



LOOPGROEP ZEELAND



BETER EEN MARATHON DAN EEN BURN-OUT
NIEUWSBRIEF APRIL 2011

LOOPGROEP ZEELAND SHIRT - DOORPASSEN INTERSPORT

Voor alle betalende Loopgroep Zeeland jaarleden (t/m April) hebben wij straks weer een nieuw Loopgroep Zeeland shirt. Wij hopen deze in mei weer te kunnen leveren. Dit jaar krijgen jullie een shirt van Rogelli. **De shirt kan je doorpassen bij Intersport Vlissingen t/m 16 april.** Hier zal een lijst liggen van de leden en kan je je maat doorgeven. De shirts vallen weer wat klein dus wil je verzekerd zijn van de juist maat even passen bij Intersport Vlissingen. Sta je nog niet op de lijst dan even je naam doorgeven.

SPONSOREN LOOPGROEP ZEELAND 2011 BEDANKT!

Gelukkig hebben we ook dit jaar sponsoren gevonden die Loopgroep Zeeland een warm hart toedragen.

Hoofdsponsors: (shirt sponsoren)

MAMMOET, ROOMPOT, MAKELAAR DE NOOYER, ADRIAANSE VAN DER WEEL ADVOCATEN, ACCON AVM en ENGIPLAST - meer over deze binnenkort online.

Sub-sponsors:

Kloosterboer Vlissingen V.O.F. en Brilliant Group B.V. en

Vrienden van de Loopgroep:

Mediami (Pedicure-Manicure), Citex werkkleding/veiligheid b.v., Niverplast, AtelierGre.

Ook sponsor worden? Bel of mail Anthony 06 53 15 45 19

DUURTRAINING VRIJDAGAVOND - 15 APRIL TEST DAG

Vanaf 1 april zijn wij weer met duurloopjes begonnen op de vrijdagavond. Vanaf 19:00 uur starten wij vanaf de kanovijver met twee groepen. Dus kan jij zelfstandig 40 minuten hardlopen dan ben je van harte welkom. Het betreft rustige duurloopjes en je zal merken dat je met de loopgroep verder en prettiger loopt dan alleen.

Op 15 april zullen we een test duurloop doen en nodigen wij iedereen uit die eens een keer wil komen proberen mee te lopen.



REMY VASSEUR COACHING - ZWEM CURSUS

Zoals jullie eerder in de nieuws brief hebben kunnen lezen geeft Remy een cursus zwemmen. Deze zal beginnen op zaterdag **9 april** aanstaande van **11:30 t/m 12:30** uur in het Vrijburgbad in Vlissingen. De cursus heeft een duur van 10 lessen en er zijn nog enkele plaatsen vrij. Deze cursus is voornamelijk bedoeld voor mensen, die de triatlon willen mee doen, en daarom beter/sneller willen leren zwemmen. De cursus vormt eveneens een goede opbouw voor mensen die al langere tijd niet meer in het zwembad geweest zijn.

Mocht je niet willen/kunnen zwemmen, maar vind je het fietsen juist erg leuk daarvoor is ook nog ruimte!!

Deze cursus zal starten op donderdagavond **21 april**.

Verzamelen en vertrek om **19:00** uur bij de Kanovijver in Vlissingen.

Voor meer info en aanmelden mail naar: remyvasseur@zeelandnet.nl

Voor- en achternaam, geboortedatum, adres, woonplaats en telefoonnummer.

OPROEP !!!!!

ZLM DON STADSLOOP MIDDELBURG VRIJDAG 10 JUNI 2011 - 20:00 uur

Ook dit jaar doen wij weer mee met de ZLM DON Stadsloop in Middelburg. Net als vorig jaar doen wij mee met zoveel mogelijk teams en daarom roepen wij iedereen op om mee te doen. Vorige jaar hadden we 60 deelnemers en dus 12 teams. Wij bieden na afloop een consumptie aan.

Kosten van deelname zijn €6,50. Meld je vandaag nog aan en loop met ons 7,5 km door de stad.

Meld je vandaag nog aan met NAAM, GEB DATUM, en WOONPLAATS via :

inschrijven@loopgroepzeeland.nl

(Wij bieden je na afloop een consumptie aan dus het wordt weer heel gezellig..kom op de fiets...en vergeet je jas niet het kan koud zijn 's avonds)



SPORT BH SHOW LADIES ONLY (14 APRIL 2011)

En wij maar denken dat schoenadvies het enige belangrijke advies is?! Nu ook voor de dames een LADIES ONLY (ja echt heren..!!) BH SHOW bij Health & Motion.

Health & Motion organiseert in samenwerking met Wilma Mode een leuk initiatief omtrent sport-BH's. Dit op donderdag 14 april van 19-21 uur aan de Duinstraat 4 te Koudekerke.

Wij kunnen er niet uit ervaring over meepraten, maar weet wel dat een slecht passende en ondersteunende BH behoorlijke klachten en ongemak kan veroorzaken. Volgens mij net zo belangrijk als goede schoenen! Health & Motion heeft deze avond georganiseerd om DAMES de mogelijkheid te bieden verschillende BH's te passen en te testen (op de loopband). Tevens advies van de aanwezige deskundigen omtrent het goed en juist gebruik ervan.

Wij zouden zeggen, dames DOEN! En heren... nee, je mag echt niet mee!!



GROEPEN REMY VASSEUR - ANTHONY VAN DEN BERG / FRANS LEMSON

Wij zijn erg druk met het begeleiden van nieuwe trainers. (Interesse?? bel Anthony)
Belangrijk daarbij is dat we een midden groep willen gaan ontwikkelen. Op dit moment wil het nog wel eens gebeuren dat sommige lopers met Remy gaan lopen die daar eigenlijk (nog) niet thuis horen. Op de baan gaat dat nog wel maar in het bos is dat haast niet mogelijk. De komende 6 maanden zullen we weer lekker in de omgeving van de kanovijver gaan trainen. De bedoeling is dat Remy hier wat zwaardere trainingen gaat geven. Let dus op voor welke groep je kiest. Er wordt in deze groep geen rekening gehouden met de verschillende niveaus. Anthony moet dat daarentegen wel doen. Anthony zal er samen met Frans Lemson alles aan doen ieder zijn trainingsprikkel te geven. Je kan mij (Anthony) hier altijd om vragen VOOR de les! Frans zal ook vaker met een van de groepen op pad gaan. Loopscholing en warming-up doen Anthony en Frans voorlopig gezamenlijk.

TRAINER
LOOPGROEP ZEELAND



LOOP TECHNIEK CLINIC MET VIDEO ANALYSE

Regelmatig blessures? Moeite met techniek? Zien hoe je echt loopt?

Vanaf vorige maand is het ook mogelijk om met een klein groepje (max 3 personen) een uitgebreide techniek, houding analyse te krijgen. Hierin zal Anthony eerst je houding filmen en analyseren.

Hierna krijg je een uitgebreide techniekles, waarin alle basis beginselen van het efficiënt en ontspannen hardlopen aan bod komen (het beste uit Pose, Chi en Gentle running).

Vervolgens zal hij weer een video opname maken en de resultaten bespreken.


Deze techniek clinic nemen ongeveer twee uur tot tweeënhalf in beslag.

(anderhalf uur bleek veel te kort)

De kosten van de techniek clinic zijn € 60,00 (je kan met maximaal drie personen komen voor dit bedrag inclusief consumptie). Hier zijn ook kado bonnen voor. Voor meer info mail Anthony: info@loopgroepzeeland.nl of bel 06 63 15 45 19

Voor recensies lees het gastenboek van de Loopgroep..



Volg Loopgroep Zeeland op twitter :  klik