



# OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Jaargang 3, nummer 1, januari 2014

## Inhoud

- Voorwoord voorzitter
- LGH-tradities
- Oud en Nieuw
- Succesvolle workshops
- Agenda, Wist je dat? en Tips

## Agenda

### Vlinderlopen

Zaterdag 8/2, 12/3, 12/4 en 10/5 om 11.30 uur, Hefbrug bij korfbalveld 'Victum'

### Midwinter marathon

Zondag 2/2; 8, 18½ of 27 ½ km vanaf 11.00 uur in Apeldoorn

### Schoolr

Zondag 9/2, 21,1 en 30 km om 11.00 uur in Schoolr

### Marathons LGH

Milaan 6/4, Rotterdam 13/4, Westland 25/5 en Luxemburg 31/5

### LGH-Testlopen

Dinsdag 12/5 en 9/6: 5 km

### Loop door Houten

Vrijdag 13/6, vanaf 18.30 uur; diverse afstanden, locatie Oude dorp

## Wist je dat?

### Nieuwsbrieven

De Nieuwsbrieven en bijlagen worden [hier](#) op

## Voorwoord voorzitter

Alweer de eerste nieuwsbrief van 2014 waarin we terugkijken en vooruitkijken. De nieuwsbrief is er mede dankzij alle door leden aan-geleverde kopij, maar vooral door de tomeloze inzet van medebe-stuurslid Henk Hofman, met ondersteuning van Hans Slijkerman en Peter Nibbelke. Bij deze hartelijk dank !

Terugkijken. Dit hebben we tijdens het kerstdiner gedaan waarin we alle vrijwilligers hebben bedankt voor hun inzet. We rekenen weer op jullie in 2014. Daarnaast was het een jaar met veel activiteiten en meer deelnemers aan de trainingen.



Bijna 80 mensen zijn het nieuwe jaar goed begonnen door één van de vier loopafstanden van de maandelijkse Run2Day Vlinderloop te lopen. Zaterdagmorgen om half twaalf stonden ze klaar voor de start, wind en miezerregen recht in het gezicht en temperatuur van nog geen 8 graden. Toch werd er flink aangezet en bij de dames was het Sione Jongstra (in witte shirt op de foto) die de 5,2 km als snelste dame aflegde. Snelste man op deze afstand was Paul van de Voort. Jan-Peter Geertman

Vooruitkijken. We gaan ook van 2014 een jaar maken vol van activiteiten (zie foto eerste Vlinderloop in 2014). Er staan er al een aantal op de rol; hierover zullen we jullie in de nieuwsbrieven informeren. Ook in 2014 zijn we op zoek naar voldoende leden om al deze activiteiten te kunnen continueren. Heb je een buur-

vrouw, goede vriend of andere hardloper in de buurt, probeer hem of haar te enthousiasmeren voor onze vereniging. Vooruitkijken is ook verder kijken dan de komende weken of maanden. Dit heeft mij doen besluiten mijn functie als voorzitter per mei vacant te stellen. Hierdoor voorkomen we dat er jaren dezelfde mensen in het bestuur zitten en dat er jaarlijks weer nieuwe energie in de vereniging wordt gestoken. Dit betekent ook dat we op zoek zijn naar een nieuwe voorzitter. Voel je je geroepen, meld je dan bij mij of één van de andere bestuursleden.

Rest me nog jullie een sportief en gezond 2014 te wensen.

Wichert Sinke

onze site opgeslagen.

### Posten bij Vlinderloop

Let op: je bent zelf verantwoordelijk voor het onderling ruilen of het regelen van vervanging, als je onverhoopt niet kunt als poster bij een Vlinderloop. Geef dat ruim van tevoren door aan de Evenementencommissie.

### Trainingsschema's

Op onze LGH-site vind je weer de nieuwe schema's (2014), opgesteld door onze trainers.

### Foto's Vlinderloop van 11/1

Op onze LGH-site vind je maar liefst [130 foto's](#) van die Vlinderloop.

## Tips



### LGH-Facebook

Binnen onze vereniging bestaat al geruime tijd een 'besloten' facebook.

Rob van Dijen is de 'eigenaar' van die pagina. Je kunt lid worden van die besloten groep, door je via Facebook als vriend te melden bij Rob. Hij zorgt vervolgens dat je wordt uitgenodigd voor de LGH Facebookpagina.

De LGH Facebookpagina is bedoeld om naast de LGH-Nieuwsbrief en e-mails, te zorgen voor 'snelle' communicatie over bijvoorbeeld samen trainen, korte berichten en het delen van enkele foto's.

### Boek over voeding voor sporters

Een interessant en bondig boekje vol met tips over voeding voor hardlopen vind je [hier](#) en is bij de Bruna te koop.

### STARSHOE in Zeist

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

## LGH-tradities



De maand december met de vele LGH-tradities en de aansluitende Nieuwjaarsborrel, is weer achter de rug.

We kunnen tevreden terugzien op een grote LGH-vertegenwoordiging bij de Linschotenloop. Gerda Weitkamp wist zich zelfs in de prijzen te

lopen door de derde plaats te behalen in haar leeftijdscategorie.



Vervolgens hadden we 's avonds een recordopkomst van 52 personen bij het LGH-kerstdiner. Erg gezellig, prima locatie en eten. Alle vrijwilligers werden door onze voorzitter in het zonnetje gezet en bedankt met een verrassende massagebon. En natuurlijk werden door trainer Harry de vel begeerde prijzen uitgereikt aan de leden met de hoogste op-

komst bij de trainingen in 2013. Het was weer een spannende race.

De gezamenlijke duurloop door Houten voor de kerst, de 'Jan van Veenendaal loop', hebben we afgesloten met overheerlijke oliebollen en pittige Indische balletjes. De LGH-Nieuwjaarsborrel met champagne werd ook goed bezocht; toch niet alleen door alle goede en nieuwe voornemens? Zelfs vier aspirant-leden op één avond! ([hier](#) een fotocollage).



## Oud en Nieuw

Vanuit één van de gedachten achter de Jan van Veenendaal loop, 'leer elkaar kennen', is een thema ontstaan voor de Nieuwsbrief, te weten 'Oud en Nieuw'.

We starten met één van de nieuwe leden: Martin Ebbinkhuijsen heeft een leuk [stukje](#) geschreven om zich zelf te introduceren. In komende nieuwsbrieven verhalen van andere nieuwe leden of leden die al veel langer meelopen. Wie wil wat kwijt? Over je loopervaringen, over trainen bij LGH, over jezelf (alles kan - min of meer -), etc.: stuur het naar de nieuwsbrief. Vind je het leuk om iets te vertellen over jezelf, maar weet je niet zo goed hoe dit aan te pakken, laat het even weten, dan helpen we je even op weg.



Even ter onderbouwing wat feiten vanuit onze ledenadministratie. Op dit moment hebben we 72 leden waarvan 42 mannen en 30 vrouwen; een gemiddelde leeftijd van 48 jaar; 29% is minder dan 2 jaar lid, 26% tussen de 2 en 5 jaar en 45% is langer dan 5 jaar lid. Een mooie verdeling met dus veel 'oudere jongeren' en 'lang meelopende leden'.



## Succesvolle workshops

De workshop blessurepreventie kende een goede opkomst en was best wel confronterend te noemen.



Hardlopen staat, na zaalvoetbal, op plek 2 van de meest blessure gevoelige sporten. Gemiddeld heeft iedere loper één keer per jaar een blessure en dan nog maar te zwijgen over de uitkomst van de rekensom 'hoeveel kilo je benen hebben te verduren bij een simpele 10 kilometer loop: iets van bijna 3 miljoen kilo' !

Voor een impressie van de workshop inclusief de FMS-test, vind je [hier](#) de foto's. Binnenkort volgen 13 leden die FMS-test bij Fysio Workshop. Benieuwd naar de resultaten en natuurlijk naar de bijdragen in het verlagen van het blessureleed !

Passend bij de goede voornemens voor de nieuwe hardloopplannen in 2014, hadden we tevens een workshop over voeding en sporten. Een interessant en zeer breed onderwerp, op een interactieve wijze verzorgd door Jolanda Donk met veel ruimte voor vragen. En die waren er zeker ! Om het nog eens rustig door te nemen, vind je [hier](#) haar presentatie en voor eventueel contact: haar [e-mailadres](#).



Nog een tip om verdere vragen met haar door te nemen. Vanuit de basisverzekering wordt ongeveer 3 uur (4 tot 5 consulten) aan dieetadvisering vergoed en vanuit veel aanvullende verzekeringen extra consulten.

### Loopgroep Houten

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

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