



LONU
Loopgroep Nuenen
Nieuwsbrief

[Link naar website](#)



Verslag bosloop 20-02 Selma

Toen ik me in januari aanmeldde voor de bosloop van 20 februari dacht ik met plezier terug aan de vorige bosloop, op een zonnige ochtend in november van afgelopen jaar. Zou de eerste bosloop van 2022 ook weer zo'n fijne activiteit worden?

Een week voor de betreffende dag ontving ik via Whatsapp een foto van twee paar bemodderde

schoenen die de route alvast hadden verkend ... En toen kwamen Dudley en Eunice voorbij geraasd, even was ik bang dat het niet door zou gaan.

Maar gelukkig waren de weergoden ons redelijk goed gezind en ontmoette ik zo'n 30 LONU leden op de parkeerplaats van de Brabantse Kluis. Het was droog en dat zou nog minstens een uur zo blijven. Dus we gingen van start over een weiland en al na zo'n 50 meter drong het tot me door dat ik het 't eerste uur niet droog zou houden. Echter kwam de nattigheid niet uit de lucht vallen, maar kroop het vanuit het zompige gras mijn schoenen in. Nog geen 100 meter verder waren mijn sokken doorweekt en kwam de modder tot boven mijn enkels.

Na een korte warming up (lunches niet te diep vanwege al de modder) vervolgden we onze route. Jeroen en Wilbert hadden een schitterende route door het gevarieerde Brabantse bos- en weideland uitgezocht. Bij een glibberig paadje met links ervan een sloot was ik blij dat de wind nog niet al te hard van rechts waaide. Anderen bleken minder bang te zijn voor sloten; een stukje verderop konden we een sloot oversteken via een brug, echter vonden enkele diehards onder ons dat ze nog niet modderig genoeg waren en besloten de diepte van de sloot proefondervindelijk vast te stellen. Hierna was bij mij ook het laatste stukje voorzichtigheid verdwenen. Ik ontweek de meeste plassen niet meer, maar koos voor de korte, natte weg er recht doorheen. Verbazingwekkend hoe snel je voeten weer warm aanvoelen zolang je stevig blijft doorlopen. Alhoewel echt in een lekker loopritme komen moeilijk ging door het glibberen over de modderige paden en het ontwijken van de vele recent omgevallen bomen.

Naarmate de tijd vorderde bleven we gespaard van regen. Wel begon storm Franklin aan te trekken en hadden we nog een pittig stukje tegen de wind in alvorens we terugkwamen op de parkeerplaats. Na een snelle wissel van schoenen en eventueel een broek, verzamelden we op het overdekte terras van de Brabantse Kluis. Met koffie, warme chocomel en gebak konden we na praten over de koetjes en kalfjes die op de achtergrond loeiden. En zo kwam een zeer geslaagde zondagochtend ten einde.

Jeroen en Wilbert, hartelijk dank voor de organisatie! Ik kijk al uit naar de bosloop van zondag 10 april!

Selma

Ledenvergadering 12-04

De ALV is in aantocht. Als opwarmertje alvast de conceptagenda. Heb je nog onderwerpen voor de vergadering: laat het weten via info@lonu.nl.

[Download hier de agenda.](#)

Anne



Zondag 20 februari verslag Fried

't is nog erg rustig in huis.

Moeders de vrouw staat mee op, zoals ze altijd doet.

Geeuwend trek ik mijn veters strak aan, oei iets te strak weer los en opnieuw. Zo dat is beter.

Waar zijn mijn sleutels? Verdorie, die liggen nog boven. De trap omhoog is eigenlijk te veel van het goede, denk ik. Halverwege de trap bedenk ik me dat dat wel een rare gedachte is als je op het punt staat 10-11 km. te gaan hardlopen in de bossen. Maar goed ,s zondags om nog geen 09.00 uur heb je recht op rare gedachten , vind ik.

Ik hoor een claxon. Wilbert die me komt ophalen is keurig op tijd. Samen gaan we Jeroen ophalen, de boosdoeners van mijn besluit om een bosloop te houden in Aarle-Rixtel.

Gelukkig is het opgehouden met regenen denk ik, er niet bij stilstaand dat het wel eens erg natte zandpaden kunnen zijn.

Aangekomen bij de Brabantse Kluis zijn er al meerdere LONU-ers aanwezig die net zo gek zijn als ik. Alles bij elkaar zo'n 23 lopers/sters. Na even gewacht te hebben op de mensen van de Pr-groep, die besloten hadden om te voet naar de Brabantse Kluis te komen, bleek bij aankomst dat ze een andere route gelopen hadden dan afgesproken en daardoor een aantal kilometers meer in de benen hadden.

Maar goed, met de hele groep vertrokken we welgemoed de bossen in. Na zo'n 200 meter werden we meteen gewaar wat ons de komende kilometers te wachten zou staan. Het eerste bospad waar we tot aan onze enkels in de natte blubber staptten, droge voeten zouden we tenminste niet overhouden van deze training.

Al glibberend en glijdend vervolgden we, onder de bezielde leiding van Jeroen en Wilbert, onze weg door de modder. Maar hoe raar het ook klinkt, ik hoorde niemand klagen en alleen maar positieve geluiden over het mooie parcours wat we liepen.

Helaas voor mij ging na zo'n 6-7 km., het toch even te zwaar worden en moest ik even afhaken en op adem komen. De snelheid viel mee maar de zwaarte van de ondergrond werd me een beetje te veel. Gelukkig zonder een onvertogen woord kwamen de overige LONU-leden mij weer keurig ophalen en gingen we weer verder.

Hoe vermoeid ik ook was en hoe zeer mijn knie ook op een moment aanvoelde, genoot ik van de omgeving en het geklets van de groep. Helaas kon ik niet al te veel mee kletsen daar mijn conditie me helaas erg in de steek liet. Gelukkig zei Jeroen dat we er bijna waren, wat ook klopte. Terug bij de auto heb ik mezelf een beetje opgefist en gingen we de Brabantse Kluis binnen voor een, naar mijn mening, verdiende kop koffie met een stukje taart.

Nadat Wilbert me weer thuis afzette en waar Marian (mijn vrouw) me al stond op te wachten, moest ik even denken wat de andere leden van LONU gemist hebben. Het gezegde van "Dat lukt mij niet" is een fabeltje, daar het mij toch ook zo goed als helemaal gelukt is.

Maar ja het enige wat ik deze mensen kan zeggen is dat ze een fantastisch verzorgde training op een evenzo heerlijke locatie gemist hebben en dat ze, als ze slim zijn, zich wel aanmelden voor 10 april, daar Wilbert en Jeroen wederom een training uit gaan zetten.

Jeroen en Wilbert, bedankt voor deze heerlijk vermoeiende, maar o zo fijne training.

Voor mij, en ik denk dat ik mag spreken namens de overige deelnemers, zeker voor herhaling vatbaar. **Bedankt!!!!**



Lonu Bosloop 10-04-2022

In navolging van de bosloop in Aarle-Rixtel organiseert Lonu een vervolg hierop.

Reserveer alvast **Zondag 10 april 2022** in je agenda.

We gaan ervan uit den het weer een succes wordt zoals vorige keer!

Ga je mee? Meld je aan via het inschrijfformulier in het clubgebouw!

Aanvang: 09:30 uur

Afstand: +/- 10km

Voor alle groepen toegankelijk/geschikt

Adres:

Natuurpoort de Heksenboom
Bosweg 40, 5845 EB Sint Anthonis

Verzamel plaats voor lopers die willen carpoolen:
08:45uur aan het Vincent van Goghplein

Groet,

Wilbert & Jeroen

Imants Grensloop 2 april a.s.

Beste Sportvrienden,

We mogen weer!

Op **zaterdag 2 april** organiseren wij wederom onze Imants Grensloop voor iedereen en een prachtige mini-survivalrun voor de jeugd.

De Hollandershoeve Mini-Survivalrun is een geweldige hindernisloop voor de jeugd van 4 t/m 15 jaar met ruim 300 deelnemers.

De geheel vernieuwde Grensloop betreft een trimloop over 5 – 10 en 15 km over de mooie nieuw parcours van 5 km over de poelenpaden, door het buitengebied van Reusel.

Er zijn medailles en geldprijzen beschikbaar voor de nummers 1, 2 en 3 van de dames en heren overall op de 5, 10 en 15 km.

Wij willen jullie graag uitnodigen om deel te nemen aan ons evenement. Houd er rekening mee dat na-inschrijven dit jaar niet mogelijk is!

Meer info: www.avr69.nl

Graag tot ziens op 2 april!

Mariëlla Jansen

Wedstrijdsecretaris Thuis AVR'69



Nieuw! LONU gaat hardlopen op de zaterdagmorgen!

Vanaf zaterdag 19 maart biedt onze loopgroep LONU de mogelijkheid te gaan lopen op de zaterdagmorgen.

Hierbij moet je denken aan een training met een inleidende "Warming-up" met dynamische oefeningen gevolgd door een loop en een afsluitende "Cooling-down" waarin stretchoefeningen en een rustige uitloop.

Het betreft een recreatieve loop voornamelijk in de natuur met als startplaats het einde van Donkervoort en Noorderklamp in Nuenen-Oost.

Op een later tijdstip kunnen we daarnaast ook andere startpunten kiezen.

Voorlopig wordt er om 8:30 uur gestart en zijn we om 10:00 uur terug.

We gaan er een leuke en afwisselende training van maken met regelmatig een loopspel of een andere uitdaging.

Doelgroep is de lo(o)p(st)ers uit de R2 en R3 loopgroepen, waarbij rekening wordt gehouden met de verschillen in tempo's.

Uiteraard zijn ook lo(o)p(st)ers uit de andere loopgroepen en nieuwe leden welkom.

Aanmelden gebeurt via een WhatsApp groep onder de naam LONU ZAMO.

ZAMO staat voor ZaterdagMorgen.

Voor 19 maart zullen we via de bestaande WhatsApp groepen een inventarisatie maken van personen die in deze groep kunnen/willen meelopen.

We hebben er zin in en zien jullie graag op zaterdag 19 maart!

Dit zal in eerste instantie worden aangeboden tot de zomerstop, daarna vind er een evaluatie plaats.

Kings & Queens Run 2022

Op Koningsdag, donderdag 27 april 2022, organiseert Runnersclub Lieshout de 3e editie van de Kings & Queens Run. Dit hardloopevenement begint voor de deelnemers tot en met 12 jaar om 9.30 uur met een warming-up. Om 9.45 uur gaat deze Prinsen & Prinsessen Run van start op de Heuvel in Lieshout. Aansluitend mogen de winnaars hun welverdiende prijs in ontvangst nemen; alle andere deelnemende kinderen worden beloond met een mooie medaille! Aanmelden kan via [laarbeekactief.nl](https://www.laarbeekactief.nl) of op de dag zelf (€ 1,-).

Om 10.45 uur kunnen alle lopers van de Kings & Queens Run aan hun warming-up beginnen. De start van deze loop is om 11.00 uur, de prijsuitreiking vindt plaats om 12.15 uur. Deelnemers kunnen kiezen tussen de volgende afstanden: 2,5 – 5 – 7,5 – 10 km. Alle afstanden starten

gelijktijdig. Aanmelden kan tot 20 april via inschrijven.nl (<https://inschrijven.nl/form/2022042700644-nl>)(€ 5,-) en op de dag zelf vanaf 9.30 uur (€ 7,50). De jeugd tot en met 17 jaar betaalt € 2,50.

Ook dit jaar zorgt een DJ weer voor sfeervolle muziek, zodat je een lekker loopritme vindt en de finish haalt. Uitslagen worden zo spoedig mogelijk gepubliceerd op uitslagen.nl.

Na afloop van de Kings & Queens Run is er gelegenheid voor een drankje en een gezellig samenzijn. Kijk voor meer informatie op kingsqueensrun.nl, kings_queensrun op Instagram of Runnersclub Lieshout op Facebook

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

MailPoet