

Inhoud

- Vakantieplannen
- Dubbelinterview Esther en Marijke
- Alles over je omslagpunt...
- Marathon Edinburgh
- Loop door Houten
- Urban Trail Utrecht
- Medailles Janet
- LGH Picknickloop
- Start to Run
- Agenda, Wist je dat? en Tips

Agenda

80 van Houten

Vier donderdagen in september: 5, 12, 19 en 26-sep om 19.00 uur, Houtense Wetering bij 10km-punt Vlinderloop. Afstanden 4,1km, 10km, 14,1 km en 20km.

Activiteitenmarkt

Zaterdag 7-sep tussen 10.00 en 16.00 is LGH weer vertegenwoordigd op de Activiteitenmarkt. We zoeken nog enthousiaste leden voor de bezetting van de kraam.

Run2Day Vlinderloop

Zaterdag 14-sep, 12-okt, 9-nov en 14-dec om 11.30 uur, diverse afstanden, Hefbrug bij korfbalveld 'Victum'.

Wist je dat?

**LGH-trainings-
schema's**

Vakantieplannen

De laatste en "bomvolle" editie van de LGH Nieuwsbrief voor het verdiende zomerreces van iedereen. Velen gaan op vakantie, nemen de hardloopschoenen mee of hangen ze bewust hoog in de wilgen.



In ieder geval met genoeg herinneringen aan een prima eerste half jaar bij onze loopgroep: veel leuke activiteiten, kilometers, foto's en gepubliceerde hardloopverhalen. Onze dank voor jullie bijdragen aan de Nieuwsbrief, het scheidt een band...

Ga je lekker door met trainen vanaf de camping of het hotel en heb je een bijzondere hardloopervaring om te delen of gewoon een leuke foto met je LGH-shirt aan op een bijzondere locatie, laat het ons weten.

Fijne vakantie allemaal, namens de Redactie!

José Kloosterman, Peter Nibbelke en Henk Hofman

Dubbelinterview Esther en Marijke



"Hardlopen is onze vriendschap", een mooi citaat van Esther Westerkamp en Marijke Knauff, al 30 jaar vriendinnen en samen lid bij LGH. Esther gaat echter verhuizen in de zomer naar Rotterdam. De Redactie zag een mooie aanleiding voor een **dubbel interview** om meer te weten te komen over de vriendschap, de lange historie van het samen hardlopen en hoe nu verder?

Alles over je omslagpunt...

Nee, het heeft niets te maken met je leeftijd of zo, maar alles met je hartslag. Als hardloper zou je daar alles van moeten willen weten. Het kan je zeker verder helpen bij het verbeteren van je prestaties en halen van doelen. Een hartslag is echter pas interessant, als je ook je omslagpunt weet.

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

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

Donderdagavond training

De donderdagavond trainingen zijn al een mooi succes aan het worden.

Het is een gezellige paarse fiets-sliert vanuit Houten. Een schitterend bos met veel mogelijkheden voor oefeningen en spel. En je wil niet weten hoe bloedfanatiek sommige van ons zijn bij het afsluitende volleyballen...

Bootcamp Nieuw Wulven

Zo maar een dinsdagavond training op een andere locatie met wat hindernissen en succes is verzekerd. Uiteraard met dank aan onze trainers Eddy en Leo voor de voorbereidingen en uitvoering. Hier het bewijs, fotoalbum [Bootcamp bos Nieuw Wulven](#).

LGH Ambassadeurs

Zin om LGH te promoten tijdens je trainingen in en rondom Houten? Vraag bij Henk Hofman om wat LGH visitekaartjes. Succes en met dank!

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.

Een aantal van jullie heeft, na de tip van Rob van Dijen, de webinar van Koen de Jong van Sportrusten gevolgd. Ingewikkelde materie die op een erg goede en rustige manier wordt uitgelegd. Mocht je dat niet gedaan hebben, wees gerust en klik [hier](#). In deze [bijlage](#) weer een artikel opgenomen van Koen hoe je je omslagpunt berekent en waarom je die wil weten.

Een dergelijke test (Conconi test) hebben we al een keer gedaan bij onze training. Voorstel van Rob is om de test weer in te plannen bij een training; doe je mee?!

Marathon Edinburgh

Eén van onze redactieleden wilde graag naar Schotland op vakantie, maar moest daar dan wel een marathon lopen (vond ze zelf). [Hier](#) is haar verhaal over de marathon van Edinburgh waar storm en hozende regen werden voorspeld op 26 mei 2019, de dag dat het moest gebeuren.



Loop door Houten

Wat een feest, de jubileumversie (15^{de}) van de Loop door Houten. Sowieso hadden we geluk met het weer en er waren in totaal 1.600 deelnemers op de diverse afstanden. Er was een kidsrun van 600 meter, jeugdloop van 1.300 meter, "Samsam loop" van 2.500 meter, en de 5 en 10 kilometer.



We zijn nu als Loopgroep Houten sponsor van deze loop. We kunnen uiteraard wat reclame gebruiken en "This is the place to be". In het [fotoalbum](#) van onze huisfotograaf is eveneens een mooie oproep toegevoegd om vooral met ons contact op te nemen voor het uitbouwen van de prestaties. Het album is al bijna 1.000 keer bekeken... Wie weet!?

De overwinning bij de dames (Ruchama Brunsveld) en heren (Tom ter Horst) op de 10km was natuurlijk ook "reclame ten top!".

Urban Trail Utrecht

Een keer heel iets anders... Een wedstrijd zonder tijdregistratie, daar word je vrolijk van. Zeker ook als die door en langs de meest bijzondere plekken van Utrecht gaat en dan ook nog in goed gezelschap verkeert. Désirée Kooloos heeft de pen gepakt en een mooie [bijdrage](#) aangeleverd. Genoeg enthousiasme om zo'n Urban Trail nóg eens te doen, samen vanuit onze Loopgroep. Wie wil?



Posten Run2Day Vlinderloop

Vriendelijk doch dringend verzoek... Je krijgt twee keer per jaar via de mail een posterschema voor de Run2Day Vlinderloop. In dat schema staat opgenomen wanneer je moet posten, in de regel 1 en soms 2 keer per jaar. Aangezien het ledenaantal wat teruggelopen is, is dat wat vaker dan vroeger.

Het komt helaas met enige regelmaat voor dat leden niet kunnen posten en dat pas 1 of 2 weken van te voren melden. Let op: je bent zelf verantwoordelijk (en niet de Evenementencommissie) voor het onderling ruilen met leden of het regelen van vervanging (bijvoorbeeld je partner). Natuurlijk biedt onze Facebook groep vaak een oplossing, maar veel beter is om gericht leden via de telefoon te benaderen aan de hand van het posterschema. Graag jullie medewerking!

Geef de wisseling ruim van tevoren door aan de Evenementencommissie.

Keuze genoeg: Den Haag, Den Bosch, Haarlem, Arnhem, Maastricht, Eindhoven, Amsterdam, Breda, Groningen, Rotterdam, Zwolle, Utrecht en Leeuwarden.

Medailles Janet

Regelmatig horen én lezen we over de avonturen van Janet van Woudenberg bij de Ironman wedstrijden. Afgelopen juni is ze weer eerste geworden in haar leeftijdscategorie bij de EK Ironman halve triatlon in Denemarken.

De Redactie ging maar eens bij haar thuis kijken naar al haar medailles en sloeg "steil achterover"... Als eerbetoon een [overzicht](#) van haar medailles en een [fotoalbum](#) ingericht op de thema's "eat-swim-bike-run-medailles-supporters".

Ooit begonnen op advies van haar zoon in Amerika: "Mam, dit kun jij ook!". Bij de eerste triatlon werd ze direct eerste en ook nog op een geleende fiets... Alle wedstrijden zijn bijzonder, sommige zelfs met 36 graden, een woeste zee, bergop fietsen met 14% in Zell am See maar vooral ook quality time met haar familie in Amerika. Daar geniet Janet misschien wel het meeste van!



LGH Picknickloop

Aan het begin van de grote vakantie-uitstroom staat ieder jaar de LGH Picknickloop gepland. Gezellig samenzijn staat voorop. Ook dit jaar is dat meer dan gelukt, mede dankzij het kampvuur en bijbehorende verhaal van Frank Heinen. Hier het [fotoalbum](#) en het [kampverhaal](#) "12 bijzondere minuten in Amelisweerd" voor de napret.

Start to run

Het plan is dat we na de zomer starten met "Start to run", een programma vanuit de Atletiekunie en Yakult voor de beginnende loper. Bij voldoende inschrijvingen gaan we met een groepje beginners heel rustig toewerken naar een 5km prestatie-loop in december 2019. Dit zal een aparte groep worden op de dinsdagavond en wellicht worden ze zo enthousiast over lopen dat zij zich na afloop inschrijven als LGH lid, wie weet!

Loopgroep Houten

Website: www.loopgroephouten.nl

E-mail adres: info@loopgroephouten.nl

Facebook pagina