

>>> NIEUWSBRIEF

#LOOPGROEP ZAANSTREEK



Augustus 2023



>>> ASSISTENT-TRAINERS GEZOCHT!

Wij zijn nog op zoek naar enthousiaste leden die assistent-trainer willen worden! Als assistent-trainer begeleid je een groep en waarborg je de veiligheid, denk aan het gezamenlijk oversteken. Roeland en Eric Wijnen hebben zich al aangemeld, wie volgt?

Ben jij degene die zijn/haar loopmaatjes altijd in de gaten houdt? Meld je aan bij één van de hoofdtrainers!

>>> UIT DE RUNNING...

Wij wensen Gerrit en Paul een voorspoedig herstel toe en hopen beide heren snel weer te zien op de training!



>>> START TO RUN!

Op 16 september starten wij met het Start to Run programma voor nieuwe leden. Heb jij een vriend/vriendin/familiedid/ buurman of buurvrouw die dat extra zetje nodig heeft om te beginnen met hardlopen, verwijst hem/haar naar de website voor meer info: www.loopgroepzaanstreek.nl

>>> WIST JE DAT....

- ook dit jaar de Zaanbochtrun helaas niet doorgaat
- hardlopen goed is voor het brein. Hardlopen stimuleert de aanmaak van de grijze massa en zorgt voor meer mentale scherpheid en een betere werking van het geheugen.
- In je voeten werken 26 botten, 33 gewrichten, 112 banden en een netwerk van zenuwen en pezen met elkaar samen tijdens het hardlopen.
- de nieuwsbrief nu iedere maand zal verschijnen met de laatste nieuwtjes!

>>> NIEUWE LEDEN!

Wij verwelkomen in onze loopgroep; Sidney Kersting, Rob Mulch en René Barten

Veel loopplezier!

>>> COMMISSIES

Om het bestuur te ontlasten zijn er twee commissies in het leven geroepen:

Evenementencommissie

houdt zich bezig met de organisatie van alle leuke activiteiten voor onze leden!
Leden: Els, Aniek, Peter Verhoeven en Rob Zuidervaart.

Trainings-technische commissie

gaat zich richten op het trainersbeleid, de jaarplanning en Start to Run
Leden: Sander, André, Martijn en Wendy

Bij vragen kun je bij bovengenoemde leden terecht!

>>> LAAT JE ZIEN!

Zoals je al gemerkt zal hebben, wordt het alweer sneller donker!



Zorg er daarom voor dat je in het bezit bent van een lampje en/of reflectie hesje, zodat wij allemaal goed zichtbaar zijn op de weg!

>>> ZET IN JE AGENDA!



5 september
9 september
14 september

16 & 17 september
1 oktober
21 oktober

Laatste duintraining
Jaarlijkse BBQ
Krommeniedijkloop (5 km en 10 km)
Let op: deze loop is i.p.v. de reguliere training!
Damloop by night en Dam tot Damloop
Twiskemolenloop (5 km, 10 km, 16,1 km of 21,1 km)
Pannenkoeken eten bij Johanna's Hof