



Nieuwsbrief maart 2010

Voor op de kalender van 2010

Start to Run

Zaterdag 13 maart

Snertcross

Zondag 14 maart

Algemene Ledenvergadering

Maandag 29 maart

Openingswedstrijd

Zaterdag 10 april

1^e pupillen competitie te Waalwijk

Zaterdag 24 april

1^e C/D competitie te Gorinchem

Zaterdag 24 april

Clubcompetitie

Zaterdag 10 april, 15 mei & 19 juni

2^e pupillen competitie te Baarle Nassau

Zaterdag 29 mei

2^e C/D competitie te Waalwijk

Zaterdag 29 mei

Coopertest

Maandag 31 mei

Junioren weekend

6,7 & 8 augustus

Competitie in Baarle-Nassau

Gloria Atletiek gaat zaterdag 29 mei de pupillen competitie te organiseren. We zijn inmiddels al begonnen met de organisatie. Mocht er iemand zin en tijd hebben om te helpen op zaterdag 29 mei!! Dan lezen we dat graag!

Crosscircuit

Goud, voor onze crossers. U kunt er alles over lezen op de site!

Crossers nogmaals GEFELICITEERD!

Start to Run

Zaterdag 13 maart starten we weer met "Start to Run" o.l.v. Winy Knippen. Lopers die de afgelopen periode, om wat voor reden dan ook, hebben afgehaakt kunnen, mits zij nog lid zijn, gratis aansluiten bij deze groep. Er kan al worden ingeschreven op de site www.starttorun.nl

Snertcross

Op zondag 14 maart organiseren wij weer onze jaarlijkse "snertcross"!

Er kan een keuze gemaakt worden uit de volgende afstanden: 1530, 2940, 4350, 5760, 7170 of 8580 meter.

10.45 uur: 400 meter

Kleuters & mini pupillen (3 t/m 6 jaar)

11.00 uur: Start alle anderen

Inschrijven kost slechtst € 1,50 per persoon.

Gezinnen betalen voor de eerste twee gezinsleden € 1,50 en voor de overige gezinsleden € 1,00.

Inschrijven kan vanaf 10.15 uur in onze kantine!

Er valt niets te winnen bij deze snertcross!

Iedere deelnemer krijgt na binnenkomst een lekker kopje SNERT! En een herinneringskaart.

Wij hopen complete families te mogen begroeten.....

Tijdens de Snertcross zal de Gloria wisselbeker m.b.t. crosscircuit worden uitgereikt aan...???

Openingswedstrijd

Op zaterdag 10 april kun je gewoon op ons eigen atletiekveld eens meedoen aan een echte wedstrijd.

Wij hebben voor deze wedstrijd Reusel & Turnhout uitgenodigd, zodat het allemaal wat spannender gaat worden.

We beginnen om 10.00 uur en om ongeveer 16.30 uur is de prijsuitreiking.

Onze kantine zal geopend zijn, nodig dus iedereen die je kent uit om te komen kijken.

Kunnen ze je eens lekker aanmoedigen.

Zorg dat je een lunchpakketje meebrengt!

Opgeven via onderstaand strookje!

Ouders: Zonder uw hulp wordt deze openingswedstrijd onmogelijk. Geef u dus op d.m.v. het inschrijfstrookje.

Peuter/Kleutergroep & mini-pupillen beginnen om 13.00 uur!

Algemene ledenvergadering

Op maandag 29 maart wordt onze algemene ledenvergadering gehouden in ons clubgebouw. Aanvang 19.30 uur!

U krijgt hiervoor nog een speciale uitnodiging!!

Slecht weer:

Het kan wel eens slecht weer zijn in Nederland. In principe gaat de atletiek altijd door. Behalve bij onweer, blijf dan maar lekker thuis. Meestal gaan we bij regen het bos in. Zorg daarom dat je op tijd op de training bent, anders is je groep misschien al weg.

Wij gaan er vanuit dat sporten gezond is, nat worden is ook gezond. Mits je thuis meteen lekker gaat douchen en iets warmes aan trekt. Want van regen..... De kleutergroep traint ook altijd door, bij extreme regen doen ze een spelletje in het clublokaal.

Openingswedstrijd

Naam:.....

Doet WEL / NIET mee aan de openingswedstrijd op zaterdag 10 april

Mijn Vader/ Moeder kan WEL / NIET meehelpen tijdens de openingswedstrijd:

Zijn/ Haar naam is:.....

Competitie (alleen voor pupillen geboren vanaf 2002 t/m 1999)

Doet WEL/ NIET mee aan de competitie op zaterdag 24 april te Waalwijk.

Mijn ouders kunnen WEL/NIET voor vervoer zorgen.

Doet WEL/NIET mee aan de competitie op zaterdag 29 mei te Baarle-Nassau.

Mijn vader/moeder wil komen helpen tijdens de competitie te Baarle-Nassau

Lever dit strookje altijd in.

* C/D junioren brief van de site halen!

Wedstrijden

Alle pupillen hebben via de mail een uitnodiging gehad voor de competitie. De brief staat op de site, dus je kunt deze alsnog opzoeken. Het is de bedoeling om dit strookje altijd in te vullen (ook als je niet meegaat).

Waarom is het zo belangrijk dat uw kind eens meegaat naar een wedstrijd?

De trainers van Gloria atletiek staan een héél jaar klaar om uw kind iets te leren en om hem of haar steeds beter te laten worden. Zij doen dat vrijwillig, dus voor niets! Tijdens een wedstrijd zie je waar je goed in bent en waar je nog aan moet werken. Dit is motiverend voor de atleten (kinderen) en de trainers. Wij willen u daarom vragen om uw kind te stimuleren om mee te gaan naar wedstrijden. Het is zeker spannend, maar dat is het alleen de eerste keer. Uw kind wordt goed begeleid en eventueel kunt u zelf mee. Het zijn altijd plezierige sportieve dagen!

Site

De site wordt bijna iedere week bijgewerkt, met het laatste nieuws.

Uitslagen van wedstrijden etc. etc. Wij vinden het leuk als u een berichtje achter laat op het laatste nieuws.

Uitleg supercompensatie

Het menselijk lichaam is iets geweldigs. Want het kan beter worden van training!

Hoe werkt dat nou?

Door een training wordt het lichaam moe en raakt uit balans (overload). Na de training krijgt het lichaam rust en herstelt zich. Je zou verwachten dat dit herstel zou plaatsvinden tot aan het niveau van de beginsituatie, maar het lichaam reageert echter met een tijdelijke overcompensatie of supercompensatie. Het wordt dus na rust beter dan het voor de training was.

Laat ik een voorbeeld geven: je hebt nog nooit gesport en je begint met hardlopen. Je lichaam is na de eerste training erg moe. Maar als je dit vaker doet merk je dat het minder kracht kost dan de eerste keer. Dat komt omdat het lichaam zich aangepast heeft aan de nieuwe training. Je bent dus in conditie vooruit gegaan! Dit aanpassen aan of verbeteren van je conditie noemen we supercompensatie.

Om supercompensatie te krijgen is het wel belangrijk dat je lichaam goed herstelt na een training en dat je niet te snel weer gaat trainen, omdat je de dag na een zware training juist even minder belastbaar bent; het lichaam is bezig te herstellen en je conditie komt daarna juist boven je vorige niveau uit (je supercompensatiefase).

Om vooruit te gaan zul je dus elke keer tijdens de "supercompensatiefase" moeten trainen. Het is daarom ook niet zinvol om meteen de dag na een pittige training weer een zware training af te werken. Hier bouw je geen conditie mee op. Een herstelloopje de dag erna in een rustig tempo is een beter idee. Ga je te snel weer intensief trainen dan raak je op den duur overtraint en is de kans op blessures groter. Meer dan 3 maal per week intensief trainen heeft daarom ook geen meerwaarde. Train daarom verstandig, dan bereik je het meeste.

