



OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Nummer 4, mei 2012

Inhoud

- LGH in Barcelona op de kaart gezet
- Asterix en de kostbare toverdrank in Rotterdam
- Erik's finest (running) hour...
- Meten is weten
- Ingekomen stuk: Loopgroep bevalt
- Tot slot
- 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.

Tips?

Runner's World

LGH in Barcelona op de kaart gezet

Na "lady's first" in deel 1, nu deel 2 van de marathonspecial van de Nieuwsbrief. Te beginnen met het verhaal van Harry van der Graaf, aangevuld door een 'Wist u dat?' - bijdrage van John Ruijg en vele foto's van Peter Nibbelke.



Een zeer grote groep vanuit LGH heeft deelgenomen aan de marathon

van Barcelona. In totaal maar liefst 11 lopers, vergezeld van twee supporters! Lees [hier](#) het verhaal over de weg van de Berenloop in Terschelling naar de marathon in Barcelona, Messi, park Güell, 19.000 lopers, dubbel blessureleed, pasta, *camelbak girls* en vooral ... de gezelligheid.



Asterix en de kostbare toverdrank in Rotterdam

Veel dichterbij huis heeft Eddy Spreeuwers zijn uitdaging gevonden: de marathon van Rotterdam.



De bijdrage van Eddy vind je [hier](#). Lees alles over een geheimzinnige toverdrank, wederom iets over bietensap (*die spontaan vergeten is*), Erik mantra's en "You never walk alone". Die toverdrank lijkt iets voor een komende tip! Eddy heeft daar toch maar mooi een PR mee gelopen. We zijn benieuwd naar achtergronden en geheimen achter dit *Asterix-effect*.

Erik's finest (running) hour...

Voor Erik van Viegen is in april een grote wens in vervulling gegaan. Hij had zich ooit ten doel gesteld de marathon in een tijd onder de 3.30.00 te lopen... en het is hem gelukt! Hij doet zelf verslag. Zijn verhaal over wat er aan dit glorieuze moment vooraf ging, de voorbereidingen in de maanden direct vóór 'Rotterdam', het genot van het samen delen, de dag zelf



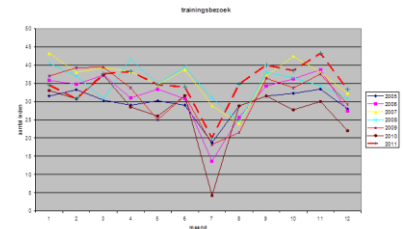
[Hier](#) vind je handzame, complete en betaalbare gidsen voor de beginnende lopers en voor lopers van de halve en hele marathon.

en een gloednieuwe ervaring na afloop. [Lees meer...](#)

Meten is weten

Tijdens iedere ALV doen de trainers verslag van de opkomst op de dinsdagavondtrainingen. Zoals iedereen weet, wordt iedere dinsdag driftig geturfd door de trainers op de presentielijst en dat leidt tot waardevolle informatie. Goed voor vele analyses en het trekken van conclusies.

Harry van der Graaf blijkt ook een volleerd Excel-expert en prima analyticus! Lees [hier](#) alles over goede voornemens, de vakantiedip en onze eindejaarsvermoeidheid. Herkenbaar? We worden in de gaten gehouden.



Ingekomen stuk: Loopgroep bevalt

Hallo hardlopers!

Hoera! 14 april is onze zoon en broertje Joah geboren! 52 cm lang en 3558 gram zwaar. Wij maken het allen goed! Ik heb al weer helemaal zin om te gaan hardlopen, maar voorlopig doe ik het nog vooral rustig aan.

Heel veel groeten, Ruchama Brunsveld



Tot slot

Dit was het laatste deel van de marathonspecials (plus). Leuke en interessante verhalen van de kilometervreters binnen onze LGH. Ieder met een eigen verhaal, beleving en achtergrond.

Naast deze groep zijn er veel meer leden die zich toeleggen op de kortere afstanden. Niet minder ambitieus en niet minder bewust gekozen, met andere prioriteiten. We zijn op zoek naar verhalen van onze eigen leden over hun prestatielopen over 5 en 10 kilometer. Eén voor jou leuke loop waarvan je de ervaringen graag wilt delen. Ben je deelnemer aan de Loop door Houten op 8 juni a.s. aan het voorbereiden bijvoorbeeld? Laat het nu alvast weten. Of misschien heb je een geweldig loopparcours gevonden tijdens je zomervakantie; het maakt niet uit. We zien ze graag komen, die verhalen; zie onderstaande e-mailadres.

Loopgroep Houten

Website: www.loopgroephouten.nl

E-mail adres: info@loopgroephouten.nl