



Nieuwsbrief Nr. 4 Maart 2016

- Korte terugblik afgelopen periode !!!
- UITNODIGING SPORT 2000 / DOEFYSIO Woensdag 23 maart HARDLOOPAVOND
- Vanaf april trainingsavond op dinsdag
- YvonneSport aan VenneperRun op 17 april 2017

KORTE TERUGBLIK AFGELOPEN PERIODE

Proosten op 1 JARIG BESTAAN YvonneSport

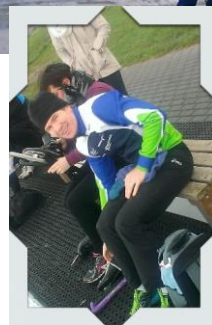
Zondagmiddag 29 november vierden we onder het genot van een borreltje en hapje het 1 jarige bestaan van YvonneSport !!! nogmaals iedereen voor bijdrage.



Dank

Twiske Molenloop 6 december 2015

nodige voorbereidende trainingen waren we 6 december klaar voor deelname aan Twiske Molenloop op diverse afstanden. Ondanks pitte wind toch lekker gelopen en mooie prestaties neergezet. Willem, Jörgen, Egan en ikzelf liepen onze eerste halve Marathon. Marc ook weer sinds langere tijd, allen mooie tijden. Isa, Monique, Irene, Kees, Cock en Frank liepen 10 EM. Robert-Jan, Erik en Eric liepen de 10 KM. En ook de kinderen van Cock hebben meegelopen met de 5KM.



Schaatsclinic in Biddinghuizen

Onder leiding van Vincent eind januari een leuke, gezellige en leerzame schaatsclinic gehad met een tiental Sporters op de mooie baan in Biddinghuizen. Schaatsen is eigenlijk heel eenvoudig, afzetten en glijden is alles !!! Het was als gezegd al zeker voor herhaling vatbaar, nogmaals dank Vincent.

HARDLOOPAVOND BIJ SPORT 2000 Woensdag 23 maart
Zoals al aangekondigd in de groepsapp en wellicht ook al gezien in de lokale kranten. Op woensdagavond 23 maart is iedereen van YvonneSport hierbij uitgenodigd om bij deze hardloopavond aanwezig te zijn. Om een indicatie te krijgen hoeveel mensen er aanwezig zullen zijn, is even aanmelden wenselijk. Dat kan in de winkel of door een email te sturen naar: nieuw-vennep@sport2000vandergeest.nl.



ROB van der GEEST

'S-GRAVENZANDE - ROELOFARENDSDVEEN - NIEUW-VENNEP

Beste leden van Yvonne Sport,

Woensdag 23 maart organiseert Rob v.d. Geest Sport 2000 in samenwerking met DOE fysiotherapie een **hardloopavond**, waarbij de hardlopanalyse, hardloopschoenen en preventie van blessures en klachten centraal staan.

Graag nodigen wij u uit om deze avond bij te wonen. De specialisten van DOE fysiotherapie en de loopgroepen van John Robberts en Yvonne Sports zullen hierbij ook aanwezig zijn.

Tijdens de hardloopavond geldt tevens de actie:
15% korting op alle hardloopschoenen en hardloopkleding.

Datum: woensdagavond 23 maart

Locatie: in het filiaal van Rob v.d. Geest Sport 2000 (Symfonie 33)

Tijd: start om 18.00 uur – 20.00 uur

Namens mij, Sport 2000 en DOE-fysiotherapie hopelijk tot de 23e !



START TRAINING DINSDAGAVOND voor o.a. BEGINNENDE HARDLOPERS EN OOK TIENERS !!!

VANAF dinsdag 5 APRIL wekelijks AANVANG 19.30 UUR

Op verzoek nu vanaf april 2015 bij YvonneSport ook voor tieners en beginnende hardlopers vanaf april afwisselende intervaltraining met het accent vooral op de **Techniek en Coördinatie**. Aansluitend wordt dan ook aantal kilometers opgebouwd om zo ook het **Uithoudingsvermogen** te trainen. **Kracht en Lenigheid** krijgen ook aandacht en daarna komt ook de **Snelheid** aan bod. Voor degene die al op zaterdagmorgen of donderdagavond bij YvonneSport lopen zullen afhankelijk van de groepssamenstelling de trainingen met afwisselende en specifieke intervalvormen zodanig opgebouwd worden dat deze ook intensief genoeg zullen zijn voor meerdere niveau's. Ken je iemand die graag wil beginnen met hardlopen of iemand die zijn/haar techniek wil verbeteren, dan kunnen ze vrijblijvend 2x mee komen trainen vanaf 5 april wekelijks.

Bij aanmelding door / via jou ontvang ook jij 2 gratis lessen op je leskaart !



DEELNAME YVONNESPORT BIJ VENNEPERRUN OP 17 APRIL '16 MET TEAMS inschrijven VOOR DE SPORTPLAZA BUSINESSRUN 5 KM !!!

Tijdens de trainingen is het jullie zeker al ter ore gekomen dat YvonneSport meedoet aan de "SportPlaza" BusinessRun. Onlangs heb ik kennisgemaakt met de organisatie van de VenneperRun en zij heten ons van harte welkom op de 2^e editie van de VenneperRun. Ik heb met hen afgestemd dat ik graag iedereen die mee wil doen ingedeeld kan worden in een team, zodat we gezamenlijk ook in dezelfde ruimte kunnen verblijven en dat iedereen die meedoet kan meeprofiteren van alle extra's. In ruil daarvoor krijg ik weer PR mogelijkheden voor YvonneSport aangeboden.

Het eerste Team is al samengesteld met **Marc, Cock, Vincent, Egan en Jörgen**. Natuurlijk hoop ik met zoveel mogelijk deelnemers/teams in verschillende samenstellingen, bijvoorbeeld ook een damesteam van YvonneSport mee te kunnen doen. Dus hou 'm vrij die 17^e april en loop die 5 km mee! Komende weken zijn de trainingen er ook naar gericht. Iedereen kan in een team ingeschreven worden. **Alle deelnemers van YvonneSport ontvangen een rood shirt met Logo YvonneSport erop !!! Hieronder de benodigde info; hier en daar even aangepast voor deelnemers YvonneSport. Iedereen van YvonneSport kan meedoen in een team zodat we allemaal bij elkaar staan ! In de bijlage is de flyer van de VenneperRun toegevoegd.**



**Een uitdaging voor sportieve teams.
Welk team zet de snelste tijd neer op de 5 km!**



- **Wat biedt de Business Run voor de teams?**
 - Eigen ontvangstruimte voor bedrijven in restaurant van SportPlaza De Estafette.
 - Na afloop een hapje en een drankje in de ontvangstruimte voor gezelligheid en netwerken met andere bedrijven.
 - Op de website van de Venneper Run het logo van YvonneSport.
 - Digitale teamfoto.
 - Speaker kondigt uw bedrijf aan.
 - Reservering in het voorste startvak.
 - Herinneringsmedaille voor elke deelnemer.
 - Publicatie van de uitslagen op de website van de Venneper Run.
 - Beker voor het winnende team.
- (Per team gelden de tijden van de 3 snelste deelnemers).

Starttijd : 13.00 uur

Inschrijven

Een team bestaat uit minimaal 3 en maximaal 5 deelnemers.

Het inschrijfgeld is voor rekening YvonneSport en de sponsors.

De voor-inschrijving sluit op zondag 10 april 2016 om 23:59 uur.

Na-inschrijving is helaas niet mogelijk. **YvonneSport** schrijft de teams in.

Hierbij wordt gevraagd om een wachtwoord voor beheer van het team, een teamnaam en een wachtwoord voor de andere teamleden.

Deelnemers/teamleden krijgen van z.s.m. een wachtwoord door.

Zij kunnen zich dan vervolgens zelf inschrijven via de site .

<https://registration.mylas.com/venneper-run/register>

Meer info op:

<http://www.venneperrun.nl/evenement4.html>