



Ieper, 22/04/2016

Beste LOKO-vrienden,

De winter en zijn trainingsparcours hebben we achter ons gelaten. Mooier weer en langere loopavonden deden ons verlangen naar Zillebeke vijver en de Vestingen. Sommigen drijven de trainingen dan ook weer op richting "Wings for life", de "Mcbride" run of dromen reeds van de Belfius Ieper Trail. Anderen zagen hun winterse looptochten reeds beloond met een mooie prestatie. Tot slot maakten ook een paar van onze gedreven lopers kennis met het verdoemwoordje van de sporter "blessure". Zo zie je maar we zijn een club in beweging. Ons LOKO-team stak op 14 april nog eens de koppen bij elkaar. Zoals steeds houden we je via deze LOKO-letter op de hoogte van de genomen beslissingen.

## 1. Vrijwillig ontslag LOKO-teamlid



Veerle Sabbe heeft vrijwillig haar ontslag aangeboden als kledijverantwoordelijke en lid van het LOKO-team.

Wij danken Veerle voor haar inzet.

Veerle blijft actief lid van onze club en wie weet zit er nu opnieuw een 42'er in?

## 2. Nieuwe kledijverantwoordelijke

Marijke, de vrouw van onze Lokomotief, zal voorlopig iedereen van het juiste pakje voorzien.

Dit kan na telefonische afspraak 057/20.80.16 of via e-mail : [roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com).

Adres : Capucienenstraat 31 - Ieper





### 3. Vacature LOKO-teamlid en kledijverantwoordelijke

Wil je ook deel uitmaken van ons LOKO-team? Onze club op de rails houden of loodsen naar een nieuw station? Neem contact op : [roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com).

Als basis ben je aanwezig op onze maandelijkse LOKO-teamvergadering de 2e donderdag van de maand om 20 uur in Les Halles.

### 4. Joggen voor Beginners start 21 maart 2016

Sinds 21 maart leven 42 starters toe naar de eindrun over 5km op maandag 30 mei.



### 5. Mei en september -> maanden van de sportclub

Met onze herdenkingsloop voor "MarathonWilly" breiden we vorig jaar een mooi einde aan de week van de sportclub.

Vanaf dit jaar wordt de week omgezet in een volledige maand van de sportclub. Daarenboven komen er twee edities (mei en september). Aan onze club werd gevraagd om opnieuw te participeren.

In september organiseren we voor de 2<sup>e</sup> maal onze herdenkingsloop.

Duid 19 september nu reeds aan in uw agenda.



Daar Sport Vlaanderen nogal laat met dit nieuwe concept op de proppen kwam heeft de Ieperse sportdienst besloten om pas in september deel te nemen aan de maand van de sportclub.

**MAAND**  
VAN DE  
**SPORTCLUB.**

#SPORTERSBELEVENMEER

AQUARIUS et/nias zondag LSF isb **SPORT.VLAANDEREN**

## 6. Onze zomer trainingsparcours

op maandag (20 uur) : parcours Zillebekevijver

Aanloopstrook Crack tot Zillebekevijver (900 meter)

1 vijverronde 2,6 km

Terug naar de crack (900 meter)

1 ronde heen en terug is dus gelijk aan 4,4 km

2 rondjes van de vijver = 7 km

3 rondjes = 9.6 km

4 rondjes = 12.2 km

5 rondjes = 14.8 km

op woensdag (20 uur) : parcours Vestingen (max. 6.3 km)

We mijden nog steeds de doorsteek langs de Menenpoort. Het parcours van eind vorige zomer blijft dus behouden.

op vrijdag (19u30') : afwisselend Zillebekevijver en Vestingen



Beide zomerparcoursen lopen over smalle paden. We tonen respect voor de andere weggebruikers. We informeren elkaar tijdig voor tegenliggers te voet of op de fiets. We voorzien voor hen een veilige doorgang!

Wij willen geen stempel van groep die iedereen van de weg loopt!

### Ons vestingparcours



### 7. Trainingsloop McBride Run vrijdag 13 mei - 19 uur

Naar jaarlijkse traditie organiseren we een trainingsrun tussen Ieper (Kaai) en Poperinge (Markt). We lopen de 19 km aan een gemiddelde snelheid van 9 km/h. Onderweg is ook bevoorrading voorzien.

Graag inschrijven voor 5 mei via [roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com) Zo kunnen we het nodige vervoer voorzien zodat iedereen terug huiswaarts kan.



## 8. Coopertest voor clubleden maandag 23 mei 2016 - 20 uur

Maandag 23 mei organiseren we opnieuw een coopertest. De test gaat opnieuw door op de atletiekpiste. Wie deelneemt moet dus persoonlijk over een abonnement of dagpas (0,50 euro) beschikken.

Het opzet is eenvoudig. Je loopt in 12 minuten zoveel mogelijk meters op de looppiste. Deze activiteit is gratis. Om praktische redenen vragen we iedereen vooraf in te schrijven.

Je kan je inschrijven via [ryckaert.touquet@telenet.be](mailto:ryckaert.touquet@telenet.be)

## 9. Komende wedstrijden.

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

Vergeet je niet te registreren als lid van het team van de Lokomotief-runners.

Je kan je daarenboven ook aansluiten bij het team van vredesstad Ieper. Je krijgt er een gratis T-shirt bij.

Aarzel niet want iedereen kan deel uitmaken van 3 teams.

Wegens een fout in het computersysteem kan je voorlopig je niet registreren voor meerdere teams. WFL is op de hoogte en probeert dat asap te herstellen.

De dag zelf verzamelen we om 11u30' in Les Halles. Om 12u15' volgt de traditionele groepsfoto.





Alle info en inschrijvingen :

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



 McBride Run Ieper - Poperinge zondag 5/06/2016 - 10 uur

<http://extreme.kewl.be/mcbride-run/informatie/>

  
**ZONDAG 5 JUNI 2016**  
 HALVE MARATHON / SEMI-MARATHON / HALF MARATHON  
 13<sup>de</sup> *ième* <sup>th</sup>  
**McBride Run**  
 START: 10.00 uur IEPER  
 Aankomst POPERINGE  
 ook dit jaar MINI-McBRIDE 7 km  
 Info: <http://mcbride-run.flac.be/> / [www.facebook.com/McBriderun](http://www.facebook.com/McBriderun)  


 Siegen (halve) marathon - zaterdag 27 en zondag 28 augustus 2016

**3. Siegener Sparkassen Marathon mit Musik**  
 Marathon | Halbmarathon | 10-km-Lauf | Staffeln  
 Handbike-Demonstration | Inklusionslauf  
**sieg-arena**  
 27. & 28.8.2016  
 zugunsten der **MUKOVISZIDOSE** Regionalgruppe Siegen  
 Großer Band-Contest mit 13 Live-Gruppen



Tijdens het weekend van 27 en 28 augustus wordt er in onze Duitse zusterstad Siegen weer volop gelopen. Als Ieperse loopclub worden we door hen uitgenodigd om al lopend de banden tussen beide steden blijvend te smeden.

Het plan is om zaterdagmorgen 27 augustus vanuit Ieper met de auto naar Siegen te vertrekken. Het is een goeie vierhonderd kilometer ver en dus een viertal uur rijden. 's Avonds worden we officieel ontvangen en kan wie wil deelnemen aan de halve marathon. Op zondagochtend wordt de volledige marathon gelopen. We zullen waarschijnlijk bij burgers overnachten en op zondagnamiddag terugkeren. De officiële prijs voor deelname aan de halve marathon is 25,55 euro en 30,55 euro voor de volledige marathon (beiden bij inschrijving voor 31/05/2016).

Interesse? Geef je naam zo vlug mogelijk door [roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com) Zo kan het jumelagecomité in Siegen kijken voor ons op te vangen en te herbergen.

Volledig loopprogramma:

#### Samstag, 27. August 2016

15.30 Uhr	10 km Lauf
16.45 Uhr	Handbike (Demonstrationswettbewerb)
17.30 Uhr	Siegerehrung
18.00 Uhr	Halbmarathon (21,0975 km)
18.00 Uhr	Halbmarathonstaffel (5 x 4,2195 km)
20.30 Uhr	Siegerehrungen
ab 20.30 Uhr	Marathon-Vorabend-Party

#### Sonntag, 28. August 2016

1.: 8.30 Uhr	Marathon (42,195 km)
2.: 8.30 Uhr	Marathonstaffel (5 x 8,439 km)
3.: 8.30 Uhr	Der Herbstmarathon-Test (29,5 km)
4.: 13.20 Uhr	Bambinilauf



5.: 13.30 Uhr	Jedermannlauf: (1 x 2,2 km)
6.: 13.30 Uhr	Inklusieuslauf (1 x 2,2 km)
7.: 13.30 Uhr	Schülerlauf (1 x 2,2 km)
8.: 14.00 Uhr	Siegerehrungen

✎ Belfius Ieper Trail - 16 oktober - eerst start 9u30'

Op 1 april openden de organisatoren de inschrijvingen voor de 2e editie van deze doorheen het Ieperse erfgoed.

Omdat deze wedstrijd reeds leeft onder jullie zijn we als club naar de organisatoren getrokken. Ze hebben voor ons maar liefst 70 startbewijzen gereserveerd. Aan ons nu om deze in te vullen.

Inschrijven kan vanaf nu via onze website.

<http://www.lokomotief-runners.be/> of [lokomotief.runners@gmail.com](mailto:lokomotief.runners@gmail.com)

Je betaalt slechts 10 euro i.p.v. 12 euro voor je deelname. Wie reeds via de organisatie inschreef kunnen we spijtig genoeg niet het verminderde tarief aanbieden.



10. Kaasbollenverkoop

De bestelde kaasbollen worden geleverd de eerste week van mei. €8,50 /stuk.

11. Attesten ziekenfonds

Op training werden al heel wat attesten uitgedeeld. Heb je jouw attest nog niet ontvangen [roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com).





## 12. Fluo- armbandjes

Wie zijn lidmaatschap tijdig verlengde kreeg daarbij 2 fluo-armbandjes. Heb je deze nog niet ontvangen? [roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com).

## 13. Kalender

zondag	8 mei	Ieper - Wings for Life
Vrijdag	13 mei	Oefenloop McBride Ieper - Poperinge
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
27-28	augustus	Uitstap Siegen : (1/2) Marathon
zaterdag	3 september	Rijsel - Halve marathon
zondag	11 september	In Flanders Fields marathon Dwars door Ieper
zaterdag	17 september	In Flanders Fields Triathlon
maandag	19 september	2 <sup>e</sup> herdenkingsloop "MarathonWilly"
zondag	16 oktober	Urban Trail Ieper
zaterdag	22 oktober	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>;*

*Philip Soetaert <soetaertp@hotmail.com>;*

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

*Geert Ryckaert <ryckaert.touquet@telenet.be>*

Sportieve groeten,  
Het LOKO-Team