



# OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Jaargang 2, nummer 3, mei 2013

## Inhoud

- Sponsoring
- Mud Masters...
- Speciale clinics op komst
- Marathonverhaal
- Inwijden LGH- reclamebord
- Meten is weten 2012
- Geplande LGH borrels
- Agenda, Wist je dat? en Tips

## Agenda

### Vlinderlopen

Zaterdagen 14/9, 12/10, 9/11 en 14/12.  
11.30 uur, Hefbrug bij korfbalveld 'Victum'

### Bootcamp binnen LGH

Dinsdag 28/5

### Testloop + aansluitend drankje/borrel bij Harry en José thuis

Dinsdag 11/6

### Loop door Houten

Vrijdag 14/6, vanaf 18.30 uur, diverse afstanden, locatie Oude Dorp

### Clinic sportdrank

Dinsdag 18/6, 19.15 - 20.00 uur, locatie vergaderzaal bij zwembad de Wetering

### LGH Zomerborrel met hapjes

Dinsdag 25/6 na afloop van de training bij de Doordraaiers

## Sponsoring

Het is al jaren een gebruik om als Loopgroep Houten een goed doel te sponsoren; voorwaarde hiervoor is een positief financieel saldo op het einde van het jaar. Dat hebben we voor 2012 wederom behaald. We hebben daarom als vereniging een bedrag van € 250,00 overgemaakt voor KWF Kankerbestrijding.

Trea Vermeij, een oud-lid van onze loopgroep, heeft haar zoon Lauren onlangs aan kanker verloren. Het leek de ALV een zeer goed idee het bedrag te doneren voor Trea's inzet voor KWF Kankerbestrijding. Trea zal meerdere malen volgende maand de Alpe d'Huzes opfietsen om geld in te zamelen. Kijk [hier](#) voor meer informatie.



Vanaf dit jaar zullen we sponsoring en Vlinderlopen proberen te combineren. We stellen de opbrengst van de Vlinderloop 2 maal per jaar beschikbaar voor een sponsoractiviteit. Voorwaarde is wel dat het doel iets met sport te maken heeft. Verzoeken van leden van de vereniging gaan voor en het bestuur beslist i.o.m. Evenementencommissie welke verzoeken worden gehonoreerd. Het sponsorbedrag, jaarlijks € 250,00, wordt verdeeld over de sponsorlopen van het betreffende jaar. We hopen hiermee meer exposure te krijgen en de Vlinderloop en het goede doel onder de aandacht te brengen.

Tot slot het goede bericht over een nieuwe trainer uit ons midden. Paul van Dongeren start rond de zomervakantie als trainer en neemt de rol van José Kloosterman over. Na 10 jaar als LGH-trainer gaat José dan met "trainerspension". Paul succes en José enorm bedankt voor al die jaren !

Namens bestuur, Wichert Sinke

### Picknickloop

Zondag 30/6, 11.00 uur,  
picknickveld bij Plofsluis

## Wist je dat?

### Versterking Evenementencommissie

De vacature in de Evenementencommissie door het vertrek van Harry van der Graaf is ingevuld door Djien Kwik én Peter Vollebregt. Succes !

### Nieuwsbrieven

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

## Tips

### STARSHOE in Zeist

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

## Mud Masters...



De [Mud Masters Obstacle Run](#) is een ruig hindernisparcours, ontworpen door mariniers. Een stormbaan geïnspireerd op de meest uitdagende militaire stormbanen ter wereld. Met meer dan 20 spectaculaire hindernissen.

Rafaëlle Vos heeft zich laten overhalen om hieraan mee te doen. Een combinatie van hardlopen, tijgeren, springen, modderpoelen, stroomdraden (!) en Roze Mudmutsen. Haar enthousiaste verhaal lees je [hier](#).

Iets voor een jaarlijks LGH-uitje?

## Speciale clinics op komst

Een tweetal speciale clinics staat gepland op de dinsdagavond:

- **Dinsdag 28 mei** staat de training in het teken van een Bootcamp dwars door Houten, die je niet mag missen! De Bootcamp wordt verzorgd door Fabio D'Agata en een collega. Alvast een [voorproefje](#); nadere info over de verzamellocatie volgt.
- **Dinsdag 18 juni** hebben we tussen 19.15 en 20.00 uur een interessante clinic door gastspreker Arjen van Iren (hardlooptrainer en voedingsdeskundige) over sportdrink. De clinic vindt plaats in een vergaderruimte bij het zwembad De Wetering. Aansluitend gaan we "gewoon" trainen; nadere info volgt.



## Marathonverhaal

De marathons van Wenen en Rotterdam zijn inmiddels achter de rug: weer allemaal topprestaties. Na maanden van gezamenlijke training in de extreem lange winter, veel kilometers maken, was het moment van aanval op het PR, lekker uitlopen, een jubileummarathon (Peter Nibbelke heeft zijn 25<sup>ste</sup> marathon gelopen !) of een eerste marathon daar !



In de [bijdrage](#) door Gerda Weitkamp en Désirée Kooloos, "de Wiener Mädel", hoor én zie je alles over de voorbereidingen en ervaringen voor Wenen. Centrale thema's: verantwoord eten en drinken, spierontspanning en vooral heel veel plezier samen.

## Inwijden LGH-reclamebord

Op 5 april jl. is het "kersverse" LGH-reclamebord aan de rand van het Doordraaiers terrein al direct met applaus ingewijd. Alleen maar blij en trotse gezichten. Een mooi clubje...



## Metten is weten 2012

We worden iedere dinsdagavond bij binnenkomst geturfd. Geen idee waarom? Het leidt tot waardevolle informatie die door onze trainer, volleerd Excel-expert én analyticus Harry van der Graaf wordt uitgewerkt.



Tijdens de ALV is door Harry al een korte mondelinge samenvatting gegeven van zijn bevindingen. [Hier](#) vind je de volledige versie. We worden in de gaten gehouden.

## Geplande LGH borrels

Zet het alvast in je agenda ! Een tweetal gezellige afsluitingen van de trainingen staat gepland:

- dinsdag 11-juni ná de Testloop bij Harry en José thuis (Grootslag 61) en
- dinsdag 25-juni de jaarlijkse LGH Zomerborrel bij de Doordraaiers.

### Loopgroep Houten

**Website:** [www.loopgroephouten.nl](http://www.loopgroephouten.nl)

**E-mail adres:** [info@loopgroephouten.nl](mailto:info@loopgroephouten.nl)