



OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Jaargang 6, nummer 3, oktober 2017

Inhoud

- 80 van Houten
- Werkhoven loopt!
- Dam tot Dam Loop
- Sluizenloop
- WK Ironman 70.3 in Chattanooga
- Agenda, Wist je dat? en Tips

Agenda

Run2Day Vlinderloop

Zaterdag 14/10, 11/11, 9/12, 13/1, 10/2, 10/3, 14/4 en 12/5 om 11.30 uur, diverse afstanden, Hefbrug bij korfbalveld 'Victum'.

Berenloop op Ter-schelling, de 40^{ste} editie

Zondag 5/11, 21,1km en marathon. Een delegatie vanuit LGH maakt er weer een mooi loopweekend van.

Zevenheuvelenloop in Nijmegen

Zondag 19/11, 15km lopen over het mooiste parcours van Nederland ☺. Weer een mooie gelegenheid voor een LGH dagje uit.

Jan van Veenendaal loop

Dinsdag 19/12, gezamenlijke duurloop door Houten in het teken van elkaar (beter) leren kennen.

Linschotenloop, de 40^{ste} editie

Zaterdag 23/12, 5,3km,

80 van Houten



Inmiddels de 10^{de} (!) editie van de '80 van Houten', we kennen het niet meer anders. Toch is het bijzonder dat de Evenementencommissie ieder jaar weer paraat staat om onze zomerdip te doen vergeten. Hulde!

Zoals onze vaste lezers weten, maakt Frank Heinen regelmatige bijzondere en mooie bijdragen. Dit keer ook van de laatste 80 van Houten. Regen, regen en regen, overall waterposten en in het donker nog een huldiging voor de enige loper die 'gewoon' vier avonden 20km heeft afgetikt. Lees [hier](#) alles over de belevenissen van Frank.

Werkhoven loopt!

Een aantal leden van ons woont in het mooie en pittoreske Werkhoven, onder andere Han Kwee. Het spreekt voor zich dat hij aan een loopwedstrijd in zijn eigen dorp mee doet.

In zijn [bijdrage](#) vind je vele bekenden en ook nog een mooie ereprijs voor 'onze' Iris van Oosterom. Volgend jaar met nog meer LGH'ers aan de start? Heerlijk zo'n regionale loop, moeten we zeker doen!



Dam tot Dam loop

Een veel grotere wedstrijd is de Dam tot Dam Loop, die sinds 1959 wordt georganiseerd. Maar zeker ook een bijzondere loop, een soort 'volksfeest' speelt zich af langs het parcours van Amsterdam naar

10,5km en 21,1km.

LGH-kerstdiner

Zaterdag 23/12 mét partner, zo je wilt, vanaf 18.30 uur wederom bij Joinn! in winkelcentrum Het Rond. Nadere info volgt.

Wist je dat?

Nieuw redactielid

José Kloosterman is toegetreten tot de LGH redactie. Welkom en we gaan er samen wat moois van maken én zeker ook 'taalkundig verantwoord'.

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

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.

Zaandam.

De [bijdrage](#) van Erik van Viegen gaat over zijn wedstrijdervaringen met zijn dochter Lisette. Een half jaar geleden hadden ze al afgesproken om samen die wedstrijd te gaan lopen, ook nog met een ambitieuze en strakke eindtijd.

Lees alles over deze 'quality time' van vader en dochter.



Sluizenloop

Al voor de 43e keer werd op zondag 10 september de Sluizenloop georganiseerd door de Nieuwegeinse Atletiek Vereniging Atverni. Een mooie regionale loop met een schitterend parcours.

Peter Nibbelke heeft aan die wedstrijd deelgenomen en volop genoten. Hier is LGH op de kaart gezet door twee lopers in de top 3 van verschillende leeftijdscategorieën.

Nieuwsgierig? Lees dan de [bijdrage](#) van Peter.

WK Ironman 70.3 in Chattanooga

Een [bijdrage](#) van Janet van Woudenberg mag niet ontbreken in deze Nieuwsbrief. Ze loopt, fietst en zwemt niet alleen hele afstanden, maar reist samen met haar man ook vele kilometers. Fijn dat ze LGH ook iedere keer weer op de kaart zet bij de diverse Ironman runs over de hele wereld.

Dit keer een wedstrijd in Chattanooga, een stad in de Amerikaanse staat Tennessee. Ze deed mee met maar liefst 29 vrouwen in de leeftijdscategorie 65 tot 69 jaar. Lees hier haar bijdrage; na al die keren heeft ze toch weer een leerpuntje...



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