

Uitnodiging

Aan alle lopers uit Albrandswaard, avVN leden en belangstellenden

Zaterdag 23 mei 2020 om 11.00 uur een recreatieve loop van 5 km. ter ere van mijn 50 jarige loopsport.

Verzamelpunt Sociaal Cultureel Centrum.

De Brinkhoeve Kerkstraat 12 Postcode 3171GG Poortugaal 010-5017929

Deelname is GRATIS

Hardloop-loopbaan

Ik ben begonnen in mei 1970 naar aanleiding van een burn-out. Een arts adviseerde mij te gaan hardlopen, "hoofd leegmaken in de natuur is beter dan een pil" was zijn credo. Hij begeleidde een klein groepje lotgenoten en dat is het begin geworden van mijn loopgeschiedenis. Dit medicijn heb ik nooit meer losgelaten.

Ik ben lid geworden van de KNAU en Atletiek Vereniging Veteranen Nederland in 1972 waarvoor ik ook mijn al-



lereerste wedstrijd liep. Hiervoor was ik lid van de R.R.A., onder leiding van Johan Flint en Marijke Deugd.

Ik heb vele hele en halve marathons gelopen, waarvan 17 marathons in Rotterdam Ook o.a. in Zweden, Etten-Leur, Antwerpen. Er volgden vele andere bijzondere wedstrijden. 2012 was mijn laatste marathon in Rotterdam. In 1992 startte de eerste Roparun (toen nog 12 groepen), hieraan heb ik meegedaan t/m 1997.

Daarna, vanaf 1998, volgden 3 jaar "rondje IJsselmeer" een estafetteloop van 385,5 km voor het rode kruis.

Ik ben 5 jaar trainer geweest bij de Tempel Runners, heb hierna de Poortugaal Runners opgezet en ook 5 jaar als trainer gewerkt.

Toen ik als trainer stopte hadden we 60 deelnemers. Tevens nog enkele jaren bij de S.K.V.R. als trainer gewerkt.

Ik loop nu nog mee in de huidige Running Crew Rotterdam 1 x in de maand op woensdag. Ik ben nu 78 en train nog 3x 7km in de week.

Mijn eerste loopje was een recreatieve loop van 5 km in 1970 in het Kralingse Bos in Rotterdam bij atletiekvereniging Metro, waar ik toen woonde.

Met mijn laatste loopje van 5 km wil ik mijn 50 jarige loopbeleving afsluiten in de vorm van een reünieloop in mijn huidige woonplaats Poortugaal.

Inschrijven kan via [inschrijven.nl](https://www.inschrijven.nl) of via germeijdam@gmail.com



Ger Meijdam