

Beste sportvrienden,

Bij deze de Nieuwsbrief oktober van Loopgroep De Lutte.

Het bestuur vergadert minstens een keer per maand en dan komen de meest uiteenlopende zaken aan de orde. Iets wat continue onze aandacht heeft is niet alleen onze mooie sport 'aan de man' te brengen maar ook om belangstellende leden vast te houden en, indien ze lid zijn, te behouden. Volgens de Atletiekunie telt Nederland maar liefst vier miljoen mensen die de loopsport beoefenen en is de snelst groeiende sport!

Momenteel is binnen het bestuur de focus vooral even gericht op de hardlopers. Welke wensen er onder onze lopers leven. Onze voorzitter Bennie is er eens goed voor gaan zitten en heeft alle HL-leden gebeld. Verheugend is dat Bennie veel positieve reacties in ontvangst mocht nemen bij de uitnodiging aan de huiskamergesprekken deel te nemen. Eind deze week zijn alle sessies afgerond en kan de 'Commissie van Wijzen' werken aan een aanbeveling richting bestuur welke ontwikkeling HL-de leden het liefst binnen Loopgroep willen zien. Wordt vervolgd.

Sportgroet Ron Siemelink, secretaris

In deze Nieuwsbrief de volgende aandachtspunten:

1. Alle HL-winter- trainingen op de eerste dinsdag van de maand vanaf sporthal Luttermolen.
2. Trage Tocht van Rob Wolfs in De Lutte!!!
3. Dinkelloop 8 november
4. Weekendjeweg
5. Website
6. HighTech gezondheid
7. Wandeldata
8. Bloemschikken voor wandelaars
9. Run2Day cross Competitie 2015
10. Lief&Leed
11. Ledenmutaties
12. Opzeggen lidmaatschap
13. Wat er fout ging
14. Concept hardloopkalender

#### **1. Alle HL-winter- trainingen op de eerste dinsdag van de maand vanaf sporthal Luttermolen.**



De trainingen op deze avonden zijn zodanig opgezet dat je in de gelegenheid bent je maandelijkse vorderingen/prestaties te volgen.

#### **2. Trage Tocht Rob Wolfs in De Lutte**

Bij ingewijden zijn deze Trage Tochten van Rob Wolfs heel bekend, zo is hij de schrijver van meerdere wandel boeken. In het Wandelsportmagazine van april 2014 stond er een uitgebreid artikel over onder de titel 'de Trage Tochten: Exclusieve routes voor wandelaars'. [Hier kun je het interview als pdf lezen.](#)



We boffen want op **donderdag 29 oktober** organiseert Rob een 15 km lange tocht vanuit de Lutte gewandeld. Het gaat over de Paasberg, Roderveld en de Tankenberg. Het startpunt is bij Plexat tussen 10:30 en 11:00 uur. Men dient zich van te voren op te geven via [<deze link>](#) Als je meedoet veel plezier. De coördinatoren van Sportief Wandelen Alfons, Gerard, Henriëtte, Ilse, Joyce en Marion.

### 3. DINKELLOOP - 8 NOVEMBER



Met de excuses van Iphitos! De vermelde inschrijfkosten op de flyer komen niet overeen met de kosten zoals vermeld op inschrijven.nl. Deze zijn met € 1,- verhoogd omdat we dit jaar voor het eerst gaan lopen met het ipico tijdregistratiesysteem. De inschrijfkosten voor de 1 en 2,5 km bedragen € 4,- bij voorinschrijving. De inschrijfkosten voor de overige afstanden bedragen € 6,- bij voorinschrijving. Na afloop van de wedstrijd is er tegen een kleine vergoeding weer eigen gemaakte koek en gebak te koop. We hopen ons graag (weer) te zien op 8 november in de Zandbergen! Voor vragen s.v.p. contact opnemen met [wedstrijden@av-iphitos.nl](mailto:wedstrijden@av-iphitos.nl).

### 4. Weekendjeweg

De weekendcommissie ziet uit naar het Brabantse-uitje op 29 en 29 november Aan de mooie bossen, het bourgondisch leven, het land van Guus Meeuwis, Philips, PSV en mooie steden; oftewel een prima omgeving om ons 2 dagen prima te kunnen vermaken! Zoals gewoonlijk wordt het sportieve met het aangename verenigd. Dit betekent dat de hardlopers aan een hardloopwedstrijd kunnen meedoen en Sportief Wandelen een mooie wandelroute kunnen lopen. Yke Scholten vroeg de secretaris om kenbaar te maken dat zijn twee gereserveerde plaatsen overgenomen kunnen worden. Yke heeft een huis gekocht, is bezig met de verbouwing en gaat het weekend voor 1 december, dit weekend dus, verhuizen. Belangstellenden kunnen contact met hem opnemen op 06-22991516.



### 5. Website:

De website is van ons allen. Wil je graag iets gepubliceerd of aangepast hebben op het openbare gedeelte of op het Ledengedeelte laat het de secretaris dan weten, mail of bel. Inloggen op het Ledengedeelte kan door de eerste drie letters van je voor- en achternaam bij Gebruikersnaam in te vullen en bij het wachtwoord hetzelfde maar dan aangevuld met de laatste twee cijfers van je geboortejaar. Na eerste aanmelding natuurlijk het wachtwoord even veranderen ;-)

### 6. HighTech gezondheid

Wie een keer tijdens het lopen een smartphone of smarwatch gebruikt heeft raakt er verslingerd aan. Ons lichaam wordt steeds meetbaarder. Moderne 'thermometers' meten in luttele seconden tientallen lichaamsvariabelen. Bedrijven als Google, Apple en Microsoft ontwikkelen handige apps en wearables. **ElsevierJuist** inventariseert wat er al is op het gebied van health data, en wat er nog komt.



## 7. Wandeldata

De wandelcoördinatoren hebben vergaderd en hebben een aantal datums geprikt om te gaan wandelen.

Hier de datums voor de wandelingen:

- Zondag 11 oktober is de Herfsttinten tocht in Vasse, misschien wel leuk om met een aantal wandelaars daar te gaan wandelen. Graag onderling overleggen wie gaat. Start tijden zijn tussen 10:00 en 14:00 uur.
- Zondag 18 oktober wordt voor de 7e keer de Twentse Cultuurtocht gehouden. Mensen die deelgenomen hebben waren enthousiast over deze tocht. Misschien is het wel leuk om met een aantal wandelaars deel te nemen. Graag onderling overleggen wie er gaat. Men kan starten in de Lutte bij de VVV van 10:30 tot 12:00 uur.
- Zondag 15 november willen we gezamenlijk gaan wandelen bij het Hof van Espelo, vertrek om 09:00 uur vanaf het kerkplein in de Lutte.
- Zaterdag 12 december willen we gaan wandelen in het Lutterzand, vertrek om 14:00 uur vanaf het kerkplein in de Lutte of om 14:15 uur bij Florilympha.
- Donderdag 31 december oliebollen training tijdstip volgt.

Vanaf vrijdag 30 oktober willen we als proef tot eind december gaan wandelen op de vrijdagmorgen, vertrek vanaf het Kerkplein om 10:30 uur.

## 8. Bloemschikken voor wandelaars

Vind je het leuk om je wandelmaatjes eens creatief bezig te zien met bloemen? Wij hebben op woensdag 25 november a.s. om 19.00 uur de mogelijkheid om met z'n allen een bloemstuk te maken bij Kwekerij Uit het Broek. Geef je wel snel op. Dit kan telefonisch bij Joyce (06-54726151) of via de email ([joyce.vanhaastrecht@ziggo.nl](mailto:joyce.vanhaastrecht@ziggo.nl)) De avond kan allen doorgaan bij voldoende animo (minimaal 15 deelnemers). Ga je niet mee? Deze avond wordt er ook gewoon gewandeld. Coördinatoren van Sportief Wandelen Alfons, Gerard, Henriëtte, Ilse, Joyce en Marion.

Wat zegt jou  
levelingsbloem  
over jou?



## 9. Run2Day cross Competitie 2015

Voor de liefhebbers [Run2day Twentse Cross Competitie 2015](#)

Deze competitie is verdeeld over 4 wedstrijden door de prachtige natuur van regio Twente en biedt voor een ieder wat wils. De organisatie is in handen van atletiekverenigingen AVH Haaksbergen, AV Goor, AV Iphitos en ASVEibergen. Tevens is er ondersteuning door de sponsoring van Run2day in Hengelo. De eerste wedstrijd start in het Lankheterbos op zondag 1 november in Haaksbergen.



Het totale programma ziet er als volgt uit:

Zondag 1 November 2015 – AVH Haaksbergen: Pingelloop  
Zondag 8 November 2015 – AV Iphitos: Dinkelloop  
Zondag 29 November 2015 – AV Goor: Bovenbergloop  
Zondag 6 December 2015 – ASV Eibergen: Wintercross

## 10. Lief&Leed

Renate en Bennie Bulthuis gingen voor een korte vakantie naar Turkije waarbij Bennie opeens uitvalverschijnselen kreeg. Hij is daar in het ziekenhuis terechtgekomen en geopereerd. Renate en Bennie zijn al weer thuis en het herstel ziet er goed uit.

Als extra aanvulling gaf Renate aan vanwege blijvende knieblesure t.z.t. naar onze wandelgroep te gaan en te stoppen met hardlopen.

*Overigens, als het je overkomt dat het er naar uitziet dat je enige tijd niet op trainingen aanwezig zult zijn informeer dan de trainer of je trainingsmaatjes even.*

## 11. Ledenmutaties

Nieuwe HL- leden

Joke Wargers, Gildehauser Esch 9, 58455 Bad Bentheim  
(Duitsland) T. 0049-5924-782852 [jokewargers@gmail.com](mailto:jokewargers@gmail.com)



Rian Boers, Beuningerstraat 12a, 7587 LD De Lutte, ^ 06-28141552  
Nicole Kuipers, Rosmolen 17, 7587 RP, De Lutte 06-13915880  
[girasde\\_3@hotmail.com](mailto:girasde_3@hotmail.com).

De Loopgroep heet jullie allen van harte welkom en wenst je veel succes met datgene wat je voor ogen hebt.

#### Opgezegd hebben:

Florian Rikmanspoel vindt het vanwege pijn in de knie na het lopen niet verstandig door te gaan. \ en schrijft "Ik wens jullie veel plezier en succes bij deze mooie club".

Ook José Sanders blijft maar last houden van een hardnekkige blessures en heeft met pijn in het hart besloten te stoppen. Ze doet de hartelijke groet aan allen, bedankt ons voor de gezellige trainingen en de activiteiten daarbuiten en blijft beschikbaar voor 'hand en spandiensten'.

Verder hebben opgezegd Laura Haarman, Ineke Haarman, Jacqueline Wiefferink en Gerda Segerink.

#### 12. Opzeggen lidmaatschap

Het lidmaatschap van De Loopgroep wordt stilzwijgend telkens met een jaar verlengd. Wil je er mee stoppen meldt dat dan voor 1 november bij de secretaris zodat die dat weer aan de Atletiekunie kan doorgeven. Het lidmaatschap eindigt dan per 1 januari.

#### 13. Wat er fout ging.

Dag- en weekbladen hebben vaak een rubriekje 'Wat er fout ging'. Als er wordt geschreven zullen er fouten gemaakt worden en uw secretaris is daar geen uitzondering op. Zo stond er in de vorige Nieuwsbrief "Veilig hardlopen in het donker" dat er bij avondtrainingen vanzelfsprekend een reflecterend hesje eventueel aangevuld met ledlampje gedragen moet worden voor allen (en niet alleen voor hardlopers), dus ook voor Sportief Wandelaars. Verder verandert de opmaak van de Nieuwsbrief nog wel eens zonder dat het de bedoeling is. Ik heb er mee leren leven.



#### 14. Concept HL-Kalender

GILDEHAUS DINKELLOOP	MIJLENLOOP HAAKSBERGEN	ROTTERDAM MARATHON	DRIELANDENLOOP IPHITOS	HALVE MARATHON MPM	ENSCHEDA MARATHON	MEIVAKANTIE
4 wkn voor E'de	1e zondag lente					

2010	27 maart	21 maart	11 april	4 april	11 april	<b>25 april</b>	30-4 t/m 9-5
2011	19 maart	27 maart	10 april	20 maart	3 april	17 april	30-4 t/m 8-5
2012	24 maart	25 maart	15 april	1 april	9 april	<b>22 april</b>	28-4 t/m 6-5
2013	23 maart		14 april	1 april	7 april	21 april	27-4 t/m 5-5
2014	29 maart	23 maart	13 april	6 april	13 april	<b>27 april</b>	26-4 t/m 5-5
2015	21 maart	22 maart	12 april	29 maart	6 april	19 april	2-5 t/m 10-5
2016	19 maart	27 maart??	10-apr	28-mrt	10-apr	17-apr	30-4 t/m 8-5
2017	25 maart	26 maart	9-apr		9-apr	23-apr	nbn
2018	24 maart	25 maart	8-apr		8-apr	22-apr	nbn
2019	23/30 maart	24 maart	14-apr		7/14 april	<b>21 /28 april</b>	nbn
2020	21 maart	22 maart	12-apr		5-apr	19-apr	nbn