

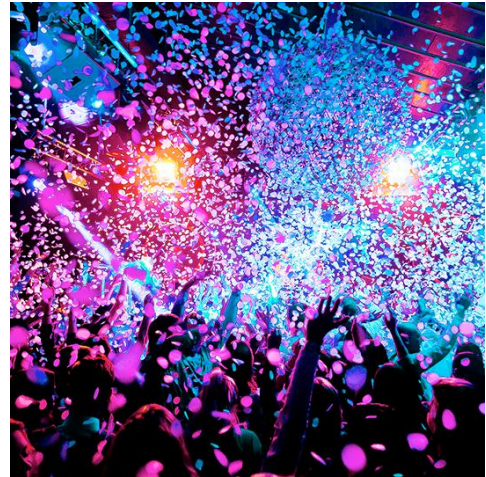


DGLA Nieuwsbrief april 2019

Jubileumfeest: hou de datum vrij!

Dit jaar bestaat DGLA 20 jaar. Dit heugelijke feit willen we uiteraard niet zomaar voorbij laten gaan.

Op zondag 28 april 2019, na de Roze Loop, vieren we dit feestelijk in het welbekende café Polder. Inloop is vanaf 16:00 uur, het programma start om 17:00 uur. Vanaf 18:30 uur is er een buffet. Blokkeer deze datum in je agenda en zorg dat je erbij bent! Binnenkort volgt meer informatie. Namens de feestcommissie: Lizenka, Cinta, Paul en Robert



Oproep: Foto's gezocht



Een jubileum zonder foto's uit de oude doos is als een bruiloft zonder ABC: het kan maar leuk is anders. Daarom een oproepje: voor het feest zoekt de feestcommissie (digitale) foto's uit het verleden van DGLA. Hoe ouder hoe beter. Van trainingen, trainingskampen, masters, wedstrijden, vergaderingen, alv's, noem maar op. Stuur ze naar Auk Dijkstra (auk.dijkstra@gmail.com) en zet er als het kan datum, activiteit, plaats en de namen bij.

Vanaf 12 april weer technische clinics

Het voorjaar komt eraan, de krokusjes en narcisjes komen op, en dus komen ook de clinics er weer aan. Je hoeft geen ervaring te hebben met de atletiekdiscipline om eraan mee te doen. Enthousiasme en bereidwilligheid om tot het gaatje te gaan zijn voldoende. De clinics maken ook deel uit van de voorbereiding op de Masters op 7 april en 12 mei 2019. Dus grijp je kans en doe mee. Inschrijven van tevoren is niet nodig.



mail ons op dgla.atletiek@gmail.com

check ons op [facebook](#), [instagram](#) of onze [website](#)

Doe je mee aan deze clinics?

12 april: verspringen door Ruud Wielart in het Olympisch Stadion

24 april: discuswerpen door Jan van der Meer in Oost

8 mei: kogelstoten door Angelina Hammond in Oost

15 mei: kogelslingeren door Weia Reinboud in Oost

22 mei: speerwerpen door Weia Reinboud in Oost

29 mei: explosiviteitstraining door Angelina Hammond in Oost

Traininghinder Olympisch Stadion

Er komt weer een periode aan met veel traininghinder in het Olympisch Stadion. De vervangende locatie is dan de Arsenalbaan.

De vrijdagen waarop er niet getraind kan worden in het OS zijn: 26 april, 10 mei, 24 mei, 7 juni, 14 juni, 28 juni. Je vindt het meest actuele overzicht hier:

www.phanos.amsterdam/pages/92/Trainingshinderoverzicht/



28 april: Loop mee met de Roze Loop



De jaarlijkse Roze Loop is deze keer op zondag 28 april 2019. Je kunt een 5, 10 of 15 km lopen. De start is om 14.00 uur bij Sporthal Zeeburg, Insulindeweg 1001 in Amsterdam.

Zo schrijf je je in

Het inschrijfgeld bedraagt EUR 7,50 voor de 5 km, EUR 8,50 voor de 10 km en EUR 9,50 voor de 15 km.

De voorinschrijving is alleen geldig bij vooruitbetaling van het inschrijfgeld op rekeningnummer met IBAN NL28 INGB 0007 7374 97 ten name van DGLA - Roze Loop in Amsterdam. Het inschrijfgeld moet uiterlijk op 24 april 2019 zijn ontvangen, dan krijg je korting van 2

euro op het inschrijfgeld. Lukt het niet voor 24 april 2019? Dan kun je je nog inschrijven op de dag van de Roze Loop, tot uiterlijk een half uur voor de start.

Snelste DGLA'er?

De DGLA Clubkampioenschappen worden gehouden tijdens de Roze Loop. De snelsten onder de snellen op de 5, 10 en 15 km ontvangen een geweldige bokaal, clubroem voor een jaar en ze zijn uiteraard titelverdediger bij de clubkampioenschappen van 2020. Kortom, reden genoeg om je nu meteen in te schrijven!

Vrijwilligers nodig

Overigens: de Roze Loop zoekt ook nog vrijwilligers! Vrijwilligers staan langs het parcours om de richting aan te geven, ze verzorgen de waterpost, doen de garderobe, noteren tijden, hangen lintjes om, helpen bij het optuigen van het start- en finish gebied enz. En ze zijn uiteraard ook welkom bij het jubileumfeest daarna. Dus als ze zelf loopt, schakel dan je vrienden in. Aanmelden bij Ben van der Wilt: benw@wxs.nl

4/5 mei: Bevrijdingsvuurestafette

Op 5 mei 2019 viert Nederland 74 jaar vrijheid. De Bevrijdingsvuurestafette, een loop van Wageningen naar diverse gemeenten in Nederland, wordt dan voor de 71^e keer georganiseerd. Meer dan 200 gemeenten doen mee aan deze loop en brengen het Bevrijdingsvuur in estafettevorm naar hun eigen gemeente. Phanos organiseert, onder auspiciën van de gemeente Amsterdam, de Bevrijdingsvuurestafette 2019. Op dinsdag 30 april wordt een informatiebijeenkomst voor alle deelnemers gehouden in het clubhuis van Phanos, Olympisch Stadion 1, aanvang 19:30 uur. Heb je interesse? Kom langs!



Hoe werkt het?

Er wordt in meerdere trio's gelopen en gefietst: één loper met twee begeleidende fietsers. Een estafettegroepje legt steeds een afstand van ongeveer 15 km af. Dit betekent dat je per etappe 5 km loopt en 10 km fietst. Om de 15 km is een ontmoetingspunt waar de trio's elkaar afwisselen. Tussen de etappes door kun je rusten in de touringcar die de hele route volgt. Aan het aantal etappes zit geen verplichting, drie of vier etappes afleggen is echter wel gebruikelijk. Er zijn fietsen aanwezig, je hoeft verder niets mee te nemen. Het is wel de bedoeling dat er hardgelopen wordt; de estafette is niet bedoeld voor wandelaars.

Stuur mail naar Cinta

Deelname is gratis. Het aantal plaatsen is beperkt: er kunnen maximaal 50 lopers meedoen. Je kunt je inschrijven via <https://www.phanos.amsterdam/pages/7/Evenementgegevens/?eventID=780>.

De inschrijving gaat op volgorde van binnenkomst, tot dit aantal is bereikt. Voor meer informatie kun je contact opnemen met Cinta: cintagroos@gmail.com.

Kalender 2019

DGLA

- 6 april: Ibiza Marathon, Relay en 12km
- 7 april: Competitie Masters, Heerhugowaard
- 28 april: Roze Loop
- 28 april: 20 Jaar DGLA Feest in Polder
- 12 april: clinic verspringen in Olympisch Stadion
- 24 april: clinic discuswerpen in Oost
- 8 mei: clinic kogelstoten in Oost
- 12 mei: Competitie Masters, Zeist
- 15 mei: clinic kogelslingeren in Oost
- 22 mei: clinic speerwerpen in Oost
- 29 mei: clinic explosiviteitstraining in Oost
- 27 juli: Pride in the Park, Amsterdam
- 2 augustus: Pride Run
- sept/okt: Trainingsweekend Texel
- 27 oktober: Ljubljana Marathon

mail ons op dgla.atletiek@gmail.com

check ons op [facebook](#), [instagram](#) of onze [website](#)

Andere wedstrijden

- 7 april: Rotterdam Marathon
- 14 april: Nescioloop, Amsterdam
- 4/5 mei: Bevrijdingsvuurestafette
- 15 mei: zwemloop in Flevobad
- 2 juni: Letterenloop, Bloemendaal
- 9 juni: Gaasperplanrun, Amsterdam
- 11-13 juli: EuroGames Rome
- 2 augustus: LoveSwim, Amsterdam
- 8 september: 30 van Amsterdam Noord
- 13 oktober: Sloterplasloop, Amsterdam
- 20 oktober: Amsterdam Marathon
- 27 oktober: Middenmeerloop, Amsterdam
- 10 november: Stadionloop, Amsterdam
- 17 november: Zevenheuvelenloop, Nijmegen

Hartelijke groet,
DGLA-bestuur

Annemies Gort (voorzitter)
Eric de Rouw (penningmeester)
Vincent Elzinga (secretaris)
Angelique Toonen
Robert Klaasen

Heb je nieuws?

Heb je ook een nieuwtje of een bericht voor in de DGLA-nieuwsbrief? Stuur een mail naar dgla.atletiek@gmail.com

Afmelden?

Wil je geen nieuwsbrieven meer ontvangen van DGLA, stuur een mailtje naar dgla.atletiek@gmail.com