

Rennen in het nieuwe normaal

Wat doen we het goed met z'n allen! Fijn dat we ondanks alles met elkaar kunnen rennen en dat iedereen rekening met elkaar houdt. We houden voorlopig vast aan 15 lopers per groep. Op deze manier kunnen we op een veilige manier en op 1.5 meter afstand van elkaar sporten.

Teamers helpt ons om de trainingen op een goede manier te laten verlopen, zeker nu de zomer periode voorbij is en de groepen weer groter worden. We zien nu van te voren als er bij één groep meer dan 15 lopers zijn aangemeld. Is dat het geval? Dan proberen we als eerste een aantal lopers te schuiven naar een andere groep met minder dan 15 lopers. Zijn alle groepen vol? Dan regelen we een extra trainer voor de 15+ lopers. Goed geregeld toch? Ja dat vinden we wij ook!

Helaas werkt dit alleen als iedere loper op tijd zijn af- en aanwezigheid invult voor alle trainingen. Het is een fluitje van een cent om dit in te vullen. Weet je wat? Doe het gewoon nu gelijk maar! Ik wacht wel even ... ⌚
Super! Dankjewel!

Iedereen kan dus gewoon 2 of zelfs 3 keer in de week komen trainen. En af en toe in een andere groep lopen is echt een leuke afwisseling. Afgelopen zondag hebben bijvoorbeeld 5 lopers van de intervalgroep bij RG3 mee gelopen. Maarten zorgde voor een prima training die voor alle lopers uitdagend was. Ik heb hele positieve reacties gehoord.

Kom jij in het bestuur?

Vanaf 1 januari gaat Marja helaas stoppen met haar functie als secretaris in het bestuur. En Marten is eerder dit jaar gestopt, wat wij ook heel jammer vinden.

Dit betekent dat er ruimte is voor een nieuw bestuurslid. Lijkt het je leuk om jouw steentje bij te dragen? Maak een praatje met één van de bestuursleden of stuur een e-mail aan Marja via secretaris@kennemerloopgroep.nl.

Nieuwe beginnersgroep

Op zondag 6 september start eindelijk de nieuwe beginnersgroep.

Esther en Miriam hebben er zin in om met de nieuwe lopers aan de gang te gaan. Vind je het leuk om een keer als hulptrainer mee te lopen en jouw ervaringen bij de Kennemer Loopgroep te delen? Laat het weten!

Geen ledenvergadering

Om geen corona-risico's te nemen gaat de ledenvergadering dit jaar niet door.

Uiteraard gaan we jullie wel informeren over het afgelopen jaar en hoe we er financieel voor staan. En de jubilarissen? Die vergeten we ook niet!

Core stability

Veel lopers hebben met enthousiasme de core-stability trainingen buiten in het bos bijgewoond. Maandag 31 augustus is alweer de laatste keer.

Je kunt Esther wel in de gaten houden via de Facebook-pagina Kennemerloopgroep-Core-Stability. Je vindt daar de trainingen van vóór de zomer en soms plaatst zij er spontaan iets nieuws op.

Winter seizoen

We hopen natuurlijk op een heerlijke nazomer maar op woensdag 16 september start toch het KLG winterseizoen weer.

Dit betekent dat de woensdagavond trainingen starten op de parkeerplaats bij het skicentrum in Heemskerk. Denken jullie aan jullie lampjes en reflecterende vestjes? Daarnaast start RG2 (van trainer Henno) vanaf zondag 20 september om 9.15u. Het winterseizoen eindigt op zondag 28 maart.

Vrijdagavond training

Heb je ook genoten van de extra vrijdagavond trainingen in het duin? Helaas is vrijdag 11 september alweer de laatste vrijdagavond training. Deze starten pas weer op 2 april 2021. Dat duurt dus nog even.

Er wordt tot die tijd echter wel op eigen initiatief van lopers van RG1 een duurlooptje gelopen op de vrijdagavond. Vaak gebeurt dit onder leiding van Henk van Harselaar die ook in het dorp de leukste paden weet te vinden. Ook de lopers van de andere groepen zijn welkom om met hen mee te rennen. De duurloop start een kwartier later dan normaal, om 19.15u, ook vanaf de parkeerplaats bij het skicentrum in Heemskerk.

Agenda

5 oktober: — ledenvergadering
16 september: start winterseizoen
11 november: gevulde koekenloop
28 maart: einde winterseizoen

