



Belangrijke data

- zondag 10 oktober
(Halve) Marathon Eindhoven
- maandag 23 november
Glowloop

Van het bestuur

De afgelopen periode is er binnen onze vereniging weer volop beweging geweest. Als bestuur zijn we onder andere in gesprek met verschillende loopgroepen uit de regio: **LGM** uit Mierlo, **LOGO** uit Geldrop en **LONU** uit Nuenen. De gesprekken richten zich op mogelijke samenwerking, het gezamenlijk organiseren van opleidingen en cursussen, maar ook op het gezamenlijk inkopen van materialen. Door kennis en mogelijkheden met elkaar te delen, kunnen we elkaar als verenigingen versterken.

Ook binnen onze eigen vereniging zien we mooie ontwikkelingen. Onze nieuwe groep **Fun2Run** is enthousiast van start gegaan en telt inmiddels maar liefst **20 (!) deelnemers**. Daarnaast is **Fun2Walk** begonnen en mogen we veel nieuwe wandelaars verwelkomen. Mooi om te zien dat steeds meer mensen de weg naar onze vereniging weten te vinden!

Afgelopen maand waren we aanwezig op de **Sportbeurs**, waar maar liefst 34 sportverenigingen uit Helmond zich presenteerden. Het was een mooie gelegenheid om onze vereniging onder de aandacht te brengen. We hebben veel enthousiaste en geïnteresseerde mensen gesproken die belangstelling hebben voor hardlopen, wandelen en powerwalken. Wie weet mogen we binnenkort een



aantal van deze potentiële nieuwe leden begroeten tijdens één van onze activiteiten.

Zichtbaar en veilig op pad

Nu de dagen weer korter worden, besteden we extra aandacht aan de veiligheid van onze lopers en wandelaars. Daarom vragen we van iedereen dat er tijdens de trainingen opvallende en goed zichtbare kleding wordt gedragen. Zeker wanneer we in de schemering of het donker onderweg zijn, is het belangrijk dat we goed zichtbaar zijn voor andere weggebruikers.

Samen zorgen we ervoor dat iedereen veilig en met plezier kan blijven sporten!

Altijd welkom – ook met blessure!

Heb je een blessure en kun je (even) niet hardlopen? Blijf toch gezellig meedoen! Sluit aan bij het Powerwalken of wandelen. Zo blijf je in beweging, houd je contact met de groep en werk je op een verantwoorde manier aan je herstel. Je bent altijd welkom!

Namens het bestuur wensen we iedereen veel plezier tijdens de komende trainingen en activiteiten. We kijken met vertrouwen en enthousiasme naar de komende periode.



**Adventure Store Helmond –
hoofdsponsor van Lopersgroep
Brandevoort**

Weet je dat je korting kunt krijgen bij onze hoofdsponsor Adventure Store? Je hebt hiervoor een pasje nodig. Heb je dit nog niet? Geef dat dan aan bij Frank. Bij aanmelding in hun systeem krijg je 15% directe korting op hardloop- en wandelschoenen & kleding.

Adventure Store Helmond
Kastanjehoutstraat 3
5706 XX Helmond
www.adventurestore.nl



Nieuw, nieuw, nieuw!

Door: Ronald van Rijnsoever en
Maikel van den Brink

Een geheel nieuwe rubriek dient zich aan!! Een inkijkje achter de schermen van een Lopersgroep Brandevoort-lid. Je loopt hard, wandelt of doet aan power-walking. Regelmatig tref je elkaar tijdens de trainingen of bij de evenementen die door de vereniging worden georganiseerd. Maar **WIE IS?** die persoon nu eigenlijk? Die persoon die elke week in jouw groepje loopt. Wij nemen jullie de komende LGB-nieuwsbrieven mee in de wondere wereld van een LGB-lid. Dit om een tipje van de sluier op te lichten over die persoon. Wij hopen dat jullie deze rubriek leuk gaan vinden. Natuurlijk staan wij altijd open voor gezonde opbouwende kritiek of feedback. Laat het ons dan gerust weten.

Groetjes en veel leesplezier,
Maikel en Ronald

Wie is??



Waar ben je geboren en getogen?

Ik ben geboren in Sittard en getogen in Schimmert.

Vertel eens wat over je jeugd?

Ik heb een onbezorgde jeugd gehad. Als enigst kind kreeg ik genoeg aandacht van mijn ouders. Thuis hadden wij een landbouw-bedrijf. Ik ben opgegroeid tussen fruit en vee. Ik heb veel mijn handen uit mijn mouwen gestoken om te helpen. Dat vond ik niet altijd leuk aangezien mijn passie niet overeenkwam met het bedrijf van mijn ouders.

Waar heb je gewoond en waar woon je nu? Hoe lang al?

Vanuit Limburg ben ik naar Nijmegen verhuist. Daarna heb ik in Capelle aan de IJssel en ook nog in Utrecht gewoond. Dit o.a. voor studie en werk. Sinds 2001 woon ik in het mooie Helmond.

Wat is je gezinssamenstelling?

Ik ben getrouwd met Bibian en wij hebben één zoon: Sverre.

Waar kan ik je voor wakker maken?

Ik slaap zo goed dat je mij voor weinig wakker kunt krijgen. Ik ben trouwens ook geen ochtendmens. Vroege trainingen? Bah!

Wat is je lievelingsmaaltijd?

Ik eet zeer gevarieerd wat voor mij heel belangrijk is. Een specifieke lievelingsmaaltijd heb ik niet.

Wat drink je het liefst?

In de zomer het liefst een biertje. Mijn lievelingsbier en tip voor de bierdrinkers onder ons is Trappist Rochefort 10. In de winter pak ik het liefst een wijntje. Vooral het proeven en uitproberen van bieren en wijnen vind ik leuk.

Vakantie breng je het liefst door in?

In de natuur en op een actieve manier. De wereld is zo mooi dat wij graag reizen naar verschillende plekken en landen. Behalve als het gaat om onze wintersport. Wij zijn verliefd geworden en gebleven op Obergurgl in Tirol.

Wat doe je voor werk?

Ik ben Safety Scientist. Ik analyseer bijwerkingen van geneesmiddelen geproduceerd door het bedrijf waarvoor ik werk, en probeer die dan te verminderen of te voorkomen.

Welke hobby's heb je?

Die zijn best wel veelzijdig namelijk: bordspellen spelen, skiën, hardlopen, reizen, lezen.

Waar ben je trots op?

Op onze zoon. Een prachtig mens van wie ik intens hou.

Aan welke sporten heb je gedaan of doe je nog steeds?

Tennis, fitness, maar nu al een tijdje voornamelijk aan het hardlopen. Gestart met 'hardlopen op maat' een initiatief bij ons in de buurt. Daarna ben ik lid geworden van de hardloovereniging Lopersgroep Brandevoort.

Wanneer en waarom begonnen met hardlopen bij LGB?

Volgens mij in 2017. Ik kon gelijk instromen, aangezien ik al ervaring had opgedaan met 'hardlopen op maat', in een voor mij op dat moment passende LGB groep. Ideaal.

Vertel eens hoe je je eerste maar ook huidige training(en) ervaart? FUN2RUN gedaan?

Ik heb niet bij LGB aan de FUN2RUN gedaan. Wel buiten de vereniging, zoals al besproken, gestart met 'hardlopen op maat'. Ik ervaar de trainingen als stimulans om daadwerkelijk te gaan hardlopen. Bij wat slechter weer ga ik toch terwijl als ik niet bij een hardloovereniging zou zitten ik waarschijnlijk thuis zou blijven. Ook is de gezelligheid voor mij heel belangrijk. De interactie met veel andere leden is leuk. De grapjes onderweg mogen er ook vaak zijn. Wel zou ik graag onderweg zien dat de trainers wat meer opbouwende kritiek geven

m.b.t. het hardlopen zelf bij en voor de individuele leden. Ik heb zelf een aantal keren gebruik gemaakt van de loopscholing van Peter op de woensdagavond. Dit is een aanrader.

Is het behalen van een PR belangrijk voor je?

Dat was het wel maar nu niet meer. De jaren gaan tellen.

Aan welk hardloop evenement heb jij hele mooie en trotse herinneringen? Wat doe je met je medailles?

Ik heb de Abbott Word Marathon Majors voltooid. Dat zijn zes marathons namelijk die van: Tokyo, Boston, London, Berlijn, Chicago en New York. De mooiste was Boston. Het was voor mij een droom (geen must) om deze 6 marathons te lopen. Toen ik over de finish kwam van de zesde was ik heel erg TROTS en dacht YES I DID IT. De zes medailles en de speciale SIX STAR MEDAILLE moeten thuis nog een speciaal plekje krijgen.

Leukste aan LGB?

De interactie met elkaar, de humor, gezelligheid, de praatjes, de evenementen (en de Bokbier Groep).

Vertel eens een leuke LGB anekdote?

Toe we aan het trainen waren voor de New York marathon, werd er over van alles gepraat. Zo vertelde ik dat de Bee Gees hit Staying Alive bij een reanimatie gebruikt werd om het ritme te bepalen. Dat inspireerde Jan Loots om een quiz op te zetten met elke week een ander muziekfragment en wij maar raden welke loper daar dan bij hoorde.

Heb je nog toekomstige sportieve doelen?

Daar ben ik nog niet over uit. Ik zit nog heel erg in de "denktank". Ik

kan gaan voor marathon nummer 7, 8 en 9 (Kaapstad, Sydney en ergens een stad in China) of een initiatief in Europa waar sprake is van 5 te behalen marathons. Ik weet het gewoon nog niet. Ik ga het zien. Trouwens, ik tel mijn zegeningen en geniet optimaal van mijn behaalde resultaten. Daarnaast realiseer ik mij en prijs ik mij gelukkig dat ik dit allemaal heb kunnen doen. Het afgelopen jaar heeft ook in onze lopersgroep alweer laten zien dat het leven zomaar een andere wending kan nemen.

Wie zou je voor de volgende keer "WIE IS?" graag willen laten interviewen?

Een persoon met een aantal kenmerken namelijk: positief, goede regelaar, inspirerend en ongemerkt doet deze persoon heel veel voor de vereniging. Tja, WIE IS HIJ of ZIJ????

Heb je nog iets toe te voegen, een advies of feedback? Voor mij, iemand anders of voor de vereniging?

Het lid worden van LGB heeft mij veel gebracht. O.a. het gaan deelnemen aan de marathon van New York wat weer "het opstapje" was om te gaan voor THE BIG SIX. Dankzij LopersGroep Brandevoort ben ik uiteindelijk geïnspireerd te gaan voor de Abbott Word Marathon Majors. En daar ben ik de vereniging dankbaar voor.

Wie is? Is... LAMBERT CREUWELS!!

Op pad naar Santiago de Compostela

Door: Bert Vermeulen

Steeds op zoek naar nieuwe uitdagingen. Van de 4daagse in Nijmegen; struinen over het Pieterpad; nu de Caminho Português Coast en de Caminho Português Central naar Santiago de Compostela.

Na een dagje reizen zaten we woensdag 20 mei rond 16.00 uur met z'n allen op een terras in Caminha. Een erg leuk Portugees dorpje net voor de grens van Spanje en de start van ons avontuur. Een route van ongeveer 200 km. Van Caminha naar Santiago.

In ons hotel kregen we alle benodigde spullen en de laatste informatie. Info over de route, een camino (Jacobs) schelp en het paspoort (credencial) die we onderweg moesten laten afstempelen bij kerken, kloosters, horecagelegenheden, hotels en soms ook bij mensen thuis. Dit was ons bewijs dat we ter plekke waren geweest.

De volgende ochtend gingen we met stralend weer en vooral met heel veel zin op pad. We liepen richting de Rio Minho waar wij met de taxiboot moesten oversteken naar Spanje. Ondanks dat de tank van de boot halverwege leeg was en gevuld moest worden





met slang en jerrycan (lekker veilig) bereikten we zonder natte voeten de overkant waar we de tocht hervatten met flinke klim richting A Guarda. De route stond goed aangegeven; we moesten gewoon de gele pijlen volgen. Na een korte pauze in A Guarda, liepen we voor het eerst richting de kust. En wat voor een kust. Ruig, wild, maar prachtig. 's Morgens hing er nog mist over het water wat er prachtig uitzag.

En dan het geluid van de branding. 's Nachts leek het alsof het buiten stormde. Geen vervelend geluid; eerder rustgevend. De eerste 4 dagen zouden wij grotendeels langs de kust lopen. Op paden met keien, een paar gemene klimmetjes, stukken over een geel fietspad, door leuke kleine dorpjes en eucalyptus bossen, met hoge



indrukwekkende bomen die ook een heerlijke geur hadden. De quote van die dag was dan ook: "Zo'n grote heb ik nog nooit gezien". Nu doelend op een eucalyptusboom van enorme afmetingen.

De natuur was prachtig mooi groen (door regelmatige regen) en stond ook nog in bloei. Heel veel kleurrijke bloemen en op een stukje heuvel zaten heel veel vlinders op de bloemen. Onderaan de heuvel waren het voornamelijk witte vlinders en hoe hoger we kwamen waren ze oranje. Nog nooit zoveel bij elkaar gezien. En hoe hoger wij kwamen, hoe mooier de uitzichten werden.

Na 4 dagen kwamen de Caminho Português Coast en de Caminho Português Central samen; daar werd het ook iets drukker op de route. Pelgrims (wandelaars) van over de hele wereld kom je tegen. Uit Nieuw-Zeeland, Australië, Korea, Amerika, enz. De meesten vaak met een missie. Je komt dan ook regelmatig gedenkmuren of gedenkplekken tegen met foto's of andere herinneringen van hun geliefden. Best indrukwekkend.

Onze missie was het bereiken van Santiago. Onze geliefden hadden we natuurlijk al bij ons. In elke plaats waar we de etappe van de

dag eindigden gingen we, na een opfrisbeurt en omkleden, naar een leuk terras voor koele drankjes. Onze chauffeur Frank (man van Ria) had immers al voorwerk gedaan door niet alleen onze bagage naar binnen te brengen, maar ook de verkenningen voor een leuk terras en restaurant voor 's avonds. Een



restaurant waar we pas heel laat konden gaan eten, zoals gebruikelijk in Spanje. Lekker soorten paella's, tapas, sangria y vino. Meestal tapas, maar ook een enkele keer een Italiaans restaurant.



Overall waar we liepen werd ons "bueno Camino" gewenst. Na ongeveer 200 kilometer kregen we op vertoon van ons Camino-paspoort met de stempels een mooi document in het Latijn als bewijs van onze beproeving. We werden nog net niet heilig verklaard.

Ook deze Camino-route kunnen we op onze Palmares bijschrijven.

Ria, José, Marlou, Eric, Caroline en Bert



Hiep hiep hoera: onze powerwalkersgroep bestaat 1 jaar! 🎉

Door: Karin Munnix

Wat vloog het jaar voorbij! Op 3 september vierden we het 1-jarig bestaan van onze powerwalkersgroep en dat kon natuurlijk niet onopgemerkt blijven. Via een fraaie uitnodigingsmail kregen we te horen dat daar op zaterdag 5 september gepast stil bij zou worden gestaan. Uiteraard pas nádat we de Gulbergen van een aantal kanten hadden getrotseerd! Onderweg brachten de hardlopers ons een muzikale groet: "Er is er een jarig!" En ja, dat waren wij dus. Hiep hiep hoera!

Van natte doop tot hechte club



Het avontuur begon vorig jaar na een drukbezochte introductieavond. De allereerste cooling-down staat bij velen nog in het geheugen gegrift: in de regen kregen we meteen onze vuurdoop! Inmiddels hebben we al heel wat prachtige kilometers versleten onder alle denkbare weersomstandigheden. Wat begon als een leuk idee, is uitgegroeid tot een vaste, gezellige groep powerwalkers. We zijn zelfs uitgebreid van twee naar liefst drie trainingen per week!

Dit hebben we natuurlijk te danken aan onze toptrainers Marion, Renate, Raoul en Robert. Ieder op hun eigen unieke manier



zorgen zij elke week weer voor een heerlijke, energieke training.

Tijd voor een feestje! ☕🍰

Na de training van zaterdag 5 september was het tijd voor een "klein fissie" met koffie, thee en lekkere zelfgemaakte appel- en monchoutaart. Na een mooie speech van Raoul werden Marion en Renate in de bloemetjes gezet, en kregen alle trainers nog een welverdiend presentje.

Op naar nog heel veel mooie, gezellige en sportieve wandelingen samen!

De Treinenloop

Door: Ronald van Rijnsoever

Ik heb nog nooit, echt nog nooit zoveel spanning gevoeld. Ik keek om mij heen en ik zag dat ik niet de enig was! Met alle wandelaars, powerwalkers en hardlopers stonden wij keurig op tijd te wachten op de sprinter van zaterdag 12 september 2026 09:12 uur. Gelukkig was de sprinter ook op tijd en viel de spanning van ieder zijn schouders. Het was namelijk weer tijd voor de jaarlijkse TREINENLOOP. De sprinter bracht ruim 50 Lopersgroep Brandevoort-leden met een snelheid waar Femke Broeders-Bol jaloers op is naar verschillende NS stations in Helmond.





Daar aangekomen starten de wandel-, powerwalking- en een aantal hardloop groepen met hun eigen activiteiten. Na de gebruikelijke warming up was het einddoel, deze mooie zomerse ochtend, het voorplein van station Helmond Brandevoort. De routes waren verschillend. Niet alleen qua afstand maar ook met betrekking tot de onderling gedeelde grapjes, pijntjes, plaagstootjes, zweetdruppels, analyses en stoere en serieuze verhalen. Onderweg werd bij verschillende Helmondse hotspots stilgestaan zoals bij de Kapel van Binderen en het Verliefd Laantje. Wist je dat dit de meest romantische straat van Helmond is?

Elke groep stond onder deskundige leiding van een trainer die de route terug naar Station Brandevoort bepaalde.



Verhard, onverhard of een combinatie van beide, dat maakte helemaal niet uit.



Eenmaal op het voorplein terug kon iedereen gebruik maken van de goed verzorgde catering. Gezonde snacks plus bronwater keurig uitgesteld op twee statafels. Daar werd natuurlijk optimaal gebruik van gemaakt. Er ontstond een soort zomerse ochtend LGB afterparty!! Vervolgens ging ieder zijn eigen weg en was de TREINENLOOP 2026 voor iedere deelnemer een mooie herinnering geworden.

Onze dank gaat uit naar de leden evenementencommissie. Top geregeld.

Op naar de TREINENLOOP 2027!

Colofon

Nieuwsbrief Lopersgroep Brandevoort

Is er een wijziging in je adres, telefoonnummer, emailadres of bankrekeningnummer? Geef het door via 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 oktober 2026 via
pr@lopersgroepbrandevoort.nl

