



Ieper 10/05/2015

Op 7 mei vergaderde het **LOKO-TEAM**. Zoals beloofd wensen wij onze leden via deze weg steeds te informeren over de besproken punten en genomen beslissingen.

Het is deze keer een nieuwsbrief geworden boordevol praktische info, die ons al lopend heel dicht bij de zomervakantie brengt.

## 1. Groepstrainingen



### **Dikkebusvijver**

Onze deelnemers aan "Joggen voor Beginners" zijn bijna klaar voor hun eindrun van 5km op maandag 1 juni 2015. Deze gaat door rond Dikkebusvijver. Wij willen hen hierop maximaal voorbereiden en trekken daarom reeds vooraf een paar keer naar daar.

Een ideale gelegenheid om ook ons trainingsparcours eens te verplaatsen en de potentiële nieuwe leden in contact te brengen met de gevestigde waarden.

Daarom gaan de groepstrainingen door rond Dikkebusvijver om 20 uur op volgende data :

Maandag : 18 , 25 mei, 1 juni

Woensdag : 20, 27 mei

Er is op die data dus geen groepstraining rond Zillebekevijver en/of Vestingen!



## Mcbride

Op Vrijdag 15 mei en zaterdag 23 mei lopen we ter voorbereiding van de Mcbride run op 7 juni vanaf de kaai van Ieper naar Poperinge, vertrek om 10 uur stipt. (+-18 km).

Wie wil deelnemen kan zijn naam doorgeven via [roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com). Dit is nodig om te voorzien in bevoorrading en vooral voor het vervoer terug naar Ieper.

Op vrijdag 15 mei lopen we tot aan zaal Maeckeblijde, Doornstraat, 8970 Poperinge. Hier kan je op de wedstrijddag douchen en je prijzenpakket afhalen.

Op zaterdag 23 mei lopen we tot op de markt van Poperinge, waar ook de finish is van de wedstrijd.

Het is een groepstraining dus we lopen gezamenlijk aan een tempo van 6'15" à 6'20"/km.



## Trainingsschema IFF-marathon

Op zondag 13 september gaat opnieuw de In Flanders Fields Marathon door van Nieuwpoort naar Ieper. De voorbije jaren hebben reeds heel wat clubleden in deze wedstrijd hun marathondebuut gemaakt.



Net als de voorbije jaren willen we onze leden hierin opnieuw optimaal begeleiden. Met ons schema blijven we mikken op degene die hun eerste stapjes als marathonloper zetten. We beogen dan ook een eindtijd van 4u15'-4u30'. Hiermee willen we geenszins de meer ervaren lopers aan hun lot overlaten. Wij gaan er enkel van uit dat ze al beter weten wat nodig is om optimaal aan de start te staan.

Eerste training zondagmorgen 14 juni 2015 - 9u30' - Crack (iedereen is steeds welkom ook degene die de uiteindelijke marathon niet lopen)

# M In Flanders Fields Marathon

The only marathon on the frontline of WW1

## 2. Wedstrijden

Voor volgende wedstrijd kan je via de club inschrijven

**Vergeet niet:**

**Je bent pas definitief ingeschreven na betaling!**

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



**Dwars door Wervik Zaterdag 30 mei (inschrijven tot 18 mei)**

Zaterdag 30 mei 2015 - Dwars door Wervik  
Keuze uit afstanden: prestatieloop 14 km voor mannen of vrouwen (8 €),  
of de 7 km voor de mannen of vrouwen (6 €).  
Tevens is er ook een jogging van 3,5 km voor mannen en vrouwen (4 €).  
De uiterste inschrijvings- en betalingsdatum voor diegene die willen deelnemen met de club is...  
... 18 mei 2015

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



**Mc Briderun Zondag 7 juni (inschrijven tot 23 mei)**

Zondag 07 juni 2015 - 12 de editie van de McBride run te Ieper  
Naast de halve marathon wordt terug een 7 km mini-run ingericht.  
In herinnering aan Marathon Willy, actief bij McBride-run en de vzw WA, gaat € 2 per deelnemer  
naar vzw WA om in Ghana de plaatselijke werking te ondersteunen.

Inschrijven via de club mogelijk tot en met 23 mei 2015  
Om je in te schrijven voor eender welke run met de club, na naar het tabblad "Inschrijven".



**6-Heuveltjesloop Kruiseke vrijdag 12 juni**

(inschrijven kan enkel ter plaatse) - het zou wel leuk zijn als we  
vooraf weten wie van de club deelneemt.

Vrijdagavond 12/06/2015 Kruiseke (Wervik) : start 19:30 Gratis  
Deelname!



**Kermisloop Dikkebus zondag 21 juni**

En zo komen terug terecht rond Dikkebusvijver. We kregen deze  
week de bevestiging dat de kermisloop opnieuw zal doorgaan. Van  
zodra er meer info beschikbaar is zullen we deze ook verspreiden.



### 3. Kledijshop

Wie de zomerse trainingen en/of wedstrijden wil aanvatten in een nieuwe outfit kan nog steeds terecht bij Marjan voor een afspraak!  
[marjan@meynendonckx.be](mailto:marjan@meynendonckx.be)



### 4. Onze nieuwe website



Hij komt eraan... maar omdat we steeds perfectie nastreven duurt het net iets langer.



5. Data om te onthouden

Vrijdag	15 mei	10u00	Oefenloop 1 : Ieper (kaai) - Poperinge
Maandag	18 mei		Deadline inschrijvingen Dwars Door Wervik
Maandag	18 mei	20u00	Groepstraining : Dikkebusvijver
woensdag	20 mei	20u00	Groepstraining : Dikkebusvijver
Zaterdag	23 mei	10u00	Oefenloop 2 : Ieper(kaai) - Poperinge
Maandag	25 mei	20u00	Groepstraining : Dikkebusvijver
Woensdag	27 mei	20u00	Groepstraining : Dikkebusvijver
Zaterdag	23 mei		Deadline inschrijvingen Mcbride run
Zaterdag	30 mei		Dwars Door Wervik
Maandag	1 juni	20u00	Eindrún "Joggen voor beginners" Dikkebusvijver
Maandag	1 juni	20u00	Groepstraining : Dikkebusvijver
Zondag	7 juni	9u00	Deelnemers Mcbride run verzamelen aan Les Halles
Zondag	7 juni	10u00	Mcbride run
Vrijdag	12 juni	19u00	6 heuvelenloop Kruseke "gratis wedstrijd"
Zondag	14 juni	9u30	Startschot trainingen IFF-Marathon
Zondag	21 juni		Kermisloop Dikkebus
Zondag	13 september		IFF- marthon
Zondag	20 september	11u00	Eetfestijn Lokomotief-runners
Zondag	18 oktober	10u00	Urban Trail Ieper

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

Het LOKO-Team