



OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Jaargang 5, nummer 2, mei 2016

Inhoud

- **Algemene ledenvergadering**
- **Ledenwerfactie**
- **Halve marathon Gerard**
- **De marathonrevolutie**
- **Oud en nieuw (deel 7)**
- **Posters Vlinderloop**
- **Obstacle run bij Down Under**
- **Der 30igste Marathon unserer Oma!!!**
- **Agenda, Wist je dat? en Tips**

Agenda

Run2Day Vlinderloop

Zaterdag 14/5, 10/9, 8/10, 12/11 en 10/12 om 11.30 uur, diverse afstanden, Hefbrug bij korfbalveld 'Victum'.

LGH-Testlopen

Dinsdag 10/5 en 7/6.

Bootcamp

Dinsdag 28/6 door Fred Mook, nadere informatie volgt.

Loop door Houten

Vrijdag 10/6, vanaf 18.30 uur; diverse afstanden, locatie Oude Dorp.

Picknickloop

Zondag 26/6, 11.00 uur, picknickveld bij Plofsluis.

LGH Zomerborrel

Dinsdag 5/7 na de training.

80 van Houten

Algemene ledenvergadering

Op 11 april hadden we onze jaarlijkse ALV. Altijd goed om vanuit diverse invalshoeken terug te kijken op het afgelopen jaar. Dan realiseer je je des te meer dat we een zeer actieve loopgroep zijn mede mogelijk gemaakt door onze trainers en een grote schare aan vrijwilligers. Hulde!

Veel aandacht was er op de ALV uiteraard voor de 'reguliere' trainingen, maar ook voor de workshops, borrels, korte en lange uitjes naar hardloopwedstrijden, de succesvolle Vlinderlopen en natuurlijk een 'kloppende' boekhouding.

Ron, bedankt voor je enthousiaste en deskundige inzet gedurende de laatste 5 jaar als penningmeester en coördinator trainers! En Harry veel succes in je nieuwe rol als bestuurslid.



Ledenwerfactie

We proberen op verschillende manieren ons ledental hoger te krijgen. Bijvoorbeeld door de publiciteit te zoeken via de Facebook-pagina van Houten (zo'n 7700 leden) en de digitale en papieren versies van Trefpunt Houten en 't Groentje. In dat laatste blad vind je een enthousiasmerend [artikel](#) over LGH.

Halve marathon Gerard

De redactie is 'op de koffie geweest' bij Gerard Lettinck. Hij liep voor het eerst in 9 jaar weer een halve marathon. Daar zit toch een heel verhaal achter. Gerard is een voorbeeld van een serieuze en ook ambitieuze hardloper; dat blijkt des te meer uit dit [verhaal](#).



Donderdagen 25/8, 1/9, 8/9 en 15/9 om 19.00 uur, Houtense Wetering bij 10km-punt. Afstanden 4,1km, 10km, 14,1 km en 20km.

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.

Korting Run2Day

In Utrecht (Mariastraat 10) ontvang je als LGH-lid, 10% korting op de niet-afgeprijsde artikelen op vertoon van de atletiekpas.

LGH-trainingsschema's

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

Meten = Weten

Eind mei ontvangen we de resultaten van het onderzoek vanuit de Atletiekunie waaraan veel leden hebben deelgenomen. Dank daarvoor! Dat helpt de trainers en het bestuur en uiteindelijk jullie. Wordt vervolgd.

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.

Herstellen van een marathon

Herstellen van een marathon: hoe doe je dat? Hoe je een marathon inspanning verwerkt hangt af hoe je je marathon hebt voorbereid. We hebben [tips](#).

Zeven tips voor je eerste halve marathon

De marathonrevolutie



Dit klinkt als muziek in de oren: je traint 3 x per week maximaal 14 km en 1 x 7 km als marathontraining gedurende 15 weken en loopt dan de marathon. Carina Aukes heeft is nu fan van de methode van Stans van der Poel. Lees [hier](#) haar bijdrage.

Oud en nieuw (deel 7)



Deze keer is de beurt aan Paul Jansen. Een bevlogen loper die na vele Vlinderlopen nu al wat maandjes lid is.

Lees [hier](#) zijn achtergrond, iets over 'vroeger' en zijn doelen en inspiraties.

Zijn afsluiting is een mooie voor op een tegeltje bij de voordeur.



Posters Vlinderloop



Even aandacht voor het belang van voldoende posters bij onze Vlinderloop. Zeker nu ons aantal leden wat lager is.

Elk lid van onze hardloopvereniging moet één keer per jaar posten conform een rooster. Posters worden ingezet voor het wijzen van de juiste looprichting, het regelen van het verkeer, verzorgen van de drankpost en het optreden bij calamiteiten. Die onderdelen bepalen mede het succes van onze Vlinderloop!

Van de opbrengsten kunnen we weer leuke dingen organiseren.

Binnenkort ontvang je weer een nieuwe indeling voor het komende Vlinderloopseizoen. Lees die goed door en reserveer de datum waarop je staat ingedeeld. Kun je niet door andere afspraken of ziekte, je bent zelf verantwoordelijk voor het regelen van een vervanger. Dat kan een ander lid zijn of je partner. Geef de wisseling wel door aan de Evenementencommissie (Frank Heinen).

Is de halve marathon je volgende uitdaging? We hebben wat [tips](#) hoe je dat kunt aanpakken.

Warming-up van top tot teen

Voor je aan je 'echte' training begint kun je beter eerst even een warming-up doen! [Lees meer.](#)

Runinfo.nl

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

Obstacle run bij Down Under

De titel zegt het al: heel veel hindernissen met heeft veel 'down under' in modder en water.

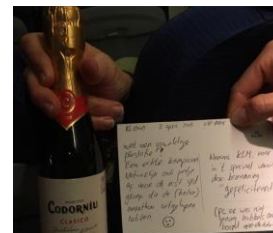
Foto's zeggen genoeg en diep respect voor Esther Griffioen die afgelopen 17 april het parcours van 6km heeft afgelegd met haar nichtje en Roger Last die als eerste finishte op de 12km.



Hulde aan deze bikkels. [Hier](#) een fotocollage. 'Dit is zwaarder dan een marathon' riep Esther onder weg naar de fotograaf...

Der 30igste Marathon unserer Oma!!!

Denken in kansen, een familiebezoek combineren met een marathon in Linz, volop gezelligheid en vrolijkheid en als klapper spontaan drie zoenen... Lees [hier](#) een bijdrage van José Kloosterman.



Loopgroep Houten

Website: www.loopgroephouten.nl

E-mail adres: info@loopgroephouten.nl