



**LONU**  
Loopgroep Nuenen  
*Nieuwsbrief*

[Link naar website](#)



**LONU**  
Loopgroep Nuenen



## We gaan de draad weer oppakken

Na een tropische zomer wordt het weer langzaam maar zeker tijd om serieus aan de conditie te gaan werken. Nu zag ik de afgelopen weken toch regelmatig in de verschillende appgroepen dat onze leden regelmatig aansloten bij de zomertrainingen en dat degene die op vakantie waren daar ook nog wel eens een rondje liepen, maar al met al zal het niet hebben meegevallen om met temperaturen die regelmatig rond de 30° lagen gemotiveerd te blijven. Het bestuur wil jullie dan

ook graag na afloop van de training van 6 september uitnodigen voor een welkom-terug hapje en drankje en zo het tweede deel van het hardloopeizoen af te trappen. Je bent natuurlijk ook welkom om zo lang te komen, maar het voelt wel een stuk beter als je je eerst wat hebt ingespannen 😊.

Namens het bestuur met gezonde en sportieve groet!

---



## Recreatief hardlopen op de zaterdagmorgen met LONU

In het voorjaar is de Loopgroep Nuenen (LONU), dé hardloopclub voor Nuenen en omstreken, gestart met trainingen op de zaterdagmorgen.

Het betreft hier een recreatieve training waarbij het niet om prestaties gaat.

Bent u meer prestatiegericht dan verzorgt LONU hiervoor trainingen op de dinsdag- en donderdagavonden.

Maar ook de snellere atleten vinden het prettig op de zaterdagmorgen aan te sluiten voor een ontspannen loop.

De zaterdagmorgen groep start afwisselend in Nuenen-Oost en bij Wettenseind. De verzameltijd is 9:00 uur.

Beide locaties liggen in de nabijheid van mooie natuurgebieden met bos, heide en velden. Als loper op de zaterdagmorgen heeft u, omdat u bij daglicht loopt, volop de gelegenheid om van de omgeving te genieten en een babbeltje te maken met uw medelo(o)p(st)ers.

De training wordt gegeven door trainers opgeleid door de Atletiekunie.

Aan het begin en einde worden altijd "warming up" en "cooling-down" oefeningen gedaan en regelmatig wordt er een loopspelletje ingelast.

De loopafstand ligt rond de 8 kilometer waarin de nodige rustpauzes. Achterblijvers worden altijd opgehaald!

Wel wordt er van u enige hardloopervaring verwacht.

U kunt een paar keer vrijblijvend meetraineren en daarna beslissen of u voor een klein bedrag per jaar lid wilt worden van onze gezellige club.

Als die loopervaring er nog niet is dan kunt u binnenkort een bericht verwachten over de startersgroep die eind september start.

Informatie betreffend LONU is te vinden op "lonu.nl"

Voor de trainingen kunt u contact opnemen via "info@lonu.nl"

Welkom op onze trainingen!

Dit artikel zal ook in de Nuenense weekbladen komen te staan.

---

## Strabrechtse Heidelberg

Elk jaar organiseert LOGO op de laatste dinsdag in augustus een prachtige hardloop en wandel evenement. Dit jaar valt die dag op aanstaande dinsdagavond 30 augustus.

Er is keuze uit 4 verschillende afstanden:

18.45 uur: Wandelen 9,2 km

19.00 uur: Hardlopen 10 km

19.03 uur: Hardlopen 6,2 km

19.10 uur: Hardlopen 3,3 km

Inschrijven kan vanaf zaterdag 30 juli via [www.inschrijven.nl](http://www.inschrijven.nl)

Kosten:

Voorinschrijving: €5,00

Na-inschrijving : €7,00

Locatie:

Ruitersportcentrum Manege Meulendijks

Strabrechtseheideweg 6 Heeze

---





# RONDE VAN WAALRE

2022

ZATERDAG  
**10 SEPTEMBER 2022**  
loopgroepwaalre.nl

## START 18:00 UUR

### MARKT - WAALRE

jeugdloop groep 5-8  
om 17:00 uur

mini run groep 1-4  
om 16:30 uur

Afstanden: 5, 10 of 15 KM

Asfalt en verharde zandwegen

De beste voorbereiding op de  
(halve)marathon van Eindhoven

Lopen met tijdmeting verzorgd  
door chipstiming

## PRIJZEN

De eerste 3 op alle afstanden  
(zowel vrouwen als mannen)

## INSCHRIJVEN

Vanaf 15:30 uur bij 'de Oude Toren'  
(sluiting 17.45)

Voorinschrijving via [www.inschrijven.nl](http://www.inschrijven.nl)

Sluit op dinsdag 6 september.

Korting €2,- | jeugd tot 12 jaar €0,50

## DEELNAME

Prijzen voor na-inschrijving; jeugd tot 12  
jaar €1,50 en volwassenen €12,-

## OMKLEDEN

Kleed- en douchegelegenheid in Sporthal  
de Hoeveland

## MEER INFO

Informatie via [www.loopgroepwaalre.nl](http://www.loopgroepwaalre.nl)





## Nueneen op de kaart gezet

Op woensdag 13 juni heb ik Nueneen op de wereldkaart gezet en hoe. Op die dag keken wereldwijd tientallen miljoenen mensen naar één van de, zo niet de, zwaarste touretappe van dit jaar, en deze zal nu ook legendarische worden, omdat hier de onverslaanbaar geachte Pogodjar uit het geel werd gereden. Ik was daar bij, en duidelijk zichtbaar op live televisie te zien zo'n 3.5 voor de finish vlak na het moment dat Vingegaard zijn beslissende versnelling plaatste! Ik zag Vingegaard voorbij vliegen op het gedeelte waar wij met moeite 7km/u bij elkaar harkten. Verschillende mensen hadden het opvallende blauw/geel shirt op tv herkend waaronder mijn buurvrouw die me al snel een appje stuurde met een foto.

Ik was daar met mijn fietsmaatje voor onze jaarlijkse weekje fietsen in de Alpen of Dolomieten. Dit jaar hadden we als uitgangsbasis een appartement in het leuke toeristische plaatsje Guillestre, en dat bleek een geweldige keuze. Van hieruit kun je direct de mooiste col beklimmen maken zoals: Risoul, Col d'Izoard, Col du Granon, Col d'Agnel (waar Kruiswijk de Giro verloor) en Col du Vars. Het weer was geweldig de cols adembenemend en de beklimming van de Granon meer dan spectaculair. Duizenden wandelaars, vooral Fransen, en nog meer wielrenners uit de hele wereld die op deze loodzware col omhoog ploeteren. Dan is het wachten geblazen maar vanwege de carnavaleske sfeer op de berg gaat de tijd snel voorbij. Aan de top (waar het heel druk was) was een groot scherm met live verslag, maar we gingen liever weer een stuk naar beneden omdat je dan een veel betere overzicht vanuit het dal had. Uiteraard volgt iedereen het live verslag op de mobieltjes en dan hoor je in de verte de helikopter aankomen, tijd om in actie te komen. Vergeleken met ons vliegen die renners de berg op, maar de Granon is gemiddeld meer dan 9% dus ook zij gaan niet heel hard en omdat het een waar slagveld was met aan kop alleen maar eenlingen, kun je al die renners goed onderscheiden.

Al met al een onvergetelijke ervaring.

Robin Bakkerus





---

## World Cleanup day

Op zaterdag 17 september is het weer World Cleanup Day. Ook Nuenen doet mee en gaat, samen met de rest van de wereld, de straat op om de gemeente zwerfafvalvrij te maken!

Vorig jaar waren er ruim 1500 opschoonacties aangemeld bij NL schoon en deden meer dan 41000 deelnemers mee. Iedereen kan meedoen, dit jaar hopen we (weer) op u!

### Meedoen?

Wilt u meedoen met bijvoorbeeld uw gezin, de burens, uw collega's uw wijk of in uw eentje, dan kunt u materiaal (afvalgrijpers, afvalzakken, etc.) van de gemeente lenen (op=op). Meld uw actie aan via [afval@nuenen.nl](mailto:afval@nuenen.nl). Wij nemen dan contact met u op.

---

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](#)