



OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Jaargang 6, nummer 1, februari 2017

Inhoud

- **Nieuwe leden gezocht**
- **Hazen in Linschoten**
- **Cooper test**
- **Vlinderlopen voor bikkels**
- **Een ongewone donderdagavond...**
- **Oproep voor Berenloop**
- **Agenda, Wist je dat? en Tips**

Agenda

Run2Day Vlinderloop

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

Om Odijk

Op zaterdag 11/3, vanaf 16.30 uur vindt in Odijk de tweede versie van de loop 'Om Odijk' plaats. Afstanden zijn 5km (individueel en team) en 10km. Nadere informatie vind je [hier](#).

Wist je dat?

Nieuwsbrieven

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

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

Dit is inmiddels de 27^{ste} Nieuwsbrief en de redactie is altijd op zoek

Nieuwe leden gezocht

Ken je een buurtgenoot, familielid, vriend of kennis in Houten die graag hardloopt? Stimuleer hem of haar dan om lid te worden van Loopgroep Houten! De laatste jaren loopt het ledental langzaam wat terug. Momenteel hebben we 71 leden. Voor de loopgroep is een aantal van 80 leden ideaal. Dan kan ieder 1 keer posten per jaar en is het mogelijk om de begroting sluitend te krijgen.

Het is weer bijna voorjaar. Mooi weer om te rennen, dus klamp iedere hardloper die je tegenkomt aan en vertel over onze loopgroep: een gezellige groep mensen die nieuwe leden met open armen ontvangt.

Als nieuw lid moet je wel 5 km kunnen hardlopen. Er zijn goede trainers die enthousiast op verschillende niveaus lopers begeleiden. Wanneer je zin hebt, dan kun je ook op

donderdagavond en zaterdagochtend meelopen. Je kunt 4 keer kosteloos meetrainen om te onderzoeken of het iets voor je is. Tot slot kan de contributie geen probleem zijn.

We vermoeden dat jullie, de leden, het best reclame kunnen maken. Degene die meerdere leden aanbrengt wacht een leuke verrassing!

Namens het bestuur,

Gerda Weitkamp

**FLEXIBELER
LEDEN
WERVEN**



Hazen in Linschoten



'Samen sterk' en 'je kunt meer dan je denkt' zijn de centrale thema's in de gezamenlijke [bijdrage](#) van Anna van der Schors en Ruchama Brunsveld. Een mooie impressie van ons jaarlijks avontuur in Linschoten.

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.

LGH-trainingsschema's

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

Enquête

In maart zullen we in een workshop de resultaten van de enquête van de Atletiekunie verder bespreken (zie vorige Nieuwsbrief) met een delegatie vanuit onze Loopgroep.

Vierdaagse van Nijmegen

Een aantal lopers van ons gaat meedoen aan de 4-daagse van Nijmegen. Succes met het vele trainen!

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.

Site met veel hardlopinformatie

Op deze [site](#) vind je erg veel handige en bruikbare informatie voor allerlei hardloop onderwerpen.

Decathlon

Deze Franse sportzaak is inmiddels ook een begrip in Nederland. Ze hebben veel hardlooptuig en -spullen voor zeer betaalbare prijzen. Op de [site](#) van Decathlon vind je nadere informatie; ze hebben vestigingen in Amsterdam, Arnhem, Eindhoven, Breda, Best en sinds kort ook Rotterdam.

Cooper test

Kennen jullie die mop van de hardlopers die naar de Cooper test gingen? Ze gingen wel maar het ging niet door.

In de [bijdrage](#) van Harry van der Graaf lees je alles over de strakke voorbereidingen, Sven Kramer..., muisstille bejaarden, baanrecords en een dolblijbe Frank Heinen.



Vlinderlopen voor bikkels



De laatste twee Vlinderlopen waren zeker een uitdaging voor meerdere partijen.

In de vroege ochtend al diverse telefoontjes bij het bestuur. Allemaal met dezelfde vraag: 'Gaat de loop wel door, gezien de weersvoorspellingen?'. Enthousiaste lopers, ver weg van Houten, die zeker willen weten of de loop door gaat.

Het posten was de grootste uitdaging door het lange 'stilstaan' in de kou en nattigheid. Uiteraard hulde aan de Evenementencommissie en EHBO-ers die de organisatie én veiligheid weer prima op orde hebben. Tot slot allemaal tevreden lopers! Daar doen we het voor.

Onze 'hoffotograaf' René van den Brandt heeft weer schitterende foto's gemaakt; hier een [impressie](#) en de rest staat op onze [LGH site](#).

Een ongewone donderdagavond...

In de [bijdrage](#) van Frank Heinen lees je een bijzonder verhaal van een ongewone donderdagavond training die startte in de mist en kou.

Waar een bezoek aan de laatste Star Wars film én een sanitaire stop allemaal toe kunnen leiden... Laat je verrassen en zet je schrap.

Oproep voor Berenloop

De Berenloop op Terschelling op zondag 5 november heeft een fraai en zwaar parcours. Het voordeel is dat de halve en de hele marathon dan gelo-



pen kunnen worden. Er is al voldoende belangstelling om er weer een gezellig LGH loopweekend van te maken; de groep bestaat al uit ongeveer 15 lopers. Maar er is zeker nog plek; wees er op tijd bij en neem contact op met Rob van Dijen.

Loopgroep Houten

Website: www.loopgroephouten.nl

E-mail adres: info@loopgroephouten.nl