



Ieper, 20 april 2017

Beste LOKO-vrienden

Tijdens onze paasmaandagtraining brachten mevr. en mr. Paashaas ons een bezoekje. Inspanning en ontspanning lopen bij ons in de club arm in arm. Hoe groot de drang om langer en sneller te willen lopen ook mag zijn, het plezier van het lopen in groep is de motor van onze trein. Sportief of extra sportief werden een aantal wagonnetjes dit voorjaar niet gespaard, maar weet dat er steeds een legioen van 153 lopers achter jou staat! Op naar spoorlijn 5.



1. Evelien Leterme



Mede door een aanhoudende blessure heeft Evelien beslist haar loopactiviteiten even op on hold te zetten. Bovendien nam ze de beslissing om zich binnen het LOKO-team voorlopig te beperken tot het beheer van de sociale media. We waarderen deze beslissing en hopen dat Evelien vooral vlug weer een sportieve uitdaging zal vinden.



2. Het LOKO-team

Zin om onze club verder mee uit te bouwen?



Interesse? Aarzel niet en stuur een mailtje roland.outtier@gmail.com. Enige voorwaarde, je bent maandelijks aanwezig op onze vergaderingen. Deze vinden doorgaans plaats de 2e donderdag van de maand om 20 uur in het marktcafé Les Halles. Het einde is afhankelijk van de agenda, maar is voorzien tussen 22 uur en 22.30 uur. Je functie wordt in gezamenlijk overleg bekeken

3. Joggen voor Beginners

Momenteel volgen 52 (re)starters het "Joggen voor Beginners" programma op de atletiekpiste. Op maandag 29 mei leggen ze hun 5 km test af rond Dikkebusvijver. Ook op 15, 17, 22 en 24 mei gaan de trainingen door op het parcours rond Dikkebusvijver.

4. Werken rond Zillebekevijver

Vanaf 18 april tot eind mei zullen er werken worden uitgevoerd langs er Zillebekevijver. Hierdoor zal minstens een kant van de vijver niet toegankelijk zijn. Indien de werken volgens de planning worden uitgevoerd zullen we enkel hinder ondervinden tijdens de trainingen van 24 april, 1 en 8 mei. We zullen de situatie wekelijks voor de training bekijken. We hopen via de verste kant van de vijver te kunnen lopen en rond O.C. "In 't Riet" te draaien om via dezelfde kant van de vijver terug te keren. Bij droog weer kunnen we overwegen om de Verdronken Weiden op te zoeken.

Voor de trainingen op maandagen 15, 22 en 29 mei trekken we traditiegetrouw samen met de mensen van "Joggen voor Beginners" naar Dikkebusvijver.





5. Trainingen Dikkebusvijver

Op maandagen 15, 22 en 29 mei en op woensdagen 17 en 24 mei gaan de trainingen door langs Dikkebusvijver. (rondje 2,6 km)

6. Komende wedstrijden

Uit het oneindige aanbod in de loopkalender selecteerden we enkele loopwedstrijden waarvan we denken dat er binnen de club interesse is. Afhankelijk van de inschrijvingsmodaliteiten kan je inschrijven via de club.

Ypres Nightrun - 22 april 2017



De borstnummer van de 38 inschrijvingen die gebeurden via de club worden gebundeld en zijn te verkrijgen vanaf 21 uur in het College bij Roland (ingang Harpestraat).

Groepsfoto om 21.30 uur aan de startboog.

Wings for Life APP run Ieper - 7 mei 2017



Meer info en inschrijven :

<http://www.wingsforlifeworldrun.com/int/en/app-run-ieper/>



Vijfurenloop - vzw Ons Tehuis - 13 mei 2017

Op zaterdag 13 mei organiseert vzw Ons Tehuis - Poperingseweg 30, 8900 Ieper, een vijfurenloop ten voordele van hun werking.

Het is de bedoeling een ploeg te vormen van minimaal 5 personen, zodat er gedurende de vijf uur steeds minimaal 1 teamlid aan het lopen is.

Locatie : Poperingseweg 30, 8900 Ieper

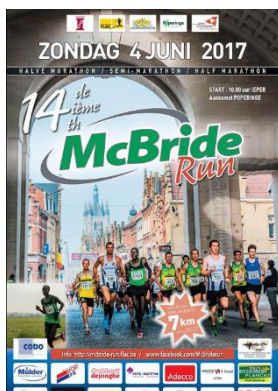
Tijdstip : zaterdag 13 mei tussen 10 uur - 15 uur

Inschrijven : per ploeg van minimaal 5 personen

Deelnemeprijs : 5 euro p.p.

Inschrijven via de club tot woensdag 10 mei : Roland.outtier@gmail.com

McBride-run - 4 juni 2017



Inschrijven kan tot 20 mei 2017 via onze club.

Vergeet niet:

Je bent pas definitief ingeschreven na betaling van 6 euro voor de 7km en 8 euro voor de halve marathon op rekening BE20 6528 4543 9756 LOKOMOTIEF-RUNNERS IEPER

7. Trainingsloop McBride-run vrijdag 19 mei - 19 uur

Naar jaarlijkse gewoonte organiseren we een trainingsrun tussen Ieper (kaai) en Poperinge (Markt). We lopen de 19 km aan een gemiddelde snelheid van 9 km/h. Onderweg is ook bevoorrading voorzien.



Graag inschrijven voor 10 mei via roland.outtier@gmail.com Zo kunnen we het nodige vervoer voorzien zodat iedereen terug huiswaarts kan.

8. In Flanders Fields triathlon 17-09-2017

Net als de twee voorbijgaande jaren willen we als club op dit sportevenement niet ontbreken. Daarom gaan we opnieuw op zoek naar trio's of iron men/ladies, die onze club willen vertegenwoordigen. Voor de trio's moet minstens één deelnemer lid zijn van onze club. Interesse? Geef je naam door via roland.outtier@gmail.com

<http://www.triathlonieper.be/>

CATEGORIËN	
I	INDIVIDUEEL Max deelnemers : 500 Gelicentieerd : € 40,- Niet-Gelicentieerd : € 60,-
T	TRIO'S Max deelnemers : 75 Gelicentieerd : € 85,- Niet-Gelicentieerd : € 105,-

9. Kaasbollenverkoop

April is traditioneel de maand van onze 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.

De bestellingen werden geplaatst en de kaas wordt geleverd in de week van 8 mei.



10. 5 jaar Lokomotief-runners - maandag 3 juli 2017

2017 moet voor onze club een feestjaar. Op maandag 3 juli breiden we onze jaarlijkse verlofdrink uit met een typisch Belgisch hapje uit het vuistje. Meer info volgt in de komende LOKO-letters. **Hou deze datum vrij!**

11. Kalender

zaterdag	22 april	Ieper - Nightrun
zondag	7 mei	Ieper - Wings for Life APP Run
zaterdag	13 mei	Vijfurenloop - vzw Ons Tehuis
maandag	15 mei	Training - Dikkebusvijver
woensdag	17 mei	Training - Dikkebusvijver
vrijdag	19 mei	Parcoursverkenning McBride-run
zaterdag	20 mei	Deadline inschrijvingen McBride-run
maandag	22 mei	Training - Dikkebusvijver
woensdag	24 mei	Training - Dikkebusvijver
maandag	29 mei	5km-test sessie "Joggen voor Beginners"
woensdag	31 mei	Station tot Station Loop -Zwolle
zondag	4 juni	Mcbride-run
maandag	3 juli	5 jaar LOKOMOTIEF-RUNNERS
zondag	17 september	Flanders Fields Triathlon
maandag	18 september	3e herdenkingsloop "MarathonWilly"
vrijdag	22 december	5e 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 >;

Evelien Leterme <evelienleterme@hotmail.com>;

Ivan Martin <martin.huygelier@gmail.com>;

Philip Soetaert <soetaertp@hotmail.com>;

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

Geert Ryckaert <ryckaert.touquet@telenet.be>

Sportieve groeten
Het LOKO-Team