

# GH NIEUWSBRIEF

Januari 2014



## GOEDE START 2014 OP MAANDAG 6 JANUARI



Het moet niet gekker worden! Vanwege de winter en de bijbehorende winterfestiviteiten werd besloten dit keer een winterstop in te lassen, volkomen waanzin! Heersten afgelopen winter sneeuw en kou van november (2012) tot ver in april (2013), deze winterstop hebben we te maken met een heuse **warmtegolf** inclusief **hooikoortsverschijnselen** en **kerstbarbeknoeis!** Geen wonder en begrijpelijk dat op zaterdag gewoon doorgetraind werd door Sjaak en zijn atletes/n.

Nu weer snel aan de slag! Wees van harte welkom per komende maandagavond 6 januari op jouw training! **We gaan er een mooi 2014 van maken!**

## IN FEBRUARI START DRIE NIEUWE GH-BEGINNERSCURSUSSEN

Ook dit voorjaar geven we mensen volop kans om zich te bekwamen in het hardlopen. We starten bij voldoende belangstelling (tenminste 10 deelnemers per groep) met drie groepen:

**Groep 1 Maandagavond** van 19.00 uur tot ± 20.15 uur, verzamelen in kantine De Klif Oosterhout, trainer Sjaak Hendriks. Eerste training op maandag 17 februari,

**Groep 2 Woensdagavond** van 19.00 uur tot ± 20.15 uur, verzamelen in kantine De Eendracht in het Goffertpark, trainer Dianne Thoonen. Eerste training op woensdag 12 februari,

**Groep 3 Zaterdagmorgen** van 09.30 uur tot ± 10.45 uur, verzamelen in kantine van Nijmegen Atletiek in Brakkenstein, trainer Piet van Orsouw. Eerste training op zaterdag 15 februari.

**Weet jij iemand die ook mee wil doen of het hard nodig heeft, meld het hem of haar!**

## VERGOEDING TRAININGEN BLIJFT GEWOON HETZELFDE

Alweer ruim zeven jaar terug begonnen we als Gezond Hardlopen met trainen. Doel was en is uit de trainingen plezier, gezondheid, sportiviteit en nog veel meer goede zaken te halen. Voor de trainingen werd een redelijke vergoeding geformuleerd, een bijdrage waar eenieder mee uit de voeten kon. Achterliggende gedachten waren: Geld is een middel, geen doel, de vergoedingen regelen de atletes/n zelf. Helemaal goed en dus houden we het zo!



Na zeven jaar vraagt Gezond Hardlopen als immer dezelfde vergoeding voor het verzorgen van de trainingen. Als altijd op de meest gezonde basis: Wederzijds vertrouwen!

## EERSTE NIJMEEGSE DRIEBRUGGENLOOP GROOT SUCCES!



Jarenlang heeft de gemeente Nijmegen gestreden voor haar derde brug! Het werd een project van vallen en opstaan voor mensen met een lange adem. Toen duidelijk werd dat Gezond Hardlopen ook gebruik zou gaan maken van de **Oversteek**, ging de **overheid overstag**. Na enige positief GH-duwwerk achter de schermen (o.a. GH-wandelgangen-diplomatie periode 2007-2008) werd de goede weg gevonden en nu is het zover, we kunnen beschikken over onze nieuwe brug en ons nieuwe parcours!

Maandagmiddag 30 december 2013 organiseerden we ons eerste **ACHT VAN NIJMEGEN** rondje! Meer dan **35 mensen** hebben die middag het parcours van **8,888 km\*\*\*** beproefd en goed bevonden! Hulde aan deze helden, wat uitgedrukt werd op de Nijmeegse Boot onder het genot van koffie, broodjes en soep! Dit smaakt naar meer! Met dank aan Arthur, onze GH-man van het eerste uur die het parcours in kaart bracht\*\*\*!

**HOU DE VOLGENDE NIEUWSBRIEF IN DE PEILING! MET VRIENDELIJKE GROET, PIET**