

Beste sportvrienden,

De donkere dagen voor Kerst. 's Morgens de dag donker beginnen en 's middags in het donker weer thuiskomen. De slingerende paden door het landschap hebben bij het avondlopen plaats gemaakt voor de weg naar Oldenzaal. Soms ben je te warm gekleed, dan weer geen handschoenen aan en een andere keer drijfmat. Niet het mooiste jaargetijde. Maar wat voel je je goed als je daarna thuis onder een warme douche staat. Een heerlijke warme waterstraal op de rug, even wat staande rekoefeningetjes en ohh, wat voel je je dan een bikkel. Toch maar even mooi de elementen getrotseerd.

In deze Nieuwsbrief weer een aantal wetenswaardigheden en vergeet ook niet in de tweede bijlage de lotgevallen van Jos Alberink in Dublin te lezen.

Ik weet niet of ik er voor de Kerst nog in slaag om een volwaardige Nieuwsbrief uit te brengen. Indien nodig mail ik wel.

Sportgroet Ron Siemelink, secretaris.

In deze november-Nieuwsbrief de volgende aandachtspunten:

1. Huiskamergesprekken, tussenstand
2. WeekendjeWeg
3. Snertloop
4. Snertloop en vergunning
5. Clubkleding
6. Inloggen op website
7. Loopagenda op homepage website (Nieuw)
8. OliebollenTraining
9. Oslo, 'in de week' leggen
10. Fietsen door onze zuiderburen, de Belgen
11. Levensreddende pil, revolutie in Loopland?
12. Ledenweetjes

1. Huiskamergesprekken

Na vele vergaderingen en bijeenkomsten heeft inmiddels de afsluitende vergadering met de werkgroep "huiskamergesprekken plaatsgevonden. Tijdens deze vergadering zijn de gesprekken geëvalueerd en een aantal aandachtspunten bepaald. Dit zijn punten die tijdens de huiskamergespreken frequent voorbij kwamen, waarop enthousiast werd gereageerd of meerdere avonden werden benoemd.

Door de werkgroep is in het vaststelling van de aandachtspunten ook meegenomen dat de ze een meerwaarde moeten hebben voor de leden en loopgroep. Tijdens de vergadering zijn de aandachtspunten overhandigd aan het bestuur. Het is de bedoeling dat het bestuur voor de aandachtspunten een plan van aanpak maakt en dit presenteert aan de werkgroep. Na goedkeuring door de werkgroep zullen deze vervolgens worden gepresenteerd aan de leden.

Bennie oude Egbrink, voorzitter

2. WeekendjeWeg

Nog drie nachtjes slapen en dan gaan 41 clubgenoten gebroederlijk op pad naar Geldrop. De organisatie heeft er voor gekozen om het hele weekend in eigen beheer te houden en hult zich, om de spanning er in te houden, wat betreft de uitvoering in nevelen. Wel bekend is dat het sportieve gedeelte zich in belangrijke mate op de Strabechtse heide afspeelt. De wandelaars zullen begeleid worden door Ria en de hardlopers worden daar door Maarten getraind. Er wordt met ieders niveau/tempo rekening worden gehouden.

3. Snertloop

(bijna) Vol!!!

Het is een luxe probleem waar de Loopgroep De Lutte zich in bevind. De Snertloop is de laatste jaren zo populair geworden, dat de organisatie zich genoodzaakt ziet alleen met voorinschrijving te gaan werken en limieten te stellen aan het aantal deelnemers. De accommodatie en vooral het parcours met soms smalle paden, lieten een ongebreidelde groei van het aantal deelnemers niet meer toe.



Inmiddels zijn de limieten voor de 9,6 km (en 5,3 km) al bereikt, de reservelijst voor de 5,3 loop ook al aardig vol. Op de 2,4 km, voor de jeugd t/m 12 jaar, bestaat wel de mogelijkheid om nog tot 30 min. voor aanvang van de wedstrijd nog in te schrijven.

De organisatie heeft eveneens besloten met chip te gaan werken en het evenemententerrein feestelijk en gezelliger in te richten. Natuurlijk is er voor elke deelnemer na afloop de heerlijke Twentsche snert van Landgoedhotel De Wilmersberg. Het word ongetwijfeld weer een massaal en mooi hardloop weekend.

De Snertloop vindt plaats op zondag 6 december en de starttijden zijn als volgt:

- 2,4 km start 10.15 uur
- 5,3 km start 10.17 uur
- 9,6 km start 11.15 uur

Meer info is te vinden op www.loopgroep.nl of tel. 14625080

4. Snertloop en vergunning

17 November 2015 Dinkellander

Datum bekendmaking 12 november 2015
Verleende vergunningen

Op grond van artikel 2:24 van de Algemene plaatselijke verordening gemeente Losser is de volgende vergunning verleend aan:

- Loopgroep De Lutte, Zwaluwstraat 62, 7581 BM in De Lutte voor het houden van de 31e Snertloop waarbij er een ten wordt geplaatst op de parkeerplaats bij Erve Boerrigter en een route wordt gelopen door De Lutte op zondag 6 december 2015 van 10.00 uur tot 13.00 uur.

Datum bekendmaking 12 november 2015.¹

Tegen een besluit kunnen belanghebbenden ingevolge de Algemene wet bestuursrecht binnen 6 weken na datum bekendmaking een bezwaarschrift indienen bij het college van burgemeester en wethouders, tegen een besluit voorzien van een ¹ moet het bezwaarschrift worden gericht aan de burgemeester, Postbus 90, 7580 AB Losser.

Naast het indienen van een bezwaarschrift kan bij de voorzieningenrechter bij de Rechtbank Overijssel, afdeling Bestuursrecht, Postbus 10067, 8000 GB Zwolle een verzoek tot het treffen van een voorlopige voorziening worden ingediend. Hiervoor is griffierecht verschuldigd.

Het drama waarbij monstertruck in Haaksbergen het publiek inreed kennen we allemaal. Na verloop van tijd scherpen juristen dan hun messen en gaan onderzoekers na hoe het met de verleende vergunningen en aansprakelijkheid zat.

Bij onze Snertloop hebben we ook te maken met een grote groep, meer dan 1400 deelnemers en een tent waarin de beroemde Wilmersberg-snert met branders warm gehouden wordt . De vergunningaanvraag kreeg ook bij onze eigen gemeente Losser speciale aandacht en was uitgebreider dan ooit tevoren. Zo moest bijvoorbeeld zelfs een sterkteberekening van de tent ingeleverd worden inclusief de inrichting van de tent op schaal getekend . Maar we hebben hem.

5. Clubkleding

Zoals sommige van jullie al gehoord of gelezen hebben is de kledingcommissie aan de slag geweest met nieuwe clubkleding

In overleg met het bestuur en na aanleiding van de discussie tijdens de jaarvergadering is er gekozen voor de aanschaf van een blauw met wit t-shirt en/of singlet. De hardlopers kunnen dan zelf een zwarte lange, driekwart en/of korte tight naar keuze aanschaffen.

Huub geeft ons een korting van 20%. De club betaald het logo.

De kosten zijn dan:

- t-shirt 24 Euro
- singlet 23 Euro

Het blauwe regen/wind trainingsjack is nog wel steeds te koop. Deze kost dan 57 Euro

De wandelaars hebben de voorkeur gegeven aan een blauw poloshirt. Ook hier geeft Huub 20% korting en betaald de club het logo. Het poloshirt kost 24 euro.

We hopen dat er zoveel mogelijk tijdens de gezamenlijke trainingen en wedstrijden deze nieuwe clubkleding gedragen wordt.

6. Inloggen op website

Op het ledengedeelte van de website tref je onder andere de ledenlijsten aan. Om die te kunnen inzien c.q. downloaden moet je je eerst aanmelden (inloggen).

Je kunt op onze website www.loopgroep.nl inloggen met een gebruikersnaam en wachtwoord,

De gebruikersnaam wordt gevormd door de eerste drie letters van je voornaam met de eerste drie letters van je achternaam. Geen tussenvoegsels.

Het wachtwoord is hetzelfde maar dan aangevuld met de laatste twee cijfers van je geboortejaar.

Vanzelfsprekend wordt van je verwacht dat je je wachtwoord na eerste geslaagde login vervangt door een ander.

Voorbeeld:

Jan van den Akker is geboren op 24 november 1990.

Zijn gebruikersnaam is dan janakk en zijn wachtwoord janakk90

7. Loopagenda op Website

Hier tref je een heel scala aan links aan waaronder die van de ons bekende regioverenigingen.

Via de link Looptijden.nl kom je op een site terecht met veel extra's waarbij ook een mogelijkheid geboden wordt voor het bijhouden van een LoopLogboek.

8. OliebollenTraining, alvast in de agenda noteren



We sluiten ons loop- en wandeljaar op oudejaarsdag **31 december** weer af met de gebruikelijke en niet meer weg te denken traditie: de OliebollenTraining.

Voor **ons allen** is dit deze gezamenlijke en supergezellige wandeling/loop HET evenement van het jaar. Voor het eerst worden ook andere geofende loopsportbeoefenaars in De Lutte uitgenodigd met deze training mee te doen, een uitnodiging hier voor zal in 't Luutke komen.

We beginnen om **09.00 uur** bij het kerkplein en lopen en wandelen dan in een zeer rustig tot nog rustiger tempo, eventueel in verschillende groepen, met onderweg een stop voor een hartversterkertje bij een brandende vuurkorf. De training zal om en nabij een uur duren. Na afloop is er koffie met oliebolletjes in De Vereniging (op kosten van de club)

Bij deze clubactiviteit dragen we vanzelfsprekend allemaal onze **blauwe Trainingsjas**. (Reflecterend hesje is niet nodig)

9. OsloMarathon 2016

In een extra bijlage van deze Nieuwsbrief kunnen jullie het verslag van de Dublin-marathon van Jos Alberink lezen en dat hij er een gewoonte van heeft gemaakt elk jaar een marathon uit te zoeken die iets bijzonders heeft. Nauwelijks hersteld van Dublin kijkt hij alweer vooruit naar volgend jaar en wil alvast bij andere misschien belangstellende Loopgroep-liefhebbers de [Oslo Maraton](#) 'in de week' leggen, op zaterdag 17 september 2016. Je kunt er de 10 km, de halve marathon en de hele marathon doen.



Bijvoorbeeld met de auto met de [Colourline van Kiel naar Oslo](#) v.v.. Door er een vakantietje in Oslo er aan vast te knopen wordt de prijs van de overtocht ook nog 'verantwoord'. Of met het vliegtuig, kan natuurlijk ook. Als je dan ook nog even www.ticketspy.nl in de gaten houdt kun je daar misschien ook nog wel goedkoper terecht.

Wie Jos kent weet dat hij het plannetje al in zijn achterhoofd heeft zitten:

- We gaan weg op donderdag 15 september en vertrekken op maandag 19 september
- We regelen vanuit de loopgroep (misschien wil iemand dit samen met me doen?) de vliegreis en het hotel.
- Afstand van te voren door te geven (voor eind maart). Kiezen uit 10 km, halve marathon of de hele marathon.
- Als partner of begeleider mee wil met de vliegreis is dit mogelijk.

"Ik organiseer de trainingsbegeleiding van alle deelnemers. (Individueel schema, persoonlijke begeleiding en 1x gezamenlijke training (fartlek principe) gedurende 14 weken op de woensdagavond)"

Als jullie belangstelling hebben, neem dan voor eind februari contact me op. Hoor ik niets voor eind februari dan ga ik alleen.



Met sportieve Groet, Jos

10. Fietsende zuiderburen, de Belgen

Het Belgische blad De Standaard schrijft het volgende:

"Hier fietst u het liefst. Grote kans dat u op zondagen niet alleen op dijken en langs jaagpaden fietst. Sportapp Strava trackt de fietsroutes van wielertoeristen, en legde met die gegevens de populairste wegen en routes bloot. Volgens hun data zet u zich bovendien graag in het zadel om het parcours van de Ronde uit te proberen, en duwt u harder op de pedalen dan de gemiddelde Londenaar".

Klik **<HIER>** maar eens voor de kaart en zoom dan in op De Lutte. Ook bij de Belgen wereldberoemd dus.



11. Levensreddende pil, revolutie in Loopland?

Na de hartslagsensor komt er nu een andere sensor aan die sporters helpt gezond te sporten, een pil die de temperatuur meet tijdens het hardlopen

Bekend is de story van de jongeman bezig aan de laatste 200 meter van de Dam tot Damloop van 2014. Een geconcentreerde blik, zijn gezicht is wat bleekjes. Verder niets bijzonders. Maar Arthur Fonville, 24 jaar, zakt plotseling in elkaar. Hij overlijdt vrijwel meteen, aan een hitteberoerte, blijkt later, terwijl het die dag met 20 graden niet bijzonder warm is. Hulpverleners meten op de finish een temperatuur van ruim 42 graden Celsius.

Bij die temperatuur verliezen enzymen hun structuur en dat zorgt voor schade aan uiteindelijk de vitale organen. Dat proces is onomkeerbaar.

'KOORTS' IN 10 MINUTEN



Het is een capsule, wat aan de grote kant (gelijk een antibioticapil), maar ook weer niet als je bedenkt dat je een processor op een microchip en een accu met één slok water naar binnen werkt.

De pil heeft even nodig om in je maag terecht te komen. Na een paar minuten kun je verbinding maken met de band om je middel, de 'reader', die elke 20 seconden via magnetisme je temperatuur meet. Tien minuten pittig hardlopen resulteerde bij een geoefend loper in een stijging van ruim een graad: van 37,4 naar 38,6. In medische termen heet dat geen koorts. Dat is alleen bij ziekte, als de 'thermostaat' van het lichaam de temperatuur opstuwt tot boven de 37 graden.

Lees meer over dit artikel in [<NRC>](#)

12. Ledenweetjes



Het blijkt dat het e-mail adres van Henk Blokhuis sterk lijkt op dat van een Herman Blokhuis uit Haaksbergen en deze Herman wordt door ons perfect op de hoogte gehouden van de vorderingen die we maken in de organisatie van de snertloop.

Verder niet zo erg, we doen niets illegaals, maar Herman vindt het onplezierig en Henk krijgt deze info niet. Misschien dat we "oude" communicatie opnieuw moeten opstarten met het juiste adres van onze Henk. Henk heeft in zijn e-mailadres de toevoeging sr staan hblokhuisr@hotmail.com dit ontbreekt bij Herman in Haaksbergen.

Nieuwe leden

- Hettie Hove den Koop, Oude Weerseloseweg 13, 7577 PV, Oldenzaal 0541-514766 salanhettie@gmail.com
- Ria Heijdens, Haerpad 8, 7587 BZ, De Lutte, 0541-552203, r.heijdens@planet.nl

Opgezegd

- Carla Kotter. Ze geeft aan met plezier de trainingsavonden bezocht te hebben maar door omstandigheden hiertoe geen mogelijkheid meer te zien.
- Herbert Veger, loper van het eerste uur zet er ook een punt achter. Het zal Herbert vast moeite gekost hebben dit besluit te nemen.
- Gerda Segerink.

Mutatie

- Karel Jansen: wijziging mailadres in k.h.m.jansen@ziggo.nl (Oud, kareljansen@hetnet.nl)
- Met ingang van 23 November is het mailadres van Carolien & Jos Alberink jchalberink@outlook.com.
- Sandra Albers is per 1 juli 2015 verhuisd naar Oliemolen 5, 7587 SH De Lutte. De rest blijft gelijk.