



Ieper, 10 februari 2018

Beste LOKO-vrienden

Januari eindigde met een valse noot. Onze "Lokomotief" had even een zwak momentje en verbleef een week in het ziekenhuis voor een volledige check-up. Hij is weer goed bevonden voor de dienst en hij maakt zich in alle rust op om zijn rol als trekker van de LOKO-trein weer op te nemen.





1. Nieuwjaarsfeest vrijdag 23 februari 2018

LOKO- NIEUWJAARSFEEST



vrijdag 23 februari - 19 uur
Sint-Maartenskring Ieper

Locatie: Sint-Maartenskring

Aanvang: vanaf 19 uur

Deelnameprijs : 25 euro

Code: enkel clubleden toegelaten

Inschrijven: BE20 6528 4543 9756 (voor 15 februari)



Beste Lokomotief-runner,

Naar jaarlijkse gewoonte nodigen we onze leden uit voor het Nieuwjaarsfeest.

Wij verwachten je op vrijdag 23 februari vanaf 19 uur.

(zaal Sint-Maartenskring -Lange Meersstraat 26 te 8900 Ieper)

Formule :

- welkomstdrink
- gebraiseerde ham in Rodenbach, winterse groentjes en krielaardappelen.
- ijspronkstuk: Lokomotief-runners
- Koffie
- discobar

Prijs : 25 euro per persoon

Inschrijven kan via onze website <http://www.lokomotief-runners.be/>.

Daarna stort je 25 euro met vermelding van uw naam + Nieuwjaarsfeest op rekeningnr. BE20 6528 4543 9756 LOKOMOTIEF-RUNNERS IEPER. Je betaling moet ons ten laatste op 15 februari bereiken!

Let's Party!

Het Loko-team



2. Sessie "Joggen voor Beginners 2018"

Ook in 2018 organiseren we weer een sessie "Joggen voor Beginners". Het startschot wordt op maandag 19 maart 2018 op de Ieperse atletiekpiste gegeven. Tien weken later, op maandag 28 mei 2018, is er de ultieme 5km-test rond Dikkebusvijver.

Zijn er familieleden, vrienden of collega's met sportieve voornemens? Aarzel dan niet om hen onze sessie "Joggen voor Beginners" aan te bevelen.



Joggen voor Beginners 2018

In navolging van Mieke Boeckx, www.miekeboeckx.be, de bedenker, grondlegger van Start To Run en nog steeds de promotor van het eerste uur om mensen aan te zetten te sporten, organiseert de loopclub Lokomotief-runners van KWB St. Maartens – St Niklaas Ieper ook dit jaar een loopsessie over 10 weken.



Start op maandag 19 maart 2018.

Samenkomst en inschrijvingen op maandag 19 maart 2018, in de cafetaria van Sporthal 2 Leopold III-laan 18, Ieper vanaf 19u00.

De deelnameprijs is € 20 + € 10 dagkaart piste met waarborg.

Info + inschrijven: www.lokomotief-runners.be



3. Komende wedstrijden (met inschrijvingen via onze club)

Bellewaerde Ieper Trail - 18 maart 2018

Deze loopwedstrijd was in een mum van tijd volzet. Toch wisten 109 clubleden een plaatsje te bemachtigen. Onze LOKO-trein zal dus weer niet onopgemerkt voorbijlopen.

Wie een plaatsje heeft, maar om een of andere reden niet kan deelnemen, wordt verzocht een mailtje te sturen naar roland.outtier@gmail.com. Er zitten immers nog een paar Loko's op de reservebank.

Great Peace Run & Walk - 06 mei 2018



Het gaat om een wedstrijd van 10 km of 21 km.

Alle info vind je terug op <http://www.sport.be/greatpeacerun/2018/nl/>.

Ook inschrijven kan je via deze vernoemde website.

Als je inschrijft, kan je bij een groep aansluiten.

Ik heb al de groep Lokomotief-runners Ieper aangemaakt.

Je hoeft enkel de groepscode 'LOKO18182' mee te geven om aan te sluiten.




 Ypres Nightrun Cats Edition - zaterdag 28 april 19.30 uur



Ypres Nightrun Cats Edition:
Deze afstanden zijn bedoeld voor iedereen
- 2,5 km
- 5 km
- 7,5 km
- 10 km

Terwijl je loopt kan je genieten van talrijke randanimatie en lichtspektakel.

Meer info en mogelijkheid tot inschrijven volgt.

 McBride Run - 03 juni 2018

Alle info: <http://extreme.kewl.be/mcbride-run/>

Inschrijven kan vanaf 1 maart 2018.

4. Trainingsschema McBride Run

Net als de voorbije jaren geven we je in de aanloop naar de McBride-run de kans om een trainingsschema te volgen. Als recreatieve club richten we ons op een streeftijd van 2u15'.

Het schema start op maandag 26 maart. Het omvat 3 trainingen in de week (maandag, woensdag, vrijdag). Heb je interesse, stuur dan een mailtje naar roland.outttier@gmail.com.



5. Kalender

| | | |
|-----------|--------------|---|
| donderdag | 15 februari | Deadline inschrijvingen nieuwjaarsfeest |
| vrijdag | 23 februari | Nieuwjaarsfeest |
| zondag | 18 maart | Bellewaerde Ieper Trail |
| maandag | 19 maart | Start sessie "Joggen voor Beginners" |
| maandag | 26 maart | Start trainingsschema "McBride Run" |
| zaterdag | 28 april | Ypres Nightrun Cats Edition |
| zondag | 6 mei | Great Peace Run & Walk - Ieper |
| maandag | 28 mei | 5km-test sessie "Joggen voor Beginners" |
| maandag | 2 juli | Verlofdrink |
| maandag | 17 september | Herdenkingsloop "MarathonWilly" |
| vrijdag | 21 december | 6e Colora Santa Claus Run |

Voor suggesties en opmerkingen kan je steeds bij het LOKO-team terecht:

Roland Outtier <roland.outtier@gmail.com>;

Claude Pottel <lokomotief.runners@gmail.com >;

Philip Soetaert <soetaertp@hotmail.com>;

Gerard Vandoolaeghe<vandoolaeghe-desmet@skynet.be>;

Geert Ryckaert <ryckaert.touquet@telenet.be>

Zin om het LOKO-team te versterken?

Neem vrijblijvend contact op met een van de leden!

Sportieve groeten
Het LOKO-Team