



Ieper, 14 april 2018

Beste LOKO-vrienden

De paashaas heeft er zijn jaarlijkse trainingsrun al op zitten. Het winterparcours hebben we ondertussen achter ons gelaten. Hopelijk kunnen we ook gauw die dikke wintertrui voor het loopsinglet omruilen. De vele maartse buien hebben duidelijk heel wat starters afgeschrikt. Slechts 15 deelnemers aan onze sessie "Joggen voor Beginners" is een absoluut dieptepunt. Dit geeft ons natuurlijk wel de mogelijkheid om iedereen met nog meer persoonlijk advies te begeleiden naar het 5-kilometerpunt.



Bezoek Paashaas met dank aan Bakkerij Henk



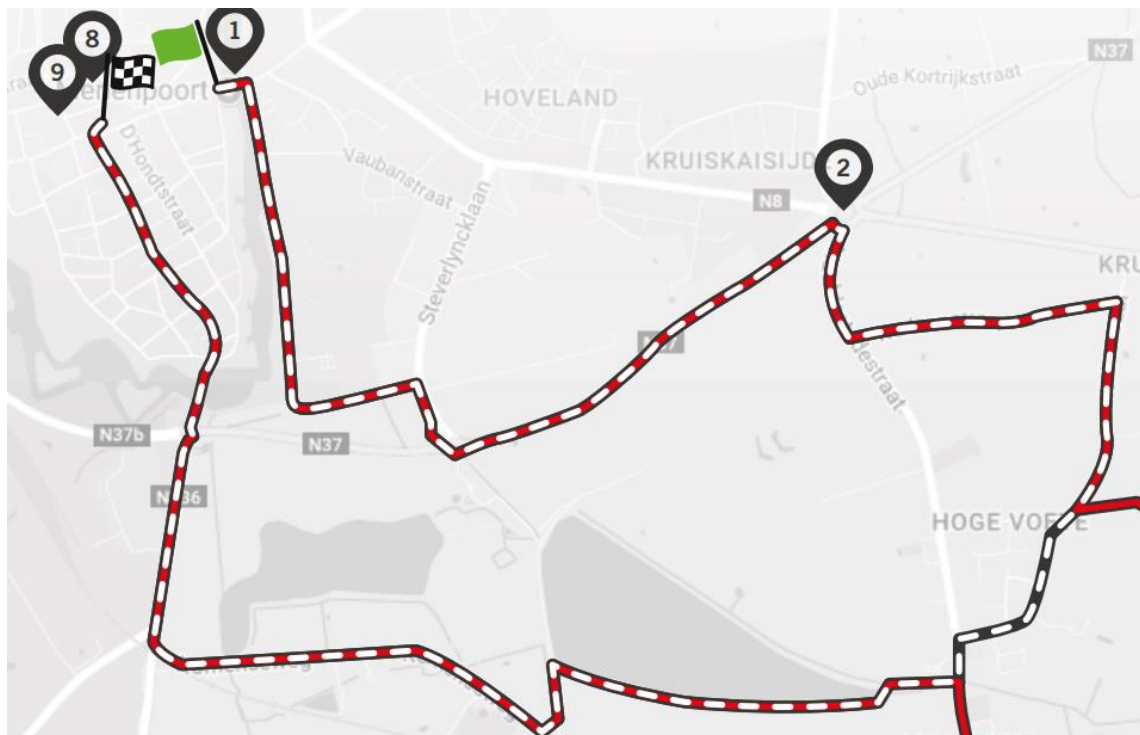
Foto : Eric Flamand




1. Verkenningloop Great Peace Run & Walk

Op vrijdag 20 april verzamelen we zoals gewoonlijk om 19.30 uur aan de Crack voor onze training. Op aanvraag zullen we die avond het parcours van de Great Peace Run & Walk over 10,5 km verkennen.

Voor wie het schema voor de McBride-Run volgt is er die avond 16 km gepland. Zij kunnen nog een rondje Vestingen aan de parcoursverkenning breien om aan hun trainingsafstand te komen.



2. Komende wedstrijden (met inschrijvingen via onze club)

 Ypres Nightrun Cats Edition - zaterdag 28 april om 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>



 Great Peace Run & Walk - 06 mei 2018 (inschrijvingen via de club zijn afgesloten)



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.

 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**

3. Verkenningloop McBride-Run

Naar jaarlijkse gewoonte organiseren we een trainingsrun tussen Ieper (Kaai) en Poperinge (Markt). We verzamelen hiervoor uitzonderlijk aan de Kaai te Ieper om 19 uur. We lopen dan de resterende 18 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.

4. Verlofdrink

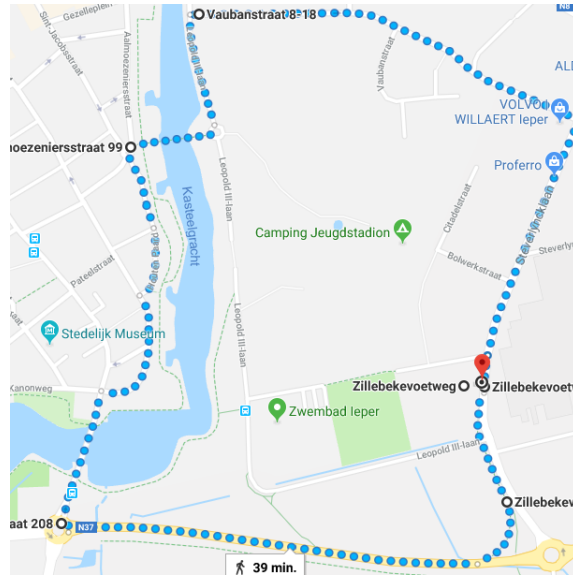
Net als de voorbije jaren zetten we de zomervakantie met een verlofdrink in. Vorig jaar vierden we onze vijfde verjaardag en mocht er ook een frietje bij. Ook dit jaar voorzien we naast een drankje een versnapering.

Noteer nu al 2 juli in jouw agenda en lees de komende LOKO-letters voor meer info en inschrijving.

5. Winterparcours

Het laatste wat je wellicht wenst, is dat we je nu het winterparcours voor de voeten gooien. Toch blijven we als LOKO-team evalueren en vooruitkijken. We hebben naar een veilige uitbreiding van het parcours gezocht. Komende winter krijg je de mogelijkheid om de houten brug (Poternepad) over te steken en via de Aalmoezeniersstraat, Houten Paard en Bukkerstraat de Rijselpoort te bereiken en vervolgens het fietspad van de Zuiderring te volgen om na ongeveer 3,2 km opnieuw de Crack te bereiken.

We hopen hiermee een oplossing te bieden voor de eentonigheid van het winterparcours.



6. Kledijshop

De zomer komt eraan! Het is de hoogste tijd om jouw T-shirt en singlet uit de kast te halen. Neem zeker contact op met Marijke voor meer info en een afspraak op 057 20 80 16. We hebben uiteraard in onze shop nog veel meer in de aanbieding.



Muts : 7€



Autosticker
Prijs: 9€
Reflectie armbandjes (per paar 5€)

Windjasje
Prijs: 20€
Maat : S / M / L / XL / XXL



Wintertrui
Prijs: 19€
Maat : S / M / L / XL / XXL



Zomer T-shirt
Prijs: 12€
Maat : XS / S / M / L / XL / XXL



Singlets
Prijs: 10€
Maat (mannen): S / M / L / XL
Maat (vrouwen): XS / S / M / L





7. Ledennieuws

Wij melden het overlijden van mevrouw Leona Verbeke (23 februari 1930 - 11 maart 2018), moeder van ons LOKO-lid, Geert De Moor.

Oprechte deelneming vanwege de Lokomotief-runners Ieper.

8. Kalender

vrijdag	20 april	Verkenningloop - Great Peace Run & Walk (10,5 km)
zaterdag	28 april	Ypres Nightrun Cats Edition
zondag	6 mei	Great Peace Run & Walk - Ieper
vrijdag	18 mei	Parcoursverkenning McBride Run
maandag	28 mei	5km-test sessie "Joggen voor Beginners"
zondag	3 juni	McBride-Run
maandag	2 juli	Verlofdrink
maandag	17 september	Herdenkingloop "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>



LOKO-letter 2018/04



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