



Ieper 10/01/2015

Op maandag 5 januari werd 2015 reeds al lopend én met een jenevertje ingezet. Hiervoor danken wij speciaal onze sponsor Marktcafé Les Halles, de KSA "Stormklokke" Ieper voor het gebruik van hun lokaal "De Klepper" en Pedro & Trui voor het onthaal.

Op donderdag 8 januari opende het **LOKO-TEAM** op zijn beurt het nieuwe werkjaar met een eerste vergadering. Het was meteen ook de vuurdoop voor ons nieuw lid, Veerle Sabbe. Mochten er toch nog dames zijn die wensen mee op de trein te springen, laat het gerust weten roland.outtier@gmail.com.
ER KAN ZEKER NOG EENTJE BIJ!

Ook dit jaar zullen wij onze leden verder inlichten over de besproken punten en genomen beslissingen via deze LOKO-letter.

1. Lidgeld 2015

Reeds meer dan 80 leden betaalden reeds hun lidgeld en kunnen weer rustig bouwen aan een jaartje loopplezier bij onze loopclub. Ben jij er nog niet bij? Vergeet niet nog slechts tot donderdag 15 januari kan je je lidmaatschap verlengen voor slechts 20 euro! Na deze datum betaal je net zoals een nieuw lid 25 euro. Je ontvangt ook een attest waarbij je bij je mutualiteit een gedeeltelijke teruggave van het betaalde bedrag kan bekomen. Bovendien krijg je traditiegetrouw van ons nog een waardevol geschenk erboven op! Ditmaal hebben we gekozen voor een handdoek. Schrijf dus vandaag nog 20 euro over!

IBAN nr : BE92 1430 8376 1423, KWB-LOKOMOTIEF-RUNNERS, p.a.
Masscheleinlaan 27, 8900 Ieper.





2. Persoonlijke gegevens

Jaarlijks kiezen we er ook voor de gegevens van onze leden bij te werken. Tijdens het jaar veranderen immers sommigen van adres, telefoon, e-mail en zo komt het dat bepaalde info van de club niet meer bij de juiste persoon terecht komt.

Je kan de fiche invullen door te klikken op bijgaande link. Je komt terecht op onze website. Kies voor verlenging lidmaatschap.

<http://lokomotiefrunners.be/inschrijven.html>

3. Nieuwjaarsfeest 2015

Op vrijdag 27 februari 2015 om 19 uur verwachten we je voor het nieuwjaarsfeest voor onze leden in de Zeeparel - Dikkebusseweg 88 te Ieper.

(je persoonlijke uitnodiging volgt tegen 20 januari).

4. Joggen voor beginners 2015

Op maandag 23 maart starten we opnieuw met onze jaarlijkse lessenreeks "Joggen voor beginners". Tijdens deze 10 weken durende opleiding worden onervaren lopers begeleid naar 5 km non-stop lopen. Voor velen onder ons was dit de voorbije jaren de eerste kennismaking met onze club. Je kent wellicht mensen in je vriendenkring die het nieuwe jaar willen inzetten met nieuwe sportieve voornemens. Geef ze geen bedenktijd en stuur ze door naar onze website. Ze kunnen zich inschrijven door de fiche in bijgaande link in te vullen en te kiezen voor Joggen voor beginners. Deelnameprijs 20 euro + 10 euro toegangkaart en waarborg atletiekpiste - 12 maanden geldig) en attest voor tegemoetkoming van het ziekenfonds. De lessen gaan door op maandag en woensdag om 20 uur op de Ieperse atletiekpiste.

<http://lokomotiefrunners.be/inschrijven.html>



5. Trainingen

Maandag, woensdag en vrijdag blijven onze drie vaste dagen waarop wij groepstrainingen aanbieden. Daarnaast zullen opnieuw ter voorbereiding van de Mcbride run en de In Flanders Fields marathon loopschema's worden opgemaakt. Wie wil kan deze in groep afwerken en dit zal ook leiden tot extra trainingssessies op andere tijdstippen.

In dit opzicht hebben wij ons binnen het LOKO-team gebogen over de noodzakelijkheid van een extra training iedere zondagmorgen. We hebben bij het nemen van onze beslissingen volgende stellingen in overweging genomen;

- Zijn voor een recreatieve loopclub 4 sessies/week niet een beetje van het goede teveel?!
- Zijn we als LOKO-team iedere zondag in de mogelijkheid met minimum één lid aanwezig te zijn om in de begeleiding van de groep te voorzien?!
- Hoeveel personen binnen de club zijn uiteindelijk gewonnen voor dit initiatief?!
- Zal een extra training het aantal aanwezigen op de andere 3 sessies doen dalen?!

Wij kwamen hierbij tot de slotsom dat het aanbieden van een wekelijkse extra groepstraining voorlopig niet tot de prioriteiten en mogelijkheden van onze club behoort.

Wij blijven wel staan achter het basisidee van onze facebookgroep. Een forum waar leden anderen uitnodigen om eens gezamenlijk te gaan lopen buiten de trainingsuren. Het initiatief hoeft hiervoor niet noodzakelijk van iemand uit het LOKO-team te komen. Het is immers een persoonlijk initiatief geen LOKO-activiteit. Wij hopen dat nog meer leden elkaar hier vinden!



6. Wedstrijden

In de vorige LOKO-letter verscheen onze loopkalender 2015. Hierin selecteerden we een aantal wedstrijd waar we als club gezamenlijk wensen naar toe te trekken.

Momenteel kan je inschrijven voor volgende wedstrijden :

Zondag 8 februari 2015 - 10 km du Ravensbergh - Bailleul

Een klassieker onder de loopwedstrijden, een mooi en goed georganiseerde wedstrijd !

De uiterste inschrijvings- en betalingsdatum voor diegene die willen deelnemen met de club is...
... 01 februari 2015.

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

Zondag 22 februari 2015 - Kortemark loopt

Er zijn drie wedstrijden: 5 km met start om 12:30 en kost 6 €
10 km met start om 13:30 en kost 8 € of de 20 km met start om 15:00 en kost 10 €.

De uiterste inschrijvings- en betalingsdatum voor diegene die willen deelnemen met de club is...
... 06 februari 2015.

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

Zaterdag 28 februari 2015 - North C trial te Koksijde

Er zijn drie afstanden: 13 km kost 18 €, na 01/02/2015 inschrijven kost 21€ (max. 200 plaatsen).
27 km kost 23 €, na 01/02/2015 inschrijven kost 26€ (max. 400 plaatsen).
50 km kost 35 €, na 01/02/2015 inschrijven kost 38€ (max. 200 plaatsen).

Om je in te schrijven ga naar de site <http://www.sport-events.be/northctrail/>

Aandachtspunten bij wedstrijden:

- wedstrijden die gelopen worden na inschrijving via de club gebeuren in de clubkleuren.
- Wie ingeschreven is en op het laatste moment niet kan deelnemen mag zijn borstnummer niet doorgeven en een ander clublid onder zijn naam



laten lopen. Indien er zich tijdens de wedstrijd een ongeval voordoet kan dit voor de betrokkene verstrekkende gevolgen hebben betreffende recuperatie van medische kosten. Als club zullen wij ons dan ook hiervan distantiëren.

- Eénmaal de inschrijvingsgelden zijn doorgestort kunnen wij als club enkel rekenen op de goodwill van de organisatie als het inschrijvingsgeld wordt teruggestort.
- In vele wedstrijden heeft het startnummer recht op deelname aan een tombola waarop je moet aanwezig zijn om je prijs in ontvangst te nemen. Wij wensen als club niet in een negatief daglicht te worden gesteld doordat clubleden in naam van iemand anders toch een prijs gaan afhalen, hoe klein of groot deze ook is!

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.

7. Kledijshop

Geen solden. Wel een jaar lang loopplezier! Je kan hiervoor steeds terecht bij Marjan voor een afspraak!

GSM nr. 0475/60.68.37 marjan@meynendonckx.be



8. Data om te onthouden

Woensdag	14 januari	23u59	Einde mogelijkheid van het verlengen van je lidmaatschap aan 20 euro
Zondag	1 februari		Deadline inschrijvingen Bailleul - 10 km du Ravensberg
Vrijdag	6 februari		Deadline inschrijvingen Kortemark Loopt
Zondag	8 februari	10u00	Bailleul - 10 km du Ravensberg
Zondag	22 februari	12u30	Kortemark - Kortemark Loopt
Vrijdag	27 februari	19u00	Nieuwjaarsfeest - De Zeeparel
Zaterdag	28 februari		North C Trail Koksijde (inschrijven afzonderlijk)
Maandag	23 maart	19u00	Start lessenreeks "Joggen voor beginners"
Zondag	12 april		Loopuitstap - Zwalm
Zondag	3 mei	13u00	Wings for life - Ieper (inschrijven afzonderlijk)

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

Het LOKO-Team