

Hardloop-nieuwtjes:

Diverse wedstrijden zijn gelopen in de laatste half jaar van 2015 door:

Ad de Bruijn (1.22,43) en Kees-Jan Dankers (1.13,22) liepen gezamenlijk de 10 miles op 6 september in Tilburg. Ad liep aantal wedstrijd individueel op 4 oktober in Breda de 10 km met de tijd van 0.49,05 en in zijn eigen woonplaats de 10 km met de tijd van 0.48,55 En Kees-Jan liep ook de halve marathon met meerdere doven op 11 oktober in Eindhoven met het doel om de pr te verbeteren op de NK en liep de tijd van 1.38,12.

Zaterdag 12 oktober 2015 Ekiden, (uitstel van 4 juli i.v.m. de hittegolf) Estafette Marathon. Met andere 2 dove teams. We eindigden op de derde plaats. Het was een mooie zonnige, zelfs warm voor deze tijd, dag. En leuke ervaring om als ZBSD eraan deel te nemen. Namens het team werd het gelopen: 5 km door Bianca den Besten, 10 km door Ronald van Breevoort, 5 km door Bart de Bruijn, 10 km door Ad de Bruijn, 5 km door Perry van Brakel en sluitte de 7,2 km door Marga de Boer. Helaas moest Pepyn die mee zou doen afhaken wegens griep en werd vervangen door Ronald. Totaal hebben we de 42 km in 4 uren gelopen. Ondanks een beetje saaie en dubbele route voor de 10 km, is het een herhaling vatbaar voor volgend jaar.....2 juli 2016.



v.l.n.r. Ad, Perry, Bart, Marga, Bianca en Ronald

Zondag 1 november was NK hardlopen in Dordrecht wat samen viel met de SponsOORloop. Het was een mooie route maar wel pittig, m.n. voor de halve marathonners want er waren veel hellingen en dalingen. Ook het weer was prima, te warm voor deze tijd! Van ZBSD deelnamen 4 hardlopers, nl:

- halve marathon = 21,1 km: Ad de Bruijn voor de 1ste keer met de tijd van 1.50,01 en Kees-Jan Dankers, ons nieuw lid, met de tijd van 1.38,11 en werd 2^{de}Proficiat heren!!!!

- 10 km door Ronald van Breevoort, nieuw lid van ZBSD, met de tijd van 1.03,32 en Marga de Boer met de tijd van 1.08,01.



v.l.n.r. Ronald, Ad, Marga en kees-Jan

Tenslotte liepen in nog december Marga de Boer voor de 2^{de} de Bruggenloop van Rotterdam met de tijd van 1.45,54. Gelukkig was het weer veel beter dan vorig jaar, lang niet zo nat en koud. Leuk is het om in donker met lichtjes om de armen of benen over de 6 bruggen te hardlopen. Ook voor herhaling vatbaar en dat is op zondag 11 december 2016. En Ronald van Breevoort de kerstloop Graveland op de 2^{de} kerstdag: 0.49,12

Verder is er een leuke nieuws dat er weer ZBSD-loop gehouden wordt op:

.....**Zaterdag 4 juni 2016**.....

Houden jullie de datum vrij en hardloop mee met ons in Brabant!?