



OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Jaargang 4, nummer 3, juli 2015

Inhoud

- Vakantieplannen
- Afscheid Harry van der Graaf als LGH-trainer
- Roparun-ervaringen
- Havermoutbrood
- Start met ledenadministratie
- 'Ode aan mijn mannen'
- En nog een Ironman avontuur...
- Agenda, Wist je dat? en Tips

Agenda

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

Bosloop

Dinsdagen 28/7 en 25/8 zal i.p.v. Fartlek een bosloop worden georganiseerd; afspraken over vervoer moet nog worden gemaakt.

80 van Houten

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

Wist je dat?

LGH Picknickloop

De Picknickloop is weer achter de rug, 't was erg gezellig, met een spannende kinderloop

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.

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

Afscheid Harry van der Graaf als LGH trainer

Na 8 jaar trouwe dienst als trainer heeft Harry het stokje doorgegeven. Als dank hadden we een surprise feestje georganiseerd met vele originele én enthousiaste stukjes van veel leden. Zie de foto!



Een citaat van Harry op Facebook na afloop: 'Ik wil jullie allemaal nogmaals heel erg bedanken voor dat warme afscheid. Ik gloei er nog steeds van na. Het was onvergetelijk.' Een fotocollage vind je [hier](#).

met nieuw baanrecord (zoon van Irene van Enkevort) en de verkenning van de nieuwe fietsbrug. [Hier](#) vind je de foto's.

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.

Training Stadsstrand

Onder leiding van REactive hebben diverse LGH leden deelgenomen aan de training op het Stadsstrand. [Hier](#) vind je de foto's.

Tips

Fouten bij wedstrijden

Probeer deze fouten te vermijden bij het lopen van een wedstrijd. [Lees meer](#)

Regelmatig schoenen wisselen

Hardlopers kunnen blessures voorkomen door regelmatig van schoenen te wisselen, en ook door een andere sport ernaast te doen. Dit is de conclusie uit een promotieonderzoek van Robert Mann (Universiteit van Maastricht).

[Lees meer.](#)

Traineren bij warm weer

Een actueel onderwerp... [Hier](#) vind je waardevolle tips.

Luisteren naar je lichaam, hoe doe je dat?

Het klinkt zo vanzelfsprekend, maar is het

Roparun-ervaringen

Zowel Désirée Kooloos als Esther van Gestel hebben dit jaar mee gedaan aan de Roparun en beiden zijn er toevallig ingerold. En ook nog drie weken van te voren. Niet echt veel tijd om voor te bereiden maar het stond wel hoog op het verlanglijstje.

In hun enthousiaste en uitgebreide [bijdrage](#) lees je alles over hun ervaringen. Zo dragen we vanuit LGH een mooi steentje bij aan de opbrengst van de twee teams: een totaal bedrag van maar liefst € 41.000!



Havermoutbrood



Tijdens de afgelopen LGH Picknickloop heeft Irene van Enkevort een lekkere en zelfgemaakte havermoutbrood meegenomen. Iedereen was daar enthousiast over en [hier](#) vind je het recept (*met dank aan Irene*).

Start met ledenadministratie

De volgende bijdrage hebben we van Katinka Bergmans ontvangen, sinds kort verantwoordelijk voor de LGH ledenadministratie.

'Na de oproep van Esther van Gestel dat er gezocht werd naar iemand die de ledenadministratie wilde gaan doen, dacht ik: volgens mij kan ik dat er wel even bij doen. Ik zit toch al veel 's avonds achter de computer. Nu kijken hoe mijn optimisme over 'even' gaat uitpakken... ;-)



Maar hoe dan ook, aanmeldingen, afmeldingen of wijzigingen van je adres, e-mail of telefoon kunnen gestuurd worden naar: leden@loopgroephouten.nl. En voor wie het nog niet heeft gedaan, een fotootje mailen van jezelf voor het smoelenboek kan nog steeds.'

'Ode aan mijn mannen'

Tot slot nog een bijdrage van Carina Aukes over haar laatste marathon.

niet. [Lees meer.](#)



'Ik vind het heel erg fijn dat mijn man en zoon mij hebben geholpen en gesteund voor en tijdens de Marathon van Düsseldorf. Zonder mijn kanjers had ik het niet gered en had ik niet zo heerlijk gelopen. Ik ben hen hiervoor heel erg dankbaar.'

En nog een Ironman avontuur...

Haar doel voor de kwalificatie was al behaald, maar deze zat al in de pen: de Ironman van Saint George in Utah. Lees alles [hier](#) over deze monstertocht gezien de hoge temperatuur (33 tot 38 graden!) van Janet van Woudenberg.

Loopgroep Houten

Website: www.loopgroephouten.nl

E-mail adres: info@loopgroephouten.nl