



Funrunnertje augustus 2025

Beste leden,

Hierbij een nieuwe aflevering van het Funrunnertje, met terug- en vooruitblikken.

Jubileumfeest 5 juli

We kijken terug op een geweldig jubileumfeest! Originele en afwisselende spelletjes, strakke organisatie, mooie locatie (behalve de wespen dan) en prachtig weer. En niet te vergeten heerlijk eten. Dat werd verzorgd door DROOM, die ons ook nog eens korting gaven. Vandaar dat we onderaan in dit Funrunnertje een reclametekst van hen opgenomen hebben. Hartelijk dank aan Ching, Francien, Johan, Mirjam, Myrna en alle helpers!

Vierdaagse 15-18 juli

Ook de Vierdaagse was een groot succes. Er liepen ca. 20 leden mee, wandelaars en hardlopers. De ervaringen met de dagelijkse rustplekken zijn erg positief! Even zitten, bijpraten, iets drinken. Hartelijk dank aan de gastheren/vrouwen Everdien, Vincent, Roy en Anneke en hun helpers, én aan Joop als coördinator! Omdat de geluiden over de Vierdaagse m.b.t. de Funrunners erg positief zijn, houden we geen verdere evaluatie. Maar als iemand opmerkingen of suggesties heeft, stuur dan gerust een berichtje naar ondergetekende.

De zondagstraining voor de wandelaars

Deze loopt nu een jaar. De opkomst is wat kleiner dan we zouden willen, maar we willen dit de kans geven om verder te groeien, en verlengen deze training met minimaal een jaar, t/m zomer 2026.

Herintreders en de beginnerscursus

De aanmelding van herintreders voor de beginnerscursus zal anders benaderd worden. De herintreder zal gevraagd worden wat hij/zij nodig heeft om weer in te stromen. Op basis daarvan krijgt de herintreder een advies, in een persoonlijk gesprek met een trainer. Het is niet meer vanzelfsprekend dat men bij een herstart met de beginners mee gaat doen. Dat zal per persoon bekeken worden, maatwerk dus. Herintreders wordt gevraagd een mailtje te sturen naar de ledenadministratie, via info@nijmeegsefunrunners.nl.

Indeling in deelgroepen bij het hardlopen

Zowel bij de duurloop- als de intervaltraining is de afspraak dat er een indeling is in groepen van 45+ en 60+ minuten, ook al wordt het zelfde intervalschema gehanteerd. Bij de woensdagtraining werd dit tot nu toe niet consequent toegepast. Dit gaat echter wel gebeuren na de zomerperiode. Voortaan

worden er dan ook op woensdag twee trainers ingezet vanwege het grote aantal lopers op deze ochtendtraining.

Vorbereidingen op wedstrijden

Er zullen geen speciale trainingen zijn voor de wandelaars die deelnemen aan de Zevenheuvelenhike en voor de hardlopers die meedoen aan de Zevenheuvelentrail, -nacht of -loop; de reguliere trainingen zijn in beginsel passend. Er zal wel aandacht zijn voor het soort parcours.

Deelnemers aan de 7 km kunnen trainen bij de 45+ minuten groep, deelnemers aan langere afstanden kunnen het beste bij de 60+ groep aansluiten. De trainers zullen nog een peiling uitdoen wie er meedoen aan de Zevenheuvelenloop, en enkele weken tevoren een oefenloop organiseren

Aanstaande evenementen

- Donderdag 28 augustus start beginnerscursus hardlopen (op donderdagavond en zondagochtend)
- Zondag 14 september La Parisienne, hardlopen alleen voor vrouwen, over 7 of 10 km, met ca. 20 deelnemers vanuit de Funrunners
- Zondag 21 september barbecue met TV Brakkenstein, 16-20 uur, aanmelden door uiterlijk 14 september € 22,50 over te maken naar TV Brakkenstein
- Zondag 27 september Zevenheuvelentrail
- Zondag 28 september Zevenheuvelenhike
- Zaterdag 15 november Zevenheuvelennacht
- Zondag 16 november Zevenheuvelenloop

Namens het bestuur,

Gerard Gerritse, secretaris

secretaris@nijmeegsefunrunners.nl

DROOM! Beuningen & DROOMijs aan de Waalhaven in Nijmegen-West

Bij DROOM! Beuningen; een locatie met zeven vergaderzalen voor kleine en grote groepen. Naast de vergaderruimtes bieden we ook heerlijke gerechten aan in ons restaurant. Geniet van een lunch of overheerlijke, door onze medewerkers gemaakte appeltaart, die ook verkrijgbaar is bij diverse horecagelegenheden in de regio.

Bij DROOM!ijs; ambachtelijk ijs van hoge kwaliteit en gemaakt met lokale ingrediënten.

Naast een verfrissend ijsje kan je ook bij ons terecht voor een heerlijke kop koffie van Blommers Coffee Roasters uit Nijmegen. Zoek je iets lekkers voor bij je koffie dan serveren wij natuurlijk onze befaamde DROOM! appeltaart, maar verkopen we ook brownies van The Brownie Box uit Bemmel en cannoli's van Only Cannoli.

DROOM! besteedt extra aandacht aan coaching en ondersteuning van mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Dit kunnen mensen zijn met bijvoorbeeld ADHD, een verstandelijke beperking of autisme. Via coaching kunnen zij mogelijk doorgroeien naar een andere functie binnen of buiten DROOM! en zich ook op persoonlijke vlak verder ontwikkelen.

Het motto van DROOM! is 'Haal het beste uit jezelf.' Dit geldt voor onze gasten, die in een inspirerende omgeving optimaal kunnen flexwerken en vergaderen, maar zeker ook voor onze medewerkers. Hen willen we een echte droombaan kunnen bieden.