



Ieper 18/09/2015

Vorig weekend werd met de In Flanders Fields Marathon en Dwars door Ieper voor vele LOKO's reeds een sportief hoogtepunt. Dit weekend gaan we op ons elan door met de In Flanders Triatlon ons eetfestijn en als afsluiter de herdenkingsloop voor Willy Lemaire.

We hadden het voorspeld de "Week van de sportclub" zou zijn naam waardig zijn dit jaar. Het LOKO-team vergaderde dan ook een tweede keer in korte tijd. Het eetfestijn, herdenkingsloop werden in een definitieve vorm gegoten en projecten zoals onze Santa Claus Run kwamen uit de starblokken. Zoals steeds lichten we onze leden via een LOKO-letter in. Vandaar hier LOKO-letter 2 van september.

1. Herdenkingsloop "MarathonWilly" maandag 21 september



HERDENKINGSLOOP "MarathonWilly"



maandag 21 september - START 20.15 uur
aan Zaal Fenix - Leopold III-laan 16, 8900 Ieper



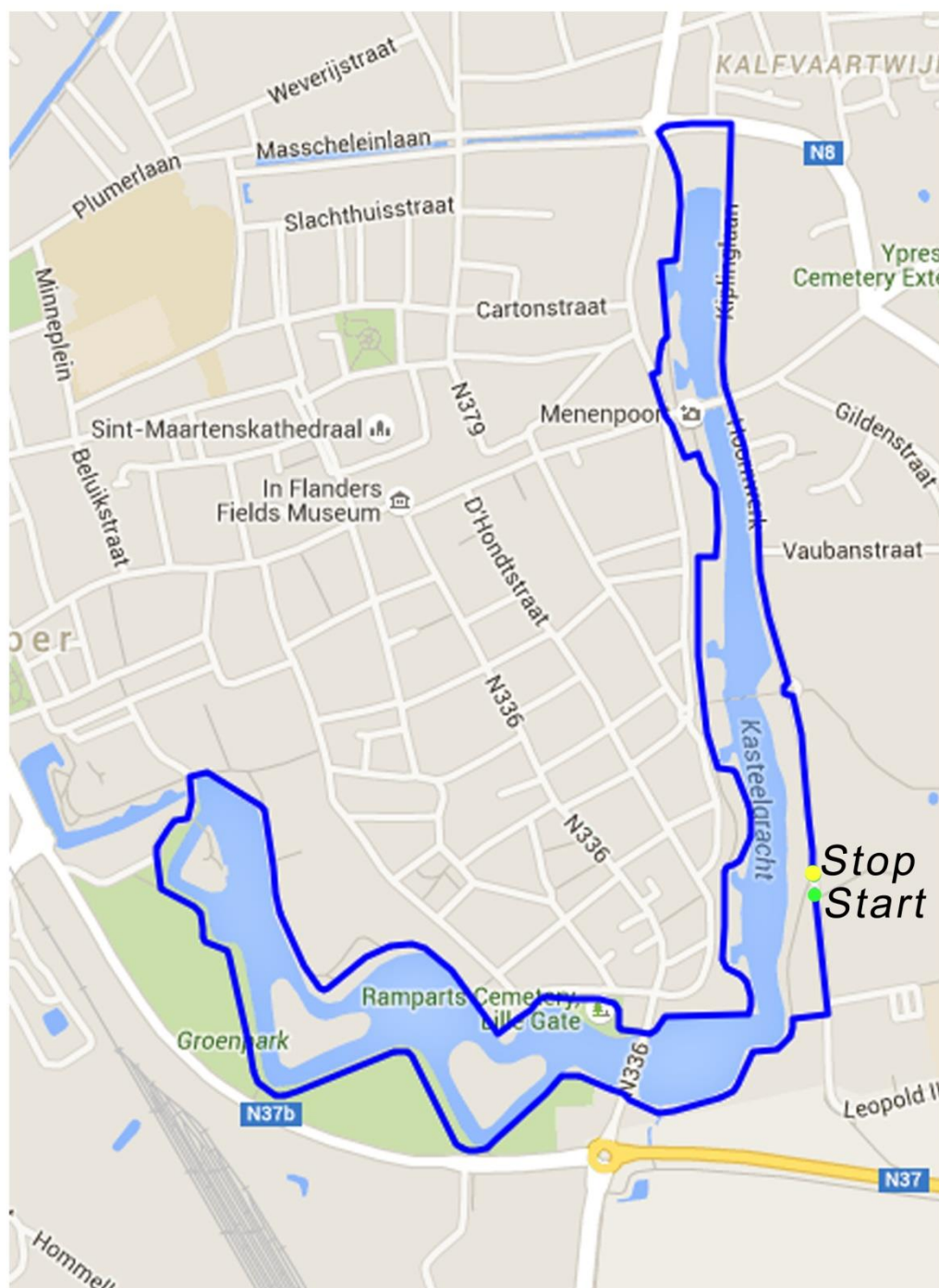
Op 21 september is het reeds 1 jaar geleden dat Willy Lemaire ons verliet. Als loopclub de Lokomotief-runners willen we de herinnering aan de Ieperse looplegende en één van onze stichters levendig houden. Wij kunnen dat niet beter doen dan al lopend.
Formule: open training
(het is geen wedstrijd, er wordt geen uitslag opgemaakt)
Deelname: gratis-vrije bijdrage t.v.v. Ons Tehuis
Parcours: 5,4 km (toegankelijk voor lopers en wandelaars)
Inschrijving: ter plaatse
Aandenken: ontvangt iedereen bij inschrijving
Achteraf is er een drankje te verkrijgen tegen betaling

V.U. : Roland Outtier, Capucienestraat 31, 8900 Ieper, Roland.outtier@gmail.com

Maandag verwachten we iedereen op post om 19u45'. Zo is er nog tijd voor een groepsfoto voor op onze website en kunnen we vooral onze collega lopers en genodigden een mooie ontvangst aanbieden.



Parcours Herdenkingsloop



Breng partners, familie en vrienden mee!



2. Wintertrainingsparcours vanaf woensdag 23 september

Je hebt de jongste weken wellicht gemerkt dat de duisternis ons steeds vroeger tijdens de trainingen inhaalt.

Vandaar verlaten we onze zomerparcours rond Zillebekevijver en de Vestingen. De herdenkingsloop leek ons een mooie afsluiter. Vandaar vanaf woensdag 23 september tot ergens in maart 2016 doen we het weer op ons winterparcours.

Ons winterparcours is 2,750 km (dus vergelijkbaar met een rondje Zillebeke - en Dibbebusvijver)



Startplaats blijft de parking van meubelen Crack. Via de Steverlyncklaan gaan we opwaarts richting Vaubanstraat. Deze blijven we volgen tot aan de Leopold III-laan (links af). Tot aan onze streep, nabij de Fenixzaal, blijven we in groep (1,560 km). Aan de kruising Leopold III-laan met de Picanollaan nemen we de



doorsteek via het fietspad naar de Zuiderring. Eénmaal op het fietspad langs de ring lopen we opnieuw richting ons beginpunt.

Wij vragen met aandrang langs de Steverlyncklaan zoveel mogelijk de parkeerstrook te gebruiken en pas als deze niet vrij is het fietspad. We lopen niet op de rijbaan!

In de Vaubanstraat en Leopold III-laan houden we zoveel mogelijk rechts .

Extra aandacht ook voor het verkeer tussen in -en uitrit van de parking Sporthal en Picanollaan.



Uw veiligheid is onze prioriteit!

De komende maanden gaan onze trainingen opnieuw door langs de openbare weg én in het donker! Wij vragen met aandrang fluorescerende hesjes en/of strips te dragen. Daarenboven kan bijkomende verlichting op armen, benen, hoofd je veiligheid en eigen zichtbaarheid alleen maar verhogen. Zorg er dus voor dat je zelf genoeg ziet en vooral van veraf gezien wordt door de andere weggebruikers.





Na de goeie respons van onze eerste sessie plannen wij opnieuw een core balance sessie. Deze gaat door op maandag 19 oktober om 20 uur in Sporthal 2. Miguel Vermeersch zal ons opnieuw begeleiden. Een ideaal loopalternatief de dag na de Urban Trail van Ieper.





Op zondag 6 december organiseren we op de atletiekpiste voor onze leden een Coopertest. Iedereen herinnert zich wel deze 12 minuten testloop vanuit zijn schoolperiode. Toen was het voor velen een noodzakelijk kwaad, maar nu is lopen een deugd. Vandaar bieden we je deze herkansing aan.

Natuurlijk doen we dient dit niet onvoorbereid. Vanaf 28 september zal Yves Lagage iedere maandag tijdens de training de geïnteresseerden hierin begeleiden. Na de eerste trainingsronde, zal het tempo steeds voor grote blokken worden verhoogd.

Coopertest

De 12 minuten test voor mannen en vrouwen op basis van de omgerekende ACSM tabellen

Mannen		Leeftijdsgroep			
Conditie niveau	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Zeer zwak	tot 1915 m	tot 1883 m	tot 1770 m	tot 1625 m	tot 1432 m
Zwak	1916 - 2156 m	1884 - 2076 m	1771 - 1979 m	1626 - 1850 m	1433 - 1689 m
Matig	2157 - 2333 m	2077 - 2237 m	1980 - 2140 m	1851 - 2011 m	1690 - 1850 m
Voldoende	2334 - 2478 m	2238 - 2397 m	2141 - 2285 m	2012 - 2140 m	1851 - 1995 m
Ruim voldoende	2479 - 2655 m	2398 - 2590 m	2286 - 2478 m	2141 - 2333 m	1996 - 2204 m
Goed	2656 - 2911 m	2591 - 2847 m	2479 - 2750 m	2334 - 2606 m	2205 - 2525 m
Uitstekend	> 2912 m	> 2848 m	> 2751 m	> 2607 m	> 2526 m

Vrouwen		Leeftijdsgroep			
Conditie niveau	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Zeer zwak	tot 1657 m	tot 1625 m	tot 1545 m	tot 1448 m	tot 1384 m
Zwak	1658 - 1866 m	1626 - 1786 m	1546 - 1689 m	1449 - 1577 m	1385 - 1512 m
Matig	1867 - 2011 m	1787 - 1947 m	1690 - 1818 m	1578 - 1706 m	1513 - 1593 m
Voldoende	2012 - 2140 m	1948 - 2043 m	1819 - 1947 m	1707 - 1818 m	1594 - 1722 m
Ruim voldoende	2141 - 2333 m	2044 - 2220 m	1948 - 2124 m	1819 - 1947 m	1723 - 1899 m
Goed	2334 - 2589 m	2221 - 2461 m	2125 - 2332 m	1948 - 2139 m	1900 - 2071 m
Uitstekend	> 2590 m	> 2462 m	> 2333 m	> 2140 m	> 2072 m



3. SANTA CLAUS RUN Vrijdag 18 december 2015

Op vrijdag 18 december sturen we 850 kerstmannen/vrouwen door de straten van Ieper. Hou alvast deze datum vrij. Zodat we er opnieuw een mooi loopfeest kunnen van maken.

Santa Claus Run^f
18.12.2015 2,8 of 5,6 km | GROTE MARKT IEPER
START 19 UUR INFO & INSCRIVINGEN:
WWW.LOKOMOTIEF-RUNNERS.BE

18.12.2015 20.15 UUR **The Mini-Maxi Band**
GROTE MARKT IEPER

LOKOMOTIEF - RUNNERS IEPER
VRIJESSTAD IEPER Centrummanagement
Verzekerd via **Bloso** Vlaamse overheid

© Centrummanagement Grote Markt 40, 9000 Ieper (tel. 053 236 977) www.centrummanagement.be



4. Komende wedstrijden

Kermisloop Elverdinge 27 09/2015

Op zondag 27 september richten de Stresskickers opnieuw hun jaarlijkse loopwedstrijd in. In een mooi kader rond het kasteel in het centrum van Elverdinge kan je deelnemen aan volgende wedstrijden :

14u15 - Jogging : 5 Km - 6 euro

15u15 - Wedstrijdloop : 10.3 Km - 6 euro

Inschrijven kan via de club tot en met zondag 20 september.

Dwars door Geluwe 10/10/2015

DWARS DOOR GELUWE

zaterdag 10 oktober 2015

Jogging 7 km - 5 euro (14u15')

Prestatieloop 14 km - 7 euro (15u15')

Inschrijven kan via de club tot en met zondag 27 september.

Urban Trail Ieper 18/10/2015



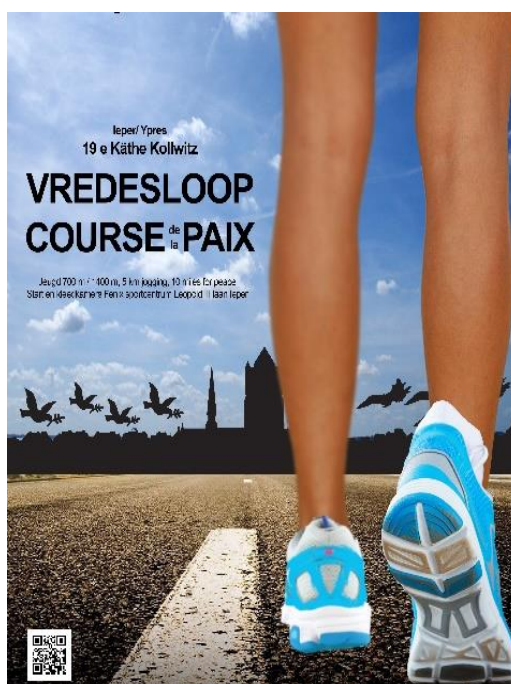
Inschrijvingen via de club afgesloten (54 inschrijvingen!)



 Vredesloop 25/10/2015 (inschrijven kan via onze nieuwe website)

19E KÄTHE KOLLWITZ VREDESLOOP

24 oktober 2015



Afstanden:

- 1) 700m leeftijd 6 – 8 jaar om 14 uur.
- 2) 1400m klassementen jongens/meisjes 9-14 jaar om 14.30 uur.
- 3) 5 km jogging vanaf 12 jaar in de Leopold III – laan ter hoogte van rondpunt, voetgangersbrug om 15.05 uur.
- 4) 10 mijl om 15 uur.

Aan de Fenixzaal, Jeugstadion Ieper: Leopold III-laan 16, 8900 Ieper.
Kleedkamers Jeugstadion Ieper: Leopold III-laan 16, 8900 Ieper.



	Voorinschrijving	Daginschrijving
Jeugdreeksen	€ 1	€ 2
5 km	€ 6	€ 12
10 mijl	€ 8	€ 15

Inschrijven kan via onze website tot 10/10/2015

Vergeet niet:

Je bent pas definitief ingeschreven na betaling!

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

 Kerstloop Brugge 11/12/2015



VIJFDE KERSTLOOP IN BRUGGE OP VRIJDAG 11 DECEMBER 2015

Op vrijdag 11 december 2015 gaat de VIJFDE editie van de Kerstloop door in het Centrum van de stad BRUGGE.

Na het gigantisch grote succes van vorige 4 editie's zal er opnieuw gelopen worden in het centrum van de stad met start en aankomst op de Markt van BRUGGE waar de Kerstmarkt en de schaatspiste zijn opgesteld.

Een unieke wedstrijd in een onvergetelijk kader, gewoon prachtig om mee te maken!

EEN 6km of 10Km door het Centrum van de Stad met start om 20.00 uur in een feestverlichte stad.

Na de 4600 inschrijvingen van 2014 zal de deelname gelimiteerd zijn tot 5000 deelnemers.

Er snel bij zijn is de boodschap om zeker te zijn van uw startnummer!!!

Vol is vol en onverbiddelijk.

De inschrijvingsprijs bedraagt zowel voor de 6 Km als voor de 10 Km 15 euro in voorinschrijving.

Inbegrepen in de prijs is dat uw nummer naar uw thuis zal worden opgestuurd tot 01 december

<http://www.lopenvoorhetgoededoel.be/> Inschrijven via de organisatie



LOKO-letter 2015/09.2



 Marathon Siegen 27/08/2016



Op 27 augustus gaat in Siegen (Duitsland) de tweejaarlijkse marathon door. Siegen is een zusterstad van Ieper. Onze club werd door het stadsbestuur aangesproken of we ter promotie enkele lopers kunnen afvaardigen.

We zouden doorreizen op vrijdag, lopen op zaterdag en terugkeren op zondag. Indien je interesse hebt laat het ons vlug weten. Roland.outtier@gmail.com Wij dienen immers ons dossier over te maken aan het Stadsbestuur.

Veel sportieve groeten,
Het LOKO-Team