



Nieuwsbrief september 2020



Bron: www.pvda.nl

Beste Road Runners,

Zoals Wim Oostdijk gisteren op de clubtraining al aankondigde hebben we voor jullie weer een nieuwsbrief samengesteld. Hopelijk hebben velen van jullie, ondanks de Corona-tijd waarin we leven en de maatregelen en onzekerheden die dat met zich meebrengt, toch kunnen genieten van een mooie vakantie. Misschien op een andere locatie en in een andere accommodatie dan vooraf gedacht, maar hopelijk wel lekker kunnen uitrusten en "quality time" met jullie dierbaren kunnen doorbrengen.

In deze nieuwsbrief blikken we vooruit op een aantal activiteiten die voor ons liggen en die we proberen zo verantwoord en veilig mogelijk doorgang te laten vinden. Uiteraard weten wij, net als jullie, niet hoe het virus zich de komende tijd gaat ontwikkelen. Mocht dit aanleiding geven om geplande activiteiten toch te moeten schrappen of verplaatsen naar een andere datum, dan zullen we jullie dat zo snel mogelijk laten weten via de website, social media-kanalen en/of nieuwsflits. Voor nu, veel leesplezier toegewenst, blijf gezond en extra goed op elkaar letten!

Sportieve groeten,

Bestuur RREL

Zondag 20 september a.s. Clubkampioenschappen RREL!



Bron: TOGA-Triathlon

Zondag 20 september organiseert RREL weer de jaarlijkse clubkampioenschappen. Vanwege de Corona-maatregelen zullen deze een heel ander, maar zeer verrassend, concept hebben!

Wat niet veranderd is: **iedereen kan meedoen, iedereen kan winnen!**

Het parcours is evenals voorgaande jaren voor een groot gedeelte onverhard. Ook wordt er weer een prachtige wandeling uitgezet voor onze wandelaars. Deze wandeling vindt plaats in groepsverband, duurt ongeveer 1 ½ uur en start gelijk met de overige lopers.

Locatie: de Menmoerhoeve, Zundertseweg 66, 4876 NL Etten-Leur

Tijdstip: 9.45 uur aanwezig

10.00 uur start clubkampioenschappen en wandeltocht

Na het lopen is er gelegenheid om te douchen. De ochtend wordt afgesloten met een heerlijke lunch. In verband met de Corona-maatregelen is de lunch alleen bestemd voor de deelnemers en vrijwilligers die meehelpten bij de organisatie van de clubkampioenschappen. Tijdens de lunch zal de prijsuitreiking plaats vinden.

Meld je aan.....geef je op!

Wil je meedoen of ons helpen? Stuur een mail naar: evenementen@rrel.nl
Je geeft je naam door en je kilometertijd.
Svp ook doorgeven of je deelneemt aan de lunch en of je dieetwensen hebt.

Trainen voor de "virtuele Singelloop"



Bron: AMGEN Singelloop Breda

Sinds een paar weken traint een groep Road Runners op donderdagavond en zondagochtend onder de deskundige en enthousiaste leiding van Wim Oostdijk en Floris Sevenhuijsen voor de 10 km respectievelijk 5 km van de virtuele Singelloop. Mocht je ook nog mee willen doen, dan kun je hiervoor met Wim of Floris contact opnemen. Voor meer informatie en aanmelding voor de virtuele Singelloop zelf, zie de website www.bredasesingelloop.nl

We gaan op korte termijn bekijken of we dit ook kunnen gaan aanbieden voor de "thuiseditie" van de marathon Brabant op 25 oktober a.s. (www.marathonbrabant.nl).

Het wordt weer vroeger donker 's avonds!



Bron: Run2Day.nl

Julie zullen zelf ook al wel gemerkt hebben dat de dagen korter worden en het 's avonds steeds vroeger donker wordt. Denk dus svp aan je veiligheidshesje en lampje(s) wanneer je op dinsdagavond komt trainen! Dan kunnen we ook in de herfst- en wintermaanden veilig en verantwoord de weg op gaan.

Gebruik accommodatie HV Internos



Bron: Oliveo.nl

In verband met de Corona-maatregelen gelden er nog steeds beperkingen in het gebruik van de accommodatie van HV Internos. Voornamelijk willen we de komende weken nog zoveel mogelijk buiten met de groepen verzamelen. Je kunt wel je spullen kwijt in de kleedkamers, maar nog geen gebruik maken van de douches. Ook is er nog geen gelegenheid om in de kantine na afloop van de training wat te drinken. Deze maatregelen gelden tot nader bericht. Als bestuur gaan we op korte termijn kijken op welke wijze we weer verantwoord en veilig "volledig open kunnen". Daarbij overleggen we uiteraard ook met het bestuur van HV Internos als ook met Conny Rijken die de bardiensten coördineert. Zodra we op dit vlak nieuws te melden hebben, horen jullie dat uiteraard!

Start opstapgroep najaar 2020



START to RUN!

Meer info op www.rrel.nl

Road Runners Etten-Leur

Road Runners Etten-Leur start op **22 september 2020** met een **opstapgroep** voor mensen die graag willen beginnen met hardlopen.

Onder leiding van een deskundige trainer, kun je na 12 weken **5 km hardlopen**. Voor wie dat wil, is er daarna de mogelijkheid om door te stromen naar één van de loopgroepen.

Informatieavond

Meer weten? Kom dan naar de informatieavond op dinsdag 15 september 2020 in de kantine van Handbalvereniging Internos (Trivium 102, Etten-Leur). De aanvang is om 19.45 uur.

Ben je 16 jaar of ouder en beschik je over een goede gezondheid? Lijkt het je leuk om in een gezellige en ontspannen sfeer hard te lopen? Meld je dan aan voor de informatieavond!

Inschrijven kan door te mailen naar opstap@rrel.nl

START > Dinsdag 22 september 2020

Locatie: HV Internos – Trivium - Etten-Leur (start om 19.30uur)

Bron: rrel.nl

Op 22 september a.s. starten we weer, onder de bezielende leiding van Wim Oostdijk, met een nieuwe opstapgroep. Op 15 september a.s. zal er voor hen een informatie-avond worden georganiseerd. Ken je mensen in je omgeving die altijd al hebben willen gaan hardlopen, maar is dat er nog niet van gekomen? Attendeer ze op onze opstapgroep en laat ze zich aanmelden! Op de website staat de informatie over hoe ze dat kunnen doen.

Pasavond clubkleding



Bron: rrel.nl

Ook op 22 september a.s. plannen we de pasavond voor onze clubkleding. We zijn hiervoor nog een flyer aan het maken waarop je kunt zien welke clubkleding beschikbaar is en tegen welke prijs je die kunt aanschaffen. Zodra de flyer gereed is zullen we die op de website plaatsen. Tevens zullen we daarbij aangeven welke Corona-maatregelen we in acht moeten nemen om de kleding veilig en verantwoord te kunnen passen.

ALV 2020



Bron: SV NWF

De doorgeschoven ALV 2020 hebben we gepland staan voor 6 oktober a.s. Ook hiervoor zullen we een aantal specifieke Corona-afspraken met elkaar moeten maken. De uitnodiging en agenda voor de ALV alsmede de hiervoor geldende afspraken ontvangen jullie in de loop van deze maand. We streven er naar om de ALV op gepaste afstand van elkaar in de kantine van HV Internos plaats te laten vinden.

Nieuwe trainers gezocht!



Bron: Sterk lopen

We verkeren in de gelukkige omstandigheid dat we beschikken over een mooie groep aan enthousiaste trainers voor iedere groep. Maar we zijn ook kwetsbaar wanneer er trainers tijdelijk afwezig zijn in verband met vakantie, blessures e.d. Ook willen in de toekomst blijven beschikken over voldoende opgeleide en deskundige trainers en assistent-trainers. Alleen hierdoor kunnen we alle groepen een goede begeleiding tijdens de clubtrainingen blijven aanbieden. We zijn daarom op zoek naar leden die het leuk lijkt om een (door de vereniging betaalde) trainerscursus te gaan volgen. Er zijn verschillende mogelijkheden om dat te doen. De meeste cursussen zijn voor het theoretisch deel online te volgen en het praktisch deel kunnen we vaak binnen de vereniging dan wel in de regio organiseren. Ook zou het mooi zijn wanneer een aantal leden tegelijkertijd met een cursus start. Dan stimuleer je elkaar en kun je ook van elkaar leren. En het is bovendien gezelliger om het samen te doen!

We dagen jullie graag uit om serieus na te denken of het trainerschap bij RREL iets voor jou is! Wanneer je interesse hebt of graag meer informatie hierover wilt hebben, neem dan svp contact op met Marco Genefaas of met één van de andere bestuursleden. We ondersteunen jullie maximaal en nemen alle tijd om jullie vragen te beantwoorden.