



# OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Nummer 8, november 2012

## Inhoud

- Samen weten we meer
- PodoXpert Houten
- Genieten op de fiets bij de A'dam marathon
- Vlinderloop in een nieuw jasje
- LGH - Eindejaars tradities
- Vaders ook
- Agenda, Wist je dat? en Tips

## Agenda

### Vlinderlopen

Zaterdagen 8/12, 12/1, 9/2, 9/3, 13/4 en 11/5, 11.30 uur, Hefbrug bij korfbalveld 'Victum'

### Linschotenloop

Zaterdag 22/12: 2, 5½, 10 en 21 km

### LGH-Kerst diner

Zaterdag 22/12 (avond van dezelfde dag als Linschotenloop) mét partner, zo je wilt, bij restaurant Azuma in Houten

## Wist je dat?

### Nieuwsbrieven

De Nieuwsbrieven worden [hier](#) op onze site opgeslagen

### Geel

Geel is een hele populaire kleur is bij onze vereniging, maar gebruik van goede verlichting loopt toch nog wat

## Samen weten we meer



Blessures zijn voor een hardloper behoorlijk vervelend. Kunnen wij daar iets aan doen? Hans Slijkerman heeft de ervaringen met de blessure aan zijn achillespees beschreven. Als voorzet voor hopelijk een hoop reacties van jullie kant. Korte of lange reacties. De redactie wil een bijdrage leveren aan het samenbrengen van onze gezamenlijke kennis op dit gebied. Want we kunnen leren van elkaars ervaringen. Reageer op de vragen in [dit artikel](#) en/of vertel ons op je eigen manier je ervaringen.

## PodoXpert Houten - Paul van Dorst

Een aantal LGH-leden heeft al goede ervaringen met podotherapeutische zolen van PodoXpert Houten. In samenwerking met Paul van Dorst kunnen de LGH-leden een gratis consult krijgen. Hieronder de bijdrage van Paul.



*"Elke sporter krijgt wel eens te maken met blessures. Pijnklachten aan de voeten, enkels, knieën of bijvoorbeeld scheenbeen klachten. Zo maar een greep van wat klachten waardoor het hardlopen een stuk minder leuk wordt.*

*Een podotherapeut kan klachten aan de voeten of die ontstaan door een afwijkende voetstand behandelen. Dit door middel van podotherapeutische zolen voor in de dagelijkse schoenen of sportzolen voor in de sportschoenen. Tevens kan een podotherapeut een schoen aanpassen om u weer klachtenvrij te kunnen krijgen.*

*In samenwerking met de LGH is er een mogelijkheid om gratis op consult te komen om uw voeten of schoeisel te laten beoordelen. Dit kan zijn om u van uw huidige klachten af te helpen of juist om klachten te voorkomen. Voor meer informatie kunt kijken op [www.podoxperthouten.nl](http://www.podoxperthouten.nl) of mailen naar [houten@podoxpert.nl](mailto:houten@podoxpert.nl)."*

## Tips?

### Decathlon

In Frankrijk is deze sportwinkel een begrip. In Nederland veel minder terwijl Decathlon hardlooptechniek tegen zeer scherpe prijzen verkoopt. Onder andere bij de [Arena](#) in Amsterdam

### Running Ronald

Een interessante [running-weblog](#) voor iedereen met passie voor hardlopen (veel verhalen en honderden bezoekers per dag)

### STARSHOE in Zeist

Weer tijd voor een professioneel advies voor een nieuwe hardloopschoen? Ga naar [STARSHOE](#) in Zeist, een voet-medisch adviescentrum

## Genieten op de fiets bij de A'dam marathon



Een marathonverhaal, maar dan vanaf de fiets. En in Amsterdam is dat een hele uitdaging. Het staat garant voor een mooie spontane bijdrage van Marcel Zweze rijnen.

Hoewel Marcel liever had meegelopen, geven zijn bijdragen in [woord](#) én [bewegende beelden](#) een prima beeld weer van "zijn" Esther, Chiel van Zijl en vele andere lopers tijdens de marathon in The Big City.

Van Vangelis, een bomvol Olympisch stadion, opzweepende muziek, Vondelpark, samen de klus klaren in een vlak looptempo en vooral... genieten met én zonder fiets, van een tweetal PR's.

## Vlinderloop in een nieuw jasje



De Vlinderloop heeft sinds afgelopen oktober een nieuw startdoek. Frank Heinen van de Evenementencommissie heeft daar veel tijd en energie in gestopt en weet nu alles van pixels en logo's.

Binnenkort volgt een tweede startdoek met de naam van onze sponsor

erop. De Vlinderloop timmert daarmee nog verder aan naamsbekendheid. De veelvuldig gestelde vraag "wie organiseert eigenlijk die Vlinderloop?" behoort inmiddels definitief tot het verleden. We hebben de [lokale pers](#) er ook even op geattendeerd.

In januari staat onze 200<sup>ste</sup> Vlinderloop gepland. Een dikke pluim voor de organisatie en alle posters die dit toch 9 keer per jaar allemaal gladjes doen verlopen !



## LGH - Eindejaars tradities

Al jaren organiseert de Evenementencommissie een Kerstdiner op de zaterdag van de Linschotenloop.

Afgelopen jaar waren we vanuit LGH zelfs met 35 deelnemers vertegenwoordigd bij de hardloop wedstrijd in Linschoten en 's avonds schoven zo'n 50 personen aan bij het kerstdiner bij Van der Valk in Houten. Een prima manier om het jaar binnen onze vereniging in gezelligheid af te sluiten.

Dit jaar staan de loop in Linschoten en het diner bij het restaurant Azuma in Houten gepland op zaterdag 22 december. Meld je aan vóór 1 december aanstaande ! De uitnodiging met meer informatie, geldt voor alle leden en partners en zit al in jullie mailbox. Dit mag je niet missen.

## **Vaders ook**

Zwangere hardloopsters zijn na een flink aantal maanden herkenbaar. Dat geldt natuurlijk niet zondermeer voor aanstaande vaders (...). Geen reden echter om het blijde nieuws, dat Rick ons stuurde, jullie te onthouden. Gefeliciteerd met jullie dochter !

*"Op 20 september is Lene Prins geboren. Na een wat moeizamere start maken moeder en dochter het inmiddels goed en kunnen we wellicht over 18 jaar een nieuw lid van onze loopgroep begroeten. Rick Prins"*



### **Loopgroep Houten**

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

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