



High lights

6 Atleten hebben de marathon van Rotterdam weerstaan. Ron Kant gefinisht in 3.39.27



Ron tijdens de ronde van Werkenham

Mariëlle strak op de 3e plaats van het Altena Roadrunner circuit 2012

Toch weer een unieke prestatie van Sjaak Bus met zijn 170km in de 24-uurs loop van Steenberg



Stichting H2O sluit deal met LGH

Enorme ervaring tijdens de marathon van Rotterdam (door Dries Snijders)

Naveel gepraat, zijn we dan in Januari begonnen met de voorbereidingen voor de Marathon zo'n 12 weken lang
Weer en wind, sneeuw, koud, glad alles hebben we mee gemaakt.
Ik had geluk dat ik in het vorstverlet zat, en samen met Bas overdag kon trainen, die ook vroeger naar huis kon van zijn werk.
De trainingen in Breda waren ook heel leuk de 25, 30 ,35 km, mooie routes en genieten van een andere omgeving.
Volgens mij hebben we het met ons team best wel naar onze zin gehad met de voorbereidingen.
Ik heb er een goed gevoel aan overgehouden.

14 april gingen we met ons allen ons start nummer ophalen, dat was ook al gezellig.
's Avonds werd ik al een beetje zenuwachtig, maar de nacht goed doorgekomen.

Toen was het dan zover de 15^e April, Gezamenlijk naar Rotterdam, naar een parkeerplaats, en van daar met de metro naar de Coolsingel,
We zaten op een mooie locatie waar het Bedrijf van Jos gevestigd was (Coca Cola).
Na een lekker kopje koffie, gingen we ons omkleden, en toen begon het al te kriebelen, ik had er zin in.

Bij het opstellen begon Lee Towers ons nog toe te zingen met het nummer "You Never Walk Alone"

Toen klonk het start schot, en daar gingen we, Het was vooral genieten van al die mensen die daar stonden te kijken, Ik wis niet dat ik zoveel fans had ze riepen allemaal Dries- Dries- Dries, (mijn naam stond voor op mijn start nummer) In het begin liepen we met zijn drieën Bas, Ronald en ik.
Maar na een km of 25 ben ik langzaam naar voren geschoven, toen kwam ik bij het 37 km punt, en kreeg ineens kramp in mijn boven benen, na een paar keer rekken tegen een lantaarnpaal ging het alweer, en bij de 40 km kreeg ik het gevoel dat ik sneller kon, en dat resulteerde in een tijd van 3 uur 55.
Het was af en toe best zwaar, maar ik heb er ook van genoten, en wat zeer belangrijk was, ik was zeer tevreden.



Sport groeten Dries

Bestuur nieuws

Deze nieuwsbrief is even wat later dan gewent , de reden is hiervan dat het secretariaat te druk had met andere zaken.

Julie horen er misschien niet veel over, maar achter de schermen gebeurd er weer veel.

Zoals: we hebben ons weer ingeschreven voor de hart van Brabantloop, een loop over 105km met 15 prs (5 vrouwen en 10 mannen) We hebben ons weer aangemeld bij Dream4kids. Alleen zijn daar de regels wat aangescherpt en dienen wij een verklaring van goed gedrag in te sturen.
Tevens blijken er nog wat misverstanden te zijn ontstaan over wie nu wat doet met de lief en leed pot wat leidt dat er eigenlijk niets gebeurd. Terecht zijn wij hier op geattendeerd en inderdaad verdient het geen schoonheid prijs. Wij als bestuur hebben nu wel wat criteria neergelegd waar men aan moet voldoen om in aanmerking te

komen voor een attentie.
Dit zijn: ziekenhuisopname, bruiloft, overlijden, geboorte en iemand die langere tijd niet kan werken. Daarom willen wij aan een ieder vragen die aan een van de criteria voldoet dit te melden aan het bestuur.

Tijdens de Be-ready feest week in mei ben ik benaderd door Henny Wijnands van stichting H2O met de mededeling LGH financieel voor D4K.

Deze stichting doet dit door 25% van het inschrijf geld tijdens de zomer loopjes te doneren. Een schitterend gebaar van initiatief nemer Henny Wijnands. De Kurenpolde midzomer trimlopen levert toch gemiddelde ruim honderd lopers.

Namens het bestuur wensen wij iedereen een geweldige vakantie en weer heelhuids en fit terug



