

## Kleding

De eerste kleding is besteld en inmiddels afgehaald en we zien het al schitteren in het Achterhoeks landschap! Wil jij ook in deze outfit je trainingen of wedstrijden lopen? Het is heel eenvoudig: Je kunt je melden bij Easy Running in Doetinchem. Daar kun je passen, bestellen en later afhalen en betalen. Dat gaat soms zo snel, dat je het al af kunt halen nadat je wat boodschappen in de binnenstad hebt gedaan! Je kunt kiezen uit: singlet, shirt korte mouw, shirt lange mouw en jasje.

Kleine moeite, groot plezier!

## Save the date!

Als vervolg op het grote succes van vorig jaar, willen we van zaterdag 5 oktober een "Zandloperdag" maken. Met overdag een sportieve activiteit en als afsluiting een gezellige party!

Reserveer deze dag alvast in je agenda! Lijkt het jou leuk om te helpen deze dag te organiseren?

Je bent van harte welkom!

Graag mailen naar  
[info@loopgroep-zandloper.nl](mailto:info@loopgroep-zandloper.nl)

## Oproep

Vorig jaar hebben 13 trainers met succes de trainerscursus van Ronald Valkenburg gevolgd.

Heel fijn, goed en belangrijk dat we over een groep enthousiaste en goed opgeleide trainers beschikken!

Wij kunnen ons ook voorstellen dat er Zandlopers zijn die zich afvragen of trainer of beginnend trainer misschien ook iets voor hem/haar zou kunnen zijn. Zit je hierover te denken, neem dan contact op met een van de trainers of bestuursleden.

## On hold

Wist je dat je bij langdurige afwezigheid, bijvoorbeeld vanwege ziekte, zwangerschap of blessure, je abonnement on hold kunt zetten?

Meld het bij de administratie!

## AVG

Wij vinden het leuk om af en toe foto's te publiceren op onze site of FB.

Heb je daar bezwaar tegen, meld dit dan bij je trainer.

## Core Stability

Ons streven is om zo blessurevrij mogelijk te lopen. Daarom maken we plannen om wekelijks een Core Stability training te organiseren van 45 minuten tot een uur. Het idee is om deze trainingen op een vaste dag en plaats, liefst zo centraal mogelijk, te realiseren. We willen dit eerst goed in de steigers zetten en dan komen we met een concreet voorstel bij jullie terug!

## Nationale Bevrijdingsvuurestafette 2024

Al drie keer is de Nationale Bevrijdingsvuurestafette in Oost Gelre georganiseerd. Het succes en het plezier van de vorige keren was zo groot, dat het dit jaar opnieuw georganiseerd wordt!

Opnieuw gaan we dus in de nacht van 4 op 5 mei vanuit de gemeente Oost Gelre met een groep lopers het bevrijdingsvuur ophalen in Wageningen. Heb jij zin om mee te doen?

Houd er rekening mee dat je van 21 uur op 4 mei tot zeker 9 uur op 5 mei "onder de pannen" bent. Op 4 mei zullen we rond 21 uur met een touringcar naar Wageningen vertrekken. Daar lopen we de estafette (in groepjes) met het bevrijdingsvuur terug en worden we ontvangen op de markt in Lichtenvoorde.

Wat verwachten we van de deelnemers?

Je moet een goede lichamelijke conditie hebben en een paar etappes van minimaal 5 km kunnen hardlopen.

Doe je mee?



Meld je dan voor 15 maart per mail aan bij  
**Anne Hartjes: [annehartjes@gmail.com](mailto:annehartjes@gmail.com)**

Belangrijk om te weten:

-Deelname op volgorde van aanmelding

-We gaan uit van 60 lopers. Woon je niet in Oost Gelre maar wil je wel graag meedoen? Meld je in ieder geval aan. Hoewel we het niet kunnen beloven op dit moment, hebben we mogelijk plaats voor je!

-Wanneer je je aanmeldt, gaan we er van uit dat dit vaststaat. Het spreekt voor zich dat er situaties van overmacht kunnen zijn.

-Woensdag 17 april om 19.30 uur organiseren we in het gemeentehuis in Lichtenvoorde een kennismakings-/informatie-/vragenuurtje. Ook is er dan de gelegenheid een shirt te passen en alvast mee te nemen (na afloop weer inleveren). Het is fijn als je er dan bent!

Met sportieve groet van de voorbereidende werkgroep,  
Diana ter Maat, John Gelinck, Erik Schokkin, Anne Hartjes en  
Judith ten Have

[www.bevrijdingsvuurestafette.nl](http://www.bevrijdingsvuurestafette.nl)