

Bericht van Lotoya:

Het zou heel fijn zijn als je namens mij in de nieuwsbrief wil zetten dat ik me erg gesteund voelde door alle LONU-leden door de aanwezigheid tijdens de erehaag maar ook alle lieve kaartjes en bloemen die wij hebben ontvangen. Veel dank daarvoor!

Liefs,
 Lotoya



De indrukwekkende erehaag voor Mila-Jane, waaronder zo'n 25 Lonu leden.

Bosloop

Zondag 30 maart organiseren we een leuke loop over de Strabrechtse- en Lieropse Heide, rond een aantal vennen en door de bossen. Jullie zijn van harte uitgenodigd om te genieten van deze mooie omgeving. Start is om 9:30 uur vanaf de parkeerplaats van camping "De Somerense Vennen". Het adres is Philipsbosweg 7 in Lierop. De reistijd naar de startlocatie is ongeveer een half uur, via Mierlo 16 km. Na afloop drinken we koffie of thee met iets lekkers bij het gezellige restaurant op deze camping.



Alle LONU-ers kunnen aan deze loop meedoen, dus R3 t/m PR en misschien de gevorderde nieuwe LOOpNU deelnemers. Je kunt de korte, ca. 9 km route doen met weinig onderbrekingen of met wat meer onderbrekingen. Voor beide versies neemt een trainer je mee. De langere route heeft een extra lus die ook nog om het Keelven gaat en is totaal ca. 15 km. Uiteraard gaat ook hier een trainer mee die je de weg wijst.

Graag uiterlijk woensdag 26 maart jullie opgave via de lijst in het clubgebouw of via WhatsApp "LONU Community / Bosloop 30 maart, Somerense Vennen"



LLL, el Camino

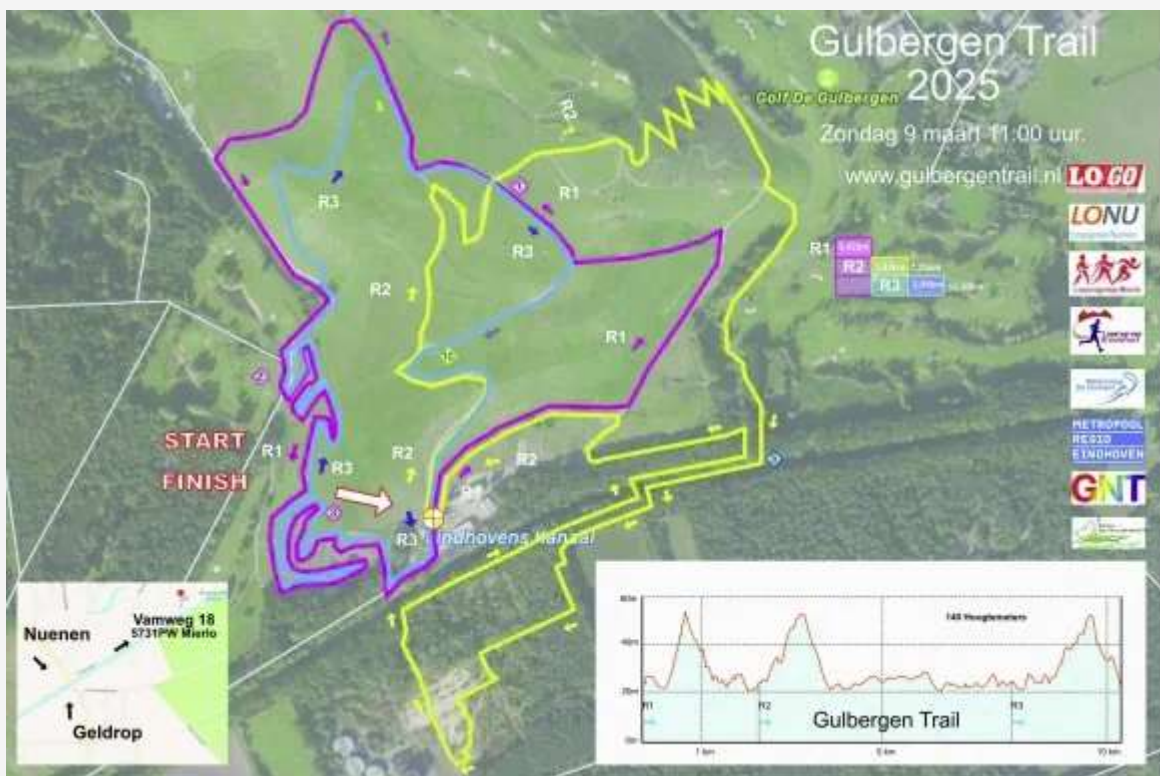
Afgelopen dinsdag 17 maar was de eerste LLL van dit jaar. Voor een vol clubhuis, vertelde Susan Hemke over haar wekenlange wandeltocht de "Camino". Zij liep de versie die start in de Franse Pyreneeën tot Compastello, een tocht van zo'n 800km. Van alles kwam aan bod: de mensen vanuit de hele wereld die ze tegenkwam, natuur, architectuur, de plaatsen onderweg. Het eindigde met een komische noot (hoewel dit absoluut niet komisch bedoeld was), in de vorm van een video waarin misdienaren druk bezig zijn een enorm wierrook brander aan het slingeren te krijgen.



Gulbergen trail

Op zondag organiseerde Lonu samen met drie andere verenigingen de jaarlijkse Gulbergen trail. Er werden drie dag ten minste drie records verbroken:

- Er was een record aantal deelnemers (ruim 250).
- Het was met bijna 20 graden nog nooit zo warm geweest (maar voor problemen) heeft dat niet gezorgd.
- En helaas ook diepte record: er deden dit jaar slecht 5 Lonu leden mee. Dat moeten er volgend jaar veel meer worden. Maar afgezien hiervan, was deze Gulbergen trail weer erg succesvol, en hopen daar nog jaren mee door te gaan.



Nederwetten Gerwen loop

Een week na de Gulbergen trail, was er opnieuw een wedstrijd in Nuenen, de Nederwetten Gerwen loop. Een week later in het voorjaar en zonovergoten, maar vanwege de stevige schrale wind, een stuk kouder. Gelukkig deden hier wel een respectabel aantal van ruim 10 Lonu-ers mee. Bovendien wist één van hen: Rob de tweede plaats op de 10km te bemachtigen!



Collage van enkele Lonu-ers die meededen aan de Nederwetten Gerwen loop.



Rob Jansen wint tweede prijs op de 10km.

Startersgroep

Op 11 was de eerste training van startergroep. Een groep van 13 lopers (waaronder drie Lonu leden die al langer lid zijn) liepen hun 5 x 2 minuten op ons veld. Ze lopen de eertse drie trainingen op het veld, en gaan steeds langere series op de weg lopen. Ik heb zelf een keer meegedaan, en heb daarom goede hoop dat (net zoals vorig jaar) een grote groep de afsluitende 5km in de vanGogh loop probleemloos uit gaat lopen.

