

Amber – nieuw aspirant-lid

Op de ochtend van 21 april was daar het startschot voor de duurloop van Renee. Wat een korte duurloop had moeten zijn werd een ware marathon. Al die tijd werd Renee aangemoedigd door haas Bart. Na een dagje op eigen tempo kwam er hulp van de medische staf. Met wat extra doping was daar in de avond van 22 april de finish waar Renee en Bart kennismaakten met aspirant-lid Amber!

Amber had een goede start en ook Renee herstelde goed. Zo'n fanatiek aspirant-lid heeft natuurlijk veel krachtvoeding nodig, ook midden in de nacht. Je zou dit mooi kunnen vergelijken met een interval training, met intervallen van 3 uur. Elk nieuw interval wordt aangekondigd met een mooie steigerung waarin de longinhoud goed getest (en gehoord) wordt.



Uiteraard waren er af en toe wat opstartprobleempjes. Zo snel als het krachtvoer er in ging, zo snel kwam het er soms ook weer uit. De muur en de gordijnen werden niet gespaard...

We hebben al veel verschillende soorten oefeningen gedaan. Om aan verschillende ondergronden te wennen zijn we bijvoorbeeld ook een trail gaan lopen met z'n drieën, zie foto. Ook in de yoga oefeningen blinkt Amber uit. Jul lie hebben nog nooit zo'n flexibele hardloopster gezien!

De eerste weken met Amber waren een echte Fartlek training met de nodige versnellingen en hobbels. Maar al met al doet Amber het fantastisch en we zijn super trots op haar!