

SOC, terugblik voorjaar 2020





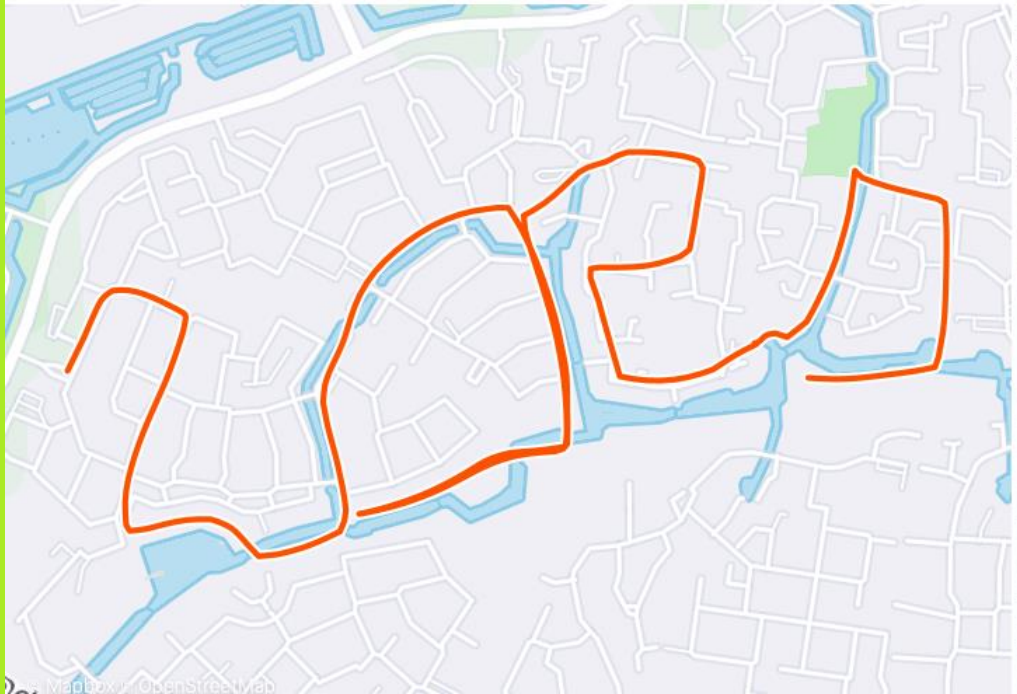
**SOC wenst iedereen een fijne zomerperiode.
Als je nog op vakantie gaat, kom dan weer veilig en gezond thuis.
We zien je graag op maandag 31 augustus weer terug.
Of train gewoon met ons door op de maandagavond-zomertrainingen.**

vr 17-7-2020

420: Creatieve start

Niet iedereen had er van te voren vertrouwen in, maar na afloop konden we gelukkig toch `2020` ontcijferen op Strava. De eerste kilometers van dit nieuwe jaar zijn gemaakt tijdens de eerste weekendtraining op zaterdag 4 januari. In Woudenberg was 's middags de eerste klap ook een daalder waard tijdens de Florijnloop

Eerste kilometers van het nieuwe jaar !



za 4-1-2020

421: Pittig



Maandagavond 6 januari was de eerste reguliere SOC-training van 2020. En een gelijk een pittige. Eerst een half uur buikspieroefeningen en vervolgens 6-5-4-3-2-1-2-3-4-5-6min snelheidsintervallen. De souplesse ontbreekt nog een beetje. Bij de cooling down werden alle trucs uit de kast getrokken om maar te proberen de tenen aan te raken. Deze week is ook de suikerchallenge begonnen. Circa 25 lopers worden via Whatsapp door Rolien ondersteund om een hele maand zo min mogelijk toegevoegde suikers te eten. We leren ook etiketten lezen om er bewust van te worden hoeveel suikers er in ons eten zit. En circa 35 SOC-cers zijn na de feest-eet-dagen begonnen met een 30-dagen-buikspierchallenge. Lekker bezig dus ...

ma 6-1-2020

422: Stevige woei (1)

Windkracht 6 tegenwind op het strand van Egmond naar Castricum aan Zee. Dat zorgde voor een mooie strijd en de langzaamste tijd sinds 1985 op de halve marathon van Egmond. Ook de 15 (!) SOC-cers probeerden op de heenweg beschutting te vinden tussen de duizenden lopers. Ieder nadeel heeft zijn voordeel. Op de terugweg door de duinen werd je soms vooruit geblazen, en dat leverde voor ons allemaal een negatieve split op. Ramon was in 1.47 als eerste terug op boulevard in Egmond. Johan pikte een dag eerder nog even de 38-km strandrace Egmond-Pier-Egmond mee.



zo 12-1-2020

422: Stevige woei (2)



zo 12-1-2020

422: Stevige woei (3)



zo 12-1-2020

422: Stevige woei (4)



zo 12-1-2020

423: Roparun-afttrap



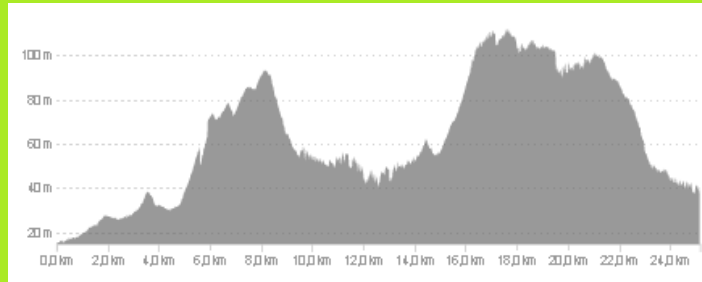
Vanochtend, zondag 19 januari, de afttrap van de Soesenzo Roparun. 2020 is een even jaar, dus we gaan weer estafettelopen van Parijs naar Rotterdam voor het goede doel: kankerpatiënten. Inclusief een 10-tal andere SOC-cers een mooie opkomst tijdens de weekendtraining.



zo 19-1-2020

424: 4x 25km rondom Apeldoorn

Yanda gaat Roparunnen in mei, Johan in april de marathon van Rotterdam en Mark doet beide. Daarom wilden ze kilometers maken tijdens de 25 km Asselronde. Maar wat deed Ilona in Apeldoorn? Puur voor de fun, of toch al een basis leggen voor een snelle najaarsmarathon in Frankfurt ... Het weersvoorzichten nodigden op zondag 2 februari niet echt uit: veel wind en regen. Maar uiteindelijk viel het allemaal best mee en hebben we ons prima vermaakt. En richting finish bergaf is altijd lekker. De Garmin van Johan liet achteraf zien dat hij op het eind een stukje had afgesneden....



zo 2-2-2020

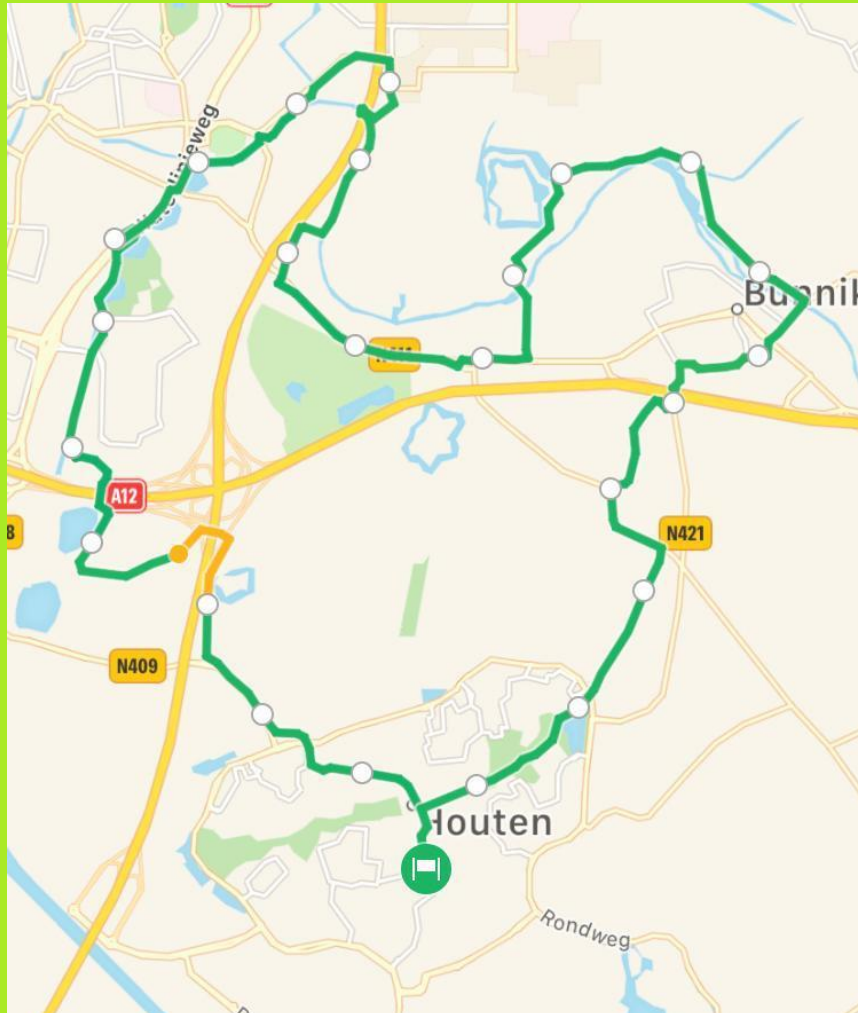
425: Soesenzo INDOOR Challenge

Maandagavond 3 februari werd regen verwacht vanaf 21.00 uur, maar we waren nog maar net buiten of het kwam het al met bakken uit de hemel. Gelukkig konden we nog een beetje schuilen onder een tunnelbak. Woensdag werd de SOC-buikspierchallenge afgesloten met 2 minuten planken.



426: Om en om (1)

Zaterdag was de 2e Roparun-training, een loop-fiets-training over 26 km. Kilometertje lopen, kilometertje fietsen, leuke afwisseling op een mooi door Anja uitgestippeld rondje. 5 Roparun-koppels, 2 SOC-koppels, en nog een handvol mee-fietsers. Na afloop de traditionele appeltaart..



za 8-2-2020

426: Om en om (2)



za 8-2-2020

427: Pittig trailtje ! (1)

Het weer is al weken van slag, vorige weekend storm en morgen ook weer veel wind en 90% regenkans. Maar zaterdag 15 februari leek het wel even voorjaar. 15 SOC-cers hadden ingeschreven voor een wintertrail op de flanken van de Amerongse Berg, maar het was vandaag opeens bijna 15 graden met een lekker zonnetje. 8x 10 km en 7x 20 km! Het 3e SOC-special event van 2020 zit er weer op.



427: Pittig trailtje ! (2)



za 15-2-2020

428: Different koekie (1)

Buiten windkracht 6 en veel regen, binnen bij Body Business Houten windstil en droog. Mooi gepland deze RPM-les onder bezielende leiding van Jeroen, man van onze trainster Karen. Een aardig SOC-peloton mocht zondagochtend 23 februari gratis en voor niets ervaren dat bij fietsen toch weer een heel andere conditie komt kijken dan bij lopen. Menig zweetdruppeltje stortte ter aarde. Gelukkig vanaf morgen herstelweek, we namen al een voorschot met na afloop kruidkoek.



zo 23-2-2020

428: Different koekie (2)



zo 23-2-2020

429: 16x Schalkwijkse brug ! (1)

Zondag 1 maart de 3e Roparun-training. 12 ROPA-runners en 6 SOC-runners verzamelden om 9.00 uur voor 16x (!) de Schalkwijkse brug. Nabootsing van de Franse glooiende heuvel. Op de heenweg iedere keer wind tegen, op de terugweg een beetje wind mee. En tussendoor nog een regenbuitje. Ruim 2 uur buffelen voor het goede doel, circa 20 km, na afloop zelfgebakken appeltaart, een heerlijke start van de zondag.



429: 16x Schalkwijkse brug ! (2)



zo 1-3-2020

429: 16x Schalkwijkse brug ! (3)



zo 1-3-2020

430: Eindelijk een beetje voorjaar?

Zaterdag 7 maart deed het zonnetje eindelijk een keer goed zijn best hen was het zowaar droog !
Op de foto's van de 3BergenLOOP daarom alleen maar blijde gezichten. Ook 's ochtends tijdens de SOC-tempoduurloop.



za 7-3-2020

431: Ruim 2 uur quality time tijdens CPC



Op zondag weer regen, maar 's middags in Den Haag was het droog tijdens de 45e CPC over 21 km. Op de Pier bij Scheveningen zelfs de zon en wind in de rug :-)

Gerry, gefeliciteerd met jouw
nettotijd van: 02:09:57

Johan, gefeliciteerd met jouw
nettotijd van: 02:09:57

zo 8-3-2020

432: Geveld door Coronavirus

Vrijdag de 13e (!), appje in de SOC-verzendlijst:

Met pijn in ons hart maar noodzakelijk het volgende: om alle risico's te vermijden gaat SOC dicht tot in ieder geval 1 april. We houden de ontwikkelingen in de gaten en hopen jullie snel weer te zien bij de SOC groepstrainingen.

Groet Gerry, mede namens Mark, Karen en Johan.

Met de Corona-BLIJF-FIT-challenge hebben we gelukkig een leuk alternatief en houden we contact met jullie.

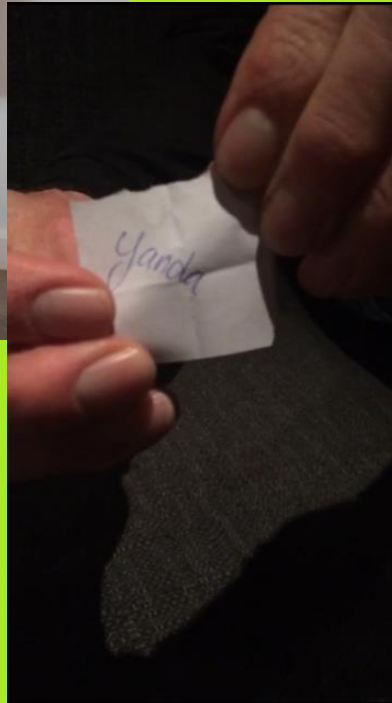


		 SOESENZO  OUTDOOR CHALLENGE					
		corona- BLIJF-FIT -challenge					
		18 dagen 14 - 31 maart 2020					
		planken bui aantal sec	dippen arm aantal x	squats been aantal x	leg pull-in bui aantal x	push-up arm aantal x	muurzitten been aantal sec
14	za						
15	zo						
16	ma						
17	di						
18	wo						
19	do						
20	vr						
21	za						
22	zo						
23	ma						
24	di						
25	wo						
26	do						
27	vr						
28	za						
29	zo						
30	ma						
31	di						

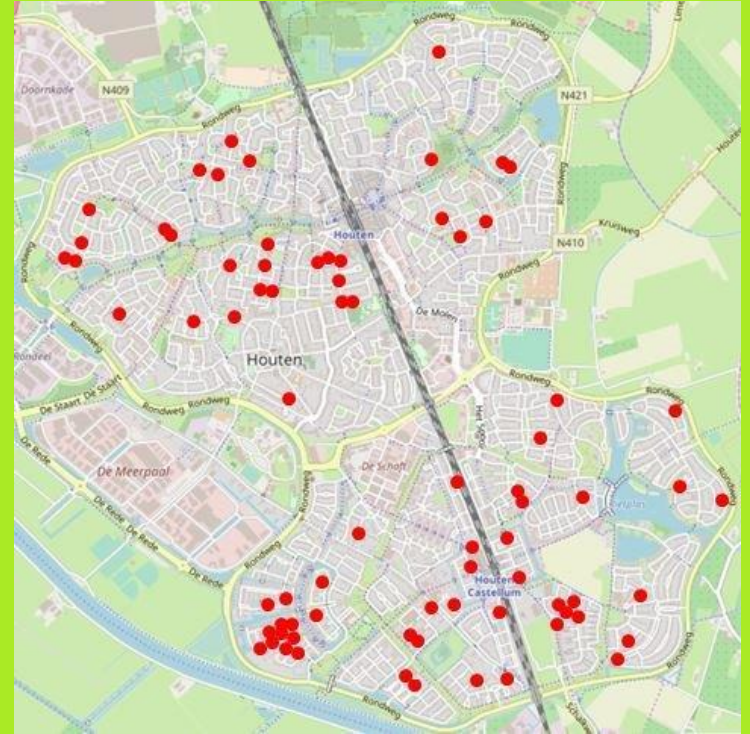
vr 13-3-2020

433: INDOOR sportfotowedstrijd

Wat doe je als je zoveel mogelijk binnen moet blijven, maar toch sportief wil zijn? Dan organiseer je een Soesenzo INDOOR Challenge sportfotowedstrijd. Onder de inzenders hebben we geloot en Naud van Yanda kwam als winnaar uit de bus: een SOC Young Talent shirt.



434: Running apart together

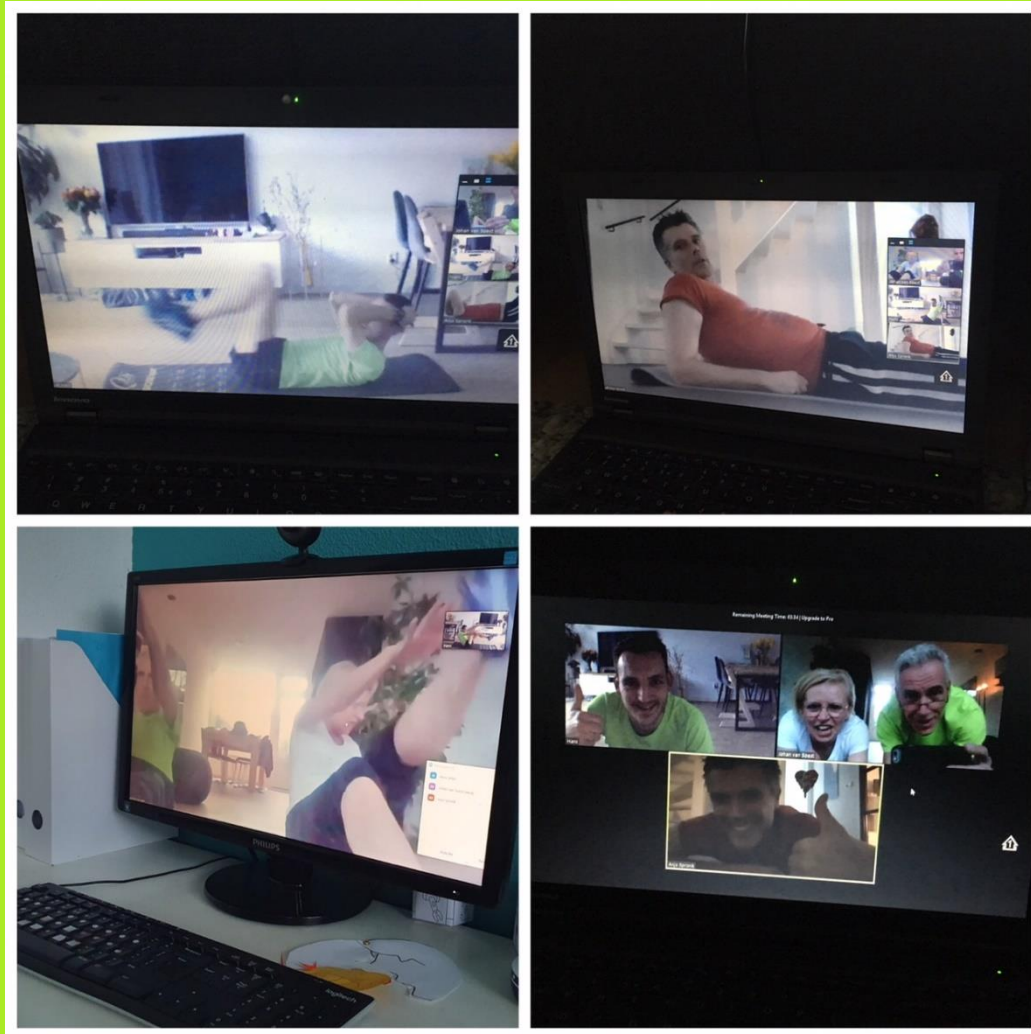


Maandagavond 30 maart was alweer de 3e maandagavond zonder gezamenlijke SOC-training. We missen jullie! Om toch nog het samen-lopen-gevoel te houden gingen we allemaal tegelijkertijd een rondje lopen vanaf onze eigen voordeur. Onderweg natuurlijk fotootjes maken van elkaar.

ma 30-3-2020

435: Telebuikspieren

De woensdagavond-groep mist de buikspieroefeningen onder leiding van juf Gerry enorm. Daarom woensdag 1 april maar een Zoom-verbinding aangelegd. Via de videoschermpjes kon Gerry zien of we wel goed ons best deden ...



wo 1-4-2020

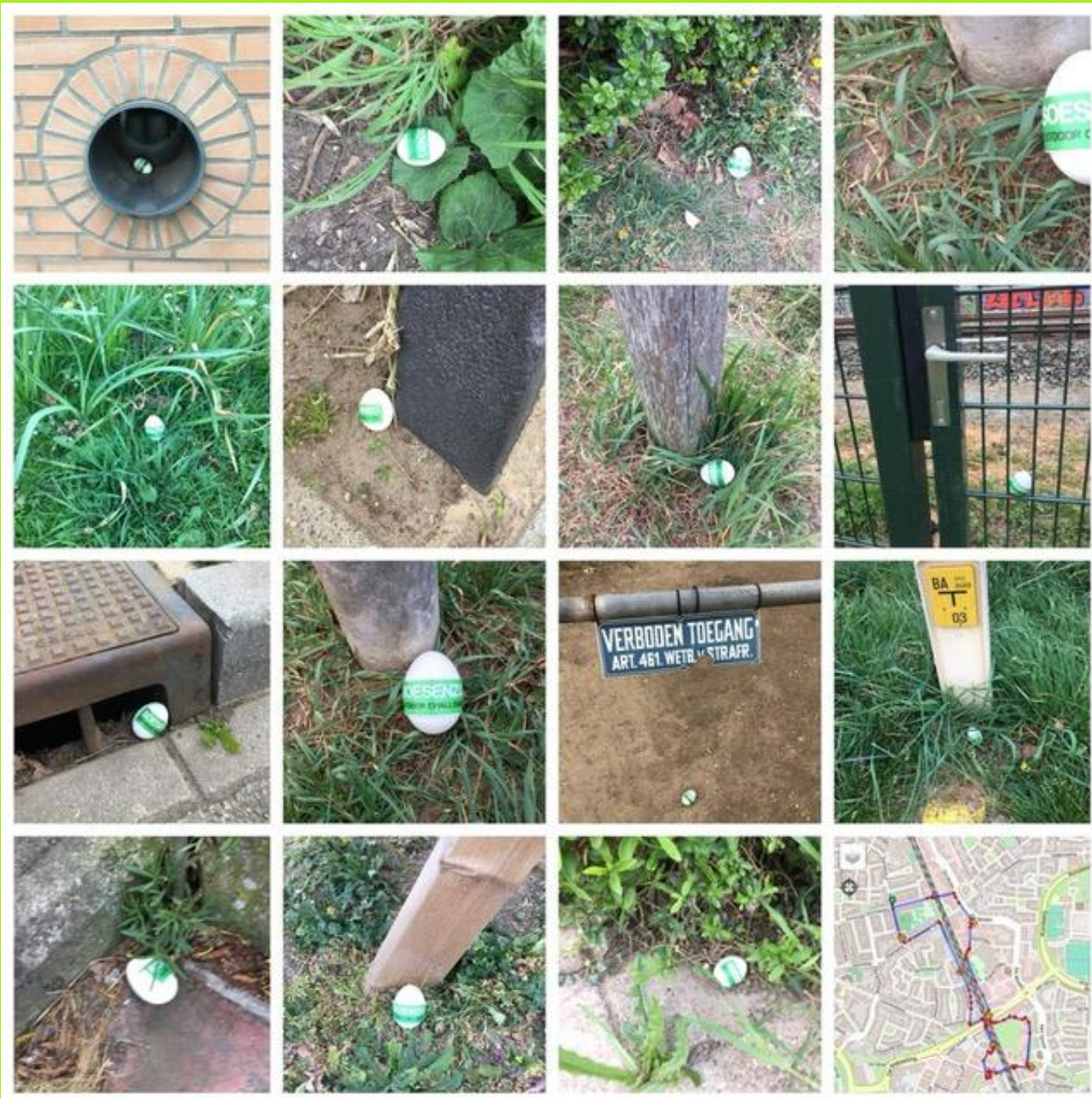
436: Team Verheul wint Paashaas (1)



Op 2e Paasdag ging de wekker vroeg af in huize Verheul. Het hele gezin, onder aanvoering van Hans, had zijn zinnen gezet op de winst in de SOC-paaseierenzoektocht 2020. Niets werd aan het toeval over gelaten, direct na het vrijgeven van het rondje doken ze met zijn vieren het parcours op. Ze hadden concurrentie van 5 andere teams, maar wisten toch ruim een kwart van de paaseieren te veroveren. Terechte winnaars van de chocolade paashaas.

ma 13-4-2020

436: Team Verheul wint Paashaas (2)



Paaseieren zoektocht 2020, 2^e Paasdag 9.00 uur

80 SOC-leden → 80 eieren

Verstopt op centraal gelegen rondje in Houten

Wie de meeste eieren terugbrengt op Emmaweg 60 wint de Paashaas

Rondje wordt om 8.59 uur bekend gemaakt



ma 13-4-2020

436: Team Verheul wint Paashaas (3)



ma 13-4-2020

436: Team Verheul wint Paashaas (4)



1	Team Verheul (Hans)	23
2	Team Van Veenendaal (Eric en Irma)	17
3	Team Van Dijk (Yanda)	12

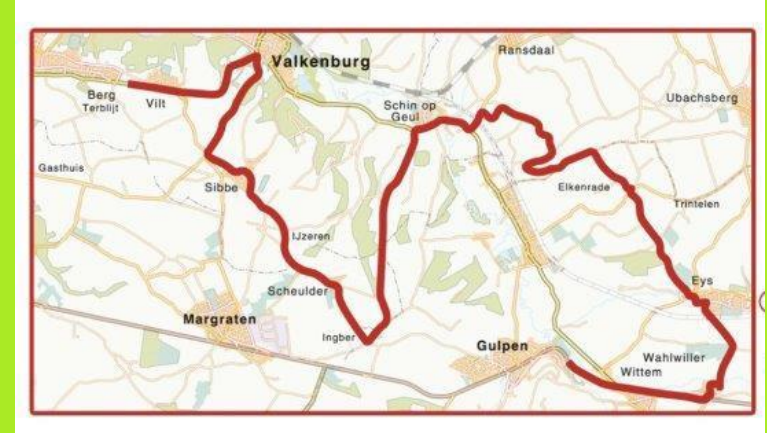
437: Beat-corona-run (1)

Ons stoepkrijt is bijna op, maar we hadden zaterdag wel een uniek parcours. Bijna 12 km in de vorm van het corona-virus. De meeste van ons lopend, maar ook op de step of de fiets. Mooie figuur voor op Strava.



za 18-4-2020

438: Virtuele Amstel Gold Race



De SOC-fietsafdeling is ook al behoorlijk actief. Zo hebben Ab, Eric, Linda, Maaïke, Mark en Myrthe al een of meerdere keren een rondje gedaan, sommigen hebben zelfs de 100 km aangetikt. De Amstel Gold Race ging zondag 19 april niet door, maar Johan deed in een zonnige achtertuin de laatste 26 km virtueel. Met dank aan het uitlenen van de interactieve hometrainer door Ilona.



zo 19-4-2020

439: Oranjabitter op afstand (1)



Geen gezamenlijke herstelborrels deze week bij Body Business, maar wel een afhaal-service van bananenbrood en andere lekkernijen op de Koningin Emmaweg. Velen kwamen langs op een van de vier trainingsmomenten, en praten op “minimaal 1,5 meter afstand” even bij met elkaar. Op de donderdag voor Koningsdag traditioneel een toast met Oranjabitter.

439: Oranjabitter op afstand (2)



ma 27-4-2020

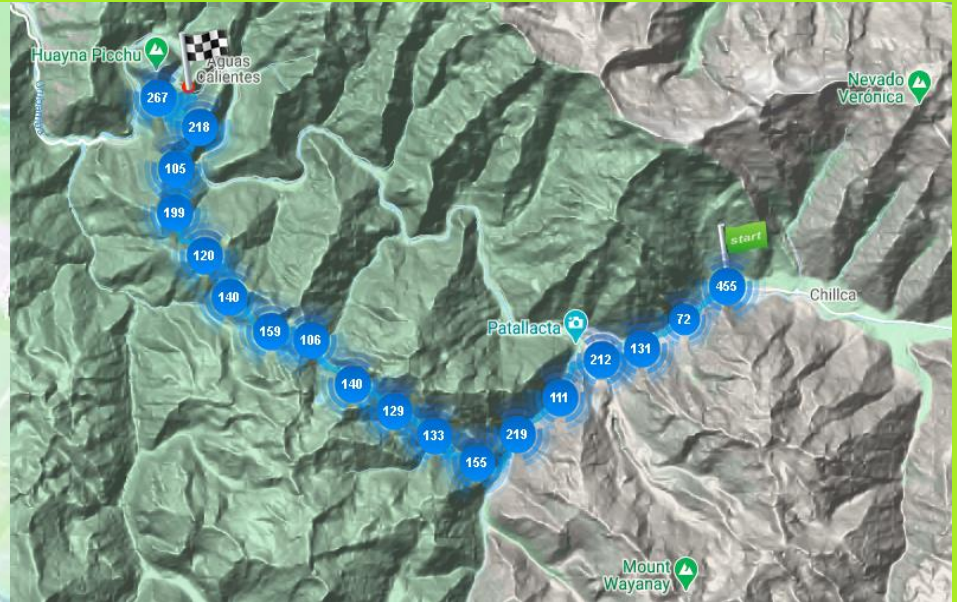
440: Vermoeide voeten niet virtueel (1)



Op de bucketlist van Johan en Gerry staat nog steeds de meerdaagse Incatrail in Peru. Of het er ooit nog van komt, geen flauw idee. Zaterdag 25 april deden ze in ieder geval een voorproefje tijdens de ruim 42 km lange Virtual Incatrail. Na afloop van die marathon-afstand waren hun voeten flink beurs en was de vermoeidheidspijn helaas niet virtueel:-)

za 25-4-2020

440: Vermoeide voeten niet virtueel (2)



edp

Rock'n'Roll
MARATHON & 1/2
MADRID

VIRTUAL
RUN

edp

CORREMOS SOLOS
VENCEMOS JUNTOS

9191

GERRY

DORSAL SOLIDARIO

ORGANIZA

 MAPOMA

A FAVOR DE

Cáritas

COLABORA

 MADRID

CON EL APOYO DE

 adidas

Comunidad
de Madrid

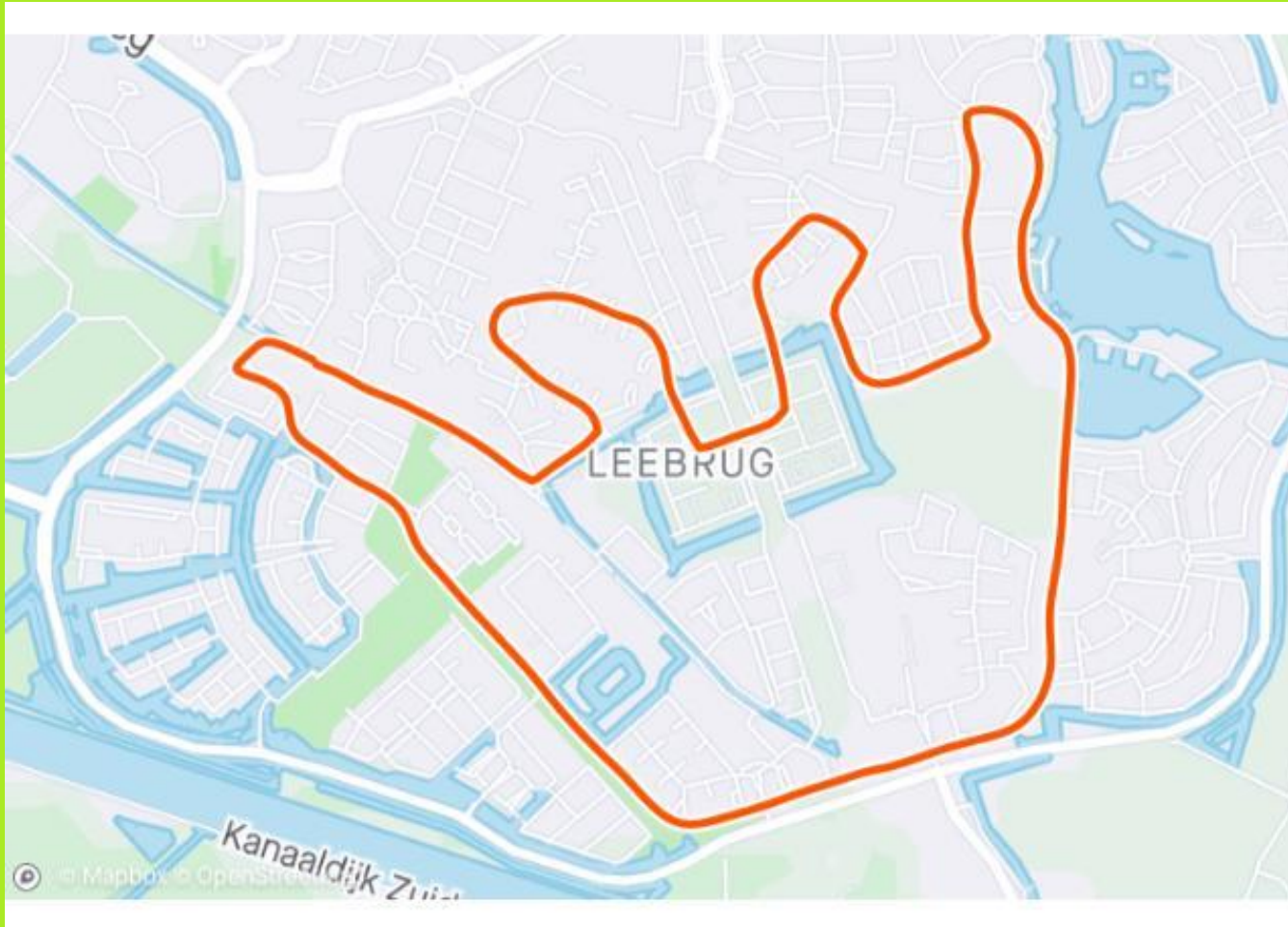
 iberCaja

A man with short, light-colored hair is smiling and holding a large virtual run bib in front of his chest. The bib is white with a red top section and a black middle section. The red section contains the 'edp' logo on the left, the text 'RunnersRoll MARATHON 4.112 MADRID' in the center, and 'VIRTUAL RUN' on the right. The black section contains the text 'CORREMOS SOLOS VENCEMOS JUNTOS' in white. The bottom of the bib is white and features the large black number '3959'. The man is wearing a black long-sleeved shirt. The background is a plain, light-colored wall. In the top right corner of the image, there is a black vertical bar with the word 'GARMIN' in white capital letters.



442: Geen lintjesregen, wel kroontjes (1)

Op Koningsdag 2020 was het super mooi weer, maar helaas vanwege corona weinig te beleven, geen festivals of andere activiteiten. Daarom het stoepkrijt maar weer gepakt en een mooi rondje uitgepijld. Tientallen volgden het parcours hardlopend, wandelend, steppend of fietsend, en verdienden daarmee een eigen kroontje.



ma 27-4-2020

442: Geen lintjesregen, wel kroontjes (2)



kroon-rondje

maandag 27 april 2020

uitgepijlde route van ca. 8 km

7 startpunten, vanaf 8.00 uur

**loop, wandel, fiets of step
wanneer het jou uit komt**



ma 27-4-2020

442: Geen lintjesregen, wel kroontjes (3)



ma 27-4-2020

443: Lang leve de vrijheid (1)



omdat jullie zo enthousiast waren



Bevrijdingsloop

dinsdag 5 mei 2020

uitgepijlde route van ca. 9 km

1 startpunt, 1 finishpunt

vanaf 8.00 uur

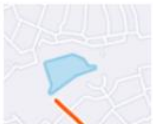
loop, wandel, fiets of step

wanneer het jou uit komt

ontdek dit keer zelf de figuur ...

start bij Imkersplas / Nobelslag

finish Emmaweg



Vandaag wilden we uitbundig 75 jaar vrijheid vieren, maar helaas door de corona-maatregelen weinig vrijheid. Dit keer moesten de lopers zelf ontdekken welke figuur was uitgepijl. Finish op de Emmaweg, waar de lopers geen flauw idee hadden wat voor vorm ze hadden gelopen. Er waren wat vreemde varianten, maar de meesten kwamen toch op “vrijheid” uit..



di 5-5-2020

443: Lang leve de vrijheid (2)



di 5-5-2020

444: Hardloopschoenen ingelopen (1)



Dit keer mochten de lopers zelf hun creatieve kunsten vertonen en een rondje ontwerpen. We kregen een aantal mooie inzendingen, en kozen die van Pieter uit voor zondag 17 mei. Een gevarieerd parcours, hoogtemeters (start en finish op de Vijfwalbrug), lange rechte stukken voor de kilometervreters en bochtentechniek tijdens het veter strikken. Straten waar we normaal gesproken niet lopen, maar Castellum zorgde nu voor mooie details.

zo 17-5-2020

444: Hardloopschoenen ingelopen (2)

SOESENZO
OUTDOOR CHALLENGE

aangeboden:
een paar hardloopschoenen
zondag 17 mei 2020, vanaf 8.00 uur



winnaar ontwerpwedstrijd: Pieter
uitgepijlde route van ca. 10 km
start: Vijfwal(spoor)brug (rode pijl)
alleen linker of rechter kan ook
loop, wandel, fiets of step
wanneer het jou uit komt



zo 17-5-2020

445: Joepiedepoepie (1)

Sinds 11 mei mogen we gelukkig weer in groepsverband buitensporten. Op basis van onder andere richtlijnen van de gemeente hebben we een SOC-protocol “Verantwoord sporten in Coronatijd” opgesteld, en maandag 18 mei was het zover. Voldoende onderlinge afstand houden was in het begin best even wennen, zeker voor de gezelligste buitensportclub van Houten. Maar gelukkig ging het best goed. Laten we daar zorgvuldig mee om blijven gaan en elkaar erop aanspreken!



ma 18-5-2020

445: Joepiedepoepie (2)



ma 18-5-2020

446: Early in the morning (1)



Hemelvaartsdag is niet voor (uit)slapers. Om 5.00 uur stonden 9 kickbikes klaar voor een steptraining van 26 km, en om 5.30 uur ging ook een groepje op pad voor een dauw-looptraining. Het werd een warme zomerse dag, maar 's ochtends vroeg was het nog lekker rustig op de weg, dus afstand houden was geen probleem. Na afloop helaas een gezamenlijk traditioneel ontbijt, maar gelijk naar huis met een To go ontbijtje.

do 21-5-2020

446: Early in the morning (2)

Een sportieve en lekkere start van het Hemelvaartsweekend

DAUW-STEP * / HARDLOOP-TRAINING

Donderdag 21 mei 2020

Vertrek 05.00 uur (steppen) en 05.30 uur (running) vanaf de Kon. Emmaweg 60

Het traditioneel gezamenlijk ontbijtbuffet ter afsluiting kan helaas niet

Daarom kun je om 7.00 uur een To Go ontbijtje meenemen

Meld je uiterlijk dinsdag 19 mei aan via info@soesenzo-outdoor.nl

Gratis training | ontbijt € 10,00 | stephuur € 6,00

*) 12 kickbikes, VOL is VOL

SOESENZO
OUTDOOR CHALLENGE

Mede mogelijk gemaakt door:



446: Early in the morning (3)



do 21-5-2020

446: Early in the morning (4)



447: Ruim 100 km

Binnen de fiets-afdeling van SOC zijn er serieuze plannen om volgend jaar de Marmotte te fietsen. Vrijdag 22 mei werd vast een voorproefje genomen op de Utrechtse Heuvelrug: al 59% van de afstand (103 van de 174 km), maar pas 9% van de hoogtemeters van de Marmotte (438 van de 5.000 m). Ook de ladies maakten deze week weer de nodige kilometers, alleen iets minder ver.



448: Virtuele Roparun (1)



PINKSTER-weekend = ROPARUN-weekend. Maar helaas niet dit jaar, ook gecancelld vanwege corona. Team 342 Soesenzo ging zaterdagochtend 30 mei wel op pad voor een loop-fiets-step-training. Gezamenlijk legden ze (bijna) 520 km af, gelijk aan de afstand van Parijs naar Rotterdam. De vaak lange sliert van de karavaan was een mooi gezicht. Na afloop nog even een groepsfoto in de nieuwe gele shirts. Door de 1,5 meter onderlinge afstand was die toch heel anders als de vorige groepsfoto op een heuvel in Parijs. Als aandenken voor iedereen nog een T-glas, op naar een herkansing in.

za 30-5-2020

448: Virtuele Roparun (2)



za 30-5-2020

449: Global Running Day (1)



Met maar liefst 28 geregistreerde lopers deed Soezenzo Outdoor Challenge meet aan Global Running Day. Samen met meer dan 1 miljoen lopers uit 170 verschillende landen liepen zij, na een gezamenlijke warming up, in Houten een figuurloop van ruim 7 km, met dank aan ontwerper Rob. Naast de SOC-cers volgden nog vele andere Houtense sportievelingen de stoepkrijtpijlen. You'll never run alone. We hadden echt geluk, na weken van droog weer waren de pijlen een dag later weggeregend.

170 COUNTRIES
1.031.505 PEOPLE

#GLOBALRUNNINGDAY
JUNE 3 2020

449: Global Running Day (2)

SOESENZO
OUTDOOR CHALLENGE

presenteert in het kader van

Global Running Day



loop, wandel, fiets of step met zijn twee
wanneer het jullie uit komt
woensdag 3 juni 2020
uitgepjlde * figuurloop van ca. 7,5 km
start: eind Korenmolen
finish: Emmaweg

*) onder voorbehoud van droog weer



wo 3-6-2020

449: Global Running Day (3)



The screenshot shows a dark blue registration page for the 'SOESENZO OUTDOOR CHALLENGE'. At the top right is the 'GLOBAL RUNNING DAY' logo with the date 'JUNE 3 2020' and the tagline 'MILLION KID RUN'. A white box on the right displays the challenge statistics: '210 KILOMETERS PLEDGED' and '28 RUNNERS ON THE TEAM'. A teal 'PLEDGE' button is located below the challenge title. At the bottom, a grey banner lists two pledges: 'CAROLINE FROM NETHERLANDS PLEDGED TO RUN 5 MILES' and 'BRENDA FROM NETHERLANDS PLEDGED TO RUN 5 MILES', each accompanied by a small colorful logo.

**SOESENZO
OUTDOOR
CHALLENGE**

PLEDGE

**210
KILOMETERS**
PLEDGED

28 RUNNERS
ON THE TEAM

CAROLINE FROM NETHERLANDS PLEDGED TO RUN 5 MILES

BRENDA FROM NETHERLANDS PLEDGED TO RUN 5 MILES



wo 3-6-2020

449: Global Running Day (4)



450: Waar blijven de jongens?



Zaterdagochtend 13 juni de wekker extra vroeg gezet vanwege de warmte. Om 8.00u stonden 12 SOC-meisjes aan de start van een 75-90 minuten duurloop. De SOC-jongens schitterden door afwezigheid, en dat terwijl het volgende week pas vaderdag is ...



451: Triatlon-voorbereiding?



Met echte kilometervreeters zoals Eric gaat het te hard en te ver, maar maximaal 2 uurtjes durfde Maaïke wel aan. Samen met Johan deed ze een bijpraat-ritje. Ontspannen liggend op haar stuur waande ze zich even de meesterknecht van Jan Ullrich in de Tour de France. Voorlopig helaas ook voor Maaïke geen triatlons. We zouden op 4 juli met 3 SOC-teams meedoen aan een estafette-triatlon in Beesd, maar helaas ook afgelast. In 2021 hopelijk alsnog op de special events kalender.

zo 14-6-2020

452: Wolkbreukjes en natte cake (1)

De herstelweek begon zo mooi op maandagavond 15 juni. Wat waren zelfs blij met een slok water tijdens het lopen. Woensdagavond konden we ook nog grotendeels om de buien heen, maar hadden we na afloop flinke hoosbuien. Op de KE60 is een logeerkamer, maar om 22.00u waagden de laatste lopers zich door de hoosbuien toch maar naar huis. Donderdagavond was er geen houden meer aan. De lopers kwamen als verzopen katten terug, en de hersteltafel bleef leeg.



ma 15-6 t.m. do 18-6-2020

452: Wolkbreukjes en natte cake (2)



ma 15-6 t.m. do18-6-2020

453: Midsummernightcitykickbiking (1)



Mooi scrabblewoord
Bijna de langste dag
van het jaar, de
dagen gaan weer
korten. Maar
zaterdagavond 20
juni hadden we een
mooi steptocht door
hartje Utrug en onder
de Domtoren. 23 km,
vertrek om 22.00u,
terug om 23.59u, dit
keer geheel volgens
de tijdplanning. Na
afloop voor de
liefhebbers nog een
likeurtje en daarna
lekker het bed in. Het
is vandaag
(hulp/stief)vaderdag.

za 20-6-2020

453: Midsummernightcitykickbiking (2)

MIDSUMMER NIGHT KICKBIKING

We luiden de zomermaanden in met
een steptraining
van 22.00 - 24.00 uur *
op zaterdag 20 juni 2020

Stephuur: € 6,00

Zin in dit avontuur, geef je dan op!
WhatsApp naar 06-51408846

SOESENZO
OUTDOOR CHALLENGE

*) Mits minimaal 15 graden en droog



za 20-6-2020

453: Midsummernightcitykickbiking (3)



za 20-6-2020

454: Net geen 29^e hittegolf ! (1)



Volgens de kenners krijgen we in 2020 een hele hete zomer, en de laatste week van juni kregen we daarvan al een voorproefje. Maandagavond was al behoorlijk warm, in groep 1 hadden we een supermarktkarretje nodig voor “samen uit, samen thuis”. De dagen daarna was het rondom de 30 graden, en op woensdagavond deden we de rompstabiliteitsoefeningen in de open lucht. Op diezelfde dag een teleurstelling voor Gerbrand, Liesbeth en Nienke, ze zagen het al aankomen, maar de 50e marathon van New York is definitief afgelast. Hopelijk volgend jaar een herkansing. En wat heeft SOC NYCM TEAM NL vorig jaar geluk gehad met 14 lopers en 100% finish. Zaterdagochtend de wekker extra vroeg gezet om de warmte voor te zijn tijdens de wissel-tempo-duurloop, begint het precies bij de start om 8.00u te regenen. Wat een heerlijk land! De 29e hittegolf vanaf 1911 laat nog even op zich wachten.

454: Net geen 29^e hittegolf ! (2)



ma 22-6 t.m. ma 27-6-2020

454: Net geen 29^e hittegolf ! (3)



TCS NEW YORK CITY MARATHON

TATA CONSULTANCY SERVICES | **NYCRR** NEW YORK ROAD RUNNERS

2020 TCS New York City Marathon scheduled for November 1 is canceled due to coronavirus-related health and safety concerns.

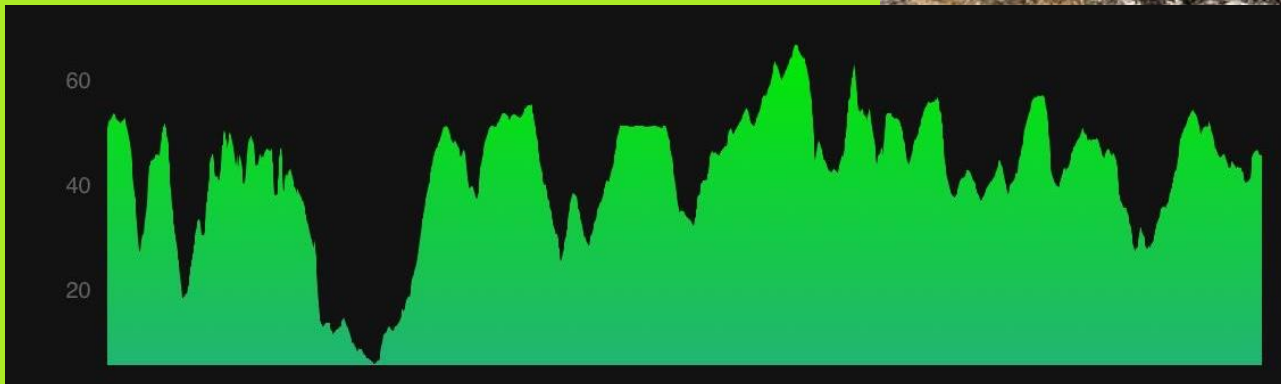
Registered runners will be contacted by July 15 regarding their cancellation resolution options, including a refund.



ma 22-6 t.m. za 27-6-2020

455: Route een 7, gezelligheid een 10 (1)

Iets meer asfalt dan gehoopt, maar wel leuk parcours met mooie uitzichten. 22 km trailen over de Utrechtse Heuvelrug tussen Rhenen en Amerongen. Onze 8 sportievelingen van zondagochtend 28 juni hadden een `beweegtijd` van ongeveer 2,5 uur, en bereikten een hoogste `top` op 67 meter. Ook Patrick waagde zich gelukkig weer een keer aan zo'n lange afstand, altijd goed voor een serie mooie foto's onderweg :-). Voor herhaling vatbaar. Onderweg had Rob nog een nieuwtje, hij wordt voor de 1e keer vader, gefeliciteerd!



455: Route een 7, gezelligheid een 10 (2)



Utrechtse heuvelrug trail



zo 28-6-2020

455: Route een 7, gezelligheid een 10 (3)



zo 28-6-2020

456: Brug, brug, brug, brug (1)

We kunnen voorlopig geen brug meer zien ... Alle vier de trainingen tijdens deze krachtweek deden we op de Vijfwalbrug en Schalkwijkse brug. Niet iedereen was zo'n pittige `op en af` gewend, en dus dikke spierpijn een dag later. Op de woensdagavond nog een voorafje in de vorm van een circuitje in de voortuin van de KE60.



456: Brug, brug, brug, brug (2)



ma 29-6 t.m. do 2-7-2020

457: SOC in de Tour ☺



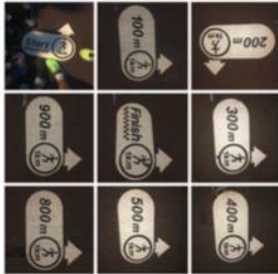
Wat is een sportzomer zonder Tour de France? Virtual trainingsapp Zwift en de Tourorganisatie sloegen de handen in een met als resultaat: 6 virtuele etappes, verspreid over 3 weekenden voor de echte profs(M/V). De toerrijders mogen 3 van die 6 etappes rijden. Mathieu van der Poel werd 4e op zaterdag 4 juli. Johan had de geleende Tacx smartrainer nog niet teruggebracht bij Ilona en maakte op 55-jarige leeftijd zijn tourdebuut :-). Hij werd 2.019e.



458: Eeuwige roem op SOC-kms?

SOC-kilometermarkeringen

STRAVA segmenten, stand per 30 juni 2020



SOC-meisjes

Koolkerspad

Brenda	4.07	11-1-2020
Yanda	5.23	3-10-2019
Ilona	5.35	7-9-2019
Marieke	5.43	7-9-2019
Gerry	6.01	9-2-2019

Imkerspad

Brenda	4.23	15-12-2019
Ilona	4.45	24-5-2020
Yanda	4.54	14-12-2019
Marieke	5.52	27-2-2019
Gerry	5.55	17-8-2019

Hoonpad

Jacqueline	4.12	1-6-2020
Brenda	4.25	15-12-2019
Ilona	4.52	12-11-2018
Yanda	4.56	12-11-2018
Marieke	5.29	14-12-2019

Westrumspad

Brenda	4.07	24-1-2020
Marieke	4.50	19-2-2020
Ilona	5.10	11-2-2019
Yanda	5.28	11-8-2017
Maaïke	5.54	14-5-2018

SOC-jongens

Eric	3.47	29-2-2020
Michel	5.11	10-2-2016
Perry	5.19	22-2-2015
Mark	5.36	7-9-2019
Johan	5.36	7-9-2019

Johan	4.21	14-12-2019
Mark	4.30	12-4-2017
Hans	4.39	27-11-2019
Arnout	4.50	28-11-2018
Niels	4.54	25-11-2019

Hans	3.50	6-1-2020
Arnout	5.06	28-12-2018
Johan	5.20	30-11-2018
Mark	5.21	28-5-2018
Michel	5.33	25-9-2017

Hans	4.17	15-2-2018
Perry	4.41	17-4-2016
Mark	4.55	5-7-2017
Johan	5.12	8-1-2018
Niels	5.19	31-10-2019

 = wijzigingen t.o.v. 13 december 2019



Sinds vorig jaar september staan op de Houtense rode fietspaden 4 km-markeringen van SOC. Strava lopers kunnen op deze “segmenten” ook een km-record zetten. Wil jij ook (tijdelijk) eeuwige roem vergaren, haast je dan, want je zal steeds harder moeten lopen voor een plekje in de top-5.

zo 5-7-2020

459: Wie jarig is trakteert ...

Het regende bijna de hele dag op 8 juli, maar 's avonds was het even droog. Geluk voor de woensdagavond-lopers, geen zelfgebakken bananenbrood maar zelfgekochte taart..



zo 8-7-2020

460: 7^e figuurloop als slottraining (1)



Regelmatig klagen we over het weer, maar afgelopen maandag mochten we echt niet klagen. Warm en zonnig, zodat het stoepkrijt gelukkig goed zichtbaar bleek. Ongeveer 40 lopers sloten het voorjaar toepasselijk af met alweer de 7e figuurloop. Het was draaien en keren, onderweg geen flauw idee wat het zou worden, maar bij terugkeer kon (bijna) iedereen “Soezenzo” op de smartphone aflezen. En daarmee had iedereen toegang tot de achtertuin voor soesenzopie. Op woensdag en donderdag een iets lagere opkomst maar de muffins waren er niet minder om.

ma 13-7-2020

460: 7^e figuurloop als slottraining (2)



Afsluiting van een bijzonder voorjaar
Maandagavond 13 juli 2020
20.00 - 21.00 uur: slottraining
Aansluitend: borrel + bijpraten
Kon. Emmaweg 60



ma 13-7-2020

460: 7^e figuurloop als slottraining (3)



ma 13-7-2020

460: 7^e figuurloop als slottraining (4)





**SOC wenst iedereen een fijne zomerperiode.
Als je nog op vakantie gaat, kom dan weer veilig en gezond thuis.
We zien je graag op maandag 31 augustus weer terug.
Of train gewoon met ons door op de maandagavond-zomertrainingen.**

vr 17-7-2020