



# OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Jaargang 6, nummer 2, mei 2017

## Inhoud

- **It giet oan!**
- **Coopergate**
- **Urban trail in ons eigen stádsie**
- **Trainers examen Eddy**
- **Halve triatlon Ironman San Diego**
- **Workshop door fysiotherapeut Bram Hulleman**
- **Marathon Rome**
- **Agenda, Wist je dat? en Tips**

## Agenda

### Bootcamp

Dinsdag 13/6 door Roger Last, nadere informatie volgt.

### Loop door Houten

Vrijdag 9/6, vanaf 18.30 uur; diverse afstanden, locatie Oude Dorp.

### Picknickloop

Zondag 25/6, 11.00 uur, picknickveld bij Plofsluis. Bij onverhoopt slecht weer wijken we uit naar zondag 2/7.

### LGH Zomerborrel

Dinsdag 4/7 na de training.

### 80 van Houten

Donderdagen 24/8, 31/8, 7/9 en 14/9 om 19.00 uur, Houtense Wetering bij 10km-punt. Afstanden 4,1km, 10km, 14,1 km en 20km.

### Run2Day Vlinderloop

Zaterdag 9/9, 14/10, 11/11 en 9/12 om

## It giet oan!

De eerste poging voor de Cooper test was op het laatste moment gecanceld: ijs op de baan en dat was uiteraard niet handig.



Afgelopen 8 mei was het niet glad, wel een straf windje, best koud én een strak blauwe lucht. We waren met maar liefst 17 deelnemers op de mooie atletiekbaan van Atverni in Nieuwegein.

Doel was om 12 minuten voluit te gaan en te kijken hoe ver je komt... Dat was niet gezegd tegen dove mansoren! De resultaten waren lovend en smaakt naar een vervolg, ergens nog dit jaar? In het [fotoalbum](#) vind je een sfeerimpressie.

## Coopergate

De Coopertest heeft veel losgemaakt, lees zelf de [bijdrage](#) van Gerard Lettinck en daarna de [bijdrage](#) van Frank Heinen en trek zelf je conclusies.

## Urban trail in ons eigen stádsie



Een 'wedstrijd' dwars door ons eigen stádsie, Utreg.

De organisatie had voor de eerste editie een bijzonder parcours uitgestippeld door high lights in Utrecht, o.a. Stadsschouwburg, Sterrenwacht Sonnenborgh, Centrale Bibliotheek, Fietsenstalling Vredenburg en Gevangenis Wolvenplein/De Lik. Bij een Urban Trail is géén tijdregistratie en deelnemers namen dan ook ruimschoots de tijd om selfies te maken. Na afloop wachtte bij de Jans-

11.30 uur, diverse afstanden, Hefbrug bij korfbalveld 'Victum'.

## Wist je dat?

### 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.

### 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 29<sup>ste</sup> 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.

### LGH-trainingsschema's

Op onze LGH-site staan weer de actuele trainingsschema's opgenomen van de drie groepen tot eind 2017.

## 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 be-

kerk een welverdiende medaille en een ontbijt.

Een 'sprekende' [bijdrage](#) van Hans van der Ven, die de trail samen met zijn dochter Maxime heeft volbracht. Daarnaast als bonus een mooi [videoverslag](#) van de organisatie. Volgend jaar verplichte kost voor al onze lopers, zullen we maar zeggen!?

## Trainers examen Eddy



Met gezonde spanning was het dan zo ver, de examen dag van Eddy Spreeuwers voor basis looptrainer 3 op zaterdag 8 april.

De spanning was al snel verdwenen, het was een ontspannen en strakke training én een gezellige boel. Zeker na de verlossende woorden 'je bent geslaagd!', direct gevolgd door champagne en taart.

In de [bijdrage](#) de persoonlijke herinneringen van Eddy en voor wie het nog niet gezien heeft, is [hier](#) de fotoreportage.

## Halve triatlon Ironman San Diego

Janet van Woudenberg heeft het weer volbracht, meer dan zelfs. Dit keer bij de Ironman 70.3 in San Diego (USA) op 1 april.

Dit is wellicht de mooiste zin in haar [bijdrage](#): "Ik heb met begeleiding van Piazza Sports én de begeleiding van de Loopgroep Houten hard getraind en voelde mij goed, maar vanwege de heuvels was ik wel gespannen."



In haar leeftijdscategorie is ze eerste geworden! We zijn en blijven trots op Janet. Op naar de volgende in Denemarken; wordt vervolgd.

## Workshop door fysiotherapeut Bram Hulleman



Een pakkende opening door Bram Hulleman van Fysio Active tijdens de workshop op 2 mei: *hardlopen levert 4 keer zoveel blessures op dan bij voetbal, terwijl dat een contact sport is.*

Helaas voor velen herkenbaar en aanleiding voor de workshop over blessurepreventie, core stability en belastbaarheid.

Na het nodige aan theorie, soms gevisualiseerd met een skelet been en vervolgens lekker buiten aan de slag met concrete oefeningen. Maar goed dat onze Facebook pagina 'besloten' is om buiten onze

grip in Nederland. Ze hebben veel hardlooptechniek 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.

loopgroep vergelijkingen met 'Ministry of silly walks' te voorkomen 😊. Zie [hier](#) voor de fotoreportage.



### **Marathon Rome**

Op 2 april liep een flinke groep LGH-ers de Maratona di Roma. Over hun ervaringen en culturele, culinaire en vooral sportieve hoogtepunten kun je lezen in de [bijdrage](#) van Peter Nibbelke.



**Loopgroep Houten**  
**Website:** [www.loopgroephouten.nl](http://www.loopgroephouten.nl)  
**E-mail adres:** [info@loopgroephouten.nl](mailto:info@loopgroephouten.nl)