



Ieper 21/03/2015

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

### 1. LOKO-team

Trui Tanghe en Geert Lahoutte hebben beiden om persoonlijke reden ontslag genomen uit het LOKO-team. Ze blijven wel nog actief als lopend lid. Wij danken beiden voor hun inzet bij de uitbouw van onze club.

Ondertussen vervoegde Evelien Leterme reeds ons team.

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

Op 23 maart start reeds onze 10e editie van "Joggen voor beginners". Roland en Gerard begeleiden beginnende lopers 10 weken lang op weg naar hun eindproef over 5 kilometer, die doorgaat op 1 juni.

Ken je nog iemand in je omgeving die de stap naar het lopen wenst te zetten? 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. Afspraak maandag 23 maart vanaf 19 uur in Sporthal 2 voor het invullen van de nodige formaliteiten. <http://lokomotiefrunners.be/inschrijven.html>

### 3. Trainingen

❖ maandag 23 maart

We verzamelen uitzonderlijk tegen 19u45 in Sporthal 2. Zo kan er een foto genomen worden met de starters en kan de training toch om 20 uur stipt beginnen.



❖ Trainingen tijdens de lessenreeks "joggen voor beginners"

Tijdens de lessenreeks zullen de clubtrainingen starten aan de toegangspoort van het atletiekstadion i.p.v. aan de ingang van meubelen Crack. Zo is er reeds een eerste contact tussen de beginners en de anciens.

❖ winterparcours

dit parcours blijft behouden tot en met vrijdag 27 maart

❖ zomerparcoursen

vanaf maandag 30 maart tot de duisternis te vroeg invalt  
waarschijnlijk eind september

➤ op maandag (20 uur) : parcours Zillebekevijver

Aanloopstrook Crack tot Zillebekevijver (900 meter)

1 vijverronde 2,6 km

Terug naar de crack (900 meter)

1 ronde heen en terug is dus gelijk aan 4,4 km

2 rondjes van de vijver = 7 km

3 rondjes = 9.6 km

4 rondjes = 12.2 km

5 rondjes = 14.8 km

➤ op woensdag (20 uur) : parcours Vestingen (max. 6.3 km)

We mijden nog steeds de doorsteek langs de Menenpoort. Het parcours van eind vorige zomer blijft dus behouden.

➤ op vrijdag (19u30') : afwisselend Zillebekevijver en Vestingen



Beide zomerparcoursen lopen over smalle paden. We tonen respect voor de andere weggebruikers. We informeren elkaar tijdig voor tegenliggers te voet of op de fiets. We voorzien voor hen een veilige doorgang!

### Wij willen geen stempel van groep die iedereen van de weg loopt!

#### ❖ atletiekpiste

De sessies "Joggen voor beginners" gaan door op de atletiekpiste. Sommige clubleden wensen misschien van deze gelegenheid gebruik te maken om ook eens mee te trainen op de piste. Wie wenst gebruik te maken van de piste dient over een persoonlijke toegangskaart te beschikken. Alle deelnemers voor de startsessies betalen bij hun inschrijving 5 euro (+ 5 euro waarborg) voor een dagkaart.

Indien je zelf een kaart wenst aan te schaffen kan je terecht bij de balie van het zwembad. Als club wensen wij de goeie banden met de Stad Ieper te onderhouden en zullen dan ook geen clubleden zonder toegangskaart toelaten op de piste.

#### 4. Stretchen



Traditiegetrouw nemen we bij de omschakeling naar de zomerparcoursen de draad van het stretchen weer op.



Op maandag doen we dit bij het bereiken van Zillebekevijver. Op woensdag na het kruisen van de Rijselseweg.

## 5. Kilometer 2

Net zoals wij tijdens de winterperiode samen lopen tot aan de Fenix zullen wij dat in de zomermaanden ook doen!

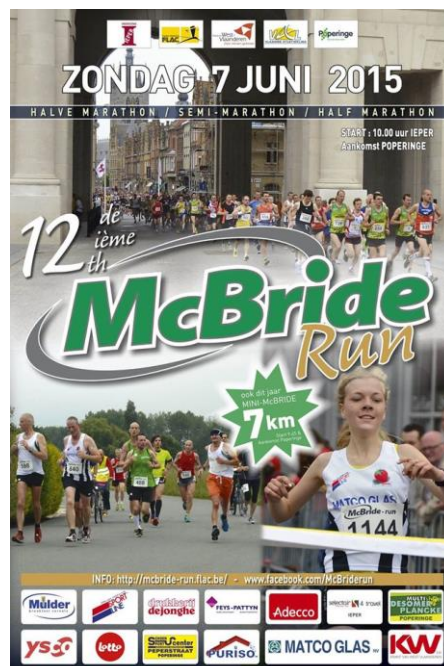
Gemakkelijk zowel op maandag als op woensdag blijven we samen tot in de omgeving van de schietstanden van de schuttersverenigingen.

Op maandag : is dit het uiterste punt van Zillebeke vijver (na 1.8 km)

Op woensdag: is dit het kruispunt nabij het Eilandje (na 1.7 km)

## 6. Startschot voorbereiding McBride run

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

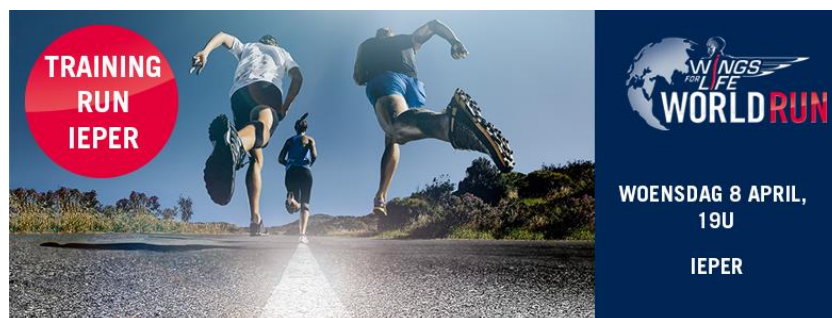


Op maandag 30 maart starten we met het 10 weken tellende oefenschema. Het schema is te bekomen bij [roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com).



Het schema is zo opgebouwd dat de meeste trainingen geheel of gedeeltelijk samenvallen met de gezamenlijke trainingen.

### 7. Oefenloop Wings for Life



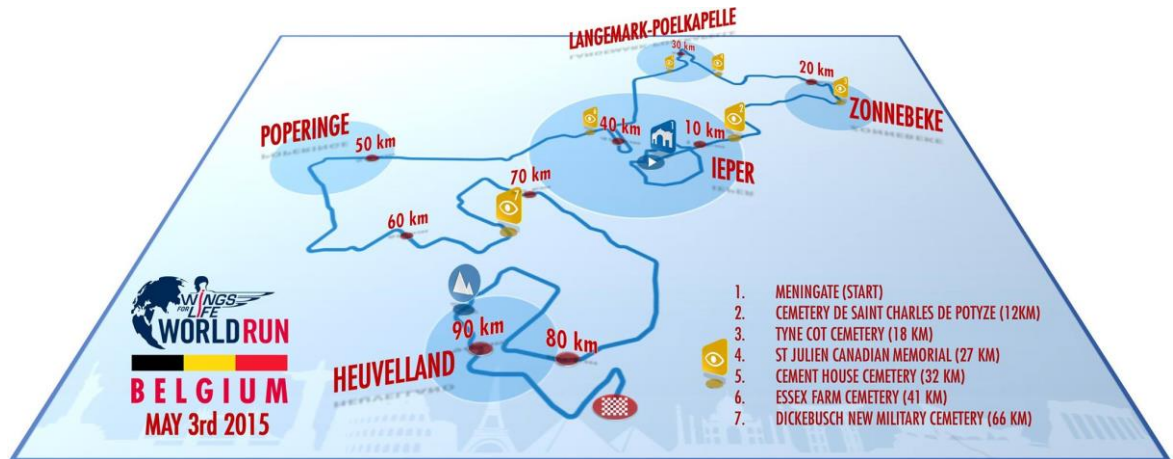
Op woensdag 8 april om 19 uur wordt een trainingsrun ingericht. Afspraak aan het Jeugdstadion. Naast enkele prominenten zoals Marc Herremans worden er één of meerdere rondjes Zillebekevijver gelopen. Ieder lid is vrij hieraan deel te nemen. Door het vroege startuur werd wel beslist de normale training langs de Vestingen om 20 uur normaal te laten doorgaan!

### 8. Wings for life 3 mei 2015

Zoals u reeds weet hebben we ervoor gekozen om met zoveel mogelijk lopers gezamenlijk de passage door het centrum van Ieper te maken. Zoals je op het schema ziet komt dit neer op ongeveer de eerste 10 kms.

Iedereen dient zichzelf bij de organisatie in te schrijven. Wie dit voor eigen rekening doet vragen we bij club onze clubnaam "Lokomotief-runners" te vermelden. Wie uiteindelijk na de wedstrijd 5 euro tegemoetkoming wenst te bekomen dient zijn inschrijving mee te delen op volgend e-mailadres : [lokomotief.runners@gmail.com](mailto:lokomotief.runners@gmail.com) en dit voor 5 april, zodat in de volgende teamvergadering kan beslist worden aan welke snelheid zal worden gelopen in de waves.

Info en inschrijvingen : <http://www.wingsforlifeworldrun.com/be/nl/>



## 9. Daguitstap Zwalm - zondag 12 april 2015



Voor de daguitstap noteren we 17 inschrijvingen.

- 3 estafetteploegen van 4 personen
- 4 personen voor de individuele marathon
- 1 persoon voor de halve marathon

De dag wordt afgesloten met een etentje. Indien je 's avonds wenst de groep te vervoegen kan je inschrijven tot 1 april.

[Ryckaert.touquet@telenet.be](mailto:Ryckaert.touquet@telenet.be)

17u30 - Avondmaal Restaurant New Shanghai City  
A Vandenpeereboomplein 33 - 8900 Ieper



Menu aan 27,00 euro per persoon  
Aperitief Cava met 3 hapjes  
( 1 maal bijschenken )

\*\*\*

Hoofdgerecht met 4 schotels:

Babi Pangang  
Gebakken scampi's in lookbotersaus  
Geroosterde eend met verse ananas  
Kippenblokjes met seizoengroenten

\*\*\*

Dame Blanche of Irish koffie

#### 10. Kaasbollenverkoop

Zoals de voorgaande jaren verkoopt onze moederorganisatie KWB Sint-Maartens/Sint-Niklaas Ieper opnieuw bolletjes melkerijkaas van Passendale. De kaasbollen wegen  $\pm$  1 kg en de verkoopprijs is € 8,5.

Daar de opbrengst ook onze club ten goede komt durven wij je vragen deze actie te steunen. Je kan je bestelling doorgeven tot 15 april via e-mail [roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com) of via het bestelformulier dat op training wordt uitgedeeld.

#### 11. Data om te onthouden

Maandag	23 maart		Start lessenreeks "Joggen voor beginners"
Zaterdag	28 maart		Brigandsloop - 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
Woensdag	8 april	19u00	Oefenloop Wings for life - Jeugdstadion Ieper
Zondag	12 april		Daguitstap Zwalm
woensdag	15 april		Afsluiten bestelling kaasbollen, levering vanaf 30/4



## LOKO-letter 2015/03



Zondag	3 mei	13u00	Wings for life - Ieper
Maandag	1 juni		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