



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 71

(april 2020)

Beste Gemzenlopers,

In vergelijking met een maand geleden ziet de wereld er ineens heel anders uit. Baan en clubhuis gesloten, geen wedstrijden meer, geen gezamenlijke trainingen meer; wat een bizarre tijd! We zitten nu een paar weken opgezadeld met de beperkingen (terecht overigens), maar het lijken al wel maanden. En het eind is nog lang niet in zicht.

Hoe brengen we deze periode door? Op Garmin en Strava zie ik dat er best nog de nodige kilometers worden gemaakt, hopelijk kunnen we dat blijven doen. Van stilzitten word je niet beter.

Het is een korte nieuwsbrief, er is immers vrijwel niets te melden. Geen agenda, geen nieuwe stand voor de LA-beker, geen clinics, geen bevrijdingsvuur, geen..... . Maar wel een oproep!

Blijf gezond!

Wim

Lopen in Coronatijd: deel je verhaal!

Nu er bijna niets gebeurt, wordt het voor de redactie van het clubblad een hele toer om een nieuw clubblad te maken. Daar kunnen we met z'n allen wat aan doen! Was jij aan het trainen voor een marathon of andere wedstrijd? Wat doe je met al die energie? Loop je een marathon in je achtertuin of in het bos? Hoe train je nu? Hoe ervaar je dat? Er is veel over te schrijven. Doe dat! En stuur je verhaal naar clubbladdegems@gmail.com . Een paar regels is ook goed. En foto's zijn ook meer dan welkom!

Clinics Halve Marathon Zwolle

De clinics voor de Halve van Zwolle zijn vanzelfsprekend ook niet doorgegaan en maandag kwam het bericht dat de Halve ook afgelast is. Maar velen vinden het wel prettig om een schema te hebben waar ze zich een beetje aan vast kunnen houden. Daarom is op de site wel het schema te vinden die Ronald altijd maakt voor de trainingsgroepen én is daar ook een schema te vinden die zou kunnen leiden naar een halve marathon in juni (kijk op: loopgroepen en dan trainingsgroepen).

Beginnerscursussen

Ja en dan waren er ook nog 3 beginnerscursussen aan de gang toen de boel plat kwam te liggen. In Wezep en Elburg waren ze net bezig en is de cursus stopgezet in de hoop later opnieuw te kunnen beginnen, in Heerde was men 9 weken bezig en lopen de deelnemers nu individueel de training die ze via de app krijgen toegestuurd. Hou vol!

Ps: weersverwachting voor zondag gezien? (dan zou de marathon van Rotterdam zijn geweest en ja hoor; weer de eerste warme dag van het jaar)