



LONU
Loopgroep Nuenen
Nieuwsbrief

[Link naar website](#)



Trainersoverleg

Onlangs hebben de trainers de koppen bij elkaar gestoken om te kijken waar we nu staan en waar we naar toe willen. Helaas waren enkele trainers verhinderd maar desondanks was het goed om na anderhalf najaar weer eens face-to-face met elkaar van gedachten te kunnen wisselen.

Belangrijk punt op de agenda was het aantal trainers waar we een beroep op kunnen doen. Zeker ook nu Annette nog eens te kennen heeft gegeven dit najaar te gaan stoppen als hoofdtrainer. Gelukkig konden we Janneke verwelkomen als nieuwe trainer. Wat niet wegneemt dat de basis erg smal is en we bij deze een oproep doen om je als trainer aan te melden! Wil je meer weten schiet dan Jeroen eens aan. Hij kan je er meer over vertellen én enthousiasmeren om ook eens een groep mee op pad te nemen. Of vraag Janneke naar de inhoud van de cursus die zij net afgesloten heeft.

Inmiddels zijn de trainingen op dinsdagavond weer begonnen met startpunt vanaf ons trainingsveld. Maar voor de donderdag is de invulling met trainers een probleem. Er wordt gekeken naar een oplossing hiervoor. Afhankelijk van de opkomst op donderdag zou het kunnen dat we op donderdag groepen moeten samenvoegen. Jeroen bekijkt ook mogelijkheden om voor alle lopers die avond eenzelfde training aan te bieden met differentiatie.

De tijdelijke groep 4 zal nog tot eind oktober door blijven gaan waarna wordt verwacht dat de lopers uit die groep kunnen aansluiten bij R3. De trainingen op zaterdagochtend zijn op dit moment

helaas komen te vervallen. Mocht dit wijzigen dan laten wij dat uiteraard via de nieuwsbrief weten.

Verder hebben we nog gekeken om bestaande activiteiten weer een boost te geven. Denk daarbij aan zaken als meer aandacht voor loopscholing/techniek, trail run training, workshop klimmen en dalen, bootcamp, bosloop en promoten van wedstrijden in de regio. Zoals je ziet een legio aan activiteiten die deels op trainingsavonden kunnen worden ingebouwd of als extra's worden georganiseerd op bijv. een zondag. Via de nieuwsbrief en het mededelingenbord in het clubhuis zullen jullie op de hoogte worden gehouden.

Al met al was het een constructief en verfrissend overleg en hebben we er weer zin in om jullie uit te dagen!

Namens de trainers en het bestuur,
Cyriel

Fit, fun en enorm motiverend

Met die quote in het achterhoofd van de website van Roel Hazelzet, ben ik afgelopen zaterdag met de eerste van 6 workouts gestart. Genietend van een lekker nazomerzonnetje ging ik samen met 10 andere LONU leden aan de slag met als persoonlijk doel binnenkort weer bij de trainingen aan te kunnen sluiten na een tijd lang last te hebben gehad van wat fysiek problemen. De trainingen van Roel bieden mij een uitgelezen kans om spieren te versterken en mijn conditie weer enigszins op peil te brengen. Zoals Roel aangeeft in zijn introductie zijn de oefeningen een speelse mix van kracht, conditie, flexibiliteit, evenwicht en behendigheid. Gemotiveerd begonnen we dan ook fanatiek met de eerste oefening, maar na elke oefening werden we wat stiller en nam het zuchten en steunen toe. We ontdekten spieren die we anders zelden gebruikte, zeker tijdens het hardlopen. Na een dik uur waren de meeste van ons toch wel een soort van opgelucht dat de eerste training erop zat. Moe maar zeer zeker ook voldaan ben ik benieuwd wat Roel dan voor ons in petto heeft.

Met sportieve groet,
Cyriel

AED en reanimatiecursus

Vorig jaar is de training komen te vervallen maar aankomende 4 december staat de cursus gepland. Om 9:00 uur start de opfriscursus gedurende 1 ½ uur. Pauline Boumans, een zeer ervaren trainer, informeert ons over eventuele wijzigingen en laat ons oefenen met de AED en op een dummy kunnen we de reanimaties oefenen. Deze groep volgt al een aantal jaren deze training.

Tijdens het trainingsoverleg kwam de vraag om ook getraind te worden. Pauline biedt aan om dezelfde ochtend voor nieuwelingen een cursus te verzorgen. Deze is van 10:45-13:00 uur.

Inmiddels willen 3 trainers deelnemen en is er plaats voor nog eens 3 personen/leden. Wie heeft belangstelling? Laat het een van de bestuursleden weten.

Het is fijn veilig de weg op te gaan en mocht er onderweg iets naars gebeuren is het goed te weten dat er trainers en/of lopers zijn die kunnen reanimeren.

Annette

Clubfeest

Heb je de datum van het clubfeest al in je agenda staan?

Niet vergeten: **16 oktober vanaf 14:30 uur inloop, koffie of thee met wat lekkers**. Je kunt je tot 10 oktober opgeven via info@lonu.nl. Je partner is ook welkom.

Wij zijn erbij, jij toch ook!

Bram en Inge,
Feestcommissie van dit jaar

WBTR

Eerder berichten we over deze wet die per 1 juli j.l. is ingegaan. Nadat we een paar reacties van leden ontvingen, zijn we in contact getreden met een notaris. Die heeft het materiaal beoordeeld en gekeken wat nu, conform wetgeving, noodzakelijk is om door te voeren. Hij kwam tot de conclusie en advies dat statuten wijziging op dit moment in principe niet nodig is.

Het bestuur heeft deze zienswijze die voor haar nieuw was (in tegenstelling tot het ingeschakeld Juridisch Loket dat sprak van noodzaak), besproken. Mede gezien de flinke kosten (\geq € 500,-) is besloten de statuten op dit moment niet te wijzigen. Zodra er om andere redenen de statuten gewijzigd moeten worden, worden de wijzigingen t.g.v. WBTR meegenomen. Wel zullen nu een aantal punten worden opgenomen in het Huishoudelijk Reglement, dat in de volgende ledenvergadering aan de orde zal komen.

[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