

Nieuwsbrief van de Loopgroep Henk Liefers

Nummer 7 – Februari 2012

Nieuwsbrief

Deze week is eindelijk de winter begonnen in Nederland, da's wel weer even wennen. Het voelt zeker koud aan en met de huidige wind erbij nog iets meer, maar na een aantal minuten lopen is het lekker fris en voel je de zuurstof naar binnen stromen bij elke teug adem. En om in tegeltjes wijsheden te spreken;



Inmiddels is de VIOS Midwinterloop reeds gelopen en zagen we zeer goede prestaties van o.a. André (1.04) op de 10 EM en een zeer goede tijd van Marion (1.08) op dezelfde afstand. Anne liet van zich spreken op de 10 km met een CR en een 1^e plaats. Verrast waren er meer met de zeer scherpe tijd die Gerard (1.26) neerzette op de halve bij de Puur! Zwolse Bos Loop.

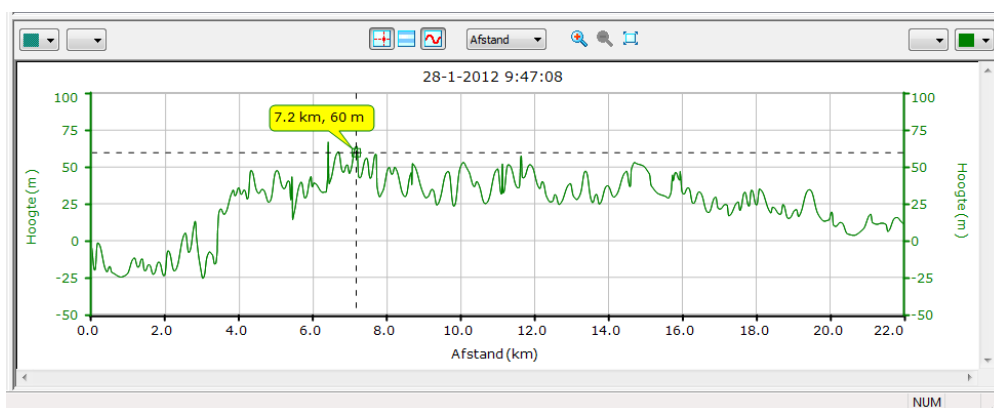
Binnen het Gelders-Overijssels Compitie verband liep Jan, onder schitterende omstandigheden naar een 2^e plaats in Harderwijk. Er is nog één crosswedstrijd in deze compitie, waar iedereen zich nog voor kan inschrijven; 11 februari Heerde. Tijdens de training werd er gesproken over de Bunkercross in Olst, deze wordt dit jaar gelopen op 11 maart, zowel 5 als 10 km.

Allen die komende zondag 5 februari tijdens de Midwinter Marathon in Apeldoorn lopen; veel succes!

Heuveltraining 28 januari

De eerste heuveltraining sinds een aantal jaar heeft plaatsgevonden.. en wat voor één!! Geweldig stemming, stralende gezichten, mooi programma, prachtige natuur en lekker weer.

Al bij het verzamelen bij het clubgebouw hadden we er zin in, wel waren de Boslopers enigszins in de war door het tijdstip. Rustig ingelopen naar de Haelberg en vanaf daar het trainingprogramma afgewerkt zoals Henk dat had uitgedacht. Zeker heel wat hoogtemeters afgelegd, met als hoogste top maar liefst 60 meter.. hmm, ja het blijft Nederland.



Nieuwsbrief van de Loopgroep Henk Liefers

Nummer 7 – Februari 2012



Na het rekken, enkel malen de Haelberg op en vervolgens op tempo achter Henk aan.. rondje van 1100 m, rondje

1300 m, rondje 1800 m, nog maar eens een rondje 400 m en voor de liefhebbers nog een rondje en nog 1.. Da's dan wel behoorlijk wat meters op tempo. Het is ook wel genieten zo met ze alle in de vrije natuur met zulk weer.

Zonder uitzondering is iedereen het er dan ook overeens dat dit voor herhaling vatbaar is.



Kijk nu ook eens wat een prachtige mensen op de groepsfoto – allemaal stralende gezichten, echt één om in te lijsten.



Nieuwsbrief van de Loopgroep Henk Liefers

Nummer 7 – Februari 2012

Trainingsweekend

Volgens de laatste berichten van Willem zijn er nog plaatsen voor het aankomende trainingsweekend in Berg en Dal van vrijdag 30 maart t/m zondag 1 april. Meer info bij willemdeweerd@ziggo.nl.

Marathon Zwolle

In tegenstelling tot wat er in de vorige nieuwsbrief stond bereidt er zich geen ploeg voor voor de Marathon van Berlijn. Wil je nog wel meedoen dan is het voorstel om je individueel te melden bij Gerard ter Beek [zie www.gtbmarathon.nl]. De kosten is voor velen toch wel een redelijke drempel [zeker als je partner mee gaat].

Er is inmiddels een zeer goed alternatief. De marathon van Zwolle op dezelfde datum 30 September.

Verder zijn er dan behalve Zwolle en Berlijn ook Amsterdam [21 oktober] en Eindhoven [14 oktober].

Henk Liefers Hardlooptrainer

Op de website van Henk zijn inmiddels ook al de eerste ranglijsten te vinden.

www.henkliefers.nl

GTST

Erik nog steeds last van zijn achillespees.

Wim heeft een ontsteking in hak, hij wil weer voorzichtig beginnen.

Gert slijmbeurs ontsteking in zijn arm.

Joris loopt wel, maar kracht zetten doet pijn, deze week gaat hij door de MRI scan.

Met vriendelijke groet,

Cor .

cor.vanemmerik@gmail.com

