

Nieuwsbrief, maart 2009



De Venloop

Voor de Venloop hebben we exclusief voor de deelnemers van 2 run4fun de beschikking over de kleedlokalen van de Martinusschool aan de Mgr. Boermansstraat. Op 200 meter van de start en 500 meter van de finish.

Vanaf **11.00uur** kunnen de 10km lopers zich hier verkleden en mee doen aan de gezamenlijke warming-up(11.30uur). Vanaf **12.30uur** kunnen de halve marathon lopers hiervan gebruik maken. (warming-up 13.00uur) De kleedlokalen zijn tot ongeveer 16.30uur geopend. Familieleden en vrienden van onze lopers kunnen na de finish van hun geliefden of vrienden voor een kop koffie !? richting restaurant Prins Bernhard lopen(hoek Lomstraat – Kerkstraat) op 300meter afstand van de kleedlokalen. Na afloop van alle wedstrijden kunnen we ons allemaal treffen bij Prins Bernhard. Alle “ervaringen en sterke verhalen” kunnen hier gezamenlijk worden gedropt. En wie weet wordt het ook hier fun after run!

Opgeven voor gebruik van kleedlokalen voor de Venloop middels een mailtje naar info@2run4fun.nl

Zomertijd.

Bijna is het weer zo ver. Het licht gaat elk etmaal alsmaar meer overheersen. Het zonlicht geeft weer gezonde vitamines af en stimuleert de algehele stemming en humeur weer op positieve wijze. Depressies worden eerder overwonnen en we kijken weer door een zonnigere bril de wereld in. Blote armen en benen komen te voorschijn en de huidskleur gaat weer richting die van onze zuiderlingen. De trainingsarbeid van afgelopen winter zal dan zeker z'n vruchten afwerpen. Dat hardlopen invloed heeft op je eigenbeeld en de kijk naar je omgeving (werk en privé) ervaren we steeds meer. Vooral de starters onder ons ervaren dat nog het sterkst. Vaak bij merken we pas bij een blessure of een noodgedwongen pauze welke gevolgen dit op je gemoed kan hebben. Dit kun je ook onder noemer “verslaving of afkickverschijnsel” plaatsen.

Vanaf maandag 30 maart starten alle trainingen weer vanaf het “Info Centrum Groote Heide” De aanvang van elke training is telkens om 18.30uur(ma. di. do. vrij). en zondag om 09.00uur. Elke eerste zondag van de maand gaan we ook weer naar andere bosgebieden.(verzamelen 08.45uur Maagdenberg) Dit kun je verder volgen via de site.

Vaals Venlo.

Nog wel een beetje vroeg. Maar toch. De laatste zondag van juni staat weer in het teken van de Vaals-Venlo estafetteloop van Scopias. Ongeveer 100km van Vaals naar Venlo verdeeld over een aantal etappes, waaronder een damesetappe van 10km. Het afgelopen jaar heeft deze, zeer gezellige “wedstrijd” een, dramatisch einde gekend. Onze loopvriend Jacques Manders werd tijdens het lopen van zijn etappe getroffen door een hartstilstand. Een zeer emotionele periode voor iedereen die hier

direct of indirect betrokken bij is geweest. We hebben dit met z'n allen op een intense manier beleefd en verwerkt, maar ook heeft deze verschrikkelijke ervaring ons aan het denken gezet. Toch denk ik dat het goed is om deze wedstrijd niet over te slaan maar juist voor Jacques te gaan lopen. Als 2run4funners zijn we eigenlijk niet zo wedstrijdgericht, maar toch kunnen een paar evenementen per jaar juist een stimulans of doel zijn voor ons als loopschool. Voorop in deze wedstrijd staat natuurlijk de gezelligheid die je als groep ervaart op zo'n dag.

In het kort; je hebt 6 lopers en 1 loopster nodig, minimaal 2 auto's en 2 fietsen. Je rijdt 's morgens vroeg naar Vaals en naargelang je opgegeven tijd start je een voor een en loopt via een routekaart begeleid door 2 fietsers. Nogmaals, 7 etappes waarvan 1 dame.

De finish is op de atletiekbaan van Venlo. Denk er de komende tijd maar over na en overleg met je hardloopmaatjes of je hieraan deel wilt nemen. We zullen dan in de loop van april/mei hierop terug komen.

Rob Hekkens

Onze loopvriend Rob Hekkens is in de carnavalsweek geopereerd aan z'n hart en heeft een nieuwe hartklep gekregen. Onlangs werd geconstateerd dat deze bij Rob niet goed werkte. De operatie is goed verlopen. Mogelijk krijgt hij nog een pacemaker. Dit hangt o.a. van zijn herstel af.

Rob namens iedereen, van harte beterschap.

Beste mensen als je meeloopt aan de Venloop heel veel succes.

Groetjes,

Huub.

O ja; ik zit met een gebroken middenvoetsbeentje met mijn pootje in het gips. Maar dat komt wel goed. Henk ten Have neemt voorlopig mijn trainingen waar. Geef Henk de ruimte om zijn trainingen te verzorgen. Als er suggesties, op- of aanmerkingen over deze trainingen zijn, bespreek dat dan met Henk. Hij staat hiervoor open. Dus schroom niet om wat te zeggen. Daar worden we allemaal wijzer van.