



**LONU**  
Loopgroep Nuenen

*Nieuwsbrief*

[Link naar website](#)



---

## We beginnen weer!

Ik hoop dat jullie in goede gezondheid vertoeven en van een welverdiende vakantie hebben kunnen genieten. Was je de afgelopen 6 weken thuis, dan kon je je conditie op peil houden met de zomertrainingen. Verschillende groep hebben dat georganiseerd. Tijdelijk werd er zelfs een R4-groep geformeerd om leden de mogelijkheid te geven een aanloop te nemen naar R3. Dit meestal onder de bezielende leiding van Fried. Zolang het mogelijk is willen we deze leden de mogelijkheid geven hier gebruik van te maken.



Langzamerhand kunnen de trainingen weer als vanouds worden gestart. Echter moeten we nog wel de hygiëneregels blijven hanteren om eventuele besmettingen te voorkomen. Het devies blijft onverkort: als je klachten hebt kom je niet op de club.

Vanaf dinsdag 7 september starten de trainingen weer vanaf het clubgebouw. Voor september worden alleen de dinsdagen ingepland. Dit houdt verband met de verminderde mogelijkheden om een trainer in te plannen. In oktober hopen we weer het volledige programma te kunnen draaien.

We hopen dat jullie, na lange tijd, weer massaal naar de club komen; we vergeten als club graag de noodgedwongen "komkommertijd".



Ook blijven we ons, tot nader order, via de app-groepen nog even aanmelden voor de trainingen. Verder zijn bestuur en hoofdtrainer bezig met een revitaliseringsplan voor het tweede helft van dit jaar. We hopen, naast de reguliere training, een gevarieerd extra aanbod van trainingsactiviteiten te kunnen maken. Houd de nieuwsbrieven hierover in de gaten. In deze nieuwsbrief staat al een stukje van Annette over Core-stability trainer door Roel.

Anne Joustra, voorzitter



---

## Wederom een aanbod voor onze leden!

Voor de zomer heeft een groep leden trainingen van Roel Hazelzet (fysiotherapeut) gevolgd en omdat iedereen enthousiast was en omdat het past binnen het revitaliseringsplan kunnen we nogmaals dit programma aanbieden. Ook voor degenen die geblesseerd zijn is dit een uitgelezen kans om spieren onder goede begeleiding te versterken.

Doel: Gerichte oefeningen waarin deelnemers middels functionele training voor het hardlopen getraind worden; specifieke aandacht voor rompstijfheid, core-heup-knie-enkel stabiliteit en kracht, en gezonde verhouding kracht boven- en onderlichaam.

Waar: bij de praktijk van Roel aan de Refeling 66.

Wanneer: op 6 zaterdagen van 18 september tot 23 oktober, van 10:15-11:15 uur.

Wie: Er is bewegruimte voor 12 deelnemers.



Roel: "We kunnen trainen op onze parkeerplaats of in de tuin rondom onze studio. Het is een

stationsgewijze opbouw, waarin een deelnemer alleen of in duo's aan het trainen is (met gepaste afstand van elkaar). Na een tijdsinterval uitvoeren van een oefening, worden gebruikte materialen gedesinfecteerd, en kan doorgeschoven worden naar een volgend station. Opmenging van deelnemers in de groep mag niet, en dus schuiven we met individuen en/of duo's door in een uitgestippelde route."

Via de website van Roel krijg je een indruk: [www.byroel.com](http://www.byroel.com)

Opgeven kan via [info@lonu.nl](mailto:info@lonu.nl) en ook kun je daar je vragen kwijt. Ik neem dan zo snel mogelijk contact met je op.

Annette

---

## Zomerborrel

In normale omstandigheden hadden we voor de zomervakantie de trainingen afgesloten met een zomerborrel. Gezien de omstandigheden leek ons dat geen goede aanpak.

Vandaar dat we de borrel hebben verplaatst naar de eerste training na de vakantie. Dinsdag 7 september a.s. na de trainingen, ontmoeten we je graag om een glaasje te drinken en bij te kletsen.

Het bestuur



## LONU steunt Roparun

Op 2 en 3 oktober vindt de Roparun plaats, een estafetteloop waarmee deelnemers geld ophalen voor ondersteunende zorg voor mensen met kanker. Het motto is: "Leven toevoegen aan de Dagen, waar geen Dagen kunnen worden toegevoegd aan het Leven". De route gaat dit jaar door Nuenen en komt vlakbij het LONU-clubgebouw. Normaal gesproken wordt er gelopen tussen Rotterdam en Parijs, maar i.v.m. corona starten de lopers dit jaar in Landgraaf en eindigen daar ook weer.

Oud-LONU-er Ron Verwegen is captain van 1 van de 4 teams van hoofdsponsor DELA. Voor de teams hebben we het clubgebouw beschikbaar gesteld als rust- en wisselpunt. De lopers arriveren

in vier groepen, maar niet tegelijkertijd. Uiteraard wordt rekening gehouden met de huidige maatregelen.

Toen wij met Ron in contact kwamen, waren de teams al samengesteld. Daarom was het niet mogelijk om LONU-ers aan de teams toe te voegen, maar wellicht kan dit volgend jaar.

We spraken af dat we geen huurkosten rekenen en dat het clubgebouw schoon wordt opgeleverd. Hiermee sponsoren we dit prachtige goede doel.

Drie weken van tevoren is bekend wat de precieze aankomsttijden zijn en of het evenement definitief doorgaat. Voor meer informatie: [www.roparun.nl](http://www.roparun.nl)

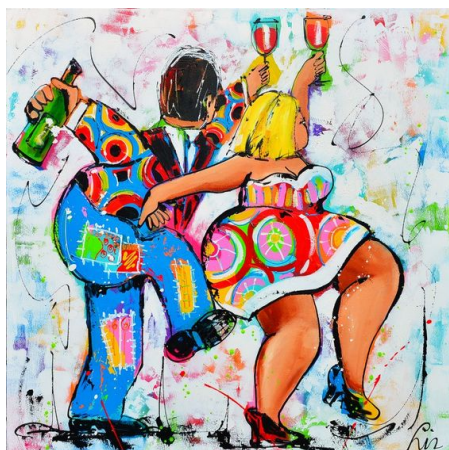
Irma van Laarhoven

---

## Clubfeest

Heb je de datum van het clubfeest al in je agenda staan?

Niet vergeten: **16 oktober a.s. om 14:00 uur**. Nadere berichten volgen!



---

Kopij voor de volgende nieuwsbrief moet binnen zijn op de 10e van de maand. Help ons met het 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](#)