



## **Nieuwsbrief augustus.**

### **Holiday.**

Voor velen staat nu dan eindelijk de welverdiende vakantie voor de deur. Na een jaar hard zwoegen is er dan eindelijk een periode van rust. Ook voor het hardlopen. Dat wil niet zeggen dat we alles maar moeten gaan verwaarlozen wat we zorgvuldig hebben opgebouwd. Dus onderhouden in de vakantie is wel op z'n plaats. En daar bedoel ik mee, minimaal 2x per week, een duurloopje van 60 tot 90 min. Waar je ook heen gaat.... lopen kun je overal! Niet dan? Ja toch, nou dan!! Hardlopen in een vakantieland heeft ook zo z'n charmes. Let wel op bij hoge temperaturen. Loop dan liever in de vroege ochtend of later op de avond. Er zijn er ook nog die uitgerekend in de vakantieperiode zich voorbereiden op een najaarsmarathon. Dat betekent dat er in de vakantie toch doorgetraind moet worden. De trainingen gaan in de vakantieperiode gewoon door. Dus de thuisblijvers hoeven zich niet te vervelen.

### **Geboortnieuws.**

Climmy Lommen is 15 juli bevallen van dochter.



IZE Climmy en Barry namens iedereen van harte proficiat met jullie prachtige dochter Ize.

### **BH clinic**

Zaterdag 12 september staat gepland voor de Sport BH clinic. Het LoopCentrum in Horst zal een uitvoerige uitleg geven over dit vrouwelijk kledingstuk. Monique zal deze middag nog een en ander op touw zetten, zodat het een leerzame en vooral gezellige middag(avond) wordt. Voor het bijwonen eerst even aanmelden bij [info@2run4fun.nl](mailto:info@2run4fun.nl) De dames krijgen hierover nog een mailtje.

### **Samenwerkingsovereenkomst 2run4fun en het LoopCentrum**

Alle leden van 2run4fun krijgen een **vaste korting van 10%** op het uitgebreide assortiment kleding en schoeisel, waarbij de loopanalyse gratis zal worden afgenomen. Het LoopCentrum is in het bezit van een lijst van alle betrokken leden. Het LoopCentrum doneert van het totaalbedrag van alle aankopen 2% aan 2Run4Fun. De donatie wordt niet uitbetaald in geld maar in goederen op basis van verkoopprijs. Het LoopCentrum zal een overzichtelijke administratie bijhouden.

Tot slot een paar weetjes.

- Dat je van minder eten niet altijd afvalt.
- Dat je door vaker per dag te eten wel kunt afvallen.( klinkt als muziek in de oren)
- Dat je van hardlopen ook niet altijd afvalt
- Dat een goed evenwicht tussen eten en bewegen kan leiden tot gewichtsverlies.
- Dat je van hardlopen vrolijker wordt.
- Dat je van hardlopen zelfs HIGH kunt worden.
- Dat je daarvoor niet naar een koffieshop hoeft.
- Dat je de drug, anandamide, zelf aanmaakt en deze ongevaarlijk is.
- Dat je met hardlopen anders tegen problemen aankijkt.
- Dat je als hardloper steeds beter leert omgaan met stres.
- Dat ik dit allemaal niet hoeft te schrijven want dat wisten jullie al natuurlijk.
- Dat dit maar een kleine opsomming is van al de positieve effecten van hardlopen.
- Dat je bij het lezen ervan niet meer durft te stoppen met hardlopen.
- Dat je dat ook maar uit je hoofd haalt.

Iedereen een hele fijne vakantie gewenst.

En tot op de Hei.

Huub