



OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Jaargang 2, nummer 2, april 2013

Inhoud

- **Feestelijke Vlinderloop**
- **LGH-erelid Joop Cruijs**
- **Algemene Ledenvergadering maandag 22 april**
- **Samen weten we meer - deel 3**
- **Hardlopen rondom een bevalling**
- **Evenementencommissie zoekt versterking**
- **LGH timmert aan de weg**
- **Agenda, Wist je dat? en Tips**

Agenda

Vlinderlopen

Zaterdagen 13/4 en 11/5, 11.30 uur, Hefbrug bij korfbalveld 'Victum'

Algemene Ledenvergadering

Maandag 22/4, 20.30 uur, vergaderruimte Zwembad De Wetering

Bootcamp binnen LGH

Dinsdag 28/5

Loop door Houten

Vrijdag 14/6, vanaf 18:30 uur, diverse afstanden, locatie Oude Dorp

Zomerborrel met hapjes

Dinsdag 25/6 na afloop van de training

Picknickloop

Zondag 30/6, 11:00 uur, picknickveld bij Plofluis

Feestelijke Vlinderloop

Het is jullie vast niet ontgaan, de 200^{ste} editie van de Vlinderloop op 9 maart ! Een feestelijke Vlinderloop met een speciale gast voor het



startschot; veel verklede lopers én posters; een grote opkomst (105 lopers); veel aandacht van de lokale pers vooraf én achteraf (zie [collage](#)); een leuke attentie voor alle

lopers en een [reportage](#) op YouTube. Tot slot kwam er uit het archief ook nog een interessant [overzicht](#) tot stand over het ontstaan van de Vlinderloop.

Dank aan iedereen die hier een feest van heeft gemaakt. Op naar de 250^{ste} !

LGH-erelid Joop Cruijs

Joop zet zich al jaren in als lid van de Evenementencommissie voor het regelen van de succesvolle Run2Day-prijzen en het uitzetten van het Vlinderloopparcours.



Joop, links op de foto, traint zelf al geruime tijd niet meer. Redenen genoeg om Joop bij de 200^{ste} Vlinderloop in het zonnetje te zetten door hem erelid te maken. Volledig verrast en met een grote smile, nam Joop deze titel namens de commissie en het bestuur in ontvangst.

Algemene Ledenvergadering maandag 22 april

De jaarlijkse ledenvergadering (ALV) is, in verband met de marathon in Wenen, een week verzet. De vergadering waarvoor alle leden wor-

Wist je dat?

Nieuwsbrieven

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

Korting !

Je krijgt standaard 10% korting (m.u.v. lopende acties) als LGH-lid bij de dierspecialzaak "Pets Place" van LGH-lopers Paul en Monique.



Marathongroep

Na een gedegen voorbereiding, gaan de lopers uit de LGH-marathongroep van start in Rotterdam of Wenen op 14/4 ! Succes en veel plezier samen.

De marathon in Rome van Don Kooreman en Han Kwee is al achter de rug en was bijzonder te noemen door de nieuwe Paus.

Tips

STARSHOE in Zeist

Weer tijd voor een professioneel advies voor een nieuwe hardloopshoel? Ga naar [STARSHOE](#) in Zeist, een voet-medisch adviescentrum. Veel LGH-lopers gingen je voor.

den opgeroepen, staat nu gepland op maandag 22 april en begint om 20:30 uur in de vergaderruimte van Zwembad De Wetering aan de Hefbrug.

Het bestuur wil graag op tijd beginnen, dus zorg dat je op tijd bent. Rond 22:00 uur zal de vergadering zijn afgerond en nemen we een drankje aan de bar.

Samen weten we meer - deel 3



Peter Nibbelke heeft deze keer een [bijdrage](#) geleverd over zijn blessure aan de rechterachillespees. Een veel voorkomende klacht bij de hardlopers.

Lees alles over "kwakkelen", serieuze fysio en weer terugkomen op marathonkracht.

Wie volgt met een bijdrage over blessureleed ?

Hardlopen rondom een bevalling

In eerdere Nieuwsbrieven is geschreven over het grote aantal zwangere LGH-loopsters. Er was zelfs sprake van een LGH-crèche...



Anna van der Schors heeft haar [ervaringen](#) op papier gezet rondom haar bevalling. Een balans tussen willen en kunnen, weekritme en ambities.

Evenementencommissie zoekt versterking

Harry van der Graaf zal binnenkort, na jarenlange inzet, de Evenementencommissie helaas gaan verlaten. Er is nu dus een vacature, die we graag snel laten invullen. Wij zijn de drijvende kracht achter de Vlinderloop en andere verenigingsactiviteiten.

Wat wordt er van je verwacht?

- 5 keer per jaar helpen bij het organiseren van de Vlinderloop (9.30 tot 14.00 uur)
- 4 keer per jaar 'n korte vergadering
- Hand- en spandiensten verlenen bij 'n paar andere activiteiten
- 1 keer per jaar een gezellig etentje met alle vrijwilligers

Het rooster van de Vlinderloop wordt in onderling overleg opgesteld en natuurlijk wordt er rekening gehouden met je eigen agenda. Je wordt uiteraard niet als poster ingedeeld. De werkzaamheden zijn beslist te overzien en er wordt op 'n gezellige manier met elkaar samengewerkt. Lijkt het je wat? Laat het één van ons weten!

Evenementencommissie (Joop Cruijs, Harrie van der Graaf, Frank Heinen, Gerard Nafzger, José en Nico van Nieuwkerk, Esther Griffioen en Marcel Zwezerijnen)

LGH timmert aan de weg

Sinds 5 april hangt een "kersvers" reclamebord voor LGH aan de buitenkant van het Doordraaiers-terrein. Laat de nieuwe leden maar binnenstromen...



Looptgroep Houten

Website: www.loopgroephouten.nl

E-mail adres: info@loopgroephouten.nl