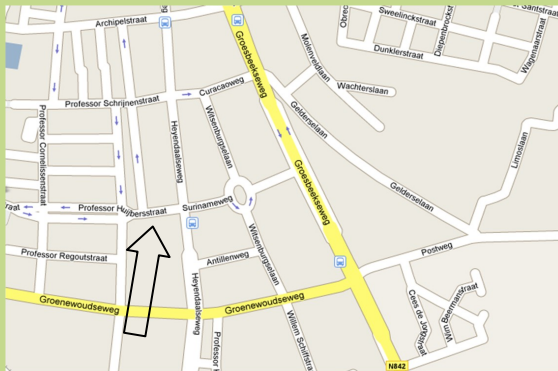


Zevenheuvelenloop

Evenals de voorgaande jaren hebben we voor de deelnemers aan de Zevenheuvelenloop op 18 november onderdak geregeld bij de basisschool Klein Heyendaal aan de Prof Huijbersstraat 1 (hoek Heijendaalseweg). De gymzaal is

geopend van 10:00 tot 17:00 uur. Eten en drinken is aanwezig evenals kleed- en wasgelegenheden maar geen douches. Er is één gezamenlijke warming-up tussen 11:45 - 12:15! Er is continue iemand in de gymzaal, dus spullen kun je achter laten. Dit is een gratis service van



de Loopschool maar graag wel vooraf opgeven en aangeven met hoeveel personen je komt i.v.m. de inkoop. Het liefst per e-mail (uiterlijk 14 november!) of door intekenen via de lijst op de loopschool. Veel succes met de laatste voorbereidingen!

Kleding

Het is belangrijk dat je je niet te warm kleed. Zorg ervoor dat je niet te veel afkoelt bij het wachten in het startvak. Een eenvoudige vuilniszak of een oude trui kan je daarbij goed beschermen. Boven 10 graden: functioneel t-shirt korte mouwen met korte broek, beneden 10 graden lange broek. Geef wel iets warm af bij de finish zodat je snel iets aan kan trekken na het lopen en niet te snel afkoelt.

Voeding

Op de dag zelf: licht verteerbaar ontbijt, wijk niet te veel af van je normale eetpatroon, in plaats van bruin brood wit brood, geen koffie maar thee. Avond voorafgaand (beperkt) alcoholgebruik en let op knoflook en scherpe specerijen.

Drank

Water, vruchtensap, sportdrink. Dit alles tot één uur voor de wedstrijd. Tijdens de wedstrijd bij elke drankpost proberen te drinken.

Laatste week...

Goed uitrusten is belangrijk. Probeer het schema aan te houden maar zeker niet meer.

Jaargang 1, nummer 5
(november 2007)

Voor de Zevenheuvelenloop

Vrijdag 2 november: **Bergace by Night**, Ouwehands Dierenpark (5,6 -7,6-9,6-12,6 km)

Zondag 4 november: **Bosloop**, Malden (5-10-15 km)

Na de Zevenheuvelenloop

Zondag 2 december:
Montferlandrun in 's-Heerenberg (15 km)

Donderdag 27 dec.: **3e Kerstdag loop** in Arnhem (7 - 14 - 21 km)

Halve van Egmond

Er gaat een grote groep van de NLS naar Egmond. Heb je interesse: schrijf je snel in en stuur een e-mail naar de Loopschool voor gezamenlijk vervoer, overnachting etc. Martine en Esmee coördineren dit.

Wedstrijdgroepen

Na het grote succes van de Snelle Jelle gaat er nu ook een snelle meidengroep komen. Loop je 50 minuten of sneller op de 10 km of 25 minuten of sneller op de 5 km en ben je gemotiveerd om wedstrijdgericht te trainen: meld je dan aan voor deze groep bij John. Bij de Snelle Jelle is nog plaats voor maximaal 5 mannen. Hier is de limiet 45 minuten op de 10 km en 22 minuten op de 5 km.

Loopschool 18-11 dicht!

Het spreekt natuurlijk van zelf maar op 18 november is de Loopschool verplaatst naar de Prof. Huijbertsstraat. De eigen locatie is dan gesloten.