

>>> NIEUWSBRIEF

#LOOPGROEP ZAA NSTREEK



Maart 2025



>>> NIEUWE ASSISTENT-TRAINERS!

Wij zijn erg blij dat wij mogen mededelen dat wij er vier nieuwe assistent-trainers bij hebben!

Femke Zuidervaart, Rob Zuidervaart, Paul Hofstra en Mathijs Otto hebben met succes de cursus tot Assistent Looptrainer afgerond!

Binnenkort zullen zij het certificaat in ontvangst nemen!



Gefeliciteerd dame en heren!

>>> RUNNING COACH!

Op zaterdag 22 maart zijn wij gestart met maar liefst TWINTIG! enthousiaste deelnemers met een nieuw RunningCoach programma (voorheen Start to Run). De groep bestaat voor de helft uit leden die geblesseerd zijn geweest en voor de andere helft uit nieuwe loper(sters)!

Sander, Wibbo en Wendy begeleiden de lopers op dinsdagavond, donderdagavond en zaterdagochtend waarbij het doel is om na 7 weken; 25 min (+/- 3 km) aaneengesloten te kunnen hardlopen!

Wij hebben heel veel zin om deze groep de komende weken te begeleiden!!



>>> UITSLAGEN!

Zaterdag 15 maart:
CPC Den Haag

10 km:

Anneleen Schoen 1:01:00
Esther van der Linde 1:05:07

Zondag 30 maart:
Zandvoort Circuit Run

4 km:

Susan Wal 28:11
Miriam Roodzand 28:11
Esther van der Linde 23:48

>>> NIEUW LID!

Bert Horden is terug als seizoenslid! Welkom Bert!

>>> DUINSEIZOEN!

Jaja! Het is bijna weer zover!

Vanaf dinsdag 15 april zullen wij elke dinsdagavond weer trainen in het mooie duingebied!!

>>> VOORDAT WIJ DE POORT UITGAAN...!

Wij willen als vereniging ten allen tijden veilig als groep de weg op!

De Atletiek Unie heeft een mooi stuk geschreven met daarbij regels die gelden voor Loopgroepen al zij de weg op gaan. Dit is recent ook weer onder de aandacht gebracht tijdens het trainersoverleg, maar ook als loper goed om het stuk door te lezen! Deze is te vinden op onze website, zie onderstaande link:

<https://www.loopgroepzaanstreek.nl/voordat-we-de-poort-uitgaan/>

>>> ZET IN JE AGENDA!

Zondag 6 april

Jagersplasloop
(4,5 en 10 km)

Donderdag 10 april:

Bootcamp o.l.v. Claudia!

Zondag 13 april:

Cruyff Legacy 14K
(5 en 14 km) of 14 km wandel

Zondag 13 april:

Hilversum City Run
(5 en 10 km)

Zondag 13 april:

Hilversum City Walk
(11, 19 en 25 km)

Woensdag 28 mei:

Alkmaar City Run by Night
(5 en 10 km) = UITVERKOCHT!