



Belangrijke data

- * 3 juli Ontbijtloop
- * 18 juli Halve van Helmond

Trainingen

Door Marlou Ubags

Zoals reeds is aangekondigd mogen we weer samen lopen! We verzamelen op het terras van het sportpark op maandagavond, woensdagavond en zaterdagochtend voor de hardlopers, de wandelaars op maandagavond, en woensdagmorgen.

Voor de hardlopers wordt er voor zoveel mogelijk trainingen gezorgd. Lukt het niet om voor iedere groep een trainer beschikbaar te krijgen, dan vormen we groepjes. In juni bleek dat de beschikbaarheid van trainers vooral op zaterdag moeilijk was. Voor de wandelaars is er altijd een trainer aanwezig.

Heel fijn dat Carla Adriaans en Ria Verkoeyen wilden inspringen en training wilden geven op de fiets. Dank jullie wel.

We hebben ook een nieuwe trainer; Piet Dupont. Daarnaast zijn trainers in opleiding: Stephanie de Bont, Patricia Voltijn, Tessa Naus en Karin van Broekhoven. Heel erg fijn dat jullie dit willen doen!

Nog meer goed nieuws: **het sportpark blijft geopend tijdens de zomervakantie!!**

Veel loopplezier allemaal.

Lavans Halve van Helmond gaat definitief door!



Misschien heb je het al gehoord: op zondag 18 juli gaat de eerste editie van de Lavans Halve van Helmond definitief door. We zijn druk bezig met de organisatie, het gaat een heel mooi evenement worden!

Er wordt al volop ingeschreven vanuit alle delen van Nederland, maar ook inschrijvingen uit België, Duitsland en zelfs Polen. Wil je je ook inschrijven, dat kan nog tot uiterlijk **zondag 11 juli**.

Heb je ingeschreven voor de wandelloop? Let dan op, want de starttijd is veranderd: het is nu 9.30 uur geworden.

Heb je die dag tijd om mee te helpen? We zoeken nog mensen voor op/afbouw, signaalgevers langs de route en parkeerplaatsen en een coördinator foto en film.

Meer informatie? Vraag het aan Kitty van der Heijden of mail naar kittyvanderheijden@live.nl.

Ontbijtloop 3 juli

Op 3 juli is er weer een ontbijtloop. We vertrekken om 9.15 uur vanuit Intratuin Nuenen. Zowel wandelaars als hardlopers kunnen meedoen aan dit evenement.

3-Landenpunt Trail Vaals

Door Tonny van Cauteren

Er zijn lopers die gruwelen ervan en er zijn lopers die houden er van: trailen. Over onverharde paadjes, door de natuur en als het even kan met wat hoogtemeters erin. Wisten jullie dat er binnen de Lopersgroep een app-groep is voor trail-liefhebbers?

Vanuit deze groep is er op zaterdag 26 juni een trail gelopen in Vaals, als voorbereiding op de La Chouffe Trail die op 11 juli in Houffalize (B) zal plaatsvinden.



Deze trail, en trails in het algemeen, hebben verschillende afstanden zodat je op verschillende niveaus toch kan meedoen. En bij trailen is het motto: "It's not about the finish time, it's about the finish line". Genieten dus.



Paul had routes gemaakt, met mogelijkheid tot afkorting. Want we zijn nog niet allemaal in topvorm zullen we maar zeggen. Maar goed, op 11 juli staan er 14 of 25 km op ons te wachten, dus een beetje trainen kan geen kwaad.



Om kwart over tien hebben we verzameld bij het Drielandenpunt in Vaals, waar de zon al lekker scheen en de temperatuur nog aangenaam was. Van de partij waren Jos, Frances, Paul, Madelon, Manon, Peter, John en ondergetekende. Na omhangen van de trailvesten en controle van

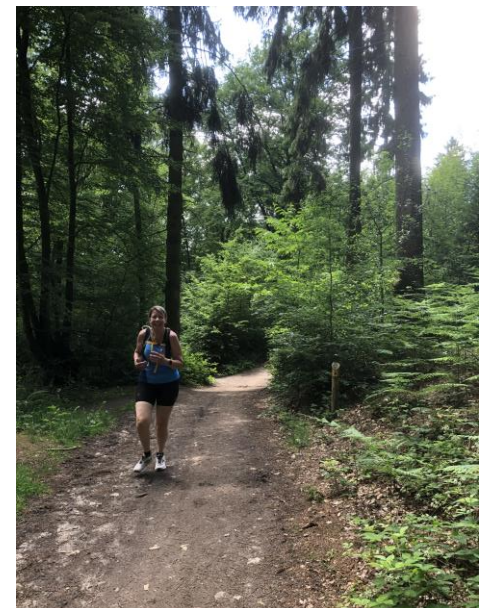


proviand voor onderweg zijn we op pad gegaan. Madelon en Frances een kortere route, de rest de langere.

Aangezien we bovenop het Drielandenpunt stonden was het begin gemakkelijk, naar beneden. Maar ja, je weet dat dat een keer weer omhoog moet. Inmiddels waren er ook veel wandelaars en mountainbikers op de paden, maar iedereen had goede zin en er werd gegroet en ruimte gegeven. Regelmatig werd er even gestopt om te hergroeperen, zodat ieder zijn eigen tempo kon aanhouden. En ondertussen goed opletten op de piepjes en de pijltjes op de Garmin-horloges die af en toe meer kwetterden dan de vogels in de lucht. Het werd allengs warmer, de benen zwaarder, de zuchten dieper en de kleding natter, maar de stemming was top! Toch hadden we besloten om maar van de afkorting gebruik te maken, onder enig protest van Manon weliswaar. Ons rondje eindigde uiteindelijk na ongeveer 2 uur met 16 km en 480 hoogtemeters in de benen. Het andere rondje op 11 km en 290 hoogtemeters. We doen het ervoor!



Even opfrissen bij de auto's, waarbij de gevatte opmerkingen in een bepaalde richting weer niet van de lucht waren natuurlijk en we begaven ons naar het terras. Kijk, je verbruikt bij een trail dus extra calorieën, dus wat let je. Koffie, vlaai, bier en uitsmijters werden met smaak genuttigd en om een uur of twee begaven we ons huiswaarts met een voldaan gevoel.



Mocht je nu denken, hee, dat trailen lijkt me ook wel leuk, meldt het een van ons en we voegen je toe aan de appgroep die veel meer mensen reeds bevat en waar zo af en toe dus een officieuze LGB activiteit ontstaat. En wie weet bedenkt de activiteitencommissie nog wel eens een LGB trail-evenement...

Colofon

Nieuwsbrief Lopersgroep Brandevoort

Redactie/vormgeving: PR commissie
Deze nieuwsbrief verschijnt maandelijks voor leden van Lopersgroep Brandevoort.
Inleveren kopij volgende editie:
vóór 15 juli via
pr@lopersgroepbrandevoort.nl