



Ieper, 21/03/2014

Beste Lokomotief-runner,

Op 20 maart vergaderde het **LOKO-TEAM**. Onze belofte getrouw wensen wij onze leden via deze weg steeds te informeren over besproken punten en genomen beslissingen.

1. Onze leden

Zoals in de vorige letter gemeld kregen alle leden tot 1 maart de tijd om hun lidmaatschap bij onze club te verlengen. Jij bent één van de 110 sportievelingen die hiervan gebruik maakten. Hartelijk dank hiervoor en we gaan samen verder op weg om onze loopgrenzen op te zoeken.

2. Lidkaarten

De komende weken zullen degenen die niet op het nieuwjaarsfeest aanwezig waren en nog geen lidkaart in hun bezit hebben deze ontvangen.



3. Gegevens fiche



Samen met je lidkaart ontvang je ook een gegevensfiche. Gelieve deze in te vullen en ons terug te bezorgen. Zo beschikken wij over de recentste gegevens van onze leden.

4. Joggen voor beginners

Op 24 maart startte de nieuwe sessie van "Joggen voor Beginners". Er wordt in groep getraind iedere maandag en woensdagavond om 20 uur op de atletiekpiste van Ieper. Tot op heden zijn er 30 voorinschrijvingen. De sessies worden gegeven door onze voorzitter Roland, Gerard Vandoolaeghe en Willy Lemaire.

5. Trainen op de atletiekpiste

Zoals je merkt gaan de sessies "Joggen voor beginners" door op de atletiekpiste. Sommigen zouden misschien van deze gelegenheid wensen gebruik te maken om ook eens mee te trainen op de piste. Wie wenst gebruik te maken van de piste dient echter over een persoonlijke toegangkaart te beschikken. Alle deelnemers voor de startsessies betalen bij hun inschrijving 5 euro (+ 5 euro waarborg) voor een dagkaart.

Indien je zelf een kaart wenst aan te schaffen kan je terecht bij de balie van het zwembad. Als club wensen wij de goeie banden met de Stad



Ieper te onderhouden en zullen dan ook geen clubleden zonder toegangskaart toelaten op de piste.

6. Trainingen

A. Tijdens de sessies "joggen voor beginners"

Om de beginners en gevorderden al een beetje bij elkaar te brengen is het verzamelpunt voor beide groepen de grote toegangspoort tot de atletiekpiste en dus niet de ingang van meubelen Crack!

B. Tijdens de zomerperiode

In de nacht van 29 op 30 maart gaan we over naar het zomertijd. Traditiegetrouw maken we dan de switch van winter- naar zomerparcours. Vanaf maandag 31 maart gaan de trainingen dus afwisselend richting Zillebekevijver en de vestingen.

Maandagtrainingen



LOKO-letter



Start : toegangspoort atletiekstadion

Parcours : Zillebekevijver

Eén rondje Zillebekevijver is 2.6 km. Heen en terug langs de Zillebekevoetweg is 1.5 km. Terug aan de poort van het atletiekstadion heb je dus 4.1 km afgelegd. Wie wil mag meerdere rondjes rond de vijver lopen om aan zijn gewenste aantal kilometers te komen.

Woensdagtrainingen

Start : toegangspoort atletiekstadion

Parcours : Vestingsroute

Via het pad tussen atletiekstadion en het voetbalveld lopen we over de parking het eerste stukje vestingen richting Rijselfoort. We blijven het parcours van de vestingen volgen tot aan de Menenpoort. Daar nemen we het hellend vlak en de vier trapjes naar beneden, we hopen hier aan te komen als de Last Post reeds voorbij is. We dwarsen het kruispunt van de Menenpoort om na 50 meter via de trapjes op onze rechterzijde weer de vestingen op te lopen. We keren via het openluchtzwembad terug naar het atletiekstadion.

Totale afstand 6 km. Wie een extra lus wil maken mag in de omgeving van het Eilandje i.p.v. rechts af te slaan, links nog het laatste puntje



vestingen erbij nemen om dan via de schutterstand terug op het parcours te komen, dit is 500 meter extra.

Vrijdagtrainingen

Start : Parking voorzijde van de Crack.

Parcours : afwisselend het maandag- of woensdagparcours.

7. Stretchen

Net zoals de vorige jaren lopen we tijdens de zomersessies eerst een 600-750 meter in om daarna te stretchen.

Op maandag is dit bij het bereiken van Zillebekevijver (Zillebekevijverdreef) - (verantwoordelijke Trui Tanghe)

Op woensdag is dit net na het oversteken van de Rijselseweg na het eerste stukje vestingen. (verantwoordelijke Geert Ryckaert)

Er zijn al heel wat bomen gesneuveld om meningen over pro en contra's hierover te argumenteren. Wij als club vinden het belangrijk dat onze leden hun lichaam ook op deze manier verder ontdekken en leren beheersen. Wij rekenen er dan ook op dat iedereen, wat je eigen mening hierover ook is, als je naar de training komt je groepsgevoel aanspreekt en hieraan deelneemt. Er zal niet geduld worden dat er wordt verder gelopen! Groepstrainingen doen we samen!



8. Kilometer 2

Net zoals wij tijdens de winterperiode, samen lopen tot aan de Fenikszaal, zullen wij dat in de zomermaanden ook doen!

Gemakkelijk zowel op maandag als op woensdag blijven we samen tot in de omgeving van de schietstanden van de schuttersverenigingen.

Op maandag : is dit het uiterste punt van Zillebeke vijver (na 1.8 km)

Op woensdag: is dit het kruispunt nabij het Eilandje (na 1.7 km)

9. Wedstrijden

Momenteel kunt u zich nog steeds inschrijven via de club voor volgende wedstrijd.

- *Zondag 27 april 2014 : ANTWERPEN (uiterste betalingsdatum 6/04/2014)*

DVV Antwerp Marathon •€ 50 (met functioneel T-shirt) - € 2 korting voor DVV klanten - start om 9u00'



DVV Antwerp Run 5 km •€ 27 (met functioneel T-shirt) - € 12
(zonder T-shirt) - € 2 korting voor DVV klanten - start om 12u00'

ASICS Ladies Run 5 km •€ 27 (met functioneel T-shirt) - € 12
(zonder T-shirt) - € 2 korting voor DVV klanten - start om 13U00'

DVV Antwerp 10 Miles •€ 25 (met functioneel T-shirt) - € 2 korting
voor DVV klanten - start om 15u00'

Inschrijven voor deze wedstrijden kan heel eenvoudig 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. IBAN nr : BE92 1430 8376 1423, KWB-LOKOMOTIEF-RUNNERS, p.a. Masscheleinlaan 27, 8900 Ieper.

Uiteraard worden de wedstrijden die via de clubinschrijvingen gebeuren steeds in de clubtrui gelopen.

10. De vernieuwde website

Op 1 april gaat onze vernieuwde website online! Momenteel staat hij nog steeds "under construction". Wie wil kan al een kijkje nemen op www.lokomotiefrunners.be. Op 1 april 2014 laten we hem volledig op de digitale wereld los op het vertrouwde adres www.lokomotief-runners.be. Vanaf dan zullen inschrijvingen voor wedstrijden via de website kunnen gebeuren.

11. Project Stefaan Engels - My Challenge 14 - route 2272

Op maandag 5 mei loopt Stefaan Engels van de zeedijk in De Panne naar de Grote Markt in Ieper. Beide steden liggen zo'n 39 km van elkaar waardoor er nog een extra lus doorheen Ieper wordt gelopen van 11 km



om de beoogde 50 kilometers te bereiken. Zoals reeds gemeld steunt onze club dit project. Wij willen Stefaan en zijn begeleiders een warm welkom heten in Ieper. Het is dan ook onze bedoeling om met zoveel mogelijk clubleden Stefaan te vergezellen tijdens zijn lokale ronde doorheen Ieper.

Het programma

12u00' : vertrek lopers in De Panne : Stefaan krijgt alvast het gezelschap van onze voorzitter Roland en Yves Lagage. Wie wil kan vanaf hier reeds mee aan een gemiddelde snelheid van 9.3 km/h.

16u15' : Lopers bereiken Ieper

16u15 - 17u30 ' lus van 11 km doorheen Ieper : via de Menenpoort , Zillebeke vijver en de vestingen vervolledigen we met zoveel mogelijk clubleden de 50 km.

17u45' : receptie stadhuis Ieper

20u00 : last Post

Die avond is er geen groepstraining!

Het meelopen is gratis! Toch dient men zich te registreren, dit kan door een mailtje te sturen naar geert.lahoutte@telenet.be



LOKO-letter



Meer info kan je vinden op onderstaande link. Hou alvast deze datum vrij!

<http://www.mychallenge14.be/images/stories/content/5%20mei.pdf>

12. Clubkledij

Zoals in de vorige Loko-letter gemeld zal het assortiment binnenkort uitgebreid worden met loopsinglets. Hiervoor zal een rondvraag en passessie worden ingepland. Een concrete datum zal via mail of in de volgende LOKO-letter worden meegedeeld. Andere clubkledij zal op dat moment ook te koop zijn.

Je kan steeds terecht bij het LOKO-team voor opmerkingen, correcties, suggesties en veel meer...

Veel sportieve groeten,

Het LOKO-Team