



Ieper 21/07/2014

Op 10 juli kwam het **LOKO-TEAM** toch nog eens voor het zomerverlof bij elkaar, dit omdat september een heel drukke maand wordt met wekelijks activiteiten waarover we je reeds nu wensen te informeren!

We sommen ze even tegen de chronologie in op.

Maar eerst staan we stil bij het vernemen dat de man die mee aan de basis staat van de club, MarathonWilly, ernstig ziek is geworden.

De vreselijke ziekte heeft bij hem toegeslagen.

Donderdag a.s. wordt Willy in het Jan Ypermanziekenhuis geopereerd.

Hopelijk kunnen de artsen het kwade beest in hem verwijderen.

In naam van de club heb ik Willy sterkte en zeker een goed herstel toegewenst.

1. "Run To Walk Again" weekend 27-28 september 2014 te Tongerlo

Zin om eens een weekend met clubleden door te brengen? Hier is alvast een uitgelezen kans!

Korte toelichting :

Tijdens het weekend van 27 en 28 september gaat in Tongerlo het loopevenement "Run To Walk Again" door. Het is een estafettewedstrijd waarin teams van maximaal 15 leden, waaronder 1 handbiker, 337 km afleggen.

De deelnameprijs is minimaal 3.000 euro per team. Het geld wordt gebruikt om mensen met een beperking opnieuw de mogelijkheid tot sporten aan te bieden.

Onze club dient het geld zelf niet in te zamelen! Wij komen aan de start in samenwerking met FitClass Ieper, die de nodige fondsen bijeenbrengt.

Ze spraken ons als loopclub aan omdat het voor ons natuurlijk eenvoudiger is lopers op de been te brengen. FitClass wil dit voor ons kaderen in een teambuildingsevent. Het is dan ook de bedoeling dat de



deelnemers een gans weekend ter plaatse blijven, en niet eens op en af naar Tongerlo rijden.

Ieder team beschikt dan ook over 1 kamer voor 4 personen in het Sporta-centrum in Tongerlo en een tent van 5/5 in de teamzone, die ook eventueel als slaap -en rustplaats kan worden ingericht.

Het parcours is in de vorm van een klavertje vier. Ieder blaadje (lus) is ongeveer 42 km lang en er is een bijkomende lus van 21 km voor de handbikers. Totale parcours $42 \times 4 = 168 + 21 = 189$ km

Er wordt slechts één loper/biker per team tegelijkertijd geregistreerd. De loper wordt minimaal bijgestaan door 2 fietsers, één voor en één achter + eventueel een volgwagen. Halfweg iedere lus is er een check-point met bevoorradingszone en binnen de lus mogen de lopers zo vaak of ze willen elkaar aflossen. De loper kan worden afgelost door een fietser, of de aflosser wordt naar een punt gebracht.

Hierbij een voorbeeld van een mogelijke indeling, dit zal echter tijdens de voorafgaande vergadering in een definitieve plooi worden gegoten en eventueel worden bijgestuurd naarmate de wedstrijd/vermoeidheid vordert.

Als we een gemiddelde snelheid van 10 km/h voor de lopers nemen zal men dus iets meer dan 4 uur doen over een lus. Bij een maximaal van 15 leden zouden we ons dus kunnen opdelen in 3 groepen van 5 man/vrouwen.

Eenvoudig voorgesteld :

Groep 1 loopt van 7u-11u

Groep 2 loopt van 11u-15u

Groep 3 loopt van 15u-19u



Zo is de klok rond en lopen degenen die om zeven uur 's morgens gelopen hebben weer van 19 tot 23 uur. Hier is wel geen rekening gehouden met de handbiker! (dus 4 uur bezig zijn, 8 uur rusten).

De start wordt gegeven zaterdagmorgen om 7 uur. De aankomst is voorzien om 18 uur op zondagavond.

Eten en drinken is zelf door de deelnemer te bekostigen! Een weekend foodticket kost 45 euro (dit omvat ontbijt, lunch en diner)

Het aanmelden en de registratie van de teams is op vrijdagavond tussen 19 en 22 uur en/of tussen 6 en 7 uur op zaterdagmorgen. Gezien het vroege startuur zullen de starters op zaterdagmorgen waarschijnlijk reeds op vrijdagavond moeten doorgaan naar Tongerlo!

Interesse? Surf vlug voor alle verdere info : <http://www.runtowalkagain.be/> en geef je naam op per e-mail roland.outtier@gmail.com Doe dit zo vlug mogelijke en zeker ten laatste op 15 augustus, deze vroege deadline is nodig omdat we de mensen van Fitclass zo spoedig mogelijk willen laten weten hoeveel lopers we kunnen afvaardigen. Je zal dan worden uitgenodigd op de voorafgaande vergadering.

2. Jaarlijkse familie-uitstap 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. De juiste locatie verneem je in de volgende LOKO- letter.

3. De week van de sportclub 13- 21 september 2014

Onder het motto "sportclubs zijn goed bezig" wordt van 13 tot 21 september de week van de sportclub georganiseerd.

Op de vraag van de Stedelijke Sportdienst zijn wij als club ingegaan. Er zullen flyers en een groepsfoto met de banner " sportclubs zijn goed bezig" worden gemaakt.



Dus ken je mensen die eens wensen in groepsverband te lopen, nodig hen die week uit naar onze oefensessies op maandag, woensdag en/of vrijdag!

4. 10 km en Halve marathon Rijsel /Lille - 06/09/2014

We krijgen opnieuw de mogelijkheid om via SNCF de 10 km of halve marathon van Rijsel te lopen, dit aan een gunsttarief van 8 euro.

Bij de inschrijving dient ook het noodzakelijke medisch attest worden gevoegd (origineel!) met de vermelding : "autorisant la pratique de la course à pied en compétition".

Er dient gelopen te worden in SNCF shirt!

Het start uur is een kwartier vroeger : halve marathon(8u45')en 10 km (10u45)

Vervoer : Per auto naar Belle/Bailleul en vanaf daar per spoor naar Rijsel/Lille

5. Op weg naar de In Flanders Fields Marathon

Ondertussen vernamen we dat de duizendste deelnemer ingeschreven is, maar er is nog geen inschrijvingsstop!

De halve marathon van Rijsel wordt de laatste grote test! De zondagen daarvoor wordt steeds een training tussen 25 en 32 km georganiseerd. Ook personen die uiteindelijk niet aan de marathon deelnemen zijn welkom!

6. Joggen voor Beginners

De sessie 2014 ligt al een tijdje achter de rug. We hebben reeds heel wat nieuwe gezichten mogen begroeten op onze clubtrainingen. Ze merkten vlug dat het tempo van de groep niet te hoog gegrepen is. Dus wacht niet langer en laat de opgebouwde conditie niet verloren gaan! In



groep lopen is zo veel leuker dan alleen! 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.

7. 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 aangepaste Vestingsroute en op vrijdag wisselen we beide af.

8. 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 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.

Zaterdag 30 augustus 2014 - Midzomerrun
Keuze uit afstanden: 5 km en de 10 km,
Als je in groep inschrijft (+10 pers) kost de 5 km 12 euro en de 10 km kost 15 euro.
Als je individueel inschrijft betaal je respectievelijk 15 en 18 euro
De uiterste inschrijvings- en betalingsdatum voor diegene die willen deelnemen met de club is...
... wordt nog te geven.

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



Zondag 31 augustus 2014 - Groene Meersen Loop te Zedelgem
Keuze uit afstanden: de 5 km start om 14:00 uur en kost 5 euro (de dag zelf 6 euro)
de 10 km start om 15:00 uur en kost 5 euro (de dag zelf 6 euro)
De uiterste inschrijvings- en betalingsdatum voor diegene die willen deelnemen met de club is...
... 22 augustus 2014.

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

Zaterdag 06 september 2014 - Halve Marathon in Rijsel

Start van de halve marathon om 08:45 uur.
Er is een DOKTERATTEST nodig om deel te nemen!

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

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

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.

9. Clubkledij

Wie nog steeds geen aangepaste zomeroutfit heeft of zijn assortiment wenst uit te breiden kan nog steeds terecht bij Marjan voor een afspraak! marjan@meynendonckx.be

Zie ook onze website(shop).



10. Santa Claus Run vrijdag 19 december 2014

De annulatie van de Midzomerrun in Ieper maakt nog maar eens duidelijk! Hoe goed de organisatie en het kader om te lopen is, zonder de nodige fondsen komt er geen wedstrijd!

We durven dan ook vragen wie zelf of in zijn omgeving personen, bedrijven... kent die eventueel zouden willen sponsoren in de vorm van cash of materiaal om de goodie-bags te vullen stuur een mailtje naar roland.outtier@gmail.com. Wij bezorgen je dan een standaard aanvraagbrief.

Wij rekenen er verder 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!

11. Data om te onthouden

Vrijdag	1 augustus		Deadline inschrijvingen Wembleyloop Heule
maandag	4 augustus		Deadline inschrijvingen 10 km/ halve marathon Rijsel
vrijdag	15 augustus	14u30 - 15u00	Wembleyloop -Heule http://wembleyloop.weebly.com/wedstrijdinfo.html
vrijdag	22 augustus		Deadline inschrijvingen Internationale Groene Meersenloop Zedelgem
Zondag	31 augustus	14u00 15u30	Internationale Groene Meersenloop Zedelgem
Vrijdag	5 september		Deadline inschrijvingen Dwars door Ieper
Zaterdag	6 september	8u45	10 km/halve marathon Rijsel
Zondag	14september	10u00	IFF- marathon (in te schrijven via organisatie)
Zondag	14september	15u00	Dwars door Ieper
Week	13-21 sept.		Week van de sportclub "Sportclubs zijn goed bezig"
Zondag	21september	11u00	Familie-uitstap met barbecue
Weekend	27-29 sept.		"Run To Walk Again" te Tongerlo
Vrijdag	19 december	19u00	2 ^e editie van onze SANTA CLAUS RUN



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