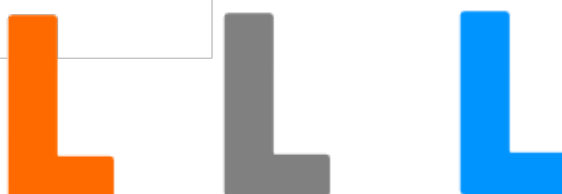




**LONU**  
Loopgroep Nuenen

Nieuwsbrief

[Link naar website](#)



## Nieuw bij LONU! LONU's Leerzame Lezingen, of LONU's Leuke Lezingen. *Wat jij wil.*

Als je de afgelopen weken bent komen trainen, is het je vast wel opgevallen. We hebben het clubgebouw opgefrist en de akoestiek verbeterd. En dat is niet zonder reden.

Vanaf nu organiseren we 4x per jaar een interessante lezing over een hardloop gerelateerd onderwerp. Deze lezingen houden we op dinsdagavond, aansluitend op een verkorte, maar extra intensieve training.

Welk onderwerp wil jij graag dat aan bod komt tijdens een LLL? Laat dit weten aan een bestuurslid, of stuur een mailtje naar [info@LONU.nl](mailto:info@LONU.nl)

### LLL Alles over traillopen op dinsdag 29 mei

Op dinsdag 29 mei verzorgt onze eigen Olav de eerste LLL en hij zal alles vertellen over zijn grote

passie, traillopen:

- Wat is het grote verschil tussen weg en trail?
- Welke schoenen (en andere materialen) heb je nodig?
- Hoe bereid je je voor op een trail?
- Welke trails zijn leuk voor beginners of gevorderden?

Dus kom op dinsdag 29 naar de training om 19:15. Red je dat niet? Je bent uiteraard ook van harte welkom om om 20:00 aan te sluiten voor alleen de lezing. Het bestuur zorgt voor wat te drinken en een versnapering.



## Bosloop

De volgende bosloop staat gepland op **25 juni**. Deze plaatsvinden in de omgeving van de "Vresselse hut". Veel meer informatie in de volgende nieuwsbrief.



# Vrijwilligers gevraagd voor Van Goghloop

Op zaterdag 3 juni aanstaande vindt de Van Goghloop weer plaats. Wij zijn nog op zoek naar een aantal vrijwilligers die ons op 3 juni behulpzaam willen zijn bij de organisatie van deze mooie hardloopwedstrijd.

In de ochtend (9.00-13.00 uur) hebben we nog hulp nodig om in het Park de start/finish zone op te bouwen. Tijdens de wedstrijd (18.15 - 20.15 uur) zoeken we vrijwilligers voor de zijstraten langs het parcours te bemannen. Daarbij hebben we ook nog vrijwilligers nodig om de twee waterposten te bemensen. Ook worden er nog enthousiastelingen gezocht die de hardlopers na de finish willen voorzien van wat te eten en te drinken.

En na afloop gaan we gezamenlijk opruimen (20.15- 21.30 uur).

Heb je interesse en gelegenheid om te helpen 3 juni aanstaande, stuur dan een mail naar Yvonne Derksen, [derkseny@gmail.com](mailto:derkseny@gmail.com). of spreek me aan tijdens de training



## Ledenwerfactie maak kans op een miljoen!

Voor de leden die al (heel) lang lid zijn van Lonu zal het niet zijn ontgaan dat het ledenaantal in de afgelopen jaren fors is gedaald. Vooral in de Corona jaren zijn veel leden afgehaakt. Precies datzelfde beeld zien we bij alle andere loopverenigingen in de buurt, en sportverenigingen in het algemeen. De maatschappij wordt steeds individualistischer en men wil zich steeds minder binden aan een vereniging.

In een poging om nieuwe leden te werven proberen we nu optimaal gebruik te maken van alle publiciteit rondom de komende 'van Goghloop'. Binnenkort wordt een full color 'van Goghloop' krantje in heel Nuenen huis aan huis bezorgd, waarin ook de nodige reclame voor LONU zal staan. Op de dag van de 'van Goghloop' zelf zullen heel veel potentiële leden in het centrum aanwezig zijn. Om aandacht te trekken van de lezers van het 'van Goghloop' krantje, en al die mensen in het centrum, willen we de volgende (wellicht wat controversiële) slogan gebruiken:

# Word lid van LONU en word miljonair

Want als je lid wordt van LONU, en je daardoor energieker voelt, na een gestreste werkdag je hoofd kunt leeg maken of je door gelukshormonen die hardlopen opwekken, je beter in je vel gaat zitten: dan voel je je al een miljonair. Daarnaast maak je ook nog een kans om een echte miljonair te worden via een 1/5 staatslot dat je krijgt als je lid wordt.

Je hoeft overigens geen echte miljonair te zijn om lid te worden van LONU, de contributie bedraagt ongeveer 1 euro per week en daarvoor krijg je wekelijks 3 trainingen en elk kwartaal een interessante lezing.

We hopen met deze ludieke actie, en de 1/5 staatslot t.w.v. €3,50 die erbij hoort, personen over de streep te trekken om lid te worden van LONU. Als bestuur willen we benadrukken dat we niet alleen lid worden waarderen, maar ook lid blijven heel belangrijk vinden. En daarom krijg jij ook 1/5 staatslot als je een nieuw lid aandraagt. Bovendien zijn we als bestuur een plan aan het uitwerken om ook onze lustrumleden in het zonnetje te zetten.

Want ook voor LONU geldt: hoe meer zielen, hoe meer vreugd.

Robin



## Karin fietst mee met de RopaRun

Het is bijna zover. Tijdens het pinksterweekend mag ik, samen met mijn zoon en dochter, mee doen aan de Roparun. Dit is een estafette loop van 3 dagen. Deze gaat van vliegveld Twente, via het zuiden, ook door Nuenen, naar Rotterdam. Mijn kinderen gaan hardlopen en ik op de fiets. Dit doen we samen met andere enthousiaste mensen. Hiermee vormen wij Team142 2punt0. Dit alles voor een hele mooie missie " leven toevoegen aan de dagen, waar vaak geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven "

Geeft U ons een steuntje in de rug? Dat kan al met een kleine bijdrage.

<https://qr3.ideal.nl/9c99e5a0-f83f-44cc-afca-1973624e6839>





## Terug naar de kleuterschool

Herinner je nog hoe trots je was op je veterstrikdiploma? En tegenwoordig leg je vast een dubbele knoop in je veter om te voorkomen dat hij losgaat. Dat is niet wat je destijds hebt geleerd en die dubbele knoop is helemaal niet nodig. Want wat is gebleken, de meesten van ons leggen de knoop verkeerd om. Wat ik bedoel? Klik op onderstaande afbeelding voor een instructiefilmpje (3 minuten).

<https://www.youtube.com/watch?v=Qy-QdmK8iJ8>

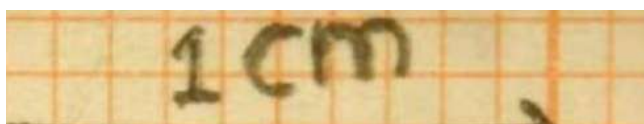


## Lonu naar de Koning van Spanje.

In de week dat koningin Máxima in Nuenen was, ging een aantal hardlopers van Lonu naar het zuiden om mee te doen aan de 'Koning van Spanje' trail.

Onder Spaanse (warme!) condities rond de heuvels van Gulpen, liep Ronald de 11 km, Karin en Rinnie de 18 km en Ernst, Pepijn, Mark en Olav de 43(!) km. Een aantal deed dat als voorbereiding op de Stubai trail van 68 km later dit jaar.

*Robin*





Tekentang

## Teken gesignaleerd?

Om te beginnen een geruststellende mededeling: Gelukkig behoort het gebied in de omgeving van Nuenen niet tot een riskant gebied voor het oplopen van tekenbeten.

De teek is een klein beestje dat vooral in de periode mei en juni actief is in Nederland. De maanden daarna neemt dat wat af. Teken zijn kleine spinachtige beestjes die vooral in hoge grassen en struiken zitten. Ze variëren in grootte van een halve tot enkele millimeters. Ze worden zelden groter dan een centimeter. Teken leven van bloed, dat ze opzuigen bij mensen en dieren.

De meest algemeen voorkomende teek in Nederland is de schapenteek: *Ixodes ricinus*. De kans dat wij als hardlopers een tekenbeet oplopen is groter omdat wij vaak in de natuur lopen.

Een tekenbeet kan je ziek maken door de *Borrelia* bacterie, die sommige teken bij zich dragen. De bacterie veroorzaakt de ziekte van Lyme.

In een vroeg stadium is de ziekte van Lyme goed te genezen met antibiotica; in een later stadium groeit echter de kans op restverschijnselen. Besmetting gebeurt niet direct na aanhechting van een teek, maar vindt meestal veel later plaats. De teek heeft lange tijd nodig om zijn monddelen aan de huid vast te maken. De overdracht van de *Borrelia* bacterie vindt plaats doordat er speeksel van de teek in de bloedbaan komt. Het is daarom belangrijk de teek zo snel mogelijk te verwijderen. De belangrijkste risicofactor op besmetting is de tijd die de teek op de huid doorbrengt. De teek geeft de voorkeur aan zachte, warme en vochtige plekjes en moet meestal eerst een paar uur op de huid rondkruipen om een geschikte plek te vinden. Als hij een geschikte plek heeft gevonden, "lijmt" hij zijn mond aan de huid om zich daarna vol bloed te zuigen. Dat volzuigen duurt 24 tot 78 uur. Pas tegen het einde worden, als de teek ze bij zich draagt, de ziekmakende bacteriën overgebracht. Als de teek binnen 24 uur wordt verwijderd, bestaat er nauwelijks gevaar voor besmetting, maar daarna wordt de kans op besmetting groter. Rond de plek van infectie kan na twee weken een rode vlek ontstaan, die zich langzaam uitbreidt. Na een paar weken verdwijnt deze plek. Bij 10% van alle infecties treedt geen rode vlek op. Zodra je merkt dat je een teek hebt opgelopen kun je het beste deze met een tekentang verwijderen. Deze is te koop bij de apotheek of drogist.

Het is niet veilig de teek tussen de vingers vast te pakken en los te trekken omdat je dan de kans loopt de teek plat te drukken en de bacteriën in het lichaam komen.

Controleer altijd na het lopen in de natuur je lichaam op teken en onderneem actie als je er eentje signaleert. Bij twijfel altijd de huisarts bezoeken!

---



## Voorlichtingsavond voetproblematiek

Op woensdagavond **7 juni** om 19.00 uur , zal in de kantine van RKSv Nuenen, Sportpark De Oude Landen, Pastoorsmast te Nuenen, een informatieavond plaatsvinden met als onderwerp voetproblematiek in de sport.

Deze avond (gratis toegang) is nadrukkelijk voor alle sporters trainers en verzorgers en wordt o.a. verzorgd door NSG en Rndom Podotherapeuten.



## QR-Fit route

Op 12 mei is de nieuwste QR Fit Beweegroute geopend. De feestelijke opening vond plaats in de buurt van tennisclub de Lissevoort. Het is route met een totale lengte van zo'n 2.7 km met 8 palen met daarop een QR code waarmee de volgende oefening geselecteerd kan worden.

Qua afstand van het clubhuis en lengte van parkoers lijkt mij dit een prima alternatief om eens te doen een Fartlek training.

Kopij voor de volgende nieuwsbrief emailen naar [info@lonu.nl](mailto: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](http://www.lonu.nl)

[MailPoet](#)