



Ieper 06/06/2014

Op 5 juni vergaderde het **LOKO-TEAM** een laatste keer voor de zomervakantie. Zoals beloofd wensen wij onze leden via deze weg steeds te informeren over besproken punten en genomen beslissingen.

1. Joggen voor Beginners

Op maandag 2 juni slaagden 38 van de 55 deelnemers aan onze sessie 2014 van "Joggen voor Beginners" voor de eindrun van 5 km rond Dikkebusvijver en deze week volgen er wellicht nog een paar. Van harte proficiat aan allen! Het zou zonde zijn deze opgebouwde conditie nu te laten verloren gaan. Wij hopen je dan ook in de toekomst te mogen begroeten tijdens de verdere oefensessies van onze club. Je kan je lidmaatschap bevestigen via e-mail aan roland.outtier@gmail.com. Je geniet nog van het voordeeltarief van de leden die op tijd hun lidmaatschap bij het jaareinde verlengen. Je betaalt 20 euro i.p.v 25 euro en bent lid tot eind 2014. Je ontvangt hiervoor een gratis clubshirt.





2. Trainingen

De ganse zomer gaan de trainingen verder door op maandag, woensdag en vrijdag.

Op maandag trekken we richting Zillebekevijver, op woensdag volgen we de Vestingsroute en op vrijdag wisselen we beide af.

Door de toenemende drukte rond de Menenpoort zullen wij ons parcours van de vestingsroute echter aanpassen. We zullen niet langer de doorsteek maken naar het stukje vestingen dat loopt tot aan het openlucht zwembad.

De komende weken zal worden getest welke de mogelijke alternatieven zijn.

3. Op weg naar de In Flanders Fields Marathon

Liefst 34 teamleden brachten de halve marathon van Ieper naar Poperinge tot een goed einde. Sommigen voor het eerst mede dankzij de geleidelijke groepstrainingsopbouw.

Van daaruit kwam ook de vraag uit de groep of het ook mogelijk was hetzelfde te doen voor de IFF-marathon. Ten volle beseffend dat dit nog een grotere uitdaging is hebben we toch besloten een trainingsschema op te stellen. Ook deze keer hebben wij er voor gekozen ons met de begeleiding te richten op degenen die voor het eerst de marathonaafstand wensen te lopen. Wij mikken dan ook met ons trainingsschema op een streeftijd van 4u15'. De trainingen zullen zich dan ook hierop richten. Wij gaan er immers van uit dat wie reeds meerdere marathons liep of vluigere tijden nastreeft in grote mate zichzelf kan begeleiden. Hiermee willen we echter niemand aan zijn lot overlaten. Binnen de club zijn genoeg mensen aanwezig die reeds wat ervaring opbouwden. Bij hen kan je zeker terecht met vragen omtrent trainingsaanpak, voeding, ...

Wij raden iedereen aan zich zelf in te schrijven bij de organisatie, en dit niet lang meer uit te stellen daar er een inschrijvingsstop dreigt bij het bereiken van de duizendste deelnemer!



http://www.marathons.be/nl/pagina/145_190/inschrijven.html.

Naast de trainingen op maandag, woensdag en vrijdag zal er ook gelopen worden op zondag. Dan zal de lange duurloop worden ingeplant.

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 :

Vrijdag 20 juni op zaterdag 21 juni 2014 - NACHT VAN VLAANDEREN in Torhout
Keuze uit afstanden: de marathon start om 20:00 uur en voorinschrijven kost 22 euro,
de halve marathon start om 20:00 uur en voorinschrijven kost 16 euro,
de 10 km Tom Compernelle start om 20:15 uur en voorinschrijven kost 9 euro,
De uiterste inschrijvings- en betalingsdatum voor diegene die willen deelnemen met de club is...
... 08 juni 2014.

Zondag 22 juni 2014 - Stratenloop Dikkebus
Keuze uit afstanden: de 5 km start om 15:00 uur en kost 5 euro (voorinschrijving)
de 11 km start om 15:00 uur en kost 5 euro (voorinschrijving)
De uiterste inschrijvings- en betalingsdatum voor diegene die willen deelnemen met de club is...
... 13 juni 2014.

Woensdag 09 juli 2014 - Kermisjoging Poperinge

Afstanden: 4 km en 11 km

De uiterste inschrijvings- en betalingsdatum voor diegene die willen deelnemen met de club is...
... meer info volgt later.

Vrijdag 15 augustus 2014 - 19de Wembleyloop in Heule
Keuze uit afstanden: 5,4 km met start om 14:30 uur kost 6 euro,
10,8 km met start om 15:30 uur kost 6 euro,

De uiterste inschrijvings- en betalingsdatum voor diegene die willen deelnemen met de club is...
... 02 augustus 2014.



Heb je vragen omtrent een wedstrijd neem dan gerust contact op met onze verantwoordelijke Geert Lahoutte (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 clubkleuren gelopen.

5. Clubkledij

De zomer is er en onze loopsinglets ook! Wie er nog geen heeft kan steeds terecht bij Marjan voor een afspraak. marjan@meynendonckx.be
Ook andere clubkledij kan nog steeds worden besteld. Zie ook onze website(shop).

Op **maandag 16 en woensdag 18 juni** bieden wij éénmalig de mogelijkheid om je reeds in gebruik zijnde loopshirt te voorzien van een borstlogo.

Wie dit wenst kan zijn T-shirt **gekenmerkt én gewassen** samen met **1 euro** afgeven vóór deze trainingen. Op donderdag 19 juni worden ze dan aan de drukker afgegeven. De week nadien krijgt iedereen zijn T-shirts terug.



6. Kaasbollenverkoop

De verkoop was een groot succes! Wij wensen dan ook iedereen te bedanken die een bestelling plaatste, smakelijk!

7. Jaarlijkse familieuitstap met barbecue zondag 21 september 2014

Na de inspanning in Flanders Fields of Dwars door Ieper is er tijd voor de ontspanning en de wilde verhalen de vrije loop te laten. Op zondag 21 september 2014 wandelen, eten en klinken we samen met onze club -en familieleden. Uur van afspraak en juiste locatie verneem je in de volgende LOKO- letter

8. Santa Claus Run vrijdag 19 december 2014

De tweede editie van de Santa Claus Run komt er toch aan! Uiteindelijk werd toch een akkoord bereikt met het Centrummanagement. Wij rekenen er dan ook op dat ieder lid nu reeds deze datum aankruist en dat wij opnieuw op je kunnen rekenen voor het goede verloop van HET loopevenement van onze loopclub!

Wie zelf of in zijn omgeving personen, bedrijven... kent die eventueel zouden willen sponsoren in de vorm van cash of materiaal om de goodiebags te vullen stuur een mailtje naar roland.outtier@gmail.com. Wij bezorgen je dan een standaard aanvraagbrief.

9. Data om te onthouden

vrijdag	13 juni		Deadline inschrijvingen Dikkebusvijverloop
zondag	15 juni	8u30	Eerste zondagduurloop richting IFF (afspraak aan de Crack)
maandag	16 juni	20u00	Mogelijkheid tot afgifte clubshirt voor bedrukking met borstlogo



woensdag	18 juni	20u00	Mogelijkheid tot afgifte clubshirt voor bedrukking met borstlogo
Vrijdag	20 juni	20u00	Nacht van Vlaanderen - Torhout
Zondag	22 juni	15u00	Dikkebusvijverloop
Maandag	30 juni		Deadline inschrijvingen kermisloop Poperinge
Woensdag	9 juli	19u00	Kermisloop Poperinge
Vrijdag	1 augustus		Deadline inschrijvingen Wembleyloop Heule
vrijdag	15 augustus	14u30 - 15u00	Wembleyloop -Heule http://wembleyloop.weebly.com/wedstrijdinfo.html
Zondag	31 augustus	14u00 15u30	Internationale Groene Meersenoop Zedelgem(*)
Zaterdag	6 september	8u45	Halve marathon Rijsel (*)
Zondag	14september	10u00	IFF- marathon (in te schrijven via organisatie)
Zondag	14september	15u00	Dwars door Ieper(*)
Zondag	21september	11u00	Familieuitstap met barbecue
Vrijdag	19 december	19u00	2 ^e editie van onze SANTA CLAUS RUN

(*) vanaf en tot wanneer voor deze wedstrijden kan worden ingeschreven zal door Geert Lahoutte per e-mail worden meegedeeld.

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

Wij wensen iedereen een aangename en deugddoende vakantie toe! Voor de één zal dit een moment zijn om meer de loopschoenen aan te trekken voor de ander misschien om ze even aan de kant te laten staan. In ieder geval een moment om de batterijen weer eens volledig op te laden.

Veel sportieve groeten,

Het LOKO-Team