

Inhoud

- **Vader-dochter marathon**
- **Inspirerende workshops en trainingen**
- **Plogging**
- **De 60 van Texel**
- **Opbrengst Run2day Vlinderloop 13-apr**
- **Posten bij de Run2Day Vlinderloop**
- **Agenda, Wist je dat? en Tips**

Agenda

Run2Day Vlinderloop

Zaterdag 11/5 om 11.30 uur, diverse afstanden, Hefbrug bij korfbalveld 'Victum'.

Na een verdiende zomervakantie, start de Evenementencommissie in september weer met de Run2Day Vlinderloop (iedere tweede zaterdag van de maand).

Testlopen (5km)

Dinsdagen 7/5 en 4/6.

Loop door Houten

Vrijdag 12/6, vanaf 18.30 uur, diverse afstanden, locatie Oude Dorp

Wist je dat?

LGH-trainingsschema's

Op onze nieuwe LGH-site staan weer de actuele trainingsschema's van de drie groepen tot



Vader-dochter marathon

Stel je voor, samen trainen met je dochter (of zoon) voor een marathon... Wie wil dat niet? In ieder geval genoeg redenen om hier alles over te willen weten, vond de redactie en ging in gesprek met Maxime en Hans van der Ven.

[Hier](#) vind je het gespreksverslag.

Inspirerende workshops en trainingen

De laatste tijd hebben we bij onze loopgroep weer een mooi aantal afwisselende workshops en trainingen gehad (en dat voor 60 euro per jaar 😊).



Op 13 maart was de clinic georganiseerd door REactive, stichting [Running Aid](#). Degefa en Biruk uit Ethiopië hebben verteld over hun leven in Ethiopië, waar de goede hardlopers vandaan komen en waarom ze zo snel zijn. Over de lastige weg naar de top waarbij veel lopers onderweg uitvallen en vaak in de armoede belanden. Vervolgens hebben we een Ethiopische warming-up mogen ervaren, waarbij een gelijk ritme nog niet zo gemakkelijk bleek. In een climaxloop kon iedereen zich meten met Degefa. Elke 300 meter ging het tempo met 1km p/u omhoog, startend met 9km p/u. Waar de laatste lopers afvielen op 17km p/u, liep Degefa (zie foto) lachend met Vlinderloop muts nog een rondje in 20km p/u, zijn halve marathontempo... Klik [hier](#) voor een impressie en dank voor jullie donaties, kleding en schoenen.



Op 9 april was een interessante workshop door Bram Hulleman, fysiotherapeut bij De Meerpaal. Leuke en effectieve oefeningen en genoeg achtergrond om eens goed over na te denken, bijvoorbeeld die 80-20 regel... [Hier](#) vind je de foto's.

eind 2019.

Nieuwsbrieven

De Nieuwsbrieven en bijlagen worden op onze nieuwe site opgeslagen.

Ze staan bomvol met LGH-verhalen en zijn een leuk naslagwerk voor uren leesplezier.

Dit is inmiddels de 33^{ste} Nieuwsbrief en de redactie is altijd op zoek naar bijdragen!

Algemene ledenvergadering

De laatste ALV is weer druk bezocht en had een volle agenda. Het uitgebreide verslag is al gemaild, goed om door te nemen als je niet geweest bent. Dan ben je weer op de hoogte.

Tips

Medische informatie

Uiteraard blijf je zelf verantwoordelijk, maar mocht je medische problemen of een historie hebben die het hardlopen kunnen beïnvloeden, meld dat dan bij je trainer.

Recovery schoeisel

De Redactie heeft positieve ervaringen met zogenaamde recovery schoeisel (*geen provisie hoor!*).

Herstel slippers is een nieuwe categorie slippers en schoenen specifiek gemaakt voor het helpen van herstellen na een intensieve workout. Uit diverse onderzoeken is gebleken dat het gebruik van recovery slippers of Oofos slippers direct na je trainingssessie een positief effect heeft. Je lichaam wordt sterker en beter door goed te herstellen na een belasting. Kijk hier voor [meer informatie](#).

Hoe loop je nieuwe hardloepschoenen in?

Volgens een oud gezegde moet men geen oude schoenen wegdoen voordat men nieuwe heeft. Dat geldt zeker voor hardloepschoenen.



Als laatste de helling training; een (on)gewone dinsdagavond training verzorgd door onze trainer Leo Goes. Een soort van schoolreisje door de combinatie met run-bike-run. [Hier](#) de foto's.

Je verveelt je niet bij LGH.

Plogging

De combinatie van hardlopen en afval opruimen; nog gezellig ook! Plogging bleek een interessant onderwerp te zijn voor de wethouder en de lokale pers. Zowel in 't Groentje als Trefpunt Houten stond een artikel compleet met foto. Een mooie activiteit, mede mogelijk gemaakt door de gemeente en dit jaar samen met Loopsportcentrum Houten vorm aan gegeven. Volgend jaar weer!



De 60 van Texel



Stel je voor, je hebt de marathon gelopen, al een monster afstand en je moet nog 18km hardlopen... Esther Griffioen had natuurlijk al ervaring bij Two Oceans Marathon in Zuid Afrika, totaal 56km, vorig jaar mei, maar toch. Lees [hier](#) meer over haar avontuur bij de 60 van Texel met prachtige foto's van Marcel Zwezerijnen.

Doe de oude schoenen niet weg voordat je de nieuwe schoenen goed hebt ingelopen. De overstap van oude naar nieuwe hardloopschoenen gaat namelijk nogal eens gepaard met klachten of zelfs blessures.

Opbrengst Run2Day Vlinderloop 13-apr

Dit jaar heeft Han Kwee als goed doel de 'Stichting Roemeense kinderplicht' voorgedragen om de opbrengst van de Vlinderloop aan te besteden. Dat voorstel is door het bestuur goedgekeurd. De totale opbrengst inclusief donaties bedraagt meer dan 400 euro. Top! Fijn dat we vanuit de loopgroep kunnen bijdragen aan het mooie goede doel waar Han zich al jaren voor inzet. [Hier](#) vind je een fotoverslag.

Posten Run2Day Vlinderloop



Vriendelijk doch dringend verzoek... Je krijgt twee keer per jaar via de mail een posterschema voor de Run2Day Vlinderloop. In dat schema staat opgenomen wanneer je moet posten, in de regel 1 en soms 2 keer per jaar. Aangezien het ledenaantal wat teruggelopen is, is dat wat vaker dan vroeger.

ger.

Het komt helaas met enige regelmaat voor dat leden niet kunnen posten en dat pas 1 of 2 weken van te voren melden. Let op: je bent zelf verantwoordelijk (en niet de Evenementencommissie) voor het onderling ruilen met leden of het regelen van vervanging (bijvoorbeeld je partner). Natuurlijk biedt onze Facebook groep vaak een oplossing, maar veel beter is om gericht leden via de telefoon te benaderen aan de hand van het posterschema. Graag jullie medewerking!

Geef de wisseling ruim van tevoren door aan de Evenementencommissie.

Loopgroep Houten

Website: www.loopgroephouten.nl

E-mail adres: info@loopgroephouten.nl

[Facebook pagina](#)