



IN DEZE NIEUWSBRIEF

- Korte terugblik activiteiten afgelopen maanden.
- Nieuwe leden welkom.
- Trainingen tijdens zomervakantie.
- (Eindelijk...) passen T.shirts YvonneSport vanaf 1 augustus 2015
- Vanaf 17/8 Start 8-weekse Kracht- en coördinatie training voor iedereen bij YvonneSport
- Jaarlijkse Barbecue zondagmiddag 13 september 2015
- Viering 1^o Jubileum YvonneSport Eind november 2015
- Deelname zon. 6 dec. TWISKEMOLENLOOP: 3 + 5 km, 10 km, 16,1 km en 21,1 km

Gezamenlijke activiteiten van afgelopen maanden:

Na dat relaxte duurlooptje van 14 km halverwege de maand maart, hebben we eind maart met zo'n 13 man/vrouw meegedaan aan de CircuitRun in Zandvoort. Iedereen heeft lekker gelopen ondanks de harde wind voor en tijdens de loop zelf en de storm na afloop.

Op initiatief van Monique en Frank en met enthousiaste support van velen hebben we eind april de "om nooit meer te vergeten" Halve van Kees georganiseerd. Kees had namelijk de uitdrukkelijke wens om voor zijn 50^e verjaardag die 21,1 km te lopen. Daarbij was het ook de eerste voor Irene en Nico, en zij hebben net als Kees genoten. Het was een mooie onderlegger voor de volgende Halve !!! Verderop meer hierover in deze nieuwsbrief

In de nacht van 4 op 5 mei hebben een x-aantal lopers van YvonneSport meegedaan aan de Bevrijdingsvuur-Estafetteloop. Van Wageningen naar Nieuw-Vennep. Een bijzonder gezellige belevenis met een mooi onthaal in Nieuw Vennep.



GROEI Ledental YVONNESPORT

Afgelopen maanden zijn er 6 nieuwe leden bijgekomen bij YvonneSport. Allen nogmaals Van Harte Welkom; Fransca, (eigenlijk niet echt weg geweest), Egan, Marc, Esther, Vincent, Sabine.



VAKANTIETIJD:

Tijdens de zomermaanden zullen alle trainingen op de zaterdagochtenden doorgaan. Start 9.00 uur vanaf DoeFysio. Tijdens mijn vakantie van 3 t/m 26 juli zullen Erik Donker en Willem Pernot (o.v. i.v.m. blessure) de honneurs waarnemen. Voor de donderdagavondtraining op 16 juli maak ik graag gebruik van jullie zelfsupport evenals in de even-weken. Ik zal daarvoor nog wel wat trainingssuggesties doorsturen.

SHIRT MET LOGO

Eindelijk... het heeft even geduurd, vanaf 1^e week augustus kunnen we de shirts passen. Ik heb verschillende maten en soorten, uiteraard wordt **rood** de kleur!!! meer info volgt.



HARBOURRUN
11 OKTOBER 2015 | ROTTERDAM

Inschrijven voor de **HARBOURRUN**

wil je meedoen en heb je je nog niet opgegeven en/of wil je er meer over weten kijk dan op www.harbourrun.nl, we zijn al met meer dan 10 personen vanuit YvonneSport die zich hebben ingeschreven (terminal 4)!!! Een obstacle-run waarbij je schoenen in principe droog blijven (mits het regent natuurlijk). **Als extra voorbereiding kun je vrijblijvend aanvullend meedoen met de 8 weekse Kracht- en coördinatie trainingen via DoeFysio.**

VOOR IEDEREEN DIE LOOPT BIJ YVONNESPORT : i.s.m. & bij DOEFYSIO (Locatie Hoofdweg 1212)

START 8-WEEKSE KRACHT- & COÖRDINATIE TRAINING.

VANAF MAANDAG 17 AUGUSTUS T/M DONDERDAG 9 OKTOBER 2015

- **INDIVIDUELE INTAKE** bij aanvang en **OUTTAKE** na afloop van de 8 weken voor goed beeld van ieders progressie.
- Trainingsprogramma in de sportruimte wordt helemaal persoonlijk afgestemd op ieders eigen kunnen ter voorbereiding op de Harbourrun.
- Ook als je niet meedoet met de Harbourrun kun je meedoen. Het is voor iedereen een goede ondersteuning / aansluiting op het hardlopen!
- **INCLUSIEF VIDEO-ANALYSE** van ieders looptechniek met persoonlijk advies! **Aandacht voor looptechniek als basis voor goed hardlopen.**
- De trainingstijden kun je individueel, samen of per groep, op een vast moment per week of per keer steeds afstemmen met DoeFysio, dus flexibel wanneer het jullie zelf het beste uitkomt. Ook 's avonds, 's morgens vroeg.
- Een mooie gelegenheid om gericht te werken aan kracht, coördinatie en looptechniek.



Kosten:

- *De trainingen vinden plaats onder begeleiding van fysiotherapeuten. Om het prijstechnisch aantrekkelijk te houden kunnen er 2 zittingen (die van de in- en outtake afspraak) vergoed worden vanuit het aanvullend pakket van jullie zorgverzekering.*
- *Per training kost het je steeds 1 les van je leskaart van YvonneSport zoals bij de gewone hardlooptrainingen.*
- *Wil je liever of kan je geen gebruik maken van je aanvullende verzekering, dan geldt wel een ander tarief. Opgeven of vragen via een mailtje naar yvonne@yvonneshport.nl, appen of tijdens de training uiteraard!*
- **Minimum aantal deelnemers hiervoor is 6, waarvan ik er zelf al een ben! Ik en de mannen van DoeFysio hebben er zin in dus geef je op!**

ZONDAG 13 SEPTEMBER ~ JAARLIJKSE BARBECUE

Op zondagmiddag 13 september staat de jaarlijkse barbecue-traditie gepland Alweer voor de 4^e keer voor alle lopers bij YvonneSport. Het kan bij mij thuis in de tuin en ook Isa en Erik hebben dat wederom aangeboden. Mocht een van jullie het toch ook een keer leuk vinden om te organiseren en zijn/haar tuin beschikbaar te stellen dan kunnen we daar ook gebruik van maken natuurlijk. Laat maar weten!!! Het wordt weer een Amerikaanse Barbecue waarbij iedereen zelf wat meeneemt van thuis om de kosten te spreiden en we maken van te voren een lijst voor de verdeling van eten en drankjes.



November 2015 bestaat YvonneSport 1 jaar



Voor de lopers bij YvonneSport, de hele maand november staat in het teken van 1 jaar YvonneSport! Houdt het weekend van 28/29 november 2015 vrij in je agenda. September volgt meer informatie.

6 December : TWISKEMOLENLOOP voor O.a. de HALVE MARATHON

Vanaf half augustus starten we op de trainingen weer gestructureerd op en richten we ons ook met name op de donderdagavonden weer met gerichtere trainingen voor de enthousiastelingen voor de halve marathon, maar ook de kortere afstanden. En doe je niet mee aan wedstrijdloopjes blijven de trainingen even afwisselend en aantrekkelijk natuurlijk.

Als doel hiervan heb ik een leuke loop uitgekozen en wel de TWISKEMOLENLOOP op zondag 6 december. Inschrijven kan vanaf 15 november en uiteraard ook ter plekke.

Er wordt vanaf de baan van AC Waterland gestart en er worden diverse afstanden gelopen, die kort op elkaar starten.

De starttijden zijn als volgt:

11.00 uur: 21,1 km / 11.05 uur: 16,1 km / 11.10 uur: 10 km / 11.15 uur: 5 km / 11.20 uur: 3 km/1,5 km.

Alle routes (behalve die van de 1,5km) gaan over fietspaden en zijn autovrij. Het is een prachtig gebied, kleinschalig opgezette goede organisatie.

Voor meer info: <http://www.acwaterland.nl/node/60>

(op de zelf pagina doorscrollen naar beneden).

