



Ieper, 12/06/2016

Beste LOKO-vrienden,

En vooral welkom aan onze deelnemers van de sessie "Joggen voor Beginners 2016". Maandag 30 mei, je had er tien weken lang naar uitgekeken. Je was eindelijk klaar voor je 5 km rond Dikkebusvijver. De weergoden zorgden echter voor een koude douche. Een ware zondvloed zette het water in ons loopschoenen. Annuleren was de enige verantwoorde optie. Op woensdag 1 juni mochten 34 deelnemers dan toch op zoek naar "Kaap de Goede Hoop", en hopen dat de man met de hamer niet opdoemde uit de mist op de vijver. Iedereen behaalde evenwel zijn welverdiende diploma. Proficiat! Aarzel nu zeker niet om je opgebouwde conditie te onderhouden tijdens de wekelijkse training van de grootste recreatieve loopclub van de Westhoek, en misschien ver daarbuiten. We verwachten je op de parking van de Crack op maandag en woensdag om 20u en op vrijdag om 19u30'.

Ondertussen gingen heel wat van onze routiniërs vanuit Ieper op zoek naar de Markt in Poperinge. Net als de "Wings for Life" was het opnieuw een gevecht tegen de hitte. Alle Lokomotief-runners haalden de eindstreep. Alweer een het bewijs. WE ZIJN GOE BEZIG!

Spijtig werd ons dit jaar de titel van grootste loopclub als ultieme beloning niet gegund.





## 1. Wings for Life

In de vorige LOKO-letter publiceerden we de brief die we stuurden aan de organisatie. Hieronder het antwoord dat we ondertussen ontvingen.

----- Doorgestuurd bericht -----

Van: **Dylan Guaetta** <[dylan.guaetta@jetimport.be](mailto:dylan.guaetta@jetimport.be)>

Datum: 24 mei 2016 15:41

Onderwerp: RE: Wings for Life World Run 2016

Aan: "[roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com)" <[roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com)>

Geachte heren Ryckaert en Outtier,

Beste Geert en Roland,

Bedankt voor jullie e-mail. We hebben begrip voor jullie reactie en delen die mening. Naar aanleiding van de weersvoorspellingen werd in nauw overleg met de veiligheids- en hulpdiensten beslist extra maatregelen te treffen om de lopers zo goed en comfortabel mogelijk te laten deelnemen. Zo werd er beslist om op alle bevoorradingsposten meer water te voorzien dan door de hulpdiensten geadviseerd was. We betreuren dan ook dat de waterbevoorrading toch ondermaats bevonden werd. We waarderen oprecht jullie feedback en beloven er rekening mee te houden – we nemen dit dus zeker mee als werkpunt naar volgend jaar. We hopen u beide en loopclub Lokomotief-Runners in elk geval opnieuw met evenveel enthousiasme aan de startlijn van de 4<sup>e</sup> Wings for Life World Run terug te vinden om opnieuw mee te lopen voor degenen die het niet kunnen.

Met vriendelijke groeten,

De organisatie

Wings for Life World Run België

## 2. Coopertest

Hierbij de uitslag van een geslaagde 2e editie van de coopertest.

Volgende editie van de coopertest zondag 4 december 2016 - 10 uur.



## LOKOMOTIEF-RUNNERS

2de Coopertest - 23 mei 2016

#	Naam	Aantal rondes	Eind-meters	Totale afstand
1	Hans Van Spranghe	6	380	2780
2	Yves Lagage	6	370	2770
3	Gerard Vandenbroucke	6	306	2706
4	Filip Vermeulen	6	243	2643
5	Kurt Devoldere	6	235	2635
6	Pieter Devos	6	153	2553
7	Danny Decreus	6	140	2540
8	Sofie Cherchié	6	57	2457
9	Jan Steen	6	40	2440
10	Deborah Dejonghe	6	0	2400
11	Kristel Rohaert	5	350	2350
12	Lien Deleu	5	347	2347
13	Romina Bouten	5	312	2312
14	Veerle Sabbe	5	306	2306
15	Carol bouckaert	5	267	2267
16	Karen Dervaux	5	180	2180



### 3. Intervaltrainingen

Recent werd door enkele leden de vraag gesteld of er opnieuw intervaltrainingen konden worden ingelast. In de herfst van vorig jaar hebben we dit in aanloop naar de eerste coopertest immers uitgetoet. De ervaring heeft ons geleerd dat het met een peloton van  $\pm$  40 lopers heel moeilijk is dit te organiseren. Iedereen heeft immers een verschillende basissnelheid. De groep geraakt hierdoor heel versnipperd terwijl het voor



velen een groepstraining blijft waar sociaal contact met de anderen centraal staat. Het ging dan ook om een beperkte groep van lopers die daadwerkelijk de tempoversnelling deed. Daarom is dus besloten geen intervaltrainingen vanuit de club uit te leiden.

We staan natuurlijk wel klaar om je persoonlijk te adviseren hoe het kan. Bv. rond Zillebekevijver kan je tussen twee bomen versnellen en dan terug vertragen, tijdens de vestingentour kan je de klimmetjes aan een hoger tempo nemen. Kleine dingen die je zeker helpen om wat meer afwisseling in je training te brengen. Wees echter voorzichtig! Intervaltraining dient geleidelijk te worden opgebouwd. Blessures loeren immers om de hoek!

#### 4. Trainingen In Flanders Fields Marathon

"9/11" het blijft een memorabele datum. Nog 13 weken resten ons op weg naar een nieuwe 42 km lange tocht van Nieuwpoort naar Ieper. Op zondag 12 juni werd opnieuw het startsein gegeven van onze gezamenlijke trainingssessies. Wil je er nog bij? Vraag het schema aan via [roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com). Concreet betekent dit dat er naast de trainingen op maandag, woensdag en vrijdag ook meestal op zondagmorgen een lange duurloop wordt ingepland. Gemiddelde snelheid bij de duurlopen 9.2 km/u.

Net als vorig jaar gebeuren inschrijvingen voor de wedstrijd rechtstreeks via de website van de organisatie.

<http://www.marathons.be/nl/blog/inschrijven>

Die dag gaat ook opnieuw Dwars door Ieper door. Er zijn verschillende wedstrijden 1, 5, 7, 14 km. Van zodra de inschrijvingen via de organisatie opengaan kan je ook via ons inschrijven. We houden je op de hoogte.

#### 5. In Flanders Fields Triathlon zondag 18 september 2016

Een sportmanifestatie in Ieper waar we ook dit jaar sportvereniging niet mogen ontbreken! Daarom gaan we opnieuw op zoek naar trio's en eventueel een iron man/vrouw die onze clubkleuren willen vertegenwoordigen.

Daarom volgende oproep :



Ofwel ga je zelf op zoek naar nog twee kompanen en geef je ons de drie namen door.

- Ofwel geef je jou op als fietsers of als zwemmer en wordt dan onder de geïnteresseerden een trio gevormd.
- Fietsers en zwemmers moeten niet aangesloten zijn bij onze club. Als ze willen deelnemen onder de Lokomotief vlag is dit voldoende.
- Clubleden die in hun eentje de drie onderdelen willen afwerken mogen zich natuurlijk ook aanmelden.
- Iedere individuele atleet en ieder trio dient over een licentie te beschikken. Als niet-licentiehouder dient men deze aan te kopen om te mogen deelnemen. De daglicentie kost 15 euro. Onze club zal bij de inschrijving de registratie doen en betaling van deze daglicentie op zich nemen, op voorwaarde dat de individuele atleet of minimum één persoon van het trio lid is van onze club.

Interesse geef je naam op [roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com) vóór 1 juli. Zodat voor de zomervakantie de trio's kunnen worden gevormd. Het aantal inschrijvingen is immers beperkt.

Alle info : <http://www.triathlonieper.be/index.php>

## IN FLANDERS FIELD TRIATHLON 2016

1km Zwemmen - 40km Fietsen - 10 km Lopen

### I

#### INDIVIDUEEL

Max deelnemers : 500

Gelicentieerd : € 40,-

Niet-Gelicentieerd : € 55,-

### T

#### TRIO'S

Max deelnemers : 75

Gelicentieerd : € 85,-

Niet-Gelicentieerd : € 100,-



## 6. Run with the Devils

Op wedstrijddagen van onze Rode Duivels tijdens het EK- voetbal gaan onze trainingen op het normale tijdstip door. Een kleine beetje inspiratie misschien?



## 7. Verlofdrink maandag 4 juli -20 uur

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!  
De drink gaat door aan zaal "Fenix" - Leopold III-laan.

De verlofdrink is gratis. Inschrijven vóór 1 juli is wel noodzakelijk  
[roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com)





8. Komende wedstrijden.

 Dikkebus - Kermisloop zondag 26 juni 2016

Inschrijven kan tot 17 juni via onze club

**Vergeet niet:**

**Je bent pas definitief ingeschreven na betaling!  
(5 euro)**

**BE20 6528 4543 9756 LOKOMOTIEF-RUNNERS IEPER**

 Kermisloop Poperinge 6 juli 2016

Enkel inschrijvingen ter plaatse. We houden je op de hoogte.

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



4 inschrijvingen :

Halve marathon : Ronny Ramon en Filip Vermeulen

Marathon : Roland Outtier en Geert Ryckaert



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](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.



## 9. Het goede doel

Zoals je weet schenken we ieder jaar de opbrengst van de Santa Claus Run aan een goed doel. Vorig jaar werd ook de opbrengst van de herdenkingsloop voor "MarathonWilly" daaraan toegevoegd.

Gemotiveerde aanvragen kunnen tot uiterlijk 30 juni 2016 worden opgestuurd naar : [roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com)





### 10. Herdenkingsloop "MarathonWilly"

Op maandag 19 september organiseren we voor de tweede maal de herdenkingsloop voor Willy Lemaire. Hou alvast deze datum vrij.

Meer info in de volgende LOKO-letter.

### 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. 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](mailto:roland.outtier@gmail.com) of via je persoonlijke login op onze website <http://www.lokomotief-runners.be/>.

### 13. Kalender

zondag	12 juni	Start trainingen In Flanders Fields Marathon
vrijdag	17 juni	Uiterste inschrijvingsdatum kermisloop Dikkebus via de club
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



zondag	18 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
zaterdag	26 november	Langemark - Milcobel run
Zondag	11 december	Langemark - Kerstcorrida
maandag	26 december	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