

GH NIEUWSBRIEF

Mei 2012



TIJD VOOR DE MARIKENLOOP 2012!!!



Het is zover!!! De atletes van Gezond Hardlopen zetten zich schrap voor de ultieme beproeving, **de moeder aller hardlooppwedstrijden, de Marikenloop!** Maandenlang al wordt er druk gespeculeerd over deze test. **'En natuurlijk deed ook de gemeente Nijmegen op haar manier weer haar best om de atletes te ondersteunen in de vorm van een berg stenen op het heilige parcours van de 5 km Marikenloop. DANK!!!**

Als je de GH-trainers mag geloven, lopen alle dames moeiteloos de gekozen aantal kilometers uit. Je hebt immers volop getraind en dat ging toch ook prima!?! Speciaal voor deze

Marikenloopsters is er een **losmaaktraining op zaterdag 19 mei, starttijd half tien** vanaf de kantine van Nijmegen Atletiek. Voor onze andere kanjers wordt uiteraard een reguliere training verzorgd zoals het Gezond Hardlopen betaamt.

VERZAMELEN BIJ DE BRAKKENSTEIN RK BASISCHOOL BIJ ATLETIEKBAAN

Net als de afgelopen jaren worden de **GH loopsters en/of SJS loopsters, die deelnemen aan de MARIKENLOOP, van harte uitgenodigd om te verzamelen bij de basisschool in de Heemraadstraat** in Brakkenstein (tegenover de atletiekbaan en Nijmegen Atletiek). Je kunt hier veilig je spulletjes kwijt en na afloop van de wedstrijd ben je er welkom om na te genieten en bij te kletsen. **Je bent welkom vanaf 11.30 uur!**

GEZAMENLIJK WARMLOPEN

Om onze dames een zetje in de rug te geven, verzorgen GH trainers het warmlopen vóór de wedstrijd vanaf het verzamelpunt in Brakkenstein. **Warmlopen voor de 5 km begint ± 12.20 uur, warmlopen voor de 10 km begint ± 13.20 uur).**

FINALE TRAINING HARDLOOPCURSUS

Speciale aandacht vragen we natuurlijk voor onze **Beginners** die hun **hardloopcursus** in stijl gaan **afroeden** door deelname aan de **5 km van de Marikenloop**. Goed getraind, gewoon rustig beginnen en lekker uitlopen en genieten is het motto! De mensen die niet de testloop doen tijdens de Marikenloop zijn de woensdag ervoor al met succes 'aan de tand gevoeld' en hoe. **WAT EEN STORTREGEN, om nooit te vergeten!!!**



ZATERDAG 26 MEI WEER GH HERSTELWIJNAVOND BIJ DELICIA

Het heeft een tijdje geduurd maar nu kan het weer! Bijkletsen en bijproeven bij onze professionele Portugese Wijnbevorderaar 'Delicia Shop'!! Wees allemaal welkom **op zaterdag 26 mei a.s. vanaf 19.00 uur** en breng **behalve veel herstelklesonderwerpen** ook gerust **je partner, buurman-vrouw of vrienden** mee!

De tactiek wat kosten betreft is simpel. Elke deelnemer lapt 7 euro voor **herstelhapjes** zoals kipkluijjes en dergelijke en de organisatie van het evenement door Delicia. Vervolgens zijn de **hersteldrankjes** voor **eigen rekening**. Hersteldrank wordt voor redelijke prijzen aangeboden. Je versnaperingen worden geturfd en aan het eind van de avond of als je eerder naar huis gaat met je afgerekend! Waarschijnlijk hebben de meeste van jullie al met dit optimistische betaalgebeuren kennisgemaakt. Meld a.j.b. even via mail of rechtstreeks bij Piet of jij ook komt. Dan weten we hoeveel hapjes, ijsklontjes en glazen er aangerukt kunnen worden! **Tot zaterdag de 26^e!!!**

Wil je meer weten over onze club, mail ons dan gerust, info@gezondhardlopen.nl of kijk eens op onze website www.gezondhardlopen.nl.

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

p.s. Mail onze nieuwsbrieven gerust door naar mensen die belangstelling hebben of gewoonweg nieuwsgierig zijn!