

Beste sportvrienden,

In deze mail een aantal aandachtspunten:

- De Algemene LedenVergadering
- Reanimatiecursus
- Age Graded Sporting
- Dinkel- en Canicrossloop
- Luxemburgmarathon (oproep)
- De NY-marathon
- Cursus assistent Looptrainer
- Lief en leed
- Website
- Enkele roddels

Ik hoop dat er voor iedereen iets tussen zit.  
Sportieve groet Ron Siemelink, secretaris Loopgroep

## Algemene LedenVergadering



Alvast in de agenda noteren: de jaarlijkse Algemene LedenVergadering (ALV) is op woensdag 12 februari bij de Vereniging. .

## Reanimatiecursus

Een familielid, vriend of collega zakt ineen en ademt niet meer. Hartstilstand! In deze situatie telt elke seconde. Als u binnen de eerste 6 minuten de juiste hulp biedt, vergroot u de overlevingskans aanzienlijk. De juiste hulp: Bel direct 112, reanimeer en defibrilleer met een AED.

Door de reanimatie overbruggt u de tijd tot de ambulance arriveert en het van u overneemt.

### Leer daarom reanimeren

Ook dit jaar wil Miriam Bekke bij voldoende belangstelling in maart weer een reanimatiecursus verzorgen. En wel op woensdag 12 en donderdag 20 maart. De avonden beginnen om 19.30 uur in Dorpshoes Erve Boerrigter.

.Reanimeren is gemakkelijk te leren. Miriam leert u:

- een hartstilstand herkennen
- borstcompressies toepassen (hartmassage)
- mond-op-mondbeademing geven
- [AED gebruiken](#).

**Wat kost het?** Niets.

**Opgeven** via [secretaris@loopgroep.nl](mailto:secretaris@loopgroep.nl)



## Age graded sporting

*Voor leden onder ons die net als ik geen twintig meer zijn en soms wel eens moeite hebben met het langzamer worden.*

Nog steeds vergelijk ik prestaties, onbewust, dat wel, met die van mij op 26 jarige leeftijd. Ik volgde toen bij defensie een opleiding met comando-achtige trekjes en had hier geen enkele moeite mee, het leek vanzelf te gaan. Nu merk ik duidelijk dat ik bijvoorbeeld de duurloopssnelheid van toen nooit meer kan bereiken en dat doet soms zeer.

Een meevolend ook sportend familielid attendeerde me op een recentelijke publicatie in Runnersworld die gaat over hoe de motivatie voor een levenslang lopen vast te houden, en het aardige van die publicatie is dat er ook een link naar een [Calculator](#) staat waarmee je prestaties met elkaar kunt vergelijken. Simpel invoeren van geslacht, leeftijd, gelopen afstand met bijbehorende tijd en de wetenschap doet de rest. Op die site staat "Age grading is a way of putting all race participants on a level playing field, regardless of age or gender. Age graded scores let you compare your race times to those of different runners, as well as to the standard for your age and gender."  
Het helpt me!

### [Dinkel- en Canicrossloop](#)

Bij onze Losserse buurtjes op 9 februari de 3e Dinkelloop, afstanden van 1 km tot en met 10 km. Als de hond dezelfde hardloophobby heeft kan die met de Canicross ook mee.

### [Luxemburg Night Marathon 31 mei. \(Jos.\)](#)

We zitten alweer in een nieuw jaar. Tijd om weer vooruit te kijken naar een nieuw loopavontuur. Het oog is gevallen op de **halve marathon van Luxemburg**. De route voert langs de mooiste plekken van de indrukwekkende Luxemburgse stad. Het is een afwisselend heuvelachtig parcours en bijzonder omdat het een avondloop is. Leuk door het centrum van de stad met veel publiek en veel bochten en stijgen en dalen.



Hopelijk zijn jullie net zo enthousiast als ik. Het idee is met eigen auto's te rijden, om ca. 08:00 uur te vertrekken en dan om 13:00 uur in Luxemburg stad bij het hotel in te checken, te eten en startnummers ophalen. 's Middag kunnen we de stad bekijken om dan rond 18:00 uur naar de start te gaan.

Na de wedstrijd opknappen, daarna kunnen we eventueel naar Place d'Armes gaan. Dit gezellige plein ligt in het zuiden van Luxemburg. Dit stuk, wat onderdeel is van het voetgangersgebied, is vooral in de zomermaanden een druk bezocht

plein. Op dit centrale plein van Luxemburg wordt veel georganiseerd. Het wordt gezien als belangrijkste centrum voor activiteiten voor jong en oud.

Zondagmorgen kunnen we de Kazematten (een soort militaire kazerne voor verdedigingswerk) bekijken of naar Grund (Grund ligt in een kloof aan de oever van het Alzette riviertje). Hier vind je veel middeleeuwse huizen en andere 19e en 20e eeuwse bijzonderheden). Huiswaarts ca. 13:00 uur en terug in De Lutte om 18:00 uur.

Ik heb van Ron al een aanmelding voor de halve. Wil je ook graag de halve of hele lopen dan graag een mailtje naar mij ([jchalberink@kpnplanet.nl](mailto:jchalberink@kpnplanet.nl)) of Ron ([r.siemelink@gmail.com](mailto:r.siemelink@gmail.com)).

Voor de minder ervaren lopers is het aan te raden om tijdens de voorbereiding gebruik te maken van een trainingsschema. Neem hiervoor contact op met mij (Jos.)

### [NY Marathon](#)



Jeroen vraagt aandacht voor '[Run for KiKa NY](#)'. Voor degene binnen onze vereniging die naast de uitdaging van de marathon in New York ook nog een goed doel willen steunen kan dit interessant zijn.

De ultieme droom van vele hardlopers is om de marathon van New York te lopen. Deze droom wordt nog mooier door te lopen voor KiKa. Hardlopen om kinderen met kanker een betere genezingskans te geven.

Wil jij ook samen met ruim 130 andere gelijkgestemden deze persoonlijke én maatschappelijke uitdaging aangaan? Meld je dan nu aan. Loop de grootste marathon ter wereld én steun KiKa. Laat je voor minimaal 5750 euro sponsoren en je bent verzekerd van een startbewijs, vliegticket en hotelovernachtingen.

### [Cursus Assistent Looptrainer](#)

In de vorige mail heb ik gewezen op de mogelijkheid aan te sluiten bij een initiatief van Iphitos om een korte cursus Assistent Looptrainer te volgen. Tot nu toe weet ik dat twee leden voorzichtig geïnformeerd hebben. Het

is voor jezelf natuurlijk een hele goede stimulans om actief te zijn/worden/blijven. Zie ook het Ledengedeelte op onze website [www.loopgroep.nl](http://www.loopgroep.nl)

### Lief en leed

- Trainster Annette Luhen is als trainster eventjes uit de running. Een vervelende darmklacht speelt haar parten en dat is alleen met medicatie en rust te genezen. Annette kennende zal vooral de voorgeschreven rust de nodige moeite kosten, want ze heeft al weer voorzichtig meegedaan. Om met je eigen woorden te spreken Annette: goed strekken, strekken, ietsjes verder dus, en nog iets verder, kin omhoog, borst vooruit, buikspieren aanspannen. Goed zo, je kunt het. Annette sterkte en we zien je straks aangesterkt weer terug.
- Ook Gerard Spit (SW) is ziek, al langere tijd zelfs. Hij is sinds november 2012 zonder aantoonbare oorzaak zo maar 15 kg afgevallen. Gerard is daarom in de periode voor kerst 8 dagen ten behoeve van allerlei onderzoeken opgenomen geweest maar daar is niets uitgekomen. Gerard komt inmiddels al weer héél iets aan.
- Is er iets of heb je iets te vieren laat het het bestuur dan weten.

### Website

Theo en Mark zijn druk doende met de voorbereidingen de website te upgraden van versie 2.5 naar 3.2. Zodra dit zijn beslag heeft gekregen komt de Shoutbox er.

### Men fluistert op het kerkplein dat



- We na de ALV nog steeds geen kandidaat voorzitter hebben en het straks dan even zonder gezicht moeten doen.
- Dat Simon Schilder aankomende zondag bij de halve PWN marthon Egmond aan Zee trainde met een gemiddelde snelheid van 15 km/u. en over het strand en de duinen maar liefst met een snelheid van 12,6 km/u lipe. Een ware Speedy Ganzales.
- Dat Jos blijft zeggen dat dit zijn laatste marathon was.
- Dat Theo Punt bij de komende gemeenteraadsverkiezingen 19 maart 2014 CDA-kandidaat is en op een onverkiesbare 15<sup>e</sup> plaats staat. Het bestuur van de Loopgroep heeft nog wel een aantal sportieve wensen en kan met 150 leden Theo desgewenst wel aan de vereiste 120 stemmen helpen. We hebben het dan even niet over Italiaanse toestanden en zo.
- Dat dezelfde Theo tijdens de training afgelopen donderdag maar liefst drie keer last had van losse veters. Lag aan de veters zei hij, ik heb nieuwe schoenen en de veters moeten nog wennen.
- Dat wij stilletjes denken dat Theo gewoon niet strikken kan. Jullie secretaris heeft onlangs nog een strikdiploma aan een van zijn kleinkinderen uitgereikt en Theo mag zich, na wat geoefend te hebben natuurlijk, ook wel aanmelden om examen te doen.
- Dat het nieuwe onderdoortje bij het station in Oldenzaal nog met een hekwerk en zwaar slot afgesloten is. Voor Lucien geen probleem merkt hij zelf op “ik heb een heel speciale en dure sleutel die overal oppast”. Jaja ..
- Dat er bij de warming-ups van Ronnie iets bijzonders aan de hand is. Er sluipen steeds meer Tai Chi achtige dingetjes in. Zou Ronnie stiekem nog een sport bedrijven??
- Dat het Nederlands elftal op 28 juli in Rio de Janeiro in match 50 in ‘Round of 16’ zit. En daarom maar vast het aanvangstijdstip van de Dorpsloop naar voren gehaald is.