

# >>> NIEUWSBRIEF

## #LOOPGROEP ZAA NSTREEK



## September 2023



### >>> TRAININGSLAOP AMSTERDAM WEER EEN SUCCES!

Op 26 augustus heeft er weer een gezellige groep leden onder leiding van Sander, een mooie route door onze hoofdstad gelopen! De training werd afgesloten met een gezellige nazit!



### >>> UIT DE RUNNING...

Linda is op de training geblesseerd geraakt en heeft een spierscheurtje in haar bovenbeen. Het gaat gelukkig alweer de goede kant op! Wij wensen Linda veel sterkte met haar herstel!

Gerrit is na zijn lichte hartinfarct weer rustig aan het opbouwen met wandelen en fietsen! Wat een fijn bericht, Gerrit!



### >>> MOOIE PRESTATIES!

Deze maand zijn er weer mooie prestaties neergezet op de Krommeniedijkloop en de Dam tot Damloop!

Zie hieronder de uitslagen:

#### Krommeniedijkloop

5km:	10 km:
Thomas 25:43	Rob V. 1:07:02
Duijfe 37:50	Rob Z. 49:55
Yvonne T. 37:51	Anoek 1:07:04
Cindy 28:04	Debbie 1:09:23
Rob H. 33:12	Jelle 49:55
Els 37:49	Peter V. en zijn zoon Bram 56:58
Monique B. 31:10	Jurgen 56:35
Kees 33:57	Peter S. 1:00:33
Hanny 32:51	Mathijs 58:53
	Rob M. 57:00

#### Damloop by night

8 km:  
Jelle 39:05

#### Dam tot Damloop

16,1 km:  
Els 1:59:08  
Martijn 1:59:08  
Roeland 1:36:07  
Peter V. 1:26:51  
Rob Z. 1:23:25  
Cindy 1:30:10  
Marielle 1:44:27  
Sander 1:48:30  
Monique B. 1:42:11  
Peter S. 1:38:47  
Eric W. 1:25:45  
Karin 1:48:26  
Nicolay 1:37:00



Sonja heeft haar teen gebroken. Gelukkig heeft zij inmiddels haar eerste kilometers alweer gelopen! Veel succes met je herstel, Sonja!

Paul zijn achillespeesblessure gaat langzaam weer beter. Wij hebben Paul gelukkig recent weer op de training gezien!

### >>> NIEUWE LEDEN!

Wij verwelkomen in onze loopgroep; Mathijs Otto

Veel loopplezier!

### >>> START TO RUN!

Op zaterdag 16 september zijn wij met 16! enthousiastelingen gestart met het Start to Run programma!

De trainingen worden verzorgd door Sander, Martijn, Andre en Wendy

Wij hopen natuurlijk dat na afloop van het programma zij de smaak te pakken hebben en wij hen mogen verwelkomen bij de vereniging!

### >>> WIST JE DAT....

- ook Marielle op 28 september gestart is met de assistent-looptrainer cursus!
- de trainers weer met een grote groep op 4 november naar de looptrainersdag zullen gaan in Papendal!
- de jaarlijkse BBQ weer ontzettend gezellig was en dat de live-muziek van Ton de Boer een aantal leden de heupen deed laten swingen!

### >>> ZET IN JE AGENDA!

**1 oktober:**  
Twiskemolenloop  
(5 km, 10 km, 16,1 km of 21,1 km)

**15 oktober:**  
TCS (halve) marathon Amsterdam  
(8 km, 21,1 km en 42,2 km)

**21 oktober:**  
Pannenkoeken eten bij Johanna's Hof

