



november 2023

Beste loper,

In deze brief willen we jullie bijpraten over de stand van zaken binnen de Zandloper.

Zoals jullie weten is de nieuwe stichting sinds 1 oktober 2023 een feit. Tijdens een fantastisch jubileumfeest in de Veldhoek namen we de zaterdag ervoor afscheid van Henk, Tom en Martine, de grondleggers van de Zandloper. Henk blijft als hoofdtrainer nog een tijdje actief en is achter de schermen voor het nieuwe bestuur ook nog steeds bereikbaar. Wat erg fijn is!

Lidmaatschap:

Toen je je ooit aanmeldde als lid van de Zandloper, heb je een machtiging afgegeven voor de betaling van je lidmaatschap. We gaan ervan uit dat dit gecontinueerd kan worden.

Kleding:

Tijdens het feest kondigden we al aan dat er binnenkort nieuwe kleding besteld kan worden. We willen onze verbondenheid ook naar buiten uitstralen door in dezelfde kleding te lopen. We hebben goed nieuws: in samenwerking met Easy Running in Doetinchem kunnen we kleding op korte termijn laten drukken en leveren.

We gaan dit als volgt organiseren: Er komt op de trainingsmomenten een tas met paskleding: Shirtjes met lange en korte mouw, singlets en een hardloopjasje. Het betreffende moment wordt door jouw trainer in jouw groepsapp aangekondigd. Op dat moment kun je kleding passen.

Er zijn singlets, shirtjes korte mouw, shirtjes lange mouw (pasvorm gelijk aan korte mouw) en jasjes. Van alle soorten is er zowel een dames- als herenmodel. De bedrukking staat standaard op je borst en bovenaan op je rug. Wil je als lange-afstand loper de bedrukking op je rug onderaan, (ivm camelbag), geef dit dan door.

Wil je wat bestellen dan geef je dit door aan Evelien Schuurman via penningmeester@loopgroep-zandloper.nl of via een app 06 10178125. Let op dat je de goede maat en model doorgeeft!

Evelien geeft de bestelling door aan Easy Running en na een aantal weken kun je het daar afhalen en betalen.

De prijzen zijn:

- Singlet 24.95
- Shirt korte mouw 24,95
- Shirt lange mouw 29.95
- Jas 59.95

Site

Heb je onze nieuwe site al bekeken? Met dank aan Remi Slotman kun je daar alle nodige informatie vinden. Ook lees je hier o.a. interessante loopverhalen. Heb jij zelf een leuk loopverhaal te vertellen? Neem contact op met Willy Doosje via secretaris@loopgroep-zandloper.nl dan wordt jouw verhaal ook geplaatst!

Facebook:

Wisten jullie al dat Loopgroep Zandloper een Facebookpagina heeft? Deze is hier te vinden: <https://www.facebook.com/LoopgroepZandloper>. We willen deze pagina graag vullen met leuk nieuws vanuit onze loopgroepen, maar dit kan niet zonder jullie hulp!

Heb je iets wat je graag met de wereld wil delen, heb je leuke foto's van een training of wedstrijd, of een goed verhaal over een sportieve activiteit? Alle input is welkom en mag op de mail naar nardaeijkelenboom@gmail.com. Wie weet zie je jouw bericht dan terug op onze pagina!

Opleiding:

Twaalf trainers van de Zandloper volgen sinds een paar weken de opleiding Bewust Hardlopen o.l.v. Ronald Valkenburg. Een heel interessante opleiding! Hierin leren ze o.a. dat men door meer aandacht voor houding en beweging je veel gemakkelijker kunt lopen. Misschien merk je er tijdens je training wel iets van!

Via Henk Mengers:

Ons najaarstraject is nog niet afgelopen, of we moeten alweer plannen maken voor het voorjaarstraject HeHa 2024.

Voor de duidelijkheid zal ik hieronder een totaaloverzicht plaatsen. Voor de meeste van deze wedstrijden is een spoedige aanmelding aan te bevelen, anders ben je te laat.

- Uiteraard is de Boekeldercross Aalten, in November aan te bevelen <https://my.raceresult.com/264001/registration> Inschrijven voor de 10km (15km is vervallen)
- Montferlandrun 3 december <https://www.montferlandrun.nl/nl/inschrijven> ben je nog niet zo'n ervaren lange afstand looper, dan is de 7,5km een aanrader. Loop je regelmatig langere afstanden, dan is de 15km het doel.
- Deo loop, is een crossloop in de buurt van Borculo. <https://vvdeo.nl/crossloop-en-afstanden-deo-loop/> Ben je van plan een halve marathon te lopen, dan is hier een 9.1 of 13.6 km geschikt, voor de marathonners 13,6 km.
- Niet nodig, maar wel leuk, is de oudejaarscrossloop in Vorden <https://inschrijven.nl/form/2023123019004-nl> Een 10km lijkt mij hier geschikt (omdat we een week later een officiële testloop in Wesel hebben)

Veldhoektraining

Ben je iemand of ken je iemand die graag wil proberen of hardlopen op zaterdagochtend in de Veldhoek iets is? Je bent dan van harte welkom bij Eetcafé de Veldhoek om 10 uur. Tot het eind van het jaar mag je gratis meetrainen.

Wolboomtraining

Ben je iemand of ken je iemand die graag wil proberen of hardlopen op zondagochtend vanaf de Wolboom iets is? Je bent dan van harte welkom op de parkeerplaats aan de Romienendiek, t.o. camping de Wolboom om 9.30 uur. Tot het eind van het jaar mag je gratis meetrainen.