



LONU

Loopgroep Nuenen

Nieuwsbrief

[Link naar website](#)



Voorwoord

De zomer is achter de rug en de herfst doet zijn intrede. Ik moet daar altijd enorm aan wennen. Ik moet werkelijk een enorme drempel over en ook dat het weer zo vroeg donker wordt is jammer.

Wat hebben we toch een heerlijke zomer gehad en veel trainingen in het bos. Geweldig. Iedereen geniet daar van.

De zomer hebben we fantastisch afgesloten met de jongens van PR. Wat hebben ze een geweldige prestatie neergezet en leuk om de laatste kilometers met ze samen te hardlopen. Er is veel energie in gestoken in het prachtige parcours, zo dichtbij, en alle verzorgingsplaatsen met enthousiastelingen!!! Chapeau!

Nu weer terug naar de orde van de dag. Hesjes aan en hardlopen vanuit het LONU gebouw op gepaste afstand. Geniet van de herfstachtige en kleurrijke dagen.

Annette



Nog een mooie foto van de eerste training na de zomervakantie

Trainersoverleg

Het is alweer een dik half jaar geleden dat we te maken kregen met allerlei coronamaatregelen. Na een lock down van enkele maanden zijn we eind mei weer voorzichtig gestart met het geven van trainingen met inachtneming van diverse voorzorgsmaatregelen zoals het trainen in kleine groepen en starten vanuit verschillende locaties in Nuenen.

Tijd voor de trainers om het spreekwoordelijke net op te halen waar we nu staan. We hebben een constructief overleg gehad en een aantal goede ideeën uitgewisseld. Ik zal jullie niet vermoeien met alle details die we hebben besproken. Wel was het goed om te horen dat jullie erg enthousiast zijn over de WhatsApp groepen. Verder is het belangrijk om te weten dat we vanaf oktober weer gaan werken met een trainingsschema zodat niet alleen de trainers maar ook jullie als lopers van te voren weten wat er op het programma staat.

Één van de belangrijkste punten die ik nog met jullie wil delen is dat de trainingen vanaf donderdag 1 oktober weer 2x per week starten vanuit ons clubgebouw. Inmiddels weten we dat er een tweede coronagolf gaande is en daarom spreken we met elkaar een aantal dingen af (zie onderstaande punten).

Met sportieve groet, Cyriel

Welkom terug op de club. Leuk dat je er weer bent!

Graag jullie aandacht voordat je gaat trainen:

- Aanmelden via de WhatsApp groepen.
- Kom zo kort mogelijk voor aanvang van de training naar het clubgebouw en ben op tijd.
- Het clubgebouw is open, maar alleen om je jas op te hangen; daarna ga je weer meteen naar buiten.
- Ga daarom van tevoren thuis naar het toilet.

- Volg de aangegeven looproute in het clubgebouw.
- Houdt 1,5 meter afstand.
- Vermijd fysiek contact met andere atleten en hun spullen.
- Blijf bij je eigen trainingsgroep.
- Ga na de training meteen weer direct naar huis.

SAMEN ZETTEN WIJ CORONA BUITEN SPEL!

Running Bootcamp: Oirschotse Heide

Noteer alvast in je agenda!

WAT running Bootcamp

WANNEER zondag 15 november 2020 om 09:30u – 11.00u

WAAR Oirschotse Heide

Alle lopers van R3, R2, R1 en PR zijn van harte welkom.

Het programma is voor iedereen toegankelijk!

Details volgen in de volgende nieuwsbrief!

Voor meer informatie: Wilbert & Jeroen



Afscheid als redactielid

Lieve allemaal, sinds 2015 heb ik met heel veel plezier de nieuwsbrieven opgesteld en stukjes naar de Nuenense kranten verstuurd voor LONU. Per 31 december 2020 ga ik deze leuke taken neerleggen en hopelijk wil iemand anders deze taken van me overnemen.

Ik ben afgelopen dinsdag begonnen met de opleiding NLP Practitioner en ik ben sinds begin deze maand in de ouderraad gestapt van de school van onze zoon. Dit is de reden dat ik na vijf jaar de redactie te hebben gevoerd graag 'de pen' wil overdragen.

Uiteraard wil ik met veel plezier degene die deze leuk taak wil gaan vervullen op weg helpen.

Mocht je het leuk lijken om dit samen met Bram Stoop te gaan doen, laat dit dan weten aan mij en/of één van de bestuursleden.

Groetjes Marieke



Reanimatie en AED

De herhalingscursus Reanimatie en AED gaat in december niet door.
Er worden andere mogelijkheden bekeken.
We houden jullie op de hoogte.

Annette



Ultra Trail Rondje Eindhoven

UTRE: Ultra Trail Rondje Eindhoven

Afgelopen jaar is er geproefd aan wat de Zugspitze Ultratrail te bieden heeft. Deze wedstrijd, een trail run waarbij vooral wordt hardgelopen over onverhard terrein, kent een langste afstand waarbij een volledige ronde om de Zugspitze wordt voltooid. De magie rondom de hoogste berg van Duitsland werd deze dag ervaren toen we, nadat het eerste gedeelte per bus werd afgelegd richting start, mochten deelnemen aan de 65km-trail waarbij het laatste gedeelte van de ronde wordt afgelegd. Na een succesvolle editie was de keuze snel gemaakt om terug te komen en ook het eerste gedeelte af te leggen en zo de complete trail te lopen van meer dan 100 km.

Helaas zijn bijna alle sportevenementen voor dit jaar afgelast, maar gelukkig hebben we al wel de kans gekregen om ons opnieuw in te mogen schrijven voor de editie van volgend jaar.

En toen... kwam het besef dat de loopagenda's voor dit jaar leeg zullen blijven. Maar stilzitten doen we niet graag en zo was het idee geboren om een trailrun rondom Eindhoven te lopen. Hierbij hebben we vanzelfsprekend een veilige afstand tot Eindhoven behouden, waardoor we tot een mooie tocht kwamen van 102 km zonder het bordje 'Eindhoven' tegen te komen, merendeels over onverhard terrein door de schitterende natuur.

Na een bak koffie in de vroege ochtend van zaterdag 19 september werd er om 6 uur 's ochtends in het donker gestart door Olav, Pepijn, Sjef en Mark aan de mooie tocht in zomerse omstandigheden. De aanhang van de lopers en ook enthousiaste LONU'ers hebben langs de route verzorgingsposten geregeld met de nodige versnaperingen, liters water en een flinke dosis aanmoedigingen te zorgen.

Via de mooie paadjes zijn we langs de Kleine Dommel, over de Grote Heide en door natuurgebied Malpie onderlangs Valkenswaard gelopen om vervolgens weer richting het noorden onze kilometers te maken. We liepen langs dorpjes als Westerhoven, Steensel, Knegsel en door de bossen richting de 'slag van de Oirschotse Heide'. In een ver ver verleden werd dit taakstellend terrein genoemd, maar dwalend over de eindeloze zandvelden vol diepe sporen, achtergelaten door de militaire tanks, waanden we ons in de woestijn, zoekend naar water in de vorm van een welkome verzorgingspost op inmiddels kilometerpunt 70.

De verfrissing deed ons allemaal erg goed en Frank liep ondertussen ook al weer een kilometer of 10 mee. We vervolgden onze route richting nog meer enthousiaste LONU'ers die de laatste kilometers mee wilden lopen. Deze support leidde ons door Best, via de bossen van Joe Mann, de Dommel en het Vresselse Bos tot in de natuur van Heerendonk waar de zon inmiddels had plaatsgemaakt voor verkoeling in de donkerte. Inmiddels hadden zich meer en meer LONU'ers aangesloten die enorm hebben bijgedragen om met ons de allerlaatste kilometers te lopen richting de finish te Nuenen. Eenmaal gefinisht werd er nog genoten van een heerlijke sportdrank (lees: weissbier) en ontvingen we allemaal de welverdiende medailles als herinnering aan deze mooie UTRE - Ultra Trail Rondje Eindhoven.

Naast alle fanatieke LONU'ers willen we natuurlijk ook de fantastische aanhang bij de verzorgingsposten bedanken die er allemaal voor hebben gezorgd dat we een erg mooie ervaring rijker zijn.



Ga voor meer foto's van deze geweldige prestatie naar [het betreffende bericht op de LONU-website...](#)



De Mispelhoefloop

29 NOVEMBER 2020

Spectaculaire 1 km Kids-trail op het terrein van de Mispelhoef.
Uitdagende 6 km Trail half verhard/onverhard. 8 km "acht van Acht"
bestaande uit 1 grote ronde dwars door het hartje van Acht

Start 1 km de MCB-direct kidstrail	10.00 uur € 2,50
Start 6 km	10.30 uur € 7,00
Start 8 km	11.15 uur € 7,00

- Alle starts direct bij de Mispelhoef
- Mogelijkheid aankoop speciaal Mispelhoefloop-shirt € 10,00
- Mogelijkheid doneren bijdrage goede doel Dierenweide Acht

Mogelijkheid deelname afsluitende brunch € 14,95

Alleen voor-inschrijving via www.inschrijven.nl en geen na-inschrijving



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.

Marieke IJsendoorn & Bram Stoop



LONU
Loopgroep Nuenen

Nieuwsbrief

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

LONU clubgebouw

Wettenseind 28, Nuenen

www.lonu.nl

MailPoet