



**LONU**  
Loopgroep Nuenen  
*Nieuwsbrief*

[Link naar website](#)



---

## Fit het weekend in met de ZAMO training!

Op 19 maart zijn we begonnen met hardlopen op de ZaterdagMOrgen. Inmiddels hebben we drie recreatieve trainingen achter de rug en de reacties van de deelnemers zijn zeker positief. We gaan ermee door! Afwisselend hebben we gelopen op de Papenvoortse Heide, in de Stiphoutse bossen en het Nuenens Broek.

Naast het lopen is het 's morgens genieten van de ontwakende natuur. Per training hebben zo'n 8 lo(o)p(st)ers, al dan niet gezellig babbelend, circa 8 kilometer gelopen. Atleten uit de R2 en de R3 groepen komen beiden aan hun trekken door de variatie van snelheden en het aangeven van keerpunten.

We starten om 8:30 uur vanaf het einde van Donkervoort/Noorderklamp.  
Neem de uitdaging aan en loop eens mee!

Sportieve groet van Huib La Chapelle (trainer LONU-ZAMO)

---



## **Verslag bosloop 10 april Sint Anthonis**

### **Robin**

Vorige week zondag was alweer de derde trail run van dit jaar, door Wilbert en Jeroen voor Lonu georganiseerd, hieronder een kort verslag.

Helaas begon deze Bosloop met een vervelend incident, waarover later meer, maar verder was een groot succes. Twintig Lonu'ers hadden zich aangemeld en vertrokken vanaf het Vincent van Goghplein richting St Anthonis. Naar de Heksenketel bij de plaatselijke camping om precies te zijn. Dat was een feest van herkenning want wij hebben hier zo'n 30 jaar geleden ook al gekampeerd. Het weer was geweldig. Zo'n graadje of 15, veel zon en nauwelijks wind, zeker in vergelijking met de zaterdag daarvoor met die storm zonder naam, en al helemaal in vergelijking met de vorige bosloop wat een heel natte bedoeling was.

Wilbert had een prachtige route van zo'n 11 km uitgestippeld. Eerst over smalle paadjes door het bos met een groot aantal pittige heuveltjes. Daarna langs en door de heide, waarbij ook flink door mul zand geplueterd moest worden. Het leek soms wel ons strand bij Hoek van Holland bij hoog water. De hele groep liep onder aanvoering van Jeroen en Wilbert als een rups over het uitgezette parkoers. Op kop lopers (nou nee vooral loopsters) uit de groepen PR, P1 en P2 die best naar P1 zouden kunnen doorstromen (ik noem geen namen hé Anita) en de rest erachter aan, na zo'n km maakte de kop pas op de plaats zodat het hele peloton weer bij elkaar kwam. Na de lus rond de heide kwamen we weer in het bos en liepen het laatste stukje via het kabouterpad naar de parkeerplaats. Nog een korte cooling down en hup naar binnen naar de Heksenketel, waar voor ons genoeg zitplaatsen waren gereserveerd. Een kopje koffie of thee en gebak naar keuze, wat wil een mens nog meer. Iedereen was overduidelijk erg enthousiast.

Maar helaas moet ik ook even terugkomen op dat voorval waar in het begin al op doelde.

Het was bij warming-up waarbij we aan het einde in twee groepen waren ingedeeld die een wedstrijdje met elkaar zouden spelen. Boter kaas en eieren om precies te zijn. Beide groepen staan in kring en daarin doet men om de beurt een bepaalde oefening, zoals door je knieën zakken zodat via een soort van wave iedereen aan de beurt komt. Na drie rondjes kan de laatste persoon een zet uitvoeren en dan start de wave opnieuw, totdat er een winnaar is. Nou valt er voor mij niet zo veel meer te winnen op hardloop gebied, dus wil ik dit soort wedstrijdjes natuurlijk graag winnen. Maar dan moet er natuurlijk wel eerlijk gespeeld worden, zoals ik dat deed: ik wacht tot mijn buurvrouw helemaal klaar is met de oefening, en dan pas voer ik zelf de oefening volledig uit. Maar helaas werd er door onze tegenstander vals gespeeld. En dan denk je toch dat Wilbert en/of Jeroen wel in zullen grijpen, maar nee hoor. Stel je voor dat de winnaars wel en verliezers **geen** gebak (volgens mij toch voor velen de belangrijkste reden om aan de Bosloop mee te doen) zouden krijgen, dan was ik gelijk vertrokken. Dat was gelukkig niet zo, en werd het toch een geweldige dag.

Robin

---



## Annette, erelid van LONU !!

Tijdens de Algemene ledenvergadering van 12 april jl. is Annette Holthuis met unanieme meerderheid van stemmen benoemd tot erelid van LONU! Dit vanwege haar enorme verdiensten voor onze club.

Annette was 21 jaar onvermoeibaar hoofdtrainer. Daarmee was zij verantwoordelijk voor het sportieve beleid. Zij gaf inhoud aan de trainingen, gaf coaching en aansturing aan de andere trainers en trainde zelf ook vaak een groepje lopers. Dit altijd met veel toewijding en aandacht voor een ieder.

Ook de cursussen voor starters heeft zij georganiseerd en geleid en daarmee bracht zij haar enthousiasme over op beginnende hardlopers.

Daarnaast heeft Annette het beheer van de uitgifte van de LONU-kleding jarenlang op zich genomen.

Ook voor andere taken was zij altijd inzetbaar.

Met al haar activiteiten heeft zij een belangrijke stempel gedrukt op de vereniging.

Afgelopen najaar is Annette gestopt als hoofdtrainer, maar gelukkig blijft zij zich inzetten voor LONU.

Van harte proficiat Annette en nogmaals dank je wel voor alles!



## Trainers in het zonnetje gezet!!

LONU-ers van het jaar 2021, een fleurig tulpenboeket én een daverend applaus, daarmee werden onze trainers geëerd en bedankt door het bestuur, op de Algemene ledenvergadering van 12 april jl.

Met veel betrokkenheid bleven onze trainers tijdens de coronacrisis de hardlooptrainingen aanbieden. Flexibiliteit en creativiteit was vaak nodig, vanwege de telkens wisselende maatregelen. In plaats van een gezamenlijk vertrek vanaf het clubgebouw werd gestart vanaf verschillende locaties. De toegestane groepsgrootte wisselde meerdere keren. Het was zelfs geruime tijd verboden in groepsverband te lopen. En altijd weer konden we een beroep doen op onze kanjers. Voor het saamhorigheidsgevoel dat zo kenmerkend is voor LONU, was het niet gemakkelijk in de coronatijd .

Maar dankzij de tomeloze inzet van onze kanjers die er telkens weer in slaagden een leuke en gevarieerde training aan te bieden, bleef het contact met de leden in stand.

Chapeau daarvoor!!

maken van een interessante nieuwsbrief en breng anderen op leuke ideeën wat betreft hardlopen.

*Bram Stoop & Anne Joustra*

---



**LONU**  
Loopgroep Nuenen  
*Nieuwsbrief*

[Unsubscribe](#) | [Manage subscription](#)  
LONU clubgebouw  
Wettenseind 28, Nuenen  
[www.lonu.nl](http://www.lonu.nl)

MailPoet