

Afdeling Hardlopen

Singelloop van 10 km in Breda, AMGEN met de volgende tijden op 5 oktober 2014

Het weer en de sfeer was weer top!

Perry: 45,21

Ad: 47,35...

Bart: 50,24

Marga: 1.11,29

NK hardlopen te Dordrecht op 26 oktober, ZBSD-ers lopers:

Pepyn, zijn allereerste wedstrijd op 5 km, super gelopen -> 26,09 min!!!

Marga -> 30,35 min en Bart -> 24,26 min, beiden wegens overbelasting ipv 10 km de 5 km gelopen wat heel goed uitgelopen is.

Marga behaalde de 1ste plaats bij de dames en werd Nederlands Kampioene.

Perry op 10 km met mooie tijd van 47,46 min gelopen.

Heel jammer was dat Ad niet kon deelnemen wegens blessure.

=====

Op 22 november 2014 te Best deelnamen 3 ZBSD-lopers mee aan crossloop in het bos:

Pepyn 6 km in 38 minuten, Ad 9 km in 45 minuten en Perry 6 km in 32 minuten.

Het was onwennig hardlopen door kuilen, takken, plassen, bladeren, heuvels, maar voor herhaling vatbaar.

=====

Zondag 7 December 2014 liepen 2 ZBSD leden mee met de Bruggenloop van Rotterdam à 15 km, hardlopen over 5 bruggen (2 grote: Erasmusbrug en Brienenoordbrug en 3 kleine bruggetjes).

De start begon koud en nat, tussen half 4 en 4 uur, met bevroren tenen en vingers. Met led lichtjes en 12.000 hardlopers vanuit schemering het donker in, was een bijzondere ervaring. Ad klokte met een snelle tijd van 1.18,21 en Marga met de tijd van 1.44,19.

Wederom willen we meedoen met de bruggenloop op 13 December 2015.... Jullie ook?