



# OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Jaargang 2, nummer 1, januari 2013

## Inhoud

- **Goede start !**
- **Speciale Vlinderloop in teken Roparun**
- **Speciale Vlinderloop - 200<sup>ste</sup> !**
- **Samen weten we meer - deel 2**
- **LGH - Eindejaarstraditie - deel 2**
- **LGH - Nieuwjaarstraditie**
- **Herhaalde en dringende oproep, trainer gezocht !**
- **Agenda, Wist je dat? en Tips**

## Agenda

### Vlinderlopen

Zaterdag 9/2 (200<sup>ste</sup>!), 9/3, 13/4 en 11/5, 11.30 uur, Hefbrug bij korfbalveld 'Victum'

### Algemene Ledenvergadering

Maandag 15/4, 20.30 uur, vergaderruimte Zwembad De Wetering.

## Wist je dat?

### Nieuwsbrieven

De Nieuwsbrieven worden [hier](#) op onze site opgeslagen.

### Marathontraining

De marathontraining op de zaterdag om 08.30 uur is weer gestart. Op onze site staat het programma. Een sneeuwfoto van 19/1:

## Goede start !

Een goede start hebben we mijns inziens al gemaakt met een gezellige en spontane Nieuwjaarsborrel en een druk bezochte eerste Vlinderloop in 2013. Daar deden 120 deelnemers aan mee en de opbrengst ervan hebben we ter beschikking gesteld aan de Roparun. Een goede start dus !



Nu de goede start volhouden, maar dat gaat ook wel goedkomen, denk ik. Er wordt al weer hard getraind voor halve en hele marathons. Ik en vele houden het bij 5 tot 15 kilometer, wat natuurlijk ook prima is. Zolang we lekker met plezier lopen, fit en gezond blijven, starten we niet alleen goed maar maken we er een goed 2013 van.

Rest mij iedereen nogmaals het allerbeste voor 2013 te wensen en een ieder op te roepen voor deelname aan de 200<sup>ste</sup> Vlinderloop op 9 februari. Neem allemaal iemand mee en laten we gaan voor 200 deelnemers op de 200<sup>ste</sup> Vlinderloop !

Loop ze,  
Wichert Sinke

## Speciale Vlinderloop in teken Roparun



De Vlinderloop van 12 januari stond in het teken van de Roparun. Twee teams van REactive doen dit jaar aan de Roparun mee en hebben verzocht de Vlinderloop te mogen gebruiken voor het inzamelen van sponsorgeld.

In samenspraak met het bestuur en de Evenementencommissie is daar gehoor aangegeven. En het is een succes geworden !

Een opkomst van 120 lopers; een opbrengst van ruim 500 euro (inschrijfgeld, donaties en verkoop van gebak en cake) voor de Roparun; gratis te downloaden [foto's](#) voor de deelnemers; een leuke [im-](#)



### Extra Vlinderloop - doeken

Het succes van het nieuwe startdoek van de Vlinderloop heeft zich voortgezet in twee extra doeken: een finish doek en een reclame doek !



### Loslopende hond

*Nieuws uit de regio*  
Twee leden kregen tijdens hun doorgaans rustige training op donderdagavond bijkans een hartverzakking van een loslopende en zeer agressieve hond...

## Tips

### 'Bootcamp'

Op zoek naar een mooie aanvulling op onze trainingen ? Een "full body workout"; enkele van onze leden zijn al razend enthousiast ! Ga naar [Spatverandert](#) voor meer info.

### STARSHOE in Zeist

Weer tijd voor een professioneel advies voor een nieuwe hardloepschoen? Ga naar [STARSHOE](#) in Zeist, een voet-medisch adviescentrum.

**pressie** van de sfeer onderweg; volop gezelligheid en niet te vergeten, een perfecte en stralende hardloepdag in het teken van de Roparun: "Leven toevoegen aan de dagen, waar geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven".



## Speciale Vlinderloop - 200<sup>ste</sup> !

Door de sneeuw in december is de Vlinderloop gecancelled en is editie 200 een maandje uitgesteld.



Maar "It giet oan", de 200<sup>ste</sup> vindt plaats op zaterdag 9 februari. Dringende oproep aan alle leden om hier aan mee te doen !

Jaar in, jaar uit, negen keer per jaar, dus nu meer

dan 20 jaar wordt door de Evenementencommissie de Vlinderloop georganiseerd. Onze wethouder van sport in Houten lost op 9 februari het startschot, de lokale pers is in stelling gebracht en voor elke deelne(e)m(st)er is een kleine herinnering aan deze speciale editie geregeld.

Steun de Evenementencommissie, neem burens, familie en vrienden mee die hardlopen en zorg dat je deze mijlpaal niet mist (editie 250 duurt toch weer ruim 5 jaar !).

## Samen weten we meer - deel 2

In de vorige nieuwsbrief is een artikel geplaatst over blessureleed van Hans Slijkerman. De redactie heeft een oproep gedaan voor het verder delen van kennis over ervaringen met blessures.



Rob van Dijen heeft dit met beide handen aangepakt en wil graag zijn **ervaringen** delen met ons. Een verhaal met veel tips en gelukkig een goede afloop !

Wie volgt met een bijdrage over blessureleed ?

## LGH - Eindejaartradities - deel 2

Voor velen een jarenlange traditie, de laatste zaterdag voor kerst: overdag samen naar de Linschotenloop en 's avonds samen genieten

van het LGH Kerstdiner. Een mooie afsluiting van het jaar.

De grote opkomst aan de twee onderdelen blijkt wel uit de foto's.



Voor Kristel Peters was 'Linschoten' haar vuurdoop en eerste kennismaking met de traditie. Sterker nog: 'Linschoten' was zelfs haar eerste hardloophwedstrijd. Genoeg aanleiding dus voor een **bijdrage** van haar.

---

### ***LGH - Nieuwjaarstraditie***

Spontane ideeën zijn meestal de beste... Binnen een paar dagen geregeld: een LGH Nieuwjaarsborrel na de training op de eerste dinsdag in het nieuwe jaar.

Gewoon lekker onder het genot van een drankje de goede voornemens delen, met al dan niet concrete hardloophdoelen. Met zo'n 30 leden was er voor 8 januari prima opkomst.



Wat ons betreft een mooi moment om een traditie van te maken !

---

### ***Herhaalde en dringende oproep, trainer gezocht !***

In de Nieuwsbrief van afgelopen oktober heeft José Kloosterman haar vertrek als trainer aangekondigd aan het eind van dit loopseizoen (zomer 2013).

Het bestuur en de trainers zijn nog op zoek naar een nieuwe trainer, ook onder onze eigen leden ! De opleiding tot assistent-trainer is daarvoor erg geschikt door een beperkte inspanning van slechts drie workshops en een beperkt aantal uren aan studiebelasting, opdrachten en het helpen bij het geven van trainingen.

Neem contact op met onze trainers voor nadere informatie. Waar is LGH zonder voldoende trainers ?!