



OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

Nummer 1, maart 2012

Agenda

Vlinderlopen

Zaterdag 14/4 en 12/5,
11.30 uur, Hefbrug bij
korfbalveld "Victum".

Algemene Ledenvergadering

Maandag 16/4, 20.30 uur,
vergadering Zwembad
De Wetering.

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?

Vlinderloop

We in april of mei een
reportage over onze Vlin-
derloop laten maken voor
www.omroephouten.nl. En
dat op onze site binnen-
kort foto's komen van de
laatste Vlinderloop.

Carola in Afrika

Eén van onze leden zich
grandioos heeft ingezet
voor het project PULSE .
Hier vind je haar blog
spot.



Drie mannen zoeken vrouw

Nee, dit is niet wat je denkt! Geen datingsite op zoek naar lopers of iets dergelijks. De drie mannen zijn Henk, Ron en ondergetekende want we zijn op zoek naar een nieuw bestuurslid. Brenda Kuiper heeft besloten haar functie per 16 april aanstaande, tijdens de Algemene Ledenvergadering, neer te leggen.

Omdat ongeveer 50% van de leden van de Loopgroep Houten vrouw is, leek het ons wel goed om op zoek te gaan naar een vrouw om deze functie te vervullen. Sorry heren, bij de overheid kom je hiermee niet weg, maar ons lijkt het een valide reden. Dus welke vrouw voelt zich geroepen en heeft zin om in het bestuur plaats te nemen. Over de functie valt te onderhandelen! Naast de functie komen we een keer of 8 per jaar bij elkaar om beleid uit te stippelen en lopende zaken te behandelen. Indien je interesse hebt neem dan even contact met me op!

Ik wil de werkgroep communicatie bedanken voor de leuke nieuwsbrief; ik heb van diverse leden leuke reacties en complimenten ontvangen. Hierbij de oproep om de werkgroep (Henk Hofman, Peter Nibbelke en Hans Slijkerman) bij te staan door af en toe eens wat nieuws aan te leveren! Dus stuur je bijdrage naar: info@loopgroephouten.nl.

Het woord ALV (Algemene Ledenvergadering) is al gevallen. Traditiegetrouw vindt de ALV plaats op de maandag na de Marathon van Rotterdam. Dit jaar is dat 16 april aanstaande. We hopen jullie dan te zien om 20.30 uur in de vergadering van het Zwembad De Wetering.

Groet en veel loopplezier,

Wichert Sinke

Iets nieuws onder de zon: de welkomstbrief

We zijn sinds kort gestart met het uitreiken van een welkomstbrief aan aspirant leden op de dinsdagavond. In die brief geven we een overzicht van onze vereniging, trainingen en activiteiten. Op deze wijze willen we de aspirant-leden zoveel mogelijk informeren en motiveren om lid te worden. **Hier** vind je die welkomstbrief.

Loopsymposium "Lopen anders bekeken"

Voorjaarsmarathons

LGH in het voorjaar op vier marathons gaat schitteren: Barcelona (25/3), Diever (31/3), Utrecht (9/4) en Rotterdam (15/4)!



Nieuwsbrieven

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

Roparun

Twee van onze leden meedoen met de Roparun: Marion Verhoef en Matthijs Delen.

Sponsoring Rabobank

Rabobank Kromme Rijnstreek ons eenmalig sponsort i.k.v. [Steuntje in de rug](#).

Tip

Hoofdrekenen en hardlopen gaan niet samen

[Hier](#) vind je een aardig hulpmiddel voor het verbeteren van je PR: een polsband met tussentijden per km.

**10 KM
PACE
0:56**

www.MarathonGuide.com

1 - 0:05:36
2 - **0:11:12**
3 - 0:16:48
4 - **0:22:24**
5 - 0:28:00
6 - **0:33:36**
7 - 0:39:12
8 - **0:44:48**
9 - 0:50:24
10 - **0:56:00**

Tip van Ron

Ook [rust](#) is onderdeel van de training.

Op 10 december jl. zijn Erik van Viegen, Ron Switzar en Henk Hofman naar een loopsymposium geweest georganiseerd door de atletiekvereniging in Eindhoven. Dit was een zeer interessante dag waarop diverse presentaties zijn gegeven over loopwinst door voeding, omgaan met belastbaarheid, dry needling en slim lopen. Met name de loopclinic in de middag (deels gebaseerd op ChiRunning), bood erg veel nieuwe inzichten die we tijdens onze training terugzien:

- Blessurevrij hardlopen door een verbeterde houding
- Efficiënter en gemakkelijker hardlopen
- Sneller lopen door te ontspannen

Erik heeft een samenvatting gemaakt die je [hier](#) op onze site vindt.



Evenementencommissie zoekt versterking

De Evenementencommissie kan nog wat versterking gebruiken. Wij zijn de drijvende kracht achter de Vlinderloop en andere verenigingsactiviteiten.

Wat wordt er van je verwacht?

- 5 keer per jaar helpen bij het organiseren van de Vlinderloop (9.30 tot 14.00 uur)
- 4 keer per jaar 'n korte vergadering
- Hand- en spandiensten verlenen bij 'n paar andere activiteiten
- 1 keer per jaar een gezellig etentje met alle vrijwilligers

Het rooster van de Vlinderloop wordt in onderling overleg opgesteld en natuurlijk wordt er rekening gehouden met je eigen agenda. Je wordt uiteraard niet als poster ingedeeld. De werkzaamheden zijn beslist te overzien en er wordt op 'n gezellige manier met elkaar samengewerkt. Lijkt het je wat? Laat het één van ons weten!

Evenementencommissie,

Joop Cruijs, Harrie van der Graaf, Frank Heinen, Emilienne Knoef, Gerard Nafzger, José en Nico van Nieuwkerk.

Stem op de Vlinderloop!

We vragen het jullie graag nog een keer (net als in ons nulnummer): stem op de Vlinderloop. [Hier](#) vind je waar je kunt stemmen. Voor wie het gemist heeft, we stonden voor de verkiezing op 29 februari jl. ook in 't [Groentje](#).

Marathonspecial

Dit is de tweede Nieuwsbrief. "Over lopen gesproken" zet haar eerste stapjes nadat jullie getuige waren van de geboorte van de Nieuwsbrief in het nummer van januari. In een Nieuwsbrief die we gepland hebben voor april / mei, gaan we exclusief aandacht besteden aan de marathons, die verschillende leden binnenkort gaan lopen.

I 
Running

Loopgroep Houten

Website: www.loopgroephouten.nl

E-mail adres: info@loopgroephouten.nl