

Beste sportvrienden,

Het is voorbij die mooie zomer. Dagen worden korter, 's morgens ochtendmist, tegen half negen 's avonds is het al schemerig en voor de avondtrainingen kunnen de reflecterende hesjes en bijbehorende verlichting weer tevoorschijn gehaald worden.

Voor zover bij het bestuur bekend is iedereen gelukkig weer heelhuids van vakantie teruggekomen. We hebben echter met het overlijden van Bennie Holkenbrink wel een fijn clublid verloren.

In deze Nieuwsbrief de volgende aandachtspunten:

1. Via Gladiola
2. In memoriam Benny Holkenbrink
3. Samenwerkingsverband atletiekunie regio 20
4. Is hardlopen nu wel of niet slecht voor je knieën
5. Oude hardloopschoenen voor OLC93
6. Veilig hardlopen in het donker
7. Wintertrainingen
8. Facebook Loopgroep 'liken'
9. Sportief andelen tien jaar bij Loopgroep
10. Commissie van Wijzen
11. Ledenweetjes

Sportgroet Ron Siemelink, secretaris.

1 Via Gladiola voor Agnes en Willie Scholte-Lubberink



Het is alweer een aantal weken geleden dat we de [Vierdaagse van Nijmegen](#) hebben gewandeld samen met mijn man Willie en m'n zus Marianne. Met haar heb ik negen keer de Vierdaagse gewandeld en voor Willie was het de vierde keer. Door de jaren heen zijn we hier toch wel beetje verslaafd aan geraakt en kijken met plezier weer uit naar de derde dinsdag in juli. Dan begint de Vierdaagse. We overnachten in onze caravan en staan op een camping in Lent, 2 kilometer buiten Nijmegen, die hier speciaal voor gecreëerd is. Van hieruit gaan we 's morgens op de fiets naar de wedren, waar de start van de Vierdaagse begint. Op deze camping staan we ieder jaar, samen met familie en vrienden uit Groningen. Dat is altijd erg gezellig. Om ons voor te bereiden op de Vierdaagse wandelen wij vele uren. Tevens wandel ik het hele jaar door met onze wandelgroep. Jaarlijks doen we ook mee aan de Midvastenloop in Rossum. Dan weten we weer hoe het voelt als je 40 kilometer hebt gewandeld. Af en toe naar Haaksbergen waar ze ook mooie wandeltochten uitzetten. In Arnhem hebben dit jaar we meegedaan aan de FALCON WALK en in Oosterbeek de AIRBORNE wandeling. Deze zijn heel erg mooi en gaan door prachtige natuurgebieden. Ook via het wandelnetwerk wandelen, we gaan dan naar Ootmarsum en Vasse. Toch is de Vierdaagse van Nijmegen altijd weer een hoogtepunt. De sfeer en gezelligheid, het samen wandelen met zoveel mensen om je heen. Onderweg praat je met mensen die soms hun hele levensverhaal vertellen. Heel bijzonder is dat. De vele toeschouwers en mooie muziekkapellen aan de route maken het tot een groot feest. Door kinderen wordt van alles uitgedeeld, fruit, snoep, chips enz.

Dat is genieten. Hoe bijzonder is het als je na 4 dagen wandelen samen over de Via Gladiola gaat! "Yes we hebben het dit jaar weer volbracht! Eén groot feest, vooral de laatste 5 kilometer. Met veel publiek en gezellige muziek wordt je binnen gehaald. Met een grote bos gladiolen over de finish, je schiet vol en bent ontroert. Als wandelaar moet je toch één keer de Vierdaagse van Nijmegen lopen. Een prachtig mooi evenement dat mede door de vele vrijwilligers perfect is geregeld. Prima wandelweer gehad dit jaar. Het is ook wel eens anders geweest en zoals ieder jaar hebben we geen last van blaren gehad. Nu kijken we al weer uit naar volgend jaar. Dan hopen we een hele bijzondere Vierdaagse te lopen. Deze wordt dan namelijk voor de honderdste keer georganiseerd. Marianne en ik gaan dan voor het gouden kruisje, 10 keer meedoen. Willie gaat dan voor het zilveren kruisje, 5 keer meedoen.

Agnes Scholte Lubberink



2 In memoriam Benny Holkenbrink



Bennie was vanaf zijn 16e al een fervent hardloper, al in 1968 was hij lid van Fortis. Samen met trainingsmaatjes Jacques Kwakman en Rinus de Schipper maakte hij veel kilometers en boekte hij goede prestaties. Zo liep hij bijvoorbeeld de halve marathon in 1 uur 16 minuten en de hele in 2 uur 54 minuten. Bennie was ook een mannetjesputter, hij beschikte over een enorme spierkracht. Wanneer er bijvoorbeeld tijdens de trainingen in het Lutterzand met takken en boomstronken gedold werd pakte hij moeiteloos de dikste. Ook een wasmachine optillen stelde niets voor.

Benny was een trouw bezoeker van de jaarvergaderingen en hield van gezelligheid. Na de vergadering bleef hij dan ook meestal in het café gezellig napraten en nodigde hij menigeen uit om buiten even een lekker Hongaars borreltje met hem te drinken. Zo'n flesje met Hongaarse 'Schnapps' had hij dan in zijn fietstas evenals de borrelglazen.

De laatste jaren werd het natuurlijk minder maar bleef hij bij het uitvoeren van activiteiten wel actief. Zo kon er bij de diverse lopen stevast op zijn hulp gerekend worden en stond hij ook wel eens spontaan zijn fiets af aan een loper die het niet redde en ging dan zelf maar lopen.

Bij de avondtrainingen de laatste jaren verdween Bennie tijdens de oefeningen na het inlopen altijd even in de bosjes. Ook hechtte hij aan zijn meer dan 20 jaar oude loopschoenen, betere als die werden er niet meer gemaakt.

We hebben in Bennie een gewaardeerd en markant clublid verloren en wensen zijn vrouw Judith alle sterkte toe.



3 Samenwerkingsbijeenkomst Atletiekunie Regio 20 (Twente)



Vorige week woensdag waren Bennie oude Egbrink en Ron Siemelink namens het bestuur aanwezig bij de tweede samenwerkingsbijeenkomst Regio 20 georganiseerd door de Atletiekunie. Gastadres was deze keer Iphitos. De Atletiekunie timmert momenteel driftig aan de weg en organiseert in elke

regio in Nederland een samenwerkingsbijeenkomst. Het blijkt namelijk dat veel atletiek- en loopsportverenigingen tegen hetzelfde aanlopen. Onderwerpen die besproken waren:

- Welke behoeften heeft iedere vereniging betreffende samenwerking?
- Hoe kunnen wij samenwerken t.b.v. de talentontwikkeling?
- Wat is de optimale wedstrijdkalender voor regio 20?

Omdat het vooral over atletiek ging en wij hier in Twente vaak toch wel wat gemakkelijker met elkaar in contact komen dan westelijk van ons hebben Bennie en Ron meegedeeld de volgende vergaderingen niet meer aanwezig te zijn.

4 Is hardlopen nu wel of iet slecht voor je knieën

Dat is de vraag. De uitstekende en ook nog gratis website Prorun geeft hier deze week op haar voorpagina antwoord op. Lees maar eens. [<klik hier>](#)



Is hardlopen nu wel of niet slecht voor je knieën?

5 OLC93 en oude hardloopschoenen

Wereldwijd worden op diverse plaatsen oorlogen gevoerd en vluchten mensen voor geweld en onrecht. Voor een periode van twee jaar mogen in Ootmarsum in het voormalige restaurant-hotel Wyllandrie en de negen appartementen vluchtelingen en slachtoffers van oorlogsgeweld worden opgevangen. Het COA (Centrale Organisatie Opvang Asielzoekers) team wil de bewoners zo veel mogelijk activiteiten bieden OLC93 wil graag een sportieve bijdrage leveren aan het welzijn van de nieuwe bewoners van Wyllandrie door loopschoenen aan te bieden.



Initiatiefneemster hierbij is Miriam Mulhof.

Ook wij willen OLC93 graag aan hardloopschoenen helpen en vragen onze hardloopleden oude niet gebruikte loopschoenen in te leveren. Alle maten zijn welkom. Je kunt de schoenen inleveren bij Bennie oude Egbrink, Merelstraat 7a in De Lutte

6 Veilig hardlopen in het donker

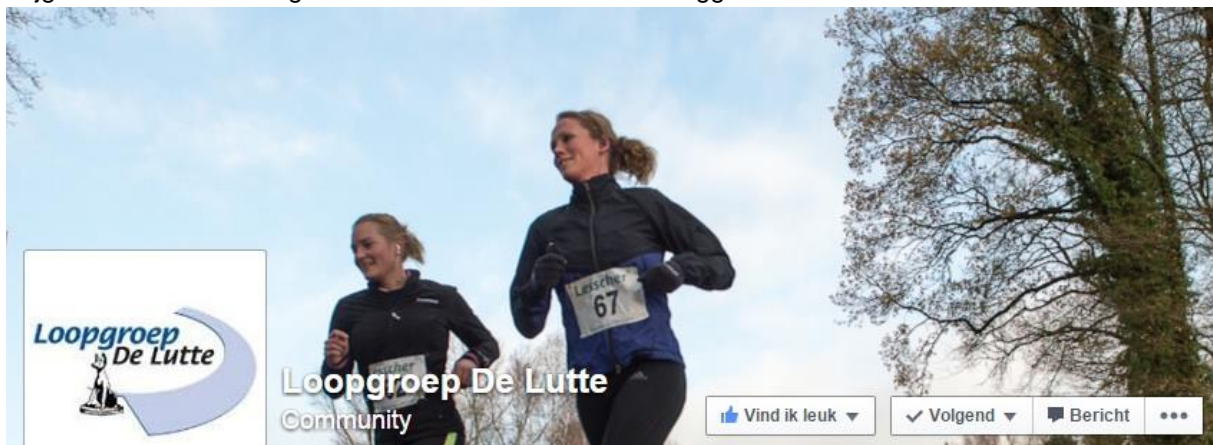
Het is belangrijk dat je gezien wordt tijdens het hardlopen in het donker, daarom is het verstandig om vanaf heden tijdens de avondtrainingen een reflecterend hesje en led lampje te dragen.

7 Wintertrainingen HL-groepen

Jullie kunnen binnenkort een mail tegemoet zien over de opzet en uitvoering van de wintertrainingen.

8 Facebook Loopgroep de Lutte 'liken'.

Loopgroep De Lutte ook op Facebook aanwezig. Wanneer iemand een reactie achter laat bij iets van wat leuk gevonden of gedeeld wordt, dan gebeurt er iets in een bepaald gebied van de hersenen: we worden blij. Ook als we profielen van vrienden bekijken, kunnen we daar een geluksgevoel van krijgen. Waarom we reageren: omdat we ook iets willen zeggen!



Waarom we 'liken'

1. Omdat je dan makkelijk en snel kan laten zien dat je iets leuk vindt
2. Om iets over jezelf te bevestigen
3. Om je inlevingsvermogen te laten zien (empathie)

Wil je meer lezen over 'liken' op Facebook dan heeft HPdeTijd een leuk artikel waarbij 30 redenen genoemd worden om te 'liken'. <[klik hier](#)>

9 Sportief Wandelen 10 jaar bij Loopgroep



Een aantal van jullie heeft het natuurlijk al gehoord: de wandelgroep van de Loopgroep De Lutte heeft iets te vieren! Het is deze week 10 jaar geleden dat de eerste wandeltraining is opgestart en dat de

Loopgroep De Lutte, naast de hardloofafdeling, een wandelgroep is begonnen. Het was toen een juiste beslissing gezien de nog steeds gestage groei van het aantal wandelaars. Om dit lustrum niet zomaar voorbij te laten gaan, nodigen wij je van harte uit om vanavond 14-09, na de training, om ongeveer 20:15 uur met z'n allen gezamenlijk kopje koffie bij Plexat te drinken. Het coördinatorteam van De Loopgroep, Alfons, Gerard, Henriëtte, Ilse, Joyce en Marion

10 CvW (Commissie van Wijzen)

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 'Commissie van Wijzen' gedoopt hebben. Deze **CvW** gaat binnenkort "woonkamergesprekken" voeren. Zie voor meer info de Nieuwsbrief van juni.

Inmiddels zijn er concrete afspraken gemaakt. De huiskamergesprekken zullen plaatsvinden in week 41 en 42. Voor die tijd zullen de leden telefonisch worden uitgenodigd waarbij ze kunnen aangeven op welke dag ze kunnen/willen aanschuiven. We proberen de groepen uit maximaal 10 personen te laten bestaan.

11 Ledenweetjes

Nieuwe leden

Eline Boonk Korenmolen 9, 7587 SE de Lutte, 06-24718314, eline@boonk.nl

Mike Steggink, Ellen van Langenstraat 8, 7572 EL Oldenzaal, 06-51062674, m_steggink@hotmail.com

Petra oude Weernink, Het Eertman 14, 7595 BV Weerselo, 06-14285109, petraow66@gmail.com

Eline, Petra en Mike, jullie komen uit de Clinic en draaien inmiddels al een tijdje mee. Van harte welkom in onze club en veel plezier gewenst bij onze mooie sport.

Afgemeld

Lidy van der Velden en Enny Benneker.