



### **Op uw plaatsen.....!!!!**

Gelukkig., jammer..., fijn..., we kunnen weer., het is voorbij..., ik verheug me er alweer op. Een paar superlatieven die je er zo op los kunt laten na een lange wel erg late mooie zomervakantie. We gaan met een opgeladen accu er weer volop tegenaan. Op het werk, thuis, maar zeker ook op de training. Indien de stijging van je Body mass index de AEX van Amsterdam doet verbleken, heb je in ieder geval weer een doel om na te streven. Hopelijk toch een beetje onderhoud gepleegd aan je loopconditie tijdens de vakantie.

De marathonploegen voor Berlijn, Keulen en München draaien (nog) op volle toeren en de laatste duurlopen van om en nabij de 30km zijn aanstaande of zijn al achter de rug.

### **Verder in deze nieuwsbrief.**

- Beha Clinic 12 september
- Start nieuwe beginnergroep
- Wedstrijden
- Loopkleding 2run4fun
- Blessurepoli

### **Beha Clinic**

De dames hebben van Monique een mail ontvangen over een Beha clinic op 12 september a.s. bij het LoopCentrum. De dames die dit bericht over het hoofd hebben gezien en zich nog niet hebben opgegeven kunnen dit alsnog voor 5 september doen. Dit bericht kun je nogmaals vinden in de bijlage.

### **Beginnergroep.**

Dinsdag 8 september start er weer een nieuwe 12 - weken cursus voor beginners. Hiervoor is er vrijdag 4 september een kennismaking training . Deze start bij het info centrum "Groote Heide" om 17.30uur en duurt tot 18.30uur. Iedereen die daar aan meedoet ontvangt een check t.w.v. € 12,50 aangeboden door het Loop Centrum in Horst. Ken je nog belangstellenden, laat ze dan even met mij contact opnemen.

### **Wedstrijden**

- 4 oktober: Océ Loop [www.oce-loop.nl](http://www.oce-loop.nl)
- 25 oktober: Bridge tot bridge loop [www.orionvenlo.nl](http://www.orionvenlo.nl)

- 29-november 2<sup>e</sup> Contour Run op Velden [www.lopersgroep-alv.nl](http://www.lopersgroep-alv.nl) ( hotelkamers zijn al gereserveerd)

Wedstrijdlopen of niet.

Nu is het lopen van wedstrijden iets heel anders dan gewoon lekker trainen. Er komen nu spanningen en zenuwen om de hoek kijken. Er gebeuren processen in je lichaam die je anders niet voelt. Deze processen werken meestal prestatieverhogend en daardoor zie je vaak dat je tempo's gaat lopen die je in een training niet lang vol houdt.

### **Loopkleding 2run4fun**

Het is vanaf nu weer mogelijk om loopkleding van de loopschool te bestellen bij het LoopCentrum in Horst. Naar gelang de belangstelling en aantal bestellingen zal deze kleding weer worden bedrukt. De kosten van het drukwerk zijn voor rekening van de loopschool. Als lid van 2run4fun krijg je bij alle aankopen bij het LoopCentrum een korting van 10%. Ook zal nog eens 2% van het aankoopbedrag in een depot belanden.

### **Blessure Poli**

Als trainer ga je zorgvuldig te werk. Zeker bij startende lopers. Mochten er zich toch lichamelijke klachten voordoen kunt altijd terecht bij "Vividus centrum voor gezondheid". Een team sportfysiotherapeuten staat voor je klaar om je klachten op een deskundige wijze te beoordelen. Elke maandag en woensdag is er een vrije inloop(zonderafpraak) tussen 08.00u en 09.00u. in de van Millenstraat in Venlo

### **Wist U**

- De Venloop koorts niets met de Mexicaanse griep heeft te maken.
- Dat deze koorts alleen maar over gaat met een goede voorbereiding.(trainer)
- Dat Monique tot 3400mtr heeft geklommen in haar vakantie (lange leve de vakantie)
- Dat Herm Pollux bij zijn afscheid( a.s vrijdag) als ceremoniemeester trakteert op bitterballen.
- Een afscheid met ballen en heel veel bier..... maar dat moet je zelf dokken.
- Dat hij zich nu helemaal kan gaan richten op de marathon. Hij weet alleen nog niet welke.
- Dat de parkfeesten heel slecht zijn voor je conditie. Maar dat je in dat weekend wel meer leden van de loopschool in het Julianapark tegenkomt dan op de training van de afgelopen maand.
- Dat Climmy, de kersverse moeder, alweer in de startblokken staat om te komen hardlopen.
- Dat je als toeschouwer van een sportevenement beter naar de Venloop kunt gaan kijken dan naar de "Vuelta". Want die doen langer dan 10 seconden over de "Ponnywaeg"

- En dat, tot slot, er weer meer dan 10 mensen staan te popelen om met ons te gaan hardlopen, maar daar eerst een cursus van 12 weken voor gaan volgen.
- Dat deze starters niet alleen getest worden op hardlopen, maar ook gezelligheid.

Tot op de Hei.