



# MAGAZINE

*nummer 15 – april 2023*

## **In deze editie**

Erik Eisma geslaagd

#Startcoach

Triathlon Geldrop

2<sup>de</sup> trimloop

en nog veel meer!



**Sportchiropractie Avalon**

persoonlijk en resultaatgericht



Beste LOGO leden,

Als bestuur kijken we terug op een aantal fijne evenementen als de Gulbergentrail, het Sportgala en de eerste trimloop van onze Trimloopcyclus. Natuurlijk niet te vergeten, de Paasloop; een geweldige ochtend waar op tal van plaatsen paashazen en -kippen ons de weg wezen en veel lekkers uit deelden.

Fijn ook dat veel van onze leden aanwezig waren op de Algemene Ledenvergadering die eind maart werd gehouden. Een goede vergadering in een positieve sfeer met nog een gezellig uurtje achteraf.

Dit was ook een hele bijzondere Ledenvergadering omdat we Nico van Dijck hebben benoemd als erelid en Nico aanwezig was om zijn erelidmaatschap zelf in ontvangst te nemen.

Dank Nico voor alles wat je voor LOGO gedaan hebt!

Inmiddels is de klok al weer een paar weken verzet en eindelijk ziet het er dan toch naar uit dat de lente gaat komen, dat het zonniger, warmer en vooral wat droger gaat worden. Voor ons als buitensporters geeft dat toch weer meer energie. Lekker naar buiten om te gaan wandelen, hardlopen, bootcampen of een van de activiteiten die je bij LOGO kunt doen.

Voor de komende maanden dus veel buitenplezier!!

Liesbeth Sjouw



# Erik Eisma LT3 trainer

**Erik Eisma onze nieuwe LOGO LT3 trainer!**



Op zaterdag 15 april heeft Erik in het super zonnige Dongen op de atletiekbaan van Atledo zijn felbegeerde diploma Looptrainer niveau 3 in ontvangst mogen nemen!

Een geweldige prestatie heeft Erik neergezet, van harte gefeliciteerd!

Op 16 november startte zijn opleiding in Dongen met een reeks van 6 lesdagen. Gedurende de maanden die volgden heeft Erik 6 trainingen gegeven waarbij hij beoordeeld werd door gediplomeerde LT3 trainers en zijn leercoach. Ook heeft



## Erik Eisma geslaagd (vervolg)

Erik in deze periode een portfolio moeten opbouwen dat uiteindelijk door zijn examenbeoordelaar als voldoende moest worden beoordeeld. Allemaal gelukt, dus op naar zijn proeve van bekwaamheid op 15 april!

De proeve van bekwaamheid bestaat uit een voorgesprek met de examinerator, een training van 30 minuten en een reflectiegesprek. De training werd gegeven aan een enthousiaste groep LOGO leden die de afgelopen weken al eens geoefend hadden met Erik. Alles ging top, dus geslaagd!!!

Erik kan nu eerst even genieten van een welverdiende ontspanning!





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



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



*een* gelukkige*hond*

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



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

# #Startcoach

## ONZE #STARTCOACH IS ON TRACK!

Op 10 januari zijn ze gestart aan hun missie: samen in 18 weken conditie opbouwen naar 30 minuten hardlopen. En ze gaan goed daar in groep R6! Elke training weer vol energie er tegen aan.

Op dinsdag 16 mei ronden zij hun programma af met de trimloop, beter toetje kan je ze toch niet wensen? De starters stromen dan door naar groep R5, en ja, uit groep R5 stromen weer hardlopers door naar groep R4. Want ook groep R5 rond op 16 mei hun programma af!

Succes allen!



# Triathlon Geldrop

## ZATERDAG 8 JULI TRIATHLON GELDROP

Dit jaar wordt de triathlon voor de 3<sup>de</sup> keer gehouden in en rondom zwembad De Smelen. Na het succes van vorig jaar komt er 1 startgroep voor de 1/8 triatlon bij.

Vanaf 5 mei a.s. kun je je aanmelden op de site [www.inschrijven.nl](http://www.inschrijven.nl)

De triathlon wordt georganiseerd door afgevaardigden vanuit TML, Thalassa en LOGO.

Met de steun van vele vrijwilligers uit hun achterban kan dit mooie evenement in Geldrop worden georganiseerd. Wil jij erbij zijn, dat kan! Meld je aan als deelnemer, kom als toeschouwer of kom als vrijwilliger deze dag helpen (8.30-12.30 uur).



Kijk voor meer informatie op de website [www.triathlon-geldrop.nl](http://www.triathlon-geldrop.nl)

# Train de trainers

Zaterdag 18 maart was het zover, een “train de trainers” workshop met als thema Yoga gegeven door Vera.

9 uur en op het toernooiveld hebben zich 14 wandel- en hardlooptrainers verzameld in sportkledij en handdoek voor een 1,5 uur durende Yoga workshop.

Na een korte introductie over de verschillende yoga varianten ging de groep aan de slag en stond al gauw het zweet op menig voorhoofd.

Na een pittige warming-up met wide leg forward bend, warrior divers, runner pose, chair pose en nog veel meer even een korte pauze om op adem te komen en het stellen van extra vragen en uitleg over de oefeningen. Na de korte break weer snel aan de slag want er stonden nog 4 lessen op het programma. Na het 4<sup>de</sup> onderdeel nog wat relax yogaoefeningen met ademhalingstechnieken om op adem te komen en het lichaam tot rust te brengen.

Onder het genot van een stukje taart en een kopje thee of koffie nog even nagepraat en Vera bedankt voor haar inzet voor de uitgebreide workshop waarin ze heel veel tijd heeft gestoken. Al met al een geslaagde “train de trainer” sessie en dat smaakt naar meer.



Vera bedankt!!

# Zomaar wat foto's.....

Meer foto's? Kijk op  
[www.logogeldrop.nl](http://www.logogeldrop.nl)





# Trainers LOGO united!

Op zaterdag 1 april stond een teamevent voor de trainers van LOGO gepland. Helaas was het minder goed weer dan gehoopt. Het geplande Rondje Geldrop, een wandeling onder leiding van gidsen, hebben we helaas moeten uitstellen naar een volgende keer, maar het ontmoeten in de Weeffabriek met een rondleiding door het Weverijmuseum was een succes!

De in totaal 28 aanwezige trainers werden in het museum in twee groepen rondgeleid, waarvan één van gidsen een oude bekende was voor ons allen; Hans Kolhorn! Voor velen was het museum een onbekend gebied en werden verrast door haar opzet en levendigheid.

Het was een mooie middag met verbinding, afstemming en gezelligheid. Gezelligheid zoals we dat kennen binnen LOGO!



# Mededelingen

## OPROEP NIEUWE TRAINERS

Ons LOGO trainersteam heeft dringend versterking nodig! Wil jij een steentje bijdragen aan de continuïteit van ons aanbod van trainingen, mail dan naar [tct@logogeldrop.nl](mailto:tct@logogeldrop.nl)

Uiteraard kun je hier ook terecht voor vragen over de rol van trainer binnen LOGO, opleiding/begeleiding en planning. We zoeken trainers voor zowel het hardlopen als voor het wandelen. Wil je in gesprek hierover, laat het ons weten!

## LOGO JAS



Wil je nog zo'n mooie waterafstotende en winddichte LOGO jas bestellen? Ga dan naar de shop op de LOGO site, [www.logogeldrop.nl/shop](http://www.logogeldrop.nl/shop). Hier kun je ook LOGO shirts en singlets bestellen.

## LOGO EVENEMENTEN

De kascommissie heeft dit jaar aanbevolen om voor LOGO leden geen inschrijfgeld te vragen voor de door LOGO georganiseerde lopen. Het bestuur heeft deze aanbeveling overgenomen. Dit houdt dus in dat de Strabrechtseheideloop 2023 en de Midwintertrail 2024 gratis zullen zijn voor LOGO leden.

## WANDEL-3DAAGSE ANNA OUDERENZORG

Anna Ouderenzorg organiseert dit jaar weer de wandel 3daagse voor de locaties Heuvel, Berk en Akert. Deze zal plaatsvinden van woensdag 31 mei tot en met vrijdag 2 juni.

Vorig jaar hebben vele vrijwilligers vanuit LOGO geholpen met het duwen van rolstoelen of begeleiden van lopers. Ook dit jaar zijn zij weer op zoek naar hulp. Lijkt dit je leuk? Meld je dan bij Eline Hulsen:

[E.Hulsen@st-anna.nl](mailto:E.Hulsen@st-anna.nl) / tel: 06-34626278

Het vertrek zal zijn vanaf de Grote Bos 8 en Appelaar 35 in Geldrop  
Vertrek rond half 2 en ze verwachten rond half 4 / 4 uur weer terug te zijn op locatie.

Je kunt je aanmelden voor 1, 2 of alle 3 de dagen!

# Komende activiteiten

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

- 16 mei 2<sup>de</sup> trimloop van de Trimloopcyclus in het teken van “Haarwensen”
- 20 juni 3<sup>de</sup> trimloop van de Trimloopcyclus
- 8 juli triatlon Geldrop
- 17 september Freedom Run – Liberty Loop 2023  
[Freedom Run – Liberty Loop – Vrijheid vier je samen \(freedomrun-libertyloop.nl\)](https://freedomrun-libertyloop.nl)

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.



## TWEEDE TRIMLOOP

Op 16 mei vindt de tweede trimloop plaats. Deze zal in het teken staan van “Haarwensen”

Zoals de meest van jullie weten ben ik zeer betrokken bij deze organisatie. Haarwensen is een non-profit organisatie die haarstukken voor kinderen gratis aanmeet en weggeeft.

Op de trimloop avond zal er daarom een spaarpot staan waar we vragen een bijdrage te doen voor Haarwensen. Ook hangen er spandoeken op onze locatie om hier kenbaarheid aan te geven.

Mocht je meer willen weten over Haarwensen vraag het mij of kijk eens op de site van Haarwensen [Haarwensen schenkt pruiken aan kale kinderen | Haarwensen](https://haarwensen.nl)

Paul Vos



**vdbergbouw.**



**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)

