

Nieuwsbrief mei 2014

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. Mei is ook een prachtige loopmaand omdat alles frisgroen is en elk weertype zich wel een keer laat gelden.

- In deze Nieuwsbrief wordt teruggeblikt op dat wat was gevolgd door dat wat op de agenda staat en dus nog komt.
- Heel speciale aandacht is er voor de kleinzoon van Simon en Theo, Luuk Sanders. Het zit **Luuk** in zijn nog pril bestaan zo erg tegen dat er een speciale stichting in het leven is geroepen om te bewerkstelligen dat Luuk datgene kan krijgen wat hij nodig heeft. Kijk maar een op de speciaal [voor hem opgerichte website](#). Het bestuur heeft gemeend om te helpen door te sponsoren. Op welke wijze dat het best gedaan kan worden is nog onderwerp van overleg. Wordt vervolgd!
- Heet van de naald is de datum van ons **jubileumfeest, zaterdag 8 november**. Het is nog een eind weg maar houd deze dag voor jezelf en je partner vrij! Zet het in de agenda.
- Ook wordt er kort aandacht geschonken aan een duidelijk nieuwe trend in het hardloopegebeuren, een gegeven waar wij misschien ook iets mee kunnen.
- Voor wie nog aspiraties heeft bestuurslid bij de Atletiekunie te worden moet vooral even de extra bijlage lezen. Als datum staat daar februari 2014 maar ik denk dat als je aangeeft belangstelling te hebben je nog gewoon in de selectieprocedure opgenomen kunt worden.
- Uw secretaris merkt dat niet alle leden altijd alle mail ontvangen. Dat dit heel vervelend is zal duidelijk zijn. Hoe dat kan is een mysterie en heeft waarschijnlijk te maken met het in bulk versturen van mails waardoor de provider denkt dat er spam verstuurd wordt. Aan een oplossing wordt gewerkt.
- We zijn ook aanwezig op Facebook. Kijk maar eens en schrijf maar eens wat.
- Schrijfrechten voor het plaatsen van artikelen op de website heeft elk Loopgroep lid na aanmelding bij het Ledengedeelte. Je ziet het dan onderaan staan "ARTIKEL AANMAKEN" Als je het op prijsstelt wat extra begeleiding hierin te krijgen neem dan even contact op met Theo, Mark Visschedijk of Ron. Zij helpen je graag op weg.
- En tenslotte is de bestuursfunctie van voorzitter van onze Loopgroep nog vacant.

Tot ziens op een van de trainingen.

Ron Siemelink, secretaris

In deze Nieuwsbrief de volgende aandachtspunten:

1. Inleidend woordje
2. 3LandenLoop 6 april van Iphitos.
3. Lenteloop deed zijn naam eer aan
4. Op 13 april de Halve van Hengelo
5. Enschede marathon met de uitslagen
6. De Heurnetocht
7. 20 mei Gildehaus baanwedstrijd
8. Dorpsloop
9. AA Drink FBK-Games
10. Nacht van Borgholzhausen 14 juni
11. De Brabantse Wal Marathon
12. Uitgelicht deze maand: off-road
13. Uit de Oude Doos
14. Lief en leed
15. Men fluistert op het kerkplein
16. Ledenweetjes

2.

3LandenLoop 6 april van Iphitos.

Aan de H 50+, 25 km deden mee Simon Schilder, 1:58:29 en Jos Alberink, 2:04:36
 Aan DE Dames, 15 km deed Carla Senger mee die finishte in met een tijd van 1:23:20
 Zowel Yke Scholten als Herbert Veger 58:32 zetten bij de Heren 10 km hun beste beentje voor en finishten met resp. 58:32 en 59:05 allebei binnen een uur!
 Bij Dames 10 km was Ilona Geerdink in goede vorm en zette daar een tijd neer van 56:02!
 Yvonne Barelds had bemoeienissen met de Clinic van het Losserhof en liep deze keer met de 5 km mee en zette daar een tijd 28:33 neer en was daarmee net iets sneller dan Albertine Haarman 30:28.

3.

Lenteloop deed zijn naam eer aan. (Door Jeroen Bosch)



Net als vorig jaar deed de Lenteloop zijn naam weer eer aan. Hoewel? Zomerloop was misschien nog wel passender. Want tijdens de duurloop klom het kwik naar de zomerse waarde van 20 graden. Vorig jaar toen wij als Loopgroep De Lutte de Lenteloop organiseerden was het weer ook al zo mooi.
 Een aantal zaken waren dit jaar wel anders. Een aantal leden van Dionysos, de organiserende vereniging uit Denekamp, doet begin juni mee aan Alpe d'HuZes. Zij willen uiteraard het nodige sponsorgeld meenemen naar de Franse alp. Daarom werd er eenmalig inschrijfgeld voor de Lenteloop gevraagd. Ze fietsen trouwens niet allen de berg op. Een aantal van hen loopt hem ook op. Geen geringe opgave.

Ook anders was het begin van de Lenteloop. Wij, we waren met een elftal deelnemers van de Loopgroep, werden bij Havezathe Het Everloo ontvangen met koffie en gebak. En de verschillende soorten gebak waren zelf gebakken door de leden. We kregen het Kaffee mit Kuchen gevoel. En dat was geen slecht gevoel. Hoe dit gebak op de maag zou liggen tijdens het lopen? Dat was een zorg voor later.

Nadat de koffie en gebak verorbert waren, moesten we aan de bak voor een duurloop van 5 of 10 km. De voorlopers zorgden voor een passend 'kletstempo' en zo togen we door het mooie landschap van Rossum en Singraven. Een omgeving waar we als Loongroep niet zo vaak komen maar die beslist de moeite waard is. En behalve de mooie omgeving is de Lenteloop een ideale gelegenheid om met de leden van de andere verenigingen, Dionysos, OLC Ootmarsum en Iphitos Losser, in gesprek te komen. Natuurlijk gaat het vaak over het hardlopen maar in feite is alles bespreekbaar.

Nadat we weer terug waren op het Everloo volgde nog een nieuw programma onderdeel. Huub van Langen, van de winkel Running Center Enschede, vertelde kort iets over hoe het beste te trainen. De kern van zijn verhaal was dat je tijdens de trainingen niet te lang en te vaak op de toppen van je kunnen moet lopen. Want dat breek je in je lichaam meer af dan er opgebouwd wordt. Op zijn site www.runenschede.nl vind je meer informatie over deze trainingen.

Toen was het tijd voor een broodje met soep. Het was reeds middaguur geworden dus een bekertje soep gaat er dan wel in. Met een positief gevoel keerden we huiswaarts. Vooral de combinatie een inspanning (rustige duurloop) met een stukje gezelligheid sprak iedereen aan. Volgend jaar is de Lenteloop in Losser bij Iphitos. Spreekt je deze sportieve gezelligheid aan kom dan mee.

4.

Op 13 april was de Halve van Hengelo met onze uitslagen onder de link.

5.

Enschede Marathon:

De tijden zijn:

Ronnie Wargers	Hele Marathon	3:17:47	
Jeroen Bosch	Halve Marathon	1:43:06	
Theo Sanders	Halve Marathon	1:46:41	de 24 ^e hele marathon!
Albertine Haarman - Racer	10 kilometer	54:41	
Herbert Veger	10 kilometer	58:20	
Petra Greftenhuis	10 kilometer	56:20	

6.

De Heurnetocht (Door Marion Berning)

Afgelopen zondag 4 mei was alweer de achtste Heurnetocht. De weergoden waren ons goedgezind want het was weliswaar 's morgens vroeg nog frisjes maar goed weer om te wandelen. Dit jaar voor het eerst ook de 40 km.

De opkomst was boven verwachting, met als meest gewilde afstand de 10 en de 20 km. Net als voorgaande jaren waren de routes ook dit jaar weer met zorg uitgezet, zandpaden en asfaltwegen wisselden elkaar af.

Na terugkomst van verschillende lopers kregen we veel complimenten over de routes, ook van mensen die hier de omgeving best wel goed kennen, zij hadden ook op paden gelopen waarvan ze het bestaan niet kenden.

Op de pauzeplekken was voor vertier gezorgd; houtzaagdemonstraties en er waren diverse oldtimers te bezichtigen. Ook de deelname aan de (kinder)route van 5 km. was dit jaar veel hoger dan voorgaande jaren en er waren leuke dingen te doen voor de kinderen onderweg. Het totale aantal deelnemers was dit jaar net iets boven de 400.

Al met al een zeer geslaagde Heurnetocht!



Gebruikte op 4 mei 2014 de winnares van de jaarlijkse dichtwedstrijd Dichter bij 4 mei, de 18-jarige Nienke Woltmeijer uit Borger in haar gedicht De stille getuige de boom als symbool voor herinnering aan de tragedie die zich tijdens de 2^o wereldoorlog heeft afgespeeld, zo gebruikt een andere jongere, Hidde Ribberink uit Tilligte, tijdens onze Heurnetocht op 4 mei 2014 eveneens een boom. Echter nu niet als symbool, maar met kettingzaag en ander gereedschap gaat

Hidde robuuste eiken boomstammen te lijf om daar figuren van uilen en beren uit te zagen. Wat begonnen is als hobby, is inmiddels uitgegroeid tot geregelde aanvragen van particulieren die graag een dergelijke tot uil of beer omgetoverde boomstam graag in hun eigen achtertuin willen hebben. Wij zijn Hidde zeer erkentelijk dat hij met zijn "toverkunsten" onze Heurnetocht heeft willen opfluiseren.

Inschrijvingen:

- De 5 km - 116 personen
- De 10 km - 127 personen
- De 20 km - 108 personen
- De 30 km - 29 personen
- De 40 km - 16 personen

Totaal 396 personen, maar er hebben ook nog enkele leden meegelopen en deze hebben geen inschrijvingsbriefje ingevuld.

7.

20 mei Gildehaus baanwedstrijd

Er heeft niemand van onze Looptgroep aan deze baanwedstrijd meegedaan. Een herinneringsmail, kort voor die tijd verzonden, heeft niet iedereen bereikt.

8.

Dorpsloop

Attentie: op 28 juni de Dorpsloop op 28 juni kent in verband met voetbal een vervroegde aanvangstijd. Leden van de Looptgroep kunnen gratis meedoen. Wel graag voorinschrijven via onze site. In verband met de actie "Geef Luuk de ruimte" zal er meer dan de gebruikelijke media-aandacht zijn. Zie voor meer info onze website tabblad Dorpsloop 2014

9.

AA Drink FBK-Games

Gratis toegangskarten FBK-Games

Directeur Hans Kloosterman van AA Drink FBK-Games laat weten voor de Loopgroep gratis toegangskarten beschikbaar te stellen voor de AA Drink FBK-Games op 8 juni.

Ter info:

De drie pijlers die aan de AA Drink FBK-Games ten grondslag liggen zijn:

Topatletiek – beweging – beleving. Er is wat betreft topatletiek een prachtig nationaal en internationaal deelnemersveld. Zo zal Churandy Martina een poging doen om het baanrecord op de 100 meter te verbreken, en zal Renaud Lavillenie dat gaan proberen bij het polsstokhoogspringen. Voor meer informatie kijk op www.aadrink-fbkgames.nl.

De secretaris wil per omgaande, uiterlijk zondag 25 mei weten of je een vrijkaartje wilt hebben. Mail naar secretaris@loopgroep.nl en het komt voor elkaar.

Wil je pas op het laatste moment besluiten te gaan dan kun je als Loopgroeplid ook dit jaar weer met korting naar dit geweldige evenement. Een staanplaats kost slechts € 7,50 en zitplaatsen gaan van € 17,50 tot € 20. Bestellen van kaarten kan via deze link: <https://shop.ticketscript.com/channel/web2/start-order/rid/NFXCV9SX/language/nl>. Het wachtwoord is vereniging.

Wie helpt mee het FBK-stadion vol te krijgen tijdens de komende AA Drink FBK-Games?



Deze week start bij 20 regionale Albert Heijns de voorverkoop van kaarten voor de komende AA Drink FBK-Games op zondag 8 juni 2014. Nog nooit eerder konden op deze wijze in de gehele regio kaarten voor de Games worden gekocht.

In samenwerking met Albert Heijn willen wij op zaterdag 24 mei en op zaterdag 31 mei deze verkoop graag ondersteunen met actieve atleten in de AH-winkels. Atleten die enthousiast zijn over hun sport en zo mogelijk nog enthousiaster over de komst van wereldtoppers als Renaud Lavillenie en Churandy Martina naar de komende AA Drink FBK-Games.

Per Albert Heijn komt een promotieteam van 2 personen te staan, die de AA Drink FBK-Games en de mogelijkheid tot koop van kaarten onder de aandacht brengt.

Vind je het leuk om op deze wijze als vrijwilliger de AA Drink FBK-Games te ondersteunen? Geef je dan op voor 1 of beide zaterdagen via h.kloosterman@fbk-games.nl

Als tegenprestatie ontvangen alle deelnemers aan ons promotieteam natuurlijk zelf ook mooie zitplaatsen voor de AA Drink FBK-Games. Maar echt bijzonder wordt het natuurlijk pas als je dan ook zelf de gelegenheid krijgt te spreken met je favoriete atleten voor onze Meet & Greet. Als promotor krijg je voor deze bijeenkomst namelijk een speciale uitnodiging!

10.

Nacht van Borgholzhausen 14 juni



Dit moet je meemaken, een topcombinatie van sport, gezelligheid en sfeer! Doe mee!

De hoofdloop is 10 km en om 20:00 uur is de zoals ze dat zelf noemen de 'fünf kilometer walking'.

Opgeven kan via hun website met daarna graag een mailtje naar secretaris@loopgroep.nl. Het idee is om gezamenlijk te reizen waarbij de reiskosten zoals gebruikelijk voor dit prachtige evenement van onze

zusterclub voor de Loopgroep zijn.

Bertus heeft het voor elkaar gekregen dat wij ook als bedrijventeam mee mogen doen. Uiterlijke opgave 2^e Pinksterdag 9 juni bij de secretaris die dat dan via Bertus aan de organisatie laat doorgeven. Zie hun website voor meer info.

11.

De Brabantse Wal Marathon



Kennen jullie die mop van de Loopgroepleden die naar Luxemburg zouden gaan? ZE GINGEN NIET! Begin april was het al volgeboekt. Jos, Jeroen en Ron zochten toen maar snel een alternatief en hebben zich dan ook onmiddellijk ingeschreven voor de Brabantse Wal Marathon.

Het is daar in die omgeving zelfs zo mooi dat Jeroen en Ron er een minivakantie van maken door er in de voorafgaande week al met de caravan heen gaan. Het is een natuurmarathon met diverse afstanden in een uitstekende omgeving bijna grenzend aan onze Vlaamse zuiderburen. Ook dichtbij de Kalmthoutse Heide, het land van de Heikneuters beschreven in een album van Suske en Wiske. Ze hebben daar zelfs een echt Suske en Wiske Kindermuseum



Wie doet er op 1 juni nog meer mee aan één van de afstanden van 'De Brabantse Wal Marathon'? Als je met een overnachtingsprobleem zit is dit eenvoudig op te lossen door een koepeltentje met slaapzak mee te nemen. Een ad hoc campingplek regelen we wel en eten en drinken is gewoon aanschuiven bij wat er is. Info bij Jos Alberink.

14.

Lief en Leed

- Mevrouw Haarman, de (schoon)moeder van Ingrid en Bennie Oude Egbrink is op 13 mei overleden. Ze was ook de moeder van onze leden Nico Haarman en Caroline Haarman en schoonmoeder van onze leden Laura Haarman, Hans Jansink en Inneke Haarman.
Het bestuur van de Loopgroep wenst allen veel sterkte bij het verwerken van dit verlies.
- Iets liefs is er niet te melden. Bij het bestuur zijn geen berichten over trouwerijen, verlovingsen, samenwoningen, geboortes, zoveel jarig huwelijk, speciale verjaardagen of wat dies meer zij binnengekomen.

15.

Men fluistert op het kerkplein

Het onderdeel 'Men fluistert op het kerkplein' komt er deze keer wat karig af omdat uw secretaris nog een andere ook leuke sport beoefend en deze maand vrij weinig op de reguliere trainingen was, hij zat met zijn neus soms in de wolken. Klik [HIER](#) maar eens voor een indruk.

De tamtam van Losser meldde dat Leo van den Broek meer dan druk was met alles te lezen wat er door de assistenttrainercursus ingeleverd werd. De afwas schoot er thuis zelfs nog wel eens bij in. ;-)

16.

Ledenweetjes

We heten Marga Broekhuijsen van Meerkerk van harte welkom binnen SW van onze Loopgroep en hopen dat ze samen met de andere leden nog vele kilometers mag maken. Marga woont op Stellingmolen 10 a en is te bereiken op 06 – 549 123 32.

Bij Ledenweetjes hoort ook de mededeling dat we Yvonne Barelds mogen feliciteren met het behalen van het certificaat Assistent Looptrainer 2. Ze heeft daartoe workshops bezocht, aanvullende opdrachten in de eigen trainerspraktijk uitgevoerd en verslagen geschreven. Hulde!

