



Leden-
verga-
dering

U komt toch
ook?

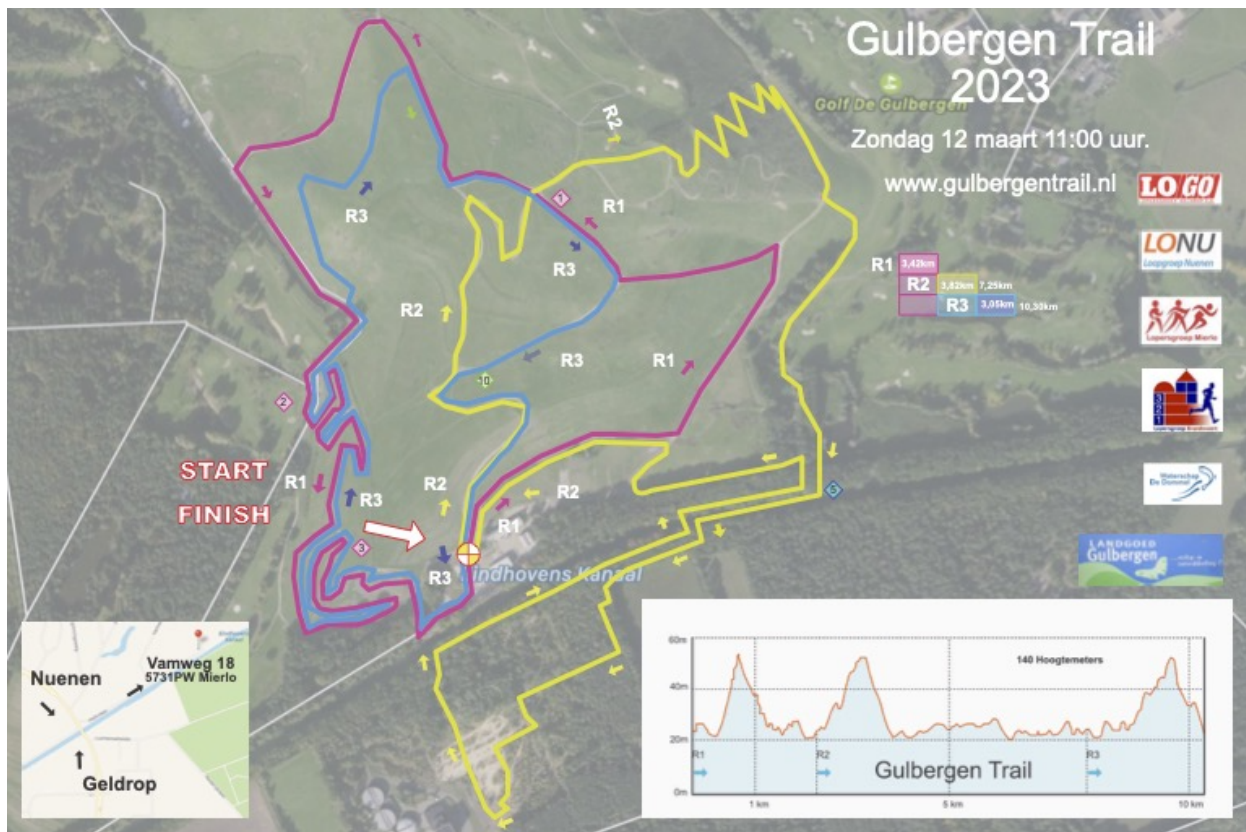


Algemene ledenvergadering 2023

Op dinsdag **14 februari** zal de algemene ledenvergadering plaatsvinden. Vooraf is er een wat kortere reguliere training, zodat we uiterlijk om **20:30** de vergadering kunnen starten. We hopen op een grote opkomst, ook van die leden die om wat voor reden dan ook de laatste maanden niet hebben kunnen meetrainen.

Hieronder staan de links naar documenten die bij de ALV aan bod zullen komen:

- Agenda : <alv/index.html>
 - Secretarieel jaarverslag: <secjaarverslag/index.html>
 - Voorstel aanpassingen clubhuis: <voorstel-clubhuis/index.html>
-



Gulbergen trail 2023

De volgende editie van de Gulbergen trail zal plaatsvinden op 12 maart. De start is op 11:00 uur. Inschrijven is nu al mogelijk via de website van inschrijven.nl

<https://inschrijven.nl/form/2023031214359-nl>

Vrijwilligers gezocht:

Wat extra hulp bij de organisatie van deze trail is altijd welkom. Dus als je zelf niet mee wil of kan lopen, dan ben je van zondag 09:00 van harte welkom om wat hand- en spandiensten te verrichten.



Lonu naar de Houffalize Ultra Trail

Op zondag 22 jan is een grote delegatie van Lonu naar Houffalize gegaan om aan de Ultra trail mee te doen.

In totaal hebben ze ruim 450 km en bijna 15.000 hoogtemeters (!) bij elkaar gelopen, op resp de volgende afstanden:

- 53km: Olav, Pepijn, Mark en Sjef
- 23km: Janneke, Frank, Ernst en Sjoerd

- 16km: Yvonne, Karin, Rinnie en Robin
- 10km: Selma en Ronald

De vrijdag daarvoor had het hard gesneeuwd, en dat hebben Paula en ik ervaren, want wij waren als enigen al eerder naar Houffalize gegaan, en hebben er toen tien(!) uur in plaats van zo'n twee uur over gedaan om naar Houffalize te rijden. Maar op zaterdag werden we beloond met ultieme wintersport condities: strakblauwe lucht, windstil en een dik pak sneeuw. Helaas geen zon op zondag maar prima hardloopweer en een prachtig besneeuwd parkoers, maar dat maakte de trail op meerdere punten ook weer erg lastig want het was natuurlijk glad. Op de steilste stukken kon je alleen met handen en voeten en met hulp van boomstammen naar boven klauteren en waar nodig was gelukkig een touw gespannen om je naar boven te trekken. Naar beneden was het opletten geblazen en op sommige punten 'op de poep' naar beneden glijden. Dus geen parkoers om snelle tijden te lopen, maar daar gaat het bij een trail niet om, het gaat om de beleving en dat was in deze besneeuwde omgeving optimaal.

Voor wie ook wel eens aan zo'n trail willen deelnemen, is er keuze in overvloed, maar speciaal gaat voor dit jaar de aandacht uit naar:

- Als opwarmertje, de volgende bosloop in maart (waarover veel meer in de volgende nieuwsbrief).
- De 'Koning van Spanje trail' in Gulpen op 13 mei, met de afstanden: 80, 43, 22 of 11 km.
- Stubai Trail op 1 juli, met de afstanden: 68, 35, 20 en 9 km.



Nestkastjes

De afgelopen (hete) zomer hebben we veel last gehad van kraaien die het veld hebben omgeploegd op zoek naar engerlingen. Dat is een verzamelnaam van larven van verschillende soorten kevers. Eén van de dingen die je kunt doen om dat in de toekomst te voorkomen, is door het plaatsen van

nestkasten om daarmee kleinere vogels te lokken die die engerlingen ook op het menu hebben staan, maar geen overlast veroorzaken. Daarom is Anne flink aan het klussen geslagen en heeft in totaal zo'n 17 nestkasten in elkaar getimmerd. Daar zitten ook een paar grote bij om spreuwen te lokken. Begin januari zijn ze opgehangen. Hopelijk zijn ze binnenkort bezet, met hongerige vogels.



Nieuwjaars receptie jan 2023

Na twee jaar, was er weer eindelijk de nieuwjaarsreceptie van loopgroep Nuenen (LONU). Tradities zijn om in stand te houden dus ook dit keer volop gezelligheid met glühwein en veel (heel veel) oliebolletjes. Maar daar zitten wij hardlopers niet zo mee, dat lopen we de komende maanden weer makkelijk vanaf.

En ook traditioneel was de verkiezing van Lonu-er en de sportman/vrouw van het jaar. Dit keer waren dat resp. Pauline en Selma. Pauline is gekozen vanwege haar enorme inzet en enthousiasme voor Lonu. Sportvrouw Selma slaat geen training over en heeft zelfs haar partner over de streep getrokken.

Help ons met het maken van een interessante nieuwsbrief en breng anderen op leuke ideeën wat betreft hardlopen.

Robin Bakkerus & Bram Stoop



LONU
Loopgroep Nuenen

Nieuwsbrief

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

[MailPoet](#)