



## Belangrijke data

- zondag 8 maart  
**Gulbergentrail**
- zondag 12 april  
**Halve van Helmond**

## Van het bestuur

Beste lopers en wandelaars,

De laatste kilometers van 2025 liggen achter ons. Het was een jaar waarin we samen vele kilometers hebben afgelegd door ons mooie Brandevoort, waarin we grenzen hebben verlegd en waarin de nazit na de training vaak net zo belangrijk was als de training zelf. Maar 2025 was ook een jaar met een randje van rouw.

### In liefdevolle herinnering

Terwijl we vooruitkijken naar een nieuw jaar, staan we eerst even stil bij de lege plekken in onze groep. In het afgelopen jaar hebben we afscheid moeten nemen van drie gewaardeerde leden: Koos van der Waart en Marcel Giepmans, twee gepassioneerde hardlopers, en Suzanne Visser, een toegewijde wandelaarster. Zij herinneren ons eraan dat samen sporten meer is dan alleen beweging; het gaat om de vriendschap, de steun onderweg en de gedeelde passie voor de buitenlucht. We dragen hun sportieve geest mee in ons hart tijdens elke ronde die we lopen. Onze gedachten blijven uitgaan naar hun naasten.

### Op naar een gezond en sportief 2026

Naast stilstaan, is er ook de kracht van het vooruitgaan. Voor 2026 wensen wij alle leden van Lopersgroep Brandevoort een jaar



vol energie, plezier en persoonlijke successen toe. Of je nu traint voor je eerste 5 kilometer, je wandeltempo wilt onderhouden of jezelf voorbereidt op een hele marathon: we doen het samen.

### Onze wens voor jou in 2026

- ♥ Gezondheid: Dat blessures uitblijven en we fit blijven tot in de puntjes.
- ♥ Verbinding: Dat we elkaar blijven motiveren, ook op de ochtenden dat de wind net iets te hard waait.
- ♥ Genieten: Dat elke kilometer in onze groene wijk een moment van ontspanning en plezier is.

Laten we samen er een prachtig, sportief jaar van maken!!

### En de winnaar is ...

Hoewel Frank maar 318 keer gevraagd had dat iedereen om uiterlijk 15:00 uur aanwezig te zijn bij de nieuwjaarsborrel, lukt dat

toch niet iedereen. Mmmm, en hij roept toch altijd hard. Of zou het bestuur van onze vereniging volgend jaar toch beter kunnen kiezen voor een tegoedbon van 'Beter Horen' in plaats van het 'alle dingendoekje' dat (bijna) alle vrijwilligers van het afgelopen jaar ontvingen 😊. Waarom 15:00 uur? Omdat hij stijf van de spanning stond voor weer een van zijn vlamme speeches? Of omdat hij vol spanning was voor de activiteit van deze middag? Ik denk het laatste, want we gingen pub-quizen!

Het maximaal aantal deelnemers per groep was 8. Aangezien een aantal leden er met hun gedachten maar half bij was of aan de tap hing, waren er ook groepen met 9 of zelfs 10 personen. Vanaf het begin was de sfeer geweldig, met een hapje en een drankje. Het was super gezellig en de lachsalvo's vlogen door de lucht. Het was wederom een feestje om elkaar te zien.



Na vragen over het dierenrijk, politiek, geografie, muziek, geschiedenis, sport en nog heel veel andere onderwerpen, was het moment daar: de telling. Deze werd uitgevoerd door de zeer deskundige jury en over de uitslag kon uiteraard niet gediscussieerd worden.

En toen was het moment daar ... tromgeroffel ... nog meer tromgeroffel en beng! De uitslag! Het winnaarsteam bestond uit een kern van grote (en lange) levenservaring (Peter en Jos), aangevuld met jong en dynamisch (Nicole, Frances, Lyanne, Rosalie, Lea en Janneke). Met een straatlengte wonnen ze van team Loos. De hoofdprijs was een prachtige licht bubbelende en naar het plafond stijgende Chateau. En de belangrijkste prijs was natuurlijk: eeuwige roem! Of in ieder geval voor de komende 365 dagen 😊.

## De wereld draait door!

Door Ronald van Rijnsoever

Waar was jij met je gedachte? Bij je werk, de nog te halen boodschappen, je vakantie plannen of kon je en stond je daadwerkelijk even stil bij het verlies van? Dit tijdens de 1 minuut stilte op de nieuwjaarsreceptie. Ik geef toe dat ik zelf moeilijk de volledige minuut mijn gedachte bij de ons ontvallen leden kon houden! Wel keek ik een paar keer naar links, waar ik twee krachtige vrouwen zag! Wat gaat er allemaal in hun hoofd om tijdens die minuut? Bij mij zit het meer in de momenten/herinneringen! Als ik door het hek van het sportpark loop mis ik die ongelofelijke dikke brede smile! Die smile die mij regelmatig non-verbaal zei "hey hallo, leuk je weer te zien"!! Ook tijdens het hardlopen mis ik die momenten dat ik ineens hoor "hij is even de bosjes



in"! Tempo naar beneden dan kan hij zo weer aansluiten! Of als ik aan het auto rijden ben! Ineens dwaal ik weg en stromen de tranen over mijn wangen! Tranen van geluk over al die mooie momenten samen maar ook tranen van verdriet over het gemis van mijn vader! Bijna 14 jaar maar op dat soort momenten nog zo kort geleden! Zo staat ieder op zijn of haar manier stil bij geliefden die zijn overleden! Helaas worden wij er allemaal mee geconfronteerd! Het is zo'n cliché maar er is maar één zekerheid in het leven en dat is dat het eindigt! Te snel nadat iemand uit je naaste omgeving is

overleden realiseer je je dat de wereld gewoon door draait! Dit is maar goed ook, ondanks dat het niet altijd goed voelt! Rouwen, stilstaan bij sommige muzieknummers, huilen maar ook lachen om momenten/herinneringen samen met de overleden persoon worden "onderdeel" van je eigen leven!

Zij die ons ontvallen zijn zullen altijd herinnerd blijven! Ik wens iedereen "zijn of haar momenten/herinneringen ❤️" toe!

Live life to the fullest ❤️



## Gulbergen Trail

Vergeet je niet in te schrijven voor een van de afstanden van de prachtige GulbergenTrail op zondag 8 maart! Kijk snel op [www.gulbergentrail.nl](http://www.gulbergentrail.nl).

Dit jaar zal er voor het eerst ook een Kids Trail zijn over een parcours van 800m (met een beperkt aantal hoogtemeters), naar keuze een of twee keer af te leggen. Deelname is gratis en open voor kinderen van 7 t/m 15 jaar.

De Gulbergen Kids Trail wordt mogelijk gemaakt door de nieuwe hoofdsponsor Adventure Store.

## Blessure gehad? Zo kom je verantwoord terug in hardlopen!

Bij Lopersgroep Brandevoort vinden we het belangrijk dat je na een blessure niet te snel weer voluit gaat. Daarom bieden we verschillende opties om jouw herstel goed te begeleiden:

✅ **Powerwalking** – Ideaal om conditie en weerstand op te bouwen zonder je gewrichten te overbelasten. Perfect als tussenstap richting hardlopen.

✅ **Maatwerk begeleiding** – Samen met onze hoofdtrainer en loopscholingstrainer maken we een persoonlijk plan. Denk aan aangepaste trainingen, techniek-

verbetering en geleidelijke opbouw.

⚠️ **Fun to Run** – Leuk voor beginnende lopers, maar minder geschikt als je al een ervaren hardloper bent. Kies liever voor Powerwalking of maatwerk om verantwoord terug te keren.

**Ons doel:** jou weer met plezier en zonder risico laten hardlopen!

📧 Interesse? Neem contact op met onze hoofdtrainer.



## Lavans Halve van Helmond

Door: Kitty van der Heijden

Heb je al een startnummer bemachtigd voor de Halve van Helmond? Op zondag 12 april 2026 zijn er diverse afstanden voor de hardlopers en wandelaars. De hardlopers starten vanuit De Veste en de wandelaars vanuit HAC. Voor kinderen wordt op het terrein van HAC een Kidsfestival georganiseerd met springkussens, spelletjes en muziek. Lees er alles over op de website [www.halvevanhelmond.nl](http://www.halvevanhelmond.nl).

Wil je meehelpen als vrijwilliger bij het event dat door lopers vanuit onze club en HAC wordt georganiseerd? Neem dan contact op met Kitty van der Heijden of via [vrijwilligers@halvevanhelmond.nl](mailto:vrijwilligers@halvevanhelmond.nl).

We hebben vele vrijwilligers nodig voor diverse commissies, onder andere verkeersregelaars, wedstrijdsecretariaat, verzorgingspost, prijzenuitreiking, op- en afbouw van het event. Meld je aan, ook als je maar een paar uurtjes kunt helpen.

Wist je trouwens dat Lopersgroep Brandevoort € 12,50 per aangedragen vrijwilliger krijgt? Doen dus! Vorig jaar hadden vanuit onze club 26 vrijwilligers meegeholpen en van deze bijdrage hebben we leuke activiteiten kunnen organiseren.

## Rectificatie

In de nieuwsbrief van december 2025 staat vermeld dat de zittings-termijn van bestuursleden 2 keer 4 jaar is. Dit is niet juist, dat moet 2 keer 3 jaar zijn.

## Colofon

Nieuwsbrief Lopersgroep Brandevoort

Is er een wijziging in je adres, telefoonnummer, emailadres of bankrekeningnummer? Geef het door via [www.lopersgroepbrandevoort.nl/contact](http://www.lopersgroepbrandevoort.nl/contact)

Redactie en vormgeving van deze maandelijkse nieuwsbrief worden verzorgd door de PR & Communicatiecommissie van Lopersgroep Brandevoort. Kopij wordt altijd op persoonlijke titel aangeleverd door leden, commissies of afdelingen van de vereniging. De verantwoordelijkheid voor de inhoud van de tekst ligt bij degene die de tekst aanlevert.

Inleveren kopij volgende editie: **vóór 15 februari 2026** via [pr@lopersgroepbrandevoort.nl](mailto:pr@lopersgroepbrandevoort.nl)