

LOG(O)BOEK BULLETIN



Jaargang 31 nummer 2 februari 2017

Van de redactie

Beste lezers,

Elke dag weer een beetje langer licht, op naar de lente!

Maar eerst nog die LOGO Midwinter Trail wandelen of lopen op 12 februari. Wie weet wel bij een halve meter sneeuw of bij 20°C... Er is in ieder geval al hard voor getraind: de fartlekkers komen zeer zeker goed beslagen ten ijs, want die waren in Oostenrijk op hoogtestage. Henk Jan liep al een andere trail en er was al een groep van 20 leden met de bus naar Egmond om daar te trainen in het losse zand.

In de 'Keek op...' lezen jullie dat Koen een mooi doel voor ogen heeft en verderop dat Monique een andere baan heeft en ook dat de Limburgse oliebollen er weer goed ingingen op oudejaarsdag.

Ooit al eens het digitale clubblad gelezen op de LOGO-site? Kan ook op je mobieleke. Zeker als je zelf iets hebt geschreven, want dan kun je ook een mooie afdruk maken met de foto's in kleur, een echte aanrader.

Oh ja, 15 maart wordt de algemene ledenvergadering weer gehouden in Hoog en Droog; zet 'm alvast in je agenda.

Jan van den Eshof

Bestuurskunst



De winter heeft ondertussen ons land weer gevonden en de goede voornemens worden weer bijgesteld. Laten we even kijken naar de eerste maanden van dit nieuwe jaar.

Januari

We zijn het nieuwe jaar met zijn allen weer goed en gezellig begonnen met de druk bezochte Nieuwjaarsborrel. De handen werden geschud en we wensten elkaar het komende jaar veel veilige kilometers toe. Dit uiteraard onder het genot van een drankje en een hapje. DSR Food, Wilma Leenheers, bedankt voor de goede zorgen!

'Wandel met LOGO de winter door' heeft ook zijn start weer gemaakt. Als wandelliefhebber is dit een mooie kans om al wandelend te genieten van de mooie winterochtenden. De trainingen zijn op maandag- en woensdagochtend van 09:00-10:30 uur. Hier staat genieten tijdens het wandelen centraal!

Naast het wandelen is voor de hardlopers #startcoach begonnen. Het project voor beginnende hardlopers! Op dit moment hebben zich daar al **21(!)** beginnende hardlopers bij aangesloten. Ik wens hen veel succes de komende maanden en hopelijk kunnen we ze na het project verwelkomen als LOGO-lid!

Februari

LOGO heeft dit jaar ook iets nieuws te bieden: de LOGO Midwinter Trail. Deze vindt plaats op 12 februari 2017. Daarbij gaan er twee trail-routes van ongeveer 8 en 16 kilometer door de mooie natuur in onze eigen omgeving! Deze routes gaan langs beekjes en vennen en je kunt genieten van vergezichten over de heide en de geur van het bos. Wie wil hier nu niet aan meedoen???

Ook dit jaar staat de algemene ledenvergadering voor de deur. Deze zal plaatsvinden op 15 maart 2017. Hier zal ik mijn bestuurstaken voor ledencontacten beëindigen. Na het gezellige jaar waarin LOGO 30 jaar bestond, maak ik nu ruimte voor een ander om wat leuke feestjes binnen de club neer te zetten. Ben jij wel in voor het organiseren van een feestje of een leuke activiteit rondom allerlei feestdagen? Dan zijn we binnen LOGO opzoek naar jou! Heb je nog vragen over wat het inhoudt om de functie ledencontacten te vervullen? Neem gerust contact met me op via ledencontacten@logogeldrop.nl.

Michelle Hellings, Ledencontacten

Algemene ledenvergadering

Het bestuur nodigt alle leden graag uit voor de algemene ledenvergadering op woensdag 15 maart a.s. om 20:00 uur in Café-Zaal Hoog en Droog, Coevering 32 in Geldrop. We kijken terug naar 2016 en ontvouwen de plannen van dit nieuwe jaar. De agenda voor deze vergadering, met daarbij alle commissieverslagen, volgt in het clubblad van maart.



Leden-in-formatie

Door Ellen Winters, ledenadministratie

AANMELDINGEN

#Startcoach

Joost Gijsbers
Hans Havers
José Wellink
Jac Mennen
Karin van den Broek
Martin Sillje
Marie Charlotte Kok-van den Hurk
Bianca Ronde
Michelle de Jong
Raymond Ekelhoff
Jaimy Zuidmeer

José Eisma
Mart van den Schoor
John Taphoorn
Hélène van de Wiel
Romy Arts
Kim van der Linden
Marc Moolenaar
Stefan Braken
Marion Zuidmeer
Suzanne Koers

Hardlopen

Ilona Dirks
Carla Eklund
Ryanne Smit
Anneke van Lieshout-van der Wel
Marleen Duine
Petra Mennen
Joanne Lankhuijzen

Martha Sleutjes
Nonna Pelamonia
Karin Hodot
Irma Kriesel
Suzanne Koers
Michael Cools
Gina Vos-Spijk

Wandel de Winter door

Hettie van der Heijden
Mieke Wijenberg

Wandelen

Mart Hoex

Het aantal leden is: 352 waarvan 193 vrouwen en 159 mannen.

Verjaardagen

11 feb Jan van Gils
11 feb Nora Amari
13 feb Petra van Keulen
13 feb Mart van den Schoor
14 feb Bram Jansen
14 feb Romy Arts
15 feb Maja Buiten-Vinke
15 feb Paul Fermont
18 feb Henk Somers
18 feb Hans Crusio
18 feb Henk van Gemert
22 feb Sjef de Groot
25 feb Patrick van Gog
25 feb Adrie Kuling

25 feb Marcel Aarts
26 feb Leon Hoebe
26 feb Ellen Jacobs
26 feb Wieza Beckers
28 feb Han Holtslag
1 mrt Ria van der Aa
2 mrt Nelly Hermesen
2 mrt Martin Sillje
2 mrt Anneke Smits- Pennings
3 mrt Frank Wijbrands
5 mrt Eric van Dijk
5 mrt Paul Gerrits
7 mrt Jamie McCormack
8 mrt Anneke van de Par

Allen een fijne verjaardag gewenst!!!

Keek op Koen

Geboren: in Heeze

Woonplaats: Geldrop

Gezinsleden: vader, moeder, broer met vriendin en 2 neefjes

Beroep: werk in een winkel

Mooiste sportieve moment:

15 km bij Oliebollenloop 2016

Sportief dieptepunt: nog geen

Goed boek: Michael Ende, Het oneindige verhaal

Favoriete muziek: popmuziek

Aan welke muziek heb je een hekel: opera

Wat eet je het liefst?

pannekoeken

Wat drink je het liefst: bier

Wat lust je absoluut niet?

stinkende Franse kaas

Wat eet je voor een

wedstrijd? brood

Waar kunnen ze je 's nachts

voor wakker maken: alleen als het nodig is

Leukste sport naast

hardlopen: voetbal en hockey

Minst leuke sport: curling

Hobby's: Donald Duck's lezen en drummen

Leukste game: FIFA

Favoriete voetbalclub: PSV

Mooiste vakantieland: Zuid-Afrika

Favoriete stad: Amsterdam

Leukste tv-programma: Ali B, Op Volle Toeren

Idool: Kensington

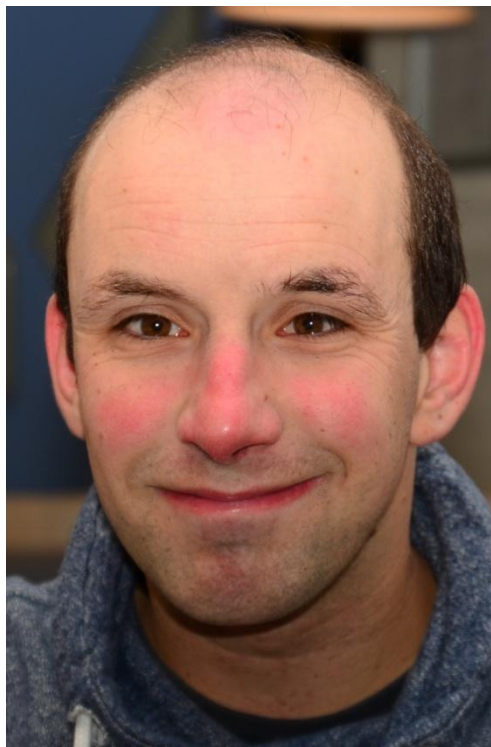
Hekel aan: mensen die ik niet kan vertrouwen

Bewondering voor: doorzetters

Toekomstwens: halve marathon lopen

Wektijd: verschilt per dag

Waarom LOGO: omdat het altijd gezellig is



Een zondagochtend met hindernissen

Door Henk Jan Reins

Na de halve marathon van Eindhoven was ik op zoek naar een leuke uitdaging. Ik weet niet eens meer hoe ik er bij kwam, maar op een gegeven moment hoorde ik van de Urban Trail Eindhoven. Een urban trail is een run die dwars door de stad en liefst dwars door gebouwen gaat. Een promotie- video van de Urban Trail Den Haag liet zien hoe de deelnemers dwars door het centrum, maar ook door gebouwen zoals de Koninklijke Schouwburg liepen.

Ik schreef me in en informeerde of er meer mensen bij LOGO meededen, en dat bleek het geval te zijn. Dus besloten we om gezamenlijk en in de clubkleding te lopen. Het voordeel van een urban trail is dat door de vele hindernissen de tijd geen factor speelt en je meer bezig bent met de plekken die je bezoekt en met om je heen te kijken dan met het zetten van een snelle tijd. Het lijkt me een flinke uitdaging om zoiets te organiseren, maar het bleek allemaal prima geregeld.



Tot mijn verbazing hoorde ik op 17 november dat ik de winnaar was van een hotelovernachting in het Pullman Hotel Cocagne op de Vestdijk. Ik wist niet eens dat ik had meegedaan; de verloting bleek geheel automatisch te zijn gegaan. Dus heb ik op 10 december samen met mijn vrouw ingecheckt in het hotel. Wel een beetje vreemd om op 5 kilometer van je huis in een hotel te gaan slapen, maar wel erg leuk.

Het Pullman hotel had ons een van de beste kamers op de bovenste verdieping gegeven, met uitzicht over de stad. Zondag de 11^e was het gelukkig goed weer, vrij zacht en droog. Na een ietwat gehaast ontbijt kwamen we rond half tien aan bij het Beursgebouw, waar de andere LOGO-ers al aanwezig waren. Na het ophalen van startnummer en shirt (bewaren voor later) zijn we naar de start op de Piazza gegaan. Hier was uitgebreid gelegenheid om te fotograferen, wat dan ook driftig werd gedaan. De start was anders dan verwacht. Om opstoppen te voorkomen was het deelnemersveld verdeeld in 3 waves, die op 20 minuten van elkaar startten. Daarnaast werden de waves door een smalle opening bij de start geleid, waardoor er ook weer een verdeling plaatsvond. Uiteindelijk was iedereen gestart en gingen we op weg naar de eerste locatie, het Queen Hotel op de Markt. Beetje vreemd om door het hotel te lopen waar op dat moment mensen aan het ontbijt zaten.

Wat volgde was een prachtige tocht door het centrum, waarbij vooral het Gemeentehuis en het Parktheater voor mij hoogtepunten waren. Ten eerste omdat ik daar nog nooit ook maar binnen was geweest, en ik nu dwars door de raadszaal rende, ten tweede omdat de trail ook over het toneel en door het artiestengedeelte ging. Ook Strijp S was indrukwekkend; het Sint Lucas en alle andere gebouwen die we bezochten gaven een goed beeld van alle nieuwe bedrijvigheid in dit 'nieuwe stuk Oud Eindhoven'. Een van de laatste locaties was het PSV-stadion, waar we rond het veld werden geleid. Een mooi gezicht om het stadion vanaf de begane grond te zien, met de tribunes aan alle kanten rondom oprijzend. Onze groep bleef lekker bij elkaar, per slot van rekening ging het om de gezelligheid en de beleving, en ik moet zeggen dat het daar niet aan ontbrak. Na de finish was er een ontbijt in de open lucht, in het Piazza-winkelcentrum. Al met al een heel leuke speelse tocht die ik iedereen kan aanraden die de stad eens van een andere kant, gecombineerd met een gezellig loopevenement, wil zien. Volgend jaar weer dus.



Henk Jan

Gevonden voorwerpen

Af en toe blijft er wel eens wat liggen in de kleedkamers:

- 1 trui, antraciet, Adidas
- 2 sjaal, rood
- 3 rechterhandschoen, zwart
- 4 rechterhandschoen, antraciet
- 5 mutsje, roze
- 6 fleecetrui, blauw
- 7 twee flesjes

Kleurenfoto's in het digitale clubblad.

Herken je iets?

Inl. Marian Kolhorn of Karin Verheijden



De fartlekkers zijn de weg kwijt

Dit keer duurde het jaarlijks uitstapje van de Fartlekgroep geen week, maar een lang weekend.

Met 18 mensen zijn we in twee groepen afgereisd naar de Gargellen in het mooie Oostenrijk, voor 4 hele dagen wandelen in de bergen.

Natuurlijk is dat met de fartlekgroep geen gewoon wandelingetje.

Denk je dat je na de lange autorit van 800 km de auto kunt parkeren en je spullen in de hut kunt leggen, dan kom je bedrogen uit. Nee, vanaf de parkeerplaats was het nog 1 uur bergopwaarts lopen om de hut te bereiken, via smalle paden en over vele beekjes. Op zich nog niet zo'n probleem als je een koelie hebt, maar helaas moesten wij al onze benodigde spullen voor 5 dagen zelf naar boven sjouwen. (Dus met een grote en een kleine rugzak vol met kleren en eten). Voor de eerste groep die aankwam viel dat nog wel mee. Die ging met daglicht naar boven en heeft de spullen in de basic hut gelegd.



Voor de tweede groep was het veel lastiger. Die was later vertrokken, had veel files en kwam pas iets na middernacht aan. Zij moesten dus ook met zware bepakking

nog naar boven, maar dan in het pikkedonker. Ik moet je zeggen dat dat een heel bijzondere ervaring is. Je hoort vreemde geluiden, het pad is bijna niet te zien en een enkelinge heeft dan ook bijna in haar broek geplast.

Gelukkig zijn we onderweg niemand verloren en was rond 1:30 uur de gehele groep weer compleet. Het voordeel van het naar boven lopen was wel dat iedereen de eerste kilometers (weer) ervaring kreeg met wandelen in de bergen.

De Madrissa-hut is de láátste hut in dit gebied, oftewel het éinde van de wereld. Een hut met minimale voorzieningen maar met een prachtig uitzicht op het dal. In de hut alleen koud water, een paar stopcontactjes, een grote houtkachel, een beetje stof en naast onze groep van 18 personen nog minstens evenveel andere bewoners. Alleen, deze asociale kleine bewoners met staart hadden niet geboekt maar aten wel ons eten op en nestelden zich in onze bedden. Oh ja wat wel een luxe was, dat ligbad buiten...

Een waterbak waar het bergwater in stroomde met een temperatuurtje van 2 graden. Héérlijk.... Die houtkachel was wél nodig. Weliswaar moesten we zelf het hout kappen, maar als het 's nachts vriest, is het heerlijk om een kamer warm te hebben waar je kunt zitten. Met Wim als 'hoofd-stoker' hebben we het in ieder geval niet koud gehad.

Je begrijpt dat de hygiëne door deze beperkte voorzieningen iets te wensen overliet. Na 2 dagen kreeg ik van Monique al te horen dat ik stonk en na 3 dagen stonk iedereen, Monique misschien nog wel het meest.

Even terug naar de titel van dit stuk.

Eigenlijk wilde ik als titel 'Er komt een man bij de friettent', waarin ik een hoofdrol speel. Dat mocht echter niet van onze Bram. Hij is namelijk een boek aan het schrijven dat volgend jaar uitkomt met die titel, maar dat is



nu nog een geheim...

Het gebied waar wij liepen ligt precies op de grens van Oostenrijk en Zwitserland en het is daar prachtig. Daarover dadelijk meer.

Ongeveer elk uur kregen we op de berg allemaal van onze providers een berichtje: "Welkom in Zwitserland, het tarief is ..." Het volgende uur: "Welkom in Oostenrijk, het tarief is ...", en dit meerdere keren per dag. Zij konden ons dus goed bereiken. Echter wilden wij zélf bellen of een sms'je sturen dan hadden wij geen bereik...

Maar nu even wat info over het wandelen, hiervoor gingen we toch naar de Gargellen.

Naast de wandeling op de aankomstdag hebben we, onder begeleiding van onze gids Hans, vier stevige wandelingen gemaakt.

Natuurlijk geen gewone wandelingetjes. De eerste dag slechts 12 km, maar de andere dagen gemiddeld 20 km. De meeste dagen vertrokken we om 9:30 uur en kwamen rond 16:00 uur bij de hut weer terug. Dat we dan gemiddeld 1000 hoogtemeters hadden overbrugd was geen probleem voor de meesten. We hebben sneeuw, regen en zon gehad, maar ook een dag heel veel wind. Op één dag zelfs zeer extreem weer, het koudste was toen minus 5 graden en het warmste +23 graden.

Het afdalen in de sneeuw was het mooist en het moeilijkst, maar ook soms gevaarlijk.

De afdalingen waren stijl, soms met veel wind, de paden waren moeilijk te zien en op veel plaatsen lag ijs. Als we weer zo'n bevroren stroompje over moesten, zorgden enkelen van ons dat in het ijs gaten werden getrapt waar we stenen in legden om zo het pad weer te



kunnen vervolgen. Eén keer ging het mis. Bram stapte verkeerd en gleed uit maar gelukkig kon Hans hem nog net bij zijn jas vastpakken anders was hij enkele tientallen meters naar beneden gedonderd. Later kozen we er voor om bepaalde ijsmassa's niet over te steken, maar terug te lopen.

Wat zo mooi is in de bergen, is dat je prachtige, adembenemende uitzichten hebt, met absolute stilte, totale rust en toch lekker actief bezig bent. Als je dan je bammetje eet op 2450 m hoogte dan smaakt die nog veel lekkerder dan normaal.

Natuurlijk zijn deze wandelingen zwaar, maar met een eigen medische staf zijn we een heel eind gekomen. Massages en intapen door Noëlle, billenkoek van Bram en ondefinieerbare xtc-pillen van Petra. En dan hadden we nog onze 'Zonnebloem-begeleidsters' Helly en Maria. Dus de begeleiding zat wel goed.

Of het nu kwam van het vocht dat Willeke elke avond rijkelijk dronk weet ik niet, maar tijdens een van de wandelingen nam ze in haar rugzak een ei mee i.p.v. een mandarijn. Knap dat ze die weer heel terug in de hut heeft gekregen, na een wandeling van 20 km.

Nu zullen jullie je afvragen "was dat alles wat jullie in die 5 dagen gedaan hebben?". Buiten het feit dat een zakkenroller de portemonnee van Helly gestolen heeft en Maria de Milka-winkel heeft leeggekocht, werden 's avonds de nodige spelletjes gespeeld en het nodige alcoholische vocht genuttigd. Die vele liters die we in onze rugzakken naar boven hadden gesjouwd...

Het woord 'keezen' heeft voor mij in deze vakantie een nieuwe betekenis gekregen. Keezen is dus niet wat jullie denken, maar een bordspel waar je tijdens het spel iedere andere speler moet tegenwerken.

Meedogenloos moet je spelers 'afmaken' en met vloeken, schelden, tieren en liegen andere spelers intimideren. Onze John had daar nog het minste last van wanneer er, per ongeluk, verkeerd geteld werd.

Ook zijn er bij dit spel weer nieuwe Nederlandse spreuken ontstaan: 'ut is zoals ut is', 'as ge kent speulen, moete speulen', 'wa lijdt, lijdt' en 'gewoon stapke voor stapke'.

Zo had deze vakantie iedereen wel een rol. Onze Frans was bijna altijd de hekkensluiter om degenen die iets langzamer waren te begeleiden. Onze huisfotografen Bert, Maarten en Michiel hebben alles op de gevoelige plaat vastgelegd en prachtige rapportages gemaakt. Gelukkig zijn ook de nodige foto's gedeleted.



Een van onze dames wilde ervaring opdoen met mannen. Ze had weinig keuze want de enige slaapplek was op een kamer met 5 mannen die ook wel de snurkkamer werd genoemd. Haar ervaring was voor mij niet herkenbaar, namelijk snurken, boeren en scheten. Wij mannen konden daar overigens niets aan doen want dat kwam allemaal door het eten dat we voorgeschoteld kregen.

En dat eten was super. Helly, Petra (eigenlijk Hans) en Yvonne hebben tijdens de dagen dat we in de hut waren, gezorgd voor diverse culinaire hoogstandjes. Wat deze keukenprinsessen en -prins ons hebben voorgeschied zou, ondanks de eenvoudige hulpmiddelen, in menig sterrenrestaurant niet misstaan hebben.

Al met al was het weer een zeer gevarieerde fartlekvakantie en kunnen we ons weer gaan buigen over de voorbereiding voor een volgende weekend.

Namens de fartlekkers, Theo van Leeuwen

Notities van her en der

Uitslagen verzameld door Erik Bekkering

zondag 18 december 2016: Sylvesterloop in Heeze

15 km:

Paul Fermont	1:02:10	14,5	Bas Rijnaerts	1:27:10	10,3
Nico van Dijck	1:02:26	14,4	Annemieke Kolhorn	1:27:10	10,3
Carmen Triki	1:14:46	12,0	Theo Slaats	1:28:25	10,2
Gerda Bindels	1:27:10	10,3			

9 km:

Marion Kuiten	44:28	12,1	Maurits Smits	48:37	11,1
Thea Mommersteeg	46:09	11,7	Bert Vermeer	51:27	10,5

maandag 26 december 2016: 30e Rabobank Auwjaorscross in Oirschot

4,680 km:

Willeke van Blarikom	29:24	9,6
----------------------	-------	-----

zaterdag 31 december 2016: 11e Genneper Parken Nieuwjaarsloop in Eindhoven

15 km:

Eduard van Casand	1:29:07	10,1
-------------------	---------	------

zondag 8 januari 2017: Erima Jaspercross in Asten

4 km:

Carla Eklund	17:57	13,4	Yvonne Jaspers	23:50	10,1
--------------	-------	------	----------------	-------	------

8 km:

Mario Arts	36:30	13,2	Egon Triki	41:15	11,6
Jan Rietsema	38:31	12,5	Carmen Triki	43:15	11,1
Bert Schepers	38:47	12,4	Peter van Zon	45:59	10,4

zondag 8 januari 2017: 45e Saucony Egmond Halve Marathon in Egmond aan Zee

10,5 km:

Anja Jansen	1:04:47	9,7	Huub van Lankvelt	1:10:02	9,0
Daan Kox	1:09:00	9,1	Koen Jansen	1:13:20	8,6
Peter Bakker	1:10:02	9,0			

21,1 km:

Roel Dekens	1:37:51	12,9	Robin Simonis	2:14:42	9,4
Laurens Vervoort	1:51:40	11,3	Marion Kuiten	2:14:42	9,4
Jamie Mc Cormack	1:51:41	11,3	Jan van Gils	2:15:41	9,3
Gerda Bindels	2:13:32	9,5	Henk Dragt	2:15:42	9,3
Els Koenen	2:14:29	9,4	Petra van Keulen	2:15:42	9,3
Ronald Simonis	2:14:42	9,4	Patrice van den Buijs	2:20:46	9,0

Uitslagen bij voorkeur mailen naar uitslagen@logogeldrop.nl,
of noteren op de lijst in de accommodatie.

Een beetje afscheid nemen



Door Monique Louwers

In september 1994 werd ik lid van LOGO. Ik werd op deze club gewezen door Ties die al jaren bij de vereniging liep en erg enthousiast was. Schoorvoetend, nauwelijks in staat tot 8 kilometer hardlopen, begon ik in groep 4. Toen nog startend vanuit de Kervel, draaide ik de trainingen mee en al snel was ik in staat om 15 kilometer te lopen en om door te stromen naar groep 3 en later naar 2. In de loop van de volgende jaren was ik als vrijwilliger ook sterk betrokken bij LOGO. Deel uitmakend van de redactie, van het bestuur en later van het trainersteam.

Tijdens de Oliebollenloop van 31 december 2015 realiseerde ik me dat ik steeds meer last begon te krijgen van mijn heup en mijn rug. Nadat ik diverse therapeuten (nog bedankt Noëlle de Bont voor je geduld) en specialisten had bezocht, bleek dat er sprake was van een versleten tussenwervelschijf. Daarnaast had ik ook nog een slijmbeursontsteking.

Ik bezocht twee chirurgen, maar het advies was duidelijk: "Hardlopen is te belastend voor u", zo gaven ze aan. Fietsen, zwemmen, wandelen zouden wel goed zijn. Dit was een aantal maanden geleden en het maakte me verdrietig, omdat ik altijd zoveel plezier in het hardlopen had. Ondertussen ben ik nu aan het wandelen, mountainbiken en ga ik naar de sportschool, maar ik blijf het hardlopen missen. Ook denk ik nog vaak terug aan de gezelligheid binnen R3 en aan de fijne sfeer bij de club. Het was ontzettend fijn om in de laatste maanden nog op verschillende momenten contact te hebben met LOGO-mensen. De bloemen, kaartjes en wijn waren welkom, maar vooral de lieve reacties van een groot aantal leden en de belangstelling die werd getoond, deden me goed.

Wat voor mij wel een voordeel was in het afgelopen jaar, is dat ik veel tijd kon besteden aan mijn laatste periode van de opleiding psycho-sociale therapie en aan het opzetten van mijn eigen praktijk. Op 1 maart a.s. zal ik op het Emopad 37b in Geldrop gaan starten. Om mensen te laten weten wat ik ze kan bieden, geef ik op 16 februari a.s. een lezing in het Heerenhuys23 in Geldrop. Ik doe dit in samenwerking met Uitvaarthuis Hans Raaijmakers uit Geldrop. De lezing zal gaan over hoe om te gaan met verlies.

Dit kan gaan om verlies van een dierbare, maar ook van een baan of van je gezondheid. Ik laat zien hoe iemand weer in balans kan komen met zichzelf en zijn omgeving en zal voorbeelden aanhalen uit mijn eigen leven en vanuit mijn werk.

Iedereen is welkom op 16 februari om 20:00 uur. Het is kosteloos en koffie en thee worden aangeboden door het Heerenhuys23. Wanneer je komt, wil ik je vragen om me dit te laten weten via mijn e-mailadres: info@praktijkverrijking.nl of via het e-mailadres van Hans: info@hansraaijmakers.nl. Bellen kan ook. Mijn praktijknummer is 06-31201825. Meer informatie over de lezing of mijn praktijk, kun je vinden op www.praktijkverrijking.nl.

Als ik jullie niet zie op de 16e februari, ontmoet ik jullie nog graag bij een LOGO-activiteit. Ik kan weliswaar niet meer hardlopen, maar kan nog zeker vrijwilligersactiviteiten verrichten!

Tot ziens en bedankt.



O, kom er eens kijken

Door Anja Koppen

Beste sportieve LOGO-leden,
Er bestaat in Geldrop een

filmhuis, 'Filmhuis Hofdael'
genaamd.

Iedere vrijdagavond wordt er in de Hofdael, Molenstraat 23, een mooie film gedraaid. Met een aantal vrijwilligers houden we dit draaiende en we zijn er trots op dat we dit in Geldrop bewerkstelligd hebben!

Op de site www.filmhuishofdael.nl kun je zien welke film er draait en kan je je aanmelden voor de nieuwsbrief.

De films beginnen om 20:30 uur met een persoonlijke aankondiging. De zaal gaat open vanaf 20:00 uur.

De prijs is 6 Euro en met een bibliotheekpas krijg je 1 Euro korting.

Zin in een gezellig avondje uit in Geldrop?

Ben je bijtijds dan is er nog tijd voor een kopje koffie of thee en je kan je drankje mee naar binnen nemen. Na afloop van de film is er nog alle tijd voor wat napraten en om te borrelen.

Tot ziens in Filmhuis Hofdael



Oliebollenloop 2016

Door Cor Spuijbroek

Voor deze 17^e editie van de Oliebollenloop hadden zich ruim 110 leden aangemeld (hardlopers, wandelaars en vrijwilligers). Om 08:30 uur vertrok de bus met wandelaars naar de Achelse Kluis en om 09:30 uur vertrokken de hardlopers, ook naar de Kluis. De wandelaars en hardlopers moesten ruim 15 km afleggen terug naar Geldrop. Een kleine groep hardlopers vertrok vanaf de ingang van het Leenderbos en liep de 8 km via o.a. het 'Belslijntje' terug naar Geldrop. Ondertussen was een 10-tal vrijwilligers bezig met de begeleiding en alle voorbereidingen in Geldrop voor een warm onthaal van alle wandelaars en hardlopers. Bij aankomst bij de kleedaccommodatie van LOGO werden alle wandelaars en hardlopers ontvangen met glühwein. Na deze opwarmer gingen alle deelnemers en vrijwilligers naar de bar van De Smelen om te smullen van de overheerlijke oliebolletjes van bakkerij Gommans uit Sevenum. De vrijwilligers die zorgden voor opwarming en uitserveren van de glühwein en de oliebolletjes hadden hun handen vol om iedereen goed te verwennen.

De 'LACO-dames' achter de bar konden het tempo van innemen goed bijhouden, maar het was wel 'aanpoten geblazen'. Alle deelnemers deden automatisch mee aan een loterij van dinerbonnen, beschikbaar gesteld door een 11-tal Geldropse horecaondernemers. Na uitreiking van de dinerbonnen door



organisator Cor Spuijbroek bleven velen nog enige tijd genieten van de oliebolletjes en wat vanachter de bar steeds weer werd aangeleverd. Voor het vertrek naar huis ontvingen alle deelnemers nog een spel kaarten van Ford-Luijbregts uit Valkenswaard. LOGO, de organisator, de vrijwilligers en alle deelnemers kunnen tevreden terugkijken op een zeer geslaagd LOGO-evenement als afsluiter van het jubileumjaar.

Clubfotograaf Jan van den Eshof heeft ook deze Oliebollenloop weer digitaal vastgelegd en de resultaten zijn te zien op de website van LOGO: www.logogeldrop.nl.



Hardlopers voor de Achelse Kluis



En dit zijn de wandelaars

Trainingsschema wandelen februari 2016

Groepen 1 wandelen en nordic wandelen

wk		<i>dinsdag</i>	<i>donderdag</i>	<i>za/zo</i>
5	31 jan	wandelloop	4x10+5(2)Z3/4	90 Z3
6	7 feb	10x4(1)Z4	4x10(2)Z3/4	80 Z3
7	14 feb	9x5(1)Z3/Z4	5x9(1)Z/4	90 Z3
8	21 feb	10x5(1)Z3/4	5x10(2)Z3/4	100 Z3
9	28 feb	4x11(2)Z3/4	3x13+6(2)Z3/4	100 Z3

Groepen 2 wandelen en nordic wandelen

wk		<i>dinsdag</i>	<i>donderdag</i>	<i>za/zo</i>
5	31 jan	wandelloop	5x7(2)Z2/3	70 Z2
6	7 feb	4x9(2)Z2/3	8-10-10-7(2)Z2/3	70 Z2
7	14 feb	5x8(2)Z2/3	8x5(2)Z2/3	80 Z2
8	21 feb	4x9(2)Z2/3	13-15-12(3)Z2/3	80 Z2
9	28 feb	9x4(2)Z2/3	4x10(2)Z2/3	80 Z2



Wandelaars in actie!!!

Hardloopagenda februari 2017

door Freek Rohlfs

Zaterdag 28 januari

*Breda, Trailrun, 21 km 13:30u; 12 km 14:30u

Info: www.mastboscross.nl

Zondag 29 januari

*Best, Joe Mann bosloop, 3,4-5,8-8,3 km 10:00u

Info: www.avgm.nl

Zaterdag 4 februari

*Burgh-Haamstede, De zwaarste 10 van Zeeland Cross, 6,5-10 km

13:30u

Info: www.avdeltasport.nl

Zondag 5 februari

*Sint-Michielsgestel, Dommelcross, 6,1 km 10:30u; 8,9-11,7 km 11:30u

Info: www.dommelcross.nl

Zondag 12 februari

***Heeze, LOGO-midwintertrail. Komt allen!**

Info: zie affiche

Zondag 19 februari

*St. Oedenrode, Rooise Crosslopen, 4800-8000 m 11:00u

Info: www.fortuna67.nl

*Eindhoven, Karpencross, 2-4,2-6,3-8,5 km 10:15u (KCC)

Info: www.karpencross.nl

Zaterdag 25 februari (karnaval)

*Tilburg, Kruikenloop, 5-10-15 km 11:11u

Info: www.regio13.nl

Zondag 5 maart

*Alphen a/d Rijn, 20 km van Alphen, 5 km 12:20u; 10 km 14:00u; 20

km 13:30u

Info: www.20vanAlphen.nl

Elke 2^e, 4^e (en evt. 5^e) zondag van de maand:

*Veldhoven, GVAC trimloop, 3,9-6,3-7,8-11,7-12,6-18,9 km 10:30 uur

Info: home.hccnet.nl/gvac.atletiek 040-2530331

Laatste zondag van de maand:

*Someren, Jasperloop, AV `t Jasper Sport, 2,5-5-7,5-10-12,5-15 km

10:30

Info: 0493-492539, www.jaspersport.nl

Wandelagenda februari 2017

door Louis Dreesen

Elke maandag en woensdag

***Geldrop, ochtendwandeling** Start: Zwembad de Smelen 9:00 uur
Duur 1,5 uur Inl 06-53578940 (maandag) 06-41294762 (woensdag)
Eerste maandag van de maand lange wandeling Duur 2 uur

Zondag 5 februari

*Mill, Wandelvreugd 10-15-20-25 km Start: Spoorweg 15
Inl 0485-451152
*Sterksel, Wsv Hermode 10-15-20 km Start: Albertlaan 19
Inl 040-4479152
*Tegelen, Door wandelen fit 10-15-25 km Start: Bakenbosweg 6
Inl 06-40027990

Zondag 12 februari

***Geldrop, LOGO Midwinter Trail, zie affiche!**

Zaterdag 18 februari

*Prinsenbeek, Snertwandeltocht 15-20-25 km Start: Schoolstraat 45
Inl 076-5657357
*Made, Bratwurst-tocht 26 km Start: 8:00 uur Nieuwstraat 14
Inl 0162682631

Zondag 19 februari

*Grave, Winterserie 15-20-30 km Start: Essinklaan 1
Inl 0486-473527
*Macharen, Winterserie 15-20-30 km Start: Kerkstraat 1
Inl 06-84549028

Zaterdag 25 februari

*Tilburg, Kruikenloop 11 km Start: Gilzerbaan 251
Inl 013-5352882

***Elke Dinsdagochtend Nordic-walking** Start: Wekelijks afwisselend
op 3 verschillend plaatsen rond Geldrop-Mierlo of Heeze Start: 10:00 uur
Inl 06-24870760 of 0492-663317

Meer wandelingen op www.wandelkalender.nl en op www.zandstapper.be