



MAGAZINE

nummer 16 – juli 2023

In deze editie

6 dagen trailen

Trainers in opleiding

R3 luidt de zomer in

Even voorstellen.... De feestcommissie
en nog veel meer!



Sportchiropractie Avalon

persoonlijk en resultaatgericht



Beste LOGO leden,

De zomervakantie is begonnen in onze regio en we hebben al een paar warme weken achter de rug. Inmiddels is de temperatuur weer gedaald naar normale waarden, wel zo fijn met het wandelen en hardlopen.

Terugkijkend op de eerste helft van 2023 hebben we al kunnen genieten van een aantal mooie lopen, georganiseerd door LOGO. Onder andere de Midwintertrail, de Gulbergentrail, een Paasloop, de Triathlon en 2 van de 3 trimlopen van de trimloopcyclus. Helaas moest de derde vanwege de warmte afgelast worden. Deze activiteiten kunnen alleen gerealiseerd worden met behulp van de inzet van vele vrijwilligers, waarvoor onze dank!

Deze week ontvingen we helaas ook het bericht dat Sjef Verreijt, lid sinds het eerste uur, oudste lid en lid van verdiensten, is overleden.

Vooruitkijkend is er eind augustus de Strabrechtse Heideloop en op 16 september de Liberty Loop – Freedom Run, organisatie hiervan is niet in handen van LOGO, maar we leveren wel vrijwilligers en er lopen natuurlijk altijd veel LOGO leden mee.

In deze editie van het LOGOMagazine vind je info over “trainen bij warmte” en de nieuwe samenwerking met Geldrop Vitaal. Daarnaast is er een verslag van het 6 daagse trailavontuur van Jack en van “R3 luidt de zomer in”. Mocht je ook met je groep of een groep(je) ergens een leuke loop hebben gedaan en je wilt dat delen, laat het ons weten! Stukje tekst en wat foto's is altijd leuk om te plaatsen.

Voor iedereen een hele fijne vakantie, geniet er van!!

Ellen Winters

PS Mijn persoonlijke sportieve hoogtepunt 2023 is wel het lopen van de Kennedymars in Someren. Wat een geweldige evenement!! Super om een keer te doen maar 80 km wandelen is wel echt heel ver. Jammer genoeg moest Betty afhaken omdat ze ziek werd, maar wat waren Carien en ik blij toen we over de finish kwamen!!



Oostendorp groep



Op dinsdagavond 27 juni hebben we in totaal 12 nieuwe hardlopers mogen verwelkomen. Deze groep wordt gesponsord door de Oostendorp Autogroep.

Zij volgen een programma van 4 maanden met als doel een van de afstanden van de Marathon Eindhoven te lopen. Afhankelijk van hun mogelijkheden zijn zij in de diverse groepen ingedeeld.

We wensen de nieuwelingen veel succes!!



6 dagen trailen - Jack

Vanuit basecamp Chamonix – Mt Blanc 2 t/m 8 juli 2023

Graag neem ik jullie mee in het trail avontuur wat ik heb mogen beleven met MudSweatTrails. Deze organisatie ken ik al heel lang en ben al verschillende keren met hen op reis geweest of heb aan hun evenementen deelgenomen waarvan de Koning van Spanje misschien wel de bekendste is. Tot zover de reclame.

In 2019 zou ik ook met hen op reis gaan naar de paadjes graatjes toer in Zwitserland. Echter een longembolie stak hier een stokje voor en ben daar gelukkig helemaal van genezen. Na Corona begon het toch weer te kriebelen en zag ik deze 6-daagse trailreis voorbijkomen.

Even met het thuisfront overleg gepleegd en de reis kon worden geboekt, zagezegd, zo gedaan, het aftellen kon beginnen.

De datum naderde rap en had me eigenlijk niet zo goed voorbereid. Weinig tot geen hoogtemeters, geen dubbeldekkers (2 dagen achter elkaar hardlopen) maar wel structureel 3x trainen bij LOGO en minimaal 1x spinnen in de week. Hopelijk was dat toch voldoende.



Kijkende naar het profiel waaraan je moest voldoen: *Je bent een goed getrainde hardloper die graag voor de uitdagende paadjes kiest en zijn / haar meters vooral onverhard maakt. Het lijkt je gaaf om in de bergen te rennen, waarbij het helpt als je hier al wat ervaring mee hebt (met hiken of rennen) Je schuwt lange actieve dagen niet, want je zult zo 'n 6 tot 8 uur per dag op de been zijn.*

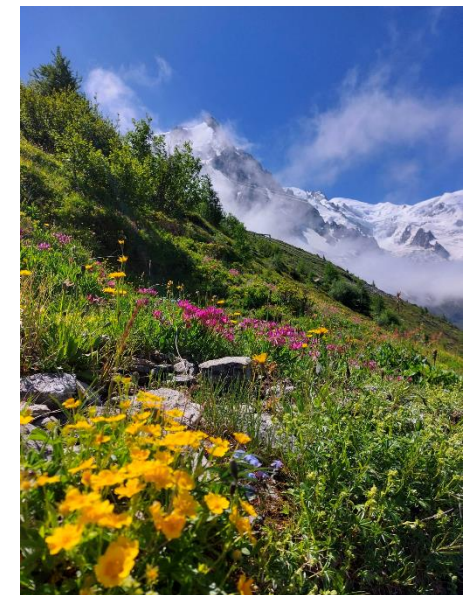
Dat zit wel goed dacht ik. O ja en de nodige gelletjes, energierepen, eiwitten en mineralen shakes ingeslagen want die zouden we wel eens nodig kunnen hebben 😊

Vervolg – 6 dagen trailen

Eindelijk het was zover. 1 juli 21 uur bedtijd. Wekker op 3 uur; vertrek 3.45 uur. Er waren al trailers onderweg die pech hadden met de auto. Ik zou ze eventueel treffen in Karlsruhe om ze verder mee te nemen naar Chamonix maar gelukkig was er op tijd een vervangende auto voor ze geregeld. 890 kilometer en 3 keer laden (waarvan 1 keer in een verlaten dorp maar wel 12 laadpalen) arriveerde ik om 15.30 uur voor de deur van hotel voor de check-in.

Ik deelde met 3 anderen een hotelkamer welke ik daar voor het eerst ontmoette, Jaap 54 jaar, Mart 30 jaar en Tom van 24. Na de kennismaking kregen we een briefing in de tuin en werd het programma voor de week doorgenomen.

Na het diner nog even gezellig kletsen aan de bar om vervolgens rond 22 uur het licht uit te doen voor een welverdiende nachtrust.



Dag 1 Chamonix – Plan d'Aiguille, Montenvers

19 km met 1410D+



6.45 uur de wekker, 7.15 uur een Yoga sessie om de spieren op te warmen

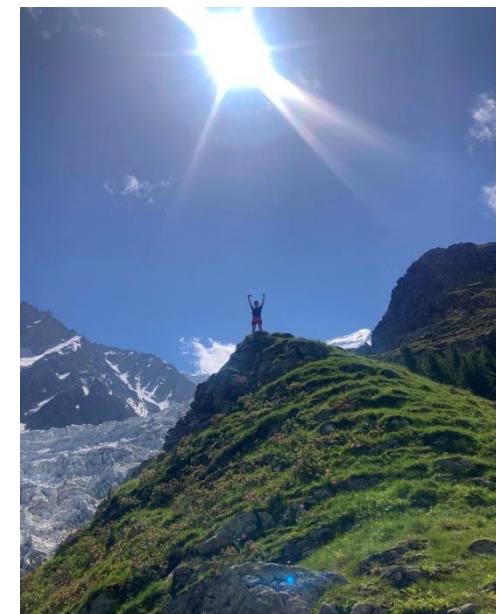
Vervolg – 6 dagen trailen

7.30 uur ontbijt. Vertrek 8.30 uur – het decor van onze tocht vandaag: Balcons Nord.

Onderweg rijgen we alle mooie paadjes aan elkaar, passeren we een imposante waterval en hebben we een fenomenaal uitzicht op de snel slinkende Mer de Glace, de nationale gletsjer van Frankrijk. 's Avonds diner in Chamonix bij de Indiër, gezellig de dag nabespreken en rond 22 uur weer het licht uit.

Wil je het complete verslag van alle dagen lezen en nog meer indrukwekkende foto's zien? ga dan naar de site: [verslag Jack - 6 dagen trailen](#)

Met vriendelijke trailgroet, Jack (P groep).



LOGO voor KWF

De derde en laatste trimloop stond in het teken van KWF Kankerbestrijding. Door de warmte is deze trimloop helaas niet doorgegaan, maar er is wel een mooi bedrag opgehaald!

Namens de P-groep: Dank aan alle donateurs!!



Trainers in opleiding



Op 5 juni zijn Cees Erkelens en Sandra de Koning gestart met hun opleiding hardlooptrainer voor LOGO. Samen met 3 cursisten van LONU en Geldrop Runners volgen zij 6 workshops volgens het lesprogramma van de Atletiek Unie. Om de 2 weken zijn Cees en Sandra op de maandagavond op de accommodatie van LONU om naast behandeling van theorie veel te oefenen met verschillende oefenvormen. Maandag 17 juli heeft Sandra haar praktijkopdracht uitgevoerd en gehaald, Cees gaat dit op 28 augustus afronden.

R3 luidt de zomer in

Met dit thema heb ik op zondag 16 juli voor R3 een leuke loop georganiseerd. De opkomst was zeer goed, 20 lopers hadden zich aangemeld.

We vertrokken om kwart voor negen bij LOGO richting Leende alwaar bij mij de ontvangst was. Koffie met heerlijke cake die Marleen en Gerda gebakken hadden. Na deze versnapering gingen we op pad. Ik had een mooie route door het Leenderbos Bij de 7 km stonden mijn man en Bas (man van Mijke) met een heerlijk ijsje ons op te wachten. Hierna vervolgde we onze route met een klein ommetje over de mooie duin/zandberg van Leende voor een foto moment.

Na afloop hadden we koffie/thee met broodjes bij mij in de tuin. Na nog gezellig nagekletst te hebben had ik voor iedereen nog een leuk presentje voor de vakantie.

Het was een zeer geslaagd R3 evenement met hele gezellige lopers en mooie weer!!

Voor iedereen, fijne vakantie!!

Els Koenen



Geldrop Vitaal

Partner voor directe zorg en blessure preventie

Na het stoppen van Laan7 heeft LOGO in **Geldrop Vitaal** een nieuwe partner voor de directe zorg en ondersteuning in blessure preventie.

Wie is Geldrop Vitaal:

De fysiotherapeuten van Laan 7; Robin van Hoof, Iris Hagelaar, Johan Tinnemans en Sylvie Hartman zijn met heel veel plezier zelfstandig doorgaan bij de Weeffabriek in het centrum van Geldrop onder de naam Geldrop Vitaal.

Zij richten zich op fysiotherapie (algemene fysiotherapie, manuele fysiotherapie, sportfysiotherapie), leefstijl coaching/training, sportmassage en osteopathie (i.o) en zullen met veel energie en passie voor het vak de kwaliteit van zorg continueren zoals wij gewend zijn.

Wat mag je verwachten:

Bij klachten kun je als LOGO-lid direct zelf online een afspraak maken voor een gratis inloop afspraak om je klachten te laten beoordelen en advies te krijgen. Mocht blijken dat een behandeling noodzakelijk is, dan wordt een beroep gedaan op de zorgverzekering.



Vervolg - Geldrop Vitaal

LOGO-leden kunnen zelf online een afspraak maken voor inloop via de website www.geldropvitaal.nl of indien gewenst telefonisch contact opnemen met:

Sylvie Hartman 06 34 43 46 92

Iris Hagelaar 06 23 40 38 46

Waar:

Geldrop Vitaal is gevestigd in de Weeffabriek in het centrum van Geldrop op de tweede etage naast huisartsenpraktijk Montis.

Men beschikt over drie behandelkamers en een functionele oefenzaal met alle middelen om sporters en niet-sporters te kunnen behandelen en revalideren.

Diverse leden van LOGO hebben al gebruik kunnen maken van de diensten van Geldrop Vitaal. Na de vakanties volgt nog een officiële opening en zullen we met LOGO nader kennismaken met de praktijk.

Met sportieve groet!

Trainers coördinatieteam LOGO

Zomerse temperaturen



Binnen LOGO zijn we erg alert op gezond sporten en daar hoort natuurlijk ook sporten bij hitte bij. Onze trainers en trainsters zijn daarom goed geïnstrueerd hoe zijn een training bij warm weer kunnen invullen. Zij kennen de gevolgen van hitte-stress en hitteberoerte. We hebben daar een duidelijk protocol voor.

Houd er met je trainingen rekening mee: neem voldoende water mee en afstand en tempo omlaag. Loop je zelf, vermijd dan bij voorkeur asfalt. Asfalt kan wel tot 50° C heet worden en straalt veel warmte af.

Daar waar het om mogelijke afgelastingen gaat kijken we binnen TCT naar verschillende parameters. Zo komen we samen gezond de zomer door!

Onze ambitie is om meldingen over afgelastingen voor of rond 16.00 uur door te geven, check daarom op tijd je whatsapp, de LOGO app, je mail of kijk op de site.

Namens de TCT, Wijnand Hollander

In memoriam Sjef Verreijt

Onze Sjef Verreijt, Lid van Verdiensten van LOGO, is maandag 17 juli op 90-jarige leeftijd overleden.

Sjef was al even aan het sukkelen met zijn gezondheid.

Sjefke, zoals hij bekend stond, was altijd vol humor en altijd van de partij als er hulp nodig was. Hij was altijd betrokken bij de Strabrechtse Heide-loop, om de route te inspecteren, uit te zetten en weer op te ruimen. Hij deed onderhoud van de baan en bezorgde jarenlang ons clubblad in Heeze. Sjef was nooit te beroerd om te helpen.

Voor zijn enorme verdiensten voor de club werd hij in 2004 benoemd tot Lid van Verdiensten.

Sjef heeft jarenlang hardgelopen, zijn slechtste marathon liep hij in net iets meer dan 3 uur. Hij vond het jammer om het hardlopen op een gegeven moment op te moeten geven maar liep daarna nog lang met de wandelgroep mee. Hij kwam dan alvast te voet vanuit Heeze naar LOGO.

Wij wensen zijn familie alle sterkte bij het overlijden van deze bijzondere man.





VAKGARAGE[®]
GELDROP



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



een gelukkige*hond*

AUTO EN BANDENSERVICE
TH. SLAATS



carprof[®]
Garage voor alle merken

Even voorstellen..... de feestcommissie

Hallo laten wij ons even voorstellen.

Wij zijn Mijke van Beek en Nathalie Dammers, al jaren vriendinnen en zijn sinds een paar jaar lid van LOGO. We zijn in januari 2020 gestart bij #Startcoach, omdat we ons wilde voorbereiden op een Strong Viking run. Ondanks corona hebben we het programma met wat aanpassingen toch kunnen doorlopen en was ons enthousiasme voor het hardlopen gewekt. In de periode erna zijn we steeds doorgestroomd naar een volgende groep om uiteindelijk in R3 te belanden.

Iedereen die ons al een beetje kent, weet dat we hardlopen erg leuk vinden, maar het moet wel gepaard gaan met gezellig kletsen. We doen zeker ook dingen los van elkaar, al denken sommige mensen dat we onafscheidelijk zijn 😊.

Om bovenstaande te combineren, samen dingen doen en gezelligheid, konden we de oproep voor de vacature van de feestcommissie niet aan ons voorbij laten gaan. Hierin kunnen we onze jarenlange ervaring in het organiseren van kleine en

grote activiteiten vanuit de oudervereniging op de basisschool goed gebruiken.

Wij hebben dan ook heel veel zin om voor LOGO leuke evenementen te gaan organiseren. Dit kunnen wij natuurlijk niet alleen, daarom zullen wij t.z.t. zeker jullie hulp gaan vagen.

Wij hebben er veel zin in en hopen samen met alle leden mooie nieuwe herinneringen te gaan maken!

Groetjes, Mijke & Nathalie



Medelingen

RABO CLUBSUPPORT

LOGO doet ook dit jaar weer mee aan Rabo ClubSupport.

Als coöperatieve bank geeft Rabobank elk jaar een deel van de winst terug aan de samenleving. Zo helpen zij ruim 30.000 clubs door heel Nederland. De Rabo gelooft erin dat clubs en verenigingen onze samenleving sterker maken.

Aan jou als Rabo-lid nu de vraag: welke club verdient de steun van Rabo ClubSupport? Laat het weten door tussen 4 en 26 september 2023 je stem uit te brengen op LOGO!! Iedere stem is geld waard!

FREEDOM RUN – LIBERTY LOOP

De voorbereidingen voor de Freedom Run - Liberty Loop 2023 op 17 september 2023 in Geldrop zijn in volle gang.

Thea Mommersteeg (R2) is nog op zoek naar enkele vrijwilligers om te helpen bij dit leuke evenement. Denk aan het uitzetten van het parcours (16 september), hand en spandiensten voorafgaand aan de run of parcourswacht.

Ben je geïnteresseerd, super fijn! Stuur dan een mailtje

theamommersteeg@gmail.com

Met vragen kun je ook bij Thea terecht.

vdbergbouw.

uitzendbureau
ActionTeam



Komende activiteiten

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

- 29 augustus Strabrechtse Heide loop
- 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. Hierin staat het laatste nieuws en een overzicht van alle activiteiten.

STRABRECHTSE HEIDELOOP

De Strabrechtse Heide loop, kortweg SHL, is al jaren een begrip binnen LOGO. De datum staat bij velen altijd al in de agenda. De laatste dinsdag van augustus, dit jaar op de 29^{ste}, met start en finish bij Manege Meulendijks.

Omdat zonder vrijwilligers het onmogelijk is de SHL te organiseren zijn we blij dat R3 en een aantal vrijwilligers uit andere groepen zich hebben gemeld als hulp troepen.

Op naar een geweldig LOGO evenement met grote opkomst.

Nadere informatie over inschrijven volgt nog.

Groeten, Frank van Dooren, wedstrijdcommissie





**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

