

Inhoud

- Kerstgroet door bestuur en trainers
- Anna vd Schors: "Een bijzonder jaar..."
- LGH marathon
- Nieuwe leden stellen zich voor (deel 3)
- De VLOG's vliegen je om de oren...
- Het verhaal achter de medailles
- Kersverse trainers
- LGH woordzoeker
- LGH kerstloop
- Agenda, Wist je dat? en Tips

Agenda

Online Nieuwjaarsborrel

Op dinsdag 5-jan vanaf 20:30 uur staat een online Nieuwjaarsborrel gepland. Nadere informatie volgt in een Nieuwsflits

Verder is de agenda in afwachting van de persconferentie van 12-jan...



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.



Kerstboodschap door bestuur en trainers

Dit jaar is er helaas geen LGH kerstdiner, onze jarenlange traditie voor een gezamenlijk samenzijn als afsluiting van het loopjaar. Als alternatief vinden jullie [hier](#) een digitale kerstboodschap van het bestuur en de trainers. Fijne feestdagen en op een heel gezond en actief 2021!

Anna vd Schors: "Een bijzonder jaar..."

In april nam ik digitaal het stokje van Gerda als voorzitter van deze mooie loopgroep over. En nu, 8 maanden later, is de situatie weer vergelijkbaar met die in het voorjaar. Het is niet anders. Maar ontzettend jammer vind ik het wel.

Als bestuur en trainers hebben we een jaarplanning waarop alle activiteiten voor dat jaar staan. Borrels, workshops, Coopertest, Linschoten-loop... het aantal rode kruisjes i.p.v. groene vinkjes werd alsmäär langer.

Gelukkig blijken we als loopgroep behoorlijk creatief en beschikken we over verrassende talenten; lees [hier](#) mijn bevindingen van de eerste 8 maanden.

LGH Jaarplanning 2020 (versie 8)

Nr	Omschrijving	Datum	Toelichting	Actie	Status
B-1	Nieuwjaarsborrel	Di 7-jan	Na de training	Bestuur	✓
S-1	Kaluit Start-to-Run	Di 28-jan en 4-feb tot 28-feb (7x)	Ribb en Irene Laatste keer gearriveerd om Corona	Trainers	✓
S-2	Flugging	Za 23-mrt	Landelijke opschoning	Bestuur	✗
S-3	ALV	Mari 4-apr	Digitale ALV via meet	Bestuur	✓
W-1	Workshop voorjaar Theorie omloop en inclusief test	Di 7-apr	Workshop "Theorie omlooppunt" en Opleidingstest (Angelo Actoniet)	Bestuur	✗
T-1	Oriëntatieloop	Di 23-apr	Loop door Aneilswaerd (Rab en Aad)	Trainers	✗
T-2	Hellingtraining	Di 28-apr	Randieren (Lent)	Trainers	✗
S-4	Vijfval Family run	Vr 8-mei	Echter en 2' trainer	Trainers	✗
T-3	Testloop	12-mei	Eerste keer testloop = individueel via challenge	Trainers	✓
T-3	Testloop	Di 16-jun	Tweede keer testloop = in groepjes	Trainers	✓
T-4	Vijfval training	Di 23-jun	In groepjes oefeningen	Trainers	✗
S-5	Bootscamp	Di 30-jun	Bootscamp Nieuw Wulven	Trainers	✗
S-5	Picknickloop	Za 5-jul of 12-jul	Zondag 11.00 uur (2 ^e reserve)	E-Corps	✗
B-2	Zomersborrel	Di 14-jul	Na de training = doorzetten/borrel na de zomer maar gecoriseerd	Bestuur	✗
S-6	Activiteitsmarkt	Za 5-sep	Jaarlijkse markt, online LGH	Alien	✓
T-6	Oriëntatieloop	Di 25-sep	Ingreepst, Aneilswaerd	Trainers	✓
S-7	80 van Houten	3/10/2024-vep	Donderdag 10:00 uur	E-Corps	✓
S-8	Kaluit Start-to-Run	Medio september en oktober (7x)	Lynn, huidige groep besluiten niet te doen	Trainers	✗
T-7	Bootscamp hajar	Sep	Locatie Vijfval	Trainers	✗
S-9	Flugging	Za 19-sep	Landelijke opschoning (Linschoten)	Bestuur en LGH	✓
B-3	Herflutborrel	Septokt	Doorgang t.z.t. bevoorraden	Bestuur	✗
W-2	Workshop hajar	Di 13-okt	Test omlooppunt en zones	Trainers	✓
S-10	LGH marathon plus	Za 7-nov	Ingreepst 05-00-11-43km	Oversien	✓
S-11	Coopertest	Ma 16-nov	Aldem	Hary	✗
S-12	Linschoten & Kerstdiner	19-dec	Doorgang Linschoten / Kerstdiner?	E-Corps	✗
S-13	LGH Kerstloop	19-dec	virtuele loop	E-Corps	✓
T-8	Jan van Veenendaal	22-dec	Dwaal door Houten, spel = Google-kaart	Trainers	✓

LGH marathon

De virtuele LGH marathon was een groot succes. Totaal 38 lopers hebben hieraan meegedaan. Een aantal individueel, maar ook velen samen. De organisatie was top waarvoor nogmaals dank. Het smaakt naar meer... getuige ook de LGH kerstloop.

Dit is inmiddels de **38^{ste}** Nieuwsbrief en de redactie, bestaande uit José Kloosterman en Henk Hofman, is altijd op zoek naar bijdragen!

Uitwerking verbeterpunten vanuit enquête (actie ALV)
Tijdens de laatste ALV zijn de resultaten gepresenteerd vanuit onze LGH enquête.

De insteek was om hier workshops voor te organiseren. De voorbereidingen zijn nagenoeg af... Zoals je zult begrijpen, wachten we nog op betere tijden, het is nu geen tijd voor een workshop. Maar wat in het vat zit...

Ingekomen bericht (1)

Altijd goed Carina Aukes... een ingekomen bericht over waterpunten.

[Hier](#) vind je een artikel over gratis waterpunten, handig in Corona tijden.

En om onderweg weer af te voeren, [hier](#) een handige app over gratis afvoer... Herkenbaar? Vast...

Ingekomen bericht (2)

Altijd goed Marcel Zwezerijnen... een ingekomen bericht over het nut van (hard) trainen...

[Hier](#) lees je een interessant artikel over: "Eén keer per week joggen even gezond als hard trainen: Verbazingwekkend".

Een mooi onderwerp voor een workshop na Corona tijd, toch?

Tips

Posten Run2Day Vlinderloop

Voorlopig geen Vlinderloop.... Toch is onderstaande goed om nog eens onder de aandacht te brengen.

Vriendelijk doch dringend verzoek... Je krijgt twee keer per jaar via

Mooi is om de ervaringen te delen van zo'n loop; de voorbereidingen zijn misschien wel veel belangrijker dan de loop zelf. Dat blijkt ook uit het verhaal van Gerard Lettinck. Gerard en Berry van Oostrom hebben elkaar helemaal gevonden in het tempo, samen trainen en de humor. [Hier](#) lees je het bewijs.



Nieuwe leden stellen zich voor (deel 3)

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

Dit keer stellen vier 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; duimen dat we snel weer samen kunnen trainen.

De VLOG's vliegen je om de oren...

Inmiddels zitten we midden in de tweede (derde?) corona golf en worden jullie nu wekelijks getraakteerd op nieuwsflitsen, vaak vergezeld van een inspirerende vlog. In de laatste Nieuwsbrief special stonden de eerste 5 opgenomen. Inmiddels staat de teller op 15! Hieronder een overzicht met daarin de omschrijving. Als extra service vind je hier linkjes naar de vlogs: [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#) en [15](#).

Hulde aan de trainers om jullie zo in beweging te houden. Doe er je voordeel mee.



LGH Corona challenge 15
Jan van Veenendaal - loop & Voedselbank



LGH Corona challenge 10
Combi "Fartlek-plyometrie-trailrunning"



LGH Corona challenge 14
Kracht, coördinatie én "Tour du Vijfwal"



LGH Corona challenge 9
Zes heupspier oefeningen - vervolg



LGH Corona challenge 13
Gebruik diverse "speel elementen"



LGH Corona challenge 8
Vijf rompspier (core) oefeningen - vervolg



LGH Corona challenge 12
Tips voor Fartlek



LGH Corona challenge 7
Vijf rompspier (core) oefeningen



LGH Corona challenge 11
Yoga: coördinatie - beweeglijkheid - kracht



LGH Corona challenge 6
Ontspanningsoefeningen - heup en rug

Het verhaal achter de medailles

Waren jullie ook zo blij met de houten medailles? Waar kwamen ze vandaan en waarom van hout? De redactie ging op zoek naar het verhaal erachter en ontdekte een sympathiek bedrijf in het oosten



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.

van het land met een missie én inderdaad, een mooi verhaal over medailles en nog veel meer. Je vindt het [hier](#).

LGH woordzoeker

Een echte kerstactiviteit voor bij het uitbuiken.... [Hier](#) vind je een fraaie toepasselijke woordzoeker (met dank aan Anna vd Schors).

Kersverse trainers

Het zal niemand ontgaan zijn dat Paul Jansen en Irene van Enckevort onze kersverse trainers zijn. Gefeliciteerd met jullie LT2 diploma!



Een aanwinst voor onze loopgroep, met name wat yoga, beweeglijkheid, kracht, coördinatie én muziek betreft. [Hier](#) lees je de aanleiding en wat verdere achtergrond.

LGH kerstloop

Als alternatief voor de Linschotenloop is de virtuele LGH kerstloop georganiseerd. De animo bleek enorm, totaal 46 lopers hebben zich opgegeven! Maar liefst 25 keer voor de halve marathon, 14 keer de kwart marathon en 7 keer de 5 km. Op onze Facebook besloten groep vind je al de eerste foto's en tijden; [hier](#) het samenvattende fotoalbum.



Loopgroep Houten

Website: www.loopgroephouten.nl

E-mail adres: info@loopgroephouten.nl

[Facebook pagina](#)