

Ieper, 29 maart 2024

Beste LOKO-vrienden

De lente is in het land en de dagen worden langer. De vele trainingen in regen en wind gedurende de lange winterperiode kunnen eindelijk de komende maanden worden verzilverd in veel loop- en wandelplezier.

In deze LOKO-letter kom je meer te weten over enkele evenementen waar we onze opgebouwde conditie kunnen demonstreren, maar waar we ook samen als club "in the picture" kunnen komen en onze clubtruitjes heel graag showen. Onze sponsors zullen deze extra publiciteit zeker appreciëren. Neem alvast je agenda bij de hand.

Koen De Prycker vervoegt LOKO-team

De lente brengt ons ook een nieuw bestuurslid. Het LOKO-team is heel blij dat Koen bij het team aansluit. Dit kersverse bestuurslid mist nog één of meerdere vrouwelijke pijlers. De inbreng van de vrouwen in onze club vinden wij heel belangrijk.

Zomerparcours en startuur trainingen

De omschakeling naar de zomertijd is traditioneel het signaal om onze zomerparcours terug in te lopen. Daarnaast willen we nogmaals benadrukken dat we stipt op tijd starten, dus als je de trein niet wil missen, kom dan zeker op tijd.



- maandag: 20 uur (Zillebekevijver - Verdrongen Weide)
- woensdag: 20 uur (De vestingroute)
- donderdag: 10 uur (Hamiltonpark)
- vrijdag: 19 uur (afwisselend parcours maandag en woensdag)

Joggen voor Beginners vanaf maandag 8 april

Zoals je wellicht al weet starten we op maandag 8 april met onze sessie "Joggen voor Beginners". Aarzel niet om familie, vrienden en collega's aan te moedigen om nog vlug in te schrijven.



Joggen voor Beginners 2024

Lokomotief-runners Ieper organiseert voor de 18e 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.

Op **maandag 8 april 2024** gaan we van start.

Start en inschrijvingen in Sporthal 2 vanaf **19.30 uur: Leopold III-laan Ieper.**

De deelnameprijs bedraagt € 30, verzekering inbegrepen.

Info en inschrijven: www.lokomotief-runners.be



Stuur hen de link naar ons webformulier door. Op die manier is een vlotte inschrijving gegarandeerd.

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

Op 8 april verzamelen we vanaf 19.30 uur in de cafetaria van Sporthal 2. Na de traditionele groepsfoto starten we om 20 uur stipt.



Verlofdrink 1 juli 2024

Het lijkt nog veraf, maar noteer nu al maandag 1 juli 2024 in je agenda. Dan vindt onze traditionele verlofdrink met frietjes weer plaats. Na een jaartje onderbreking kunnen we weer terecht op de vertrouwde locatie nabij de Fenix. Meer info volgt.

Grenslloop Menen: vrijdag 3 mei

Op vrijdag 3 mei gaat de Grenslloop in Menen door. We willen je graag voor deze wedstrijd warm maken. Onze hoofdsponsor, Stefaan Loosvelt, is nauw betrokken bij de organisatie. Hij zal alle wedstrijden ook begeleiden met de motor. Het is een unieke kans om onze sponsors ook eens buiten Ieper in de kijker te lopen.

Na de wedstrijd wordt aan alle deelnemende Lokomotief-runners een gratis drankje aangeboden in het plaatselijke kantoor van DVV- verzekeringen.

Het is dus een unieke gelegenheid om samen een wedstrijdje te lopen en achteraf bij te praten.

Jouw aanwezigheid wordt sterk op prijs gesteld om onze club en sponsors in de kijker te zetten.

Deelnamprijs: 10 euro.

Inschrijven kan via ons webformulier:

<https://www.lokomotief-runners.be/grenslloop-menen/>

Uurrooster

Klik op een afstand om je in te schrijven.

17:45 [500m Kidsrun 2017 - 2016](#)

18:00 [1km Kidsrun 2015 - 2014](#)

18:30 [1500m Kidsrun 2013 - 2012](#)

19:15 [5km](#)

19:15 [5km Team](#)

20:15 [10km](#)

20:15 [10km Team](#)





Op **vrijdagavond 3 mei** trekken we onze welgekende centrumstratenloop 'GRENLOOP' op gang. We verwachten opnieuw heel wat deelnemers en supporters tijdens het evenement.

We zitten ondertussen aan de **10e editie**, dat dit jaar ook in het teken staat van de Olympische en Paralympische Spelen in Frankrijk. Met het **VIP2024**-gebeuren in gedachte steunen we hiermee al onze Vlaamse topsporters in de hoofdstad van Frankrijk.

Op het **programma** staan de jaarlijkse kidslopen (vanaf 1e leerjaar), een 5km en een 10km-loop. Daarnaast blijven de verschillende nevencompetities bestaan: de verkiezing van de sportiefste lagere school, de mooiste ploegenfoto (#grensloopmenen #sportersbelevenmeer #sporteninmenen op Facebookpagina GRENLOOP) en de snelste teams.

Ereburger van Menen Frederik Van Lierde is en blijft pater van de GRENLOOP.

Belgian Front Memorial Trail: zaterdag 18 mei

Onze club werd aangeschreven door organisator, Bram Vogels, om onze leden warm te maken voor deze trail vanuit Mesen tot in Nieuwpoort. We weten natuurlijk dat er weinig ultrarunners in onze club schuilen, maar een tocht in estafettevorm zou een ideale teambuilding zijn.

Interesse? Vraag zeker meer uitleg aan Roland en Geert.

Check ook ons webformulier: <https://www.lokomotief-runners.be/> (online 31/03)

Wie niet kan lopen, kan zich op een andere manier nuttig maken. We zijn nog op zoek naar iemand voor de bevoorradingspost aan de Palingbeek. Wie ziet het zitten om ervoor te zorgen dat de Lokomotief-runners wat kunnen bijtaken? We horen het graag.

Bekijk zeker ook eens de bijgaande folder en deze link:

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





BELGIAN FRONT MEMORIAL TRAIL.be
18 mei 2024
Ieper - Diksmuide - Nieuwpoort
Lopend door de geschiedenis van de Westhoek

The Long Way 100+km Solo / Estafette	Half Marathon 21+km Solo / Team	Short Run 4km Solo
---	--	---------------------------------

VISIT FLANDERS | westtoer | de Westhoek | 1914-18 Flanders Fields | LANDSCAPES



Loop langs de frontlijnen van de Grote Oorlog. Door deze prachtige landschappen kom je talloze monumenten en begraafplaatsen tegen. Je vertrekt vanuit Mesen richting Ieper en Diksmuide om te eindigen bij de Ganzepoot en de monding van de IJzer op het strand van Nieuwpoort. Ga je voor een halve marathon, of durf je de volle 100 km aan met een team of alleen? Kies je uitdaging bij de Belgian Front Memorial Trail!

Of meld je aan als vrijwilliger om deel uit te maken van het team om dit evenement nog groter te maken en deelnemers te helpen op deze ongelooflijke reis. Je krijgt een unieke ervaring achter de schermen en je kunt genieten van de uitzichten zonder een ultratrail te hoeven lopen.

Meer informatie vind je op bfmt.be




DVV
verzekeringen
www.loosvelt.be
Ieper

oo
optiek
Porteman


kestelyn
APOTHEEK

Nio
LIVING
WWW.NIOLIVING.BE

OUTDOOR LIVING
OVERKAPPING
ZONWERING
ROLLUIKEN
SCREENS



Mondi Run: zondag 2 juni

Mondi Run is een loopwedstrijd in en rond Poperinge met een passage langs de Poperingse hoppevelden en door het domein De Lovie.

Praktische informatie:

- 7 km-loop **Startuur:** 9u30
Eén kleine lus (zie [parcours](#))
Start en aankomst: Zaal Maeke-Blyde, Doornstraat te Poperinge
- 14 km-loop **Startuur:** 10u15
Eén grote lus (zie [parcours](#))
Start en aankomst: Zaal Maeke-Blyde, Doornstraat te Poperinge
- Halve marathon (officieel opgemeten op 21,0975 km) **Startuur:** 10u30
Eén kleine en één grote lus (zie [parcours](#))
Start en aankomst: Zaal Maeke-Blyde, Doornstraat te Poperinge.
De editie van 2024 is tevens het **Vlaams kampioenschap** voor aangesloten VAL-atleten
- Minimum leeftijden **7 km:** [12 jaar](#)
14 km: [16 jaar](#)
Halve marathon: [18 jaar](#)
- Deelnemen kan zowel voor aangesloten VAL – LBFA leden, als voor niet-aangesloten atleten en sportievelingen

Inschrijven kan via volgende link:

<https://my.raceresult.com/280268/registration>

In Flanders Fields (1/2) marathon: 15 september

De traditionele marathon lijkt nog veraf, maar zoals je hieronder ziet, worden de inschrijvingsprijzen aangepast op 31 maart. Daarom willen we jou nu al informeren over deze wedstrijd.

Bovendien wordt er ook voor het eerst op dezelfde dag een halve marathon georganiseerd met start en aankomst in Ieper. (Het parcours is nog niet gekend). Startuur is 12 uur. We houden je op de hoogte.

Inschrijven kan via deze link: <https://my.raceresult.com/273302/registration>



24° In Flanders Fields Marathon

Info

Inschrijven

Deelnemers

Live

Uitslagen

Contact

Informatie over de inschrijvingen

Welkom bij de online registratie!

VAL/KBAB-leden moeten hun club én licentienummer invullen.

Niet-aangesloten en vullen hun loop- of joggingclub in.

Staat je club er niet bij? of andere bemerkingen? mail marathons@telenet.be

Inschrijven voor de marathon

Wedstrijd	Deelnemers	Inschrijfgeld
10:00 24° In Flanders Fields Marathon	m/v, 15/09/1940 - 15/09/2003	17-02 - 31-03: 38,00 EUR
		01-04 - 03-08: 45,00 EUR
		04-08 - 15-08: 55,00 EUR

Schrijf je in voor de marathon

Inschrijven halve marathon

Wedstrijd	Deelnemers	Inschrijfgeld
12:00 1° In Flanders Fields Halve Marathon	m/v, 15/09/1940 - 15/09/2008	17-02 - 31-03: 25,00 EUR
		01-04 - 03-08: 30,00 EUR
		04-08 - 15-08: 37,00 EUR

Schrijf je in voor de halve marathon

Oefenschema (halve) marathon

Wie voor een van beide bovengenoemde halve marathons of de marathon begeleiding nodig heeft of een trainingsschema wenst, kan contact opnemen met een van onze LOKO-teamleden.

Check ook ons webformulier: <https://www.lokomotief-runners.be/> (online 31/03)

Levensloop kick-off

Ook dit jaar neemt onze club weer actief deel aan de organisatie van Levensloop 2024. Levensloop Ieper werd intussen omgedoopt tot Levensloop Westhoek.

Op vrijdag 17 mei gaat de kick-off door in het OC Vlamertinge. Kobe Sercu, peter van Levensloop Westhoek, zal daar een optreden verzorgen. Je betaalt 15 euro en krijgt naast dit optreden ook een ovenkoek met beenham of veggieburger + drankje.

Inschrijven kan via deze link: <https://www.lokomotief-runners.be/benefiet/>



Stichting tegen Kanker

Kick-off benefietconcert Levensloop Westhoek

Vrijdag 17 mei
OC Vlamertinge
deuren open 18.30u

**Koba Sercu
zingt voor Levensloop**

Inschrijven www.lokomotief-runners.be/benefiet of www.levensloop.be/westhoek
 €15 pp : ovenkoek met beenham of veggieburger + drankje inbegrepen
 Rekeningnummer BE26 7350 6319 9629
 met vermelding: "Koba concert - Naam - Aantal"

Meer info op levensloop.be/westhoek

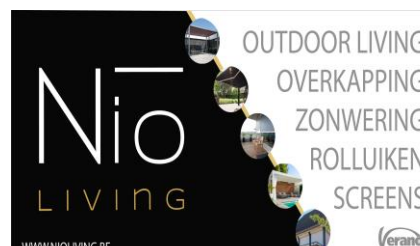
V.V. Patricia Lanstiers - Stichting tegen Kanker, Leuvensesteenweg 479, B-1033 Brussel

Logo's: IFFR, JYZ, Levensloop Westhoek, Stichting tegen kanker 100 jaar, QR code

Een initiatief van Stichting tegen Kanker

Levensloop Westhoek 2024 - 21 september

De uiteindelijke editie van levensloop Westhoek 2024 vindt opnieuw plaats in het Hamiltonpark. Hou zeker 21 september vrij! Het wordt een heel speciale editie voor 100 jaar Stichting tegen Kanker, maar ook voor onze club. Wij herdenken immers die dag de 10e verjaardag van het overlijden van Willy Lemaire.





Statistieken

Het werd een lijvige LOKO-letter met heel veel evenementen waarop we jou hopen terug te zien. Daarom sparen we onze jaarlijkse statistieken voor de volgende LOKO-letter.

Het LOKO-team wenst iedereen een fijn paasweekend toe

en

hoopt jullie terug te zien op onze paaseierenrun.



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>;

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

Koen De Prycker <koen.deprycker@liantis.be>

Geert Ryckaert ryckaert.touquet@telenet.be.

Sportieve groeten
Het LOKO-team

