



OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Jaargang 3, nummer 3, mei 2014

Inhoud

- **Even voorstellen...**
- **Het effect van voeding op de marathon**
- **Marathon Milaan**
- **De eerste keer**
- **Oud en Nieuw (deel 3)**
- **Eerste ervaringen met hardlopen in Engeland**
- **Kort verslag ALV**
- **Agenda, Wist je dat? en Tips**

Agenda

Vlinderlopen

Zaterdag 10/5 om 11.30 uur, Hefbrug bij korfbalveld 'Victum'

LGH-Testlopen

Dinsdag 13/5 en 10/6: 5 km

Loop door Houten

Zaterdag 14/6, vanaf 18.30 uur; diverse afstanden, locatie Oude dorp

Conconi test & zomerborrel

Dinsdag 24/6

Bootcamp

Dinsdag 8/7

Picknickloop

Zondag 13/7, 11.00 uur, picknickveld bij Plofsluis

Wist je dat?

Nieuwsbrieven

De Nieuwsbrieven en

Even voorstellen...

Sinds de laatste Algemene Ledenvergadering ben ik de voorzitter van het bestuur van Loopgroep Houten. Ik dank de leden voor het vertrouwen dat daarmee wordt gegeven. Mij is vervolgens gevraagd een bijdrage te leveren aan de Nieuwsbrief. Als kersverse voorzitter kun je daar natuurlijk niet omheen....

De meeste mensen kennen me wel. Vaak kom ik op het laatste moment op dinsdagavond higgend aanfietsen om net op tijd bij de groep aan te sluiten. Ik ben 58 jaar, loop nu een jaar of 9 hard en loop sinds 3 jaar met veel plezier marathons. Voor het hardlopen deed ik nauwelijks aan sport. Sinds mijn lidmaatschap van de loopgroep geniet ik enorm van het groepsgebeuren. Met een heel gemêleerd gezelschap deel je een gezamenlijke hobby, lief en leed en lach je wat af. Het maakt niet uit of je 5 of 42 kilometer loopt. Het lopen verbindt en je blijft er nog slank bij ook.



En dan word je ook nog voorzitter... Zelf was ik niet op het idee gekomen, maar Henk Hofman polste of het wat voor mij was. Mijn eerste reactie was: 'Ik vergader al de hele dag, ik weet niet of ik dit ook nog in mijn vrije tijd wil doen'. Maar goed, we hebben wel een voorzitter nodig dus ik heb pogingen ondernomen om verschillende leden te verleiden om het te gaan doen. Maar helaas lukte dat niet. Vervolgens speelde mijn geweten op. Wanneer je een enthousiast lid bent dan is het ook goed om op één of andere manier je aandeel te leveren. Dus Wichert toch maar gebeld om te vragen wat het precies inhoudt. En dan ben je ineens voorzitter...

Ik hoop dat ik de komende jaren een zinvolle bijdrage kan leveren aan de loopgroep. Ik ben onder de indruk van wat het bestuur de laatste jaren heeft neergezet. Ik hoop samen met Henk, Ron en Esther dit beleid voort te zetten.

Gerda Weitkamp
voorzitter

bijlagen worden [hier](#) op 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.

Korting Run2Day

In Utrecht (Mariastraat 10) ontvang je als LGH lid, 10% korting op de niet afgeprijsde artikelen op vertoon van de atletiekpas.

Foto's Run2Day Vlinderloop van 8/3 en 12/4

Op deze [site](#) vind je een enorme hoeveelheid aan mooie foto's gemaakt tijdens die twee Vlinderlopen.

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

Het effect van voeding op de marathon

Afgelopen januari heeft Jolanda Donk voor ons de workshop 'voeding en sporten' verzorgd en velen de ogen geopend... Rob van Dijen heeft al jaren last van zijn maag tijdens de marathon en had dus genoeg redenen voor een aantal consultbezoeken bij Jolanda. Het resultaat van die bezoeken mag er zijn. [Hier](#) vind je zijn verhaal!

Marathon Milaan

[Hier](#) vind je een uitgebreid verslag van de trip naar Milaan door John Ruijg. Ga er maar eens goed voorzitten en lees alles over deze trip met een fantastisch ('schoolreisje') gevoel. John geeft aan, dat het sociale aspect binnen onze loopgroep een prominente plaats heeft ingenomen.



De eerste keer

Nieuwsgierig over 'de eerste keer' van Kristel Peters? Klik dan [hier](#).

Oud en Nieuw (deel 3)



In de Nieuwsbrief van afgelopen januari is gestart met het thema 'Oud en Nieuw'. Deze keer wederom een invulling van 'Nieuw' door een mooie [bijdrage](#) van ons nieuwe lid Thea Stam. Per toeval liep ze Erik van Viegen tegen het lijf in Linschoten waarmee ze in gesprek raakte door het zien van ons LGH-loopshirt. Een loopgroep uit Houten. *Wat een verrassing...*

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

Eerste ervaringen met hardlopen in Engeland

Beste loopvrienden,

Na de oversteek naar Engeland heb ik me snel ingeschreven bij de *Ely Runners*. Inmiddels heb ik een aantal trainingen achter de rug en ik kan zeggen dat elke training een fartlek voor me is. Heuveltje op, heuveltje af, scherpe bochtjes, slecht aangelegde wegen. Daarbij ligt de gemiddelde snelheid erg hoog (ik denk dat mijn groep gemiddeld onder de 4 minuten/km loopt; dat zou voor mij 'zwarte sneeuw'



betekenen, dus daar doe ik niet aan mee). De LGH-stroopwafels zijn dan ook na elke training gebruikt om wat aan te sterken. Dus heel erg bedankt daarvoor!

Het samen-uit-samen-thuis principe wordt hier niet toegepast, dus na een rondje lopen ga je zelf terug naar de sporthal en dan naar huis. Dat doen we in Houten toch een stuk beter!

Rick Prins
Voormalig lid LGH

Kort verslag ALV

Op donderdag 17 april was onze jaarlijkse Algemene Ledenvergaring. Dit keer met paaseitjes, roze koeken, mergpijpjes en natuurlijk een agenda en wat ingekomen stukken. Altijd een mooi moment om samen het afgelopen jaar door te nemen vanuit diverse oogpunten: bestuur, Evenementencommissie, trainers en kascommissie.

'Highlights': we hebben een nieuwe voorzitter gekozen (zie boven); we hebben Wichert als aftredend voorzitter in het zonnetje gezet voor zijn bijdrage aan de LGH 'versie 2.0' en we hebben besloten om de contributie per 01.01.2015 met € 5,00 te verhogen. Meer informatie vind je in het uitgebreide verslag in je mailbox.

Loopgroep Houten

Website: www.loopgroephouten.nl

E-mail adres: info@loopgroephouten.nl