

## Inhoud

- **Workshop LGH Verbetertraject**
- **Vlinderloop coronaproof**
- **Debuut op de marathon**
- **Rotterdam marathon - Bas en Alrik**
- **Looptrainersdag 2021**
- **Twente en Porto marathons**
- **Goede doel 2021 - Running Blind**
- **Nieuwe leden stellen zich voor (deel 4)**
- **Hagelnieuwe knalgele Imkersplas 1-km ronde**
- **Agenda, Wist je dat? en Tips**

## Agenda

### LGH Coopertest

Maandag 22/11, 19:10 uur; zie nadere info in Nieuwsflits.

### Kerst diner

Zaterdag 18/12 bij De Doordraaiers, inloop 18:30 uur en vervolgens diner, spel, muziek en dans

### Jan van Veenendaal loop

Dinsdag 21/12, nadere informatie volgt.

### LGH Nieuwjaarsborrel

Dinsdag 4/1 na de training bij de Doordraaiers, nadere info volgt.

### Run2Day Vlinderloop

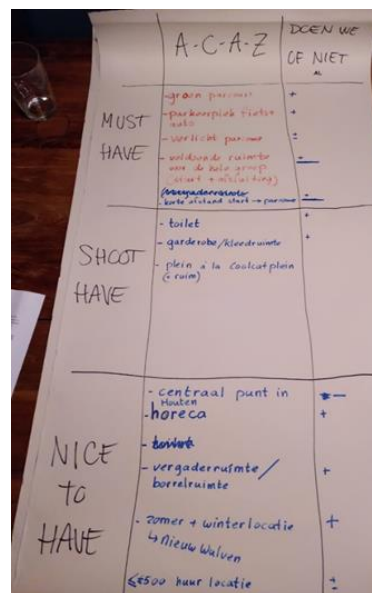
Zaterdag 11/12, 8/1, 12/2, 13/3, 9/4 en 14/5

## Workshop LGH Verbetertraject

In najaar 2019 is er een enquête gehouden onder de leden over de pluspunten en verbeterpunten van de loopgroep en de trainingen. Met name de verbeterpunten zouden we verder uitwerken in een workshop. Door Corona is dat tot maar liefst 3 keer uitgesteld.

Op afgelopen 13 oktober was het zo ver... We zaten met een bont gezelschap van 15 leden bij elkaar. We hebben een drietal thema's besproken: persoonlijke begeleiding, locatie en accommodatie, intensiteit van de training bij verschillende behoeften onder leden.

Het was een gezellige én vruchtbare avond waarin de aanwezige leden open waren, constructieve inbreng hadden en met goede suggesties kwamen. **Hier** vinden jullie een uitgebreid verslag. In 2022 zullen jullie hier meer over horen en merken!



	A-C-A-Z	DEEN WE OF NIET
MUST HAVE	- "graan park" / "parkoerplek" / "vrijetijd" / "water"	+
	- "verlicht park" / "veld" / "water" / "vrijetijd"	+
	- "veld" / "water" / "vrijetijd" / "vrijetijd" / "vrijetijd"	+
	- "veld" / "water" / "vrijetijd" / "vrijetijd" / "vrijetijd"	+
SHOUD HAVEN	- toilet	+
	- garderobe / kleedruimte	+
	- plein + la / couloir / plein (ruim)	+
NICE TO HAVE	- centraal punt in horeca	+
	- "binnen" / "binnen" / "binnen"	+
	- vergaderruimte / borrelruimte	+
	- zomer + winter locatie	+
	- "Nieuw Wulven" / "Nieuw Wulven"	+
	- "4500 uur locatie"	+

## Vlinderloop coronaproof

Sinds afgelopen september organiseren we weer de Vlinderloop. De coronaproof variant heeft een jaarlang in de kast gelegen.

Inmiddels hebben we drie Vlinderlopen achter de rug. Een hele organisatie waarbij het bestaande dikke draaiboek behoorlijk "op de kop is gegaan".



Met name dank aan Frank Heinen die hier veel tijd in stopt en uiteraard ook de andere Evenementencommissie leden! Het online inschrijven en verwerken van de resultaten is al met al een behoorlijke klus. Hulde aan de Evenementencommissie en fijn dat we weer maandelijks kunnen "Vlinderen"; zie **hier** de foto's van november editie.

om 11.30 uur, diverse afstanden, bouwkeet op de Hefbrug op het grasveld bij de start.

## 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 **40<sup>ste</sup>** Nieuwsbrief en de redactie, bestaande uit José Kloosterman en Henk Hofman, is altijd op zoek naar bijdragen!

### Je maakt wat mee...

Iedereen kent het, van die lopers ongemakken.

Dit keer een complete schroef in de schoen van Carina Aukes. Een foto waard... en gelukkig is de zool dik genoeg.



Deze doorn heeft Henk Hofman uit zijn zool gehaald... die was voelbaar onder zijn hak. De doorn is nog bewaard als pijnlijke herinnering. Les: pas op met "toiletteren" in de bossen.



## Debuut op de marathon



Het debuut op de marathon van Heleen Groenenberg heeft langer op zich laten wachten dan voorzien. Maar dan heb je ook wat. De 40<sup>ste</sup> editie van de Rotterdam marathon met perfecte omstandigheden. Voeg daar loopmaatje Eddy Spreeuwers aan toe en succes en plezier verzekerd.

In haar **bijdrage** lees je tot in het detail alle belevingen tijdens de wedstrijd. Een mooi bewijs van "Samen lopen we verder".

## Rotterdam marathon - Bas en Alrik

Nog een Rotterdam marathon verhaal, we waren immers goed vertegenwoordigd bij de mooiste marathon. Dit keer zelfs de 40<sup>ste</sup> editie!

In deze **bijdrage** staat een leuk verslag van Alrik Meesen van het gezamenlijke avontuur met Bas van Veen. Van de voorbereidingen bij de 80 van Houten naar de grote inbreng en stimulans van het geweldige publiek langs de kant.



## Looptrainersdag 2021



Op zaterdag 6 november was de jaarlijkse Looptrainersdag van de Atletiekunie in Papendal. Editie 25, dus een jubileum en ook nog na twee jaar stilte door corona.

Onze trainers Rob van Dijen, Leo Goes, Esther Nicolay, Erik van Viegen en Eddy Spreeuwers waren al vroeg op pad om aan te schuiven in de rij voor de coronacontrole bewijzen. Het was weer een interessante dag, bomvol met theorie, praktisch, nieuwe inzichten en gezelligheid. Lees **hier** het verslag van Eddy en **hier** een deel van de gebruikte hand-outs.

## Twente en Porto marathons

De naam klinkt goed: de Landgoed Twente Marathon... Voor Kristel Peters een trainingsloopje omdat je die marathon als duo kunt lopen. Met om de 5km je volledig culinair uitleven. Een mooie trainingsloop voor de grand finale in Porto op zondag 7 november. Lees **hier** haar verhaal.



## Tips

### Posten Run2Day Vlinderloop

In november is de maandelijkse Vlinderloop, in de dan geldige coronaproof variant.

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 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.

### Tip over kleding in herfst en winter

**Hier** vind je een kort en bondig artikel over kleding in de herfst en winter. Zeker een aantal open deuren, maar ook een aantal "eyeopeners". Doe er je voordeel mee.

## Goede doel 2021 - Running Blind

Zoals jullie weten besteden we ieder jaar 250 euro aan een goed doel gekoppeld aan een Vlinderloop. In 2020 was de keuze gevallen op MS Research en daarover was te lezen in de laatste nieuwsbrief.



Voor 2021 is de keuze gevallen op Running Blind aangedragen door Marjan Tuls. Running Blind is er voor lopers met een visuele beperking en hun buddy's. In deze **bijdrage** vind je daar wat meer informatie. Het bedrag van 250 euro is overgemaakt en in goede handen!

## Nieuwe leden stellen zich voor (deel 4)

Sinds de zomer van 2019 hebben we een ware toestroom van nieuwe leden. In de vorige drie nieuwsbrieven heeft een aantal nieuwe leden zich al keurig voorgesteld. Dat werd een bonte verzameling aan leuke introducties met foto's. Inmiddels dus een mooie traditie.

**Hier** vinden jullie de bijdragen van weer een aantal nieuwe leden. Opdracht was simpel: stel jezelf voor in maximaal 150 woorden en wat is je favoriete boek of film...

## Hagelnieuwe knalgele Imkersplas 1-km ronde

Sinds maandag 1 november is onze 1-km ronde bij het Imkersplas mooi opgewaarderd met fraaie 100-meter markeringen.

Een aannemer heeft 11 knalgele markeringen geplaatst. Het is bekostigd uit het zogenaamde landelijke Sportakkoord i.s.m. de gemeente, Sportpunt Houten en andere loopgroepen.

Dit is fase 1 en in fase 2 volgt nog een aantal eenvoudige sporttoestellen in en rondom het Imkerspark. Wordt vervolgd dus en geniet ondertussen van ons fraaie (gele) parcours!



### Loopgroep Houten

**Website:** [www.loopgroephouten.nl](http://www.loopgroephouten.nl)

**E-mail adres:** [info@loopgroephouten.nl](mailto:info@loopgroephouten.nl)

**Facebook pagina**