



Funrunnertje oktober 2024

Hallo leden,

Naamgeving trainingsgroepen

De naamgeving van de trainingsgroepen 'gevorderden' en 'halfgevorderden' zorgde vaak voor een ongelijke verdeling van het aantal lopers bij de groepen. Het tempo bij de 'gevorderden' schrok lopers misschien ook wel een beetje af om over te stappen. Daarom is er gekozen voor een andere insteek, namelijk de 45+ groep en de 60+ groep. Het getal geeft ongeveer de duur van de training weer en zegt niets over de snelheid. Dus ook als je langer maar op een minder snel tempo wilt lopen, kun je aansluiten bij de 60+ groep. Er wordt dan gewoon iets vaker gelust.

Er wordt al enkele weken met deze insteek getraind en we zien dat dit al zijn vruchten afwerpt. De groepen zijn meer gelijk verdeeld en het biedt ook meer uitdaging aan de lopers die langer/verder willen lopen. Dus wil je langer lopen, sluit dan gerust aan bij de 60+ groep!

Traineren voor de Zevenheuvelenloop

Op dit moment wordt in de trainingen extra aandacht besteed aan de opbouw naar de zevenheuvelenloop op 16 en 17 november. Bij de duurloop op zaterdag en zondag kun je kiezen voor de 45+ groep (hiermee kun je trainen voor de 7km) of 60+ groep (hiermee kun je trainen voor de 15km). Denk je dat je nog niet helemaal op het gewenste schema zit, kom dan even iets vaker trainen of vraag je trainer wat je moet doen om snel aan te sluiten bij de juiste groep!

Proef extra wandeltraining

Eind september is gestart met de proef van circa 3 maanden met de wandeltraining op zondagochtend (om 9:30 uur). Het loopt nog niet storm, maar wellicht is nog niet iedereen op de hoogte van de mogelijkheid dat er nu ook op zondag gewandeld kan worden. Kun je een keer niet op woensdag of zaterdag, of wil je een keer extra komen wandelen, sluit dan gezellig aan op zondagochtend bij Nolly of Franka.

Oproep: leden voor de Jubileumcommissie

In januari 2025 bestaan de Nijmeegse Funrunners als vereniging alweer 5 jaar. Een mijlpaal dus tijd voor een feestje! De activiteitencommissie is al druk met het organiseren van alle jaarlijks terugkerende activiteiten. Daarom zijn we op zoek naar leden die voor deze keer graag de organisatie van een jubileumfeest op zich willen nemen. Het feest zal ergens in het voor- of najaar van 2025 plaats gaan vinden. Heb je zin om dit feestje mee te organiseren, meldt je dan aan voor de jubileumcommissie bij Daniëlle via secretaris@nijmeegsefunrunners.nl.

Het bestuur