

Ieper, 18 april 2024

Beste LOKO-vrienden

Vorige week maandag was een mooie dag. Een stralende Lokomotief mocht met maar liefst 29 starters op pad voor onze sessie "Joggen voor Beginners 2024". Het grootste aantal sedert 2017! Achteraf waren zelfs de weergoden van slag door zoveel enthousiasme.



Een warm welkom aan onze 22 nieuwelingen die de weg vonden naar onze club. Langzaam maar zeker gaan we op weg naar die 5km-finale op maandag 17 juni.

Onze nieuwsbrief openen we dit keer met onze jaarlijkse statistieken die mooi de evolutie van onze club weergeven en duidelijk maken hoe onze club er nu uit ziet.



## Evolutie van het aantal leden:

datum	aantal leden
31/12/2012	91
31/12/2013	145
31/12/2014	155
31/12/2015	173
31/12/2016	185
31/12/2017	194
31/12/2018	154
31/12/2019	130
31/12/2020	84
31/12/2021	73
31/12/2022	70
31/12/2023	82

2023 sloten we af met 82 leden. Vooral onze enthousiaste groep "Joggen voor Beginners 2023" hield vol na het behalen van hun diploma en zorgde voor een mooie boost in de groep en in ons ledenaantal. Zo kunnen we stellen dat onze club de coronacrisis heeft doorstaan en zijn ledenaantal wist te behouden. Het is een stille droom om 2024 met 100 leden af te sluiten. Laten we hopen ...

## Joggen voor Beginners

Deze lijst toont de deelnemers sedert het ontstaan van onze club. Tussen 2006 en 2011 werd er jaarlijks een sessie "Joggen voor Beginners" georganiseerd door de KWB, maar dit was toen al onder leiding van onze Lokomotief, die toen nog gewoon Roland werd genoemd. Dit jaar hebben we 29 starters, waarvan 22 niet-leden en 7 leden die uit hun winterslaap ontwaken.



jaar	joggen voor beginners	
*2012	91	
*2013	76	
*2014	56	
*2015	45	
*2016	52	
*2017	42	
*2018	21	
*2019	18	
*2020	3	(virtueel)
*2021	4	(senioren)
*2022 (april)	10	
*2022 (oktober)	7	
*2023	17	
*2024	29	NL22/L7

### Ledenaantal 2024 (15-04-2024)

Vandaag telt onze club 78 leden. De dames blijven het sterke geslacht (59%) tegenover de mannen (41%).

geslacht	Aantal leden	
Vrouw	46	58,97%
Man	32	41,03%
<b>Totaal</b>	<b>78</b>	<b>100,00%</b>

Bijna 70% van onze leden komt uit Ieper-centrum. Verder zijn alle Ieperse deelgemeenten in onze club vertegenwoordigd, behalve Brielen.

Met deelgemeenten erbij komen 68 (87%) van onze leden uit onze stad. Opvallend is wel dat na Ieper-Centrum Wijtschate het sterkst vertegenwoordigd is met maar liefst 6 lopers!



gemeente ↓	Man	Vrouw	Eindtotaal	percentage
Ieper-Centr.	23	31	54	69,23%
Wijtschate	2	4	6	7,69%
Elverdinge		3	3	3,85%
Zillebeke	1	2	3	3,85%
Dikkebus	1	1	2	2,56%
Sint-jan		1	1	1,28%
Geluveld		1	1	1,28%
Vlamertinge		1	1	1,28%
Voormezele	1		1	1,28%
Wervik	1		1	1,28%
Hollebeke		1	1	1,28%
Boezinge	1		1	1,28%
Zuidschote		1	1	1,28%
Poperinge	1		1	1,28%
Rekkem	1		1	1,28%
<b>Eindtotaal</b>	<b>32</b>	<b>46</b>	<b>78</b>	<b>100.00%</b>

Ons jongste lid wordt dit jaar 13; ons oudste lid bereikte dit jaar de kaap van 80 jaar. De gemiddelde leeftijd bij de mannen bedraagt 56 jaar. De gemiddelde leeftijd bij de dames blijft net onder de 50.

leeftijd	man	vrouw	aantal	%
<20j	1	1	2	2,56%
21-30	1	2	3	3,85%
31-40	2	8	10	12,82%
41-50	5	13	18	23,08%
51-60	9	9	18	23,08%
61-70	9	13	22	28,21%
71-80	5	0	5	6,41%
<b>Totaal</b>	<b>32</b>	<b>46</b>	<b>78</b>	<b>100,00%</b>



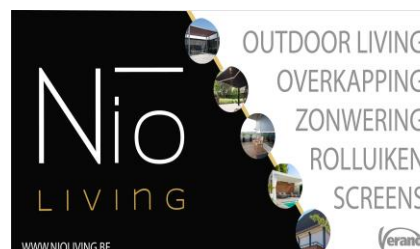


## Joggen voor Beginners 2024



Onze lichte 'Joggen voor Beginners 2024' bestaat uit 18 dames en 11 mannen. De gemiddelde leeftijd bij de vrouwen bedraagt 45 jaar. De gemiddelde leeftijd bij de heren is 52 jaar.

Rijlabels	Aantal	van leeftijd	
Vrouw	18		62,07%
Man	11		37,93%
Eindtotaal	29		100,00%



Aantal	M/V			
Gemeente	Man	Vrouw	Eindtotaal	
Ieper	8	11	19	
Vlamertinge	1	2	3	
Dikkebus	2	1	3	
Geluwe		1	1	
Zonnebeke		1	1	
Passendale		1	1	
Kemmel		1	1	
<b>Eindtotaal</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>29</b>	

leeftijd	man	vrouw	aantal	%
<20j	0	0	0	0,00%
21-30	0	4	4	13,79%
31-40	3	1	4	13,79%
41-50	2	6	8	27,59%
51-60	3	5	8	27,59%
61-70	1	2	3	10,34%
71-80	2	0	2	6,90%
<b>Totaal</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>29</b>	<b>100,00%</b>

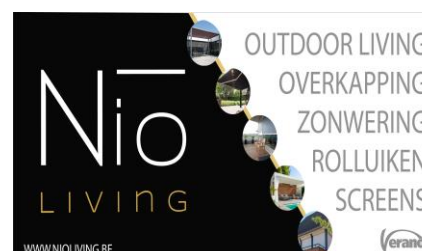
### Grenslloop Menen: vrijdag 3 mei

Op vrijdag 3 mei vindt de Grenslloop in Menen plaats. 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.



De deelnameprijs bedraagt 12 euro.

Inschrijven kan via ons webformulier (vóór 25 april):

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

### Uurrooster

Klik op een afstand om je in te schrijven.

17:45 500m Kidsrun 2017 - 2016

18:00 1km Kidsrun 2015 - 2014

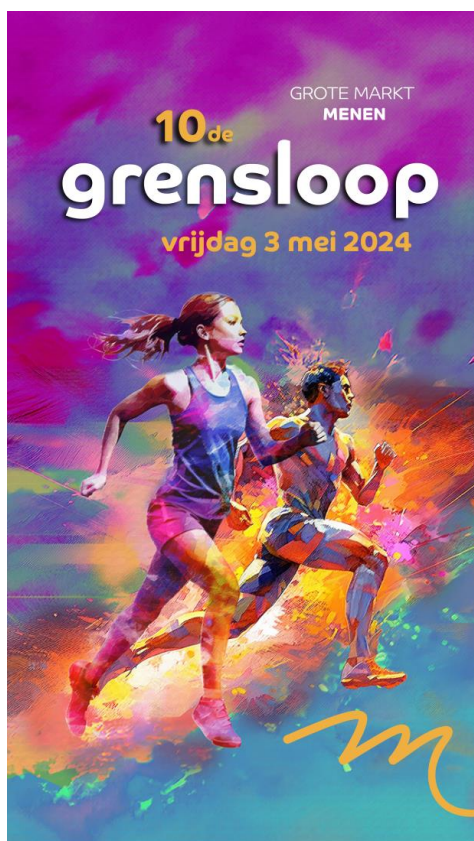
18:30 1500m Kidsrun 2013 - 2012

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.

Erbuurer van Menen Frederik Van Lierde is en blijft peter van de GRENLOOP.





## Belgian Front Memorial Trail: zaterdag 18 mei

Onze club werd aangeschreven door de 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 of Geert.

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 bijtanken? 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**  
4 km  
Solo

VISIT FLANDERS westtoer de Westhoek 1914-18 Flanders Fields LANDSCAPES

Loop langs de frontlines 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 ongeloflijke 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](http://bfmt.be)





## 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>

## 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.



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

De traditionele marathon lijkt nog veraf, maar zoals je hieronder ziet, worden de inschrijvingsprijzen aangepast naargelang jouw inschrijfdatum. Daarom willen we jou nu al informeren over deze wedstrijd en hoe sneller je beslist, hoe goedkoper de inschrijvingsprijs.

Bovendien wordt er ook voor het eerst op dezelfde dag een halve marathon georganiseerd met start en aankomst in Ieper. Het parcours is echter 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   **Registration**   Participants   Live   Results   Contact

### Details

Welkom bij de online registratie!  
VAL/KBAB-leden moeten hun club én licentienummer invullen.  
Niet-aangeslotenen vullen hun loop- of joggingclub in.  
Staat je club er niet bij? of andere bemerkingen? mail [marathons@telenet.be](mailto:marathons@telenet.be)

#### entries marathon

Start	Contest	Participants	Entry Fee
10:00	24° In Flanders Fields Marathon	m/f, 15/09/1940 - 15/09/2003	17/02 - 30/04: 39.00 EUR 01/05 - 03/08: 45.00 EUR 04/08 - 15/08: 55.00 EUR

Schrijf je in

#### Inschrijven halve marathon

Start	Contest	Participants	Entry Fee
12:00	1° In Flanders Fields Halve Marathon	m/f, 15/09/1940 - 15/09/2008	17/02 - 30/04: 25.00 EUR 01/05 - 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 met een van onze LOKO-teamleden contact opnemen.



## 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 je 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

Kobe Sercu  
zingt voor Levensloop

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

Meer info op [levensloop.be/westhoek](http://levensloop.be/westhoek)

V.V. Patricia Lanostiers, Stichting tegen Kanker, Levensloopweg 479, B-1030 Brussel

Logo's: Ieper, JvZ, Levensloop Westhoek, Stichting tegen kanker 100 jaar, QR code

Een initiatief van Stichting tegen Kanker

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

oo  
optiek  
Porteman

kestelyn  
APOTHEEK

Nio  
LIVING  
[WWW.NIOLIVING.BE](http://WWW.NIOLIVING.BE)

OUTDOOR LIVING  
OVERKAPPING  
ZONWERING  
ROLLUIKEN  
SCREENS

Verano

## Levensloop Westhoek 2024: zaterdag 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.



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)>;

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

*Koen De Prycker* <[koen.deprycker@liantis.be](mailto:koen.deprycker@liantis.be)>

*Geert Ryckaert* [ryckaert.touquet@telenet.be](mailto:ryckaert.touquet@telenet.be).

Sportieve groeten  
Het LOKO-team

