



MAGAZINE

nummer 11 • mei 2022

In deze editie

Trimloopcyclus voor leden,
trainers in opleiding, het leven
van een trailrun-lintenhanger
en meer!



Chiropractie Avalon
persoonlijk en resultaatgericht

Beste LOGO leden en LOGO Vrienden,

Ja, we zijn al weer een tijdje aan het sporten, hardlopen, trailen, wandelen, power walking, bootcamp, fartlek en nog veel meer. Het is de laatste tijd weer heel mooi weer om al deze sporten samen buiten te doen; we zien steeds meer leden deelnemen aan al deze activiteiten.

We merken ook dat iedereen toch een beetje anders aankijkt tegen de gewoontes van voor Corona. Bijvoorbeeld, ik kreeg pas na de Balki-loop in Heeze echt in de gaten dat deze mooie loop al voorbij was en men het evenement aan het afbreken was, een gemiste kans.

Onze trimlopen (3 in totaal) zijn al begonnen, als je de eerste gemist hebt, kun je nog aan de volgende 2 meedoen en genieten van de sociale 3de ronde na afloop. Natuurlijk zijn geblesseerde leden op deze 3de ronde ook welkom.

Onze club draait lekker en het is fijn om jullie allemaal weer terug te zien bij de accommodatie, op de baan of hier en daar in de bossen rondom Geldrop. Toch willen we jullie blijven vragen om je op te geven om als vrijwilliger en nog een extra stapje te zetten voor LOGO.

Zo zoeken we nog steeds:

- een secretaris
- leden voor de feestcommissie
- iemand die samen met Dave Corben de wedstrijdcommissie gaat aansturen.
- Etc.

Elk extra stapje is meer dan welkom. We horen het graag.

We willen ook de leden die de slagbomen op de baan hebben geschilderd hartelijk bedanken: Jos van Warmerdam, Ardi Moolenaar en Hans Kolhorn.

Veel loopplezier gewenst in de komende dagen en weken en tot snel.

Maurits Smits

Penningmeester@logogeldrop.nl





fotografie: Jan van den Eshof

Trimloopcyclus voor leden

LOGO organiseert dit jaar speciaal voor alle LOGO-leden 3 trimlopen met als thema 'verbinding'. De eerste trimloop vond plaats op dinsdag 19 april. Op dinsdag 17 mei en dinsdag 21 juni hebben alle LOGO-leden de kans om wederom deel te nemen. Start en finish zijn bij de LOGO accommodatie. Om gezellig bij te kletsen is er na afloop voor iedereen een hapje en een drankje.

Na een periode van ruim 2 jaar waarin we elkaar door alle maatregelen weinig hebben gezien of gesproken, willen we vooral het plezier van het samen lopen weer laten herleven en het clubgevoel een boost geven. Inschrijven is niet nodig. Op de volgende pagina vind je een terugblik van dinsdag 19 april.

Sportmassage

- Marathon / wedstrijd in het verschiet?
- Vastgelopen / stijve spieren?
- Herstel bevorderen na een blessure?
- Of gewoon preventief onderhoud?

Sportmassage van Inner-Fit helpt!
(Nu: LOGO leden 10% korting op een behandeling van 30 min.)

www.innerfit.nl • 06 40 53 72 22
Locatie Geldrop en Cheironmc Waalre





Trimloop van dinsdag 19 april (fotografie: Jan van den Eshof)

vdbergbouw.



ARTIDOR



GogGlas.nl



TH. SLAATS
AUTO EN BANDENSERVICE



VAKGARAGE[®]
GELDROP



VAN DEN BUIJS

GARANTIEMAKELAARS

Administratie
Advieskantoor

J. van de Winkel B.V.

Het leven van een trailrun-lintenhanger

De trailrun van 13 februari was niet alleen voor de deelnemers een mooie belevenis. Het was ook een mooi weekend voor de organisatie. En dan met name voor degenen die de routes mochten uitzetten. Drie man/vrouw voor de 9 km, twee voor de 17 en twee voor het verst gelegen deel van het traject dat de 24 vol maakt. Ik mocht met John die laatste lus met linten behangen.

Zaterdagmiddag gingen we op onze mtb, met gevulde zaagseltassen, geplastificeerde pijlen en volgeknijsperd met ons deel van de vierhonderd linten het bos in.

Het was smerig modderig, maar daar klaagden we niet over. We zagen in gedachte de deelnemers al tot hun veters in de modder zakken en zo'n gedachte maakt veel goed. Zo'n exercitie duurt altijd langer dan gedacht. Hangen we wel genoeg linten? Zullen we hier voor de zekerheid nog wat zaagsel strooien? Hebben we nog genoeg pijlen? Maar voor de schemer waren we rond.

Op zondagochtend gingen we weer op pad, nu om te controleren of alles nog op z'n plek hing. Een bos reservelinten mee en hup, op de fiets. Daar hadden we de modder van de dag ervoor niet meer afgehaald, maar alles draaide nog. Omdat het weer goed was en omdat we toch genoeg tijd hadden en omdat we van fietsen houden, besloten we niet rechtstreeks

naar onze 24 km-lus te rijden, maar de hele route te volgen. Gewoon voor de lol. Dus eerst het deel van de 9 km op. En daar fietsten we al vrij snel mis. Hè? Even een stukkie terug. Hier hing net een lint voor rechtdoor, maar volgens onze gps hadden we daar links gemoeten! Maar dat foute lint is nu zelfs helemaal weg. Hè? Snel Wim van Heumen bellen, de maker van de route, die net de 9 km aan het controleren is. Nee hoor, zegt Wim, alle linten hangen goed. Heb ik net zelf gezien. Hè? Nou, hier hangt toch echt niks!



Stoelmassage voor bedrijven

**ZORG GOED VOOR JE PERSONEEL EN
JE PERSONEEL ZORGT GOED VOOR JOU!**

Met 15 minuten per persoon bereik je veel voordelen:

- Werkt preventief op duurzaam ondernemen
- Verlaagt gevoel van stress
- Verbetert creativiteit, concentratie, productiviteit
- Verhoogt werkplezier, en geeft een vitaal en energiek gevoel
- Versterkt je immuunsysteem
- Verlaagt het ziekteverzuim
- Fiscaal aftrekbaar

www.innerfit.nl • 06 40 53 72 22

Het leven van een trailrun-lintenhanger *(vervolg)*

Het was de opmaat voor een hoop gedoe. Op meerdere delen van de route waren linten weggehaald of verhangen. Waar we hersteld hadden, werd het soms achter onze rug weer weggehaald. Nu begon de tijd te dringen, want de wandelaars van de 24 km zaten al op de route. Er ontstond opeens een grote vraag naar reservelinten.

Alles is goed gekomen. Tijdens het herstellen van de lus van de 24 km kwamen we gelukkig de wandelaarsters tegen die fout gelopen waren omdat er linten weg waren. We zijn voor hen uit gaan rijden om de route te herstellen.

Moet je nog flink je best doen om de dames voor te blijven, want die lopen als een stel jonge zwijnen op weg naar een eetafspraak. En toen we eenmaal de eerste hardlopers tegenkwamen, bleek op onze vraag dat de route gelukkig overal goed te volgen was.

Waar doe je dit toch allemaal voor?

Nou, bijvoorbeeld voor de vele keren de duim omhoog als we vroegen of alles goed te vinden was. Bijvoorbeeld voor de complimenten voor de schoonheid van de omgeving. Daar hebben we vrij weinig invloed op gehad, maar we staken hem toch maar in onze zak.

Voor de 93 blikken erwten- en tomatensoep die anders maar in de schappen waren blijven staan. Voor de vijfhonderd Snelle Jelles die Peijnenburg naar goede traditie weer had gesponsord. Voor André van Rønnør, de sponsor van 18 cadeaubonnen, die de hele zondag bij de koek- en zopietent heeft gestaan en die anders maar mooi de hele dag binnen had gezeten. Voor stagiaire Evy die na een dagje organisatie begreep dat dit alleen maar mogelijk is met een vriendenclubje. Voor de frietboer die 163 puntzakken friet met toebehoren heeft staan wegbakken. Voor Theo van Leeuwen die de gewonnen cadeaubonnen mocht uitdelen en opeens het gevoel had dat hij de meest populaire man van de dag was.



Het leven van een trailrun-lintenhanger

(vervolg)

En voor de 293 deelnemers die we allemaal het bos hebben ingestuurd, maar er ook weer uit zijn gekomen.

Tot volgend jaar bij de trailrun 2023, de run die niet meer weg te denken is uit de loopkalender!

Namens de organisatie,
Hans van Es



Trainers in opleiding!

Op 21 maart zijn Helena, Sivanne, Hans, Dick, Yvonne en Jorian gestart met de opleiding Looptrainer. Deze opleiding van de Atletiek Unie bestaat uit een vijftal workshops die gegeven worden op een locatie in Geldrop.

Komende maanden zullen zij begeleid door hun coach ervaring opdoen in het training geven. Op zaterdag 21 mei zal de afronding van de opleiding plaatsvinden met een theoretische eindtoets en een feestelijke praktijk opdracht.



Kledingcommissie weer op volle sterkte

Na het vertrek van Egon Triki waren Joyce Matulesy en Wilma Gerrits dringend op zoek naar een derde persoon die de taken van Egon als voorzitter van de commissie kon invullen.

André Menke was direct bereid zijn diensten aan te bieden om de dames van wat taken te ontlasten.

Mede door Corona en het stil leggen van de trainingen binnen LOGO, is bij Wilma het overdag wandelen begonnen. Dit heeft haar doen besluiten om na vele jaren als actief lid haar lidmaatschap bij LOGO op te zeggen met als logisch vervolg ook te stoppen met de kledingcommissie. Gelukkig is er al snel een enthousiast en betrokken persoon gevonden die Wilma wilde opvolgen. We zijn dan ook blij om Karin Ruis als nieuw lid binnen de kledingcommissie te verwelkomen.

Na een lange tijd niets van ons gehoord te hebben (dit vanwege de Corona-perikelen) zijn we nu des te meer gemotiveerd en enthousiast om aan de slag te gaan, en hebben we onze eerste 2 vergaderingen al achter de rug. De taken van de kledingcommissie zijn doorgenomen en verdeeld.

Karin gaat zich samen met Joyce belasten met de taken: Kledinguitgave en Voorraadbeheer. De voorraad die opgeslagen was bij Wilma is na de definitieve telling overgedragen aan Karin, waarvoor dank.

Joyce zal verder als aanspreekpunt voor Rønnør belast zijn om de voorraad met André te bespreken en de pasavonden bij LOGO in te plannen.

De eerste pasavonden zijn inmiddels bekend. Deze staan gepland op **dinsdag 31 mei en donderdag 9 juni 2022 vanaf 20.00 uur**. André Menke is als voorzitter het aanspreekpunt naar het bestuur om wensen en/of vragen vanuit de commissie en de leden te bespreken.

Op de volgende pagina een impressie van de nieuwe kleding.

Namens de kledingcommissie,

André Menke
Joyce Matulesy
Karin Ruis





Impressie nieuwe kleding

Aan de slag met de slagbomen

Dankzij Jos, Hans en Ardi zien de slagbomen er weer top uit!
Jos: "De afgelopen week is er hard gewerkt aan het opknappen van de slagbomen. Er moest gekrabd, geschuurd, gemenied en

geverfd worden. Het weer was fantastisch, het werkoverleg met koffie inspirerend en het resultaat mag er zijn (zie volgende pagina). Hans en Ardi bedankt voor de fijne samenwerking!"



Aan de slag met de slagbomen *(vervolg)*



voor



na

Tweede editie Triathlon Geldrop

Op 16 juli vindt de 2e triathlon Geldrop plaats! Net als vorig jaar wordt dit gedaan door afgevaardigden uit LOGO, TML en Thalassa. Het wordt weer een prachtig evenement waarin je alleen of in een duo/trio je skills op de triathlon disciplines zwemmen, fietsen en hardlopen kunt uitproberen.

Nieuw is dit jaar dat er kosteloos een clinic wordt gegeven voor het zwemmen en een parcoursverkenning met technische en tactische tips voor het fietsen, hardlopen en de wissels. Kijk op de site www.triathlon-geldrop.nl voor meer informatie en meld je aan!





LOGO Bootcamp

Jouw training voor algehele fitheid, spierversterking en FUN!

Elke zaterdag om 9.30 uur is er een bootcampsessie waarin jij op je eigen niveau kunt werken aan je cardio en kracht. Niks moet, alles mag! Lekker samen oefeningen doen en lol beleven.

Trainingen zijn het hele jaar door, zo ook met Pasen, toen was er speciaal bezoek! Keer proberen? Kom gewoon op zaterdag bij onze accommodatie!



Overige mededelingen

DRINGEND POETSHULP GEVRAAGD!

Onze accommodatie ziet er altijd spic en span uit en dat willen we graag zo houden.

Marian Kolhorn is al jaren de drijvende kracht achter onze poetsploeg om de accommodatie schoon te houden. Zij kan dit echter niet alleen. We roepen dan ook met klem leden op om samen met Marian de accommodatie te komen schoonmaken.

Er wordt 2x per week gepoetst. Tijden zijn in overleg, er kan gepoetst worden op maandagochtend, woensdagochtend, woensdagavond en/of vrijdagmiddag.

Heb je zin om tegen een redelijke vergoeding te komen helpen, dan kun je je melden bij Marian of bij het bestuur.

Zolang er geen extra ondersteuning is en Marian het alleen moet doen zijn we genoodzaakt om de achterste herenkleedruimte per 15 mei te sluiten.

Het Bestuur

RØNNØR

Laan 
Aandacht voor bewegen

FINERGIE 
Accountants & Belastingadviseurs


Ton van den Boomen
LoopbaanAdvies & TalentOntwikkeling

JADE

RESTAURANT

DE ZWAAN
GELDROP

NGS branchen- en examenorganisatie sport & wellness massage

Sportzorg Massagepraktijk
Wijnand Hollander

IENZ HAIR
DESIGN 

Hoog & Droog 

Van Grinsven 
UW BOEK- EN KANTOORBOEKHANDEL SINDS 1939

VAN DE WEIJER
wassen | drogen | koelen | inbouw
Als u kiest voor Service!


MENKE FACILITAIR
Bedrijfshygiëne



**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 5 keer per jaar en
is tevens terug te vinden op www.logogeldrop.nl**

