



Ieper, 14/03/2016

Beste LOKO-vrienden,

De afgelopen weken hebben we met de nieuwjaarsreceptie en de pastaparty het jaar al feestend ingezet. Ondertussen werd er soms in barre omstandigheden verder getraind. Sommigen reeds met een volgend doel voor ogen anderen omdat 2 à 3 keer trainen in groep per week een vanzelfsprekendheid is geworden. In 2016 werden reeds grenzen verlegd, letterlijk en figuurlijk. Zo stonden er dit jaar loko's aan de start tijdens wedstrijden in België, Frankrijk en Zuid-Afrika! Lissabon houdt zich al klaar en Siegen ontvangt ons eind deze zomer.

Kortom de LOKO-trein staat onder stoom!



Mis de eerstvolgende haltes niet.



## 1. Santa Claus Run 2015

Eerst komen we nog eens terug op onze Santa Claus Run 2015. De opbrengst ging naar de Vereniging Ons Tehuis. Deze week ontvingen we een e-mail met daarin een beschrijving voor wat het geschonken bedrag zal worden gebruikt. Dat het geld wordt aangewend voor een sportieve uitdaging kunnen we als sportvereniging natuurlijk alleen maar toejuichen!

Dag Roland,

Ik beloofde je op de nieuwjaarsreceptie van de Stad Ieper te laten weten aan welk project wij de sponsoring die wij van jullie ontvingen zullen spenderen.

We kozen voor een sportieve uitdaging. We zullen met een 5-tal jongeren de Monte Perdido beklimmen. We kiezen voor jongeren die niet veel meer naar huis kunnen en op vlak van persoonlijkheid en zelfvertrouwen nood hebben aan ondersteuning.

In de zomer van 2016 willen we met een groep van maximum 5 jongeren en 3 begeleiders de uitdaging aangaan om deze bergtop "de Monte Perdido" in de Spaanse Pyreneeën te beklimmen. Het halen van deze top zou de spreekwoordelijke kers op de taart zijn maar is zeker niet het ultieme doel.

Het proces dat hieraan vooraf gaat en door iedere deelnemer, zowel begeleider als jongere wordt doorgemaakt is van veel groter belang. Zeer zeker zal iedere deelnemer worden geconfronteerd met zijn eigen grenzen, zowel fysiek als mentaal. Deze confrontatie zal zorgen voor leerkansen voor de jongeren. Frank, Katrine en Maxim zullen vanuit hun deskundigheid als outdoor coaches deze leerkansen optimaal benutten om de persoonlijke ontwikkeling van iedere deelnemer te stimuleren.

Deze meerdaagse tocht zal de jongeren een onvergetelijke ervaring aanbieden op persoonlijk vlak. De jongeren zullen er in de ongerepte natuur geconfronteerd worden met hun eigen grenzen en zo heel wat leerervaringen opdoen die zullen bijdragen tot hun persoonlijke ontwikkeling. Het verleggen van de eigen grenzen zal bijdragen tot groei van zelfvertrouwen. Bovendien zullen ze moeten leren samenwerken met elkaar, leren op elkaar vertrouwen, de andere moed inspreken. Leren niet af te haken en doorzettingsvermogen tonen.

Wij zoeken nog bijkomende sponsoring, maar zonder de bijdrage van de Lokomotief-runners zouden wij dit unieke project niet kunnen realiseren.

Ik hoop dat jullie achter dit sportieve doel kunnen staan.

En wij zijn er zeker van dat wij jongeren terug zullen zien die, naast het beleven van een unieke ervaring, heel wat attitudes zullen geleerd hebben die in hun latere leven van belang zullen zijn.

Wil je de bestemming van de gelden van de Lokomotief Runners melden in de club aub.

Nogmaals...een welgemeende dank voor de ondersteuning.

Vriendelijke groeten, Herwig Vanroose



## 2. Daguitstap Sluis 20 maart 2016

22 personen hebben zich ingeschreven voor onze daguitstap. Wie nog zin heeft om mee te gaan kan nog ter plaatse inschrijven de wedstrijden. Je dient wel voor eigen vervoer te zorgen.

### Afsluitende maaltijd

We sluiten onze daguitstap af met een gezamenlijke maaltijd in Marktcafé "Les Halles" Grote Markt 35 te Ieper. De maaltijd is geheel vrijblijvend. Ook personen die niet meegaan naar Sluis zijn welkom om mee de dag af te sluiten. Wie nog zin heeft om mee te gaan kan ten laatste woensdag zijn naam doorgeven.  
[roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com)



LOKO-loopuitstap naar Sluis - Zondag 20 maart 2016

Beste Lokomotief-runner.

Dit jaar trekken we de grens over. De Zwinstedenloop trekt jaarlijks heel wat Vlamingen aan en als shoppingsparadijs is Sluis voor de meesten ook geen onbekende. We zijn er dan ook van overtuigd jou als loper, en ook je eventuele niet-lopende partner aan te spreken. De prijs voor de bus = 7,50 euro per persoon.

Programma :

09u00: vertrek met de bus naar Sluis ( Grote Markt Ieper)

11u30: Start Kids Run (1.34 km) - 6 t/m 12 jaar - 1 euro

12u00: Start Vijf van Sluis (4.7 km) - 7 euro

12u45: Start Tien van Sluis (9.6 km) - 10 euro

13u00: Start Halve Marathon (21 km) - 14 euro

15u00: Afhalen prijzen-Naturaprijzen-Tombola

16u00: Prijsuitreiking winnaars (1-2-3, heren/dames)

16u30: Trekking superprijzen

17u00: Tenugreis naar Ieper

18u30: We sluiten de dag vrijblijvend af met een gezamenlijke maaltijd in Ieper

(wie niet meegaat naar Sluis kan ook hier aansluiten)

Zin om een stukje Nederland voor één dag geel te kleuren? Aarzel niet en schrijf je!

Voor de bus : <http://www.lokomotief-runners.be/> (inloggen met eigen account)

Voor de wedstrijden : <http://www.zwinstedenloop.nl/inschrijven.html>

Je inschrijving voor de bus is pas definitief na storting van 7,50 euro (of veelvoud) met melding van daguitstap, naam en aantal personen op rekeningnr. BE20 6528 4543 9756 LOKOMOTIEF-RUNNERS IEPER. Je betaling moet ons ten laatste op 1 maart bereiken!

Info over het afsluitende etentje volgt later.

Geenje Geel boven

Het LOKO-team

### Menuvoorstel :

#### Volwassenen :

Apero Kirr en fruitsap (met bijschenk) en 2 hapjes.  
Stoofvlees of Americain of Slaatje gerookte zalm  
Dame Blanche of Coupe bresilienne  
(inclusief 1 consumptie, pils, glas wijn of frisdrank)  
24 €

#### Kinderen:

Kinderspaghetti of balletjes in tomatensaus met frietjes  
Kinderijsje  
2 frisdrankjes (1 als aperitief en 1 bij de maaltijd)  
12 €



### 3. Joggen voor Beginners start 21 maart 2016

Een nieuwe lente, een nieuwe sessie "Joggen voor Beginners". Roland en Gerard zullen onze starters opnieuw tien weken begeleiden op weg naar hun eerste run van 5 km op maandag 30 mei 2016.

Trek vooral de laatste twijfelaars over de streep en breng ze mee naar Sporthal 2!

### 4. Training maandag 21 maart 2016

Om de starters voor de sessie "Joggen voor Beginners" een warm welkom te heten verzamelen we voor één keer in sporthal 2, en dus niet aan de Crack! Gelieve ten laatste om 20 uur aanwezig te zijn.

### 5. Meetrainen op de piste

Leden mogen tijdens de sessie "Joggen voor Beginners" trainen op de atletiekpiste. Wie op de piste komt beschikt wel over een persoonlijke toegangkaart of dagpas! Deze zijn te verkrijgen aan de balie van het zwembad.

### 6. Omschakeling winter/zomerparcours

De start van de sessie "Joggen voor Beginners" en de omschakeling van winter/zomeruur zullen waarschijnlijk nog te vroeg komen om een uur te lopen voor de duisternis intreed. Het LOKO-team zal begin april beslissen wanneer we ons winterparcours verlaten. Onze streefdatum is de week van 15 april. Vanaf dan trekken we opnieuw op maandag naar Zillebeke vijver en op woensdag naar de Vestingen. Op vrijdag wordt er afgewisseld. We houden je op de hoogte.



## 7. Stretchen

Eenmaal op de zomerparcours nemen we terug de draad van het stretchen op. Na ongeveer één kilometer inlopen wordt er gestretcht. Op maandag aan het begin van Zillebeke Vijver op woensdag net na het oversteken van de Rijselstraat. Na het stretchen vervolgen we onze weg in het tempo van de traagste loper tot aan de schutterstand op het einde van Zillebeke Vijver of tot aan 't Eilandje. Het "vestingsparcours" wordt niet gewijzigd t.o.v. vorig jaar.

## 8. Inspanningstest zaterdag 26 maart 2016

5 leden hebben zich ingeschreven voor deze test. Deze zal doorgaan op de atletiekpiste van Ieper. Heb je nog interesse? Er kan nog 1, max. 2 personen bij. [roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com)

Afspraak : zaterdag 26/03/2016 om 13u45' (atletiekpiste)

Kostprijs : 55 euro pp

Persoonlijke pistekaart of dagpas vereist!

## 9. Coopertest maandag 23 mei 2016

Maandag 23 mei organiseren we opnieuw een coopertest. We hebben er deze keer voor gekozen deze te laten doorgaan op het tijdstip van een gewone training. Wij hopen zo meer mensen te bereiken. De test zal opnieuw doorgaan op de piste. (meer concrete info volgt in de komende LOKO-letters).

## 10. Komende wedstrijden.



Zaterdag 19 maart - Waarden Oom Loop- Beselare

(inschrijving via de club afgesloten)



home

programma

parcours

inschrijving

lagere school

jeugd/volwassenen

sponsors

contact

**vanaf 12.30 uur**

Afhalen nummer.  
Nummers kunnen afgehaald worden tot 15 minuten vóór elke wedstrijd.

**13.30 uur**

Start kinderstratenloop

**14.30 uur**

Start 8 km

**15.45 uur**

Start 5 km en 10 miles



Wings for Life -Ieper\_ zondag 08/05/2016 13 uur - 30 euro



Alle info en inschrijvingen :


<https://teams.wingsforlifeworldrun.com/be/nl/0b612e4b6a3046fa90e0bf30c4e45c5d>

Vergeet je niet aan te sluiten bij ons team van de Lokomotief-runners Ieper!

\*\*\*\*\*

Op donderdag 8 april om 19 u wordt opnieuw een trainingsloop georganiseerd.



 McBride Run Ieper - Poperinge zondag 5/06/2016 - 10 uur

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

Inschrijven kan vanaf 1 april dus meer hierover in de LOKO-letter 4

\*\*\*\*\*

### McBride trainingsschema

\*\*\*\*\*

Zoals ieder jaar zal er voor de geïnteresseerden op nieuw een trainingsschema worden gevolgd in aanloop naar de McBride Run. Het schema duurt 10 weken. We starten op maandag 28 maart. Ook dit jaar zullen we een oefenloop doen op het parcours richting Poperinge. Deze training zal doorgaan op vrijdag 13 mei.



 Siegen (halve) marathon - zaterdag 27 en zondag 28 augustus 2016

Tijdens het weekend van 27 en 28 augustus wordt er in onze Duitse zusterstad Siegen weer volop gelopen. Als Ieperse loopclub worden we door hen uitgenodigd om al lopend de banden tussen beide steden blijvend te smeden.

Het plan is om zaterdagmorgen 27 augustus vanuit Ieper met de auto naar Siegen te vertrekken. Het is een goeie vierhonderd kilometer ver en dus een viertal uur rijden. 's Avonds worden we officieel ontvangen en kan wie wil deelnemen aan de halve marathon. Op zondagochtend wordt de volledige marathon gelopen. We zullen waarschijnlijk bij burgers overnachten en op zondagnamiddag terugkeren. De officiële prijs voor deelname aan de halve marathon is 25,55 euro en 30,55 euro voor de volledige marathon (beiden bij inschrijving voor 31/05/2016).

Interesse? Geef je naam zo vlug mogelijk door [roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com) Zo kan het jumelagecomité in Siegen kijken voor ons op te vangen en te herbergen.

Volledig loopprogramma:

### Samstag, 27. August 2016

15.30 Uhr	10 km Lauf
16.45 Uhr	Handbike (Demonstrationswettbewerb)
17.30 Uhr	Siegerehrung
18.00 Uhr	Halbmarathon (21,0975 km)
18.00 Uhr	Halbmarathonstaffel (5 x 4,2195 km)
20.30 Uhr	Siegerehrungen
ab 20.30 Uhr	Marathon-Vorabend-Party





Sonntag, 28. August 2016

1.: 8.30 Uhr	Marathon (42,195 km)
2.: 8.30 Uhr	Marathonstaffel (5 x 8,439 km)
3.: 8.30 Uhr	Der Herbstmarathon-Test (29,5 km)
4.: 13.20 Uhr	Bambinilauf
5.: 13.30 Uhr	Jedermannlauf: (1 x 2,2 km)
6.: 13.30 Uhr	Inklusionslauf (1 x 2,2 km)
7.: 13.30 Uhr	Schülerlauf (1 x 2,2 km)
8.: 14.00 Uhr	Siegerehrungen

### 11. Kaasbollenverkoop

April is traditioneel kaasbollenverkoop. Zoals de voorgaande jaren verkoopt onze moederorganisatie KWB Sint-Maartens/Sint-Niklaas Ieper opnieuw bolletjes melkerijkaas van Moorslede. De kaasbollen wegen  $\pm$  1 kg en de verkoopprijs is 8,50 euro.

Daar de opbrengst ook onze club ten goede komt durven wij je vragen deze actie te steunen. Je kan je bestelling doorgeven via e-mail [roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com) tot 15 april 2016. De kaas wordt geleverd eind april.

### 12. Attesten ziekenfonds

Op training werden al heel wat attesten uitgedeeld. Heb je jouw attest nog niet ontvangen [roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com).

### 13. Fluo- armbandjes

Wie zijn lidmaatschap tijdig verlengde kreeg daarbij 2 fluo-armbandjes. Heb je deze nog niet ontvangen? [roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com).



#### 14. Kledijshop

Het is bijna tijd om de zomeroutfit uit de kast te halen. Voor al je clubkledij kan je terecht na telefonische afspraak bij Veerle Sabbe.

GSM : 0476 502 874

#### 15. Kalender

zaterdag	19 maart	Beselare - Warden Oom loop
zondag	20 maart	Daguitstap: Sluis
maandag	21 maart	Start: Joggen voor Beginners
zaterdag	26 maart	Inspanningstest
Maandag	28 maart	Start oefenschema McBride Run
donderdag	8 april	Trainingsloop Wings for Life Ieper
	april	Kaasbollenverkoop
zondag	8 mei	Ieper - Wings for Life
Vrijdag	13 mei	Oefenloop McBride Ieper - Poperinge
maandag	23 mei	Coopertest
maandag	30 mei	Eindrun : Joggen voor Beginners
zondag	5 juni	McBride run Ieper - Poperinge
zondag	26 juni	Dikkebus - Kermisloop
maandag	4 juli	verlofdrink
vrijdag	19 augustus	Koksijde - Runaway
27-28	augustus	Uitstap Siegen : (1/2) Marathon
zaterdag	3 september	Rijsel - Halve marathon



zondag	11 september	In Flanders Fields marathon Dwars door Ieper
zaterdag	17 september	In Flanders Fields Triathlon
maandag	19 september	2 <sup>e</sup> herdenkingsloop "MarathonWilly"
zondag	16 oktober	Urban Trail Ieper
zaterdag	22 oktober	Vredesloop Ieper
zondag	11 november	Ploegsteert - Course du Souvenir
		Langemark - Milcobel run
		Langemark - Kerstcorrida
		Sint-Eloois Winkel - San Silvestercross

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

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

*Claude Pottel <claudio.pottel@telenet.be>*

*Emily Deroo <emilyderoo@gmail.com>;*

*yves lagage <yves.lagage@telenet.be>;*

*Evelien Leterme <evelienleterme@hotmail.com>;*

*Veerle Sabbe <vsabbe@telenet.be>;*

*Philip Soetaert <soetaertp@hotmail.com>;*

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

*Geert Ryckaert <ryckaert.touquet@telenet.be>*

Sportieve groeten,  
Het LOKO-Team