



Nieuwsbrief 2run4fun april 2009

Venloop 2009

De Venloop ligt al weer een aantal weken achter ons. Voor een aantal, met een goed en voldaan gevoel, anderen weer met een minder goed gevoel. Is het de tegenvallende tijd of die vervelende blessure die je juist net voor de Venloop parten ging spelen. Het is ook weer duidelijk te merken op de Venloosche Heide dat de Venloop er weer op zit. Struikelde je in de maanden februari en maart letterlijk over de lopers die zich aan het voorbereiden waren voor de Venloop, In april zijn velen weer van de aardbodem verdwenen en nergens meer te bespeuren. Nu weet ik ook wel dat hardlopen vaak gepaard gaat met het vooraf stellen van doelen, maar toch.....hardlopen doe je toch voor je gezondheid....of ontlastingen God weet wat voor redenen je allemaal kunt bedenken.

Hoe makkelijk en gevaarlijk is het om, een keer, twee keer, of zelfs nog vaker de training over te slaan. Er is altijd wel een 'geldig excuus' te vinden om aan je afmelding geen rotgevoel over te houden. Echter bij 2run4fun wordt je wel geconfronteerd met een trainer die doorvraagt bij een afmelding. Dit in de hoop om zijn pupil toch vooral gemotiveerd en bewust te laten zijn van zijn/haar eigen verantwoordelijkheid.

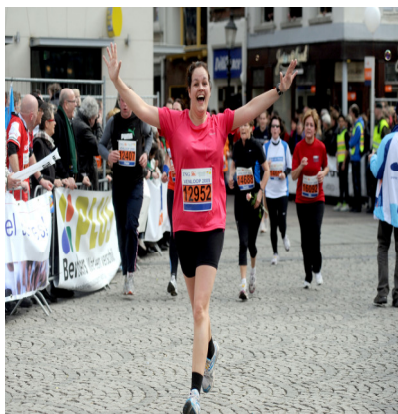
Want

Hardlopen is grenzen verleggen en daar hoort het maken van doelstellingen bij. Hetzij om af te vallen, dan wel om sneller en mooier te kunnen lopen, of voor het niet onbelangrijke ontstress-effect, dat zeker niet te verwaarlozen valt.

Even terugkomend op de Venloop.

Dit evenement verdient natuurlijk ook dit jaar weer alle lof die ze ook van alle kanten wordt toegeschoven. Nog meer deelnemers, een nog mooier parcours, nog meer toeschouwers, nog meer media aandacht en zelfs een live reportage op L1. Wie weet zien we binnen afzienbare tijd de wereldtop, zoals Haile Gebreselassie over de Parade van Venlo stiefelen. Let wel, over de afstand vanaf het ING bankgebouw (de hoofdsponsor) tot voor het stadhuis doet een beetje wereld topper pakweg iets meer dan 60 tellen. Dus, een keer knipperen met je ogen..... en je hebt hem gemist.

Één minpuntje. Om een paar dagen voor de Venloop de 10km lopers te verrassen met een extra tijdslimiet verdient geen schoonheidsprijs. Ook voor de beginnende, de langzame, en iedereen die nu eenmaal niet harder kan dan zo'n 8.5 tot 9km in het uur, was het wel even schrikken. Het zal bij een aantal de spiertonus niet gunstig hebben beïnvloed en het genieten van het lopen van de Venloop sterk hebben beïnvloed. Want, zij hebben toch ook, misschien wel meer, getraind om over de Parade te lopen. Dat het organisatorisch even moeilijk zat geloof ik graag. Maar toch....



Marly van Horck haalt zelfs de krant...

Rotterdam

Ik ben niet van plan om alle uitslagen te vermelden , maar deze wil ik jullie niet onthouden. Onze vriend Ves Verhaegh heeft in Rotterdam 2run4fun vertegenwoordigd met een tijd van 3,10. 09 u. Met deze plaats is hij vooraan geëindigd in het deelnemersveld van de marathon. Plaats 538 van de 6443 of in zijn categorie plaats 43 van de 743. Ves, van harte gefeliciteerd!!



Ves in Rotterdam in Venloopshirt.

Kleding

Iedereen die geïnteresseerd is in 2run4fun loopkleding kan tot **½ mei** terecht bij het loopcentrum in Horst om deze te passen en te bestellen.

Prijzen:

- Een Jack; € 55,95
- t-shirt met rits; €30,40
- t-shirt; € 27,95,
- singlet; 19,95
- dames top: € 27,95

De drukkosten zijn voor rekening van de loopschool. De kleding zal begin juni worden geleverd.

Blessureleed.

Ondanks de grootste voorzichtigheid van de trainer is het toch onoverkomelijk dat we ook geblesseerden binnen de loopschool kennen. Voor een deel te wijten aan overbelasting, of aan niet loopgerelateerde, lichamelijke problemen. Hopelijk zien we ze weer spoedig op de training.

Vaals Venlo

In de voorgaande nieuwsbrief heb ik hier al aandacht aan besteed. In de bijlage vind je de folder. Heb je zin om hier aan deel te nemen ? Maak het nu alvast kenbaar.

Beginnergroep

28 april start er weer een beginnergroep. Er hebben zich al een aantal kandidaten hiervoor opgegeven. Er zijn nog plaatsen vrij. Ken je mensen in je familie of kennissenkring die ook graag met hardlopen willen beginnen, dan kun je dat aan mij doorgeven. Ik neem dan met hun contact op. De cursus duurt 12 weken en is 2 keer per week. Er wordt op dinsdag en vrijdag getraind van 17.30u tot 18.30u.

Veel loopfun,

Huub