



**LONU**  
Loopgroep Nuenen

*Nieuwsbrief*

[Link naar website](#)



## Nieuwjaarsreceptie 2023

Na twee jaar, nadat het vanwege Covid niet door kon gaan, nodigt het bestuur alle leden van Lonu van harte uit voor de nieuwjaarsreceptie op dinsdag 10 januari.

Er zal een reguliere w/u - training - c/d plaatsvinden, maar korter dan gebruikelijk omdat we genoeg tijd willen overhouden voor alle oliebollen en glühwein. Ellenlange nieuwjaarsspeeches ... NOT! maar wel de bekendmaking van de Lonu-er van het jaar, en vooral ook om er een heel gezellige avond van te maken.

Robin



## Startersgroep 2022

De startgroep, Loop nu met Lonu, is na een aantal corona jaren weer terug van weggeweest, en ik was één van de deelnemers. Onder begeleiding van Jeroen, Paulien en soms Ronald, zijn wij, 10+ dames en één heer (ik) de uitdaging aangegaan om na 10 weken 30 minuten aan één stuk te kunnen hardlopen.

De eerste training begon al goed want het regende de hele training, maar het mocht de pret niet drukken. Ik leerde zelf op deze manier dat regen geen reden is om niet te gaan hardlopen. Daarnaast leerde ik ook al snel dat lopen in een groep een stuk leuker en gezelliger is dan in je eentje. Ook al kenden wij elkaar nog niet, er werd behoorlijk wat afgeketst tijdens het lopen.

Naast de gezelligheid was het ook een groot voordeel dat er veel aandacht werd besteed aan warming up, cooling down en er was geregeld looptraining. Afgelopen jaren heb ik af en aan last gehad van een knieblesure, en ik was wel bang dat deze terug zou komen tijdens deze 10 weken. Gelukkig is dat niet gebeurd en ik denk dat dit komt door die goede warming up, cooling down, looptraining en de rustige opbouw over de 10 weken.

Wat ik ook erg leuk vond is dat we elke keer een andere route liepen. De afwisseling zorgt ervoor dat het lopen niet saai wordt. De vele bouwprojecten in Nuenen hielpen daarbij ook mee want Jeroen en Paulien kwamen soms voor verrassingen te staan dat hun geplande route niet ging lukken vanwege een constructie obstructie. Maar natuurlijk vonden we altijd wel een andere weg.

Helaas heeft niet iedereen het gered, voornamelijk vanwege oude blessures en dat corona zijn kop geregeld opstak, maar uiteindelijk hebben we met zijn vijven de laatste training gedaan. Als afsluiter konden we laten zien wat we bereikt hebben door het traditionele 600 meter rondje te lopen bij Eeneind.

De trainingen hebben voor mij alle verwachtingen overtroffen. Niet alleen heb ik een vorm van hardlopen gevonden die ik echt leuk vind, ik ben bang dat ik inmiddels verslaafd ben, maar mijn conditie is er veel harder op vooruit gegaan! Na de laatste training op dinsdag, kon ik zelfs die zaterdagochtend meteen al met de ZAMO groep mee.

Ik wil Jeroen, Paulien en Ronald hartelijk bedanken voor deze 10 weken! Ik hoop voor alle toekomstige hardlopers dat er weer een Loop nu met Lonu georganiseerd wordt zodat ook zij kunnen ervaren hoe leuk hardlopen met Lonu is. Voor mij gaat het hardloop avontuur verder bij Lonu en ik sluit mij in januari aan bij R3

Maurice Zeijen











## Urban Trail Eindhoven

Soms wil je het maximale uit jezelf halen en je prestaties meten. Dan geef je je op voor de (halve) marathon van Eindhoven of een andere stad. Soms wil je vooral plezier hebben en eens ergens anders lopen dan je gewend bent, dan geef je je op voor de Urban Trail Run die op zondag 10 december voor de 5e keer in Eindhoven werd gehouden.

De Urban Trail startte in 6 waves, die elkaar elk kwartier opvolgen. Ronald, Huib Chapelle en ik (Selma) hadden de eer om met de eerste 'wave' om 9:30 te starten. Aangezien de Urban Trail anders is dan andere events, was ook de start anders. Niks geen dringen om helemaal vooraan te staan, maar voldoende ruimte om je heen. Uiteraard wel met Mariah Carey – All I want for Christmas – om lekker op warm te dansen bij een temperatuur van 2°C. Om onduidelijke redenen werd de start een kwartier uitgesteld, waarbij de wave ook nog eens werd opgedeeld in vier stukken die elke 2 minuten na elkaar vertrokken. Voordeel was wel dat je vrijwel direct na de officiële startstreep fijn je in je eigen tempo kon lopen.

De route leidde ons eerst naar het CKE-gebouw waar we door de gangen liepen en ondertussen van kunstwerken van alle cursisten konden genieten. Daarna weer naar buiten de kou in, naar speeltuin Philipsdorp. Hier kon je zo snel mogelijk doorheen lopen, of kiezen voor een omweg via de glijbaan of kabelbaan, maar ik koos voor het uitzicht vanaf het klimrek. Waarna Ronald en Huib volgden voor een paar gezellige foto's.

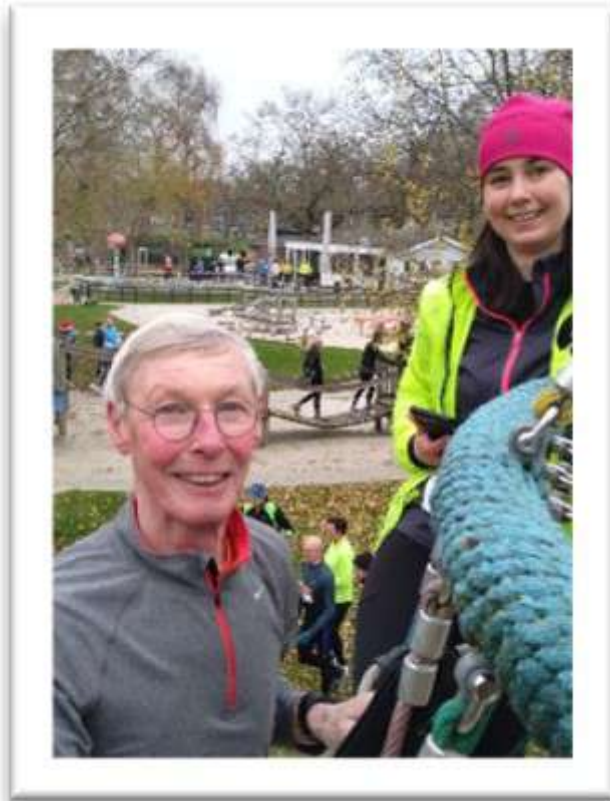
Na deze tussenstop vervolgde de route naar Strijp-S. Hier mochten we door enkele kantoorpanden waar limonade en koek werd uitgedeeld en kwamen we terecht bij een indoor parkourbaan. Je moet er niet gek van opkijken als Ronald binnenkort een parkourgroepje binnen LONU start. Na Loetje – helaas deelden ze geen biefstuk uit- zetten we koers richting de binnenstad.

In het Arthotel werden we verwelkomd met livemuziek en in de gang stond een bed waarin een vrouw lag te slapen. Dan door de Mediamarkt waar we de stilstaande roltrappen opliepen en in het Piazza weer naar grondniveau gingen. Inmiddels hadden we ruim de helft van onze 10km loop afgelegd.

We vervolgden onze weg langs de brouwketels van de Stadsbrouwerij en door een archeologisch museum. Daar waar we niet door een pand liepen, liepen we vooral over de stoep – kenmerkend

voor de relatieve kleinschaligheid van de Urban Trail. Via enkele andere gebouwen en de Silly Walks Tunnel eindigden we op het TU/e terrein. Hier werden we onthaald met een medaille en een ontbijt/lunch pakketje. Het was een geslaagde manier om Eindhoven eens op een andere manier te beleven.

*Wil je ook op deze manier een stad verkennen? Kijk dan op <https://www.urbantrailseries.nl/> voor de steden en data van 2023. Je kan tijdens het lopen van de route kiezen uit een traject van 5km of 10 km.*







## Bladeren vegen

Vele handen maken licht werk, dat bleek maar weer eens op zaterdag 12 december, toen we zijn 14-en aan de slag gingen om de bladeren die tot dan toe waren gevallen, op te ruimen. Wat ook enorm hielp, was de grote aanhangwagen van Frans waarmee we heel snel alles konden afvoeren naar de bladerberg bij de parkeerplaats. Om half 11, zat het werk er al weer op.

Het enige probleem is dat niemand het zal zijn ontgaan dat dit jaar heel veel soorten bomen de bladeren extreem lang hebben vastgehouden. We bekijken hoe daar weer van af komen.

Robin

---





## ZAMO ... nat natter natst.

Het zou een rustig loopje worden, zo vlak voor de feestdagen, dus Paula en ik waren van de partij. Samen met Huib, Pauline, Selma, Maurice, Anne, Henk en Ronald die de honneurs waarnam, en dus ook niet op bovenstaande foto's staat, want behalve de trainer ook de fotograaf. Het begon inderdaad rustig over mooie onbekende paden, met ook een lange versnelling langs het kanaal. Maar de laatste kilometers voerden langs de Dommel. Toen voelde ik al nattigheid want dat gedeelte kende ik wel. Het zou wel gaan, Ronald had er vorige week nog gelopen, ja toen vroom het bijna 10 graden ... duh. In heb begin ging zowaar nog wel als je maar een eind om de plassen liep, maar dat was onmogelijk bij het laatste obstakel zo'n 200m voor einde van het Dommelpad. Maar tot mijn verrassing merkte ik dat je voeten, waarmee je net helemaal kopje onder bent gegaan, al na een paar minuten weer opwarmen. Dat hadden onze lopers/loopster van eerdere Houfalize trails al gezegd, maar daar geloofde ik niets van, maar dat moet ik nu herzien. Het was in ieder geval een heroïsche training, die we niet snel gaan vergeten.

Robin

---

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 Bakkerus & Bram Stoop*

---



**LONU**  
Loopgroep Nuenen

*Nieuwsbrief*

[Unsubscribe](#) | [Manage subscription](#)  
LONU clubgebouw  
Wettenseind 28, Nuenen  
[www.lonu.nl](http://www.lonu.nl)

[MailPoet](#)