



Ieper, 24 mei 2017

Beste LOKO-vrienden

De temperaturen hebben de laatste tijd al een paar keer onze dagelijkse portie loopkilometers overtroffen. De zomer komt eraan en de vele winterse loopkilometers beginnen te renderen. Sommigen zijn klaar voor hun eerste halve marathon en onze deelnemers aan "Joggen voor beginners" leven met spanning toe naar hun eindrun.



1. Joggen voor Beginners

Maandag is het dus zover! De beginners lopen de 5km-testrun. Kom hen aanmoedigen langs Dikkebusvijver. Be there at 19.30 uur.

2. Zomerparcours

Op woensdag :

Vanaf 31 mei keren we op woensdag terug naar ons vertrouwde parcours langs de Ieperse Vestingen.

Op maandag :

Vanaf 5 juni keren we ook terug naar de omgeving van Zillebekevijver. Hopelijk zijn de werken tegen dan gedaan, anders lopen we nog eens ons vervangparcours langs de Verdronken Weiden.



Door de positieve reacties over het lopen langs de Verdronken Weiden hebben we beslist om bij wijze van experiment -enkel bij droog weer- deze op te nemen in ons zomerparcours op maandag. Hierdoor hebben we zowel op maandag als op woensdag een maximaal zomerparcours van 6 à 7 km. Wij hopen hiermee tegemoet te komen aan de lopers van de langere afstanden. Wie genoeg neemt met een 5-tal km, kan kiezen uit 2 prachtige parcours (Zillebekevijver of de Verdronken Weiden). Dus hopelijk resulteert dit in meer loopplezier voor iedereen.

3. Zomerparcours Verdronken Weiden/Zillebekevijver

Het parcours parking Crack-Verdronken Weiden-Zillebekevijver met inclusief een lusje rond O.C. in 't Riet is 7,1 km lang.

We starten gezamenlijk aan de parking van de Crack. Eenmaal voorbij de tunnel gaan we stretchen. Daarna heeft iedereen de keuze: ofwel de Verdronken Weiden in lopen of het pad verder naar Zillebekevijver volgen. Zo kunnen diegenen die lange afstanden lopen het volledige parcours lopen en degenen die korte afstanden lopen kunnen kiezen uit de Verdronken Weiden of Zillebekevijver.

Het spreekt voor zich dat de Verdronken Weiden enkel te belopen zijn bij droog weer.

4. Zomerparcours Ieperse Vestingen

Het parcours blijft ongewijzigd. Er wordt nog steeds gestretcht na het oversteken van de Rijselseweg. Na het stretchen zal iedereen in zijn eigen tempo verder mogen lopen.

5. Experiment

Zowel het lopen langs de Verdronken Weiden als het inkorten van de gezamenlijke kilometers zijn experimenten. We hopen hiermee het trainingsplezier van al onze lopers te verbeteren. We zullen dan ook tijdens de volgende vergaderingen van het LOKO-team deze keuzes evalueren.

Wij staan altijd open voor iedere mening die het loopgenot kan bevorderen. Denk eraan, het blijft een groepstraining en geen wedstrijd. Iedereen zakt af



naar de gezamenlijke trainingen met als doel niet alleen te moeten lopen. Merk je dat iemand een paar meter achterblijft, wacht haar/hem even op en loop samen verder.

6. 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.

McBride-run - 4 juni 2017

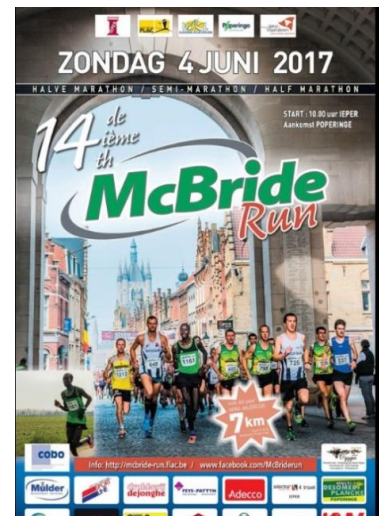
De generale repetitie is achter de rug. Volgende week zondag staan heel wat LOKO's aan de start op de Ieperse markt om richting markt van Poperinge te lopen.

De start is om 10 uur.

De borstnummers van de 1/2 halve marathon :
van 9 uur tot 9.30 uur in marktcafé Les Halles
(voor wie via de club inschreef)

Groepsfoto : 9.30 uur voor marktcafé Les Halles

Wie niet loopt, heeft een parcours van 21 km om onze clubleden te komen aanmoedigen! Wees op post!



De borstnummers 7 km : Maeke Blyde zaal, Doornstraat 43 Poperinge

Dikkebus - 5e Kermisloop - 25 juni 2017


Afstanden : 5,4 km en 10,8 km (start om 15 uur)

Inschrijven via onze club vanaf nu tot 15 juni 2017.



Vergeet niet:

Je bent pas definitief ingeschreven na betaling van 5 euro op rekening BE20 6528 4543 9756 LOKOMOTIEF-RUNNERS IEPER.

 Belfius Trail - 15 oktober 2017

Inschrijven vanaf nu via onze club. We hebben 100 startnummers kunnen bemachtigen. Wees er vlug bij!

Vergeet niet:

Je bent pas definitief ingeschreven na betaling op rekening BE20 6528 4543 9756 - LOKOMOTIEF-RUNNERS IEPER.

Via onze club betaal je slechts 10 euro i.p.v. 14 euro!

7. Najaarsmarathon

Eenmaal de McBride-run in de benen, gaan de gedachten van de kilometervreters richting In Flanders Fields of een andere najaarsmarathon. In de zomermaanden zullen de kilometers gestaag worden opgebouwd naar 25, 30 en misschien wel 35 km. Vooral op zondagmorgen zullen deze afstanden worden ingepland. Wie interesse heeft, kan een e-mail sturen naar roland.outtier@gmail.com. Je blijft dan op de hoogte van de geplande duurlopen.

Met deze vorm van communicatie willen we niemand uitsluiten, maar het spreekt voor zich dat het lopen van deze afstanden enige voorbereiding vergt. We kiezen er dan ook voor om verder te werken met degenen die nu bij de start van het trainingsprogramma interesse tonen. Uit het niets even de benen losschudden om 25 of 30 km te lopen is immers voor niemand een goede zaak.

8. Lopen buiten de gezamenlijke trainingen

Geen marathonplannen, maar wil je op zondagmorgen of op een andere dag toch eens lopen? Aarzel dan niet om via onze besloten facebookpagina een



berichtje te lanceren. Wees duidelijk in het vertrekkur, afstand en snelheid (leg de lat niet te hoog) en je zal zeker enkele gemotiveerde lopers vinden.

9. In Flanders Fields Triathlon

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.

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

CATEGORIËN

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

10. Kaasbollenverkoop



Dit jaar komt er uiteindelijk geen kaasbollenverkoop. Alle bestellingen zijn geannuleerd.



11. Kledijshop

Zomerse temperaturen verlangen een zomerse outfit! In onze shop hebben we de aangepaste clubkledij voor ieder seizoen.

Neem zeker contact op met Marijke voor meer info en een afspraak:

057 20 80 16.

Heb je ondertussen een maatje meer of minder, vergeet dan niet jouw gewijzigde kledijmaat te melden aan roland.outtier@gmail.com.



Muts : 7€



Reflectie armbandjes (per paar 5€)

Autosticker

Prijs: 5€



Windjasje

Prijs: 20€

Maat : S / M / L / XL / XXL



Wintertrui

Prijs: 18€

Maat : S / M / L / XL / XXL



Zomer T-shirt

Prijs: 15€

Maat : XS / S / M / L / XL / XXL



Singlets

Prijs: 10€

Maat (mannen): S / M / L / XL
Maat (vrouwen): XS / S / M / L





12. 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.

Tot maandag 3 juli 2017!



Ondertussen zijn we al 5 jaar onderweg.
Dit station lopen we natuurlijk niet voorbij.

Daarom nodigen we al onze lopers en hun gezinsleden uit voor een hapje en een drankje op maandag 3 juli 2017 om 20 uur aan de Fenix. Inschrijven verplicht vóór 25 juni. Leden betalen: € 2, Partners en gezinsleden : € 4. Inschrijven kan bij voorkeur op training door contante betaling of via roland.outtier@gmail.com.



Tot dan, alle wagonnetjes worden verwacht op spoor 5!





13. Lopen in de zomer

Warm weer is geen reden om niet te lopen.

Neem echter je drankgordel mee en drink voldoende.

Loop 's morgens of 's avonds als het iets koeler is!



14. Ledennieuws



Julian (°20-04-2017) - zoontje van Roel Kestelyn en Ruth Decramer

VAN HARTE LOKOFICIAT!

15. Kalender

maandag	29 mei	5km-testrun "Joggen voor Beginners"
woensdag	31 mei	Station tot station loop -Zwolle
zondag	4 juni	McBride-run
donderdag	15 juni	Deadline inschrijvingen kermisloop Dikkebus
zondag	25 juni	Kermisloop Dikkebus
zondag	25 juni	Deadline inschrijvingen 5 jaar Lokomotief-runners
maandag	3 juli	5 jaar LOKOMOTIEF-RUNNERS
zondag	10 september	IFF-marathon en Dwars door Ieper



zondag	17 september	Flanders Fields Triatlon
maandag	18 september	3e herdenkingsloop "MarathonWilly"
zondag	15 oktober	Belfius Trail -Ieper
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