



Ieper, 17 juni 2017

Beste LOKO-vrienden

't Is feest. Precies 5 jaar geleden werd onze loopclub boven de doopvont gehouden. Deze verjaardag laten we niet zomaar voorbijgaan. We hopen je dan ook samen met je gezin te begroeten op ons verjaardagsfeest op maandag 3 juli om 20 uur aan de Fenix. Inschrijven kan op de trainingen of via roland.outtier@gmail.com.

Hieronder nog eens de eerste inkt die in de pers over onze club vloeide:

Nieuwe loopclub in Ieper

A A A

23 juni 2012 - Ieper - Bron: Stad Ieper

De geboorte van Lokomotief-Runners Ieper

Wat al een tijdje onder stoom stond is nu definitief op de rails gezet en vertrokken voor een heel lange reis.

De Lokomotief-runners zijn een onderdeel van KWB St. Maartens-St. Niklaas Ieper, dat bestuur bestaat uit Claude Pottel, Gerard Vandoolaeghe, Rik Fournier en Outtier Roland, tevens voorzitter. Het doel van de club bestaat hierin dat we gelijk gestemde lopers willen op een recreatieve, aangename wijze naar een maximum van hun kunnen begeleiden, in een gemoedelijke vriendengroep. Op trainingen staat het aspect van samenhang centraal en bouwen we dit, zoals in het verleden verder uit. Wij willen de minder goede lopers zeker even goed begeleiden dan de betere lopers.



Waarom een nieuwe club? Eenvoudig om de mensen die een sessie volgden van Start To Run de mogelijkheid te bieden om verder deel te nemen aan aangepaste trainingen en hen naar langere loopafstanden te begeleiden en het allemaal een beetje veel werd om zo maar uit de losse pols een steeds groeiende groep goed te beheren en runnen.

Wij houden onze trainingen iedere maandag- en woensdagavond om 20u00, de vrijdagavond om 19u30. We komen we samen op de parking van meubelwinkel Crack, om van daaruit te lopen, afwisselend naar Zillebekevijver en de Vestingen. Ik denk dat er geen enkele gemeente zo een diversiteit van loopparcours heeft als Ieper.

Concreet nu wat het lidmaatschap betreft, wie wil in de groep instappen kan dit voor € 20 per jaar. Daarvoor krijg je bij je aansluiting het mooie unieke clubloopshirt, een verzekering burgerlijke aansprakelijkheid, de begeleiding en waardering van je collega-lopers.

Hoe aansluiten? Stuur Claude: claud.pottel@telenet.be gewoon een mailtje met de vraag om lid te worden samen met je persoonlijke gegevens: Naam, adres, geboortedatum, telefoonnummer, emailadres en maat van shirt, daarbij stort je € 20 naar BE92143083761423 op naam van KWB-Lokomotief-runners

Voor alle inlichtingen kan je terecht bij Outtier Roland: roland.outtier@edpnet.be of gsm 0478 871640

De trein staat op de rails onder stoom, nu maar laten bollen, richting een gezonde geest in een gezond lichaam.



1. 5 jaar Lokomotief-runners - maandag 3 juli vanaf 20 uur

Nog niet ingeschreven? Aarzel niet langer! We verwelkomen je voor een hapje en een drankje (€2 voor leden, €4 voor gezinsleden). Voor wie vooraf even de benen wil losgooien: afspraak zoals gewoonlijk om 20 uur aan de Crack. Om 20.30 uur wordt iedereen aan de Fenix verwacht.



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!





2. Joggen voor Beginners

38 van de 52 starters aan onze sessie "Joggen voor Beginners" hebben hun diploma gehaald. Proficiat! Het zou zonde zijn om de opgebouwde conditie nu te laten verloren gaan. We hopen je dan ook tijdens onze trainingen te verwelkomen. Bovendien zijn we ervan overtuigd dat je zonder spijt de stap naar het lidmaatschap van de grootste recreatieve loopclub van de Westhoek zal zetten.

De foto's van de eindrun prijken ondertussen op onze website (met dank aan Philip Soetaert).

<http://www.lokomotief-runners.be/foto%27s>

3. Zomerparcours op maandag

Het ziet ernaar uit dat ons vertrouwde zomerparcours rond Zillebekevijver er nog een tijdje geaccidenteerd zal bijliggen. Gelukkig blijft het droge weer ons gunstig gezind en kunnen we verder de Verdronken Weiden verkennen.

4. Komende wedstrijden


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

Dikkebus - 5e Kermisloop - 25 juni 2017

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

Inschrijven via onze club afgesloten.



 Belfius Trail - 15 oktober 2017

Inschrijven kan 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!

5. In Flanders Fields Triatlon

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/>



IN FLANDERS FIELDS TRIATHLON
17 september 2017
Recreatief | Competitie | Trio's Start: 14u

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



6. Herdenkingsloop "MarathonWilly"

Op maandag 18 september organiseren we voor de 3e maal onze herdenkingsloop voor een van de grondleggers van de club, Willy Lemaire. Om de strijd tegen de duisternis al lopend te winnen en niet door als lichtpunt in de boom te hangen, hebben we besloten de start naar 19 uur te vervroegen. Het parcours zal zich terug hoofdzakelijk over de Vestingen slingeren, maar het exacte traject wordt de komende weken uitgetekend.

7. Najaarsmarathon

Sinds vorige week zondag zijn de trainingen richting de In Flanders Fields Marathon gestart. Wie nog wil aansluiten stuurt een mailtje naar roland.outtier@gmail.com. De komende weken zullen de kilometers gestaag worden opgebouwd naar 25, 30 en misschien wel 35 km. 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. Fietsbegeleiders op zondagmorgen

Voor de begeleiding van onze lange duurtrainingen zijn we op zoek naar enkele mensen die ons met de fiets willen begeleiden en ons van de nodige drank en food willen voorzien.

Interesse? Roland.outtier@gmail.com

9. 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 gesloten facebookpagina een



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

10. 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





11. Kalender

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 Ieper Trail
zaterdag	28 oktober	Marathon van Gent
vrijdag	22 december	5e Colona 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