



**LONU**  
Loopgroep Nuenen

*Nieuwsbrief*

[Link naar website](#)



**LONU**  
Loopgroep Nuenen



## Afscheid Annette als hoofdtrainer

**Voor wie het nog niet weet:** Ik ga stoppen als trainer! Mijn hardloop-'carrière' is 35 jaar geleden gestart in Eindhoven toen ook roken voor mij nog een favoriete bezigheid was. Maar beiden met overtuiging doen was geen optie. Hardlopen heeft gewonnen en mij gemotiveerd om te stoppen met roken. Ik ben begonnen zoals de meesten met 1 minuutje hardlopen en dan wandelen. Heb

vaak de Beekloop gedaan, toen er nog maar 60 lopers aan deelnamen. Door verhuizing naar Nuenen heb ik me aangesloten bij Lonu. Ze waren op zoek naar nieuwe trainers en die kans heb ik met beide handen aangegrepen, ben de scholing bij de Atletiekunie gaan volgen. Een zeer leuke en praktijkgerichte opleiding! Vanaf die tijd, inmiddels 21 jaar, heb ik me met veel plezier ingezet voor Lonu. Mede door Corona is mijn ritme van vrijetijdsbesteding en werk veranderd en heb ik weloverwogen deze beslissing genomen. Tijd voor anderen om taken over te nemen!

Annette

---



## Zomerborrel 2021

Zomerborrel,

De zomerborrel stond gepland voor 20 juli, echter heeft het bestuur besloten deze niet door te laten gaan vanwege het oplopend aantal besmettingen. De planning is om nu in het najaar een borrel te organiseren.

---



## Zomertrainingen 2021

LONU is tijdens de zomervakantie gesloten van 24 juli tot 4 september. Om alle lopers in de gelegenheid te stellen de conditie op peil te houden of zelfs te verbeteren, en om in groepsverband te blijven trainen zijn er ook dit jaar weer de gezellige zomertrainingen en wel op de dinsdagen. PR start vanaf Schout Diercxlaan. Lopers van R1 en R2 starten vanaf hoek Donkervoort Noorderklamp. Daar is een klein parkeerterrein voor zowel fietsen als auto's. R3 start de trainingen vanaf het Lonu-gebouw. Alle trainingen starten om 19:15 uur. Graag opgeven via whatsapp zoals we gewend zijn.

---



## Trainen By Roel

Trainen ByRoel Na 6x zijn de trainingen bij Roel afgesloten. Een groep van 10 enthousiastelingen heeft core stability trainingen bij Roel gevolgd. Het was gezellig, er werd gelachen en de laatste nieuwtjes uitgewisseld maar vooral hard getraind. Allerlei oefening om de zogenaamde core te versterken, ter ondersteuning van het hardlopen en ter voorkoming van blessures. Roel is een enorm enthousiaste trainer. Hij legt goed uit hoe een oefening uitgevoerd moet worden en waarvoor die dient, corrigeert waar nodig met enorm veel geduld en gulle lach. Zijn achtergrond als fysiotherapeut is echt een meerwaarde. We hebben er van genoten!





---

## Statuten en wet bestuur en toezicht Rechtspersonen

Tijdens de laatste alv werd dit onderwerp besproken. Daarbij hebben Fried van Hoek en Irma van Laarhoven aangegeven dit proces te willen ondersteunen.

Ondertussen hebben Irma, Fried en ondergetekende een webinar over dit onderwerp gevolgd. Daarbij kwamen de veranderingen, die de Wet eist, aan bod. Tevens werd door de organisatie aangeboden om verenigingen te helpen bij deze transitie. Het bestuur heeft op basis van de informatie besloten het Juridisch Sportloket opdracht te geven om een scan op de huidige statuten van LONU uit te voeren. Daarvoor werden kosten ( € 150,-) in rekening gebracht.

Op basis van deze scan gaan we nu een concept "Document van wijzigingen statuten" opstellen. Hierin werden, op één na, alle adviezen uit de scan verwerkt. Tevens hebben we ook aanpassingen opgenomen, die het mogelijk maken via de digitale weg informatie te geven en te overleggen.

Zodra het bestuur dit concept vaststelt, zullen we dit voorleggen aan de Algemene Ledenvergadering ter goedkeuring conform de huidige statuten. Verwachting is dat we dit na de zomervakantie zullen organiseren. Mocht je andere, dan door deze Wet vereiste, aanpassingen willen voorstellen, laat dat dan zo snel mogelijk weten. Dan kunnen we dat in één keer meenemen. Zodra het "Document van wijzigingen statuten" door de ALV is goedgekeurd (met eventuele aanpassingen) zullen we nog een notaris moeten inschakelen om de statuten te laten passeren. Theoretisch kan de notaris nog principiële wijzigingen aanbrengen, die opnieuw aan de ALV voorgelegd moet worden.

Anne Joustra

---

# Lavans



## Zondag 18 juli

Halve marathon  
10 km  
5 km

Bedrijvenloop  
Halve marathon - 10 km  
Scholierenloop  
5 km

Wandelloop  
7 km - 15 km

## Zaterdag 17 juli

Kidsrun  
400m 800m 1200m

Meer informatie of  
**inschrijven?**



[www.halvevanhelmond.nl](http://www.halvevanhelmond.nl)



WILMS  
HYPOTHEEK

IGH  
INTEGRAL  
HYPOTHEEK

VANDERLANDE

AAE  
ADVIES  
BANK  
WOLFFENBUTTEL



VESCOOM

ROOIJAKKERS  
PARTY & EVENTS

8 sept



Oostelbeers  
Hoogeindseweg 23

... S.O.S. ... BALI ...

BOSLOOP

OMDAT ELK KIND WIL LOPEN

2021

BALIRUNNERS.NL

**Kinderloop** 15:00 uur 1-2-3 km €2,-  
8-12 jaar met medaille + verrassing

**Start** 18:45 uur 15 km  
19:00 uur 10 km €8,50  
19:15 uur 5 km met medaille

Opbrengst is voor kinderen met een loopbeperking op Bali.  
Inschrijven tot 15 min. voor aanvang, Oostelbeers.  
Betalen contant of met pin.



**FREEDOM RUN**  
POWERED BY STICHTING 18 SEPTEMBER  
**LIBERTY LOOP**

**VRIJHEID VIER JE SAMEN**

**SCHRIJF JE NU IN  
19 SEPTEMBER 2021**

---

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