



# GULDEN GAC LID



## Karin de Bruijn

Gulden GAC Lid sinds 2014

Klein van stuk, maar des te groter is haar inzet. Karin de Bruijn is een kanjer. Als trainster van de A/B groep staat ze iedere dinsdag- en zaterdagochtend voor haar lopers klaar. Al ruim 30 jaar is ze lid van de Gooise Atletiek Club en al heel veel jaren geeft Karin zeer inspirerende trainingen. Over belangstelling heeft ze nooit te klagen. Een vaste kern hardlopers is altijd van de partij, maar ook gelegenhedslopers die een tandje lager willen wegens vakantie of blessure worden hartelijk door Karin ontvangen. Zij kent de trainerstrucjes en weet snellere lopers met extra rondjes en versnellingen moe te krijgen zonder dat de rest van de groep er onder lijdt. Iedereen komt bij Karin weer tevreden bij het clubhuis.

Als zij de warming-up doet dan wordt er geluisterd. Daarvoor is ze de hele winter in training. In de wintermaanden geeft ze namelijk op woensdagavond fitnessstraining aan 30 tot 40 GAC dames. Een vaste kern die geen winter over slaat en de strenge aanpak van Karin als een gunst ervaart. "Gaat het nog, dames?" vraagt Karin als de moeheid toeslaat, gevolgd door "Erg he".

Karin is altijd vrolijk, maar consequent. Er moet gelopen worden en de minuten worden onverbiddelijk volgemaakt. Op één uitzondering na. Als Karin een hond op haar pad tegen komt dan krijgt haar groep een extra rustpauze. Dan moet de viervoeter worden toegesproken en aangehaald. Karin's aaipauze.

*Voorzitter*

*Secretaris*

# GULDEN GAC LID