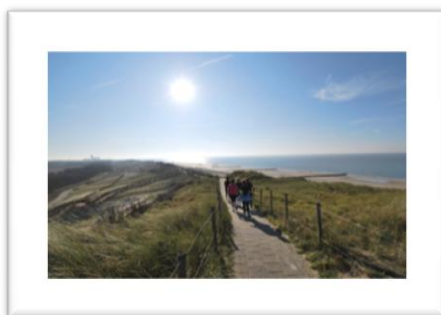
KERSTMANNEN (VROUWEN) LOOP - DOE JE OOK MEE?

Facebook volgers en website lezers wisten het al. Maar op **18 december** is er in Goes een ludieke loop voor het goede doel. De kerstmannen (ook voor vrouwen) loop. De afstanden zijn van 1,5 tot 6 km en deze worden afgelegd in een KERSTMANNENPAK (!!!). Hilarisch natuurlijk en daarom willen wij er met zoveel mogelijk lopers van Loopgroep Zeeland aan meedoen. We lopen normaal ook in het rood, dus dat moet geen probleem zijn. We willen daarna ook met de liefhebber wat gaan eten in Goes. Daarover later meer.... We steunen hiermee de stichting de Balonnenboom die als doel heeft de armste kinderen van Zeeland een leuke verjaardag te bezorgen.

Voor nu zouden wij het geweldig vinden als met een grote delegatie Loopgroepers in Goes aanwezig zouden zijn. Voor iedere loper is de afstand acceptabel. Dus ook Start Runners kunnen makkelijk meedoen. Inschrijven kan via <http://www.kerstmannenloopgoes.nl/>

Schrijf je zo snel mogelijk in, want er is maar een beperkt aantal Kerstmannenpakken!

OPROEP - OPBOUW NAAR 10 KM - OPBOUW NAAR HALVE MARATHON



De maanden november en december staan in het teken van de opbouw! Wij nodigen alle LOOPGROEP LEDEN uit om in deze maanden KOSTELOOS extra mee te doen aan de duurloop trainingen. Vanaf **Zaterdagochtend 5 november** kan je mee trainen.

Voor de trainingen op de zaterdagochtend moet je normaal ongeveer 40 minuten zonder pauze kunnen hardlopen. We gaan de komende maanden, met een nieuwe (instap) groep, werken aan de opbouw. Als jij net 30/40 minuutjes achter elkaar kan hardlopen ben je op zaterdagochtend van harte welkom om op verantwoorde wijze je duurvermogen verder uit te breiden.

10 KILOMETER

Vanaf **zaterdag 12 november** gaat er een schema in werking dat je zeer geleidelijk richting de 10 km zal begeleiden (groep C/D).

21,095 KILOMETER (HALVE MARATHON)

Voor de andere duursporters (A,B,C) gaat er vanaf **zaterdag 12 november** een half marathon schema in werking. Met gevarieerde trainingen die vooral op langer volhouden gericht zijn. Soms heel rustig (lang), soms wat steviger(kort).

De doelstelling van 21 km gaan we eind januari 2012 halen. We willen daarnaast met een groot aantal liefhebbers de halve marathon CITY PIER CITY gaan lopen in maart. Zie hier onder.



Op 11 maart 2012 vindt alweer de 38e editie plaats van de ABN AMRO CPC Loop Den Haag. Dit Haagsche familie-evenement trekt jaarlijks tienduizenden deelnemers en bezoekers. Jong en oud, scholen en bedrijven, voor iedereen is er een geschikte afstand in de Hofstad!

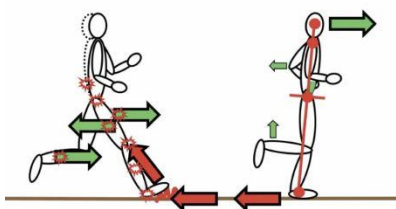
Voor veel loopgroepen is de halve marathon een doel. Deze halve gebruiken we om naar toe te werken (zie boven). Naast de halve marathon zijn er ook de **5 en 10 km afstanden**. CITY PIER CITY is echt een super loop evenement! Inschrijven kan vanaf nu: <http://www.cpcloopdenhaag.nl/>

ANTHONY DAAGT JE UIT ! WIE DURFT DE UITDAGING AAN?

Zonder nare tussentijdse blessures moet de halve marathon in maart geen enkel probleem zijn, als je al een klein uur achter elkaar kan lopen. Twijfel jij of je het kan? Maar ben je wel bereid je te laten begeleiden, dan garandeert Anthony dat je dit doel kan behalen. Inschrijven en je doel niet halen? Dan krijg je van Anthony je **inschrijfgeld** terug. Met uitzondering van blessures en onder voorwaarden dat je minimaal 2 x per week meedoet aan de trainingen waarvan zeker 1xp/wk de zaterdagochtend duurtraining ! Wie durft ? Mail dan naar : inschrijven@loopgroepzeeland.nl met onderwerp "IK GA HET DOEN" naam en afstand die je wilt gaan lopen (10 km of 21,1 km)

OPROEP VOOR NIEUWE AANGESLOTEN LOPERS.....

EFFICIENT LOPEN THEORIE / PRAKTIJK CLINIC VOOR NIEUWE LEDEN



De afgelopen maanden zijn er regelmatig 'gevorderde lopers' bij de loopgroep komen trainen. Soms mensen die al jaren voor zichzelf trainen, soms als jaren bij een loopgroep. Deze mensen zullen gemerkt hebben dat wij ons bij Loopgroep Zeeland veel meer bezig zijn met houding en efficiënt lopen. Onze vaste lopers en Start Runners weten daar inmiddels alles al vanaf. Anthony heeft zich vooral in gespecialiseerd in efficiënt en blessure vrij lopen.

Op **woensdag 16 november** geeft Anthony tussen 18:45 en 20:00 uur een GRATIS looptechniek clinic waarbij houding en efficiënt lopen centraal staan. Deze is alleen voor de leden van de loopgroep. Je kijk op lopen zal hierna voor altijd anders zijn. Locatie: gymzaal De Branding, Bouwen Ewoutstraat 51 in Vlissingen .

Je kan je opgeven via : : inschrijven@loopgroepzeeland.nl met onderwerp "LOOPCLINIC" en je naam! De trainingen van de groepen gaan gewoon door op de baan!



Atletiekunie LOOPGROEP ZEELAND AANGESLOTEN BIJ ATLETIEK UNIE

Samenlopen en gezelligheid zijn de belangrijkste ingrediënten voor Loopgroep Zeeland.

Bij groei hoort ook professionalisering. De trainers worden bijgeschoold (CIOS - Clinics etc), de groepen worden duidelijker, trainingsschema's strakker, we streven naar meer gezamenlijke activiteiten en Loopgroep Zeeland is vanaf 1 januari aangesloten bij de atletiek unie. We behoren dan tot de **DUTCH RUNNERS LOOPGROEPEN**. Hiervoor ontvangen jullie vanaf 1 januari 2012 veel extra's:

DUTCH RUNNERS BASIC PAKKET VOOR INDIVIDUELE LEDEN

Individuele leden van een Dutch Runners loopgroep (jullie dus) kunnen profiteren van de volgende voordelen:

- 1. Ongevallen- en aansprakelijkheidsverzekering:** Alle Dutch Runners vallen onder de Ongevallen- en aansprakelijkheidsverzekering van de Atletiekunie.
- 2. Start magazine:** Vier keer per jaar ontvangen de leden het magazine van de Atletiekunie. Start magazine bevat informatie over atletiek en loopsport, maar ook over schoeisel en kleding, grote loopevenementen en nog veel meer.
- 3. Nationale sportpas:** Met de Nationale Sportpas krijgen leden bij diverse (landelijke) winkels hoge kortingen. De Nationale Sportpas is tevens de ledenpas en met deze pas krijg je bij Intersport Vlissingen 15% korting op al je aankopen.
- 4. Hardloopcommunity My Run:** Leden van een loopgroep hebben de mogelijkheid hun persoonlijke pagina aan te maken. Hier kunnen zij looproutes intekenen en opzoeken, een logboek bijhouden, evenementen zoeken en plannen, etc.
- 5. Hardloopschema's & Running Coach®:** Er zijn diverse trainingsschema's voor verschillende niveaus beschikbaar. Daarnaast is de Running Coach® (hardloopschema's voor op je MP3 speler) te downloaden.
- 6. Vraag de expert:** Na inloggen op My Run kunnen leden vragen stellen aan looptrainers, een voedingsdeskundige en een sportarts. Ook staat er een overzicht met veel gestelde vragen.
- 7. Dutch Runners Nieuwsbrief en tip van de week:** Blijf op de hoogte van de laatste nieuwtjes, zoals hardlooptips, informatie over loopevenementen, -activiteiten en -producten, etc. Deze nieuwsbrief verschijnt 4 keer per jaar en ontvang je per e-mail. Daarnaast ontvang je 52 keer in het jaar een tip van de week.
- 8. Korting op sportmassage:** Houd je benen soepel en laat je masseren bij een erkende sportmasseur. Per massage bij een bij de NGS aangesloten sportmasseur krijg je 10 % korting op vertoon van je Nationale Sportpas.
- 9. Korting op ChampionChip:** Bij deelname aan een hardloopevenement is lopen met een ChampionChip vaak een vereiste. Dutch Runners leden krijgen een korting van 10% bij aanschaf van een ChampionChip.
- 10. Korting op loopevenementen:** Bij veel loopevenementen krijgen Dutch Runners leden korting op het inschrijfgeld. Bij voorinschrijving kunnen de kortingen oplopen tot 25%.
- 11. Korting op voet- en loopanalyses:** Dutch Runners leden ontvangen 25% korting op een voet- en loopanalyse consult bij het "VSO-netwerk".

12. Korting op Atletiekunie producten: In de webshop van de Atletiekunie zijn verschillende producten te koop. Dutch Runners leden kunnen deze producten aanschaffen voor het speciale ledentarief.



meer info op www.dutchrunners.nl

SPORTMASSAGE WALCHEREN

Robert Jan Sies van Sportmassage Walcheren heeft een mooie nieuwsbrief gemaakt met veel nuttige tips. Deze is online te lezen onder deze nieuwsbrief! Robert Jan is een zeer betrokken sport masseur die verder kijkt dan de meeste sport masseurs. En altijd bezig is met verdieping in zijn vak door extra opleidingen te volgen. Dat lees je in zijn nieuwsbrief. Robert Jan bedankt namens alle kustmarathon lopers. Zonder jou inzet, betrokkenheid en enthousiasme hadden veel lopers het een stuk zwaarder gehad.

Adviezen / Ideeën ?

Gelukkig zijn er altijd mensen die ons adviseren. Zowel gevraagd en ongevraagd. Wij zijn er altijd mee bezig om ons te verbeteren. Soms kan je iets met advies of kritiek. Soms helaas niets. Je blijft als ondernemer nu eenmaal altijd tegen beperkingen oplopen. Toch zijn we blij met lopers die mee denken. Kom jij dingen tegen waar je moeite mee hebt. Of waarbij je jezelf afvraagt of dat niet anders kan? Dan horen wij dat graag. Misschien heb je wel een briljant idee of wil je iets organiseren. Wij zijn blij met elk initiatief. BEDANKT VOOR HET MEEDENKEN !!

Anthony: spelling is niet mijn sterkste punt. Ik schrijf zoals ik praat. Gezien de drukte kan ik de tekst niet altijd laten controleren. Plaats daardoor de d's en t's niet altijd even goed. En zinnen komen op papier zoals ik ze zou zeggen. Mijn excuus....mocht je je hier aan storen.

Beter een cursus podologie dan een cursus spelling... 😊 of is het poodoologie?

Tot de volgende nieuwsbrief.....