



LONU
Loopgroep Nuenen

Nieuwsbrief

[Link naar website](#)



Beste leden,

Het zijn momenteel rare tijden helaas. Samen lopen kan nu helaas niet. In deze nieuwsbrief is te lezen dat we er toch het beste van maken en zie je foto's en verhalen van actieve LONU'ers die toch de hardloepschoenen aantrekken. Ikzelf ben ook erg actief met hardlopen in Coronatijd, misschien nog wel meer dan in normale tijden. Probeer 3 keer per week te lopen.

Ben al enige tijd betrokken bij het maken van de nieuwsbrief, maar sinds kort is Marieke ermee gestopt. Ik zal er meer bij betrokken worden en dat vind ik wel leuk. Dus leuke verhalen, ideeën en tips zijn meer dan welkom.

Groetjes,
Bram Stoop

Trainen in Coronatijd 1

Het valt niet mee om te trainen in Coronatijd, diverse leden laten zien dat ze nog steeds blijven trainen:

Blijf fit, blijf hardlopen! Maria en ik lopen (bijna) altijd samen om onze hardloopconditie op peil te houden en dat lukt goed. Duurlopen tot 15 kilometer, intervaltraining, bosloop mits het niet te modderig is (we zijn namelijk niet zo doorgewinterd als de jongens van Pr) en regelmatig de Gulbergen op en af. Daar komen we altijd wel bekenden tegen. Dit keer 2 oudleden. Beiden niet in staat om te hardlopen maar fietsen kunnen ze wel. Ze zijn zelfs hun eigen clubje gestart, een naam hebben ze nog niet maar wel een wachtlijst! Ik kijk uit naar het moment dat we weer in groepen kunnen lopen, kijk zelfs uit naar de 'saaie' routes op en neer naar Geldrop of Eindhoven. Ik zie jullie binnenkort!

Annette



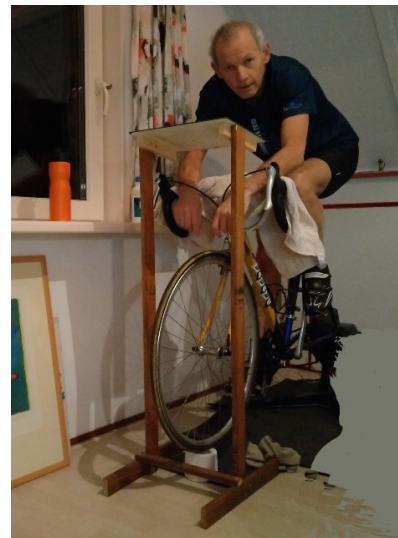
Trainen in Coronatijd 2

Ik durf wel te beweren dat ik van alle Lonu'ers tijdens trainingen in Coronatijd het meeste afstand bewaar met anderen die op hetzelfde moment en hetzelfde parkoers aan het trainen zijn.

Ik train de laatste maanden namelijk vooral op mijn geweldige Tacx Flux hometrainer! Via de Garmin app kun je een willekeurige col uitzoeken en die gaan beklimmen, en op moment dat het steiler wordt dan moet je terugschakelen anders krijg je de pedalen niet meer rond getrapt. Hoewel de cols die ik zelf ooit in het echt gefietst heb, het leukste zijn, want dan herken je bepaalde plekken, probeer ik toch zoveel mogelijk verschillende anders cols.

Vandaag heb ik een deel van de 'Val Louron Azet' gedaan. De inspanning is natuurlijk anders dan bij het hardlopen maar je kunt het net zo zwaar maken als je maar wilt. Maar dat laatste doe ik niet. Ik probeer zo'n drie keer per week te fietsen en dan zo'n drie kwartier.

gr Robin



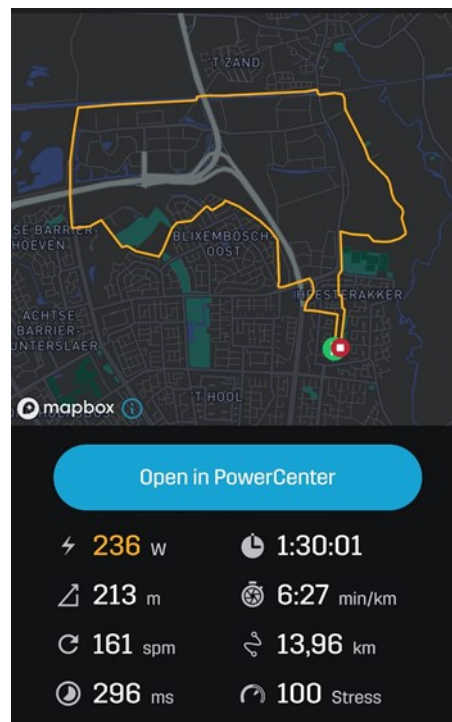
Trainen in coronatijd 3

Foto's van respectievelijk van een aantal leden o.a. Erik van Rijssel, Ellen en Richard Reuver, Anouk Lavrijsen en Martijn Gielens



Lekkere winterloop 🧤 Leuk dat je onderweg geregeld andere Lonu'ers tegenkomt. Zo houd je toch het clubgevoel ♀
Anouk Lavrijsen

Ik ben onderweg gegaan richting Ekkersrijt en dan terug via Bokt. 30 min warm up. 30 min stevig tempo. 30 min cooldown.. lekker zwaar
Martijn Gielens



En verjaardagen gaan gewoon door....



ALV 2021

Het bestuur heeft er voor gekozen de ALV te verplaatsen naar 16 maart 2021. Niet dat we denken dat we dan weer als club bij elkaar mogen zitten, maar we creëren wat meer tijd om de vergadering via internet voor te bereiden. Hoe één en ander er uit gaat zien laten we jullie nog weten.



50 jarig huwelijk!

Wist je dat Fried en zijn Marian op 18 december jl. 50 jaar getrouwd waren?

Helaas geen groot feest voor het gouden bruidspaar vanwege de huidige maatregelen, maar samen hebben ze er toch een mooie dag van gemaakt.

Fried en Marian, van harte gefeliciteerd met deze prachtige mijlpaal. Wij wensen jullie nog vele gelukkige en gezonde jaren samen.



Foto gemaakt bij de uitreiking van de koninklijke onderscheiding aan Fried

Gulbergen Trail 2021

De organiserende verenigingen LOGO, Loopgroep Mierlo, Loopgroep Brandevoort en LONU hebben het besluit genomen de Trail dit jaar niet te organiseren. De kans dat een dergelijk evenement door mag gaan lijkt niet aanwezig. Heel jammer, maar het is niet anders.



Zugspitze ultratrail of Dutch Mountain trail

We zitten in een rare tijd. Wedstrijden die niet door gaan of verplaatst worden. Afgelopen augustus hebben we ons wederom met 8 LONU-ers in geschreven voor de Zugspitze Ultra trail 19Juni 2021. Toen met de gedachte dan zal Corona wel over zijn. Met de kennis van nu weet ik dat niet meer. In september een geweldig Rondje Eindhoven georganiseerd en gelopen. Mooie opmaat voor de Zugspitze. En toen kwam de tweede lockdown. We konden met minder mensen samen trainen en we kwamen weer vaker samen op een afstand op de Gulberg. Zelf ben ik sinds Januari weer begonnen met de training opbouw richting Juni. Of hij nu door gaat of niet. Ik moet een paaltje in de grond hebben waar ik naar uit kan kijken. Als deze niet doorgaat, gaan we de Dutch mountain trail lopen ([Nieuw: Dutch Mountain Trail | MudSweatTrails](#)). Dit is iets wat we, net als rondje Eindhoven, zelf kunnen regelen. Op dit moment ben ik veel op de Gulberg en langs de dommel te vinden. Samengevat veel hoogtemeters maken en genoeg modder.

Olav Boiten



Meer foto's van de trainingen voor de UltraTrail vind je in [de fotogalerij](#).

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 Nuene
Nieuwsbrief

Unsubscribe | Manage subscription
LONU clubgebouw
Wettenseind 28, Nuene
www.lonu.nl

MailPoet