



DGLA

Nieuwsbrief

April 2020

Beste leden,

Ook tijdens de lockdown hebben we alweer heel wat weken fijn kunnen trainen. En er lijken versoepelingen aan te komen. We kijken uit naar het moment dat we weer met z'n allen bij elkaar kunnen komen en samen iets te drinken.



Oproep: kom vrijdag naar de extra ledenvergadering

Op vrijdag 23 april 2021 is er via Zoom een extra ledenvergadering over de naamswijziging van DGLA. Vanuit het bestuur nodigen we alle leden van harte uit om mee te stemmen over de naamswijziging. We starten om 20.30 uur.

Waar gaat het over?

We gaan vrijdag met elkaar praten over de naamswijziging en over de uitkomsten van de enquête. De namen-werkgroep presenteert tijdens deze extra ledenvergadering de uitkomsten. Maar liefst 53 leden hebben de enquête ingevuld! Uit de enquête is 1 favoriete naam gekomen. Die naam wordt vrijdag in stemming gebracht.

Let op

- Zorg dat je vrijdag je op je eigen laptop of mobiel inlogt. Dit is belangrijk voor het stemmen.
- Kun je er niet bij zijn? Je kunt een ander lid machtigen. Stuur een mail naar het bestuur wie jij machtigt om voor jou te stemmen.
- In de mail van vrijdag 16 april 2021 staat de link en de agenda.

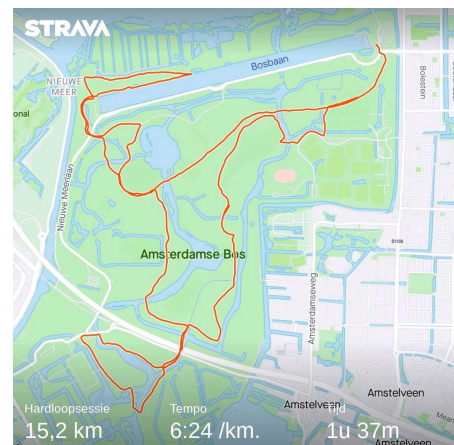
Hoe gaat het met de trainingen?

De **sportwandelgroep** op woensdag is een behoorlijk grote groep geworden. De groep wordt enthousiast bezocht door een vaste club wandelaars. Enkele leden lopen mee om te herstellen van blessures of corona. Zo'n acht leden genieten iedere woensdagavond. Daarom, als je niet wilt hardlopen, doe dan mee met de sportwandelgroep. Elke woensdagavond om 19.00 uur vanaf AV23.

De **woensdaggroep** krijgt wekelijks een stevige training voorgeschoteld. Een vaste kern van 10 tot 15 leden is aanwezig. Het is niet druk op de baan, dus we kunnen binnen de coronaregels goed trainen. Elke woensdagavond om 19.00 uur bij AV23. In mei gaat Kees weer voorzichtig starten met het geven van trainingen: op 12 en 26 mei.

De **vrijdaggroep** lijkt steeds groter te groeien. De vaste groep leden is aangevuld met nieuwe leden en de groep is zeker 10 leden groot. Ook hier is ruimte genoeg op de baan om coronaveilig te trainen. Elke vrijdagavond om 19.00 uur in het Olympisch Stadion.

En tot slot onze nieuwe groep, de **zondaglopers**, loopt ook als een trein. Ook daar zo'n 10 leden die bijna iedere week meedoen aan de duurloop. Ter plaatse beslissen zij welke afstand zij lopen en wie-met-wie loopt. De locatie ergens in de buitenlucht wordt vooraf gemaaild. Wil je ook meedoen? Meld je aan bij Angelique: 0649750564. Elke zondag om 10.00 uur ergens in Amsterdam.



Trainer Sisca over de video-opnamen op woensdag

Tijdens een training van Sisca op woensdag zijn video-opnamen gemaakt. Sisca vertelt waarom: 'De trainingen van DGLA zijn begin maart 2021 gestart na een lange ongewilde pauze. Ik vroeg me af: wat kan ik als trainer extra doen voor de groep lopers? Op een willekeurige woensdag zag ik de totale groep fanatiek de kern afwerken. Ik bedacht dat het voor alle lopers een mooie opsteker kan zijn om een video-opname te laten maken door een professional, in dit geval Tanja. Zo gezegd zo laten doen.'



Het doel van de video opname/analyse was: 1. inzicht voor de individuele loper: hoe beweeg ik? en 2. uitkomsten van de analyse als basis gebruiken voor de loopschooltraining.

Mijn voorstel is enthousiast ontvangen. De leden die er op deze woensdag trinden, waren bereid zich te laten vastleggen. Wat doe je aan bij de opname?, was een van de vragen van de heren. Er ontstonden allerlei wilde ideeën. Dus los van het nuttige was het zeker ook leuk om in een voorstadium te genieten van de snode plannen. En tijdens de opname heeft een ieder zijn of haar beste beentje voorgezet.

Het resultaat? Specifieke aandachtspunten voor de individuele loper en input voor mij als trainer om op voort te borduren. Met Tanja heb ik de beelden inmiddels bekeken. De terugkoppeling volgt binnenkort.'

DGLA clubkampioenschappen op zondag 16 mei

Het DGLA clubkampioenschap is dit jaar op zondag 16 mei 2021. Net als vorig jaar lopen we digitaal. Je kiest zelf een afstand en legt de tijd die je gelopen hebt zelf vast met een sporthorloge of hardloopapp. Deze tijd geef je door aan DGLA. Kies een afstand en probeer 1, 2 of 3 te worden in één van de drie categorieën: genderneutraal, vrouw of man. Kijk in de mail van 21 april voor meer informatie en om je in te schrijven.

De commissie pride run / roze loop hoopt in augustus wederom een pride run te organiseren. De exacte vorm is nog niet bekend, maar zal tijdig gecommuniceerd worden.

Weekenden najaar 2021

Bremen

We hebben de stille hoop dat we in het najaar ergens in een Europese stad kunnen deelnemen aan de halve of hele marathon of een 10 km. Voor 2021 staat Bremen weer op de agenda. Dat staat nu gepland voor 3 oktober 2021. Wordt vervolgd.

Trainingsweekend

Hopelijk gaat het DGLA-trainingsweekend na de zomer weer door. We houden jullie op de hoogte van de plannen.

Hartelijke groet, DGLA-bestuur

Annemies Gort (voorzitter), Eric de Rouw (penningmeester), Wibe van Gent (secretaris), Angelique Toonen, Robert Klaasen

Heb je nieuws?

Heb je ook een nieuwtje of een bericht voor in de DGLA-nieuwsbrief? Stuur een mail naar dgla.atletiek@gmail.com

Afmelden?

Wil je geen nieuwsbrieven meer ontvangen van DGLA, stuur een mailtje naar dgl.a.atletiek@gmail.com