



't Lopertje

Jaargang 22, nr. 2 - maart / april 2020

't Lopertje is het clubblad van Loopgroep Waalre en verschijnt 7x per jaar. Redactie: lopertje@loopgroepwaalre.nl
Het volgende nummer (nr. 3) verschijnt eind mei. Bijdragen ontvangen we graag uiterlijk op donderdag 21 mei.
Zie voor meer informatie, meer foto's en eerdere nummers onze website www.loopgroepwaalre.nl.

In dit nummer:

Blz.

1. Activiteitenkalender
1. Trainingen dit voorjaar

blz.

3. In memoriam
3. Jaarvergadering

blz.

5. E-mails rondsturen
6. 't Lepend vuurtje (77)

Activiteitenkalender

Het zal duidelijk zijn dat het coronavirus onze plannen voor dit jaar grondig doorkruist. En ook talloze andere sportclubs zitten in hetzelfde schuitje. Zeker tot 1 juni gaan we niet gezamenlijk trainen of wandelen, al kun je dat uiteraard wel op eigen gelegenheid doen. Maximaal met 2 mensen, en op voldoende afstand van elkaar. Voor de hardlopers hebben we het trainingschema voor dit voorjaar in dit Lopertje opgenomen. Dat kun je bij je eigen trainingen volgen als je helemaal op schema wilt blijven.

Van onze activiteitenkalender is alles tot 1 juni vervallen. Dus er komt voorlopig geen jaarvergadering, ploegen, coopertest, tijdloop, opening zomerseizoen of cyclopaton. Wat we eventueel later dit jaar alsnog kunnen doen, bekijken we later. Dat hangt er vooral van af hoe de situatie zich verder ontwikkelt.

De activiteiten na 1 juni laten we vooralsnog in de planning staan, en bereiden we alvast hoopvol voor. Het team van de Ronde van Waalre is al volop aan het organiseren. Voor de barbecue gaan we naast de geplande datum 19 juni ook alvast een alternatieve avond in augustus reserveren.

Voorlopig hebben we dus nog het volgende op de kalender staan:

Dag	Datum	Activiteit
Vrijdag	19 juni	Barbecue
Zaterdag	12 september	Ronde van Waalre
Zondag	11 oktober	Nazit Marathon Eindhoven
Zondag	25 oktober	Najaarsloop en -wandeling
Maandag	23 november	Thema-avond
Dinsdag	08 december	Fakkelloop

We houden iedereen op de hoogte als hierover nader nieuws te melden is. Blijf intussen de juiste dingen doen en zorg ervoor dat je gezond blijft!

Trainingen dit voorjaar

Okee, we mogen helaas voorlopig niet gezamenlijk trainen. Toch hieronder het trainingsschema dat we van plan waren. Wie voor zichzelf traint, kan dit misschien gebruiken als leidraad. Wanneer ons isolement eenmaal afloopt, ben je op die manier weer helemaal bij!

Dinsdag		
Datum	Type	Lengte
7 april	Tempoduurloop	23 m - 3 m
14 april	Lange interval	600 / 1000 m
21 april	Opening zomerseizoen	
28 april	Rustige duurloop	10 km
5 mei	Geen training	Nationale feestdag
12 mei	Lange interval	600 / 1400 m
19 mei	Korte interval	150 / 300 m
26 mei	Rustige duurloop	12 km
2 juni	Tempoduurloop	12 m - 6 m
9 juni	Lange interval	700 / 1500 m
16 juni	Korte interval	150 / 400 m
23 juni	Rustige duurloop	12 km

Donderdag		
Datum	Type	Lengte
9 april	Rustige duurloop	14 km
16 april	Tempoduurloop	10 m - 6 m
23 april	Lange interval	600 / 1200 m
30 april	Korte interval	100 / 250 m
7 mei	Rustige duurloop	10 km
14 mei	Tempoduurloop	13 m - 7 m
21 mei	Geen training	Hemelvaart
28 mei	Korte interval	150 / 350 m
4 juni	Rustige duurloop	12 km
11 juni	Tempoduurloop	13 m - 6 m
18 juni	Lange interval	700 / 1600 m
25 juni	Korte interval	200 / 400 m

Zondag		
Datum	Type	Lengte
12 april	Geen training	Pasen
19 april	Rustige duurloop	12 km
26 april	Tempoduurloop	11 m - 7 m
3 mei	lange interval	600 / 1300 m
10 mei	Korte interval	100 / 300 m
17 mei	Rustige duurloop	12 km
24 mei	Tempoduurloop	11 m - 6 m
31 mei	Lange interval	
7 juni	Korte interval	150 / 400 m
14 juni	Rustige duurloop	14 km
21 juni	Tempoduurloop	14 m - 6 m
28 juni	Lange interval	800 / 1400 m

In memoriam



Afgelopen 21 maart is onze clubgenoot Ad van Hooft plotseling overleden bij een val van het plat dak van zijn huis. De schok van deze totaal onverwachte gebeurtenis was groot. Ad was een fitte en actieve sporter, én daarbij een fijne en zeer gewaardeerde clubgenoot.

Op zijn kenmerkende bescheiden wijze deed hij veel voor de vereniging. Zo was hij jarenlang degene die e-mails naar alle leden rondstuurde als iemand een bericht voor de hele club had. En met Mientje samen maakte hij jaarlijks het financiële verslag en de nieuwe begroting. Binnen de DOL-groep was Ad betrokken bij het organiseren van de Fakkelloop en organiseerde hij de culturele daguitstapjes.

Bij het afscheid van Ad konden vanwege de coronamaatregelen helaas maar enkele vertegenwoordigers van de loopgroep aanwezig zijn.

Dat waren Huub en Jacques namens de DOL-groep, en Mientje en Henk namens het bestuur. Wel konden we met een aantal leden en met tennisvrienden van Ad een erehaag vormen langs de toegangsweg naar de begraafplaats bij het crematorium. Op gepaste afstand van elkaar uiteraard. Ad vierde enkele weken eerder zijn 71^e verjaardag. Wij wensen Joke en de andere familieleden en naasten heel veel sterkte met dit zo abrupt gekomen grote verlies.

Jaarvergadering

Henk de Vrind

Elk jaar houdt Loopgroep Waalre in het voorjaar een jaarvergadering. Deze keer was de vergadering gepland voor 11 maart. Vanwege de coronamaatregelen is deze vergadering op het laatste moment afgezegd en hebben een tweede datum met het Huis van Waalre kunnen afspreken en wel 23 april. Door de omstandigheden hebben we deze ook moeten afzeggen.

Op 29 maart heeft het bestuur een virtuele vergadering gehouden. Via Microsoft Teams hebben alle bestuursleden kunnen deelnemen. Het bestuur is heel blij dat Renier Beltman tot het bestuur wil toetreden. Renier is een heel enthousiaste en getalenteerde marathonloper. Vanwege zijn drukke baan is hij vaak onderweg in de wereld waardoor hij maar weinig aan trainingen heeft kunnen deelnemen. Reinier hoopt nu meer tijd te vinden om deel te nemen aan de trainingen en activiteiten van de loopgroep. Hij is pas 54 en daarmee zorgt hij voor een flinke verjonging van het bestuur. En dat is mooi meegenomen.

Tijdens de virtuele bestuursvergadering is gesproken over de jaarvergadering. Omdat we verwachten dat de coronacrisis nog een tijdje zal aanhouden, is het niet mogelijk om nog voor de zomervakantie een geschikte datum te vinden. Het houden van een jaarvergadering in het najaar is naar de mening van het bestuur niet passend. Daarom hebben we besloten dit jaar geen jaarvergadering te houden maar wel via het Lopertje verslag te doen van het afgelopen jaar.

Lief en leed

Terugkijkend op de afgelopen maanden heeft de loopgroep, in het bijzonder de DOL-groep, veel tragische momenten gekend. In de herfst heeft de hele club intensief meegeleefd met Toon Bakker. Toon was een heel enthousiast lid van onze groep. We hebben gezien dat onze club heel veel betekende voor onze grote Toon. Met de wensambulance kwam hij naar de Ronde van Waalre. Een paar weken later zat hij nog langs de route van Marathon Eindhoven. Maar ondanks zijn grote strijd heeft hij deze moeten opgeven en hebben we van Toon afscheid moeten nemen.

Geheel onverwachts is Ad van Hooft op 21 maart overleden door een noodlottige val van zijn aanbouw. We kennen Ad als een bescheiden man die niet op de voorgrond trad. Voor onze club verzorgde hij de mailberichten. Ook zorgde hij samen met Mientje voor het financiële jaarverslag. Bij de DOL-groep was hij de organisator van de Fakkelloop en van de “culturele uitjes” van onze heren. Velen noemde Ad een lieve man. We zullen Ad gaan missen en wensen Joke heel veel sterkte met het verwerken van dit grote verlies.



Foto uit 2012 met daarop Ton Derijck rechts vooraan, Toon Bakker rechts in het midden, en Ad van Hooft links in het midden. Zij waren alle drie zeer gewaardeerde en dorstige leden van de DOL-groep.

Ad Tilborgs en Huub Verhees hebben beiden hun echtgenotes verloren. Zij waren minder bekend bij de loopgroep. Ad en Huub wensen wij veel sterkte.

Eind februari hebben we afscheid genomen van de familie Daris als de uitbaters van de Wolderse Wever. Wim Kremers en Henk de Vrind zijn namens de club naar het feest geweest. We zijn de familie heel erkentelijk voor alles wat zij voor onze vereniging hebben gedaan, zeker voor de Ronde van Waalre. Dit ga je je pas realiseren als je op zoek moet gaan naar een alternatief.

Activiteiten

Loopgroep Waalre is een heel actieve club met veel activiteiten. In het overzicht hieronder staan de activiteiten van het afgelopen jaar:

In 2019 hadden we weer veel geslaagde activiteiten

1. Nieuwjaarsborrel	9. Ronde van Waalre
2. Snertloop	10. Marathon Eindhoven met nazit
3. Reanimatie cursus	11. Najaarloop en wandeling
4. Jaarvergadering	12. Conconitest
5. Ploggen	13. Fakkelloop
6. Tijdloop	
7. Opening zomerseizoen	
8. Cyclopaton	
9. BBQ	

NEVER A DULL MOMENT

Evenals vorig jaar was de nazit van Marathon Eindhoven maar matig bezocht. We hebben de indruk dat de energie na de marathon te veel is opgebruikt om 's avonds nog naar het café te komen voor de nazit. Dit jaar willen we het anders doen en wel met z'n allen afspreken bij een locatie in Eindhoven

direct na de wedstrijd. Dan kunnen we nog een energiedrankje samen drinken, napraten over de wedstrijd en samen plezier maken. Daarna kan iedereen naar huis gaan voor een douche en lekker eten zonder nog alle energie bij elkaar te rapen voor een nazit in de avond.

Met het ploggen, deelname aan activiteiten voor het goede doel, het organiseren van Ronde van Waalre, de steun bij de Herdertjesloop en het werken in de natuur hebben leden van de loopgroep ook afgelopen jaar hun maatschappelijke betrokkenheid getoond. We zijn meer dan alleen maar een clubje dat hardloopt.

Financiën

Ad van Hooft en Mientje Spijkerman hebben het financieel jaarverslag gemaakt. Marja Raijmakers en Lisette van der Velden hebben de kas gecontroleerd en goed bevonden. We danken Ad, Mientje, Marja en Lisette voor hun inzet.

Financieel staan we er goed voor. Wat betreft de inkomsten en uitgaven zijn we binnen de begroting gebleven. Het vermogen van de club is gegroeid naar circa € 6700. Dus we hebben een stevige buffer voor financiële tegenslagen.

Ook dit jaar verwachten we binnen de begroting te blijven. Ongeveer 40% van de inkomsten komt van onze sponsors. We hopen natuurlijk dat alle sponsors goed de coronacrisis door komen. Gezien de onzekere situatie is het goed dat we een passende financiële buffer hebben.

Enquête

Tijdens de vergadering hadden we gepland om in kleine groepjes te spreken over de volgende drie vragen:

- Wat waarderen we in Loopgroep Waalre?
- Wat kunnen we nog verbeteren?
- En hebben jullie een gouden tip voor de loopgroep?

Helaas hebben we dit gesprek niet kunnen houden maar we zouden het op prijs stellen als iedereen zijn gouden tip naar het bestuur gaat sturen.

In de volgende jaarvergadering willen we deze enquête als nog agenderen.

Verslagen wandelaars, DOL-groep en trainers

Op de agenda stonden ook de verslagen van de wandelaars, de DOL-groep en de trainers. In de komende Lopertjes zullen we aan deze verslagen aandacht besteden.

Ronde van Waalre

De gemeente heeft ons laten weten dat in september een deel van het parcours van de Ronde van Waalre niet beschikbaar is vanwege straat- en rioolwerkzaamheden. Gelukkig hebben we met de gemeente een passende aanpassing van het parcours kunnen afspreken. De Markt is volledig vrij zodat we de jeugdlopen op de gebruikelijk wijzen kunnen houden.

Met restaurant de Oude Toren zijn verkennende gesprekken gevoerd om een alternatief te vinden voor de Wolderse Wever. Hopelijk is de coronacrisis tijdig achter de rug om de Ronde van Waalre te houden op 12 september.

E-mails rondsturen

Ad van Hooft was jarenlang degene die mails rondstuurde aan alle leden en anderen dichtbij de loopgroep als je een bericht had dat voor iedereen bestemd was. Wanneer hij afwezig was, nam Wim Kremers dit van hem over. Door het noodlottige overlijden van Ad is in deze situatie verandering gekomen.

Wim is nu eerste aanspreekpunt geworden voor wie iets rond te mailen heeft. Zijn mailadres is wimkremers@ziggo.nl. Verder is Reinier Beltman bereid om Wim te vervangen als die afwezig is. Het mailadres van Reinier is reinier_beltman@yahoo.com.

't Lopend vuurtje (77)

Wist je:

- **Dat**, als dit lopertje verschijnt, we eigenlijk samen de jaarlijkse tijdloop achter de rug hadden moeten hebben.
- **Dat** dit keer alles echter geheel anders gelopen is.
- **Dat** we nu, helaas al een hele tijd, niet meer samen gelopen hebben.

Wist je:

- **Dat Ron Veenhof** in de supermarkt steeds melkpakken openmaakt.
- **Dat** hij dit doet omdat er op het melkpak staat "hier openen"!

Wist je:

- **Dat wat geel is, dood** naar beneden valt en tòch weer verder vliegt, best eens een reïnkanaar kan zijn.

Wist je:

- **Dat Mientje & Paul** in hun jonge jaren zelfs door de woestijn hebben gelopen.
- **Dat Mientje** tijdens zo'n loop opmerkte: "Tjonge, wat zal het hier vroeger glad geweest zijn." "Hoe kom je daar nou bij?" vraagt Paul
- **Dat "ons Mientje"** schalks opmerkte: "Nou je ziet toch wel hoeveel ze hier gestrooid hebben?"

Wist je:

- **Dat de beroemde wielrenner Lens Armstrong** nooit een bril heeft gedragen.

Wist je:

- **Dat** in het rijtje *bruine beren, *vulpen, *aids, * bruine beren er eigenlijk niet in thuis hoort. Waarom niet? Nou de andere twee zijn relatiegeschenken.

Wist je:

- **Dat** de professor Albert Heijne ook in de supermarkt gewerkt heeft.
- **Dat een haan** met een witte puntmuts op, lid is van de kukelekukluxklan.

Wist je:

- **Dat** zelfs vliegen zich aan een bepaalde etiquette houden. Toen namelijk 2 vliegen op een hoop hondenpoep zaten en de ene vlieg tegen de andere zei: "zal ik eens een hele vieze mop vertellen?" Zegt die andere vlieg: "Nee hoor, niet als ik zit te eten!"

Wist je:

- **Dat** als iets bruin is en over je boterham kruipt, het best wel eens een hagelslak kan zijn.

Wist je:

- **Dat**, nu we het toch over slakken hebben, er laatst 2 over de stoep liepen.
- **Dat de ene slak** tegen de andere zegt: "Ik ga oversteken!" Waarop de andere slak schrikt en zegt: "Nee, niet doen! Morgen komt de bus!"

Wist je:

- **Dat** er een goede reden is waarom het Manneke Pis in Brussel staat. In Nederland hebben ze namelijk al zeikerds genoeg.

Wist je:

- **Dat** het niet grappig is om een terrorist een Rennie te geven om hem van dat opgeblazen gevoel af te helpen.

Zo, tot zover dit lopend vuurtje.

Groetjes van uw PR-agent Co.M.Mercieel

Zeg maar Co.



Accu  Company

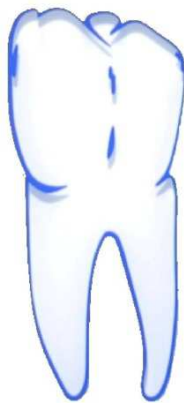


Geef uw fietsaccu een tweede leven!

Bekijk onze website voor de mogelijkheden of neem contact met ons op:
www.accu-company.nl info@accu-company.nl



'Revisie biedt de mogelijkheid om een groter vermogen te kiezen, zonder dat daar een noemenswaardige kostenstijging tegenover staat'



Vink Tandtechniek

voor schitterende tanden en een stralende lach

U kunt bij ons terecht voor:

gebitsprothesen - kronen en bruggen - implantaten
tanden bleken - gebitsbeschermers

Heikantstraat 18 - 5581 VB Waalre - tel. 040-221.6666
www.vinktandtechniek.nl - info@vinktandtechniek.nl

Nicole Couteaux
Podotherapie Couteaux
Telefoon: 040 – 750 80 35
www.podotherapiecouteaux.nl

Molenstraat 5c
5581 JT Waalre

Aalsterweg 183a
5644 RA Eindhoven



PODOTHERAPIE
C O U T E A U X



*Kidscompany en Smallsteps kinderopvang
gaan samen verder.*

THE KIDS COMPANY
KINDERDAGVERBlijf



Knecht & Bungelaar

fysiotherapie
manuele therapie

Fysiotherapie • Manuele therapie • Kinderfysiotherapie • Sportfysiotherapie
Geriatricfysiotherapie • Oedeemtherapie • Fysiotherapie in de thuiszorg
• Revalidatietrainingen voor chronisch zieken • Dry Needling
Psychosomatische Fysiotherapie



Michiel de Ruyterstraat 28, Waalre • Monseigneur Bannenberglaan 38, Waalre
Medisch Centrum Aalst; Raadhuisstraat 6, Waalre



Telefoon: 040 - 2217228 info@knecht-bungelaar.nl www.knecht-bungelaar.nl