



Ieper 16/01/2016

Beste LOKO-vrienden,

De beste wensen voor het nieuwe jaar zijn weer uitgedeeld. Laat ons vooral hopen op een goede gezondheid. Eentje die ons toelaat weer heel wat kilometers te lopen in 2016. De honger bij jullie was alvast groot want met 63 aanwezigen op de eerste training sneuvelde meteen een record!



Ondertussen werd er ook reeds geklonken op 2016 en opende het LOKO-team het werkjaar. Eentje die terug bol staat van de activiteiten. Nieuwsgierig? Loop gerust eens door onze eerste LOKO-letter van 2016.

1. Santa Claus Run

Toch kijken we nog één keer achterom. 2015 mochten we in schoonheid afsluiten. 850 kerstmannen/vrouwen door de binnenstad van Ieper. Een quasi perfecte organisatie was enkel mogelijk dankzij onze leden. Een welgemeend dank je wel!





Op de Nieuwjaarsreceptie voor de Ieperse bevolking mochten we dan ook een mooie cheque van 3.000 euro overhandigen aan de VZW Ons Tehuis.

Binnenkort starten de onderhandelingen rond een 4^e editie met het Centrummanagement en de Stad Ieper. Hopend op een consensus dromen we er reeds van 1.000 kerstmannen/vrouwen door de Ieperse binnenstad te jagen op vrijdag 23 december 2016.

2. lidgeld 2016

136 leden hebben hun lidmaatschap binnen de vooropgestelde termijn verlengd. Vanaf nu betaal je het tarief van een nieuw lid (€ 25).

Wil je er nog bij ?

Stort snel je bijdrage op ons nieuw rekeningnummer BE20 6528 4543 9756 - LOKOMOTIEF-RUNNERS met de vermelding van jouw naam + lidgeld 2016.

3. maandag 25 januari 2016 - 20 uur - Core balance training



Op maandag 25 januari gaat een nieuwe core-balance sessie door onder begeleiding van Miguel Vermeersch.

We verzamelen om 19u55' aan de Crack of om 20 uur in sporthal 2 zodat de sessie tijdig kan beginnen! (sessie tussen 20 en 21 uur).

Wie zoals gewoonlijk een of meerdere rondjes winterparcours wil lopen kan dit ook gerust doen.



4. Nieuwjaarsfeest - vrijdag 26 februari 2016 - 19 uur

Inschrijven tot 16 februari 2016

via uw account op onze website <http://www.lokomotief-runners.be/>

of mailen naar: lokomotief.runners@gmail.com

Zoals steeds is ons nieuwjaarsfeest exclusief voorbehouden voor onze leden. Toch zijn we op zoek naar een vijftal partners die willen instaan voor de bediening, bar en afwas. Vrijwilligers kunnen zich aanmelden via : roland.outtier@gmail.com . Voor hun medewerking mogen ze gratis aanschuiven aan het pastabuffet.



Beste Lokomotief-runner,

Naar jaarlijkse gewoonte nodigen we onze leden uit voor een Nieuwjaarsfeest.

Wij verwachten je op vrijdag 26 februari vanaf 19 uur
(zaal Sint-Maartenskring - Lange Meersstraat 26 te 8900 Ieper)

Formule : Aperitief + Pastabuffet + dessert + discobar => €22 per persoon
(dranken bij het eten en koffie bij het dessert zijn in de prijs inbegrepen, daarna is de drank betalend)

Inschrijven kan via onze website <http://www.lokomotief-runners.be/>

(inloggen met eigen account) en te kiezen voor :

- Pastabuffet
- Vegetarische schotel
- Glutenvrij dieet

Daarna stort je 22 euro met vermelding van uw naam + Nieuwjaarsfeest
op rekeningnr. BE20 6528 4543 9756 LOKOMOTIEF-RUNNERS IEPER
Je betaling moet ons ten laatste op 16 februari bereiken!

LET'S PARTY!

Het LOKO-team



5. Daguitstap Sluis 20 maart 2016

Zin om een stukje Nederland te leren kennis maken met het gele legioen van Ieper? Aarzel niet en schrijf je in.

Voor de bus kan je inschrijven tot 1 maart 2016
via uw account op onze website <http://www.lokomotief-runners.be/>
of mailen naar: lokomotief.runners@gmail.com

Voor de wedstrijden rechtstreeks bij de organisatie. <http://www.zwinstedenloop.nl/>



LOKO-loopuitstap naar Sluis - Zondag 20 maart 2016

Beste Lokomotief-runner,

Dit jaar trekken we de grens over. De Zwinstedenloop trekt jaarlijks heel wat Vlamingen aan en als shoppingsparadijs is Sluis voor de meesten ook geen onbekende. We zijn er dan ook van overtuigd jou als looper, en ook je eventuele niet-lopende partner aan te spreken. De prijs voor de bus = 7.50 euro per persoon.

Programma :

09u00': vertrek met de bus naar Sluis (Leet - Vandenpeereboomplein - Ieper)

11u30': Start Kids Run (1.34 km) - 6 t/m 12 jaar - 1 euro

12u00': Start Vijf van Sluis (4.7 km) - 7 euro

12u45': Start Tien van Sluis (9.6 km) - 10 euro

13u00': Start Halve Marathon (21 km) - 14 euro

15u00': Afhalen prijzen-Naturaprijzen-Tombola

16u00': Prijsuitreiking winnaars (1-2-3, heren/dames)

16u30': Trekking superprijzen

17u00': Terugreis naar Ieper

18u30': We sluiten de dag vrijblijvend af met een gezamenlijke maaltijd in Ieper
(wie niet meegaat naar Sluis kan ook hier aansluiten)

Zin om een stukje Nederland voor één dag geel te kleuren? Aarzel niet en schrijf je in!

Voor de bus: <http://www.lokomotief-runners.be/> (inloggen met eigen account)!

Voor de wedstrijden: <http://www.zwinstedenloop.nl/inschrijven.html>

Je inschrijving voor de bus is pas definitief na storting van 7,50 euro (of veelvoud) met vermelding van daguitstap, naam en aantal personen op rekeningnr. BE20 6528 4543 9756 LOKOMOTIEF-RUNNERS IEPER. Je betaling moet ons ten laatste op 1 maart bereiken!

Info over het afsluitende etentje volgt later.

Granje Geel boven

Het LOKO-team



6. Joggen voor Beginners start 21/03/2016

Een nieuwe lente, een nieuwe sessie "Joggen voor Beginners". Roland en Gerard zullen onze starters opnieuw tien weken begeleiden op weg naar hun eerste run van 5 km op maandag 30 mei 2016.

Ken je mensen in uw vriendenkring die interesse hebben in de loopsport? Bezorg hen zeker deze folder!



Joggen voor Beginners 2016

In navolging van Mieke Boeckx, www.miekeboeckx.be, de bedenker, grondlegger van Start To Run en nog steeds de promotor van het eerste uur om mensen aan te zetten om te sporten, organiseert de loopclub Lokomotief-runners van KWB St. Maartens – St Niklaas Ieper, voor de 11e maal een loopsessie over 10 weken. De trainingen gebeuren onder begeleiding van ervaren begeleiders, iedere maandag en woensdag om 20u00 op de Ieperse atletiekpiste.

Op **maandag 21 maart 2016** gaan we van start.

Samenkomst en inschrijving in Sporthal 2 vanaf **19u00, Leopold III-laan te Ieper.**

De deelnameprijs bedraagt € 20 + € 10 dagkaart piste met waarborg.

Op 21 maart gaat dan ook de 1e training van start

Inlichtingen en inschrijven: www.lokomotief-runners.be of roland.outtier@gmail.com
gsm 0478 871640

7. Coopertest maandag 23 mei 2016

Maandag 23 mei organiseren we opnieuw een coopertest. We hebben er voor gekozen deze te laten doorgaan op het tijdstip van een gewone training. Wij hopen zo meer mensen te bereiken. De test zal opnieuw doorgaan op de piste. Die avond trekken de deelnemers aan "joggen voor beginners" immers op verkenning naar Dikkebusvijver. (meer concrete info volgt in de komende LOKO-letters)





8. Komende wedstrijden

Uit het gigantische aanbod aan loopwedstrijden hebben we volgende wedstrijden uitgekozen waarvoor je via onze website kan inschrijven en/of waar we gezamenlijk naar toe trekken. Natuurlijk ben je steeds vrij om aan het even welke wedstrijd deel te nemen.

 Zondag 21 februari - 10 km du Ravensberg- Bailleul (Frankrijk)



Alle info : www.10kmduravensberg.fr

Vergeet niet!

Net als voor alle wedstrijden in Frankrijk dien je over een medisch attest te beschikken van minder dan 1 jaar oud met expliciete vermelding van de volgende zin :

non-contre indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition



Inschrijven kan via onze website : <http://www.lokomotief-runners.be/>

Je bent pas definitief ingeschreven na betaling van 8.50 euro met vermelding van :

"10 km van Ravensberg " en "uw naam"

IBAN nr : BE20 6528 4543 9756

BIC code : HBKABE22

Naam begunstigde: Lokomotief-runners Ieper

De betaling + attest dient ons te bereiken ten laatste op 14 februari 2016 !!!

 Zaterdag 5 maart - North C Trail - Koksijde

Inschrijvingen en betaling rechtstreeks aan de organisatie

Alle info en inschrijvingen :

<http://www.sportevents.be/2016/northctrail/#1444999727687-986b2133-b1d0>



13 KM	21 KM	31 KM	50 KM
Start 14.00	Start 12.30	Start 11.00	Start 09.00
Hoogtemeters 85m+	Hoogtemeters 120m+	Hoogtemeters 155m+	Hoogtemeters 285m+
UTMB® Punten - 0	UTMB® Punten - 0	UTMB® Punten - 1	UTMB® Punten - 2
1 bevoorrading	2 bevoorradingen	2 bevoorradingen	3 bevoorradingen
500 startplaatsen	500 startplaatsen	500 startplaatsen	300 startplaatsen
18 euro tem 31 jan	23 euro tem 31 jan	25 euro tem 31 jan	35 euro tem 31 jan
21 euro vanaf 1 feb	26 euro vanaf 1 feb	28 euro vanaf 1 feb	38 euro vanaf 1 feb





Zaterdag 19 maart - Warden Oom Loop- Beselare

Inschrijven kan via onze website : <http://www.lokomotief-runners.be/>

Vergeet niet:

Je bent pas definitief ingeschreven na betaling van 6 euro met vermelding van :

"Warden Oom loop " en "afstand"

IBAN nr : BE20 6528 4543 9756

BIC code : HBKABE22

Naam begunstigde: Lokomotief-runners Ieper

De betaling dient ons te bereiken ten laatste op 8 maart 2016 !!!



home
programma
parcours
inschrijving
lagere school
jeugd/volwassenen
sponsors
contact
uitslagen

vanaf 12.30 uur
Afhalen nummer.
Nummers kunnen afgehaald worden tot 15 minuten vòòr elke wedstrijd.

13.30 uur
Start kinderstratenloop

14.30 uur
Start 8 km

15.45 uur
Start 5 km en 10 miles

De prijsuitreiking volgt telkens na elke wedstrijd.
Omdat het sportieve voor ons op de eerste plaats komt, belonen wij niet met geldprijzen.
Er is wel voor iedere deelnemer een attentie voorzien.
Er is ook een speciale attentie voorzien voor de eerste drie dames en eerste drie heren van elke categorie. Per afstand zijn er volgende categorieën voorzien:

- tot en met 35 jaar
- van 36 jaar tot en met 49 jaar
- vanaf 50 jaar

18.00 uur
Verloting van enkele waardevolle prijzen uit de ingebrachte borstnummers.
Alleen aanwezige deelnemers komen in aanmerking.



<http://www.wardenoomloop.be/index.html>



 Wings for Life -Ieper zondag 08/05/2016 13 uur - 30 euro



BELGIË IEPER

13:00 PLAATSELIJKE TIJD

DAGLOOP CATEGORIE

NATUUR KENMERKEN

HET VOLLEDIGE INSCHRIJFGELD (100%) GAAT NAAR RUGGENMERGONDERZOEK

INSCHRIJFGELD 30,00 EUR
21% Tax 5,21 EUR

DEELNEMEN AANMELDEN 8 MEI

WINGS FOR LIFE WORLD RUN 2016 - BELGIUM -

Alle info en inschrijvingen :

<https://teams.wingsforlifeworldrun.com/be/nl/0b612e4b6a3046fa90e0bf30c4e45c5d>

Vergeet je niet aan te sluiten bij ons team van de Lokomotief-runners Ieper!

9. Autostickers

Overal waar je loopt langs Vlaamse wegen kom je LOKO's tegen!

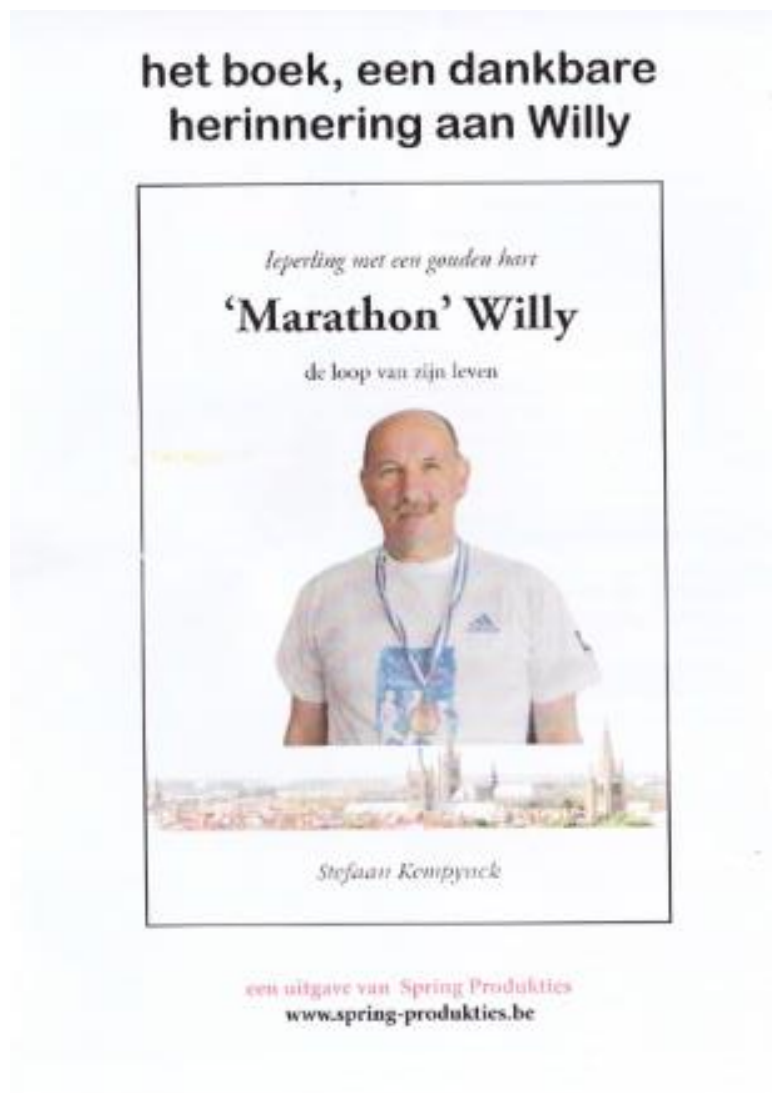
Nu ook herkenbaar met de wagen. Voor 5 euro kan je deze sticker bekomen bij de verantwoordelijke van onze kledijshop vsabbe@telenet.be





10. "MarathonWilly" - Het boek

Het boek 'Marathon' Willy,
Ieperling met een gouden hart, de hardloop van zijn leven
door Stefaan Kempynck is verschenen



Wie interesse heeft om dit boek aan te kopen stuurt een mailtje naar roland.outtier@gmail.com en schrijft 19.95 euro over met vermelding "MarathonWilly het boek". IBAN nr : BE20 6528 4543 9756, LOKOMOTIEF-RUNNERS, p.a. Masscheleinlaan 27, 8900 Ieper.



11. Kalender

zondag	17 januari	Boezinge - Toast-Toostrun
maandag	25 januari	Core-balance - Sporthal 2
zondag	14 februari	Deadline -inschrijvingen - 10 km Ravensberg
dinsdag	16 februari	Deadline - inschrijvingen Nieuwjaarsfeest
zondag	21 februari	Bailleul - 10 km Ravensberg
vrijdag	26 februari	Nieuwjaarsfeest - Sint-Maartenskring
dinsdag	1 maart	Deadline inschrijvingen daguitstap Sluis
zaterdag	5 maart	Koksijde - North C Trail
dinsdag	8 maart	Deadline inschrijvingen Beselare -Warden Oom loop
zaterdag	19 maart	Beselare - Warden Oom loop
zondag	20 maart	Daguitstap: Sluis
maandag	21 maart	Start: Joggen voor Beginners
zondag	8 mei	Ieper - Wings for Life
maandag	23 mei	Coopertest
maandag	30 mei	Eindrun : Joggen voor Beginners
zondag	5 juni	McBride run Ieper - Poperinge
zondag	26 juni	Dikkebus - Kermisloop
vrijdag	19 augustus	Koksijde - Runaway
	26-28 augustus	Marathon Siegen
zaterdag	3 september	Rijsel - Halve marathon



zondag	11 september	In Flanders Fields marathon Dwars door Ieper
		In Flanders Fields Triathlon
maandag	19 september	2 ^e herdenkingsloop "MarathonWilly"
zaterdag	16 oktober	Urban Trail Ieper
		Vredesloop Ieper
zondag	11 november	Ploegsteert - Course du Souvenir
		Langemark - Milcobel run
		Langemark - Kerstcorrida
		Sint-Eloois Winkel - San Silvestercross

Voor suggesties en opmerkingen kan je steeds terecht bij het LOKO-team

Roland Outtier <roland.outtier@gmail.com>;

Claude Pottel <lokomotief.runners@gmail.com>

Emily Deroo <emilyderoo@gmail.com>;

yves lagage <yves.lagage@telenet.be>;

Evelien Leterme <evelienleterme@hotmail.com>;

Veerle Sabbe <vsabbe@telenet.be>;

Philip Soetaert <soetaertp@hotmail.com>;

Gerard Vandoolaeghe <vandoolaeghe-desmet@skynet.be>;

Geert Ryckaert <ryckaert.touquet@telenet.be>

A good running 2016,
Het LOKO-Team