



# LOOPGROEP ZEELAND



**NIEUWSFLITS 7 OKTOBER 2011**

## **MAANDAGAVOND TRAINING NAAR 19:30 UUR**

Tot onze grote vreugde kunnen wij meedelen dat de baan trainingen op de maandagavond gewoon weer om half 8 (19:30 uur) zullen plaatsvinden. Deze tijd gaat a.s maandag al in.

## **KOM OP TIJD**

Daar we de baan met verschillende loopgroepen moeten delen kunnen we met de training niet teveel uitlopen. Graag zien we dat jullie 5 a 10 minuten voor aanvang van de les aanwezig zijn, zodat we het volle uur kunnen benutten. De kleedkamers gaan op slot maar worden door de volgende groep ook weer gebruikt. Dus pas op met waardevolle spullen.

Bij aankomst mag je zelfstandig beginnen met inlopen.

## **FACEBOOK LOOPGROEP GROEPSPAGINA**

[Loopgroep Zeeland zit nu ook op Facebook](#)

Er is een groepspagina opgericht op Facebook voor Loopgroep Zeeland. Hier kunnen we loopervaringen met elkaar delen, tips geven, napraten over de training of over onze nieuwe loopschoenen, of bijvoorbeeld zelf foto's plaatsen.

De groepspagina is besloten en is alleen toegankelijk voor leden van de loopgroep.

Hoe word je lid?

- Iedereen die op Facebook al Vriend was met Anthony is lid gemaakt van de groepspagina, dus misschien ben je al lid! In dat geval vind je de groep door op Facebook bij Startpagina (rechtsboven) te klikken en dan in de linkerkolom bij Groepen te kijken.
- Als je nog geen Vriend van Anthony bent: dat moet eerst.  
Daarna op Facebook (of in het echt) aan Anthony vragen of je toegevoegd kan worden aan de groepspagina.

We willen de groepspagina echt 'voor en door alle leden' laten worden, dus word allemaal lid en plaats al je loopnieuwwtjes daar.

De groep wordt beheerd door Anthony, Claudia en Françoise. Vragen stellen over de groepspagina kan aan hen.

Voor wie niet op Facebook zit: wees niet bang dat je informatie mist, want alle zakelijke informatie blijft gewoon op de website en in de nieuwsbrieven staan. De Facebookpagina is meer voor 'erbij' en kun je zien als een uitbreiding van wat er nu op het gastenboek van de website gebeurt.

## **FOTO'S LADIES RUN EN KUSTMARATHON 2011**

De foto van de kustmarathon en ladies run staan online

## **TRAINERTS NAAR CIOS**

De komende tijd zullen de trainerts (12 personen) weer op cursus gaan bij het CIOS. De diepen wallen onder de ogen zijn te verklaren door de vele studie uren. En de bijzondere loop opdrachten duiden op nieuwe inzichten. (verantwoord natuurlijk !!). Als de trainerts met tranen in de ogen langs de kant staan geef ze dan een bemoedigende knuffel en spreek wat troostende woorden. Want de studie druk is hoog. Sommige trainerts zullen alleen op inval basis voor de groep staan. Twaalf lopers zullen de trainers cursus gaan volgen. SUCCES heren en dames! Het vast trainert team is Claudia, Suset, Erwin, Ruud, Frans, Jan-Willem, Piet en Anthony.

## **WIND OP DE BAAN**

Zoals sommige van jullie al hebben gemerkt missen we nogal wat beschutting op de baan. Zorg ervoor dat je jezelf goed aankleedt. De gevoelstemperatuur op vrijburg kan wel eens een stuk lager liggen dan wat je ervaart als je naar buiten stapt. Tips op de website: <http://www.loopgroepzeeland.nl/looptips.php>