

Beste Loopgroepleden

Voor u op het beeldscherm heeft u de oktober Nieuwsbrief met informatie van uiteenlopende aard. Er bereiken de secretaris veel berichten over allerlei wandel- en hardloopactiviteiten met het verzoek die te plaatsen. Als het om een 'bevriende' club uit de omgeving gaat is dat natuurlijk vanzelfsprekend, maar voor de evenementen verder van huis moet u echt zelf even de betreffende bronnen raadplegen.

1. Voorwoord secretaris

Atletiekverenigingen en loopgroepen organiseren beweging. Beweging is er continue. 'Het enige permanente in de wereld is verandering'. Beweging kan voorwaarts (kansen!), maar kan ook achterwaarts (bedreigingen!). Hoe zorg je als bestuur er voor dat je vooruit gaat? Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het werken in een divers (bestuurs) team leidt tot gelukkigere teamleden. Geluk en plezier is de basis voor succes. Besturen is dus makkelijker als het bestuur een afspiegeling van het ledenbestand is. Pak eens de spiegel en hou 'm eens jezelf voor. Hoe zit het met de afspiegeling van het ledenbestand binnen ons bestuur?

In deze Nieuwsbrief de volgende aandachtspunten:

1. Voorwoord secretaris, Loopgroepbestuurder, leuk werk.
2. a. Jubileumavond.
b. Hardlooptraining ook vanaf Sporthal Luttermolen
3. Vacature webredacteur en kaartjesbezorger.
4. Snertauto.
5. Nieuwe cursus Looptrainer 3.
6. Alleen voor hardlopers
7. Wat geweest is.
8. Komende evenementen.
9. Bezoekersaantallen website.
10. Lief en leed.
11. Ledenweetjes.
12. Even wat anders.

2. A. Jubileumavond, feest 20 jarig bestaan

Alle Loopgroepleden inclusief partner worden verzocht zaterdagavond 8 november vrij te houden/maken in verband met het 20 jarig bestaan van de Loopgroep. We willen hier graag op gepaste wijze in de Vereeniging een feestje om bouwen. De officiële uitnodiging heb je inmiddels in de mailbox. Komt allen, we gaan er iets moois van maken.



B. Aankomende dinsdagavond 14 oktober training vanaf de sporthal Luttermolen.



Avonds is het om 19:00 uur al donker en we pakken de traditie van voorgaande jaren weer op en starten op alle even weken de dinsdagavondtrainingen vanaf sporthal Luttermolen. Dus om de week en alleen de even weken.

Het trainen op het Luttermolenveld geeft tevens wat afwisseling nu we onze mooie natuurroutes eventjes moeten missen. Tevens biedt deze training de trainers de mogelijkheid nog meer aandacht aan de beginnende loper te schenken, extra begeleiding, ieder op zijn eigen niveau.

Om te vieren dat we de wintertraining in gaan (tenslotte moet je iets vieren als er iets te vieren is) is er na afloop van de training, zo tegen 20:30 uur, boven in het restaurant van de sporthal koffie met gebak.

Douchen en omkleden kan, kleedkamer 1 is voor de heren, kleedkamer 2 voor de dames.

3. Vacature 1, Op zoek naar een webredacteur voor onze website.

Het zou erg mooi zijn als er een vast iemand is die de website bijhoudt, een soort webredacteur. Ik kan niet anders zeggen dan dat het een van de leukste vrijwilligersklussen is om te doen.

- Je kunt het helemaal in je eigen tijd regelen.
- Hoeft niet of nauwelijks te vergaderen.
- Je ziet direct resultaat.
- Kunt heerlijk creatief te werk gaan, met teksten, video's en foto's.

Dus, lijkt het je leuk om regelmatig nieuwtjes over hardlopen etc. op de website te plaatsen en kun je ook redelijk teksten schrijven, meld je dan aan bij de secretaris. Je wordt keurig ingewerkt en begeleid.

'Vacature' 2. We zoeken iemand die de verjaardagskaartjes van de HL-ers in De Lutte wil bezorgen. Op deze manier wordt Joyce Haasrecht wat ontlast want zij doet nu in haar eentje.

4. Skoda Fabia Snertauto



Een Skoda Fabia staat ons gratis tot 7 december 2014 ter beschikking (incl. brandstof) om naar wedstrijden te gaan, aangeboden door Auto Meijerink, ons allen welbekend. Hoe mooi wil men het hebben!! 1 à 2 Dagen van tevoren reserveren bij Auto Meijerink en vragen naar Erik of Marcel. Tel. 0541-555500.

*Van een medewerker afdeling Opleidingen van de Atletiekunie ontving in onderstaand verzoek.
Bij het lezen hiervan moest ik onmiddellijk denken aan een spreuk die een voormalige collega op zijn prikbord op zijn kantoor had hangen: "Wie de kar wil trekken, moet zelf harder lopen".
Heel herkenbaar is de situatie dat als het dinsdags of donderdags weer een trainingsavond is er soms maar een kleine reden hoeft te zijn om niet te gaan. We zijn immers druk, echt druk en lopen kan een andere keer ook wel. Toch?!*

Een extra stimulans echt aan je conditie te blijven werken en wel te gaan kan dan zijn dat je die avond (een deel) van een training zelf verzorgd. Altijd in overleg met en in het tempo dat je zelf verkiest. In dit kader moet je onderstaand maar eens lezen.

5. Basis Looptrainer 3

Rita Lemmens, medewerker afdeling Opleidingen wil graag middels de Nieuwsbrief de [opleiding Basis Looptrainer 3 in Nijverdal](#) onder de aandacht brengen. Bij voldoende deelname gaat deze opleiding op zaterdag 1 november 2014 van start. Op dit moment hebben ze 7 aanmeldingen ontvangen dus er is nog voldoende plaats. Meer informatie over de opleiding Basis Looptrainer 3 staat op de website van afdeling opleidingen, klik hier. Klik op het woord 'Info' om alle opleidingsdata te bekijken.

De cursist wordt begeleid door een praktijkbegeleiders van de eigen vereniging is.

Over enkele weken is het al 1 november en de periode van inschrijven is kort dus snelheid is geboden!

6. Alleen voor Hardlopers



Het is herfstvakantie, altijd een markant najaarspunt op de kalender. Langzaam begin je te denken aan winterbanden, tochtstrips en dat soort dingen. Maar ook een heel mooi moment om het lopen (weer) op te pakken. Omdat sommige hardlopers al enige tijd niet meer op de trainingen aanwezig zijn geweest hebben die een stimulatie-mail gekregen om weer te beginnen met trainen. Om mooi haalbaar doel op redelijk korte termijn is de Snertloop in december. Ook aan alle clinic deelnemers van 2014 is er een mail verzonden om verder te gaan trainen voor de Snertloop.

De voorbereidingstijd is daar nu nog ruim voldoende voor. En er zal ook rekening worden gehouden met de verschillende niveau's van de lopers.

Meedoen aan de reguliere trainingsavonden van Loopgroep De Lutte helpt!

Alle dinsdag- en donderdagavonden aanvang 19.00 uur met vertrek bij de Plechelmuskerk in De Lutte,

Op de even-week-dinsdagavonden vertrek bij sporthal De Luttermolen, ook om 19:00 uur.

7. Wat geweest is

Leden doen altijd actief mee aan de meest uiteenlopende evenementen. Het gaat te ver om die hier allemaal te benoemen, slechts een heel kleine greep uit het grote geheel:

De Singelloop, een videofragment. Bij de [Singelloop Enschede 14 september komt Simon Schilder](#) in "seconden: 8" over de finish en oogt tamelijk fris en ontspannen.

Open Monumentendag

[DE LUTTE - De traditionele Open Monumentendag](#) is dit jaar druk bezocht. De grote belangstelling had mede te maken met het fraaie nazomerweer. Dat was voor menigeen een extra reden om er op uit te trekken. Het thema van de Monumentendag was Op Reis. Er werd een indruk gegeven van het vervoer door de tijd heen aan de hand van oude auto's, motoren en (brom)fietsen. Zo stond er ondermeer een echt werkende replica van de eerste auto, een Benz uit 1896 gebroederlijk naast een hypermoderne Tesla. Hier werd even een technische tijdsspanne van meer dan een eeuw overbrugt!

9 Leden van de Loopgroep hielpen bij de uitvoeren hetgeen het saldo van onze clubkas met € 500 deed toenemen.



Herfstsloop TION

Ronnie Wargers heeft als enige deelgenomen aan de Herfstsloop van Tion.

Hij deed de uitgezette afstand van 21km en 800 meter in een nettotijd van 01:30:30 (vorig jaar 01:32:53). Het was volgens Ronnie een mooi parcours om te lopen en zeer gemoedelijk, maar het is niet precies een halve marathon :-). Het was er trouwens mooi met weinig wind en de temperatuur was goed.

8. Komende Evenementen

[Het Oranje Atletiekfeest](#) gaat naar de EK Indoor in Praag (Atletiekfans) 6-8 maart 2015

Beleef de EK Indoor in Praag live mee en ga er heen!

Tijdens de EK Landenteams in juni in Braunschweig is gestart met het Oranje-feest. Het doel was met een groep atletiekfans in een Oranje vak alle Nederlandse toptleten aan te moedigen. Dit was een groot succes. Dát krijgt nu een vervolg!

Wil jij samen met een grote groep Oranje-fans naar de Europese Indoorkampioenschappen 2015 in Praag? Dat kan! Samen met de organisatie van dit toernooi heeft men mooie tickets in één vak kunnen reserveren voor Oranjesupporters, en is er een reis georganiseerd om de EK-trip naar Praag compleet te maken. Praag wordt beschouwd als een van de mooiste steden van Europa en het historische centrum staat op de Werelderfgoedlijst van UNESCO.

Zanggroep Montana in Concert 15 november Martinuskerk Losser aanvang 20:00 uur.

Met medewerking van Sempre Crescendo en [Karin Hertsenberg](#)

Wie voor dit concert belangstelling heeft kan van uw secretaris gratis twee kaartjes ter waarde van à 9,5 krijgen. De eerste die mailt heeft ze.

Hoge Lage Torenloop

[De inschrijving voor de Hoge Lage Torenloop op zondag 9 november 2014](#) is geopend.

Om je in te schrijven voor deze 15 kilometer lange loop kun je terecht op de website van de Hoge Lage Torenloop:

Op zondag 9 november 2014 is de 22ste editie van de Hoge Lage Torenloop. Deze loop gaat van de St Plechelmusbasiliek in Oldenzaal naar het Torentje van Wim T. Schippers op de campus van de Universiteit Twente. De wegwedstrijd werd oorspronkelijk bedacht door leden van de studentenvereniging Kronos. Zij organiseerden dit evenement tot vijf jaar geleden. De stichting Marathon Enschede heeft het evenement nu nieuw leven ingeblazen.

Op woensdag 3 september startte de inschrijving voor deze wegwedstrijd. De kosten voor de deelname bedragen € 10,- per persoon. Deelnemers kunnen indien gewenst gebruik maken van gratis busvervoer vanaf de campus van de Universiteit Twente naar de start in Oldenzaal.

Meer informatie staat op de website: www.hogelagetorenloop.nl.

Springendalloop

Een aantal leden hadden me gevraagd om een mail rond te sturen wanneer de inschrijving voor de [Springendal herfstsloop](#) geopend was. Uw secretaris voldoet hier natuurlijk graag aan.

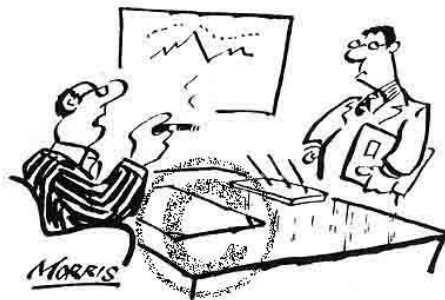
Voor de onwetenden onder ons even wat extra info.

De Springendalloop is een herfstsloop door de prachtige natuur ginder zonder wedstrijdelement. Je loopt de 5, 10 of 15 km met gelijk gestemden in je eigen tempo.

De loop is bijna ;-) even mooi als onze eigen loopomgeving, dus alleen in dit opzicht al aantrekkelijk. Wat het speciaal maakt is dat na binnenkomst in een grote partytent getrakteerd wordt op eigen gemaakt gebak en het terrein sfeervol aangekleed is met vuurkorven e.d.. Dit alles in een heel gemoedelijke sfeer.

Specifieke info en inschrijven via hun website. Mocht vervoer van en naar Ootmarsum een knelpunt voor je zijn laat me dat dan even weten, ik rij toch via De Lutte en er kunnen zeker drie en als het dunnen zijn wel vier lopers mee in de auto.

9. Bezoekersaantallen website



"That's what I want to say. See if you can find some statistics to prove it."

Bezoekersaantallen aan onze website worden statistisch vastgelegd. Dus niet wie bekijkt wat, in dit opzicht is privacy gewaarborgd, maar hoeveel en wanneer.

We mogen ruim 6,5 duizend bezoekers per maand noteren. Niet mis dus!

Wat sterk opvalt is dat er een verhoging te zien is in de maanden juni en december, in de aanloop naar de Dorpsloop



en de Snertloop, van 10.000 resp. 11.000 bezoekers.

Statistieken van bezoeken aan onze Facebookpagina zijn op dit moment niet beschikbaar, maar de beheerder hiervan geeft aan dat dat ook behoorlijk is.

Data evenementen Looptgroep De Lutte 2015.

- Gildehaus Dinkelloop 21 maart 2015
- Dorpsloop 27 juni 2015
- Heurnetocht 3 mei 2015
- Snertloop 6 december 2015

10 Lief en leed

Ilona en Jeroen zijn getrouwd en hebben elkaar het ja-woord gegeven. Namens de Looptgroep hebben ze voorafgaand aan de Grote Dag een bloemstuk ontvangen. Ook vanaf deze Nieuwsbrief heel veel goeds gewenst en een gezegende toekomst samen.



11 Ledenweetjes

Nieuwe leden

We mochten recentelijk twee nieuwe SW-leden inschrijven, Afra Lindner en Ivonne Reinink. Afra en Ivonne, hartelijk welkom en dat er maar vele mooie kilometers met de wandel/Nordic Walkinggroep in onze prachtige omgeving gemaakt mogen worden.

Er is ook een opzegging.

Miriam Bekke is nu echt gestopt met hardlopen. Ze meldt dat het hardlopen niet gaat zoals ze graag wil druk met werk en gezin en's avonds vaak niet weg kunnen. Bovendien last van de knie wat ook niet echt motivatieverhogend werkt. Mirjam, fijn dat je bij ons was en misschien dat we je later in beter tijden weer terugzien. Uiteraard (!) zegt ze blijft ze beschikbaar voor reanimatielessen!

Mutatie: Nicole Tegeler heet nu Nicole Nordkamp T. 06-22433135 en haar juiste mailadres is nicolenordkamp@hotmail.com

12 Even wat anders

[Alcoholvrij bier is toch een goede hersteldrank.](#) De meningen verschilden hier nog wel eens over, maar nu is het wetenschappelijk aangetoond! Voor de geïnteresseerden zie

<http://prurun.nl/gezondheid/onderzoek/bier-toch-goede-hersteldrank> Het zijn de fytochemische stoffen die het doen. Hardstikke leuk, maar uw secretaris interesseert het vooral of die ook in niet-alcoholvrij bier zit ;-)



Wandelen/hardlopen op muziek

Er zijn lopers die de deur niet uitgaan zonder muziek, terwijl andere lopers er niet aan moeten denken om naar muziek te luisteren onder het lopen. Er zijn voor- en er zijn nadelen van luisteren naar muziek en de verschillende mogelijkheden om muziek te beluisteren.

Iedereen heeft zijn eigen muzikale voorkeur. Een muzikale overeenkomst die veel lopers echter delen met elkaar is dat lopers geneigd zijn om op de beat van de muziek te gaan lopen. Als je hier geen rekening mee houdt tijdens het kiezen van de muziek kan het gebeuren dat je veel sneller dan normaal staat uit te puffen langs de kant van de weg. Als loper kun je echter ook je voordeel doen met deze eigenschap.

Enige tips:

[Rockmyrun](#), gratis voor Android en iPhone

Alleen iPhone: [PaceDj](#) , [TempoRun](#)

[DjRun](#), soortgelijk als TempoRun maar nu voor Android

Voor de PC om van jou eigen favoriete muziek het aantal beats per minute te bepalen: [PM Counter](#)

Die Bernadine toch



Wanneer je loopschoenen na een intensieve training eens echt onder de klei zitten, heeft Bernadine daar geen enkel probleem mee. Gewoon even alvast wat losweken en afspoelen.