



14/02/2015

Op 12 februari vergaderde het **LOKO-TEAM**. Zoals beloofd wensen wij onze leden via deze weg steeds te informeren over besproken punten en genomen beslissingen.

### 1. Nieuwjaarsfeest

Zoals je reeds weet gaat op vrijdag 27 februari 2015 het nieuwjaarsfeest voor onze leden door in de Zeeparel, Dikkebusseweg 88 te Ieper. We verwachten je vanaf 19 uur.

Op het menu :

- Cocktail Maison vergezeld van 4 verzorgde warme en koude hapjes
- Warm buffet bestaande uit:
  - Oostends vispannetje met aardappelmousseline
  - Waterzooi van kip met kriskras groentje, verse frietjes, brood en passende sausjes.
  - Alles wordt vergezeld van de nodige huiswijnen en waters.
- Dessert :
  - Koffie vergezeld van een verwenbordje.

De deelnameprijs voor dit alles is € 28/pp. Je kan nog inschrijven tot vrijdag 20 februari door een mailtje te sturen naar [roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com) en zeker door het nodige bedrag over te schrijven naar rekeningnr. BE92 1430 8376 1423 op naam van de Lokomotief-runners Ieper, met vermelding van je naam en nieuwjaarsfeest.

Er zijn reeds heel wat clubleden ingeschreven dus verzeker je vandaag nog van een gezellige avond onder loopvrienden!

## 2. Willy Lemaire

### Ere-lid lokomotief-runners

Het LOKO-team heeft beslist om Willy postuum de titel van ere-lid van onze club toe te kennen.

### Hulde boek

Stefaan Kempynck heeft het voornemen een boek te schrijven rond Willy. Hiervoor is hij op zoek naar de nodige fondsen. Ook wij als club werden door hem benaderd. Het LOKO-team besliste 200 euro uit de clubkas vrij te maken om de opmaak van dit boek te sponsoren. Leden die zelf of instanties kennen die dit ook eventueel zouden willen doen kunnen zich wenden tot onze voorzitter. Eens het boek uit zal je als lid via de club dit boek eventueel kunnen aankopen.

## 3. Marjan Vermeulen

Marjan heeft beslist halweg 2015 de Ieperse kattenstad te verlaten en andere oorden op te zoeken. Vanaf 1 juni zal ze dan ook haar functie als LOKO-teamlid opgeven. Hierdoor komt het stockbeheer en verkoop van onze clubkledij in andere handen terecht. Veerle Sabbe is bereid deze functie over te nemen.

Voor een goed begrip nog momenteel kan je dus nog terecht voor nieuwe clubkledij bij Marjan. Liefst een seintje vooraf [marjan@meyndonckx.be](mailto:marjan@meyndonckx.be)



## 4. Nieuw LOKO-teamlid

Door de beslissing van Marjan zijn we genoodzaakt opnieuw een vacature voor een nieuw vrouwelijk teamlid te openen. Toch kunnen we je meedelen dat er reeds vanaf volgende maand versterking is. Evelien Leterme zal immers toetreden tot het LOKO-team. Ze zal in de eerste plaats fungeren als de spreekbuis van de jongere generaties ( 20'ers en 30'ers) binnen onze club. Hiervan was immers nog niemand vertegenwoordigd binnen het bestuur. Toch kan er dus nog steeds eentje bij! Interesse? [roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com)

## 5. Trainingen

Onder normale omstandigheden blijven de trainingen op het winterparcours doorgaan tot en met vrijdag 27 maart 2015.

## 6. Werken bij 't Eilandje

Eerstdaags starten er werken aan de sluizen bij het 't Eilandje op de Vestingen. Hierdoor zal het Eilandje onbereikbaar zijn vanaf het Esplanadeplein. Onze trainingen zullen pas vanaf woensdag 1 april hier hinder van ondervinden, maar we willen het alvast meegeven aan wie reeds een training langs de Vesting plant.

## 7. Joggen voor beginners (23 maart - 1 juni 2015)

Op 23 maart start reeds onze 10e editie van "Joggen voor beginners". Onder leiding van Roland en Gerard zullen we volgens het gekende recept mensen 10 weken lang begeleiden zodat ze op maandag 1 juni hun proef over 5 kilometer kunnen afleggen.

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>

#### 8. Voorbereiding McBride run van 07 juni 2015

Op 7 juni gaat opnieuw de gekende halve marathon van Ieper naar Poperinge door. De voorbije jaren hebben we steeds mensen hierin begeleid.

Ook dit oefenschema telt 10 weken.

De start zal te samen vallen met de overgang naar het zomerparcours op 30 maart 2015

#### 9. Verkenningloop Beselare 7 maart 2015

Net als vorige jaar richten we opnieuw een verkenningloop in op het parcours van de wedstrijd in Beselare. Deze zal doorgaan op 7 maart 2014, precies één week voor de wedstrijd op zaterdag 14 maart 2015.

Afspraak verkenningloop : zaterdag 7 maart 2015 , Crack, 14 uur.

Gelieve je naam op te geven als je meedoet zodat afspraken rond vervoer kunnen worden gemaakt. [geert.lahoutte@telenet.be](mailto:geert.lahoutte@telenet.be)

#### 10. Wedstrijden

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/>

Zaterdag 14 maart 2015 - 4de WARDEN OOM LOOP te Beselare

Keuze uit afstanden: de 5 km start om 15:00 uur (6 €)  
de 8,6 km start om 15:45 uur (6 €) of de 10 miles met start om 15:45 uur (6 €)

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

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

Zaterdag 28 maart 2015 - 29ste Brigandsloop

Er zijn drie afstanden: 3 of 6 km jogging met start om 14:30 en kost 8 €, de prestatie-loop van 11,5 km start om 15:15 en kost 8 €

Inschrijfgeld is inclusief BRIGANDSPAKKET (bier-kaas-brood)

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

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

*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](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.

## 11. Daguitstap Zwalm - zondag 12 april 2015





In Zwalm kan je zowel een halve, volledige of estafette marathon afwerken. Er zijn reeds een aantal personen ingeschreven voor de volledige marathon en er is reeds één vrouwelijk team gevormd van 4 leden voor de marathon in estafette vorm af te leggen. De komende weken zullen nog enkele LOKO-teamleden op zoek gaan naar enkele kompanen, of je mag je natuurlijk ook zelf aanmelden. In estafette vorm lopen de 4 leden respectievelijk 9, 10, 11 en 12km. Interesse [Geert.lahoutte@telenet.be](mailto:Geert.lahoutte@telenet.be)

## 12. Wings for life 3 mei 2015

Op 3 mei gaat voor de 2<sup>e</sup> editie van "Wings for life" door in Ieper. Je kan deelnemen voor 30 euro de clubkas 5 euro zal bijdragen waardoor je voor 25 euro kan deelnemen.

Hiertegenover staat dat je akkoord gaat om de wedstrijd gezamenlijk en in de clubkleuren te lopen. Meerdere gele truitjes die samen door Ieper passeren vallen immers meer op in het pak dan nu en dan eentje. Afhankelijk van de deelnemers zal beslist worden in hoeveel waves en aan welke snelheid we zullen lopen.

Door de grote van de organisatie is het aangewezen dat iedereen zichzelf inschrijft. Geef ons wel seintje via [Geert.Lathoutte@telenet.be](mailto:Geert.Lathoutte@telenet.be) Zo hebben we zicht op wie gaat deelnemen en kunnen uiteindelijk concrete afspraken worden gemaakt.

Na de wedstrijden zullen degenen die clubkleuren op correcte wijze verdedigden 5 euro ontvangen.

## 13. Data om te onthouden

Vrijdag	20 februari		Deadline inschrijvingen Nieuwjaarsfeest
Vrijdag	27 februari	19u00	Nieuwjaarsfeest - De Zeeparel
Zaterdag	28 februari		North C Trail- Koksijde
Zondag	1 maart		Deadline inschrijvingen Warden Oom loop Beselare
Zaterdag	7 maart	14u00	Crack verzamelen verkenningsloop Beselare
Vrijdag	13 maart		Deadline inschrijvingen Brigandloop Ingelmunster
Zaterdag	14 maart		Warden Oom loop Beselare
Maandag	23 maart		Start sessie Joggen voor beginners 2015
Zaterdag	28 maart		Brigandloop - Ingelmunster
Maandag	30 maart		Start Zomerparcours : Zillebeke vijver
Maandag	30 maart		Start voorbereidingsschema McBride
Woensdag	1 april		Start Zomerparcours : Ieperse vestingen
Vrijdag	3 april		Start Zomerparcours: afwisseld Zillebeke vijver en

			Vestingen
Zondag	12 april		Daguitstap Zwalm
Zondag	3 mei	13u00	Wings for life - Ieper
Maandag	01/06/15		Eindrun "Joggen voor Beginners"
Zondag	7 juni		McBride-run

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

Het LOKO-Team