



OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Nulnummer, januari 2012

Agenda

Vlinderlopen

Zaterdag 11-feb, 10-mrt, 14-apr en 12-mei om 11.30 uur bij korfbalveld "Victum".

Algemene Leden vergadering

Maandag 16-apr, 20.30 uur, vergaderruimte in zwembad De Wetering.

Picknick-loop

Zondag 24-jun, 11.00 uur, picknickveld bij Plofsluis.

Wist je dat?

Leden Evenementencommissie

De commissie is op zoek naar nieuwe en enthousiaste leden!

Vernieuwing LGH-site

Onze site gaan we onder de loep nemen en verbeteren.

Vlinderloop

Volgend jaar januari organiseren we voor de 200^{ste} keer de Vlinderloop!

Disco

LGH-leden doen regelmatig de "warming up" in een disco voor oudere jongeren.

Tip

www.runinfo.nl

Hier vind je erg veel informatie over hardlopen: voeding, schema's, wedstrijden, enz. voor beginners en gevorderden.

Een nieuw geluid

Wie dit leest, is getuige van de geboorte van een nieuweling onder ons: *Over lopen gesproken*, de eerste digitale nieuwsbrief van Loopgroep Houten.

In dit nieuwe medium kunnen we met elkaar van alles uitwisselen rond onze gezamenlijke passie. Alles aan deze nieuwsbrief is nieuw. Ook voor de redactie ligt nog weinig vast wat betreft de inhoud van de nieuwsbrief. We nodigen iedereen van harte uit om bijdragen te leveren (trainingservaringen, lopen waaraan je hebt meegedaan, tips, vragen, wetenswaardigheden, column schrijven, enz.). Als het maar met lopen te maken heeft. Via de nieuwsbrief bereik je de hele vereniging in één keer.

Uiteraard zullen trainers, bestuur en Evenementencommissie de nieuwsbrief ook gebruiken voor hun boodschappen. Stuur je bijdragen en reacties naar: info@loopgroephouten.nl.

Een geslaagd loopjaar

Op het moment dat ik dit schrijf, is het nog 2011 en kijken we vooruit naar 2012. We hebben net de Linschotenloop en een zeer geslaagd kerstdiner achter de rug. Met de Jan van Veenendaal Loop door Houten kijk ik terug op een zeer geslaagd seizoen. De statistieken worden altijd op de jaarvergadering in april door de trainers en evenementencommissie gepresenteerd en daar zal ik niet op vooruitlopen.

Wel wil ik even kwijt dat we volgens mij een geslaagd jaar achter de rug hebben. Helaas, er zijn lopers afgehaakt maar ook zeer veel nieuwe lopers. Vooral ook veel vrouwelijke deelnemers, ze krijgen zelfs af en toe de overhand!

Ook een bijna geheel nieuw bestuur in 2011, Gert Knoef en Hans van der Ven leverden hun portefeuille in en Brenda Kuiper, Ron Switzar, Henk Hofman en ondergetekende vormden een nieuw bestuur. Natuurlijk altijd vol met nieuwe ideeën maar wel rekening houdend met de haalbaarheid, waarbij goed maar ook gezellig trainen voorop staat.

De eerste digitale nieuwsbrief is één van die nieuwe ideeën. We gaan proberen deze brief zo'n 6 maal per jaar rond te sturen en zo onderling informatie uit te wisselen. Over andere ideeën zal ik jullie in de komende digitale berichten op de hoogte houden. Rest mij jullie een zeer gezond jaar toe te wensen en laat je (loop)dromen uitkomen!

Lopen in het donker

Om in het donker veiliger te lopen, kun je aan verschillende dingen denken.



Wichert Sinke, voorzitter

Gezelligheid troef op 17 december 2011



In 2010 was op het laatste moment de Linschotenloop geannuleerd door de sneeuw. Redenen te meer om dit jaar in grote getale aan de start te verschijnen. We waren dan ook vanuit LGH vertegenwoordigd met 35 (!) deelnemers (inclusief familie en bekenden) op diverse afstanden: 2 km, 5 km, 10 km en halve marathon. Ondanks het droge weer regende het vele persoonlijke records; van enkele seconden tot zelfs 13 minuten. Het smaakt naar meer. De resultaten vind je [hier](#).

Wat ook erg goed smaakte, was ons jaarlijkse kerstdiner. Zoals altijd prima georganiseerd door de Evenementencommissie op de dag van de Linschotenloop. Een prima manier om het jaar in gezelligheid af te sluiten binnen onze vereniging. Met bijna 50 leden met aanhang zijn we dit jaar bij Van der Valk in Houten geweest. Goed dat we niet een week later zijn gegaan. Door het schietincident was het dan een hele lange dag voor ons geworden...

Start marathongroep

Als velen nog slapen op de rustige zaterdagmorgen, vertrekt om 08:30 uur scherp bij de voordeur van Harry en José weer de marathongroep. De voorbereidingen zijn weer begonnen; dit keer voor de voorjaarsmarathons van Barcelona, Utrecht en Rotterdam. Er is goede hoop na de prima resultaten tijdens de Berenloop op Terschelling van november 2011.

Binnen 2 maanden wordt op de zaterdagmorgen de afstand van de rustige duurloop wekelijks opgebouwd van 15 km naar ongeveer 34 km. Je hoeft

uiteraard geen marathon te lopen om een keertje mee te lopen. Maar bekijk wel [het schema voor deze groep op onze site](#) voor de te lopen afstand.

Stem op de Vlinderloop!



Dat onze eigen Vlinderloop het leukste hardloopevenement is dat er bestaat, weten wij natuurlijk al lang. Maar de rest van Nederland nog niet. Daar kunnen we nu iets aan doen. Stem vóór 10 februari a.s. op de Vlinderloop in het kader van *De Verkiezing van het Leukste Hardloopevenement van het Jaar*. Voor elke stem gaat er geld naar het goede doel en kun je zelf kans maken op leuke prijzen. Deelname aan de verkiezing is gratis. Ga naar [de verkiezingswebsite](#) en maak Loopgroep Houten tot de trots van ons allen!



Loopgroep Houten

Website: www.loopgroephouten.nl

E-mail adres: info@loopgroephouten.nl