

30 jaar loopplezier bij Loopgroep Houten ('t Groentje – digitale versie)

21-04-2016, 21:40 | Lezersnieuws | Loopgroep Houten

2016 is het jaar waarin Loopgroep Houten 30 jaar bestaat. Vandaag de dag is LGH voor hardlopers een begrip in Houten. In de loop der jaren hebben veel Houtenaren de loopgroep leren kennen door zelf lid te worden of deel te nemen aan de Vlinderloop.



Het is lente en de temperaturen beginnen weer aangenaam te stijgen: prima weer om de deur uit te gaan en aan je conditie te werken. Bijvoorbeeld in de vorm van hardlopen. Om misverstanden te voorkomen: hardlopen kan ook betekenen een afstand van niet meer dan een paar kilometer in een rustig tempo doen. Maar of je nou langzaam of hard loopt, een goede begeleiding en de stimulans van andere lopers zullen je loopplezier altijd vergroten. Loopgroep Houten maakt dat mogelijk. Loopplezier en het verbeteren van je resultaten gaan bij ons hand in hand.

Drie trainingsniveaus

We zijn een vereniging van ongeveer 80 leden en de dinsdagavond is onze vaste trainingsavond. Als je er dan bent, kun je kiezen uit drie niveaus om op te trainen. Elke trainingsgroep heeft een eigen trainer. Om goed mee te kunnen komen tijdens de gezamenlijke dinsdagavondtraining heb je wel een zeker basisniveau nodig. Het komt erop neer dat je ongeveer 5 kilometer aan één stuk moet kunnen hardlopen.

We doen vooral intervaltraining: precies datgene dat je zonder loopgroep niet doet en dat juist zoveel bijdraagt aan je loopprestaties. Van tijd tot tijd zijn er ook specifieke workshops die op lopen gericht zijn.

Je kunt 4 avonden gratis meetrainingen om te zien of LGH voor jou een geschikte loopgroep is. Naast de dinsdagavond wordt er ook regelmatig door groepjes lopers op donderdagavond en zaterdagochtend getraind. Als je lid bent van LGH kun je gratis meedoen aan de Vlinderloop.

Gezellige vereniging

LGH verzorgt niet alleen looptraining. We zijn ook een vereniging die aandacht heeft voor het sociale aspect. Met z'n allen zorgen we ervoor dat de Vlinderloop 9 x per jaar gedaan kan worden (voor iedereen toegankelijk). Bij gelegenheden houden we van een gezellige borrel, jaarlijks vieren we traditioneel samen Kerst en in juni doen we voor leden en familie de Picknickloop met samen lopen en eten. Kijk voor meer informatie op www.loopgroep-houten.nl.