



# OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Jaargang 3, nummer 5, september 2014

## Inhoud

- Nieuwe seizoen
- 4<sup>de</sup> plaats Ironman
- Oud en Nieuw (deel 4)
- Over 'strepen' gesproken
- 80 van Houten
- Bewust hardlopen
- Agenda, Wist je dat? en Tips

## Agenda

### 80 van Houten

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

### Run2Day Vlinderloop

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

## Wist je dat?

### Nieuwsbrieven

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

### (Halve) marathon plannen april '15

De loopgroep gaat massaal deelnemen aan de (halve) marathon van Hannover in april volgend jaar. De tussenstand is 11 halve marathonlopers, 12 hele marathonlopers en 5 supporters. Dat moet veel verhalen gaan

## Nieuwe seizoen

Het nieuwe seizoen is weer begonnen. De meeste leden zijn na een paar weken vakantie weer present op de dinsdagavondtraining. Tijd om te vertellen hoe de vakantie was, is er nauwelijks. De trainers gaan er vol verve weer tegenaan. Er worden weer doelen gesteld: een wedstrijd, een paar kilo's eraf, de conditie weer opbouwen of weer lekker in het loopritme komen. Naast de trainingen zijn er ook weer extra activiteiten georganiseerd: 'bewust hardlopen' en de 80 van Houten. Mooi om te zien dat er veel belangstelling is.

Half augustus werden we opgeschrikt door een ongeval: Kees van Rietschoten werd op een mooie zondagochtend tijdens het hardlopen aangereden door een fietser. Het zag er in eerste instantie ernstig uit. Gelukkig mocht Kees na een kleine week in het ziekenhuis weer naar huis om verder te herstellen. Hij heeft goede hoop dat hij aan het eind van het jaar weer een wedstrijd kan lopen. We hopen met hem dat dit lukt en wensen hem alle goeds!



### Wielrenner raakt hardloper vol

**Wielrenner raakt hardloper vol**  
Een 27-jarige wielrenner uit Werkhoven is gisterenochtend tussen Utrecht en Barick aanrijdend geraad en is 50 meter achteruit werd aangereden door een 32-jarige Utrechtse op een marfiet. De man sloeg op de grondleeg van de Koningseweg en bleef op het dak. Na de val werden de wielrenners roepen naar hem dat hij aan

de 20-ant van de weg moest lopen. De hardloper week daarna uit naar rechts. Te laat, want de wielrenner konde van op de man. De hardloper maakte daarbij hard met zijn hoofd tegen de weg. Hij is met spoed naar het ziekenhuis gebracht. De fietser raakte lichtgewond aan zijn arm. (10/10/14, 10/10/14)

Het ongeluk van Kees geeft weer eens aan hoe kwetsbaar je bent als hardloper. Vooral nu de herfst- en wintermaanden eraan komen, is het belangrijk om aan je veiligheid te denken. Verlichting of reflecterend hesje zijn geen luxe.

We wensen jullie veel leesplezier met deze nieuwsbrief.

Namens het bestuur,  
Gerda Weitkamp

## 4<sup>de</sup> plaats Ironman



'Onze' Janet van Woudenberg heeft bij de wereldkampioenschappen Ironman (7 september) in Canada (Mont-Tremblan) een topprestatie geleverd: ze is vierde geworden in haar leeftijdscategorie op de halve triatlon. Zo zet je de loopgroep nog eens op de kaart. Gefeliciteerd Janet !

opleveren...

### 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

## facebook

### 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. Let wel: zonder Facebook mis je nooit belangrijke info.

## Oud en Nieuw (deel 4)

Dit keer is het de beurt aan één van onze leden die al bijna 21 jaar lid is van de loopgroep. Ja, je leest het goed: 21 jaar! Een aantal van jullie zal Harold Meijer van Putten echter niet kennen: Harold moet helaas de laatste jaren door zijn werk de dinsdag training laten schieten, maar is op de donderdag training vaak present. Ruim 20 jaar aan hardloopervaring en dus garant voor veel verhalen.

Ooit is Harold begonnen met voetbal en tennis in Houten. Zijn grote passie voor hardlopen en fietsen kwam pas later. En dat te bedenken dat zijn voetbaltrainer zei: "Het is een luie donder"... Zijn **verhaal** bewijst overduidelijk het tegendeel.



## Over 'strepen' gesproken



Merken als Garmin en Polar leveren tegenwoordig een zeer uitgebreid assortiment met de meest geavanceerde GPS-horloges. Wie kent of heeft ze niet? Maar niets is minder leuk dan het passeren van down to earth kilometeraanduiding op ons Run2Day Vlinderloop en testloop parcours!

Al of niet met het snot voor de ogen, met grote frustraties of een smile. In de loop der tijd geteisterd door weersinvloeden, konden die strepen wel een likje verf gebruiken of waren compleet verdwenen. Met vereende krachten ziet alles er weer strak uit! (*Goed werk, jongens! red.*)

## 80 van Houten



De 80 van Houten zijn weer bijna achter de rug. Zoals bekend inmiddels voor de 7<sup>de</sup> keer georganiseerd (eerst door Harold, daarna de Evenementencommissie). 'Het lijkt zo gewoon, maar is het niet.'

Iedere avond goed voor zo'n 30 lopers en een geweldige start van het nieuwe loopseizoen.

Enorm bedankt Evenementencommissie!

## ***Bewust hardlopen***

De workshop Bewust hardlopen is achter de rug. Totaal 44 lopers hebben hier aan deelgenomen en iedereen was enthousiast.

De nazorg over de video-analyse is nog wel volop onderhanden; een aantal lopers is al gestart met de uitgebreide cursus bij REactive.



Kijk [hier](#) voor een eerste impressie van Marcel Zwezerijnen.

We zijn in onderhandeling voor een in-house cursus. Wordt vervolgd!

### **Loopgroep Houten**

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

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