



Funrunnertje juni 2025

Beste leden,

Hierbij een zomers Funrunnertje, met onder meer veel 4Daagsenieuws.

Oproep: Noodnummer

In de ledenlijst staat slechts bij een zeer beperkt aantal leden een telefoonnummer voor noodgevallen. Wij vinden het wenselijk dat er van zoveel mogelijk leden zo'n noodnummer bekend is. Indien je jouw noodnummer nog niet eerder doorgegeven hebt, stuur dan een berichtje aan Harriët Overbeek (ledenadministratie), 06 4420 4284. Vermeld ook een naam van de persoon achter dat noodnummer, en/of je relatie tot die persoon (bv. zoon, zus).

Indeling in deelgroepen bij het hardlopen

Bij de duurlooptrainingen op zaterdag en zondag voor de hardlopers, hanteren we twee deelgroepen: eentje loopt (ruim) 45 minuten en de andere (ruim) 60 minuten. Dit is vorig jaar zo afgesproken. Er is dus geen sprake van een snellere en een langzamere groep. We herhalen dit nog maar eens, omdat hier recent misverstanden over waren.

Voorlichting blessurepreventie

Op 14 en 16 juni hebben MM Fysio & Het Gymlokaal in De Houtwerf aan de Hatertseweg op ons verzoek een thema-avond blessurepreventie en -behandeling verzorgd. Er waren 12 resp. 16 leden aanwezig. De bijeenkomsten verliepen in een leuke, positieve sfeer, er was ruimte voor individuele vragen, maar het was vooral een kennismaking met deze fysio & sportschool. Er was weinig specifieke aandacht voor blessurepreventie- en -behandeling.

Er staan nog 39 mensen in de wacht, die op 14 en 16 juni niet konden maar wel interesse hebben. Na de zomer proberen we nieuwe bijeenkomsten te organiseren, verzorgd door een andere partij en met meer aandacht voor blessurepreventie en -behandeling.

Het Gymlokaal ([Gezond bewegen | Gymlokaal de Houtwerf](#)) rekent voor Funrunners geen inschrijfkosten, en geeft korting bij een lidmaatschap:

- Bij het flex lidmaatschap (maandelijks opzegbaar) de 1^e maand 50% korting.
- Bij het 12 of 18 maanden lidmaatschap de eerste 2 maanden 50% korting.

Steunpunten 4Daagse Nijmeegse Funrunners

Voor onze 4Daagse-lopers doen we dit jaar iets extra's. Op alle dagen hebben we op de route een steunpunt, dat herkenbaar is aan de Funrunner-banners. De steunpunten zijn op kaartjes weergegeven. Op de steunpunten kunnen de lopers tot rust komen, een therapeutisch gesprek aangaan en is er iets te drinken en te knabbelen.

Everdien (dag 1), Vincent (dag 2), Roy (dag 3) en Anneke (4) kunnen wel wat hulp gebruiken. Als je wil helpen, neem dan contact op met de desbetreffende persoon en laat dat ook aan Joop Baltussen (06 2614 8041) weten.

Everdien zit op km 17. Dus daar komen de lopers vóór de middag langs. De rest van de steunpunten zit later op de route. Het kaartje geeft daarover meer informatie.

Uiteraard zijn supporters ook welkom.

In het tabelletje staan wat bijzonderheden.

Welke 4daagse dag	Naam	06-nummer	e-mail adres	Locatie steunpunt	Landmark Gmaps
15-7-2025 dinsdag, dag van Elst	Everdien Hofman	06-24718074	e.w.hofman23@gmail.com	Lange Dreef (ter hoogte van Peregaard), Valburgseweg, Elst	https://maps.app.goo.gl/zVDAVXFgyZqgj2kD6
16-7-2025 woensdag, dag van Wijchen	Vincent Hermens	06-29690388	vhermens@live.com	Oostzijde sluis Weurt	https://maps.app.goo.gl/1zaEfqwzQ88YHXnE9
17-7-2025 donderdag, dag van Groesbeek	Roy Prudon	06-54265547	roy.prudon@gmail.com	Berg en Dal, hoek Vinkweg en Kerstendalseweg	https://maps.app.goo.gl/5Rh5LJTacAL5v7aF7
18-7-2025 vrijdag, dag van Cuijk	Anneke van Hes	06-18658638	annekevanhes@gmail.com	Malden, Rijksweg, tussen rotonde Rijksweg/Groesbeekseweg en autobedrijf Theo Klaassen	https://maps.app.goo.gl/F1vKwf2uRoWRCuCK6



Oproep: Whatsappgroep voor 4Daagse-lopers

Doe je mee met de 4Daagse? En wil je op de hoogte gehouden worden van de berichten tussen lopers alsmede de steunpunten? Geef je dan op bij Liesbeth Clerx (06 3008 6595) of Joop Baltussen (06 2614 8041) als je toegevoegd wilt worden aan de Whatsapp groep “4Daagse Funwalkers 2025”.

Voor pretfoto's en small-talk gebruiken we de whatsapp groep “Funrunners Babbelbox”.

Namens het bestuur,

Gerard Gerritse, secretaris