



OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Jaargang 5, nummer 3, oktober 2016

Inhoud

- Meten is weten
- Eiger trail
- WK triatlon Ironman Australië
- Afsluitdijk open
- Marathon Berlijn
- LGH-feest 30 jaar
- Agenda, Wist je dat? en Tips

Agenda

Run2Day Vlinderloop

Zaterdag 12/11, 10/12, 14/1, 11/2, 11/3, 8/4 en 13/5 om 11.30 uur, diverse afstanden, Hefbrug bij korfbalveld 'Victum'.

LGH 30 jaar feest

Vrijdag 11/11 19.30 – 00.30 uur bij De Door-draaiers

Coopertest

Op een nog nader te plannen donderdagavond in de maand november, info volgt.

Jan van Veenendaal loop

Dinsdag 20/12, gezamenlijke duurloop door Houten in het teken van elkaar (beter) leren kennen.

Linschotenloop

Zaterdag 17/12, 5½, 10 en 21,1km.

LGH-kerstdiner

Zaterdag 17/12 mét partner, zo je wilt, vanaf 18.30 uur bij Joinn! in winkelcentrum Het Rond. Nadere info volgt.

Meten is weten



Afgelopen februari hebben we vanuit onze loopgroep massaal aan de enquête van de Atletiekunie deelgenomen. Dank daarvoor!

De aanleiding van de enquête is om loopverenigingen van informatie te voorzien over de behoefte én motivatie van de eigen lopers. Er is namelijk een landelijk tendens van uitstroom binnen de verenigingen.

Met andere woorden, gratis marktonderzoek uitgevoerd door de Atletiekunie. [Hier](#) vind je de analyse van de enquêteresultaten door Paul Jansen en Henk Hofman. Een mooi vertrekpunt voor nadere analyses en verdere bespreking binnen onze loopgroep. Wordt vervolgd!

Eiger trail



Eiger trail..., eigenlijk Eiger Ultra Trail... Eénenvijftig kilometer over bos- en bergpaadjes, met 3100 meter omhoog en weer omlaag. Dat is twee keer de Mont Ventoux op vanuit Bedoin in Zwitserland in één hardloopronde. Is dat niet wat teveel van het goede?

Dat was de centrale vraag van Daniël van Geest. Maar ook: past dat wel in de gezins- en werkagenda en kan ik dat eigenlijk wel, zo'n afstand? Genoeg vragen; lees de antwoorden in zijn [bijdrage](#) en maak een diepe buiging, een hele diepe buiging. Respect!

WK triatlon Ironman Australië

De frequentie van de Nieuwsbrief moet omhoog in verband met het aantal deelnames en verslagen



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.

Dit is inmiddels de 31^{ste} Nieuwsbrief en de redactie is altijd op zoek naar bijdragen!

Korting Run2Day

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

Borrels en olieballen

Dit jaar hebben we, uit kostenoverwegingen in relatie met het LGH feest, besloten om de december- en januari-borrel te cancelen.

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.

van Janet van Woudenberg aan de Ironmans per jaar...

Dit keer weer een mooie [bijdrage](#) van een Ironman op 4 september 'down under' - met die Ironmans kom je nog eens ergens. Natuurlijk ook nu weer een resultaat om absoluut trots op te zijn! Op naar een volgende.

Afsluitdijk Open

We doen als loopgroep regelmatig samen mee aan de meest uiteenlopende wedstrijden... Deze Afsluitdijk Open van begin september is in ieder geval met stip binnengekomen in de top 5 van de meest bijzondere wedstrijden.



een humoristisch verslag van Paul Jansen.

Sowieso omdat de wedstrijd op het laatste moment is gecancelled (*Ken je die mop van de Afsluitdijk Open...?*), maar ook gezien de vele vragen die je van je familie en vrienden van tevoren krijgt bij het delen van je loopplannen: 'Hoeveel kilometer zeg je en aan één stuk rechtdoor?', 'Vroege vogels?', 'Wat is hier leuk aan?' en 'Hoe kom je dan terug?'. In de [bijlage](#)

Marathon Berlijn



'Stapelen, hydrateren, rennen en genieten', een mooie openingszin in de [bijdrage](#) van Hans Bodlaender over de marathon in Berlijn, afgelopen september.

Lees verder alle details van een mooi lang weekend: starten met een loterij, speciale Facebookpagina, WhatsApp groep, parcoursverkenning, indrukwekkende gebouwen én geschiedenis, indrukwekkende show in jaren '80 stijl, Frühstückslauf en met 40.000 (!) deelnemers een marathon lopen.

LGH-feest 30 jaar

Het is bijna zo ver. Een spetterend feest ter ere van ons 30-jarig bestaan. De belangstelling is enorm en past natuurlijk bij onze gezellige en swingende loopgroep.

De feestcommissie is er helemaal klaar voor en ziet jullie graag in



passende kleding bij het jaren '80 feest op vrijdag 11 november om 19.30 uur bij De Doordraaiers.

Loopgroep Houten
Website: www.loopgroephouten.nl
E-mail adres: info@loopgroephouten.nl