

Bruggenloop woensdag 16 sept.

Jaargang 3, nummer 2
(juli 2009)

De inschrijving is geopend en de aanmeldingen stromen binnen! De Bruggenloop is iedere **derde woensdag van de maand september**. De afstand is dit jaar weer 6,8 kilometer, net als het mooie parcours via de bruggen over de Waal met als start en finish de Waalkade. De route gaat via de Waalkade, spoorbrug, Lent en de Waalbrug door het Hunnerpark en het Valkhofpark weer naar de finish aan de Waalkade. We starten dit jaar om 19.15, een kwartier eerder dan de laatste edities, zodat alle deelnemers voor het donker weer binnen kunnen zijn. Snel inschrijven en verzekerd zijn van een startnummer? Klik op [deze](#) link. Wil je dit jaar goed voorbereid aan de start komen of wil je gewoon meer over hardlopen weten, dan hebben we dit jaar voor het eerst speciale [Bruggenloop-hardloopclinics](#). Die worden gehouden op 19 augustus, 26 augustus, 2 september en 9 september - de vier woensdagen voorafgaande aan de loop, om 19.00. Om hieraan mee te doen moet je wel al ingeschreven staan voor de bruggenloop

zelf. **Deelnemen aan de clinics is voor leden van de Nijmeegse Loopschool gratis!** Gebruik daarvoor wel de code NLS2356. Meer informatie: zie [onze website](#). Daar staat het laatste nieuws over de Bruggenloop 2009 en het programma. Ook vind je hier foto's van de editie 2008.

Tot ziens op woensdag 16 september of tijdens één van de hardloopclinics! En mocht je iemand weten die ook graag loopt: stuur dit mailtje vooral door!

Zomerooster

Deze week (ma 20 t/m zo 26 juli) is de loopschool gesloten. Vanaf de week na de vierdaagse, dus vanaf ma 27 juli, gaan de trainingen over op het zomerschema.

Wat betekent dit precies?

Intervaltrainingen: maandag en woensdag 19:30 uur

Duurlooptraining: zondag 9:00 uur.

Tijdens de woensdagavond-training zijn er 2 trainers aanwezig. Na een gezamenlijke rustige inloop splitst de groep zich in een rustige en wat snellere groep.

Vanaf week 37 (ma. 7 september) is er weer een normaal rooster.

Voor iedereen een sportieve vakantie!

FIETSEN IN PORTUGAL

Aktieve vakanties in centraal Portugal

In samenwerking met De Nijmeegse Loopschool bieden we in september 2009 een geheel verzorgde loopweek, met deelname aan de immens populaire Halve Marathon van Portugal. Omdat we dit evenement ook in Nederland op de kaart willen zetten hebben we een prachtig arrangement gemaakt voor een echte spotprijs. Schrijf je dus snel in, want het aantal plaatsen is beperkt!

Voor alle info, kijk snel op www.fietseninportugal.nl

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



Volgende aflevering:

- Verslag Bruggenloop.
- Zevenheuvelenloop.
- Heb je zelf leuke ideeën of initiatieven, mail ze naar de redactie.

Wist je dat...

Loop je zelf niet mee met de Bruggenloop en vind je het leuk om mee te helpen? Heel graag. Stuur even een [email](#) met je naam.

Het inschrijven voor de Zevenheuvelenloop weer van start is gegaan? De verwachting is dat deze binnenkort gesloten zal worden, dus...