



MAGAZINE

nummer 19 – februari 2024

In deze editie

Oliebollenloop

Midwintertrail

Fartlegroep

En nog veel meer



Sportchiropractie Avalon

persoonlijk en resultaatgericht



Beste LOGO leden,

De lente is alweer begonnen en we zijn goed op weg met een mooi sportief jaar. Iedereen heeft zijn goede voornemens niet alleen genomen, maar is deze voornemens ook aan het uitvoeren.

Een trailcross, een mooie ochtendwandeling of zondagtraining door het bos waarbij je een hertje tegenkomt, dat zijn de cadeautjes van geluk die we allemaal zoeken. Maar vooral gezond blijven hoort hierbij. We nemen dit mee als belangrijkste punt de komende periode.

Het Bestuur is in volle vaart aan de voorbereiding van de ALV op 27 maart begonnen. We hopen hier velen van jullie te zien, zodat het weer een mooie en gezellige avond wordt in de Weeffabriek. Om 19.15 gaat de zaal open en de ALV start om 19.30.

Al met al hopen we jullie veel te zien bij LOGO en samen de geluksamomenten te delen.

Ik ga in ieder geval door met de cadeautjes van geluk, zeker tijdens de evenementen die er aankomen.

PS als jullie zo'n geluksamomentje willen beschrijven en met LOGO leden willen delen in dit LOGO magazine, mail dan naar pr@logogeldrop.nl.

Tot snel!

Penningmeester,

Maurits Smits



Oliebollenloop



Kijk voor meer foto's op www.logogedrop.nl/fotos-en-videos

Midwintertrail

Dat het nat zou worden, dat wisten we wel. Maar zo nat!

We zijn blij dat niemand de organisatie kwalijk heeft genomen, dat we het parcours niet voldoende hebben aangedweild. Maar we hebben op de zaterdag waarop we de routes hebben uitgezet wel een paar beslissingen moeten nemen. Het was echt onmogelijk om 8 en 16 en 24 km uit te zetten zonder de zekerheid dat lopers (soms diep) door het water moesten. Toen we dat eenmaal hadden geaccepteerd, hebben we ook besloten om niet bij diepe, lange waterpartijen een alternatief door het bos naast het pad uit te zetten. Dat moest iedereen dan maar zelf doen en op een aantal plaatsen was ook dat trouwens onmogelijk. Op de lus van de 24 km ging het pad zelfs tot kruishoogte door het water. Daar hadden we aanvankelijk wel voor gekozen, maar uiteindelijk hebben we besloten om daar een omweggetje uit te pijlen waarbij het water slechts tot de kuiten kwam.

Al dat tobben en beslissen bleek op de zondag niet nodig te zijn geweest. De nattigheid kwam op die dag ook van boven, maar we zagen alleen maar mensen finishen met een hele dikke grijns. En een hele dikke laag modder op de benen. En met hele dikke verhalen.

Na afloop kon iedereen een beetje bijkomen bij de koffie, een kop erwtensoep of een broodje knakworst in het gebouw van de scouting hikegroep. Een club waar de geweldige mee hebben samengewerkt! En daar kwamen de verhalen: "Ik wist niet dat nat zo lekker kon zijn".

"Wat heb ik genoten, dat ga ik nog meer doen".
"Nog nooit meegemaakt, fantastisch".

Maar toch ook:

"Als ik het van tevoren had geweten, had ik het niet gedaan".

Ach ja. Snappen we ook.

Nog een paar citaten uit verschillende appgroepen:

"Vanmorgen een geweldig avontuurlijke trail gelopen".

"Mijn schoenen zijn nog wel een paar dagen nat".

"Over deze epische aflevering praten we over tien jaar nog".

"Het lopen door de blubber en het water ging steeds sneller. We waren toch al nat".

Tja, dat weten wij (de organiserende fartlegroep) natuurlijk al lang. Wij doen dit iedere zaterdagochtend. Al jaren. Met een hele dikke grijns. Maar dat gaan we niemand zeggen. Want dan denken jullie dat we expres de routes door plassen en bagger hebben gelegd. Dat is natuurlijk niet waar. Dat heeft moeder natuur voor ons gedaan.



Hans van Es

En foto's van Midwintertrail



Kijk voor meer foto's op www.logogeldrop.nl/fotos-en-videos

Wat is Fartlek?

De fartlegroep binnen LOGO is een bijzonder gezelschap. Wat maakt het trainen in deze groep toch zo leuk?

Iedere zaterdagochtend om 9 uur komen zo'n vijftien mannen en vrouwen bij elkaar voor een tocht door de natuur van minstens anderhalf uur. Deze club loopt al heel lang samen. Zo lang, dat de gemiddelde leeftijd aardig is opgelopen. Er zijn in 2024 negen zestigplussers, vier zeventigplussers en twee jonkies van ergens in de vijftig. Een deel is inmiddels overgestapt naar het wandelen, de rest loopt nog hard. Ooit liepen we op een ochtend dik boven de tien km, tegenwoordig blijven we daar eerbiedig onder.

We maken gebruik van alles wat de bossen bieden. Een sloot, daar kun je overheen. Erin mag ook. Een omgevallen boom, daar kun je ook overheen. Of onderdoor. Modder, daar mòet je in. Je kunt trouwens altijd een handje modder in je nek verwachten van iemand die naast je loopt of kruipt. Soms kom je de Kleine Dommel tegen. Meestal op een plek waar geen brug is. Dan wordt het zwemmen.

We lopen niet meer zo hard als vroeger. Dat hoeft ook niet. Zolang er maar genoeg lucht overblijft voor slap gezever (meestal) of serieuze gesprekken (ook vaak). Hoewel de groep al heel lang samen is en de vriendschap buiten de trainingen ongehinderd verdergaat, wordt nieuwe aanwas altijd warm welkom geheten. Zeker als ze de eerste keer komen met witte sokken (hahaha) en korte broek (en dan

maar een keer niet door de brandnetels). Er zijn na een proeftraining twee mogelijkheden: of je komt nooit meer terug, of je gaat nooit meer weg. Na iedere training is er koffie in de kleedkamer. De lijst waarop staat wanneer je aan de beurt bent om taart te trakteren, is een heilig document.

Wat maakt trainen in deze groep dus zo leuk? Het is 40% lekker trainen, 40% genieten van de natuur en 40% genieten van elkaar. Inderdaad, dat is meer dan 100%.

Is er dan niks meer te wensen over? Ach, er zijn altijd dingen die je wel zou willen, maar die niet mogen. Een keer onder het prikkeldraad door, in volle vaart door mooie rechte banen tussen de mais, dwars over de hei, na afloop een paar minuten afspoelen in een ijskoude visvijver. Maar ja, dat mag allemaal niet.







VAKGARAGE[®]
GELDROP



Administratie *J. van de Winkel B.V.*
Advieskantoor



LOGO pasavonden

Trimloopcyclus 2024

De trimlopen zijn dit jaar op 3^e dinsdag van de maand:

- 16 april
- 21 mei
- 18 juni

Deelname voor LOGO leden en kinderloop is gratis. Voor niet-LOGO leden € 5,--.

- Kinderloop start om 18.30.
- Wandelaars starten om 18.35
- Lopers starten om 19.00

Afstanden:

Kinderloop 1 en 2 km

Wandelen 5,5 en 8 km

Hardlopen 5,5, 8 en 10 km

Start locatie:

Café de Boerderij van Meijl, Jan Raassensweg
Geldrop/Kreijl 40 Heeze.

Kinderen krijgen bij de finish een medaille en er is geen officiële tijdsregistratie.



LOGO PAS AVONDEN
dinsdag 19 & donderdag 21 maart
Welkom vanaf 20.15 uur

Kleding & Hardloop-items
In samenwerking met Runnersworld zal er op deze avonden weer gelegenheid zijn om kleding te passen. Er zullen diverse items aanwezig zijn zoals T-shirts, vesten etc.

Kom na de training gerust een kijkje nemen in de kleedkamer van de LOGO accommodatie.

Heb je nog vragen, wij zijn beide avonden aanwezig!
André, Joyce, Karin
Kledingcommissie LOGO

een
gelukkige hond

Algemene Ledenvergadering 2024

Beste LOGO leden,

Hierbij nodigt het bestuur van LOGO jullie uit voor de Algemene Ledenvergadering (ALV) van 2024.

- Datum: woensdag 27 maart
- Tijd: 19:30 uur, zaal open vanaf 19:15 uur
- Plaats: Zaal Kleine Spoel in de Weeffabriek, Molenstraat 23 Geldrop

Bij binnenkomst graag even de presentielijst tekenen, je ontvangt dan ook meteen 2 consumptiebonnen.

De notulen van de vorige ALV en overige stukken zullen 2 weken voor de ALV op de LOGO website geplaatst worden, deze zijn dan beschikbaar voor ingelogde leden.

Vragen over de stukken kunnen vooraf bij de secretaris ingediend worden via secretaris@logogeldrop.nl. Tijdens de rondvraag zullen de vragen dan in behandeling worden genomen.

We hopen jullie allemaal te mogen verwelkomen! Mocht je verhinderd zijn, dan graag even een mailtje naar de secretaris.

Met vriendelijke groet,

Bestuur LOGO

uitzendbureau
ActionTeam

VAN DE WEIJER
wassen | drogen | koelen | inbouw



NGS sport & wellness
massage
Sportzorg Massagepraktijk
Wijnand Hollander

vdbergbouw.

Komende activiteiten

De aankomende periode staan er weer een aantal leuke activiteiten op de planning. Hieronder een overzicht:

- Gulbergentrail 10 maart
- Kledingpasavond 19 en 21 maart
- Algemene Ledenvergadering 27 maart
- Trimloopcyclus 16 april, 21 mei en 18 juni

Let op: zondag 31 maart eerste Paasdag en donderdag 9 mei Hemelvaartsdag is er geen training.

Houd de site in de gaten voor een actueel overzicht of download de app via www.logogeldrop.nl/app. Hierin staat het laatste nieuws en een overzicht van alle activiteiten.





**Samen lopen met
beleving en plezier!**

Heb jij nieuws voor ons LOGO Magazine?

Stuur dan een mail naar pr@logogeldrop.nl

Jouw logo in het LOGO Magazine? Dat kan!

Neem voor meer informatie contact met ons op en
stuur een mail naar pr@logogeldrop.nl

Het LOGO Magazine verschijnt 5x per jaar en is ook
terug te vinden op www.logogeldrop.nl

