



LONU
Loopgroep Nuenen

Nieuwsbrief

[Link naar website](#)



Nieuwjaarsreceptie 2024

Het bestuur nodigt alle leden van Lonu uit voor de nieuwjaarsreceptie op **dinsdag 9 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 oliebolletjes 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





Bladeren opruimen

Op dit moment liggen er al veel bladeren op het veld. We hebben gewacht totdat ook veel eikenbladeren gevallen zijn. De komende week (-en) proberen we de bladeren bij elkaar te vegen. Zaterdag 9 december organiseren we weer een gezamenlijke activiteit om de bladeren te verwijderen. Daarbij hebben we hulp nodig van 09:00 – 11:00 uur. Geef je op via het inschrijfformulier of info@lonu.nl

Neem graag zoveel mogelijk hulpmiddelen (bladhark, bladeren zak, kruiwagen e.d.) mee. En we hebben iemand nodig met een **auto met trekhaak** om een trailer te trekken.

NB: Om de animo te vergroten hebben we een troefkaart: wij gaan Oekraïense borsjt soep serveren. In hoeverre Yana alleen maar advies kan geven of ook daadwerkelijk meehelpen met het maken van deze traditionelere soep zien we dan wel weer.



ALV dinsdag 6 februari

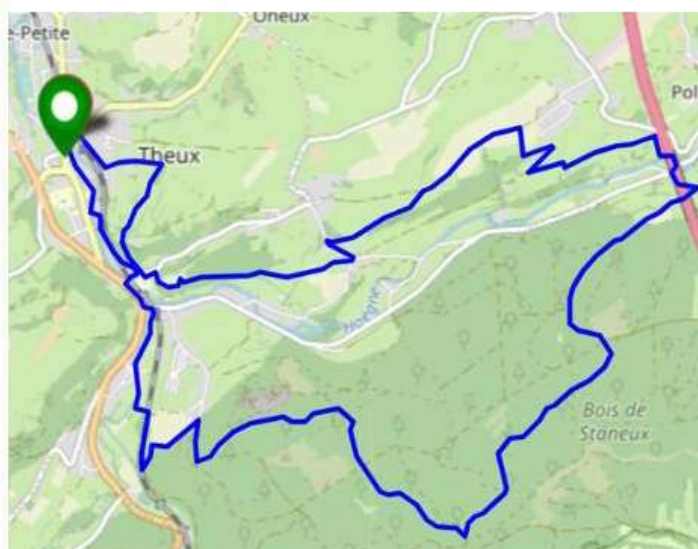
Het bestuur nodigt alle leden uit voor de algemene ledenvergadering op dinsdag 6 februari. Deze zal zoals gebruikelijk plaatsvinden rond 20.30 uur na de (wat kortere) training.

Meer info en alle bijlagen komen in de volgende nieuwsbrief.



EXTRATRAIL

Decathlon Running Tennitonies



Het trailrunningvirus van Theux

Zondag 15 oktober worden we (Karin, Mieke, Rinnie en Jos) door Ronald heerlijk luxe gereden naar Theux. Na anderhalf uur, over een rustige A2 naar het zuiden, stappen we rond 09:30 uit de warmte van de auto in de frisse ochtendlucht van Theux. Mede door het riviertje de Hoegne of door de kou is er dringend behoefte aan een toilet. Karin en Rinnie verkennen de omgeving en zien dat L'Amarante Leonidas open is. En ja, België in combinatie met Leonidas... dan weet je het wel. We stellen onze trailvoornemens nog even uit. Bestellen, thee, koffie en cappuccino Italiën met daarbij heerlijke bonbons.

Na de plasronde moeten we er dan echt aan geloven. Vanaf de parkeerplek staan de bordjes van de trails al goed aangegeven. De stramme benen komen in beweging en we lopen eerst een stukje langs de rivier en het spoor en verlaten dan het dorpje. In het bos begint gelijk de eerste klim en enthousiast rennen we omhoog. Maar hoe lang is die klim eigenlijk? We passen ons tempo wat aan, het is immers nog maar het begin en we moeten nog wel een stukje.

[Lees meer .. \(incl. foto's\)](#)



Van de Brabantse wal naar de Belgische Ardennen

Zaterdag 18 november zouden we met zijn zevenen naar De Brabantse wal trail gaan bij Ossendrecht waar we de 38 km met zijn allen zouden gaan lopen.

Helaas kregen we halverwege die week te horen dat het geannuleerd werd door de hevige regenval in de afgelopen weken.

Tja, wat doen we dan...??? We hadden allemaal deze dag gereserveerd voor een trail, dus dan ergens anders naartoe. Zo stapten we vervolgens zaterdagochtend om 7.00 uur in de camper bus van Ernst en zijn we een extra trail gaan lopen in de Belgische Ardennen bij Malmedy. Deze trails zijn vaste routes die altijd gelopen kunnen worden, top dus!

[Lees meer ...](#)





Oud lid Stijn Aben loopt 100 km.

Een paar weken geleden kreeg ik van een oud bestuurslid, John Aben, een mail dat zijn zoon Stijn (die in de vorige eeuw ook even bij Lonu liep, de Kullamannen trial in Zweden heeft uitgelopen ... 100km!

Kopij voor de volgende nieuwsbrief emailen naar 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

MailPoet