



DGLA

Nieuwsbrief

December

2020

SPECIALE EDITIE

- **Nieuws over trainingen en lockdown**
- **Nieuwjaarsloop op 3 januari 2021**
- **Bericht van Stef**
- **Nieuwjaarswens van alle trainers**

Geen DGLA-trainingen meer in 2020



Helaas! Tot het eind van het jaar zijn er geen DGLA-trainingen meer. We mogen vanaf nu met maximaal 2 mensen samen buiten sporten. Dat betekent dat we de gezamenlijke trainingen per direct stopzetten. We vinden dit heel jammer, zeker nu we net weer op beide locaties met een aangepast programma aan het trainen en sportwandelen waren. Maar het aantal besmettingen stijgt snel dus: wat moet dat moet. We hopen dat jullie komende tijd zelf kunnen blijven sporten.

Begin januari bekijken we opnieuw of het op basis van de richtlijnen van de atletiekunie mogelijk is de trainingen in aangepaste vorm te hervatten. Of dat we de trainingen tot 19 januari in zijn geheel niet door kunnen laten gaan.

Uitnodiging nieuwjaarsloop & receptie 3 januari 2021

Alle DGLA-leden, vrienden en vriendinnen zijn van harte uitgenodigd om mee te doen aan de virtuele nieuwjaarsloop op 3 januari 2021. Dit online evenement vervangt de traditionele nieuwjaarsreceptie die op 9 januari gepland stond. Meer informatie volgt nog, maar dit is het plan:

Start: 14.00 uur

Op zondagmiddag 3 januari 2021 loop je tussen 14.00 uur en 15.30 uur je eigen loopje of sportwandeling. Onderweg maak je een foto van jezelf. Zet die foto uiterlijk om 16.00 uur in één van de DGLA-app groepen. Alle deelnemers krijgen een digitale oorkonde met daarop de foto's van de deelnemers.

Borrel: 16.30 uur

Om 16.30 uur is er een digitale nieuwjaarsborrel via zoom. We gaan dan in ieder geval met elkaar het glas heffen!



Stef over de impact van corona

Allereerst wil ik zeggen dat ik het erg waardeer hoe DGLA en vele leden mij hebben verrast. Twee grote bossen bloemen van DGLA hebben hier al gebloeid. En ook bloemen, kaarten en vele appjes van individuele leden. Dat doet hartstikke goed!



Wat mij tegenviel in het begin was dat corona maakte dat ik in één dag heel veel spierkracht kwijt was. Naar het toilet gaan of douchen of even rechtop zitten voor het eten, maakte mij al moe. Heel veel hoesten, koorts en benauwdheid droegen daaraan bij. Ook niet wetend hoe lang het zou gaan duren, baarde mij zorgen. Heel veel slapen, weinig eetlust en gescheiden leven van Jim maakte het allemaal nog vervelender. Als hij in de slaapkamer kwam met het eten moesten we allebei een mondkapje op. Alles moest meteen afgewassen worden. Er was elke dag een paar keer contact met de huisarts.

Maar na een week merkte ik wat herstel. Geen koorts en benauwdheid meer. We mochten elkaar na een week ook weer aanraken, in hetzelfde bed slapen. Hoera!!! Ik ben toen ook begonnen met rondjes lopen door het huis. Wat meer in de woonkamer zijn, aan tafel eten. Weer wat meer terug naar het dagelijks leven.

Sinds ruim een week krijg ik van een fysiotherapeute oefeningen. Zij houdt zich alleen maar bezig met de revalidatie van ex-coronapatiënten. Ook hebben we gekeken naar het wandelen buiten en dat verder uit te breiden. Ik krijg ook via een diëtiste een voedingsplan. Alles om het herstel te bevorderen en het professioneel aan te pakken in plaats van thuis zelf maar wat te proberen. Deze hulp van beiden geeft mij ook weer meer energie om aan het herstel te werken. Het herstel gaat niet snel maar ik ben op de goede weg! Ik heb nu alle vertrouwen dat ik er kom. Nogmaals heel veel dank voor alle aandacht. Jim en ik wensen jullie prettige kerstdagen en alle goeds voor 2021. Stef

Trainer Sisca over 2020

Lieve DGLA'ers,

Het jaar 2020 voor eens en voor altijd onderdeel van een wereldwijde geschiedenis. Een jaar waarin wij als sporters ons moesten aanpassen aan de omstandigheden. Vanaf eind maart tot aan de eerste week van juni, geen gang naar de atletiekbaan, geen borrels na de training etc.

Daarna een fase van nog wel kunnen sporten maar met een beperkt aantal lopers. En zie daar: ook dat lukt. Feit is dat wij als lopers met elkaar zoeken naar een veilige modus om wat wel mag vorm te geven. Ik heb daar het eerste deel van het jaar aan mogen bijdragen door het maken van schema's en vanaf begin december weer fysiek trainingen op de baan. Met viertallen is heel veel mogelijk. Natuurlijk ook ik voelde de beperkingen. Maar ik ben dankbaar voor het gegeven dat zowel op de woensdag als de vrijdag de trainers de creativiteit bezitten om een verantwoorde training te geven waarbij een ieder zich veilig voelt. Helaas is dat nu weer tijdelijk gestopt.



Los van de beperkingen om met elkaar te trainen is voor mij het zoomen ongeveer onderdeel van mijn dna geworden. Ik vind het niet ideaal maar heb de meerwaarde van het zoomen niet alleen bij het sporten maar ook in mijn werkomgeving als positief ervaren. Woensdagavond zoomsessies, DGLA-borrel en zelfs de ledenvergadering. Hartelijk dank aan alle DGLA'ers die de club trouw zijn en accepteren dat met elkaar het lopen nog steeds favoriet is, maar dat gezondheid voor iedereen een ongelofelijke belangrijke factor is.

Ik wens dat DGLA als vereniging in staat is om ook volgend jaar weer de motor te zijn van kleine bescheiden loopprestaties van haar leden. Dan wel een ongekende bijdrage te leveren aan de sociale aspecten die onlosmakelijk met het sporten aan onze club verbonden zijn.

Lopen is meer dan bewegen, dat is wat ik ervaar sinds mijn lidmaatschap bij DGLA. Kortom lieve mensen, zorg goed voor jezelf en je naasten. Laat je vooral leiden door wat wel kan!

Sisca

Nieuwjaarswens van trainer Ruud



Lieve allemaal,

Na een jaar van op- en aanpassen, konden gelukkig de meeste trainingen doorgaan en bleef iedereen gezond en strak in zijn vel. Natuurlijk komt er weer het één en ander op ons af, maar we vinden samen wel een weg om gezond het komend jaar met elkaar te vieren. Na Mark komt zonneshijn. Een heel fijne Kerst en een gezond en voorspoedig 2021 toegewenst!

Hartelijke groeten van Ruud

Trainer Karen over het sportwandelen

Er is al veel gezegd over 2020. Wat er allemaal anders is, wegvalt, niet kan. Over risico's, gemis en afstand. Maar het is maar net hoe je er naar kijkt. Want bekeken vanuit het sportwandelen bij DGLA is dit een topjaar! Niet eerder is er zoveel gewandeld. Er is conditie opgebouwd, de stad is herontdekt, er is genoten van de stilte of er zijn juist goede gesprekken gevoerd met vrienden, familie of een wandelmaatje. Allemaal tijdens het wandelen.

Ook de DGLA-wandelaars hebben er dit jaar het beste van gemaakt. In de 1e lockdown werd er met regelmaat gelopen, alleen of met twee. Eigen routes of de route die wekelijks via het bestuur naar jullie werd gestuurd. In de ochtend, tijdens de lunchtijd of 's avonds als het stil was op straat. In en na de zomer waren ook de wandelaars even met iets anders bezig en lag het allemaal even stil. De tweede coronagolf maakte het lopen langere tijd onmogelijk. Maar na een paar maanden kon het weer. De eerste keer waren we meteen met acht lopers en later met vijf. En werd er 'veilig' gelopen. We voelden allemaal hoe we dát hadden gemist. Niet zozeer het wandelen dus. Maar dit, zo, samen, elkaar en de club!



Er ligt nu nog een hele winter voor ons met dat vaste fijne moment op woensdagavond. Dus blijf komen en doe mee! Ik wens alle wandelaars én hardlopers een saamhorig en sportief 2021 en een intieme warme kerst. Karen

Hoe was 2020 voor trainer Kees?

2020 is voor ons een bewogen jaar geweest en dat is nog niet voorbij. Uit mijn administratie haal ik op dat ik maar weinig (22) woensdagavond-trainingen heb verzorgd. Aan het begin toen er nog niets aan de hand was en in de zomer van juni tot begin oktober tussen de

corona-golven door. Vanaf die tijd ligt de training weer stil door voorzichtig beleid van het bestuur (helemaal mee eens) en het feit dat ik zelf ook (grote) groepen mijdt.

Corona heeft ons flink getroffen, enkelen van jullie zijn (ernstig) ziek geweest en voor de meesten geldt dat er van samen sporten in een veilige omgeving amper sprake kan zijn. De vooruitzichten zijn niet gunstig, al vertrouw ik erop dat we na de winter min of meer naar normaal terug kunnen. Dat wens ik van ganser harte.

2020 is ook voor mij persoonlijk een bewogen jaar geweest. Sinds maart weet ik dat ik Parkinson heb wat invloed heeft op mijn motoriek, zelfvertrouwen en overzicht. Ik ben blij dat ik in de zomer een flink aantal trainingen naar beider tevredenheid heb kunnen geven; dat en de daar bovenop komende rommelige baanrenovatie maakte dat we alle creativiteit en aanpassingsvermogen nodig hadden. Ook hulde aan jullie daarvoor.

Ik wens jullie in 2021 een herstart toe van het 'gezellig samen lopen' en zal daar graag bij willen zijn.

Kees

Fijne dagen!

We wensen iedereen fijne dagen en graag tot de digitale nieuwjaarsborrel op 3 januari 2021

DGLA-bestuur

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

mail ons op dgla.atletiek@gmail.com
check ons op [facebook](#), [instagram](#) of onze [website](#)