

Nieuwsbrief april 2014

Beste sportvrienden,

We hebben zomertijd! We kunnen 's avonds weer los, "[de paden op, de lanen in](#)", wandelen, off road, traillopen, whatever. Eindelijk weg van de overbekende Oldenzaalsestraat met een klein of groot rondje Essen. We voelen ons bevrijdt, net als bij de alom bekende journaalbeelden van springende koeien die de voorjaarswei in mogen en bij de vertederende aanblik van pasgeboren lammetjes. We gaan er voor!



Echter 'rokjesdag' zoals beschreven door Martin Bril, de dag dat ergens halverwege april vrouwen opeens massaal besluiten zomers gekleed te gaan, dat zullen we denk ik moeten missen. Een niet bestaande winter is een vervroegd voorjaar geworden.!

Wat betreft de serieuzere actualiteit die gebiedt me om iedereen nadrukkelijk te attenderen op de onlangs ontvangen mail met het verzoek je [te verzetten tegen de komst van de luchthaven](#). Dit moeten we niet willen! Stimuleer zoveel mogelijk mensen ook te reageren. UPDATE: VOOR 15 april. Met dank aan bennie.

Wat betreft sportieve uitdagingen zijn er weer een aantal heel mooie evenementen op komst, Zie ook de bijlage van Bertus Visschedijk.
Iedereen een sportieve maand toegewenst.

Sportgroet Ron Siemelink, secretaris Loopgroep De Lutte.

In deze Nieuwsbrief de volgende aandachtspunten:

1. Facebook
2. Clinic
3. Gildehaus Dinkelloop
4. Lenteloop
5. "Nacht van Borgholzhausen"
6. Onderscheiding Nederlandse Atletiekunie
7. Diversen
 - Assistenttrainercursus
 - Reanimatie
 - Goedkoop naar de NY-marathon
 - Bootcamp OLC
 - Clubkampioenschappen
8. Je leest wel eens wat
9. Lief en leed
10. Men fluistert op het kerkplein
11. Ledenweetjes

1. Loopgroep nu ook op Facebook

Meebewegen met de tijd. Onderlinge communicatie is sterk aan het veranderen, lijntjes zijn steeds korter geworden. Methodes die uit de vorige eeuw stammen zijn min of meer achterhaald. Om mee te blijven doen in de dynamiek maakt onze Loopgroep nu naast de website ook gebruik van facebook. Als je al van facebook gebruik maakt tik dan in het zoekvenster 'Loopgroep De Lutte' in en je bent er. Maak er gebruik van, het hoeft geen zwaarwegend of gewichtig onderwerp te zijn, kwek er op los. Maak het levend.

2. Clinic

De jaarlijkse clinic vormt binnen de Lutterse gemeenschap een heel goede promotie voor de loopsport en voor onze club. Enkele dagen na publicatie waren er zelfs al 27 opgaven. Tijdens de aftrap mochten Annette en Theo 40 deelnemers, hoofzakelijk vrouwen (4mannen), met koffie of thee verwelkomen. De eerste drie avonden werd er begonnen met een korte ondersteunende theorieles waarna er gauw naar buiten gegaan werd. Benadrukt werd dat de clinic er vooral is om conditie op te bouwen en niet voor snelheid. Hulde aan de trainers die het dan toch weer doen.

3. Gildehaus Dinkelloop (Bertus)

Nog bedankt voor jullie inspanningen en goede hulp die dag En wat een perfect weer. Samen hebben we er een mooi loopevenement van gemaakt. Al met al ruim 215 deelnemers waarvan ik veel lovende woorden kreeg. De gemaakte foto's staan op de website. Wil je een foto graag in een hogere resolutie om bijvoorbeeld af te drukken stuur dan even een mailtje naar de secretaris.

4. Lenteloop

Onze jaarlijkse Lenteloop wordt dit jaar door [Dionysos](#) georganiseerd. Zij willen éénmalig een iets andere opzet. Een aantal leden van hen doet dit jaar mee aan [Alp dHuzesen](#) zoekt naar sponsorgelden. Dionysos wil dit verbinden aan de Lenteloop. Hoe? Men wil eenmalig inschrijfgeld van € 5 vragen. Daarbij krijgt iedereen een kop koffie met gebak en een broodje. De potentiële datum is op zondag 18 mei met start tussen 10.30 en 11.00 uur. Huub van Langen van Running Center vertelt eerst iets over het hardlopen en daarna worden twee afstanden gelopen, 5 en 10 km. Op de 10 km komen er verschillende snelheden. Daarna is er tijd om gezellig bij elkaar te zitten/staan. Rond 13.00 uur zal het ongeveer afgelopen zijn.

5. ["Nacht van Borgholzhausen"](#)

Een prachtig evenement op 14 juni 2014 20:00 uur mit großem Abschlussfeuerwerk op slechts één uur rijafstand. Je hoeft voor iets dergelijks op 31 mei dus niet helemaal naar Luxemburg af te zakken. Zie ook facebook.

Wikipedia schrijft hier het volgende over:

Die Nacht von Borgholzhausen ist ein [Stadtlauf](#) in [Borgholzhausen](#), der seit 1976 stattfindet und vom TuS Solbad Ravensberg (ab 1995: LC Solbad Ravensberg) organisiert wird. Er ist einer der ältesten und bestbesetzten [Straßenläufe](#) in Deutschland. Ursprünglich ging das Rennen über zehn Meilen (16.090 m); seit 2001 wurde diese Distanz als Volkslauf angeboten, während die Elite nun im abschließenden nächtlichen Hauptlauf über 10 km startete.

Die Strecke wird beim 10-Kilometer-Lauf mit Fackeln erleuchtet. Unterwegs werden die Läufer von Musikgruppen an der Strecke „angeheizt“. Geschmückte Straßen, anfeuernde und applaudierende Anwohner und Gäste tragen zu einer garantiert sensationellen Stimmung bei. In de Nieuwsbrief van mei meer hierover.

6. Onderscheiding Nederlandse Atletiekunie



voor Friedhelm Boschulte Borgholzhausen 'Der vader' van onze partnersportvereniging in Borgholzhausen is, na 44 jaar aan de spits van al het gebeuren daar te hebben gestaan, als voorzitter teruggetreden. 'Der Kaiser hat platz gemacht' schrijft het Westfalen-Blatt op maandag 24 maart 2014. Onze Bertus Visschedijk was er bij en haalde in zijn toespraak naast de goede persoonlijke vriendschap ook zijn sportieve activiteiten in Nederland aan. Namens de Atletiekunie mocht Bertus hem de Waarderingsspeld met Oorkonde overhandigen.

7. Diversen

Assistenttrainercursus

Yvonne volgt samen met Annie de cursus bij Iphitos. Dat betekent een aantal avonden les en praktijkopdrachten uitvoeren en verslagen schrijven. Sterkte jullie beiden en dat je straks daardoor nog meer motivatie en plezier aan de loopsport mag beleven.

Reanimatie

Er hebben 18 mensen de reanimatiecursus van Mirjan Bekke gevolgd. Ronnie Wargers bedankte haar na afloop en overhandigde haar namens de deelnemers een fles met daarin uitstekende wijn. Desgevraagd gaf Mirjam te kennen dat ze deze cursus wel wil blijven geven zolang er voldoende clubleden belangstelling hebben.

Uit nieuwsbrief Nelli Cooman Games

In november goedkoop naar NY marathon maar zelf niet lopen



Het is niet de bedoeling bepaalde reizen te promoten, maar misschien is deze wel interessant. Holland Runner heeft altijd een aantal pakketten met uitsluitend een vliegreis én gegarandeerd startnummer! Maar er kan nu ook gekozen worden voor een budget-pakket zonder toegevoegde waarde. Lees verder in hun brochure.

Bootcamp OLC

De Ootmarsumse Lopers Club [OLC](#) heeft één maal per maand op de zondagochtend een bootcamp. Dit is een training van een uur met de nadruk op core stability door het oefenen van de verschillende spieren. Belangstellenden van onze vereniging mogen aansluiten. De kosten zijn € 3,50 per deelname.



Clubkampioenschappen

De uitslagen staan inmiddels op de website zodat je volgend jaar een nog nauwkeuriger voorspelling kunt doen en de beide huidige winnaars van hun troon kunt stoten.

8. Je leest wel eens wat

Hardloopschoenen voorkomen [geen blessures](#). Tja, voor wat het waard is. Kijk zelf maar.

Nog zo iets '[Sport soms ongezond](#)'.

Sporten is gezond, maar niet altijd! Mensen die te veel en te lang sporten, kunnen zomaar een stuk minder gezond zijn dan mensen die niet sporten. Natuurlijk is het geen goed idee om je sportkleding nu maar aan de wilgen te hangen, want sporten blijft hartstikke gezond. Om het nog maar eens op een rijtje te zetten: je loopt minder kans op hartfalen, een hoge bloeddruk, diabetes type 1, Alzheimer, dementie, overgewicht en je vertraagt het ouderdomsproces. Je wordt en blijft sterker, je botten blijven gezond en je krijgt bovendien een goed humeur van sporten.

Maar wat is gezond en wanneer sport je teveel? Zie artikel en maak zelf een afweging.

Na een zoektocht over internetprijzen van loopschoenaanbiedingen viel het op. Reclame! Ook zo 'boring' van persoonlijk gerichte reclame bij zoekopdrachten? Doe eens gek, bezoek eens een site helemaal buiten je Google-profiel om en kijk eens wat er gebeurt. Dit kan door gebruik te maken van een zogenaamde proxyserver waardoor bij de zoekopdracht geen persoonlijke zaken meegestuurd worden. Typ bijvoorbeeld in de browser maar eens nederland.proxysit.es (zonder www) in en geef daarna de website in die je wilt bezoeken. Amazing.

9. Lief en leed



Carolien bedankt de Looptgroep voor de ontvangen Sarah-taart. Ze heeft prachtige dagen gehad en zelfs levende Sarah's op bezoek gehad.

- Gerard Spit heeft een boekenbon gekregen omdat hij werd opgenomen in het ziekenhuis vanwege een te lage suikerspiegel.
- Angela Oude Lansink mocht een bos bloemen ontvangen omdat ze al weken een zeer pijnlijke schouder had. Gelukkig gaat het nu al weer wat beter.
- Ben Scholten zit behoorlijk in de lappenmand met zijn knie, binnenkort krijgt Ben een nieuwe. SW heeft hem een leuk pakketje met lekkere dingen gebracht en hem het allerbeste toegewenst voor de operatie.
- Meint Barelds maakte een ongelukkige val met zijn racefiets en heeft naast kneuzingen ook de banden van zijn sleutelbeen afgescheurd. Rust is het sleutelwoord. De controle is 8 mei en dan hopen dat de genezing goed gaat.
- Margriet Atmer heeft een geplande operatie achter de rug en moet enkele weken rust houden.

Allen heel veel sterkte gewenst bij misschien wel het moeilijkste gedeelte van de genezing: rust.

10. Men fluistert op het kerkplein

- Dat wij nog steeds een nieuwe voorzitter zoeken!! Wij als bestuur helemaal niet graag afscheid wilden nemen van de oude voordat we een nieuwe (om in wandel termen te spreken, een nieuw paar schoenen) hadden.

- Tijdens een prachtige zaterdagochtendloop door het 'oerbos' Duivelshof spontaan enkele seniorlopers jeugdherinneringen gingen ophalen. Over vroeger, pijl en boog, hutten bouwen en zo ... En brommers kieke ...
- In het dagblad Tubantia van zaterdag 22 februari een mooi artikel stond over ons nieuwe erelid Bertus Visschedijk.
- Alfons Brookhuis samen met Gerard Spit weer hele mooie routes voor de Heurnetocht (zondag 4 mei) heeft gemaakt en ook alle renners onder ons oproepen mee te wandelen.
- Ans Brookhuis als coördinator op de dinsdagmorgen niet meer aanwezig kan zijn i.v.m. werkzaamheden de komende periode. Ze heeft een mooie bos bloemen ontvangen voor haar inzet bij het nordic-walking.
- De nordic-walking op de dinsdagmorgen m.i.v. 25 februari om 10.00u begonnen is i.p.v. 9.30u, zodat er een coördinator aanwezig is op die dinsdagmorgen. Dit in overleg met het bestuur.
- Als er nog leden van de nordic-walking - sp. wandelen of het hardlopen zijn, die weten of er nog belangstelling is voor een paar lessen nordic-walking na de zomervakantie dan graag doorgeven aan Henriette Kwekkeboom tel. 06-34368180. Hebben we genoeg opgave dan komt er weer een nordic-walking clinic. Dus vraag het aan kennissen, familie en vrienden!!
- SW het rondje Rossum op zondag 23 februari met heel mooi weer en een deelname van 17 sportief wandelaars hebben gelopen. De koffie met lekkere krentenbol in een goed verwarmde voor ons opgeruimde schuur bij Karin en Gerard Spit ons weer uitstekend gesmaakt heeft. Voor de gastvrijheid weer hartelijk dank.
- Dat uw secretaris tijdens de GD-loop door ons erelid vaderlijk is toegesproken omdat hij niet in clubkleding liep. Hij dus diep door het stof ging.

11. Ledenweetjes

Nieuw hardlooptlid Carmen Steghuis – Bekke, IJsvogelstraat 32 De Lutte, 0541 552809.

Carmen, van harte welkom en heel veel mooie loopuurtjes samen met ons gewenst.

Bijlage.

Beste Loopgroep De Lutte leden,

Door de secretaris van onze club is mij gevraagd een stukje te schrijven voor de komende Nieuwsbrief over Borgholzhausen. Voor sommigen van ons nog een onbekend verhaal!

Hoe komt de Loopgroep De Lutte verzeild in Borgholzhausen?

Zo'n 25 jaar geleden hebben Rinus en Marianne de Schipper, ikzelf en Hermien het initiatief genomen om deel te nemen aan de internationaal bekende Nacht van Borgholzhausen, de oudste cityloop van Duitsland.

Dit was een hardloopwedstrijd over 5 of 10 engelse mijlen met een sterke internationale deelname.

Nederlandse winnaars waren al eens; Gerard Nijboer, Marti ten Kate en Carla Beurskens (3x).

Natuurlijk hebben we destijds daar ook veel reclame gemaakt voor onze eigen Dorpsloop en prompt 4 weken later stond er een hele bus vol (45) uit Borgholzhausen in De Lutte aan de start.

De relatie was geboren. Deze relatie bestaat dus al 25 jaar en we hebben in al die jaren met grote groepen deel genomen aan deze Nacht van Borgholzhausen en andere wedstrijden zoals de Weihnachtslauf in December.

Nu is de belangstelling vanuit onze club tot een nulpunt gedaald, terwijl hun jaarlijks nog steeds met ca. 50 mensen deelnemen aan de Dorpsloop en Snertloop, zelfs met wandelaars aan de Heurnetocht.

Ik zou graag willen dat we dit weer actief gaan oppakken, omdat je een relatie niet zo maar over boord gooit. Bovendien we bedrijven toch actief de hardloopsport !! En een 5 of 10 km mag toch voor ons allen geen probleem zijn !!!

Hiermee het programma:

Allereerst de datum: Zaterdagavond 14 juni 2014

De afstanden zijn dit jaar voor het eerst veranderd in:

5 km start 20.00 uur.

Hier bestaat de mogelijkheid zowel individueel of als team (3 pers.) deel te nemen bijv. Loopgroep 1 en Loopgroep 2.

10 km (Hauptlauf) start om 21.30 uur (dus geen engelse mijlen meer)

Er is op deze avond een fantastische sfeer met o.a. de blaaskapel TAPWACHT uit De Lutte, die hier ook al meer dan 20 jaar optreedt. Dus we zijn niet de enige Luttenaren.

Verder staan er heel veel toeschouwers met brandende fakkels langs het parcours. Mooie muziek dendert door de knusse straten van de binnenstad. Dit geeft tijdens het lopen een geweldige kick en een onoverwinnelijk gevoel.

Nu denkt men, waar ligt dan Borgholzhausen?

Achter Osnabrück op 110 km van De Lutte. Allemaal via de autobahn te bereiken en de reistijd is max.

1.15 uur. De club is zelfs bereid de reiskosten voor haar rekening te nemen, rest alleen nog de

inschrijfkosten. En we hebben een gezellige zaterdagavond en we zijn als club goed en gezellig bezig.

Je doet deze club LC Solbad Ravensberg in Borgholzhausen er een groot plezier mee en wij zelf

profiteren hier ook weer van door de tientallen deelnemers van hun, aan onze Dorpsloop en

Snertloop. Internationale deelname, ook goed richting onze sponsors.

De ene hand wast de andere ! Zo werkt dat gewoon ! En dan scoor je beide, als club!

Tijdgebrek ? Geen interesse ?

Laat duidelijk zijn, de club heeft ook zijn ambities/doelstellingen en morele verantwoordelijkheden.

En met een beetje goede wil kan er veel ! Laat zien dat je dit beleid en het bestuur hiermede ondersteunt !

Ik hoop dat we dit weer op kunnen pakken want een **avondje Borgholzhausen, is sportieve gezelligheid !**

Bertus

