

Blessuregroep

Ron begint woensdag 4 maart weer een groep voor geblesseerden of mensen die op andere wijze lang uit de roulatie zijn geweest. Wil je de draad weer oppakken of weet je iemand die weer wil gaan lopen? Meld je bij hem via email of de telefoon. Er zal volop aandacht zijn voor oefeningen en voorbereiding op herinstroom in de reguliere groepen. Vanaf 4 maart om 18:30 op de Loopschool. Deze training duurt ca. 3 kwartier tot maximaal een uur. Voor alle jaarkaart en strippenkaart houders.

Intervaltrainingen

Er is nog plaats in de volgende intervalgroepen:

Maandag	19:30 uur	trainer: Maranka
Dinsdag	19:15 uur	trainer: Maarten
Vrijdag	09:30 uur	trainers: Maranka/John/Jacqueline

Zaterdag Duurloopgroep

De duurloopgroep van zaterdag heeft nog voldoende plaats en is zeer geschikt voor de mensen die een wat rustige en een niet te lange duurloop willen/aankunnen. MAX. 10 km afstrand wordt er gelopen. Deze training is uitermate geschikt voor de mensen die de beginnerscursus hebben afgerond. Voor de langere afstanden op de duurloop is de zondag-groep bedoeld (ca. 15 km). T/m 28 maart: 9:00 uur, **vanaf 4 april: 9:30 uur.**

Trainer op Locatie

4x per jaar is het startpunt van de zondagochtend duurloopgroep niet de Loopschool maar een (wisselende) locatie.

Noteer daarom alvast in de agenda de voorlopige data:

- Zondag 22 maart 2009: N70 route
Start: parkeerterrein hotel Erica (9:30)
- Zondag 28 juni 2009: Reichswald
- Zondag 6 september 2009: Hatertse Vennen
- Zondag 20 december 2009: Mookerheide en Groesbeekse Bossen

Let op: controleer altijd vooraf de laatste bijzonderheden op ons [Forum!](#)

Jaargang 3, nummer 1
(maart 2009)

Marikenloop

Zondag 17 mei is alweer de 7e [Marikenloop](#). Inschrijving is geopend! Natuurlijk organiseren wij als Loopschool weer iets leuks. Bijzonderheden hierover in het clubhuis.

Loopanalyse

Ron wil beginnen met individuele loop analyses. Hij zoekt nog een paar vrijwilligers om het protocol en de apparatuur te testen. Een uurtje op de zaterdagmorgen zou mooi zijn. Graag 2 á 4 mensen die niet bang zijn voor een video. Aanmelden kan bij [Ron](#)

Nijmegen Bruggenloop

De voorbereidingen door de Loopschool georganiseerde 4e Nijmeegse Bruggenloop zijn alweer in volle gang. Na het grote succes van 2008 willen we het verder uitbouwen. En je weet het: iedere 3e woensdag van september is het raak, dus noteer alvast in de agenda de datum: woensdag 16 september, aanvang 19:15 uur.

Natuurlijk kunnen we hulp gebruiken om dit evenement vlekkeloos te laten verlopen!

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