

Beste sportvrienden,

Zo vlak voor de ALV woensdagavond 19:30 uur in de Vereeniging nog even een Nieuwsbrief. Bij het opstellen ga ik er van uit dat mijn mailprogramma niet tegensputtert en iedereen de eerste keer al deze mail met bijlage krijgt. Met dank aan Theo Punt!

In deze Nieuwsbrief de volgende aandachtspunten:

- ALV
- Koffie
- BeginnersClinic
- Fartlektrainingen!
- Clubkampioenschappen
- Februari, atletiekmaand
- Nelli Cooman Games 2014
- Reanimatie
- Lief en leed
- Men fluistert op het kerkplein
- Onderdoortje
- Ledenweetjes

Algemene LedenVergadering .

Het stond natuurlijk al in je agenda : de jaarlijkse Algemene LedenVergadering (ALV) op komende woensdagavond 12 februari 19:30 uur in de Vereeniging.

Alle benodigde stukken voor die avond staan natuurlijk ook bij het Ledengedeelte op onze website. Aanmelden is dan wel nodig.

Op de koffie genodigd.



Ons huis is af, we wonen er. Na training koffie huize Punt. Met deze uitnodiging op zak hebben we afgelopen dinsdagavond bij Rita & Tonny koffie gedronken en nog wat nagepraat. De kindertjes mochten net iets later naar bed.

De Luttermolentraining is vanaf nu voor Tonny een echte thuiswedstrijd.

Beginners Clinic

Ook dit voorjaar starten we weer met een Beginners Clinic en kunnen we vast wel weer veertig enthousiastelingen begroeten. De aftrap is op woensdagavond 26 maart. Binnenkort komen hierover artikeltjes in de gebruikelijke media met vermelding van de mogelijkheid via de website in te schrijven. Net als bij de GD-loop en de Dorpsloop wordt nu de gehele inschrijvingsprocedure inclusief betalingen via looptijden.nl geregeld zodat de trainers zich volop met het echte werk bezig kunnen houden.

Een trainingsavond wordt iedere keer door twee trainers verzorgd.

Echter,

Je begrijpt dat wanneer er een groep van 40 beginners klaar staat beide trainers die avond wel enige hulp kunnen gebruiken. Daarom zoeken ze nu wat extra ondersteuning vanuit de lopersgroep om de Clinic nog beter te kunnen uitvoeren.

Dus mocht je op één van onderstaande avonden kunnen meelopen dan heel graag. Opgeven of info bij Yke Scholten mailadres scholtenyke@hotmail.com. Het gaat om de volgende woensdagavonden telkens om 19:00 uur: 26 maart, 2, 9, 16, 23, 30 april, 7, 14, 21, 28 mei, 4, 11, 18 en 25 juni.

Fartlektrainingen



Hoera. Op veler verzoek geeft [Maarten van Manen](#) dit seizoen 1x per maand een [Fartlektraing](#) in het Lutterzand. De eerste training is op dinsdagavond 29 april en daarna 1x per maand. Noteer de startdatum alvast maar in je agenda!

Ohh. Okay ...



Voor sommige mensen is één intensieve sport niet genoeg maar is er behoefte aan meer. Ergens in de donkere gekrochten op internet kwam ik deze definitie van een Triathlete tegen.

Clubkampioenschappen

Hoewel we deze winter niet op de baan in Gildehaus getraind hebben zijn er natuurlijk wel weer clubkampioenschappen. Op welke manier hier invulling aan gegeven wordt is op dit moment nog niet uitgekristalliseerd, de trainers zijn aan het broeden. Hoewel, Yke heeft al wel per de auto de afstand van het bekende rondje op het Luttermolenveld gemeten. Precies 400 meter. We laten ons verrassen. Dinsdag 18 maart.

Februari Atletiek maand!

De top van de Nederlandse atletiek komt ook dit jaar weer in februari naar Apeldoorn voor de AA-Drink Nederlandse Kampioenschappen [Indoor Atletiek](#). [In Omnisport Apeldoorn](#) gaan zij de strijd met elkaar aan om de nationale titels op de verschillende onderdelen.

Wil je het meebeleven dan krijg je op vertoon van onze Atletiekunie Ledenpas 2,50 korting op de toegangsprijs van 7,50.

De korting is geldig bij:

- AA-Drink NK indoor Junioren op 1 & 9 februari 2014
- AA-Drink NK indoor Meerkamp & Masters op 15 & 16 februari 2014 gratis toegankelijk
- AA-Drink NK indoor Senioren op 22 & 23 februari 2014

Als ik het persbericht goed lees krijgen bestuurders gratis toegang. Mocht je belangstelling hebben voor een gratis kaartje mail me dan.

Nelli Cooman Games 2014

Voor de geïnteresseerden: De contouren voor de Games 2014 worden langzamerhand zichtbaar. Er is besloten om het weekend 31 mei/1 juni 2014 vast te leggen. Klik [hier](#) om meer te lezen.

Reanimatie

De aanmeldingen voor een van beide avonden druppelen binnen. Deelname is gratis. Je kunt kiezen voor woensdagavond 12- of donderdagavond 20 maart Erve Boerrigter. Zie voor meer info de vorige Nieuwsbrief. (Staat ook op het Ledengedeelte van onze website)

Lief en leed

Trainster Annette Luhen is weer hersteld, traint weer en liep gisteren (zaterdag) als een hinde! Is dit een bewijs dat een goede basisconditie een spoedig herstel niet in de weg staat?

Men fluistert op het kerkplein

- Dat lopen een bron van inspiratie is is volop bekend, gedachten kunnen zo heerlijk ongeremd alle kanten opschieten. In dat licht bezien was de opmerking van een loper nog zo gek niet toen er geconstateerd werd dat het fietstunneltje Oldenzaal station nog steeds afgesloten was, dat als de hekken weg waren we er wel door konden.
- Dat Annette laatst op een donderdagavond bij het station het spoor even bijster was.
- We wilden een ander doorsteekje maken en toen bleek dat er leden zijn die ook de niet toegankelijke plekken in Oldenzaal kennen. Vreemd hè.
- Dat we die avond daardoor maar liefst 400 meter extra gelopen hebben!

Bewonderenswaardig . Bron <https://ilovetorun.org/>



Goed kijken wat hier gebeurt: zwart/wit, met handen/zonder, met eer eindigen/zonder eer eindigen

During the 2010 Zheng-Kai marathon Jacqueline Nyetipei Kiplimo from Kenya saw a Chinese elite disable athlete struggling to drink water. She ran with him from the 10km to the 38km mark aiding him through all the water stations. This slowed

her time -- she came in 2nd in the race -- not only costing her the win but also the \$10,000 cash prize. It's not all about winning

Nieuw onderdoortje, trots van Oldenzaal



Ziehier onze "loop-inwijding" van het nieuwe onderdoortje bij station Oldenzaal. Licht, ruim en mooi. Onze trainers zullen bij dit down- en uphillletje vast wel weer een oefening bedenken om voor komende zomer de kuitspieren onder rok of broek nog mooier te laten uitkomen...

Ledenweetjes

Nieuwe hardloopleden:

Hieronder de nieuwe aanmeldingen. We heten iedereen van harte welkom en dat je maar gauw je draai binnen de Loopgroep mag vinden.

Nieuwe Hardloop leden

- Petra Grefthuis, Bentheimerstraat 63, 7587 NE, De Lutte. 06-14187332 p.grefthuis@zgt.nl,
- Florian Rikmanspoel-Nijhuis, Harinkweg 57587 NX De Lutte. 06-23679200 fgnijhuis@hotmail.com,
- Ben Scheper, IJsvogelstraat 73, 7587 BN De Lutte. 06-24527794 benschep@gmail.com,
- Judith Westerik, Dorpsstraat 38, 7587 AD De Lutte. 06-25061175 j_westerik@hotmail.com

Nieuwe INordic Walking leden

- Thom Weterings, Binkhorsterkerkpad 16, 7587 RA De Lutte. 06-53866939 thomas51@planet.nl,
- Betty Weterings, Binkhorsterkerkpad 16, 7587 RA De Lutte. 06-53669993 bettyweterings@planet.nl,

Wijziging e-mailadres:

- Thea Meijerink: thea50meijerink@gmail.com