



# OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Nummer 3, april 2012

## Inhoud

- **Venijnige heuveltjes in de marathon van Diever**
- **Op zoek naar een nieuwe uitdaging, dus de marathon !**
- **Vers nieuws uit eigen gelederen**
- **Agenda, Wist je dat? en Tips**

## Agenda

### Vlinderlopen

Zaterdag 12/5, 11.30 uur, Hefbrug bij korfbalveld "Victum".

### Loop door Houten

Vrijdag 8/6, vanaf 18.30 uur, diverse afstanden, locatie Oude Dorp.

### Picknick-loop

Zondag 24/6, 11.00 uur, picknickveld bij Plofsluis.

## Wist je dat?

### Nieuwsbrieven

Op onze site [hier](#) de Nieuwsbrieven worden opgeslagen.

### Fietstocht naar Rome

Wichert donderdag 26 april op de fiets is gestapt om samen met een vriend naar Rome te fietsen?

## Tips?

## Venijnige heuveltjes in de marathon van Diever

Zoals aangekondigd besteedt deze Nieuwsbrief aandacht aan de gelopen voorjaarsmarathons van veel van onze leden, in totaal 14. We hebben zoveel materiaal gekregen dat we dit uitsmeren over twee Nieuwsbrieven. En zoals het hoort: lady's first.

De eerste bijdrage is die van Carina Aukes. Niet alleen Limburg blijkt heuvels te hebben. In Drenthe kunnen ze er ook wat van. Lees [hier](#) haar verslag van een bijzondere marathon met 140 deelnemers, last van kniepijn, het rode team, toch maar sparen én een prachtig parcours.



## Op zoek naar een nieuwe uitdaging, dus de marathon !

De redactie is voor een interview op de koffie geweest bij het 'loopstel' Esther Griffioen en Marcel Zwezerijnen. Esther heeft op afgelopen Tweede Paasdag haar eerste marathon gelopen.



Het uitgebreide verslag van het interview vind je [hier](#) en geeft het bijzondere verhaal weer van het groeien in drie jaar van een loopclinic van 5,7 kilometer naar een volwaardige, keurig vlak gelopen en minutieus voorbereide marathon.

Lees alles over het loopvirus, de kick van PR's, imposant logboek, slaap- en eetpatronen, bietensap, mooie routes op de training, Teletekst, terugtellen en de combinatie van werken en sporten. Maar vooral ook het plezier in het hardlopen en het steun aan elkaar hebben bij de marathongroep.

## Vers nieuws van de eigen vereniging

Maandag 22 april jl. was de Algemene Ledenvergadering van onze vereniging. De vergaderruimte in Zwembad De Wetering zat bijna vol, er waren koekjes, chocolaatjes, koffie, thee en een borrel na afloop. Een goed bezochte, goed

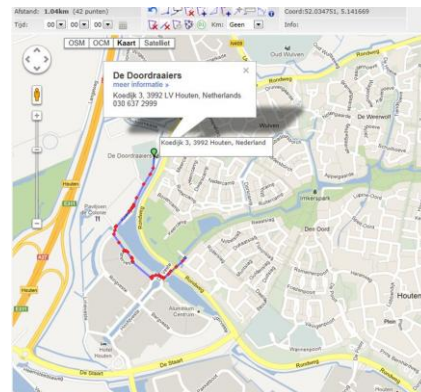
## Runner's World

**Hier vind je handzame, complete en betaalbare gidsen voor de beginnende lopers en voor lopers van de halve en hele marathon.**

verzorgde en een goeie vergaderavond al met al. Het bestuur zorgt uiteraard voor het officiële verslag dat ieder lid persoonlijk zal ontvangen over de mail. Vooruitlopend hierop is het goed (en leuk) om alvast kennis te nemen van een aantal zaken, die besproken zijn en al op korte termijn gaan spelen.

### *Trainingslocatie / kledruimte op dinsdagavond*

In het voorjaar van 2013 verdwijnt sportcomplex De Stenen Poort, waar we nu kledruimte hebben voor de dinsdagavondtraining. Het bestuur is daarom al enige tijd bezig met het onderzoeken van alternatieve locaties. Tijdens de ALV is een aantal locaties besproken, met als resultaat dat de kledruimte van tennisvereniging De Doordraaiers, Koedijk 3, op dit moment het beste alternatief lijkt. Overgenomen voorstel is om de maand juni 2012 te gaan proefdraaien daar. Dit betekent dat we de dinsdagavonden in juni niet De Stenen Poort als kledruimte en vertrekpunt van de gezamenlijke training gebruiken, maar de kledruimte van De Doordraaiers. Het bestuur gaat nog nadere afspraken maken met de tennisvereniging over het voorgenomen gebruik van de kledruimte. Het bestuur zal iedereen nader informeren over dit belangrijke onderwerp.



### *Contributie*

Een ander onderwerp was de contributie voor het lidmaatschap, in relatie tot de financiële situatie van onze vereniging en de verwachtingen daarover voor de komende jaren. Het besluit dat genomen is, is dat de contributie met ingang van 2013 verhoogd wordt met 5 euro per jaar. In het verslag van de vergadering wordt nader toegelicht waarom deze keuze gemaakt is door de ALV.

### *Beschikbaarheid trainers*

Eén van de redenen voor de verhoging van de contributie is de beschikbaarheid van trainers in de nabije toekomst. José heeft aangegeven dat ze in 2013 zal stoppen en Harry is van plan is om in 2014 te stoppen. Jammer natuurlijk. En dat is dan nog erg zwak uitgedrukt. Zakelijk gezien: het is de vraag hoe we de vervanging voor hen kunnen gaan regelen en wat de financiële consequenties daarvan zullen zijn. Het is niet denkbeeldig dat we trainers moeten gaan inhuren tegen die tijd en dit zal hogere kosten met zich meebrengen.

### *Bestuurswisseling*

We hebben op 22 april afscheid genomen van Brenda Kuiper, die na vele jaren tijd en energie in de vereniging heeft gestopt als penningmeester. Bedankt, Brenda, nogmaals! Het goeie nieuws is dat we inmiddels een nieuw bestuurslid hebben: Esther Gestel. Anders dan in de ALV gemeld; na vergadering heeft Rafaella Vos op eigen verzoek en in goed overleg met het bestuur, de functie aan Esther "overgedragen". Esther zal zich gaan bezighouden met de ledenadministratie en contributie. Ron Switzar neemt de financiële administratie over. Esther, welkom!

### *Nog meer nieuwe actieve vrijwilligers!*

Wat de Evenementencommissie in 2012 allemaal voor mooie en goeie dingen gedaan heeft, lees je in het verslag van de ALV. Wat we nu graag melden, is dat de gewenste aanvulling van twee nieuwe leden voor de commissie inmiddels een feit is. We mogen Marcel Zwezerijnen en Esther Griffioen als nieuwe leden verwelkomen. Tof!



Tot zover dit nieuws uit de ALV. In volgende Nieuwsbrieven komen waarschijnlijk nog twee onderwerpen aan de orde, die op de ALV besproken zijn,

en van de kant van de trainers komen. *Onder voorbehoud*. Harry heeft interessante informatie over o.a. de opkomst tijdens de dinsdagavondtrainingen. Erik heeft een goed verhaal waarvoor tijdens de ALV weinig tijd was en dat te maken heeft met meer aandacht voor ieders persoonlijke loop- en trainingsmogelijkheden.

**Loopgroep Houten**

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

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