

Inhoud

- **LGH vernieuwd**
- **Boston marathon**
- **Specialiseren in "obstacle runs"**
- **Lopen is altijd weer anders**
- **250^{ste} Run2day Vlinderloop**
- **De Houtense stroopwafelfabriek langs de A27**
- **Agenda, Wist je dat? en Tips**

Agenda

Run2Day Vlinderloop

Zaterdag 10/11 (250^{ste}!!!), 8/12, 12/1, 8/2, 9/3, 13/4 en 11/5 om 11.30 uur, diverse afstanden, Hefbrug bij korfbalveld 'Victum'.

LGH-kerstdiner

Zaterdag 22/12 mét partner, zo je wilt, vanaf 18.30 uur bij restaurant De Beren in het winkelcentrum De Meerpaal (ons Fartlek parcours). Nadere info volgt.

Wist je dat?

LGH-trainingsschema's

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

LGH vernieuwd

Er waait een frisse wind door onze loopgroep... Dat zal jullie niet zijn ontgaan. Tijdens de laatste ALV is een aantal opties voorgelegd voor een nieuw clubshirt gebaseerd op het nieuwe logo. Gekozen is voor de moderne paarse variant. "Een schot in de roos", in totaal zijn 71 shirts in gebruik, klasse! Een mooie bekroning op het vele voorwerk. De fles wijn voor de mooiste vakantiefoto in het paarse T-shirt is gewonnen door Harry van der Graaf. Bekijk [hier](#) alle inzendingen.



Op zaterdag 1 september was onze loopgroep present op de Activiteitenmarkt op Het Rond in Houten. Door een geweldige onderlinge samenwerking van de organisatie en met veel enthousiasme hebben we onze loopgroep professioneel op de kaart gezet voor sportend Houten. Veel leuke gesprekken, uitdelen van gratis loopschema's, flyers over onze loopgroep, Run2Day Vlinderloop en tegoedbonnen voor gratis trainingen: laat de nieuwkomers maar komen!

Bij onze Run2Day Vlinderloop kan uiteraard het nieuwe logo ook niet ontbreken. We hebben nu een drietal nieuwe spandoeken waarbij onze sponsor nu wat explicieter zichtbaar is. De sponsor Run2Day levert iedere maand gratis de prijzen ter verloting onder de deelnemers, top!

Voor de herkenbaarheid van de organisatie van de loop, zijn hesjes besteld en nu in gebruik. Han Kwee, mede organisator, meldde op Facebook bij de bekendmaking het volgende als compliment: "Ik zal het hesje glunderend dragen!".



Onze trainers zijn nu ook voorzien van mooie CRAFT gele hesjes met daarop ons logo en de teksten Trainer en LoopGroep Houten. Top!

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

Halve van Eindhoven

Jurjen Procee liep de halve marathon in een zonovergoten Eindhoven met 25 graden Celsius. Een mooi parcours en pittig met deze temperatuur maar altijd weer gaaf om de medaille weer in ontvangst te nemen!



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.

Foto albums speciale trainingen

Trouwe Facebook volgers van LGH hebben het al gezien, een aantal mooie fotoreportages van een aantal speciale trainingen.

Tot slot, onze Facebook pagina en nieuwe internet site van de Loopgroep Houten. De Facebook pagina is al een aantal maanden operationeel, heeft al een groot bereik en is vrij toegankelijk. De pagina is dus bedoeld voor publiekelijk nieuws naast de besloten Facebook groep die alleen voor leden is. Het "liken" van onze [Facebook pagina](#) wordt zeer op prijs gesteld, dus wie dat nog niet gedaan heeft... please! De nieuwe internet site is nagenoeg af en heeft een ware metamorfose ondergaan. Van "ouderwetse" HTML naar WordPress... oftewel, een modern jasje. Alleen maar acties in het kader van LGH vernieuwt of vernieuwd met als uiteindelijk doel om meer én jongere leden aan te trekken. We zijn benieuwd...

Boston marathon

De winter staat weer bijna voor de deur... en "*Wat in het vat zit, verzuurt niet*". Deze bijdrage van Silvy Meuwissen is al geruime tijd geleden opgesteld en is door het lange zomerreces van de redactie alsmat blijven liggen.



De Boston marathon is geen gewone marathon, de deelname moet je "verdienen" door binnen een ambitieuze limiet te lopen. Het is haar 20^{ste} marathon geworden en ook de weersomstandigheden waren ronduit ambitieus. Lees [hier](#) alle verdere details.

Specialiseren in "obstacle runs"

Velen van ons rillen al bij de gedachte, "deelnemen aan een obstacle run".

Roger Last wil zich er juist steeds meer in specialiseren en heeft daarom helaas besloten onze loopgroep te verlaten. Niet zonder daar nog wat over te [schrijven](#). De modder spat ervan af...



Lopen is altijd weer anders

Een open deur? Zeker... Toch kun je daar een mooie bijdrage over schrijven, dat bewijst Paul Jansen.

In zijn "lijvige" [bijdrage](#) lees je alle details hoe Paul het lopen ervaart en alles wat daarbij komt kijken.



Als extra service voor niet of niet frequente Facebook volgers in chronologische volgorde de albums vol enthousiasme:

- [Vijfwal training 12-jun](#)
- [Picknickloop 24-jun](#)
- [Bootcamp 17-jul](#)
- [Bram Hulleman training 11-sep](#)

250^{ste} editie Run2Day Vlinderloop

De subtropische temperaturen bij de 249^{ste} editie in oktober zullen we niet gauw vergeten. Zeker in combinatie met de 250^{ste} editie die we uiteraard een feestelijk tintje gaan geven.

De wethouder Sport Kees van Dalen zal het startschot lossen. Het zou mooi zijn als jullie allemaal op zaterdag 10-nov meedoen. Natuurlijk allemaal in het mooie loopgroep T-shirt zodat de foto's weer behoorlijk paars kleuren. *Samen lopen we verder...*

De Houtense stroopwafelfabriek langs de A27

De ervaren lezer kent de bijzondere en literaire bijdragen van Frank Heinen inmiddels. Altijd met een onverwachte wending... De titel doet al iets vermoeden; lees zijn [bijdrage](#) en leesplezier is gegarandeerd.

Loopgroep Houten

Website: www.loopgroephouten.nl

E-mail adres: info@loopgroephouten.nl

[Facebook pagina](#)