

Lonu Nieuwsbrief januari 2025

ALV 2025

Op dinsdag 4 februari zal de algemene ledenvergadering plaatsvinden. Vooraf is er een wat kortere reguliere training, zodat we uiterlijk om 20:30 de vergadering kunnen starten. We hopen op een grote opkomst, ook van die leden die om wat voor reden dan ook de laatste maanden niet hebben kunnen meetrainen. Hieronder staan de links naar documenten die bij de ALV aan bod zullen komen :

- [Agenda](#)
- [Secretarieel jaarverslag](#)
- [Financiële jaarverslag & begroting](#)
- [Verslag van ALV 2024](#)

TIP : Bereid eventuele opmerkingen voor over het verslag van vorig jaar, want we gaan daar snel doorheen.

TIP : en neem een extra t-shirt of zo mee.



Kleding commissie

Een ongebruikelijk agendapunt op de ALV is "Kledingcommissie". We willen namelijk opnieuw eens goed kijken wat we met de Lonu kleding gaan doen. Gaan we dezelfde kledinglijn handhaven? , of meer oranje shirts bestellen? , of geheel nieuwe shirts ontwerpen met misschien wel extra sponsoren? Allemaal onderwerpen die we willen onderbrengen in een nieuwe (tijdelijke) kledingcommissie.



Gulbergen trail zondag 9 maart

Op zondag 9 maart organiseren wij samen met andere verenigingen weer de Gulbergen trail. Deze bestaat uit 3 verschillende lussen met een totale lengte van zo'n 12 km. Als je alleen 1 of 2 lussen loopt, is deze trail ook geschikt voor alle groepen.

Wij hopen daarom op een grote opkomst van Lonu lopers!

Voor meer info & inschrijven zie [website](#)

Vrijwilligers gevraagd

Om van dit geweldige evenement weer een groot succes te maken, hebben we altijd een groot aantal vrijwilligers nodig. Het meeste werk moet van tevoren worden gedaan. Dus als je vanaf 09.30 aanwezig kunt zijn om mee te helpen, dan kun je daarna gewoon mee rennen. Maar ook tijdens de trail hebben we ook nog vrijwilligers nodig. Dus meld je aan op het formulier in het clubhuis of via een mail naar:

info@lonu.nl

Nieuwjaarsreceptie

Op 7 januari vierden we onze jaarlijkse nieuwjaarsreceptie. De opkomst was enorm en de sfeer de hele avond geweldig. Dat kwam mede door de lekkerste oliebolletjes (en dit keer ook appelflappen) ooit, want kort daarvoor allemaal zelf gebakken door Irma en Selma!

Als LONU-er van het jaar kwam (volgens iedereen volkomen terecht), werd Janneke verkozen.



En verder was er ook nog een speldje voor Pepijn omdat hij al 25 jaar trouw lid is van LONU. Voor de meesten (zo niet allen) waren deze oliebolletjes en glühwein, de laatste uitspatting. Nu is het weer gezond eten, niet te veel alcohol en veel bewegen (lees hardlopen)

Trainer nieuws

Binnenkort gaat Yvar de Weerd vanuit zijn rol als opleider bij de Atletiek Unie een LT2 basisopleiding verzorgen waarmee de cursisten gediplomeerd trainer worden. Vanuit LONU sluiten deze keer maar liefst 4 leden aan om vrijblijvend kennis te maken met het trainersvak. Wij wensen Rinnie, Jaap, David en Selma veel succes toe en hopen dat ze na deze kennismaking (nog) enthousiast(er) zijn om voor een groep te staan! Dat geeft niet alleen een enorme boost aan het aantal beschikbare trainers, maar daarmee zal ook de gemiddelde leeftijd van trainers enorm dalen. Wie weet kan ik (Robin) binnenkort dan ook echt met pensioen.

Met sportieve groeten,
Robin en Jeroen



Houffa 2025

LoNu op de Houffa Trail:

Modder, hoogtemeters, kilometers en gezelligheid!

Afgelopen weekend trok een groep van 20 LoNu-leden naar de Ardennen voor de jaarlijkse Houffa Trail. De weersomstandigheden waren dit jaar mild, zonder sneeuw, maar dat betekende niet dat het parcours gemakkelijk was. De paden waren modderig en glad, wat zorgde voor een extra uitdaging op de steile beklimmingen en technische afdalingen. Onze lopers verspreidden zich over de verschillende afstanden: 11, 18, 28 en zelfs 42 kilometer. Iedereen trotseerde de elementen en genoot van de prachtige natuur rondom Houffalize.



Gelukkig was er ook mentale ondersteuning. Maurice en Fried waren mee om de rest aan te moedigen. Fried pakte groots uit met een spandoek en een fluitje, wat zorgde voor extra motivatie op de lastige stukken. Na afloop volgde de inmiddels traditionele afsluiting: een gezamenlijk eten bij de Chinees. Met volle borden en sterke verhalen over glibberige afdalingen, onverwachte omwegen en fanatieke support werd het een gezellige afsluiting van een geslaagd weekend. Op naar de volgende trail!

Selma



Al een tijd stond 19 januari rood omcirkeld in onze agenda's. In België kwamen ze erachter dat dat weekend de bevrijding gevierd zou worden en er dus helemaal geen trail georganiseerd kon worden. Alles werd een week verplaatst en onze agenda's aangepast. Na over en weer ge-app over de auto-indeling, vertrektijden en de juiste parking (dit jaar was het streven om op tijd aan de start te staan) vertrokken we op zondag 26 januari richting de Ardennen. Het was vroeg maar we wisten dat de lopers van de 28 en 42 kilometer al veel eerder op pad waren gegaan. Een klein doekje voor het bloeden. Zo kwamen we ruim op tijd aan bij de startlocatie. Dat gaf mooi de kans om de helden van de 28 km aan te moedigen bij de start, voordat we ons klaar zouden maken voor ons eigen vertrek. Half twaalf was daar dan het startschot, en het ging meteen omhoog. Susan voelde daar al dat de benen goed waren en haar zagen we dan ook pas terug bij de finish. Na een kort stukje asfalt werd duidelijk hoe deze editie zou worden: nat en modderig! Waar het de vorige twee keer sneeuw en ijs was, was het nu zuigende en soms gladde modder. Het zou zwaar worden. Bij de eerste (en enige) drankpost op 8 km kwamen we weer enigszins bij elkaar. Een snel banaantje, glaasje cola, winegum of wat tucjes welke bij ieder de energievoorraad aan. Jos vertrok daar met Dorine, en niet veel later vertrokken ook wij (Yvonne, Karin en Jaap). Ronald gaf aan zijn eigen tempo te gaan lopen. Aphinya die met haar vriendin Ann liep, was op dat moment nog niet bij de post aangekomen. En zo gingen we soms op handen en voeten naar boven, daalden we glibberend en worstelden we op de glooiende paden door de zuigende modder. Ondertussen genoten we van de omgeving en de mooie plekken waar je komt. Dorine pikten we onderweg op en samen legden we de laatste kilometers af. Dat het tempo van Ronald hetzelfde was als dat van ons, bleek toen hij op een van de laatste stukken ineens uit het bos opdook en bij ons voor het laatste stuk aansloot. En zo kwamen we met vijf man sterk na Susan en Jos over de finish. En het bleek dat we op de voet gevolgd waren door Aphinya en Ann want zij kwamen vlak daarna over de streep. Gezamenlijk (met de lopers van de andere afstanden sloten we de avond af bij de Chinees. Dat ging er zeker in! Op maandagochtend werden we wakker met her en der spierpijn, maar een heerlijk gevoel. Wat was het mooi en fijn om dit met zijn allen te doen en goed te volbrengen! Op naar de volgende Houffa Trail!

Jaap



Onze dappere lopers die al voor 07.00 uur van huis vertrokken om op tijd te zijn voor de start van de 42 km!

Om dan dit tegen te komen:

