

## Inhoud

- **Verslag Dag van de Atletiek**
- **Trailrun Marcel en Esther**
- **Wat je nog niet wist van... (deel 1)**
- **ALS Sunrise**
- **Verhaal van een poster**
- **Zestig van Texel**
- **Nieuwe leden stellen zich voor (deel 5)**
- **Fotoalbums**
- **ALV met een PR...**
- **Agenda, Wist je dat? en Tips**

## Agenda

**Run2Day Vlinderloop**  
Zaterdag 14/5, 10/9,  
8/10, 12/11, 10/12 om  
11.30 uur, diverse af-  
standen.

**Oriëntatieloop**  
Dinsdag 19-apr, nadere  
informatie volgt

**Testlopen 5km**  
Dinsdagen 26-apr en 7-  
jun

**Vijfwal training**  
Dinsdag 10-mei

**Family run Vijfwal**  
Vrijdag 13-mei

**Workshop blessure-  
preventie en FMS test**  
Woensdag of donderdag  
18 of 19 mei, nadere in-  
formatie volgt

**Run-Bike-Run**  
Dinsdag 24-mei, nadere  
informatie volgt

## Verslag Dag van de Atletiek



Onze trainers Leo en Irene hebben zich weer "ondergedompeld" in een bijscholingsmoment op de Dag van de Atletiek. Op sportcentrum Papendal. 650 trainers uit alle hoeken van het land waren zaterdag 19 maart bijeen.

De afgevaardigden van 158 verschillende verenigingen konden de hele dag workshops bijwonen, kennis uitwisselen, netwerken en met elkaar genieten van alles wat deze sport zo mooi maakt. Lees [hier](#) het verslag van Leo.

## Trailrun Marcel en Esther

De trailrun wordt als maar populairder, ook binnen onze loopgroep. Het venijn van een trailrun zit natuurlijk in het parcours... geen snelle tijden, maar puur genieten van de natuur en omgeving. Daar is niets mis mee. Lees [hier](#) het verhaal van Marcel Zwezerijnen die samen met Esther Griffioen mee heeft gedaan aan de SallantTrail Nijverdal-Hellendoorn op 12 maart.



## Wat je nog niet wist van... (deel 1)

Een nieuwe rubriek: "Wat je nog niet wist van...". Veel leden binnen onze loopgroep hebben interessante andere hobby's of bezigheden.

De eerste keer zetten we graag Paul van Dooren in de spotlight. Hij zet zich samen met zijn vrouw, al jaren in voor de stichting [Yabonga NL](#) in Zuid-Afrika. De stichting richt zich al sinds 1998 op kinderen en hun



**Loop door Houten**  
Vrijdag 10-jun, zie [site](#)

**Bootcamp**  
Dinsdag 21-jun, nadere info volgt

**Combi zomerborrel en feest 35 jaar LGH**  
Datum 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 **41<sup>te</sup>** Nieuwsbrief en de redactie, bestaande uit José Kloosterman en Henk Hofman, is altijd op zoek naar bijdragen!

**Interview 't Groentje**  
Janet van Woudenberg is weer mooi in het nieuws. Lees hier het interview.

**Project "strepen trekken"**  
De km-punten liggen er weer strak bij op ons Vlinderloop parcours en Testloop parcours.



**RopaRun Annemiek van Rooijen**  
In het Pinksterweekend, 4 tot 6 juni loopt Anne-miek weer mee met de RopaRun. Een bijzondere en uitdagende sponsorloop. Na vele keren, zal dit waarschijnlijk haar laatste Roparun zijn. Natuurlijk blijft ze het thema "aandacht voor palliatieve zorg", een warm hart toedragen.

Helpen jullie haar mee? [Hier](#) kun je haar team #069 UMC Utrecht sponsoren. Maar je kunt

families met HIV/Aids gerelateerde problemen. Paul en zijn vrouw zijn net weer terug van een bezoek van bijna 4 maanden. In de laatste [nieuws-brief](#) van de stichting vind je meer informatie op blad 2. Goed bezig!

---

## ALS Sunrise Walk



Thea Stam heeft deelgenomen aan de zogenaamde ALS Sunrise Walk. Een initiatief om geld in te zamelen voor een medicijn tegen de dodelijke spierziekte ALS. De ALS Sunrise Walk is een wandel- loop die start midden in de nacht en 25 kilometer lang is.

Thea had een oproep gedaan voor de sponsoring in onze Facebook groep. Dank aan iedereen die hieraan gehoor heeft gegeven. [Hier](#) vind je een sfeerimpressie van Thea en een [aftermovie](#) van de organisatie.

---

## Verhaal van een poster

Het succes van de maandelijkse Vlinderloop is mede afhankelijk van de posters. "Verkeerd lopen" wil niemand... toch? Totaal acht posters en heel veel routebordjes wijzen de lopers, snel of langzaam, de goede kant op. Dankbaar werk. Iedere poster heeft natuurlijk een eigen [verhaal](#), zo ook die van José Kloosterman. Je beleeft van alles, óp of náást het parcours.

---

## Zestig van Texel

Wat een uitdaging... 60 kilometers, alsof een marathon al niet genoeg is. Maar Eddy Spreeuwers had er een goed gevoel over na de marathon van Rotterdam. Dus... waarom niet? Lees hier zijn [verhaal](#).



---

## Nieuwe leden stellen zich voor (deel 5)

In de vorige vier 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 drietal nieuwe leden. Fijn te zien dat de toestroom van leden gestaag blijft doorgaan. De opdracht aan de nieuwe leden voor een stukje tekst ter intro was simpel: stel jezelf voor in maximaal 150 woorden en wat is je favoriete eten...

---

## ALV met een PR...

ook rechtstreeks op An-nemiek een donatie doen. Run for live!

## Tips

### Posten Run2Day Vlinderloop

Vriendelijk doch dringend verzoek... Je krijgt maximaal 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 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.



Het bestuur had gekozen voor wederom een online Algemene Leden-Vergadering via TEAMS op maandag 11 april. Minder gezellig, maar wel zo handig en efficiënt. En dat bleek... een ALV met een PR op tijd van 48 minuten en dat met 30 leden.

Alle details stonden keurig in de gemailde documenten en zijn kort toegelicht. Verslag volgt. Blij dat we de corona periode kunnen afsluiten en onze plannen gewoon weer kunnen uitvoeren. De borrel is een dag later gehouden bij De Doordraaiers als Lenteborrel. Het leek meer op een Zomerborrel...

## Fotoalbums



Onze "hoffotograaf" heeft weer menig SD kaartje vol geschoten en geniet volop van jullie enthousiasme, de mooie kleuren en vaak prachtige weersomstandigheden.

Gelukkig hebben we de foto's nog: [Coopertest nov'21](#), [Kerstloop dec'21](#), [Blind date loop jan'22](#), [Panbos feb'22](#), [Krokusloop feb'22](#), [Vlinderloop mrt'22](#), [Spaakwiel Loop apr'22](#) en [Vlinderloop apr'22](#)

### Loopgroep Houten

**Website:** [www.loopgroephouten.nl](http://www.loopgroephouten.nl)  
**E-mail adres:** [info@loopgroephouten.nl](mailto:info@loopgroephouten.nl)  
**Facebook pagina**