



**LONU**  
Loopgroep Nuenen

Nieuwsbrief

[Link naar website](#)



# Lopen met Lonu, durf jij het aan?



# Bos- en Heideloop Oirschot

Wie gaat er mee herinnerringen ophalen?

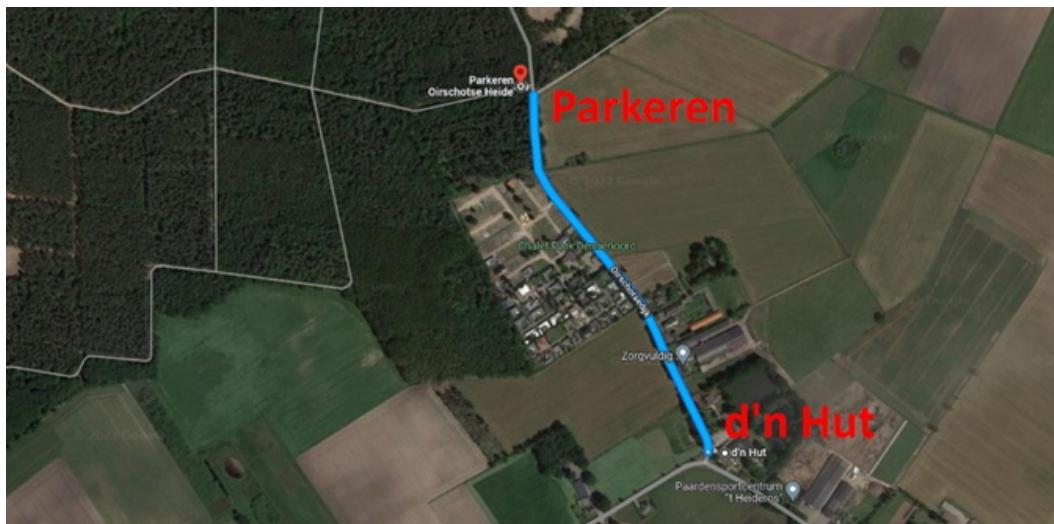
Met een mooi afwisselend parcours door heide, bos en vennen willen we jullie verleiden om oude herinneringen op te halen op het militaire oefenterrein de Oirschotse Heide! Daag jezelf uit over slingerende bospaden, door rul zand en mogelijk korte pittige klimmetjes langs bunkers en obstakels. Wie durft?

- Wat:

Een Bos- en Heideloop in Oirschot

- Waar:

Cafe d'n Hut, Oirschotsedijk 52 in Wintelre, parkeerplaats 650 meter verderop.



- Wanneer:

zaterdag 13 november

- Aanvang:

09:30u (tot max 12:00u), dus op tijd terug voor het sinterklaasfeest in de Hongerman

- Voor wie:

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

- Afstand:

We zullen ongeveer een afstand afleggen van 9 á 12 kilometer in ongeveer 1,5 uur.

Afhankelijk van de groepssamenstelling kunnen we hier flexibel mee omgaan of een klein stukje afsnijden met een klein groepje aan het eind!

- Vervoer:

Vervoer is op eigen gelegenheid, maar we promoten het zeker om onderling af te spreken. We verzamelen hiervoor om 08:45u aan het Wettenseind (parkeerplaats bij LONU) omdat een blauwe kaart hier niet nodig is en iedereen deze locatie wel kent. ☺

- Aanmelden:

Via intekenlijst in het clubgebouw of Whatsapp naar Wilbert of Jeroen

De training zal tot ongeveer 11.15u duren en voor wie wil is er na afloop koffie/thee/fris/... en een

lekker stuk gebak.

Voor meer informatie: Wilbert en/of Jeroen

---



## Marathon van Eindhoven 2022

Op de onlangs verlopen Marathon van Eindhoven, deden ook leden van Lonu mee in de verschillende afstanden.

Mini-marathon: Richard

10 km: Cyriel (58), Gertie (60), Ronald (57), Karin en Ellen (1:01)

halve marathon: Bram (2:11) , Moniek (1:56) en Sander (in een supertijd 1:26)

Hele marathon: Sjef (3:38) en Pepijn (3:56)

---



## Trainers groep wordt uitgebreid

Goed nieuws ... Ronald Vissers die al een paar jaar in groep 2 bij LONU loopt, gaat begin volgend jaar aan LT2 (Loopgroep trainer cursus module 2) meedoen zodat we binnenkort een nieuwe heel enthousiaste trainer erbij hebben!



## Organisatie 2023 Van Goghloop gestart!

Na twee jaar afwezigheid door Corona zal op zaterdag 3 juni 2023 weer een Van Goghloop worden gehouden!

De eerste vergadering van de organiserende "Kerngroep" heeft alweer plaatsgevonden en een tweede staat gepland voor 10 November.

Dankzij de jarenlange ervaringen is het daardoor beproefde draaiboek de leidraad in de voorbereidingen. Fried van Hoek en Peter Derks hebben na hun jarenlange inzet sinds de prille start van onze eigen Van Goghloop een stapje terug gedaan en de kerngroep verlaten maar zullen ons met raad en daad en bepaalde werkzaamheden blijven bijstaan. De kerngroep is inmiddels ook weer versterkt met Janeke waardoor deze groep nu uit 9 leden bestaat.

Naast de Kerngroep die nu start met alle voorbereidingen en planning doen we voor die 3de juni 2023 graag ook weer een beroep op een groot aantal vrijwilligers zodat we de Van Goghloop ook dan tot een groot succes kunnen maken!

Op die dag zoeken we vrijwilligers die ons in de ochtend vanaf 09:00 en/of middag vanaf 13:00 en/of avond vanaf 17:00 tot 22:30 kunnen helpen. In de ochtend en middag worden de start- en finishzone in en rond het Park en het parcours opgebouwd en s'avonds na de Van Goghloop moet de boel weer worden opgeruimd. Tussen 17:00 en 21:30 tijdens de Scholierenloop en de Van Goghloop kunnen we vrijwilligers goed gebruiken bij de wegafzettingen.

We willen dus hierbij een oproep doen aan al onze leden om een dag(deel) een handje te helpen! Ook leuk en ideaal om dat te doen in combi met meelopen! 5km, 10km of 15km!

Dus zet de Van Goghloop alvast in de agenda! Je kunt je als vrijwilliger ook al aanmelden bij Koert Hofman via **Koert.hofman@outlook.com**

Als je vragen hebt dan mag je zeker ook bellen op **06-10970160**,

Bedankt en sportieve groet,

Kerngroep Van Goghloop 2023

Frank, Gertie, Janeke, Karin, Marieke, Martijn, Sandra, Yvonne, Koert



## Bijscholing trainersteam LONU

Zaterdag 26 november staat de ochtend in het teken van bijscholing voor ons gehele trainersteam. Onder begeleiding van Yvar de Weerd (Atletiekunie/Logo) zullen we onder andere thema's als looptechniek, variaties in looptraining en core-stabiliteit behandelen. Korte stukjes theorie die we

direct in de praktijk uitvoeren. Ik wil alle trainers alvast bedanken voor de enthousiaste reacties en kijk samen met jullie uit naar de 26e! Wordt vervolgd...

Met sportieve groeten,  
Jeroen Lathouwers

---

## Beheer Website & Nieuwsbrief

Tot op heden lag het beheer van de website van Lonu vooral bij Anne Joustra. Omdat hij (na heel veel jaren) wat wil terugtreden zijn er onlangs afspraken over de toekomstige taakverdeling voor wat betreft het beheer van de website en nieuwsbrief. De website zal beheerd worden door Huib de la Chapelle en Robin Bakkerus, en de nieuwsbrief door Bram Stoop en Robin waarbij Robin de link is naar het bestuur.

Wat (natuurlijk) hetzelfde blijft is de belangrijkste taak voor zowel de website als nieuwsbrief . Dat is het aanleveren van content (stukjes schrijven!) daarvoor hebben we de input van alle leden nodig. Dus graag zien we jullie bijdragen tegemoet die naar **info@lonu.nl** gestuurd mogen worden.

Robin Bakkerus

---



## Oproep bladeren vegen

Binnenkort, waarschijnlijk na de eerste nachtvorst, zal er een oproep plaatsvinden om de bladeren van het veld te wegen en af te voeren. Omdat vooral het afvoeren naar de stortplaats bij de parkeerplaats veel tijd kost, zijn leden die beschikken over een bakfiets welkom.

Kopij voor de volgende nieuwsbrief emallen naar [info@lonu.nl](mailto:info@lonu.nl)

Help ons met het maken van een interessante nieuwsbrief en breng anderen op leuke ideeën wat betreft hardlopen.

*Robin Bakkerus & Bram Stoop*

---



**LONU**  
Loopgroep Nuenen

Nieuwsbrief

[Unsubscribe](#) | [Manage subscription](#)

LONU clubgebouw

Wettenseind 28, Nuenen

[www.lonu.nl](http://www.lonu.nl)