



OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Jaargang 4, nummer 1, januari 2015

Inhoud

- Nieuwjaar
- Estafettemarathon Nieuwegein
- Oud en Nieuw (deel 6)
- Sport-medisch onderzoek
- Roparun opbrengst Vlinderloop
- Ledenadministratie
- Agenda, Wist je dat? en Tips

Agenda

Run2Day Vlinderloop

Zaterdag 14/2, 14/3, 11/4 en 9/5 om 11.30 uur, diverse afstanden, Hefbrug bij korfbalveld 'Victum'.

Midwintermarathon

Zondag 1/2, 16,1km en 25km vanaf 11.15 uur in Apeldoorn.

Schoorl

Zondag 8/2, 21,1km en 20km vanaf 11.00 uur in Schoorl.

3Bergenloop

Zaterdag 7/3, 12km en 21,1km vanaf 10.45 uur in Driebergen.

Workshop Stans van der Poel

Dinsdag 10/3, boek 'Ik, hardloper', nadere info volgt.

CPC loop Den Haag

Zondag 8/3, 5km, 10km en 21,1km in Den Haag.

(Halve) Marathons

LGH
Utrecht 22/3, Rotter-

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 met extreem harde wind. Gerda Weitkamp is zelfs eerste geworden in haar leeftijdscategorie.



Vervolgens hadden we 's avonds een grote opkomst bij het LGH-kerstdiner in de Engel met nog even samen de voetjes van de vloer. Alle vrijwilligers en trainers zijn door onze voorzitter Gerda in het zonnetje gezet en bedankt met mooie producten uit Houten. En natuurlijk werden door trainer Harry de felbegeerde 'vink' prijzen uitgereikt aan de leden met de hoogste opkomst in 2014.

Natuurlijk ook weer de 'Jan van Veenendaal-loop', olieballen en glühwein na de laatste training van 2014 en het gezamenlijk proosten op 2015 bij de eerste training van 2015. Mooi om met zo'n enthousiaste en betrokken groep die LGH-tradities te delen. De redactie wenst jullie alle goeds toe en een mooi én gezond hardloopjaar!

Estafettemarathon Nieuwegein

'Altijd al een marathon willen lopen, maar niet alleen? Dan is dit je kans, want de estafettemarathon in Nieuwegein is terug op de loopagenda.'



Zo opende een LGH nieuwsflits; één die Monique Lemmens direct aansprak. Overigens zonder marathonambities, maar gewoon als leuke activiteit en weer hoog tijd voor een wedstrijd. Al snel bleek meer enthousiasme uit onze loopgroep: totaal 20 lopers hebben

dam 12/4 en Hannover 19/4.

Down Under, Obstacle run

Zaterdag 11/4, 6km en 12km bij Down Under in Nieuwegein. Meer info [hier](#).

LGH-Testlopen

Dinsdag 15/5 en 9/6.

Wist je dat?

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

Hardlopen maakt je slimmer

Hardlopen is niet alleen goed voor je hart en longen. Veelbelovend [hersenenonderzoek](#) wijst uit dat er een sterk verband is tussen hardlopen en een 'jonger', alerter brein.

Medische informatie

Uiteraard blijf je zelf verantwoordelijk, maar mocht je medische problemen of historie hebben die het hardlopen kunnen beïnvloeden, meld dat dan bij je trainer.

Runner's World Kookboek

150 recepten om bij te tanken en af te vallen, en te genieten van elke hap. Met voorwoord van Ellen van Langen. Zie [hier](#); prijs € 11,95

meegedaan. [Hier](#) lees je de bijdrage van Monique; een zeer geslaagde dag die is omgevlogen, met een super groepje, een fantastische gezamenlijke finish en heerlijke afsluiting.

Oud en Nieuw (deel 6)

Deze keer is het de beurt aan Hans Bodlaender, een nieuw lid sinds ruim 4 maanden. Nooit wat gezien in hardlopen - los van een sprintje naar een trein - maar begin 2014 omgeturnd door zijn vrouw en oudste dochter.

Hoe snel kan het gaan: gestart met Evy als mp3 coach, vervolgens Loop door Houten, Linschotenloop, inmiddels behoorlijk verslaafd aan het trainen en ook al plannen voor een halve marathon ergens dit jaar. En wie weet, een hele marathon over 1 of 2 jaar in Reijkjavic? [Hier](#) de bijdrage van Hans.



Sport-medisch onderzoek

Voor bijna alles is er wel een keuringsinstituut en we vinden belangrijk dat het product dat we kopen, of dat we al in ons bezit hebben, veilig is en dat dit wordt bevestigd door een keurmerk. Maar hoe zit het nu met ons kostbaarste bezit, ons eigen lichaam?



Sportzorg wordt vergoed in het aanvullende pakket van uw zorgverzekeraar!

Moeten we wachten tot er signalen zijn dat er iets aan de hand is of is het verstandig om te proberen dit voor te zijn? Dat is een keuze die ieder voor zich moet maken. De mogelijkheden voor sport-medisch onderzoek zijn echter volop aanwezig en hoeven in principe niet eens veel te kosten. Afhankelijk van de aanvullende verzekering wordt een groot deel, of zelf het hele bedrag vergoed door de verzekering. Lees [hier](#) een bijdrage van Gerard Nafzger over zijn sport-medisch onderzoek.

Roparun opbrengst Vlinderloop



De Run2Day Vlinderloop van deze maand stond in het teken van de Roparun; de opbrengst is geschonken aan het Roparun-team van Soezenzo uit Houten en komt ten goede aan de palliatieve zorg voor kankerpatiënten.

De opkomst was geweldig: totaal 103 lopers. Helaas stond er een behoorlijke wind waardoor de omstandigheden zeker barbaars te noemen waren. Derhalve hulde aan alle lopers en posters die hebben bijgedragen aan de donatie voor de Roparun. Op onze [LGH site](#) en [hier](#) vind je veel foto's.

Het geheim van de hardloper

Een eenvoudige regel: probeer je hardloopronde te eindigen met het gevoel dat je nog wel een stukje verder zou kunnen. Lees [meer](#).

Ledenadministratie

Ieder jaar zegt helaas een aantal leden het LGH-lidmaatschap per 1 januari op; dit jaar totaal 8 leden en om verschillende redenen zoals verhuizen, geblesseerd, etc.

Bijzonder jammer is het vertrek van Eric Lensink door blessures: ons 'oudste' lid! Eric was bijna 25 jaar lid waarvan hij zich voor een groot deel als trainer verdienstelijk heeft gemaakt. Tijdens de Nieuwjaarsborrel hebben we Eric nog in het zonnetje gezet en afscheid genomen.

Het aantal kilometers dat Eric in al die jaren hardlopend heeft afgelegd is enorm en zeker ook het aantal keren dat Eric aan de Vlinderloop heeft meegedaan: meer dan 100 keer. Lees [hier](#) een oude bijdrage van Eric.



Loopgroep Houten

Website: www.loopgroephouten.nl

E-mail adres: info@loopgroephouten.nl