



Ieper, 16 mei 2023

Beste LOKO-vrienden

Onze nieuwe loopshirts zijn in productie. Tegen de volgende LOKO-letter zullen we die officieel kunnen voorstellen. Dat jullie heel nieuwsgierig zijn, bleek uit het enthousiasme tijdens onze pasmomenten.

Met nog meer begeestering werken onze deelnemers aan onze sessie "Joggen voor Beginners" hun trainingen af. Binnen minder dan een maand leggen ze hun 5km-test af. Wees er zeker bij op maandag 12 juni om hen aan te moedigen.

Dit alles is een geweldige stimulans voor onze "Lokomotief" die na een geslaagde operatie aan de knie zijn revalidatie is gestart.

**DVV**   
verzekeringen  
[www.loosvelt.be](http://www.loosvelt.be)  
ieper

<https://loosvelt.be/ieper/>



<https://optiekporteman.be/>

  
**kestelyn**  
APOTHEEK

<https://www.apotheekkestelyn.be/nl/>



<https://nioliving.be/>

## Mondi Run

Op zondag 4 juni vindt opnieuw de Mondi Run 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 Mondi Run 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-atenen.
- De 14 km
  - **Startuur:** 10u15
  - Eén grote lus (zie parcours)
  - **Start en aankomst:** Doornstraat te Poperinge
- De Mini Mondi Run (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 \(lokomotief-runners.be\)](https://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.

### Mondi Run parcoursverkenning

De parcoursverkenning wordt afgelast wegens gebrek aan interesse. Tot op heden had niemand op onze oproep in de vorige LOKO-letter gereageerd.

### 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. Jean Marie en Luc vertegenwoordigen dit jaar onze club. We wensen hen op 31 mei een mooie run toe. De wedstrijd vangt om 19.30 uur aan.

## **Verlofdrink**

Op maandag 3 juli starten we onze vakantie zoals de traditie het wil met onze verlofdrink. Na een inloopronde verzamelen we aan de Fenix voor een drankje en een frietje. De deelnameprijs bedraagt €5 per persoon. Inschrijven kan vanaf nu via [deze link](#). Graag nodigen we ook jouw familieleden uit. Zo kunnen ze van de sfeer in onze joviale, recreatieve club meegenieten.

## **Levensloop**

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" \(google.com\)](#)

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>

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).

Sportieve groeten  
Het LOKO-team