



OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Jaargang 3, nummer 4, juli 2014

Inhoud

- Vakantieplannen
- Tweede man én tweede vrouw 'Loop door Houten'
- De rode lantaarn
- Een Tour du ALS
- Ik ga geen marathon lopen
- Recordjaar Run2Day Vlinderloop
- LGH Bootcamp door Houten
- LGH Picknickloop
- Agenda, Wist je dat? en Tips

Agenda

80 van Houten

Donderdagen 4/9, 11/9, 18/9 en 25/9 om 19.00 uur, Houtense Wetering bij 10 km-punt. Afstanden 4,1 km, 10 km, 14,1 km en 20 km.

Workshop 'Bewust hardlopen' door RE-active

Dinsdag 9/9 tussen 19.15 en 22.00 uur, vergaderlocatie in zwembad de Wetering

Run2Day Vlinderloop

Zaterdagen 13/9, 11/10, 8/11 en 13/12 om 11.30 uur, Hefbrug bij korfbalveld 'Victum'.

Wist je dat?

Conconi-test

De Conconi-test is weer achter de rug en de

Vakantieplannen



De laatste editie van de LGH Nieuwsbrief voor het verdiende zomerreces van iedereen. Velen gaan op vakantie, nemen de hardloopschoenen mee of hangen ze bewust hoog in de wilgen.

In ieder geval met genoeg herinneringen aan een prima eerste half jaar bij onze loopgroep. Weer met erg veel en verschillende gepubliceerde hardloopverhalen. Onze dank voor jullie bijdragen, het scheidt een band.

Ga je lekker door met trainen vanaf de camping of het hotel en heb je een bijzondere hardloopervaring om te delen of gewoon een leuke foto met je LGH-shirt aan op een bijzondere locatie, laat het ons weten. *And now: LGH goes on holiday !*

Fijne vakantie allemaal, namens de Redactie !
Hans Slijkerman, Peter Nibbelke en Henk Hofman

Tweede man én tweede vrouw 'Loop door Houten'



Op zaterdag 14 juni heeft onze loopgroep prima resultaten behaald bij de gezellige '[Loop door Houten](#)'. Diverse LGH-lopers hebben meegedaan bij deze thuiswedstrijd op de 5 en 10 km.

Meer dan bijzonder is te melden dat we vanuit onze loopgroep de tweede man en de tweede vrouw op de 10 km hebben 'ge-

leverd': Johan van Werkhoven en Kristel Peters. Topprestaties dus. Klasse !



resultaten zijn bekend bij de deelnemers. Harry bedankt !

Zomertraining Stadsstrand met REActive op Het Rond

Een aantal LGH'ers heeft deelgenomen aan een bijzondere training van REActive op het Stadsstrand. Een mooie Houten-aan-zee ervaring rijker in het kader van samen sporten !

Nieuwsbrieven

De Nieuwsbrieven en 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.

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

De rode lantaarn

Op een zeer respectabele leeftijd nog een marathon lopen. En dan ook nog onder begeleiding en de nodige media-aandacht. Jullie raden het al, onze Hans Kwee. Lees hier zijn complete [verhaal](#) van drie sportvrienden en super-supporter Irene.



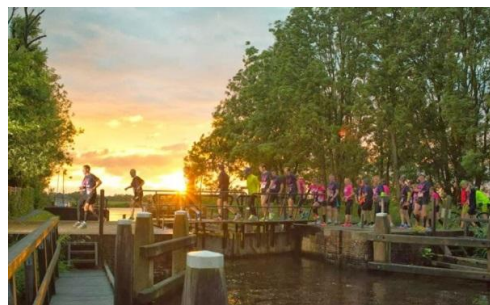
Een Tour du ALS



Een verhaal om kippenvel van te krijgen - in meerdere opzichten. Didier Martens heeft zich helemaal gegeven voor zijn vader, [een Tour du ALS](#). Een monstertocht in het kader van een goed doel, zowel met de fiets als hardlopend de Mont Ventoux op. Waar begin je aan...

Ik ga geen marathon lopen

Een onverwacht en spontaan [verhaal](#) van Peter van Es, die geen marathon zou lopen. Hoe anders kan het lopen; hardlopen wel te verstaan. Het hardlopbloed kruipt waar het niet gaan kan, zelfs in Sneek.



Recordjaar Run2Day Vlinderloop

Ieder maand maar weer, negen keer per jaar, staat onze Evenementencommissie er klaar voor: de Run2Day Vlinderloop. De Run2Day Vlinderloop is al meer dan 25 jaar een begrip in onze 'hardloop'-omgeving. Alles lijkt zo 'gewoon' - maar is het niet.

Het is dan natuurlijk bijzonder als aan het einde van het seizoen blijkt dat de inzet van de commissie is beloond met een recordopkomst. In

Weer tijd voor een professioneel advies voor een nieuwe hardloopschoen? Ga naar **STARSHOE** in Zeist, een voet- medisch adviescentrum. Veel LGH-lopers gingen je voor.



totaal hebben afgelopen seizoen 695 lopers meegedaan aan de Vlin-derlopen. [Hier](#) lees je meer achtergrond.

LGH Bootcamp door Houten

Ook dit jaar weer een Bootcamp en nu georganiseerd door Paul en Monique van Dongeren. Een zeer geslaagde en uitgebreide workout dwars door Houten, op bijzondere plekken en vooral met heel veel plezier. Het smaakt naar meer... Op onze [site](#) nog meer foto's.



LGH Picknickloop



Dankzij een groot oranje zeil is de regen ver van ons weggebleven. De kinderloop was een succes; voor iedereen zelfs een prijs. Onze spreekstalmeester Frank heeft het weer op een ludieke wijze aangekleed.

De picknick met een grote diversiteit aan hapjes en drankjes, was een ontspannen en gezellig samenzijn, zo vlak voor de grote uitstroom naar allerlei vakantieoorden. [Hier](#) vind je alle foto's.

Loopgroep Houten

Website: www.loopgroephouten.nl

E-mail adres: info@loopgroephouten.nl