



Ieper, 4 maart 2018

Beste LOKO-vrienden

Met een gesmaakt en een swingend nieuwjaarsfeest is 2018 definitief ingezet. Velen hebben ondanks de blijvende koude temperaturen al heel wat loopkilometers op de teller. Ook de Bellewaerde Trail lonkt. Een nieuwe lente betekent ook een nieuwe sessie van "Joggen voor Beginners" en op 31 maart komt de werkgroep 'Colora Santa Claus Run' voor de eerste keer samen. 2018 is opgewarmd en de LOKO-trein, met onze lokomotief op kop, komt weer op kruissnelheid.





## 1. Nieuwjaarsfeest 2019 ?

Heb je suggesties voor ons nieuwjaarsfeest van volgend jaar? Was de formule geslaagd, of heb je een ander voorstel? Aarzel niet om het neer te pennen en door te sturen naar onze ideeënbus: [roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com).

## 2. Jaarverslag 2017

Tijdens het nieuwjaarsfeest 2018 werd ook het jaarverslag 2017 voorgesteld.

Je kan het nalezen op onze website of via onderstaande link.



<http://lokomotief-runners.be/sites/default/files/jaarverslag-2017.pdf>

## 3. Leden

De LOKO-trein telt dit jaar al 138 wagonnetjes.

## 4. Nieuwjaarsgeschenk en/of attest mutualiteit

Heb je jouw fluorescerende loopbelt en/of het attest voor de mutualiteit nog niet ontvangen? Je kan deze afhalen na telefonisch contact met Marijke, onze kledijverantwoordelijke (057 20 80 16, Capucienenstraat 31, 8900 Ieper).

Helaas hebben we ook moeten vaststellen dat enkele belts niet naar behoren werken. We hebben met de leverancier contact opgenomen en mogen alle slechtwerkende belts teruggeven. Wie er zo een ontvangen heeft, mag deze zo spoedig mogelijk aan ons terugbezorgen en krijgt een nieuwe.



## 5. 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.

We verwachten jullie dan ook uitzonderlijk tegen 19.45 uur in sporthal 2 om de nieuwelingen te verwelkomen. Na de traditionele groepsfoto op de piste start de gewone training.



### Joggen voor Beginners 2018

In navolging van Mieke Boeckx, [www.miekeboeckx.be](http://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](http://www.lokomotief-runners.be)

## 6. Meetrainen op de atletiekpiste

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 aan de balie van het zwembad te verkrijgen.



## 7. Omschakeling winter-/zomerparcours

De omschakeling van winter- naar zomertijd doet ons opnieuw verlangen naar onze switch van winter- naar zomerparcours. Vorig jaar konden we op 3 april omschakelen. Dit is echter afhankelijk van de weersomstandigheden. Voor we de overstap maken, willen we een uur kunnen lopen voor de duisternis intreedt. We houden je op de hoogte.

## 8. Stretchen

Als we weer op het zomerparcours zitten, nemen we de draad van het stretchen weer op. Na ongeveer één kilometer inlopen, wordt er gestretcht. Op maandag is dat aan het begin van Zillebekevijver en 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 schuttersstand op het einde van Zillebekevijver (maandag) of tot aan 't Eilandje (woensdag). Het "vestingparcours" wordt niet gewijzigd t.o.v. vorig jaar.

## 9. Onze zomertrainingsparcours

op maandag (20 uur) : parcours Zillebekevijver

Aanloopstrook Crack tot Zillebekevijver (900 meter)

1 vijverronde = 2,6 km

Terug naar de Crack = 900 meter

1 ronde heen en terug is dus gelijk aan 4,4 km

2 rondjes van de vijver = 7 km

3 rondjes = 9,6 km

4 rondjes = 12,2 km

5 rondjes = 14,8 km



Wie wil, mag ook na minstens één rondje rond Zillebekevijver te hebben gelopen ook een lus door de Verdronken Weiden lopen.

op woensdag (20 uur) : parcours Vestingen (max. 6,3 km)

We mijden nog steeds de doorsteek langs de Menenpoort. Het parcours van eind vorige zomer blijft dus behouden.

op vrijdag (19.30 uur) : afwisselend Zillebekevijver en Vestingen

Beide zomerparcoursen lopen over smalle paden. We tonen respect voor de andere weggebruikers. We informeren elkaar tijdig voor tegenliggers te voet of op de fiets. We voorzien een veilige doorgang voor hen!

**Wij willen geen stempel van groep die iedereen van de weg loopt!**

## 10. Groepstrainingen

Wie aan de trainingen deelneemt, deelt het engagement van de andere clubleden om het uitgestippelde parcours te volgen, uitgezonderd van en naar huis lopen.

## 11. 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](mailto:roland.outtier@gmail.com). Er zitten immers nog een paar Loko's op de reservebank.

Eerstdaags zullen de deelnemers een e-mail ontvangen met de informatie waar je jouw borstnummer zal kunnen afhalen.





 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.

Info en inschrijvingen via : <http://ypresnightrun.be/inschrijvingen.html>

 McBride Run - 03 juni 2018

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



Inschrijven kan tot 20 mei 2018 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**



## 12. 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.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com).

## 13. Kalender

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>;*





LOKO-letter 2018/03

---



*Gerard Vandoolaeghe <[vandoolaeghe-desmet@skynet.be](mailto:vandoolaeghe-desmet@skynet.be)>;*

*Geert Ryckaert <[ryckaert.touquet@telenet.be](mailto:ryckaert.touquet@telenet.be)>*

**Zin om het LOKO-team**

**of**

**de werkgroep 'Colora Santa Claus Run' te versterken?**

**Neem vrijblijvend contact op met een van de leden!**

Sportieve groeten  
Het LOKO-Team