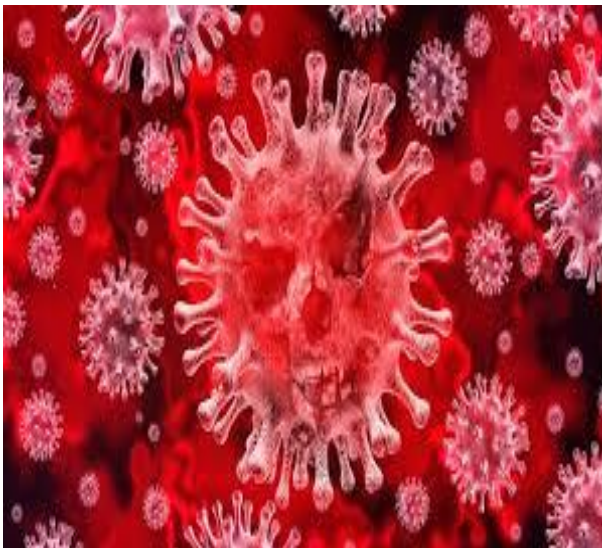




Ieper, 14 maart 2020

Beste LOKO-vrienden

Het coronavirus is helaas ook in België in opmars. Wetenschappers en politici drukken ons op het hart dat wij kunnen meehelpen om de verdere verspreiding van dit virus te beperken. Deze oproep moeten wij met z'n allen ernstig nemen! De looptrainingen van onze club worden dus even on hold gezet. Als clublid heb je echter wel het loopvirus te pakken en dat is gelukkig onschadelijk! We hopen dus dat jullie individueel in de gezonde buitenlucht blijven lopen en dat we elkaar daarna weer in clubverband kunnen treffen.



Joggen voor Beginners:

Logischerwijze hebben we ook beslist om onze sessie 'Joggen voor Beginners' voor onbepaalde tijd uit te stellen. Gezamenlijk sporten wordt momenteel afgeraden en niemand zal zich trouwens geroepen voelen om een stap in het onbekende te zetten en een nieuwe activiteit in clubverband uit te proberen.



Toch publiceren we ook graag onderstaande tekst. Een sportief lichaam staat meestal garant voor een gezond lichaam. Laat dus zeker niet na om verder te sporten. Zo kan je, als de tijd rijp is, direct weer ten volle van onze trainingen genieten.

De sport- en keuringsartsen (SKA) roepen samen met Gezond Sporten Vlaanderen (GSV) de mensen op om ondanks de rigoureuze coronamaatregelen te blijven sporten.

"Het kan niet de bedoeling zijn dat we een nieuw gezondheidsprobleem trachten op te lossen door een bestaand en ernstig gezondheidsprobleem, namelijk een gebrek aan beweging, nog erger te maken", schrijven de SKA en GSV in een open brief.

Ze vragen dan ook dat de publieke sport- en recreatie-infrastructuur in de open lucht toegankelijk blijft, zoals wandel- en joggingpaden in bossen en parken, Finse pistes, open atletiekpistes, petanquebanen, fit-o-meters en publieke fitnessstoestellen, skatebanen, open tennisvelden etc.

SKA en GSV adviseren dat mensen in hun eentje sporten of met elkaar afspreken, maar dan enkel in groepjes van maximaal tien personen. "De mensen dienen zich ook thuis om te kleden en te douchen en geen gezamenlijk vervoer te nemen naar de outdoorlocatie. De personen moeten ook te allen tijde minstens één meter afstand houden. Tot slot mag niemand symptomen vertonen die mogelijk wijzen op besmetting van het coronavirus."

De twee verenigingen pleiten er ook voor om clubtrainingen onder strikte voorwaarden toe te staan. "Het is van belang dat profs en competitiesporters hun conditie tijdens de sperperiode op peil kunnen houden, anders krijgen ze bij de hervatting van de competities problemen met hun prestatieniveau en hun gezondheid."

Blijven bewegen dus, al benadrukt Sport Vlaanderen wel dat alle sportactiviteiten - ook trainingen - niet mogen doorgaan en dat sportaccomodatie gesloten moet blijven.

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 (voorlopig individueel) 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 - onder voorbehoud - 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 railrunners uit België, Nederland en Wales.

Kaasverkoop

Iedereen is aan het hamsteren. Wij als club hebben weer onze voorraad kaasbolletjes ingeslagen.

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 10 euro. Daar de opbrengst ook onze club ten goede komt, durven wij je vragen deze actie te steunen.

Je kan je bestelling doorgeven via e-mail (roland.outtier@gmail.com) tot 15 april. De kaas wordt geleverd in mei.

Verlofdrink

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

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