



**LONU**  
Loopgroep Nuenen

Nieuwsbrief

[Link naar website](#)



## Surpriseparty

Afgelopen week ben ik door verschillende (bestuurs) leden verleid om toch vooral dinsdagavond

afscheid te komen nemen van Jasper! Ik voelde dat er iets in de lucht hing maar onduidelijk wat het was én ik had ook nog eens andere plannen. Uiteindelijk toegestemd om te komen en het was een verrassing om zoveel leden bij elkaar te zien in een warm en sfeervol verlicht clubgebouw. Een gezellige bijeenkomst om mijn ‘carrière’ bij Lonu af te sluiten en tevens afscheid te nemen van Jasper. Mooie ware woorden zijn er gesproken door Anne. Ik kreeg een prachtig herfstboeket en een geweldig mooi verlicht en energiek cadeau! Wat leuk dat jullie er waren.

De volgende avond ben ik bij het gezellige jaarlijks etentje voor de trainers en bestuursleden wéér verrast en enorm verwend. Voor mij een goede afsluiting van 21 jaar trainerschap!

**Bedankt allemaal!!!**

---



## Afscheid van Annette als hoofdtrainer

Waarschijnlijk hebben jullie allemaal al vernomen dat Annette afscheid neemt als hoofdtrainer.( gelukkig blijft ze nog lid)

Daarom wil ik toch even met jullie terug gaan in de tijd.

In maart 1999 werd Annette lid van onze vereniging en op enig moment precies weet ik het niet meer, maar begon het bij Annette te kriebelen om de KNAU-cursus voor hoofdtrainer te gaan volgen.

In september 2001 werd Annette officieel hoofdtrainer van LONU na een behoorlijk pittige cursus die zij dus met succes wist af te sluiten.

We hebben het geweten hoor. Vanaf dag 1 zetten ze zich volledig in voor de vereniging als trainer door de schema's voor de assistent-trainers in elkaar te zetten waar zij zichzelf zeker niet vergat, door zelf ook regelmatig een groep te trainen.

Ook liet ze zich gelden als vrijwilliger bij de diverse activiteiten die LONU organiseerde waar ze met volle overgave zich van haar taken kweet.

Niet te vergeten de diverse vakantie trainingen die ze verzorgde in de maanden juli en augustus en waar vele LONU leden van hebben genoten.

En nu na ruim 22 jaar lid te zijn en 20 jaar hoofdtrainer gaat ze ons verlaten als hoofdtrainer.

Het zal een hele kluif worden voor Jeroen om het niveau te blijven handhaven dat zij al die jaren heeft gehanteerd, maar daar heb ik geen twijfel over.

Annette het gaat je goed, ik heb begrepen dat je wel blijft hardlopen ,maar het liefst in de ochtend

zoals je de afgelopen, vervelende coronatijd hebt gedaan. Toch hoeven we niet te missen op de club daar je nog wel lid blijft, dus waarschijnlijk sluit je je nog wel af en toe aan bij eventueel R2 of bij de overdag georganiseerde trainingen in de omgeving.

Ik hoop tenminste dat je je toch nog met regelmaat bij de club laat zien en eventueel meeloopt. Je hebt als hoofdtrainer een belangrijke stempel gedrukt op LONU met , onder andere, je inzet en toewijding en je plezierige trainingen.

Ik hoop dan ook dat we je nog als vrijwilliger mogen blijven benaderen voor de van Goghloop en de Gulbergtrail.

Annette nogmaals het ga je goed en blijf plezier houden in het hardlopen en geniet van de vrije tijd die je nu waarschijnlijk krijgt

Een trainer die je ten zeerste waardeert.

Fried



---

## Afscheid Jasper van der Toorn

Beste LONU bestuur,

Helaas moet ik mijn lidmaatschap van LONU om medische redenen beëindigen. Het zijn niet mijn hartproblemen waaraan ik gisteren geopereerd ben, goed verlopen zonder verdere complicaties, maar slijtage van de heupen. Het zal duidelijk zijn dat het mij zwaar valt om te moeten stoppen met hardlopen maar lopen met toenemende pijn is geen optie. De afgelopen 6 jaar heb ik met heel veel plezier gelopen bij LONU in groep 1 en groep 2 waarbij het sociale aspect minstens zo belangrijk was als het sportieve presteren. Het personal coaching wat ik heb mogen doen tijdens het lopen en bij de voorbereiding op de halve van Eindhoven heb ik ook met veel plezier gedaan. Bestuur jullie ook bedankt voor de inspanning om LONU zo'n gezellige sportieve vereniging te laten zijn. Wens de vereniging nog heel veel mooie jaren. Bedankt Jasper van der Toorn



# Clubfeest LONU 16/10

We waren allemaal enorm blij dat we na een lange periode waar een clubfeest konden organiseren.

Het was een zonnige zaterdagmiddag, en we hebben leden met partners uitgenodigd. Erg leuk dat de partners er ook eens bij zijn. De inloop was erg gezellig, en we begonnen met koffie of thee met een stuk vlaai.

Vervolgens werden er teams gevormd en gingen we aan de slag met het kubb spel, in het begin van het voor iedereen nog even zoeken maar al snel merkte je dat iedereen er echt plezier in had. Ook erg leuk om eens samen bezig te zijn met iets anders dan hardlopen. Er werd aan het einde nog een finaleronde gespeeld, en de toeschouwers waren enthousiast aan het kijken!

Vervolgens gezellig aan de borrel op het veld, een hapje, drankje en gezellige mensen is altijd leuk. Als afsluiter een chinees buffet in het clubgebouw, iedereen heeft goed gegeten, gekletst en genoten. Aan de reacties te horen heeft iedereen het leuk gehad.

Inge en Bram



Hesjes

Het is rond 19.00 uur donker, het is verplicht om een veiligheidshesje te dragen.  
Dit voor iedereen zijn veiligheid, dit kun je eventueel aanvullen met verlichting.



## ROPARUN door Nuenen

Op 4 en 5 oktober jongstleden is de alom bekende ROPARUN ( een sponsortocht van ruim 300 km) die in normale tijden van Parijs naar Rotterdam wordt gelopen, van Landgraaf ( Limburg) naar Landgraaf gelopen.

De coronaroute zoals ik hem nu maar zal noemen ging dus van Landgraaf via diverse plaatsen door Eindhoven weer terug naar Landgraaf waardoor ze ook door Nuenen kwamen.

Ron Ver Wegen, oud lid van LONU, kwam met de vraag of zij als rustpunt met 4 teams van de hoofdsponsor DELA gebruik mochten maken van ons clubgebouw. In overleg met het bestuur is er besloten om deze organisatie toestemming te verlenen zonder een gebruikelijke vergoeding te vragen.

Op 4 oktober rond 22.30 uur zou het eerste team verwacht worden maar dit bleek als snel iets eerder te zijn. Ondanks het zeer slechte weer, het regende de hele avond en nacht, liepen de teams ruim een uur voor op hun schema en dus kwam de eerste groep al om 21.00 uur al aan. Gelukkig had ik de koffie en de thee al klaar staan en die lieten de lopers en begeleiding zich uitstekend smaken.

Al snel kwamen de andere teams ook binnen en was het een gezellige drukte in ons clubgebouw. Dit duurde tot zo'n 03.00 uur 's nachts alvorens de laatste lopers weer vertrokken op weg naar hun

eindbestemming Landgraaf.

Mijn petje af voor deze kanjers (mannen en vrouwen) en niet alleen de lopers maar ook de begeleiding die uiteindelijk met z'n allen ( de DELA-teams) een totaal sponsor bedrag van € 60.000 hebben opgehaald voor mensen met kanker. Dat blijkt ook uit het motto van hun:

**"Leven toevoegen aan de dagen, waar vaak geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven".**

Het totale sponsorbedrag door 175 teams verdeeld over 91 doelen was dit jaar € 2.030.030,00

Een prestatie waar wij als LONU een heel klein steentje aan mochten bijdragen door hun een moment een warm onderkomen te bieden zodat ze hun prestatie konden voortzetten.

Een prachtig initiatief dat zeker ondersteuning waart is en waar ik begrepen heb dat er voor het volgend jaar zelfs Lonu-ers aan deel willen nemen.

ROPARUN organisatie mijn petje af en wie weet mogen we jullie nog eens ergens begroeten,

Fried van Hoek



## Nogmaals het prachtige aanbod voor onze leden: trainingen byRoel

Vanwege het grote succes bieden we deze trainingen nog een keer aan en wel vanaf 6 november.

Roel is inmiddels een begrip maar voor wie hem niet kent in het kort:

Roel is fysiotherapeut en geeft gerichte oefeningen waarin deelnemers middels functionele training voor het hardlopen getraind worden; specifieke aandacht voor rompstijfheid, core-heup-knie-enkel stabiliteit en kracht, en gezonde verhouding kracht boven- en onderlichaam.

Waar: bij de praktijk van Roel aan de Refeling 66.

Wanneer: op 6 zaterdagen van 6 november tot en met 11 december, van 10:15-11:15 uur.

Wie: Er is beweegruimte voor 12 deelnemers.

Via de website van Roel krijg je een indruk: [www.byroel.com](http://www.byroel.com)

Opgeven kan via [info@lonu.nl](mailto:info@lonu.nl) en ook kun je daar je vragen kwijt. Ik neem dan zo snel mogelijk contact met je op.

Annette



---



## LT2 Training.

Ja hoor, vanaf woensdag 13 oktober 2021 ben ik officieel assistent trainer bij Lonu!

Tijdens de corona periode was het voor meerdere lopers een uitdaging om te blijven lopen. Dit was ook onderwerp van gesprek bij de algemene ledenvergadering. Hoe krijgen we iedereen weer in beweging en enthousiast om weer naar Lonu te komen wanneer het weer mag?

We mochten op dat moment in kleine groepjes samen lopen en zo bood ik aan om 4 mensen onder mijn hoede te nemen en weer het hardlopen op te gaan bouwen. Ik heb dit erg leuk gevonden. Van daaruit kwam de vraag of ik interesse had in de opleiding tot hardloop trainer. Hier hoefde ik niet lang over na te denken. Ja dat wilde ik wel.

En zo begon ik in juni met de opleiding. In een klein groepje, nog met drie personen van LOGO. Een leuke praktische opleiding. Iedere lesavond gingen we na een stukje theorie aan de slag in het park. Iedereen moest training geven aan de rest. De eerste avond werden we redelijk in het diepe gegooid. We hadden net kennis gemaakt, wat theorie gehad en vervolgens kregen we de opdracht om ieder een kwartiertje training te geven. Je kreeg even 5 minuten de tijd om iets te bedenken.

Best spannend, maar allen gingen we met goede moed aan de slag en ik voelde me ook prettig in de groep. En op die manier leerde we veel van elkaar.

Hoe bereid je een training voor, waar moet je rekening mee houden tijdens de training etc. Helaas heeft het langere tijd geduurd voordat de opleiding afgerond kon worden door vakanties en corona tussendoor, maar afgelopen woensdag was het dan zover. Ik heb hem afgerond!

Onder tussen ben ik al gestart met training geven en dat bevallt me erg goed. Dit bij R1 en pr. Als je er ook over nadenkt om trainer te willen worden en je hebt er vragen over, kom gerust naar mij toe.

Groet,  
Janneke

---



## ZET IN JE AGENDA **Bosloop/bootcamp**

Als een hinde door het bos?

Zachte ondergrond, frisse dennengeuren, gefluit van vogels, lekker beschut voor de laagstaande zon, geen verkeerslichten, geen geraas van auto's, afwisselend terrein met minimale hoogteverschillen en wie weet een onverwachte ontmoeting met een ree of ander wild. Rennen door het bos geeft het ultieme gevoel van vrijheid en is erg goed voor de algemene conditie!

Wat: Een looptraining door het bos met tussendoor wat oefeningen

Wanneer: Zondag 7 november

Aanvang: 09:30u (tot max 12:00u)

Waar: Boscafé De Soete Inval Someren  
(bosrand 6 Someren, dit is aan de weg van Heeze naar Someren)

Voor wie: Alle lopers zijn van harte welkom, het programma is voor iedereen toegankelijk!

Afstand: We zullen ongeveer een afstand afleggen van 10 kilometer in ongeveer 2 uur.  
Afhankelijk van de groep samenstelling kunnen we hier flexibel meer omgaan!

Vervoer: Vervoer is op eigen gelegenheid.

De training zal tot ongeveer 11.30 uur duren en voor wie wil is er na afloop koffie/thee/fris/... en een lekker stuk gebak.

Voor meer informatie: Wilbert en/of Jeroen

---

Kopij voor de volgende nieuwsbrief moet binnen zijn op de 10e van de maand. Help ons met het maken van een interessante nieuwsbrief en breng anderen op leuke ideeën wat betreft hardlopen.

Bram Stoop & Anne Joustra

---



**LONU**  
*Loopgroep Nuenen*

*Nieuwsbrief*

[Unsubscribe](#) | [Manage subscription](#)  
LONU clubgebouw  
Wettenseind 28, Nuenen  
[www.lonu.nl](http://www.lonu.nl)

[MailPoet](#)