Loopgroep Waalre

't Lopertje

Jaargang 24, nr. 7 - november / december **2022**

't Lopertje is het clubblad van Loopgroep Waalre en verschijnt 7x per jaar. Redactie: lopertje@loopgroepwaalre.nl
Het volgende nummer (nr. 1) verschijnt eind februari 2023. Bijdragen ontvangen we graag uiterlijk op vrijdag 17 februari.
Zie voor meer informatie, meer foto's en eerdere nummers onze website www.loopgroepwaalre.nl.

In dit nummer:

Blz.
1. Onze hoofdsponsor blijft
1. Nieuwjaarsborrel
2. Startlocatie wandelaars

blz.
2. Beginnersgroep geslaagd!
2. Per post of digitaal?
3. In memoriam: Ad Tilborgs

blz.
3. Fakkelloop
4. Fjoertoer Egmond
6. 't Lopend vuurtje (95)

Knegt & Bungelaar nog onze hoofdsponsor t/m 2024

Werner Dijkgraaf

Op 9 december brachten Reinier en ik een bezoek aan onze hoofdsponsor Knegt & Bungelaar (K&B) waar we een fijn gesprek hebben gevoerd met Willem van den Bungelaar. K&B is eerder dit jaar een samenwerking aangegaan met B-Fysic Fysiotherapie en Ergotherapie en is verder gegaan onder de naam "B-Fysic Knegt & Bungelaar". Dit hebben velen onder jullie waarschijnlijk ook vernomen uit de lokale media of uit jullie eigen netwerk.
Willem kon (her)bevestigen dat ze ook in de nieuwe situatie verder gaan als hoofdsponsor voor de komende 2 jaar. Ze zien een goede wisselwerking met onze loopgroep en de uitstraling onder andere door hun naam op onze shirts. Uiteraard zijn wij ook heel blij met de samenwerking.
We zullen het logo B-Fysic K&B doorvoeren op onze website, het Lopertje, etc. Ook hebben we afgesproken dat we het K&B logo blijven voeren op onze shirts in de komende 2 jaar zodat we de huidige kledingvoorraad kunnen blijven gebruiken. Een van die shirts hebben we overhandigd aan Willem.

Uitnodiging nieuwjaarsborrel **op donderdag 5 januari in Hoeveland om 20:30 u.**

Reinier Beltman, namens het bestuur

Het bestuur wenst iedereen fijne kerstdagen en een gelukkig 2023. We kunnen terugkijken op een mooi Loopgroep Waalre jaar met veel activiteiten en grote deelname. Voor het eerst sinds 2019 konden nagenoeg alle activiteiten plaatsvinden. Alleen de nieuwjaarsborrel kon vorig jaar geen doorgang vinden vanwege corona. Die van 2023 gaat wel weer plaatsvinden en hierbij nodigen we alle leden hiervoor uit.
De nieuwjaarsborrel is op donderdag 5 januari 2023 in Hoeveland na de training vanaf 20:30 u. Ook als je niet meetraint die avond ben je uiteraard welkom om het glas te heffen op het nieuwe jaar.

Fijne feestdagen en tot begin januari!

Startlocatie wandelaars

Zomerschema (vanaf 2023 zomertijd): dinsdag: Hoeveland, donderdag: Stationskoffiehuis

Reinier Beltman

Tijdens de Algemene Ledenvergadering eerder dit jaar werden de startlocaties gedeeld. Bij de wandelaars stuitte de keuze voor de zomerstartlocatie - net als de hardlopers starten bij Stationskoffiehuis - op behoorlijk wat verzet en ook met de ervaring van de zomer veranderde dat niet.
Om die reden zijn bestuur en wandelaars onlangs rond de tafel gaan zitten om dit te bespreken. Als bestuur hebben we vooral geluisterd naar de verschillende meningen van de wandelaars om vervolgens samen te kijken of we een betere oplossing zouden kunnen vinden. De wens van de grote meerderheid was om in ieder geval de wandelaars te verenigen, dat wil zeggen samen vanaf een locatie te starten. Uiteindelijk werd vanuit de wandelaars een voorstel gedaan om een compromis te sluiten voor in de zomer: dinsdag starten vanaf Hoeveland en donderdag vanaf Stationskoffiehuis. Dit werd door de aanwezigen omarmd. Voor de winter blijft Hoeveland als startlocatie onveranderd:

Startlocatie wandelaars	Dinsdag	Donderdag
Zomer (vanaf 2023 zomertijd)	Hoeveland	Stationskoffiehuis
Winter	Hoeveland	Hoeveland

Vanuit het bestuur zijn we blij met de uitkomst van het overleg en de getoonde betrokkenheid. Als Loopgroep Waalre: “voor en door de leden” werd hier in de praktijk gebracht.
Voor alle duidelijkheid: er zijn geen wijzigingen voor de hardlopers.

Beginnersgroep geslaagd!

Zondag 18 december heeft onze beginnersgroep van dit najaar hun hardloopintroductie afgerond met een 5 km loop. Onder ervaren begeleiding van Paul en Carla heeft de groep de afgelopen maanden een stapsgewijze opbouw naar deze afstand doorlopen. Na afloop ontvingen ze een herinnering voor deze mooie mijlpaal.

Lopertje per post of digitaal?

Marja Raijmakers

Om de paar maanden ontvangen we allemaal Het Lopertje. Veel mensen al digitaal en ook nog enkele leden op papier. Aangezien we 2 bezorgers minder hebben, waaronder Ad Tilborghs die ons helaas ontvallen is, willen we toch nog eens een oproep doen of er niet meer mensen zijn die Het Lopertje digitaal willen ontvangen. Ook scheelt het in de kosten, aangezien er maandelijks toch drukkosten bij komen kijken.
Dus mocht je Het Lopertje voortaan digitaal willen ontvangen in plaats van op papier, geef dit dan door via info@loopgroepwaalre.nl. En mocht je het toch fijner vinden om het papieren Lopertje te lezen, dan mag dat natuurlijk ook gewoon en zorgen we dat je het in de brievenbus ontvangt.

In memoriam: Ad Tilborghs

Op 30 november is onze clubgenoot Ad Tilborghs overleden, drie jaar na zijn echtgenote Gonnie. Hij was al enige tijd ziek en is 74 jaar geworden.
Na vele jaren voetbal kwam Ad in 2007 bij Loopgroep Waalre als ons 100e lid. Hij bereidde zich bij ons voor op de halve marathon in Eindhoven, zijn eerste ooit. Daarna volgden meer halve marathons en andere afstanden in onder meer Veldhoven, Valkenswaard, Heeze en Tilburg.
Ad liep in zijn eigen rustige tempo en kwam daar ver mee. We leerden hem kennen als een goedlachse, goedgemutste doorzetter. Ad was lid van de DOL-groep en vaak bij activiteiten van de loopgroep te vinden.
We wensen familie, vrienden en andere naasten van Ad veel sterke in het verwerken van dit verlies.

Fakkelloop **donderdag 15 december 2022 DOL-groep**

Huub Verhees, voorzitter

Na een onderbreking van enkele jaren hebben we dit jaar wederom de Fakkelloop kunnen organiseren. Na alle voorbereidingen vooraf hebben we donderdagmiddag het parcours bij het Loon voor de loop gereed gemaakt, zoals het aanbrengen van de verlichting, het plaatsen van de fakkels en afstandpaaltjes. Voorafgaande aan de loop werden de verlichting ingeschakeld, de fakkels ontstoken en het terras voor de D.J. in orde gemaakt.
Van de voorinschrijving werd goed gebruik gemaakt, zodat we een behoorlijk inzicht kregen voor wat betreft het aantal deelnemers. Gezien de weersomstandigheden werden de inschrijvingen en uitgifte van de startnummers door Tony en Nellie vanuit de herberg geregeld.
Na een korte welkomwoord door de voorzitter, waarbij de deelnemers werd medegedeeld dat in tegenstelling tot eerdere lopen gezien de kou de deelnemers het gelopen aantal rondes en finishpunt zelf moesten bijhouden, kon Jacques het starschot geven voor zowel de 10 km hardloop- en wandelloop. Voor de 5 km lopen waren geen aanmeldingen ontvangen.

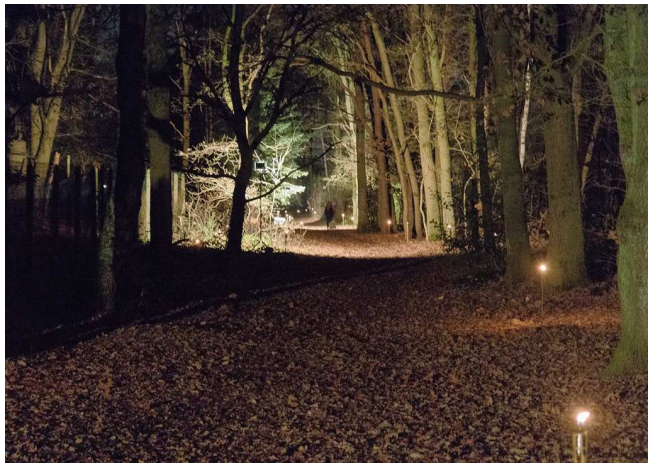
Aan de 60 min. hardlopen werd door 33 leden deelgenomen, voor de 60 min. wandelen hadden zich 18 leden aangemeld. Ondanks de koude omstandigheden een mooie opkomst!!
Na een uur kon Jacques met zijn trompet het eindsignaal geven, waarna de behaalde score door de deelnemers werd doorgegeven aan het secretariaat, die deze in korte tijd verwerkten in de uiteindelijke rangschikking. Gelijktijdig met het inleveren van de startnummers ontvingen de deelnemers, alsmede leden van de organisatie en de loopgroep, ieder 2 consumptiebonnen te besteden aan warme choco of glühwijn met cake en een naar wens te besteden consumptiebon voor in het café. Nadat buiten alles was opgeruimd en de resultaten bekend waren werd door de voorzitter de uitslag bekend gemaakt en de prijzen uitgereikt.

10 km wandelen:
1. Kees van Dijk + 98 meter
2. Mientje Spijkerman + 177 meter
3. Piet van de Gevel + 241 meter

10 km hardlopen:
1. Karien van Bommel – 42 meter
2. Leon van Dijk + 48 meter
3. Anja Willems – 82 meter

Na uitreiking van de prijzen in de vorm van kerstkransen, kerstbroden en cake werd een loterij gehouden met als hoofdprijs een tegoedbon van € 25,= geschonken door Marcel van Mierlo, de eigenaar van ons gastverblijf Herberg ‘t Loon. De gelukkige winnaar hiervan was Leon van Dijk (ook al een 2e prijs bij het hardlopen). De overige prijzen bestonden uit de voor de 5 km loop eerder geïnvesteerde prijzen.
Voor de bijzonder gewaardeerde medewerking van Tony en Nellie voor het secretariaat mochten zij van de voorzitter een kerstbrood in ontvangst nemen; tevens werd hen een contract aangeboden voor volgend jaar.

Vooral met medewerking **D.J. Marco** werd de avond in een bijzonder gezellig samenzijn voortgezet, waarbij volop gedanst en gesprongen werd.
De DOL-groep bedankt allen die hebben meegewerkt aan het welslagen van de Fakkelloop 2022.



Fjoertoer Egmond

Hans Harlé

"Fjoertoer" is Fries voor vuurtoren. Een wandeling met die naam is voor het eerst georgansiseerd op het (Friese) waddeneiland Terschelling. Met die fjoertoer werd de Brandaris op Terschelling bedoeld, die dateert uit 1594 en de oudste vuurtoren in Nederland is die nog werkt.
Later werd ook in Renesse en Egmond ieder jaar een Fjoertoer georganiseerd. In Egmond was dat dit jaar op 25 en 26 november, voor de 8e keer.
De wandelingen gaan langs allerlei lichtobjecten, die al dan niet met vuur (fjoer) te maken hebben. Je schrijft vooraf in voor een bepaalde vertrektijd, want de organisatie wil het een beetje gespreid houden. Dan zijn er minder opstoppingen onderweg en kun je alles goed bekijken. Vrijdag de 25e was de eerste start in Egmond om 16.00 u; wij vertrokken om 16.10 in de tweede groep voor onze 16 km. Dan is het nog niet helemaal donker, maar binnen drie kwartier verandert dat.

Behalve 16 km kun je ook 12 of 20 km wandelen, of de 'Family Fjoertoer' van 6 km doen. De routes zijn min of meer overal verlicht en duidelijk aangegeven met pijlen, ook bij de splitsingen van de afstanden. Voor de zekerheid had de organisatie voor iedereen een pet klaarliggen met ingebouwde ledlampjes die een mooie lichtbundel in de duisternis gaven.
De lichtobjecten onderweg doen soms wat denken aan Glow in Eindhoven, maar dan kleinschaliger en minder technisch. Geen hele gebouwen aangelicht en daverende shows inclusief geluid, maar vooral initiatieven van bewoners (kunnen ze een prijs mee winnen) en bedrijven langs de route. Soms met verbazende effecten.

Hoe krijg je bijvoorbeeld midden in de nacht 10 verlichte vliegers omhoog vanuit een donker weiland en houd je ze daar urenlang? Drones om ze aan te hangen waren in ieder geval niet te horen in de stille nacht. Ook apart om te zien was bijvoorbeeld de grote projectie van een wandelende eend op een watergordijn dat boven een kanaal gesproeid werd. Verder waren veel deelnemers bont verlicht; daar was ook een prijs voor uitgeloofd.

Bij de stempel- annex pauzeplekken onderweg (4 stuks op de 16 km) kon je van alles te eten en te drinken krijgen. Deels te koop bij stalletjes, deels gratis uitgedeeld. De laatste twee plekken hadden er geen zitgelegenheid bij, maar dat is altijd wel creatief op te lossen.
Zoals bij een kustplaats past gingen de laatste paar kilometers over het strand. Ook daar was van alles te zien, en ook de Egmondse vuurtoren kwam in zicht als baken naar de finish.
Het weer werkte fantastisch mee: niet al te koud, vrijwel windstil en geen druppel regen – al waren begin van de week de vooruitzichten wel slechter. Na gedane arbeid is het goed op een verwarmd terras neerploffen. En andere wandelaars na ons zien finishen. In totaal waren er vrijdag plus zaterdag zo'n 15.500 deelnemers. Volgend jaar zijn we daar weer bij.

Met onderkoeld gas bellen blazen door gekleurd licht.

Verlichte schapenkudde, strak in bedwang gehouden door een verlicht herdershondje (rechts).

Van mij mocht de prijs voor deelnemerverlichting wel naar deze zwierige mantels gaan.

De draak zet aan…

…verwarmt zijn ei…

…en broedt het daardoor uit.

't Lopend vuurtje (95)

Wist je:

- **Dat** als **dit Lopertje** verschijnt de "**fakkelloop**" **2022** er alweer opzit.
- **Dat** iedereen blij was dat dit evenement na enkele jaren van **gedwongen afwezigheid** gelukkig weer terug op de agenda stond. **Door de goede organisatie én leuke opkomst** was dit als vanouds een **geweldig succes**.

Wist je:

- **Dat** **Ron Veenhof** en Karel, een goede **kameraad**, laatst in het café zaten.
  "**Ik denk dat ik van mijn vrouw ga scheiden.**" zegt Karel.
  "**Waarom**?" vraagt onze Ron. "**Nou**" zegt Karel "**Ze praat al 3 maanden niet meer met me.**" Ron verslikt zich bijna in zijn bier en zegt: "**Ik zou er nog eens goed over nadenken, zo'n vrouw vind je nooit meer.**

Wist je:

- **Dat** het **bestek** in de **besteklade** zich het meest **ergert** aan **de opscheplepel.**

Wist je:

- **Dat ik, Co**, vroeger ook een blauwe maandag aan hardlopen gedaan heb.
- **Dat** ik toen altijd veel **moeite** had met **rekoefeningen**, vooral die oefening waarbij je met **gestrekte benen** met **je handen je tenen** aan moest raken.
- **Dat** ik dan altijd **stiekem** met mijn voeten op **een verhoging** ging staan, zodat het dan **wél lukte**. En het mooiste was, **niemand die het doorhad!!**

Wist je:

- **Dat** men er nu achter is gekomen, waarom **de vogel** van **Van Der Valk** zo sip kijkt…. Dat komt omdat hij nergens naar **Toekan!!**

Wist je:

- **Dat** onze **trainster Karien** laatst een hele **mooie vaas** heeft laten **vallen.**
  Ze waren er **allebei kapot** van. Vooral Karien want ze wilde hem **repareren** maar **Se con de lijm** niet vinden.

Wist je:

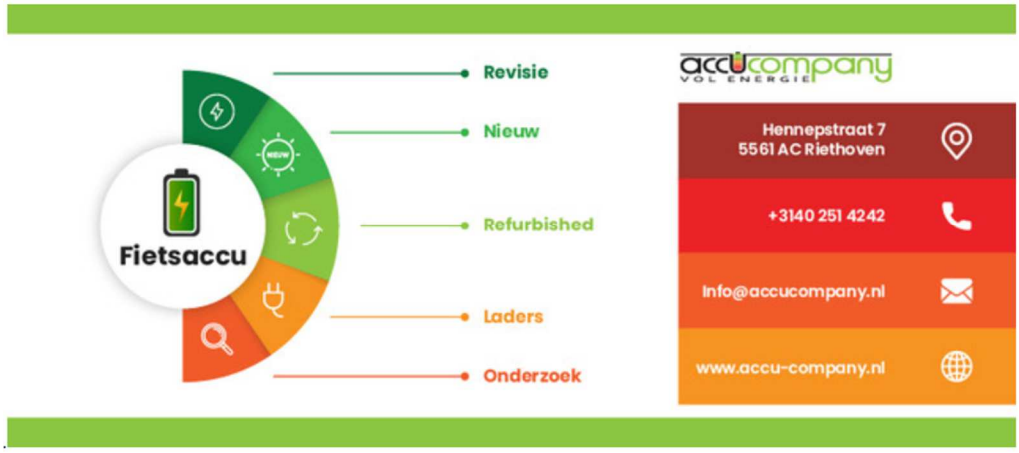
- **Dat** je vaak hele **rare krantenkoppen** leest zoals: 'Politie rekent op onvoorspelbaar Oud en Nieuw door **kortere lontjes**'.
  "**Bierbuik** zit deels **tussen de oren**." "**Haarhuis alleen in dubbelspel.**"
  "Heineken **boert goed** dankzij exportbier." "**Herder bijt schapen dood.**"
  "**Verduisterde maan slecht zichtbaar.**" Bron: Eindhovens Dagblad.
  "De vereniging voor **vrachtwagenchauffeurs** had veel **aanhangers**."
  "Politie **schiet met bijl** gewapende zwerver neer."
  "PvdA en D66: "**Gratis parkeren op de helling.**"

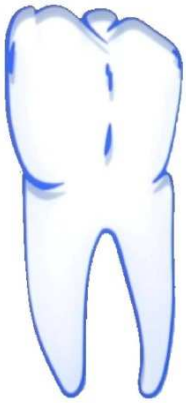
Wist je:

- **Dat een zwerm bijen ook wel een bijeenkomst genoemd wordt.**
- **Dat** een **raadselachtige kerst** ook wel een **Quizmas** genoemd wordt.

Zo, tot zover dit lopend vuurtje.
Groetjes van uw PR-agent Co.M.Mercieel
Zeg maar Co.

De redactie wenst alle lezers van 't Lopertje
fijne feestdagen
en een heel goed ***2023*** *!*





Vink Tandtechniek

voor schitterende tanden en een stralende lach

U kunt bij ons terecht voor:

gebitsprotheses - kronen en bruggen - implantaten
tanden bleken - gebitsbeschermers

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

Nicole Couteaux
040 – 750 80 35

Gezondheidscentrum Waalre
Sportlaan 1
5581 BZ Waalre

Medisch centrum Aalsterweg
Aalsterweg 183A
5644 RA Eindhoven

Podotherapeut en sportpodotherapeut
www.podotherapiecouteaux.nl

PODOTHERAPIE
COUTEAUX

Knegt & Bungelaar
fysiotherapie
manuele therapie

Fysiotherapie • Manuele therapie • Kinderfysiotherapie • Sportfysiotherapie
Geriatriefysiotherapie • 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@knegt-bungelaar.nl www.knegt-bungelaar.nl