



**LONU**  
Loopgroep Nuenen

Nieuwsbrief

[Link naar website](#)



## Drukste Van Goghloop ooit

Op 1 juni was de 27-ste editie van de *Van Gogh Loop*. Deze had een record aantal deelnemers, als je de scholieren 600, en alle anderen bijna 700 bij elkaar op telt! Het is dan ook met afstand het grootste sport evenement van Nuenen.

De omstandigheden voor de hardlopers waren ideaal, en omdat het droog was voor het publiek ook prima. De organisatie verliep nagenoeg perfect en ook achter de schermen liep alles gesmeerd. Het enige minpuntje was dat de special run voor kinderen met een geestelijke of lichamelijke beperking, op het laatst niet door kon gaan, ondanks verwoede pogingen van onze organisatie.

De meeste Lonu leden waren als vrijwilliger actief rondom het parkoers, maar daarnaast liepen gelukkig ook nog een flink aantal Lonu-ers mee. In foto hierboven bij de start kun je er twee spotten: Rob en Floris. En iets meer achter in het peloton liepen ook vijf leden van de startersgroep,

als afsluiting van hun *LONU LoopNu* traject.



Voor nog veel meer foto's en alle uitslagen zie: [hier](#)

En hier nog een prachtig stukje van Jolanda (tweede van links)





## Van Gogh Loop 2024

We stonden na de opwarming wat nerveus aan de start met ieder ons eigen verhaal...

De één had last van wat fysieke pijntjes en een ander probeerde vooral wat mentale stress kwijt te raken vanwege de impact van allesverwoestend nieuws.

Ikzelf had twee dagen van tevoren nog een Addison-crisis gehad, dus het was allesbehalve zeker dat ik hier zou verschijnen vandaag...

Even nog een 'ussie' voor de instagram van LONU en toen begon het!

Geen start-schot maar een 'GO' later en iedereen was aan het rennen... aan het bewegen, om los te komen van de meute. De muziek was opzweepend maar tegelijkertijd verontrustend zodat we als een soort spice-girls door de eerste bocht kwamen met Jeroen, de trainer, al dansend om ons heen. Hij was resoluut geweest; ik had hem van tevoren verteld over mijn aandoening (het Syndroom van Sheehan) en dat als ik onderuit zou gaan, dat ik dan een pilletje moest hebben. Vanaf dat moment liep hij als een schaduw om me heen.

Ook Martje was als een siamese tweeling en Edith & Sylvia volgden vrolijk ons pad.

Nadat het gejuich van de mensen in het park verstomd was, hoorden we alleen nog maar onze voetstappen en het gehijg van de mensen die bij de eerste km net iets teveel een 'Jochem-Meijertje' hadden gedaan voor het publiek; populair grappend, klappend en zwaaiend als een speer dat park uit... die liepen nu als een fietsband leeg...

Onze groep ging lekker en we renden nog redelijk bij elkaar, als een witte vlag door al onze witte shirtjes van de club. Een stel loslopende kakelende kippen in het slachthuis.. totdat we richting de Helsestraat het bordje van 2 km tegenkwamen... Okay, nog even doorbijten dus...

Onderweg was het genieten met mensen die aan de kant van de weg met water, muziek en complete douches ons stonden aan te moedigen.

Ook onze trainer Robin stond daartussen om nog even de doorstoot voor de tweede helft te geven. Latoya en Britt waren al verder naar voren gerend en er waren nu steeds meer lopers die links en rechts ons inhaalden maar ook die wij inhaalden.

Het was pas bij de laatste kilometer via de Broekdijk dat we als groep verder verdeeld raakte, maar mijn schaduw bleef naast me 🏃

Had ik bij de trainingen ronduit liggen wauwelen tijdens het rennen, nu kon ik alleen nog maar hijgen. "Shut Up and Run Jo!" is wat ik dacht, want die laatste meters waren zwaar, die crisis was nog niet helemaal uit mijn lijf...

Maar door het gejuich van de mensen kreeg ik vleugels en kwam ik uiteindelijk BIG SMILEnd over de finish!

En Jeroen ging, als een echte kapitein op het schip, terug om de laatste mensen van LONU op te halen. Een medaille, een water en een sinaasappel verder kwam het geluksgevoel! YESSS! We did it! Voor mij was dit een overwinning... ik ben van ver gekomen en ben nog lang niet waar ik wil zijn maar dit was een geweldig leuke ervaring!

Bedankt aan alle mensen van LONU voor de goede organisatie en motivatie!

Ik zeg volgend jaar weer!! 🙌

---

## LoopNU met LONU afgerond

Op 5 maart begon de *LoopNU met LONU* met een groep van zo'n 10 startende lopers. De eerste drie weken loopoefeningen op het veld en daarna heel rustig opbouwen op asfalt. Te beginnen met 3 x 6 minuten met ruim 2 minuten rust en eindigend met 3 x 15 minuten en 1 minuut rust. Als afsluiting mochten de deelnemers aan de 5 km van de VanGoghloop mee doen.

Voor Corona hebben we wel eens grotere groepen gehad, maar dit was zeker en vast de meest enthousiaste groep. Helaas moesten al heel snel 2 lopers afhaken vanwege knieklachten, maar alle anderen kwamen bijna altijd opdagen ondanks de vele regenachtige trainingsavonden. De meesten zijn nu ook al lid geworden, en gaan nu instromen bij de reguliere groepen, te beginnen in R3 maar een aantal zullen al heel snel naar R2 overstappen (logisch als je nu al in iets meer dan 30 min. de 5 km loopt!).

Van harte welkom dames, super zoveel jeugdig elan erbij.



De starters die meededen aan de 5 km.

---



## Bosloop in het Leudal

Op 26 mei zijn we met een flinke groep van 14 leden op pad gegaan voor een bosloop in het Leudal. Het parkoers liep voor een groot gedeelte langs een wandelpad dat ik al kende omdat het in één van onze wandelboeken in de top 10 staat van mooiste wandelingen van Nederland. Je loopt daar (gelukkig hoog en droog) langs een prachtig riviertje, een hele mooie watermolen een van de weinige overgebleven nog werkende bakhuisjes en door (natte) heidevelden. En last but not least : er was schitterend gelegen horeca met een groot terras.





## Zomertraining

Deze zomer zijn er weer, 6 weken lang, de gebruikelijke zomertrainingen. De eerste training zal plaatsvinden op dinsdag **9 juli** en de laatste op **donderdag 15 augustus**.

De trainingen op de dinsdagavond starten op de hoek Donkervoort/ Noorderklamp om 19.15 uur. Per week wordt er bekeken of er voldoende animo is om ook op de donderdag een zomertraining te organiseren. Deze kan starten op verschillende locaties die via Whatsapp en de website worden gecommuniceerd.

Uiteraard wordt het programma aangepast indien nodig: als er een hittegolf is blijven we lekker thuis.





## Zomerborrel

Ook dit jaar organiseren we op **dinsdag 2 juli** weer een zomerborrel. Omdat de reacties vorig jaar heel positief waren is de formule grotendeels identiek: we beginnen weer met competitie in team verband. Dit jaar geen SWUP (synchroon warming-up) maar iets anders. Dan een Coopertest van 12 minuten, en dan is het tijd voor al jullie lekkere hapjes!  
Ik heb nu al zin in.

---



## Wel of niet lopen

Jullie hebben het vast wel gemerkt, de laatste weken waren qua weer erg wisselvallig. We hebben kort achter elkaar, twee keer te maken gehad met een weersituatie waarbij niet overduidelijk verantwoord was om te gaan hardlopen.

De besluitvorming en communicatie over het wel of niet doorgaan was verre van optimaal. Wie neemt het besluit; het bestuur, de hoofdtrainer, de trainers die die avond zijn ingedeeld? Excuses daarvoor!

Tijdens afgelopen bestuursvergadering is hierover door het bestuur en de hoofdtrainer gesproken en zijn de volgende afspraken gemaakt:

### **Lonu code ROOD**

- Bij een hittegolf, of wanneer het KNMI code rood afgeeft voor zware onweersbuien of extreme hitte dan is het duidelijk en gaat de training niet door.
- We communiceren dit dan ruim voor aanvang van de training via de WhatsApp Community en de LONU website.

### **Lonu code ORANJE**

- Als we vanwege de weersverwachting veel twijfel zien bij lopers via de WhatsApp groepen of zelf onze bedenkingen hebben dan houden we het weer extra in de gaten en overleggen we met de trainers die staan opgesteld.
- Via de verschillende Whatsapp groepen communiceren eerst dat dit overleg plaatsvindt, zodat lopers weten dat we ermee bezig zijn.
- Als we voor 17:30u besluiten dat een training niet door kan dan gaat deze ook echt niet door!
- We communiceren dit dan voor aanvang van de training via de WhatsApp Community en de LONU website.

### **Lonu code GEEL (na Lonu code ORANJE)**

- Bij echte twijfelgevallen waarbij het tussen 17:30u en 19:00u niet duidelijk is of een training wel/niet door kan gaan, kun je gewoon naar het clubgebouw komen.
- Daar ter plekke wordt bekeken wat we het beste (verantwoord) kunnen gaan doen. Dat kunnen bijvoorbeeld interval rondjes in de buurt van het clubhuis zijn, of core-stability oefeningen binnen en vaak is er dan een keuze tussen beide.
- In worst-case (te dreigend buiten en te druk voor oefeningen binnen) een informele ledenvergadering of zo...
- We communiceren dit dan voor aanvang van de training via de verschillende WhatsApp groepen.

### **Lonu code GROEN**

- Bij mooi weer, kou en sneeuw gaat de training gewoon door. Ook hardlopen in de regen kan geen kwaad, van water en modder krijg je niks!

*Jeroen*





# Facebook & Instagram

Afgelopen weken heeft Laura, de dochter van Ronald, een stageopdracht bij ons uitgevoerd. Laura studeert aan de Fontys Hogeschool en doet daar de opleiding Commerciële Economie. De stageopdracht bestaat uit een praktijkopdracht bij een bedrijf of andere organisatie waar ze in een periode van een paar maanden minimaal 40 uur aan mag besteden.

Na de eerste contacten heeft ze vier verschillende aandachtsgebieden geformuleerd. Daarop hebben we gekozen voor het aandachtsgebied "social-media", om LONU meer zichtbaar te maken, met als doel hopelijk het werven van nieuwe leden.

Daarop heeft Laura een Instagram account voor Lonu aangemaakt (loopgroep\_nuenen) die gekoppeld is met het bestaande Facebook account. Ze stelde ook voor, om vlak voor de VanGoghLoop een campagne te starten met een promotie video. Deze is afgelopen woensdag van start gegaan, met als doelgroep mensen uit Nuenen met als interesse hardlopen. Een goede promo is volgens Laura een heel korte (max 30 sec.) catchy video. Die heb ik dan ook niet zelf gemaakt, maar uitbesteed aan mijn zoon René, die aan de lopende band dit soort video's maakt.

Deze promo video staat nu ook op homepage van onze website zie: [Lonu-promo-video.mp4](http://Lonu-promo-video.mp4)

## Influencers gezocht.

Een Facebook en Instagram account hebben is één ding, het onderhouden en daarop regelmatig posten is een heel ander verhaal. Mijn track record op dat gebied is niet heel indrukwekkend... Zo'n 5 posts op Facebook in 20 jaar of zo!?. Dus nee van mij moet het niet komen.

We zijn dan ook naarstig op zoek naar Insta en Facebook junkies die wel regelmatig daarop posten. Laat het me weten, dan geef ik je toegang tot die platforms.





## AED officieel geopend.

Op dinsdag 21 mei heeft wethouder Sandor Löwik samen met mij, de officiële opening verricht van een AED bij de sportvelden bij Wettenseind.

Het heeft een tijd geduurd, want we moesten eerst een goede plek vinden. Aan ons clubgebouw wilden we niet, want dan was die net als alle andere AED's in de buurt, niet altijd toegankelijk. Voor het hek dan? Niet eenvoudig want je hebt een stevige constructie nodig en stroom, voor de verwarming in de winter en koeling in de zomer. Maar daar zou het iets te opvallend dus vandalisme gevoelig staan.

Volgens de verkoper van AedVoordelig.nl (die toevallig ook in Nuenen is gevestigd) is aan de buitenkant van de kantine van EMK een perfecte plek. We hebben er ook voor gekozen voor een kast zonder (cijfer)slot, dus kan die in noodsituaties echt altijd door iedereen worden geopend. We hebben daarom wel een volledige verzekering afgesloten. De kans dat we die verzekering moeten aanspreken is gelukkig heel erg klein: van de ruim 40 AED's in Nuenen, is in de afgelopen 5 jaar één keer een geval van vandalisme gepleegd.

Overigens hopen we van harte dat deze AED nooit wordt gebruikt!



## Waarom vrouwen bij ultra-races vaker mannen verslaan

In de NRC krant las ik onlangs een leuk artikel met bovenstaande kop, lees [hier](#)

---

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, Huib*

---



**LONU**  
Loopgroep Nuenen  
*Nieuwsbrief*

[Unsubscribe](#) | [Manage subscription](#)

LONU clubgebouw  
Wettenseind 28, Nuenen  
[www.lonu.nl](http://www.lonu.nl)

MailPoet