



# MAGAZINE

*nummer 17 – september 2023*

## **In deze editie**

Strabrechtse Heidelooop

Freedom run – Liberty Loop

De Nationale Diabetes Challenge

Vrijwilligers-bedankmiddag

en nog veel meer!



**Sportchiropractie Avalon**

persoonlijk en resultaatgericht



Beste mensen,

Poef! En toen was de vakantie alweer voorbij.

Persoonlijk zet ik, als we op vakantie gaan, mijn hardloop-activiteiten altijd even helemaal op pauze. De reden hiervoor is, dat mijn gezin zich al genoeg moet aanpassen als ik een training of wedstrijd moet lopen en in de vakantie zijn we er helemaal voor elkaar. Dat betekent natuurlijk niet dat we niet sportief zijn! Dit jaar bracht onze vakantie ons in West Canada (Vancouver Island, Rocky Mountains) en daar hebben we wat afgewandeld. Aan het eind van zo'n beetje elke dag gaf mijn stappenteller meer dan 20.000 stappen aan. Wandelen is geweldig. We hebben geweldig genoten van de zee, de bossen, de bergen, watervallen en... echte wilde dieren! Waaronder walvissen, orka's, beren, elanden, gemsen.

En toen was de vakantie alweer voorbij!

We zijn inmiddels bijna beland in oktober. En in oktober lijkt, wat mij betreft, onze regio het middelpunt van Nederland. Er is zoveel te doen: allereerst is daar natuurlijk de marathon van Eindhoven, maar vergeet niet de Lichtjes-route, Glow, de Dutch Design Week, de Strabrechtse Heidelooop en de Liberty Loop. En dat allemaal in een paar weken tijd. Ook dit jaar staan we weer met een hele grote waterpost bij verschillende disciplines bij de marathon van Eindhoven en voorzien we, ongeveer halverwege de route, de atleten van water en een opbeurende aanmoediging voor wie daar aan toe is. Ook bij zowel de Liberty Loop en de Strabrechtse Heidelooop waren we in grote getale aanwezig en hebben veel vrijwilligers alles weer prima verzorgd. En we hadden nog geluk met het weer ook!

Over vrijwilligers gesproken: In september hebben we als vereniging, onze vrijwilligers eens goed in het zonnetje gezet en een hele leuke middag samen georganiseerd. Verenigingen zoals LOGO kunnen alleen maar bestaan bij de gratie van

vrijwilligers. En die zijn eigenlijk al onmisbaar als je met een klein aantal mensen gaat wandelen of hardlopen. Immers, iemand zorgt voor een route en zorgt dat de mensen op tijd op een bepaalde plek afspreken. Bij LOGO hebben we meer dan 60 vrijwilligers en dat zijn niet alleen de trainers, maar ook de mensen die van de administratie, de website onderhoudende financiën beheren, de accommodatie poetsen, de nieuwsbrief maken, leden-contacten verzorgen, allerlei protocollen bedenken en uitvoeren, enzovoorts. Er komt veel meer bij kijken dan je misschien op het eerste gezicht in de gaten hebt. We kunnen dan ook nog steeds extra vrijwilligers gebruiken zodat we niet steeds moeten terugvallen op de huidige groep.

Ik wens jullie allemaal een gezonde en gezellige tijd in oktober, in wat dan het middelpunt van Nederland is!

Robin de Krijger

Secretaris LOGO



# Strabrechtse Heide loop in foto's



Meer foto's staan op [www.logogeldrop.nl](http://www.logogeldrop.nl). En dank aan alle vrijwilligers die deze loop mogelijk hebben gemaakt!

# Bevrijdingsvuur

Op 19 september brachten een aantal lopers van LOGO en Loopgroep Mierlo het bevrijdingsvuur van Mariahout naar Mierlo.



# De Nationale Diabetes Challenge 2023

Verslag van Paul Weijmans

Het stond al weken in mijn agenda, zaterdag 16 september 2023. Sinds mei had ik contact met Yvar om misschien mee te gaan doen met de Diabetes Challenge 2023. Een paar maanden daarvoor was ik gestopt met hardlopen, te veel blessures en te veel last van artrose in mijn knieën. Hardlopen bij LOGO zet er voor mij niet meer in.

En wandelen? Ik moest er niet aan denken. Door een partiële dwarslaesie in 1994 was wandelen of lopen 'lastig' geworden, het leek al snel op 'zwalken'.

Yvar adviseerde mij om mee te doen met de eerste trainingen voor de Challenge: kijken hoe ver je kunt en bij pijn, of bij gebrek aan conditie gewoon stoppen. Ach, de datum in september was nog ver weg. Een andere trainer, Bart liep soms even achter me en gaf me veel aanwijzingen: *kijk verder voor uit en denk maar dat het leuk is: lach eens als je loopt*. Weken gingen voorbij en de woorden van Bart bleven door mijn hoofd galmen.

We begonnen met een groepje van 15 vrouwen en mannen bij de Smelen. De eerste keer werden we met applaus begroet door de wandelaars en hardlopers van LOGO. Tijdens de eerste 'trainingen' werd er door de trainers



gekeken naar de (fysieke) mogelijkheden van de mensen die zich hadden aangemeld. Zoals gezegd, het was een Diabetes Challenge, dus iedereen had wel last van een probleempje. Na wat oefeningen en testen werden de mensen ondergebracht in 2 groepen: de 'snelle' en de 'langzame'. Ik zat bij de 'langzame'. Elke groep had steeds 'eigen' trainers, waaronder Bart, Helena, Caroline, Thea en Frans.

En toen was het dé zaterdag, de dag van de Challenge, met 10 *challengers* naar Tilburg. Ook tijdens de Challenge liepen de trainers mee. De 'snelle' groep voor een wandeling van 10

km en de langzame gingen voor de 5 km. Met een gezonde spanning gingen we naar de start. Natuurlijk zwaaide Bas van de Goor iedereen uit.



Tijdens de eerste stappen hoorde ik de woorden van Bart nog een keer. Met zoveel mensen voor je en net zo veel achter je, dacht ik weer: denk maar dat het leuk is: lach eens als je loopt....  
Het was echt wandelweer, een zonnetje en niet te warm. Natuurlijk stond direct bij het vertrek een dweilorkest en de stemming zat er direct in. Gelukkig wist het thuisfront, waar ik

aan begonnen was en daardoor kon of moest ik de pijnen in mijn benen en knieën beter verdragen.

Gelukkig liep Yvar met me mee en probeerde ik? mijn gedachten bij het lopen te houden. Yvar had voldoende stof om over te praten, deze afleiding was heel erg goed.

Tijdens de wandeling waren een aantal drinkposten. Gelukkig konden we 'even' de moed weer bij elkaar zoeken, zodat we onze challenge konden volbrengen. Het mooiste moment was de top van de brug bij Tilburg over de A58. Hoe vaak rijd ik daar niet onderdoor als ik naar mijn dochter in Rotterdam ga, of daarvan terugkom? En nu sta ik op die brug!

Tja, het was een mooi moment, maar wat was de weg daar naar toe moeilijk en zwaar.

Na (ruim) 5 km bereikten we weer het IJscentrum Ireen Wüst in Tilburg en mocht ik als 'held' op de foto.

Wat een bijzondere ervaring was deze dag. Een enthousiaste Barbara de Loor staat klappend bij de finish ....met een heuse medaille.

En ja, het was een echte CHALLENGE!

Paul Weijmans

# Freedom Run –Liberty Loop 17 september – in beeld





**VAKGARAGE<sup>®</sup>**  
**GELDROP**



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



*een* gelukkige*hond*

**AUTO EN BANDENSERVICE**  
**TH. SLAATS**



**carprof<sup>®</sup>**  
Garage voor alle merken



# Vrijwilligers-bedank middag

Om alle vrijwilligers van LOGO te bedanken organiseerde het bestuur op zaterdag 23 september een vrijwilligers-bedank middag in het Paviljoen Gennep Parken in Eindhoven.

Alle ingrediënten waren aanwezig:

- Zonnetje (en wat regen)
- Een mooie locatie
- Kopjes koffie, drankjes en heerlijke borrelplankjes
- Een potje midgetgolf
- Een groep van ruim 30 vrijwilligers

Na het dankwoordje van Robin de Krijger, namens het bestuur, zijn we in groepjes van ca. 5 sportievelingen de midgetgolf-baan op gegaan. Met een golfclub wisten de meesten wel raad. Van een hole in one tot het maximale van 7 punten per hindernis. Af en toe kwam er een buitje over maar dat mocht de pret niet drukken. Waar sommigen fanatiek alle 18 holes afwerkten, wisten anderen wat sneller de weg naar de versnaperingen te vinden. Nadat de clubs waren ingeleverd kon iedereen in de tent verder genieten van de gezelligheid. Er werd volop bij gekletst over het lopen, de

vakanties en de plannen voor de toekomst.

Helaas misten we nog een aantal vrijwilligers. Hopelijk zijn zij er de volgende keer wel weer bij!

En voor iedereen: vrijwilliger bij LOGO geeft veel voldoening en plezier! Er is altijd ruimte voor meer vrijwilligers. Als je interesse hebt, horen we het graag!

Groetjes namens het bestuur,

Betty van Rooij en Sandra de Koning



# Trainers geslaagd!

Cees Erkelens en Sandra de Koning hebben het diploma opleiding Looptrainer niveau 2 gehaald. Gefeliciteerd! En succes met de trainingen. We zijn als LOGO heel blij met weer een paar nieuwe trainers.

Lijkt het je ook leuk om trainer te worden? Geef dit dan aan bij Yvar of stuur een mail aan [tctvoorzitter@logogeldrop.nl](mailto:tctvoorzitter@logogeldrop.nl)



**vdbergbouw.**

uitzendbureau  
**ActionTeam**



# Komende activiteiten

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

- 7/8 oktober Marathon weekend in Eindhoven
- 26 november: Tis voor niks. Voor inschrijven kijk op [tisvoorniks.nl](http://tisvoorniks.nl)

## Heb je een startbewijs voor Eindhoven en ben je geblesseerd?

Inschrijven voor de 10 kilometer, halve en hele marathon kan niet meer omdat het maximale aantal deelnemers is bereikt. Heb je een startbewijs maar kan je niet mee doen? Meld dit dan bij een training/trainer of op de Facebookpagina van LOGO. Je kan hiermee een andere loper blij maken.

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

## Omkleden bij Café de Looijer/FoodGallery

In het marathon weekend kan je bij Café de Looijer op het Stratumseind (nieuwe naam FoodGallery) jezelf weer omkleden en je spullen achter laten (er is *geen* bewaakte garderobe). FoodGallery is ook een leuke verzamelplek voor familie en vrienden van de lopers.





**Samen lopen met  
beleving en plezier!**

**Heb jij nieuws voor ons LOGO Magazine?**

Stuur dan een mail naar [pr@logogeldrop.nl](mailto: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](mailto:pr@logogeldrop.nl)

Het LOGO Magazine verschijnt 5x per jaar en is ook  
terug te vinden op [www.logogeldrop.nl](http://www.logogeldrop.nl)

