



LONU
Loopgroep Nuenen

Nieuwsbrief

[Link naar website](#)



Wat een eer! Bedankt!

Erelid van Lonu! En een prominent bericht mét foto in Rond de Linde en Nuenense krant. Nooit gedacht dat dit nog door zoveel mensen gelezen wordt. Uit verschillende hoeken kreeg ik reacties

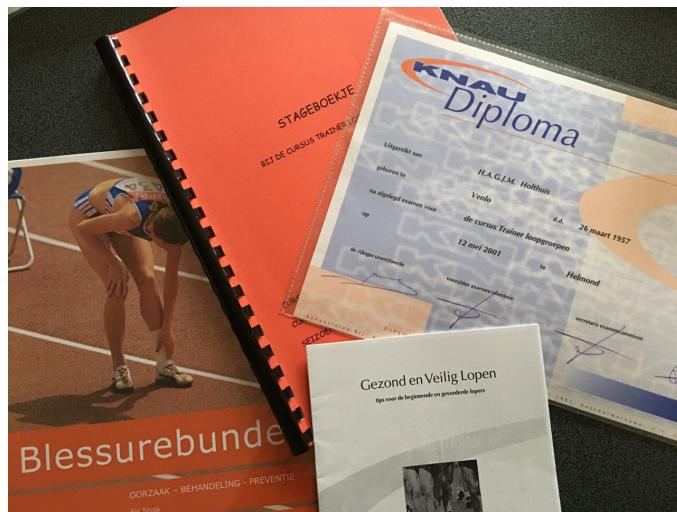
en felicitaties, op straat, vanuit Eindhoven en ín Eindhoven, bij de supermarkt, op de sportschool of gewoon ergens op straat op de fiets. Grappig, verbazend en zeer eervol.

Inmiddels is het niet-trainer zijn een beetje gewend maar ik blijf graag op de hoogte van het wel en wee van Lonu. Allerlei artikelen, boeken en aantekeningen van beginnersgroepen, trainingen, clubshirts zijn inmiddels opgeruimd.

Fijn dat Jeroen taken enthousiast voortzet. En ook leuk dat inmiddels een nieuwe ervaren trainer aangesloten is.

Bestuur en leden, nogmaals dank voor de eervolle status!

Annette



Hoe gaat het nu met Wout?

Hallo allemaal,

het leek me leuk om even iets van me te laten horen. Inmiddels zijn we alweer ruim 3 maanden weg uit Nuenen. Na 2 maanden Costa del Sol (Nerja) en een maand Egmond ben ik klaar om op 18 juni de Midnight Sun Marathon in het Noorse Tromsø te lopen. Eindelijk is het zover na 2 jaar uitstel ivm Corona. De reis gaat per boot en auto via Zweden en Lapland naar Tromsø, de grootste stad in Europa boven de poolcirkel. De marathon start om 20:30 en omdat het de hele nacht licht blijft kom

ik altijd voor het donker over de finish. De terugreis gaat via de Lofoten, ook wel de Noorse Malediven genoemd. De foto's op internet doen het mooiste vermoeden. Een leuk vooruitzicht dus. Nu heb ik in Spanje natuurlijk niet stil gezeten. Rennen vanuit het appartement over de stranden van de Middellandse Zee was zeker geen straf maar er waren ook diverse wedstrijdjes in de buurt. Naast een zonnige halve marathon in Vélez-Málaga en een zware trailrun bij de grotten van Nerja mag ik met trots melden dat ik op het podium kwam bij de Trail Sierra de Huétor Santillán in de buurt van Granada. Tot mijn verbazing werd ik tweede in mijn leeftijdscategorie (nee, niet bij de jongens Pepijn 😊) en kreeg naast een mooie trofee een lekker stuk geitenkaas van de lokale kaasboer. Een prachtige ervaring tussen voornamelijk lokale Spanjaarden. Ik was zonder twijfel de enige buitenlander. Gelukkig is er een foto van het podium gemaakt als bewijs van mijn tweede plek 😊.

Op naar Tromsø!

Veel groetjes en wie weet tot ziens bij een of ander loopevenement.

Wout Verhagen



ING marathon Martijn

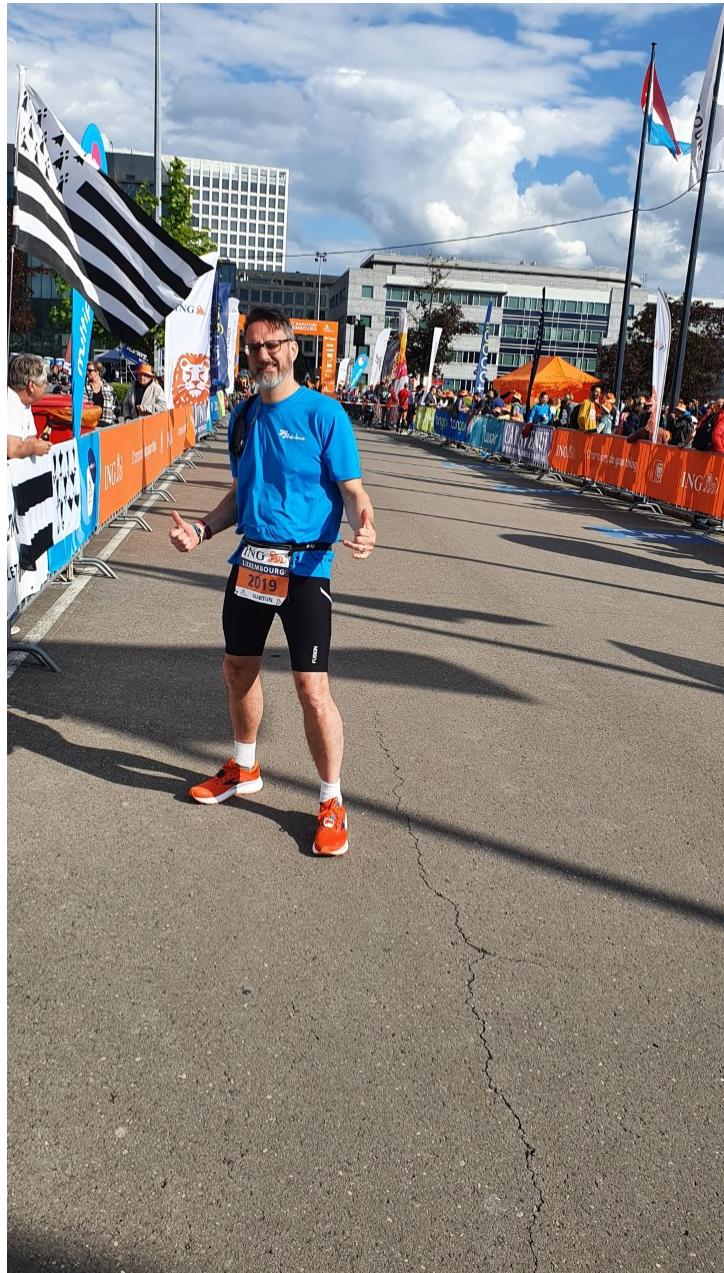
In het Hemelvaartsweekend heb ik de 15e ING Night marathon gelopen in Luxemburg. In eerste instantie direct na de race en de dag erna vond ik hem minder. Nu weet ik ook de redenen. Maar eerst zal ik jullie meenemen op mijn reis. Mijn vrouw en ik hadden omdat ik de marathon in Luxemburg ging lopen er maar meteen een leuk weekend van gemaakt van donderdag t/m maandag met de vouwwagen op de camping. We zijn zaterdag op tijd wakker geworden, hebben lekker ontbeten en zijn relaxt op tijd naar Luxemburg stad gegaan.

Wij hadden geparkeerd bij een P&R en vanuit daar gingen pendelbussen naar tramhalte Theater en daar pakten wij de tram naar de expo. Op de expo mijzelf omgekleed en toen begon het wachten. Om 19.00 volgde het startschot en begon ik aan mijn reis van 42km door Luxemburg stad. De halve marathon en de team estafette gingen allemaal tegelijk van start. Dit zorgde voor een gezellige drukte en was een mooi gezicht zijn geweest het lange lint van lopers van de expo naar Luxemburg stad. Mijn vrouw kon dat beamen want zij ging mij onderweg supporteren. De route ging langs een aantal Europeese instituten oa het parlement en de universiteit. Nooit geweten dat het Europees parlement ook in Luxemburg zetelde. Hier ongeveer maakten we de eerste sidestep. Gingen tussen een aantal gebouwen door en zo naar een tunnel waarin een rookmachine en muziek was. Hierbij passeerden wij het museum van moderne kunsten in Luxemburg, Mudam Luxemburg. Na de tunnel

kwamen we weer op de avenue Jf Kennedy. Toen naar park Glacis maar voordat we over park Glacis moesten we nog door parc Kinnekswiss. Toen gingen we parc Glacis op en kwam ik de kop van de wedstrijd tegen. En iets later mijn allerliefste vrouw! Dit was na 7km en het ging nog lekker. Geen idee dat Luxemburg zoveel parken heeft!!! Maar dat terzijde. Via de wijk Limpertsberg kwamen we weer terug bij Parc Glacis roen stond de km teller ondertussen op 13km en daar stond mijn vrouw weer ik gaf haar een dikke knuffel en via parc Kinnenswiss gingen we door de binnenstad waar de halve marathon zich afsplitste. De marathon ging via Hamelius naar Belair en weer via Hamelius naar Hollerich. Na het halve marathon punt gepasseerd te zijn kwamen we na 28km aan bij de pont Adolphe. Hier gingen wij onderdoor via een tunnel en tot mijn verrassing stond toen ik de tunnel uitkwam weer mijn vrouw. Ik had het ondertussen zwaar en de pacer van 4.29 zaten vlak bij mij. Hier gingen we naar het Pétrusse park. Dit was stuk was wat minder goed verlicht maar waar het wel op sommige plekken gezellig druk was. Op dit pad ging ik ook nog bijna onderuit de lopers die bij mij in de buurt waren vroegen gaat het, ben je ok... ik had vanwege de capriolen die ik had uitgehaald alleen last van mijn been, aanhechting bovenbeen bil.... wat een zwakkere plek is momenteel bij mij. Ik zat toen nkg steeds in de buurt van de pacer gr van 4.29. Deze groep heb ik uiteindelijk toch maar los gelaten. Na uit het park te zijn gekomen wat via een klein zigzag pad was. Gingen we onderweg richting het centraal station waar we keerden en terug gingen. Toen kreeg ik het zwaar en na 32km begin ik met afwisselend wandelen tussen het hardlopen door. Bij de verzorging na 33km even een paar slokken cola genomen en toen weer door. Op naar het laatste stuk terug naar de Expo. Hier moesten we nog een kleine omweg maken om aan de meters te komen. Weer door de tunnel met rook en live een concert op een videowall. Toen op naar de 40km vlak voor het 40km stond de allerliefste om mij door de laatste 2.5Km heen te slepen! Ze liep als gogo girl mee met mij. We gingen een linksaf bij de universiteit en kwamen bij een voetpad waar we op naar de expo gingen. Bij het opgaan van het voetpad waren 2 lopers van de teamrun die wandelden en ik pakte er een bij de schouders om niet tegen hem op te botsen. En door gingen we. Na 41.5 stond nog wat verzorging en pakte ik nog wat water en Carma ook wat water. Toen op naar de expo en van de laatste 200m nog een leuk filmpje gemaakt. De marathon hier was weer een belevenis. Mijn eerste avondmarathon dat vereist toch een andere voorbereiding op de dag dan een ochtendmarathon. Zoals ik in het begin al zei dacht ik in 1e instantie en de dag erna dat ik hem nooit meer zou lopen zelfstandig dan. Nu denk ik misschien toch wel. En anders wel in estafette verband of de halve.

De verzorging tijdens de marathon was uitstekend veel drankposten met water, energiedrank, fruit en energieboost en na 32km ook cola. De finish was erg leuk in de hal zie mijn facebook voor het filmpje. Ook de verzorging na de marathon was meer dan uitstekend! Hele goede douches alleen een nadeel je moet vanuit de hal naar een trailer waar de douches inzaten. En ja je raadt het al je moet een trapje op... nou met de temperatuur van 8 graden en mijn benen was dat geen pretje.. maar de douches zelf waren erg goed. Zo'n douche zou ik thuis ook willen! Na gedoucht te hebben ging ik naar de massage. Ook dit zat er gewoon bij. Hier mijn spieren lekker los laten maken. Alleen kreeg ik na de massage een enorme wegtrekker. Energielevel was -10 en voelde mijn maag draaien . Daarna met de tram terug naar de pendelbus en naar de auto. Uiteindelijk is het door wat te eten goed gekomen. En gingen na een lange dag vermoeid maar voldaan slapen.

Martijn Gielens



Notulen ALV 2022

Op 12-04 is de algemene ledenvergadering geweest.

[Hier](#) kan je de notulen vinden voor de ALV 2022.

word jij
ons nieuw
bestuurslid?

Dringende oproep

Tijdens de ALV van april is te kennen gegeven dat het bestuur dringend op zoek is naar drie nieuwe bestuursleden. Voor volgend jaar dreigt er namelijk een probleem te ontstaan als de vacatures niet worden opgevuld omdat de bezetting van het bestuur van de statutair vereiste vijf bestuursleden dan niet wordt gehaald. Het is ook geen gewenste situatie omdat de afhankelijkheid van en het appéel op de huidige vier bestuurders onevenredig hoog wordt.

Daarom roepen wij de leden op om zich kandidaat te stellen om een bestuurslidmaatschap op zich te nemen en onze vereniging te leiden met en voor de leden. Het minimale aantal van vijf bestuurders is hierbij het uitgangspunt. Voor meer informatie over een bestuurslidmaatschap kun je natuurlijk altijd een van de bestuursleden (Anne, Irma, Frank, Cyriel) om meer informatie vragen.



Prestatieloop en zomerborrel

Op 19 juli a.s. is er weer een prestatieloop.

Fijn zou het zijn als iedereen hier weer eens aan meedoet.

Zeker na de vervelende coronatijd jezelf even testen hoe je deze periode bent doorgekomen.

Het jullie verplichten is natuurlijk flauwkuil maar test jezelf eens om te kijken of je wat betreft conditie of inhoud hebt ingeleverd, zodat je weet dat de trainingen op dinsdag en donderdag, en voor sommigen onder ons ook op zondag zijn vruchten afwerpt.

Tevens is het natuurlijk ook weer heerlijk om na deze inspanningstest jezelf te verwennen met de jaarlijkse zomerborrel die na de prestatieloop weer door het bestuur wordt aangeboden.

Natuurlijk mag je deze zomerborrel ook nuttigen als je de prestatieloop niet meedoet, maar het voelt wel een stuk beter denk ik.

Hopelijk zie ik jullie met grote getalen aanwezig zijn bij de prestatieloop en of de zomerborrel en anders wens ik jullie allen een hele fijne gezonde en sportieve vakantie toe en zie jullie weer allemaal weer na de zomervakantie of tijdens de vakantietrainingen die weer gegeven worden door een aantal trainers.

Met sportieve groeten Fried

Bosloop uitgesteld tot na de zomervakantie!

Zoals eerder gecommuniceerd in de verschillende WhatsApp groepen is de bosloop van 29 mei verzet naar 26 juni. Helaas kan ook op laatstgenoemde datum de bosloop niet doorgaan omdat ik, vanwege een blessure, een aantal weken uit de "running" ben. Ik ga een nieuwe datum en gevarieerde route plannen/uitzetten na de zomervakantie en tot die tijd kunnen jullie op zaterdagmorgen aansluiten bij de ZaMo training. We zien elkaar in ieder geval tijdens de prestatieloop op dinsdag 19 juli die traditiegetrouw wordt afgesloten met onze jaarlijkse zomerborrel. Tot dan!

Groetjes 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](#)

[MailPoet](#)