



OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Jaargang 7, nummer 1, maart 2018

Inhoud

- **Berenboot**
- **Groet uit Schoorl Run**
- **LGH verbetertraject**
- **Looptrainers dag**
- **Sportvrouw van het jaar**
- **Agenda, Wist je dat? en Tips**

Agenda

Run2Day Vlinderloop

Zaterdag 10/3 (sponsorloop Roparun), 14/4 en 12/5 om 11.30 uur, diverse afstanden, Hefbrug bij korfbalveld 'Victum'.



Supporter van Schoon

Zaterdag 24/3, 08.30 tot maximaal 10.30 uur, startlocatie Grootslag 61 (Harry en José), opzet is 'hardlopen en zwerfafval opruimen' (plogging) in het buitengebied van Houten. [Hier](#) vind je meer algemene informatie en [hier](#) over onze specifieke actie.

Algemene Ledenvergadering

Maandag 9/4, 20.30 uur, vergaderruimte Zwembad De Wetering

Loop door Houten

Vrijdag 8/6, vanaf 18.30

Berenboot

Vorig jaar november heeft een grote groep vanuit LGH (totaal 15 lopers en 2 supporters) aan de Berenloop op Terschelling mee gedaan, de halve en hele marathon.

De slogan van de Berenloop is 'Eén van de mooiste en zwaarste marathons van Nederland'. Ondanks deze zeer terechte slogan, heeft een aantal van ons een nieuw PR gelopen. Dat gecombineerd met overnachten op de 'berenboot' en veel gezelligheid maakte het tot een zeer geslaagd LGH weekend. Lees er alles over in de [bijdrage](#) van Irene van Enckevort.



Groet uit Schoorl Run

Nog een unieke loop: 'Groet uit Schoorl Run'. Het succes van de loop (10km, 21.1km en 30km) heeft dat voor een groot deel te danken aan een unieke afwisseling in het parcours. De parcoursen van de loop gaan grotendeels door het schitterende bos en duingebied van Staatsbosbeheer. Daarnaast komen de lopers door pittoreske oude dorpskernen als Groet, Bregtdorp en Catrijp (wie kent ze niet...).

uur; diverse afstanden, locatie Oude Dorp

LGH Picknickloop

Zondag 24/6, 11.00 uur, picknickveld bij Plofsluis

LGH Zomerborrel

Dinsdag 10/7 na de training bij De Door-draaiers

Wist je dat?

LGH-trainingsschema's

Op onze LGH-site staan weer de actuele trainingsschema's opgenomen van de drie groepen van de drie groepen tot begin mei 2018.

Wedstrijden

Op onze LGH-site staat tegenwoordig een overzicht met diverse (lokale) hardloopwedstrijden.

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 30^{ste} Nieuwsbrief (*jubileum editie!*) en de redactie is altijd op zoek naar bijdragen!

Two Oceans Run

Esther Griffioen gaat zaterdag 31 maart een marathon XL lopen... Wat? Een marathon van 56km wel te verstaan, in Zuid Afrika. Diep respect en zet 'm op!

Irene van Enckevort heeft haar ervaringen op [papier](#) gezet. En met dank aan Paul Jansen voor de foto's. Volgend jaar gaan we met ons allen!



LGH verbetertraject

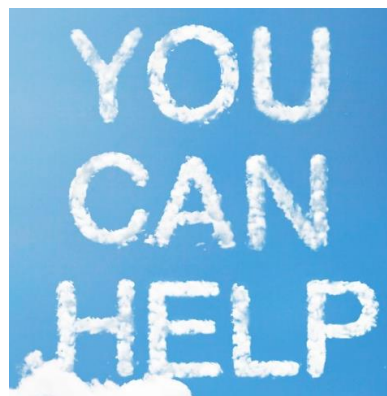
Vorig jaar hebben we een LGH verbetertraject opgestart. Aanleiding zijn de gemiddelde leeftijd (50,2 jaar) van onze leden én het dalend aantal leden sinds 2015. Momenteel hebben we 71 leden en is jaren 80 geweest.

In een communicatieplan is een aantal concrete acties benoemd voor een nieuwe logo en huisstijl, een openbare Facebook groep en pagina, een nieuwe LGH site, clubkleding voor leden en trainers, LGH flyer, actie voor ledenwerving en deelname aan de Activiteitenmarkt.

De trainers hebben al een aantal verbeteringen doorgevoerd in de trainingen maar er is ook nog veel onderhanden. We gaan starten met buddies voor aspirant- en nieuwe leden. Uiteraard begeleidt de trainer het aspirant-lid tijdens de eerste training. Daarna vragen wij één van onze leden met hem of haar een aantal trainingen mee te lopen. Doel is om nieuwe leden zo snel mogelijk wegwijs te maken binnen onze vereniging en zich 'thuis te laten voelen'.

Voor de afronding van het toekomstige nieuwe logo en de nieuwe huisstijl zoeken we extern naar hulp. De werkgroep Sociale media is volop bezig met de nieuwe site en Facebook.

Julie kunnen uiteraard ook helpen met het werven van nieuwe leden, de beste reclame komt natuurlijk van leden. Zoek gewoon in je directe omgeving: burens, vrienden, zoons/dochteren (*goed zo Hans vd Ven, wie volgt?!*) of collega's.



Looptrainers dag

Vorig jaar november zijn onze trainers Eddy Spreeuwens en Erik van Viegen naar de jaarlijkse Looptrainers dag gegaan.



Een druk bezochte dag met trainers uit het hele land die zich verzamelden in Papendal voor het delen van de nieuwste trainingsinzichten. Lees hier de [bijdrage](#) van Eddy en de [presentatie](#) van core oefeningen. Die opgedane kennis wordt al uitgebreid meegenomen in onze warming-up trainingen.

Tips

Medische informatie

Uiteraard blijf je zelf verantwoordelijk, maar mocht je medische problemen of een historie hebben die het hardlopen kunnen beïnvloeden, meld dat dan bij je trainer.

Tegelwijsheid

Ingekomen foto van Carina Aukes gespot bij een atletiekvereniging in Goude: 'Aan hardlopen heeft men niets, men moet op tijd vertrekken'...



Sportvrouw van het jaar

Janet van Woudenberg is Sportster van het jaar 2017 gewonnen, het kan jullie haast niet zijn ontgaan 😊 vanuit de lokale pers.

Een mooi citaat om te delen daaruit: 'Ik sta echt perplex. Dit doet je wat.' In 2014 won Janet dezelfde prijs. 'Daarom kwam het zo onverwachts. Maar ik ga door tot ik wat ga mankeren.'

We zijn trots op Janet en blij dat we als LGH haar kunnen ondersteunen bij het vele trainen. Ga zo door! En dat doet Janet als je naar haar planning vraagt... Op 7 april is haar eerste triatlon wedstrijd in Oceanside (de woonplaats van haar zoon, iets buiten San Diego), half juni het EK in Denemarken en begin september het WK in Zuid Afrika.



Loopgroep Houten

Website: www.loopgroephouten.nl

E-mail adres: info@loopgroephouten.nl