



LOOPGROEP ZEELAND



NIEUWSBRIEF 22 DECEMBER 2012



Kerstvakantie

Vanaf maandag 26 december t/m maandagochtend 2 januari 2012 is er geen training, op zaterdag 24 december en zaterdag 31 december zijn er wel duurlooptrainingen vanaf De Kanovijver.

1e training in 2012 is MAANDAGAVOND 2 januari.

Nu nog meer trainingsmomenten

In het nieuwe jaar start Loopgroep Zeeland twee extra ochtend groepen.

woensdagochtend 18 januari 2012

vrijdagochtend 20 januari 2012

kan er vanaf 9:00 uur (let op 30 minuten eerder) getraind worden vanaf de kanovijver.

Trainerts ochtend:

Angelina van Doorn (woensdag) en Claudia van de Ketterij en af en toe Marcel van de Ketterij (vrijdag) zullen op deze dagen met Anthony van den Berg (zoveel mogelijk aanwezig) de trainingen verzorgen.

Doel:

Op de woensdag en de vrijdag zullen om de week duurloopjes worden gedaan. Uitermate geschikt als je als groep C-D looper wel eens wat langer achter elkaar wil gaan proberen te lopen. Verder zal de groep dezelfde insteek hebben als op de maandagochtend. Door twee keer in de week te trainen zal je merken dat je veel makkelijk zal gaan lopen. Let op: als je vrijdagochtend komt trainen en je wil zaterdag ook komen, bedenk dan dat intervallen op vrijdag geen optie is. Niet doen!

Lopen bij meerdere loopgroepen ?!

Het komt de laatste tijd regelmatig voor dat men bij meerdere loopgroepen traint. Wij kunnen begrijpen dat andere tijden soms beter uitkomen maar we adviseren wel verstandige keuzes te maken. Onze trainingen op maandag en woensdag (en vanaf januari op vrijdagmorgen) worden op elkaar afgestemd zodat men op zaterdagmorgen een duurloop of lange duurtraining kan doen.

Na een intervaltraining heb je ongeveer 2 (extensief) tot 3 (intensief) dagen herstel nodig. Een vrijdagavond (12 uur) of ochtend (24 uur) voor de lange duurloop intervallen is vragen om problemen..

Niemand hoeft bij Loopgroep Zeeland verantwoording af te leggen met wie, bij wie en waar je loopt. Wij zouden het verschrikkelijk vinden als deze indruk zou ontstaan. Maar informeer je trainer wel over je loopactiviteiten. Zodat hier een weloverwogen deskundig advies over kan worden gegeven.

Bij Loopgroep Zeeland hebben we een bepaalde visie.

De manier van technisch en efficiënt lopen is bij ons anders en de trainingsopbouw kent een lange termijn planning. We doen alles met een reden. Daarom is de afwisseling groot en kan je groeps

keuzes maken. Past deze bij je? Dan is het goed. Zo niet, dan zijn er veel leuke, goeie andere loopgroepen.

De trainerts van Loopgroep Zeeland voelen zich verantwoordelijk voor de groep en geven, eventueel na overleg, gevraagd en ongevraagd advies waar zij dat nodig achten. Ook als dit betekent dat lopers voor een andere loopgroep kiezen. Een verantwoordelijk gezonde manier lopen is voor ons van groter belang dan dat lopers ten koste van alles bij ons moeten blijven lopen. Twijfels over je eigen invulling naast de loopgroep vraag Anthony om advies. Hij adviseert je graag !

Meer weten check: <http://www.loopgroepzeeland.nl/looptips.php>

Trainerts klaar met CIOS - Looptrainers cursus

De afgelopen maanden hebben de bekende en toekomstige trainerts van Loopgroep Zeeland aardig wat uurtjes in de schoolbanken gezeten. De cursus looptrainer (trainingsleer) van het CIOS werd vol



overgaven gegeven door CIOS docent Jan Eversdijk. Iedereen heeft voor het volbrengen van deze cursus inmiddels een mooi certificaat ontvangen. Naast de nodige ervaring is vooral veel theoretisch verdieping aan bod gekomen. Als looptrainer is het belangrijk dat je weet waarom zaken zijn zoals ze zijn. Waarom je kiest voor welke training. Er staan al weer een paar mooie bij scholingscursussen op de agenda. Dus je ziet ze gewoon slimmer worden... en knapper ;-)

Anthony van den Berg trots tussen opgeleide trainerts Jan Willem, Marijke, Marjon, Frans, Marko, Claudia, Ruud, Françoise, Marcel, Suset, Rob en Angelina

PS: niet alle trainerts zullen voor de groep komen te staan. Maar zullen met name in de zomer bij vanaf de kanovijver of bij trainingen buiten de baan wat vaker worden ingezet. Het vast trainers team staat online.

Ladiesnight

De ladiesnight bij Intersport was een groot succes. Ongeveer 50 dames waren deze avond bij Intersport om te shoppen, rond te neuzen en hun mooie Adidas tas met inhoud op te halen. Daarna gezellig samen een rondje Boulevard gelopen. Er komt zeker een vervolg op deze avond, waarschijnlijk in het voorjaar maar hoe, wat en wanneer precies horen jullie nog.

Parkeren Kanovijver

Op verzoek van de eigenaar van De Kanovijver wil ik jullie dringend vragen om je auto tijdens de trainingen niet meer te parkeren op het parkeerterreintje van De Kanovijver. Dit omdat zijn klanten niet meer kunnen parkeren of niet weg kunnen rijden omdat ze ingesloten staan.

Parkeren kan op het parkeerterrein De Nolle (let op, betaald parkeren) en op het parkeerterrein van de sauna/Westduinpark (vrij parkeren). Je fiets kan je wel gewoon blijven stallen bij De Kanovijver.

Loopjes, wel of niet...

Er worden regelmatig leuke loopjes in de buurt georganiseerd zoals de Kerstmannenloop, Aagtekerkeloop en op 2^e Kerstdag de Kerstloop en op Oudejaarsdag de Tankloop. Iedereen is natuurlijk vrij om hieraan mee te doen en het is leuk en gezellig om samen te gaan lopen.

Wij stimuleren dit om het moment iets minder, omdat we op zaterdagmorgen een duurloop doen met als doel de City Pier City. De opbouw van duurlooptraining is hierop gebaseerd. Kortere heftige wedstrijden passen dan niet altijd in het programma.

CPC loop Den Haag

Zoals al in de vorige nieuwsbrief vermeld wordt op 11 maart 2012 de City-Piet-City loop in Den Haag georganiseerd. Veel lopers van LoopgroepZeeland doen mee aan het halve marathon onderdeel. Inschrijven kan nog steeds via de site www.cpcloopdenhaag.nl. Sinds november zijn we voor de

langeduurtrainingen gestart met het halve-marathonschema, gevarieerde trainingen die vooral op langer volhouden gericht zijn. Soms heel rustig (lang), soms wat steviger(kort).

Wil je nog meedoen maar twijfel je aan de haalbaarheid: bel Anthony 06 53 15 45 19

Voorjaars marathon??

Naast trainen voor de halve marathon, voor jezelf, voor de gezelligheid, voor je conditie kan er bij LoopgroepZeeland natuurlijk ook getraind worden voor de marathon. De vraag is welke marathon je wilt gaan lopen.

10 april marathon Rotterdam

17 april marathon Antwerpen

12 mei marathon Zeeuws Vlaanderen

3 juni marathon Brabantse Wal

anders.... mail naar: info@loopgroepzeeland.nl met de marathon waaraan je wil meedoen.

Theorieavond 1 februari 2012 (AANRADER !!)

Woensdag 1 februari is er geen baantraining. Deze avond is het 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... etc etc. Meer info in januari
Aanvang 18:45 - Duur 2 uur - kosten: voor leden gratis

Contributie 2012

Sinds de oprichting van Loopgroep Zeeland is de contributie ongewijzigd gebleven en was men lid per kalender jaar.

De contributie voor 2012 wordt voor

1 x per week trainen € 112,50 ,-

2 x per week (of meer) trainen € 152,50.

Daarnaast gaat het jaar lidmaatschap voor nieuwe leden in op de dag dat je lid wordt (na een maand gratis proef lopen).

De contributiemail voor alle vaste lopers en start runners gaat zo snel mogelijk de deur uit. Hierin alle nieuwe voordelen per 1 januari

Waarom de verhoging? Meer kosten, meer trainingsmomenten, meer verzorging onderweg, en vanaf 1 januari zijn ook alle lopers automatisch DUTCH RUNNER via de ATLETIEK UNIE en profiteer je van veel voordelen: <http://www.dutchrunners.nl/> (kosten normaal €32,50 - bij Loopgroep Zeeland inclusief)

Wil je geen lid meer zijn van Loopgroep Zeeland dan graag een mailtje naar inschrijven@loopgroepzeeland.nl met als onderwerp *lidmaatschap opzeggen*.

Wil je blijven lopen, gewoon blijven komen en de contributie brief komt vanzelf!
Problemen met betalen, vragen? Neem even contact op met Anthony om te zoeken naar een oplossing.

Facebook LOOPGROEP groep (al meer dan 140 leden zijn aangesloten)

Ook LoopgroepZeeland doet aan social media, naast een website met gastenboek en twitter, heeft de loopgroep ook haar eigen Facebook pagina. Deze pagina is alleen voor Loopgroep Zeeland leden. Op de Facebook pagina worden de laatste nieuwtjes van de loopgroep geplaatst, ook door de leden zelf. Vragen over de trainingen, nieuwtjes, foto's, gelopen routes, filmpjes enz enz. Alles wat met lopen en de loopgroep te maken heeft mag erop staan. Nog geen facebook? Aanmelden/registreren kan kosteloos op www.facebook.com

Telefonische spreekuren

Anthony is ip altijd bereikbaar via 06 53 15 45 19

De beste tijd om te bellen:

dinsdag tot en met vrijdag tussen 13:30 uur en 15:00 uur en
dinsdagochtend en donderdagochtend van 9:00 tot 11:30 uur.

Vragen kunnen ook altijd na de training worden gesteld. Het is helaas niet mogelijk een voicemail in te spreken. Probeer het later dan nogmaals.

SAMEN LOPEN WE NAAR 2012



**De trainers van Loopgroep Zeeland wensen iedereen
gezellige kerstdagen en
een mooi, gezond en sportief 2012**

- hieronder bijlage dutch runners -

DUTCH RUNNERS BASIC PAKKET VOOR INDIVIDUELE LEDEN

Individuele leden van een Dutch Runners loopgroep (jullie dus) kunnen profiteren van de volgende voordelen:

1. Ongevallen- en aansprakelijkheidsverzekering: Alle Dutch Runners vallen onder de Ongevallen- en aansprakelijkheidsverzekering van de Atletiekunie.
2. St>rt magazine: Vier keer per jaar ontvangen de leden het magazine van de Atletiekunie. St>rt magazine bevat informatie over atletiek en loopsport, maar ook over schoeisel en kleding, grote loopevenementen en nog veel meer.
3. Nationale sportpas: Met de Nationale Sportpas krijgen leden bij diverse (landelijke) winkels hoge kortingen. De Nationale Sportpas is tevens de ledenpas en met deze pas krijg je bij Intersport Vlissingen 15% korting op al je aankopen.
4. Hardloopcommunity My Run: Leden van een loopgroep hebben de mogelijkheid hun persoonlijke pagina aan te maken. Hier kunnen zij looproutes intekenen en opzoeken, een logboek bijhouden, evenementen zoeken en plannen, etc.
5. Hardloopschema's & Running Coach©: Er zijn diverse trainingsprogramma's voor verschillende niveaus beschikbaar. Daarnaast is de Running Coach© (hardloopschema's voor op je MP3 speler) te downloaden.
6. Vraag de expert: Na inloggen op My Run kunnen leden vragen stellen aan looptrainers, een voedingsdeskundige en een sportarts. Ook staat er een overzicht met veel gestelde vragen.
7. Dutch Runners Nieuwsbrief en tip van de week: Blijf op de hoogte van de laatste nieuwtjes, zoals hardlooptips, informatie over loopevenementen, -activiteiten en -producten, etc. Deze nieuwsbrief verschijnt 4 keer per jaar en ontvang je per e-mail. Daarnaast ontvang je 52 keer in het jaar een tip van de week.
8. Korting op sportmassage: Houd je benen soepel en laat je masseren bij een erkende sportmasseur. Per massage bij een bij de NGS aangesloten sportmasseur krijg je 10 % korting op vertoon van je Nationale Sportpas.
9. Korting op ChampionChip: Bij deelname aan een hardloopevenement is lopen met een ChampionChip vaak een vereiste. Dutch Runners leden krijgen een korting van 10% bij aanschaf van een ChampionChip.
10. Korting op loopevenementen: Bij veel loopevenementen krijgen Dutch Runners leden korting op het inschrijfgeld. Bij voorinschrijving kunnen de kortingen oplopen tot 25%.
11. Korting op voet- en loopanalyses: Dutch Runners leden ontvangen 25% korting op een voet- en loopanalyse consult bij het "VSO-netwerk".
12. Korting op Atletiekunie producten: In de webshop van de Atletiekunie zijn verschillende producten te koop. Dutch Runners leden kunnen deze producten aanschaffen voor het speciale ledentarief.

meer info op www.dutchrunners.nl