

NIEUWSBRIEF

Beste leden,

Een korte Nieuwsbrief dit keer. Wat tips vanuit de Atletiekunie, maar vooral.....een uitnodiging om ons jubileum te vieren!!



Wij wensen alle leden van RREL en hun gezinnen een fijne vakantieperiode. Doe voorzichtig, geniet, loop een rondje op je vakantieadres (of heel bewust niet 😊) en we zien elkaar snel weer op de training!

Feest!!

UITNODIGING

Graag nodigen we jou evt met partner en of kind(eren) uit om het 30 jarig jubileum op een sportieve en gezellige manier te vieren.

Dit jaar dus geen clubkampioenschappen zoals je bent gewend maar een middagactiviteit voor jong en oud vol met sport-spel-gezelligheid . Dit wordt afgesloten met een BBQ. Uiteraard hebben we nog wat verrassingen in petto.

Meld je aan als je erbij bent:

evenementen@rrel.nl

dat kan t/m zondag 11 september

TOT DE 18^e



30

JAAR

RREL

18 SEPTEMBER

13.00 UUR

Menmoerhoeve

Zundertseweg 66

4876 NL Etten-

Leur

De bbq gaat om 17 uur aan. Voor leden is de hele dag gratis (uitgezonderd consumpties).

Introducees zijn van harte welkom. Ze betalen wel een eigen bijdrage voor de bbq.

Kinderen t/m 12 jaar betalen €7,50; iedereen boven de 12 jaar betaalt €12,50.

Kledingadvies: Sportief 😊

Voor vragen en aanmelden: evenementen@rrel.nl

Het is zomer en dat betekent meer warme dagen. Wat doe je dan aan tijdens je hardlooptochtje? Iets om over na te denken, want de juiste hardloopkleding is bij hoge temperaturen extra belangrijk. Het kan het verschil maken tussen een makkelijk, comfortabel rondje en een bijna-doodervaring. Niets aandoen is niet echt een optie, dus wij geven je tips voor hardloopkleding die je van top tot teen koel houdt deze zomer.

Pet

Bescherm je gezicht tegen de zon met een hardlooppetje. Geen felle zonnestralen die in je ogen schijnen, minder kans op verbranding en een goede oplossing om ervoor te zorgen dat zweet niet in je ogen komt. Niets irritanter dan dat. Lees hier waar je op moet letten als je een hardlooppetje koopt.

Hardloopshirt

Een geschikt hardloopshirt voor de zomer is sneldrogend, vocht afdrijvend en voelt licht aan. Vaak zie je bij zomershirts dat ze panelen van mesh (stukken met gaatjes) op de rug en bij de oksels hebben voor extra ventilatie. Laat je donkere hardloopshirts in de kast liggen, lichte kleuren trekken minder warmte aan. Als je een shirt met korte mouw te warm vindt, kun je ook kiezen voor een singlet of als vrouw voor een tanktop. Zorg dan wel dat je je blote schouders goed insmeert met zonnebrandcrème

Broek

Of eigenlijk korte broek. Bij de broek moet je even ervaren wat je zelf fijn vindt zitten. Je kunt kiezen voor een strakke korte tight of een lossere short. Een korte tight zit strak om de benen en voert het zweet snel af. Een short zit wat luchtiger en zorgt zo voor veel ventilatie. Last van schurende benen bij het dragen van een korte broek? Smeer dan wat vaseline op de binnenkant van je dijen.



Sokken

Die vergeten we nog weleens. Wat maakt een sok nou uit? Daar kom je wel achter als je met wintersokken in de zomer gaat lopen: hallo zweterige voeten die in je schoenen gaan irriteren. Hardloopsokken zijn er niet voor niets in allerlei diktes, dus ga bij warme dagen voor een dunnere variant. Een stuk comfortabeler en beter voor je voeten