

# GH NIEUWSBRIEF

November 2013



## 7H LOOP; GH LOPERS VERZAMELEN ZONDAG BIJ MONTESSORISCHOOL



Beste mensen let even op! Net als de vorige jaren kunnen GH-deelnemers aan de 7 H-loop weer verzamelen in de Montessorischool, nabij de start en finish op de hoek Groesbeekseweg met Heijendaalseweg. Je bent van harte welkom vanaf 11.30 uur, gezamenlijk inlopen doen we kort na 12 uur om ons vervolgens naar de start te begeven! Uiteraard kun je hier omkleden, je spulletjes veilig achterlaten en na afloop de draad en je spulletjes weer oppakken met een hopelijk goed gevoel en een perfecte wedstrijd in de benen. See you at the 7 Hills zondag 17 november! Dit alles met dank aan Jan van Well!!!!

## ZATERDAGMORGEN 16 NOVEMBER 7-HILLS LOSMAAKTRAINING

Het is haast zover. We hebben getraind en getraind, de nodige kilometers gemaakt en we kennen elke meter van het 7H-parcours! Nu is het geleidelijk afbouwen met trainen tot onze traditionele losmaaktraining voor de GH atleten op zaterdag 16 november!

Wij nodigen iedereen, ook de avondlopers, nadrukkelijk uit om deel te nemen aan deze lichte losmaaktraining die zaterdagmorgen om 09.30 uur start vanaf de kantine van Nijmegen Atletiek. De bedoeling is om weer grondig bij te kletsen onder het genot van een stukje herstelcake en herstelthee of koffie. Uiteraard spreken we op deze morgen onze aanvalsplannen nog eens door. Naast onze 7H atleten zijn natuurlijk ook alle andere GH lopers welkom zoals altijd trouwens. De losmaaktraining duurt circa drie kwartier waarna we aanschuiven aan ons bakje troost en herstelcake. **Mensen die van een gewone training willen genieten starten ook gewoon om half tien, ook vanaf de kantine NA... Tot zaterdag!**

## ZATERDAGAVOND 16 NOVEMBER 7H 5 + 10 KM BIJ CAFE GROENEWOUD



Behalve de legendarische 15 km op de zondag is het per uitzondering mogelijk om de officiële 7 HEUVELEN VIJF OF TIEN KM mee te rennen! En wel op **zaterdag avond** a.h.w. in het holst van de verlichte nacht! Speciaal voor dit doel zijn **GH deelnemers vanaf 18.00 uur van harte welkom om bij cafe Groenewoud** te verzamelen en te starten met warmlopen. Je spulletjes kun je er kwijt en na afloop kletsen we er bij om alles te weten over deze unieke happening! Iets **voor 19.00 uur gaan we warmlopen voor de 5 en de 10 km**, om vervolgens om **half acht de 5 km en om acht uur de 10 km te starten** met de loop. Na wekenlang trainen onder meer op de zondagmorgen zal de wedstrijd geen problemen geven. Dank aan Monique bij Sionshof op de zondagmorgen en Sjaak op de zaterdagmorgen! Dankzij onder meer deze trainers is een goed resultaat a.h.w. gegarandeerd!

## DONDERDAGBEGINNERS TUSSENTESTLOOP SUCCESVOL VERLOPEN

Sommige beginners zagen een beetje zenuwachtig tegen de testloop op, anderen hadden voor zichzelf al besloten dat deze geen problemen zou geven. De tussentestloop, 15 tot 20 minuten onafgebroken op eigen tempo hardlopen (of pakweg 2,5 tot 3 km), was uiteindelijk wel een uitdaging, hoewel trainer Dianne er alle vertrouwen in had. Onze atleten liepen de 20 minuten succesvol uit, ogenschijnlijk zonder moeite, alsof ze elke dag zo iets doen. Dit tot grote vreugde van de trainer, het blijven toch je atleten...

## ZATERDAG 7 DECEMBER GH-TRUNCH BIJ GC SIONSHOF!!!

Even 7H, Porto en andere (GH) zaken bijkletsen? Dat kan **zaterdagmorgen 7 december** tijdens onze GH-Trunch bij GC Sionshof! Je bent bij deze van harte uitgenodigd! Kosten betaal je zelf voor het ontbijt, herstelkoffie (schappelijke prijzen voor wijn, fris en andere vloeiende zaken). **Meld even of je ook komt bij Piet!** Meer info kreeg je al, deze brief is helaas vol. Tot zaterdag de 7e!!!

**Wil je meer weten over onze club, mail ons dan gerust, [info@gezondhardlopen.nl](mailto:info@gezondhardlopen.nl) of kijk eens op onze website [www.gezondhardlopen.nl](http://www.gezondhardlopen.nl).**

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