

Nieuwsbrief januari

Geboortenieuws

We feliciteren Eefje Selen en Heidi Hendrickx met de geboorte van hun dochter Saartje.

Vastelaoveslaup 2009

Op dinsdag 17 februari vind de 2^e Boétegewoéne Vastelaoveslaup plaats. De start is vanaf Grand-café "de Maagdenberg" aanvang 18.30uur.

Programma van de "Vastelaoveslaup"

Iedereen komt verkleed, maar dan wel in staat om te hardlopen, naar de Maagdenberg. De "Vastelaoveskemmissie" stelt vooraf een aantal groepen samen die dan met kleine tussenpauzes starten en vervolgens een route lopen waarbij tijdens de tocht een aantal opdrachten moeten worden vervuld. Elke groep wordt uit elk prestatieniveau samengesteld. De afstand zal niet meer dan 7-8km zijn. Na afloop is er een prijsuitreiking voor de winnaars... en vervolgens kan het gezellig nakletsen onder het genot van een..... beginnen. Er is na afloop geen gelegenheid om te douchen, wat niet ten nadele van de feestvreugde hoeft te zijn. Het feest kan daarom meteen losbarsten.

De kosten voor deze grandioze happening is NOPPES. Wel met die voorwaarde dat iedereen verkleed aan de start verschijnt. Zo niet dan zal de "Vastelaoveskemmissie" zelf zorgdragen voor die niet verkleedde /afvallige. En dat wil je niet meemaken.

Let op!!! Wel vooraf opgeven voor de "Vastelaoveslaup 2009" info@2run4fun.nl

Venloop 2009

De Venloop zit er al weer aan te komen. Iedereen is al weer druk bezig met de voorbereiding. Voor een aantal wordt het de eerste ervaring met de Venloop. Voor het merendeel van de groep wordt het al weer de 4^e editie.

Exclusief voor 2run4fun

Dit jaar biedt de loopschool de mogelijkheid om gratis gebruik te maken van de kleedaccommodatie van de gymnastiekzaal aan de Mgr. Boermansstraat 10. Deze is vanaf 11.00u tot 17.00uur geopend. Het gebruik ervan blijft wel op eigen risico. Laat daarom geen waardevolle spullen achter in het lokaal. Het gebruik is gratis en de toezichthouder, **Tom**, houdt voor ons tussen 11.00u en 17.00u alles goed in de gaten. Als iedereen een kleine TIP voor Tom heeft, is hij dik tevreden. Bij slecht weer doen we de warming up in de gymzaal.

Café restaurant "Prins Bernhard" aan de Kerkstraat is vanaf 10.00uur voor ons geopend. De ligging ervan is ideaal voor zowel voor de start als na de finish. Hier kunnen we voor en na de wedstrijd elkaar ontmoeten. Ook familieleden en vrienden van jullie(om te feliciteren) zijn van harte welkom. Kortom; het kan alleen maar gezelliger worden. Na afloop zal er, buiten het welverdiende vocht, tegen betaling broodjes en soep worden aangeboden. En naargelang de behoefte kan er ook op een

later tijdstip nog een speciaal menu worden genuttigd. Hierbij geldt ook weer; alles mag en niets moet. Hopelijk slaat deze service aan en is hiermee een traditie geboren. **Let op! Even opgeven als je van de kleedlokalen gebruik wilt maken.** info@2run4fun.nl

Berlijn Marathon

Ook gedroomd dat je aan de start staat van een grote marathon.....?

Ook gedroomd dat jou persoonlijk record sneuvelt met meer dan 10 minuten.....?

Nu ... dan stop met dromen en geef je NU op voor de marathon van Berlijn.....!

En als je bovendien ook nog met een marathonschema van Huub traint kan het niet mis gaan.

20 september staat weer in het teken van de Berlijn marathon. Deze keer een speciale; In 2009 zijn het de wereldkampioenschappen. Misschien een stimulans om extra hard te gaan trainen. Dat zal zeker betekenen dat er meer belangstelling zal zijn en men eerder aan het maximale inschrijflimiet zit, of dat hotels eerder volgeboekt zijn. Ik ga er in eerste instantie vanuit dat de kosten niet veel zullen verschillen met het afgelopen jaar. Voor deelnemers ligt dat rond de € 425,00 tot €475,00. Voor de supporters ligt dat ongeveer 60 euro lager. Ik heb al vrijblijvend tarieven voor reis en verblijf aangevraagd en alvast 20 startbewijzen laten vastleggen. We bekijken opties voor zowel vlieg- als treinreizen. Al zo'n 10 personen hebben aangegeven om in 2009 mee te gaan. Heb je belangstelling, dan kun je dat aan mij kenbaar maken via; info@2run4fun.nl . Op korte termijn volgt hierover een informatieavond.

Supporters.

Je bent nog niet zo ver om een marathon te lopen, maar wilt wel eens de sfeer proeven van de gezelligste marathon van de wereld. Dan mag je natuurlijk ook mee en wellicht ontstaat hier het ultieme gevoel om ook eens een te willen lopen.

Venloop-schema 10 km

In aanloop naar de Venloop adviseer ik vanaf nu toch zeker minimaal 3x in de week te gaan trainen. Ik weet dat er van die talentvolle mensen onder ons zijn die met 1 training in de week een supertijd lopen. Maar ja dat zijn uitzonderingen. Voor de **10 kilometerlopers** betekent het dat ze de duurlopen, buiten de normale trainingen, moeten opvoeren(3 tot 5 weken voor de wedstrijd) naar 8 - 9 km. Of in tijd tussen de 60 - 70 minuten. Het tempo moet wel heel laag liggen. Zelfs onder het wedstrijd tempo. In een duurloop mag je dan twee tot drie maal gaan versnellen (van 5 tot 10 min). Dit in een tempo dat 10% hoger ligt dan het beoogde wedstrijdtempo.

Venloop schema halve marathon

De halve marathonlopers het advies om ook minimaal 3x per week te lopen. Waarvan een wekelijkse duurloop die in de laatste weken zal oplopen naar zo'n 18-19km. Of 1u.45u tot 2.00u. Interval programma's zullen we zoveel mogelijk op onze trainingdagen invullen. Ook de duurlopen in een rustig tempo, onder het wedstrijdtempo, afgewisseld met twee of drie versnellingen van 5 tot 10 min dat 10% boven het wedstrijdtempo ligt.

RunnersWorld

Ons rendier Carry Driessen heeft in het afgelopen jaar in de marathon van Eindhoven een prestatie van formaat geleverd. Zij staat namelijk nu bij de dames vermeld op plaats nummer 515 met een toptijd van 3.55.49u. Proficiat Carry en op naar plaats nummer 350.

Allemaal veel succes en vooral veel loopfun de komende tijd.

Als er nog vragen zijn hoor ik ze graag.

Huub