



Beste sportvrienden

De laatste Nieuwsbrief voordat de komkommertijd aanbreekt en het vakantiegeweld uitbreekt. Leden zullen over de hele aardbol dwarrelen en in den vreemde de wandel- of hardloopsport beoefenen. Als je weet waar je terecht komt kun je met een klein beetje voorbereiding via internet thuis mooie routes plannen of alvast contact leggen met de lokale sportvereniging daar. Uit eigen ervaring weet ik dat men dat altijd erg leuk vindt en men onthaalt je gastvrij. Maak wat aantekeningen/geheugensteuntjes, deel je belevenis en stuur de secretaris enkele regels voor de Nieuwsbrief.

In deze Nieuwsbrief aandacht wordt natuurlijk even teruggeblikt op de Dorpsloop. Bezoek voor alle foto's onze website. We hebben een heuse **CvW** en mogelijk een nieuwe traditie. Er was een speciale 'potenavond' en er is ook aandacht voor sporten op oudere leeftijd. Er is een direct verband tussen sporten en welzijn met als sprekend voorbeeld daarvan ons eigen clublid Leo. Een heuse professor zal ons hierover vanaf Youtube op een boeiende manier over de hoed en de rand bijpraten. Alles overziende hebben we een zeer actieve vereniging waar we best trots op kunnen zijn. Het bestuur wenst allen een hele fijne welverdiende vakantie en kom gezond terug.

Sportgroet Ron Siemelink, secretaris.

### **Dorpsloop, zaterdag 27 juni**

Onlosmakelijk verbonden met de Hellehondsdagen is onze [Dorpsloop](#), de 32<sup>e</sup> keer deze keer. De combinatie met de Hellehondsdagen zorgt ervoor dat zowel deelnemers als toeschouwers kunnen genieten van sport en vertier.

De Dorpsloop blijft een sportieve en een recreatieve loop verweven met een wedstrijdelement. De fanatiekelingen kunnen zich meten met (inter)nationale en regionale toplopers terwijl de recreant de uitdaging met zichzelf aangaat op het pittige en sfeervolle parcours. En na af loop kan iedereen genieten van het muziekspektakel in het centrum van het dorp.

Dankzij de inbreng van sponsors, leden en vrijwilligers hoopt de organisatie er weer een sportief hardloopeest van te maken. Voor fotoalbum Dorpsloop vorig jaar klik [<hier>](#)

### **Dorpswandeling, een nieuwe traditie geboren?**

Een paar weken terug zijn wij gevraagd of de Loopgroep wil meedenken aan het toevoegen van een wandelactiviteit aan de Hellehondsdagen. Na kort overleg kwamen we al snel op het idee om een wandeling te combineren met een lekker ontbijtje.



Zo gezegd, zo gedaan, op zondagmorgen bij het krieken van de dag heeft een groepje wandelaars zich om 06.30 uur verzameld bij de kerk. Halverwege was er een pauzeplek ingericht waar ze konden genieten van een lekker vers gezet bakje koffie of thee. Na 9,5 kilometer kwam de finish in zicht en konden de wandelaars op het terras van het Theeluttke plaatsnemen waar ze werden getraakteerd op een glaasje vers geperste sinaasappelsap en overheerlijke broodjes.

Omdat het te kort dag was dit in groot verband te organiseren hebben we het dit jaar uitsluitend voor de eigen leden gedaan. Volgend jaar willen we groter uitpakken.

Wie weet is er afgelopen zondagmorgen weer een nieuwe Lutterse traditie geboren. Coördinatoren team SW Loopgroep De Lutte: Alfons, Henriëtte, Ilse, Joyce en Marion.

### Raad van Wijzen (RvW)

Onze samenleving verandert en sportverenigingen zullen mee moeten in die verandering. De atletiekvereniging merkt in haar cijfers duidelijk een verschuiving van de pure atletiekbeoefening naar loopsport waarvan, ondanks 'het Dafne Schippers effect', inmiddels ruim twee derde van de leden aangeeft de loopsport te beoefenen. Vorige week was er op initiatief van de atletiekvereniging in Hengelo zelfs een vergadering van loopsportbestuurders uit de provincie Overijssel, waar ook uw secretaris bij aanwezig was, om zich te buigen over hoe met die veranderingen om te gaan



Binnen onze eigen Loopgroep constateerden we ook al een verandering in het hardloopegebeuren, zo neemt het aantal wedstrijdlopers niet toe terwijl het bestuur ziet dat het aantal inschrijvingen rond ons heen voor recreatieve en uitdagende lopen stijgende is.

Om vanuit bestuurlijk oogpunt voor ons een eenduidige en heldere toekomstige koers uit te kunnen zetten hebben we een aantal leden benaderd met de vraag om zitting te nemen in een commissie die we gemakshalve maar de 'Raad van Wijzen' gedoopt hebben. Deze CvW wil na de zomervakantie



vakantie "woonkamer gesprekken" gaan voeren. De hardloopleden worden verdeeld in groepjes van 12 – 14 personen en ontvangen een persoonlijke uitnodiging voor zo 'n gesprek. Het gaat dan met name om het duiden van verwachtingen ten aanzien van de Loopgroep. De begeleiding van zo'n huiskamer gesprek zal telkens door twee leden van de RvW in wisselende samenstelling geburen. Hierna zal een evaluatie worden opgesteld en zal het bestuur een plan van aanpak maken.

Dus je als hardlooper na de vakantie een uitnodiging krijgt wordt opkomen vanzelfsprekend meer dan op prijs gesteld, je kunt een belangrijke bijdrage leveren aan onze toekomstige koers.

### Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst

Al jaren wordt er door enkele leden van de Loopgroep De Lutte een schoolclinic Dorpsloop georganiseerd. De bedoeling is dat de leerlingen van groep 7 van de basisschool in De Lutte een zodanige voorbereiding krijgen dat ze aan de 2,5 km loop van de Dorpsloop kunnen deelnemen. Op vijf donderdagmiddagen wordt er van 13.15 tot 14.15 uur getraind vanaf Our Ark in het Kerkenbos. Behoudens een forse regenbui op de 1e trainingmiddag verliepen de middagen goed.



Dit jaar was er slechts 1 groep 7, dat betekent circa 28 leerlingen. We startten met inloopronddjes en warming-up-oefeningen. Daarna volgde in 2 of 3 groepjes onder begeleiding van een lid van de loopgroep een rondje door het kerkenbos. Het laatste stukje werd er een sprint verwacht, waarbij de tijd per leerling werd opgenomen. Een aantal leerlingen

was zo fanatiek dat ze bij een tegenvallende tijd een 2e poging waagden. Als er nog tijd over was werd er een spelletje gespeeld. We maakten diverse foto's en de leerlingen ontvingen een t-shirt van de loopgroep. Het was leuk om het enthousiasme te zien en we hopen natuurlijk dat ze hardlopen leuk gaan vinden en deelnemen aan de 2,5 km-loop.

De schoolclinic kan alleen plaatsvinden als wij als leden bereid zijn daar een stukje vrije tijd in te steken. Dus wil jij volgend jaar ook 1 of meerder middagen helpen met de schoolclinic? Meldt je dan aan bij Ronny Wargers, je bent van harte welkom.

### Lenteloop bij Iphitos



Tussen de 70 en 75 hardlopers hebben genoten van een prachtige loop net even buiten Losser en zelfs een stukje door Duitsland. De verschillende afstanden waren 8, 12 of 16 km.

Na afloop was er een hapje en een drankje en vooral GEZELLIGHEID.

Allen die hebben deelgenomen hartelijk dank voor de aanwezigheid en heel graag tot de volgende keer bij OLC'93 in Ootmarsum.

(een kort verslag en foto's volgen later deze avond en anders uiterlijk morgenvroeg)

De foto's staan [<hier>](#)

### Presentatie wandelpodoloog

In de Tubantia van 21 februari jl. stond een klein artikeltje met als kop "Als de schoen knelt is daar de wandelpodoloog".

Naar aanleiding van dit artikel heeft het SW-coördinatorteam contact met haar opgenomen en gevraagd of zij, Heidi Ekkerink-Wigger, onze leden een presentatie wou geven over de do's & don'ts met betrekking tot wandelen, waarop ze gelijk heel positief reageerde.

Niet alleen de wandelpodoloog, maar ook Henk Schoenmaker van Schoenmaker Voetcomfort uit Oldenzaal werd hiervoor uitgenodigd.

Op maandag 15 juni, aansluitend aan de wandeltraining, kwam een groep van 22 enthousiaste wandelaars bijeen in De Vereniging alwaar ze werden getraakteerd op een uitvoerige uitleg op gebied van:

- Wandelen in het algemeen;
- Blessures, het herkennen en eventueel voorkomen ervan;
- Onderhoud wandelschoen;
- Strikken van de veters;
- Algemene schoeninformatie. Welke materialen

worden er gebruikt. Onderhoud van de schoen. Wanneer gebruik je welke schoen. En niet het minst belangrijk, waar moet een goede schoen aan voldoen.



Kortom, het was een zeer interessante avond, en zeker voor herhaling vatbaar op andere gebieden (zoals kleding, voeding, voorbereiding lange afstanden, etc. etc.). Suggesties zijn welkom.

Of iedereen na de presentatie ook daadwerkelijk de zolen uit de wandelschoenen heeft gehaald, valt nog te betwijfelen, maar we weten nu wel dat het zo hoort.

Voor degenen die niet aanwezig konden zijn, in het kort nog even de belangrijkste informatie:



Sprekers:  
Heidi Ekkerink-Wigger  
van praktijk voor  
Podologie "Zool op  
Maat". Komt ook bij u  
aan huis.

Voor meer informatie: <http://www.zoolopmaat.nl/>

Henk Schoenmaker Van Schoenmaker Voetcomfort – Oldenzaal. Voor meer informatie:  
<http://www.schoenmaker-voetcomfort.nl/> Sponsor van de Heurnetocht  
Leden ontvangen een korting van 10% bij aanschaf van paar wandelschoenen

Voor meer informatie over voetproblemen en oefeningen voor de voet klik [<hier>](#)  
<http://www.goedvoets.com/>

**Opname Heurnetocht in wandelboekje KWBN (Koninklijke Wandelbond Nederland)**



De Heurnetocht mag zich in een stijgende belangstelling verheugen. De organisatie is altijd perfect op orde, de routes imponerend en het enthousiasme van de helpende clubleden straalt er van af. Kortom, alles klopt. De tocht kan zich meten aan andere toppers en verdient het dan ook om in 'Het Wandelboekje' opgenomen te worden. In dit standaardwerkje staat een overzicht van alle wandeltochten van Nederland die er toe doen en zo staat dus de Heurnetocht er volgend jaar in!! Om trots op te zijn.

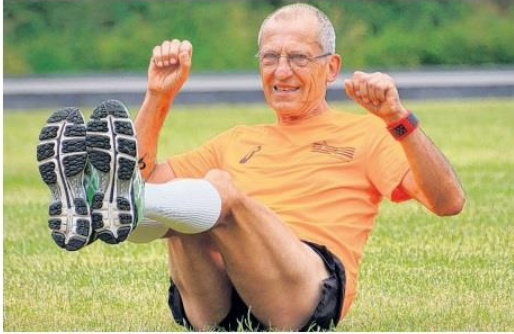
Op de website staat alles wat met wandelen verband houdt dus mocht je komende zomer ergens willen wandelen of aan een wandelevenement deelnemen kijk dan beslist even op de website.

<http://www.wandel.nl/>

## Niet te stoppen

nieuwedinkellander.nl

# Niet te stoppen



Leo van den Broek, inmiddels 75 jaar, heeft voor dit jaar nog een hele marathon in petto, de marathon van Lissabon op 18 oktober.

aan deze markante loper geschonken hebben.

Dit voorjaar deed na het inlopen Leo van den Broek een keer de oefeningen. Het gras op de Wilmersberg was droog, de temperatuur aangenaam en dat wat ik al vreesde gebeurde. Opdrukken. Leo heeft volgens mij patent op opdrukoefeningen. En het vervelende is dat hij ze zelf ook nog voor doet, en beter ☺

Met zijn 75 jaar vond de Nieuwe Dinkellander dat wat Leo doet toch wel zo bijzonder dat er een artikeltje aan gewijd werd "Niet te stoppen". Kijk voor het originele artikel maar eens op

[http://www.deweekkrant.nl/files/pdfarchief/NDI/20150623/NDI\\_NDI-44\\_150623\\_2.pdf](http://www.deweekkrant.nl/files/pdfarchief/NDI/20150623/NDI_NDI-44_150623_2.pdf) of surf naar 'Hallo Losser' of 'De week van Losser'. Bladen die allemaal aandacht

## Tracks & Trails

De afgelopen weken Tracks & Trails op televisie gemist? De makers van het programma voor outdoor-sporters keken rond in Zuid-Limburg en op de Utrechtse en de Sallandse Heuvelrug. U vindt de uitzendingen terug op de website van [Tracks & Trails](#),

## ASICS NK Atletiek spektakel Olympisch Stadion Amsterdam

Vanaf donderdag 30 juli tot en met zondag 2 augustus 2015 staat in het Olympisch Stadion, Amsterdam, het [ASICS Nederlands Kampioenschap Atletiek](#) op het programma. De Nederlandse toppers strijden om de titels. Op vertoon van de ledenpas € 2,50 korting.

## Blikgooien, opsporing gezocht



Het 'blikgooien' is aan een clublid uitgeleend maar Joyce van Haastrecht weet niet aan wie ze het uitgeleend heeft. Het verzoek is aan diegene die de blikgooispullen geleend heeft het terug te geven.

## Veelbelovende methode voor de bestrijding van teken

Als wandelaars en hardlopers hebben bewegen wij ons graag in de vrije natuur. Last van beren op de weg zullen we gelukkig niet hebben, het ergste wat je zo'n beetje kan overkomen is dat je door een roofvogel met jongen op het nest weggejaagd wordt. Maar ook hebben we, helaas, te maken met



vervelende teken. Ook in onze omgeving! Vraag Ronnie Wargers maar. Teken hebben de laatste jaren een steeds grotere impact gekregen omdat ze de ziekte van Lyme kunnen veroorzaken en het is dus logisch dat tekenbestrijding de aandacht van onderzoeksinstituten heeft.

**Onderzoekers van de Wageningen Universiteit lijken een veelbelovende, milieuvriendelijke en natuurlijke methode te hebben gevonden om teken te**

**bestrijden. Als dit echt toepasbaar is zou dat heel mooi zijn want bij het gebruik van bestrijdingsmiddelen lijkt er tien jaar later altijd nog een addertje onder het gras te zitten.**

De publicatie van dit artikel op nu.nl kun je [<hier>](#) klikken

Wil je op Youtube eens zien eens zien hoe je een teek verwijderen kunt klik dan [<hier>](#)

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=tick+removing](https://www.youtube.com/results?search_query=tick+removing)

#### 40° Nacht van Borgholzhausen.

Bertus Visschedijk laat weten:

Zaterdag 20 juni j.l. heb ik de Loopgroep afvaardiging begeleidt tijdens de 40° Nacht van Borgholzhausen. Geweldige wedstrijd-Bombenstimmung-muziek-fakkels aan parcours-mooi afsluitend vuurwerk. Het was er heel gezellig en heel veel sfeer ! Tevens heb ik daar nog Dorpsloop folders uitgedeeld/neergelegd!

#### Nieuw: Samen hardlopen op de kaart!



Bericht van de [AtletiekUnie juni 2015](#)

Via [hardlopen.nl](#) is nu het volledige loopsportaanbod van Nederland beschikbaar. In de zoekfunctie vind je meer dan 600 trainingslocaties. Het is het meest complete overzicht van alle hardlooptrainingen. Alle clubs samen vormen de grootste buitensportschool van heel Nederland! Met dit overzicht maken we het hardlopers gemakkelijker om het loopsportaanbod - onder de vlag van de Atletiekunie - in de buurt te vinden. Lees meer en klik [<hier>](#)

#### Digitale 'Blessure Adviseur' helpt hardloper kiezen



Elke sport heeft zo zijn eigen kenmerken. Het is een statistisch gegeven dat het risico op een hardlooplessure bijna drie keer zo hoog ligt als het gemiddelde in de sport . Iedereen heeft wel eens last van een pijntje of kwaaltje tijdens het hardlopen., maar moet je dan blijven hardlopen, rusten of naar een zorgverlener gaan? Zeker is dat je er zo snel mogelijk vanaf wilt. We accepteren soms dat het er gewoon bij hoort. Maar is het eenmalig of blijft het terugkomen en weet je niet precies wat het is? Dan is er nu een superhandige tool voor je: de online 'Blessure Adviseur'! **Check hem hier.** De online 'Blessure Adviseur' geeft inzicht in je blessure en laat zien wat je zelf kunt doen om deze te verhelpen of hoe je ze de volgende keer kunt voorkomen.

### Waarom zouden ouderen vaker moeten hardlopen?



Je kunt prof. dr. Erik Scherder rustig een 'rising star' noemen. Professoren en onderwijs vormen lang niet altijd een gelukkige combinatie. Maar deze professor is daar beslist een uitzondering op. Hij is niet alleen een heel bijzondere hoogleraar Klinische Neuropsychologie verbonden aan de Vrije Universiteit die meerdere keren de VU Onderwijsprijs won, maar hij kan ook nog eens mensen/studenten op een pakkende wijze boeien.

In dit college geeft hij antwoord op de vraag: Waarom zouden ouderen vaker moeten hardlopen? Natuurlijk, we weten dat bewegen goed is voor je motoriek, je geheugen en dat het leidt tot een betere lichamelijke conditie. Met het stijgen van de leeftijd worden sommige dingen minder en daarom zouden ouderen dan ook meer moeten worden gestimuleerd om te bewegen. Maar hoe zit dat dan precies? Professor Scherder geeft er in een boeiende college die op Youtube staat antwoord op. Klik [<hier>](#)

### Wat moet je weten over hardlopen als je ouder bent?



Als we het toch over bewegen en ouderdom hebben kan dit artikeltje er ook wel bij, het is een andere benadering. Er staat onder andere in dat 'ouderen' het meest verstandigst zijn dat dat spreekt uw secretaris natuurlijk wel aan. Lees maar eens [<hier>](#)

### Bekendmaking

Ons bereikte het droevige bericht dat Gerald Koop, de man van ons lid Inge Koekoek en schoonzoon van onze leden Ine Haarman en Gerard Keizer, geheel onverwacht is overleden. Een in en in trieste gebeurtenis voor deze familie waarbij woorden tekort schieten.

### Nieuwe leden

We mogen weer twee nieuwe leden verwelkomen, Hanneke Lohuis en Martin Blockhuis. Hanneke woont op Spechtstraat 4 06-23148561 en Martin op IJsvogelstraat 71 0541-551768. Met Hanneke en Martin hebben we er weer twee enthousiaste leden bij!

### Ledenweetjes

Ledenlijsten vind je op onze website bij Ledengedeelte. Eerst aanmelden.