



OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Jaargang 2, nummer 4, juli 2013

Inhoud

- **José bedankt !**
- **Testloop in meerdere opzichten**
- **Surpriseparty José**
- **Succesvolle clinics**
- **Marathonverhaal**
- **Programma vanuit Evenementencommissie**
- **Rare jongens, die hardlopers !**
- **Agenda, Wist je dat? en Tips**

Agenda

Picknickloop

Zondag 7/7, 11.00 uur, picknickveld bij Plofsluis

80 van Houten

Donderdagen 5/9, 12/9, 19/9 en 26/9 om 19.00 uur, Houtense Wetering bij 10km-punt

Vlinderlopen

Zaterdag 14/9, 12/10, 9/11 en 14/12 om 11.30 uur, Hefbrug bij korfbalveld 'Victum'

Wist je dat?

Nieuwsbrieven

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

Loop door Houten

Velen van ons hebben deelgenomen aan de Loop door Houten van afgelopen 14 juni; [hier](#) vind je de foto's.

José bedankt !

Dinsdag 25 juni jongstleden hebben we al een beetje afscheid genomen van José; als trainer dan wel te verstaan. Want José heeft toegezegd lid te blijven en te blijven trainen.

"Een beetje afscheid" omdat José nog trainingen verzorgt tot 16 juli. Maar omdat dan velen van ons al op vakantie zijn, hebben we José alvast in het zonnetje gezet tijdens de zomerborrel.

Met een veelzijdig ABC zijn de laatste 10 jaar training aan ons voorbij gekomen. Een periode waar ondanks lange vakanties ;-)) toch zo'n 450 trainingen door José zijn gegeven. Altijd positief en energiek - een geweldige prestatie. José, nogmaals dank en we hopen nog lang naast je te lopen.

In deze al weer laatste nieuwsbrief voor de vakantie, wil ik verder iedereen een goede en vooral sportieve vakantie toewensen.

Wichert Sinke



Testloop in meerdere opzichten



De impact van de nieuwe windmolens gaat verder dan je denkt ! Zelfs LGH wordt diep getroffen tijdens de testloop van 5 kilometer.

Finishen en horen "Mooie tijd zeg, op de 10 kilometer...", is zuur. Lees alles in de [bijlage](#) van Frank bij deze Nieuwsbrief.

LGH-shirts

Een mooi initiatief van Kristel Peters is het inventariseren én bestellen van het LGH-shirt.

Nieuw fietspad

Een sterke verbetering voor hardlopers richting 't Goy: een mooi, veilig en apart fietspad langs de Beusichemseweg.

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.



Gratis eBooks

Hier vind je interessante eBooks over ander andere blessures, trainingsschema's en afvalen met hardlopen.

Spam mails ?

De laatste tijd is de frequentie van het aantal LGH-mailtjes vanuit de Redactie wat hoger geweest door al de activiteiten. Daardoor kunnen mailtjes automatisch in de "ongewenste e-mail"-box terechtkomen. Als het zo niet wordt ervaren, dan kan dat worden opgelost door de afzender in de lijst "veilige afzender" op te nemen binnen Outlook of ander e-mailpakket.



Surpriseparty José



Na 10 jaar trouwe dienst als trainer, hebben we met een creatieve invulling van een ABC-plus, afscheid genomen van "onze" José. De surpriseparty was meer dan geslaagd !

Overvallen, enthousiast en met veel plezier nam José de diversiteit aan ABC-voordrachten in ontvangst. Dank aan alle leden die er een feestelijke avond van hebben gemaakt (zie [hier](#) voor een fotocollage).

Succesvolle clinics

"Bootcamp" en "sportdrank" waren de twee onderwerpen van de clinics in de afgelopen twee maanden.

Een korte samenvatting: een mooie grote opkomst bij beide clinics, veel nieuwe oefeningen op markante plekken in Houten, de verslaglegging in de **lokale pers**, **kleurrijke foto's** en de theorie achter het nut en de noodzaak van juist sportdrankgebruik tijdens trainingen en wedstrijden. We zijn benieuwd welke PR's allemaal gaan sneuvelen !



Marathonverhaal



Een inspirerende film, "De marathon", leidt tot mooie prestaties van Monique en Paul van Dongeren. De eerste marathon voor Monique en de tweede voor Paul.

De marathon van Rotterdam wel te verstaan, net als in de film. Een helse voorbereiding, met het vervloeken van de Achterdijk, een lopersdipje, trainen van buikspieren, stabiliteit en kracht. D-day: soort van adrenaline-roes, Lee Towers, genoeg fans, "problemen" na de 30 km, finishen en het klusje is geklaard... 's Avonds elkaar aankijken en zeggen "Op naar de volgende!" Lees [hier](#) het hele verhaal.

Programma vanuit Evenementencommissie

De Evenementencommissie verzorgt niet alleen de maandelijkse Vlinderlopen en maar ook de volgende activiteiten:

- **LGH Picknickloop** op zondag 7 juli tussen 11.00 en 13.30 uur op het picknickveld bij de Plofsluis (zie uitnodiging in de mail van afgelopen 22 juni.)
- **De 80 van Houten** op vier donderdagen in september (5, 12, 19 én 26 september) om 19.00 uur. Vertrek bij het 10 km-punt op

de Houtense Wetering. Inmiddels voor het zesde jaar wordt deze loop georganiseerd met diverse afstanden: 4,1, 10, 14,1 en 20 km. Goede motivatie om "gewoon" door te trainen tijdens de zomervakanties. Op [onze site](#) vind je onder kopje 80 km van Houten meer informatie.

Rare jongens, die hardlopers !

In het kader van goed relatiesmanagement, maar ook als dank voor de gastvrijheid vanuit de Doordraaiers, is een artikel over Loopgroep Houten geplaatst in het clubblad van de Doordraaiers.

We vertoeven daar nu na volle tevredenheid een jaar. Wat uitleg over al die hardlopers op de dinsdag in die felle kleding zónder tennisrackets, is wel op zijn plaats. Nieuwsgierig? Kijk dan [hier](#).



Loopgroep Houten

Website: www.loopgroephouten.nl

E-mail adres: info@loopgroephouten.nl