



LONU
Loopgroep Nuenen

Nieuwsbrief

[Link naar website](#)



AED cursussen

In onze vorige Nieuwsbrief wezen wij op het belang van een reanimatie cursus.

Alle LONU trainers volgen deze cursus jaarlijks waarbij o.a. hartmassage en beademing worden geleerd of herhaald. Ook het omgaan met de AED (Automatische Externe Defibrillator) wordt behandeld. Je hoopt dat je het geleerde nooit hoeft toe te passen. Maar als het je toch overkomt dan heb je de kennis!

Hierbij de oproep voor LONU-ers je op te geven voor deze cursus die wordt gegeven door Pauline Boumans in ons clubhuis. Je kunt je opgeven via het inschrijfformulier in het clubhuis of online via deze link:

[https://docs.google.com/forms/d/e/](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfBmHL6wlEnZpNkxR_mwCII-8JQ0hqZBCIXvQX75UcoEWCsg/viewform)

[1FAIpQLSfBmHL6wlEnZpNkxR_mwCII-8JQ0hqZBCIXvQX75UcoEWCsg/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfBmHL6wlEnZpNkxR_mwCII-8JQ0hqZBCIXvQX75UcoEWCsg/viewform)

NB Het aantal plekken is beperkt. Als het aantal inschrijvingen te groot is proberen we de cursus volgend jaar opnieuw aan te bieden.





Clubgebouw krijgt schilderbeurt

In het weekend van 16/17 september is met een aantal trouwe vrijwilligers de achterkant van het clubhuis grondig onderhanden genomen. Eerst moest er grondig geschuurd worden, daarna waar nodig geplamuurd en ten slotte grondverf worden aangebracht.

In de week daarna is de uiteindelijke laklaag aangebracht. De vorige schilderbeurt was in 2016, dus voorlopig kunnen we wat betreft de achterkant van het clubhuis (dat veruit het meeste te lijden heeft), weer heel wat jaren vooruit.



Rabo ClubSupport

Met Rabo ClubSupport investeren we in lokale clubs en verenigingen.

Drukbezochte LLL

Op 19 september was de tweede LLL (Lonu's Leuke/Leorzame Lezingen) avond. Deze keer werd de presentatie gegeven door Jan Verhoeven van Fysiotherapie Nuenen. Aan een publiek van ruim 25 lopers, behandelde Jan de 5 meest voorkomende hardloopplessures. Voor de meesten was dat een feest van herkenning (nou ja feest, iedereen hoopt dat niet nog eens mee te maken), maar helaas wel heel herkenbaar. Hoe herken je het verschil tussen een blessure en een pijntje, wat kun je eraan doen, kun je nog (rustig aan) doorlopen of niet. Dat soort vragen kwamen aan bod. Wat deze avond ook heel geslaagd maakte, is dat dit de eerste keer was dat alle aanpassingen aan het clubhuis (geluidisolatie, dimbare verlichting, hanglampen), zich nu konden bewijzen, en gezien al positieve reacties is dat gelukt.

Rabo ClubSupport

Met Rabo ClubSupport investeren we in lokale clubs en verenigingen.

Lonu ontvangt donatie van de Rabo

Op donderdag 5 oktober was er een grote bijeenkomst in het Klooster waarbij 52 verenigingen en organisaties aanwezig waren om een donatie in ontvangst te nemen, die voortvloeide uit de Rabo Clubsupport actie. Ook wij als Lonu waren (natuurlijk) van de partij (al moesten we daarvoor wel de training laten lopen).

Helaas moesten we al in de eerste shift naar voren komen (de donaties werden van laag naar hoog uitgedeeld), maar we zijn blij met de cheque van € 227.32





Marathon van Eindhoven

Lonu was goed vertegenwoordigd op de marathon van Eindhoven. Zover ik heb kunnen nagaan deden o.a. de volgende lopers mee:

Hele marathon: Olav, Sjef

Halve marathon: Ronald, Vincent, Bram, Ernst, Huub, Frank

Kwart marathon: Gertie, Karin, Cyriel, Jaap

Allemaal toppers !





Singelloop Utrecht

Het weekend voor de Marathon was er de Singelloop van Utrecht. Daaraan deden dit jaar Cyriel, Selma en Maurice. Ik weet bijna zeker dat volgend jaar veel meer Lonu-ers aan deze geweldige loop mee gaan doen!



Duvelscross.

Nee ik weet het. De Duvelscross kan niet tippen aan bijvoorbeeld de Houffalize trail, maar vergis je niet elke ronde van 2 km bevat een groot aantal pittige klimmetjes dus als voorbereiding op het echte klimwerk is het een prima keuze. Omdat de kortste afstand maar één ronde van 2 km is, kan ook iedereen meedoen. Het is vlakbij (je fietst of rent er zo naar toe), goedkoop kleinschalig en heel gezellig. Het zou daarom leuk zijn als een groot aantal van ons aan deze leuke cross meedoet. Zie: <https://www.runnersclublieshout.nl/pages/dn-duvelscross>

Kopij voor de volgende nieuwsbrief e-mailen 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 Nuene
Nieuwsbrief

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

[MailPoet](#)