



Ieper, 1 maart 2020

Beste LOKO-vrienden

De kortste loopmaand van het jaar zit er weer op. Maart wordt hopelijk een lange race met de wind in de rug richting lente. Tijd dus om onze winterslapers wakker te schudden zodat ze hun wagonnetje weer kunnen aanhaken. Eind deze maand starten we opnieuw met onze sessie "Joggen voor Beginners" en de ervaren lopers starten met de voorbereidingen voor de McBride-run. Stilletjes verlangen we ook weer naar ons zomerparcours.



Joggen voor Beginners: 30-03-2020

Ken je iemand die met sportieve voornemens het jaar 2020 instapt of hield je als lid van de club een winterslaapje, dan is de sessie 'Joggen voor Beginners' een ideaal opstapje om weer de sportieve toer op te gaan. Op maandag 30 maart gaan we opnieuw van start met onze sessie "Joggen voor Beginners".

Men zegge het voort!

Joggen voor Beginners 2020

In navolging van Mieke Boeckx, www.miekeboeckx.be, de bedenker, grondlegster van Start To Run en nog steeds de promotor van het eerste uur om mensen aan te zetten om te sporten, organiseert de loopclub Lokomotief-runners van KWB St. Maartens – St Nikolaas Ieper, voor de 14e maal een loopsessie over 10 weken.

De trainingen gebeuren onder begeleiding van ervaren begeleiders, iedere maandag en woensdag om 20 uur.

Op **maandag 30 maart 2020** gaan we van start!
Start en inschrijvingen in Sporthal 2 vanaf **19.15 uur: Leopold III-laan Ieper.**

De deelnameprijs bedraagt € 20 + € 10 dagkaart piste met waarborg.

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 30 maart en omvat drie trainingen in de week (maandag, woensdag en vrijdag). Heb je interesse, stuur dan een mailtje naar roland.outttier@gmail.com.

Op vrijdag 22 mei is er onze traditionele verkenningsloop richting Poperinge.

De wedstrijd wordt op zondag 7 juni 2020 gelopen. De inschrijvingen zijn voorlopig nog niet geopend.

McBride-run : Ieper - Poperinge - zondag 7 juni 2020

INLICHTINGEN		
Organisatie:	Flanders Atletiekclub kern Ieper en Poperinge (FLAC)	
Wedstrijd:	McBride-run (1/2-marathon)	Mini McBride-run (7km)
Datum:	zondag 7 juni	zondag 7 juni
Afstand:	21.097,5m	7km
Start:	10u.00 – Grote Markt te Ieper	9u.45 – Grote Markt te Poperinge
Aankomst:	Grote Markt te Poperinge	Grote Markt te Poperinge
Deelnemers:	VAL, LFBA en niet-aangesloten atleten	VAL, LFBA en niet-aangesloten atleten
Leeftijd:	vanaf 18 jaar	vanaf 13 jaar

Inschrijven kan tot 27 mei 2020 via onze club!

Vergeet niet:

Je bent pas definitief ingeschreven na betaling van 8 euro voor 7 km of 10 euro voor de 21 km op rekening BE20 6528 4543 9756 LOKOMOTIEF-RUNNERS IEPER.

Station tot Station Loop Zwolle

Op woensdag 28 mei heeft de 13e Station tot Station Loop plaats, ingericht door onze Nederlandse vrienden van de RailRunners Zwolle. De run loopt van Ommen naar Dalfsen en is een 10 miles run. Het parcours loopt langs mooie landelijke wegen en over de dijk. Wie kan zich vrijmaken om er deel te nemen? We vertrekken op woensdagvoormiddag en de terugreis is op donderdag voorzien. We verblijven bij iemand van de club. Omdat wij door de club uitgenodigd zijn, zijn de kosten minimaal. Graag zo spoedig mogelijk je naam bij Roland opgeven.



Lopen en verbroedering tussen Belgische, Nederlandse en rail runners uit Wales.

Verlofdrink

Het is nog heel veraf, maar noteer alvast woensdag 1 juli in je agenda.

Lid zonder loopschoenen

In deze rubriek stellen we een lid voor met een hobby naast het lopen. Danny Decreus is naast looper, kogelstoter ook een circusartiest bij circusclub Giraf Ieper.



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>;

Jean Marie Van Cauwenberghe <jm.vancauwenberghe@gmail.com>;

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