











BLIXEMSNEL KOERIER



September 2021

INHOUD

Art.

-  1 1HALVE VAN CRANENDONCK (voor CLUBKAMPIOENSCHAP)
-  2 HOE VOORKOM JE NARE GEURTJES IN JE SPORTKLEDING?
-  3 STRAKKE BUIK? DEZE 10 OEFENINGEN WERKEN ECHT
-  4 HARDLOOPKALENDER
-  5 FOTO-REPORTAGES VAN DIVERSE EVENEMENTEN
-  6 RUNNING-PUBLICATIES
-  7 DE ONVERHARDE PADEN OP MET DEZE TRAILSCHOENEN
-  8 8 YOGA POSES TO EASE LOWER BACK PAIN
-  9 10 SIGNALLEN OM NIET TE NEGEREN
-  10 8 TRAININGSFOUTEN DIE KUNNEN LEIDEN TOT KNEIPIJN

1: HALVE VAN CRANENDONCK (voor CLUBKAMPIOENSCHAP)

Wil je op het Clubkampioenschapspodium komen en aan een mooie wedstrijd meedoen. loop dan de Halve van Cranendonck op 19 september.

ZONDAG 19 SEPTEMBER 2021

De 14e halve en kwart marathon, 10 E.M., 5 km en een scholierenloop van Cranendonck

START EN FINISH

Bij sportpark De Braken
De Branten 15, 6027 NL Soerendonck

DE TIJDSLIMIET

De tijdslimiet voor de halve marathon is
2 uur en 30 minuten.

INSCHRIJVING

Inschrijving is alleen mogelijk na voor-inschrijving
op www.inschrijven.nl tot uiterlijk 12 september.

KOSTEN VOOR DEELNAME

Kijk op de website: www.loopgroepcranendonck.nl

PARCOURS

Door de prachtige natuurgebieden van Cranendonck.
Op de website kunt u een [film van het parcours](#) bekijken.
Elke afstand bestaat uit één ronde.

TIJDREGISTRATIE

Met het DAG-systeem/Gateway concepts.
U bevestigt de chip aan de veter van uw loopschoen.
Let op: de Championchip werkt bij deze wedstrijd niet.

DEELNAME

De deelname staat open voor alle leeftijden, waarbij de
organisatie u adviseert om voor de halve marathon een
minimumleeftijd van 16 jaar aan te houden. Deelname
geschiedt op eigen risico.

FACILITEITEN

- Iedere 5 km een drinkpost.
- Iedere kilometer wordt aangeduid.
- Ruim voldoende parkeergelegenheid.

UITSLAG

De uitslag is vanaf 20 september beschikbaar op
www.loopgroepcranendonck.nl of www.uitslagen.nl.

PRIJZEN

In verband met Corona protocol worden er dit jaar
geen prijzen uitgereikt.

HERINNERING

Iedere deelnemer ontvangt na afloop, tegen inlevering
van het startnummer, een herinnering. Voor de jeugd
is er voor iedere deelnemer een medaille.

FOTO'S

Tijdens de loop worden er foto's gemaakt.
Deze komen beschikbaar via de website
www.loopgroepcranendonck.nl.



De organisatie heeft de handschoenen opgepakt om deze mooie hardloopwedstrijden ook dit jaar mogelijk te maken. Uiteraard is de insteek: veiligheid voor deelnemers en vrijwilligers. Publiek raden we aan om zich te verspreiden over het mooie parcours door de omgeving van Cranendonck en niet naar de finish te komen. De routes, maar ook het Corona Protocol en verdere info staan op de website van Loopgroep Cranendonck : www.loopgroepcranendonck.nl

We hebben de richtlijnen, opgesteld door het RIVM, gehanteerd. Vervolgens hebben we het concept protocol van de Atletiek Unie en de ervaringen van de wedstrijden die gedurende de Corona periode al zijn gehouden meegenomen. Op basis van deze input en advies van gemeente Cranendonck zijn we erin geslaagd om een gedegen protocol op te stellen en de wedstrijd te organiseren.

2: HOE VOORKOM JE NARE GEURTJES IN JE SPORTKLEDING?

Bron: <https://www.hiphardlopen.nl/blogs/hip-blogs/hoe-voorkom-je-nare-geurtjes-in-je-sportkleding/>

Hoe voorkom je nare geurtjes in je sportkleding

Waarschijnlijk komt het je niet onbekend voor, niet fris ruikende sportkleding. Is het niet je eigen sportkleding die je na een poosje niet meer fris krijgt, dan is het wel de luchtjes die je tegemoet komen in een startvak.

Sportkleding is duur, dus je wilt er goed voor zorgen. Hou lang plezier van je mooie nieuwe hardlooptkleding. Lees hier onze wastips.

HOE WAS JE SPORTKLEDING?

VOORKOM NARE GEUREN IN JE SPORTKLEDING

We hebben de neiging om zo veel mogelijk wasmiddel te gebruiken bij het wassen van onze sportkleding en deze vervolgens te wassen op een hoge temperatuur. Dit doen we omdat we denken dat, door de hitte en de extra zeep, alle bacteriën worden gedood.

Dit is echter niet het geval. Je wasmachine is zo ingesteld dat het maar een bepaalde hoeveelheid wasmiddel aan kan. Het extra toegevoegde wasmiddel wordt niet goed uitgespoeld en houdt alle dode huidcellen in het materiaal vast. Dit geeft bacteriën alle kans om te groeien.

Heb jij, nadat je je sportkleding gewassen hebt, nog steeds idee dat je kleding stikt, dan ruik je waarschijnlijk de schimmels die zich voeden met het wasmiddel dat niet is uitgewassen na de wasbeurt.

Voor het wassen van je sportkleding geldt zeker: Less is more.

Wassen op het wolprogramma is voldoende.

MAG JE SPORTKLEDING WASSEN MET WASVERZACHTER?

Het gebruik van wasverzachter is een no go bij het wassen van je sportkleding. De wasverzachter houdt de geuren vast in het materiaal met als gevolg dat de luchtjes van je vorige workouts vastgehouden worden in je kleding.

Daarnaast beschadigt wasverzachter alles wat elastisch is, dit geldt overigens ook voor je mooie stretch jeans. Wasverzachter is lekker voor je handdoeken maar slecht voor je hardlooptkleding.

HOE KAN JE WÉL NARE LUCHTJES IN JE SPORTKLEDING VOORKOMEN?

Natuurlijk is er een goede manier om je sportkleding fris en schoon te houden:

Keer je sportkleding binnenstebuiten ter bescherming van de kleur. Vooral de binnenkant van je kleding heeft een diepe reiniging nodig, dat is immers waar je sportkleding het meeste in contact is met zweet en de dode huidcellen. Week bij voorkeur je kleding 15 tot 20 minuten in een bak met koud water en een half kopje azijn voordat je het in de wasmachine doet. Dit verwijdert het grove vuil dat zich tijdens en na je workout in je sportkleding heeft genesteld.

Gebruik slechts een klein beetje wasmiddel, minder dan de voorgeschreven hoeveelheid.

Was je kleren in koud water, heet water kan het materiaal beschadigen en ervoor zorgen dat je sportkleding krimpt. Gebruik bij voorkeur het wolprogramma (max. 30 graden) zodat je kleren niet krimpen. Vermijd de wasdroger en laat je sportkleding in de openlucht drogen.

HOE VAAK MOET JE JE SPORTKLEDING WASSEN?

Sportkleding moet je echt na elke workout wassen! Door de strakke pasvorm van de kleding, nestelen de bacteriën op je lichaam zich in je kleding of je nu wel of niet gezweet hebt.

De meeste bacteriën bevinden zich de volgende dag nog steeds op je kleding en hebben zich mogelijk zelfs vermenigvuldigd. Trek je daarna je kleding nogmaals aan loop je zelfs kans op infecties omdat je blootgesteld wordt aan versterkte bacteriën of gist.

Was je hardlooptkleding dus na elke training, dan hou je heel lang plezier van je mooie setjes.

Heel veel succes met deze tips, heb jij nog meer tips? Laat het ons dan vooral weten. Tips kan je nooit teveel krijgen.

KAN SPORTKLEDING WORDEN GEWASSEN MET ANDERE KLEDING, ZOALS JEANS, HANDDOEKEN, TRUIEN ENZ.?

We raden het af om je sportkleding met ander textiel te wassen. Dit komt omdat hardlooptkleding, yogabroeken, fitness leggings en andere sportkleding vaak van synthetische vezels zijn gemaakt.

Synthetische vezels worden niet graag gemengd met ander wasgoed. Jeans, truien, handdoeken en katoenen T-shirts zijn een bijzondere no-go. Als ze samen worden gewassen, produceren de katoenvezels pluïsjes die aan de synthetische vezel blijven kleven. Dit kan na verloop van tijd de synthetische stof beschadigen, waardoor je sportkleding zijn technische kwaliteiten zoals anti-shake, 4-way stretch, compressie en algehele kwaliteit verliest.

We raden je dan ook aan een wasmand te hebben die uitsluitend bedoeld is voor je sportkleding. Was de sportkleding samen als de mand vol is. Onthoud: het is het beste om, zelfs bij het wassen met soortgelijke stoffen, de legging binnenstebuiten te keren om wrijving aan de buitenkant te verminderen. Met het wassen in een waszak voorkom je dat haakjes en ritsen je sportkleding kan beschadigen.

WIL JE WETEN HOE JE ZWETPLEKKEN UIT JE KLEDING KAN VERWIJDEREN?

Klik dan op onderstaande link van www.jas.nl

<https://www.jas.nl/blog/zweeten-in-een-jas-oorzaken-en-verwijderen-van-zweetplekken/>

3: STRAKKE BUIK? DEZE 10 OEFENINGEN WERKEN ECHT

Bron:: https://www.runnersworld.com/nl/oefeningen/a35146308/strakke-buik-buikspieroefeningen-oefeningen-thuis/?utm_campaign=rw-20210824-wekelijks&utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_content=Strakke%20buik%20Deze%2010%20oefeningen%20werken%20%c3%a9cht

Simpele oefeningen voor thuis: [klik hier](#)

4: HARDLOOPKALENDER

Hardloopkalenders zijn vaak niet compleet. Dus kijk niet naar slechts één. Ook kunnen nog laat wijzigingen optreden, vooral door Corona!

- <https://www.prorun.nl/borntorun/hardloopkalender-2021-nederland/>
 - <https://uitslagen.nl/inschrijven.html>
 - <https://www.hardlopen.nl>
 - <https://hardloopkalender.nl/loopagenda-hardlopen/hardloopevenementen/1>
 - <https://keep-on-running.nl/hardloopkalender/#a20210904>
 - <https://www.trimloopboekje.com/hardloopkalenders/index.html> (overzicht van hardloopkalenders)
-

5: FOTO-REPORTAGES VAN DIVERSE EVENEMENTEN

6: RUNNING-PUBLICATIES

Runner's [mei/juni 2021](#)

Runner's [juli 2021](#)

7: DE ONVERHARDE PADEN OP MET DEZE TRAILSCHOENEN

Lees runnersworld.com/nl/gear/schoenen

8: 8 YOGA POSES TO EASE LOWER BACK PAIN

Lees <https://www.yogajournal.com/poses>

9: 10 SIGNALLEN OM NIET TE NEGEREN

Bron: [10 signalen om niet te negeren \(runnersworld.com\)](https://runnersworld.com)

Luisteren naar je lichaam, hoe doe je dat? Negeer deze tien signalen van je lichaam niet.

Overtraining is een voorkomend probleem onder duursporters. Altijd tot het gaatje willen gaan om de beste prestaties te leveren is niet altijd goed. Als je jezelf niet genoeg rust geeft om te herstellen kan men snel overtraint raken. Lees in dit artikel meer over signalen vanuit het lichaam die je niet moet negeren.

Hoeveel hersteltijd na training?

Als je na een training onvoldoende hersteltijd neemt, past je lichaam zich niet op de gewenste manier aan die trainingsinspanning aan. Je maakt jezelf moe, maar zult niet sterker of sneller worden. Negeer je de roep voor herstel te lang, dan zal je kracht en snelheid verliezen.

Symptomen overtraint

Je verdwijnt dan in het zwarte gat van de overtraintheid. Allereerst ga je het merken aan je slaappatroon en energieniveau. Uiteindelijk stort je immuunsysteem in en verlies je je eetlust. Je motor raakt opgebrand.

Je hoeft echt niet 160 kilometer in de week te lopen om overtraint te raken. Ook recreatieve lopers kan dit overkomen. Want ook deadlines, klussen, rekeningen, kinderen en gebrek aan slaap maken dat je slechter herstelt van je trainingen en in een zwart gat beland.

Hulp bij overtraintheid

Er is een online programma dat kijkt naar een aantal eenvoudige biologische factoren, die de atleet elke ochtend bij het opstaan invoert. Daarmee wordt een dagelijkse herstelscore berekend en de trend in de loop van de tijd aangegeven.

Tien factoren worden daarbij meegewogen en die nemen we hieronder een voor een door. Als drie of meer van deze indicatoren in het rood staan, zou je een paar rustige trainingen of vrije dagen moeten overwegen om weer op krachten te komen.

1. Weeg je minder dan normaal?

Je weegt minder dan gisteren. Als je gewicht van de ene dag op de andere met 2 procent afneemt, is dat een indicatie voor schommelingen in het lichaamsvocht. Waarschijnlijk heb je onvoldoende gedronken tijdens of na je laatste training. Onvoldoende vochtinname heeft een negatieve uitwerking op je fysieke en mentale prestaties en kan de kwaliteit van je volgende training negatief beïnvloeden.

2. Is je rusthartslag verhoogd?

Je rusthartslag is verhoogd. Neem elke ochtend je polsslag op voordat je uit bed stapt. Zo kom je erachter wat je normale polsslag is. Een verhoogde rusthartslag is een van de tekenen van stress. Dat betekent dat je zenuwstelsel zich klaarmaakt voor vechten of vluchten. Er komen dan hormonen vrij die je hartslag opstuwten om meer zuurstof naar je spieren en hersenen te krijgen. Dit geldt zowel voor fysieke als psychologische stress. Een pittige training en een pittige werkdag vereisen beiden extra hersteltijd.

3. Is je slaap verminderd de afgelopen tijd?

Je hebt niet goed of genoeg geslapen. Een patroon van regelmatige en goede nachtrust zal een impuls geven aan de toename van hormonen die goed zijn voor de opbouw van spiervezels. Verscheidene slechte nachten achter elkaar zal het reactievermogen, immuunsysteem en de motorische en cognitieve functies verminderen. Je belastbaarheid zal minder zijn.

4. Tekenen van uitdroging

Je urine is donkergeel. Dit kan een teken zijn van uitdroging, als je tenminste niet de avond ervoor bepaalde vitamines, supplementen of voedingsmiddelen hebt genomen. Hoe donkerder de kleur, des te minder vocht er in je lichaam beschikbaar is. Je hebt vocht nodig om de lichaamsprocessen weer optimaal te laten werken.

5. Is je energieniveau is gedaald?

Een neergaande lijn. Als je energieniveau laag is, is er iets niet in de haak. Het is belangrijk om dat te erkennen. Atleten zijn in staat om de vermoeidheidssignalen te negeren en door te duwen, omdat ze denken dat ze daar sterker van worden. Maar meestal werkt het niet op die manier.

6. Is je humeur vermindert de laatste tijd?

Je bent chagrijnig. Als je lichaam ten onder gaat aan training (of andere stressoren) produceert het hormonen als cortisol. Dat kan prikkelbaarheid of angst veroorzaken. Stress onderdrukt ook de aanmaak van chemische stoffen als dopamine, een neurotransmitter in je hersenen. Minder dopamine betekent een minder goed humeur. Chagrijn betekent waarschijnlijk dat je niet genoeg hersteld bent.

7. Ben je ziek?

Je bent ziek. Elke ziekte, of zelfs de menstruele cyclus van een vrouw, zal je behoefte aan energie verhogen. Dit om je immuunsysteem te ondersteunen bij het overwerk dat het moet doen. Dan zijn er echter ook minder middelen beschikbaar voor het herstellen van je training. Heb je koorts, dan is sporten sowieso uit den boze.

8. Heb je last van pijntjes of blessures?

Je hebt pijn of herstelt van een blessure. Of je nu pijn hebt van overbelaste spieren of een verwonding, je lichaam heeft meer energie nodig voor het herstel. Daardoor zal de totale hersteltijd van een training langer zijn dan normaal.

9. Gaan de trainingen minder goed?

Het ging voor geen meter. Dit is een subjectieve maatstaf voor de trainingskwaliteit. Je kijkt dus niet naar de kwantiteit of de intensiteit, maar naar hoe je je daarbij voelt. Als je je gisteren geweldig voelde tijdens het lopen, zou je dat kwalificeren als goed. Als je je bij diezelfde training vreselijk traag zou voelen,

zou je dat kwalificeren als slecht. Zie je een trend in trainingskwaliteit - meerdere slechte trainingen achter elkaar - dan is het overduidelijk dat je meer herstel nodig hebt.

10. Je zuurstofgehalte is verminderd

Je zuurstofgehalte is verminderd. De hoeveelheid zuurstof in de hemoglobine van rode bloedcellen kan worden gemeten met een oximeter (te vinden op internet). Hoe hoger het zuurstofpercentage, ook wel saturatie genoemd, hoe beter je ervoor staat. De norm op zeeniveau of bij een atleet die volledig gewend is aan hoogte, ligt boven de 95 procent. Het verband tussen deze waarde en de status van het herstel is nog onderwerp van wetenschappelijk onderzoek.

Tel je rode scores

Je kunt een idee van je herstelkwaliteit krijgen door het aantal factoren die bij jou in het rood staan op te tellen.

0-1: Groen licht

Je kunt hard trainen.

2-4 Oranje licht: Let op

Je kunt verder gaan met een pittige training als dit op je schema staat, maar doe wat minder als het toch te pittig voelt. Beter nog: doe een rustige training of neem een vrije dag.

5-6 Oranje licht: Gevaar

Je nadert de gevarezone, het zal nodig zijn een aantal dagen flink gas terug te nemen.

7-10 Rood licht

Je hebt minstens één verplichte rustdag nodig en waarschijnlijk meer, afhankelijk van de ernst van je vermoeidheid en wat je in de afgelopen dagen en weken bij jezelf hebt vastgesteld. Verbeteren de klachten niet, dan is het verstandig om je arts te raadplegen.

10: 8 TRAININGSFOUTEN DIE KUNNEN LEIDEN TOT KNIETPIJN

Bron: https://www.runnersworld.com/nl/gezondheid/blessures/a37079498/kniepijn-oorzaken-hardlopen-fout/?utm_campaign=rw-20210810-dagelijks&utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_content=8%20trainingsfouten%20die%20kunnen%20leiden%20tot%20kniepijn

Kniepijn is een van de meest voorkomende klachten onder hardlopers en krachtsporters.

Of je nu een fanatieke hardloper bent of iemand die niet weg te slaan is uit het krachthonk, er zijn een paar ongeschreven regels die je ervoor zorgen dat je training vooral zorgt voor progressie, zonder dat je wordt belemmerd door pijn. Maar als je op eigen houtje traint, is de kans dat een trainer of sportbuddy die met je deelt een stuk kleiner.

Daarom hebben we samen met trainer Jay Copley die regels wél even uitgeschreven, zodat jij de meest voorkomende klacht kunt voorkomen: kniepijn. Met deze tips weet jij waar je op moet letten, wat je vooral wel en niet moet doen.

1. Je techniek is niet goed

Heeft niemand je ooit laten zien hoe je correct een lunge, deadlift of squat doet? Als je oefeningen die je regelmatig doet niet goed uitvoert, worden je spieren en pezen niet gelijkmatig belast. Zorg op het diepste punt van een lunge bijvoorbeeld ervoor dat je enkel, knie en scheenbeen allemaal in één rechte lijn blijven - je knie mag niet voorbij je enkel komen. Probeer je een nieuwe oefening? Vraag dan aan je trainer of hij of zij je vorm kan checken, of bekijk een tutorial die stap voor stap uitlegt hoe je de oefening goed uitvoert.

2. Je billen zijn niet sterk genoeg

'Je knieën zijn gevoelig voor overbelasting,' legt Copley uit. 'Ongelijke krachtverdeling, wat bij vrijwel iedereen in bepaalde mate het geval is, kan dat veroorzaken. Zo kan een zwakke hamstring bijvoorbeeld leiden tot overbelasting van je voorste kruisbanden. Vooral mensen die veel tijd achter een bureau doorbrengen kunnen hier last van krijgen.'

'Je billen zouden de impact van hardlopen op je gewrichtsbanden moeten opvangen, maar als ze niet sterk genoeg zijn, krijgt je knie die extra impact te verduren.' De oplossing? Je billen trainen! 'Hierdoor kunnen je bilspieren de impact die op je benen terecht komt tijdens het hardlopen helpen opvangen en hebben je knieën minder te verduren.'

3. Je draagt de verkeerde schoenen

Als je krachttraining doet met je hardloopschoenen aan, zul je meer moeite hebben met stabiliseren. Hardloopschoenen zijn ontworpen om demping te geven en hebben een verhoging tussen je voorvoet en je hiel. Copley: 'Tijdens het doen van squats wil je de vier 'hoeken van je voet' kunnen voelen: zorg er dus voor dat je een gelijkmatige, stabiele verdeling van je gewicht over je voeten hebt. Het dragen van de verkeerde schoenen belemmert dit, waardoor je de verkeerde spieren belast.'

4. Je vergeet stabiliteitsoefeningen

'Recht onder je heupen ligt je zwaartepunt', vertelt Copley. 'Vanuit je heupen maak je veel bewegingen met je benen, ook als je hardloopt. Zwakke, inflexibele heupen kunnen daarom impact hebben op je vermogen om dat soort bewegingen correct uit te voeren. Van de andere kant zijn de spieren en gewrichtsbanden rond je heupen een van de sterkste van je lichaam.'

'Ze hebben invloed op je snelheid, looppas en explosieve kracht.' Het regelmatig doen van stabiliteits- en mobiliteitsoefeningen zal dan kniepijn en andere blessures helpen voorkomen. 'Daarbij komt dat beperkte mobiliteit van enkel-en heupgewrichten de juiste uitvoering van bijvoorbeeld een squat kunnen verhinderen, waardoor er meer druk op je knie komt', voegt Copley toe.

5. Je gaat te snel te zwaar trainen

Ben je sinds kort (weer) begonnen met krachttraining? Copley: 'Laat je spieren, pezen en banden rond de knie even wennen aan de impact, en doe een goede warming up. Zeker als je lang niet getraind hebt, is de wall-sit een hele veilige oefening om het gebied rondom je knie te verstevigen.'

En gebruik je gezonde verstand: 'Vijf dagen achter elkaar sporten waarbij je flinke belasting op je onderlichaam (en dus je kniegewricht) zet, is niet slim. De ene dag meer belasting voor je bovenlichaam, en de andere dag voor je onderlichaam, is veel logischer. Verspreid de belasting en bouw deze geleidelijk op.'

6. Je doet geen single leg oefeningen

'Als je rent, maak je in principe een hoop single leg squats achter elkaar', zegt Copley. 'Een belangrijke indicator van voldoende stabiliteit en kracht, is comfortabel op één been kunnen staan. Als je geen controle hebt wanneer je op één been staat, wordt het lastig om dynamische single leg squat jumps te doen. Het is dus belangrijk om single leg oefeningen te doen, zoals lunges, om kracht in beide benen op te bouwen.'

7. Je verwaarloost je core

Single leg oefeningen uitvoeren is vrij lastig zonder een sterke core. Een sterke core (buik- en rugspieren) zorgt voor een betere loophouding, en evenwichtigere belasting op heupen en knieën. 'Om kniepijn te voorkomen is het dan ook geen slecht idee om ook je core regelmatig te trainen. Hardlopers zullen merken dat het lopen een stuk soepeler gaat met een sterke core', vertelt Copley.

8. Je stretcht niet

Copley: 'Veel mensen slaan dit onderdeel over na het sporten, maar het kan helpen om de gewrichtsbanden rond je knie soepeler te maken, waardoor deze minder trekken aan omliggende spieren. Stretches als hip openers helpt indirect ook kniepijn voorkomen en een foamroller kan helpen om spieren zoals je quadriceps lossier te maken.'



Zowel met Rønnør (van Kari en André, voorheen Run2Day) aan de Geldropseweg 19 dat al jaren onze clubkleding prima verzorgt, als met Runnersworld aan de Willemstraat hebben we een goede relatie. Beide zaken bieden je een uitgebreide voetanalyse om een zo goed mogelijk advies te geven welk type schoen het best bij je past. Daarnaast krijg je als lid van Loopgroep Blixemsnel (vermeld dat vooral!) bij beide 10% cash-korting. Bij Rønnør kun je als alternatief ook 15% korting krijgen, gereserveerd voor je volgende aankoop. Rønnør sponsort bovendien prijsjes en materialen voor ons evenement Marathonestafette Blixemsnel in het laatste weekend van de basisschoolvakantie en levert onze clubkleding.

Bij Runnersworld krijgen we bij aankoop van schoenen bovendien ~~een paar~~ ~~loopsokken gratis bij en~~ wordt € 5,00 geschonken aan de clubkas (hiervan bekostigen we een deel van de jaarlijkse terrasborrel).

FOTO'S: Mocht je foto's hebben die je via de website wilt delen, stuur ze me toe. Of stuur de link aan [mij](#) om te publiceren.

REGIONALE LOOPEVENEMENTEN: Als je aan een loop mee gaat doen, kan ik je naam bij het evenement vermelden zodat je weet òf en wie er nog meer gaan. Meld het bij [mij](#).

KLEDINGSPONSORS VAN LOOPGROEP BLIXEMSNEL

