



N70 route

Aankomende zondag, 20 december, gaan we als start van de Kerstvakantie een gezamenlijke training houden op de N70 route. Er worden verschillende tempogroepen gevormd en er zal ook een groep een korte variant kiezen. Iedereen kan dus mee op de laatste loopschool training van 2009. De start en verzamelpunt is de (grote) parkeerplaats bij [Hotel Erica, Molenbosweg 17, Berg en Dal](#).

Nieuwjaarsbrunch

In 2010 starten we dan weer op 3 januari met de traditionele Nieuwjaarslunch. In plaats van de gebruikelijke training is er de mogelijkheid om mee te lopen met de N(ooit) S(toppen) Nieuwjaarsloop. Veel afstanden zijn mogelijk 3, 5, 10 km en 10 Engelse mijlen. Let op: inschrijven doe je zelf via [deze link](#).

Trainers

De trainers hebben zich ook dit jaar weer met groot plezier ingezet voor de trainingen. Zij hebben ook weer diverse bijscholingen gevolgd. Een van de hoogtepunten is de landelijke Looptrainersdag van de Atletiek Unie aan de universiteit van Nijmegen. Hier wordt een braad scala aan workshops aangeboden. Bijna alle trainers waren op deze dag aanwezig. Op 2 december hebben alle trainers de reanimatie cursus weer gevolgd. Trainers hebben hun vaardigheden hierin weer opgehaald en hun certificaat weer verlengd of behaald. In 2010 komen 3 nieuwe trainsters het team verder versterken. Ingrid, Saskia en Esther gaan in het begin van volgend jaar van start met de cursus trainers(assistent). We streven er met zijn allen naar om ook het niveau van de trainingen in 2010 hoog te houden.

Beginners en Pondje per Rondje

In de 2e week van januari starten er weer nieuwe cursussen: Absoluut Beginners 1 en Pondje per Rondje (hardlopen voor mensen met overgewicht > 5-8 kg). Voor info: [zie hier](#).

Tot slot...

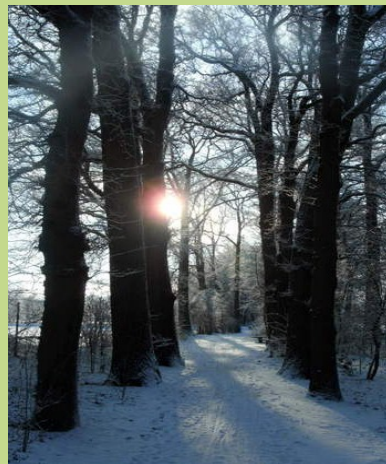
Het afgelopen jaar is een succesvol jaar geweest, er zijn dit jaar wel heel veel persoonlijke records gesneuveld. Er is dit jaar weer veel gebeurd: Klimaatveranderingen, oorlogen, grootse sportprestaties, kredietcrisis maar ondanks en dankzij dit alles is er meer gelopen dan ooit! En we zullen blijven (door)lopen, ook in 2010. Voor alle lopers en hun families en vrienden een heel gezond, vrolijk en sportief 2010! Maak er een mooi jaar van maar zet je ook in voor je naaste omgeving, en probeer iedere dag 1 goede daad te verrichten. Het liefst voor een ander!!!

Fijne dagen en tot 3 januari 2010!

Als u wilt dat we uw naam van onze verzendlijst verwijderen, [klikt u hier](#).

Vragen of opmerkingen? Stuur een e-mail naar Redactie@NijmeegseLoopschool.nl

Jaargang 3, nummer 3
(december 2009)



Alles op een rijtje

- Zondag 20 december: N70 route, start 9:30 uur (2 - 3 nivo's) vanaf Hotel Erica!
- De Loopschool is gesloten van donderdag 24 december t/m zondag 3 januari 2010.
- Nieuwjaarsbrunch: 3 januari van 12 tot 14 uur na afloop van de NS Nieuwjaarsloop.
- 2e week januari starten er weer nieuwe cursussen: Absoluut Beginners 1 en Pondje Per Rondje (hardlopen voor mensen met overgewicht >5-

New York Marathon!

November 2010: JA Sports organiseert een complete reis ism Kora reizen. Meer info [hier](#). Jij kunt hier bij zijn.