



OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Jaargang 5, nummer 1, januari 2016

Inhoud

- **LGH-tradities**
- **Linschoten**
- **Leden werven**
- **Hardlopen en rust**
- **Vierde bij WK Ironman - Zell am See**
- **Evenementencommissie zoekt versterking**
- **New York marathon**
- **Recept dadelnotenkoek**
- **Agenda, Wist je dat? en Tips**

Agenda

Run2Day Vlinderloop

Zaterdag 13/2, 12/3, 9/4 en 14/5 om 11.30 uur, diverse afstanden, Hefbrug bij korfbalveld 'Victum'.

Midwintermarathon

Zondag 7/2, 16,1km en 25km vanaf 11.15 uur in Apeldoorn.

3Bergenloop

Zaterdag 5/3, 12km en 21,1km vanaf 10.45 uur in Driebergen.

CPC loop Den Haag

Zondag 6/3, 5km, 10km en 21,1km in Den Haag.

Workshop blessure preventie FysioWork-Shop

Dinsdag 29/3, nadere info volgt.

LGH-Testlopen

Dinsdag 10/5 en 7/6.

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 dit keer voor de verandering 'korte-broeken-weer'. Janet Woudenberg is zelfs tweede geworden in haar leeftijdscategorie: chapeau!

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 Erik de fel begeerde 'vink'-prijzen uitgereikt aan de leden met de hoogste trainingsdeelname in 2015. Zelfs was er bij sommige leden sprake van vinkenkoorts...



Natuurlijk ook weer de 'Jan van Veenendaal-loop', de olieballen en glühwein na de laatste training van 2015 en het gezamenlijk proosten op 2016 bij de eerste training van 2016. 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!

Linschoten



'Korte-broeken-weer', grote vertegenwoordiging van LGH en Janet 2^e in haar leeftijdscategorie (zie boven). Kan er nog meer verteld worden? Lees de [bijdrage](#) van Hans Slijkerman, die zelf voor het eerst meedeed. Spannender dan zijn eigen verhaal is echter het verhaal over de deelname van Katinka...

Leden werven

Afgelopen jaar hebben helaas 20 hardlopers het lidmaatschap van

Wist je dat?

Nieuwsbrieven

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

Ze staan bomvol met LGH-verhalen en zijn een leuk naslag- werk voor uren leesplezier.

Posten bij Vlinderloop

Let op: je bent zelf verantwoordelijk voor het onderling ruilen of het regelen van vervinging, 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.

LGH in het nieuws

De redactie benut ook regelmatig de lokale pers voor reclame over de Vlinderloop en onze vereniging. [Hier](#) vind je een mooi overzicht.

LGH-trainingsschema's

Op onze LGH-site staan weer de actuele trainingsschema's opgenomen van de drie groepen.

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.

Hardlooptoelaten

4 tips om je nieuwe hardlooptoelaten te halen. Wil je dit jaar het eens anders aanpakken om je doel te bereiken? Deze [tips](#) werken!

Runlog

De Runlog is jouw persoonlijke trainingspagina waarin je o.a. trainingsschema's voor de diver-

LGH opgezegd. Gelukkig hebben zich ook 8 hardlopers aangemeld en per saldo hebben we nu 73 leden. Dit staat in ieder geval garant voor veel enthousiasme en gezelligheid op de dinsdagen, maar óók op de andere 'officiële' trainingen. Toch kunnen we best wat meer leden gebruiken!

Ons 'instap'- niveau is zeker hoog te noemen, maar ken je iemand uit de buurt of kom je onderweg bij het trainen een collega- hardloper tegen, die met gemak 5 kilometer kan hardlopen, nodig hem of haar dan uit voor de dinsdagtraining. Aan het einde van het jaar wordt diegene die de meeste leden werft op passende wijze beloond...

Hardlopen en rust

'In eerste instantie lijkt bovenstaande tegenstrijdig, maar beide begrippen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Na elke inspanning evenredig rust nemen voor herstel. Het klinkt zo logisch en toch vereist het enorme discipline om hierin de balans te houden.' Zo opent een interessante [bijdrage](#) van onze trainer Erik van Viegen. Verplichte kost...



Vierde bij WK Ironman - Zell am See



Onze sportvrouw van het jaar, Janet Woudenberg, heeft weer een mooi resultaat behaald bij de wereldkampioenschappen in Zell am See (Oostenrijk): 4e in haar leeftijdscategorie. Het begint bijna een vanzelfsprekendheid te worden, maar is het absoluut niet. In haar [bijdrage](#) lees je waarom.

Evenementencommissie zoekt versterking

Nico en José van Nieuwkerk zullen voor de komende zomervakantie, na jarenlange inzet, de Evenementencommissie helaas gaan verlaten. Marjan Tuls zal dan toetreden tot de commissie waardoor we nog één vacature hebben, die we graag laten invullen. De Evenementencommissie is de drijvende kracht achter de Run2Day Vlinderloop en andere verenigingsactiviteiten.

Wat wordt er van je verwacht?

- 5 x per jaar helpen bij het organiseren van de Vlinderloop (9.30 tot 14.00 uur)
- 4 x per jaar 'n korte vergadering
- Hand- en spandiensten verlenen bij 'n paar andere activiteiten
- 1 x per jaar een gezellig etentje met alle vrijwilligers

Het rooster van de Vlinderloop wordt in onderling overleg opgesteld en natuurlijk wordt er rekening gehouden met je eigen agenda. Je

se afstanden kunt vinden. Ook kun je al je uitslagen, je trainingskilometers en nog veel meer nuttige trainingsgegevens bijhouden. De [Runlog](#) is gratis voor alle ProRun-bezoekers.

Hardloopaanbiedingen

Op deze [site](#) vind je regelmatig leuke aanbiedingen; laat je abonneren op de nieuwsbrief.

Runinfo.nl

De site www.runinfo.nl bevat zeer veel informatie voor de hardloper op allerlei gebieden.

wordt uiteraard niet als poster ingedeeld. De werkzaamheden zijn be-
list te overzien en er wordt op 'n gezellige manier met elkaar sa-
mengewerkt. Lijkt het je wat? Laat het één van ons weten!

Evenementencommissie

Joop Cruijs, Frank Heinen, Han Kwee, Djen Kwik, Gerard Lettinck, Nico en José van Nieuwkerk, Thea Stam en Peter Vollebregt

New York marathon

De bijdrage van Kristel Peters over haar marathon in New York start met de volgende zinnen: *'Ik heb niks met Amerika. Niet met de mensen, de cultuur (welke cultuur?), het overdreven hysterische, de oppervlakkigheid, neppe vriendelijkheid noch met hamburgers, popcorn of cola.'* Lees [hier](#) hoe dat afloopt...



Recept dadel-notenkoek



Na de Linschotenloop heeft Irene van Enckevort getraakteerd met een lekkere en zelfgemaakte dadel-notenkoek. Iedereen was daar enthousiast over en [hier](#) vind je het recept (met dank aan Irene).

Loopgroep Houten

Website: www.loopgroephouten.nl

E-mail adres: info@loopgroephouten.nl