

Ieper, 25 maart 2019

Beste LOKO-vrienden

Vanavond begonnen we met onze trainingen richting McBride. Volgende week maandag starten we met onze jaarlijkse sessie "Joggen voor Beginners". Dan lonken ook onze zomerparcours.

### 1. Sessie "Joggen voor Beginners 2019"

Op maandag 1 april wordt op de Ieperse atletiekpiste het startschot gegeven voor onze jaarlijkse sessie "Joggen voor Beginners". Tien weken later, op maandag 3 juni 2019, 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.

### 2. Training maandag 1 april

Op 1 april wordt dus het startschot van onze jaarlijkse sessie "Joggen voor Beginners" gegeven. Traditiegetrouw verzamelen we om 19.45 uur in Sporthal 2 voor de verwelkoming. Om 20 uur stipt vertrekken we van daaruit naar het middenplein van de atletiekpiste voor de groepsfoto.

### 3. Zomerparcours

De uurwissel doet ons steeds verlangen naar onze zomerparcours. Zodra we de strijd tegen de duisternis kunnen winnen, gaan we ervoor. De zomerparcours blijven ongewijzigd.

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 rondes 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, een lus door de Verdrongen 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!**

#### 4. Wandelen

Zonder ons nu ook als wandelclub te profileren of een aparte kern wandelaars op te richten, heten we naast lopers ook stappers op onze trainingen welkom. Zowel ons winter- als zomerparcours bieden perfect de mogelijkheid om het al wandelend af te leggen. Interesse? Kom het tijdens een van onze trainingen uitproberen.



#### 5. Wedstrijden

✓ McBride-Run

Inschrijven kan tot 10 mei 2019 via onze club.

(Na deze datum ontvang je geen gepersonaliseerd borstnummer meer.)



**INSCHRIJVINGEN EN AFHALEN BORSTNUMMERS:**

Via de website "<http://mcbride-run.flac.be/>"

Een gepersonaliseerd borstnummer bij inschrijving vóór 12 mei 2019

**TARIEVEN :**

	Halve Marathon	Halve Marathon	Mini McBride-run	Mini McBride-run
	Vooraf tot en met 26 mei 2019	Daginschrijving	Vooraf tot en met 26 mei 2019	Daginschrijving
MET deelname aan het buffet *	€ 18		€ 16	
ZONDER deelname buffet	€ 8	€ 12	€ 6	€ 9
EXTRA buffet *	€ 14		€ 14	

\* Het buffet van warme ham met dagverse groentjes, aardappel in de schil, brood... (à volonté). Maximaal beschikbare buffetten = 550

**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.**

**6. McBride-trainingsschema**

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 25 maart. Het omvat 3 trainingen in de week (maandag, woensdag, vrijdag). Heb je interesse, stuur dan een mailtje naar [roland.outttier@gmail.com](mailto:roland.outttier@gmail.com).

Op vrijdag 17 mei is er onze traditionele verkenningsloop richting Poperinge.

## 7. 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.

Je kan je bestelling via e-mail [roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com) tot 13 mei doorgeven. De kaas wordt eind mei geleverd.

## 8. Kalender

maandag	25 maart	Start trainingsschema McBride-Run
maandag	1 april	Start sessie "Joggen voor Beginners"
zondag	14 april	Zwalm
vrijdag	17 mei	Parcoursverkenning McBride-Run
maandag	20 mei	Training Dikkebusvijver
woensdag	22 mei	Training Dikkebusvijver
maandag	27 mei	Training Dikkebusvijver
woensdag	29 mei	Training Dikkebusvijver
woensdag/donderdag	29 en 30 mei	Stationloop Dalfsen
maandag	3 juni	5km-test sessie "Joggen voor Beginners"
maandag	1 juli	Verlofdrink
zondag	8 september	Dwars door Ieper/IFF marathon
	september	Herdenkingsloop "MarathonWilly"
vrijdag	20 december	???7e Colora Santa Claus Run???

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

*Roland Outtier* <[roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com)>;

*Claude Pottel* <[lokomotief.runners@gmail.com](mailto:lokomotief.runners@gmail.com)>;

*Philip Soetaert* <[soetaertp@hotmail.com](mailto:soetaertp@hotmail.com)>;

*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 te versterken?

Neem vrijblijvend contact op met een van de leden!

Sportieve groeten  
Het LOKO-Team