

Beste deelnemers,

Sinds de laatste “update” hebben we alweer twee trainingen en een Coopertest achter de rug. Tijd voor een nieuw verslag.

Posbank

Zondagochtend 1 november 2015 begint de dag zwaar mistig. 28 deelnemers trotseren die mist en verzamelen zich om 09.00 uur op de parkeerplaats bij het bezoekerscentrum op de Posbank. En zij worden beloofd. Iets voor 09.00 uur breekt de zon langzaam door, en trekt de mist op. Alle ingrediënten zijn aanwezig voor een heerlijke, maar pittige heuveltraining op de Posbank onder leiding van trainer Frans.

Na kort ingelopen te hebben, passeren we de schaapskooi, om iets verderop – op de top – enkele rek- en strekoefeningen te doen als warming up. Het zicht over de Posbank wordt dan nog enigszins belemmerd door vlagen mist. Na de warming up begint het serieuze werk. In etappes lopen we zo’n 5 kilometer heuvelop naar de brandtoren. Ieder in zijn/haar eigen tempo. Het is nog rustig op de Posbank, maar niet lang meer. Langzaamaan begint het aantal lopers en fietsers toe te nemen en zijn wij niet de enige meer in dit prachtige natuurgebied.

Onderweg wordt ook alvast geoefend in het lopen als groep en het bij elkaar blijven als tweetal. “Kop over kop” volgen de verschillende groepen elkaar op gepast afstand. Onderweg terug naar het bezoekerscentrum neemt Mike ons (enkele keren) mee voor een uitstapje over diverse traptreden.

Na ruim 13 kilometer gelopen te hebben, zijn we weer terug bij het beginpunt. Een korte cooling down volgt, waarna binnen wordt nagepraat over de prachtige omgeving en vooruit gekeken naar wat komen gaat, de “2thetop trail”.



Coopertest

Op woensdagavond 4 november tussen 19.30 en 20.30 uur hebben 53 atleten de Serious Request Coopertest afgelegd. De atleten betaalden (minimaal) € 2,00 inschrijfgeld. In totaal deden 53 atleten mee en leverde deze avond voor het goede doel in totaal aan "inschrijfgeld" € 155,00 op.

Een mooi bedrag dat bijdraagt aan het goede doel, te weten: de generatie van de toekomst in oorlogs- en conflictgebieden: kinderen en jongeren die daar leven onder de meest extreme omstandigheden.

ARGO trainers Jan Eskes en Frans Remmers hebben samen met de een aantal vrijwilligers deze bijzondere Coopertest mogelijk gemaakt en afgenomen. In 4 groepen liep iedereen 12 minuten lang zijn of haar longen uit het lijf. Onder hen ook 5 deelnemers aan de BAX2give "2thetoptrail". Bij een temperatuur van ruim boven de 10 graden en af en toe wat regendruppels, werden afstanden gelopen variërend van 2000 tot ruim 3500 meter!

Een groot compliment aan alle lopers, maar uiteraard ook aan Frans en Jan als organisatoren en alle andere vrijwilligers!



Training Argo

Op donderdagavond 5 november jl. stond een baantraining bij Argo gepland. Na een korte warming up, bestaande uit onder meer loopoefeningen, touwtje springen, lopen met een bal en waarbij met name het niet tegen elkaar aanlopen centraal stond, bestond de kerntraining uit een interval van telkens afwijkende afstanden (500m – 900 m – 1200m – 1000m – 400m). Wederom een intensieve en verrassende training.



Volgende training

De eerstvolgende training staat gepland op donderdag 19 november a.s. bij BAX (Edisonstraat 86 te Doetinchem). Herbert en Bianca Rougoor zullen dan opnieuw aanwezig zijn om rond 18.30 uur een korte presentatie te houden over goede voeding, waarna van 19.00 tot 20.15 getraind zal worden.

Graag tot de volgende training!

Met vriendelijke groet,

BAX2give