

EDITIE
augustus 2021

RUN DAY ZWOLLE



Klaar voor de start?

Ga jij beginnen met lopen?

Op vakantie

Ik ga op vakantie en ik neem mijn hardloopschoenen mee!

112 Nepal

4-mijl en Free Feet run brengen een geweldig bedrag op!

We kunnen weer los!

Hardloopevenementen in de regio voor dit najaar!

Start met lopen!





Eerst nog even lekker vakantie vieren en dan na de zomer (her) starten met hardlopen. Dat is een leuk idee! Op zaterdag 4 september beginnen we weer met een clinic voor starters. Onder begeleiding van een super enthousiaste en gediplomeerde trainer maak jij kennis met het hardlopen en bouwen we in 8 weken op naar een half uur joggen. Hoe gaaf is dat? Schrijf je in en doe mee!

www.run2dayevents.nl

OP VAKANTIE

EN DE SCHOENEN GAAN MEE

We mogen weer op vakantie. En daar zijn we allemaal natuurlijk maar wat blij weer mee. Dan komen die leuke discussies natuurlijk voorbij over de bestemming waar naartoe gegaan moet worden en hoe lang. Er is één vraag waar wij ons natuurlijk niet druk om hoeven te maken. En dat is of de loopschoenen mee gaan. Natuurlijk gaan die mee!

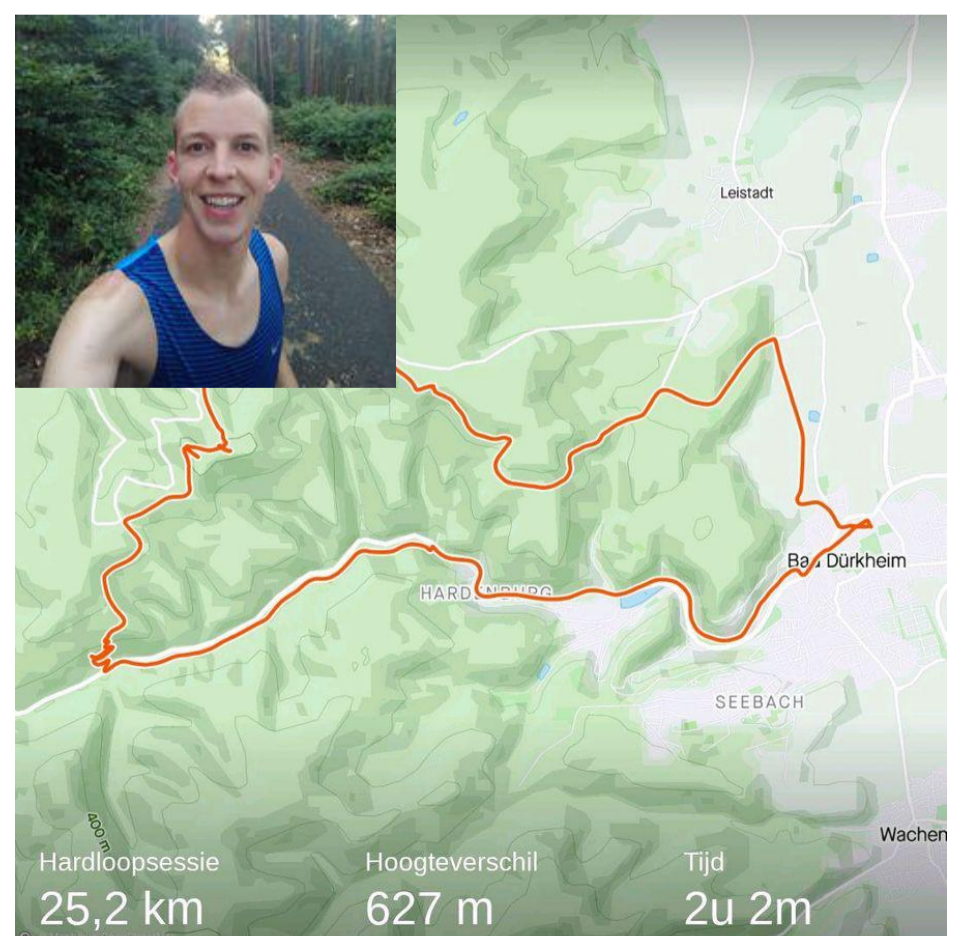
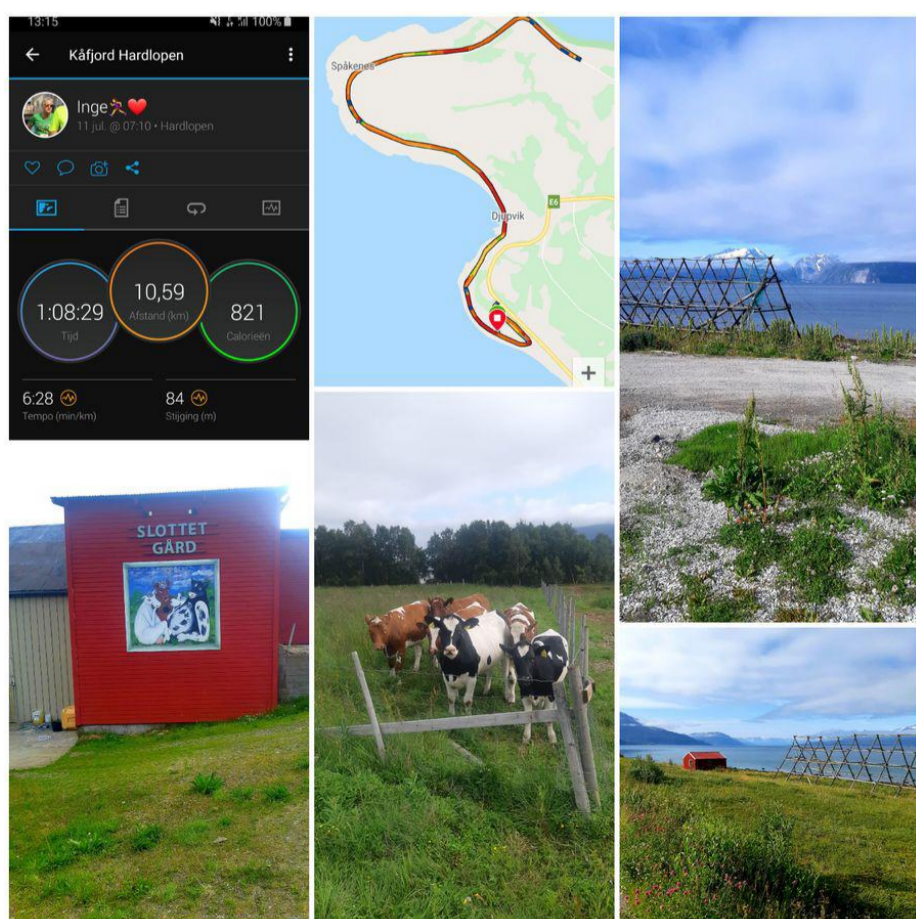
Wij trekken deze vakantie door Finland, Noorwegen en Zweden. Er zullen ongetwijfeld meer prachtige loopjes komen. Zo ga ik in Zweden een halve marathon lopen. Maar deze was al wel bijzonder mooi in het hoge noorden van Noorwegen, s'morgens vroeg om 6.30 uur waar het de hele zomer niet donker wordt heb ik genoten



Een nieuwe omgeving betekent ook automatisch nieuwe routes. Lopen op plekjes waar je nooit eerder bent geweest, is als een avontuur. Meestal gebruik ik de koers functie op mijn horloge. Gedurende de vakantie maak ik routes in allerlei richtingen vanaf de accommodatie. Aan het einde van de vakantie heb ik in de hele omgeving gelopen!

Arne Mulder

Inge Zwiars



Hardlopen is de lekkerste sport die er is. Dat vind ik in ieder geval :-). En het kan inderdaad altijd en overal. Bij iedere vakantie gaan mijn schoenen mee en ga ik lopen. Is het erg warm dan vertrek ik zo vroeg mogelijk om de hitte voor te zijn. Bijkomend voordeel is dat je dan bijna nooit iemand tegenkomt. Heerlijk rustig dus. Zoals ook dit rondje van ruim 5 kilometer op Curacao. Het hoeft niet altijd ver te zijn. Any run is a run!

Eddie Sevink



De hardloopschoenen gaan altijd mee op vakantie. Onze vakanties zijn eigenlijk altijd sportief, ons vervoersmiddel is de fiets! Vanwege de welbekende corona zijn we afgelopen jaar niet op vakantie geweest, niet naar Zuid-Frankrijk om te fietsen en hard te lopen. Wij durfden het niet aan met alle maatregelen en de snel oplopende cijfers. Begin oktober zijn wij wel nog een weekendje naar Ameland geweest, uiteraard gingen de hardloopschoenen mee! Twee dagen Ameland en totaal 3x hardgelopen! Het is fantastisch om te rennen over het strand, met wind mee, of juist tegen de wind in ploegen. In de ochtend vroeg opstaan om te kunnen genieten van de rust in de duinen en op het strand, met een beetje geluk zelfs nog wat wild spotten (hazen, herten en mooie vogels). Ondanks dat we niet echt op vakantie zijn geweest was dit weekend Ameland fantastisch en goed voor lekker wat hardloop kilometers

Robin Nijholt





Foto: Lumen Lineas



Op 25 september vind in het kader van de Week voor de Vrede voor de vierde keer onze Free Feet 038 van Kerk naar Moskee Run plaats. Deze keer op de zaterdagochtend om 10 uur en we vertrekken vanuit het Dominicanenklooster. We stoppen ook even bij de Synagoge en gaan daarna door naar de Ulu Moskee waar we ontvangen worden door de gemeenschap van de moskee. Je krijgt van ons weer een leuk aandenken en de run is gratis. Wel wordt een bijdrage in onze 112 Nepal doos natuurlijk gewaardeerd. Aanmelden via www.run2dayevents.nl



Op 16 november staat er weer een zeer speciale editie van Free Feet 038 op het programma in de Hedon. EAT YOUR HEART OUT! Dat betekent deze avond 200 sporters (voor zover nu bekend met de huidige regels) aan de bak gaan met een 1000 herhalingen work out! 1000? Ja,... 1000! 10 oefeningen met 10 herhalingen, heel even pauze, en weer door. en dat 10 keer! En 10 X 10 X 10 is 1000! Durf jij dat aan? Marco Rijsenbrij staat weer op het podium en samen met onze coaches, vrijwilligers, en natuurlijk knallende muziek, helpen wij jou er doorheen. Je krijgt van ons een unieke herinnering welke je met trots mag dragen daarna. Ook deze Free Feet is natuurlijk weer gratis maar onze 112 Nepal doos staat klaar voor jouw vrijwillige donatie! Ook voor dit event kun je jezelf aanmelden via www.run2dayevents.nl



Ter Parkwypark
← Willemsdijk

Adidas
De Liefde
Roudbelgie

FUSION



2000 euro voor 112 Nepal

Het traditionele Halve Marathon Festival kon in 2021 geen doorgang vinden helaas. Maar dat nam niet weg dat er toch gelopen kon worden. In de week dat normaal dit evenement zou zijn konden hardlopers hun hart ophalen met een gave run. Een kleine 300 lopers gingen op voor hun 4-mijl van Zwolle. Wij hadden een prachtige route uitgezet welke de lopers konden doen met start en finish bij onze Runhouse aan de Vechtstraat 31. Na het lopen van de route en een donatie in onze 112 Nepal pot ontvingen de lopers hun unieke medaille. Wij zijn ontzettend blij met alle leuke reacties op de run. En natuurlijk met alle donaties.

In december zouden wij onze jaarlijkse Kerst Ontbijt Run hebben. Die ging natuurlijk niet door. Daarom kwam er een volgende werktitel: De NieuwjaarsRun 2021. Die zouden we in januari doen. Weer niet gelukt! Maar nu konden we op 3 juli wel los! En wel met de run met de alles zeggende naam: De spuit erin en gaan Run 2021!

In samenwerking met De Vrienden van de Nieuwe Markt en Bonbonnerie Borrel organiseerden we deze run. Met een start in de grote zaal van de Hedon om 9:00 en 10:00uur was het mooi verdeeld met de 120 lopers. De route was ongeveer 6 kilometer en had 2 stops. Een glaasje fris bij de Hetebrij en een bonbon bij de Bonbonnerie. En natuurlijk waren er weer 4 winnaars van een mooi chocoladewerk omdat hun bonbon "net iets anders smaakte dan de rest". Ook bij deze run werd de pot voor 112 Nepal niet vergeten en wij hebben het naar boven afgeronde bedrag inmiddels overgemaakt naar Stichting 112 Nepal.



We mogen het startvak weer in!

Het heeft even geduurd! Maar we mogen weer. De hardlooptkalender loopt stukje bij beetje weer voller en we kunnen ons weer verheugen om in een startvak te gaan staan. Samen met al die andere hardlopliefhebbers genieten van hardlopen in groepsverband. Los van de grootschalige marathons in Rotterdam en Amsterdam, de Dam tot Damloop en ga zo maar door staan er hier in de regio ook alweer allerlei loopjes op het programma. Waar ga jij lopen?

- 4 september: Veluwse Trailrun
www.veluwsetrailrun.nl
- 10 oktober: Hoge Veluwe Loop
www.hogeveluwe.nl
- 13 november: Zandenplasloop
www.loopgroep2000.nl
- 28 november: Sint Nicolaasloop Zwolle
www.sintnicolaasloop.nl





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



RUN2DAY
ZWOLLE