

Inhoud

- **Kersverse voorzitter**
- **Het went snel...**
- **Vijf LGH virtuele lopen**
- **Goede doelen**
- **Workshops en fysiotherapeuten**
- **Jongste aspirant lid**
- **LGH reclamebord**
- **Agenda, Wist je dat? en Tips**

Agenda

LGH Midzomerloop
Zaterdag 26/6, vanaf 10:00 uur; zie nadere info in Nieuwsflits.

Bootcamp
Dinsdag 29/6 door Leo en Eddy, nadere informatie volgt.

Picknickloop
Zondag 4/7, 11.00 uur, picknickveld bij Plofsluis. Bij onverhoopt slecht weer wijken we uit naar zondag 11/7.

Jan van Veenendaal loop
Dinsdag 13/7, nadere informatie volgt.

LGH Zomerborrel
Dinsdag 13/7 na de training bij de Door-draaiers, nog onder voorbehoud, nadere info volgt.

Vijfwal training
Dinsdag 17/8 door Paul, nadere informatie volgt.

Activiteitenmarkt
Zaterdag 4/9 tussen 10.00 en 16.00 is LGH

Kersverse voorzitter

Het zal jullie niet zijn ontgaan, we hebben een kersverse voorzitter sinds de laatste ALV. Anna van der Schors heeft het stokje / de hamer overgegeven aan Emma van Breda. Anna heeft het stokje weer van Katinka Bergmans overgenomen voor wat de ledenadministratie betreft.

Achter de schermen heeft al veel kennisoverdracht plaatsgevonden en op vele plekken is de wijziging in de samenstelling van het bestuur doorgevoerd. De versoepelingen omtrent corona hebben een positief effect op het aantal vergaderingen met bestuur en trainers. Het was een gepuzzel om al die persconferenties te volgen en door te vertalen naar wat kan en mag.

Hoog tijd nu om Emma te vragen om een **stukje** te schrijven en zich, voor zover nog nodig, voor te stellen 😊



Het went snel...



We mogen weer los met de trainingen en hoe heerlijk is dat!

In de periode van half oktober afgelopen jaar tot aan begin april zijn er geen gezamenlijke LGH trainingen geweest. Dat is bijna een half jaar... wie had dat ooit verwacht?

Begin april, als paarse koeien "eindelijk weer van stal" en de loopweide in. De analogie is snel gemaakt en zo voelde het echt. Genieten. Gelukkig kon het eerder door de toestemming van de gemeente Houten, wel in kleine groepjes, met keurige linten om en wat voorzichtig. Dat samen trainen wende toch snel en hoe heerlijk is het nu dat we nog meer vrijheid hebben in de groeps grootte en de groepsindeling los hebben kunnen laten. Maar ook weer tijd voor die sociale contacten, die we zo gemist hebben.

Het leek de redactie leuk en interessant om een aantal lopers te vragen hun ervaringen op papier te zetten van de periode dat we géén trainingen hadden. Wat heb je het meest gemist, heb je keurig de intervallietjes gedaan, hoe zit het met de corona kilo's en heb je de vlogs gezien en ben je de

weer vertegenwoordigd op de Activiteitenmarkt. We zoeken nog enthousiaste leden voor de bezetting van de kraam. Nadere info volgt.

80 van Houten

Donderdagen 2/9, 9/9, 16/9 en 23/9 om 19.00 uur bij 1km-punt op de Vlinderloop. Afstanden 4,1km, 10km, 14,1km en 20km.

Run2Day Vlinderloop

Zaterdag 11/9, 9/10, 13/11 en 11/12 om 11.30 uur, diverse afstanden, bouwkeet op de Hefbrug op het grasveld bij de start.

Loop door Houten

Verzet i.v.m. corona naar vrijdagavond 10/9, nadere info volgt

Plogging LSCH en LGH

Zaterdag 18/9 gezamenlijke plogging door LSCH en LGH, nadere info volgt

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

Tips

Posten Run2Day Vlinderloop

Na de zomervakantie start de maandelijkse Vlinderloop, in de dan geldige coronaproof variant.

Vriendelijk doch dringend verzoek... Je krijgt twee keer per jaar via de mail een poster-schema voor de Run2Day Vlinderloop. In

challenges aangegaan? Het heeft een mooie eerste **collage** opgeleverd en "ruikt" naar een vaste rubriek in de Nieuwsbrief.

Vijf LGH virtuele lopen

Eind juni is de laatste en vijfde LGH virtuele loop, genaamd de LGH Midzomerloop. Dank aan Hans Bodlaender voor de puik organisatie en mooie routes door Paul Jansen.

Met een gemiddelde opkomst van 30 lopers is het zeker een succes geworden.

Mooie doelen in een wedstrijd loze periode. We hebben toch samen maar liefst 2.385 kilometers gelopen. "Samen lopen we verder", ook in coronatijd.

LGH virtuele lopen	LGH marathon	LGH Kerstmarathon	LGH Midwinterloop	LGH Lentemarathon	LGH Midzomerloop		
	7-nov	19-dec	13-feb	11-apr	26-jun	totaal	# km's
marathon	5	0	0	1	0	6	253
halve marathon	16	22	8	10	13	69	1.456
10,5 km	14	14	11	8	5	52	546
5,2 km	1	8	4	5	7	25	130
totaal	36	44	23	24	25	152	2.385

Goede doelen



Zoals jullie weten besteden we ieder jaar 250 euro aan een goed doel gekoppeld aan een Vlinderloop. De uitzondering daarop was uiteraard 2020 omdat veel Vlinderlopen niet zijn doorgegaan. Ons LGH banksaldo is in 2020 toch behoorlijk gestegen. Het voorstel om het gereserveerde bedrag alsnog over te maken is tijdens de laatste ALV gedaan.

Als goed doel was begin 2020 MS Research al bepaald, aangedragen door Marion Verhoef. Het geld is nu inmiddels overgemaakt en Marion heeft samen met haar man Peter Jan een persoonlijk **stuk** aangeleverd over de achtergrond en het goede doel.

Voor het jaar 2021 is het bestuur in overleg om een keuze te maken uit de andere aangeleverde goede doelen.

Workshops en fysiotherapeuten

Het bestuur wordt regelmatig "bestookt" met lokale fysiotherapeuten die hun diensten onder de aandacht willen brengen. Dat is natuurlijk helemaal goed. Zo hebben we in het verleden al veel contact met fysiotherapeuten als Bram Hulleman van FysioActiv, Damian Murphy van FysioWorkshop, Ronald Valkenburg van REactive en Noud Verstegen van Fysio Moov.



Iedere fysiotherapeut heeft weer eigen specialisaties en mogelijkheden. Het is goed om de lijst aan te vullen. Binnen het bestuur wordt nu gewerkt

dat schema staat opgenomen wanneer je moet posten, in de regel 1 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.

Gedicht gespot door Leo Goes

Ingebracht [gedicht](#) door Leo Goes, een tijdje terug gespot in Culemborg

Workshop Ademhalen en hardlopen

Hier vind je [de sfeer-impressie](#) van de workshop van 10/6 door Bram Hulleman over ademhalen en hardlopen en [hier](#) de achtergrond over de oefeningen.

aan een lijst met fysiotherapeuten waarmee al contact is geweest en/of die een workshop bij ons hebben georganiseerd. In de loop der jaren is dat toch een aanzienlijk aantal geweest. Die lijst wil het bestuur graag met jullie delen voor als je onverhoopt blessures of klachten hebt. Daarnaast gaat het bestuur de lijst gebruiken voor toekomstige workshops.

Een andere optie is een bijdrage aan de nieuwsbrief door een fysiotherapeut. Zo heeft Noud Verstegen bijgaande [tekst](#) aangeleverd, doe er je voordeel mee.

Jongste aspirant lid

Velen wisten het al... Renee en Bart zijn sinds 21 april de trotse ouders van Amber.

Bart heeft al weer een keertje mee getraind, Renee doet het nog rustig aan. De prille ouders hebben een [mooie bijdrage](#) aangeleverd, helemaal in hardloop stijl geschreven. Het kan niet anders dan dat we op termijn een nieuw lid erbij gaan krijgen.



LGH reclamebord

Ons oude logo op het reclamebord bij De Doordraaiers, dat kon natuurlijk al lang niet meer... Maar het had nogal wat voeten in aarde.

Het frame met zes reclameborden, zichtbaar vanaf de Rondweg van Houten is vernieuwd. Sinds 10 juni hangen zes hagelnieuwe reclameborden in dat frame en binnenkort komt er ook verlichting. Frisse LGH reclame, dag en nacht. Hier de [foto-impressie](#) van het plaatsen.



Loopgroep Houten

Website: www.loopgroephouten.nl

E-mail adres: info@loopgroephouten.nl

[Facebook pagina](#)