

Lopen op de zondagochtend

Jaargang 1, nummer 4
(oktober 2007)

In de zomervakantie is er ook op de zondag ochtend stevig door getraind. Om de zondag voor iedere loper van de loopschool toegankelijk te houden, gaan we weer terug naar het oorspronkelijke streven van een duurloop van 1,5 uur inclusief het inlopen. Mensen die verder willen lopen, kunnen hun plan eigen plan trekken. Zij kunnen een extra lus lopen. Het voordeel voor hen is dat er bij terugkomst koffie klaarstaat en de peperkoek gesmeerd is.

Laatste loodjes Marathon's

Maranka, Ron, Esmee zijn in juni gestart met de voorbereiding van de marathon in Berlijn. Martine zal starten in Amsterdam, alweer haar derde en doet een poging haar snelste tijd te gaan verpulveren! Ron heeft ook al een marathon achter zijn naam staan.

En de powergirls Maranka en Esmee staan, enthousiast maar zwaar vermoeid op dit moment, aan de start van hun Erste Berliner Marathon.

Alle drie de meiden hebben John als trainer/coach in de armen genomen. Nou dat hebben ze geweten! Een heftig programma, dubbele duurlopen, interval, 2x per week 30- 35km...

Maar dat zij allen hun doel gaan halen, stond aan het begin al vast en wordt nu aan het einde van hun trainingstraject alleen maar duidelijker! John: "Ik geloof in jullie en heb veel respect voor jullie allen, petje af hoor! Zelfs ik(!!!????) twijfel soms aan de heftigheid van het schema". En de meiden: Ze klagen niet, lopen hun kilometertjes en blijven vrolijk.



Ron draait zijn eigen satellietronddjes, af toe zie je hem door het bos flitsen, of ergens in de buurt van oortjesherken een bergje oprennen...

Dan rijdt of loopt John met Maranka mee, in de ochtend op haar boodschappenfiets. Lekker kletsend (ja ja, met Maranka is het altijd koffietijd!) door de polder. Of met Esmee 3 rondjes(!!!!) Malden en "nog een klein lusje van 4km, John!" Dan zegt Esmee: "zitten we precies op 34km".

En Martine, die gaat echt goed! Iets kortere voorbereiding dan de andere toppers. Maar zij is dan ook de snelste baggeraar van de loopschool. Onze eigen modderqueen uit Didam!

Helaas heeft Hans (Baltussen) te veel last van een blessure en heeft de strijd moeten staken. Sterkte Hans....

En John loopt met Esmee mee tijdens de marathon: beetje aanmoedigen, ondersteunen, verzorgen en zeggen dat hij héél véél van haar houdt. Maar dat ze wel door moet lopen: "voor wat, hoort wat".

30 september is het zover, voor Martine drie weken later.

Trainingsschema's

De trainingsschema's zijn nu ook online te zien bij de site van de loopschool. Navigeer naar de website → Trainingsrooster, klik op rechter zijde in gele vlak en het pdf-bestand opent automatisch. Natuurlijk zijn de schema's ook beschikbaar op de loopschool.

Raad van Advies

Er is een adviescommissie benoemd. Dit om John te ondersteunen bij de loopschool-activiteiten.

In deze Raad van Advies (RVA) zitten allemaal lopers te weten: Ron Coenen, Maranka Verkerk en Gerard Molleman.

Ook is het de bedoeling dat de leden van de loopschool voor vragen omtrent activiteiten van de loopschool OOK bij de RVA terecht kunnen.

Volgende aflevering:

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

Wist je dat...

- **Met ingang van maandag 1 oktober er een extra (tijdelijke) training gaat plaatsvinden voor lopers die de Zevenheuvelenloop binnen de 68 minuten denken te kunnen lopen. Totaal dus 7 weken training op topnivo. Trainer: John.**
- **Corné en Ron zijn gevleid door alle positieve reacties over de trainingen tijdens de zomervakantie.**
- **Er 5 (!) nieuwe (assistent) Trainers bij de loopschool gaan beginnen.**