



LONU
Loopgroep Nuenen
Nieuwsbrief

Link naar website
Juli 2020

Voorwoord



Zomerreces

Terwijl ik dit type is de zomervakantie voor velen van jullie al begonnen. Vooralsnog is deze zomer nog niet zo warm als vorig jaar, wat natuurlijk bevorderlijk is voor het hardlopen. Ook tijdens de zomerstop van LONU kan er toch gezamenlijk gelopen worden, waarover verderop in deze nieuwsbrief meer.

Ik zou het overigens ontzettend leuk vinden als ik gedurende de zomervakantie nog wat hardloophoto's van jullie zou ontvangen, zodat ik deze in een volgende nieuwsbrief kan plaatsen.

Veel plezier met het lezen van deze nieuwsbrief en een fijne zomer voor iedereen!

Groetjes Marieke



Zomertrainingen!

Tijdens de zomervakantie gaan de trainingen op dinsdag door.
Aanmelden voor deze trainingen gaat via WhatsApp.

We hebben verschillende groepen, te weten:

PR vertrekt vanaf Schout Diercxlaan

R3 vertrekt vanaf LONU-gebouw

R1 en R2 vertrekken vanaf Noorderklamp/Donkervoort en gaan in twee groepen uit elkaar.

Annette



Ná de zomervakantie!

Vanaf 25 augustus gaan we weer op dinsdag én donderdag trainingen verzorgen. Om veilig en gezond te trainen organiseren we dit, tijdelijk, anders.

Op de donderdagen starten alle groepen vanuit ons LONU-gebouw.

Op de dinsdagen starten we vanuit verschillende locaties zoals we dat al enige tijd gewend zijn. Dit laten we via WhatsApp weten zodat er geen misverstanden ontstaan.

Om alles goed te laten verlopen zijn hier een aantal aandachtspunten:

Heb je klachten of gezinsleden met klachten kom dan niet naar de training.

Aanmelden per training is gewenst.

Maximale groepsgrootte is verruimd naar 20 lopers.

Maximaal 2 lopers naast elkaar.

Houd 1,5 meter afstand van je voorganger.

We vragen niet te vroeg te komen maar wel op tijd!

Neem zelf water mee.

Ga na de training meteen naar huis.

Zit je nog niet in LONU Whatsapp meld je dan aan via info@lonu.nl

Annette



LONU krijgt bezoek van kinderen BSO

Afgelopen dinsdag hebben 12 kinderen van de BSO met twee begeleiders een clinic gevolgd bij LONU. De kinderen, 6 jongens en 6 meisjes, kregen uitleg en instructies. Energiek en met enorm enthousiasme zijn ze eerst gaan warmlopen, vervolgens een loopscholing en een estafette-spel. Uiteraard werd afgesloten met hardlopen en een cooling down.

Na een uur waren ze dorstig en zijn ze tevreden terug gewandeld naar de BSO.

Annette



Zaterdag 12 september

Zet jullie hardloopschoenen maar klaar... zaterdag 12 september zal er een sportieve prestatie plaatsvinden. Wat dat is....? Tja dat is nog een verrassing, uiteraard worden jullie tijdig hierover geïnformeerd.



Save the date: Clubfeest

De datum van het jaarlijkse clubfeest is bekend, dus noteer alvast in jullie agenda: **zaterdag 3 oktober**. Uiteraard zal er met het plannen van het clubfeest rekening worden gehouden met de dan geldende regels ivm Corona. Meer informatie over het clubfeest volgt in een volgende nieuwsbrief.



Van de gebaande paden

Toe aan een nieuw hardlooprondje? Natuurmonumenten verzamelde avontuurlijke trailrunroutes: over oneffen paden, door mul zand en met heuvels, rotsen en beekjes. Zo voert de Brunsummerheide-run je door het heuvelachtige Limburgse landschap. En het parcours rond het Naardermeer gaat over oude zandwegen en door een stukje moerasbos. De meeste routes zijn gemarkeerd, of probeer de route-app uit. ([Natuurmonumenten.nl/hardlopen](https://natuurmonumenten.nl/hardlopen)).

Bronvermelding: Flow Magazine 3, 2020 (Bedankt voor je tip Pien)



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.

Marieke IJsendoorn & Bram Stoop



LONU
Loopgroep Nuenen

Nieuwsbrief

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

MailPoet