

>>> NIEUWSBRIEF

#LOOPGROEP ZAANSTREEK



April 2025



>>> ROTTERDAM MARATHON 2025!

Wauw! Paul Hofstra, Thomas de Vries, Rob Zuidervaart, Cindy Jak en Monique Baars hebben zondag 13 april een geweldige prestatie neergezet op de marathon van Rotterdam!

Voor Paul, Thomas, Cindy en Monique was het hun eerste marathon! De tijd is eigenlijk helemaal niet belangrijk, want wat een geweldige prestatie is dit! Chapeau!

Paul Hofstra	4:38:03
Cindy Jak	4:34:09
Monique Baars	5:01:43
Rob Zuidervaart	4:31:16
Thomas de Vries	4:26:02



>>> BOOTCAMP VAN CLAUDIA!

Een grote opkomst op de training van donderdag 10 april! Claudia had een zeer leuke bootcamp georganiseerd waarbij er verschillende spiergroepen werden getraind! Bedankt Claudia!

Wat ons betreft zeker voor herhaling vatbaar!



>>> UITSLAGEN!

Hilversum City Run

5 km:

Esther van der Linde 29:34

Heerhugowaard City Run

5 km:

Esther van der Linde 31:50

>>> HET TEKENSEIZOEN!

Van april t/m oktober zijn de teken weer actief!
Tekenen zijn kleine spinachtige beestjes die leven van bloed.
Ze zitten laag bij de grond tussen het hoge gras, struikgewas
en bladeren, in bos, heide en ook in de tuin.

Smeer je voor de duintraining in met
DEET. Controleer jezelf en elkaar na afloop!



>>> ZATERDAG 31 MEI!

Wij vertrekken zaterdagochtend 31 mei vanaf een alternatieve start locatie, namelijk de Branderij van oud lid "Linda Nieuwenhuizen" en haar partner op de Malerstraat 8E in Wormer!

Met na afloop een gezellige nazit met eigen gemaakte koffie! Mis het niet!

>>> HEMELVAARTSDAG!

Op donderdag 29 mei is er GEEN training in verband met Hemelvaartsdag!

>>> NIEUW LID!

Wij heetten Arjan Neelen van harte welkom bij de vereniging en wensen Arjan veel loopplezier!

>>> WIST JE DAT...

Karin in verwachting is van haar eerste kindje! Wij hopen Karin als mama weer terug te zien op de trainingen!

>>> ENQUÊTE TRAININGSERVARING!

Super fijn dat al 28 leden de enquête hebben ingevuld over zijn/haar trainingservaring!

Heb je deze nog niet ingevuld, wil je dit dan nog voor ons doen vóór zondag 11 mei?

Dankjewel!

>>> ZET IN JE AGENDA!

Zondag 18 mei:
Zaanbochtrun (5 en 10 km)

Woensdag 28 mei:
Alkmaar City Run by Night
(5 en 10 km) = UITVERKOCHT!

Vrijdag 6 juni:
Luilakpolderloop in Jisp
(5, 10 en 16,1 km)

Vrijdag 20 juni:
Grachtenloop Haarlem (5 en 10 km)

Vrijdag 29 augustus:
Pre-Run NN Dam tot Damloop
(5,6 en 11,3 km)

Zaterdag 20 september:
Damloop by Night (8 km)

Zondag 21 september:
Dam tot Damloop (16,1 km)
= UITVERKOCHT

Zondag 28 september:
Run2Day halve van Haarlem
(5, 10 en 21,1 km)