



Run de ke

ZWOLLE

Lopers zijn een beetje vreemd.
Ze gaan altijd de deur uit voor
hun run. Slecht weer bestaat
niet. Alleen slechte kleding!

Editie 5 - mei 2021



WAAROM DE TREIN NEMEN
ALS JE KUNT LOPEN

RUNNERS KNOW

RUN2DAY
ZWOLLE

WIJ LOPEN OMDAT HET KAN! WIJ LOPEN OMDAT HET MOET!

Hardlopers zijn toch wel een beetje vreemde wezens hoor. Weer of geen weer, het maakt niet uit. Ze doen hun loopschoenen aan en gaan. Wanneer wij door de stromende regen onze kilometers maken worden we vanuit auto's en door ramen van woonkamers nogal eens vreemd nagekeken maar dat maakt ons niet uit. Wij gaan! Altijd!



Loopgroepen uit de regio



Runningclub RCL

Hardlopen voor iedereen

Een van de bloeiende hardloopclubs in Zwolle is Runningclub RCL. Ooit opgericht in het Sallandse dorpje Lierderholthuis, is het nu uitgegroeid tot een hardloopclub van 200 leden die vooral wonen in Zwolle, Heino en omgeving, waar ook de trainingslocaties zijn. De man/vrouw verdeling is ongeveer 50/50 en de leeftijd varieert van ergens in de twintig tot zelfs in de zeventig jaar. Met hardlopen blijf je lang gezond, zo blijkt.

Samen lopen is leuker dan alleen, een veelgehoorde reden om lid te worden. Sommigen leden lopen dan ook vooral voor de gezelligheid, anderen om fit te blijven. Sommigen lopen om te presteren tot en met de marathon aan toe, anderen willen vooral graag genieten van de natuur tijdens de mooie duurlopen. Het kan allemaal bij RCL.

Het lidmaatschap is heel laagdrempelig, de jaarlijkse contributie is slechts €60. Daarvoor kunnen leden zo vaak trainen als ze zelf willen. Sommigen trainen 1x per week, anderen 4 of zelfs 5 keer. Maar wel altijd op eigen niveau en altijd onder leiding van een gecertificeerde trainer. De doordeweekse trainingen zijn zogenaamde intervaltrainingen, waarbij korte snelle tempo's worden afgewisseld met rustige tempo's. Op zondagen worden de duurlopen van 15-18km gehouden op wisselende locaties in de omgeving en ook deels op onverhard terrein. We horen vaak van de leden dat ze tijdens de duurlopen weer nieuwe mooie plekjes ontdekken die ze nog niet eerder kenden.

Runningclub RCL organiseert ook regelmatig evenementen. Zo geven zij jaarlijks een halve en hele marathon clinic en ieder jaar is er ook een beginnerscursus. Verder vindt elk jaar een plogging-loop plaats, in samenwerking met dienstverlener ROVA. De lopers nemen dan vuilniszakken mee om de troep in de bermen op te ruimen. Aan het eind neemt ROVA dan al het vuilnis in. Verder organiseert RCL ieder jaar de eigen Alerdinckloop, vanuit het koetshuis op het gelijknamige landgoed bij Laag Zuthem, een prachtige entourage.

Sinds enige tijd heeft de club een nieuwe huisstijl en een nieuw logo. En dus moesten er ook nieuwe shirts komen. Die nieuwe shirts krijgen alle leden gratis uitgedeeld op de eerste training na de Corona lock down. Die shirts zijn voor een aantrekkelijke prijs geleverd door Run3Day. De oude shirts zijn ingenomen door Run2day en gaan naar een land waar sportkleding niet breed beschikbaar is. Hoe mooi zou het zijn als we over enkele jaren een lid zouden mogen begroeten die in een ver land in een van onze shirts is begonnen met lopen?

Kijk voor meer info op www.runningclubrcl.nl



She's Running!

Dé dames hardloopgroep voor Zwolle, Raalte en daarbuiten

Mariët en Joyce zijn twee ongelofelijk leuke en enthousiaste trainers. En wel van hun hardloopclub She's Running. De leukste hardloopclub voor vrouwen in Zwolle en Raalte. Ruim 6 jaar geleden zijn ze gestart met hun club in Zwolle en sinds iets meer dan één jaar geven ze ook training in Raalte. In Zwolle trainen zij op de dinsdagavond, en vertrekken ze dan vanuit de Runhouse van Run2Day aan de Vechtstraat 31. In Raalte traint de groep op de woensdagavond, en vertrekken ze vanaf Sportcentrum Tijeraan aan de Zwolsestraat 65.



Plezier hebben in het hardlopen staat bij hun voorop. Het is daarentegen zeker niet een clubje waarbij ze alleen maar aan het kletsen zijn, en ze trainen dan ook fanatiek. Dat fanatieke trainen moet beloond worden toch? Soms trakteren ze zichzelf dan bij zomerse avonden op een welverdiend ijsje (geen standaard hoor;)).



De sfeer binnen deze club is laagdrempelig, wat je doet is goed. Er zijn hardloopsters die alleen eens per week bij hun trainen, terwijl anderen trainen voor de marathon. Door de intervalelementen tijdens de training en ook aandacht voor krachttraining kan iedereen zijn ei kwijt in de training. Het laagdrempelige zie je ook terug in de stempelkaart waar ze mee werken. We stempelen alleen op het moment dat je meetraint. Natuurlijk vinden de meiden het leuk als iedereen er is, maar er trainen bij deze groep bijvoorbeeld ook hardloopsters die onregelmatig werken. En dat is natuurlijk ook goed. Als er maar gelopen wordt :-)

Een keer meelopen? Laat het hun weten via info@shesrunning.nl



SHE'S RUNNING

Zwolle & Raalte



DWLoopschool Hattem

Hardlopen is de passie van Willem de Weerdt

DWLoopschool Hattem opgericht door Willem de Weerdt gaat in 2021 haar 9e levensjaar in met als doel om o.a. mensen op een laagdrempelige manier kennis te laten maken met de hardloopsport. Tijdens een trainingsstage in Portugal met trainingsmaatje Jan van Ommen ontstond 9 jaar geleden het idee om een loopschool te beginnen.

De sportieve Hattemer is een atleet pur sang en heeft inmiddels meer dan 45 jaar loopervaring, zowel op trainings- als wedstrijdgebied. In Nederland heeft Willem de Weerdt negentien keer op het podium gestaan, waarvan dertien maal als Nederlands Kampioen. Andere hoogtepunten in zijn imposante sportcarrière waren de brandweer- en politie wereldspelen, waar hij diverse keren wereldkampioen is geworden en het Europees kampioenschap waar de Hattemer 2e werd op de halve marathon in zijn masterklasse.

Onder het motto: “iedereen kan het”, wil Willem de Weerdt ,in bezit van diploma Looptrainer 4 van de Atletiek Unie, zijn ervaring graag overbrengen op de beginnende-, gevorderde- en wedstrijdlopers. In een gemoedelijke ontspannen sfeer, maar op een verantwoorde wijze worden de trainingen verzorgd op diverse niveaus om zo de valkuilen te ontwijken die de hardloopsport in zich heeft.

Voor een ieder is een advies en trainingsprogramma op maat mogelijk. Denk hierbij aan verbetering looptechniek, loopvormen en doelstellingen. Iedere deelnemer heeft een Persoonlijke Trainings Pagina (PTP) met daarop het trainingsprogramma en relevante zaken voor loopontwikkeling.

De trainingen staan onder leiding van de hoofdtrainers Jan van Ommen en Willem de Weerdt die ondersteund worden door een 5-tal trainers die opgeleid zijn binnen de DWLoopschool en gecertificeerd zijn door de Atletiek Unie Nederland.

Dat DWLoopschool Hattem zou uitgroeien tot circa 100 deelnemers had Willem de Weerdt niet verwacht. Er is een wachtlijst, omdat er vanaf 2016 een ledenstop wordt gehanteerd en met mondjesmaat kan er iemand worden toegelaten in een van de groepen. Dit wordt gedaan om alle deelnemers de aandacht te geven waar ze recht op hebben. DWLoopschool Hattem geniet ervan wanneer deelnemers vooruitgang boeken en positieve effecten zien met name in hun gezondheid door het lopen.

Projecten

Ieder jaar is de planning om een sportweekend te organiseren. Daarnaast is ook de Stadsloop een jaarlijks terugkerend evenement die op Koningsdag georganiseerd wordt en een evenement in het najaar: Mondzorg Parkzicht marathon.

Keep Running, Stay Safe





RUN*2*DAY ***ZWOLLE***

Voor het tweede achtereenvolgende jaar is er geen Halve Marathon Festival in Zwolle. Het is verschrikkelijk jammer dat dit geweldige sportevenement, wat voor zovele lopers ieder jaar met een dikke stift in de agenda staat omcirkeld, weer van de kalender is gehaald. We weten allemaal waarom maar dat verzacht de pijn nauwelijks. Maar in 2022 hopen we natuurlijk wel weer dat al die lopers de straten van Zwolle gaan bevolken. Voor dit jaar zijn er wel twee alternatieven. De Halve Marathon van Loopgroep RCL op 12 juni en de 4-Mijl van Run2Day Zwolle in de week van 7 t/m 13 juni. Op de social media kanalen kun je alle info vinden over beide evenementen. De 4-Mijl zit al helemaal vol maar er is een reservelijst voor het bemachtigen van de gave medaille die je kunt verdienen. Keep on Running!

10 april 2018, ondertussen alweer drie jaar geleden, was de eerste editie van Free Feet 038 in samenwerking met Buro Ruis en Run2Day Zwolle. Een start van een mooie samenwerking die ondertussen al veel Zwollenaren op een unieke manier in beweging heeft gebracht. Met het Zwolse poppodium Hedon als uitvalbasis voor de evenementen van Free Feet 038 worden de bezoekers uitgedaagd om calorieën te verbranden tijdens een echte concert beleving!



Fun en beleving!

BURO RUIS en Run2Day Zwolle





Buro Ruis is een onderdeel van Hedon die zich inzet om studierend Zwolle een onvergetelijke studententijd te bieden. Naast de jaarlijkse intraweken genaamd de Bruisweken, kent Buro Ruis ook een jaarprogramma met een divers aanbod aan evenementen en activiteiten gericht op de studenten van Zwolle. Deze evenementen zijn uiteenlopend van culturele events, religieuze events, workshops maar dus ook sport gerelateerde events!

Met name voor deze sport events komt deze samenwerking tussen Run2Day Zwolle en Buro Ruis goed tot zijn recht. Run2day Zwolle heeft een ruime kennis én netwerk op het gebied van sport en beweging en zo heeft Buro Ruis veel ervaring op het gebied van organiseren én faciliteren van evenementen.



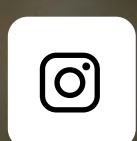
Deze combi heeft al voor veel mooie momenten gezorgd. Zoals een hardloop evenement door de zalen van Hedon, al rennend langs de Dj's met de spotlights van het podium op jou gericht! Of een Core Stability work-out onder leiding van Marco Rijsenbrij terwijl de Dj zorgt voor de muzikale begeleiding over de speakers van de grote zaal in Hedon.

In verband met het Covid-19 virus mochten de Free Feet 038 evenementen die in Hedon gepland stonden helaas niet doorgaan in het afgelopen jaar. Buro Ruis hoopt samen met Run2Day Zwolle snel weer de deuren te kunnen openen voor meer unieke sportbelevingen!



Dit is een uitgave van:
Run2Day Zwolle
Vechtstraat 31
8021 AS Zwolle

Tel: 038-4545666
Email: zwolle@run2day.nl



@run2day038



/run2dayzwolle