

Werkgroep Road Runners Joure

Sinds ongeveer een jaar is de werkgroep Road Runners Joure actief. De werkgroep is in het leven geroepen om Road Runner activiteiten te ontwikkelen en leuke dingen te organiseren. Verderop in de nieuwsbrief volgen hiervan enkele voorbeelden.

De werkgroep vergadert ongeveer 4 maal per jaar en bij toerbeurt bij een van de werkgroep leden thuis. De werkgroep bestaat uit de volgende Road Runners:

- Wilma v.d. Wal (lid)
- Lies de Vries (lid)
- Piebe v.d. Berg (lid)

Uiteraard is het bedenken van ideeën niet alleen voorbehouden aan de leden van de werkgroep. Mocht je ideeën of suggesties hebben dan horen we die uiteraard heel graag. Heb je een idee of voorstel kom er dan

a.u.b. mee naar een van de werkgroep leden, dan kunnen we het de eerst volgende vergadering behandelen. Je kunt ook een email sturen naar onze website. Het email adres van de Road Runners website is:

info@roadrunnersjoure.nl

Namens de werkgroep

Piebe van den Berg

IN DIT NUMMER:

Werkgroep RRJ 1

Smoelenboek 1

Langzaam lopen 2

Zondagochtend loopje 2

Naar de 1/2 marathon 2

Hardlopen en eten 3

Afsluitdijk loop PAL 3

Trainer bij RRJ 3

- Remco Visser (voorzitter)
- Bea Visser (secretaresse)
- Jelle de Jong (website beheer)
- Rixte Stoker (lid)



Foto's voor het smoelenboek

Er zijn inmiddels aardig wat leden op de woensdagavond trainingen. Geregeld zien we ook nieuwe gezichten. Om elkaar wat beter te leren kennen is op de website van de Road Runners www.roadrunnersjoure.nl een zgn. smoelenboek geopend.. Je

krijgt dan een foto te zien van een van de lopers met de naam eronder. Graag zouden we zien dat hier meer smoelen op komen. Stuur dus je foto op met naam via onderstaande mail: info@roadrunnersjoure.nl en je bent in beeld bij de Road Runners Joure.



Langzaam lopen met Lies



“Hardlopen is een reeks van korte zweefmomenten op aarde”

“Variatie in je trainingen is een van de manieren om je van succes te verzekeren:”
Joe Catalano, hardloopcoach.

Ben je een beginnende loper of loopster en heb je moeite met duurlopen of wil je met een groepje een duurloop doen, maar je bent bang dat je het tempo van de groep niet bij kunt houden....? Klinkt dit jou bekend in de oren, dan is de oplossing nabij. Lies de Vries wil daarbij helpen door eenmaal per maand op een zondagochtend jullie als groep te begeleiden. Zij bewaakt ook tegelijk het tempo. De groep loopt als geheel altijd in het tempo wat iedereen aankan. Je hoeft dus absoluut niet

bang te zijn dat je de groep niet bij kunt houden. Dit is dan ook gelijk een unieke kans om kennis te maken met het duurlopen in een groep. Lies gaat dan bij voldoende belangstelling elke eerste zondag van de maand een dergelijke duurloop organiseren en begeleiden. Gedacht wordt aan een afstand van ongeveer 10 km per keer. Uiteraard

als blijkt dat het goed voldoet, kan de afstand al naar gelang korter of langer worden gekozen. Heb je interesse mail naar Lies de Vries lies@devriesgroen.nl



Het zondagochtend loopje

Er heeft zich spontaan een groepje ontwikkeld om op de zondagmorgen een duurloop te doen. Het worden er elke zondagochtend meer. Er wordt gestart om 09.30 uur bij sporthal De Stuit in Joure. Houd de RR app in de gaten want daar wordt steeds melding gemaakt van wie er mee gaan. Er worden gemakkelijke routes gekozen, bij toerbeurt bepaalt een van de loper welk

parkeers er gelopen gaat worden. Er zijn altijd escapes mogelijk indien je niet zover wilt lopen. Op die manier loop je toch lekker mee. Afstanden variëren van 12 –20 kilometer. Het is dus voor ieder wat wils en toch lekker lopen met en in een groep. Ben je nog niet lid van de RR- app en wil je dit wel, stuur dan een email met je mobiele telefoonnummer naar

Bea Visser, zij is beheerster van de RR groeps app. Haar email adres is: bea.visser@ziggo.nl



Op weg naar de halve mar-athon

Doe je mee met de halve **mar-athon van Sneek** en wil je graag op weg geholpen worden met een schema, dan kan dat. Remco en Piebe zijn bereid je een schema van 10 weken aan te bieden, dat je helpt ter voorbereiding op de halve mar-athon van Sneek op 20 juni 2015. Laat het ons tijdig weten dan kunnen we je

helpen om een schema te ontwikkelen. Remco is bereid om de begeleiding op zich te nemen als dat op prijs wordt gesteld. Schiet Remco of Piebe aan op de training of mail Remco Visser rechtstreeks: rvisser63@icloud.com of mail Piebe van den Berg: piebevdberg@hotmail.nl



Wat kun je het beste eten als hardloper



Het is voor menig hardloper/hardloopster best moeilijk om te weten wat je beter wel of niet

kunt eten. De verleiding is groot om na een intensieve training jezelf te belonen met allerlei lekker eten en drinken. Jammer genoeg wordt zo je mooie trainingsopbouw gelijk in omgezet in "vet". Het is dus goed om daarover na te denken en er meer over te weten te komen. Wellicht zijn hier goede richtlijnen voor zodat je mooie trainingsopbouw niet gelijk in vet

omgezet wordt. Als leden van de werkgroep Road Runners worstelen we natuurlijk met hetzelfde probleem, we zijn ook maar mensen. We hebben daarom Bea van der Mei uitgenodigd om ons daar over voor te lichten. Zij is gespecialiseerd in [sport en voeding](#) en is SCAS gecertificeerd. Zij is bereid ons voor te lichten en komt een lezing houden voor de Road Runners Joure op maandag 16 maart 2015. Tijd, plaats en locatie worden nog nader bekend gemaakt via de mail en website. www.roadrunnersjoure.nl

"Hardlopen wordt niet gemakkelijker, maar overslaan wordt steeds moeilijker"

Paas Afsluitdijk loop > PAL

Het is al een traditie aan het worden om met Pasen de Afsluitdijk te bedwingen. Er is dit jaar gekozen voor Paas maandag 6 april 2015. De hele afstand is 30 kilometer. Mocht je dit nu te ver vinden dan zijn er verschillende variaties mogelijk. Voorbeeld: 2x 15 km, 3x 10 km enz. Je overlegt met elkaar hoeveel je wilt lopen en daar worden de groepjes op ingedeeld. Familieleden die mee willen doen

zijn hierbij van harte uitgenodigd. Ook voor de drinkposten onderweg zijn er mensen nodig. Voorop staat een gezellig en sportief dagje uit. Per team zorg je voor vervoer en fietsen naar de Afsluitdijk. Onderling kunnen we de afspraken regelen. Er zijn geen kosten aan verbonden. Na afloop picknicken we samen. Een ieder neemt zijn eigen eten en drinken mee maar het verdelen van elkaars eten is

nog leuker. Vertrek 09:00 uur bij sporthal De Stuit. Graag een mail of RR App sturen naar Rixte Mulder rixte@hotmail.com



Trainen bij de Road Runners Joure

Je kunt op woensdag avond trainen bij de Road Runners Joure. Verzamel punt is sporthal De Stuit aan de E.A. Borgerstraat 25 te Joure. Parkeergelegenheid aanwezig. We verzamelen ons daar tussen 19.00-19.15 uur en vertrekken vanaf de sporthal in een heel rustig tempo voor een training van ca. 1 uur naar een (elke week) wisselend parkoers. Hier doen we na losmakende oefeningen een inter-

val training van 35 min. De lengte van het parkoers is ca. 400 –600 m en we blijven bij elkaar. Dit betekent dat iedereen de training in haar of zijn eigen tempo kan uitvoeren. Per training betaal je € 1,50 en als je niet komt betaal je uiteraard ook niet. Je kunt ook 11 trainingen inkopen voor € 15,00. Zie ook onze website: www.roadrunnersjoure.nl

**ROAD RUNNERS
JOURS**