



Welkomstbrief Loopgroep Houten

Welkom bij Loopgroep Houten !

Hartelijk welkom als aspirant-lid bij Loopgroep Houten (LGH). Ter introductie van onze vereniging ontvang je hierbij algemene informatie over de vereniging, trainingen, trainers, lidmaatschap en de diverse georganiseerde activiteiten.

Als aspirant-lid kun je maximaal 4 keer meetraineren. Is dat je goed bevallen, dan kun je lid worden van onze vereniging. Gebruik hiervoor het aanmeldformulier dat je op de laatste pagina van deze welkomstbrief vindt. Het ingevulde formulier kun je op een dinsdagavond bij één van onze trainers inleveren.

LGH in het kort

Loopgroep Houten is een kleine, vriendelijke en gezellige vereniging, die opgericht is in 1986. Je kunt bij ons naar hartenlust én in je eigen tempo genieten van het hardlopen. Plezier in het (gezamenlijk) hardlopen staat bij ons centraal. Wij maken voor de dinsdagavondtraining gebruik van de kleedkamers van de tennisvereniging "L.T.V. de Doordraaiers". De locatie is Koedijk 3 in Houten.

We hebben 3 trainers, een bestuur en de 'Evenementencommissie'. Deze commissie organiseert o.a. de zogenaamde 'Vlinderloop' (zie verderop voor meer informatie hierover).

Trainingsmogelijkheden

- Dinsdagavond
Onze vaste trainingsavond is dinsdagavond, van 19.15 uur tot ongeveer 20.45 uur. Deze training gaat het gehele jaar door (ook tijdens schoolvakanties). We starten en eindigen de training gezamenlijk op het verzamelpunt, de kleedruimtes op het tennispark van L.T.V. de Doordraaiers (Koedijk 3, 3992 LV Houten)

Wij trainen in 3 groepen om iedereen zoveel mogelijk op haar/zijn eigen niveau te laten trainen. Voor elke groep staat een gediplomeerd trainer. De training begint met een 'warming-up', waarin ook aandacht wordt besteed aan looptechniek. Daarna wordt het zogenaamde 'kernprogramma' uitgevoerd: een per training wisselend loopprogramma, dat vooral gebaseerd is op intervaltraining. (Een piramideloop of tempoloop kan hiervan bijvoorbeeld deel uitmaken). Bij het kernprogramma lopen de drie groepen op hetzelfde parcours. De training wordt afgesloten met een gezamenlijke cooling-down.

Voor de zomer wordt tijdens de dinsdagavondtraining een paar keer een testloop van 5 km gehouden. De tijd die je dan loopt, wordt ook geklokt. Iedereen kan op die manier een beeld krijgen van zijn of haar vorderingen.

- Donderdagavond

Een wisselend aantal leden traint naast de vaste dinsdagavond ook op donderdagavond. De donderdagavondtraining is op eigen gelegenheid. Deze training start om 19.30 uur en duurt tot ongeveer 20.45 uur. De training bestaat uit een duurloop van ongeveer 12 km met hierbij enkele versnellingen. Verzamelpunt is bij de voordeur van het appartementencomplex waar de trainers José en Harry wonen (Grootslag 61).

- Zaterdagmorgen

Een groep van (aankomende) marathonloopsters en -lopers traint op eigen gelegenheid op zaterdagochtend. Dit gebeurt gedurende één of twee periodes van circa drie maanden per jaar. De groep begint om 8.30 uur en deze training is vooral gericht op de lange duurloop. De te lopen afstand gaat in de drie maanden van 15 naar 35 km, in een tempo van ongeveer 10 km per uur (6 min/km). Het startpunt is hetzelfde als dat van de donderdagavondtraining.

Trainen op eigen niveau

Om blessurevrij aan de trainingen op dinsdagavond te kunnen deelnemen, is het wenselijk dat je minimaal 5 kilometer aaneengesloten kunt hardlopen. Het tempo hierbij is niet belangrijk.

De trainingsgroepen zijn als volgt verdeeld:

- Groep 1

Gericht op de (beginnende) loopster, loper, die af en toe aan een prestatieloop wil meedoen van 5 à 10 kilometer. Of gewoon gezellig elke dinsdag wil komen trainen natuurlijk. Wil je vooruitgang boeken in het lopen, dan is het wenselijk om nog minimaal 1x per week zelf te trainen. (Dit is overigens geen voorwaarde om aan de dinsdagavondtraining mee te doen)

- Groep 2

Gericht op de loper, loopster die af en toe aan een prestatieloop of wedstrijd wil meedoen van tot circa 10 tot 21,1 km (halve marathon). Naast de dinsdagavond is het dan aan te bevelen om nog 2x per week zelf te trainen.

- Groep 3

Gericht op de leden die op zijn tijd een halve of hele marathon willen lopen. Om een halve marathon goed aan te kunnen, is 3 x trainen per week nodig. Voor een hele marathon moet je ernaar streven om 4 keer per week te trainen.

In welke groep je op dinsdagavond wilt trainen, is geheel je eigen keuze. Een voorwaarde is wel dat je niet te veel van jezelf vraagt om blessures te voorkomen. Het is ook mogelijk om, naar behoefte, te wisselen van groep.

Op onze website www.loopgroephouten.nl vind je trainingsschema's voor de drie groepen. De schema's zijn gebaseerd op 3, 4 of 5 keer per week lopen.

De trainers

- Harry van der Graaf
Harry traint groep 1. Hij is vanaf 1995 lid van de vereniging en heeft zijn trainersdiploma gehaald in 2008. Harry heeft veel loopervaring en heeft in 2011 zijn 25^e marathon gelopen. Hij vindt het belangrijk dat de lopers hun loopconditie op een rustige en inspirerende manier opbouwen, zodat blessures worden voorkomen. Er mag altijd worden gelachen en gepraat tijdens het lopen.
- José Kloosterman
José traint groep 2. Zij is vanaf 1994 lid van de vereniging en heeft haar trainersdiploma gehaald in 2004. José heeft inmiddels al vele marathons gelopen. Zij heeft een enthousiaste manier van training geven en is altijd op zoek naar nieuwe spelvormen om de warming up mee te vullen en de contacten tussen de lopers te versterken.
- Erik van Viegen
Erik traint groep 3. Sinds 2005 (weer) lid na deelname aan de halve marathon van Utrecht dat jaar. Vanaf dat moment is er bij Erik sterke behoefte om serieus te gaan trainen voor de halve en later de hele marathon. Half 2011 zijn diploma Looptrainer 3 gehaald. Hij is enthousiast en stimulerend om op een prettige en constructieve manier individuele prestaties te verbeteren. Bij grotere inspanningen zijn trainingsopbouw, looptechniek en voeding uitermate belangrijk, aldus Erik.

Nog meer activiteiten !

- Vlinderlopen
Als vereniging Loopgroep Houten organiseren we jaarlijks een serie van 9 prestatielopen onder de noemer 'Vlinderloop'. De Vlinderloop vindt van september tot en met mei plaats op elke 2e zaterdag van de maand. Voor de Vlinderlopen wordt gebruik gemaakt van de accommodatie van Korfbalvereniging 'Victum' in sportcomplex 'De Wetering' aan de Hefbrug. Je kunt kiezen uit 4 verschillende afstanden: van 5,1 t/m 21,1 km. De deelnamekosten zijn laag (€ 3,00). Voor leden van onze eigen Loopgroep Houten is deelname zelfs gratis!

- Picknickloop
In juni houden wij op de laatste zondag de zogenaamde 'Picknickloop'. Lopers zijn bij dit zeer ontspannen evenement, samen met partners en kinderen, van harte welkom. De Picknickloop is alleen voor leden en aanverwanten. Eerst wordt er gezamenlijk een loopje gedaan. Met voor de kinderen een speciaal traject en leuke prijsjes! Vervolgens genieten we gezamenlijk van de meegebrachte hapjes.
- De 80 km van Houten
Ter vervanging van de '80 km van Werkhoven' (die voorheen in Werkhoven werd georganiseerd door de plaatselijke loopvereniging), organiseren we op vier donderdagavonden (rond eind augustus, begin september) de '80 km van Houten'. Dit is een trainingsloop voor de eigen leden (dus geen officiële trimloop of wedstrijd). Je kunt per donderdagavond kiezen uit diverse afstanden: 4,1; 10; 14,1 of 20 kilometer. Deelname is gratis. De start is om 19.00 uur op de Houtense Wetering, waar ook het eindpunt van alle afstanden is.
- Linschotenloop met kerstdiner
Het is al jaren lang een mooie traditie dat we in de maand december met een groot aantal leden van onze eigen vereniging meedoen aan de Linschotenloop (diverse afstanden). 's Avonds hebben we dan, met partners ook welkom, ons eigen gezamenlijke diner als verenigingsleden. Zo sluiten wij op een gezellige manier ons loopjaar af.

Lidmaatschap

Wij richten ons vooral op senioren (vanaf 18 jaar). Iedereen die graag mee wil doen aan de trainingsactiviteiten kan komen kennismaken en, zoals al vermeld, maximaal 4 keer meetrainen. Daarna besluit je of je lid wordt van LGH.

Van leden wordt verwacht dat zij één of twee keer per jaar als poster helpen bij de Vlinderloop op een zaterdag (ongeveer van 11.00 uur tot 13.30 uur).

Contributieregeling

De jaarlijkse lidmaatschapscontributie bedraagt voor 2013 € 55,00. Als vereniging zijn wij aangesloten bij de Atletiekunie. Boven op het contributiebedrag voor de vereniging komt per lid de Atletiekuniebijdrage. Dit bedrag wordt jaarlijks door de Atletiekunie vastgesteld en bedraagt voor recreanten € 15,70 (jaar 2013). Voor leden met een wedstrijdlicentie komt daar nog € 21,25 (jaar 2013) bovenop voor de licentie.

Bij aanmelding als lid wordt een éénmalig bedrag van € 6,45 gevraagd aan administratiekosten. De incasso geschiedt aan het begin van het kalenderjaar. Opzegging van het lidmaatschap moet schriftelijk gebeuren vóór 30 november van het lopende contributiejaar.

Meer informatie

Op onze website www.loopgroephouten.nl vind je meer informatie over de vereniging en over hardlopen.

Leden ontvangen zo'n 6 x per jaar de digitale nieuwsbrief 'Over lopen gesproken'. Hierin vind je actueel nieuws dat alleen voor leden wordt gemaakt en dus niet extern bedoeld is.

Tot slot

Uiteraard verwelkomen we je binnenkort graag als nieuw lid van onze vereniging. Mocht je nog vragen of opmerkingen hebben, laat het weten tijdens een training. Of stuur een mail naar ons algemene e-mailadres info@loopgroephouten.nl.

We wensen je veel (loop)plezier bij onze vereniging!

Met vriendelijke sportgroet,

Loopgroep Houten

Trainers

Harry de Graaf
José Kloosterman
Erik van Viegen

Bestuur

Wichert Sinke (voorzitter)
Ron Switzar (penningmeester en coördinator trainers)
Esther van Gestel (ledenadministratie)
Henk Hofman (secretaris)





Aanmeldformulier Loopgroep Houten

Loopgroep Houten
T.a.v. Esther van Gestel
Bramengarde 33
3992 KE HOUTEN
EstervanGestel@ziggo.nl

Achternaam	<input type="text"/>		
Voorletters	<input type="text"/>		
Roepnaam	<input type="text"/>		
Adres	<input type="text"/>		
Postcode	<input type="text"/>	Woonplaats	<input type="text"/>
Telefoon(vast)	<input type="text"/>	Geboortedatum	<input type="text"/>
Mobiel	<input type="text"/>		
Bank/gironummer	<input type="text"/>		
E-mailadres	<input type="text"/>		

Ik wil een wedstrijdlicentie: Ja / Nee * (overleg dit met de trainer)

Ik ben/was lid van de Atletiekvereniging

Heb je al eens een sportkeuring gehad bij een Sport Medisch Adviescentrum? Ja / Nee *

Zo ja, wanneer voor het laatst?

Graag een pasfoto bijvoegen (digitaal mag ook naar EsthervanGestel@ziggo.nl).

Van leden wordt verwacht dat zijn één à twee keer per jaar als poster helpen bij de Vlinderloop. Lidmaatschap geldt voor gehele kalenderjaren. Beëindiging van het lidmaatschap moet schriftelijk gebeuren vóór 30 november van het lopende contributiejaar.

Hieronder een korte beschrijving van je hobby's, werkzaamheden etc.

Ondergetekende meldt zich aan als lid van de Loopgroep Houten, onder de bepalingen zoals vastgelegd in de statuten en het huishoudelijk reglement van de vereniging.

Handtekening en datum