

Inhoud

- **Altijd wat te doen...**
- **Vijfwal Family Run**
- **Ren je Rot**
- **Wat je nog niet wist van... (deel 2)**
- **Uit de oude doos**
- **De allereerste / allerlaatste marathon**
- **Nieuwe leden stellen zich voor (deel 6)**
- **Donderdag duurloop en Facebook besloten groep**
- **Agenda, Wist je dat? en Tips**

Agenda

Run2Day Vlinderloop
Zaterdag 10/12, 14/1, 11/2, 11/3, 8/4 en 13/5 om 11.30 uur, diverse afstanden.

Linschoten en LGH kerstdiner
Zaterdag 17-dec, nadere informatie Linschoten volgt. Voor LGH kerstdiner zie nieuwsflitsen.

Jan van Veenendaal loop
Dinsdag 20-dec, nadere info volgt

LGH Nieuwjaarsborrel
Dinsdag 3-jan na training

Wist je dat?

Nieuwsbrieven

Altijd wat te doen...

De laatste nieuwsbrief dateert van april, alweer een tijdje terug. Inmiddels hebben we veel mooie activiteiten en speciale trainingen achter de rug. Anders dan in de twee afgelopen Corona jaren... We kunnen gelukkig weer stellen: "Altijd wat te doen" bij Loopgroep Houten!

Een opsomming: twee testlopen (5km), twee trainingen op de Vijfwal, de Run-Bike-run, [Loop door Houten](#) met LGH pacers, [LGH feest 35 jaar](#), [bootcamp in Nieuw Wulven](#), [BBQ in Amelisweerd](#), [80 van Houten](#), test hartslag en omslagpunt, trailrun en de [Coopertest](#). In deze donkere en natte dagen een mooie herinnering via de linkjes van een extreem lange en warme zomer. Wat zijn we verwend.



Vijfwal Family Run



Inmiddels voor het derde jaar verzorgen wij een onderdeel bij de Vijfwal Family Run. Ervaring garandeert een feestje met veel enthousiasme bij alle deelnemende kinderen én ouders. De begeleiding vanuit onze loopgroep bij een onderdeel geeft ook veel voldoening. Kortom, genoeg redenen voor Esther Nicolay om in de pen te klimmen voor deze [bijdrage](#).

Ren je Rot

Onze loopgroep is opgericht op 24 februari 1986. Afgelopen zomer hebben we het 35 jarig bestaan groots gevierd bij De Doordraaiers. Een goed verzorgde en heerlijke catering, prachtig weer, veel gelachen en lekkere dansmuziek.

Voor de ouderen onder ons is "Ren je Rot" een begrip... een quiz onder leiding van de legendarische Martin Brozius in de jaren



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

Berenloop – Terschelling

Een grote groep vanuit LGH heeft weer meegedaan aan de Berenloop op Terschelling. Totaal 12 lopers maar liefst!

Een bijzonder nat jaar dit keer. De slogan is niet voor niets "Een van de mooiste en zwaarste marathons van Nederland". Hulde aan alle lopers!



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

70. Een pakkende titel voor onze loopgroep en dus ook een mooi spelonderdeel bij het feest. Met organisatoren Frank Heinen en Eddy Spreeuwers is het compleet en is succes verzekerd. Lees hier de **bijdrage** van Frank.

Wat je nog niet wist van... (deel 2)



De nieuwe rubriek "Wat je nog niet wist van..." is in de laatste nieuwsbrief opgestart. Veel leden binnen onze loopgroep hebben interessante andere hobby's of bezigheden. Zo ook trainster Irene van Enckevort. In het weekblad van 't Groentje heeft deze leuke **bijdrage** gestaan met als titel "Kinderen hebben de toekomst. Laat je verrassen.

Uit de oude doos

Al jaren trainen we op de dinsdag in het Imkerspark. Iedere bocht, steen en grassprint kennen we; een vertrouwde en prettige locatie. Hans van der Ven had een schoendoos op zolder, vol met oude krantartikelen. Een **leuk artikel** over de historie van onze trainingslocatie uit 1990 (!). We trainen daar dus al ruim 32 jaar.



De allereerste / allerlaatste marathon

Het seizoen voor de marathons... Na maanden van voorbereiden is het dan zo ver. Het moment van de waarheid, het oogsten en hopelijk ook genieten.

Tijd voor twee verschillende verhalen met een bijzondere insteek: de **allereerste marathon** (Emma van Breda) en de **allerlaatste marathon** (Gerda Weitkamp). Iedere marathon is weer anders...

Nieuwe leden stellen zich voor (deel 6)

In de vorige vijf nieuwsbrieven heeft een aantal nieuwe leden zich al keurig voorgesteld. Dat is inmiddels uitgegroeid tot een bonte verzameling aan leuke introducties met foto's en een mooie traditie.

Hier vinden jullie de bijdragen van een drietal nieuwe leden (de opdracht is stel je in maximaal 150 woorden voor en geef aan wat je favoriete eten is).

Donderdag duurloop en Facebook besloten groep

Al jaren start een groep lopers op de donderdagavond voor een duurloop van 10,5km vanaf Grootslag 61 in Houten. Onderweg met een drietal versnellingen. De afstand en het tempo is voor sommige een drempel.

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 "Adem- en ontspanningstherapie"

Een zeer bruikbare en interessante tip van Miriam Hueber over hoe je veel meer lucht en ontspanning kunt krijgen bij het hardlopen! [Hier](#) vind je meer informatie.

Sinds een paar weken start een groep met als afstand 6km en een lager tempo. Een mooi initiatief en een tip! Voor directe communicatie omtrent de donderdag duurloop is een WhatsApp groep aangemaakt. Aanmelden kan via Frank Heinen of Henk Hofman.

Naast de nieuwsflitsen en nieuwsbrieven wordt voor de liefhebber gebruik gemaakt van een besloten Facebook groep. Een mooi en snel medium voor de laatste berichten en foto's. Om je aan te melden, kun je contacten met Rob van Dijen.



Loopgroep Houten

Website: www.loopgroephouten.nl

E-mail adres: info@loopgroephouten.nl

[Facebook pagina](#)