



LOOPGROEP ZEELAND



NIEUWSBRIEF JANUARI 2012

Aanstaande woensdag 18 januari en vrijdag 20 januari 2012 starten we de nieuw trainingen in de ochtend. Op woensdag en vrijdag is de aanvang 9:00 uur - kanovijver. Let op maandag is dit nog steeds 30 minuten later.

tot 1 april:

Maandagochtend	9:30 uur	
Maandagavond	19:30 uur	
Woensdagochtend	9:00 uur	(om de week korte duurlopen)
Woensdagavond	18:45 uur	
Vrijdagochtend	9:00 uur	(om de week korte duurlopen)
Zaterdagochtend	9:30 uur	(lange duurlopen)

(vrijdag liever niet met zaterdag combineren ivm trainingsbelasting- anders in overleg)

CITY PIER CITY - BUSREIS - UIT ETEN

We trainen nu met aardig wat mensen voor CPC op 11 maart 2012. Zowel voor de 10 km als de halve marathon.

Loopgroep Zeeland gaat met de bus naar Den Haag. Daarna gaan we met alle deelnemers lekker wat eten. We vertrekken rond o.v.b. rond 9:30 uur en zijn 's avond rond 21:30 uur weer terug in Vlissingen. De kosten van de bus zijn maximaal 16 euro per persoon. We hopen met 50 personen naar Den Haag af te reizen. Supporters betalen het zelfde als deelnemers.

We zullen een leuk restaurantje (bistro) reserveren waar we voor weinig (op eigen kosten) kunnen eten.

We gaan ook proberen een douche en omkleedruimte te huren in Den Haag. Dit op kosten van de loopgroep. Dus hopelijk fris aan tafel!

WIJ ZOUDEN HET HEEL ERG LEUK VINDEN ALS JULLIE ALLEMAAL MEE GINGEN MET DE BUS!!

Graag ontvang ik van jullie per omgaande een bericht of je mee gaat met de CPC bus!

Stuur **VANDAAG** nog een mailtje naar: loopgroepzeeland.claudia@hotmail.com

met de mededeling:

Ik ga mee met de bus en eet graag een hapje mee + naam (ook supporters) + welke afstand je gaat doen

Let op: inschrijven voor CPC moet je zelf doen <http://www.cpcloopenhaag.nl/>

THEORIEAVOND 1 FEBRUARI 2012 (AANRADER !!)

- sport massage - podotherapeut - theorie trainingsleer

Woensdag 1 februari is er geen baantraining.

Deze avond is er een vernieuwde theorieavond bij Intersport in Vlissingen.

Op deze avond krijg je antwoord op vragen als waarom lopen we de duurlopen zo rustig? Waarom moet ik af en toe intervallen? Hoe komt het dat ik meer vooruitgang boek in groep C dan in groep B? De achtergrond van trainen... waarom we trainen zoals we trainen. Waarom trainers zeggen dat je van rustig lopen beter wordt?

Verder geven Sportmassage Walcheren en Podotherapie Walcheren (De Boer) een leuke informatieve clinic.

Toegang : ALLEEN VOOR LOOPGROEP ZEELAND JAAR LEDEN. Incl. gratis koffie/thee/water en stoel.

PROGRAMMA

18:00 deur open - alleen vanavond NIEUWE INTERSPORT COLLECTIE 20% KORTING
18:45 aanvang
19:00 groep A/B - theorie trainingsleer - boven etage
groep C/D - 30 min sport massage - 30 min podotherapeut - begane grond
20:00 - 20:15 pauze
20:15 groep C/D - theorie trainingsleer - boven etage
groep A/B - 30 min sport massage - 30 min podotherapeut - begane grond
21:15 einde programma eventueel nog shoppen tot 21:45 uur

Wil je aanwezig zijn bij deze avond stuur dan VANDAAG nog een mail naar :

loopgroepzeeland.claudia@hotmail.com

met de mededeling: ik ben bij de theorieavond + naam