



OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Speciale editie – januari 2021

Online LGH Nieuwjaars Quiz 2021

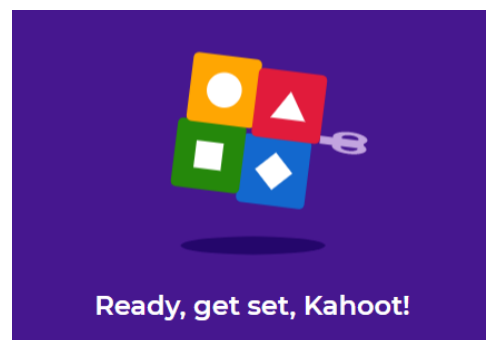
Een gewone LGH nieuwjaarsborrel zat er helaas dit jaar niet in... Als alternatief is een coronaproof variant georganiseerd door Frank Heinen en Anna van der Schors. Een variant met een sjieke naam: "Online LGH Nieuwjaars Quiz 2021".

Even wennen

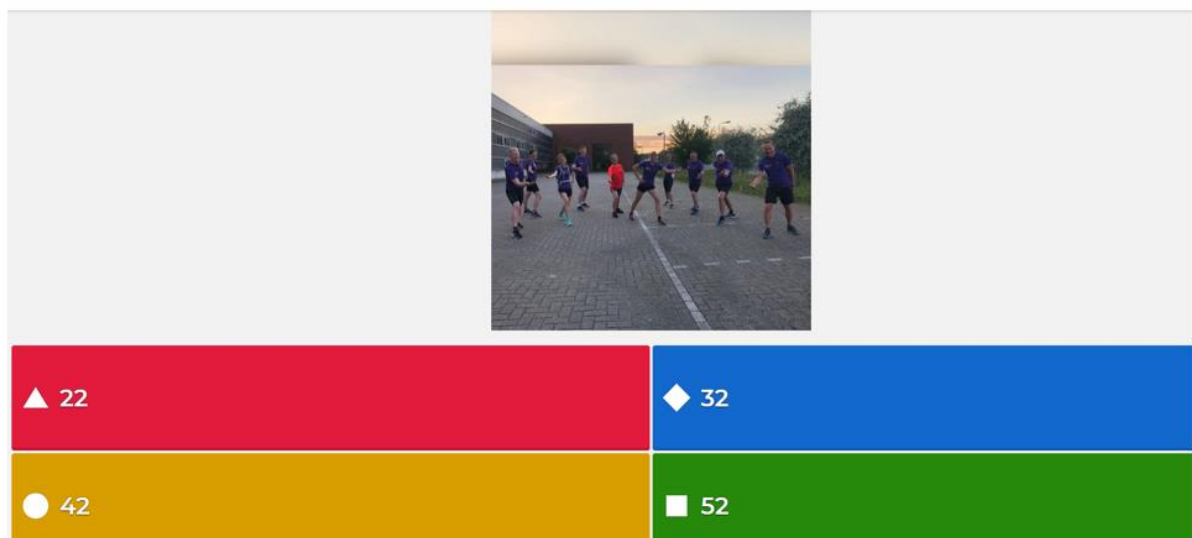
De opzet was een LGH quiz aangemaakt in het tool Kahoot. Het was even wennen met de twee schermen. Op het ene scherm bevonden de deelnemers zich in de online omgeving Jitsi. Dat is net zoiets als Zoom of TEAMS. In die online omgeving kwamen de 29 vragen voorbij en op het andere scherm van Kahoot gaf je je antwoorden door op 1 van de kleurtjes te drukken. Snel antwoorden leverde meer punten op.

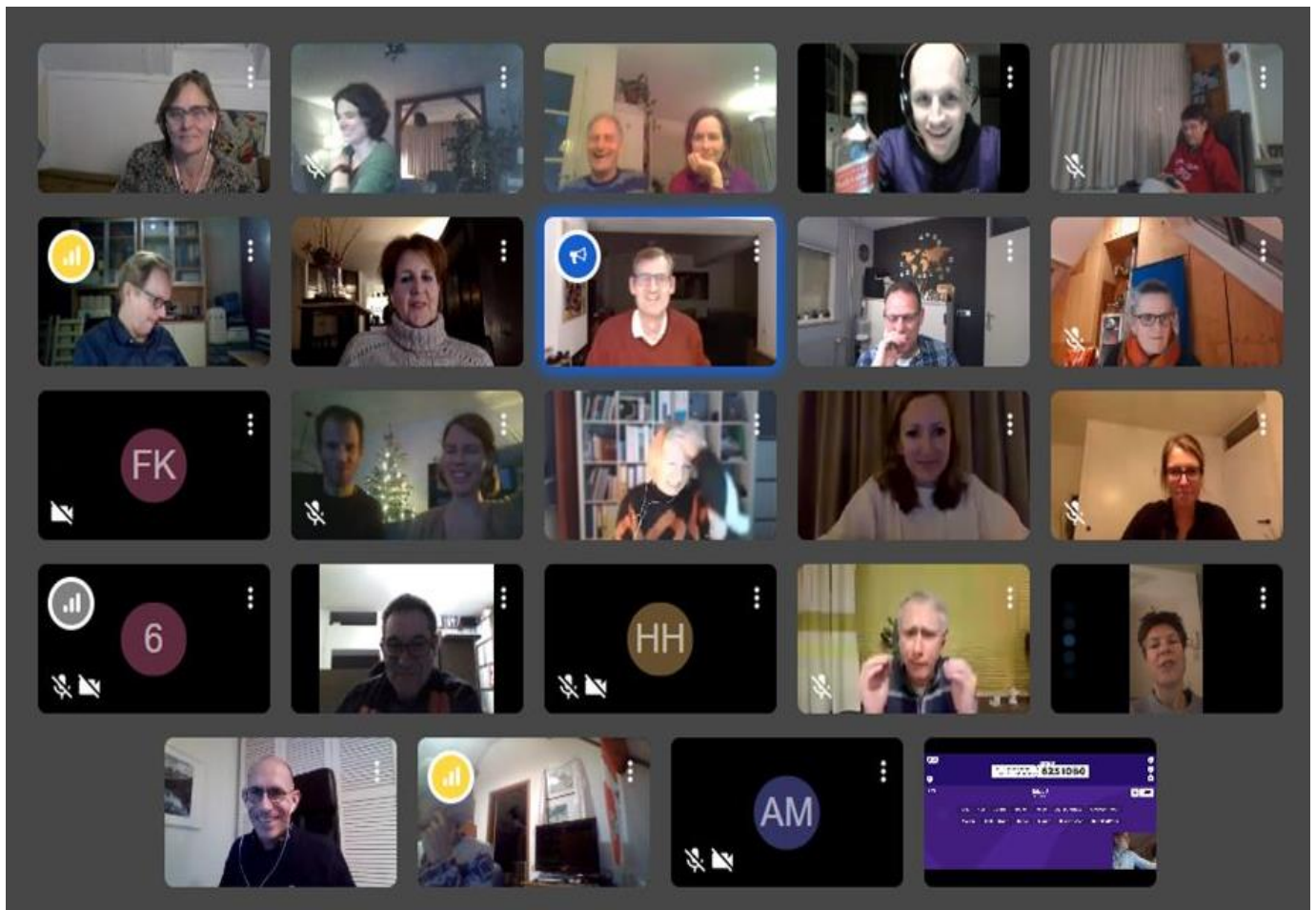
Schitterende prijzen

Toen dat iedereen eenmaal duidelijk geworden was kon er leuk "gequizd" worden. De prijzen waren drie pakken traditionele Vlinderloop koeken: mergpijpen, glacés en stroopwafels. De deelnemers werden alleen maar enthousiaster...



Hoeveel trainingen zijn er in 2020 doorgegaan?





Diverse soorten vragen

De vragen startten allemaal vanuit een hardlooperachtergrond. Soms echter ging het de kant op van biologie. Of kwam het van pas als je de tarieven van PostNL op de voet volgde. Ludieke vragen werden afgewisseld met vragen over spieren of oefeningen.

Koppositie

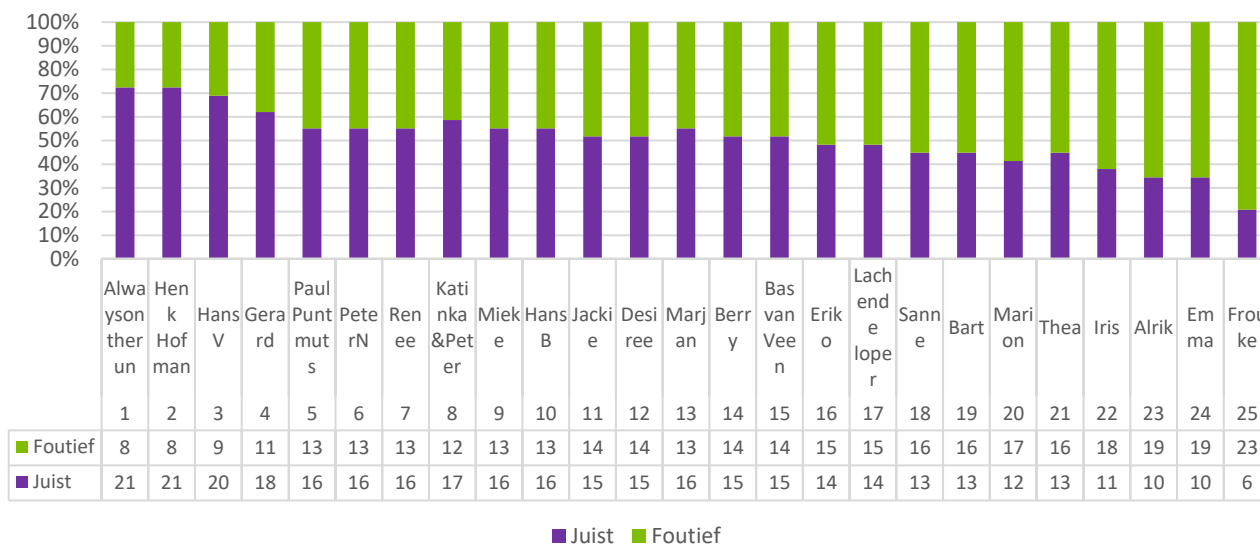
Een mysterieuze speler "Always on the run" nam aan het begin de koppositie. Echter, na een vraag over het aantal auto's waarmee we in 2019 naar de Linschotenloop gingen, werd hij voorbijgestreefd door Henk Hofman, die zo iets natuurlijk perfect weet. Ook Hans van der Ven en Gerard Lettinck meldden zich geregeld op het Kahoot-podium, dat na elke vraag in beeld kwam.

Uiteindelijk gingen de eer en de stroopwafels toch naar "Always on the run", achter welk pseudoniem Rob van Dijen schuil bleek te gaan. De podiumklanten werden de dag erop verrast aan de deur. Anna of Frank kwamen persoonlijk de koekprijzen afleveren.

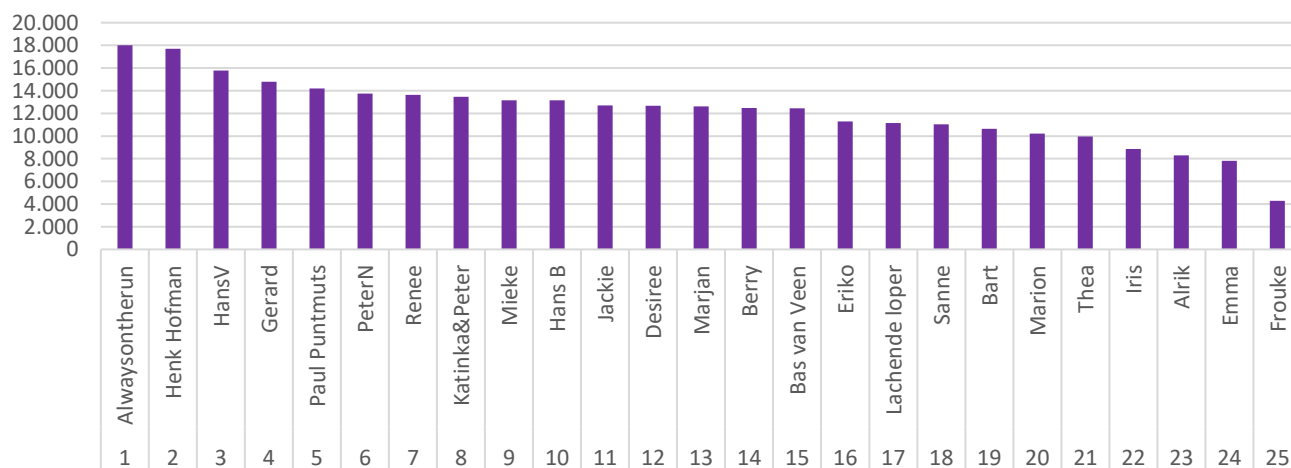
Doordat de quiz tot diverse positieve reacties leidde, hebben we besloten dit gebeuren in het voorjaar opnieuw te organiseren. Met "nieuwe ronde, nieuwe kansen"... We zullen dan ook voldoende vragen opnemen over de nieuwere tijd, zodat de recentere leden ook aardig wat punten kunnen scoren.

Ter lering ende vermaak vinden jullie als (niet) deelnemers hieronder de uitslagen, vragenlijst én de juiste antwoorden 😊.

Percentages en aantal foutief en juist per deelnemer



Totaal aantal punten per deelnemer



Vragenlijst Online LGH Nieuwjaars Quiz 2021

1 Hoeveel trainingen zijn er in 2020 doorgedaan?

- A - 22
- B - 32
- C - 42
- D - 52



2 **Wie is het meest recent lid geworden van LGH?**

- A - Djofre van Woudenberg
- B - Jan Klaassen
- C - Marc Gosselink
- D - Jacqueline Montfrooij

3 **Links op de foto zie je Peter Vollebregt. Hoeveel Peters zijn momenteel lid van de LGH?**

- A - 1
- B - 4
- C - 5
- D - 7



4 **Wie is het langst zittende Evenementencommissielid?**

- A - Peter Vollebregt
- B - Thea Stam
- C - Joop Cruijs
- D - Frank Heinen



5 **Wie zijn de 4 jongste leden van de LGH?**

- A - Maxime, Koen, Emma en Sebastiaan
- B - Maxime, Koen, Emma en Renée
- C - Miranda, Chantal, Emma en Renée
- D - Maxime, Koen, Hendrik-Jan en Renée

6 **Welk drankje moeten de Start-to-Runners drinken volgens de sponsor?**

- A - Isostar
- B - Yakult
- C - Optimel
- D - AA drink



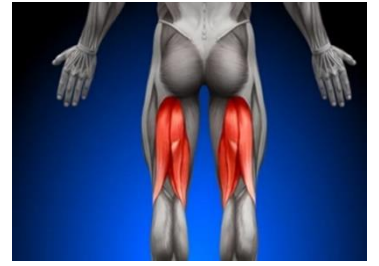
7 **Welke LGH-trainer nam hier afscheid?**

- A - Jos Hermens
- B - Olga Commandeur
- C - Harry van der Graaf
- D - Henk van der Kuil



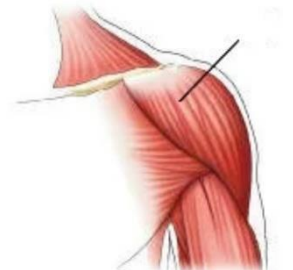
8 Hoe heet deze spier?

- A - Quadriceps
- B - Hamstrings
- C - Gastrocnemius
- D - Soleus



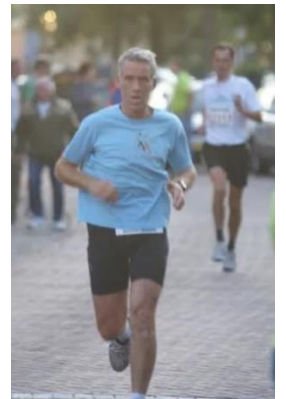
9 Hoe heet deze spier?

- A - Deltoid
- B - Bicep
- C - Tricep
- D - Gastrocnemius



10 Op de foto zie je een trainer van een andere Houtense loopgroep. Welke is dat?

- A - Start-to-Run Houten
- B - Loopsportcentrum Houten
- C - Soes en Zo
- D - Outdoor Training Houten



11 Met het zwarte shirt en witte pet zie je oud LGH-lid Hans Slijkerman. Naar welke streek verhuisde hij?

- A - Salland
- B - Peel
- C - Betuwe
- D - Achterhoek



12 Op de foto zie je Marjan en Janet. Bij welke evenement gooide Janet hoge ogen?

- A - De zilveren schaal van Oosterhout
- B - Iron man
- C - De diamant van het noorden
- D - Golden women run



13 Hoe heten de wilde bloemen die je hier aan de waterkant ziet groeien?

- A - Kruidje-roer-me niet
- B - Fluitenkruid
- C - Look-zonder-Look
- D - St. Jacobs kruiskruid



14 Hoe heet de Nieuwegeinse vereniging waar we wel eens de Coopertest lopen?

- A - Adventurous as can be!
- B - Atverni
- C - Wilskracht maakt sterk
- D - NHV '84



15 Hoe heet deze oefening?

- A - Bridge pose
- B - Downward facing dog
- C - Palnk
- D - Plank



16 Hoe heet deze oefening?

- A - Upside down plank
- B - Upward plank
- C - Reverse plank
- D - Back plank



17 Met hoeveel auto's zijn we naar de Linschotenloop in 2019 geweest?

- A - 4
- B - 10
- C - 14
- D - 20



18 Hoeveel lopers deden mee aan de LGH Kerstloop?

- A - 16
- B - 26
- C - 36
- D - 46



19 Wie van deze LGH-lopers heeft zelf een eigen hardloop-app geprogrammeerd?

- A - Eddy
- B - Frouke
- C - John
- D - José



20 Hier zie je LGH-lopers voor het huis Tiellandt. Hoeveel keer per jaar vindt de Tiellandtpadrun plaats?

- A - Eén keer per jaar
- B - Eén keer per maand
- C - 25 keer
- D - Meer dan 50 keer



21 In welke wijk vond deze degelijke training plaats?

- A - De Campen
- B - De Hof
- C - Het Spoor
- D - De Borchten



22 Welke hardlooptechniek demonstreert Gerard hier?

- A - Voorkom storende rotatie
- B - Eerst iets voorover, dan starten
- C - Core stability
- D - Zandtechniek van Wilkinson



23 Hoe heet deze oefening?

- A - Downward facing dog
- B - Upward facing dog
- C - Bridge
- D - Front bow triangle



24 Hoe heet deze oefening?

- A - Walking lunge
- B - Reverse lunge with overhead press
- C - Warrior 1
- D - Warrior 2



25 Hoeveel Vlinderlopen hebben we al georganiseerd?

- A - 201
- B - 232
- C - 263
- D - 1.232

**26 Hier zie je een bord bij het posten bij de voormalige brievenbus.
Hoeveel frankering moet er in 2021 op een brief?**

- A - 77 eurocent
- B - 81 eurocent
- C - 87 eurocent
- D - 91 eurocent



27 Wie is de houder van het parcoursrecord op de 21 km van de Vlinderloop?

- A - Gerard Lettinck
- B - Michael Woerden
- C - Rocky Holland
- D - Leendert van der Lugt



28 Wat is de oprichtingsdatum van LGH?

- A - 24 februari 1986
- B - 1 september 1986
- C - 1 februari 1991
- D - 24 september 1991



29 Hoeveel jaar bestond de LGH toen dit feest in 't Goy was?

- A - 5 jaar
- B - 20 jaar
- C - 25 jaar
- D - 175 jaar



Juiste antwoorden:

1 B	11 C	21 B
2 A	12 B	22 B
3 B	13 B	23 A
4 C	14 B	24 C
5 B	15 D	25 C
6 B	16 B	26 D
7 D	17 C	27 D
8 B	18 D	28 A
9 A	19 A	29 C
10 C	20 D	