



Ieper 06/09/2014

Op 4 september kwam het **LOKO-TEAM** samen om hoofdzakelijk het komende eetfestijn, de loopuitstap richting Beloeil en onze Santa Claus Run voor te bereiden.

1. 2e LOKO -familiefeest zondag 21 september 2014



Op zondag 21 september verwelkomen we je in het O.C. te Hollebeke voor ons tweede familiefeest.

Om 11 uur starten we voor de sportievelingen met een wandeling van +- 5 km. Het parcours is voor iedereen toegankelijk, buggy's en rolstoelen, bij regenweer, wat aangepaste kledij.

Wie hieraan niet wenst deel te nemen verwachten we tussen 12-12.30 uur voor het aperitief. Daarna kan je aanschuiven voor de barbecue + dessert.

Inschrijven kan nog tot 10 september! Aarzel dus niet langer en stuur een mailtje naar roland.outtier@gmail.com en schrijf het verschuldigde bedrag over op het gekende rekeningnummer BE92 1430 83 76 1423.

Volwassen betalen 20 euro.

Kinderen tot 12 jaar 10 euro.

<http://lokomotiefrunners.be/onewebmedia/familiefeest%202014.pdf>



2. LOKO-loopuitstap Beloeil 11 oktober 2014



7.30 uur : gezamenlijk ontbijt

8.15 uur : vertrek richting Beloeil

9.30 uur : aankomst in Beloeil

Keuze loopafstanden :

10.20 uur : halve marathon

10.40 uur : marathon

10.45 uur : marathon - estafette

10.45 uur : 4,857 km

11.00 uur : 10 km

mogelijkheid tot bezoek aan het kasteel

17.00 uur : terugrit richting 't Bretoentje - Marke waar ieder voor eigen rekening en lichte maaltijd kan nuttigen

Het vervoer is met wagens en de kostprijs wordt gedeeld!

Inschrijven uiterlijk tegen 25 september : geert.lahoutte@telenet.be

[http://lokomotiefrunners.be/onewebmedia/loopuitstap%20Beloeil%20\(1\).pdf](http://lokomotiefrunners.be/onewebmedia/loopuitstap%20Beloeil%20(1).pdf)



3. Santa Claus Run vrijdag 19 december 2014

Ongetwijfeld heb je deze datum reeds lang aangekruist. Aarzel dan ook niet langer om je naam op te geven om een handje toe te steken voor HET loopevenement van onze loopclub!. De medewerkers van vorig jaar worden op dezelfde plaats ingezet, waar het kan roland.outtier@gmail.com De inschrijvingen voor de deelnemers gaan binnenkort open!!!!!!

Santa Claus Run^f
19.12.2014 2,8 of 5,6 km | GROTE MARKT IEPER
START 19 UUR INFO & INSCHRIJVINGEN:
WWW.LOKOMOTIEF-RUNNERS.BE

19.12.2014 20.15 UUR **The Mini-Maxi Band**
GROTE MARKT IEPER

LOKOMOTIEF - RUNNERS IEPER
VREESTAD IEPER Centrummanagement
unizo
Verzekerd via Bloso
Vlaamse overheid



4. 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.

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! Er kan er nog altijd eentje bij!!!





5. Trainingen

De vakantie is voorbij. De hoogste tijd om de loopschoenen weer aan te trekken en ons te vervoegen op onze wekelijkse trainingen.

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

Zodra de duisternis ons niet meer toelaat om op een verantwoorde manier deze parcours aan te houden schakelen we over naar het winterparcours, rond de Crack.

Aandachtspunten :

- Het winterparcours is 3km lang en start aan de Crack - Karel Steverlyncklaan - Vaubanstraat - Gildenstraat - M. Frenchlaan - Hoornerwerk-Leopold III laan - doorsteek N37 - fietspad N37 tot aan rondpunt - terug naar de Crack.
- Op het winterparcours wordt ook de eerste twee kilometer in groep gelopen. Het km2 punt is onze roze streep aan de Fenix
- De komende maanden zullen de trainingen dus doorgaan in de duisternis. Ik zorg er dan ook voor dat ik voor de andere weggebruikers steeds opval. Daarom raden we aan steeds een fluo-hesje te dragen. Wie er geen heeft kan er eentje bekomen. Roland.outtier@gmail.com
- Op de Karel Steverlyncklaan loop ik zo veel mogelijk op de parkeerstrook en als er een geparkeerde auto staat op het fietspad, niet op de rijbaan!
- In de Vaubanstraat en de Gildenstraat verwittigen we anderen bij naderende auto's. Iedereen loopt dan rechts zodat de auto's ons links kunnen inhalen.
- Bij het bereiken van de M. Frenchlaan bewaren we de stilte zodat we de Last Post ceremonie niet verstoren!

6. 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 :

Zondag 28 september 2014 - 6de wedstrijdloop te Elverdinge

Een organisatie van LC De Stresskickers. Afstanden: 5 km jogging met start om 14.15 uur of de 10 km wedstrijdloop met start om 15.15 uur. Voor beide wedstrijden is de kostprijs 6 €.

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

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

Zaterdag 11 oktober 2014 - Looptitap Beloeil

Keuze uit afstanden: HALVE MARATHON , MARATHON, INDIVIDUEEL 3 rondes (21 km -10 km-10 km),
MARATHON RELAIS (in team van 4/5 lopers), MINI MARATHON (4km857) ,
LOOPWEDSTRIJD 10 km (meer info op de kalender)

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

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

Zaterdag 18 oktober 2014 - Käthe Kollwitz Vredesloop te Ieper

Keuze uit afstanden: jogging 5km (6 €) of de "10 miles for peace" (8 €)

Elke deelnemer krijgt een t-shirt en kortingsbonnen voor het Käthe Kollwitz Museum te Koekelaere,
het In Flanders Field Museum te Ieper en de Plugstreet 14-18 Experience Ploegsteent.

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

7. Clubkledij

Wie nog steeds geen aangepaste zomeroutfit heeft of reeds zijn wintervoorraad wenst in te slaan kan steeds terecht bij Marjan voor een afspraak! marjan@meynendonckx.be



8. Data om te onthouden

Woensdag	10september		Deadline inschrijvingen LOKO-familiefeest
Zondag	14september	10u00	IFF- marathon
Zondag	14september	15u00	Dwars door Ieper
Week	13-21 sept.		Week van de sportclub "Sportclubs zijn goed bezig"
Zaterdag	20september		Deadline inschrijvingen loopwedstrijd Stresskickers Elverdinge
Zondag	21september	11u00	2 ^e LOKO-familiefeest
	25september		Deadline inschrijvingen loopuitstap
Zondag	28september	14u15	Loopwedstrijd Stresskickers Elverdinge



Zaterdag	4 oktober		Deadline inschrijvingen Vredesloop Ieper
Zaterdag	11 oktober	7u30	Loopuitstap Beloeil
Zaterdag	18 oktober		Vredesloop Ieper
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...

Veel sportieve groeten,
Het LOKO-Team