



Ieper, 15 januari 2020

Beste LOKO-vrienden

Het nieuwe loopjaar werd op maandag 6 januari met veel enthousiasme ingelopen. Het LOKO-team wreef zich in de handjes. De wantjes en bijhorende sjaal waren fel gegeerd door onze leden. Voorlopig laten echte winterse temperaturen op zich wachten. We doen nog even verder onder miezerig weer.

Binnenkort lopen we niet meer van receptie naar receptie, maar terug van kilometer naar kilometer. Daarom hier alvast enkele data om in te plannen.



Nog meer foto's : https://www.lokomotief-runners.be/bwg_gallery/nieuwjaarsdrink-2020/

Lidgeld 2020

Lidgeld 2020 nog niet betaald? Het kan nog tot 1 februari 2020 aan het ledentarief.

Zin om opnieuw een jaartje te genieten van onbezorgd loopplezier? Als lid van de Lokomotief-runners kost je dit slechts €20! Je krijgt er ook dit jaar nog een leuk loopgadget bovenop.

Schrijf vandaag nog €20 over en je bent klaar voor een feilloze start.
Overschrijven kan op ons gekende bankrekeningnummer

BE20 6528 4543 9756 LOKOMOTIEF-RUNNERS IEPER,

met als vermelding je naam en lidmaatschap 2020.

Joggen voor Beginners: 30-03-2020

Ken je iemand die met sportieve voornemens het jaar 2020 instapt of hield je als lid van de club een winterslaapje, dan is de sessie 'Joggen voor Beginners' een ideaal opstapje om weer de sportieve toer op te gaan. Op maandag 30 maart gaan we opnieuw van start met onze sessie "Joggen voor Beginners".

Men zegge het voort!

Joggen voor Beginners 2020

In navolging van Mieke Boeckx, www.miekeboeckx.be, de bedenker, grondlegster van Start To Run en nog steeds de promotor van het eerste uur om mensen aan te zetten om te sporten, organiseert de loopclub Lokomotief-runners van KWB St. Maartens – St Nikolaas Ieper, voor de 14e maal een loopsessie over 10 weken.

De trainingen gebeuren onder begeleiding van ervaren begeleiders, iedere maandag en woensdag om 20 uur.

Op **maandag 30 maart 2020** gaan we van start!
Start en inschrijvingen in Sporthal 2 vanaf **19.15 uur: Leopold III-laan Ieper**.

De deelnameprijs bedraagt € 20 + € 10 dagkaart piste met waarborg.

McBride trainingsschema

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

Het schema start op maandag 30 maart. Het omvat 3 trainingen in de week (maandag, woensdag, vrijdag). Heb je interesse, stuur dan een mailtje naar roland.outttier@gmail.com.

Op vrijdag 22 mei is er onze traditionele verkenningsloop richting Poperinge.

De wedstrijd wordt gelopen op zondag 7 juni 2020. De inschrijvingen zijn voorlopig nog niet geopend.

Toost Toast Run Boezinge: zondag 2 februari 2020



Praktisch

Wanneer?

Zondag 2 februari 2020

Start Kindsrun 400m: 13u45u

(1x kleine ronde) voor 5 tot 8 jarigen (geb. 2012 tot 2009)

Start Kindsrun 800m: 14u00

800m (2x kleine rondes) voor 9 tot 12 jarigen (geb. 2008 tot 2005)

Start Jogging: 14u15

4 km (1x kleine ronde + 1x normale ronde)

Start Jogging XL: 14u15

7 km (1x kleine ronde + 2x grote ronde)

Start Wedstrijdloop: 15u15

12 km (4x grote ronde)

Wat kost het?

Kidsrun: €3 VVK / €4 ADD

Jogging: €7 VVK / €10 ADD

Wedstrijdloop: €10 VVK / €14 ADD

(Voorinschrijving tot en met 30/01/2020)

Start / Finish / Inschrijven de dag zelf

Herberg De Zwaan
Diksmuidseweg 428,
8904 B-Boezinge

Inschrijven kan tot 27 januari 2020 via onze club

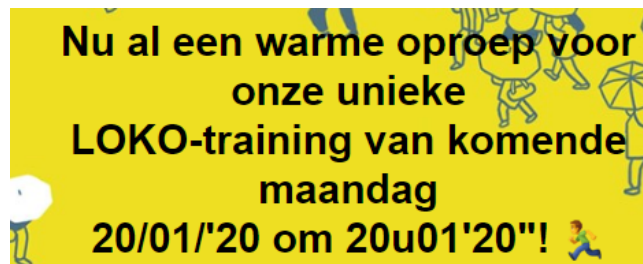
Vergeet niet:

Je bent pas definitief ingeschreven na betaling van 7 euro voor de jogging van 4km of 7km en 10 euro voor wedstrijdloop op rekening BE20 6528 4543 9756 LOKOMOTIEF-RUNNERS IEPER.

Verlofdrink

Het is nog heel veraf, maar noteer alvast woensdag 1 juli in je agenda.

20 01 20



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

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

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

Philip Soetaert <soetaertp@hotmail.com>;

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

Jean Marie Van Cauwenberghe <jm.vancauwenberghe@gmail.com>;

Geert Ryckaert ryckaert.touquet@telenet.be.

Zin om het LOKO-team te versterken?

Neem vrijblijvend contact op met een van de leden!

Sportieve groeten

Het LOKO-team