



EXTRA RUNNERS

De kop is er af Extrarunners is weer begonnen!



De eerste gezamenlijke training van de Extrarunners in tijden van corona zit er op. We kunnen met een tevreden gevoel terugkijken op de training. Ondanks dat het voor iedereen wennen is aan de bizarre omstandigheden waarin we trainen, nam iedereen zijn verantwoordelijkheid. Mooi om te zien!

Desondanks willen we nogmaals benadrukken dat corona een serieuze zaak is. Hoe gezellig het ook is om elkaar eindelijk weer te zien: houd afstand! Natuurlijk kan het altijd voorkomen dat je die anderhalve meter even uit het oog verliest, maar luister dan naar de aanwijzingen van trainers, bestuursleden of de andere Extrarunners om je heen! Alleen samen krijgen we corona onder controle.

Ook onze alternatieve startlocatie, de parkeerplaats van de Evenementenhal, bleek een groot succes. Parkeren kun je gemakkelijk op het terrein van wereldrestaurant A15. Van het industrieterrein sta je in no time midden in een prachtige natuur.

Al met al kijken we tevreden terug op deze eerste training! Komende zaterdag trainen we weer: zelfde tijd, zelfde plaats! En heb je nog tips? We horen ze graag! Je kunt je reactie mailen naar info@extrarunners.nl

'Als dartelende lammetjes'



De eerste gezamenlijke training sinds lange tijd zit er weer op. Als dartelende lammetjes op weg om de wijde wereld te gaan ontdekken.

Het is ook een echte ontdekkingstocht geweest. Hoe kunnen we ons aan de regels van het RIVM en de Veiligheidsregio houden? En als je ons ziet lopen, denk je natuurlijk aan dartelende lammetjes. Toch?

Gelukkig maken we gebruik van een mooie locatie waar de parkeervakken ons helpen de afstand tot elkaar in de gaten te houden. Toch hebben we ook valkuilen ontdekt. Bij het verlaten van het parkeerterrein gingen we wat minder gefaseerd door het hek. Dat was een goed leermoment. Op de terugweg ging dat al veel beter.

De kerntraining van de middengroep bestond uit een fartlek naar en over het Klompenpad. Ik ben tijdens deze training trots geworden op het zelfregulerend vermogen deze groep! Bij tegenliggers wordt er automatisch een lang lint van gedreven hardlopers gevormd. Echt mooi om dat zo te zien.

Na afloop van de training hebben we met elkaar geëvalueerd. De les die we hieruit hebben geleerd is dat we ons continue bewust moeten zijn van de onderlinge afstand. Bij tegenliggers gaat dat goed, maar het is zo verleidelijk om dichterbij elkaar toe te kruipen wanneer we gezellig aan het praten zijn. Ondanks de eigen verantwoording die we hebben moeten we elkaar gewoon hierop aanspreken. Iedereen heeft immers het beste voor elkaar over.

Persoonlijk vond ik het fijn om jullie weer te ontmoeten. Ik zie al weer uit naar de volgende training. Dat wordt een training waarbij we alles wat we geleerd hebben omtrent het toepassen van de regels van de RIVM en Veiligheidsregio gezamenlijk nog beter tot uitvoer kunnen brengen!

Jaap



RIVM maatregelen

Hier volgen nogmaals de richtlijnen volgens het RIVM waar we ons aan dienen te houden. We zullen streng moeten zijn;

dus als je je niet aan deze regels kan of wil houden, willen we je vragen niet naar de training te komen.

1. We houden gedurende de gehele training anderhalve meter afstand tot elkaar.
2. Hoe leuk het ook is om elkaar weer te zien, geen groepshugs en handen schudden of ander lichamelijk contact. Kortom: we blijven van elkaar af
3. Heb je symptomen dan blijf je thuis!
4. Was je handen voordat je naar de training komt.
5. Nies of hoest in je elleboog (en stap indien mogelijk even uit de groep).
3. Neem iets van desinfecterende handgel mee zodat je ook tijdens de training je handen kan reinigen indien nodig.
7. Volg de aanwijzingen van trainers danwel bestuursleden op.
3. Drink niet uit andermans bidon.

Afscheid Dick en Margreet

Vóór de Coronacrisis heeft Dick in al aangegeven dat hij en Margreet stoppen met het geven van trainingen. Dick heeft de Extrarunners opgezet vanuit de winkel Run2Day aan de Langendijk. Hij heeft velen enthousiast gemaakt voor zijn grote passie hardlopen en de Extrarunners op de voor hem geëigende gedreven manier begeleid naar de 5 kilometer, de tien kilometer, de halve marathon en de hele marathon.

Namens alle Extrarunners bedankt het bestuur Dick en Margreet voor alles wat zij voor de Extrarunners betekend hebben. En dat is veel, héél veel. Dick en Margreet: Bedankt! We wachten de corona-perikelen nog even af, maar we hopen jullie na de zomer in het zonnetje te kunnen zetten.

Dick laat zijn kindje Extrarunners los en dat is niet gemakkelijk. Zijn boodschap aan het bestuur was: houdt de boel bij elkaar en laat de Extrarunners een club zijn voor iedereen onder het motto: Ik hol voor de lol. Die opdracht heeft het bestuur van harte aanvaard. Dat kunnen wij en trainers overigens niet alleen, daar hebben we alle Extrarunners bij nodig. Wij rekenen op jullie!

Het bestuur

Kicke Gereke (voorzitter)

Mirjam de Swart (secretaris)

Marcel Bakker (penningmeester)

Peter van der Waal (algemeen lid)

Jaap van der Linden (algemeen lid)