



# OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Nummer 5, juni 2012

## Inhoud

- **Special: boeiende loopervaringen van enthousiaste leden**
- **Vlinderloop en dan 106 keer !**
- **'Ik genoot van alle mensen onderweg en hun enthousiasme'**
- **'Niet gedacht dat ik dit zou kunnen'**
- **Ingekomen stuk: Loopgroep bevalt wederom**
- **Over de streep**
- **Agenda, Wist je dat? en Tips**

## Agenda

**Picknick-loop**  
Zondag 24/6, 11.00 uur, picknickveld bij Plofsluis.

**80 van Houten**  
Donderdagen 30/8, 6/9, 13/9 en 20/9, 19.00 uur, Houtense Wetering bij 10km punt.

**Vlinderlopen**  
Zaterdag 8/9, 13/10, 10/11 en 8/12, 11.30 uur, Hefbrug bij korfbalveld "Victum".

## Wist je dat?

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

\*\*\*\*S-P-E-C-I-A-L\*\*\* S-P-E-C-I-A-L\*\*\* S-P-E-C-I-A-L\*\*\*\*

## Boeiende loopervaringen van enthousiaste leden

De redactie van *Over lopen gesproken* is inmiddels de tel kwijt: hoeveel leden leverden in de afgelopen tijd niet al een bijdrage aan de nieuwsbrief?! In de nieuwsbrief die je nu voor je hebt, opnieuw drie leden die hun ervaringen met prestatielopen laten horen.

Eric Lensink had er ook een boek over kunnen schrijven, maar we houden het voor de leesbaarheid wat korter: hij deed in mei voor de 106<sup>e</sup> keer mee aan de Vlinderloop. (Pardon?!) Esther van Gestel was grensverleggend bezig tijdens haar Halve Marathon van Utrecht: voor het eerst de 21,1 km in een officiële prestatieloop aangedurfd. En Astrid Maas overtrof zichzelf door tijdens de Loop door Houten een nieuwe mijlpaal te bereiken in haar loopcarrière, met een 10 km die ook nog dik onder het uur eindigde. *Wie volgt?*

Anna van der Schors even niet: verheugd brengt ze het blijde nieuws van de geboorte van haar Jurre. Anna, van harte!

En last but not least: het Vlinderloop- én testloopparcours kregen de opknapbeurt die ze al jaren verdienden. In een 3 uur durende sessie gingen Harry van der Graaf en Henk Hofman samen opnieuw *over de streep*.

## Vlinderloop en dan 106 keer !

Ongetwijfeld de meest trouwe deelnemer aan de Vlinderloop: onze "eigen" Eric Lensink.

In zijn **bijdrage** een mooi historisch overzicht van 22 jaar deelname aan de Vlinderloop, alles over kieviten, grutto's en ander gevogelte maar ook de combinatie met twee generaties loopliefde. Saai ? Helemaal niet saai en altijd weer anders !



### Proef nieuwe kleedruimte

De proef met de nieuwe kleedruimte bij de Doordraaiers bijna voorbij is?

### Zomerborrel

En we de proef na de Fartlek op 26/6 met een "zomerborrel" afsluiten aan de bar?

### Verbeteren LGH site

Achter de schermen hard wordt gewerkt aan een opknappbeurt van onze LGH site?

## Tips?

### Runner's World

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

## 'Ik genoot van alle mensen onderweg en hun enthousiasme'

Als je de gezelligheid en inspiratie van onze eigen loopgroep opdoet en je voegt er nog de nodige loopdiscipline van jezelf aan toe, kom je tot zeer mooie prestaties. Dat wordt helemaal duidelijk uit het verhaal van Esther van Gestel over haar eerste halve marathon. Op 9 april 2012, Tweede Paasdag in Utrecht, was het moment voor haar daar. [Esther vertelt](#) over de uitdaging, het afzien en de grote voldoening die over haar kwam na het voltooien van haar race.



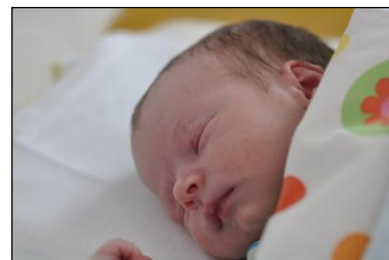
## 'Niet gedacht dat ik dit zou kunnen'



Astrid Maas deed mee aan de Loop door Houten en zette een belangrijke stap in haar loopcarrière: na de 5 km gaat ze nu ook de 10 km als prestatieloop op haar programma zetten. Ze liep op 8 juni in Houten 'gezellig' samen met twee andere loopmaatjes van onze loopgroep haar race. Bij de finish aangekomen, bleek ze ook nog een supertijd voor zichzelf te hebben gelopen. Wat die tijd was, wat er aan trainingsarbeid aan vooraf ging en nog meer, lees je in [Astrids verhaal](#).

## Ingekomen stuk: Loopgroep bevalt wederom

Hallo hardlopers! De zwangerschap en de bevalling zijn achter de rug! Zondag 3 juni (3-6-12, ik vind het een leuke datum) is Jurre geboren. Na een soepele bevalling in het Antonius ziekenhuis, konden we direct naar huis. Na 3 uur thuis te zijn geweest, moesten we weer terug naar het ziekenhuis, omdat het er op leek dat Jurre een infectie heeft opgelopen (lage temperatuur en veel kreunen). Uiteindelijk heeft hij een goede week in het ziekenhuis gelegen voor een antibioticakuur en is hij nu gezond thuis. Het gaat gelukkig allemaal goed en volgt een mooi patroon van eten, slapen, poepen. Groeten, Anna van der Schors



## Over de streep

Merken als Garmin en Polar leveren een uitgebreid assortiment met de meest geavanceerde GPS horloges. Wie kent ze niet?! Maar niets is minder leuk dan het passeren van zo'n kilometer aanduiding op ons Vlinderloop en testloop parcours. Al of niet met het snot voor de ogen of met grote frustraties. Inmiddels geteisterd door weersinvloeden, konden die strepen wel een likje verf

gebruiken. Met vereende krachten en alles ziet er weer strak uit !



**Loopgroep Houten**

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

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