



't Lopertje

Jaargang 27, nr. 2 - 7 april 2025

't Lopertje is het clubblad van Loopgroep Waalre en verschijnt 7x per jaar.

Redactie: Hans Harlé - lopertje@loopgroepwaalre.nl

Het volgende nummer (nr. 3) verschijnt begin juni. Bijdragen ontvangen we graag uiterlijk op donderdag 29 mei.

Zie voor meer informatie, meer foto's en eerdere nummers onze website www.loopgroepwaalre.nl.

In dit nummer:

Blz.

1. Nieuwe opzet trainingen
2. Midzomertrail
3. Trainingen 2e kwartaal
4. Succesvolle opschoondag
5. Beginnen met hardlopen

blz.

5. Carnavalstraining
6. LGW deed hier ook mee
7. Cursus reanimatie en AED
8. Digitale media
9. Tijdloop

blz.

11. Op de jaarkalender
12. Notulen ALV
19. 't Lopend vuurtje (111)

Nieuwe opzet trainingen

Een nieuwe opzet van de trainingen om beter aan te sluiten bij jouw hardloopambitie

André Engelen, namens de trainers van Loopgroep Waalre

Tijdens de Algemene Leden Vergadering hebben Esther en André namens de trainers toegelicht dat de organisatievorm van de trainingen binnen de loopgroep wordt aangepast om beter aan te sluiten bij de loopbehoefte van onze leden. Vanaf **dinsdag 6 mei 2025** zullen we starten met training in twee groepen, namelijk Recreatief 1 (R1) en Recreatief 2 (R2).

Wat is het verschil tussen Recreatief 1 (R1) en Recreatief 2 (R2)?

De twee trainingsgroepen onderscheiden zich vooral in hardlooptempo, waarbij de grens ligt bij een duurlooptempo van ongeveer 10 km/uur (ofwel 6:00 min/km). Daarnaast is de R2 training qua omvang voor korte / lange interval en tempo-duurlopen aangepast. De tempo's in deze trainingen zijn minder lang met meer aandacht voor een goede uitvoering. Hierdoor zal het trainingseffect toenemen. De duurlopen zullen voor R1 en R2 even lang zijn, zodat alle leden de mogelijkheid hebben te trainen voor een halve marathon. We blijven uiteraard verschillende afstanden aanbieden. Tenslotte zullen we bij R2 `begeleiders` in gaan zetten.

Hoe gaan de trainingen eruit zien?

De trainingen zullen we zoveel mogelijk hetzelfde houden, met als enige verschil dat we in deze twee tempogroepen gaan trainen. Ondanks dat we de groepen bij aanvang van de training splitsen, willen we zoveel mogelijk samen blijven trainen. Dit betekent dat routes voor de (tempo-)duurlopen hetzelfde zijn voor beide groepen, en we streven ernaar om de korte / lange intervallen op dezelfde locatie te doen. En gezamenlijk te vertrekken en terug te komen bij de startlocatie.

Begeleiders gezocht

Bij (tempo-)duurlopen worden altijd meerdere afstanden aangeboden. We zijn op zoek naar leden die de rustige hardlopers willen begeleiden. Als begeleider doe je gewoon mee met de training. De voorbereiding en warming-up worden *altijd* gedaan door de trainers, maar tijdens de training houd je de groep, de tijd, de route en het tempo in de gaten. Interesse? Laat het even weten aan een van de trainers.

Wat we van jullie verwachten

We zouden het fijn vinden als iedereen nadenkt over de tempogroep die het beste aansluit bij zijn / haar hardloopambities, ervaring en tempo. Uiteraard is er altijd een "grijs gebied", maar probeer vooral eerlijk te zijn naar jezelf en naar de anderen. Twijfel je, start dan in R2 en kijk hoe het gaat; wisselen kan een volgende training altijd. Verder mag je de keuze voor R1 of R2 ook per training maken als je op de grens zit. Belangrijk is dat je voor jezelf lekker kan lopen en er plezier aan beleeft.

De nieuwe opzet van de trainingen is ook nieuw voor de trainers, zowel in voorbereiding als in uitvoering. Het is daarom belangrijk dat jullie feedback geven, zodat wij die mee kunnen nemen in onze evaluaties.

Tenslotte...

Mochten er nog vragen zijn over de invulling van de training of je twijfelt nog in welke groep je het het beste mee kan trainen, kijk dan nog even in de presentatie van de Algemene Leden Vergadering. Uiteraard kan je altijd een van de trainers aanspreken. We helpen je graag!

Midzomertrail

Roald Willemsen

Inmiddels organiseren we alweer voor de vijfde keer een mooie trail voor de loopgroepleden. Ook dit jaar gaan we weer naar een nieuwe locatie en starten en finishen we vanuit restaurant de Boswachter, Heezerenbosch 6 te Heeze. Dit is goed te bereiken met de fiets (5,6 km vanaf de Hut van Mie Pils) en er is voldoende parkeerplaats voor degenen die alsnog met de auto willen komen.



Laat je verrassen door leuke en hopelijk nog onbekende paadjes. Het is geen wedstrijd, er is dus geen tijdregistratie. Trailrunning of -walking wil zeggen 'off-road lopen' door de natuur, over smalle paadjes (trails) en natuurlijke hindernissen.

Er zijn dit keer 4 afstanden uitgezet met GPX coördinaten. De 6,5, 10, 15 en 22 km gaan door bos-, weide- en heidegebied. De GPX bestanden worden in de week voorafgaand rondgemaild en geappt. De routes zijn wandelend en hardlopend af te leggen. Je vertrekt in groepjes; de indeling met starttijd mailen we vroegtijdig naar iedereen en de verwachte aankomsttijd zal rond 12:00 u zijn in verband met de catering. Houd dus rekening met de reistijd ernaartoe en de vertrektijd in de ochtend vanaf de start.

Dit jaar is er géén post, neem dus zelf water en wat lekkers mee voor onderweg.

Bij terugkomst is er een gezellige nazit in de achtertuin waarbij je zeker op krachten gaat komen met een lekker hapje en een drankje.

Inschrijven voor de trail op zondag 25 mei 2025

Aanmelden graag vóór zondag 18 mei 2025 via roald.willemsen@gmail.com in verband met het op tijd doorgeven van de hoeveelheid aanwezigen bij restaurant de Boswachter.

Om een indeling te maken (je mag uiteraard ook zelf een groepje samenstellen van circa 5 personen) wil ik graag de volgende gegevens van jullie ontvangen:

- Voor en achternaam
- Welke afstand wil je lopen / rennen?
- In wat voor tijd ongeveer (voor de indeling)?
- Ben je bekend met navigatie (GPX / Komoot)?
- Kun je een groepje 'gidsen' met navigatie?
- Heb je zelf een groepje? Zo ja, met wie?

Veel plezier onderweg en.....

We only leave footprints in the "hopefully dry" woods this Year 👍🚫

Zijn er vragen dan hoor ik het graag.

Trainingen 2^e kwartaal

Per 1 mei werken we met een R1 en R2 training (Recranten 1 en 2), zoals in de ALV werd uitgelegd en ook in dit Lopertje wordt toegelicht. Voor de duurlopen is een maximum afstand aangegeven, maar er zal ook altijd een kortere afstand beschikbaar zijn van zo rond de 8 km.

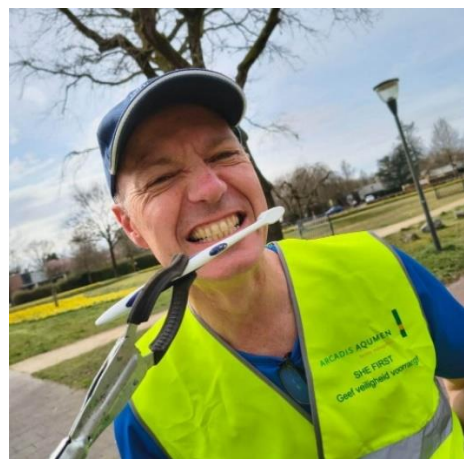
Dinsdag			
Datum	Type	Lengte R1	Lengte R2
8-apr	Lange interval	600 / 1000 m	
15-apr	Coopertest	12 min	12 min
22-apr	R duurloop	max 10 km	
29-apr	T duurloop	12 / 7 min	
6-mei	Lange interval	600 / 1400 m	400 / 1000 m
13-mei	Korte interval	150 / 300 m	100 / 200 m
20-mei	R duurloop	max 12 km	
27-mei	T duurloop	14 / 6 min	11 / 6 min
3-jun	Lange interval	700 / 1500 m	400 / 1100 m
10-jun	Korte interval	150 / 400 m	100 / 250 m
17-jun	R duurloop	max 12 km	
24-jun	T duurloop	17 / 5 min	12 / 5 min
1-jul	Lange interval	800 / 1600 m	500 / 1100 m

Donderdag				
Datum	Type	Lengte R1	Lengte R2	
10-apr	T duurloop	10 / 6 min		
17-apr	Lange interval	600 / 1200 m		
24-apr	Korte interval	100 / 250 m		
1-mei	R duurloop	max 10 km		
8-mei	T duurloop	12 / 6 min	10 / 6 min	
15-mei	Lange interval	700 / 1400 m	400 / 1000 m	
22-mei	Korte interval	150 / 350 m	100 / 200 m	
29-mei	Hemelvaart – geen training			
5-jun	T duurloop	16 / 6 min	12 / 6 min	
12-jun	Lange interval	700 / 1600 m	400 / 1100 m	
19-jun	Korte interval	200 / 400 m	100 / 250 m	
26-jun	R duurloop	max 13 km		
3-jul	T duurloop	17 / 5 min	12 / 5 min	

Zondag			
Datum	Type	Lengte R1	Lengte R2
13-apr	R duurloop	max 12 km	
20-apr	Pasen – geen training		
27-apr	Lange interval	600 / 1300 m	
4-mei	Korte interval	100 / 300 m	
11-mei	R duurloop	max 12 km	
18-mei	Open training		
25-mei	Midzome trail - geen training		
1-jun	Korte interval	150 / 400 m	100 / 200 m
8-jun	Pinksteren – geen training		
15-jun	T duurloop	17 / 6 min	12 / 6 min
22-jun	Lange interval	800 / 1400 m	500 / 1000 m
29-jun	Korte interval	200 / 450 m	100 / 300 m
6-jul	R duurloop	max 16 km	

Succesvolle opschoondag

Zaterdag 22 maart was het weer Landelijke Opschoondag, dus ging ook Loopgroep Waalre erop uit om te ploggen. Al wandelend en hardlopend verzamelden we zwerfvuil her en der op straat en in de natuur, dat Gemeente Waalre na afloop kwam ophalen. Het was weer een nuttige ochtend, die buiten in de voorjaarszon bij Keeman werd afgesloten met een smakelijk stuk gebak erbij.



Training voor wie wil beginnen met hardlopen

We zijn n t gestart, maar instromen kan de 2^e week ook nog best. Mocht je dus mensen kennen die overwegen te gaan hardlopen, laat ze dan snel dit bericht lezen!

Loopgroep Waalre start dit voorjaar met een training van 13 weken voor mensen die willen starten met hardlopen. Deze training is voor iedereen toegankelijk die gezond, fit en blessurevrij is en heeft als doel om aaneengesloten tot ongeveer 10 km te kunnen hardlopen.

Om te testen of je voldoende fit bent, verwachten we dat je bij aanvang al wel 3 tot 5 minuten aaneengesloten kunt “joggen”, dat wil zeggen heel rustig hardlopen zonder volledig buiten adem te raken.

De trainingen vinden buiten plaats en zijn opgebouwd uit een afwisseling van wandelen en hardlopen met daartussen loopscholing en rek-en strekoefeningen. De trainingen zijn op dinsdag- en donderdagavond om 19.00 uur en starten op het parkeerterrein van ’t StationsKoffiehuis aan de Willibrorduslaan in Waalre. Ook ben je welkom op de zondagtraining; start om 10.00 uur bij de Hut van Mie Pils aan de Leenderweg 1 in Waalre.

Een training duurt ongeveer vijf kwartier en er is veel ruimte voor individuele aandacht. Het is aan te bevelen tweemaal per week met de groep te trainen; het is echter ook mogelijk minder te trainen en dan op eigen gelegenheid nog een keer te trainen aan de hand van een “huiswerkschema” dat we delen.

Inschrijfkosten: 45 euro, waarmee je direct lid wordt van Loopgroep Waalre en toegang krijgt tot alle trainingen en evenementen van de loopgroep. Volg het programma in 13 weken naar 10 km hardlopen en sluit dit af met onze gezellige BBQ op 27 juni.

De training is al gestart op dinsdag 1 april, dus wacht niet te lang meer! Belangstelling en/of vragen? E-mail naar starters@loopgroepwaalre.nl.

Carnavalstraining

In 2018 begonnen Henk Couwenberg en Jack Verberne ermee: op carnavalzondag trainen in kleurrijk carnavalspak. Geleidelijk is het een traditie geworden waar steeds meer leden aan meedoen. Kijk maar eens naar al deze bonte outfits op afgelopen carnavalzondag 2 maart! Roald Willemsen en Paul Feenstra hadden zelfs als Trek en Trees een duo-act over DHL bedacht.



LGW deed hier ook mee

Paarse Boscross – Waalre, 23 februari



Gulbergentrail – Nuenen, 9 maart



Półmaraton Warszawski – Warschau (PL), 30 maart



Cursus reanimatie en gebruik van AED-apparaat

Erik Dielhof, mede-organisator

Roel Krol heeft het voorbereidende werk verricht en daarmee tevens de overdracht naar Erik gedaan daar hij zelf niet aanwezig kon zijn.

Op maandag 24 februari was het weer tijd voor de jaarlijkse cursus reanimatie en gebruik van AED in 't Hazzo. Het zal geen verrassing zijn geweest dat ook dit jaar docent Bob Groeneveld van EHBO-vereniging Aalst-Waalre weer van de partij was.

Na een iets langere vrije kletsronde, in verband met het ontbreken van een belangrijk onderdeel van de AED, konden we aan de slag. We kwamen natuurlijk allemaal (17 LGW-leden) met het doel één en ander op te frissen of zelfs geheel nieuw te leren over de gang van zaken bij een reanimatie door middel van hartmassage en mond op mond beademing. En niet te vergeten: hoe zit dat ook alweer met de AED?

Het mag duidelijk zijn: voor ons staat een man met vele jaren ervaring die enthousiast vertelt en uitleg geeft over alle aspecten rond reanimatie. Na de instructie is het dan ook tijd om zelf te gaan oefenen. Bob heeft een ruime sortering oefenpoppen meegenomen en daar zitten we dan op onze knieën naast het 'slachtoffer'. Nadat we zelf geoefend hebben met de hartmassage en mond op mond beademing komt de AED aan bod en plakken we zorgvuldig volgens instructie de elektroden op het 'slachtoffer'.

We sluiten de leerzame en geslaagde avond af met het halen van een stempeltje bij Bob. Hopelijk is hetgeen we geleerd hebben niet nodig, maar het is natuurlijk zeer waardevol om het een keer geoefend te hebben, mocht het ooit wel nodig zijn. We bedanken Bob dat hij weer tijd voor ons vrij wilde maken en hopen elkaar het volgende jaar weer te zien.



Loopgroep Waalre en de digitale media

Hans Harlé, redacteur Lopertje

Vanuit een 25-jarige werkervaring in de wereld van media en communicatie (over techniek weliswaar, niet over sport) wil ik eens wat observaties delen over de media van Loopgroep Waalre. Tijdens onze ALV afgelopen 19 maart kwam onder meer naar voren dat de wandelaars geen verslagen voor de website schrijven. Dat klopt. Het is ook niet zo'n grote groep, die bovendien weinig naar wandelevenementen gaat. Onze hardlopers zijn met veel meer, en gemiddeld lopen er elke twee weken wel ergens enkele leden een wedstrijd mee. Maar ook daarvan zien we op de website geen verslagen staan, althans niet van recente jaren. Het gaat dus niet om een specifiek wandelaars-probleem, maar om een algemeen loopgroep-probleem.

Maar is het een probleem? Nee, het is een tijdsbeeld doordat de rol van digitale media sterk veranderd is de afgelopen 20 jaar.

Toen internet en Google nog jong waren, moest een website vooral dynamisch zijn (vaak veranderen) om hoog in de zoekresultaten te eindigen. Sites waar lange tijd niets aan veranderde vonden we maar digitale uithangborden. Sinds de komst van smartphones en sociale media is dat anders. Op een website verwachten mensen nu vooral informatie, en die moet up to date zijn. Zelfs de kleinste bedrijven of verenigingen zorgen ervoor dat ze online aanwezig zijn en minimaal vertellen wie ze zijn, wat ze doen en hoe we contact met ze kunnen opnemen. Een hoge plaats in de zoekresultaten kun je kopen bij Google. De dynamiek vind je nu vooral in sociale media als WhatsApp, Facebook, Instagram of Tiktok, of waar je voorkeur ook naar uit gaat. Dat werkt veel sneller en makkelijker: foto's maken en delen maar. Ook bedrijven en clubs die allang een website hebben kom je daar tegen.

Actuele communicatie verloopt dan ook veel meer in beeld dan in woord. De meeste mensen gaan niet snel meer aan hun pc zitten om eens goed te omschrijven wat ze hebben meegemaakt. Foto's en video laten dat gewoon zien en kosten vrijwel geen tijd.

Hoe erg is dat? Dat is helemaal niet erg, maar als je zoals ik stamt uit de pre-internettijd met alleen papieren media vraagt dat soms wat heroriëntatie en wendbaarheid. Zo bedacht ik me een paar jaar terug dat in onze WhatsApp-groepen de prachtigste foto's van leuke evenementen langskomen, terwijl een jaar later misschien niemand zich daarvan nog iets herinnert. Want zeker WhatsApp is een vluchtig medium: chats kun je wissen, of je scrollt je een ongeluk in de hoop nog iets ouds terug te vinden. Dus sluit ik nu voor elk Lopertje m'n smartphone aan op de laptop, ga via de Verkenner naar de WhatsApp-fotomap en kopieer een aantal foto's voor de rubriek "LGW deed hier ook mee". Ik heb de indruk/ hoop/ illusie (zelf invullen wat je van toepassing vindt) dat iets in het Lopertje langer behouden blijft dan iets op sociale media. Dan kunnen we bij een volgend lustrum tenminste wat terugkijken in de tijd.

Het Lopertje als geheel heeft ook een heel andere rol dan 20 jaar terug. Eerst door de komst van onze website, later ook weer door de socials. Ruim vijf jaar geleden hebben we daarom een flinke afslankstap gezet, waarin we de vele pagina's met soms meer dan 100 foto's per activiteit hebben afgeschafte en niet meer streven naar de compleetheid van "alles" vertellen en laten zien. Tegenwoordig fungeert het Lopertje vooral als een soort digitale nieuwsbrief met aankondigingen en terugblikken, waarvan je de link krijgt toegestuurd. En op de site kun je nog meer nummers vinden. Nog maar enkele tientallen leden geven de voorkeur aan lezen in zwart-wit op papier.

Verslagen voor Lopertje en/of website blijven natuurlijk hoe dan ook van harte welkom; die vergroten altijd de levendigheid en relevantie. Maar daarnaast is het zaak om er op in te spelen dat de actuele dynamiek is opgeschoven naar de sociale media, met allerlei nieuwe mogelijkheden van dien. Daar zoekt ons bestuur nu een specialist voor, en dat lijkt me een prima stap!

Horloges af voor de Tijdloop

Op zondag 30 maart ging de zomertijd in, dus was het die dag weer tijd voor onze Tijdloop, die je loopt zonder eigen tijdmeting. Het was prachtig buitensportweer: beetje zon, beetje bewolking, niet te warm maar zeker ook niet koud. De voorspelde motregen bleek te bestaan uit 2 of 3 minieme druppels. Het bleef dus eigenlijk gewoon droog.

Dit jaar had de Tijdloop een nieuwe locatie: restaurant Wandelpark, vanuit Waalre gezien nét in Valkenswaard. Organisatoren Marieke van Kempen, Erik Dielhof en Sergei Souljé hadden een mooi en afwisselend parcours uitgezet, in een 8-vorm met een lengte van 2 km.

Na afloop terug in het restaurant bleek dat Ben Putman zijn tijd vooraf het beste ingeschat had: hij zat er maar twee luttele seconden naast. De volledige uitslag staat op de volgende pagina.



Uitslag TIJDLOOP - 30 maart 2025				
Naam	Geschatte tijd	Werkelijke tijd	Verschil	Plaats
Ben Putman	00:55:30	00:55:28	00:00:02	1
Anneke Visser	00:57:48	00:57:38	00:00:10	2
Ruud Moeskops	01:05:00	01:05:13	00:00:13	3
Michael Kriek	00:51:27	00:51:41	00:00:14	4
Tine Slokkers	01:00:00	00:59:40	00:00:20	5
Teun Verhiel	00:19:00	00:18:35	00:00:25	6
Kitty Mandos	00:42:42	00:43:27	00:00:45	7
Roald Willemsen	00:47:56	00:47:09	00:00:47	8
Paul Feenstra	00:52:36	00:51:42	00:00:54	9
Nico Broers	00:51:30	00:50:17	00:01:13	10
Hans Harlé	00:53:00	00:51:45	00:01:15	11
Annet Gerrits	00:30:00	00:28:25	00:01:35	12
Mientje Spijkerman	00:52:00	00:50:23	00:01:37	13
Lisette vd Velden	00:49:23	00:47:28	00:01:55	14
Idde van Pelt	00:57:30	00:55:29	00:02:01	15
Ria Stevens	00:56:53	00:54:44	00:02:09	16
Monica Sondervan	00:53:50	00:51:40	00:02:10	17
Wim Kremers	00:59:45	00:57:30	00:02:15	18
Jack Verberne	00:57:59	00:55:33	00:02:26	19
Ron Veenhof	00:50:00	00:47:15	00:02:45	20
Martin vd Ven	01:00:00	00:57:02	00:02:58	21
Floor Wieringa	00:53:12	00:49:45	00:03:27	22
Wilfred van Pelt	00:35:00	00:38:36	00:03:36	23
Lukas Leijten	01:00:00	00:56:12	00:03:48	24
Rien Slokkers	00:58:38	00:54:35	00:04:03	25
Jan Severin	00:55:00	00:50:27	00:04:33	26
Marian Pothof	00:55:10	00:50:34	00:04:36	27
Arjen Verhiel	00:48:00	00:53:15	00:05:15	28
Myra Vissers	00:52:15	00:57:39	00:05:24	29
Marianne van den Boogaard	00:56:00	00:50:35	00:05:25	30
Laurens Kriek	00:38:27	00:32:48	00:05:39	31
Kiki Ploegmakers	01:00:00	00:54:12	00:05:48	32
Werner Dijkgraaf	00:50:01	00:57:10	00:07:09	33
Henk de Vrind	00:59:33	00:51:40	00:07:53	34
Nico van den Boogaard	00:56:07	00:48:11	00:07:56	35
Nathalie Dokman	00:55:34	00:47:26	00:08:08	36
Paul Spijkerman	00:40:00	00:48:11	00:08:11	37
Karien van Bommel	01:00:00	00:51:40	00:08:20	38
Merijn van Pelt	00:40:00	00:48:52	00:08:52	39
Wiek Tilleman	01:00:00	00:48:11	00:11:49	40
Lorena Albarnez	00:48:32	00:32:49	00:15:43	41
Piet van de Gevel	01:12:50	00:55:36	00:17:14	42



Op de jaarkalender:

Dinsdag 15 apr:	Coopertest	Stationskoffiehuis, 19:00 u, i.p.v. training
Zondag 25 mei:	Midzomertrail	De Boswachter, Heeze, 09:00 u, i.p.v. training
Zondag 22 jun:	Loopscholing	Locatie nog te bepalen, i.p.v. training
Vrijdag 27 jun:	Barbecue	Volmolen; 19:00 u, inloop vanaf 18:30 u
Zaterdag 13 sep:	Ronde van Waalre	Locatie nog te bepalen, 18:00 u 5-10-15 km
Zondag 12 okt:	Marathon Eindhoven	Nazit bij 't Rozenknopje (na afloop)
Zondag 26 okt:	Najaarsloop/ - wandeling	Locatie nog te bepalen, 10:00 u, i.p.v. training
Dinsdag 9 dec:	Fakkelloop	Locatie: 't Loon, 19:00 u, i.p.v. training

Notulen Algemene Leden Vergadering

Woensdag 19 maart 2025 om 20.00 uur, locatie Het Huis van Waalre
Vergadervoorzitter: Reinier Beltman

Opening

Voorzitter van het bestuur Reinier Beltman opent de vergadering om 20.00 uur en heet alle ca. 50 aanwezige leden van harte welkom.

De agenda voor vanavond wordt doorgenomen:

- Vaststellen notulen ALV 2024
- Terugblik activiteiten 2024
- Verslag trainers, wandelaars en DOL
- Mededelingen bestuur; nieuwe bestuursleden
- Financieel jaarverslag en verslag kascontrole 2024
- Begroting 2025
- Activiteitenkalender 2025
- Rondvraag
- Borrel

Notulen 2024

De notulen van de laatste ALV in 2024 zijn verspreid onder alle leden (Lopertje 2024-2).

Suggestie: communicatiemanager zou handig zijn om zaken goed te laten stroomlijnen. Dit zal worden meegenomen.

Notulen zijn akkoord bevonden door aanwezigen op de ALV.



Terugblik op 2024

Do 4 jan: Nieuwjaarsborrel
Zo 18 feb: Snertloop
Zo 25 feb: Paarse boscross Aalst/Waalre onder studentenvereniging Asterix
Ma 4 mrt: AED opfriscursus
Wo 5 apr: ALV
Za 23 mrt: Landelijke Opschoondag / ploegen
Zo 24 mrt: Tijdloop
Do 18 apr: Coopertest
Zo 26 mei: Midzomer Trail

Vr 28 jun: BBQ
Za 14 sep: Ronde van Waalre
Zo 13 okt: Marathonweekend Eindhoven met nazit
Zo 27 okt: Najaarsloop/wandeling
Do 10 dec: Fakkelloop
Zo 22 dec: Metakids

Nieuw dit jaar was de samenwerking met LOGO en LONU om elkaars activiteiten onder de aandacht te brengen: de Zomer Kempen Cyclus met de Logo Midwinter Traill, Lonu Van Goghloop, GVAC 10 Miles en Ronde van Waalre.

Er waren nog vele fantastische alternatieve evenementen geïnitieerd door onze leden, zoals: Halve marathon Egmond, Midwinter marathon Cadzand-Bad, Logo midwintertrail, Halve Zolen Trail – Den Hout, Gulbergen Trail Nuenen, Stevens Stadscross Nijmegen, Two Rivers marathon Zaltbommel, Cauberg Trail Valkenberg, Beekloop Eindhoven, Wings for life World Run, Breda, Paastocht, Achel (B), Grenstrail, Reusel, Leiden Marathon, Trailrun Leudal, Heythuysen, Handelse processie, Valkenswaard/Handel, 4daagse Nijmegen, challenge Almere/Amsterdam, Fjoertoer, Egmond, Heidetrail, Oirschot, Alphense Bergentrail - Alphen (NB), Trailrun Someren, Trailrun Weert, Zevenheuvelenloop - Nijmegen, 't Is voor niks - Geldrop, Kempentrail, Bladel, Mescherbergloop – Eijsden ..

De fotoslideshow geeft hiervan een mooie impressie tijdens de ALV.

Vrijwilligerspenning voor Arjen Verhiel

Arjen Verhiel is al jaren betrokken bij trainers en bestuur van Loopgroep Waalre en het was tijd om hiervoor de waardering uit te spreken namens Gemeente Waalre en de loopgroep. Arjen, van harte proficiat!

Een moment is stilgestaan voor Piet van Erp, oprichter van Loopgroep Waalre, die in 2024 overleden is.

Terugblik 2024 Trainingen en Dollers

De trainers kijken met de leden terug op het trainingsseizoen 2024 van onze loopgroep. Er is gekeken naar de doelstellingen van de Loopgroep:

- Gezellig en sociaal
- Recreatief lopen (uitdagen van jezelf)
- Iedereen op zijn of haar niveau
- Niemand loopt alleen

Er werd opgemerkt dat er een variërende opkomst was. Er is een grote verscheidenheid aan loopbehoefte. Dat roept de vraag op: sluit de trainingsorganisatie nog voldoende aan bij de loopbehoefte?

Trainers zijn gaan kijken hoe trainingen bij andere loopgroepen zijn georganiseerd. En hebben een plan bedacht om dit in onze relatief kleine loopgroep in te richten.

Er is een gesprek met leden geweest. Waaruit bleek dat doel en uitvoering van de training niet altijd duidelijk is (loopervaring). Lange duurlopen in de winter worden gemeden. Er werd een hoog tempo en intensiteit van de warming-up ervaren. Leden voelen zich bezwaard om beroep te doen op snellere.

Aan de hand hiervan is een nieuwe opzet van de trainingen gemaakt, waarbij getracht wordt om nog beter bij alle doel- en tempogroepen binnen de loopgroep aan te sluiten.

Er worden 2 doelgroepen vastgesteld:

Recreatief 1	Recreatief 2
Duurloop tempo < 6:00 min/km / > 10 km/u	Duurloop tempo > 6:00 min/km / < 10 km/u
<ul style="list-style-type: none"> Ervaren lopers, die goed hun tempo kunnen inschatten 	<ul style="list-style-type: none"> Beginners, Opbouwers & Vast-houders Minder ervaren lopers die lastig vinden hun tempo in te schatten Looptechniek verder verbeteren
<ul style="list-style-type: none"> Trainen regelmatig 3x / week (> 35 km) 	<ul style="list-style-type: none"> Trainen soms 3x / week
<ul style="list-style-type: none"> Lopen regelmatig wedstrijden 	<ul style="list-style-type: none"> Af en toe deelname aan wedstrijden Willen sneller of langer lopen, zichzelf verbeteren

Beter afgestemde trainingen per doelgroep:

Recreatief 1	Recreatief 2
<ul style="list-style-type: none"> Intensieve warming-up 	<ul style="list-style-type: none"> Minder intensieve warming-up
<ul style="list-style-type: none"> Meer omvang 	<ul style="list-style-type: none"> Minder omvang
<ul style="list-style-type: none"> Minder uitleg looptechniek 	<ul style="list-style-type: none"> Meer aandacht voor techniek
<ul style="list-style-type: none"> Zelfstandig in groepjes lopen 	<ul style="list-style-type: none"> Meer aandacht voor tempo wisselingen (tempo-gevoel)
<ul style="list-style-type: none"> Begeleiding om uit te dagen 	<ul style="list-style-type: none"> Begeleiding om training goed uit te voeren en groep bij elkaar te houden



Wat er niet verandert:

We verzamelen en starten gezamenlijk. Bij intervaltrainingen volgen we hetzelfde parcours. De algemene activiteiten (Snertloop, Fakkelloop) lopen we als een team. In beide groepen kan je je voorbereiden op een halve marathon.

Op korte termijn wordt een nieuw trainingsrooster opgesteld o.b.v. bovenstaande methodiek. Het is de bedoeling om in mei 2025 hiermee te starten en na 6 maanden te evalueren.

Trainers vragen om het een kans te geven.

Schroom niet om positieve en opbouwende feedback te geven. Ten aanzien van de twee doel-

groepen hebben we te maken met een 'grijs gebied'; probeer eerlijk naar je zelf en voor anderen te zijn als je een keuze maakt. Wil je meehelpen als begeleider voor de tempolopen en de duurlopen (tijd en tempo in de gaten houden), geef het door aan de trainers.

Reacties uit de zaal:

Vet respect voor trainers, dat zij dit in eigen tijd doen en zelfs bij andere trainingen van andere loopgroepen gaan kijken. Om vervolgens tot een nieuwe trainingsopzet te komen. Geweldig! Wordt bekrachtigd met een groot applaus.

Wat als je precies 6:00 loopt? Je mag zelf kiezen. De grens is niet heel strak maar volg de richtlijnen.

Wandelaars

Waar het vooral niet over moet gaan is de startplaats, met een knipoog.

De wandelaarsgroep is goed georganiseerd. Voor vragen of aanmeldingen kun je terecht bij Mientje. Piet van de Gevel zet voor elke wandel-donderdagavond nieuwe routes uit. Wandelaars zetten zich in voor verschillende activiteiten van de loopgroep. Dit op allerlei manieren. Een gezellige groep met een sportieve uitdaging en is zeker ook een goed alternatief voor licht gebllesseerde lopers, startende of afbouwende lopers.

Op 13 mei ontvangen de wandelaars 'gast'wandelaars. Het zijn deelnemers van het lifestyle programma van de gemeente Waalre die een avond mee kunnen lopen om te ervaren hoe dit voor hen is en of het iets voor hen is. De voorzitter zal ook iets over de loopgroep vertellen die avond.

Opmerking: van 9 tot 24 mei is de wandelvierdaagse in Waalre; mogelijk kunnen de wandelaars daar ook aan meedoen om ons meer zichtbaar te maken.

Verslag DOL groep - Huub Verhees



Er volgt een uitleg over de Dolgroep. Een groep die op donderdagochtend samenkomt. Ze verzamelen bij de Hut van Mie Pils. Gaan eerst een 1,5 uur aan de slag; kan hardlopen zijn of wandelen. Daarna is er gelegenheid om samen een bakkie te doen.

Afgelopen jaar zijn er geen leden bijgekomen maar ook niet afgemeld.

De groep bestaat uit 13 leden. Bende Dol dan blijfde Dol.

Naast de donderdagochtenden hebben ze regelmatig andere activiteiten.

Zo werd Cor Versmissen 85 jaar en zijn ze samen gaan eten. Een fietstocht naar de vleermuizentoren en een bezoek aan een timmerwerkplaats behoorden ook tot de activiteiten.

Ook aan de PR werd gewerkt. Een interview met Dollers is geplaatst in het landelijk trailrunblad.

Elk jaar organiseert deze groep de Fakkelloop; in 2024 vond deze plaats op 10 december. Het parcours werd aangepast vanwege de vele regenval.

Het is zeer goed verlopen voor wandelaars en lopers, met in de nazit een loterij en muziek van DJ Marco. De Dollers worden hierbij ondersteund door andere leden van de loopgroep, hiervoor uitten zij hun dank!

Mededelingen bestuur

Trainers

Trainers en Carla (vanwege de startersgroep) worden in het zonnetje gezet.

Startersgroep start 1 april, er zijn nu zeven aanmeldingen.



Bestuur

Marja Raijmakers en Roel Krol treden af als respectievelijk penningmeester en secretaris. De posities worden ingevuld door Erik Dielhof en Anneke Visser.

Reinier spreekt namens LGW dank uit voor inzet van Marja en Roel, en wenst Erik en Anneke veel succes met hun rol binnen het bestuur.



Sponsors

Reinier spreekt namens de loopgroep zijn dank uit voor de sponsors met speciale aandacht voor onze vorige hoofdsponsor, Knegt & Bungelaar, die ons 7 jaar heeft ondersteund.

Er zijn donateurs gevonden die LGW voor 5 jaren (2025 tot 2030) willen ondersteunen in ruil voor inzet voor het goede doel “Spieren voor Spieren”.

Tegenprestatie voor de donatie is dat LGW 2 acties per jaar in het teken stelt van Spieren voor Spieren.

Verder is de loopgroep nog op zoek naar 4 kleinere sponsors voor de loopgroep en/of Ronde van Waalre. Er wordt nog gevraagd of er leden zijn die zich in willen zetten voor de sponsorcommissie. Er is meteen iemand die interesse heeft: Koen.

De eerste actie voor “Spieren voor Spieren” is de shirtactie. Van de aankooprijks van het shirt zal € 8,50 per shirt worden gedoneerd aan het goede doel.

Er zullen geen singlets of truien komen met sponsorlogo vanwege beperkte houdbaarheid i.v.m. veranderen van sponsor. Mocht hier desondanks toch behoefte aan zijn, kun je dat aangeven en kunnen we kijken of we dit mogelijk zonder sponsorlogo aan kunnen schaffen.

Voor wat betreft de oude shirts: Joke Tolsma gaat ieder jaar naar Afrika en kan deze kleding mogelijk meenemen. Ook Monica zou graag voor een Afrika-actie oude shirts willen.

Wanneer er voldoende shirts zijn uitgereikt gaan we helemaal over en dragen we de oude kleding niet meer.

Er werd gevraagd naar de mogelijkheid om meer dan één shirt te bestellen. Dit gaan we mogelijk maken.

Een andere vraag was of het logo op de mouw zou kunnen, omdat het niet voldoende zichtbaar is wanneer je bijvoorbeeld een drinkvestje draagt. Dit wordt nader onderzocht.

Binnenkort zal een bestelformulier naar alle leden gestuurd worden om shirts te bestellen.

Logo

Gebruik het juist logo voor communicatie van de Loopgroep:



Steun voor bekende loopgroepen

Het bestuur vraagt aandacht in 2025 voor promotie van loopjes van bekende loopgroepen uit de omgeving om elkaar te ondersteunen.

- Februari trails:
 - LOGO Midwintertrail (9 febr 2025)
 - Asterix paarse boscross (23 febr 2025)
- Zomer Kempencyclus:
 - LONU Van Goghloop (1 juni 2025)
 - LGW Ronde van Waalre (13 sept 2025)
 - GVAC 10 Engelse Miles (te bepalen)

Jaarverslag en verslag kascommissie – Marja Raijmakers

De exploitatie in 2024 is positief afgesloten met een resultaat van € 749,- terwijl er een negatief resultaat van € 1.740,- was begroot.

Dit bedrag wordt toegevoegd aan de algemene reserve van de vereniging, welke nu een balanstotaal kent van € 18.140,-. Dit om mogelijke toekomstige financiële tegenvallers op te kunnen vangen. Het financieel jaarverslag 2024 is aangeboden bij de kascommissie zijnde Wim Kremers en Riekske Willems. Zij hebben de stukken gecontroleerd en akkoord bevonden.

De kascommissieleden worden bedankt voor hun inspanningen.

In het kader van roulatie wordt gevraagd om nieuw kascommissieleden. Wim Kremers treedt af, Riekske blijft nog een jaar aan, en Loes doet ook mee. Tine wordt het volgende reserve- kascommissielid.

Begroting 2025

Marja licht de begroting toe.

Er wordt een theoretisch resultaat begroot van negatief € 1.990,-.



Opmerkingen

Misschien volgend jaar wel inzichtelijk maken wat er binnen is gekomen voor Spieren voor Spieren en wat er is afgedragen.

De activiteiten die georganiseerd worden, hebben verschillende prijzen door verschillende horeca-gelegenheden. Misschien kunnen we een manier vinden om het te middelen? Ideeën zijn welkom. Sommige leden vinden het geen probleem om geld bij te dragen voor activiteiten.

Is het mogelijk inzichtelijk te maken wat de kosten van de Ronde van Waalre zijn? Het bestuur zal de gevraagde transparantie bekijken en komt daar bij de volgende ALV op terug.

Communicatie

Gevraagd: vrijwilliger voor social media (Facebook, Instagram, etc). **Vacature vacant**

Ronde van Waalre 2025



Lukas en Stefan geven toelichting op de Ronde van Waalre: in 2024 was restaurant De Oude Toren in zijn huidige vorm gestopt en moest er dus extra veel zelf geregeld worden. Drie weken van tevoren was er alleen een grasveld. Het is uiteindelijk een prachtig evenement geworden. Wat het dit jaar gemakkelijker zal maken is dat we gebruik gaan maken van RKVV Waalre als startlocatie. Dit betekent dat we gebruik kunnen maken van de faciliteiten van RKVV. Het nieuwe parcours en de locatie worden toegelicht.

Lukas en Stefan geven aan op zoek te zijn naar helpende handen voor de Ronde van Waalre. Onder andere als coördinator van inschrijvingen en uitslagen.

Activiteitenkalender 2025

Do 9 jan: Nieuwjaarsborrel
Zo 16 feb: Snertloop
Zo 23 feb: Asterix Parse boscross Aalst
Ma 24 feb: AED
Wo 19 mrt: ALV
Za 22 mrt: Ploggen tijdens landelijke opschoondag
Zo 30 mrt: Tijdloop
Di 1 apr: Startersgroep
Di 15 april: Coopertest
Zo 25 mei: Midzomertrail
Zomer: Marathontraining
Zo 22 juni: Loopscholing
Vr 27 juni: BBQ
Za 13 sept: Ronde van Waalre
Zo 12 okt: Deelname marathon Eindhoven + nazit
Zo 26 okt: Najaarsloop/ -wandeling
Di 9 dec: Fakkelloop.
Nader te bepalen: open training

Rondvraag

- Sergei: schrijf je nog in voor de Tijdloop! We zien dat leden zich vaak laat aanmelden voor activiteiten... het is al laatdus je kunt inschrijven.
- Riekske: Whatsapp community zou i.p.v. alle groepsappen kunnen. Dit gaat nader onderzocht worden. Wordt vervolgd.
- Wim: er is nog plaats voor wandelverhalen op de website, actiepunten voor 2025.

Niets meer aan de orde zijnde bedankt Reinier alle leden voor ieders aanwezigheid op deze vergadering en nodigt iedereen uit voor de nazit met drankje.



't Lopend vuurtje (111)

Wist je:

- Dat als dit Lopertje verschijnt de "Tijdloop 2025" alweer achter de rug is.
- Dat het ook dit jaar weer bijzonder goed georganiseerd was, mooie droge route én bovendien schitterend weer voor te lopen en wandelen.

Wist je

- Dat ons alom bekend lid van de loopgroep Ron Veenhof laatst op straat liep met in zijn hand een touwtje dat achter hem aansleepte. Aan een politieagent die hij tegenkomt vraagt hij: "Hebt u misschien de onzichtbare man gezien?" De agent antwoordt met een verbaasde blik in zijn ogen: "Nee meneer het spijt me." Onze Ron een tikje emotioneel antwoordde: "Jammer.. maar mocht u hem nog tegenkomen, wilt u dan zeggen dat ik zijn hondje gevonden heb?"

Wist je:

- Dat luie mensen eigenlijk helemaal niet lui zijn maar zéér gemotiveerd om niks te doen.
- Dat ik, Co, helemaal niet lisdectisch ben.
- Dat je een rasoptimist bent als je zegt: "Ik begon met niets maar het meeste heb ik nog."

Wist je:

- Dat Adam geen schoonmoeder had, hij leefde in het paradijs.
- Dat onion rings: De ui belt op. Géén Engelse les 1 voor beginners is maar gewoon humor om te huilen !!

Wist je:

- Dat Mientje laatst tegen onze trainer Paul Spijkerman zei: "Wat praat je toch veel in je zelf tegenwoordig."
- Dat onze Paulus gevat reageerde met: "Natuurlijk praat ik tegen mezelf, wij vinden elkaar aardig! Wij zijn samen opgegroeid."

Zo tot zover dit lopend vuurtje

Groetjes van uw PR-agent Co.M.Mercieel

Zeg maar Co.

AccuCompany

De Run 5125

5503 LV

Veldhoven

0402514242



E-bike



Scootmobiel



Relaxstoel



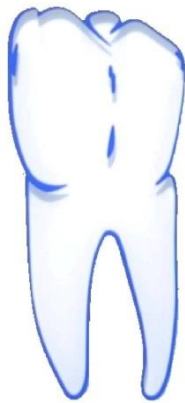
Golftrolley



E-scooter



Gereedschap



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
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
C O U T E A U X