



OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Jaargang 4, nummer 2, april 2015

Inhoud

- Groeten uit Hannover
- Prijzen 'Kilometer-teller'
- In geval van nood-situaties
- Stokjes overdra-gen...
- Houtens Sport-vrouw 2014
- Ooit achter een rollator, nu 19 ma-rathons
- Ik, hardloper
- Agenda, Wist je dat? en Tips

Agenda

Run2Day Vlinderloop
Zaterdagen 9/5, 11/9,
9/10, 14/11 en 12/12
om 11.30 uur, diverse
afstanden, Hefbrug bij
korfbalveld 'Victum'.

LGH-Testlopen

Dinsdagen 15/5 en 9/6.

Bootcamp

Dinsdag 16/6.

Picknickloop

Zondag 28/6, 11.00
uur, picknickveld bij
Plofsluis.

LGH zomerborrel

Dinsdag 7/7 na de trai-
ning.

80 van Houten

Donderdag 27/8, 3/9,
10/9 en 17/9 om 19.00
uur, Houtense Wetering
bij 10km-punt. Afstan-
den 4,1km, 10km,
14,1km en 20km.

Groeten uit Hannover

Een topweekend in meerdere opzichten: goede organisatie inclusief compleet draaiboek, klasse hotel, goed weer, erg gezellig, goede samenwerking en ook nog wat nieuwe PR's... Wat wil je nog meer?!

Klik [hier](#) voor een impressie van Esther van Gestel en [hier](#) voor de groeten van de hele groep uit Hannover.

Prijzen 'Kilometerteller'

De landelijke atletiekvereniging [avVN](#) richt zich op veteranen (40+) en brengt sinds 2014 het boekje *Kilometerteller* uit. Dit boekje is de vervanger van het 'oude' trimloopstempelboekje waarin je de gelopen wedstrijden kunt opschrijven en laten voorzien van een stempel door de organisatie.



Met het bestuur van avVN was afgesproken dat zij voorafgaand aan onze Vlinderloop van afgelopen maart, de prijzen zouden uitreiken aan de lopers met de meeste wedstrijd-kilometers in 2014. Anton Schuurman uit Amsterdam, op de foto in het midden, doet vaak mee aan de Vlinderloop en heeft de eerste prijs bij de mannen gewonnen. Hij is bijna 80 jaar oud en heeft vorig jaar 3.262 km aan wedstrijden hardgelopen. Laat dat maar eens op je 'inwerken'...

In geval van noodsituaties



Helaas lees je regelmatig over lopers die bij hardlopedwedstrijden komen te overlijden. In dergelijke gevallen telt vaak iedere seconde.

Binnen de Evenementencommissie is daarom de procedure aangescherpt voor nood-situaties. Nu is het de regel dat de poster de coördinator belt van de

Wist je dat?

Nieuwe trainster

Monique is geslaagd voor het trainers examen en dus onze kersverse LGH trainster!

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.

Wedstrijd in Dubai

Harold Meijer van Putten heeft een hardloophwedstrijd van 10km in Dubai gelopen. Om 07.00 uur was de start met een temperatuur van 25 graden.



Tips

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.

Perfekte loophouding

Je loopstijl is individueel,

Vlinderloop. Met ingang van april geldt de regel dat de poster rechtstreeks contact opneemt met EHBO'ers die met de fiets op het parkeerterrein aanwezig zijn. Zij zijn in bezit van een AED (defibrillator) en kunnen telefonisch de eerste instructies geven. De posters krijgen naast de verbeterde posterinstructie ook het telefoonnummer mee van de EHBO'ers die dienst hebben bij de Vlinderloop. Goed dat iedereen hiervan op de hoogte is en hopelijk blijft het bij alleen het regelen van de procedure voor noodsituaties. Zorg wel dat je als poster je opgeladen mobiel meeneemt.

Stokjes overdragen...



Zowel binnen de Evenementencommissie als het bestuur worden wat 'stokjes overgedragen...' Esther Griffioen en Marcel Zwezerijnen stoppen na jarenlange en trouwe inzet helaas als lid van de Evenementencommissie. Inmiddels is bekend dat Gerard Lettinck en Thea Stam hun rol overnemen. Zij starten na de zomervakantie. Succes alvast en veel dank aan Esther en Marcel!

Esther van Gestel stopt als bestuurslid na drie jaar en was verantwoordelijk voor de ledenadministratie; ze had ook veel contact met de Atletiekunie. Katinka Bergmans neemt haar rol over en start per 1 mei. Uiteraard veel succes gewenst aan Katinka en Esther enorm bedankt voor de vele jaren inzet in het bestuur!

Houtens Sportvrouw 2014

FINISHER							Janet Van Woudenberg	
SWIM	00:46:01	BIKE	03:16:53	RUN	02:17:39	OVERALL	06:31:29	
AGE GROUP	F/65-69	AGE GROUP RANKING	2	OVERALL RANKING	1425			

Ook na de titel 'Sportvrouw 2014' van Houten, blijft Janet van Woudenberg vol met plannen! Haar ambitie is om zich jaarlijks te kwalificeren voor het WK Ironman.

Die ambitie heeft ze inmiddels keurig waargemaakt bij de Ironman in Oceanside (California), afgelopen 28 maart. Eerst nog even een Ironman wedstrijd in Utah en in augustus doet ze dan weer mee bij het WK Ironman (in Oostenrijk). [Hier](#) lees je meer over haar achtergrond.

Ooit achter een rollator, nu 19 marathons

Deze kop stond boven een artikel in het Stadsblad Utrecht van 11 maart 2015 en ging over niemand minder dan over 'onze' Han(s) Kwee. Met diep, diep respect verwijzen we [hier](#) naar het artikel.

eraan sleutelen lastig. Wat zijn de algemene uitgangspunten? [Lees meer](#).

Sneller met motiverende muziek

Snelle of langzame hardlopmuziek voor een betere prestatie? Het kan allebei. [Lees meer](#).

Voor elkaar geboren

Het is niet gek dat hele volkstammen ontbijten met een kom melk vol ontbijtgranen. [Lees meer](#).

Ik, hardloper

'Tips, adviezen en schema's om langer te lopen met minder training.' Een mooie en pakkende ondertitel op het boekje van Stans van der Poel 'Ik, hardloper'. Een goed uitgangspunt voor een interessante workshop op dinsdag 10 maart, met een paar pittige stellingen van Stans en als toetje een VO₂/kg- test. De boekjes gingen als warme broodjes over de toonbank...



Loopgroep Houten

Website: www.loopgroephouten.nl

E-mail adres: info@loopgroephouten.nl