



Ieper 14/06/2015

Op 11 juni vergaderde het **LOKO-TEAM**. Zoals beloofd wensen wij onze leden via deze weg steeds te informeren over besproken punten en genomen beslissingen.

### 1. Mc bride run

Ondanks de warme weersomstandigheden bereikten alle deelnemende Lokomotief-runners met voldoening Poperinge. Er werden opnieuw grenzen verlegd! Individueel én door de club. Jullie 21 km lange strijd tegen warmte, wind en protesterende spieren leverde ons de eerste trofee in onze clubgeschiedenis op! Getuige een fiere voorzitter!



### 2. Joggen voor Beginners

Voor onze sessie "Joggen voor Beginners" 2015 schreven 48 personen in. Op maandag 2 juni slaagden 40 sportievelingen voor de eindrun van 5 km rond Dikkebusvijver. Van harte proficiat aan allen!



Het zou zonde zijn deze opgebouwde conditie nu te laten verloren gaan. Wij hopen je dan ook in de toekomst te mogen begroeten tijdens de verdere oefensessies van onze club. De intentie is er alvast, dit bleek uit het grote aantal aanwezigen op de trainingen van de voorbije week. Je zal gauw merken dat je zonder problemen meedraait in het fantastische LOKO-peloton.

Je kan je lidmaatschap bevestigen via e-mail aan [roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com). Je geniet nog van het voordeeltarief van de leden die op tijd hun lidmaatschap bij het jaareinde verlengden. Je betaalt 20 euro i.p.v 25 euro en bent lid tot eind 2015. Je ontvangt hiervoor een gratis clubshirt en regenjas. Iedereen blijft echter welkom.



### 3. Woensdag 1 juli wordt een "speciaal trainingske"

Op woensdag 1 juli willen we symbolisch het voorjaar afsluiten en de zomervakantie inlopen.

Je krijgt de keuze tussen het wekelijkse rondje Zillebekevijver en/of een sessie core balance.



#### Core balance training om 20 uur sporthal 2 (judozaal)

Je hebt misschien reeds gehoord over core balance/stability oefeningen, maar heb je het zelf al geprobeerd?



*Stabiliteit is de mate waarin het lichaam in staat is om te reageren op een situatie waarbij verstoring van de balans plaatsvindt.*

*Een goede balans kenmerkt zich door:*

- de mogelijkheid om de ledematen te bewegen zonder compensaties in wervelkolom of bekken;
- de mogelijkheid om vanaf de grond kracht te produceren en over te brengen zonder energie te verliezen;
- reduceren/controleren van rotatie.

*Simpel gezegd is de core stability de mate waarin de kern van het lichaam in staat is om het lichaam in balans te houden.*

*Er zijn heel veel oefeningen waarmee je de core stability kunt trainen.*



Omdat het ook als looper zeer belangrijk is je lichaam te kennen en op de juiste manier te gebruiken vonden we het gepast eens een demo hiervan te geven.

Met Miguel Vermeersch hebben we een lid in onze club, die ons hierin op passende wijze kan introduceren.



Hij is opgeleid als Licentiaat Kinesitherapie en staat in voor de :

- Medische begeleiding van voetbalploegen SK Oostnieuwkerke en SC Zonnebeke
- Medische begeleiding van de Nationale scheidsrechters en assistenten, afdeling West-Vlaanderen.

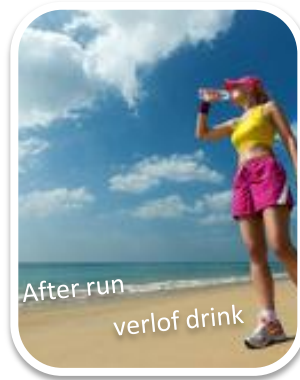
De training gaat door in de judozaal van Sporthal 2 om 20 uur en is gratis.

Om alles vlot te laten verlopen is het noodzakelijk je deelname per mail te bevestigen vóór donderdag 25 juni naar [lokomotief.runners@gmail.com](mailto:lokomotief.runners@gmail.com)



Daarna verzamelen we voor een drankje en een hapje op de parking van de Crack.

After run verlofdrink 20u30'



Gratis drankje en hapje aangeboden door de club.

We vragen je om organisatorische redenen je deelname aan de after run verlofdrink per mail te bevestigen vóór donderdag 25 juni naar [lokomotief.runners@gmail.com](mailto:lokomotief.runners@gmail.com)

4. Wedstrijden : inschrijven via de club tot 1 juli

 In Flanders Fields triathlon

Een sportmanifestatie in Ieper waar we eigenlijk als sportvereniging niet mogen ontbreken! Zeker nu het een week na DDI en IFFM wordt georganiseerd.

We zouden graag minimum één estafetteploeg in lijn brengen! Logischer wijze gaan we dus vooral op zoek naar fietsers en vooral zwemmers.

- Ofwel ga je zelf op zoek naar nog twee kompanen en geef je ons de drie namen door.
- Ofwel geef je je op als fietsers of als zwemmer en wordt dan onder de geïnteresseerden een trio gevormd.



- Fietsers en zwemmers moeten niet aangesloten zijn bij onze club. Als ze willen deelnemen onder de Lokomotief vlag is dit voldoende.
  - Clubleden die in hun eentje de drie onderdelen willen afwerken mogen zich natuurlijk ook aanmelden.
  - Iedere individuele atleet en ieder trio dient over een licentie te beschikken. Als niet-gelicencieerde atleet dient men deze aan te kopen om te mogen deelnemen. De daglicentie kost 15 euro. Onze club zal bij de inschrijving de registratie en betaling van deze daglicentie op zich nemen. Op voorwaarde dat de individuele atleet of minimum één persoon van het trio lid is van onze club.
- Inschrijven kan via de club tot 1 juli [lokomotief.runners@gmail.com](mailto:lokomotief.runners@gmail.com). Zodat voor de zomervakantie de trio's kunnen worden gevormd. Het aantal inschrijvingen is immers beperkt.



#### INDIVIDUEEL

Max deelnemers : 500

Gelicentieerd : € 40,-

Niet-Gelicencieerd : € 55,-

#### TRIO'S

Max deelnemers : 70

Gelicentieerd : € 85,-

Niet-Gelicencieerd : € 85,-



 KBC Trail Ieper 18/10/2015

Op zondag 18 oktober wordt er voor het eerst een trail ingericht in Ieper. Het is een loop langs en door 20 bekende locaties in de stad over een afstand van 8.5 km. De deelnameprijs is 10 euro.

Het aantal inschrijvingen is beperkt. Gezien het succes van dergelijke manifestaties in andere steden mag een massale toeloop worden verwacht. Wij hebben contact opgenomen met de organisatoren en ze hebben voor ons tijdelijk enkele borstnummers gereserveerd. We dienen de lijst begin juli aan hen doorgeven. Daarom worden de inschrijvingen via de club reeds afgesloten op 1 juli. Je kan inschrijven via [lokomotief.runners@gmail.com](mailto:lokomotief.runners@gmail.com)



***Vergeet niet:***

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

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

5. In Flanders Fields Marathon zondag 13 september.

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.

De eerste training op zondagmorgen 14 juni is inmiddels achter de rug, maar inpikken kan nog steeds. (iedereen is steeds welkom ook degene die de uiteindelijke marathon niet lopen)

Het trainingsschema is te krijgen na een eenvoudig mailtje naar [roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com)

Net als vorig jaar vragen iedereen via de website van de organisatie zichzelf inschrijft.

[http://www.marathons.be/nl/pagina/145\\_190/inschrijven.html](http://www.marathons.be/nl/pagina/145_190/inschrijven.html).

**M**In Flanders Fields  
**Marathon**  
The only marathon on the frontline of WW1

## 6 . Dikkebus kermisloop zondag 21 juni

De inschrijvingen via onze club zijn reeds afgesloten.

De 5,4 km en de 10,8 km lopen op eenzelfde parcours van 2,7 km (respectievelijk 2 en 4 rondjes). Start 5 km om 15 u., start 11 km om 15.15 u. Alle deelnemers melden zich ten laatste om 14.00 u. aan Bij Yves Lagage voor de afhaling van startnummer (in CC Dikkebus). Dagschrijving of afhaling nummer kan vanaf 13.30 tot 14.15 u.

Veel Succes!



## 7. Kermisloop Poperinge

Op woensdag 8 juli gaat opnieuw de kermisloop in Poperinge door. Voor deze wedstrijd kan enkel ter plaatse worden ingeschreven. In de volgende LOKO-letter zal meer info staan over verzamelplaats en vertrekkuur.

## 8. Wedstrijdkalender najaar 2015

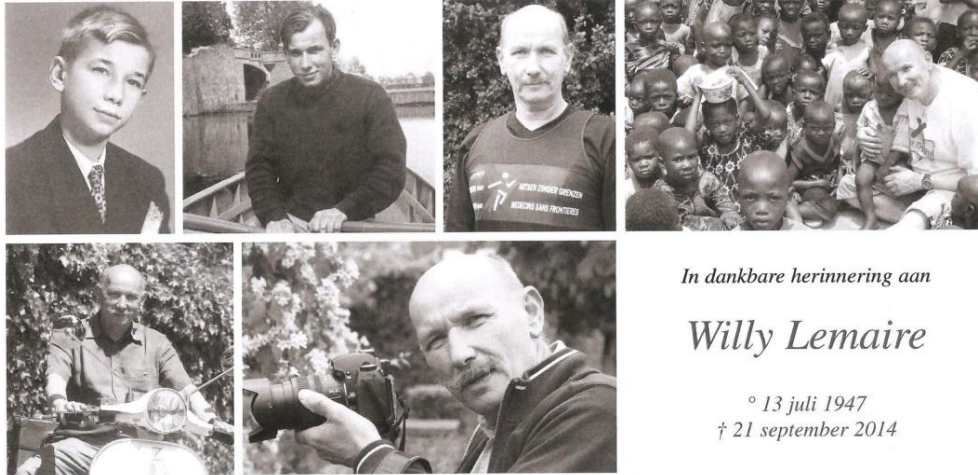
Een greep uit het gigantische aanbod van loopwedstrijden. Voor deze wedstrijden kan je binnenkort via de club inschrijven :

- ✦ Rijsel - Semi-marathon (zaterdag 5 september) - (doktersattest verplicht)
- ✦ Ieper - Dwars door Ieper ( zondag 13 september)
- ✦ Nieuwpoort - IFF marathon (zondag 13 september)
- ✦ Ieper - Triatlon estafette ( zaterdag 19 september)
- ✦ Elverdinge - Kermisloop (zondag 27 september)
- ✦ Geluwe - Dwars door Geluwe (zaterdag 10 oktober)
- ✦ Ieper - KBC Trail Ieper (zondag 18 oktober)
- ✦ Ieper -Vredesloop (zaterdag 24 oktober)
- ✦ Ploegsteert - Course du souvenir (woensdag 11 november)
- ✦ Langemark - Milcobel run (zaterdag 28 november)
- ✦ Langemark - Kerstcorrida (zondag 13 december)
- ✦ Ieper- Santa Claus Run (vrijdag 18 december)
- ✦ Sint-Eloois Winkel - San Silvesterloop (zondag 27 december)





## 9. Willy Lemaire



*In dankbare herinnering aan*

*Willy Lemaire*

*° 13 juli 1947  
† 21 september 2014*

### 👤 Herdenkingsloop

Op maandag 21 september zal het precies één jaar geleden zijn dat Willy ons verliet. Wij hebben de intentie de herinnering levendig te houden. We willen dit doen door op die dag een open training te organiseren. Het is de bedoeling om zoveel mogelijk lopers uit de regio bij elkaar te krijgen. We kiezen er bewust voor om er geen wedstrijd van te maken, maar een groepsloop op een nog nader te bepalen parcours.

### 👤 Hulde boek

Zoals reeds gemeld schrijft Stefaan Kempynck momenteel aan een huldeboek over het leven van Willy.

Om een idee te hebben in welke oplage het boek moet worden gedrukt, willen we graag weten wie er dit boek wil aanschaffen. De richtprijs is 18,45 euro. In de 2e helft van dit jaar zal het boek verschijnen. Interesse? Mail naar [Roland.outtier@gmail.com](mailto:Roland.outtier@gmail.com)



## 10. Infoavond

Voeding, stretchen en blessures als loper zijn we er zeker mee bezig.

Dus zeker een avond die we iedereen warm aanbevelen!

### Info-avond: voeding voor sporters stretchen vs blessures



GINO DEVRIENDT  
DIËTIST  
SPORTDIËTIST



Jurgen Delva  
kinesist  
sportkinesist

dinsdag 23 juni - 19.30 uur - € 5,00  
Fenix Ieper - Leopold III Laan 16



Gino is als sportdiëtist verbonden aan het UZ Gent (Centrum voor sportgeneeskunde).

Hij geeft uitleg over de inname van voldoende energiestoffen en (sport-) drank om (duur-)sport tot een hoger niveau te tillen. Ook praktische tips rond energierepen en energiegels komen aan bod.

Jurgen Delva  
kinesist  
sportkinesist



Jurgen is één van de kinesisten bij eersteklasser KVK Kortrijk en heeft zijn eigen praktijk in Zonnebeke. Hij geeft ons theoretische en praktische uitleg rond het stretchen van spieren om blessures zoveel mogelijk te voorkomen. Waarom, wanneer, wat, waar en hoe komen allemaal aan bod tijdens deze sessie.



11. Last but not least - Hou deze datum alvast vrij!



3<sup>e</sup> LOKO-familiefeest  
**Zondag 20 september 2015 - vanaf 11 uur**  
 Sint-Maartenskring - Lange Meersstraat 26, Ieper

12. Data om te onthouden

zondag	21 juni		Kermisloop Dikkebus afspraak Crack
donderdag	25 juni		Deadline inschrijvingen voor de Core-balance training van 1 juli, Deadline inschrijvingen voor de After Run vakantiedrink van 1 juli
woensdag	1 juli	20u00	Core-balance training in Sporthal 2 (judozaal)
		20u30	"After Run" vakantiedrink
			Deadline inschrijvingen IFF TRIATHLON Deadline inschrijvingen KBC trail Ieper
woensdag	8 juli	19u30	Poperinge - kermisloop
zondag	13 september		IFF Marathon (inschrijvingen via de organisatie)
zaterdag	19 september		IFF Triathlon
zondag	20 september	11u00	Eetfestijn Lokomotief-runners
zondag	18 oktober	10u00	Urban Trail Ieper
zondag	6 december	10u00	Cooper-test voor de leden op de atletiekpiste
Vrijdag	18 december	19u00	3 <sup>e</sup> editie SANTA CLAUS RUN

Veel sportieve groeten,

Het LOKO-Team