



Ieper, 22 januari 2023

Beste LOKO-vrienden

Ons sportieve jaar werd al een tijdje geleden door onze "Lokomotief" op gang gefloten. De meesten onder jullie hebben er al meerdere trainingen opzitten, dit ondanks de soms barre weersomstandigheden. Ook ons vernieuwde winterparcours wordt positief onthaald.

Tijdens de nieuwjaarspeech haalde de "Lokomotief" aan dat sommige bestuursleden stilaan wat ouder worden. Daarom hebben we nood aan jong, vers bloed om de club de komende tien jaar verder te begeleiden. We hopen dat ook de vrouwen zich aangesproken voelen. Een vrouwelijke vertegenwoordiging zou immers voor meer evenwicht zorgen, want in de huidige bestuursploeg ontbreekt een vrouwelijke visie. Een vrouwenquotum willen we niet opleggen, maar wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat gemengde teams beter werken. In de bijgevoegde statistieken zien we ook dat vrouwen qua ledenaantal nog steeds in de meerderheid zijn. Man of vrouw, iedereen is uiteraard welkom! Voel je je nog jeugdig en wens je mee te werken aan de uitbouw van deze fantastische club, dan ontvangen we graag een mailtje van jou via roland.outtier@gmail.com. Er is slechts één keer per maand Loko-teamvergadering op de 2e donderdag van de maand om 20.00 uur.

Het LOKO-team wenst jou een sportief en gezond 2023.



Ons goede voornemen voor het nieuwe jaar is verder bouwen aan een laagdrempelige recreatieve loop- en wandelclub. We willen een club zijn waar iedereen welkom is om zich te ontspannen en zich te integreren in onze gemeenschap. Het LOKO-team koos sociaal engagement als werkpunt voor 2023.

Vorig jaar vonden ook de eerste wandelaars hun weg naar onze club. Het initiatief om een uurtje te bewegen op donderdagvoormiddag was een succes van bij de start en de groep blijft groeien. Wie dus op donderdagvoormiddag een uurtje vrij heeft, is steeds welkom nabij het Hamiltonpark.



Lokomotief-runners ook op donderdag in beweging

**Kom mee lopen of wandelen
nabij het Hamiltonpark, Oudstrijderslaan Ieper**

Ben je op donderdagvoormiddag een uurtje vrij en heb je zin om te sporten, twijfel dan niet langer en sluit je bij de **Lokomotief-runners** aan.

De club organiseert iedere donderdag om 10 uur een **laagdrempelige loop- en wandelactiviteit**. Iedereen kan op eigen tempo lopen en wandelen op een vooraf vastgelegd parcours (Hamiltonpark).

Het lidmaatschap bedraagt €30 en je bent meteen ook tegen ongevallen tijdens het sporten verzekerd. Daarnaast werk je aan je conditie en ook fijne babbels zijn verzekerd. Waar wacht je nog op?

Info en inschrijving: www.lokomotief-runners.be

Statistieken

Traditioneel nemen we in onze eerste nieuwsbrief van het jaar de club en onze leden eens onder de loep.

Evolutie ledenbestand:

De hoogconjunctuur van de eerste jaren halen we niet meer. Ons ledenbestand is helaas gehalveerd. Toch blijft ons ledenaantal sedert corona nagenoeg status quo.

	aantal leden
31/12/2012	91
31/12/2013	145
31/12/2014	155
31/12/2015	173
31/12/2016	185
31/12/2017	194
31/12/2018	154
31/12/2019	130
31/12/2020	84
31/12/2021	73
31/12/2022	70

Leden 2023 (toestand 20-01-'23):

Op 20 januari hebben 64 sportievelingen (35 vrouwen en 29 mannen) hun lidmaatschap voor 2023 betaald.

De leden met jaar van aansluiting:

De tien nieuwe leden in 2023 zijn hoofdzakelijk de mensen die deelgenomen hebben aan onze recente sessie "Joggen voor Beginners".

aansluitingsjaar	Man	Vrouw	totaal
2012	5	2	7
2013	4	1	5
2014	2	4	6
2015	1	1	2
2016		3	3
2017	2	4	6
2018	2	2	4
2019	4	2	6
2020	1		1
2021	4	4	8
2022	2	4	6
2023	2	8	10
Eindtotaal	29	35	64

Leden opgesplitst per leeftijdscategorie (2022 - geboortjaar):

De gemiddelde leeftijd is 53 jaar (49 jaar voor de dames en 57 jaar bij de mannen).

Leeftijd	Man	Vrouw	Totaal	%
< 18jaar	0	2	2	3,13%
19 - 20 jaar	1	0	1	1,56%
21 - 30 jaar	2	1	3	4,69%
31 - 40 jaar	0	6	6	9,38%
41 - 50 jaar	3	8	11	17,19%
51 - 60 jaar	10	6	16	25,00%
61 - 70 jaar	10	12	22	34,38%
71 - 80 jaar	3	0	3	4,69%
Totaal	29	35	64	100,00%
Gem. leeftijd	57	49	53	

Woonplaats leden:

Gemeente	Man	Vrouw	totaal	
Ieper	21	25	46	71,88%
Wijtschate	2	2	4	
Elverdinge	1	2	3	
Dikkebus	1	2	3	
Voormezele	2	0	2	
Wervik	1	0	1	
Hollebeke	0	1	1	
Zillebeke	0	1	1	
Kruiseke	0	1	1	
Poperinge	1	0	1	
Passendale	0	1	1	
Eindtotaal	29	35	64	

Lidmaatschap 2023

Behoor je nog niet tot deze 64 loko's voor 2023 en heb je toch zin om verder met ons te bewegen, aarzel dan niet langer. Je lidmaatschap kan je nog tot 31 januari 2023 verlengen. Voor die prijs ben je immers ook verzekerd.

Via deze link kan je je lidmaatschap verlengen:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdABf2vFjCoBRzQJhq-LGc1-FqXJ6uXm1BgfivSNHjRTu8Jnw/viewform>

+ 30 euro op rekening BE20 6528 4543 9756

LOKOMOTIEF-RUNNERS IEPER

Trainingen 2023

Iedereen blijft welkom op onze vier wekelijkse trainingsmomenten om te lopen of te wandelen.



Lokomotief-runners Ieper

staat voor samen laagdrempelig recreatief bewegen (al lopend, al wandelend)

We verzamelen vrijblijvend op :

Maandagavond om 20 uur - Parking meubelwinkel Crack, Stevelyncklaan 26 Ieper

Woensdagavond om 20 uur - Parking Crack

Donderdagmorgen om 10 uur - Hamilton Park, stadspark Oudstrijderslaan Ieper

Vrijdagavond om 19 uur - Parking Crack

Interesse?

Het lidgeld bedraagt standaard €30 voor één kalenderjaar (verzekering inbegrepen)

Onze club is lid van uitpas Ieper.

Alle verdere info : www.lokomotief-runners.be of ryckaert.touquet@telenet.be

Joggen voor beginners

Ook dit voorjaar houden we opnieuw een sessie "Joggen voor Beginners". Deze zal van start gaan op maandag 3 april 2023. De eindrun zal gehouden worden op maandag 12 juni 2023. Maak alvast reclame bij geïnteresseerden.

Levensloop

Onze club zal - samen met het Levensloopcomité Ieper en het Stadsbestuur - weer meewerken om Levensloop op zaterdag 23 september 2023 te organiseren.

Hou deze datum vrij en kom tussen 10 uur en 22 uur mee bewegen nabij het Hamiltonpark.

Het Levensloopcomité is nog altijd op zoek naar enkele medewerkers voor zowel het veldwerk de dag zelf en de op- en afbouw, als mensen die in het organiserend comité willen stappen. Heb je interesse, mail dan naar roland.outtier@gmail.com.

LOKO-runners in het nieuw?!

Na meer dan 10 jaar is het misschien tijd om onze outfit te moderniseren, zonder onze clubkleuren en logo's over boord te gooien. Een comfortabele en goed uitziende vestimentaire klederdracht heeft natuurlijk zijn prijs! Kunnen we dit wel op onze leden verhalen of moeten we toch denken om deze te laten sponsoren en sponsoring op onze truien toe te laten?!

Graag hadden we dit jaar hierover gebrainstormd. Wie ideeën heeft of eventuele sponsoring kan aanreiken, mag steeds contact opnemen met Jean Marie op jm.vancauwenberghe@gmail.com. Hierna kunnen we eventueel met een werkgroep in overleg gaan om het jaar misschien in een nieuwe outfit uit te lopen.

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