

## Core stability

**Veel lopers hebben met enthousiasme de core-stability trainingen bijgewoond; een mooi en nuttig initiatief van Esther.**

We zouden er graag een vervolg aan geven maar lopen tegen een aantal praktische zaken aan. Esther redt het niet om alle trainingen zelf te geven en na de zomer is het al snel te koud om dit buiten te doen. Voorlopig gaan deze trainingen in het voorjaar weer van start en zoeken we ondertussen naar mogelijkheden. Misschien kunnen we wel gebruik maken van de moderne technologie en life-streamen naar jullie huiskamer waar iedereen zelf mee kan doen? Heb je andere ideeën laat het ons weten.

## Ledenvergadering

**Op maandag 7 oktober vindt de jaarlijkse ledenvergadering plaats bij tennisvereniging Marquette.** Alle leden zijn van harte welkom. Anders dan voorgaande jaren is er deze avond geen spreker of presentatie.

Programma:

|                   |                                 |
|-------------------|---------------------------------|
| 19.30 - 19.45 uur | Inloop koffie en thee           |
| 19.45 - 20.45 uur | Ledenvergadering                |
| 20.45 - 21.30 uur | Drankje en informeel samen zijn |

## Start winterseizoen

**Op woensdag 18 september start het winterseizoen weer.** De woensdagavondtrainingen starten dan op de parkeerplaats bij restaurant "Spijkers" en het skicentrum in Heemskerk. Denken jullie aan jullie lampjes en reflecterende vestjes?

## Awet wint Kassencross

**Awet Haille, loper in onze duurloopgroep, heeft afgelopen zondag de Kassencross gewonnen.** We feliciteren hem van harte en zijn heel trots op hem.

## Einde beginnersgroep



**Op zondag 15 september kwam er een einde aan de beginnersgroep van 2019. Als echte profs stonden zij klaar aan de start van hun laatste testrun.**

Na de 5 km loop op 7 juli is bijna de hele groep met Tonny door gegaan. De lopers kunnen nu allemaal zo'n 8 á 10 km

rennen zonder te stoppen en kunnen goed aansluiten bij één van de gevorderde groepen van de KLG. Wij wensen hen allemaal veel loopplezier bij hun nieuwe groep.

## Vrijdagavond trainingen

**Heb je ook genoten van de extra vrijdagavond trainingen in het duin? Helaas starten deze trainingen pas weer op 3 april 2020. Dat duurt dus nog even.**

Er wordt tot die tijd echter wel op eigen initiatief van lopers van RG1 een duurloopje 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 restaurant "Spijkers".

## Calamiteitenoefening

**Bij de KLG hechten wij veel waarde aan de veiligheid van onze lopers. Toch kan er tijdens een training altijd iets vervelends gebeuren met een loper.**

Een paar jaar geleden hebben we een goede calamiteitenprocedure opgezet. Zo is voor iedereen duidelijk wat je wel en niet moet doen als er een loper onwel wordt. Aan alle lopers het verzoek om deze procedure weer eens goed te bekijken. Je kunt hem vinden op onze internet pagina (kopje "vereniging, calamiteitenplan) of klik [hier](#). De trainers van de Prestatiegroep Interval hebben een paar weken terug weer een oefening gedaan met hun lopers. Deze was heel zinvol en leerzaam. De oefeningen bij de andere groepen worden binnenkort (waarschijnlijk geheel onverwacht) gedaan.

## Nieuwe opzet trainers

**Vorige week was er weer een trainersvergadering. Een belangrijk punt was hoe de nieuwe trainers mee kunnen gaan draaien in de loopgroepen.**

Er is besloten om iets meer te gaan rouleren met de trainers. Iedere groep houdt één vaste trainer en krijgt daarbij een extra trainer die een deel van de trainingen geeft. Voor de komende drie maanden ziet het er als volgt uit:

RG1: Henk van Harselaar en Hans  
RG2: Henno en Esther  
RG3: Arthur en Maarten.  
PGI: Henk van Dijk en Miriam  
PGD: Linda en Katinka

Voor de groepen die al twee trainers hebben veranderd er de komende drie maanden dus even niets. Na deze periode gaan de trainers evalueren.

## Agenda

7 oktober: Ledenvergadering  
10 november: Gevulde koekenloop  
29 december: Oliebollentraining  
4 januari: Nieuwjaarsreceptie