



□□□□

Ieper 12/04/2014

Beste Lokomotief-runner,

Op 10 april vergaderde het **LOKO-TEAM**. Zoals beloofd wensen wij onze leden via deze weg steeds te informeren over besproken punten en genomen beslissingen.

### 1. Joggen voor beginners

Op 24 maart startte de nieuwe sessie van "Joggen voor Beginners". Onder leiding van onze voorzitter Roland, Willy Lemaire en Gerard Vandoolaeghe, dromen ondertussen 52 personen om op maandag 2 juni as. 5 km non-stop te kunnen lopen. In de volgende LOKO-letter kun je lezen of deze proef zoals gewoonlijk doorgaat rond Dikkebusvijver of er zal gekozen worden voor Zillebekevijver. Deze keuze zal mede worden bepaald waar de finaledrink kan doorgaan.

### 2. Trainingen

Ondertussen belopen we reeds enkele weken onze zomerparcoursen. Op maandag trekken we richting Zillebekevijver, op woensdag volgen we de Vestingsroute en op vrijdag wisselen we beide af.

Zowel op het smalle pad op weg naar en rond Zillebekevijver als op de vestingsroute houden we steeds rekening met de andere weggebruikers! We tonen respect voor de anderen en informeren elkaar tijdig voor tegenliggers te voet en op de fiets en voorzien de nodige veilige doorgang!



**Wij willen geen stempel van groep die iedereen van de weg loopt!**

Het LOKO-team zal dan ook indien nodig hiertegen optreden!

3. Op weg naar de McBride-run

In de aanloop naar de McBride-run op zondag 1 juni 2014 werd een voorbereidingsschema verspreid. Tijdens de gezamenlijke trainingen zal telkens worden medegedeeld welke de beoogde afstand en tempo is.

Op vrijdagavond 9 en 16 mei voorziet het schema twee lopen van 18 km.

Vrijdag 9 mei 2014 om 19.30 u. : lopen we deze afstand vertrekkend vanaf het hek van de atletiekpiste en volgen het parcours van de Vestingsroute om bij het terugkeren het tunneltje te nemen richting Zillebekevijver en vervolgens nogmaals de Vestingen te belopen.

Op vrijdagavond 16 mei om 19.30 u. : plannen we net zoals vorig jaar onze testloop op het McBrideparcours. We starten aan de kade om via het parcours de markt van Poperinge te bereiken. Hier zullen we voorzien in auto's die ons kunnen terugbrengen en onderweg zal om de 5 km voor bevoorrading worden gezorgd.

Omdat we iedereen van Poperinge opnieuw met de auto richting Ieper willen brengen is het noodzakelijk dat we op voorhand weten wie meegaat.



Je deelname bevestigen kan via het vertrouwde kanaal

( [geert.lahoutte@telenet.be](mailto:geert.lahoutte@telenet.be) ).

#### 4. Wedstrijden

Begin dit jaar stelde het LOKO-team een lijst van wedstrijden samen waarvoor via de club kan ingeschreven worden. Deze lijst kan je terugvinden op onze vernieuwde website. Vanaf heden kan je ook inschrijven voor deze wedstrijden via onze website!

De eerstvolgende wedstrijden waarvoor je nog kan inschrijven zijn :

Zaterdag 24 mei 2014 - Dwars door Wervik  
Keuze uit afstanden: jogging van 3,5 km kost 4 euro, ladiesrun van 7 km kost 6 euro  
en de prestatie-loop van 14 km kost 8 euro.  
De uiterste inschrijvings- en betalingsdatum voor diegene die willen deelnemen met de club is...  
... 14 mei 2014.

Om je in te schrijven voor eender welke run met de club, na naar het tabblad "Inschrijven".

Zondag 01 juni 2014 - McBride Run  
Keuze uit afstanden: halve marathonsjogging kost 8 euro  
en de 7 km kost 6 euro.  
De uiterste inschrijvingsdatum voor diegene die willen deelnemen met de club is ...  
...18 mei 2014.

Om je in te schrijven voor eender welke run met de club, ga naar het tabblad "Inschrijven"



Maandag 09 juni 2014 - Kortrijk loopt - Ladies Run Kortrijk  
Keuze uit afstanden: de 11 km kost 20 euro, T-shirt inbegrepen - CM lid korting van 2,5 euro,  
de 5 km kost 17 euro, T-shirt inbegrepen - CM lid korting van 2,5 euro  
De uiterste inschrijvings- en betalingsdatum voor diegene die willen deelnemen met de club is ...  
...18mei 2014.

Om je in te schrijven voor eender welke run met de club, ga naar het tabblad "Inschrijven"

Heb je vragen omtrent een wedstrijd neem dan gerust contact op met onze verantwoordelijke Geert Lahoutte ( [geert.lahoutte@telenet.be](mailto:geert.lahoutte@telenet.be) ).

Hij zal kort voor iedere wedstrijd ook een e-mail versturen naar alle deelnemers zodat onderling afspraken kunnen gemaakt worden aangaande vervoer ed.

**Vergeet niet:**

**Je bent pas definitief ingeschreven na betaling!**

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.

5. De vernieuwde website

Sinds 1 april is onze vernieuwde website operationeel! Je zal er steeds heel wat info vinden over onze club. Eén goeie raad surf dus regelmatig eens richting [www.lokomotief-runners.be](http://www.lokomotief-runners.be).

6. Clubkledij



De aanschaf van loopsinglets heeft wat vertraging opgelopen. Wij willen immers enkel het beste aanbieden aan onze leden en dit tegen een betaalbare prijs. Voor singlets ligt dit blijkbaar iets moeilijker dan voor gewone T-shirts. De komende weken zal je waarschijnlijk enkele leden zien rondlopen in enkele testmodellen die ons door potentiële leveranciers zijn geleverd. Nadien zal de definitieve knoop worden doorgehakt.

#### 7. 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 40 km van elkaar waardoor er nog een extra lus doorheen Ieper wordt gelopen van 10 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.

Op 2 april voerde Stefaan reeds een verkenningsloop uit. De lus in Ieper die door Roland en Yves werd uitgetekend met start en aankomst nabij de Menenpoort en loopt via de Vestingen en Zillebekevijver werd goed bevonden.

Onze club zal ook instaan voor de overnachting van Stefaan en zijn crew in Home Alice House, Vandenpeereboomplein 49 in Ieper.

#### Het programma

12 u. : 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.



16.15 u. : lopers bereiken Ieper

16.15-17.30 u.: lus van 10 km doorheen Ieper : via de Menenpoort , Zillebekevijver en de vestingen vervolledigen we met zoveel mogelijk clubleden de 50 km.

17.45 u. : receptie stadhuis Ieper

20 u. : 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](mailto:geert.lahoutte@telenet.be)

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

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

#### 8. Kaasbollenverkoop

Zoals de voorgaande jaren verkoopt onze moederorganisatie KWB Sint-Maartens/Sint-Niklaas Ieper opnieuw bolletjes melkerijkaas van Passendale. De kaasbollen wegen  $\pm$  1 kg en de verkoopprijs is € 8,5.

Daar de opbrengst ook onze club ten goede komt durven wij je vragen deze actie te steunen. Je kan je bestelling doorgeven via e-mail



roland.outtier@gmail.com of via het bestelformulier die op training werd uitgedeeld. De bestelling van de kaas wordt eind deze maand geplaatst, om halfweg mei bij ons aan te komen.

#### 9. Infoavond rond sportvoeding

Op dinsdagavond 29 april richt KVK Westhoek een infoavond in rond "sportvoeding in functie van de prestatie". Wij zijn natuurlijk geen voetbalclub, maar de avond richt zich tot iedere sporter. Eén van de gastspreker is trouwens Stijn Fincioen, één van de toppers in de halve en volledige marathon van België.

In de loop van de avond komen de volgende onderwerpen aan bod:

Wings For Life World Run

Climbing For Life

Etixx - Omega - Pharma "Sportvoeding in functie van de prestatie"

Gastspreker 'Stijn Fincioen' Marathon

Sportdokter "Meest voorkomende blessures - Lactaattest"

Wij kunnen je als club deze gratis avond ten zeerste aanbevelen!

Dinsdag 29 april 2014 - 19u30'

De Waterpoort - Brugseweg 43 - 8900 Ieper

Toch dient men zich vooraf in te schrijven. Wie interesse heeft mag zijn naam doorgeven vóór 23 april via mail naar [ryckaert.touquet@telenet.be](mailto:ryckaert.touquet@telenet.be).

#### 10. Santa Clausrun 2014

Na het succesverhaal van de eerste editie wilden wij zo vlug mogelijk opnieuw samen zitten met de andere inrichtende partijen om hiervan een mooie traditie te maken. De gesprekken met het Centrummanagement





verliepen echter niet zoals gehoopt. Tot onze spijt staan de visies van beide partijen haaks tegenover elkaar. Zoals de kaarten nu op tafel liggen kunnen wij principieel geen nieuwe editie van dit prachtige loopevenement dat zowel de lokomotief-runners als het Ieperse centrum op de kaart zette ondersteunen.

#### 11. Data om te onthouden

woensdag	23 april	20 u.	uiterste datum doorgeven bestelling kaasbollenverkoop
dinsdag	29 april	19.30 u.	infoavond " sportvoeding in functie van de prestatie" - De Waterpoort - Brugseweg 43 Ieper
maandag	5 mei	12 u. - 20 u.	Stefaan Engels in Ieper
vrijdag	9 mei	19.30 u.	1 <sup>e</sup> specifieke training - McBriderrun - Vestingsroute - Zillebekevijver
woensdag	14 mei		uiterste betalingsdatum wedstrijd Wervik
vrijdag	16 mei	19.30 u.	testloop op het parcours McBriderrun
zondag	18 mei		uiterste betalingsdatum McBriderrun en Kortrijk loopt
zaterdag	24 mei	14.15 u. 15.15 u.	wedstrijd : dwars door Wervik
zondag	1 juni	10 u.	wedstrijd : McBriderrun
zondag	9 juni	11 u.	wedstrijd: Kortrijk loopt

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

Veel sportieve groeten,

Het LOKO-Team





*LOKO-letter*

---

