



Ieper, 14 maart 2023

Beste LOKO-vrienden

We mogen het nu al verklappen! Zaterdagmorgen wordt Levensloop Ieper editie 2023 officieel voorgesteld. Ook dit jaar verleent onze club zijn volledige medewerking aan dit project. Alle geïnteresseerden zijn van harte welkom op zaterdag 18 maart om 11 uur in het Vleeshuis (ingang via de Boomgaardstraat) voor de kick-off.



18

ZATERDAG OM 11:00

## Kickoff Levensloop Ieper 2023

Vleeshuis (Ieper)

Levensloop Ieper vindt op 23 september in het Hamiltonpark plaats van 10 uur tot 22 uur. Natuurlijk rekenen we weer op jouw bereidwillige medewerking. We zijn op zoek naar lopers en wandelaars zodat onze ploeg Lokomotief-runners/MarathonWilly 12 uur in beweging kan blijven. De ploeg is al geregistreerd. Inschrijven kan vanaf vandaag en de deelnameprijs bedraagt 10 euro. Klik op onderstaande link en jouw deelname is een feit.

[levensloop Ieper 2023 team "Lokomotief-runners/MarathonWilly" \(google.com\)](https://www.google.com)

Jean Marie Vancauwenberghe neemt dit jaar de rol van teamkapitein op zich. Bij hem kan je terecht voor alle info i.v.m. je inschrijvingen en het uiteindelijke tijdschema zal ook door hem worden uitgewerkt.

Naast bewegen met de benen zijn we ook weer op zoek naar personen die de handen uit de mouwen willen steken zowel voor de opbouw vanaf donderdag tot en met de afbraak op maandag. Wie graag een handje wil helpen, neemt contact op met onze 'Lokomotief', tevens het hoofd logistiek van Levensloop Ieper ([roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com)).

Wie zelfstandig of met collega's/vrienden/familie een eigen team wil samenstellen om aan Levensloop Ieper mee te doen en zo geld in te zamelen voor de Stichting tegen Kanker, kan alle info bekomen bij Geert Ryckaert, verantwoordelijke voor alle deelnemende teams.

Alle info over Levensloop Ieper 2023 vind je via onderstaande link.

<https://www.levensloop.be/relays/ieper-2023>

### **Joggen voor Beginners**

Ken je geliefden die het ook voelen kriebelen? Aarzel dan niet om hen te motiveren. Op maandag 3 april start onze voorjaars sessie "Joggen voor Beginners". Flyers zijn nog te verkrijgen bij onze "Lokomotief". Alle info vind je op onze website en ook inschrijvingen kunnen via deze link.

<https://www.lokomotief-runners.be/kalender-joggen-voor-beginners/>



## **Joggen voor Beginners 2023**

Lokomotief-runners Ieper organiseert voor de 17e maal een loopinitiatie over 10 weken. De gezamenlijke trainingen gaan door op maandag en woensdag om 20 uur, nabij meubelwinkel Crack, Steverlyncklaan Ieper.

Deze initiatie is gericht op beginnende sportievelingen die in 10 weken 5 km willen lopen en lopers die uit hun winterslaap ontwaken. De initiatie is geïnspireerd op de Start To Run sessies van Mieke Boeckx.

## Winterparcours -> zomerparcours

Samen met de opstart van Joggen voor Beginners in het voorjaar verlaten we ook meestal ons winterparcours.

Ons vernieuwde winterparcours maakt de overstap naar het zomerparcours iets eenvoudiger. Vanaf 3 april kunnen we hopelijk weer het volledige rondje van Zillebekevijver lopen. Op woensdag trekken we weer richting de Ieperse Vestingen.

## Mondirun

Op zondag 4 juni vindt opnieuw de Mondirun plaats. Dit jaar is er keuze uit drie afstanden: 7, 14 en 21 km.

ZONDAG 4 JUNI 2023



### Organisatie:

- FLAC (Flanders Atletiek Club) kern Poperinge

### Algemene inlichtingen:

- De Mondirun is een halve marathon, officieel opgemeten op 21,0975 km.
  - **Startuur:** 10u30
  - Eén kleine en één grote lus (zie parcours)
  - **Start en aankomst:** Doornstraat te Poperinge.
  - De editie 2023 is tevens **het West-Vlaams Provinciaal Kampioenschap** voor aangesloten VAL-aleten.
- De 14 km
  - **Startuur:** 10u15
  - Eén grote lus (zie parcours)
  - **Start en aankomst:** Doornstraat te Poperinge
- De Mini Mondirun (6,5 km)
  - **Startuur:** 9u30
  - Eén kleine lus (zie parcours)
  - **Start en aankomst:** Doornstraat te Poperinge.
- De minimum leeftijd:
  - **halve marathon:** 18 jaar
  - **14 km:** 16 jaar
  - **7 km:** 12 jaar
- Deelname is zowel voor aangesloten VAL – LBFA leden, als voor niet-aangesloten atleten en joggers.

## Inschrijvingen en afhalen borstnummers:

- Vooraf inschrijven via [deze link](#) tot en met **zondag 28 mei 2023!!!**
- Dag zelf inschrijven kan ook op 4 juni 2023!
- **Tarieven:**
  - Halve marathon:
    - voorinschrijving : **12 euro**
    - daginschrijving: **14 euro**
  - 14 km:
    - voorinschrijving: **10 euro**
    - daginschrijving: **12 euro**
  - Mini Mondt Run (7 km):
    - voorinschrijving: **8 euro**
    - daginschrijving: **10 euro**
- **Borstnummers**  
afhalen:
  - Plaats: Maeke Blydezaal, Doornstraat 43 te Poperinge
    - dag voordien (zaterdag 3 juni 2023): van 9u tot 13u.
    - dag zelf vanaf 8u tot 15 minuten vóór aanvang van wedstrijd.

Alle info: <https://flachoppeland.be/mondi-run/>

Inschrijven via de club kan tot 20 mei via onderstaande link:

[Mondi Run - Lokomotief Runners \(lokomotief-runners.be\)](#)

Je bent natuurlijk pas definitief ingeschreven na overschrijving van het inschrijvingsgeld van de gekozen afstand naar het rekeningnummer van de Lokomotief-runners (BE20 6528 4543 9756) met als mededeling: jouw naam, Mondt run en de gekozen afstand.

## Stationsloop Ommen-Dalfsen



**Station tot Station Loop woensdag 31 mei 2023**

Jaarlijks organiseren onze Nederlandse vrienden een 10 miles-loop met als startpunt het station van Ommen en eindpunt het station van Dalfsen, nabij Zwolle. Traditiegetrouw trekken we met een aantal lopers naar deze wedstrijd van onze Nederlandse zusterclub.

De wedstrijd vangt om 19.30 uur aan.

Wie er heen wil, moet op woensdagmorgen vertrekken om tijdig de start te halen. Er kan voor overnachting gezorgd worden bij leden van de plaatselijke loopclub.

Wie graag mee wil of bijkomende info wil, kan bij onze "Lokomotief" terecht.

### **Update - persoonsgegevens (voor wie het nog niet deed)**



Het verwerven en bewaren van persoonsgegevens van clubleden is sedert enkele jaren een heikel thema. Toch is het voor een club belangrijk dat hij zijn leden kan contacteren, hetzij per mail voor een nieuwsbrief, telefonisch voor een afspraak en per adres voor het afleveren van eventueel een nieuwjaarscadeau. We stellen vast dat sommige wijzigingen in de loop der jaren niet aan de club werden doorgegeven. Hierdoor komt er soms info verkeerd aan of niet terecht of gaat er soms veel tijd verloren.

Daarom vragen we of iedereen zijn persoonlijke gegevens nog eens wil doorgeven via deze link:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScdw5RPN0I7FRiOqdF7X29DXA9X-R-1bc4mSdA3C0jftqjcXg/viewform>

De antwoordpagina met de vraag om 30 euro te storten mag je natuurlijk negeren.

Het spreekt vanzelf dat de club deze persoonsgegevens niet langer dan nodig bewaart en die niet aan derden zal doorgeven.

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)>;

*Jean Marie Van Cauwenberghe* <[jm.vancauwenberghe@gmail.com](mailto:jm.vancauwenberghe@gmail.com)>;

*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