



Ieper, 22 maart 2017

Beste LOKO-vrienden

De lente bracht ons terug een mooi nest lopertjes in spe. De komende tien weken kunnen ze zich verder ontpoppen tot volwaardige 5km-lopers. Ondanks de regen en de wind maakten maandag toch een 50-tal (re)starters hun opwachting voor onze nieuwe sessie "Joggen voor Beginners".

Welkom en veel succes!



### 1. Meetrainen op de atletiekpiste

Leden mogen tijdens de sessie "Joggen voor Beginners" trainen op de atletiekpiste. Wie op de piste komt, beschikt wel over een persoonlijke toegangskaart of dagpas! Deze zijn te verkrijgen aan de balie van het zwembad.

### 2. Omschakeling winter-/zomerparcours

De omschakeling van winter- naar zomeruur doet ons opnieuw verlangen naar onze switch van winter- naar zomerparcours. Afgaand op de voorgaande jaren



is onze streefdatum maandag 10 april. Voor we de overstap maken, willen we een uur kunnen lopen voor de duisternis intreedt. We houden je op de hoogte.

### 3. Stretchen

Als we weer op het zomerparcours zitten, nemen we terug de draad van het stretchen op. Na ongeveer één kilometer inlopen, wordt er gestretcht. Op maandag is dat aan het begin van Zillebekevijver en op woensdag net na het oversteken van de Rijselseweg. Na het stretchen vervolgen we onze weg in het tempo van de traagste loper tot aan de schuttersstand op het einde van Zillebekevijver of tot aan 't Eilandje. Het "vestingsparcours" wordt niet gewijzigd t.o.v. vorig jaar.

### 4. Onze zomertrainingsparcours

op maandag (20 uur) : parcours Zillebekevijver

Aanloopstrook Crack tot Zillebekevijver (900 meter)

1 vijverrondje 2,6 km

Terug naar de Crack (900 meter)

1 rondje 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 (19.30 uur) : 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 een veilige doorgang voor hen!

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

### Ons vestingparcours



### 5. Komende wedstrijden

Uit het oneindige aanbod in de loopkalender selecteerden we enkele loopwedstrijden waarvan we denken dat er interesse is binnen de club. Afhankelijk van de inschrijvingsmodaliteiten kan je inschrijven via de club.

 Ypres Nightrun - 22 april 2017



Inschrijven kan tot 31 maart 2017 via onze club.



LOKO-letter 2017/03



Vergeet niet:

Je bent pas definitief ingeschreven na betaling van **12 euro** op rekening BE20 6528 4543 9756 LOKOMOTIEF-RUNNERS IEPER

Meer info : <http://ypresnightrun.be/index.html>

### Wings for Life APP run Ieper - 7 mei 2017

The screenshot shows the website for the Belgium App Run Ieper. The header includes navigation links: REGISTER NOW, RAISE MONEY, LOCATIONS, NEWS, ABOUT, RESULTS, TEAMS, WINGS FOR LIFE, and a BFGoodrich logo. The main content area features a large image of runners on a path. Text on the page includes: "Join us May 7, 2017", "SEARCH PARTICIPANTS", "VOUCHERS", "SHOP", "FAQ", "CONTACT", "MEDIA", "LOGIN", "INT", "EN", "APP RUN IEPER", "STARTLIST", "100% OF THE ENTRY FEE GOES TO SPINAL CORD RESEARCH", "STARTING FEE 10.00 EUR", "VAT 21% 1.74 EUR", "TAKE PART SIGN UP MAY 7", "BELGIUM APP RUN IEPER", "13.00 LOCAL TIME", "NATURE CHARACTERISTICS", and "FENIX IEPER STARTING POINT".

Meer info en inschrijven :

<http://www.wingsforlifeworldrun.com/int/en/app-run-ieper/>

### Vijfurenloop - Ons Tehuis 13 mei 2017

Op zaterdag 13 mei organiseert Ons Tehuis een vijfurenloop ten voordele van hun werking. Je kan zelf kiezen hoeveel rondjes je loopt en wanneer je instapt. Meer praktische info volgt.



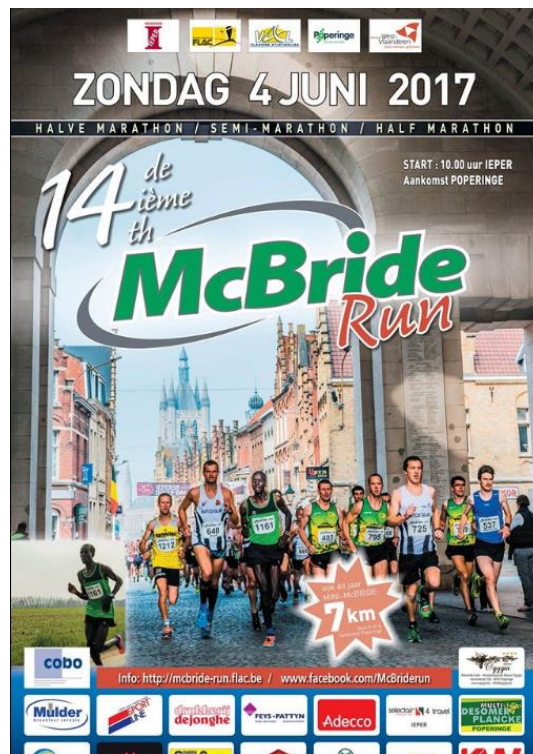


 Mcbride-run - 4 juni 2017

Inschrijven kan tot 20 mei 2017 via onze club.

**Vergeet niet:**

**Je bent pas definitief ingeschreven na betaling van 6 euro voor de 7km en 8 euro voor de halve marathon op rekening BE20 6528 4543 9756 LOKOMOTIEF-RUNNERS IEPER**



## 6. Voorbereiding Mcbride-run

Net als de voorbije jaren geven we je in de aanloop naar de Mcbride-run de kans om een trainingsprogramma te volgen. Als recreatieve club richten we ons naar een streeftijd van 2u15'.

Het programma start op maandag 27 maart. Het omvat 3 trainingen in de week (maandag, woensdag, vrijdag). Heb je interesse, stuur dan een mailtje naar [roland.outttier@gmail.com](mailto:roland.outttier@gmail.com).



## 7. In Flanders Fields triathlon 17-09-2017

Net als de twee voorbijgaande jaren willen we als club op dit sportevenement niet ontbreken. Daarom gaan we opnieuw op zoek naar trio's of iron men/ladies, die onze club willen vertegenwoordigen. Voor de trio's moet minstens één deelnemer lid zijn van onze club. Interesse? Geef je naam door via [roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com)

Aandacht! De organisatie geeft aan de Ieperlingen tot 31 maart een korting van 20 euro op het inschrijvingsgeld  
(De daglicentie moet niet worden betaald!)

<http://www.triathlonieper.be/>

**CATEGORIËN**

<b>I</b>	<b>INDIVIDUEEL</b>
	Max deelnemers : 500
	Gelicenseerd : € 40,-
	Niet-Gelicenseerd : € 60,-
<b>T</b>	<b>TRIO'S</b>
	Max deelnemers : 75
	Gelicenseerd : € 85,-
	Niet-Gelicenseerd : € 105,-

## 8. Kaasbollenverkoop

April is traditioneel de maand van onze kaasbollenverkoop. Zoals de voorgaande jaren verkoopt onze moederorganisatie KWB Sint-Maartens/Sint-Niklaas Ieper opnieuw bolletjes melkerijkaas van Moorslede. De kaasbollen wegen ± 1 kg en de verkoopprijs is 8,50 euro. Daar de opbrengst ook onze club ten goede komt, durven wij je vragen deze actie te steunen.



Je kan je bestelling doorgeven via e-mail [roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com) tot 15 april 2017. De kaas wordt geleverd in de week van 8 mei.

## 9. 5 jaar Lokomotief-runners - maandag 3 juli 2017

2017 moet een feestjaar worden voor onze club. Op maandag 3 juli breiden we onze jaarlijkse verlofdrink uit met een typisch Belgisch hapje uit het vuistje. Hou deze datum zeker vrij! Meer info volgt in de komende LOKO-letters.

**Hou deze datum vrij!**

## 10. Het LOKO-team

Zin om onze club verder mee uit te bouwen?



Interesse? Aarzel niet en stuur een mailtje [roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com). Enige voorwaarde, je bent maandelijks aanwezig op onze vergaderingen. Deze vinden doorgaans plaats de 2e donderdag van de maand om 20 uur in het marktcafé Les Halles. Het einde is afhankelijk van de agenda, maar is voorzien tussen 22u - 22.30 uur. Je functie wordt in gezamenlijk overleg bekeken.

## 11. Kalender

maandag	27 maart	Start trainingsschema Mcbride -run
vrijdag	31 maart	Deadline inschrijvingen Ieper - Nightrun
zondag	9 april	Zwalm - Vlaanderens Mooiste
maandag	10 april	Switch winter-zomerparcours (o.v.)
zaterdag	22 april	Ieper - Nightrun



zondag	7 mei	Ieper - Wings for Life APP Run
zaterdag	13 mei	Vijfurenloop - vzw Ons Tehuis
maandag	29 mei	5km test sessie "Joggen voor Beginners"
woensdag	31 mei	Station tot station loop -Zwolle
zondag	4 juni	Mcbride-run
maandag	3 juli	5 jaar LOKOMOTIEF-RUNNERS
zondag	17 september	Flanders Fields Triathlon
maandag	18 september	3e herdenkingsloop "MarathonWilly"
vrijdag	22 december	5e Colora Santa Claus Run

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

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

*Claude Pottel <lokomotief.runners@gmail.com >;*

*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