



LONU
Loopgroep Nuenen

Nieuwsbrief

[Link naar website](#)



Bosloop Vresselse Hut.

Op zondag 25 juni, is de volgende Bosloop. Deze keer ligt de organisatie (voor de eerste keer) in handen van Ronald en Selma. Zij hebben schitterende routes voorbereid in de bossen rond de Vresselse Hut. Onze langeafstandlopers zouden makkelijk deze afstand (ruim 10 km) op en neer kunnen rennen. Uiteraard is er weer koffie en gebak na afloop, dus hopelijk is de opkomst weer net zo groot als bij de vorige bosloop.

Agenda:

- Verzamelen: 09:00 uur verzamelen bij parkeerplaats hoek Parkstraat / Voirt
- Vertrek : 09:30 van Vresselse Hut (Vresselseweg 33, Sint-Oedenrode)
- Routes: 9 en 12 km, keuzemoment na 7 km. Tussendoor core-stability oefeningen.
- Meer info: Ronald of Selma





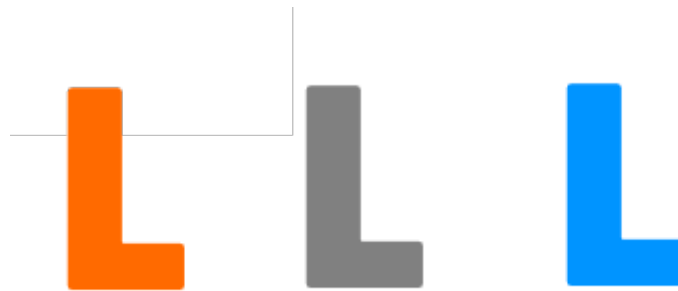
Laatste training + Zomerborrel

NB Ook als je lange tijd niet bij Lonu hebt gelopen, om wat voor reden dan ook, graag nodig we je van harte uit om naar deze zomerborrel te komen !

Vanaf dinsdag 18 juli zijn er 6 weken lang de zomertrainingen (zie ook verderop in deze nieuwsbrief). Daarom is op **dinsdag 11 juli** de laatste zomertraining met aansluitend de zomerborrel. Deze gezamenlijke training krijgt een speciaal format, wat vast heel leuk gaat worden. Meer verklap ik niet. Andere jaren werd deze afgesloten met een prestatie-loop van 30 minuten. Dat is bij warm weer best wel lang, daarom wordt dit afsluitende gedeelte vervangen door een Coopertest van maar 12 minuten. Groot voordeel is ook, dat deze test gestandaardiseerd is zodat iedereen kan zien hoe hij/zij qua leeftijd en geslacht scoort. Om de afsluitende zomerborrel nog feestelijker te maken, het verzoek aan alle keukenprinsen en prinsessen een (klein) tapas hapje mee te nemen (bijvoorbeeld van het land waar je naartoe gaat op vakantie).

Dus a.u.b neem borrelhapje mee!





Drukbezocht eerste LLL.

Op 29 mei was de eerste LLL (LONU's Leuke/Leorzame Lezingen) avond. Deze eerste keer was om meerdere redenen spannend: hoe zou het gaan met de akoestiek, de nieuwe verlichting? Zou de nieuwe beamer voldoen? Zou er genoeg animo zijn? Op alle punten werd voldoende gescoord. Er waren 26 leden aanwezig die een half uur geboeid naar een leuke (en leerzame) lezing van Olav over Ultra trails hebben geluisterd. Olav had een gelikte presentatie gemaakt met algemene informatie maar afgewisseld met de nodige persoonlijke filmpjes die onze ultra lopers de afgelopen jaren hebben vastgelegd. Ik heb na afloop meerdere mensen gepolst, en zonder uitzondering was men heel enthousiast.

Wordt vervolgd ..



Zomertrainingen.

Deze zomer zijn er weer, 6 weken lang, de gebruikelijke zomertrainingen. De eerste training zal plaatsvinden op dinsdag 18 juli.

Alle trainingen starten op de hoek Donkervoort/ Noorderklamp om 19.15 uur. Per week wordt er bekeken of voldoende animo is om ook op de donderdag een rustige duurloop te organiseren. Uiteraard wordt het programma aangepast als het heel warm is, en bij een hittegolf blijven we

lekker thuis.

Maria



Van Goghloop

De eerste van Goghloop na 3 jaar afwezigheid moet voor het kernteam maandenlang nagelbijten zijn geweest. Zou de gemeente dit keer niet moeilijk doen? zouden de sponsoren zich niet terugtrekken? Was de organisatiekracht voldoende na het opzeggen van een paar kernteamleden? En vooral zouden de lopers terugkeren? Omdat het zo goed als zeker was dat het totale aantal vrijwilligers kleiner was dan bij vorige edities, heeft de organisatie een paar verstandige besluiten genomen: alleen nog maar voorinschrijven, minder hekken en geen halve marathon. Gaandeweg bleek dat het met de gemeente en sponsoren, wel goed zat, en vooral bij de scholierenloop, stroomden de aanmeldingen binnen. Op het laatst is er een stop ingesteld want anders waren er te weinig medailles! Ook een aantal reguliere voorinschrijvingen (dik boven de 400) was prima. Er was dit jaar ook een primeur: samen met de Levgroep renden (of liepen) kinderen met een geestelijke of lichamelijke beperking ook één rondje om het park. Dat was wat mij betreft het meest ontroerende onderdeel van deze Goghloop. De scholierenloop met een recordaantal deelnemers was ook weer geweldig, mede ook dankzij het opzwepende enthousiasme van onze Lion King (dat was vast heel warm, he Pepijn). Ook de wedstrijd daarna verliep nagenoeg probleemloos, en de eerder aanpassingen pakten heel goed uit. We konden dit jaar veel sneller beginnen met opruimen. Deze Goghloop editie krijgt van mij dan ook (de maximale) 5 bolletjes.

Verslag uit de 'Rond de Linde' : [Lees meer](#)

En voor leuke korte reportages gemaakt door de LON zie:

<https://youtu.be/06OQsYBw-0s> en <https://youtu.be/Hg-xx1GaMvM>





Afscheid Martijn en Bram,

Deze zomer leggen twee trouwe vrijwilligers hun werkzaamheden neer die ze jarenlang voor Lonu hebben verricht.

- Martijn stopt na vele jaren als trainer en kerngroep lid van de 'Van Goghloop' organisatie.
- Bram stopt met het in elkaar zetten van de nieuwsbrief.

Namens alle Lonu-ers, hartelijk dank Martijn & Bram.

8 manieren waarop hardlopen je lichaam en brein transformeert

Van een oud lid van Lonu, Leen doorduyn, kreeg ik deze link door met een uitgebreid artikel waarom hardlopen zo goed voor je is:

"Mensen zijn gemaakt om hard te lopen. Veel experts denken dat het menselijke lichaam door de evolutie uitermate geschikt is voor het rennen van lange afstanden. De vorm van onze heupen en voeten, de lengte van onze benen, onze schokabsorberende wervelschijven en het feit dat we kunnen zweten, stellen ons in staat kilometer na kilometer hard te lopen. Het zal geen verrassing zijn dat hardlopen goed is voor zowel ons lichaam als ons brein"

[Lees meer ...](#)

Kopij voor de volgende nieuwsbrief emailen naar info@lonu.nl

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

Robin, Huib



LONU
Loopgroep Nuenen
Nieuwsbrief

[Unsubscribe](#) | [Manage subscription](#)

LONU clubgebouw
Wettenseind 28, Nuenen
www.lonu.nl

MailPoet