



Ieper 06/02/2016

Beste LOKO-vrienden,



Proficiat, met je lidmaatschap bij het "yellow army" looppeloton van Ieper. We staan aan de startlijn van 2016 met 146 sportievelingen! Als LOKO-team doen we er dan ook alles aan om je een jaar loopplezier te bezorgen.

In deze krokus-letter stellen we alvast onze activiteiten van het voorjaar voor. Surf naar onze website <http://www.lokomotief-runners.be/> en via je login kan je via een druk op de buttons eenvoudig inschrijven voor ons nieuwjaarsfeest en onze daguitstap. Geïnteresseerden voor onze sessie "Joggen voor Beginners" kan je doorverwijzen naar de homepage van onze website. Ook daar kan men zich via een simpele druk op de button inschrijven. Zeker doen!

LOKOMOTIEF-RUNNERS IEPER

De Lokomotief-runners is de naam van een nieuwe Ieperse loopclub, die in 2012 is ontstaan. De club wil een gezamenlijke vriendschapsgroep zijn, waar geliefde mensen lopen op een recreatieve en aangename manier worden begeleid naar het maximum van hun kunnen. Samenhangend staat centraal: we willen samen ervaren lopen zeker even goed begeleiden als de betere lopers.

Waarom een nieuwe club?

Eenvoudig, om bij die ene loopclub te zijn is vaak gevolgd hebben, de kans te hebben om de conditie op peil te houden of om verder deel te nemen aan aangename trainingen voor langere loopafstanden. De club traint drie keer per week: elke maandagavond om 20 uur, elke woensdagavond om 20 uur, elke vrijdagavond om 19.30 uur.

We komen samen op de parking van murelbevelen Crack (aan de Stervenvuchlaan in Ieper), om van daaruit af te reizen naar Zillebekevijver en de Verriggen te lopen. Dat is het voordeel van een Ieperse loopclub: we hebben heel geen enkele gemeente zo'n diversiteit aan looproutes als de Vlaamse. De Lokomotief-runners vormen een onderdeel van KVW Sint-Maartens/Sint-Niklaas Ieper, waarvan het bestuur bestaat uit Claude Potel, Gerard Vandoolenhe, Rik Fournier en Roland Outlier (voorzitter).

De naam spreekt voort uit het feit dat Roland Outlier, die een "baartjeskipper" op rust is, bij vorige loopopleidingen steevast pepermuntjes rondzette en die met "De Lokomotief" onderdekte.

Wij nemen deel aan...

Datum	Evenement	Plaats	
01/02/16	10 km van Runenberg	Budend	Meer info
02/02/16	North C Trail	Kokijde	Meer info
03/02/16	Wardem Oom loop	Bessene	Meer info
08/02/16	Wings for Life 2016	Ieper	Meer info

Loko loopgroep 2016
zondag 20 maart 2016

LOKO
2016/2015 - 19 jaar
bestaansjubileum

LOKOMOTIEF-RUNNERS IEPER

De Lokomotief-runners is de naam van een nieuwe Ieperse loopclub, die in 2012 is ontstaan. De club wil een gezamenlijke vriendschapsgroep zijn, waar geliefde mensen lopen op een recreatieve en aangename manier worden begeleid naar het maximum van hun kunnen. Samenhangend staat centraal: we willen samen ervaren lopen zeker even goed begeleiden als de betere lopers.

Waarom een nieuwe club?

Eenvoudig, om bij die ene loopclub te zijn is vaak gevolgd hebben, de kans te hebben om de conditie op peil te houden of om verder deel te nemen aan aangename trainingen voor langere loopafstanden. De club traint drie keer per week: elke maandagavond om 20 uur, elke woensdagavond om 20 uur, elke vrijdagavond om 19.30 uur.

We komen samen op de parking van murelbevelen Crack (aan de Stervenvuchlaan in Ieper), om van daaruit af te reizen naar Zillebekevijver en de Verriggen te lopen. Dat is het voordeel van een Ieperse loopclub: we hebben heel geen enkele gemeente zo'n diversiteit aan looproutes als de Vlaamse. De Lokomotief-runners vormen een onderdeel van KVW Sint-Maartens/Sint-Niklaas Ieper, waarvan het bestuur bestaat uit Claude Potel, Gerard Vandoolenhe, Rik Fournier en Roland Outlier (voorzitter).

De naam spreekt voort uit het feit dat Roland Outlier, die een "baartjeskipper" op rust is, bij vorige loopopleidingen steevast pepermuntjes rondzette en die met "De Lokomotief" onderdekte.

Organisaties

Joggen voor beginners
maandag 21 maart 2016

Joggen voor
Beginners
21 maart 2016



1. 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



2. 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 loper, 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 (Grote Markt 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-Tambola

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!

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.

~~Oranje~~ Geel boven

Het LOKO-team



Afsluitende maaltijd

We sluiten onze daguitstap af met een gezamenlijke maaltijd in Marktcafé " Les Halles" Grote Markt 35 te Ieper. De maaltijd is geheel vrijblijvend. Ook personen die niet meegaan naar Sluis zijn welkom om mee de dag af te sluiten.

Menuvoorstel :

Volwassen :

Apero Kirr en fruitsap (met bijschenk) en 2 hapjes.

Stoofvlees of Americain of Slaatje gerookte zalm

Dame Blanche of Coupe bresilienne

(inclusief 1 consumptie, pils, glas wijn of frisdrank)

24 €

Kinderen:

Kinderspaghetti of balletjes in tomatensaus met frietjes

Kinderijsje

2 frisdrankjes (1 als aperitief en 1 bij de maaltijd)

12 €

Je kan je inschrijving en keuze doormailen naar: lokomotief.runners@gmail.com
schrijf daarna het juiste bedrag over met mededeling " maaltijd Les Halles"

IBAN nr : BE20 6528 4543 9756

BIC code : HBKABE22

Naam begunstigde: Lokomotief-runners Ieper

Samengevat :

Bus : 7,50 euro per persoon

Maaltijd : per volwassene 24 euro , per kind 12 euro

Inschrijvingen voor de wedstrijden moeten via de organisatie

<http://www.zwinstedenloop.nl/>



3. 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! Of verwijz hen door naar onze website.



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

4. Inspanningstest zaterdag 26 maart 2016

6 leden hebben zich ingeschreven voor deze test. Deze zal doorgaan op de atletiekpiste van Ieper.

Afspraak : zaterdag 26/03/2016 om 14 uur

Kostprijs : 55 euro pp.

5. Coopertest maandag 23 mei 2016

Maandag 23 mei organiseren we opnieuw een coopertest. We hebben er deze keer 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. (meer concrete info volgt in de komende LOKO-letters).



6. 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 !!!

Attest binnen brengen bij Claude, Masscheleinlaan 27 te Ieper.

 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 - Waarden 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

f 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!

7. Verlofdrink

Ons voorjaar sluiten we af met een verlofdrink op maandag 4 juli 2016

8. Kalender 2016

zondag	14 februari	Deadline -inschrijvingen Bailleul - 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
zaterdag	26 maart	Inspanningstest
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
maandag	4 juli	verlofdrink
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>

Sportieve groeten

Het LOKO-Team