

In de nieuwsbrief:

Flora run

Trainingschema

Wie is Wie

Clubrecords

Actuele onderwerpen

*Rustig opbouwen. Voor
nieuwkomers geldt
minimaal drie jaar opbouw*

Leuke links

- [AV47 website](#)
- [Nieuwsbrief Prorun](#)
- [Runnersweb](#)
- [Loopgroep Hyves](#)
- [Facebook loopgroep](#)

Wat zijn **jouw**
plannen voor 2011 ?

Januari 2011

Herfstachtige FLORA run

Op zaterdag 8 januari werd de Florarun gehouden in Boskoop. Gelukkig was de sneeuw weg maar het was behoorlijk herfstachtig.

In 2010 zag het er zo uit



Van de loopgroep Altijd Vooruit '47 is dit al een klassieker en het moment om je vorm te meten.

De deelname is behoorlijk fors met 25 deelnemers en zelfs oud leden deden mee, zoals Ronald Grounou, Linda, Miranda en Eric Ferwerda.

Ook werden er een drietal persoonlijk records gelopen door o.a. Mariska op de 5km, Bas en Alexandra op de 10km

Voor mij zelf was het een testmoment na drie maanden puffen en hijgen of er weer een 10km mogelijk was. Geen snelle tijd maar toch een duidelijk winstpunt.

Bas is nu al in topvorm en liep een zeer snelle 43.03 waarmee hij Adrie, Leen en Ruud achter zich liet. Bas kan zich richten op de marathon

Alexandra nu overgekomen van de dinsdag, liep ook PR met volgens mij 20 seconden. Gezamenlijk met Linda en Marinda liep zij deze tijd.

Mariska liep met een 5^e plek op de 5 km en een pr in een tijd van 23.16 Ook al een echte lange afstandloper aan het worden. Op naar de tien.

Bij de 60+ was het ook spannend, Willem had behoorlijk concurrentie van Jan Hulst, Wiro en Herman.

Twee zestigers



Uitslag Dames 5km

5^e Mariska in 23.16 (PR)



Uitslag heren 5km

Ronald B 23.52 (zondag nog Z&Z)

Uitslag Dames 10km

Miranda 51.18

Alexandra 51.19 (PR)

Linda 51.19

Bets 54.25

De drie

Bets



Uitslag Heren 10km

Bas 43,03 (PR)

Ruud 43,46

Adrie 43,59

Fred 44,33

Wim 45,10

Jan Hulst 45,52

Jaco 46,11

Kees 46,40

Richard 46,57

Jan Kooter 47,34

Ries 47,50

Rob 48,13

Vincent 48,51

Martin 48,54

Wiro 49,40

Sjaak 49,48

Herman 51,32

Martijn 52,20

Jan Snoey 56,20

Nic 57,37

Jan vd Meij 57,47

Cok 57,52

Zie ook de foto's op de website AV47



Verder

Vrijwilligers

Uiteraard zijn er ook vrijwilligers nodig en met Ruud voor de EHBO en Wil en Heleen voor de inschrijving is de loopgroep goed vertegenwoordigd.

Wie is Wie

Ruud en Leon twee broers die vaak worden verward. Hoewel zij niet op elkaar lijken maar wel altijd samen zijn. In de vorige nieuwsbrief heb ik mij ook zeer vergist door Ruud bij de clubrecords in te delen. Maar dit moet natuurlijk Leon zijn. Nog één keer.

Actuele onderwerpen

Trainingschema's

Deze zijn weer verstuurd. Als eerste de 21 km van Hzw en dan door naar de 15 km van Linschoten.

Nieuwsjaar receptie

Op woensdagavond 5 januari is de nieuwjaarsreceptie gehouden

Deze werd druk bezocht en door Herman nog een uitgebreide toespraak gehouden.

Trainers



Jan

E-MAIL:

[LOOPGROEP](#)

Sjaak



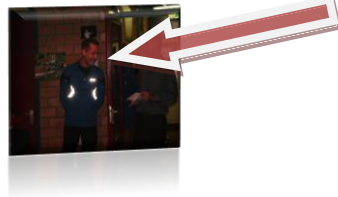
Nic



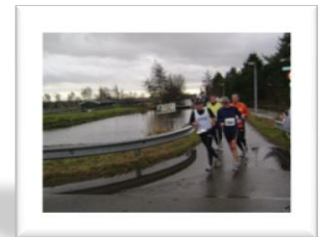
Ruud Leon



Dit ook



De beide Jannen nog bij elkaar



Dit is zeker Ruud

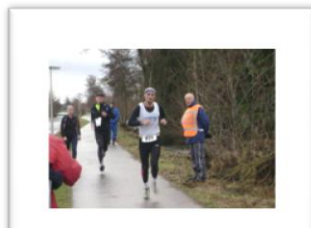


Clubrecords.

Er is nogal verwarring over de clubrecords. Met Mariska heb ik afgesproken dat zij mij een actueel overzicht toestuurt en ik zal dan bijhouden welke CR er gelopen worden. Deze geeft ik door aan Mariska.

Wil je zelf de tijden ddorgeven. CR gelden alleen op parcoursen die officieel zijn goedgekeurd door KNAU. Zie ook de website. Dus Hzw telt voor alle afstanden niet mee. Maar Reeuwijk op de 15 km weer wel.

De trainert



Zorg& zekerheidcircuit

Ronald en Willem doen beide mee aan het Zorg en zekerheidcircuit wat zeer populair is in de regio Leiden. Vandaar dat beide rustig aan zouden doen. Helaas voor Willem zat Jan H hem op de hielen dus moest hij vol aan de bak.

De uitslag

10km
 Willem 3^e met 43.42
 Ronald 52.57
 Kurt 57.30 (Waar blijft ie)