



# OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Jaargang 8, nummer 1, januari 2019

## Inhoud

- **Betrokkenheid?**
- **SOScoin**
- **Lancering nieuwe LGH site**
- **Linschotenloop en LGH kersdiner**
- **250<sup>ste</sup> Run2day Vlinderloop**
- **Over schoenen gesproken**
- **Agenda, Wist je dat? en Tips**

## Agenda

### Run2Day Vlinderloop

Zaterdag 12/1, 8/2, 9/3, 13/4 en 11/5 om 11.30 uur, diverse afstanden, Hefbrug bij korfbalveld 'Victum'.

### Midwintermarathon

Zondag 3/2, 16,1km en 25km vanaf 11.15 en 11.45 uur in Apeldoorn.

### Schoolr

Zondag 10/2, 10km, 21,1km en 20km in Schoolr.

### 3Bergenloop

Zaterdag 9/3, 6km, 12,5km en 21,1km vanaf 11.00 uur in Driebergen.

### Algemene Ledenvergadering

Maandag 8/4, 20.30 uur, vergaderruimte nog te bepalen

### Testlopen (5km)

Dinsdagen 7/5 en 4/6.

### Loop door Houten

Vrijdag 12/6, vanaf 18.30 uur, diverse afstanden, locatie Oude

## Betrokkenheid?

Het nieuwe jaar heeft zich met veel geknetter en geknal geïntroduceerd en daarmee start voor ons, lopers bij LGH, weer een jaar met nieuwe sportieve uitdagingen. Een jaar waarin ieder van ons weer eigen doelen stelt. Een langere afstand, een snellere tijd of gewoon lekker lopen, samen met anderen of alleen. Maar soms gebeurt er iets dat opeens alle doelen doorkruist. Een andere drukke baan, de komst van een nieuwe wereldburger, ziekte in de directe omgeving, een verhuizing of een blessure. Zaken die soms alleen maar bekend zijn bij een klein groepje lopers om de betrokkene heen, zeker als het om persoonlijke, verdrietige informatie gaat. Is heel begrijpelijk, maar toch...



We beginnen onze loop altijd met een praatje door de trainer. We kunnen dan onze successen met elkaar delen en er wordt geapplaudiseerd. We leren elkaar een klein beetje beter kennen. Er wordt veel gelachen en gepraat. We zien elkaar staan. Maar toch...

Het komt nog te vaak voor dat iemand langere tijd afwezig is zonder dat bekend is waarom. Je hebt daar vast een heel goede reden voor. Dus mocht er iets zijn waardoor je langere tijd niet met ons mee kunt trainen, laat het dan weten. Geef het zelf door aan een van de trainers of via een loopmaatje. We vinden het jammer als je er niet bij kunt zijn. Wij willen je laten merken dat jij ertoe doet, ook als je er even niet bent.

Betrokkenheid? Ja, graag!

Sportieve groet vanuit de redactie en mede namens trainers en bestuur

## SOScoin

Carina Aukes heeft mede n.a.v. de Jan van Veenendaal loop, de redactie getipt over de "SOScoin". Een handig plastic plaatje dat je bevestigt aan je hardloopschoen met daarop belangrijke informatie in geval van een noodsituatie.



Dorp

## Wist je dat?

### LGH-trainingsschema's

Op onze nieuwe LGH-site staan weer de actuele trainingsschema's opgenomen van de drie groepen tot eind 2019.

### 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 op onze nieuwe site opgeslagen.

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

Dit is inmiddels de 32<sup>ste</sup> Nieuwsbrief en de redactie is altijd op zoek naar bijdragen!

## 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.

### Het belang van herstel

Herstel is een belangrijk, maar vaak verwaarloosd, deel van het trainingsproces. Neem je de rustdagen in je trainingsplan serieus, dan loop je op je best als het er echt toe doet.

### De kracht van een trainingslogboek

Door een trainingslogboek bij te houden, kun je verstandige besluiten nemen over je toekomstige training en fouten vermijden die mogelijk leiden tot 'overtraind-

Mocht er tijdens het hardlopen iets met jou gebeuren, dan kunnen hulpverleners of omstanders in één oogopslag jouw belangrijkste gegevens zien. Dit kan levensreddend zijn!

De belangrijke gegevens bepaal jij zelf. Je kunt namelijk 79 tekens kwijt op de SOScoin bijvoorbeeld telefoonnummers van familieleden of medische gegevens.

Op deze site kun je de **SOScoin** bestellen. Gebruik de code #SOSCOIN en je krijgt 10% korting. Dank je Carina!



## Lancering nieuwe LGH site

Bij de LGH nieuwjaarsborrel is de nieuwe LGH site gelanceerd en hoe! Dank aan de werkgroep 'Sociale Media' die hier heel wat tijd en energie in gestopt heeft. We zijn 'digitaal' weer helemaal up to date met deze mooie site.

## Linschotenloop en LGH kerstdiner



Traditiegetrouw ging weer een grote LGH delegatie naar Linschoten. Wat een opkomst!

Vanaf de parkeerplaats bij De Doordraaiers vertrokken we met zeven volle auto's stipt om 11.45 uur. We hebben met 35 lopers deelgenomen

aan de Linschotenloop, verdeeld over de 10,5km en de halve marathon. Dit was een nieuw record! De 'parse' groepsfoto is een mooie herinnering aan een geslaagde en gezellige loop.

Na afloop werden we verrast door eigengebakken cake van Irene van Enckevort en Thea Stam. Irene werd zelf verrast met een mooie derde plek op de halve marathon in haar leeftijdscategorie.

's Avonds waren er 33 lopers en aanhang aanwezig bij het LGH kerstdiner bij restaurant De Beren, dat georganiseerd was door de Evenementencommissie. Prima avond en erg gezellig. De vinkenkoorts heerste ook weer en 'dokter/trainer' Erik van Viegen heeft de verlossende uitslag bekend gemaakt: Tom Horst en Irene van Enckevort hebben de vink gewonnen. Onze voorzitter Gerda Weitkamp heeft alle vrijwilligers in het zonnetje gezet en bedankt voor de geweldige inzet in 2018.



## 250<sup>ste</sup> editie Run2Day Vlinderloop

Wat een opkomst bij de 250<sup>ste</sup> Run2Day Vlinderloop, het is jullie vast niet ontgaan. Totaal 156 lopers hebben deelgenomen. Dit is een mooie bekroning op bijna 30 jaar organisatie.

heid' of blessures.

#### **Gratis e-books**

**Hier** vind je interessante e-books over onder andere blessures trainingsschema's en afvalten met hardlopen.

#### **Hardloopaanbiedingen**

Op deze **site** vind je ongetwijfeld iets (vanuit je luie stoel) voor het hardlopen.

#### **Decathlon - Utrecht**

Sinds kort is **Decathlon** gevestigd in The Wall in Utrecht. Een bezoek meer dan waard, erg goede prijs-kwaliteit verhouding en een groot assortiment.

De lokale pers heeft op volle toeren meegedraaid wat zelfs heeft geleid tot een 'mutsentekort'. Dat is inmiddels opgelost: Sint en Piet hebben nog flink zitten breien. De laatste 60 stuks zijn gemaakt én uitgereikt. Op naar editie 300!



---

### **Over schoenen gesproken...**



Oud (redactie) lid Hans Slijkerman tipte ons over een artikel van het programma Radar: het nut en de noodzaak van dure hardloopschoenen en het regelmatig vernieuwen daarvan.

In het kader van: 'discussie is altijd goed', vind je het **bijgevoegd**. Velen van ons zweren waarschijnlijk bij het regelmatig vernieuwen... Misschien toch een mooi onderwerp voor een volgende LGH workshop?

#### **Loopgroep Houten**

**Website:** [www.loopgroephouten.nl](http://www.loopgroephouten.nl)

**E-mail adres:** [info@loopgroephouten.nl](mailto:info@loopgroephouten.nl)

**Facebook pagina**