

Beste sportvrienden,

Beste Loopgroepleden,

Hierbij de april- Nieuwsbrief van Loopgroep De Lutte. In deze Nieuwsbrief de volgende aandachtspunten:

1. Joyce van Haastrecht stelt zich voor
2. De bevrijdings-Vuurloop
3. De Heurnetocht
4. GD-Loop
5. Beginners Clinic
6. Wandeldagen
7. Als de schoen knelt is daar de Wandel Podoloog.
8. Clubkampioenschappen HL
9. Onze oosterburen
10. Geen 1 aprilgrap: DLV-Laufmout
11. Marathon Enschede, uitslagen en video-opnamen
12. Gezondheid:
 - What is the single best thing we can do for our health?
 - Zwembandjes
13. Lief en leed
14. Ledenweetjes

1. Nieuw bestuurslid Joyce van Haastrecht stelt zich voor



Toen de secretaris mij benaderde of ik zitting wou nemen in het bestuur van De Loopgroep heb ik eerst even gearzeld. Uiteraard was ik verheugd dat ik werd gevraagd, maar toch...

De reden van mijn twijfel lag met name in het feit dat ik al geruime tijd coördinator ben van de afdeling

Sportief Wandelen. Na overleg met de overige coördinatoren van SW is afgesproken dat ik voor SW een stapje terug zou doen, en dat ik als bestuurder de belangen voor met name SW en NW zou behartigen. Mocht je bij het lezen van dit stukje denken dat jij het team van SW kan en wil versterken, neem dan even contact met me op. We kunnen altijd versterking gebruiken.

Voor velen zal ik waarschijnlijk nog niet bekend zijn, daarom een klein introductiestukje. Mijn naam is Joyce van Haastrecht en ik woon samen met Henry en zijn wij de trotse ouders van onze dochter, Amy. Amy heeft tijdens de Hellehondsdagen van 2014 de Dorpsloop gewonnen in haar categorie (2,5 km meisjes). In het dagelijkse leven houden wij ons beiden bezig met de import en verkoop van een zeer gerenommeerd merk fietsendragers.

Ik ben reeds een aantal jaren actief lid binnen De Loopgroep. Zo liep ik regelmatig op maandagavond met de groep van SW, op dinsdagmorgen ging ik mee met de Nordic Walking en woensdagochtend rende ik zo'n 5 km met mijn buurvrouwtjes. Alle facetten die de Loopgroep behartigt, werden door mij uitgeoefend. Zoals jullie zien is e.e.a. echter in verleden tijd geschreven. Recentelijk ben ik nl. geopereerd aan de knie. Volledig herstel laat nog even op zich wachten, maar ik ga met mezelf de uitdaging aan om in ieder geval zo spoedig mogelijk weer een rondje mee te wandelen. Het NW en hardlopen komt dan later in het jaar wel weer.

Inmiddels heb ik een aantal bestuursvergaderingen mogen bijwonen. Er liggen plannen genoeg op tafel. Deze plannen staan of vallen natuurlijk met de bereidheid van de vele vrijwilligers waarop we als vereniging regelmatig een beroep doen. De SW-leden dragen meestal hun steentje wel bij bij HL-activiteiten zodat de HL-leden ook kunnen deelnemen aan de betreffende HL-activiteit. Vice versa wil het echter niet altijd lukken. Bij deze doe ik dan ook graag een beroep op een ieder om zijn/haar steentje bij te dragen, al is het maar voor een paar uurtjes per jaar. Ieder hulp is welkom.

"Mijn missie" als bestuurder van de Loopgroep is om zoveel mogelijk mensen in beweging te krijgen. Hetzij hardlopen, hetzij Nordic Walken, hetzij tijdens de vele mooie wandelingen op maandag- of woensdagavond. Ik nodig bij deze de Hardlopers van harte uit om een keer met ons mee te wandelen en zo een andere facet van gezond bewegen te leren kennen.

Immers, nu werken aan een goede gezondheid, is een cadeautje dat je pas op latere leeftijd uitpakt. Voor ons als leden van De Loopgroep is dit waarschijnlijk vanzelfsprekend, maar dat geldt niet voor iedereen. Als een ieder van ons zijn of haar buurvrouw, vriend, kennis of wie dan ook een keer uitnodigt voor een Clinic of een mooie wandeling en zodoende een ander in beweging weet te krijgen, kunnen wij als Vereniging alleen maar groeien, niet alleen kwantitatief maar ook kwalitatief.

Ik hoop een ieder van jullie gauw te mogen begroeten tijdens een van de vele activiteiten van De Loopgroep.

2. Bevrijdings Vuurloop

Beste leden,

Via een mailing zijn jullie al geïnformeerd over aanstaande Bevrijdingsdag. Bij ons in De Lutte wordt dit gevierd met een bevrijdingsconcert. Aan de loopgroep De Lutte is gevraagd om het bevrijdingsvuur, dat door Ipithos vanuit Wageningen naar Losser wordt gebracht, vanuit Losser naar De Lutte te brengen. Met het ontsteken van het vuur in de kerk om 20.00 uur wordt vervolgens het startsein gegeven voor het bevrijdingsconcert.

Ik wil jullie als leden vragen om dit geweldige initiatief te steunen en mee te doen. Met Ronnie is overlegt dat de training van 5 mei zal vervallen zodat iedereen zich kan aansluiten bij de loop. Ook is het een mooi moment om ons als loopgroep te presenteren aan de inwoners van De Lutte.

Het is de bedoeling dat we om 18.15 uur vertrekken vanuit De Lutte. Om vervolgens na ontsteken van het bevrijdingsvuur om 18.45 uur vanuit Losser naar De Lutte te gaan lopen.

Mochten er leden zijn van de sportief Wandel afdeling die willen aansluiten dan zal vanaf het Arboretum gewandeld worden.

Na het ontsteken van het vuur bestaat uiteraard de mogelijkheid om in de kerk te blijven en het concert bij te wonen. Voor de overige deelnemers is er gelegenheid om onder het genot van een kop koffie nog even na te praten in de vereniging.



We willen graag weten wie zich als loper aansluit bij de Vuurloop. Ook zoeken we nog enkele fietsers om de lopers te begeleiden en enkele personen die het vervoer tussen De Lutte en Losser willen verzorgen.

We willen graag vooraf weten wie deelneemt en verzoeken je dan ook om je op te geven bij Bennie oude Egbrink. Dit kan via mail bennieoe@gmail.com maar ook telefonisch via 06 13226873 of mondeling aan de Merelstraat 7a.

Nogmaals, we hopen op een grote deelname.

Vriendelijke groet,

Bennie oude Egbrink, voorzitter.

3. Heurnetocht:

Zondag 3 mei a.s. organiseert de wandelafdeling van de Loopgroep De Lutte opnieuw de Heurnetocht in De Lutte.

De organisatie heeft prachtige routes uitgezet door de mooiste stukjes natuur met Molterheurne, de Roorderheurne, en voor de langere afstanden ook het Lutterzand en het Beuninger Achterveld met zijn mooie heideveld als hoogtepunten.

De routes voeren de wandelaars langs onbekende paadjes en unieke pauzeplekken en lopen over weilanden, bospaden, boerenerven en zijn tevens geschikt voor Nordic Walkers.

De wandelaar kan kiezen uit de volgende afstanden met starttijden:

- 40 km 07.30 tot 09.30 uur
- 30 km 07.30 tot 09.30 uur
- 20 km 07.30 tot 09.30 uur
- 10 km 09.30 tot 11.00 uur
- 5 km 09.30 tot 11.00 uur

De 5 km route is tevens een aantrekkelijke route voor jonge gezinnen; hier staan de kinderen centraal en zijn er extra pauzeplekken met vertier ingelast.

Start en eindpunt: Pannenkoekhoes De Stroper in De Lutte.

Deze keer een extra beroep op de HL-afdeling van onze Loopgroep om te helpen bij de uitvoering zodat SW-ers zelf ook eens een keer mee kunnen wandelen. Bij helpen moet bijvoorbeeld gedacht worden aan posten en zo.

4. GD-Loop

Zaterdag 21^e maart was de 29^e GD-Loop. Tot onze verrassing was er een reportageploeg van TV-Oost aanwezig die bij ons kwam kijken hoe lopers zich op de Enschede Marathon voorbereiden. Een kernachtige samenvatting hiervan vind je [<hier>](#). Zie bij 23:30 Foto's vind je [<hier>](#). Geïntereiseerd om de route eens te fietsen?? De route vind je [<hier>](#)

Er waren deze keer iets minder deelnemers, 139 nu tegen 196 vorig jaar.

Overzicht per geslacht en leeftijd

Geslacht	Percentage
Mannen	12%
Vrouwen	88%

Leeftijd	Percentage
0-4 jaar	0%
5-9 jaar	0%
10-14 jaar	6%
15-19 jaar	0%
20-24 jaar	18%
25-29 jaar	12%
30-34 jaar	24%
35-39 jaar	0%
40-44 jaar	12%
45-49 jaar	12%
50-54 jaar	12%
55-59 jaar	0%
60-64 jaar	6%
65-69 jaar	0%

5. Beginners Clinic

De Beginners Clinic is weer gestart, deze keer met 17 deelnemers. Zoals bekend geeft het de deelnemers de mogelijkheid om met een uitgebalanceerd schema en kundige begeleiding verantwoord aan de start te staan van de 5 km van de Dorpsloop in De Lutte. Dit jaar is de Clinic op donderdagavond zodat Yke Scholten na de Dorpsloop de groep 'gewoon' op de donderdagavonden trainingen kan meenemen. Het recreatieve aspect van het hardlopen zal dan voorop staan.

6. Wandeldagen

Hallo wandelaars,

Wij als coördinatoren hebben vergaderd en hebben een aantal datums geprikt om te gaan wandelen. Hier de datums voor de wandelingen:

Zondag 3 mei de door ons zelf georganiseerde Heurnetocht .

De organisatie heeft prachtige routes uitgezet door de mooiste stukjes natuur met Molterheurne , de Roorderheurne, en voor de langere afstanden ook het Lutterzand en het Beuninger Achterveld met zijn mooie heideveld als hoogtepunten.

De routes voeren de wandelaars langs onbekende paadjes en unieke pauzeplekken en lopen over weilanden, bospaden, boerenerven en zijn tevens geschikt voor Nordic Walkers.

De wandelaar kan kiezen uit de volgende afstanden met starttijden:

- 40 km 07.30 tot 09.30 uur
- 30 km 07.30 tot 09.30 uur
- 20 km 07.30 tot 09.30 uur
- 10 km 09.30 tot 11.00 uur
- 5 km 09.30 tot 11.00 uur

De 5 km route is tevens een aantrekkelijke route voor jonge gezinnen; hier staan de kinderen centraal en zijn er extra pauzeplekken met vertier ingelast. Start en eindpunt: Pannenkoekhoes De Stroper in De Lutte.

Maandag 8 juni wandelen in het Lutterzand en na afloop koffie of thee drinken.

Vertrek op het kerkplein in De Lutte met de fiets om 18:45 uur of om 19:00 bij Florilympha.

Zondag 28 juni willen we een ochtend wandeling gaan maken in De Lutte ongeveer 10 km vertrek op het kerkplein s'morgens om 06:30 uur. En we wilden na afloop met z'n allen gaan ontbijten bij het thee Lutke tussen 09:00 uur en 09:30 uur. De kosten hiervoor zijn voor eigen rekening en bedragen ongeveer €3,50 tot € 5,00 pp

7. Als de schoen knelt is daar de Wandel Podoloog.

De schoen iets anders 'veteren' kan al een vervelende blessure verhelpen. Op dat soort eenvoudige tips zit de fervente wandelaar / hardloper te wachten.

Dat weet Heidi Ekkerink-Wigger zeker. Heidi heeft binnen de Podologie wandelen als specialisatie en mag zich als een van



de zeer weinigen erkend Wandel Podoloog noemen. Haar werkgebied is de regio Haaksbergen / Glanerbrug en heeft ruime ervaring met Nordic Walking en vierdaagsen.

Loopgroep De Lutte heeft Heidi benaderd om onze leden een keer op een avond bij te praten over o.a. blessurevrij lopen, het voorkomen van chronische blessures, veteranen van de schoen enzovoort.

Aansluitend zal Henk Schoenmaker, van Schoenmaker voetcomfort te Oldenzaal, en sponsor van De Loopgroep, ons in het kort toelichten waar o.a. een goede wandelschoen aan moet voldoen.

Deze avond staat, nog even onder voorbehoud, gepland op **maandagavond 15 juni**. Aanvang 20.30 uur. De wandelgroep houdt deze avond een aangepaste training.

Omdat het bestuur verwacht dat er ook buiten onze eigen Loopgroep in ons dorp wel belangstelling bestaat zullen andere belangstellenden ook de mogelijkheid krijgen te komen. Maar vanzelfsprekend hebben Loopgroepleden absolute voorrang. Eigen leden eerst ;-)

Aanmelden kan via email: joyce.vanhaastrech@ziggo.nl of telefonisch 06-54726151.

8. Clubkampioenschappen

Dit jaar vonden de clubkampioenschappen voor het eerst in de zomertijd plaats en ook de locatie was anders namelijk het Arboretum in De Lutte. De deelnemers moesten 9 ronden van 550 m. plus nog 50 m. lopen, zodat ze in totaal 5 km aflegden in een van tevoren opgegeven tijd. Wie het kleinste verschil met de gelopen tijd had was clubkampioen(e). Het deelnemersveld bestond uit 11 dames en 3 heren. De uitslagen:

Dames:

1. Sandra Heerink met een verschil van 45 sec. clubkampioene
2. Judith Westerik met een verschil van 46 sec.
3. Annette Luhen met een verschil van 55 sec.

Heren:

1. Jeroen Bosch met een verschil van 17 sec. clubkampioen
2. Jos Alberink met een verschil van 38 sec.
3. Ronnie Wargers met een verschil van 52 sec.

9. Onze oosterburen

Gildehaus

[14. Freundschaftslauf des Lauffreffe TuS Gildehaus am Samstag, 7. Mai 2011](#)

Wir bieten verschiedene Läufe an:

- Nordic Walking 7 Km
 - 7 Km Lauf
 - 12 Km Lauf
 - 15 Km Lauf

In mei zijn er daar weer de jaarlijkse 5 km baanwedstrijden waar wij ook aan kunnen meedoen. Een update volgt t.z.t. per mail.

Borgholzhausen

[40^e Jubileum Nacht van Borgholzhausen op 20 juni](#)

Die Nacht mit dem besonderen Flair!



Het is nog niet zo ver, maar dit is iets wat zeker de moeite waard is om alvast in de agenda te noteren. De eerste keer dat wij meededen was met de 11^e editie!

Om een sfeerimpressie te krijgen [hier een fotoreportage](#) van De Nacht van vorig jaar

10. DLV-Laufmaut.



Bertus Visschedijk ontving uit Borgholzhausen het volgende bericht: "mal zu Deiner Kenntnis Bertus, damit Du siehst, mit welchen Dingen hier unsere Laufveranstalter zu kampfen haben."

[Starke Verangerung in der deutschen Laufszene ber die geplante DLV-Laufmaut ab 2016!](#)

Politici van onze oosterburen zijn net als de onze ook creatief en gaan, naast de in te voeren tolheffing, ook LaufMaut heffen. Geen 1 aprilgrap, lees en verbaas u [<hier>](#)

11. Marathon Enschede 19 april



Ronnie Wargers	Marathon	3:29:18 Video
Jeroen Bosch	Halve Marathon	1:42:59 Video
Petra Grefthuis	10 kilometer	58:18 Video
Daniel Kiemeneij	10 kilometer	1:03:16 Video
Nishida Kiemeneij-Huijts	10 kilometer	1:03:16 Video
Herbert Veger	5 kilometer	28:44 Video

12. Zwembandjes

Jaja, de zomer komt er weer aan. Tijd om aan onze 'zwembandjes' te denken??



Doctor Mike

Een verhelderend Amerikaans filmpje. Dat toont onder andere aan dat inactiviteit een veel hoger sterftecijfer veroorzaakt dan allerlei ernstige kwalen en aandoeningen.

Weg van het banksurfen en een half uurtje per dag wandelen, ook bij slecht weer, in onze o zo mooie omgeving

23 and 1/2 hours: What is the single best thing we can do for our health? 



13. Lief en Leed

Ik heb een bericht van Henk Borgmeijer doorgekregen dat op 29 maart j.l. zijn zoon Jan Pieter op 41 jarige leeftijd is overleden. Henk, het bestuur wenst je heel veel sterkte bij dit zware verlies!

Rudie van der Walle heeft een beroerte gehad. Rudie heeft gelukkig geen uitvalsverschijnselen meer maar praat nog wel moeizaam.

14. Ledenweetjes

Nieuw HL-lid: Hanneke Lohuis, Spechtstraat 4 De Lutte, 06-23148561.

Hanneke, we heten je van harte welkom in ons midden en dat je met ons vele mooie sportieve momenten mag beleven.

Afgemeld:

- Joke Broekhuis
- Hans Jansink en Carolien Haarman hebben te kennen gegeven hun lidmaatschap m.i.v. komende kalenderjaar te willen beëindigen.

Aan- en ook weer afgemeld: Monique van Langen. Bij nader inzien toch te weinig tijd om mee te lopen.