

Zomervakantie

Vanaf deze week is het zomerrooster ingegaan. Zowel op de loopschool als op de [website](#) kun je precies zien wat de enigszins aangepaste trainingstijden zijn. Allemaal natuurlijk een fijne vakantie!!!

Trainen naar 7Heuvelenloop

Het zal de meeste niet zijn ontgaan maar het is weer mogelijk om je in te schrijven voor de [Zevenheuvelenloop](#). Wacht niet te lang want vol is vol. Vanaf 13 augustus gaan we met alle groepen weer trainen met nieuwe schema's. Daarnaast starten we weer met een aantal [Aanloop](#) groepen: in ongeveer 13 weken gericht hiervoor trainen voor lopers die al enige loopervaring hebben. Ken jij ook iemand die interesse heeft: op dinsdag, woensdag en zaterdag zijn er nog volop mogelijkheden. Info: Aanloop@NijmeegseLoopschool.nl

Marathon Berlijn

Vrijdag 8 juni zijn Esmee en ik officieel gestart met de marathon voorbereiding. Wat betreft de temperatuur was het meteen een vuurdoop, want we moesten de lange duurloop bij een temperatuur van 30 graden lopen. Na afloop van de mooie route door de Ooy, hebben we al twee sponsors gevonden. Op het terras van Oortjeshekke kregen we koffie aangeboden van twee dames, die ons nu al bewonderden.

Het trainingsschema is intensief, maar om de vier weken is een rustweek ingebouwd, waardoor ik weer hersteld ben voor het volgende blok. Begin augustus zitten de duurlopen rond de 25 kilometer en zal het dus zwaar gaan worden, zeker wanneer ook de temperatuur nog gaat stijgen. Mede dankzij het enthousiasme van John begint het steeds spannender en leuker te worden.

Maranka

Nieuwe Beginnersgroepen

In augustus en september starten weer nieuwe beginnersgroepen. Dit voorjaar waren ze een groot succes en leuk is dat deze lopers nu al weer een uur kunnen lopen aan een stuk. Een groot aantal kunnen daarom in de reguliere groepen doorstromen.

Ook nu vragen wij iedereen om zich heen te kijken of je iemand kent die net als jij lekker wil gaan trainen onder deskundige leiding bij de Nijmeegse Loopschool. Stuur even een [e-mail](#) en je krijgt precies de details te horen waar en wanneer.

(Assistent) Trainers gezocht!

Ken jij iemand die trainer wil worden of de dit najaar te starten (KNAU) opleiding [Trainer](#) of [Assistent Trainer](#) (in Nijmegen!) dan is dit de kans. De NLS is op zoek naar enthousiaste lopers die het team willen versterken. Je hoeft echt niet een super loper te zijn maar het wel leuk moeten vinden om jou lopers iets bij te brengen. Info bij [John](#). Maar let op: de opleidingen zijn snel vol!

Sportmassage

Ron Coenen en John Aalbers, beiden gediplomeerde (sport)masseurs, bieden leden van de NLS deze mogelijkheid aan op de donderdag avond. Meld je vooraf wel even aan. Info bij [Ron](#) of John.

Juli/Augustus: actiemaand.

In de maanden Juli en Augustus is er een speciale actie: schrijf je nu in op de loopschool en je hoeft geen inschrijfgeld te betalen! Daarnaast is de eerste maand gratis. En je kunt meteen beginnen met een deskundige voorbereiding naar de 7Heuvelenloop.

Jaargang 1, nummer 3
(juli 2007)



**Deelnemers 5e Marikenloop -
zondag 20 mei**

Volgende aflevering:

- Laatste loodjes voorbereiding [Berlijn Marathon](#)
- Zevenheuvelenloop
- Idee? Laat het ons [weten!](#)

Wist je dat...

- **De e-mail adressen**
Info@NijmeegseLoopschool.nl + John@NijmeegseLoopschool.nl **ongeveer twee weken onbereikbaar zijn geweest. E-mails naar deze adressen zijn door een iets te rigoureuze anti-spam filter verdwenen. Heel vervelend, maar stuur graag nogmaals je e-mails naar deze adressen.**
- **8 september een nieuwe Start-to-Run opleiding begint.**
- **Wij altijd open staan voor ideeën.**
- **Wij onderzoeken of een Sauna haalbaar is en of hier vraag naar is.**