

Nieuwsbrief september 2014

Beste sportvrienden,

Het is inmiddels september, de eerste herfstmaand. "In september warme regen, brengt de boeren rijke zegen". Voorlopig zien we wel een periode met warm weer tegemoet maar geen regen. Wij boffen dus dat we nog eventjes in korte broek en blote armen onze buitensport kunnen beoefenen, het is alleen dat de avonden korter worden en dat het niet lang meer duurt voordat de reflecterende hesjes aan moeten.

Uw secretaris was begin mei bezig met het opstellen van de mei-Nieuwsbrief toen we aangenaam verrast werden door een prachtige voorzomer die overging in bij ons een hele mooie zomer. De nieuwsbrief werd uitgesteld naar juni, toen naar juli en ach, in augustus is toch iedereen weg dus .... Maar nu is alles echt weer opgestart, iedereen is terug in het normale patroon ende eerste echte trainingen zijn geweest. Deze Nieuwsbrief is onvolledig, bevat nog wat oud nieuws en sommige onderwerpen zult u missen. Toch wil ik hem graag uitbrengen, deze keer bij wijze van experiment in tweekoloms formaat. Het zal niet helemaal perfect zijn, maar allah, vooruit maar.

- In deze Nieuwsbrief wordt heel teruggeblikt op dat wat was gevolgd door dat wat op de agenda staat en dus nog zou komen/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 zo biedt de Snertloop deelnemers de mogelijkheid een vrij bedrag naar de stichting over te maken.
- Heet van de naald is de datum van ons **jubileumfeest, zaterdag 8 november**. Het is nog eventjes 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 hardloopgebeuren, een gegeven waar wij misschien ook iets mee kunnen.
- Uw secretaris had gemerkt dat niet iedereen de mails van de Loopgroep kreeg. Sommige providers merkten de mail aan als spam en werd tegen gehouden. In een enkel geval was dit heel vervelend. Onze eigen provider, daar waar onze website draait, hebben we de opdracht gegeven dit te corrigeren, maar het bleef maar duren. Uit ervaring weet ik dat in een soortgelijke gevallen de macht van zelfs een vele malen grotere organisatie ook niet helpt. Inmiddels gebruik de secretaris een ander mailprogramma.
- We zijn ook aanwezig op Facebook. Kijk maar eens en schrijf maar eens wat.
- Schrijfrechten voor het plaatsen van artikelen op de website kan elk Loopgroeplid krijgen. Na aanmelding bij het Ledengedeelte zie je 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. Op deze manier werken we samen om op internet te laten zien dat we een sprankelende loopgroep zijn.
- 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. 3LandenLoop 6 april van Iphitos.
2. Lenteloop deed zijn naam eer aan
3. Op 13 april de Halve van Hengelo
4. Enschede marathon met de uitslagen
5. De Heurnetocht
6. 20 mei Gildehaus baanwedstrijd
7. Dorpsloop
8. Nacht van Borgholzhausen 14 juni
9. De Brabantse Wal Marathon
10. Uitgelicht de meimaand: off-road
11. Uit de Oude Doos
12. Lief en leed
13. Men fluistert op het kerkplein
14. Ledenweetjes

**1.**

**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.

**2.**

**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](http://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.

### 3. Halve van Hengelo

Op 13 april was de [Halve van Hengelo](#) met onze uitslagen onder de link.

### 4.

#### Enschede Marathon:

##### De tijden zijn:

##### Hele Marathon

Ronnie Wargers	3:17:47
Jeroen Bosch	1:43:06
Theo Sanders	1:46:41

voor hem de 24<sup>e</sup> hele marathon!

##### 10 km

Albertine Haarman - Racer	54:41
Herbert Veger	58:20
Petra Greftehuis	56:20

### 5.

#### 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 haar gedicht De stille getuige de boom als symbool voor herinnering aan de tragedie die zich tijdens de 2<sup>e</sup> 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.

6.

### 20 mei Gildehaus baanwedstrijd

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

7.

### Dorpsloop

Die was weer als vanouds perfect georganiseerd. Hulde aan het organisatie-team! Volg voor een verslag de link [Mariska Dute ster tijdens Dorpsloop De Lutte.](#)

8.

### Nacht van Borgholzhausen 14 juni



Dit moest je meemaken, een topcombinatie van sport, gezelligheid en sfeer! Echter niemand van ons heeft meegedaan.

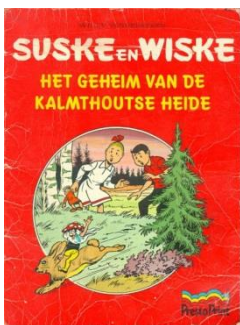
9.

### 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 maakten door er in de

voorafgaande week al met de caravan heen gaan. Het was 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](#)

's Avonds voor de wedstrijd vierde Jos op de camping dat hij alles bij elkaar 60.000 km heeft gelopen. Dat is dus eventjes anderhalf keer de wereld rond. Jos trakteerde, hoe kan het ook anders, op champagne.

### Verslag van Jos

10.

### Uitgelicht in de maand mei: off-road

Boslopen, off-roadlopen, trailrunning. Diverse benamingen voor hetzelfde namelijk over onverharde naturopaden lopen. Bij ons in De Lutte hoeven we niet zover om dit te doen, maar ook hier ligt nog een schat aan onverharde naturopaden. Wie regelmatig op de wandel of hardlooptrainingen komt of aan een clubactiviteit heeft meegedaan weet precies waar het over gaat. Oneindige variatie in landschap, terrein en beleving. Welk type loper je ook bent, trailrunning past bij je. Wil je eens een website bezoeken die hier op een goede manier over schrijft klik dan [HIER.](#)

11.

### Uit de Oude Doos

Johan Nijland ondertiteld ? Uit clubblad 22 november 2003, ingeleverd door Theo Sanders

Een moderne, goed geleide vereniging gaat natuurlijk mee in "de vaart der volkeren" en blijft bij de invoering van allerlei nieuwe media niet achter. Zo kennen we de computergestuurde tijdmeting, het elektronische oog bij passeren etc. Ook computers op zich worden steeds geavanceerder.

De kroon spant echter de nieuwste vinding van onze Loopgroep De Lutte:

Op zaterdagmorgen 22 november jl., bij de ochtendtraining, was deze te bewonderen: de ONDERTITELING van Johan Nijland. Hoe die eruit zag ?



Op genoemde ochtend was Rinus afwezig. Volgens goed gebruik neemt Johan dan het voortouw en zet de

groep na het slaan van de klok van de R.K. Kerk in beweging. Tot zover niets nieuws onder de zon. Na een inloop van ongeveer een kwartier werd er halt gehouden voor de gebruikelijke oefeningen. Johan zou ze voordoen, nee Jos, nee Johan, nee Jos ..... misschien een van de anderen ? Uiteindelijk toch Johan !

Volgens mij was het afgesproken werk, dat genoemde beide heren een positie innamen die recht tegenover elkaar was gelegen met een tussenruimte van ongeveer 8 meter. De 15 aanwezigen stelden zich tussen hen in op. Wat volgde was een bijzonder goed en effectief samenspel; terwijl Jos zijn lippen bewoog (ondertiteling) keek Johan naar het tuiten ervan en wist zo af te lezen, wat de bedoeling was. Wat een samenspel ! Wat een vinding ! Wat een uitkomst! Dit biedt duidelijk perspectief en tegengas tegen 'het boekje van Rinus'.

Johan ? Jos ?

Gooo  
..... !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

## 12.

### 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 ook te melden. Ilona en Jeroen geven donderdag 18

september  
elkaar het  
jawoord en  
treden in het huwelijk. Vanaf deze plek wensen we ze vanzelfsprekend al het goeds toe met heel veel gelukkige jaren samen.

## 13.

### Men fluistert op het kerkplein

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

Dat twee trainers in het Haagse bos het spoor bijster waren. En dat een van die beide trainers wel een kompas op zijn horloge had maar die had uitgezet: 'Ik verdwaal nooit'. Maar achteraf wel opmerkte dat ze op die zaterdagochtend toch even mooi 21,3 km gelopen hadden.

Dat Albertine een heel praktisch ingestelde vrouw is: loopschoenen onder klei? Gewoon even afspoelen in de sloot.

Carolien en Jos na afloop van De Wal Marathon de autosleutels kwijt waren,

- De ANWB wel wilde helpen a raison van 240 Euro,
- Jos zo van dit alles baalde dat, toen hij vertelde een gevallen loper te hebben geholpen, daar wel de ANWB bij moest komen
- Carolien beweert dat mannen niet kunnen zeken want de sleutels zaten gewoon in Jos's trainingsbroek,
- Wij wel een idee hebben hoe (on)gezellig de rit naar huis geweest was.

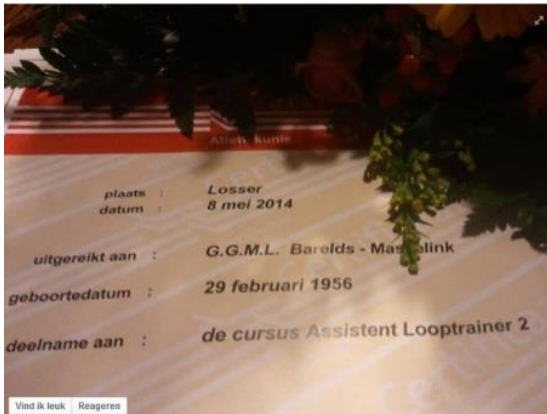
15.

### 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. Ook mochten we Carmen Steghuis-Bekke binnen de Loopgroep als nieuw lid bij SW inschrijven. Carmen van harte welkom en vele mooie loopuurtjes!

Er zijn ook twee afmeldingen, Miriam Bekke heeft aangegeven dat het lopen niet gaat zoals ze graag wil, tijd en lijf werken niet mee.

Mirjam heeft laten weten om bij voldoende belangstelling wel weer voor een reanimatiecursus voor ons te willen verzorgen. Ook haar zus Mignon Stevelink-Bekke geeft aan onvoldoende tijd te hebben..



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!