



Belangrijke data

- * 2 januari 2022
Nieuwjaarswandeling
- * 14 mei 2022
10-jarig jubileum LGB!!!

Nieuwe maatregelen

door het bestuur

Helaas, helaas... we zijn nog niet van corona verlost. Door de nieuwe maatregelen kunnen wederom een aantal trainingen niet doorgaan. Voor de hardlopers komen de trainingen op maandag- en woensdagavond te vervallen, die van zaterdagochtend kan wel doorgaan. Probeer een maatje te zoeken om toch te blijven lopen door de week. Samen lopen is zoveel leuker en gemakkelijker! Je kunt hiervoor altijd een verzoekje plaatsten in de verschillende trainings-appgroepen. De wandelaars trainen wel gewoon door, zij kunnen voldoende afstand houden.

Pasronde kleding

door Marlou Ubags

De pasronde voor clubkleding in week 48 gaat helaas niet door. De volgende pasronde en mogelijkheid tot bestellen wordt 28 feb, 2 en 5 maart 2022, meteen na de training.

Nieuwjaarswandeling

door de evenementencommissie

Noteer zondag 2 januari 2022 vast in je nieuwe agenda, want anders dan andere jaren doen we deze keer een nieuwjaarswandeling! We verzamelen om 11.00 uur bij Ria, Oud Brandevoort 19. Na een



warm drankje vertrekken we voor een wandeling van 8-10km, na afloop proosten we op een goed nieuw jaar onder het genot van een oliebol. Neem gerust je partner of goede vriend(in) mee. Inschrijven (incl. introducé) kan vanaf woensdag 15 december d.m.v. een lijst (in het clubhuis), via de website of een appje naar Ellen 06-25157696. Tot volgend jaar!

Trainers workshop

door Karin van Broekhoven

Op zaterdag 20 november hebben 10 trainers en 3 assistent-trainers deelgenomen aan een trainingsdag in Sibbe in Zuid-Limburg. Deze workshop TrailRunning werd verzorgd door JustGoo. We begonnen met een presentatie van een uurtje over de techniek van het trailrunnen. Bij trailrunnen gaat het in de eerste plaats om bewegen en genieten in de natuur, niet om het tempo. Houding bij het dalen en klimmen (met een touwtje dat je altijd bij je hebt!) en het voetenwerk is daarbij belangrijk. Het is opletten, daarom is afstand houden nodig en is het niet altijd verstandig om (te veel) te kletsen. Ook is de uitrusting besproken: trailschoenen en rugzakje zijn zeer aan te bevelen.

Daarna werd het tijd om het geleerde in de praktijk te brengen. Dit bestond uit twee delen, waarbij we het eerste deel gezamenlijk

hebben gedaan. Bijna 7 km lang hebben we geoefend en genoten van het mooie Geuldal. Vervolgens gingen de mannen een trailrun van 12 km afleggen en de dames een trailrun van 7 km. Klimmen en dalen, glibberen en glijden door de plassen. Heerlijk toeren door de natuur! Als afsluiter was er Friet Brut van RTL-kok Hans van Wolde, geserveerd door de naastgelegen friterie. Natuurlijk met een lekker drankje erbij. Een echte aanrader!



Na deze dag hadden we het nodige opgestoken, moe maar voldaan en... Frances een paar trailschoenen rijker!

Rabo-clubactie

De opbrengst van de Rabo-clubactie is €255,-. Een mooi bedrag voor onze clubkas! Hartelijk dank iedereen voor het stemmen op onze vereniging Lopersgroep Brandevoort.

Colofon

Nieuwsbrief Lopersgroep Brandevoort

Redactie/vormgeving: PR commissie
Deze nieuwsbrief verschijnt maandelijks voor leden van Lopersgroep Brandevoort.
Inleveren kopij volgende editie: vóór 15 december via pr@lopersgroepbrandevoort.nl