

Beste sportvrienden,

Mei is genoemd naar Maja, de godin van wat bloeit en groeit in het voorjaar en van de vruchtbaarheid van de vrouw. De maand wordt daarom ook wel bloei-, bloemen- of vrouwenmaand genoemd. Mei is ook de afsluitende maand van de meteorologische lente en de zonnigste van het jaar. Zeker overdag is het vaak warm, maar 's nachts is vorst aan de grond ook nog heel goed mogelijk. Kijk af en toe ook eens omhoog naar die prachtige kenmerkende cumulus bewolking die je vooral rond deze tijd van het jaar ziet en zo mooi geschilderd door [Jan van Goyen](#). Mei is ook een prachtige loopmaand omdat alles frisgroen is en elk weertype zich wel een keer laat gelden.

Heel veel loopplezier gewenst,
Ron Siemelink, secretaris

In deze Nieuwsbrief de volgende aandachtspunten:

1. Voor de hardlopers: Lenteloop HL
2. Bloemenbeek verloot
3. Sport-weekendje-weg
4. Wisseling van de wacht.
5. Wie de jeugd heeft heeft de toekomst: SchoolClinic 2015
6. Heurnetocht SW-afdeling opgenomen in kWbn-boekje
7. Bevrijdingsvuur in De Lutte
8. Hardlopen blijft onverminderd populair
9. Heurnetocht opnieuw succes
10. Clubprestaties
11. [Borgholzhausen](#), herhaling
12. Als de schoen knelt is daar de wandelpodoloog.
13. Reanimatieles(en)
14. Uitnodiging van TuS Gildehaus
15. Ledenadministratie (herhaling)
16. Ledenweetjes

Voor de hardlopers: Lenteloop HL



De traditionele jaarlijkse Lenteloop wordt dit jaar op zaterdag 30 mei door onze buur AV-Iphitos uit Losser georganiseerd. Iphitos schrijft:

“We verzamelen om 14.00 uur, drinken eerst een bakje koffie en gaan daarna vanaf 14:30/45 uur weg in verschillende groepen en afstanden. De intentie is om drie groepen te maken, 5, 10 en 15 km.

Bij terugkomst staat er voor de liefhebbers nog een hapje en een drankje klaar totdat de laatste naar huis wil... En als iemand een allergie heeft of een niet alledaags drankje nodig heeft horen wij dat graag.

Graag tot ziens op onze accommodatie Nilantspad 3 te Losser. Dat is bij de poort van voetbalvereniging AJC en dan helemaal naar achteren. Groet, Peter Wrekenhorst, AV-Iphitos”

Het enige wat de organisatie natuurlijk nog wil weten is met hoeveel personen we komen. Daarom graag zo spoedig mogelijk, liefst **per omgaand** bij Yke Scholten opgeven. (scholtenyke@hotmail.com of tel. 0622991516)

Bloemenbeek verloot



Zo! Lees hieronder maar eens wat [Landhuishotel De Bloemenbeek](#) onder Dorpsloop-deelnemers 5 km en 10 km verloot!

Een cheque voor een overnachting voor 2 personen op basis van een luxe Tuin & terrassuite inclusief

- een riant ontbijtbuffet met een landelijk tintje en
- vrij gebruik van Spa faciliteiten (zwembad, sauna, stoombad/ tepidarium),
- de tennisbaan en
- Pitch & putt faciliteiten.

De reservering dient rechtstreeks bij De Bloemenbeek gemaakt te worden onder vermelding van het chequenummer, is persoonlijk, dus ook niet overdraagbaar en op basis van commerciële beschikbaarheid. De organisatie van de Dorpsloop zal de NAW-gegevens van de winnaar binnen 2 weken na afloop van het event bij Bloemenbeek aanleveren..

Sport-weekendje-weg



De weekendcommissie heeft het voor elkaar! Er zijn maar liefst 43 aanmeldingen binnengekomen dus het gaat zeker door. Mochten er nog geïnteresseerden binnen de club zijn, dan kunnen we nog altijd vollopen tot 50. (mits voldoende beschikbaarheid kamers). Neem dan even contact op met [Ilona Geerdink](#). Voor meer info zie eerder ontvangen mail.

Wisseling van de wacht.

Sinds jaar en dag ligt de coördinatie van de Snerloop en de Dorpsloop al bij respectievelijk Henk Blokhuis en Bennie Visschedijk. Beiden hadden in 2014 al aangegeven graag het stokje te willen over geven en dat het in 2015 de laatste keer zou zijn.

We kunnen inmiddels met gepaste trots melden dat Tom Nordkamp bereid is de coördinatie van beide evenementen op zich te nemen.

Echter,

Tom hield zich bij beide evenementen bezig met de inschrijving van de deelnemers dus nu is deze activiteit vacant. Daarom zijn we opzoek naar iemand die dat voor een of beide evenementen op zich wil nemen. Mocht je belangstelling hebben voor deze mooie rol, neem dan even contact op met een bestuurslid.

Het bestuur dankt beide heren dat ze als coördinatoren vele jaren hebben bijgedragen in de organisatie en succes van beide evenementen.

Wie de jeugd heeft heeft de toekomst: SchoolClinic 2015



Leerlingen van groep 7 van de plaatselijke St. Plechelmusschool gaan weer beginnen met de training voor de 2,5 km Lutter Dorpsloop. De bedoeling van deze training is dat ze zoveel mogelijk lol krijgen in hardlopen en bewegen. Ze zijn altijd zeer enthousiast en hebben er altijd veel plezier in.

Voor begeleiders is het een stimulerend en motiverend iets om met die kleintjes bezig te zijn. Maar om dit te kunnen realiseren hebben we wel weer enkele vrijwilligers nodig zodat we het liefst met minimaal 3 personen zijn. Dus heb je een keer een momentje vrij om op een donderdagmiddag mee te doen meld je dan bij mij aan op [06-83809455](tel:06-83809455). Je komt met meer energie terug dan je er heen gaat

Aanwezig 13.00 uur

Aanvang:

28 mei

04 juni

11 juni

18 juni

25 juni

Met vriendelijke groet, R. Wargers

Trainers:

Ronny, Benny en Johan

Ronny, Johan

Ronny, Johan

Ronny, Johan

Ronny, Johan

Heurnetocht SW-afdeling opgenomen in kWbn-boekje

Zoals bekend vertoont de Heurnetocht een gestaag stijgende deelname en wordt ook buiten de eigen regio steeds bekender. Kan ook niet anders met zo'n enthousiaste organisatie en de omgeving van De Lutte die er als het ware voor gebouwd is.

In de komende uitgave van het [landelijk wandelprogramma](#) zal de Heurnetocht ook opgenomen worden en de organisatie is heel benieuwd welk effect dit volgend jaar mei zal hebben.

Bevrijdingsvuur in De Lutte

Leden van Looptgroep De Lutte hebben op dinsdag 5 mei rond de klok van 19.00 uur het bevrijdingsvuur uit Losser opgehaalt, dat eerder op de dag vanuit Wageningen naar Losser werd gebracht. Ze brachten het naar hun woonplaats, daar aangekomen werd het vuur om 20.00 uur de St. Plechelmuskerk binnengebracht en vormde daarmee het startsein van het bevrijdingsconcert. De Sint Plechelmus Harmonie speelde tijdens dit concert o.a. een medley van de legendarische Glenn Miller en ook muziek uit de bijzondere oorlogsfilms als Soldaat van Oranje, Schindlers List en Pearl Harbour werden ten gehore gebracht.

Klik [HIER](#) om de foto's te bekijken welke gemaakt zijn tijdens het ophalen van het bevrijdingsvuur.



Hardlopen blijft onverminderd populair



De projectmedewerker Loopsport van de Atletiekunie schrijft het volgende.

Hardlopen blijft onverminderd populair. Het aantal hardlopers groeit nog steeds. Er wordt zelfs gesproken van een derde loopgolf. In tegenstelling tot de eerste en de tweede loopgolf stromen de lopers niet meer massaal naar de clubs en loopgroepen toe. Zij kiezen voor andere wijze van beoefening. Voor het eerst in decennia groeit het aantal hardlopers binnen clubs niet meer.

Onder het motto 'Lopende Zaken' gaan we graag het gesprek aan over loopsportgerelateerde vraagstukken binnen clubs en kijken we graag samen vooruit naar de toekomst van de georganiseerde loopsport. Voor dit overleg worden verenigingen en (Dutch Runners) loopgroepen uitgenodigd.

Wij maken graag samen met jullie 'een foto' van het huidige loopsportaanbod: wat zijn sterktes, wat zijn zwaktes, waar liggen de kansen en waar liggen de bedreigingen? Ook zijn wij benieuwd hoe we jullie verder kunnen helpen bij de uitdagingen op het gebied van de loopsport.

Allemaal heel interessant, het is nog niet binnen het bestuur besproken maar we gaan ons best doen om vanuit het bestuur iemand op die woensdag 24 juni bij MPM in Hengelo af te vaardigen.

Heurnetocht opnieuw succes

De Heurnetocht georganiseerd door de wandelafdeling van Loopgroep De Lutte had zondag j.l. niet te klagen over het weer. Het KNMI had een natte zondag voorspeld, echter Pluvius was ons welgezind dus het was bijna de gehele dag zonnig en droog en daardoor perfect wandelweer.



Wederom kon de organisatie een toename van het aantal wandelaars registreren, ruim 500. Wij horen dat dit vooral te danken is aan de altijd perfect aangegeven routes, goede verzorgingsposten en de aanwezigheid van geweldig natuurschoon in De Lutte en omgeving.

Voor volgend jaar staat de 10e editie gepland op zondag 1 mei 2016, zet deze datum al vast in uw agenda. De organisatie kijkt er in ieder geval nu al naar uit! Klik [HIER](#) om de gemaakte foto's te bekijken.

Clubprestaties

Ronnie Wargers slaagt in zijn 22^e marathon

De Enschede Marathon had dit jaar met optimale weersomstandigheden te maken. Dat is in het verleden wel eens anders geweest. Voor zowel lopers als toeschouwers was het een echt feest. De afstand die het meeste tot de verbeelding spreekt is natuurlijk de marathon, de oudste van Nederland. Alleen goed getrainde lopers zijn in staat deze slijtageslag tot een goed einde te brengen. Ook Loopgroep De Lutte met Ronnie Wargers (foto startnr. 576) presteerde naar verwachting. Goed getraind als hij was, liep hij in zijn 22e marathon weliswaar geen pr, echter met een tijd van 3.29.18 was hij dik tevreden. Op de halve marathon presteerde Jeroen Bosch een tijd 1.42.59 en Martin Blockhuis een tijd van 1.49.20. Herbert Veger nam nog deel aan de 5 km en noteerde 28.44 min. De marathonorganisatie kan terugkijken op een geslaagd loopevenement.

<foto>



Bommelasloop, nog een topper in de omgeving

Op zondag 17 mei was er weer de 72e Bommelasloop. De Bommelasloop onderscheidt zich omdat het parcours is uitgezet in het prachtige natuurgebied Het Buurserzand. Hiermee kan Rekreatie Sport Twente het recreatieve karakter waarmee de loop groot is geworden ook in de toekomst behouden. De afstanden waar op gelopen kon worden waren: 7,4 / 11,2 / 16,4 / 21,1 km. Voor de deelnemers is deze bijzonder mooie loop een begrip geworden.

Ook onze HL-ers lopers hebben hier aan deelgenomen:

Resultaten:

11,2 km mannen	Ronnie Wargers	tijd 47:34	plts 7
	Tonny Punt	tijd 58:36	plts 42
11,2 km vrouwen	Carla Senger	tijd 1:03:36	plts 15
16,4 km mannen	Jos Alberink	tijd 1:06:34	plts 03

Borgholzhausen, herhaling

[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

Als de schoen knelt is daar de wandelpodoloog.



Kent u dat? Een dof en tintelend gevoel in de voorvoet na een half uurtje lopen? Of pijn onder de hiel? Blauwe nagels? In de april Nieuwsbrief heeft het al kort gestaan, maar graag nodigen wij alle geïnteresseerden uit voor een presentatie door wandelpodoloog Heidi Ekkerink-Wigger op **maandag 15 juni a.s. om 20.30 uur in De Vereniging.**

Heidi mag zich als een van de zeer weinigen erkend wandelpodoloog noemen. Heidi is geregistreerd podoloog en gespecialiseerd in problemen die ontstaan tijdens of door het wandelen. Heidi is werkzaam in de regio van Haaksbergen / Glanerbrug en heeft ruime ervaring met o.a. Sportief Wandelen, Nordic Walking en vierdaagsen. In de podologie heeft Heidi wandelen als haar specialisatie.

Wat kan je deze avond o.a. verwachten:

- Strikadvies - de schoen iets anders 'veteren' kan al een vervelende blessure verhelpen.
- Sokkenadvies – welke sokken zijn het meest geschikt bij diverse omstandigheden.
- Onderhoudadvies – hoe kan ik langer plezier beleven aan mijn wandelschoenen.
- Voorkomen en signaleren van verschillende soorten blessures.
- Opbouw wandelafstanden.
- Rondvraag.

Toegang is gratis en het 1e kopje koffie is voor rekening van De Loopgroep.

Uiteraard geldt de uitnodiging niet alleen voor de Wandelaars binnen de Loopgroep, maar voor alle leden van De Loopgroep. Heidi zal namelijk ook aandacht geven aan hardlopen, sportzolen e.d.

Met haar praktijk "Zool op Maat" komt Heidi ook bij u in huis. Ingeval van voetproblemen kan desgewenst deze avond een afspraak worden gemaakt. Aansluitend zal Henk Schoenmaker, van Schoenmaker voetcomfort te Oldenzaal, ons in het kort toelichten waar o.a. een goede (wandel)schoen aan moet voldoen.

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

Meld je daarom zo spoedig mogelijk liefst vóór 25 mei a.s. aan.

Aanmelden kan via email: joyce.vanhaastrech@ziggo.nl of telefonisch 06-54726151. Na bovengenoemde datum kunnen ook niet-leden zich aanmelden.

Reanimatieles(en)



Dit jaar zijn er geen reanimatielessen, slechts twee belangstellenden hebben gereageerd. Volgend jaar weer een nieuwe mogelijkheid en nieuwe kans.
<Afbeelding defibrillator)

Uitnodiging TuS Gildehaus inschrijven avondloop op vrijdag 29 mei

Liebe Sportkameraden,

in der Anlage findet ihr die Ausschreibung des traditionellen Gildehauser Abendlaufes.

In den vergangenen Jahren spiegelten sich die Zeiten etlicher Läuferinnen und Läufer in der NLV-Bestenliste, da der Abendlauf die einzige Bahnveranstaltung der Region über 5000 m war.

Das Grillen im Anschluss an den 5000-m-Lauf hatte großen Anklang gefunden. Das wollen wir auch in diesem Jahr anbieten.

Verdere info vind je in de [<HIER>](#)

Ledenadministratie (herhaling)

Angela oude Lansink heeft haar taken als ledenadministrateur over gedragen aan secretaris Ron Siemelink. Actuele adreslijsten vind je in het Ledengedeelte van onze website. Indien je behoefte hebt aan een kaal mailadressenbestand van alle wandelaars of hardlopers mail de secretaris dan krijg je die per ommekeer opgestuurd.

Ledenweetjes

Nieuwe SW-leden:

- Marjon Swennehuis Postweg 41 De Lutte
- Angeliën Mombarg Molteheurneweg 1 De Lutte

Marjon en Angeliën van hartelijk welkom en dat jullie samen met de andere SW-leden vele mooie kilometers mogen maken.