

NIEUWSBRIEF

Beste leden,

Eindelijk weer een nieuwsbrief!! Dit komt echt door drukte bij het bestuur. Gelukkig kunnen we altijd rekenen op onze trainers die mogelijke activiteiten of nieuwtjes goed doorzetten. Waar zouden we zijn zonder hen!



Volta app van de atletiek unie



Het is al eens ter sprake gekomen, de VOLTA app van de AtletiekUnie. Iedereen kan deze app downloaden in de appstore. In deze app vind je o.a. je ledenpas. Deze wordt dus niet meer naar leden verstuurd!

In de app kun je allerlei informatie vinden. Het is dus zeker de moeite waard om te downloaden.

Als mensen hun AU lidnummer niet meer weten, is dat op te vragen bij de penningmeester Mirjam Sijbesma (penningmeester@rrel.nl)

Hardloopvierdaagse

Hans en Joost organiseren dit jaar weer de hardloopvierdaagse. Na het grote succes van vorig jaar zal dit uiteraard geen verrassing zijn. Deze zal plaatsvinden van **4 t/m 7 juli**. Je kunt dan kiezen tussen 5 of 10 kilometer hardlopen of 5 km wandelen. Je kan 1 avond meedoen of alle dagen.

Hans en Joost hebben dit afgelopen dinsdag al toegelicht voorafgaand aan de training. De start is elke dag om 19.30. Hiermee komt de normale training op dinsdagavond te vervallen. Introducees zijn ook van harte welkom deze dagen.



De laatste dag (donderdag 7 juli) willen we feestelijk afsluiten in de kantine van HV Internos. Wil je de lopers dus 'binnenhalen' net als bij de traditionele avondvierdaagse, ben je ook van harte uitgenodigd.

Je kan je opgeven via evenementen@rrel.nl. Meer informatie is te vinden op de website www.rrel.nl.

Algemene ledenvergadering



We hebben een goede ALV gehad, waarbij we altijd kunnen rekenen op een behoorlijke groep aanwezigen. Het bestuur heeft decharge gekregen voor het gevoerde financieel beleid. In de bijlage vinden jullie de concept notulen van de ALV. We zullen deze in de volgende ALV vaststellen.

Er heeft ook een bestuurswisseling plaatsgevonden. Marco Genefaas treedt af als technisch coordinator en zijn plaats is ingenomen door John Wilbrink. We zijn Marco ontzettend dankbaar en zullen als bestuur op een passende manier afscheid nemen van Marco.

Lelieloop

Dit jaar hebben we weer een fantastische Lelieloop gehad. Onze dank gaat uit naar alle vrijwilligers die dit weer mogelijk hebben gemaakt. Zonder jullie hadden we het niet gekund! De werkgroep gaat nu evalueren en met elkaar bekijken waar het evenement mogelijk nog beter kan verlopen.



Opstapgroep

Na twee jaar niet meer te hebben hardgelopen, toch weer de zin gekregen om het weer te gaan oppakken. En voor de stok achter de deur en gezelligheid, weer bij een vereniging. De dinsdagavond trainen is voor mij ook ideaal.

Via via gehoord dat de Road Runners een gezellige en enthousiaste club met hardlopers is, mezelf aangemeld om na carnaval bij de opstap groep te gaan beginnen.

Het doel van de opstapgroep was om op 2de pinksterdag de 5 km te gaan lopen bij de Lelieloop die georganiseerd is door de Road Runners

Iedere les kregen we oefeningen om goed en blessurevrij, te beginnen aan de training met conditie opbouw en interval trainingen. Daar kwam ook huiswerk bij, om thuis te gaan lopen. Ik kreeg al snel te horen dat 1 keer per week lopen is achteruitgang, 2 keer lopen is op niveau blijven, 3 keer is vooruitgang, dus dat gaf motivatie genoeg. Na de 12 weken les was er de 5 km test loop die iedereen op zijn eigen tempo heeft uitgelopen.

Op 2de Pinksterdag mee gedaan met de Lelieloop en ben weer redelijk op mijn oude niveau terug en weer motivatie om door te gaan.

Dus wil je gaan hardlopen of kom je terug van een blessure, geef je op bij de opstapgroep van de Road Runners Etten-Leur.



Save the date!

Op 18 september viert de club haar 30 jarig bestaan. Dat gaat uiteraard gevierd worden. Dus reserveer de dag alvast in je agenda!



Wist je dat??

- Er op de achtergrond wordt gewerkt aan een nieuwe leverancier van de clubkleding? Zodra hier meer over bekend is, organiseren we een keer een pasavond!
- Er nog altijd vrijwilligers nodig zijn voor de baravond (elke dinsdag)? Geef je op bij Conny Rijken (groep 3) als dit je leuk lijkt.