



Loopgenoten,

Het loopt al aardig richting de zomervakantie, nog een paar weken en dan vertrekt iedereen weer in alle windrichtingen om van een welverdiende vakantie te gaan genieten.

Allereerst gaan Arjan en Diana met vakantie. Hun laatste training is op woensdag 18 juni en op woensdag 10 juli zijn ze weer terug. Gedurende die 2 weken zal ik de trainingen op woensdag waarnemen, op woensdag trainen de groepen A en B dan gezamenlijk.

Op zondag 30 juni wil ik voorstellen om naar Meijendel (Wassenaar) af te reizen om aldaar na een gezamenlijke warming-up lekker een stuk te rennen op het strand of/en in de duinen. Na afloop is er eventueel de mogelijkheid om een bakje koffie te drinken. Vertrek WPP 08:30 uur, terug om 11:00/11:30 uur.

Het is ook nog de bedoeling om vlak voor de zomervakantie een **PASTO** terras momentje in te plannen, de datum volgt spoedig.

Tijdens de schoolvakantie van 20 juli tot 1 september gaan de trainingen gewoon door, de enige aanpassing is dat er gedurende de zomervakantie geen A of B groep is, dus iedere dinsdag, woensdag en donderdagavond 1 groep. Waarbij de trainer, afhankelijk van de aanwezige lopers, zorg draagt dat iedere loper na afloop van de training een voldaan gevoel heeft.

**Na de zomervakantie ingaande 5 september, start er als proef, gedurende 6 weken een donderdag B groep. Deze groep wordt door Diana of Arjan getraind. Het slagen van de proef is afhankelijk van het extra aantal deelnemers.**

Ook start er bij voldoende deelnemers op woensdag 25 september weer een **OPSTAPGROEP**. Gedurende 10 weken, eindigend op 1 december, 2x per week (woensdag en zondag) trainen met 5 km als doel, mocht je iemand voor ogen hebben, meer info op de site.

De gezamenlijke wedstrijden waar de schema's naar toe werken zijn vooralsnog:

- **Oostland Halve Marathon** op zondag 8 september 5 km, 10 km en 21,1 km (inschrijving reeds open)
- **Bergse Plasloop**, op 13 oktober, 5 km, 10 km en 15 km. (inschrijving reeds open)
- **Zevenheuvelenloop** op 17 November, 15 km. (inschrijving reeds open)
- **Bruggenloop** op 8 december, 15 km (inschrijving vanaf ??)
- **Linschoten** op 22 december, 5,3 km, 10,5 km of 21,1 km (inschrijving vanaf 1 oktober)

Mocht je een ander evenement op je kalender hebben meldt dit dan bij je trainer.

Zoals je wellicht ook hebt meegekregen, op de website heb ik, op voornaam, de resultaten bij van de "Krijtrun" geregistreerd, vanaf heden wil ik dit actueel houden, ook de resultaten van

*toekomstige testlopen wil ik hier gaan registreren tot doel om de trainers gericht advies te kunnen laten geven. Mocht je hierover vragen of opmerkingen hebben dan hoor ik dat graag.*

*Graag zou ik ook de **Persoonlijke Records** of de 5 km, 10 km, 15 km, 10 EM, 30 km en Marathon willen gaan registreren, als je daaraan mee wilt werken stuur dan een app of mail met datum, afstand en tijd.*

*Hieronder de groepsindeling op dinsdag A en woensdag A en B en donderdag A en B\*.*

*De genoemde afstanden zijn exclusief Warming-Up en Cooling-Down*

*Dinsdaggroep A-Gert,*

Lopers met een basisconditie die minimaal 10 km achtereen in een tempo van minimaal 10 km/u (6:00 min/km) kunnen hardlopen en tot doel hebben kracht en conditie te verbeteren. Deze groep werkt met een schema, trainingen zullen hoofdzakelijk bestaan uit Interval c.q. Tempo duurlopen.

*Woensdaggroep A-Diana/Arjan*

Lopers met een basisconditie die minimaal 9 km achtereen in een tempo van minimaal 8,5 km/u (6:15 – 6:45 min/km) kunnen hardlopen en tot doel hebben kracht en conditie te verbeteren. Deze groep werkt met een schema, trainingen zullen hoofdzakelijk bestaan uit Interval c.q. Tempo duurlopen.

*Woensdaggroep B-Diana/Arjan*

Lopers met een basisconditie die minimaal 8 km achtereen in een tempo van minimaal 7,5 km/u (7:00 – 7:30 min/km) kunnen hardlopen en in principe tot doel hebben kracht en conditie te verbeteren. Deze groep werkt met een schema, trainingen zullen hoofdzakelijk bestaan uit Tempo duurlopen,

*Donderdaggroep A-Gert*

Lopers met een basisconditie die minimaal 9 km achtereen in een tempo van minimaal 10 km/u (6:00 min/km) kunnen hardlopen en tot doel hebben kracht en conditie te verbeteren. Deze groep werkt met een schema, trainingen zullen hoofdzakelijk bestaan uit Interval c.q. Tempo

*Donderdaggroep B-Diana/Arjan\**

Lopers met een basisconditie die minimaal 8 km achtereen in een tempo van minimaal 7,5 km/u (7:00 – 7:30 min/km) kunnen hardlopen en in principe tot doel hebben kracht en conditie te verbeteren.

*\* Deze groep start op 5 september 2019 en zal na 6 weken geëvalueerd worden*

*Zondagochtend– Vrije looptraining\*\**

Deze training is vrij toegankelijk voor iedere loper van *Loopgroep Berkel*. Meestal zal er een trainer aanwezig zijn maar dit is echter geen vaste waarde. Hierover word je vooraf via App geïnformeerd.

*\*\* In principe wordt op de laatste zondag van de maand een training georganiseerd op een andere locatie, hierbij is/zijn, indien mogelijk, trainer(s)/begeleiders aanwezig. Dit is een betaalde knipkaarttraining. De zondag trainingen bestaan hoofdzakelijk uit duurlopen met incidenteel een Fartlek training(vaartspel).*

*Kleding*

De kledingcommissie is nog steeds bezig om samen met Starshoe leuke en kwalitatief goede shirtjes/singlets/tops uit te zoeken, dit kost iets meer tijd dan vooraf bedacht. Als er nieuws is hoor je dit direct.

***Alvast een heerlijke vakantie met ook wat (hard)looplezier.***

***Diana, Arjan en Gert***