



Ieper, 20 juli 2016

Beste LOKO-vrienden,

Misschien lees je deze LOKO-letter wel in een gele strandstoel met zicht op zee. De loopschoenen naast je of even ver weg?

Je mijmert over het voorjaar waarin je als lid van de grootste recreatieve loopclub van de Westhoek je loopgrenzen hebt verlegd of helaas eventjes door een blessure of ziekte aan de kant moest?

We hopen alvast dat je na die welverdiende of gedwongen rust gauw je wagonnetje weer kan aanhaken.



Ondertussen zet het LOKO-team de locomotief al op de rails richting najaar. Op maandag 19 september richten we immers de 2^e herdenkingsloop voor "MarathonWilly" in. Op vrijdag 23 december veroveren onze kerstmannen/-vrouwen hopelijk weer het centrum van Ieper. Twee manifestaties waarmee we onze club weer in de picture willen zetten. Hiervoor durven we terug volop op jou rekenen als clublid! Noteer deze data dus nu al in je agenda!

1. Emily Deroo



Emily heeft besloten om uit het LOKO-team te stappen. De functie als persverantwoordelijke is niet meer met haar professioneel en gezinsleven te combineren. Ze hoopt dan ook meer tijd te kunnen vrijmaken om eens terug op training aanwezig te zijn. Lopen blijft immers nog steeds het hoofddoel van onze leden. Wij danken haar voor de geleverde inspanningen en de goede relaties met de pers die ze verder uitbouwde. Ivan Martin zal de taak van persverantwoordelijke vanaf nu op zich nemen.



2. Vacature LOKO-team

Zin om onze club verder mee uit te bouwen?

Ons LOKO-team bestaat momenteel uit 8 personen. 7 mannen en slechts 1 vrouw. Versterking uit vrouwelijke hoek is dan ook meer dan welkom.



Interesse? Aarzel niet en stuur een mailtje roland.outtier@gmail.com. Enige voorwaarde, je bent vanaf september 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 22uur en 22.30 uur. Je functie wordt in gezamenlijk overleg bekeken.

3. Het goede doel

Zoals je weet schenken we ieder jaar de opbrengst van de Santa Claus Run aan een goed doel. Vorig jaar werd ook de opbrengst van de herdenkingsloop voor "MarathonWilly" daaraan toegevoegd.

Gemotiveerde aanvragen kunnen tot uiterlijk 30 juli 2016 worden opgestuurd naar : roland.outtier@gmail.com

4. Sponsoring

Ken je iemand in je vrienden- of professionele kring die onze club en/of onze activiteiten wenst te ondersteunen, hetzij financieel, logistiek of via gadgets. roland.outtier@gmail.com.

5. Herdenkingsloop "MarathonWilly"

Op maandag 19 september organiseren we voor de tweede maal de herdenkingsloop voor Willy Lemaire. Hou alvast deze datum vrij.



2e HERDENKINGSLOOP "MarathonWilly"



Maandag 19 september - START 20 uur
aan Zaal Fenix - Leopold III-laan 16, 8900 Ieper



Op 21 september is het al 2 jaar geleden dat Willy Lemaire ons verliet.

Als loopclub, de Lokomotief-runners, willen we de herinnering aan één van onze stichters levendig houden.

Wij kunnen dat niet beter doen dan al lopend.

Formule: open training

(Het is geen wedstrijd; er wordt geen uitslag opgemaakt.)

Deelname: gratis-vrije bijdrage t.v.v. een goed doel

Parcours: 5,4 km (toegankelijk voor lopers en wandelaars)

Inschrijving : ter plaatse

Iedereen ontvangt een aandenken bij inschrijving

Achteraf is er tegen betaling een drankje te verkrijgen

6. Helpende handen

De herdenkingsloop volgt opnieuw de vestingsroute. Wie er vorig jaar bij was, weet nog dat de duisternis reeds was gevallen. Dit zorgde voor enkele gevaarlijke situaties. Wij moeten als club tonen dat we hieruit lessen hebben getrokken. We hopen natuurlijk op betere weersomstandigheden, maar wij mogen hiervan niet afhankelijk zijn om onze deelnemers een vlotte loop te garanderen. Daarom hebben we nu al volgende beslissingen genomen. Eerst en vooral hebben we het startuur met 15 minuten vervroegd. Daarenboven zullen we de donkere knelpunten voorzien van verlichting. Hiermee willen we de omloop veiliger maken en meer sfeer creëren.



Wij zijn er ons van bewust dat deze verlichting aanbrengen een huzarenstukje is. Daarom rekenen we ten volle op jou. Wij willen deze verlichting aanbrengen tussen 1 en 15 september. Ben je in deze periode een paar uurtjes vrij? Je helpende handen zijn meer dan welkom! roland.outtier@gmail.com.

7. Het jaarverslag

Het jaar is al halweg. We hebben al heel wat kilometers afgelegd. Ook onze nieuwjaardrink/-receptie, uitstap naar Sluis, sessie "Joggen voor beginners", McBride-run, verlofdrink ... liggen reeds achter ons. Jaarlijks houden we eraan deze activiteiten te bundelen in een jaarverslag. Heb je zin om jouw avonturen met de club neer te pennen? Aarzel niet! De vorige jaarverslagen kan je nalezen op de website. Voor vragen en het posten van de schrijfsels, één adres: ryckaert.touquet@telenet.be.



8. Komende wedstrijden.



Koksijde -Runway run vrijdag 19 augustus 2016 -19 uur



Start om 19 uur - 1 ronde (5.5 km) of 2 ronden (11 km) -beide afstanden € 11.

Inschrijven kan tot 31 juli via onze club



Vergeet niet:

**Je bent pas definitief ingeschreven na betaling!
(11 euro)**

BE20 6528 4543 9756 LOKOMOTIEF-RUNNERS IEPER

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



 Rijsel/Lille - halve marathon zaterdag 3 september 2016



Deze gaat door op zaterdag 3 september en start om 8.30 uur.

Wij lopen deze wedstrijd voor de SNCF. Daardoor krijgen wij een gunstprijis: € 7 voor de inschrijving.

Wij rijden met de auto naar Bailleul en van daaruit reizen we naar Rijsel met de trein.

De trein uit Bailleul vertrekt om 6.53 uur; we komen aan in Rijsel om 7.15 uur. Dan is het nog een tiental minuten stappen naar de ontvangst van de SNCF.

Normaal krijgen we 50% korting voor de treinrit: ± € 8.

Wie meegaat voor de 1/2 marathon stort € 15 naar de clubrekening, met vermelding van je naam en 1/2 marathon Rijsel.



Het belangrijkste is dat je een medisch attest moet hebben om te mogen deelnemen, met volgende formulering:

"Je, X, médecin, déclare que est apte à faire de l'athlétisme en compétition."

Het attest mag niet ouder zijn dan 1 jaar op 3 september 2016.

Het moet gedateerd, getekend en de gestempeld zijn van de geneesheer.

Inschrijven kan tot 24 juli via onze club

Vergeet niet:

**Je bent pas definitief ingeschreven na betaling!
(15 euro)**

BE20 6528 4543 9756 LOKOMOTIEF-RUNNERS IEPER



Dwars door Ieper - zondag 11 september 2016

1 km - mini-jogging start om 15.35 uur

5km - wedstrijdloop start om 15.30 uur

7 km - wedstrijdloop start om 16.00 uur

14 km - wedstrijdloop start om 16.15 uur

Inschrijven kan tot 1 september via onze club.

Vergeet niet:

Je bent pas definitief ingeschreven na betaling!

(1 km - 2 euro, 5/7/14 km - 7 euro)

BE20 6528 4543 9756 LOKOMOTIEF-RUNNERS IEPER



 In Flanders Fields Triathlon zondag 18 september 2016

Ook dit jaar mogen we als sportvereniging op deze sportmanifestatie in Ieper niet ontbreken! Daarom gaan we opnieuw op zoek naar trio's en eventueel een iron man/vrouw die onze clubkleuren willen vertegenwoordigen. We zijn al met 3 zwemmers en één iron man. Er kan nog altijd een groepje of iron man/lady bij!

Daarom volgende oproep :

Ofwel ga je zelf op zoek naar nog twee kompanen en geef je ons de drie namen door.

- Ofwel geef je jou op als fietser of als zwemmer en er wordt dan onder de geïnteresseerden een trio gevormd.
- Fietzers en zwemmers moeten niet aangesloten zijn bij onze club. Als ze willen deelnemen onder de Lokomotief vlag is dit voldoende.
- Clubleden die in hun eentje de drie onderdelen willen afwerken mogen zich natuurlijk ook aanmelden.
- Iedere individuele atleet en ieder trio dient over een licentie te beschikken. Als niet-licentiehouder dient men deze aan te kopen om te mogen deelnemen. De daglicentie kost 15 euro. Onze club zal bij de inschrijving de registratie doen en betaling van deze daglicentie op zich nemen, op voorwaarde dat de individuele atleet of minimum één persoon van het trio lid is van onze club.

Interesse? Geef je naam op via roland.outtier@gmail.com vóór 15 augustus zodat de trio's kunnen worden gevormd. Het aantal inschrijvingen is immers beperkt.

Alle info : <http://www.triathlonieper.be/index.php>

IN FLANDERS FIELD TRIATHLON 2016

1km Zwemmen - 40km Fietsen - 10 km Lopen



LOKO-letter 2016/07



I

INDIVIDUEEL

Max deelnemers : 500
Gelicentieerd : € 40,-
Niet-Gelicentieerd : € 55,-

T

TRIO'S

Max deelnemers : 75
Gelicentieerd : € 85,-
Niet-Gelicentieerd : € 100,-



Belfius Ieper Trail - 16 oktober 2016 - eerst start 9u30'



Eén nieuw record : 90 inschrijvingen via onze club!

9. Mijn idee

Tot hier het LOKO-nieuws. Geniet nu maar verder van een stralende zomer.
Denk even na waar je jouw steentje kan bijdragen.



En vergeet niet, heb je een briljant idee voor een activiteit met onze club. De ideeënbus is steeds geopend
roland.outtier@gmail.com.



10. Kalender

zondag	24 juli	Afsluit inschrijvingen - Rijsel
zondag	31 juli	Afsluit inschrijvingen - Koksijde Runway
vrijdag	19 augustus	Koksijde - Runway
27-28	augustus	Uitstap Siegen : (1/2) Marathon
1-15	september	Ophanging verlichting op de vestingen
donderdag	1 september	Afsluit inschrijvingen -Dwars Door Ieper
zaterdag	3 september	Rijsel - Halve marathon
zondag	11 september	In Flanders Fields marathon Dwars door Ieper
zondag	18 september	In Flanders Fields Triathlon
maandag	19 september	2 ^e herdenkingsloop "MarathonWilly"
zondag	16 oktober	Urban Trail Ieper
zaterdag	22 oktober	Vredesloop Ieper
zondag	11 november	Ploegsteert - Course du Souvenir
zaterdag	26 november	Langemark - Milcobel run
Zondag	11 december	Langemark - Kerstcorrida
maandag	26 december	Sint-Eloois Winkel - San Silvestercross



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

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

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

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

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