



**Loopgroep
Houten**

Samen lopen we verder

WELKOMSTBRIEF

Informatie over Loopgroep Houten

Welkom bij Loopgroep Houten!

Hartelijk welkom als aspirant-lid bij Loopgroep Houten (LGH). Ter introductie van onze vereniging ontvang je hierbij algemene informatie over de vereniging, trainingen, trainers, lidmaatschap en de diverse georganiseerde activiteiten.

Als aspirant-lid kun je maximaal 4 keer meetraineren. Is dat je goed bevallen, dan kun je lid worden van onze vereniging. Gebruik hiervoor het aanmeldformulier dat je op onze site.



LGH in het kort

Loopgroep Houten is een gezellige vereniging, die opgericht is in 1986. Je kunt bij ons volop én in je eigen tempo genieten van het hardlopen. Plezier in het (gezamenlijk) hardlopen staat bij ons centraal. Wij maken voor de dinsdagavondtraining gebruik van de kledkamers van tennisvereniging 'De Doordraaiers'. De locatie is Koedijk 3 in Houten.

We hebben een aantal trainers, een bestuur en de 'Evenementencommissie'. Deze commissie organiseert o.a. de 'Run2Day Vlinderloop' (zie verderop voor meer informatie hierover).

Trainingsmogelijkheden

- Dinsdagavond

Onze vaste trainingsavond is dinsdagavond, van 19:25 uur tot ongeveer 21:00 uur. Deze training gaat het hele jaar door. We starten en eindigen de training gezamenlijk op het verzamelpunt. Je kunt eventuele spullen in de kleedruimte achterlaten.

We starten de training met korte mededelingen en verdelen ons in een aantal groepen voor de warming-up. Hierbij kun je kiezen uit verschillende thema's zoals loopscholing, ademhaling, spelvormen, krachttraining, yoga, trailrunning en plyometrie. Daarna gaan we naar ons vaste parcours bij de Imkersplas voor het kernprogramma. Dat is vooral gebaseerd op interval en tempotraining. Deze is ingedeeld op verschillende intensiviteit. Voor elke groep staat een gediplomeerd trainer. De training wordt afgesloten met een gezamenlijke coolingdown. Op onze site vind je het kernprogramma per week terug.

Voor de zomer wordt tijdens de dinsdagavondtraining één of twee keer een tijdloop van 5 km gehouden. De tijd die je dan loopt, wordt ook geklokt. Iedereen kan op die manier een beeld krijgen van zijn of haar vorderingen. Door het jaar heen worden ook workshops of speciale trainingen verzorgd.

- Donderdagavond

Een wisselend aantal leden traint naast de vaste dinsdagavond ook op donderdagavond. De donderdagavondtraining is op eigen gelegenheid. Deze training start om 19:30 uur en duurt ca. 1 uur. De training bestaat uit een duurloop van zo'n 10 km met enkele versnellingen. Er is ook een groep die een kortere afstand loopt. Keuze genoeg. Verzamelpunt is de entree van het appartementencomplex waar de vroegere trainers José en Harry wonen (Grootslag 61).

- Zaterdagmorgen

Ook op zaterdagmorgen kunnen lopers op eigen gelegenheid trainen voor hun doelen vanaf 5km tot en met een halve of hele marathon. Dit gebeurt vooral in de aanloop naar de langeafstandswedstrijden in het voor- en najaar. De aanlooperperiode naar de wedstrijd is circa drie maanden. De groep start om 08:30 uur en deze training bestaat uit een lange duurloop. Het startpunt is hetzelfde als dat van de donderdagavondtraining. Eens per maand organiseren de trainers een trailtraining in de omgeving afgewisseld met een trailrun wedstrijd.

Elke laatste zaterdagochtend van de maand organiseren we ook een trailtraining. Hierbij gaan we naar een bos- of heidegebied voor een gevarieerde training over heuvels, zand- en bospaden. Deze trailtraining is van 8:30 tot ca. 11:30 uur. Als afwisseling gaan we een aantal keer ook samen naar een georganiseerde trailrun.

Trainen op eigen niveau

Om blessurevrij aan de trainingen op dinsdagavond te kunnen deelnemen, is het wenselijk dat je minimaal 5 km aaneengesloten kunt hardlopen. Het tempo hierbij is minder belangrijk.

De warming-up is in principe op basis van thema's zoals hierboven aangegeven. Het kernprogramma is gebaseerd op intensiteit en ervaring. Gemakshalve hanteren we de volgende verdeling

- Basisgroep

Gericht op de (beginnende) loper, die af en toe aan een prestatie-loop wil meedoen van 5 à 10 km. Of gewoon gezellig elke dinsdag wil komen trainen natuurlijk. Wil je vooruitgang boeken in het lopen, dan is het wenselijk om nog minimaal 1x per week zelf te trainen. Dit is overigens geen voorwaarde om aan de dinsdagavondtraining mee te doen.

- Middenafstandsgroep

Gericht op de loper, die af en toe aan een prestatie-loop of wedstrijd wil meedoen van 10 tot 21,1 km (halve marathon). Naast de dinsdagavond is het dan aan te bevelen om nog 2 keer per week zelf te trainen.

- Langeafstandsgroep

Gericht op lopers die graag een halve of hele marathon willen lopen. Om een halve marathon goed aan te kunnen, is 3 keer trainen per week nodig. Voor een hele marathon moet je ernaar streven om 4 keer per week te trainen.

In welke groep je op dinsdagavond wilt trainen, is geheel je eigen keuze. Een voorwaarde is wel dat je niet te veel van jezelf vraagt. Zo voorkom je blessures. Het is ook mogelijk om, naar behoefte, te wisselen van groep. De trainers kunnen je hierbij gericht advies geven.

Op onze website www.loopgroephouten.nl vind je trainingschema's voor de drie groepen. De schema's zijn gebaseerd op 3 tot 5 keer per week lopen.

Onze trainers

Irene van Enckevort

Ik geniet enorm van hardlopen. Lekker in de vrije natuur, door de mooie omgeving van Houten. Mijn enthousiasme voor het hardlopen breng ik graag over op anderen. Persoonlijke aandacht vind ik hierbij belangrijk. Dus goed kijken en luisteren wat jij nodig hebt om prettiger te kunnen hardlopen. Mijn eigen loopervaring en jarenlange yogabeoefening komen hierbij goed van pas. Tijdens de trainingen leg ik nadruk op techniek, snelheid en souplesse. Ik ben altijd op zoek naar nieuwe oefeningen om jullie uit te dagen.



Karin Verpoorte

Al jaren ben ik gepassioneerd hardloper. Eerst zelfstandig lekker makkelijk en laagdrempelig in de buurt toen de kinderen klein waren en later ook het trailrunnen opgepakt met name op de Utrechtse heuvelrug maar ook andere gebieden zoals de Ardennen.

Sinds enkele jaren ben ik met veel plezier lid van de loopgroep en sinds de zomer van 2023 ben ik actief als trainer, hiervoor heb ik de opleiding assistent looptrainer gevolgd. Ik vind het erg leuk om mijn enthousiasme en ervaringen te delen en een ieder uit te dagen met oefeningen en spelvormen waarbij we ook nog eens heel veel plezier hebben.

Het geeft mij veel voldoening dat ik ertoe kan bijdragen dat lopers veel plezier hebben in hun sport, het beste uit zichzelf halen en hun doelen kunnen bereiken!



Eddy Spreeuwers

Sinds jaar en dag ben ik gepassioneerd hardloper. De marathon is voor mij de mooiste afstand. De loopgroep heeft mij veel gebracht in mijn hardloopprestaties maar is ook een gezellige vriendenclub. Sinds de zomer van 2015 ben ik actief als trainer bij LGH. Omdat ik het belangrijk vind om mijn ervaring en passie in het lopen te delen met andere lopers heb ik hiervoor de opleiding voor assistent- en zelfstandig looptrainer gedaan. Elke warming-up wil ik de lopers in mijn groep uitdagen met variatie in oefeningen en spelvormen. Dat houdt je soepel en daarmee worden blessures voorkomen. Samen met mijn collega trainers wil ik jullie helpen je grenzen te verleggen en jullie te begeleiden naar betere prestaties. Maar bovenal hoop ik met jullie samen in een gezellige loopclub fit te blijven.



Leo Goes

Hardlopen is de uitlaadklep voor mij, vooral in de vrije natuur. De elementen trotseren in de polder en het bos, op de hei of het strand geeft mij een kick en maakt me enthousiast. Graag maak ik de lopers van LGH hiervan deelgenoot. Als trainer wil ik uitdagende verantwoorde trainingen bieden op ieders niveau om het beste uit jezelf te kunnen halen. Dat je daarbij jouw comfortzone gedurende de training soms moet verlaten geeft je na afloop zeker voldoening!



Rob van Dijen

Als gepassioneerd duursporter wil ik het plezier, goede gevoel en de motivatie die het hardlopen mij geeft, aan jou overbrengen. Het met elkaar gericht trainen op looptechniek, zodat er efficiënter en met meer souplesse bewogen wordt, geeft mij veel voldoening. Ik heb mezelf als doel gesteld om, aan de hand van mijn observaties, individuele lopers advies te geven over hun looptechniek. Op die manier probeer ik bij jullie blessures te voorkomen zodat je plezier blijft beleven aan de loopsport.



Erik van Viegen

Hardlopers enthousiasmeren, stimuleren en ook corrigeren om te genieten en te presteren. Het geven van loopscholing en krachttraining zijn hierbij van wezenlijk belang. Door observatie kan ik je gericht instructie geven om oefeningen goed uit te voeren. Daarmee kun je de kans op blessures verminderen en jouw prestaties verbeteren. Dat geeft mij veel voldoening en een enorme boost! Daarnaast vinden wij het als trainers ook belangrijk dat jij, als individuele hardloper, ook het groepsgevoel ervaart. Oftewel "Samen lopen we verder!"



We zijn een actieve vereniging!

- Vlinderlopen

Als vereniging Loopgroep Houten organiseren we jaarlijks een serie van 9 prestatielopen onder de noemer 'Run2Day Vlinderloop'. De Vlinderloop vindt van september tot en met mei plaats op elke 2e zaterdag van de maand. Voor de Vlinderlopen wordt gebruik gemaakt van de accommodatie van Hockeyclub Houten op sportcomplex 'De Meerpaal' (Groene Hoon 1). Je kunt kiezen uit 4 verschillende afstanden: van 4,4 t/m 21,1 km. De deelnamekosten zijn laag (€ 6,00). Voor leden van onze eigen Loopgroep Houten is deelname zelfs gratis!



- De 80 km van Houten

Ter vervanging van de '80 km van Werkhoven' (die voorheen in Werkhoven werd georganiseerd door de plaatselijke loopvereniging), organiseren we op vier donderdagavonden (rond eind augustus, begin september) de '80 km van Houten'. Dit is een trainingsloop voor de eigen leden (dus geen officiële prestatieloop of wedstrijd). Je kunt per donderdagavond kiezen uit diverse afstanden: 4,1, 10, 14,1 of 20 km. Deelname is gratis. De start is om 19:00 uur bij het 1km punt van de Vlinderloop.



- Linschotenloop met kerstborrel

Het is al jarenlang een mooie traditie dat we in de maand december met een groot aantal leden van onze eigen vereniging meedoen aan de Linschotenloop (diverse afstanden). 's Avonds hebben we dan ons eigen gezamenlijke borrel als vereniging. Partners zijn hierbij ook welkom. Zo sluiten wij op een gezellige manier ons loopjaar af.

Lidmaatschap

Wij richten ons vooral op senioren (vanaf 18 jaar). Iedereen die graag mee wil doen aan de trainingsactiviteiten kan komen kennismaken en, zoals eerder vermeld, maximaal 4 keer gratis meetrainen. Daarna besluit je of je lid wordt van LGH. Het aanmelden kan online via onze site. Van leden wordt verwacht dat zij één of twee keer per jaar op een zaterdag als poster helpen bij de Vlinderloop (ongeveer van 11:00 uur tot 13:30 uur).

Contributieregeling

De jaarlijkse lidmaatschapscontributie voor LGH bedraagt voor 2025 € 69,00. Als vereniging zijn wij aangesloten bij de Atletiekunie. Boven op het contributiebedrag voor de vereniging komt per lid de Atletiekuniebijdrage. Dit bedrag wordt jaarlijks door de Atletiekunie vastgesteld en bedraagt voor recreanten € 21,40 (2025). Voor leden met een wedstrijdlicentie komt daar nog € 28,85 (2025) bovenop voor de licentie.

Bij aanmelding als lid wordt een éénmalig bedrag van € 9,50 (2025) gevraagd aan administratiekosten. De incasso geschiedt aan het begin van het kalenderjaar. Opzegging van het lidmaatschap moet gebeuren vóór 30 november van het lopende contributiejaar (via een e-mail naar leden@loopgroephouten.nl).

Meer informatie

Op onze website www.loopgroephouten.nl vind je meer informatie over de vereniging en over hardlopen. Leden ontvangen regelmatig een nieuwsflits en een aantal keer per jaar de digitale

nieuwsbrief 'Over lopen gesproken'. Hierin vind je nieuws, reportages, interviews en wetenswaardigheden over lopen. Eigen bijdragen voor de nieuwsbrief zijn altijd welkom. Binnen onze vereniging hebben we het beleid voor Sociale veiligheid opgesteld en vind je op onze site terug.

Tot slot

Uiteraard verwelkomen we je binnenkort graag als nieuw lid van onze vereniging. Mocht je nog vragen of opmerkingen hebben, laat het weten tijdens een training. Of stuur een mail naar ons algemene e-mailadres info@loopgroephouten.nl.

We wensen je veel (loop)plezier bij onze vereniging!

Met vriendelijke sportgroet,

Loopgroep Houten

Trainers

Irene van Enckevort
Karin Verpoorte
Eddy Spreeuwiers
Leo Goes
Rob van Dijen
Erik van Viegen

Bestuur

Heleen Groenenberg (voorzitter)
Hans Bodlaender (penningmeester)
Sjaak Wensveen (ledenadministratie)
Anna van der Schors (secretaris)
Ilse Viergever (ledencommunicatie)