

ALV 2025

De afgelopen ALV was met een opkomst van ... leden redelijk bezet. Er waren geen controversiële agendapunten dus kon ook deze ALV binnen een uur worden afgerond, met als highlights:

- positief financieel resultaat
- flink aantal nieuwe leden
- Bjorn wordt lid van het bestuur
- Dorine gaat de nieuwe kledingcommissie leiden
- Marijn gaat een Pubquiz organiseren



Nieuw bestuurslid Bjorn de Bie

Mijn naam is Bjorn de Bie en ik ben 45 jaar. Ik woon in Eindhoven, ben getrouwd met Kayleigh en trotse vader van twee zoons van 17 en 19 jaar. Ik heb thuis 2 honden, 2 katten en 5 kippen en samen proberen we steeds wat groener te gaan leven.

Ik ben inmiddels alweer 1,5 jaar lid van LONU. In die tijd heb ik met veel plezier meegedaan aan de trainingen en genoten van de sportieve en gezellige sfeer binnen de vereniging. Hardlopen is voor mij een fijne en prettige manier om fit te blijven, mezelf uit te dagen en natuurlijk samen met anderen mooie kilometers te maken.

Voor wie mij nog niet goed kent: ik ben getrouwd met de kleindochter van Fried, dus toen ik 2 jaar geleden op eigen houtje (weer) begon met hardlopen, werd ik gestimuleerd om eens met een groep te gaan lopen, de LONU dus. En zodoende na de eerste proeftraining blijven hangen.

Ik loop graag zowel de duurlopen als de intensieve intervaltrainingen en vind het leuk om af en toe een wedstrijd mee te pakken. Een van mijn favoriete evenementen is bijvoorbeeld de Tilburg Ten Miles.

Hoewel ik me helemaal thuis voel bij LONU, heb ik nog geen bestuurservaring. Maar ik sta open om te leren en nieuwe dingen op te pakken als dat ergens van pas komt. LONU is een mooie vereniging, en ik vind het belangrijk en fijn om daar mijn steentje bij te dragen.

Sinds 2020 heb ik de ziekte van Kahler, wat betekent dat ik soms een training moet missen. Toch probeer ik, wanneer het mogelijk is, zoveel mogelijk te blijven lopen en te genieten van de sport. Hardlopen geeft me energie en motivatie, en ik kijk ernaar uit om nog veel mooie wedstrijden en trainingen met jullie te delen.

Sportieve groeten, *Bjorn*>



Kledingcommissie

Nieuwe kledingcommissie van LONU zoekt hulp en sponsors!

Goed nieuws! LONU heeft een kledingcommissie opgericht, bestaande uit Cyriel Douven, Rob Jansen en Dorine Laheij. Zij zetten zich in om passende clubkleding te vinden, een drukker te regelen en sponsors te werven. Irma Ruifrok is benaderd om mee te denken over het design.

Wil jij als sponsor jouw logo laten shinen op onze shirts? Heb je ervaring met het aanschaffen van clubkleding of lijkt het je leuk om te helpen? Neem dan contact op met een van de commissieleden.

Hoe mooi zou het zijn als we straks met onze nieuwe shirts aan de start verschijnen!



Startersgroep



Na het grote succes van afgelopen jaar, gaan we op dezelfde wijze dit jaar weer startersgroep .. starten: LoopNuMetLONU.

De eerste training is op dinsdag 11 maart, en gaat door tot de laatste dinsdag in mei. Met een inbegrepen startbewijs, kunnen ze deze startersgroep in stijl afsluiten op 5 km op de VanGoghLoop.

De aankondigingen zijn inmiddels geplaatst in de lokale kranten. Daarnaast gaan we flyers verspreiden in de nieuwbouwwijken. En er is een leuk promo filmpje gepost op Insta & FB. Beide met dank aan Irma.

De flyers liggen ook in het clubhuis, en aan jullie de vraag om deze aan burens te verspreiden en zo te geven.

Je kunt deze flyer ook [hier](#) downloaden.

En het filmpje [hier](#).

Boslopen

We gaan ook dit jaar, net zoals vorig jaar, weer 3 boslopen organiseren. Daarbij proberen we routes zo te kiezen dat alle groepen aan hun trekken kunnen komen. Omdat goede horeca voor koffie en gebak na afloop ook belangrijk is, gaan we misschien weer gebruik maken van boslopen die we eerder hebben georganiseerd.

De voorlopige data zijn:

30 maart, 22 of 29 juni, 29 september.

De eerstvolgende bosloop is op 30 maart, in de buurt van camping Lierop. Meer info in de volgende nieuwsbrief.



Gulbergen trail, zondag 9 maart

Deze trail bestaat uit 3 verschillende lussen met een totale lengte van zo'n 12 km. Als je alleen 1 of 2 lussen loopt, is deze trail ook geschikt voor alle groepen.

Wij hopen daarom op een grote opkomst van LONU lopers!

Voor meer info & inschrijven zie

[deze website](#)

Vrijwilligers gevraagd

Om van dit geweldige evenement weer een groot succes te maken, hebben we altijd een groot aantal vrijwilligers nodig. Het meeste werk moet van tevoren worden gedaan. Dus als je vanaf 09.30 aanwezig kunt zijn om mee te helpen, dan kun je daarna gewoon mee rennen. Maar ook tijdens de trail hebben we ook nog vrijwilligers nodig. Dus meld je aan op het formulier in het clubhuis of via een mail naar:

info@lonu.nl

Fried's verklarende woordenlijst

Zoals ik zullen er velen onder jullie zijn die regelmatig tegen uitdrukkingen aanliepen cq aanlopen waarvan de betekenis nog al wat vraagtekens oproepen cq oproepen

Daarom hier een verklarende woordenlijst voor de lopers die daar misschien behoefte aan hebben.

[Lees meer ...](#)