



Ieper, 15/05/2016

Beste LOKO-vrienden,

De zomer heeft zijn intrede gedaan. Wie aan de Wings for Life run deelnam heeft het zeker aan de lijve kunnen ondervinden. Als Lokomotief-runners maakten we weer een mooie beurt met veel geel door het Ieperse centrum.



De organisatie misrekende zich duidelijk aan de dorstlust van de lopers. Als Ieperse loopclub vonden we dan ook dat we als spreekbuis mochten dienen van vele lopers en stuurden de organisatie volgende brief.

Beste organisatie,

Als lokale club de Lokomotief-runners keken we reeds geruime tijd uit naar de nieuwe Wings for Life editie in onze stad! Onze gele truitjes waren dan ook goed vertegenwoordigd zowel tijdens de trainingsloop als de wedstrijd. We vinden het als club een hele eer om met zoveel lopers ons trainingsparcours te kunnen delen. We willen dan ook dat iedereen met een goed gevoel Ieper verlaat en de motivatie zal vinden om terug te keren.



Als club vinden we dan ook als spreekbuis te mogen optreden voor vele lopers. Het was een uitzonderlijk warme dag om te lopen, om lange afstanden te lopen misschien wel 10 graden te warm. Bij zulke temperaturen is het dan ook belangrijk als organisatie de uiterste zorg te besteden aan de bevoorrading van de atleten.

Hoewel deze temperaturen reeds gans de week werden voorspeld, ben ik zo vrij om te mogen zeggen dat u als organisatie dit volledig uit het oog verloren bent. De bevoorrading om de 5 km geprogrammeerd was gezien de omstandigheden ondermaats, bijgevolg dat er zelfs met levens van atleten werd gespeeld.

Zo liet de bevoorrading aan km15 op zich wachten tot km 16. Op een punt waar het merendeel van de atleten op hun tandvlees zitten en bij zo'n temperaturen onverantwoord!!!!

Flesjes waren de enige juist bevoorrading bij deze omstandigheden! Dat dit een serieuze kost zou zijn ? 1 euro van het toch al mooie inschrijvingsgeld van 30 euro en je hebt 6 flesjes van 0.5 liter, je kan iedereen bevoorraden tot aan km 30! Dus zeker voldoende want slechts 1 op 10 geraakt zover.

Opwerpen dat de 30 euro integraal naar het fonds gaat zou een te makkelijke uitvlucht zijn. Wat is 2500 euro op het totaal opgehaalde bedrag?

Wij wensen als loopclub die wekelijks aan wedstrijden deelneemt de organisatie hier enkel maar in te helpen, maar ook op hun plichten te wijzen. Toch had ik soms de indruk dat sommigen van de organisatie nog nooit een wedstrijd gelopen hadden. Zoals bv een uur voor de wedstrijd aankondigen dat bevoorrading aannemen tot uitsluiting kan leiden, wie is daar nu mee bezig als slechts 5 mannen en 5 vrouwen in aanmerking komen voor de zege? Gelukkig werd deze stommitieit overruled. Zelfs de winnaar moest toen hij stopte nog een gebaar maken of er niemand een beetje drank had en maakte dat in zijn speech ook duidelijk. Als een van de eerste lopers de bevoorrading ondermaats vond, hebben al die anderen dan geen overschot van gelijk?

Kortom een werkpuntje voor volgend jaar!

Vriendelijke groeten

Geert Ryckaert
secretaris
Lokomotief-runners



1. Lopen in de zomer

Aansluitend bij bovenstaand item informeren we je graag als loopclub over het lopen bij warm weer. Hierbij enkele tips, maar luister vooral naar je eigen lichaam. Weet dat warme temperaturen een invloed kunnen hebben op je prestaties. Ga nooit tot het uiterste.

- Zowel op training als tijdens de wedstrijd, zorg dat je steeds een flesje water bij je hebt.
- Een flesje in de hand of een drankgordel bij langere afstanden is geen overbodige luxe. Aanzie het zeker niet als een vervelend attribuut en extra gewicht die je moet meeslepen.
- Drink iedere keer kleine hoeveelheden
- Drink voor je dorst krijgt
- Drink minstens om de 5 km.
- Indien je aan wedstrijden deelneemt is het belangrijk om voor de wedstrijd voldoende te drinken.
- Neem ook een drankflesje mee als je geruime tijd op voorhand in het startvak moet plaatsnemen.
- Sla zeker geen drankpost over
- Informeer vooraf wat er bij de drankposten wordt aangeboden
- Draag eventueel een licht hoofddeksel (pet, bandada) als bescherming tegen een zonnesteek.
- Smeer schouders en aangezicht eventueel in met zonnecrème
- Draag luchtige kledij met lichte kleuren, dus ons gele singlet is perfect!
- Train indien mogelijk niet in het heetste van de dag. Ochtendstond heeft goud in de mond en de avonden zijn lang.





2. Nieuw LOKO-teamlid

Ivan Martin versterkt ons LOKO-team. Hij kan onze club zeker de nodige ervaring en visie bijbrengen. Hij was immers reeds bestuurslid van Joggingclub Wevelgem en lid van de organisatie van de Leiemarathon.



3. Trainingen Dikkebus vijver

De trainingen op woensdagen en maandagen 18, 23, 25 en 30 mei gaan door rond Dikkebus vijver. Dus niet rond Zillebeke vijver en de Ieperse Vestingen!

Zoals jaarlijks wordt de eindrun van "Joggen voor Beginners" gehouden rond Dikkebus vijver, dit jaar op maandag 30 mei. Om onze nieuwelingen reeds vertrouwd te maken met dit parcours zakken we ook voor de laatste drie trainingen naar daar af. Voor onze routiniers ook een geschikt moment om eens van een ander trainingsparcours te proeven.

De trainingen starten stipt om 20 uur aan de parking ter hoogte van het vijverhuis. Een rondje Dikkebus vijver is 2.7 km.

Er zijn op deze data geen groepstrainingen rond Zillebeke vijver en de Ieperse vestingen!


4. Coopertest voor clubleden maandag 23 mei 2016 - 20 uur

Op maandag 23 mei is er wel de mogelijkheid om deel te nemen aan de coopertest op de Ieperse atletiekpiste. Wie deelneemt moet wel persoonlijk over een abonnement of dagpas (0,50 euro) beschikken.

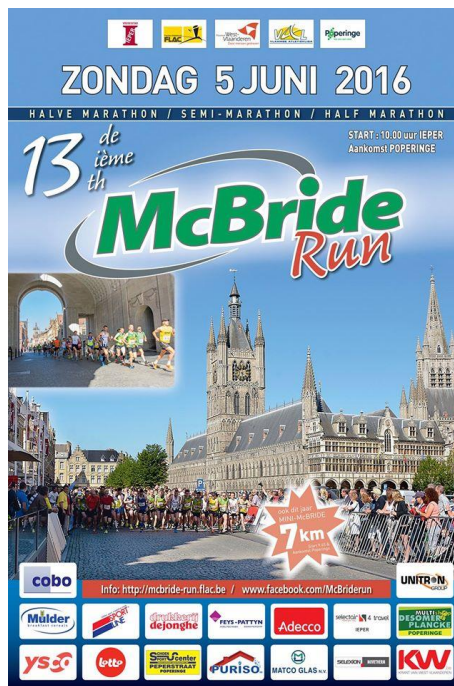
Het opzet is eenvoudig. Je loopt in 12 minuten zoveel mogelijk meters op de loop piste. Deze activiteit is gratis. Om praktische redenen vragen we iedereen vooraf in te schrijven. Je kan je inschrijven via yves.lagage@telenet.be Je kiest dus ofwel voor de Coopertest of voor een training rond Dikkebus vijver. Er is geen training rond Zillebeke vijver.



5. Komende wedstrijden.

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

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



Onze trainingsloop afgelopen vrijdag maakte reeds duidelijk dat jullie er zin in hebben (zie foto). Wij zorgen voor jullie startnummers, samenkomst in Les Halles om 9 uur. Afspraak voor de klassieke wedstrijdfoto, Les Halles 9u30'





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

Laatste oproep! Eind mei moeten we de definitieve lijst doorgeven!



3. Siegener Sparkassen Marathon mit Musik
 sieg-arena 27. & 28.8.2016
 zugunsten der MUKOVISZIDOSE Regionalgruppe Siegen
 Marathon | Halbmarathon | 10-km-Lauf | Staffeln
 Handbike-Demonstration | Inklusionslauf
 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 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	Inklusionslauf (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 wedstrijd 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

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.





6. Kaasbollenverkoop

De kaasbollen zijn aangekomen. Wie er nog eentje wil, of zijn bestelling nog niet door kreeg. 8,50 euro/stuk, roland.outtier@gmail.com.

7. Attesten ziekenfonds

Op training werden al heel wat attesten uitgedeeld. Heb je jouw attest nog niet ontvangen roland.outtier@gmail.com.

8. Fluo- armbandjes

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

9. Verlofdrink - maandag 4 juli 2016

Wie er vorig jaar bij was herinnerd zich zeker nog de prachtige zomeravond. Wees er dus opnieuw bij!
Rondje Zillebeke vijver, gevolgd door een rondje Sangria... Be there!





10. Waar bluvten ze?

We beseffen dat we met geen scholieren op pad gaan. Toch is het verantwoordelijkheidsgevoel bij onze begeleiders van de groepstrainingen groot. Mogen we daarom vragen om indien je beslist het trainingsparcours vroeger te verlaten of wenst nog een extra rondje te lopen de begeleider hiervan op de hoogte brengen. Zo moet er niet onnodig worden gewacht en hoeft men zich geen zorgen te maken als een auto langer dan voorzien achterblijft op de parking. Hartelijk dank voor je medewerking!

11. Stationloop Ommen - Dalfsen (Zwolle - Nederland)

Op woensdag 25 mei trekt onze voorzitter opnieuw naar deze wedstrijd. Meerdere malen ging hij daar samen met "MarathonWilly" naartoe.

De organisatoren waren dit niet vergeten en waren dan ook present op onze herdenkingsloop. Wie zin heeft om met Roland mee te gaan stuurt een mailtje roland.outtier@gmail.com De organisatoren staan er op dat we daar overnachten. Dus vertrek woensdag, 's avonds de wedstrijd en op donderdag terug.

Het is een wedstrijd over 10 miles van het spoorstation van Ommen naar dat van Dalfsen.

Dalfsen kwam zelfs recent nog in het nieuws door een treinongeval.



12. Persoonlijke gegevens

Wie een wijziging heeft aan zijn persoonlijke gegevens zoals, adres, e-mail, telefoonnummer, ... Gelieve deze door te geven aan Roland via roland.outtier@gmail.com of via je persoonlijke login op onze website <http://www.lokomotief-runners.be/>.

13. Kalender

Woensdag	18 mei	Training Dikkebus vijver
maandag	23 mei	Coopertest of Training Dikkebus vijver
Woensdag	25 mei	Training Dikkebus vijver
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 ^e 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>;

Ivan Martin <martin.huygelier@gmail.com>;

Philip Soetaert <soetaertp@hotmail.com>;

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

Geert Ryckaert <ryckaert.touquet@telenet.be>

Sportieve groeten,
Het LOKO-Team