

Inhoud

- **Impact Coronavirus...**
- **Terugblik van onze voorzitter – Gerda Weitekamp**
- **Highlights enquête resultaten, meten is weten**
- **Nieuwe leden stellen zich voor (deel 2)**
- **Linschotenloop en LGH kerstdiner**
- **Inzet Buddy**
- **Verslag 2de Start-to-Run groep door Rob van Dijen**
- **Agenda, Wist je dat? en Tips**

Agenda

Algemene Ledenvergadering

Maandag 6-april, 19.00-21.00
20:30 en 21:00, locatie Bibliotheek Houten ...

Run2Day Vlinderloop

Zaterdag 11-april, 10.00-11.30
9-mei om 11.30 uur, diverse afstanden, Hefbrug bij Kooiwalveld 'Victum'.

Corona marathon

Zaterdag 11-april, start en finish bij Harry en José (Grootslag 61). Complete verzorging: koffie, appeltaart en afloop een Corona-bijtje en een unieke medaille. Er is een mobiele drankportier met de naam Harry. Ook voor uw versnaperingen en kledingopslag!

Impact Coronavirus...

Het zijn moeilijke tijden, het Corona virus heeft gigantische impact, wereldwijd. We moeten goed denken om onszelf en om anderen.



Daarom doen we aan "social distancing" en blijven we, voor zover mogelijk, thuis en zijn onze Vlinderlopen tot en met mei geannuleerd net zoals de andere activiteiten die op de agenda stonden. We hebben ook onze gezamenlijke trainingen gestopt tot nader bericht. Met pijn in ons (lopers)hart. We volgen net als iedereen de ontwikkelingen. Hoe lang dat gaat duren? Niemand die het weet en het einde lijkt voorlopig niet in zicht. We houden jullie op de hoogte.



Tegelijk is de wil om te gaan hardlopen groter dan ooit. Lekker even naar buiten, het koppie legen en fit blijven. Individueel kan dat natuurlijk altijd. Kies je route tactisch: zoals je afstand houdt op werk of in de supermarkt, doe je dat ook tijdens het hardlopen. Vermijd drukke plekken en ga niet in een groep hardlopen of houd voldoende afstand van elkaar. Kies bij voorkeur een route die doorgaans rustig is of door de natuur voert. Blijf op afstand van medeweggebruikers.

Tegelijkertijd gebeuren er ook vele mooie dingen in deze tijd. Onze trainers zitten niet stil. Zie hiervoor het [filmpje](#) van onze trainers met tips voor deze tijd.

Zo werken we voor het delen van "kennis en kunde" samen met Loopsport centrum Houten. We kregen een aantal fitness-video's doorgestuurd waarmee je thuis oefeningen kunt doen (zie hier: [serie 1](#), [serie 2](#), [serie 3](#) en [serie 4](#)).

Pas goed op jezelf en je dierbaren! **"You never walk alone"...**

Oriëntatiewandeling
Amelisweerd
Dinsdag 21-apr, andere details volgen

Helling training
Dinsdag 28-apr, combinatie van run-bike-hill (helling) en een Leo's, duur

Vijfwal Family run
Vrijdag 8-mei, van 18:00 uur, park, noveld, een "stakel run" voor het gehele gezin (vanaf 4 jaar)

Wist je dat?

Lokaal Sportakkoord Houten
Vanuit Loopgroep Houten hebben Harry vd Graaf en Henk Hofman medio januari deelgenomen aan een startbijeenkomst van het Houtens Sportakkoord. Dit is georganiseerd door de Gemeente i.v.m. het **nationaal Sportakkoord** en heeft als doel om meer Houtenaren aan het sporten en bewegen te krijgen.

Tijdens die eerste avond hebben sportverenigingen, onderwijs, kinderopvang, buurtsportcoaches, welzijnsmedewerkers, zorgprofessionals, commerciële aanbieders en individuele sporters, in totaal ruim 100 personen, 180 ideeën ingebracht voor de besteding van het beschikbaar gestelde budget van € 60.000.

Na een verdiepingssessie hebben we ons als loopgroep "in the picture gespeeld" 😊 en zijn we opgenomen met ons idee in het plan voor het onderdeel fitness.

We staan als trekker genoemd, samen met een aantal andere partijen, van een sportief onderdeel. In de omgeving van het Imkerspark onderzoeken we mogelijkheden voor plaatsing van fitnessapparatuur (vergelijkbaar met de Vijfwal) en combineren dit met een looproute

Terugblik van onze voorzitter – Gerda Weitkamp

Het is ruim 6 jaar geleden na een dinsdagavondtraining. Henk Hofman en ik fietsen naar huis. "Weet jij nog iemand die het voorzitterschap van de Loopgroep op zich zou willen nemen" vraagt Henk. Ik beloof erover na te denken.

Thuis bedenk ik me dat het eigenlijk tijd wordt om eens iets terug te doen voor de loopgroep waar ik met zoveel plezier lid van ben. Ik ben nog nooit eerder onderdeel geweest van een groep met zoveel positieve energie en verbondenheid. Dus ik meld Henk dat ik zelf wel geïnteresseerd ben. Ik wil alleen de toenmalige voorzitter nog graag spreken om na te gaan wat de functie inhoudt en erachter te komen of ik wel de geschikte persoon ben voor deze klus.



Een maand later stemmen de leden op de algemene ledenvergadering ermee in dat ik hun voorzitter word. Met veel plezier heb ik deze klus 6 jaar op me genomen.

Als ik zo terugkijk komen er in de loop der jaren heel wat verschillende onderwerpen voorbij: het tekort aan leden (inmiddels niet meer!), het communicatieplan, het nieuwe logo, de prachtige paarse shirts (die in grote getale besteld worden), de enquêtes, de 250e Vlinderloop, de activiteiten naast de dinsdagavondtrainingen, de borrels, de kerstdiners, overleg met onze trainers, het zoeken naar een andere trainingslocatie (niet gelukt), enz., enz....

Gelukkig staan we er als bestuur bepaald niet alleen voor. Ik ben steeds weer onder de indruk van alle ondersteuning en hulp die er is. Vrijwel alle leden dragen regelmatig hun steentje bij. Sommigen heel vaak (bv. trainers en de leden van de evenementencommissie), anderen incidenteel (bv. de lopers die meedoen met het ploggen). De positieve energie die ik zo waardeer is al die jaren steeds gebleven!

Na 6 jaar vind ik dat het tijd wordt het stokje over te dragen. Ik wens het bestuur en de nieuwe voorzitter het allerbeste en zal, als zovelen binnen de loopgroep, als gewoon lid ook mijn steentje blijven bijdragen!

Highlights enquête resultaten, meten is weten...

Vorig jaar hebben we eind november vanuit trainers en bestuur naar alle leden een enquête verstuurd. Dank voor het massaal invullen, maar liefst 56 lopers hebben de enquête ingevuld, zo'n 65%. Top!



Het heeft een rijke bron aan informatie opgeleverd en is uitvoerig besproken door het bestuur en de trainers. In de **bijlage** vinden jullie de highlights: Top 5 van de sterke punten en kansen, rapport cijfer, ervaringen nieuwe leden en vervolgstappen. Bij de komende Algemene Ledenvergadering gaan we hier uitgebreid stil staan. Wanneer en hoe zijn nog niet duidelijk.

met houtsnippers en kilometer/ 100 meter aanduiding.

Klinkt goed hè? Wordt vervolgd.

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 **37^{ste}** Nieuwsbrief en de redactie, bestaande uit José Kloosterman en Henk Hofman, is altijd op zoek naar bijdragen!

Santarun Houten



Toch goed om te **de-len**... Kerst is al lang en breed achter de rug. "Samen lopen we voor gek" maar wel voor een goed doel. Een bijzondere loop, de Santarun Houten, afgelopen 14-dec.

Met tien lopers hebben we meegedaan. Ietwat onwennig met prikbaard en in rood kostuum. Geen tijdwaarneming, geen controle op afstand of wat dan ook.

Balen van de regen, maar oh wat hebben we een lol gehad. En tot slot nog hebben we vanuit de LGH deelnemers ruim 60 euro overgemaakt aan het Hospice Houten.

Tips

Posten Run2Day Vlinderloop

Vriendelijk doch dringend verzoek... Je krijgt twee keer per jaar via de mail een poster-schema 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

Nieuwe leden stellen zich voor (deel 2)



Sinds vorig jaar zomer hebben we een enorme toeloop van nieuwe én enthousiaste leden. Zo zien we dat graag... In de vorige Nieuwsbrief hadden zich negen nieuwe leden voorgesteld.

Dit keer stellen zeven nieuwe leden zich graag voor met als resultaat een mooie bonte verzameling verhalen. Je vindt het **hier**. Allemaal veel trainplezier gewenst bij de leukste loopgroep van Houten.

Linschotenloop en LGH kerstdiner

Onze jaarlijkse uittocht naar de Linschotenloop en het aansluitende LGH kerstdiner waren een groot succes. Met 45 lopers verdeeld over 14 auto's naar Linschoten, een all-time record.



Pittige massages vooraf en achteraf, "onze" José in de prijzen, heerlijke eigen gebakken cake, mooie tijden en ook nog nieuwe PR's.



's Avonds een perfect georganiseerd LGH kersdiner met een eveneens grote opkomst (44 leden inclusief partners). Na wat puzzelen met tafels en stoelen, had iedereen een goede plek voor het overheerlijke Indiaas eten. Nadat de voetjes nog flink van de vloer waren gegaan ging iedereen tevreden naar huis, al dan niet met "doggy bag". Dank aan de Evenementencommissie voor de organisatie én de aanschaf van voldoende bakjes waardoor veel leden ook de volgende dag nog een lekker hapje hadden.

Menigeen zal "het staartje" daarvan zijn ontgaan... iets met kratten... voor Frank Heinen weer een mooie aanleiding voor het oppakken van de pen met een bijzonder **verhaal** als resultaat.

Inzet Buddy

Uit de enquête resultaten is gebleken dat we de inzet van buddies voor aspirant leden nog wat kunnen verbeteren. Er komt veel op je af bij de eerste trainingen. Grote groep, hoog tempo en veel nieuwe informatie. Een aantal nieuwe leden heeft in de enquête aangegeven de buddy te hebben gemist of had hier andere verwachtingen over. Kortom, hier liggen kansen voor ons. We willen immers dat aspirant-leden aan boord blijven.



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.

Alles wat je moet weten over Corona en hardlopen

Op deze sites vind je waardevolle informatie over hardlopen en het Coronavirus. De site van hardlopen.nl geeft tips over: 1-ga alleen op pad; 2-train niet te zwaar; 3- eet gezond; 4-slaap; 5-pas op de plaats. En natuurlijk de site van de [Atletiekunie](http://Atletiekunie.nl). Lees het goed door.

We hebben voor buddy's een soort richtlijn gemaakt met de punten die je als buddy zoal bespreekt met een aspirant loper. We willen graag een vaste groep vormen van lopers die zich hiervoor beschikbaar stellen. Het liefst dus leden, die al wat jaartjes meelopen.

Zo kun je bijvoorbeeld denken aan de volgende punten. Loop de hele training met de nieuwe loper, dus ook mee terug naar de Doordraaiers. Pas je tempo aan de loper aan. Vertel iets over de keuzemogelijkheden bij de trainers. Laat zien waar de afstanden op het parcours staan aangegeven.

Geef intussen wat algemene informatie en zeg dat er veel info op de website van de loopgroep te vinden is. Maar maak er ook vooral een gezellige training van. Vertel over de Vlinderloop en andere dingen die we organiseren. Houd intussen het lopen goed in de gaten en zorg dat het niet te zwaar wordt.

Kort zo nodig het programma in. Vertel iets over je eigen start als (beginnend) loper in de club. Vraag na afloop hoe de training is ervaren en of er nog vragen zijn. Loop zo nodig de volgende dinsdagtraining(en) ook samen, zeker als dit de Fartlek is.

Tijdens de ALV zullen we dit verder bespreken. Zo is ook het idee om na één van de eerst trainingen , even na te praten met de trainer, de buddy én het aspirant lid. Wat zijn je eerste ervaringen, verwachtingen en waar kunnen we je nog mee helpen?

Verslag 2^{de} Start-to-Run groep

Eind januari zijn Rob van Dijen en Irene van Enckevort als trainers vol enthousiasme begonnen met een tweede Start-to-Run groep. Het Coronavirus heeft daar een abrupt einde gemaakt... Lees [hier](#) het verslag van Rob.



Loopgroep Houten
Website: www.loopgroephouten.nl
E-mail adres: info@loopgroephouten.nl
[Facebook pagina](#)