



**Loopgroep
Houten**

WELKOMSTBRIEF

Informatie over Loopgroep Houten

Welkom bij Loopgroep Houten !

Hartelijk welkom als aspirant-lid bij Loopgroep Houten (LGH). Ter introductie van onze vereniging ontvang je hierbij algemene informatie over de vereniging, trainingen, trainers, lidmaatschap en de diverse georganiseerde activiteiten.

Als aspirant-lid kun je maximaal 4 keer meetraineren. Is dat je goed bevallen, dan kun je lid worden van onze vereniging. Gebruik hiervoor het aanmeldformulier dat je op de laatste pagina van deze welkomstbrief vindt. Het ingevulde formulier kun je op een dinsdagavond bij één van onze trainers inleveren.

LGH in het kort

Loopgroep Houten is een kleine, vriendelijke en gezellige vereniging, die opgericht is in 1986. Je kunt bij ons naar hartenlust én in je eigen tempo genieten van het hardlopen. Plezier in het (gezamenlijk) hardlopen staat bij ons centraal. Wij maken voor de dinsdagavondtraining gebruik van de kleedkamers van tennisvereniging 'L.T.V. de Doordraaiers'. De locatie is Koedijk 3 in Houten.

We hebben vier trainers, een bestuur en de 'Evenementencommissie'. Deze commissie organiseert o.a. de zogenaamde 'Vlinderloop' (zie verderop voor meer informatie hierover).

Trainingsmogelijkheden

- Dinsdagavond

Onze vaste trainingsavond is dinsdagavond, van 19.30 uur tot ongeveer 21.00 uur. Deze training gaat het hele jaar door (ook tijdens schoolvakanties). We starten en eindigen de training gezamenlijk op het verzamelpunt, de kleedruimtes op het tennispark van 'L.T.V. de Doordraaiers' (Koedijk 3, 3992 LV Houten); hier zijn ook douches aanwezig.

Wij trainen in drie groepen om iedereen zoveel mogelijk op haar/zijn eigen niveau te laten trainen. Voor elke groep staat een gediplomeerd trainer. De training begint met een warming-up, waarin ook aandacht wordt besteed aan looptechniek. Daarna wordt het zogenaamde 'kernprogramma' uitgevoerd: een per training wisselend loopprogramma, dat vooral gebaseerd is op intervaltraining (met b.v. een piramideloop of tempoloop). Bij het kernprogramma lopen de drie groepen op hetzelfde parcours. De training wordt afgesloten met een gezamenlijke cooling-down.

Voor de zomer wordt tijdens de dinsdagavondtraining twee keer een testloop van 5 km gehouden. De tijd die je dan loopt, wordt ook geklokt. Iedereen kan op die manier een beeld krijgen van zijn of haar vorderingen. Door het jaar heen worden ook workshops of speciale trainingen verzorgd.

- Donderdagavond
Een wisselend aantal leden traint naast de vaste dinsdagavond ook op donderdagavond. De donderdagavondtraining is op eigen gelegenheid. Deze training start om 19.30 uur en duurt tot ongeveer 20.45 uur. De training bestaat uit een duurloop van ongeveer 12 km met enkele versnellingen. Verzamelpunt is de entree van het appartementencomplex waar de vroegere trainers José en Harry wonen (Grootslag 61).
- Zaterdagmorgen
Een groep van (aankomende) halve en hele marathonloopsters en -lopers traint op eigen gelegenheid op zaterdagochtend. Dit gebeurt gedurende periodes van circa drie maanden in het voor- en najaar. De groep start om 08.30 uur en deze training bestaat uit het doen van een lange duurloop. De te lopen afstand gaat in de drie maanden van zo'n 20 naar 35 km, in een tempo van ongeveer 10 km per uur (6 min/km). Het startpunt is hetzelfde als dat van de donderdagavondtraining.

Trainen op eigen niveau

Om blessurevrij aan de trainingen op dinsdagavond te kunnen deelnemen, is het wenselijk dat je minimaal 5 kilometer aaneengesloten kunt hardlopen. Het tempo hierbij is minder belangrijk. De trainingsgroepen zijn als volgt verdeeld:

- Basisgroep
Gericht op de (beginnende) loper, die af en toe aan een prestatie-loop wil meedoen van 5 à 10 kilometer. Of gewoon gezellig elke dinsdag wil komen trainen natuurlijk. Wil je vooruitgang boeken in het lopen, dan is het wenselijk om nog minimaal 1x per week zelf te trainen. Dit is overigens geen voorwaarde om aan de dinsdagavondtraining mee te doen.
- Middellangeafstandsgroep
Gericht op de loper, die af en toe aan een prestatie-loop of wedstrijd wil meedoen van 10 tot 21,1 km (halve marathon). Naast de dinsdagavond is het dan aan te bevelen om nog 2 keer per week zelf te trainen.
- Langeafstandsgroep
Gericht op de leden die op zijn tijd een halve of hele marathon willen lopen. Om een halve marathon goed aan te kunnen, is 3 keer trainen per week nodig. Voor een hele marathon moet je ernaar streven om 4 keer per week te trainen.

In welke groep je op dinsdagavond wilt trainen, is geheel je eigen keuze. Een voorwaarde is wel dat je niet te veel van jezelf vraagt - om blessures te voorkomen. Het is ook mogelijk om, naar behoefte, te wisselen van groep.

Op onze website www.loopgroephouten.nl vind je trainingsschema's voor de drie groepen. De schema's zijn gebaseerd op 3 tot 5 keer per week lopen.



Onze trainers

- Esther Nicolay
'Toen onze jongste zes maanden was, begon ik met hardlopen. Na 1,5 jaar terug van Curaçao, heb ik me aangesloten bij de loopgroep: wat een verademing! Zo leuk om met anderen intervallen en loopscholing te doen. Duidelijke instructie krijgen over uitvoering van oefeningen en positieve coaching. Wedstrijden zijn niet zo mijn ding, maar het lopen bij Loopgroep Houten des te meer! Na de zomer de cursus ATL2 gevolgd en het is geweldig om assistent-trainer te zijn! Laten we er samen een mooi en sportief jaar van maken!'
- Eddy Spreeuwens
Sinds de zomer van 2015 actief als trainer bij LGH. 'Vele jaren heb ik als LGH-lid met plezier aan de trainingen meegedaan. Toen de vacature voor trainer aan de orde kwam, heb ik me aangemeld omdat ik het een leuke manier vond om wat terug te doen voor de club. Na de cursus ATL2 (assistent-trainer) ben ik officieel begonnen met trainingen geven. Ik vind het belangrijk om veel variatie in de trainingen aan te brengen. Dat houdt je soepel en daarmee worden blessures voorkomen. Elke warming-up is het weer een uitdaging om de lopers te verrassen met andere oefeningen en ze uit te dagen met nieuwe spelvormen.'
- Erik van Viegen
Sinds 2005 (weer) lid na deelname aan de halve marathon van Utrecht dat jaar. Vanaf dat moment was er bij Erik een sterke behoefte om serieus te gaan trainen voor de halve en later de hele marathon. Half 2011 zijn diploma Looptrainer 3 (zelfstandig looptrainer) gehaald. 'Een groep lopers enthousiasmeren en stimuleren om op een prettige en constructieve manier individuele prestaties te verbeteren; dat doe ik graag. Bij grotere inspanningen zijn trainingsopbouw, looptechniek en voeding uitermate belangrijk. Ook gezelligheid en onderlinge contacten worden als erg plezierig ervaren binnen onze vereniging'.
- Ron Switzar
Na jaren in het Westland training te hebben gegeven, nu al weer sinds jaren LGH-lid en ook trainer. Vooral om ondersteuning te geven zodat we in drie groepen kunnen trainen.

We zijn een actieve vereniging!

- Vlinderlopen
Als vereniging Loopgroep Houten organiseren we jaarlijks een serie van 9 prestatielopen onder de noemer 'Run2Day Vlinderloop'. De Vlinderloop vindt van september tot en met mei plaats op elke 2e zaterdag van de maand. Voor de Vlinderlopen wordt gebruik gemaakt van de accommodatie van Korfbalvereniging 'Victum' in sportcomplex 'De Wetering' aan de Hefbrug. Je kunt kiezen uit 4 verschillende afstanden: van 5,2 t/m 21,1 km. De deelnamekosten zijn laag (€ 4,00).


Voor leden van onze eigen Loopgroep Houten is deelname zelfs gratis!
- Picknickloop
In juni houden wij op de laatste zondag de zogenaamde 'Picknickloop'. Lopers zijn bij dit zeer ontspannen evenement, samen met partners en kinderen, van harte welkom. De Picknickloop is alleen voor leden en aanverwanten. Eerst wordt er gezamenlijk een loopje gedaan. Met voor de kinderen een speciaal traject en leuke prijsjes! Vervolgens genieten we gezamenlijk van de meegebrachte hapjes.
- De 80 km van Houten
Ter vervanging van de '80 km van Werkhoven' (die voorheen in Werkhoven werd georganiseerd door de plaatselijke loopvereniging), organiseren we op vier donderdagavonden (rond eind augustus, begin september) de '80 km van Houten'. Dit is een trainingloop voor de eigen leden (dus geen officiële prestatieloop of wedstrijd). Je kunt per donderdagavond kiezen uit diverse afstanden: 4,1; 10; 14,1 of 20 kilometer. Deelname is gratis. De start is om 19.00 uur op de Houtense Wetering, waar ook het eindpunt van alle afstanden is.
- Linschotenloop met kerstdiner
Het is al jarenlang een mooie traditie dat we in de maand december met een groot aantal leden van onze eigen vereniging meedoen aan de Linschotenloop (diverse afstanden).

's Avonds hebben we dan, met partners ook welkom, ons eigen gezamenlijke diner als verenigingsleden. Zo sluiten wij op een gezellige manier ons loopjaar af.

Lidmaatschap

Wij richten ons vooral op senioren (vanaf 18 jaar). Iedereen die graag mee wil doen aan de trainingsactiviteiten kan komen kennismaken en, zoals al vermeld, maximaal 4 keer gratis meetrainen. Daarna besluit je of je lid wordt van LGH. Van leden wordt verwacht dat zij één of twee keer per jaar op een zaterdag als poster helpen bij de Vlinderloop (ongeveer van 11.00 uur tot 13.30 uur).

Contributieregeling

De jaarlijkse lidmaatschapscontributie bedraagt voor 2017 € 60,00. Als vereniging zijn wij aangesloten bij de Atletiekunie. Boven op het contributiebedrag voor de vereniging komt per lid de Atletiekuniebijdrage. Dit bedrag wordt jaarlijks door de Atletiekunie vastgesteld en bedraagt voor recreanten € 16,95 (jaar 2018). Voor leden met een wedstrijdlicentie komt daar nog € 22,75 (jaar 2018) bovenop voor de licentie.

Bij aanmelding als lid wordt een éénmalig bedrag van € 6,75 gevraagd aan administratiekosten. De incasso geschiedt aan het begin van het kalenderjaar. Opzegging van het lidmaatschap moet schriftelijk gebeuren vóór 30 november van het lopende contributiejaar.

Meer informatie

Op onze website www.loopgroephouten.nl vind je meer informatie over de vereniging en over hardlopen. Leden ontvangen zo'n 4 tot 6 x per jaar de digitale nieuwsbrief 'Over lopen gesproken'. Hierin vind je actueel nieuws dat alleen voor leden wordt gemaakt en dus alleen intern bedoeld is.

Tot slot

Uiteraard verwelkomen we je binnenkort graag als nieuw lid van onze vereniging. Mocht je nog vragen of opmerkingen hebben, laat het weten tijdens een training. Of stuur een mail naar ons algemene e-mailadres info@loopgroephouten.nl.

We wensen je veel (loop)plezier bij onze vereniging!

Met vriendelijke sportgroet,

Loopgroep Houten

Trainers

Erik van Viegen

Esther Nicolay

Eddy Spreeuwers

Ron Switzar

Bestuur

Gerda Weitkamp (voorzitter)

Harry vd Graaf (penningmeester en coördinator trainers)

Katinka Bergmans (ledenadministratie)

Henk Hofman (secretaris)





**Loopgroep
Houten**

AANMELDFORMULIER

Loopgroep Houten
T.a.v. Katinka Bergmans
Schuttersgilde 7
3994 CM HOUTEN
Leden@loopgroephouten.nl

Achternaam	<input type="text"/>		
Voorletters	<input type="text"/>		
Roepnaam	<input type="text"/>		
Adres	<input type="text"/>		
Postcode	<input type="text"/>	Woonplaats	<input type="text"/>
Telefoon(vast)	<input type="text"/>	Geboortedatum	<input type="text"/>
Mobiel	<input type="text"/>		
Banknummer	<input type="text"/>		
E-mailadres	<input type="text"/>		

Ik wil een wedstrijdlicentie: Ja / Nee * (overleg dit met de trainer)

Ik ben/was lid van de Atletiekvereniging

Heb je al eens een sportkeuring gehad bij een Sport Medisch Adviescentrum? Ja / Nee *

Zo ja, wanneer voor het laatst?

Graag een pasfoto bijvoegen (digitaal, mag ook naar Leden@loopgroephouten.nl).

Van leden wordt verwacht dat zij één à twee keer per jaar als poster helpen bij de Vlinderloop. Lidmaatschap geldt voor gehele kalenderjaren. Beëindiging van het lidmaatschap moet schriftelijk gebeuren vóór 30 november van het lopende contributiejaar.

Geef hieronder een korte beschrijving van je loopdoelen

Ondergetekende meldt zich aan als lid van de Loopgroep Houten, onder de bepalingen zoals vastgelegd in de statuten en het huishoudelijk reglement van de vereniging.

Handtekening en datum