

- Terugblik Activiteiten afgelopen Periode.
- Toast op 1^o Jubileum YvonneSport op zondag 29 november 2015
- **TWISKEMOLENLOOP: 21,1 km, 10 km, 10 EM, 3+5 km** (*Trainingsschema Bijlage 1*)
- **Splitsing GROEPSAPP YvonneSport**
- **LOOPTECHNIEK & PLANNING 2016 & SCHAATSWORKSHOP**
- **Training rondom de Feestdagen**
- **ONTSPANNING: Eftelingspektakel** (*Flyer aansluitend*)

TERUGBLIK AFGELOPEN PERIODE

Deelname aan de **NIGHTRUN** en **DAM tot DAM** halverwege de maand september 2015 was voor iedereen weer geslaagd, helaas kon ik er zelf i.v.m. familie-activiteiten niet bij zijn deze keer ;-).

Het meedoen aan de **HARBOUR RUN** was heel erg leuk net als de kracht- en coördinatie-trainingen die tegelijk met de voorbereidingen waren gestart waren ook nuttig, ondanks soms wat spierpijn... Volgend jaar weer!?

Naast alle loopprestaties waren ook alle kookprestaties weer helemaal **TOP** tijdens de traditionele **American BARBECUE !!!**
Erik en Isa nogmaals dank voor jullie lieve voorbereidingen en gastvrijheid en de foto's.



Ook het appelpikken na afloop van de Locatie-training bij de Olmenhorst leverde voor thuis een aantal heerlijke appeltaarten op. Dank aan Martine!

En ondertussen zijn de voorbereidingen ook alweer gestart voor een volgende prachtige loop: Zondag 15 november staan we met ong. 12 lopers aan de start van de **7-HEUVELENLOOP** Nijmegen.



Proosten op 1 JARIG BESTAAN YvonneSport

Graag nodig ik **ALLE** lopers bij YvonneSport uit om zondagmiddag **29 november** even gezellige te toosten op het **1 Jarige** bestaan van YvonneSport. Hoop op jullie komst om te proosten op het eerste jaar!!!! Vanaf 15.00 uur – 17.00 uur > locatie = nog verrassing ! Er volgt nog een uitnodiging, die ligt volgende week bij jullie in de bus.



TWISKEMOLENLOOP 6 DECEMBER

Met name tijdens de donderdagtrainingen richten we ons o.a. op de **Halve Marathon**. Daarbij is het ook mogelijk om toe te trainen naar de andere afstanden, de **10 EM** (16,1 km) of een snelle **10 KM**, **5** of **3 km**. **In het bijgevoegde schema (bijlage 1)** voor de aankomende 6 weken de indeling van de trainingen van donderdagavonden en extra zondagtrainingen, daarin ook opgenomen de 15 KM van de 7-heuvelenloop. Het is aan te raden als je meedoet voor de 21,1 KM, de 10 EM, of een snelle 10 KM om de komende periode wel **3x p/w x** te trainen, waarbij je dan het beste kiest voor 1 x duurloop, 1 x een interval en 1 x een herstelloopje. En doe je niet mee aan deze wedstrijdloop dan blijven de trainingen even afwisselend en aantrekkelijk natuurlijk. Er wordt vanaf de baan van AC Waterland gestart en de diverse afstanden starten kort op elkaar. Inschrijven kan ter plekke. **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/twiskemolenloop/introductie-twiskemolenloop> (op de zelf pagina even doorscrollen naar beneden).

SPLITSING “GROEPSAPP” YVONNESPORT

Vanaf zondag 1 november zal de groepsapp YvonneSport gesplitst worden in een “**ZATERDAGOCHTEND-GROEP**” en een “**DONDERDAGAVOND-GROEP**”. Op deze manier blijven alle appjes bij/rond de desbetreffende trainingsgroep/tijd.

Algemene berichten vanuit YvonneSport worden uiteraard naar beide groepen gestuurd.



LOOPTECHNIEK & PLANNING 2016 & SCHAATSWORKSHOP

Naar aanleiding van de kracht- en coördinatie-trainingen ben ik met Thaddeus van DoeFysio samen begonnen om de nieuwste en meest complete kennis op het gebied van hardlopen gedoseerd te integreren in de trainingslessen. Na de Feestdagen zal de nieuwe **PLANNING EXTERNE LOCATIETRAININGEN 2016** op de website YvonneSport vermeld staan en enkele extra techniektrainingen. Verder wil Vincent Schuddemat graag een **SCHAATSWORKSHOP** gaan geven aan degene die daarvoor interesse hebben begin volgend jaar. Meer info volgt....



TRAININGEN RONDOM KERST/NIEUWJAAR:

Rondom de Feestdagen zal de training op zaterdag **26 december** (2^e kerstdag) en donderdagavond **31 december** (oudejaarsdag) vervallen. Op zaterdag **2 januari** en donderdagavond **7 januari** is er wel weer gewoon les. Wel wil ik hier

meteen even aandacht vragen voor de “Nieuwjaarsduik”. Tijdens de zomer heb ik gehoord dat we enthousiastelingen in onze groepen hebben die wel een duik willen wagen op Nieuwjaarsdag. Wie durft er op 1 januari.....

. en omdat bij hardlopen ook **ONTSPANNING** heel belangrijk is Fransca Warmerdam (zaterdaggroep) benaderde mij enthousiast over het **EFTELING - SPEKTAKEL** van **Da Capo** uit Lisse wat ze graag bij jullie onder de aandacht wil brengen. Normaliter doen we dat via de groepsapp, echter omdat ik toch bezig was met deze nieuwsbrief hierbij! **Zondag is al uitverkocht**. Alle leeftijden, voor meer info of kaarten www.dacapolisse.nl (zie flyer hieronder)

Efteling spektakel

Da Capo

LISSE 1995

zaterdag 21 en
zondag 22 november

Locatie: Fioretti college - Lisse

zaterdag 21 november - aanvang: 20:00 uur
zondag 22 november - aanvang: 14:30 uur

Informatie en kaarten bestellen via:
efteling@dacapolisse.nl

www.dacapolisse.nl

Da Capo's Efteling spektakel

Op 21 en 22 november zal de harmonie van Da Capo u verrassen met een groot spektakel! Er zal een voorstelling gegeven worden rondom de muziek, attracties en verhalen van de Efteling. Anders dan u gewend bent zal de harmonie u trakteren op een totaal concept, waarbij muziek wordt gecombineerd met visuele beelden, een sfeervolle omgeving en live acts. Deze live acts worden verzorgd door de jongere leden van Da Capo. U zult zich een paar uur in de Efteling wanen! Het concert is ook geschikt voor jonger publiek. Zondagmiddag 22 november zullen we een speciale gezinsvoorstelling houden.

Voor deze middag kunt u gezinskaarten bestellen (2 volwassenen en 2 kinderen) voor 20 euro. Reguliere prijzen zijn 5,00 euro voor 6 t/m 12 jaar en 7,50 euro voor 13 jaar en ouder. Kinderen tot 6 jaar mogen gratis naar binnen, maar moeten wel aangemeld worden wanneer u kaarten bestelt. Meer informatie en kaarten te bestellen via efteling@dacapolisse.nl of kijk op de website: www.dacapolisse.nl. Misschien tot dan,

Groetjes Fransca