



# OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Nummer 6, juni 2012

## Inhoud

- Vakantievooruitzichten !
- Loopschoenen mee ?
- Roparun 1 - Marion Verhoef
- Roparun 2 - Rob van Dijen
- Marathon naar Rome
- Actuele LGH- sfeerbeelden
- Agenda, Wist je dat? en Tips

## Agenda

**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, Hef-  
brug bij korfbalveld  
'Victum'.

## Wist je dat?

**Nieuwsbrieven**  
Op onze site [hier](#) de  
Nieuwsbrieven wor-  
den opgeslagen.

**Over de streep**  
Ons Imkerspark par-  
cours er nu ook gelikt  
uitziet ?

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

## Vakantievooruitzichten !



Zo vlak voor de grote vakantie-uitstroom nog een laatste nieuwsbrief. Dit keer een special in verband met het buitenlandse tintje.

Zo kun je alles lezen over de Roparun in twee verschillende verhalen van LGH-leden: een estafette-loop in teamverband van ongeveer 520 kilometer van Parijs en Hamburg naar Rotterdam. Maximaal acht deelnemers per team dus gemiddeld 65 kilometer per deelnemer in vier dagen ! Wichert maakt het samen met een vriend nog bonter, maar dan wel op de fiets... In 20 dagen 1.895 kilometer van Brunssum in Limburg naar Rome in Italië. Buitenlandse reisverhalen, om alvast in de stemming te komen...

We zijn benieuwd naar wellicht de combinatie van vakantie en hardlopen van jullie kant. Interessante verhalen over hardlopen over smalle Franse bergweggetjes met mooie uitzichten, 'hardloop' campings, etc., zijn altijd welkom. Fijne vakantie !

## Loopschoenen mee ?

Dit is alweer de laatste nieuwsbrief voor de vakantie en ik stelde me de vraag: loopschoenen mee of even niets doen? Ik heb besloten om ze mee te nemen maar ga vooral golfen, want dat is door het hardlopen en fietsen (zie verder in de nieuwsbrief) een beetje in de verdrukking geraakt.



Wat doen jullie, gaan de schoenen mee zodat de basisconditie in september nog aanwezig is voor een halve of hele marathon in het najaar?

Na de vakantie hoop ik dat weer een grote groep zich inschrijft voor de Linschotenloop in december voor de 5 km, 10 km of halve marathon. Dat voelt nog ver weg maar het lijkt wel of de tijd steeds sneller gaat. We zijn nu alweer een halfjaar 2012 verder, 25 trainingen, veel 5 en 10 km wedstrijden, een groot aantal marathons. En zeven nieuwsbrieven: iedereen bedankt voor de enthousiaste reacties en kopij. In het bijzonder wil ik de redactie: Henk, Hans en Peter bedanken voor hun enorme inzet en geslaagde nieuwsbrieven.

## Tips?

### Hardlopen tijdens vakantie



- ✓ Doen, maar dan wel in de ochtend of avond i.v.m. hoge temperatuur.
- ✓ Je hartslag is namelijk 5 tot 15 slagen hoger om de warmte af te voeren en door een hoge luchtvochtigheid.
- ✓ Train in het bos en vermijd het hardlopen op warm asfalt.
- ✓ Gebruik zonnebril, petje en witte kleding.
- ✓ Als het te warm is heeft wel trainen waarschijnlijk een negatief effect.
- ✓ Bovendien verlies je niet al je conditie door het een tijdje rustig aan te doen

Tenslotte wil ik jullie als voorzitter laten weten dat Bestuur en trainers blij zijn, dat we als loopgroep over een nieuwe kleedruimte beschikken. De overwegend positieve reacties tijdens de proefperiode, hebben ons doen besluiten om geen uitgebreide evaluatie te doen en direct over te stappen naar 'De Doordraaiers'. De gezellige borrel van afgelopen dinsdag bevestigt m.i. de goede keuze. Hiermee is een dreigend probleem omtrent de kleedruimte voor de zeer nabije toekomst opgelost.

Allemaal een gezonde vakantie toegewenst met of zonder loopschoenen en ik hoop iedereen in september weer gezond terug te zien.

Wichert Sinke

---

## Roparun 1 - Marion Verhoef



In Nieuwsbrief nummer 2 heeft Marion al een vooraankondiging gedaan over haar deelname aan de Roparun. Enigszins erin gerold met een grote impact ! Ook nog gesponsord met ons LGH-financiële overschot. Als tegenprestatie hier de [bijdrage](#) van Marion. Lees alles over lopen met meer dan 34 graden, bijzonder Oudenbos en paracetamol...

---

## Roparun 2 - Rob van Dijen



Zo 'onderging' Rob met zijn broer Fred ook de Roparun. Samen met het team bijna 30.000 euro ingezameld voor de zorg van mensen met kanker om zo hun leven iets dragelijker te maken. Dat is nog eens 'Lopen met een missie !' Lees [hier](#) alles over de uitputtingsslag en het geweldige evenement 'Roparun'.



---

## Marathon naar Rome



Nu eens geen verhaal over een marathon **van** maar een marathon **naar** !! En wel naar Rome, niet lopend maar op de fiets. In 20 dagen 1.895 kilometer van Brunssum in Limburg naar Rome in Italië.

Van een spontane reactie op een idee van een goede en ernstig zieke vriend om een kaars aan te steken in Rome, naar een monstertocht die in meerdere opzichten goed is afgelopen. Lees [hier](#) de samenvatting inclusief een verwijzing naar een rijk gevulde [blog](#).

## Actuele LGH- sfeerbeelden

Sfeerbeelden – LGH-zomerborrel 26 juni '12



Sfeerbeelden – LGH-Picknickloop & huldiging 1 juli '12



**Loopgroep Houten**

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

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