



LONU
Loopgroep Nuenen

Nieuwsbrief

[Link naar website](#)



We zijn weer begonnen !

Afgelopen dinsdag zijn we weer met de trainingen gestart na een zomer waar maar geen einde aan leek te komen. En om maar meteen goed van start te gaan, begonnen we met een fartlek om te kijken hoe we er voor staan. Gelukkig was er naar afloop voor een verfrissend drankje en iets te knabbelen gezorgd. Dit alles omlijst door live muziek van O&V. Mooier konden we het als bestuur niet voor jullie maken! Al was de opkomst wat aan de magere kant. Als bestuur wil jullie er nog een keer op wijzen dat er ook op zaterdagochtend onder de bezielende leiding van Huib of Pauline kan worden getraind. Deze ZaMo-groep vertrekt om 09:00 uur afwisselend in Nuenen-Oost of het Wettenseind. Dus mocht je doordeweeks niet op een dinsdag of donderdag kunnen, sluit dan gerust aan op zaterdagochtend.

Het bestuur wenst jullie een gezond en sportief jaar



Veiligheid/hesjes

Het is weer zover! Vanaf half september is het dragen van een veiligheidshesje tijdens de clubtrainingen weer verplicht. Hesjes met ingebouwde verlichting zijn nog beter zichtbaar voor medeweggebruikers en hebben daarom sterk de voorkeur. Een goede zichtbaarheid van de groep is voor de veiligheid zeer belangrijk

LOOP NU MET LONU



Beginnen met hardlopen doe je met: "Loop nu

met LONU”!

Hardlopen in de buitenlucht is een geweldige sport die je bijna overal en altijd kunt beoefenen, het is lekker ontspannend en heeft tal van andere voordelen: je spieren worden getraind, je conditie verbetert, je weerstand neemt toe, je valt er van af, je humeur verbetert en ga zo maar door. Lopen bij LONU heeft bovendien nog wat extra voordelen: onze gediplomeerde trainers bieden een gevarieerd trainingsprogramma aan, het gezamenlijk trainen en werken aan je prestaties is zeer motiverend en stimulerend, je ontdekt alle leuke paadjes in en rondom Nuenen, het is ook nog eens ontzettend gezellig en verder worden er diverse loopactiviteiten georganiseerd, waarvan de Van Goghloop en de Gulbergencross de meest bekende zijn.

Dit klinkt allemaal erg mooi, maar beginnen met hardlopen is vaak een hele stap. Gelukkig kunnen wij je hierbij helpen! Op dinsdag 27 september starten we weer met: “Loop nu met LONU”, een programma van 12 weken waarbij je onder begeleiding van deskundige trainers samen met je maatjes elke dinsdag werkt aan je hardloopconditie. Daarnaast adviseren we je dat je minimaal één maar bij voorkeur twee keer per week zelf loopt. Onze ervaring is dat het doel, 30 á 40 minuten aaneengesloten hardlopen, met de juiste instelling meestal lukt. Een mooi vooruitzicht, toch?

Startgroep “Loop nu met LONU” is bedoeld voor degene die wil beginnen met hardlopen en nog helemaal geen ervaring heeft, of voor wie al een poosje niet meer heeft gelopen en motivatie zoekt om weer te starten. Wie al zo’n 40 minuten zonder onderbreking kan hardlopen (ongeveer 5 km), kan deze startersgroep overslaan en meteen aansluiten bij de reguliere trainingsgroepen onderverdeeld in verschillende niveaus. De hoogste groepen trainen vooral voor de prestatie, de basisgroepen combineren verbetering van de (hardloop)conditie met gezelligheid.

De kosten voor “Loop nu met LONU” bedragen € 30,- en aanmelden is heel eenvoudig. Mail naar info@lonu.nl en wij nemen contact met je op! Na de definitieve bevestiging kun je dinsdag 27 september meedoen. We verwachten je dan om 19:15u bij het LONU clubgebouw aan het Wettenseind 28 in Nuenen (naast het fietspad) en rond 20:30u sluiten we af. Ook voor vragen kun je terecht op info@lonu.nl of op onze website www.lonu.nl. Hopelijk tot binnenkort!

Bovenstaand bericht is naar de Nuenense weekbladen gestuurd. Ben je al LONU-lid en wil je via “Loop nu met LONU” het hardlopen weer oppakken dan is dat natuurlijk ook mogelijk. Uiteraard hoef je niets te betalen, als LONU-lid is dit geheel gratis. Mogelijk dat we je een keer vragen om ons te assisteren op een van de avonden, bijvoorbeeld door voorop te lopen of juist helemaal achteraan, voor de veiligheid in het algemeen. Uiteraard altijd in overleg met jou. Tot dinsdag 27 september!

Met sportieve groeten,
Janneke, Pauline en Jeroen



Het veld

De vakantie is bijna weer om. Reden om het veld te inspecteren, vooral om te kijken of het de droogte heeft overleefd. Zoals overal heeft de warmte het gras wel doen verkleuren doch met veel sproeien lijkt dat te worden opgelost. Echter 2 weken geleden werden we ingeseind dat in de grasmat engerlingen zijn waargenomen. Op zich nog niets aan de hand, echter de kraaien hebben ze ook ontdekt en die vinden blijkbaar lekker. Gevolg is dat de kraaien een deel van het veld hebben omgespit; een behoorlijke schade.

We hebben ondertussen de firma, die het onderhoud doet, gevraagd de engerlingen te bestrijden en de grasmat weer te herstellen. Wat een en ander betekent voor het gebruik is nog niet duidelijk. Wel is duidelijk dat dit een behoorlijke kostenpost is; we gaan met de Gemeente in overleg om de rekening daar onder te brengen. Zij zijn tenslotte eigenaar.

Zodra we meer weten, of er consequenties voor de trainingen zijn, zullen we dit communiceren.

Anne Joustra



AED en reanimatiecursus

Het is fijn veilig de weg op te gaan en mocht er onderweg iets naars gebeuren is het goed te weten

dat er trainers en/of lopers zijn die kunnen reanimeren.

Daarom willen wij dit najaar weer een AED opfriscursus organiseren op zaterdagochtend 12 november. Deze cursus duurt ongeveer 1½ uur. Pauline Boumans, een zeer ervaren trainer, informeert ons over eventuele wijzigingen en laat ons oefenen met de AED en op een dummy kunnen we de reanimaties oefenen.

Op dezelfde ochtend wil Pauline voor nieuwelingen ook een cursus verzorgen. Wie heeft belangstelling? Binnenkort zal er een inschrijflijst in het clubgebouw worden opgehangen. Meer details over de exacte tijden volgen zo snel mogelijk na sluiting van de inschrijving.

Strabrechtse heideloop 2022

Ik had het gevoel dat de opkomst dit jaar lager was dan andere jaren. Of dit te maken had met de laatste vakantieweek of dat het toch nog een warme zomeravond was weet ik niet. Misschien moeten lopers ook gewoon weer wennen aan het idee dat er weer leuke wedstrijden in de regio worden georganiseerd.

Toch hadden een 4-tal lopers van Nuenen de moed verzameld om zich te mengen tussen een groot aantal lopers van LOGO om hun conditie te testen. Martijn en Bram gingen voor de 10 km en wisten die in een rustig tempo te volbrengen in resp. 1:08 en 1:02. Jaap en ik vonden de 6,2 km meer dan voldoende en finishte in resp. 41:02 en 36:17. Met die tijd kwam ik als 4de over de meet (officieus) en met de tijd was ik dik tevreden na een lange, warme zomer waarin ik nauwelijks had getraind. Hopelijk zien we volgend jaar meer lopers van LONU bij deze mooie wedstrijd waar je al hardlopend kunt genieten van de mooie Strabrechtse heide.

Met sportieve groet,

Cyriel



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