



Nieuwsbrief Extra Editie (1)

maart 2020

Beste Hanzesporters,

Deze keer geen gewone nieuwsbrief, maar in verband met het Coronavirus een speciale editie. Allereerst is er een uitgebreid "Vanuit het Bestuur". Hierin staan een aantal belangrijke zaken. Daarnaast hebben we nog een paar items van de afgelopen maanden, het zou jammer zijn om deze te laten liggen. Tot slot willen we jullie wijzen op een aantal hardloopboeken. Johan Aalpoel heeft drie mooie recensies verzorgd. We hopen dat het goed gaat met jullie allen en wensen jullie alvast veel leesplezier!!!

De redactie

.....Vanuit het Bestuur.....

Beste Mensen,

Het zijn uitzonderlijke tijden waar we vrij plotseling in terecht zijn gekomen. Voor mij voelt het vreemd om de haast lege straten te zien, de afstand die je tot elkaar moet houden, deels lege schappen in winkels, dagelijkse boodschappen over zieken en overledenen, geen cultureel leven en voor ons ook belangrijk, geen gezamenlijk sportief leven meer.

Uitstel activiteiten

Natuurlijk zijn onze zaken ook uitgesteld, zoals de Algemene Ledenvergadering, de Clubkampioenschappen/Veldloop, de Stedenwedstrijd die definitief afgelast is. Ook de City Hanzerun is afgelast net als de activiteiten rondom 5 mei. Racerunning stond in de planning, maar is ook tot nader orde uitgesteld.

Zo improviseren we verder. Niet alleen wij, maar de hele maatschappij. En niet alleen in Nederland, maar in heel Europa en de rest van de wereld.

We worden meer op onszelf teruggeworpen, praktisch maar ook gevoelsmatig. Ik zie ook allerlei initiatieven langskomen in Whatsapp groepen zoals quizen die nu gebaseerd worden op emoticons. Grappige quizen over boektitels, filmtitels, muziekgroepen en

dergelijke. De menselijke creativiteit is zo met eigen initiatieven gekomen. Op afstand, maar op afgesproken tijd samen iets doen, zoals klappen voor de mensen in de zorg of gewoon samen zingen en muziek maken, is toch erg leuk en volkomen nieuw.

Wat betreft sporten zijn er groepen die dit ook doen. Soms apart, maar vorige week soms ook nog samen. Dat is nu ook weer verleden tijd vanwege de deze week afgekondigde verdere maatregelen. We worden erg op onszelf aangewezen. Daarom is het juist des te belangrijker om via de wegen die dit mogelijk te maken, contact te houden.

Contributie

Ondertussen hebben we als bestuur een besluit genomen over de contributie. De inning van de contributie voor het tweede kwartaal wordt opgeschort. We kunnen geen trainingen of faciliteiten aanbieden. We laten een besluit over de contributie gedurende de coronacrisis over aan de Algemene Ledenvergadering (ALV) die na deze akelige periode weer zal worden georganiseerd en dat besluit zal dan daarna worden uitgevoerd. Jullie kunnen er op rekenen dat we tegen die tijd de consequenties van de verschillende mogelijkheden paraat zullen hebben.

We zullen vanuit het bestuur blijven communiceren, misschien soms ook als er niets nieuws te melden valt. We vinden het van groot belang ook als club elkaar te steunen en het contact te blijven houden.

Met vriendelijke groeten,

Namens het bestuur,

Jan Jansen



Derde plaats voor Fabienne en Lente

Tijdens het NK Indoor voor Senioren in Apeldoorn was er een SprintChallenger voor de jeugd.

Vanuit Hanzesport deden 2 teams mee. Lisa Mlaha en Sophie Wiemer (de Hanzemeiden, MD) en Fabienne Lazarenko en Lente Bolt (Red Lady's, MC). De Red Lady's wisten een derde plek te bemachtigen. Gefeliciteerd meiden!!!

Alle vier hebben ze een hele mooie dag gehad. De trainers zijn trots op jullie!

Iryna



Drie keer NK-goud voor Hanzesport masters

Op 8 februari jl. deden Monica Kindervater (V50), Mariet Voskamp (V55) en Wilma Bos (V60) mee aan het NK Indoor voor Masters in de Omnisportthal te Apeldoorn.

Mariet werd Nederlands Kampioen met een kogelstoot van 11.26. Zij was erg blij met dit nieuwe clubrecord.

Monica werd Nederlands Kampioen met een kogelstoot van 11.05. Zij was niet zo tevreden met de afstand want ze kan (veel) verder stoten. Helaas zat dat er dit keer niet in.

Wilma werd Nederlands Kampioen op de 800 meter in een tijd van 2.55.25. Ook zij was niet euforisch want ze ging eigenlijk ook voor een nieuw PR, hetgeen op dertien honderdste van een seconde niet is gelukt. Het was een rare wedstrijd die al begon met het opeens starten vanaf een gebogen lijn zoals op de 1500 meter. Dat was voor het eerst. Verder liep er halverwege de race opeens een polsstokhoogspringer de binnenbaan op waar ze omheen moest lopen. Al met al best wel balen.....

Wilma Bos

....en toch zijn jullie collega Masters trots op jullie !!!

Record deelname achtkastelenloop

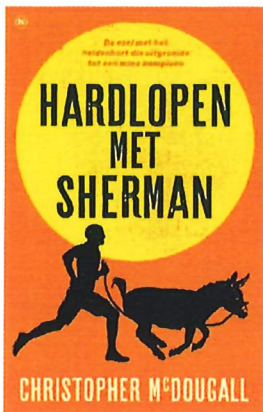
Met 1430 deelnemers was de 33 editie van de Achtkastelenloop groter dan ooit. Onder het genot van een bescheiden zonnetje, maar met een frisse wind hebben de deelnemers weer kunnen genieten van de mooie omgeving van Vorden. De uitslag en foto's staan op de website.

(klik [hier](#)).

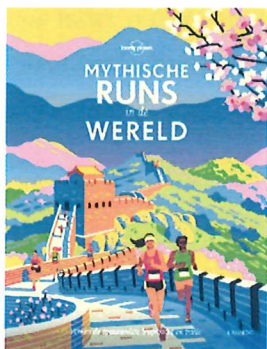


Hardlopen in tijden van Corona valt niet mee en velen hebben deze dagen noodgedwongen wat extra vrije tijd in te vullen. Wellicht hebben jullie meer tijd om te lezen en daarom wil ik jullie graag wat leestips aan de hand doen.

Johan Aalpoel



Het eerste boek dat ik van harte kan aanbevelen is **Hardlopen met Sherman**. Auteur **Christopher McDougall** (bekend van het boek Born to run) woont met zijn gezin op het Amerikaanse platteland tussen de Amish. Op een dag adopteert hij een zwaar verwaarloosde ezel. Dit is het startpunt van een geweldig verhaal waarin mens en ezel zich mentaal en lichamelijk gaan voorbereiden op een krankzinnige run in Colorado: de burro-race, een race waarin mensen samen met ezels over bergen en door beken rennen. Het is een verhaal over hardlopen (een klein beetje eerlijk gezegd) maar vooral ook over doorzettingsvermogen en hoe je uitzonderlijke prestaties kunt leveren door ogenschijnlijk onmogelijke doelen te stellen.



Mythische runs in de wereld is een uitgave van de bekende reisgidsenuitgever **Lonely Planet**. Het boek is fraai vormgegeven met veel prachtig foto's van rennende mensen in de meest exotische landschappen. Er komen 50 routes aan bod in 28 verschillende landen met uiteraard de Athene marathon, de Noordpoolmarathon maar ook minder bekende runs als de Parkrun van Melbourne en de regenwoudrun in Costa Rica.

Een lekker boek om bij weg te dromen of om juist nu plannen te maken en doelen te stellen voor betere tijden.



Journaliste **Mariska van Sprundel** schrijft regelmatig voor Runners World en gaat naar aanleiding van veel persoonlijk blessureleed op zoek naar de wetenschap achter het hardlopen in het boek **Alles wat je wilt weten over hardlopen**

De hardloopwereld staat bol van mythes, overleveringen, 'broodje-aap-wijsheden' en loperswaarheden. Haar wetenschappelijke zoektocht naar feit en fictie leidt langs hardloopwinkels, universiteiten, sportinstituten en gaandeweg worden vele wijsheden

ontkracht of juist bevestigd. Ondanks de wetenschappelijke insteek is het boek goed leesbaar voor de geïnteresseerde leek en voorzien van een uitgebreid register.

"Het fascinerende van dit boek is dat je leest over werkelijk alles rond het hardlopen dat ooit wetenschappelijk onderzocht is, maar nog fascinerender vind ik dat blijkt dat je gewoon zelf moet gaan lopen om uit te vinden wat voor jou waar is" -Dolf Jansen



Copyright © 2020 AV Hanzesport Zutphen, All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).



