

In de nieuwsbrief:

Openingsavond

Coopertest

Clubkampioenschappen

Vakantie

Ziekte / Geboorte

Wist U dat

Uitslagen

Een dubbelpas is een pas
met het rechter- en het
linkerbeen

Leuke links



September 2011

Openingsavond

De openingsavond werd deze keer gestart met een centrale rompstabiliteit training. Zowel voor de groep van Jaap als Ton. Om dit mogelijk te maken had Yvonne onze expert in rompstabiliteit een circuit uitgezet. Ook Ronald was aanwezig om correcties te geven.



Sommigen maakten er een te gezellige training van.



Ook families waren enthousiast aan het oefenen, moeder, dochter en schoonmoeder



Voor de rest van de foto's zie de website van AV'47

Coopertest

Ook werd er nog een Coopertest gehouden om je conditie te meten. De coopertest werd door iedereen volbracht met de conclusie goed of uitstekend

Voor een leuk vergelijk heb ik de fictieve loopleeftijd ofwel de afstand die een jongere loper moet lopen erbij gezet. Dit zijn in ieder geval resultaten om mee thuis te komen.

Naam	Afstand	Fictieve leeftijd
Nic	2400	40-49
Adrie	3000	Onder de 20
Jan S	2650	30-39
Bas	3050	Onder de 20
Jaco	2910	Onder de 20
Jan K	2980	Onder de 20
Ronald	2700	30-39
Ron	2510	30-39
Chantal	2000	In de opbouw
Petra	2200	idem
Annelies	2750	Onder de 20
Jan V	2525	30-39
Wiro	2775	20-29

Naam Afstand Fictieve leeftijd

Rob	2850	Onder de 20
Patrick	2200	In de opbouw
Martijn	2550	30-39
Gea	1900	In de opbouw
Alexandra	2550	30-39
Joris	2820	Onder de 20
Leon	2800	20-29
Ries	2825	Onder de 20
Loes	1800	In de opbouw
Jan H	2100	In de opbouw

Clubkampioenschappen



Zaterdag 24 september was het eerste onderdeel van het RC aan de beurt met de clubkampioenschappen. Op donderdag- en woensdagavond werd er zelfs onder leiding van Ton door een aantal op technische nummers getraind. Speer, discus en hoog. Het is een leuk onderdeel als start van het RC maar het echte werk komt een week later met de Langs de Gouweloop. Wel was het erg gezellig en met het mooie weer zeer de moeite waard.

Bij de dames deed Petra voor de eerste keer mee en haalde een mooie 5^e plaats. Mariska kreeg nog de 3^e prijs. Bij de heren was het voor Patrick behoorlijk zwaar tegen al die superatleten maar toch een mooie 7^e plaats.



Dames

3 ^e	Mariska	2030
4 ^e	Alexandra	1672
5 ^e	Petra	1382

Heren

7 ^e	Patrick	1592
----------------	---------	------



De nieuwe looproute per 6 /10



Vooraf was al een beetje uitgerekend wie er kampioen kon worden en Kees was een zekere kanshebber. Tot aller verbazing werd echter Jan Hulst kampioen bij de Masters. Het verschil was minimaal met Peter de Wit en Kees.

1 ^e	Jan Hulst	1936
2 ^e	Peter de Wit	1914
3 ^e	Kees	1889
5 ^e	Sjaak	1509
6 ^e	Ries	1633
7 ^e	Nic	1625
8 ^e	Jan Kooter	1504
9 ^e	Adrie	1495
10 ^e	Jan van der Meij	1391
11 ^e	André	1386
13 ^e	Wim	1238
14 ^e	Bas	1216
15 ^e	Jan Hilgeman	1150
16 ^e	Fred	1133
17 ^e	Marcel	1051
18 ^e	Jaco	873
20 ^e	Wiro	714
21 ^e	Richard	645

waarbij zijn 'tegenstander' iets te hard sloeg en hem (onbedoeld ??) raakte: vol op zijn jukbeen. De breuk is nu gezet en het wachten is op herstel. Veel beterschap namens alle lopers.



Wist U dat

*Bets ons gaat verlaten
wegens te drukke werkzaamheden
dat er een talent verloren gaat.
Ook Trees in Stompwijk gaat wonen.
Er gelukkig 10 nieuwe loopsters en lopers bij zijn
gekomen
Bootcamp ook wel **Woudcamp** wordt genoemd.
Dit ook wel een leuke en toepasselijk naam is,
Rob zijn sporttas ook in een andere auto's zet.
Dat de bestuurder heel vreemd opkeek.
Maar gelukkig niet wegreed, of dat aan de inhoud
lag weet ik niet.*



Woensdag ook wordt gebruikt voor het proeven van wijn

*De wijn van Ans nog niet beschikbaar is
Maar zodra die er is gaan wij weer proeven
Ook kaas er nu bij wordt gehaald
6 oktober gaat het nieuwe fietspad richting
Benthuizen open.
Dat gaan wij zeker gebruiken voor
een rondje Kruisweg*



Goudse Singelloop

Hoewel deze loop niet meetelt voor het RC wordt deze door lopers gebruikt om de vorm te testen.

Voor onze loopgroep deden mee:

Adrie	43:24	Jaco	46:26,
Jan Hilgeman	46:08	Jan S	54:47
Jan v.d. M	54:48		

Dam tot Damloop

Idem

Bas	1.15.20 Pr	Jan Hilg	1.15.20 Pr
Martin	1.19.52 Pr	Ronald U	1.20.46
Ron	1.29.49		

De andere uitlagen in de volgende nieuwsbrief

Trainers



Jan

E-MAIL:

LOOPGROEP

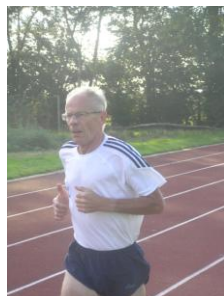
Sjaak



Nic



Win jij of win ik?



De winnaar

Ziekte / Geboorte

Het blijkt dat Jan-Kees aan Krav Maga doet



(onder meer): een verdedigingsysteem. Het is de bedoeling om elkaar daarbij niet te beschadigen, maar soms gaat dat weleens verkeerd en in dit geval ging het nogal heel erg verkeerd. Hij deed een ontwapeningstechniek,