



Ieper, 12 september 2021

Beste LOKO-vrienden

Hier zijn we al met de volgende LOKO-letter. Het LOKO-team zit niet stil. September is immers een belangrijke maand, want onze herdenkingsloop komt eraan. Wie nog niet ingeschreven is, kan dit nog tot en met woensdag 15 september doen. Aarzel dus niet langer en schrijf je via onderstaande link in. Clubleden lopen en eten gratis. Niet-leden betalen €10.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfHvjfeE8cWKRusBzahdezCIhAfWIVYceyY_CmEZwRrZKLeQ/viewform



7e HERDENKINGSLOOP "MarathonWilly"



Maandag 20 september - START 19.00 uur
aan Zaal Fenix - Leopold III-laan 16, 8900 Ieper



Op 21 september is het reeds 7 jaar geleden dat Willy Lemaire ons verliet.

Als loopclub de Lokomotief-runners willen we de herinnering aan één van onze stichters levendig houden. Wij kunnen dat niet beter doen dan lopend.

Formule: open training geen wedstrijd, er wordt geen uitslag opgemaakt.

Deelname: €10, met inbegrip van frietjes en snack à volonté achteraf.

Parcours: 4 km per ronde (toegankelijk voor lopers en wandelaars).

Inschrijving via: www.lokomotief-runners.be

Aandenken: ontvangt iedereen bij inschrijving.

Info: www.lokomotief-runners.be

Er is nog meer groot nieuws!

Vanaf oktober starten we iedere donderdagmorgen om 10 uur met een bewegingsactiviteit (lopen/wandelen), die zich speciaal op senioren en gepensioneerden richt. Sommige mensen willen misschien wel bewegen, maar sluiten 's avonds hun dag liever in hun zetel voor de tv af.

We starten op donderdag 7 oktober, nabij de site van het Hamiltonpark. Omdat de tempoverschillen in deze groep misschien nog groter zullen zijn en we toch een groepsgevoel willen uitstralen, beperken we de rondes zodat iedereen elkaar kan zien.

We starten voor deze groep dan ook met een sessie "lopen voor beginners". Zo kunnen de sportievelingen 2021 met 5km onafgebroken bewegen afsluiten.

Nieuwe leden betalen het jaarlidgeld van €30. Leden zijn natuurlijk ook van harte welkom. Deze activiteit is immers in het al betaalde lidgeld inbegrepen.

Ons hoofddoel is senioren en gepensioneerden overdag in beweging krijgen. Kan jij 's avonds niet op de training aanwezig zijn, dan kan je zeker aansluiten zolang er respect is voor het misschien iets gezapigere tempo.

Zeg het zeker voort aan vrienden en kennissen!



Senioren en gepensioneerden in beweging



Behoor jij tot de groep van de senioren en de gepensioneerden en je wil inzetten op actief bewegen, dan ben je bij de **Lokomotief-runners** aan het juiste adres!

De club zal **vanaf 7 oktober** iedere donderdag om 10 uur een **laagdrempelige loop- en wandelactiviteit** organiseren.

Iedereen kan onder begeleiding op eigen tempo lopen en wandelen op een vooraf vastgelegd parcours (Hamiltonpark).

Vanaf de eerste week van oktober wordt met een sessie 'joggen voor beginners' gestart. Doel is om 2021 met 5km in beweging af te sluiten.

Het lidmaatschap bedraagt €30 en je bent meteen ook verzekerd.

Mail voor inschrijving naar Roland Outtier
<roland.outtier@gmail.com>.

Op dinsdag 14 september wordt de nieuwe sportraad aan het publiek voorgesteld. Onze secretaris, Geert Ryckaert, is onze vertegenwoordiger in deze werkgroep. Vanaf nu zal er periodiek een bijeenkomst worden gehouden waarop alle sporters van Ieper worden uitgenodigd. Je bent dus ook van harte welkom op deze avond. Vooraf inschrijven is echter verplicht.



SPORTPRAAT

EEN ORGANISATIE VAN DE SPORTRAAD IEPER

SPREKERS

ELINE BERINGS
TOPATLETE - PSYCHOLOOG
OVER
MENTALE WEERBAARHEID
OMGAAN MET FALEN

JELLE DUTHOIT
KINESIST BELGIAN CATS
OVER
TOKIO - BELGIAN CATS
BLESSUREPREVENTIE

MODERATOR : JEROEN SAP - WTV

DINSDAG 14 SEPTEMBER 2021
CC PERRON
START : 19.30U
GRATIS INKOM - REGISTRATIE VERPLICHT

email: sportraad@ieper.be
COVID-19: We volgen de maatregelen op

SCAN MIJ



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