



OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Jaargang 3, nummer 2, februari 2014

Inhoud

- **Looptrainersdag**
- **Liever naar Diever**
- **Cum laude door de FMS- test ?**
- **Oud en Nieuw (deel 2)**
- **De plas oversteken**
- **Evenementencommissie zoekt versterking**
- **Agenda, Wist je dat? en Tips**

Agenda

Vlinderlopen

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

Mijlen van Zeist

Zondag 23/3 om 12.00 uur, diverse afstanden, zie [hier](#)

Marathons LGH

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

Algemene Ledenvergadering

Maandag 14/4, 20.30 uur, vergaderruimte Zwembad de Wetering

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

Looptrainersdag

Vorig jaar november zijn onze trainers en Ron Switzar naar Nijmegen geweest voor de jaarlijkse Looptrainersdag, georganiseerd door de Atletiekunie. Een meer dan leerzame dag blijkt uit hun [bijdrage](#), waarin onderwerpen als ChiRunning, hardloopblessures, belastbaarheid, leefstijlmanagement en specifieke achillespeesblessures ter sprake komen. Inmiddels heeft iedereen bij een dinsdagavondtraining al ruim kennis gemaakt met de op die dag ingekochte ladders.



Liever naar Diever



Peter Vollebregt heeft, in onze nieuwsbrief van afgelopen november, een bijdrage geleverd over zijn eerste marathon. Die marathon van Terschelling, de Berenloop, is echter door slecht weer op het laatste moment afgeblazen. Balen dus - en zoals nu blijkt - met nog een *'behoorlijk lange staart'*...

Bij de volgende poging, dit keer bij de marathon in Diever afgelopen december, is Peter uitgestapt bij het 30 km punt. Als je zijn tweede [bijdrage](#) leest, is dat uitstappen meer dan be-

grijpelijk en een zeer verstandige keuze geweest.

Zoals een plaatselijk crack zei over zijn eerdere ervaring bij de start van deze marathon: *"Lood- en loodzwaar, ik loop hier minstens een uur traacher dan anders"*. We hopen op 'drie keer is scheepsrecht' voor Peter zijn marathon debuut. (En dan ook deel 3 van het verslag ?)

Wist je dat?

Nieuwsbrieven

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

Voorzitter (m/v) gezocht !

Per mei stopt onze voorzitter Wichert Sinke. Interesse in deze mooie vacature ? Meld je bij het bestuur voor nadere informatie.

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.

Trainingschema's

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

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.

STARSHOE in Zeist

Weer tijd voor een professioneel advies voor een nieuwe hardloopshoel? Ga naar [STARSHOE](#) in Zeist,

Cum laude door de FMS-test ?



Na de workshop 'Blessurepreventie' in december, heeft een 12-tal leden zich ingeschreven voor de FMS- () test *Functional Movement Screen* bij Fysio Workshop in Houten. Een 4-tal heeft individuele afspraken gemaakt en een groep van 8 personen heeft gezamenlijk de test ondergaan op donderdag 30 januari.

Enthousiast, met goede moed en toch ietwat nieuwsgierig en gespannen, zijn we in twee subgroepjes gestart met die test. In korte tijd hebben we totaal 7 onderdelen doorlopen; [hier](#) vind je meer info. Niet alleen de namen van onderdelen bleken ingewikkeld, het gold eens te meer voor de uitvoering.

Verre van cum laude waren de resultaten, maar dit was te voorzien. Vrijwel iedereen had als verbeterpunten de flexibiliteit van de lage rug, de heupen en de hamstrings. Gelukkig allemaal prima behandelbaar om toekomstige blessures te voorkomen. Met veel oefeningen zijn we huiswaarts gekeerd Voor de één met (omgerekend) een 5, een ander een magere 6, maar ook één met zelfs een ruime 8 !



Oud en Nieuw (deel 2)

In de vorige Nieuwsbrief is gestart met het thema 'Oud en Nieuw'. Deze keer wederom een invulling van 'Nieuw' door een mooie [bijdrage](#) van de enthousiaste nieuwe leden Herman en Christine. Een loopstel binnen onze vereniging.

Lees wat over hun achtergrond, de ervaringen van de start bij onze loopgroep, de *langzame groep* (?) en de ambities als '*gewoon lekker*' een 5 km lopen.

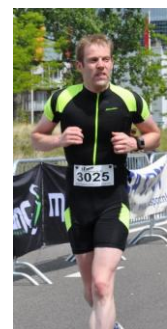
Wie van onze andere 'nieuwe of oude' leden volgt met een bijdrage? De redactie helpt je graag op weg.

De plas oversteken

Beste loopvrienden,

Een aantal van jullie weet het al een tijdje: ik ga half februari met mijn gezin 'de plas oversteken' om in Cambridge te gaan werken.

Daar zal ik 2 tot 3 jaar onderzoek gaan doen naar de impact van 'sport en beweeg'- infrastructuur op beweeg- en sportgedrag.



een voet medisch adviescentrum. Veel LGH-lopers gingen je voor.



Een mooie uitdaging, waarbij ik vaak zal denken aan de mooie fietspaden die we in Houten hebben. Ik wil jullie langs deze weg bedanken voor een aantal jaren loopplezier - en tot over 2 tot 3 jaar !

Rick Prins

Evenementencommissie zoekt versterking

Gerard Nafzger zal voor de komende zomervakantie, na jarenlange inzet, de Evenementencommissie helaas gaan verlaten. Er komt dus een vacature, die we graag laten invullen. De Evenementencommissie is de drijvende kracht achter de Run-2-Day 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, Esther Griffioen, Frank Heinen, Djien Kwik, Gerard Nafzger, José en Nico van Nieuwkerk, Peter Vollebregt en Marcel Zwezerijnen

Loopgroep Houten

Website: www.loopgroephouten.nl

E-mail adres: info@loopgroephouten.nl