



Ieper, 28 april 2019

Beste LOKO-vrienden

Het prachtige paasweekend sloten we af met door een massaal bijgewoonde en met paaseieren overgoten looptraining. De paashaas en zijn assistente maakten traditiegetrouw hun opwachting. Ze waren onder de indruk van de LOKO-trein, die zijn wagonnetjes naar vele stationnetjes brengt. Voor de een is er een marathon als eindbestemming, anderen zijn op weg naar de McBride of de ten miles, een rondje Zillebekevijver, de Verdrongen Weiden of de Vestingen. Onze starters begeleidt de Lokomotief naar hun eerste vijf kilometer.



De paashaas met dank aan Bakkerij Henk

Als LOKO-team proberen we iedereen zo goed mogelijk te coachen. De ene heeft dat extra duwtje om te blijven doorgaan al meer nodig dan de andere. Sommigen concluderen daaruit dat we anderen hierdoor aan hun lot overlaten, maar dat is zeker niet het geval. Iedereen kan bij ons terecht.

Door de operatie van Gerard is er enkel nog Roland op de piste en Geert om de groep te begeleiden. Het LOKO-team zoekt 'M/V met talent' en schrijft daarom deze vacature uit:

De Lokomotief-runners zijn op zoek naar enthousiaste sportievelingen om hun LOKO-team te versterken.

Profiel

- Je bent bereid om je loopervaringen te delen.
- Je kan clubleden motiveren.
- Je hebt bewust of onbewust coachtalent in je en durft indien nodig een clubtraining begeleiden.

Gezien wij een loopclub zijn, is in het bezit zijn van een wagen niet noodzakelijk. ☺

Goed om weten: eenmaal per maand (meestal de 2 donderdag om 20 uur) overleggen we met ons LOKO-team.

Aarzel niet langer om ons te vervoegen en mail naar roland.outtier@gmail.com.

1. Santa Claus Run



Met spijt in het hart heeft het Santa Claus Comité in zijn vergadering van 11 april 2019 beslist om de Santa Claus Run niet meer te organiseren.

Een aantal hangende vragen, argumenten en overwegingen liggen aan de basis van deze beslissing. Is de hype rond het lopen in kerstpak na 6 edities nog even groot? Hoelang kan je hiermee nog doorgaan zonder Santa Claus eindelijk "uit te melken"?

Bovendien vergt de Santa Claus run een lange en intensieve voorbereiding voor een beperkte groep vrijwilligers. We merkten dat ook sponsors die ons in het verleden financieel of in natura steunden, hun inbreng beperken, hun focus verleggen naar andere activiteiten of soms afhaken.

Wij vonden het altijd belangrijk om een kwalitatief hoogstaand evenement op poten te zetten met tevreden deelnemers. We beoogden steeds een levendige activiteit in de binnenstad mét een sociaal karakter en dat alles tijdens de jaarlijkse kerstperiode. Wij denken hieraan in de toekomst niet meer te kunnen voldoen.

Daarom kiezen we ervoor om na 6 edities op een hoogtepunt met deze organisatie te stoppen. Na de laatste editie met 1000 deelnemers konden we 8.500 euro aan het goede doel wegschenken en daar zijn we heel blij om.

2. 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 900 gram en de verkoopprijs is 9,50 euro. Daar de opbrengst ook onze club ten goede komt, durven wij je vragen deze actie te steunen.

De deadline voor jouw bestelling is 4 mei.

Je kan je bestelling doorgeven via e-mail roland.outtier@gmail.com of telefonisch 0478 87 16 40 of op een van de volgende trainingen. De kaas wordt de tweede helft van mei geleverd.

3. #sportersbelevenmeer

De stad Ieper daagt zijn stadsgenoten uit om te sproten en lanceert de #IeperChallenge.

Tijdens de maand mei zal wekelijks een loop-/wandel- en fietsparcours op de sociale media van de Stad Ieper worden gelanceerd. Door deze route af te leggen en je te registreren via de Strava-app wordt je opgenomen in een klassement en maak je kans op een leuk gadget.

Onze club werd gevraagd om een van de ambassadeurs te zijn van de actie. Zaterdag werden de actie en de ambassadeurs voorgesteld aan de pers.

Hoe neem je deel aan de #IeperChallenge?

- Download de Strava-app
- Loop/wandel, fiets het #IeperChallenge-parcours
- Laad je training op in Strava
- Maak eind augustus kans op een gratis gadget (random geloot, niet de eerste of de vlugste)



- Deel je training op facebook, instagram Stad Ieper of twitter Stad Ieper met een originele foto met de vermelding #sportersbelevenmeer @stadieper
- Eind augustus worden 10 Ieperse foto's uitgeloot
- Prijzen zijn #sportersbelevenmeerbuff, Ieperse kadobons ter waarde van 25 euro en de hoofdprijs is een arrangement in Bike and Breakfast Ieper.

4. Wedstrijden

✓ McBride-Run



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

Inschrijven kan tot 10 mei 2019 via onze club.

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

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. Vermeld bij overschrijving jouw naam en afstand in de mededeling!

5. Verkenningloop McBride-Run op vrijdag 17 mei 2019

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.

6. Trainingen Dikkebusvijver

Op maandag: 20, 27 mei en 3 juni (eindrun)

Op woensdag: 22 en 29 mei

Op de bovenvermelde data ruilen we onze vertrouwde Crackbasis voor Dikkebusvijver. Zo bereiden we de starters in ideale omstandigheden op hun eindrun voor.

De start is zoals steeds om 20 uur stipt aan de hoofdparking.



7. Verlofdrink 1 juli 2019

Net als de voorbije jaren zetten we de zomervakantie met een verlofdrink in. Bij het vijfjarig bestaan en vorig jaar mocht er ook een frietje bij. Ook dit jaar voorzien we naast een drankje een versnapering.

Noteer nu al 1 juli in jouw agenda en lees de komende LOKO-letters voor meer info en inschrijving.

8. 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.



9. Ledennieuws

Wij melden het overlijden van de heer Wilfried Vanloot (18 maart 1935 - 21 maart 2019), vader van ons LOKO-lid, Francis Vanloot en schoonvader van ons LOKO-lid Ann Deceuninck.

Wij melden het overlijden van mevrouw Maria Sticker (27 juni 1923 - 29 maart 2019), moeder van ons LOKO-lid, Gerard Vandebroucke.

Oprechte deelneming vanwege de Lokomotief-runners Ieper.

10. Kalender

zaterdag	4 mei	Deadline kaasverkoop
vrijdag	17 mei	Parcoursverkenning McBride-Run
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 Herdenkingsloop "MarathonWilly"

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>

Zin om het LOKO-team te versterken?

Neem vrijblijvend contact op met een van de leden!

Sportieve groeten
Het LOKO-Team