

Inhoud

- **Voorzitter wissel**
- **Dag van de Atletiek**
- **Two Rivers marathon en nog veel meer water**
- **Mijn eerste marathon bij #de mooiste**
- **Nieuwe leden stellen zich voor (deel 7)**
- **Zaterdag trailtrainingen**
- **Obstacle run bij Down Under Laaggraven**
- **Halve marathon van Utrecht**
- **Werkgroep Beleid Ongewenste omgangsvormen**
- **Agenda, Wist je dat? en Tips**

Agenda

Video analyse

Dinsdag 6 en 13-jun;
naast reguliere training
en op inschrijving

LGH Bootcamp Nieuw Wulven

Dinsdag 20-jun

Workshop Ademhaling

Dinsdag 27-jun

Trailtrainingen

Zaterdag 24-jun, 29-jul, 26-aug, 28-okt en 25-nov (vertrek 08:30 uur), nadere info volgt

LGH Picknickloop

Zondag 2-jul om 11:00 uur

LGH Zomerborrel

Voorzitter wissel

Sinds de afgelopen ALV hebben we een kersverse nieuwe voorzitter: Heleen Groenenberg. Ze heeft de voorzittershamer van Emma van Breda overgenomen tijdens de borrel na de training op 18-apr. Een beetje "symbolisch"... een echte hamer hebben we niet nodig binnen onze loopgroep.

Veel dank voor het enthousiasme van Emma als voorzitter de afgelopen twee jaar en we wensen Heleen veel succes én plezier. Heleen heeft een eerste [bijdrage](#) aangeleverd



Dag van de Atletiek



Hier een [kort verslag](#) van Rob van Dijen.

Onze trainers hebben weer alle nieuwe theorie en praktijk tot zich genomen bij de jaarlijkse [Dag van de Atletiek](#). Dat was medio maart in het mooie Sportcentrum Papendal. Altijd goed om met collega trainers (maar liefst in totaal 760 trainers van 176 verenigingen) het laatste nieuws aan te horen.

Two Rivers Marathon en nog veel meer water...

De titel van de [bijdrage](#) van Sjaak Wensveen over de [Two Rivers Marathon](#) zegt genoeg. En dat ook nog op de eerste dag met de zomertijd. Regen, regen en nog eens regen... Ieder de helft van de marathon lopen verbreedert snel, dan ook nog met mooie eindresultaten en in de stromende regen. Petje af!

**TWO RIVERS
MARATHON**

Dinsdag 4-jul na de training bij De Doordraaiers

Activiteitenmarkt Houten

Zaterdag 2-sep, nadere info volgt

80 van Houten

Donderdag 24-aug, 31-aug, 7-sep en 14-sep

Wist je dat?

Nieuwsbrieven

De Nieuwsbrieven en bijlagen worden op onze site opgeslagen.

Ze staan bomvol met LGH-verhalen en zijn een leuk naslagwerk voor uren leesplezier.

Dit is inmiddels de **44^{te}** Nieuwsbrief en de redactie, bestaande uit José Kloosterman en Henk Hofman, is altijd op zoek naar bijdragen!

Irene & podiumplekken

Onze Irene regelmatig een plek op het podium haalt? Zo ook bij de IJsselsteinloop op de halve marathon. Derde plek! En natuurlijk ook in het paars 😊



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

Mijn eerste marathon bij #demooste

Je allereerste marathon vergeet je nooit meer... Je weet nog niet exact wat je te wachten staat. Juiste kleding, voeding, drinken, pijntjes en de "Man met hamer"? Hier vind je de **ervaringen** van Edwin Bruin over zijn eerste in Rotterdam. De finish op de Coolsingel blijft bijzonder; rijden dik aan toeschouwers/schreeuwers.



Nieuwe leden stellen zich voor (deel 7)

In de vorige zes 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 film of boek is).

Zaterdag trailtrainingen



Inmiddels hebben we al 4 LGH trailtrainingen op de zaterdag gehad met mooie opkomsten en prestaties in mooie en afwisselende omgeving. "Heuvel op en heuvel af", het blijft heerlijk. Goede voorbereidingen voor een trailrun.

Op 20-mei deden zes lopers mee vanuit LGH aan de Stuwwalloop in Oosterbeek. Maar liefst 500 hoogtemeters bij de halve marathon: zeer pittig dus. Dank aan Marcel Zwezerijnen voor zijn **verslag**.

Obstacle run bij Down Under Laagraven

Ook pittig, maar vooral leuk is de **Obstacle Run**. Een thuiswedstrijd bij Down Under in Laagraven Utrecht op zondag 14-mei voor Anna van der Schors met haar dochter. Een mooi Moederdag cadeau... "ingepakt" met heel veel modder en met heel plezier samen. Hier het **verslag** van Anna.



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.

LGH Fotoalbums

Onze huisfotograaf heeft een nieuwe camera en vind je regelmatig langs het parcours. De laatste reportages: [Halve marathon Utrecht 21-mei](#); [LGH Tijdloop 11-apr](#) en [16-mei](#); [Vijfwal Family Run 12-mei](#); [LGH Run-Bike-Run 9-mei](#); [LGH Oriëntatieloop 25-apr](#); [LGH Trailtraining 25-feb](#); [LGH Krokusloop 18-feb](#) en [Beerschoten 28-jan](#)



Halve marathon van Utrecht



Nog een soort van thuiswedstrijd: de halve [marathon van Utrecht](#)! Maar liefst 14 lopers vanuit LGH. Een mooi moment om wat LGH reclame te maken met de beachvlag.

De ervaringen en belevingen van Alrik Meesen vind je [hier](#).

Werkgroep Beleid Ongewenste omgangsvormen

Sport levert prachtige momenten op en sport is leuk om te doen! Maar de mooie emoties die bij sport horen, kunnen ook omslaan in onsportief of ongewenst gedrag. Dat wil niemand. Sportplezier, daar gaat het om.

Binnen onze loopgroep willen we hiervoor beleid ontwikkelen en is in de laatste ALV gemeld. We zijn met een werkgroep gestart voor het opstellen van onder andere verenigingsregels, gedragsregels, meldingsformulier en het aanstellen van een vertrouwenspersoon of vertrouwenscontactpersoon. Na de zomerperiode zullen we hier verdere invulling aan geven en over communiceren. Goed om zo iets op de plank te hebben liggen...

Loopgroep Houten

Website: www.loopgroephouten.nl
E-mail adres: info@loopgroephouten.nl
Facebook pagina