



LONU
Loopgroep Nuenen

Nieuwsbrief

[Link naar website](#)



LONU
Loopgroep Nuenen



Bos- en Heide loop Oirschot van 22 nov.

De Bos- en Heide loop van afgelopen 22 november was er één die men niet snel zal vergeten. Deze was namelijk zwaar ... loodzwaar. Jeroen en Wilbert hadden de route een paar weken daarvoor verkend en dat leek allemaal prima te doen. Maar in de tussentijd zijn er waarschijnlijk zware leger voertuigen overeen gegaan, en dat heeft zijn sporen achtergelaten ... letterlijk!

Nee daarbij vergeleken is Gulbergen een makkie. Maar dat mocht de pret niet drukken. Het weer was fantastisch, een strakblauwe lucht lekkere temperatuur en weinig wind. Zo kwam iedereen duidelijk uit zijn comfort zone! Maar eenmaal na de cooling down en in het café restaurant was iedereen weer net zo snel terug in zijn/haar vertrouwde comfort zone met koffie en gebak.

Robin

PS:

Ik heb via Jeroen vernomen dat de volgende bosloop ("light" versie) met potlood staat gepland voor **12 februari 2023**. Info volgt!



Bijscholing LONU trainers.

Op zaterdag 26 november kwamen alle trainers van LONU een hele ochtend bij elkaar voor een bijscholing voor verschillende aspecten van een looptraining. Onder begeleiding van Yvar, die tegenwoordig een fulltime baan heeft aan het geven van dit soort trainingen, workshops, bijscholingen etc, begonnen we de eerste twee uur met een theoretisch gedeelte over verschillende manieren om een goede training te kunnen geven. De laatste anderhalf uur waren er uitgebreide praktijkoefening op het veld. Daarbij werd ook veel aandacht besteed aan effectieve warming-up / cooling down oefening en vooral ook op het onderhouden en verbeteren van de core stability. De kans is dan ook groot dat jullie de komende weken merken dat er wat andere oefening tijdens w-up / c-down gaan meemaken. Wat mij betreft (groep R1) gaan we eens in de zoveel weken wat uitgebreider aandacht besteden aan core stability (lees buikspieroefening) en doen we dat in de wintermaanden gewoon binnen. Dat kan makkelijk met gemiddelde opkomst van de laatste maanden. Dus buikspieren opgelet, jullie zouden de komende weken zomaar flink aan de slag moeten!

Robin



LONU shirts

Afgelopen periode hebben we een aantal nieuwe leden mogen verwelkomen bij onze vereniging en we verwachten dat van de beginnersgroep er ook lopers zullen zijn die doorstromen naar de reguliere trainingen.

Echter, de LONU shirts die nieuwe leden krijgen zijn niet meer beschikbaar en daarom gaan we nieuwe bestellen. Nu kunnen wij ons voorstellen dat er reguliere leden zijn die graag een extra shirt willen bestellen. Daarom willen we jullie de gelegenheid bieden om een extra shirt aan te schaffen. De kosten zullen ongeveer € 15,00 bedragen.

Daarnaast is er de vraag gekomen voor loopshirts met lange mouw. Deze mogelijkheid willen wij jullie aanbieden met de kanttekening dat dit alleen kan bij een voldoende minimum afname. Het materiaal, de kwaliteit en pasvorm is hetzelfde als de shirts met korte mouw. Het zijn dus GEEN shirts van een dikker kwaliteit/materiaal. Bij voldoende aantallen zal de eigen bijdrage ca. € 17,50

bedragen.

Van dinsdagavond 29 november t/m donderdagavond 15 december zal er een intekenformulier in het clubhuis hangen waarop je kunt aangeven of je een extra shirt met korte mouw en/of een shirt met lange mouw wil kopen. **Leden die het afgelopen jaar lid zijn geworden en nog geen shirt hebben ontvangen hoeven dit niet aan te geven. Zij ontvangen een shirt zodra de nieuwe bestelling binnen is.**

Namens het bestuur,
Cyriel



Opruimen bladeren veld (10 dec)

Op dit moment liggen er al veel bladeren op het veld. We hebben gewacht totdat ook veel eikenbladeren gevallen zijn. De komende week (-en) proberen we de bladeren bij elkaar te vegen. Zaterdag 10 december organiseren we weer een gezamenlijke activiteit om de bladeren te verwijderen. Daarbij hebben we hulp nodig van 09:00 – 11:00 uur. Geef je op via info@lonu.nl. Neem zoveel mogelijk hulpmiddelen (bladhark, bladeren zak, kruiwagen e.d.) mee. Wat veel tijd kost is het afvoeren van de bladeren naar de parkeerplaats, dus vooral bakfietsen in combinatie met grote bladerzakken zijn van hart welkom.

Gezocht:



Lonu-ers van het jaar 2021, waren alle trainers.

LONU-er van het jaar 2022

Wie heeft zich afgelopen jaar enorm ingezet voor LONU en verdient de titel LONU-er van het jaar? Dat gaan we horen en zien tijdens de Nieuwjaarsborrel op dinsdagavond 10 januari!

Voordat het zover is mag ieder lid een ander lid als kandidaat voordragen. Dat kan via de stembus in het clubgebouw, maar je mag ook een mail sturen naar **info@lonu.nl**

Let op: je nominatie dient voorzien te worden van argumenten.

Ook het bestuur nomineert kandidaten.

Je kunt vanaf vandaag t/m donderdag 22 december a.s. een kandidaat voordragen. Ook als iemand al eerder LONU-er van het jaar is geweest, komt hij/zij in aanmerking.

Het bestuur beoordeelt op basis van de argumenten, wie de nieuwe LONU-er van het jaar wordt.

Aarzel niet en nomineer!!

Looptip: zondag 4 dec D'n Duvelscross

Het is winter dus het cross seizoen is weer begonnen. Een heel leuke en gezellige cross vlak bij Nuenen waaraan iedereen (want de kortste afstand is 2 km) mee kan doen, is de Duvelscross in Lieshout. Je fiets er zo naar toe, inschrijven en zo is zo gedaan, en je bent voor de middag weer thuis.

Ieder najaar organiseert Runnersclub Lieshout D'n Duvelscross. Een cross door de bossen bij Lieshout, die natuurlijk gaat over de Duvelsberg. Naast de Duvelsberg kenmerkt de cross zich door een aantal korte klimmetjes en een afwisseling van mul zand en vaste ondergrond en vele bochten. Alle ingrediënten dus voor een zwaar parcours, ideaal voor de echte cross liefhebber. Omdat er gekozen kan worden uit 2, 4, 6 of 8 kilometer is het parcours ook geschikt voor lopers en kinderen die kennis willen maken met crossen.

Datum: zondag 4 december 2022

Locatie: Het Hof in Lieshout

Start: 11.00 uur

Afstanden 2, 4, 6 of 8 km

Inschrijving: vanaf 10.00 uur bij de start (geen voorinschrijving mogelijk)

Kosten: € 5,- per persoon

voor meer info: <https://www.runnersclublieshout.nl/pages/dn-duvelscross>



Sylvesterloop 2022

Dit jaar gaat op 18 december om 11:00 uur eindelijk weer een Sylvesterloop van start. Wel met andere afstanden en vanaf een andere locatie. De afstanden zijn nu: 7,5 en 15 km. Lopers van de 15 km lopen het rondje 2 maal.

Een vernieuwd bestuur is met veel enthousiasme begonnen met het organiseren van deze nieuwe Sylvesterloop in Heeze. Niet meer vanaf de gezellige locatie op Heezerenbosch, maar vanaf

Zorglandgoed 't Huisven. Dat ligt aan het einde van de Huisvense weg te Heeze. Wij hopen het daar net zo gezellig te kunnen maken.

Na afloop is er koffie, thee en soep. Daarvoor kan alleen contant betaald worden.

Dus:

18 DECEMBER 2022

36E SYLVESTERLOOP IN HEEZE

Locatie: **Zorglandgoed 't Huisven, Huisvenseweg 16**, Heeze

Afstanden 7.5 en 15 km|

Start: 11:00 uur

Kosten: €5,-

Bij inschrijven op de dag zelf: graag gepast betalen Voorinschrijving mogelijk via de link bovenin deze website. Je ontvangt een herinnering bij inleveren van het startnummer

Op startnummer worden enkele vlaaien verloot

Voor koffie, thee of soep: graag contant en gepast betalen



Op weg naar Houffalize 2023

Het ziet er naar uit, dat bij de loodzware Houffalize trail van 22 januari, er ook een grote delegatie vanuit Lonu mee gaat doen.

Op dit moment is de stand van zaken als volgt:

16 km: Yvonne, Karin, Rini, Jeroen en Robin.

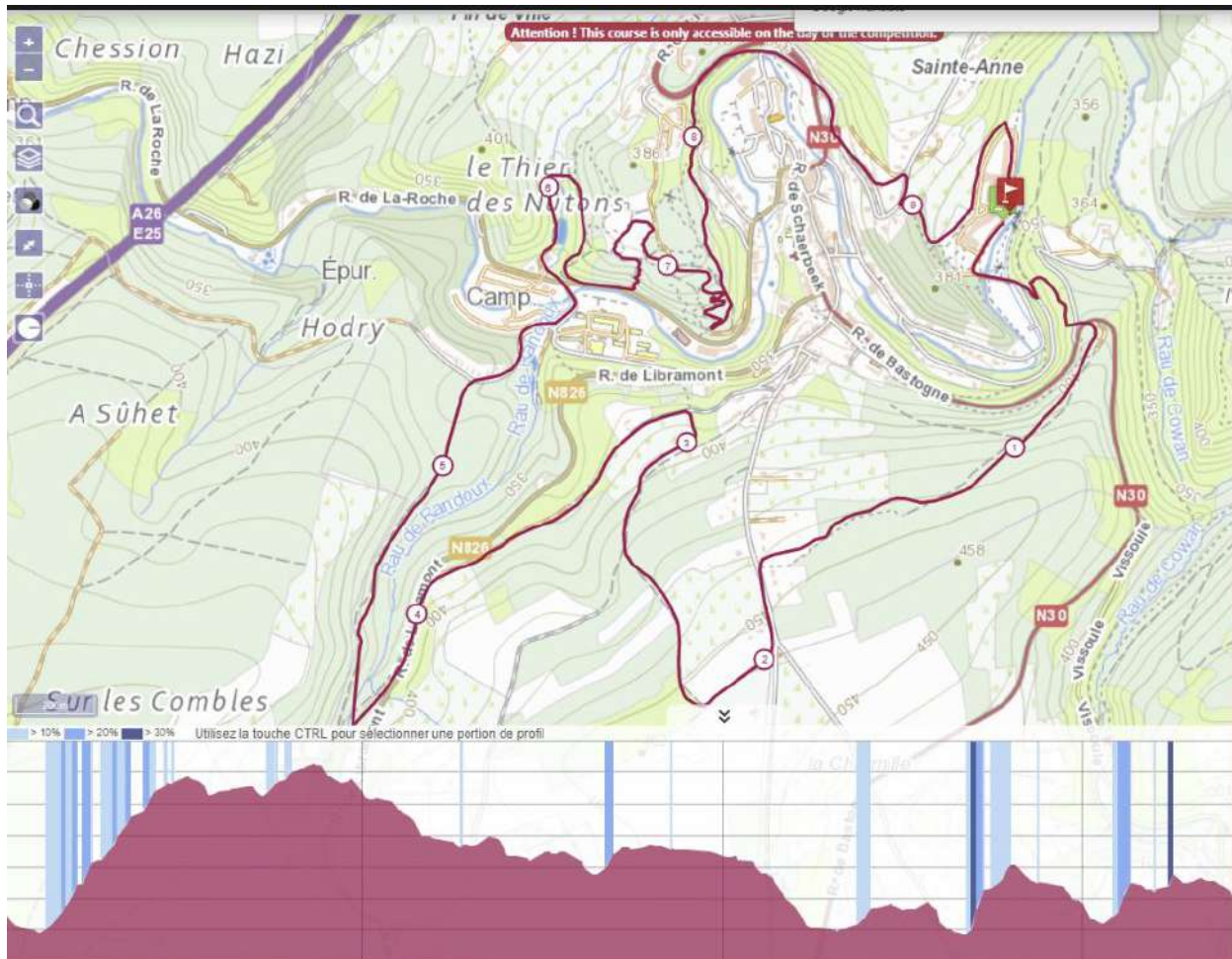
23 km: Rob, Janneke, Frank, Ralf en Joost

53 km: Olav, Pepijn, Sjef, en Mark

Sander twijfelt over 53/23 km. Ernst wil ook graag meedoen maar laat het afhangen van zijn knieblesure, en Wilbert gaat misschien ook mee.

De inschrijving is nog open dus sluit je aan, want het belooft een spektakel te worden.

Ik kan me voorstellen dat de meesten die lange afstanden iets te veel van het goede vinden. Die 53 km is niet alleen erg lang maar er moeten ook nog eens 1830 hoogtemeters (dat is twee keer de Alpe d'Huez) overwonnen worden, en de start is al om 07:00 uur. Maar de 10 km lijkt toch do-able. Het parkoers voor de 10 km (die om 13:30 van start gaat) ziet er als volgt uit:



Dus ga snel naar <https://www.passionforsports.eu/nl-houffatrail> en schrijf je in !

Robin

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