



Ieper, 14/01/2014

Beste lokomotief-runner,

Op 9 januari kwamen de leden van de werkgroep voor de eerste maal dit jaar samen. Plechtig werden de 10 koppen gezamenlijk boven de doopvont gehouden. Eén kreet weerklonk. Hier is het **LOKO-TEAM!** We beloven je steeds op de hoogte te houden van onze "wijsheden" via een brief als deze. De **LOKO-LETTER!**

1. Lidgelden

Een nieuw jaar is ook het tijdstip om het jaarlijkse lidgeld te vereffen. Ook in 2014 bedraagt het lidgeld slechts € 20. Waar kan je nog voor deze prijs van een jaar loopplezier in clubverband genieten?! Wie aangesloten is bij een ziekenfonds krijgt bovendien een formulier waarmee een tegemoetkoming kan worden bekomen. Tot slot ontvang je ook nog onze exclusieve Lokomotief-runners muts!



Je lidmaatschap zonder problemen verlengen kan nog **tot 15 februari 2014** via overschrijving met vermelding van je naam + lidgeld 2014 (zie punt 7).

2. Lidkaarten

Bij een lidmaatschap hoort een lidkaart. Ook onze club heeft lidkaarten. Leden die vanaf het begin bij onze club zijn aangesloten zullen ze zeker steeds op zak hebben. Nadien is de bedeling een beetje in het slop geraakt. De komende weken zullen nieuwe kaarten worden aangemaakt en worden bedield vanaf eind februari. Tegen eind maart hopen we alle aangesloten leden hun kaart te hebben overhandigd.



3. Gegevens fiche

Binnenkort ontvangt iedereen een fiche om zijn persoonlijke gegevens in te vullen. Dit zal jaarlijks gebeuren zo blijven onze gegevens up-to-date. Zo hoef je bij deelname aan een wedstrijd niet telkens het ganse inschrijvingsformulier ons te bezorgen. Zowel jij als loper en wij als club sparen zo in de loop van het jaar veel tijd, die we nuttig kunnen besteden aan trainingen.

4. Trainingen

Voor de training blijft hetzelfde regime geldig tot de uurwisseling van eind maart. Pas vanaf dan zal tijdens de groepstrainingen worden gelopen naar de vestingen of Zillebeke vijver.

In de aanloop naar bepaalde wedstrijden zullen speciale trainingen worden ingelegd (McBride run, IFF-marathon en Vredesloop). Meer info zal hierover ten gepaste tijde worden gecommuniceerd. Enkel willen we nu reeds duidelijk stellen dat dit buiten de normale trainingen zal gebeuren. Wie naar de wekelijkse trainingen komt houdt zich aan de algemene regels:

- De eerst 2 km wordt gelopen aan het tempo van de traagste loper
- Tijdens de zomermaanden wordt er opnieuw na 700 meter gestretcht

Het staat natuurlijk iedereen vrij om voor de training of achteraf nog enkel km's extra af te leggen om zo zijn beoogde trainingsschema te kunnen volbrengen.

5. Wedstrijden

Ook dit jaar zal je via de club kunnen inschrijven voor een aantal wedstrijden. De jaarkalender zal binnenkort worden gepubliceerd. Enerzijds hebben heel wat organisaties nog geen datum voor hun wedstrijd gecommuniceerd. Anderzijds werken we zelf aan een systeem om online-inschrijvingen mogelijk te maken.



Voorlopig kan je inschrijven voor de volgende wedstrijden door een e-mail te sturen aan Geert Lahoutte (geert.lahoutte@telenet.be). Betalingen gebeuren enkel via overschrijving met vermelding van je naam, de wedstrijd en de gekozen afstand (zie punt7).

Zaterdag 26 januari Ieffeloop Markegem (uiterste betalingsdatum 15/01/2014)

Zondag 9 februari Bailleul/Belle (F) * (uiterste betalingsdatum 30/01/2014)

Zondag 23 februari Kortemark (uiterste betalingsdatum 30/01/2014)

6. Medisch attest voor wedstrijden in Frankrijk *

Net over de schreef zijn er heel wat mooie wedstrijden. In Frankrijk is bij deelname aan iedere wedstrijd een medisch attest verplicht. Een goeie raad is dus als je eens bij de dokter langs gaat om er één te vragen. Het attest mag bij inschrijving niet ouder zijn dan 1 jaar en moet naast je naam ook volgende vermelding hebben :

“non contre indication à la pratique de la course à pied ou de l’athlétisme en compétition”

Vraag er dus enkele of neem een paar kopies, en je zal gauw enkele mooie wedstrijden ontdekken!

7. Betalingen

Door het groeiend aantal leden aanvaarden wij geen cash betalingen meer! Deze beslissing werd genomen om verschillende redenen :

- Veiligheid
- Discussies over al of niet betaling vermijden
- Bewijs over aantal aangesloten leden (subsidies)
- ...

Deze regel geldt voor alle betalingen

- Lidgelden

- Clubkledij
- Deelname wedstrijden
- ...

**Betalingen gebeuren via overschrijving op: IBAN nr : BE92 1430 8376 1423,
KWB-LOKOMOTIEF-RUNNERS, p.a. Masscheleinlaan 27, 8900 Ieper.**

8. Nieuwjaarsfeest voor de actieve Lokomotief-runners

Op vrijdag 21 februari a.s. in Feestzaal De Zeeparel. Samenkomst vanaf 19u00.

9. Lopen voor beginners

Op 24 maart start een nieuwe sessie van Joggen voor Beginners. Tijdens deze 10 weken durende opleiding worden onervaren lopers begeleidt naar hun eerst 5 km lopen. Een start van nog vele komende kilometers. Er wordt in groep getraind iedere maandag en woensdagavond om 20u00 op de atletiekpiste van Ieper. Dit onder begeleiding van ervaren begeleiders.

Meer nieuws over deze laatste twee punten in de volgende Loko-letter.

Veel sportieve groeten,

Het LOKO-Team