

Inhoud

- Interview Han Kwee: lopen en praten
- Nieuwe leden stellen zich voor
- Een goede tijd in Brugge
- Coopertest
- Yakult Start to Run / continue
- LGH kerstdiner en Linschotenloop
- LGH Enquête: meten is weten
- De Ronde Venen marathon
- Looptrainersdag
- Tot slot
- Agenda, Wist je dat? en Tips

Agenda

Run2Day Vlinderloop
Zaterdagen 14-dec, 11-jan, 8-feb, 14-mrt, 11-apr en 9-mei om 11.30 uur, diverse afstanden, Hefbrug bij korfbalveld 'Victum'.

Santa-Run-Houten
Zaterdag 14-dec om 14:45 uur, 3.2km of 6.4km, zie [site](#)

Trainingen & specials
Dinsdag 17-dec Jan van Veenendaal loop; zaterdag 21-dec Linschotenloop en kerstdiner; i.v.m. feestdagen zijn twee dinsdagtrainingen verschoven naar de maandag: 23-dec en 30-dec

Interview Han Kwee: lopen en praten



Na 15 jaar lidmaatschap bij de loopgroep gaat Han Kwee, ons oudste lid, ons helaas verlaten. Han wil het wat rustiger aan doen, hoewel...

Genoeg redenen voor de redactie om op de koffie te gaan bij Han thuis en zijn vrouw Irene.

Na een zware operatie in 2000 is hij in 2004 bij onze loopgroep gestart. Iets waar hij nooit spijt van heeft gehad. Inmiddels heeft het lopen hem in menig opzicht veel gebracht. [Hier](#) lees je het verslag van het interview.

We bedanken Han voor zijn jarenlange enthousiaste lidmaatschap, zijn inzet in de Evenementencommissie en we wensen Han nog veel loopplezier.

Nieuwe leden stellen zich voor

Sinds de zomer hebben we een enorme toeloop van nieuwe én enthousiaste leden. Zo zien we dat graag... Als tussenstand zien we 13 kersverse leden. De lijst is vast alweer verder aangevuld, het gaat in een rap tempo. We hebben de nieuwe leden gevraagd om zich kort voor te stellen en kregen een mooie bonte verzameling terug. Je vindt het [hier](#). Allemaal veel trainplezier gewenst bij de leukste loopgroep van Houten.

Hartelijk
Welkom!

Een goede tijd in Brugge

Brugge in België heeft een historische binnenstad, een mooi biertje (Brugse zot) én een jaarlijkse marathon. De ideale combinatie voor een gezellig LGH weekend met maar liefst 12 lopers en 1 supporter.

LGH Nieuwjaarsborrel

Dinsdag 7-jan is na de training onze Nieuwjaarsborrel bij De Doordraaiers. Graag proosten we samen op het nieuwe jaar en nemen we de loopplannen voor 2020 door.

Start-to-Run in voorjaar'20

Bij voldoende inschrijvingen gaan we onze tweede Start-to-Run organiseren. Voorlichtingsavond op dinsdag 28-jan en de trainingen zijn in de periode 4-feb tot 24-mrt.

Wist je dat?

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

Cirque Du Soleil!

Handstand in het donker als warming-up onder leiding van Esther; mooie uitdaging waar sommige "hun handen wel zo maar voor om-draaien".



LGH bakkie

Quality time door creatieve Iris van Oostrom



Onze Facebookgroep is bijna geëxplodeerd door de hoeveelheid foto's van lekker eten & drinken en heel veel vrolijkheid. Voor een enkele nieuweling 😊 was het nog wat wennen.

En, oh ja, heel veel loopfoto's en menig nieuw (verpulverd) PR. Daar ging het toch ook een beetje om en je kunt er zeker mee thuiskomen. Een goede tijd in Brugge. [Hier](#) vind je wat achtergrond en natuurlijk heel veel foto's....

Coopertest



Onze jaarlijkse cooper-test in Nieuwegein was weer leerzaam, uitdagend en gezellig. Die 12 minuten blijken weer veel langer te zijn dan je denkt. Goed verdelen is de kunst.

De resultaten zijn om trots op te zijn. Alle deelnemers waren tevreden en iedereen is voorzien van de berekening van zijn VO2max (maximale zuurstofopname): de belangrijkste graadmeter voor de conditie. Hier vind je de [sfeerimpressie](#).

Yakult Start to Run / continue

Een groep van 12 lopers heeft meegedaan met de Start to Run cursus. De cursus bleek in no-time gevuld en met veel enthousiasme zijn onze trainers Rob, Harry en Esther begonnen om de groep kennis te laten maken met het hardlopen.

In vele opzichten een leerzaam traject, met zeker ook wat lief en leed (lees blessures) onderdelen. Totaal 8 lopers hebben succesvol aan de afsluitende loop deelgenomen van 3km. Een aantal traint zelfs door voor de Vlinderloop van 5,2km en overweegt lid te worden. Jacqueline Montfrooij doet [hier](#) verslag van haar ervaringen als Start to Run loper. Eind januari zullen we weer starten met een tweede groep, we zijn benieuwd.

LGH kerstdiner en Linschotenloop

Ons LGH kerstdiner staat voor de deur, na de grote LGH uitstroom overdag naar de Linschotenloop (21 december). Dit keer is het kerstdiner bij De Doordraaiers en wordt verzorgd door de Evenementencommissie. Het belooft een gezellige én smaakvolle avond te worden, traditiegetrouw afgesloten met dansmuziek voor de liefhebbers. Jij komt toch ook?



Tips

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.

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.

LGH enquête: meten is weten

Op zaterdag 23 november hebben we vanuit trainers en bestuur een enquête verstuurd. Een mooi vervolg op een eerdere enquête vanuit de Atletiekunie van begin 2016, zie hier het [verslag](#)

dat destijds gemaakt is. We zijn benieuwd naar jullie feedback op onze trainingen en organisatie. Een uitgebreid verslag volgt.



De Ronde Venen Duo marathon

Jarenlang hebben de broers Frans en Michael Woerden uit Mijdrecht deelgenomen aan onze Vlinderloop en menig parcoursrecord op hun naam gezet. Zij organiseren sinds kort De Ronde Venen Duo marathon. Iets waar José Kloosterman en Paul Jansen wel oren naar hadden. Dit gelegenheidsduo ging op pad naar de broers en doen [hier](#) verslag.

Looptrainersdag 2019

Onze voltallige trainers crew is op zaterdag 9 november afgereisd naar de Looptrainersdag in Papendal. Dit jaar een bijzondere editie: een foto van LGH is gebruikt op de banner 😊. "Samen lopen is leuker" zou ook onze slogan kunnen zijn.



De trainers hebben weer veel nieuwe kennis en ervaring opgedaan. Een deel is al in de praktijk uitgezet. Hier het [verslag](#) van Erik van Viegen.



Tot slot

We zien elkaar nog volop in de maand december. We sluiten bijna het jaar 2019 af, een jaar met veel kilometers, voor sommige door blessures minder dan gehoopt, menig PR, veel gezelligheid en lief en leed. We zijn trots op onze hechte lopersclub en blij met de ledengroei. Bestuur, trainers en redactie wensen jullie alvast heel fijne feestdagen en een goed (loop)jaar 2020 toe.

Loopgroep Houten

Website: www.loopgroephouten.nl

E-mail adres: info@loopgroephouten.nl

[Facebook pagina](#)