

Beste Atleten,

Komende zaterdag 12 december start de Bos en Cross Clinic op Landgoed Warnsborn. Warnsborn (heldere bron) is een prachtig bos- en heidegebied in Arnhem Noord en uitermate geschikt voor deze clinics. We vertrekken steeds precies om 9.00 uur vanaf de parkeerplaats bij de Oranjerie van Hotel Groot Warnsborn. Routebeschrijving naar de parkeerplaats:

http://www.grootwarnsborn.nl/site/index.php?groep=3&cms_id=66&owner_id=63

Een training bestaat uit een warming-up met inlopen en losmaakoefeningen, loopscholing met techniek- en krachtoefeningen, een kerntraining en een cooling down met uitlopen en rekoefeningen. In iedere trainingen besteden we aandacht aan techniek, kracht, coördinatie, loophouding, lenigheid en tactiek. We sluiten om ongeveer 10.30 uur de training af met een (gratis) kopje koffie of thee in de gewelvenkelder van Hotel Groot Warnsborn.

Programma en thema's Bos en Cross Clinic

12 december: Back in Power (Dick)

Sterk worden is een van de grote voordelen van lopen op onverhard terrein. Daarvoor moet je kracht wel ontwikkelen. De nadruk in deze training ligt op kracht. De kerntraining bestaat uit een fartlek (= vaartspel) van een uur. We verkennen Warnsborn en spelen met de elementen die we tegenkomen.

19 december: Snel en Soepel (Jos)

Het valt niet mee om soepel te blijven lopen in het bos, laat staan snel. Deze dag is gericht op souplesse. De kern bestaat uit 12 x 200 m met 200 m pauze en we maken gebruik van het trainingsrondje van Bram Som (Europees Kampioen 800m) vlakbij Hotel Groot Warnsborn.

2 januari: Mud en Mul (Dick)

De omstandigheden zijn soms niet best op het veld of in het bos. Mul zand of modderplassen belemmeren het reactieve lopen. We vallen aan en laten ons niet hinderen door slijk en zand. De kern bestaat uit korte versnellingen over ruiterspaden, door mul zand en als mogelijk door de modder.

9 januari: Binnen en Buiten (Jos)

Sommige crossparcoursen zijn erg bochtig, soms zijn de bochten glad en glibberig. Hoe doe je het bochtenwerk? Voor de kerntraining zoeken we een bochtig parcours die we meerdere keren zullen aanvallen. Linksom, rechtsom, binnenbocht of buitenbocht.

16 januari: Op en Neer (Dick)

Bij crossen horen heuveltjes, vaak kort en erg steil. Klimmen en dalen vraagt een bijzondere techniek met verschillende paslengtes en -frequenties. De kern is een heuveltraining. Je leert klimmen met korte pas en hoge knie-inzet en dalen met lange reactieve passen.

Tussen kerst en oud & nieuw vinden er geen trainingen plaats. Een mooi moment om je conditie te testen in een wedstrijdje. Op 27 december is in Arnhem de Derde Kerstdagloop. Zowel de 7 als de 14 km zijn voor een groot deel onverhard. Meer info op www.derdekerstdagloop.nl.

Verkenning parcours

Op 1 januari om 13.00 uur vertrekken we in twee of meer groepen vanaf de carpoolplaats bij Knooppunt Waterberg (afslag 26 op de A12) voor een parcoursverkenning van de Safari Run. Na een mooie duurloop van zo'n drie kwartier komen de groepen weer bij elkaar om het 5 km-lange parcours te verkennen. Na afloop drinken we thee, koffie of warme chocomel met oliebollen of appelflappen.

Finale

Op 24 januari vindt de 3^e Safari Run plaats in de bossen van Landgoed Schaersbergen. U bent er helemaal klaar voor. Om 11.00 uur is de start van de Pandaloop, om 11.15 uur de Welpenloop. De dames mogen starten om 11.45 uur voor de 5 km Leeuwinnenloop. Een uur later start de Leeuwenloop en om 13.30 uur zal de Buffelloop het loopgedeelte afsluiten. Vanaf 15.00 uur is de afterparty in het Safari Restaurant van Burgers' Zoo (gratis toegang) met om 16.00 uur de prijsuitreiking en de tombola. Om 18.00 uur sluit de dierentuin.

Tot zaterdag. Tot Warnsborn.

Dick Leseman, Henk Bruggeman en Jos Gerritsen.