

Loopgroep vierde afgelopen zaterdag het 25-jarig bestaan

Loopgroep Houten: lekker samen lopen

Houtens Nieuws
16/3 '11

HOUTEN - Loopgroep Houten bestaat 25 jaar. Op 24 februari verjaarde de vereniging officieel. Afgelopen zaterdag werd met de Vlinderloop het jubileum gevierd. Voor leden en oud-leden wordt later dit jaar ook nog een speciale jubileumavond georganiseerd, zo vertelt lid Harry van der Graaf. Hoewel lopen een individuele sport is, trainen leden van de loopgroep gezamenlijk. Naast de gezamenlijke trainingen organiseert de loopgroep negen keer per jaar de (Run2Day) Vlinderloop voor leden en niet-leden.

Loopgroep Houten is ontstaan uit een groepje langeafstandlopers dat in november 1985 samen gingen trainen. In januari van het daaropvolgende jaar besloot men tot het oprichten van een vereniging. Op 24 februari 1986 werd Atletiek Vereniging Houten (AVH) opgericht die is aangesloten bij de Atletiekunie. Omdat de vereniging zich alleen maar op lopen richt en niet op andere atletieknnummers is zo'n vier jaar geleden de naam officieel veranderd in Loopgroep Houten (LGH).

Vlinderloop

Afgelopen zaterdag vond de derde Vlinderloop van dit jaar plaats. De Vlinderloop wordt in de periode van september tot en met mei iedere tweede zaterdag van de maand georganiseerd. Meestal doen er zo'n zestig tot negentig lopers mee. De lopers komen uit Houten en de wijde omgeving. Het parcours van de Vlinderloop ligt in het buitengebied van Houten nabij het Amsterdam-Rijnkanaal en de golfbaan. De loopafstanden zijn: 5,2 km, 11,1 km, 15,2 km en de halve marathon. Sportwethouder Herman Geerdes mocht zaterdag het startschot geven en liep daarna ook zelf mee.

Jubileum geschenk Grenzeloos Houten

In verband met het 25-jarig bestaan van Loopgroep Houten was besloten om de recette van de Vlinderloop van zaterdag te schenken aan Fietsteam Grenzeloos Houten. Fietsteam Grenzeloos Houten bestaat uit een groep van negen personen uit Houten die de Tour for Life gaan fietsen. De Tour for Life is een door Artsen zonder Grenzen georganiseerde spectaculaire gesponsorde wielertocht van de Italiaanse Alpen naar de Cauberg bij



Meer dan honderd lopers startten zaterdag voor de Vlinderloop. foto: John van Amerongen

Valkenburg.

Gezamenlijk trainen

Loopgroep Houten bestaat uit zo'n 80 tot 85 leden. Voor leden en oud-leden wordt nog een speciale jubileumavond georganiseerd. Voor wie dat wil wordt er elke dinsdagavond samen getraind. Meestal zijn er zo'n 30 tot 45 leden op de training. De leden kleden zich om in een kleedruimte aan de Stenen Poort en lopen daarna gezamenlijk naar het Imkerspark. In en rondom het Inkerspark wordt onder leiding van drie trainers op drie verschillende niveaus getraind. De training begint altijd met een warming up. De groep kent niet echt een instapniveau. De eerste groep traint voor 10 km lopen, de tweede groep traint voor 21 km lopen en de derde groep traint voor de marathonaafstand. Het trainingsprogramma staat ook op de website: www.loopgrouphouten.nl. "Je hebt altijd wel lopers waarmee je samen loopt. Je bent nooit alleen en dat is zeker voor dames prettig. Het aandeel vrouwen in de vereniging groeit. Steeds meer vrouwen

doen aan lopen en prestatielopen" zo vertelt Harry. Veel leden trainen op andere momenten ook geza-

menlijk. De meeste leden lopen ook zelf nog hun trainingsrondjes. (JvA)