

## Lonu Nieuwsbrief december 2024



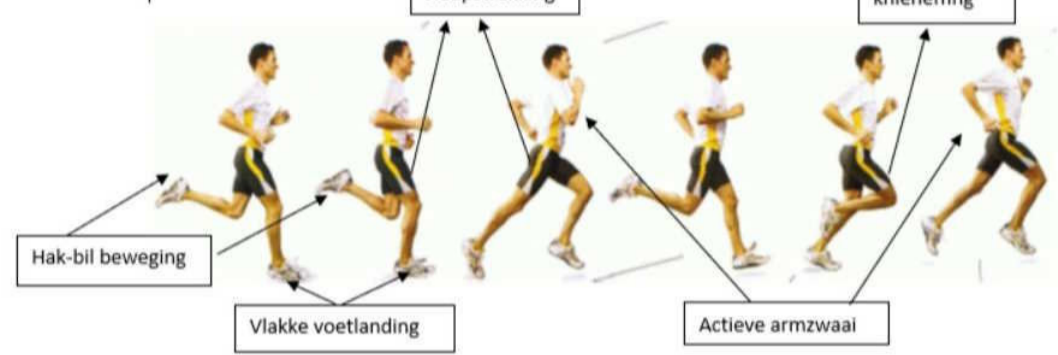
Maar liefst zes Lonu evenementen vinden plaats rond oud en nieuwjaar. In deze laatste nieuwsbrief van dit jaar, een kort verslag of aankondiging van deze evenementen. Verder info over de vernieuwde website... en natuurlijk de nieuwjaarswensen. Veel leesplezier



Na eerdere boslopen dit jaar (Leudal en Malpie) vond op 15 december de derde bosloop plaats. Ronald en Selma hadden opnieuw twee prachtige routes uitgestippeld, dit keer door het natuurgebied nabij 't Zand, in de buurt van Deurne. Een korte terugblik:

- **De opkomst:** Met 23 deelnemers was de opkomst geweldig.
- **Hot parkoers:** Prachtig, en bovendien lekker dichtbij Nuenen.
- **Café na afloop:** Uitsstekend! De hele serre was ons domein.
- **Het weer:** Mwah... maar vergeleken met de dagen ervoor viel het best mee.

Ik kijk nu al uit naar de boslopen van volgend jaar!



### Trainer bijscholing.

Op 15 november was er een bijscholingscursus, waarbij de nadruk dit keer lag op looptechnieken, en oefeningen die we tijdens trainingen en warming-up kunnen gebruiken, om die te verbeteren. Naast (bijna alle) trainers van Lonu waren ook paar trainers van Mierlo en Brandervoort aanwezig. En verder ook nog Rinnie en Jaap van wie we hopen dat zij volgend jaar ons trainerskorps uitbreiden. Deze cursus was deels binnen en deels buiten, en zoals altijd weer heel inspirerend. Hopelijk kunnen we volgend jaar iets van de doelstellingen: efficiënter en blessurevrij hardlopen overbrengen!



Het was een tijdlang spannend of het überhaupt door zou gaan om op 7 december bladeren te vegen, want de weersvoorspellingen (heel veel regen) waren dramatisch. Maar precies die ochtend was het droog. De opkomst viel helaas een beetje tegen, en er moest ook aandacht worden gegeven aan 5 piepjonge BIO's: "Bladervergen in opleiding".



Maar omdat er al heel wat voorwerk was gedaan, en we een heel grote aanhangwagen konden gebruiken, waren we toch nog rond lunchtijd klaar. Dit keer geen borsjt maar pompoensoep van Paula.



Het bestuur nodigt alle leden van Lonu uit voor de nieuwjaarsreceptie op **dinsdag 7 januari**. Met de nadruk op alle, dus ook die leden die om wat reden dan ook de afgelopen niet naar de trainingsavonden konden komen.

Er zal een reguliere w/u - training - c/d plaatsvinden, maar korter dan gebruikelijk omdat we genoeg tijd willen overhouden voor alle olieballen en glühwein.

En zoals gebruikelijk de bekendmaking van de Lonu-er van het jaar, en daarna vooral om er een heel gezellige avond van te maken



Het bestuur nodigt alle leden uit voor de algemene ledenvergadering op **dinsdag 4 februari**. Deze start rond 20.30 uur na een (wat kortere dan gebruikelijk) training.

Meer info en alle bijlagen staan eind januari op de [website](#)



Er doet dit jaar een recordaantal deelnemers mee aan de Houffalize trail op zondag 26 januari. Op dit moment hebben zich al meer dan 20 leden aangemeld op 4 verschillende afstanden van 11 tot 43 km. Velen (waaronder ik) hopen op winterse (lees witte) omstandigheden. Het zal die avond bij de chinees volle bak zijn!



Wie onlangs de website heeft bezocht, heeft het vast al gezien: de site is volledig vernieuwd! Ruim 10 jaar geleden ging lonu.nl voor het eerst live. Destijds was de site gebouwd met WordPress en gehost bij Strato. WordPress was toen dé keuze voor veel organisaties vanwege het gebruiksgemak.

Tien jaar later zijn er echter tal van nieuwe tools op de markt gekomen. Bij de oude website liepen we tegen meerdere problemen aan. Zo waren sommige verouderde plugins niet meer functioneel, waardoor pagina's leeg bleven en alleen tekst zoals "[table/id=451]" zichtbaar was. Bovendien was de site door al die plugins minder gebruiksvriendelijk geworden en had het systeem een steile leercurve.

Om die redenen hebben we besloten over te stappen naar een modernere omgeving: Wix. Wix is momenteel een van de meest populaire tools en maakt het voor iedereen met enige digitale vaardigheden mogelijk om de website up-to-date te houden. Daarom hierbij ook een oproep: wie wil helpen om onze nieuwe website actueel en aantrekkelijk te houden?

### Content manager gezocht.

Zou je het leuk vinden om af en toe :

- een stukje te schrijven voor de nieuwsbrief
- een pagina op de website bij te houden
- iets te posten op Instagram
- iets te posten op Facebook

Meld je dan a.u.b. aan.



In de NRC stond op 18 oktober een uitgebreid artikel over de eerste vrouw die de beruchte Barkley marathon uitliep. Lees en huiver: [nrc-artikel](#)



Namens het bestuur wensen we je een heel voorspoedig en sportief 2025 toe!

LONU  
Wettenseind 28 Nuenen

Share on social

Check out our site

This email was created with Wix. [Discover More](#)

