

## Nieuwsbrief maart 2014

Beste sportvrienden,

Het voorjaar is er! We merken het niet alleen aan de temperaturen maar ook aan het al wat langer licht zijn 's avonds. Over enkele weken, op zaterdagochtend 29 maart, mogen we zelfs de klok alweer een uur verzetten en dan gaat het hard. Komt er eindelijk een einde aan de avonden op- en neer naar Oldenzaal en gaan we weer heerlijk van onze prachtige omgeving genieten. Om dit laatste te stimuleren en verder uit te dragen nodig ik iedereen uit mooie routes in onze omgeving met GPS vast te leggen en naar mij te mailen. Ik zal ze dan op een geschikte plek op de website verzamelen zodat ook wij het Lutterse toerisme bevorderen en de middenstand steunen. Zie verderop het artikel over het OruxMap-appje

In deze Nieuwsbrief de volgende aandachtspunten:

- Snertloop, juiste datum
- ALV
- Beginners Clinic hardlopen
- Reanimatie
- Clubkampioenschappen
- Wandelagenda
- Foto's Heurnetocht 2013
- Een artikeltje op onze website plaatsen
- Nelli Cooman Games
- Sportmedische keuring bij het SMA in Enschede.
- Handig navigatiehulpje: OruxMaps
- Hamstring.
- Lief en leed
- Men fluistert op het kerkplein
- Ledenweetjes

### **Snertloop, juiste datum**

In de ontvangen vrijwilligerslijst staat abusievelijk een verkeerde datum. De juiste datum is natuurlijk 7 december 2014. Voor de zekerheid ontvang je als extraatje een nieuwe lijst maar nu met de juiste datum. De oude s.v.p. dus onmiddellijk in de prullenbak. Het staat overigens ook op de website.

### **ALV**

#### Erelid



De Algemene Ledenvergadering kende de gebruikelijke opkomst.

De voorgestelde criteria over de mogelijkheid een erelid te benoemen werd zonder stemming goedgekeurd en door voorzitter Jeroen afgehamerd.

Onmiddellijk na het goedkeuren was er een koffiepauze gevolgd door een inleiding van Jeroen en benoeming erelid Bertus Visschedijk. De regionale editie van TC-Tubantia wijdde hier een paginagroot artikel aan inclusief een foto! Bertus gaf aan er trots te zijn maar wij als club zijn het zeer zeker ook.

#### Aftredende bestuursleden en nieuw bestuurslid.

- Jos Alberink trad na vele jaren bestuurslid te zijn geweest volgens schema af en werd door Jeroen uitgebreid geprezen voor zijn inzet. Ook vanaf deze Nieuwsbrief nogmaals dank Jos en we hopen nog lang van jou kwaliteiten te mogen meegenieten.
- Yke Scholten heeft zich bereid verklaard Jos op te volgen. Yke heeft zich al helemaal ingewerkt en heeft de afgelopen tijd al bestuursvergaderingen bijgewoond en enkele activiteiten georganiseerd of geregeld. Yke heeft zichzelf op de ALV geïntroduceerd.
- Tot slot trad, na 12 jaar in het bestuur te hebben gezeten, voorzitter Jeroen af. Bij zijn afscheid keek Jeroen achterom maar ook vooruit. Een opvolger is er momenteel niet zodat wij even een voorzitterloze periode tegemoet gaan. Zowel Jeroen als Jos ontvingen een mooi boeket bloemen en een dinerbon.

Over de bestuurswisselingen heeft ook iets in TC-Tubantia gestaan.

#### **Beginners Clinic hardlopen**

Een populair gebeuren. Al snel na de eerste publicatie waren er al 26 aanmeldingen. De aanmeldingen blijven binnendruppelen en de teller stond op 2 maart al op 35 deelnemers. De statistieken laten zien dat de leeftijden tussen de 15 en 64 jaar liggen met twee kleine piekjes bij 44 en 54 jaar. Zoals we langzamerhand wel gewend zijn zijn er meer vrouwen dan mannen, 83% tegen 17%.

Onder de inschrijvingen bevinden zich ook enkele clubleden voor een hernieuwde poging weer aansluiting te vinden. De Clinic is voor clubleden gratis.

#### **Reanimatie**

De aanmeldingen voor een van beide avonden zijn binnen en er is nog enige ruimte. Deelname is gratis. Je kunt kiezen voor woensdagavond 12- of donderdagavond 20 maart Erve Boerrigter. Staat ook op het Ledengedeelte van onze website

#### **Clubkampioenschappen HL**

Luttermolenveld , dinsdag 18 maart.

#### **Wandelagenda**

Het nieuwe jaar is begonnen en we beginnen weer met wat langere tochten overdag, misschien als voor bereiding op de midvastenloop of gewoon als afwisseling op het wandelen langs de Bentheimerstraat.

#### Wandelagenda.

Zondag 23 februari gaan we beginnen met rondje Rossum vertrek op het kerkplein in de Lutte om 09:00 uur en koffie en thee in Rossum.

- Zaterdag 22 maart lange tocht van ongeveer 10 km. Vertrek om 14:00 uur bij de Stroper in de Lutte. (koffie en thee van de club)
- Zaterdag 29 maart midvastenloop in Rossum.
- Zondag 6 april Tukkers tocht in Albergen.
- Zondag 4 mei Heurne tocht in de Lutte.
- Maandag 16 juni wandelen in het Lutterzand vertrek om 18:45 vanaf het kerkplein met de fiets, of direct na Floryimpha vertrek daar om 19:00 uur.

Veel wandel plezier. Groet d Coördinatoren.

**Foto's Heurnetoct 2013** op website, alle foto's zijn geschikt gemaakt voor een beeldscherm dat wil zeggen dat ze niet de oorspronkelijke resolutie hebben. Wil je het origineel hebben mail het nummer dan even naar Rudie van de Walle.

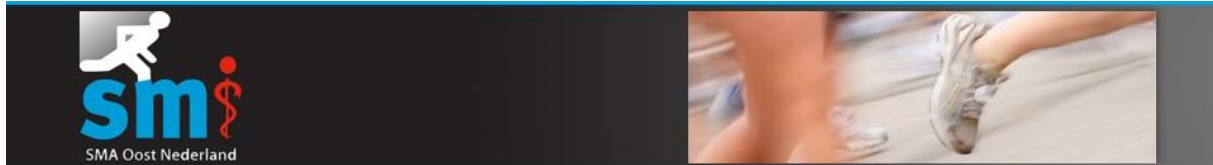
### Een artikeltje op onze website plaatsen?

Meestal worden Theo Punt, Mark Visschedijk of de secretaris enaderd indien men iets op de website of ons Ledennet geplaatst wil hebben. Iedereen kan echter schrijfrechten krijgen om op de website artikelen aan te maken. Je hoeft dit alleen even te laten weten dat je dat graag wilt. Mailen naar [secretaris@loopgroep.nl](mailto:secretaris@loopgroep.nl) als je dat graag wilt is voldoende.

### Nelli Cooman Games

Voor de volledigheid, voor de geïnteresseerden zie bijlage

### Sportmedische keuring bij het SMA in Enschede.



Een minder bekend wetenswaardigheidje. Wist u dat een bezoek aan de sportarts veelal wordt vergoed vanuit het aanvullende pakket van de zorgverzekeraar?

Om te weten voor welk bedrag je aanvullend verzekert bent voor sportzorg, kan contact opgenomen worden met de zorgverzekeraar. Op de site [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl) zijn de vergoedingen van alle zorgverzekeraars te zien m.b.t. sportzorg. SMA Oost Nederland in Enschede werkt met geregistreerde sportartsen. Het is een SCAS gecertificeerde organisatie welke aangesloten is bij de Federatie van Sport Medische instellingen (FSMI). Officiëler kan niet.

### OruxMaps



Het zal iedereen wel eens gebeuren dat je op vakantie of zo in een onbekend gebied wilt lopen of fietsen en dan graag zou willen weten waar je bent en hoe verder te gaan. Voor de auto hebben we TomTom maar voor het langzamere gebeuren zijn er alleen maar dure apparaten met als bekendste Garmin.

Een heel gave en gebruiksvriendelijke oplossing biedt de gratis [OruxMaps](#) app met wereldwijde ook weer gratis gedetailleerde downloadbare [offlinekaarten](#) tot op straatniveau. Het is geschikt voor Android en iPhone toestellen en wordt op de SD-kaart geïnstalleerd en neemt dus geen ruimte van het RAM-geheugen in. Een heel belangrijke eigenschap!! Wat het voor ons wandelaars en hardlopers bijzonder interessant maakt is dat een route of track op een simpele manier van tevoren is te installeren en middels de ingebouwde GPS van het mobieltje is te volgen. Nooit meer verkeerd lopen (of fietsen) dus.

### Hamstring.



Hamstring ACL Reconstruction Surgery and Meniscus Repair

Onze hardlooptrainers besteden regelmatig aandacht aan het soepel houden en strekken van de hamstrings. Van de meeste spieren weet je wel wat ze doen en waar ze zitten, maar hamstrings?? Nou nee. Wel is algemeen bekend dat je een blessure daaraan beter niet kunt hebben omdat herstel zo lang duurt.

Daarom maar eens op Youtube gezocht wat nou een hamstring is en ik kwam [dit filmpje](#) tegen. Dit filmpje duurt 9:56 is niet geschikt voor een zwakke maag en als je van jezelf weet dat je die hebt dan is het advies ook om niet te kijken.

### **Lief en leed**

Bennie Olde Egbrink wordt geplaagd door een knieblessure en moet meer rust houden dan zijn karakter toelaat. Sterkte Bennie.

We misten Benny Holkenbrink al enige tijd op de trainingen, hij had last van een longinfectie die overgeslagen was naar zijn knie. Gelukkig liep Benny onlangs weer mee.

Verder zijn het bestuur geen andere lief en leed dingetjes bekend. Meldt het s.v.p. als je iets bijzonders hebt of weet.

### **Men fluistert op het kerkplein**

Het zal vast aan mij liggen, maar er wordt momenteel weinig gefluisterd. ☺Praat vooral in mijn nabijheid over je grootste geheimjes of de nieuwste roddels en ik zal er over berichten ☺

### **Ledenweetjes**

Er zijn deze afgelopen maand geen mutaties bekend.

Sportgroet Ron Siemelink, secretaris