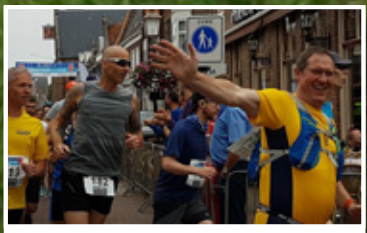
LOOPGROEP HOORN

juni 2018 jaargang 20, nummer 80

• RoPaRun

• Marathon Rotterdam



• Marathon Hoorn

• Op de foto: Rian Drommel en Francien Kruiswijk na het behalen van hun trainersdiploma

Colofon

LOOPGROEP
HOORN

Loopgroep Hoorn
Opgericht 17 Sept. 1997

Dagelijks Bestuur
Voorzitter: Bertho Elings
tel.: 06-20445027

Secretaris: Dirk Exalto
tel.: 0229-235217

Penningmeester
Sylvia Koomen
tel.: 0229-242046

Leden:
Dennis Bruin
Ruud Zijlstra
Technische zaken:
Rob Schut

Ledenadministratie: Ed Meunier
Tel.: 0229-851541
Tevens voor aanmelding en
vragen over de contributie
Opzegging voor
28 november,
schriftelijk bij de
ledenadministratie
info@loopgroephoorn.nl
Bankrelatie:
ING Bank NL42 INGB 0007 7183 30
t.n.v . Loopgroep Hoorn

Trainingen:
maandagavond
19.30 tot 21.00 uur
woensdagochtend
09.30 tot 11.00 uur
woensdagavond
19.30 tot 21.00 uur
zaterdagmorgen:
09.30 tot 11.00 uur
www.loopgroephoorn.nl
ferdy@loopgroephoorn.nl

Aanleveren kopij:
clubblad@loopgroephoorn.nl
Willem van der Tak
Tel.: 06-28789584
Marjan Herrema
Edwin de Jong
Sluitingsdatum 1 oktober 2018

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Van de Voorzitter

Waar kunnen we allemaal mee bezig zijn. Ons werk, gezondheid onze hobby's waar onder hardlopen bijvoorbeeld. Alles hoort in balans te zijn te zijn dat is wat we horen om ons heen. En is dat niet zo dan is de kans groot dat je niet lekker in je vel zit en misschien wel net te veel van je zelf vraagt en mogelijk blessures op loopt.
In de afgelopen periode hebben we niet stil gezeten en gebeurd er telkens wel iets waar we als vereniging mee bezig zijn. We hebben besloten om de duin trainingen anders te gaan doen, dit heeft ook op de website gestaan. De einde jaar duintraining blijft bestaan.
Nu we al weer op de helft van het jaar zijn gekomen is de Start to run 2 gereed en hebben zij met de voltallige groep mee gedaan aan de Schutz Marathon Hoorn, petje af voor de groep! En ze waren enthousiast dat ze de finish hebben behaalt. Welkom bij Looproep Hoorn want jullie zijn allemaal doorgegaan en lid geworden.
De Clinic heef ook dit jaar met een groep van 100 lopers laten zien dat hardlopen een mooie ontspannen hobby kan zijn. Dit hoor en zie en door alle verhalen die op facebook door een ieder geplaatst worden. Na de finish zijn er nog vele de andere lopers blijven aanmoedigen om ze de laatste meters over de streep te halen. Na deze wedstrijd hebben diverse nieuwe lopers weer het hardloop virus opgelopen en zijn ook lid geworden om samen te blijven lopen.
Na deze afgelopen weken wordt het drukker op de baan en bij de trainers is er afgesproken in overleg met het bestuur om de groepen niet te groot te laten worden zodat iedereen de juiste training kan krijgen en de trainer de juiste training kan geven. Mogelijk heeft nog niet iedereen het gelezen of gehoord maar er zal ook getraind gaan worden naar de Dam tot Dam, maar dit is geen Clinic! Doordeweeks op de baan en zaterdag een duurloop.
De vakantie periode komt er ook weer aan en er zullen mensen op vakantie gaan. Blijf lekker lopen als het kan en geniet van de dingen in het leven. Ik kan zo nog wel door blijven gaan maar ook ik denk welk loopje staat er nu op de kalander.

Ik wens iedereen een fijne vakantie, geniet van het hardlopen want dit is iets wat je zelf doet!

Loopgroeten,
Bertho Elings

Clubkleding

Wij hebben als loopgroep een voorraad clubkleding gekocht bij onze sponsor Runnersworld Hoorn/Purmerend. Dit heeft als voor deel dat er niet meer gewacht hoeft te worden op een bestelling van meerdere stuks. Van de meest gangbare kledingstukken en maten (vrouwen en mannen modellen) heeft de club nu een eigen voorraad in de bekende kleuren en logo's. De levertijd is nu teruggebracht tot uren in plaats van weken! De kleding is van zeer goede kwaliteit en vele leden zijn je al voorgegaan! Dus wil je graag in goede kleding lopen, herkenbaar zijn als loopgroeper en niet te veel willen betalen? bestel dan je kleding via de formulieren in de kantine, op de website of geef deze af of mail ze naar Dennis Bruin (bruinveld@quicknet.nl).

Wij hebben een speciaal aanbod:

Combinatie 1:
Craft Short Tight + Craft Short Sleeve € 55,00

Combinatie 2:
Craft short Tight + Craft Singlet € 55,00

Privacy en de nieuwe Algemene Verordening Gegevensbescherming

Wanneer je gegevens bij ons achterlaat, wil je geen ongenode gasten die jouw gegevens kunnen bekijken. Of nog erger: die er met je persoonsgegevens vandoor gaan! Groot gelijk, dat willen wij namelijk ook niet. Daarom deden en doen wij er alles aan om jouw persoonsgegevens privé te houden.

Nu is er alleen iets veranderd. Er is een nieuwe wet van kracht geworden op 25 mei 2018, namelijk de Algemene Verordening Persoonsgegevens (verder AVG). Deze wet past goed in een rijtje met wetten die eigenlijk al heel veel rond de privacy regelden:

- 1948 Rechten van de mens
- 1995 Europese privacy richtlijn
- 2001 Wet Bescherming Persoonsgegevens
- 2016 WBP meldplicht datalekken

In de AVG is nog duidelijker vastgelegd dat de persoonsgegevens alleen gebruikt mogen worden voor doeleinden waarvoor deze zijn afgegeven. Personen krijgen ook meer rechten, zoals het recht op inzage en verwijdering van persoonsgegevens. Bij onjuist gebruik kunnen hoge boetes worden opgelegd.

Wat heeft het bestuur gedaan?
Hoewel wij als vereniging al zorgvuldig omgingen met de persoonsgegevens, vergde de nieuwe wetgeving toch veel aandacht van het bestuur en ook van jullie (daarover hieronder meer). Omdat het bestuur ook niet dagelijks bezig is met nieuwe wetgeving, hebben wij ons laten adviseren door de Atletiekunie en het Vrijwilligerspunt. Deze laatste organisatie heeft een goede bijeenkomst gehouden in Hoorn om alle bestuurders van sportverenigingen voor te lichten over de gevolgen van de AVG en over de stappen die genomen moeten worden. De AVG verplicht onder andere om goed vast te leggen waarom je persoonsgegevens vastlegt, welke persoonsgegevens worden geregistreerd, met welk doel je ze bewaart en met wie de persoonsgegevens worden gedeeld.
Daarnaast moet duidelijk zijn wie verantwoordelijk is voor de bescherming van de persoonsgegevens. Wij hebben ervoor gekozen de secretaris (Dirk Exalto) hiervoor aan te wijzen. Alle hiervoor genoemde zaken hebben we vastgelegd in een nieuw privacyprotocol. Het privacyprotocol is terug te vinden op onze website: www.loopgroepHoorn.nl (onder clubinfo). Met alle organisaties, waar we persoonsgegevens mee uitwisselen, sluiten wij verwerkersovereenkomsten. Hiermee verklaren deze organisaties dat zij vertrouwelijk en zorgvuldig om zullen gaan met jullie persoonsgegevens. Wij verstrekken natuurlijk alleen de strikt noodzakelijke persoonsgegevens. Hierbij moet je denken aan de drukker van ons mooie clubblad die jouw naam- en adresgegevens nodig heeft om meteen de adresgegevens op het aan jou gerichte clubblad te drukken, de organisatie die onze webserver beheert (VDX), etc.

Daarnaast is de disclaimer op de website (links onderaan het scherm) gewijzigd met nadere informatie over aansprakelijkheid en privacy. Rond 16 mei hebben alle leden, waarvan wij een e-mailadres hebben, een mail gekregen. Leden waarvan wij nog geen e-mailadres hebben: geef dit alsnog door aan onze ledenadministratie via: info@loopgroephoorn.nl. Deze leden zijn nu per brief geïnformeerd. Op 23 mei hebben we in de kantine van de Loopgroep een informatiebijeenkomst gehouden om alle leden de gelegenheid te geven vragen te stellen over dit onderwerp. Enkele leden hebben zich tijdens deze bijeenkomst nader laten informeren en wij hebben antwoorden op de gestelde vragen gegeven.

Wat verwachten wij van jou?
Persoonsgegevens mogen alleen gebruikt worden indien jullie daar vooraf toestemming voor hebben gegeven. Bij het inmiddels aangepaste inschrijfformulier op de website was niet goed aangegeven dat jullie ons deze toestemming hebben gegeven. Wij zijn zodoende genoodzaakt om van alle leden en donateurs (opnieuw) toestemming te vragen voor het gebruik van de persoonsgegevens. Wij ontvangen graag zo spoedig mogelijk jullie toestemming voor het gebruik van jullie persoons-gegevens, zoals is omschreven in ons privacyprotocol. We nodigen jullie graag uit om kennis te nemen van dit privacy protocol.

Zonder de toestemming mogen wij de persoonsgegevens van de leden die geen toestemming hebben gegeven niet meer gebruiken en zijn wij genoodzaakt die ledeninformatie op "zwart" te zetten. Deze leden kunnen wij dan geen clubblad en ledeninformatie meer verstrekken. Doordat alle leden wel vooraf hebben ingestemd met een automatische incasso van het lidmaatschap, blijft het lidmaatschap ongewijzigd doorlopen. Als deadline voor het aanleveren van de toestemming voor het gebruik van jullie persoonsgegevens hebben wij 25 juni 2018 gesteld.

Het verlenen van toestemming voor het gebruik van jullie persoonsgegevens kan door een e-mail te sturen naar het secretariaat: info@loopgroephoorn.nl met de volgende tekst:

"Ik heb het privacyprotocol van de Loopgroep Hoorn gelezen en ik ga akkoord met het gebruik van mijn persoonsgegevens, zoals aangegeven in het privacyprotocol van Loopgroep Hoorn."

Wij hopen op jullie medewerking. Mocht je vragen hebben spreek een van de bestuursleden aan of stuur een berichtje naar het hiervoor genoemde e-mailadres.

Namens het bestuur,
Dennis Bruin

SCHILDERSBEDRIJF

Edwin de Jong

Kwaliteit **Vakmanschap** **Vertrouwen**

- Wij verzorgen al uw binnen- en buitenschilderwerk.
- Plafonds, wanden, kozijnen en deuren, kortom al uw voorkomend schilderwerk.
- Desgewenst verzorgen wij voor u een vrijblijvend onderhoudsadvies.
- Ook alle professionele verfproducten kunt u voordelig bij ons bestellen.
- Ook uw bedrijfsonroerend goed is bij ons in prima handen.
- Ook op uw werkplek verzorgen wij al uw schilderwerk (evt. buiten kantoor-/werktijden)

Kortom aan al uw wensen geven wij gehoor en proberen zoveel mogelijk maatwerk te leveren!

ONDERHOUD NL GARANTIE

Corantijn 31 F
1689 AN Zwaag
tel. 0229-278285
mob. 0653429485
Info@edwindejonghoorn.nl

www.edwindejonghoorn.nl

Conny Buis
Haptotherapie

Herkenbaar?

"Ik heb moeite met het maken van keuzes"
"Ik vind het lastig om mijn grenzen aan te geven"
"Ik zit niet lekker in mijn vel"
"Ik denk dat ik overspannen ben"
"Ik weet niet goed wat ik voel"
"Ik ben angstig en hyperventileer"
"Ik ben onrustig en slaap slecht"

Dan is Haptotherapie misschien iets voor u!
Meer weten?
Een eerste gesprek kan verhelderen en is vrijblijvend.

T 06-29915398 E mail@connybuis.nl www.connybuis.nl
Geldelozeweg 31 - Hoorn
De Weyver 6 - Hoogwoud

TOEN EN NU

Amber Schoen is getrouwd met Marco. Samen hebben ze 2 dochters, Naomi van 21 en Kiara van 16 jaar.
Met deze column, die over sport, werk of over haar gezin gaat, geeft ze een kijkje in haar dagelijks leven.

Misschien heb je het als lezer niet meteen door, maar er is iets wezenlijks veranderd in de periode die ligt tussen het schrijven van deze column door mij, en het lezen van deze column door jou. Ik ben nl. de magische 50-jaren grens overgegaan, en ik vermoed dat dat niet bepaald geruisloos is gegaan. Ja ja, ik word 50 nu ik het schrijf en als je dit leest bén ik zelfs al 50. Mijn broer en zus, plus de aanhang van ons drieën zijn allemaal al 50, Marco's enige zus is in april 50 geworden, onze buren naast ons en daarnaast zijn alle vier 50, en van onze vrienden ben ik zo'n beetje de laatste die 50 wordt. Wat hebben we de afgelopen jaren veel feestjes gevierd, niet normaal, en allemaal even gezellig!
In maart werd ook mijn moeder 80 en in juni wordt mijn schoonmoeder 80, voor beide een prachtige mijlpaal. 2018, wat een jaar!
En ja, ik vermoed dat om 00:00 uur een kudde zingende vrienden voor de deur zal staan met een eigengemaakt lied en zo'n afzichtelijke, gerimpelde pop met, ik gok, een Loopgroepgeel shirt. Aan hoeveel van die liedjes heb ik zelf al bijgedragen? Ik zal er dus niet onderuit komen dit geweld te ondergaan met de wetenschap dat mijn wekker om 5:45 afgaat.
Daarnaast worden op mijn werk de Sarah's en Abrahammen extra in het zonnetje gezet, want zo'n mijlpaal, die laat je niet ongemerkt voorbij gaan. Een collega verzint een toepasselijk onderwerp en alle 65 collega's gaan aan de slag om wat te maken wat op dat onderwerp slaat. Met als gevolg hele mooie creaties. Zo speciaal en feestelijk!
Ik trakteer op mijn verjaardag op 6 eigen gemaakte taarten, ik vind dat leuk om te doen. Wel een hoop werk natuurlijk, maar er gaat niets boven eigengemaakte taart.
Natuurlijk gaan wij het als gezin ook vieren dat ik 50 word. Mijn feestje valt net als Marco's feestje (3 jaar geleden), in het marathonweekeinde. Een leuk maar druk weekeinde waar ik van vrijdag t/m zondag 3 dagen in touw ben om er samen met 200 vrijwilligers een geslaagd Marathon Hoorn evenement van te maken op jawel... Marco's verjaardag. Tussendoor in dat weekeinde blazen we op vrijdag 200 ballonnen op om het café/de brasserie te versieren en dan gaan we onder leiding van een geweldige DJ
's avonds lekker los! The day after gaan we 's morgens naar de loopgroep om spullen in te laden voor o.a. de verzorgingsposten en zondag is D-Day waar we met een kernteam maanden naar toe hebben gewerkt en geleefd. Tuurlijk zijn Marco en ik plus veel van onze loopmaten (en feestgangers) die dag vrijwilliger.
Tegen de tijd dat de marathon is geweest, hebben we nog precies 1 dag om onze koffers te pakken om daarna naar Portugal te vliegen met onze meiden voor een lekkere vakantie. De meiden houden alleen van korte vakanties dus we zijn precies op tijd terug voor de vrijwilligersbarbecue van de Marathon Hoorn.
Je wordt maar 1x 50 toch? Dus "Leef, alsof het je laatste dag is"! En zo is het. Maar toch, 50, ik denk dat ik er nog steeds aan moet wennen, zelfs op het moment dat jij deze column leest. Nielson zingt wel dat geweldige nummer "Sexy als ik dans", maar of het van toepassing is op mij, als v-ij-ftiger? Mwahhh, ik betwijfel het, misschien nog wel toen ik deze column schreef… 49 of 50: echt, een wereld van verschil!

Groetjes
Amber.

Clubkleding

Wij hebben als loopgroep een voorraad clubkleding gekocht bij onze sponsor Runnersworld Hoorn/Purmerend. Dit heeft als voordeel dat er niet meer gewacht hoeft te worden op een bestelling van meerdere stuks. Van de meest gangbare kledingstukken en maten (vrouwen en mannen modellen) heeft de club nu een eigen voorraad in de bekende kleuren en logo's. De levertijd is nu teruggebracht tot uren in plaats van weken! De kleding is van zeer goede kwaliteit en vele leden zijn je al voorgegaan! Dus wil je graag in goede kleding lopen, herkenbaar zijn als loopgroeper en niet te veel willen betalen? bestel dan je kleding via de formulieren in de kantine, op de website of geef deze af of mail ze naar Dennis Bruin (bruinveld@quicknet.nl).

Wij hebben een speciaal aanbod:

Combinatie 1:
Craft Short Tight + Craft Short Sleeve
€ 55,00

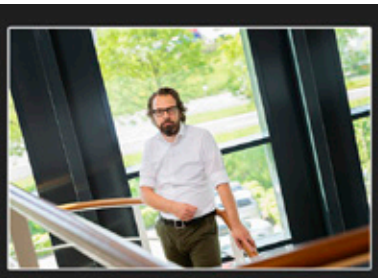
Combinatie 2:
Craft short Tight + Craft Singlet
€ 55,00

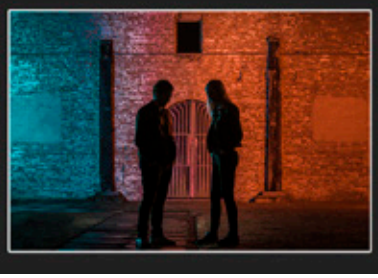
ACTIEF WERKEN
aan herstel
met therapie op maat

fysio centrum hoorn
werkt samen met / sponsort
Loopclinic Hoorn

fysio centrum hoorn

bel 0229 - 26 86 85 voor info en afspraak
Holenweg 14F • 1624 PB Hoorn • info@fysiocentrumhoorn.nl • www.fysiocentrumhoorn.nl





Rens Harzing
FOTOGRAFIE

BEELD DRAAIT OM EMOTIE EN OVERTUIGING

Emotie en gevoel kunnen met beeld in één oogopslag worden overgedragen.

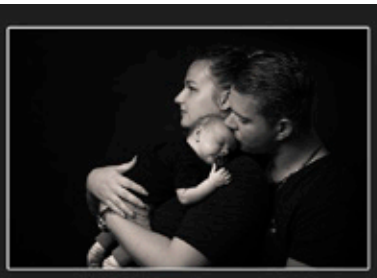
Stelt u zich eens een wereld voor zonder foto's? Advertenties of websites worden kaal en kil - om over uw trouwalbum nog maar te zwijgen.

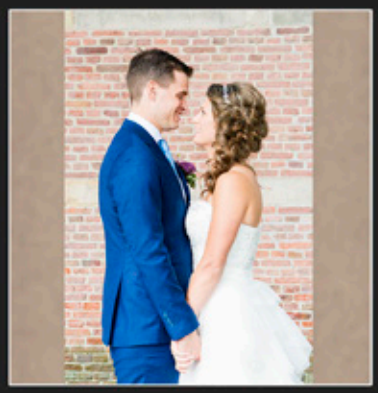
Reclame maken voor een product of het verkopen van een dienst wordt opeens een stuk lastiger. Een goede foto overtuigt en vertelt meer dan duizend woorden.

Mijn portfolio laat in beeld het verhaal zien van mensen en hun herinneringen. Op mijn website ziet u producten en de visuele emotie die u bij een goede reclame hoort te zien.

Heeft u interesse in sterk beeldmateriaal, of wilt u eens vrijblijvend brainstormen voor een reclamecampagne dan hoor ik dat graag!

WWW.RENSHARZING.COM
FOTO@RENSHARZING.COM
06 - 123 25 022





Clinic 10 km 2018

Een stukje schrijven voor het clubblad. Best spannend, toch maar doen… Eerst eens bij een paar andere lopers/loopsters geïnformeerd, wat valt op, wat is goed of juist niet. Maar wat ik vooral interessant vond te horen van iedereen is: waarom doen we dit eigenlijk?
Zoals velen van de loopgroep inmiddels gemerkt hebben is de Clinic 2018 al weer een tijdje bezig. De groep in die mooie rooie shirts… Eind februari gestart met echt heel koud weer en veel nattigheid en nu is het heerlijk om buiten lekker te lopen. We zijn met een aardige groep met heel verschillende mensen waarbij het hardlopen bindt. Zo heeft iedereen zijn eigen reden om de Clinic te volgen. Wil de één onder het uur lopen, of zorgen dat blessures uitblijven, een ander wil juist wat aanspraak hebben of gewoon een stok achter de deur hebben om te blijven trainen.

Afwisseling
De opbouw van de Clinic is anders dan voorgaande jaren, de trainers maken er denk ik in ieder geval wel iets moois van dit jaar. Zo zijn we al veel naar buiten geweest en heb ik delen van Hoorn gezien waar ik anders echt nooit zou komen. De afwisseling van al die trainingen maakt waarschijnlijk dat de animo ieder jaar weer groot is van zowel van binnen als buiten de loopgroep om mee te doen.

Action-learning
We zijn een zaterdagochtend naar Schoorl geweest voor een duintraining waarbij we echt super mooi weer hadden en het in het bos net zo druk was als normaal op het Grote Noord… dat was wat. De run-bike-run avond samen met de 21 km was wel een eind, gelukkig werd er regelmatig gewisseld. De ochtend met de sponsoren had het qua weer echt super getroffen en het is toch wel erg leuk iets over action-learning te horen en eens op andere schoenen een rondje te maken. Ook al doe je daar verder niet veel mee, je steekt er toch wat van op. En de koningsloop op de baan en daarbuiten het vaste rondje om lekker met een oranjebittertje te eindigen. Het eind van de Clinic is in zicht en er moet nog van alles gebeuren met de trein naar Hoogkarspel, de trein alleen al… en in Hargen aan Zee wandelen is heerlijk, dus een duurloopje daar is vast ook mooi.

Het einddoel, de 10 km bij de Schutz Marathon op 3 juni komt in zicht. Ik wens iedereen een mooie dag toe en ik hoop dat alle doelen voor iedereen bereikt worden.

Groet, Wendy

21 km clinic

Onderweg naar de halve marathon van Hoorn

We zijn nog maar enkele weken verwijderd van de marathon van Hoorn. En de nodige kilometers zitten al goed in de benen. Als dit geen leuke loop gaat worden, ga ik me storten op curling. Beter voorbereid dan zo kun je niet bij de start verschijnen.
Zelf heb ik al enkele halve marathons gelopen, dus als een onervaren loper ben ik niet begonnen. Maar ik had nog nooit de discipline gehad om echt regelmatig een looptraining te doen. Twee keer in de week zaktraining en één keertje lopen was knap zat, dacht ik. Toen ik de advertentie in het lokale weekblad zag, besloot ik me in te schrijven. Je weet maar nooit, misschien loop ik nu wel een keer een mooie tijd.
De clinic (en de groepsdruk) is een goede stok achter de deur om me drie keer in de week op het fietsje naar de Loopgroep te haasten:

Maandag techniek
Vooral in het begin van de clinic was de techniektraining een beetje ongemakkelijk: in een rij huppelend of dribbelend over de wielerbaan. De bomen boden ons gelukkig wat beschutting zodat we geen vermaak vanaf het parkeerterrein vormden. Bijkomend voordeel is ook dat de matjes van Ruud pas te zien zijn wanneer we het terrein op lopen. Voor enkele medelopers een goede reden om de auto weer te starten en rechtsomkeert te maken.
Het tweede deel van de avond zijn de verschillende snelheidstrainingen. Je versnellingen steeds een beetje langer volhouden; zwaar, maar na de training geeft dit een voldaan gevoel.

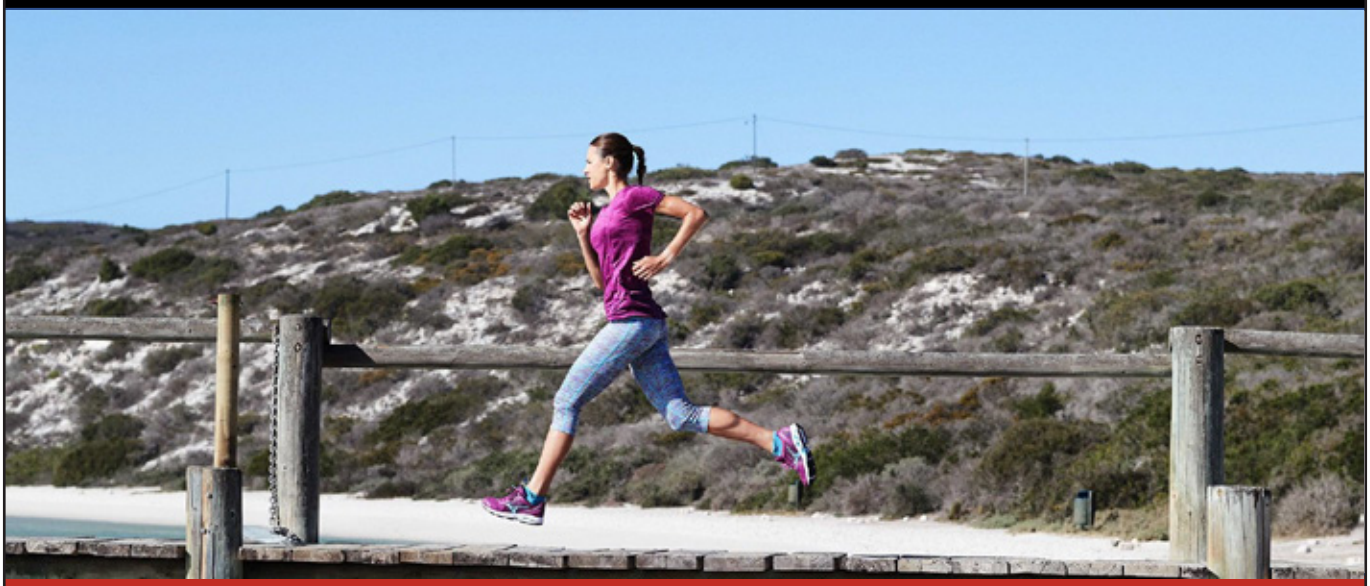
De Koningsnachtloop gaf het resultaat. Iedereen heeft een prachtige tijd gelopen, met hier en daar een pr. Afgesloten met een nogal ongelukkige stunt van onze haas Harry, die zoals medeloper Edwin het zo mooi heeft verwoord "een fatale snoekduik in het gras" maakte. Deze held is nu trouwens gewoon weer van de partij. Een gebakje eten met geblesseerde schouder kost hem meer moeite dan een loop van 19 km.

Weersomstandigheden
Met deze loopjes hebben we verschillende weersomstandigheden meegemaakt. Met 15° C maakte ik al bij mijn eerste loop buiten de baan een enorme buikschuiver. Een goede binnenkomer. De week erop tot op het bot doorweekt omdat we in een hevige regenbui van half 8 tot 9 liepen. Daarna is het weer elke week een beetje mooier geworden.

Schoolreisje
De loopjes zoals in Schoorl en Enkhuizen zijn wel de krenten in de pap. Als een soort schoolreisje met z'n allen verzamelen en de loop eindigen met koffie en gebak. Oké, het is soms afzien, maar wat nu in de benen zit, maakt de halve marathon straks een stuk gemakkelijker. En misschien de stap naar de 30 van Schoorl een stuk kleiner. Als ik die ga lopen, wil ik dat zeker met mijn medelopers van Loopgroep Hoorn doen!

Sandra Slink

7 DAGEN PER WEEK GEOPEND | GRATIS PARKEREN | TEL. 0229–215661 | DR. CJK VAN AALSTWEG 7c



Kom voor deskundig advies en voetanalyse bij ons langs in de winkel!

SHOP ONLINE OP WWW.BOUCHIERSC.NL | MA T/M VR VOOR 15:00 UUR BESTELD, MORGEN IN HUIS!

RoPaRun

Even voorstellen:
Mijn naam is Remon Peters, 33 jaar oud en ik woon sinds mei 2014 in Hoorn.
Ongeveer 4 jaar geleden gestart met de 21 km clinic bij de loopgroep, vanaf toen lid van de club.

De reden om toen te starten met die clinic was om te trainen voor de RoPaRun die ik dat jaar voor het eerst zou gaan doen. Afgelopen pinksterweekend heb ik alweer voor de vierde keer meegedaan met dit evenement.

Wat is dat, RoPaRun?
Ik had er zelf ook nog nooit van gehoord totdat een aantal Rotterdamse collega's mij 4 jaar geleden vroeg om met hun team mee te doen. Het is een estafetteloop met acht hardlopers van Parijs naar Rotterdam (529 km). Toen het 27 jaar geleden voor het eerst werd gehouden, was de route nog van Rotterdam naar Parijs (vandaar de naam RoPaRun). Naast de sportieve prestatie is het doel om met sponsoring zo veel mogelijk geld op te halen voor kankerpatiënten. Het geld gaat naar initiatieven die de kwaliteit van het leven van de patiënten tijdens en/of na de behandeling verbeteren. Het motto is: "Leven toevoegen aan de dagen, waar vaak geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven".

Hoe werkt dat dan?
Ten eerste heel veel voorbereiding. Je moet als team alles zelf regelen. Dus als je bijvoorbeeld langs de route een aantal keer een kamp wilt opzetten, zal je van tevoren een campingplaats in de buurt moeten zoeken en reserveren. Daarnaast zijn er nog allerlei logistieke uitdagingen die de RoPaRun organisatie netjes meldt, maar waar je zelf van tevoren al een oplossing voor moet verzinnen (bijvoorbeeld: sommige dorpen worden deels afgezet voor auto's, of sommige wegen mogen we niet in).

Vrijdag 18 mei vertrokken we met drie busjes en een personenauto vanuit Rotterdam naar Parijs. In de auto's zaten 8 hardlopers, 4 fietsers, 2 chauffeurs, 7 leden van het logistieke team en nog een heleboel spullen, zoals extra fietsen, tenten, eten, drinken, pannen, gasstel, stoelen, tafels, massagetafel.
Eenmaal in de buurt van Parijs aangekomen, hadden we nog een overnachting, en de laatste keer dat er nog een volle nacht geslapen kon worden.
Zaterdag 19 mei was de startdag. Onze starttijd was kwart voor 2 's middags. Het grote team van hardlopers en fietsers wordt opgesplitst in Team A en Team B. (Elk 4 hardlopers, 2 fietsers en een chauffeur). Team A start met de eerste 60 km. Team B start met "rust".
Hardlopers: Er is altijd 1 persoon hardlopend onderweg. Deze persoon rent zo snel hij/zij kan 1 kilometer, en wordt dan afgewisseld met hardloper 2, 3 of 4. Dit herhaalt zich net zo lang totdat het wisselpunt met team B (ongeveer 60 km) is bereikt.
Fietsers: er fietst altijd iemand voor en iemand achter de hardloper. De voorste navigeert, de achterste houdt het verkeer achter in de gaten. De route is namelijk gewoon op de openbare weg, deze wordt niet overal afgezet. Dus er rijdt ook regulier verkeer op de route.
Chauffeurs: zij vervoeren de overige hardlopers langs de route. Elke keer na het afzetten en oppikken van een hardloper rijden ze 1 kilometer verder om daar weer te wachten op de nieuwe hardlopers wissel.
Logistieke team: maakt eten voor iedereen, (zet) op verschillende plaatsen langs de route een kamp op, geeft sportmassages en verzorgt de geblesseerde hardlopers/fietsers. In dit team zit ook de team captain, hij coördineert de wissels tussen team A en B en wanneer het kamp moet verplaatsen naar het volgende punt.
Is team A dus de eerste 60 km heeft gelopen, en is afgelost door team B, rijden de teamleden naar het kamp. Daar eten ze wat, gaan eventueel nog naar de sportmasseur, slapen ze een uurtje of twee, en gaan daarna weer in de auto om Team B af te lossen die intussen ook 60 km heeft gelopen. Dit herhaalt zich vijf keer, totdat je op maandag 21 mei ineens aankomt in Rotterdam.

Hoe ging het dit jaar?
Het was een zware editie door het warme weer en het feit dat binnen ons team enkele hardlopers geblesseerd raakten. Als gevolg daarvan moesten fietsers gaan hardlopen, mochten de overgebleven hardlopers niet verslappen en moesten zij extra kilometers maken om op tijd in Rotterdam aan te komen. Het was een zware race tegen de klok, maar uiteindelijk hebben we het gered!
Toch als je dan een paar kilometer voor de finish langs de "Daniel de Hoed kliniek" komt (een van de ontvangers van het opgehaalde sponsorgeld), waar alle (vaak terminale) patiënten buiten staan om je aan te moedigen, dan ben je de zware tocht allang weer vergeten. Het was voor ons een paar dagen knokken, maar die mensen vechten elke dag.
Daarna is er een groots onthaal in het centrum van Rotterdam. Het laatste beetje energie dat we nog over hadden werd gebruikt voor een klein feestje, maar al snel daarna ging iedereen naar huis. Eindelijk weer een volle nacht maken!

Elk jaar heb ik gezegd dat het mijn laatste RoPaRun was, maar intussen was dit al de vierde op rij, dus wellicht volgend jaar weer. Maar voor nu zeg ik: dit was mijn laatste!

Groeten Remon

Deel 1

Marathon Rotterdam 2018, hoe heeft men mij zo gek gekregen hieraan mee te doen?
In 2015 is voor mij het echte hardloop avontuur begonnen. Ik had op eigen gelegenheid al de 10 km in de benen zitten en wilde gaan doorpakken naar de Halve Marathon. Zo gezegd zo gedaan, in het zondagskrantje van Hoorn stond een bericht dat Loopgroep Hoorn een clinic zou gaan organiseren om je in een x aantal weken naar de halve marathon van Hoorn te begeleiden. Na de informatiesessie was ik verkocht en heb ik mij ingeschreven voor de clinic. Deze is in 2015 met succes doorlopen en zo was de eerste halve marathon een feit. Omdat de clinic goed beviel heb ik mijzelf in 2016 en 2017 weer ingeschreven hiervoor. Toen kwam ineens het besef dat er misschien ook wel meer inzat dan 21.1 km hardlopen. Om dit eens te testen hebben we toen met een paar mensen die ook de clinic hadden gelopen het idee om mee te doen met de Groet van Schoorl run, 30 km!

"Echte" marathonafstand

Veel trainen met elkaar en uiteindelijk in februari van 2017 deze run met succes voltooid! Die 30 km vielen uiteindelijk zo goed mee dat het idee ontstond om misschien wel door te gaan pakken naar de "echte" marathon afstand. Ook in 2017 moest na de 30 km van Schoorl nog doorgepakt worden naar de halve van Hoorn. Nadat deze ook met succes is voltooid hadden we de maandag hierna een terugkomdag bij Loopgroep Hoorn. Misschien was het de vele alcohol, misschien iets anders maar op deze avond is besloten door een groepje mensen om toch echt voor de marathon van Rotterdam te gaan trainen! Na de halve van Hoorn zijn we lekker blijven doortrainen op de club om het gevoel met de afstanden te behouden.
Uiteindelijk 21 november verscheen de mail met het schema van veertien weken training als voorbereiding voor de Marathon van Rotterdam. Gelukkig hadden we nog tot 1 januari rust om ons daarna volledig in de marathon training te storten. In december was er nog een samenkomst georganiseerd in de Nadorst om alles goed door te spreken. Hier zijn we met in totaal zes mannen aan het avontuur begonnen.

In het begin viel het schema allemaal wel mee, de eerste twee weken was het al gewoon driemaal per week te lopen. De afstanden die afgelegd werden waren niet heel anders dan die we voor de halve van Hoorn hadden getraind.
In week 3 en 4 werd het schema al opgeschroefd naar vier keer in de week hardlopen. Had verwacht hiervan veel protest te krijgen van het lichaam maar eigenlijk verliep alles 100% soepel. Lichaam kan heel veel hebben, heb ik gemerkt in de training.
Tot aan week 6 hebben we gezellig met de groep samen gelopen die ook voor de Groet van Schoorl run aan het trainen was. Na deze run werd het allemaal wat rustiger.

Gastlopers

Vanaf week 7 werden de echte kilometers gemaakt van 60 km in de week opbouwen naar 88 km en dan weer terug naar 40 km in week 14. In deze weken hele mooie loopjes gedaan op de zondagen. Gezellig met de groep en trainers de afstanden afgelegd. Iedere zondag waren er ook gastlopers die meeliepen met ons. We hebben in de snijdende kou gelopen en hadden af en toe stormachtige wind waardoor het lopen echt geen pretje was. Maar toch doorzetten omdat je uiteindelijk die grote machtige marathon voorbereidt om te kunnen starten. Nu ook beginnen te merken dat het lichaam toch aanvullende dingen nodig heeft om goed te kunnen functioneren en te herstellen.
Uiteindelijk na 14 weken was het moment daar, de zondag van de Rotterdam Marathon.

De start was rond 10:30 dus we hadden afgestemd om rond 8:45 aanwezig te zijn op Rotterdam CS.
Dit betekende wel dat we vanuit Hoorn de eerste trein moesten hebben naar Rotterdam. De hele week goede nachtrust gehad behalve de nacht van zaterdag op zondag. Denk dat de spanning voor de marathon toch wel heeft meegespeeld. Uiteindelijk was het zondag en alles verliep volgens planning. Iedereen was mooi op tijd op Rotterdam CS aanwezig en de voorbereiding kon starten. Met z'n alleen op CS de startnummers plakken en daarna naar de bagage afgifte voor de tassen. Alles was goed georganiseerd en het was een klein stukje doorlopen naar het startvak voor het begin van de marathon. We hadden met elkaar een schema afgesproken om te zien of we de magische grens van de vier uur voor de marathon konden beslechten. Hiervoor zouden we starten op 5:50 en vanaf km 3 het tempo verhogen naar 5:40. Bij de 25 km zouden we dan weer versnellen naar de 5:30 om tot die vier uur te komen. Die hoop was echter snel, in het begin van de marathon al. De dag van de marathon was het warm. Om 10:30 bij de start was het 12 graden maar de temperatuur liep al snel op naar 20 graden. In het begin was het tempo al te hoog, we liepen vanaf een km of 3 al 5:30 min. per km. Na 24 km kreeg ik ook nog het probleem dat mijn diabetes te kop op stak. Ik ging omlaag met de bloedsuikerspiegel en kreeg die ook met toedienen van dextro en gel niet meer omhoog. Ik moest hierdoor stoppen met hardlopen omdat dit niet meer ging. Super balen natuurlijk maar ik wilde

niet opgeven. Hierdoor heb ik van 24 km tot aan 39 km moeten wandelen, hardlopend is 15 km al een eind, wandelend is het helemaal een … stuk. Uiteindelijk na 39 km was de bloedsuiker weer goed op peil en kon er toch weer voorzichtig begonnen worden met hardlopen. Ik had eigenlijk niet meer verwacht om binnen 5 uur te finishen maar bij de finish viel het me uiteindelijk nog 100% mee. De eerste marathon in 4 uur en 50 min.

Dean Houben

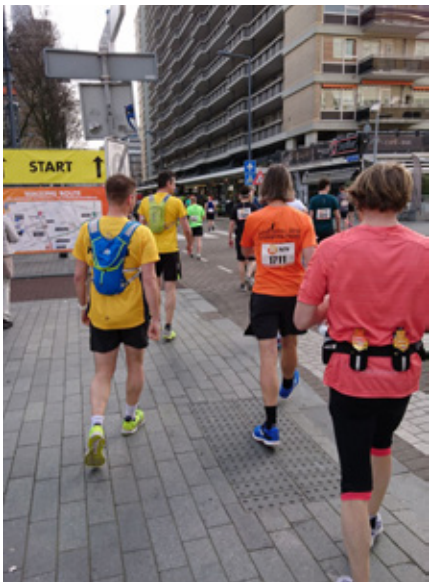
Deel 2

Marathon Rotterdam 2018, hoe heeft men mij zo gek gekregen hieraan mee te doen "2.0"
Het was het jaar 2014 ergens begin april op een vrijdag, we zaten met een paar collega's gezellig aan een biertje.
Toen een collega zei: " Leon, we hebben nog een kaartje over voor de 'Dam tot

Damloop', doe je mee."
Ik dacht, waarom niet, hoe moeilijk is het nou om 16,3 km te lopen. Ik kan je zeggen!!! Dat is heel moeilijk als je geen conditie heb…..Zo kwam ik die vrijdag ook thuis. Mop, ik ga de Dam tot Dam lopen. Waarop mijn moppie zei HOE?…….Nou gewoon, 300 m op conditie en de rest op karakter.

Clinic 2017
Toch ist ik dat dat niet ging werken. Dus ben ik begonnen met trainen voor mezelf. Na een succesvolle Dam tot Damloop was het één collega die al wat meer had

gelopen en die vertelde over de halve van Hoorn. Dat leek mij toch ook wel wat…….een halve marathon. Dan moet je gewoon twee uur achterelkaar kunnen hardlopen. Wat een uitdaging!!
Omdat wij bij de Univé verzekerd zijn kregen wij via hun informatie over de loopgroep Hoorn en dat zij een clinic verzorgen zodat je gezond en wel de 21,1 km kan volbrengen. Ik wist van de Dam tot Dam ervaring dat ik het zonder begeleiding en de vaste trainingsdagen absoluut niet ga redden. Ik heb me dus in 2015 ingeschreven bij de loopgroep om de clinic te volgen.
Voor de derde keer heb ik me ingeschreven voor de clinic. Ben geen loper zonder een doel te hebben. De opgebouwde conditie van de vorige editie is allang in rook opgegaan en ik kan weer vanaf nul beginnen. Al gauw hoorde ik in de beken-



de wandelgangen geruchten over de marathon van Rotterdam……Tijdens de clinic gaan we altijd eenmaal met de trein naar Enkhuizen en lopend terug. We stonden op het station van Kersenboogerd toen een enthousiasteling genaamd Edwin de Jong voor me stond en me aansprak. "Zeg Leon….jij loopt wel heel soepel en ik weet dat jij weet dat je makkelijk meer kan lopen dan alleen die 21,1 km". Uhhhh dank je voor het compliment, maar waar wil je naar toe.
Edwin: "Ik wil de marathon van Rotterdam lopen en ben een groepje aan het lobbyen, Dean, Marc en Raymond die willen wel en jij past er perfect bij…"
Later hoorde ik dat hij dat tegen iedereen zei.
Ik wachtte het schema af dat Jean-Marc zou opsturen om vervolgens te beslissen. De tijd verstreek maar helaas geen mail. Ik ging toch maar na de zomervakantie weer lopen om niet te veel achterstand te hebben mocht het hele plan doorgaan. Begin november nog steeds geen mail….. Ik kwam thuis van me werk en dacht…… Ik doe het gewoon. Ging achter me computer zitten en drukte met gesloten ogen op enter. Ik had me ingeschreven om een onmenselijke afstand te rennen.

Superman
De training liep gesmeerd en was gemotiveerd tot het bot. De groet uit Schoorlloop ging als een malle en was nog nooit zo fit geweest. Die hele week was ik superman. Na de 30 km van Schoorl stond op het schema een loopje van 25 km. Had de hele week een supergevoel en veel te hard en te lang getraind. Tijdens de 25 km loop werd ik langzamerhand weer een mens……en mens die kwetsbaar en moe kan worden. Met andere woorden ik ging kapot…..
Het duurde toch even voordat ik daar overheen was. Motivatie verdween als sneeuw voor de zon en we moesten nog 6 à 7 weken. Ik weet zeker dat, als ik niet in de groep zat waar ik nu wel in zat, zeker de handdoek in de ring had gegooid. Bedankt mannen dat jullie me uit die put hebben gehaald!!!

20°C
Met dit gezegd te hebben vlogen toch wel de weken voorbij en was het opeens zover. Zondag 8 April. De hemel strakblauw, het eerste mooie voorjaarsweekend met temperaturen tot wel 20°C.
Mooi voor het publiek en de meegereisde fans, maar niet voor de lopers. We hebben geploeterd door weer en wind, m'n waterslangetje bevroren door de kou, mezelf schoppen tegen de enkels omdat de wind bij iedere stap mijn benen een zwieperd gaf. Elke loop minstens drie lagen kleding aan.
Met andere woorden : het schema konden we wel weggooien want dat ging hem gewoon niet worden.
Maar goed, daar was dan toch de start en konden we niets anders meer dan lopen, lopen en nog eens lopen. 42 km en 195 m lang……..lopen. Bij 30 km ging ik stuk!!! Fysiek en mentaal. Ben even gaan

wandelen en daarna weer iets wat op hardlopen lijkt. Bij elk drinkwaterpunt ben ik gaan wandelen om weer op krachten te komen zodat ik weer naar het volgende punt toe kon. Bij km-punt 34/35 waren grote schermen waar familie/ vrienden van de lopers een boodschap konden plaatsen. Ik liep daar met m'n ziel onder de arm en daar zag ik ineens mijn twee

kinderen op het grote scherm hun longetjes uit hun lijf schreeuwen……kom op pappa!!!!! Je bent al zooooo ver, nog een klein stukkie, we zijn super trots op je. Dan gaat er wel wat door je heen kan ik jullie zeggen. Maar het geeft je ook kracht en moed om door de pijn heen te bijten. Uiteindelijk ben ik gefinisht in 4:08,08 en heb ik mijn eerste marathon gelopen.
Hardlopen is een individuele sport en je moet het uiteindelijk helemaal zelf doen. Maar de weg naar succes bewandelt bijna niemand alleen, zo ook wij niet.

Bedanken
Hierbij wil ik een paar mensen bedanken die dit voor mij mogelijk hebben gemaakt. Ten eerste: mijn vrouw. Ben ongelooflijk blij en trots op haar. Zij heeft de ene zondag na de andere voor een groot gedeelte alleen moeten doorbrengen, de kids zo gek gekregen om die mooie boodschap in te spreken en die bewuste zondag door heel Rotterdam gerend om mij meerdere keren aan te moedigen.

De reeks volgende bedankjes is vanuit de

marathon groep:
• Ruud en Bertho. Die hebben ons groepje….dat soms wel klein was, aangevuld zodat de barre tochten iets dragelijker waren. Helemaal top en super gewaardeerd!!
• Jean-marc en Ruud. De loopgroep boft heel erg met mensen zoals jullie.
New York heeft Spiderman, Metropolis heeft Superman en Gotham City heeft Batman.
Maar Hoorn…….heeft Ruud en Jean-Marc. Als je voor een paar gekken bijna elke zondag vroeg je nest uitgaat om een x aantal kilometers te gaan lopen of in de ijzige kou 35 km mee te trappen op de fiets, iedere week weer een route voor ons uitzet en mij (ons) keer op keerweet te motiveren, dan ben je in mijn ogen een HELD.

AUTOSERVICE
CEES ROOD

DE FACTORIJ 27A
1689 AK ZWAAG
TEL.: 0229 239888
www.ceesrood.nl

ERKEND ONDERHOUDSBEDRIJF
APK KEURING
VAN ALLE MERKEN THUIS

Heren, super maar dan ook super bedankt voor de afgelopen periode.

Toch nog even een persoonlijke noot toevoegen. Dean, Marc, Gerda en Serge: bedankt voor het samen lopen, het samen trainen, het samen plannen, het samen…..het samen…..het samen…..
Het waren mooie koude weken die we zeer, zeer zonnig hebben afgerond en ik ben ongelooflijk trots dat we samen de marathon hebben uitgelopen.

Met vriendelijke groet,
Leon van Zal

Deel 3

Ik loop nu al bijna vier jaar met veel plezier bij de Loopgroep en ik boek nog steeds progressie.
Ik word ieder jaar iets sneller en ik loop ook gemakkelijker langere afstanden. Vanuit mijn omgeving kwamen dan ook steeds meer geluiden om eens een marathon te lopen. Eens, dat lijkt mij inderdaad ook een mooi streven. Totdat vorig jaar de vraag ineens concreet werd gesteld en er een aantal trainers bereid was om een klein groepje durfals te begeleiden. De marathon van Rotterdam bleek een van de leukste te zijn en als je deze week nog inschrijft, kan dat nog tegen de laagste prijs.

Elfstedentocht
Ik snel inschrijven en met de bevestiging via de mail, krijg je ook de bevestiging dat het een intensieve winterperiode gaat worden zonder dat je precies weet wat dat in gaat houden. In ons geval betekende dat gevoelstemperaturen van dik onder de nul en harde wind tijdens onze langste trainingsafstanden. Gedachten aan de elfstedentocht van 1963 kwamen boven, terwijl ik toen nog niet eens geboren was! Afzien en trots wisselden elkaar in rap tempo af en iedere training werd er wel weer een nieuw record gelopen en werden onze eindtijden verlaagd. De voorbereiding was goed, de sfeer opperbest en het vertrouwen in een goede afloop was beter dan ooit. Ondanks vermoeidheid en kleine pijntjes bleef iedereen heel tot aan de start en keken we vol verwachting naar het weer op 8 april. Het werd officieel de warmste 8 april ooit gemeten. In De Bilt werd het 23,4 graden. Het oude datumrecord stond op 22,6 graden en werd genoteerd in 1969. Oef, dat wordt afzien!

"You'll never walk alone"
Gewapend met een drinkrugzak, een batterij aan gelletjes, een strak tijdschema voor onder de vier uur en een petje stond ik met mijn marathonkameraden aan de start. Lee Towers zong, "you'll never walk alone" en hij kreeg helemaal gelijk. En wat was het druk! Onze trainers hadden ons op een voetstuk geplaatst en overladen met complimenten en vertrouwen om deze heroïsche afstand af te leggen. In het startvak voelden wij ons ineens wat minder bijzonder en begonnen de zenuwen op te spelen. Wat is de invloed van het weer op ons lopen? Is die tijd van vier uur nog wel realistisch? Moeten we extra drinken tijdens de marathon?

Startschot
Gelukkig klonk het startschot vrij snel en gingen we van start. Ik ging in ieder geval proberen in de buurt te komen van de 4 uur en keek regelmatig op mijn horloge om te bepalen of ik nog goed ging. Na 10 km zat ik keurig op schema en ging het prima. Na 20 kilometer was ik op weg naar de brug en voelde ik mij nog prima. Ik wist dat het bij 28 kilometer waarschijnlijk lastiger ging worden en mijn ouders zouden daar staan om mij aan te moedigen voordat ik het park in zou gaan. Bij 30 kilometer lag ik nog altijd keurig op schema en begon ik te geloven dat het nog ging lukken ook. Lopers naast mij waren al stukken aan het wandelen en stonden soms hijgend aan de kant. De man met de hamer had mij nog niet gevonden en ik probeerde op tijd het Kralingse Bos in te komen om daar verborgen te blijven tussen de bomen.

Kilometer 34
Mijn hartslag ging steeds verder omhoog, maar in het bos zou ik verkoeling vinden en in het bos was ik veilig. Het bleek echter dat de man met de hamer daar al die tijd al lekker stond te timmeren en bij kilometer 34, kon ik de klap niet meer ontwijken. Vermomd als een soort roodkapje, bleek het een wolf in schaapskleren te zijn. De een na de ander werd het bos uitgelokt en werd bevangen door oververhitting, oververmoeidheid en overgevoeligheid voor teveel gelletjes. Ik werd van hardloper gedegradeerd tot jogger en bijna tot kruiper. Een soort omgekeerde evolutie waarbij ik in rap tempo snakte naar een soort wedergeboorte. Dankzij een verkoelende douche, oppeppende woorden van familieleden en steunbetuigingen en aanmoedigingen van volstrekt onbekenden, heb ik 4 kilometer meer joggend dan hardlopend afgelegd en vond ik uiteindelijk mijn zoveelste adem.

Sprookje
De laatste kilometers heb ik het sprookje van de marathon ervan overtuigd dat dit toch ook maar goed moest aflopen en heb ik mijn tanden in de wolf gezet. Het

sprookje van de 4 uur was niet langer haalbaar, maar gemiddeld 6 minuten de kilometer zat er nog steeds in. Met een nieuw doel voor ogen heb ik mijn beste beentje voorgezet en de andere volgde gelukkig zonder al te veel protest. De laatste kilometers gingen in een roes voorbij en haast dronken van geluk passeerde ik de finish op de Coolsingel. De prestatie was groots, de voldoening nog groter, de medaille de grootste die ik ooit had gehad, maar de blaar op mijn teen was de grootste van allemaal. Strompelend ging ik richting uitgang toen men vroeg of ik de man met de hamer nog was tegenkomen. Ik zei ja, hij was vermomd als roodkapje en hij heeft me precies daar op mijn teen geraakt!

Serge van Toorenburg

Sponsorovereenkomst Runnersworld Hoorn

Wij werken als Loopgroep al verschillende jaren goed samen met Runnersworld Hoorn. Dit zien jullie bijvoorbeeld terug in de clubkleding en hun co-sponsoring van onze hardloopevenementen, zoals de Koningsnachtloop, Eenhoornloop en sinds vorig jaar de Nightrun. Zowel Runnersworld Hoorn als wij herkennen elkaars sterkte punten. Sinds 2014 hebben we onze afspraken als twee volwassen organisaties meerjarig vastgelegd in een sponsorovereenkomst.

Beide partijen zijn erg blij met de wederzijdse inspanningen om elkaar te helpen. We zijn dan ook blij dat wij op 21 april 2018 tijdens het gezellige en goed geslaagde evenement van de hardloopclinic 2018, de sponsorovereenkomst tussen Runnersworld Hoorn en Loopgroep Hoorn hebben kunnen ondertekenen. De komende drie jaar zullen wij elkaar zoveel als mogelijk promoten en gebruik maken van elkaars sterke sportieve punten. Zo tref je in

de winkel van Runnersworld Hoorn ons clubblad aan en promotie van onze loopevenementen en andersom in ons clubhuis liggen folders van Runnersworld. Daarnaast blijft Runnersworld de clubkleding, kleding voor de trainers en bijvoorbeeld de prijzen bij de loopevenementen voor ons verzorgen.
Namens het bestuur,

Dennis Bruin

LOOPGROEP HOORN

RW RUNNERS WORLD HOORN - PURMEREND

LOOPGROEP HOORN

Activiteitenkalender 2018

Wo 3 okt: De Najaars sjoelcompetitie

Wo 31 okt: Bokbieravond*

Zo 11 nov: Cees Rood Eenhoornloop

Vr 23 nov: Muziekquiz*

Zo 16 dec: Nightrun

Wo 19 dec: Kerstbingo

Zo 23 december: Oudejaars-duintraining

Let op. Bij de met een ster * gemerkte themaavonden is vooraf aanmelding gewenst, dus hou de site of de aanplakbiljetten goed in de gaten.

Boston Marathon, 16 april 2018

Lang naar uitgekeken, oktober 2016 hebben we d.m.v. een wildcard via Run2forty2 een startbewijs kunnen verkrijgen voor deze mooie marathon.
Voorafgaande aan de marathon bezoeken we eerst de expo om onze startbewijzen op te halen. De volgende dag maken we een fietstour door Boston. Ook wonen we een honkbalwedstijd bij van Boston Red Sox.

Maar dan is het St. Patriot's Day, maandag 16 april 2018, de dag van de marathon. Als we 's morgens opstaan, horen we het vanaf de 24e verdieping stortregenen en de wind om ons hotel gieren. De vooruitzichten beloven de hele dag regen en wind. We trekken onze hardloop outfit aan, warme kleding en poncho's er overheen. Om 8:30 uur worden we uitgezwaaid door Inge en vertrekken Joop, Rob en ik naar Commonpark, 200 m vanaf het hotel.

Schoolbussen
Alle 30.000 marathonlopers worden in gele Amerikaanse schoolbussen naar de start in Hopkinton gebracht. Met een uurtje zijn we in Hopkinton. Het weer wordt steeds slechter, het begint steeds harder te regenen. In Hopkinton ligt gewoon nog sneeuw, het startgebied is één modderpoel en het waait enorm. Kleine tentjes vliegen de lucht in. Door de modderpoel lopen we naar de toiletten en schuilen nog even in de grote tent. Met plastic zakken om onze schoenen, een poging om met droge voeten te starten, begeven we ons om 10:45 uur naar de startlijn. We krijgen onderweg nog warme koffie aangeboden en dan 11:15 uur gaan we op weg. Het is rond 3 graden en het giet. Mijn warme trui en poncho houd ik de eerste 5 km nog even aan.

Doorweekt
Maar na een paar minuten zijn we eigenlijk al doorweekt. De eerste kilometers gaan naar beneden. We waren al gewaarschuwd, het tweede deel van deze marathon is echt een stuk zwaarder dan het eerste deel. We worden aangemoedigd door vele duizenden toeschouwers en vrijwilligers langs het parcours. Zo rond de 30 km staat er een vrouw met een grote krat sokken. Ik laat mijn drijfnatte handschoenen achter en krijg om elke hand een sok, dat redt me tot de finish van dooie vingers. Nog een laatste flinke klim vanaf Newton naar de top van Heart Break Hill en dan de laatste kilometers.

Finishvak
Laatste bocht en dan val ik languit in het finishvak. De weg lijkt wel een rivier, zoveel water en ook nog bezaaid met poncho's en kleding wat lopers vlak voor de finish uitgooien. Ik heb moeite met opstaan, maar mensen schieten te hulp en toen ik weer in beweging kwam, barstte er een gejuich en applaus los. Laatste stukje langs de beide monumentje waar 5 jaar terug de bomaanslagen plaatsvonden. Joop finisht vlak voor me en Rob is al een half uur binnen. En dan eindelijk de finish. Deze speciale marathon, gelopen voor mijn ernstig zieke loopmaatje en vriendin Yolanda, was zwaar en nat, heeft veel indruk gemaakt en zal ik nooit vergeten…

Angelique van Zijl

FastFeetGrinded: recyclen van je oude sportschoenen

Ieder jaar worden er wereldwijd 12 miljard paar schoenen gemaakt. Van de sportschoenen wordt nog geen 5% gerecycled. Daar moest verandering in komen, vond Danny Pormes. Met FastFeetGrinded neemt Danny en zijn team van Runnersworld Hoorn het voortouw om de internationale schoenenindustrie te bewegen naar een circulaire economie. Inmiddels zijn er vele die zijn aangesloten; Intersport NL, Runnersworld NL, MVO NL, ON, Asics, Universiteiten, onderzoek centra's etc. etc. Maar het staat of valt met de hoeveelheid schoenen; dus vragen we ook jullie hulp hierin!

FastFeetGrinded zamelt oude (sport) schoenen in en recyclet ze. "Er zijn veel 'goede doelen'-initiatieven waarbij schoenen naar ontwikkelingslanden worden verscheept voor een 'tweede leven'. Maar deze schoenen eindigen altijd op een vuilnisbelt," aldus Danny Pormes, filiaalhouder van Runnersworld Hoorn. "De schoenen die ingeleverd worden bij ons worden door onszelf gerecycled. We tellen de schoenen, houden alle merken apart en verwerken ze tot verschillende grondstoffen. Momenteel worden deze grondstoffen gebruikt om sportvloeren, kinderspeelplaatsen en winkelvloeren te maken. Sporten en spelen "op" je oude schoenen dus. Door krachten te bundelen met internationale sportmerken en retailers zijn we inmiddels heel ver om de grondstoffen te gebruiken voor nieuwe schoenen. Dan is de circulaire economie in onze branche eindelijk een feit."

Run, Return, Recycle!

Hoorn Marathon 21.1 km

Vertrouwen
Het is maandagavond 19 februari dat Leo de Zwarte en ik ons een beetje nerveus melden voor de eerste training van de 21,1 km clinic. Vorig jaar hebben wij meegedaan met de 10 km clinic en zijn daarna lid geworden van de loopgroep. Sindsdien zijn we rustig door blijven trainen richting de 15 km. De bedoeling was om de bruggenloop te doen in december in Rotterdam, maar door de hevige sneeuw werd deze 2 uur voor de start afgelast. Sindsdien nog wel 10 km in Egmond en Schoorl gelopen, maar ook getroffen door de griep, dus geen idee hoe de conditie is. Toch wel spannend. Is dit plan misschien toch niet een beetje te ambitieus? We weten dat we waarschijnlijk achteraan zullen lopen, maar we hopen dat er toch meer zullen zijn met een vergelijkbaar tempo en hoeveelheid ervaring, want het is wel zo gezellig om in een groep te lopen, dat zorgt ook voor wat afleiding tijdens de lange duurlopen.

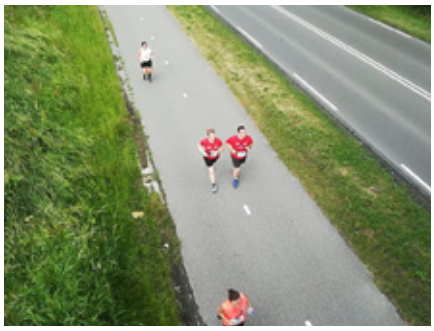
Nieuwkomers
Woensdagavond is de eerste training buiten de baan. We zijn ingedeeld in groep 3, maar voorlopig gaat die mee met groep 2. Het tempo is pittig, maar we kunnen het bijbenen. Dat valt niet tegen. Wel wordt duidelijk dat we een van de weinige nieuwkomers zijn en zaterdag wordt dat helemaal duidelijk. Het is die zaterdag snijdend koud en er staat een flinke oostenwind. Er staat een leuke route richting Schellinkhout gepland. Op de dijk heb ik het moeilijk. Tegen de wind in duik ik altijd in elkaar, wat de loophouding niet ten goede komt. Ik probeer het tempo vol te houden, maar als ik mijn neus moet snuiten moet ik toch lossen en worden groep 2 en 3 voor het eerst gesplitst. Meteen wordt duidelijk dat het een klein groepje is, groep 3. Ik merk dat ik het wel jammer vindt om groep 2 te laten gaan.
Die week staat de Mijzenpolder op het programma. We vliegen over het asfalt. We kunnen de hele ronde groep 2 bijbenen en ik loop ondertussen ook nog een nieuwe pr op de 10 km. Wauw. Als we dit eens vast kunnen houden, wat is er dan op de halve marathon straks mogelijk?

Enkhuizen
De week daarop is de euforie ver te zoeken. Wederom starten we samen met de groep 2 en er staat 14 km op het programma. Helaas bij 12 km moet ik lossen. Ik kan het tempo niet meer bijhouden. De tocht vanuit Enkhuizen loopt niet zoals gehoopt. Ik heb moeite met de warmte, we starten in een pittig tempo en de energygel die ik heb meegenomen blijkt de consistentie van chocoladepasta te hebben en krijg ik niet weg (cliffbar, voor wie er van houdt). Maar misschien had ik ook wel gewoon te veel gehoopt en er te weinig vertrouwen in. De laatst 4 km's moet ik veel stukjes wandelen en de laatste 100 meter heb ik geloof ik wel 6 hazen om me heen.

En dan komt Texel. Daar heb ik echt heel erg naar uit gekeken. Op de een of andere manier lukt het me om een knop om te zetten en te gaan genieten, te vertrouwen op mijn (trailrun)trainingen. En genieten doe ik. Op de een of andere manier lukt het me om het hardlopen weer leuk te gaan vinden. We laten de groep helemaal los en lopen met zijn tweetjes en 2 of 3 hazen in wisselende samenstelling. Na deze training voel ik mij herboren. Ik kan het nog! Oké, in stukkies, maar toch. Twee dagen later loop ik zelfs nog een soepele 11 km er achteraan.

Wonderbaarlijk
De week daarna is de gevreesde 22,5 km, maar ik heb er zin in. Ik heb opeens weer het vertrouwen dat ik dit kan. En wonderbaarlijk genoeg loop ik deze afstand ook zonder een metertje wandelen helemaal uit. Wauw. Kom maar op met die halve marathon!

De laatste duurloop van 15 km gaat toch weer een stuk minder. Misschien te hard gestart, warm, ik weet het niet. In ieder geval moet ik helaas weer stukjes wandelen. Ik probeer in de laatste week in aanloop naar de halve marathon niet te veel aan deze laatste training te denken en vooral aan die fantastische 22,5 km. Om eventuele spanningen een beetje te beteugelen besluiten we om de zaterdag voor de halve marathon nog naar de 'shake-up-training' te gaan. En dan slaat het noodlot toe. De hele clinic zijn we nog niet echt geblesseerd geweest, alleen



blaren en blauwe teennagels. Maar bij wat kruispassen gaat het mis en verrek ik een spier in mijn onderrug.
De volgende ochtend sta ik wel aan de start van de halve marathon onder het motto 'Ik kan niet zitten, dus ga ik maar hardlopen'. Ik probeer steeds maar het goede gevoel van die 22,5 km terug te halen, maar ik maak me toch wel zorgen. Uiteindelijk finishen we in 2:26:55. We hebben het niet cadeau gekregen, maar wel geflikt!
Langs deze weg wil ik nogmaals alle hazen en trainers bedanken voor hun eeuwige steun. Ik ben bang dat ik niet altijd even aardig ben geweest onderweg. Mijn excuses!

Mariska van der Werf

Schutz Marathon Hoorn 2018

Ik heb eigenlijk nooit echt geambieerd een marathon te lopen, het begint bij de vraag van Ruud om te hazen voor de clinic. Door de kilometers die ik loop en het feit dat ik heel goed in mijn velletje zit besluit ik na een aantal weken extra kilometers te maken buiten de clinic om, om te polsen hoe dit gaat. Op dat moment nog niets verteld, eerst maar even aankijken hoe dit gaat. Na de testloop van 26 km in de Ardennen heb ik er een goed gevoel over en deel mijn enthousiasme met collega-lopers en mijn vrouw. Nu is het dus officieel, ik ga de marathon lopen en wel de marathon in Hoorn.

Do's and the dont's

Na de verhalen en ervaringen van anderen te hebben gehoord, hoe leuk en niet leuk ze het hebben ervaren, alle tips, de do's and the dont's, besloten mijn eigen koers te varen. Lekker eigenwijs als ik ben, zelf een schema opgezet en in ieder geval 1x een lange duurloop van 32 km ingepland.

21 April, Dave (mijn jongste zoon van 7) heeft een atletiekwedstrijd in Warmenhuizen. Ik had van te voren even gegoogeld en jawel van huis naar Warmenhuizen is 30 km. Dus 's morgens de deur uit, het weer is fantastisch en de omgeving minstens net zo mooi. Ik loop via Bobeldijk en Spierdijk richting Heerhugowaard, richting Oudkarspel naar Warmenhuizen. Google maps weet exact hoe de route loopt, die voorzag alleen niet dat er een kleine omleiding was, dat ik ietsje verkeerd liep en 30 km de rand van Warmenhuizen was en dat de atletiekbaan nog eens 2,5 km verder ligt. Pittig loopje, helaas de sprint van Dave gemist, maar nog steeds enthousiast.

Stevig ontbijt

Zondag 4 juni 2018, de hele week al spanning. Voor een loop heb ik altijd wel gezonde spanning maar dit was voor mij nieuw. Welke schoenen doe ik aan, welk broekje zal ik aan doen, wat zit het lekkerst. Wat moet ik eten en drinken. Vóór de wekker wakker, stevig ontbijt en op naar Hans want ik zou ook nog wel even helpen met het opbouwen van het startgebied. Om 9:00 uur verzamelen bij Univé, kopje koffie, terwijl mijn medelopers van de loopgroep binnendruppelen.

Francien, Bertho, Peter en Ruud lopen ook de marathon. 9:15 uur op naar de start.
Ik heb Tom gevraagd mee te fietsen met extra water en eten. Toch ook nog een paar extra schoenen en dat andere shirtje ook mee. 9:30 uur klinkt het startschot en we zijn weg, na 2 km is de spanning ook weg en ik heb er een goed gevoel over. Ik loop lekker ontspannen en ik loop op met Peter, de eerste fans staan bij de waterpost onderaan de dijk. Els en Dave die als vrijwilligers aan de slag gaan moedigen ons aan en ik pak mijn eerste bekertje van Dave. Bij Schellinkhout lopen we gemiddeld 5:35 de km. Ik zou eigenlijk iets langzamer, maar het gaat lekker. Bij het keerpunt in Oosterleek worden we welkom geheten door Amber en kornuiten, mijn trotse vader en vriendin staan er ook. Het gaat nog steeds hartstikke goed. We komen weer bij Schellinkhout, de molen en dan de bocht voor de drinkpost bij de scouting, nog steeds 5:35 per km. Dit is het eerste moment dat ik iets van vermoeidheid ga voelen. Els en Dave staan weer gereed en bij deze drinkpost heeft een aantal van mijn vrienden zich ook verzameld. Hier neem ik mijn eerste momentje en vertel Peter dat ik iets rustiger aan moet doen. Vanaf hier moet ik het alleen doen.

Man met de hamer

De Kleine Oost op, één en al gezelligheid, Grote Oost en dan Roode Steen. Hier zitten op het terras nog meer bekenden die mij aanmoedigen. Grote Noord op richting de Douglas, ik zie de finish maar ik mag rechtsaf richting de Hema om nog eens 12 km te gaan lopen. Op dit punt ben ik de man met de hamer tegengekomen. Vanaf hier wandelen, beetje dribbelen en weer wandelen. Francien en Bertho die wel iets rustiger starten, lopen mij hier voorbij. Van 5:35 naar 7 en 8 minuten per km. De laatste 12 km op het tandvlees, opgeven is geen optie. Onder aan de dijk ziet Els dat ik het heel moeilijk heb. Ik krijg een dikke kus en wat bemoedigende woorden en doorrrr.

Dit waren de langste 12 km ooit. Shirtje gaat uit langs het lange stuk achter Hoorn80, ik kan niet meer. Schoenen gewisseld, maar dat helpt ook niet. Deze grote stoere vent is gebroken. Bij de molen weer aangemoedigd, door naar Schellinkhout. Keerpunt en op dit moment dacht ik wel, oké nu is het niet ver meer, dit kan ik. Op karakter bereik ik de stad en door het feestgedruis zie ik dan toch de finish, 4 uur 29 minuten en 52 seconden. Ik ben helemaal leeg, supertrots en emotioneel als ik Els en Dave in het vizier krijg. Na een half uur bijkomen besluit ik in tegenstelling tot wat ik van te voren dacht, namelijk keihard bier drinken, naar huis te gaan. Ik werd al verwacht.

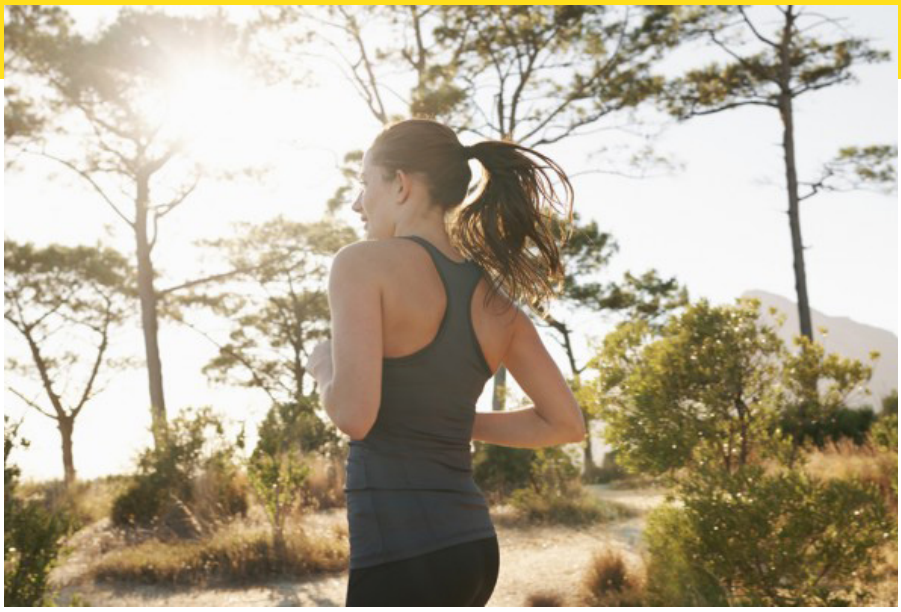
Wat een ervaring, ik kan er nu over meepraten en zou nu dezelfde tips geven als degene waar ik niks mee heb gedaan.
Schutz Marathon Hoorn 2018, je was geweldig !!

Niels Visser

De Marathon Hoorn!

Gaat het dit jaar dan toch gebeuren, hoi Francien wat ga je doen dit jaar? Staat de Marathon in Hoorn weer in je planning? Precies, trainen met de Clinic en dan de 42km? Ja, dat is wel mijn plan voor dit jaar. Ik ben het ook van plan om te gaan doen en dacht zullen we samen starten, daarna zien we wel. Ruud Slippens en Niels Visser gaan ook mee lopen, dus daar gaan 4 hazen van de Clinic de Marathon lopen. De dag is aangebroken er staan 75 lopers bij de start het startschot is gegeven, daar gaan we dan. De start gaat goed en het weer is in de ochtend voortreffelijk. Net na de middag wordt het warmer en is het afzien, de wind valt nagenoeg weg en de zon breekt door. Het doel is van Francien haar tijd te verbeteren, dit is gelukt met een tijd van 4:04:57 uur deze strijd is geleverd. Na ruim een kwartier was de finish voor mij in het zicht en klokte 4:20:43 uur en het vinkje staat! Niels heeft zijn 1ste Marathon gedaan in 4:29:40 uur. Met elkaar kunnen we terug kijken op een pittige loop maar wel voldaan!

Bertho Elings



Hoe train je het beste in de warmte?

1. Train bij voorkeur 's morgens of 's avonds en probeer de hete middag te vermijden. Als je een prestatieloop of wedstrijd wilt gaan doen, train dan op het tijdstip van het komende evenement. Daardoor kan je lichaam zich aanpassen aan de weersomstandigheden van dat tijdstip. Als de trainingen niet lekker gaan, wees dan zo verstandig om niet deel te nemen.

2. Draag luchtige kleding die verdamping van zweet mogelijk maakt, zodat de huid kan afkoelen. Ook de kleur van de kleding is belangrijk. Lichte kleuren zullen de zonnestralen weerkaatsen en daardoor minder warmte opnemen. Donkere kleuren daarentegen absorberen de zonnestralen waardoor ze juist warmte opnemen.

3. Probeer geleidelijk te acclimatiseren als het weer plotseling omslaat. Loop in hitte in een lager tempo dan gebruikelijk en loop minder kilometers. Dit is vooral belangrijk wanneer je niet zo goed getraind bent.

4. Loop op bosgrond of gras. Dit is aanzienlijk koeler dan lopen op asfalt waar de warmte wordt teruggekaatst.

5. Las bij warm weer regelmatig drinkpauzes in, zelfs wanneer u geen dorst heeft. Dorst treedt namelijk pas op als uw lichaam al (te) veel vocht heeft verloren. Wel of geen dorst hebben is dus een slechte graadmeter.

6. Een loper zal zich moeten aanleren om tijdens lange duurlopen regelmatig te drinken en niet te wachten tot het dorstgevoel optreedt.

Trainen met een hartslagmeter
Bij warm weer liggen de individuele hartslagzones hoger dan normaal. Dit effect is behalve temperatuurafhankelijk, ook afhankelijk van de luchtvochtigheid. Hoe hoger de luchtvochtigheid, des te groter het verhogende effect op de hartslag. Door de hogere lichaamstemperatuur gaan de bloedvaten in armen en benen meer openstaan. Hierdoor verplaatst een deel van het totale bloedvolume zich naar de ledematen. Dit geeft een verminderde vulling van het hart, waardoor vervolgens per hartslag ook minder bloed wordt rondgepompt. Om dit te compenseren stijgt de hartfrequentie zodat de hoeveelheid bloed die rondgepompt wordt, gelijk blijft.

Bovendien treedt bij warm weer sneller uitdroging op doordat veel vocht wordt verloren door een toegenomen zweetproductie. Hierdoor daalt het bloedvolume waardoor de hartslag ook stijgt.

Het effect van de warmte op de hartslag is niet bij iedereen even sterk. Sommige lopers zullen nauwelijks verschil opmerken, terwijl bij anderen sprake is van een 10-15 slagen hogere hartslagzone. Bij koud weer bestaat er een tegenovergesteld effect.

Mogelijke gevolgen van trainen bij warm weer:

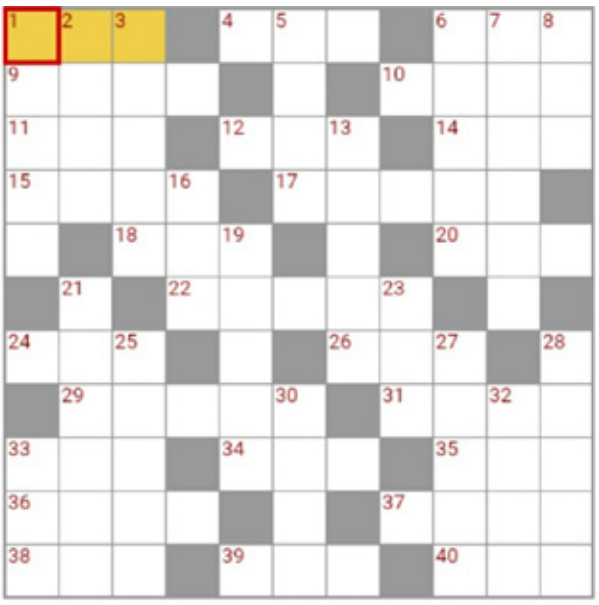
Kramp
Pijnlijke samentrekkingen van de skeletspieren veroorzaken kramp, meestal in de kuitspier. Dit is het gevolg van extreem vochtverlies, waardoor de balans tussen de zouten in de lichaamscellen (natrium, kalium, calcium) verstoord raakt.

Collaps
Een tijdelijk, gedeeltelijk (flauwte) of totaal bewustzijnsverlies (collaps) wordt veroorzaakt door de ophoping van bloed in de onderste extremiteiten. Hierdoor daalt de bloeddruk en volgt verlies van bewustzijn. Personen die gedurende langere tijd in de hitte onbeweeglijk stilstaan, zoals lijnrechters en toeschouwers, lopen risico op deze aandoening.

Zonnesteek
Symptomen van een zonnesteek (heat exhaustion) zijn ernstige vermoeidheid, duizeligheid, hoofdpijn en een huid die kletsnat is van het zweten. Hart en circulatie hebben het zwaar te verduren. Dit komt doordat de huidcirculatie wordt verhoogd om warmte af te kunnen geven, terwijl het circulerend volume verminderd is door het vochtverlies van het zweten.

Hyperthermie
Hyperthermie (heat stroke) is een levensbedreigende toestand. Bij het aanblijven van de warmte en het vochtverlies neemt de huidcirculatie af ten gunste van de centrale circulatie. De lichaamstemperatuur kan dan extreem oplopen. Symptomen zijn een hete, droge huid, een snelle pols en irrationeel gedrag. Soms kan het zelfs leiden tot stuiptrekkingen en fatale schade aan het zenuwstelsel en de inwendige organen.

Piet Blokland



Horizontaal

1. Arrondissement (3)
4. Mobieltje (3)
6. Marmelade (3)
9. Niet vroeg (4)
10. Plezier (4)
11. Kleinhartig (3)
12. Centrale Ondernemingsraad (3)
14. Arbeidstijdverkorting (3)
15. Rivier in Duitsland (4)
17. Rivier in Frankrijk (5)
18. Plomp (3)
20. Doezelig (3)
22. Hond (5)
24. Zangstem (3)
26. Niets (3)
29. Aardgeest (5)
31. Middelmatig (4)
33. Lager beroepsonderwijs (3)
34. Recht stuk van een vaart (3)
35. Dwaas (3)
36. Overal (4)
37. Speech (4)
38. Bakgerei (3)
39. Bij geen gehoor (3)
40. Gemalin van Aegir (3)

Verticaal

1. Brede weg (5)
2. College (4)
3. Draad (5)
5. Club (4)
6. Spijkerbroek (5)
7. Schrijver (6)
8. Buitenlandse omroep (3)
13. Motivatie (5)
16. Zeehondje (3)
19. Jongen (pop.) (5)
21. Gezwam (6)
23. Pulverig (3)
25. Erezetel (5)
27. Metalen bus die een as omsluit (5)
28. Treffen (5)
30. Gemeen (4)
32. Mythologische figuur (4)
33. Doek (3)

	4			5	6	2	1	
		7				3		
		9	4	3			7	
6								
	7		9	6				1
							8	
7		4			2			
5					9			
			1	4			3	6

"Kinderwereld"

T	K	E	R	E	L	T	J	E	S	S
B	N	L	J	O	G	E	J	U	L	T
A	E	A	E	T	I	F	E	L	A	A
K	G	N	K	U	E	N	U	K	M	D
E	N	E	S	I	T	G	U	K	M	S
R	O	E	L	O	D	E	N	J	E	J
P	J	P	N	I	N	E	R	O	T	E
O	T	S	C	H	O	O	L	B	J	U
P	O	P	P	E	D	E	I	N	E	G
D	N	I	K	N	E	G	R	O	Z	D
D	S	L	A	A	P	Z	A	K	J	E

BAKERPOP	KLEUTERBED	POPPEDEINE	SNOTNEUS
JONGETJE	LAMMETJE	SCHOOL	SPEEN
JUNIOR	LEDIKANT	SLAAPZAKJE	STADSJEUGD
KERELTJE	LIEFJE	SNOTJONGEN	ZORGENKIND

Estafettestokje

Bam, blij, blozend, leuk, trots. Ik heb het estafettestokje. Dank je wel Remco, ik voel me zeer vereerd. Tegelijkertijd komt de onzekerheid, de twijfel, ojee, wat zal ik schrijven?
Ik ben 28 jaar getrouwd met Rien, die ook lid is van de loopgroep. Trotse moeder van Lisah (22) en Jur (16). Heb inmiddels al in vier provincies gewoond en sinds enkele jaren mag ik ook de naam "Sarah" dragen.
Ongeveer negen jaar geleden zijn wij van de Betuwe verhuisd naar West-Friesland en dat bevalt ons goed. Uiteraard hebben we wel een paar WF termen moeten aanleren. Om enkele voorbeelden te noemen: de West-Friezen gebruiken vaak TE. Ze gaan TE bed, ze gaan TE werk enz. Ze doen boskippe en de sch wordt standaard uitgesproken als sk. Ook zitten ze Mooi AN en hebben pulletjes in plaats van kuikens.

Dansles
Sporten heb ik eigenlijk mijn hele leven wel gedaan. Zwemles, Gym, Tennisles en Dansles. Allemaal verplichte kost vanuit mijn ouderlijk nest. Op dansles heb ik Rien dus ontmoet. Pas toen Lisah zich aandiende, 15 jaar later, zijn we gestopt. Want werken, huis, kind en actief dansen dat ging niet samen. En voor je het weet ben je samen drie huizen en aardig wat jaartjes verder. Verplichte evacuatie in verband met het evt. springen van de dijk bij de Rijn en een apachehelicopter in de stroomkabels waren toch op dat moment wel aparte gebeurtenissen. We hadden beiden een drukke baan, maar wilden toch graag nog een hummeltje. En zo kwam Jur. Omdat zijn start niet geheel volgens boekje verliep, heb ik de beslissing genomen om fulltime moeder te worden. Dat gaf rust en eerlijk is eerlijk ik heb ontzettend genoten van hun kinderjaren.

Loopavontuur
Mijn loopavontuur startte in november 2015. Samen met Mascha ben ik de Start-to-run gaan doen. Onder leiding van Marco en Jean-Marc werden we klaar gestoomd voor de 5 km van de Eenhoornloop. Wat had ik daar een moeite mee. Heb met Rien de week ervoor het parcours nog verkend. Want ik wilde niet voor verrassingen komen te staan. Eigenlijk nu terugkijkend maakte ik me druk om niets. Daarna kwam ik in de groep van Piet. Waar je o.a. leert dat de vloer heet is, hoe je aan moet zetten en wat skipping is. En nu heel wat zaterdagen verder ben ik in de groep van Leen. Iedere week weer spannend wat hij bedacht heeft. Alles staat genoteerd op zijn briefje. Van touwtjespringen, pionnenwerk tot de meters die we te doen hebben.

Woensdagochtendgroep
Een nieuwe uitdaging diende zich in die tijd ook aan. Wat als we nu de Damloop by night gaan proberen? Ja, dat kan wel maar dan moet je toch iets meer oefenen dan alleen de zaterdag. Dus zo ben ik bij de gezellige woensdagochtend groep van Erik gekomen. Erik is een kei in het uiterste uit je te halen en je te motiveren tot meer. Iedere week een nieuwe uitdaging verzinnen lijkt me niet makkelijk, maar het lukt hem. Interval, duurloopjes, boksen, planken noem maar op. En dan zijn uitspraken tussendoor van b.v.' begin je nog', terwijl je tong al over de baan schuurt, dat zijn de achteraf glimlachmomentjes. Vaste prik na afloop een welverdiend lekker bakkie koffie van Jan met dikwijls ook een traktatie. Heerlijk.

Noooooit meer
Samen met Andjelie, Mascha en Lisah heb ik dus in 2016 de 8 km van de Damloop by night gedaan. En tijdens het lopen dacht ik, dit doe ik noooooit meer. Zoveel mensen die kijken. Maar ook die mening is na diverse loopjes bij mij veranderd. Want het is eigenlijk ontzettend gezellig. Wat een enthousiasme. Zowel van de lopers als van de toeschouwers. Waar ik heel trots op ben is dat ik afgelopen jaar mee mocht met het businessteam van Piet Jong en de Dam tot Dam uitgelopen heb. Dat was toch wel een speciale overwinning voor deze 50-plusser.
Inmiddels heb ik met vooral Esther en Regina aan al heel wat verschillende loopjes deelgenomen. Mijn stelling van 'ik doe alles maar één keer' gaat ook niet helemaal meer op. Sommige loopjes zijn gewoon te leuk.
Ik probeer trouw twee trainingen per week te volgen. Wij zijn de uitvoerders. Maar zonder het enthousiasme van de trainers 'die er in alle weersomstandigheden toch maar staan' is spijbelen geen optie. Je wordt heerlijk opgejaagd, uitgedaagd, gecomplimenteerd en ik luister graag naar hun advies, baldadigheid en kennis.
Het estafettestokje geef ik met plezier door aan Nicole van Eldik-Baijs. Van deze vrolijke jongedame bewonder ik iedere woensdagochtend de snelheid die zij zo makkelijk neerzet. Zet hem op Nicole, we horen graag wat jouw 'TE hardlopen' heeft aangezet.

Jolanda van Leijen

JE WOONLASTEN VERLAGEN?

Bel snel **06-29503071** en bespaar.

HYPOTHEEK RENTE

1.69%*

*10 jaar vast NHG

Instijl geeft ruimte om leuke dingen te doen.

instijl HYPOTHEKEN

Hypotheken | Verzekeringen | 0229-760050 | Instijlhypotheken.nl

Wist U Dat...

Door Ed Meunier

… de foto in ons lentenummer niet is geraden. DE foto behoorde aan onze oudste nog steeds lopende Riet Kalsbeek. Dus de wijn kan lekker rijpen. Spontaan meldde zich iemand die ook wel eens een keer met een leuke jeugdfoto in ons magazine wilde komen. Kom maar met jullie oplossingen en stuur deze naar info@loopgroephoorn of schiet mij maar aan. Wij hebben het dit keer gemakkelijk gemaakt door de letter E weg te laten! Wel dient er gezegd te moeten worden dat er vroeger wel een E in zijn naam voorkwam!

…wij een puzzle hebben voor de regendagen tijdens de vakantie of indien u overhoop ligt met uw partner. Namelijk: hoe vaak komt de letter E voor in dit magazine!!! Oplossingen graag voor de komende ledenvergadering in februari 2019. Naast eeuwige roem ontvangt diegene met de juiste oplossing ook nog twee flessen heerlijke wijn.

… er voorlopig geen koek meer gepresenteerd zal worden. Reden: onze Gerrit-Jan Scholtens heeft een bekeuring ontvangen van € 55,00 en tot half juli moeten wij het zonder doen.

… er een zestal leden in deze periode tien jaar lid zijn. Dat zijn Jan Dekker, Tineke Biesterveld-Lieberton, Andrea van Langen, Marjan Faber, Ruud Zijlstra en Regina van der Riet. Bovendien waren er in dit kwartaal vijftien leden vijf jaar lid. Allen gefeliciteerd en hopelijk gaan zij allen op naar een volgend jubileum.

…wij een nieuwe wethouder hebben in de gemeente Medemblik en wel in de persoon van Andrea van Langen. Ook was er in deze periode een uitreiking van een koninklijke onderscheiding.
Marjan Faber werd op 1 mei benoemd tot lid in de Orde van Oranje Nassau . Aanvankelijk was zij m.i. de eerste ridder in ons midden ware het niet dat wij een lid hebben die Marielle de Ridder heet.

…de woensdagochtend ploeg zich op 1 mei met ca. 35 personen presenteerde met allen een potje mosterd. Reden: hun trainer werd vijftig jaar en zag Abraham. Met een hilarische toespraak door Co van Langen werd Erik in het zonnetje gezet en was zichtbaar geroerd door dit gebeuren. Naast de mosterd voor de komende twintig jaar ontving hij nog vele leuke cadeaus.

… ons lid van het eerste uur, Cees Ursem, begin april getroffen is door een herseninfarct. Vermoedelijk van 1 juli af revalideert hij in Lindendael, Koepoortsweg en wij wensen hem heel veel sterkte met deze verwerking en

vertrouwen op een spoedig herstel. Ook onze Harry Stam is eind april van de fiets gevallen door een bocht iets te krap te nemen. Hij brak daarbij zijn rechterschouder maar was bij de recente Schutz-marathon toch aanwezig.

…Laurie Wolff begin juli nummer drie verwacht. Meer nieuws in het volgende magazine.

…Bas Brekelmans na tien weken weer verscheen op de training evenals Karin Elberse doch zij was tien maanden afwezig. Ook zien wij Willem van der Tak weer regelmatig trainen. Hij zit alweer op een niveau van 8 kilometer en is van plan zich voor de komende clinic in te schrijven. De vele geblesseerden, waaronder bijv. Bartina Schepers, wensen wij een spoedig herstel toe.

… dezelfde Willem is op de zaterdagochtend te bewonderen tesamen met Theo en Ed. Zij hebben een nieuw groepje gevormd, de OLG groep. De letters staan niet voor de woorden die nu uit de meeste monden rollen doch betekenen slechts Oude Loop Groepers. Leeftijd van 69 jaar af en er wordt gewandeld, gejogd, gekletst en kleine stukjes gesprint. Inspirerend voor de jeugd zullen wij maar zeggen.

…Robbert van Meulem een clubrecord heeft gelopen in de categorie heren 45+ namelijk de 15 kilometer in 1.22.55.

…de clinic een prachtig succes is geworden voor de bijna 100 deelnemers. Zij werden voorbereid op de diverse afstanden en voor velen is de recente marathon een persoonlijk succes geworden. Ongetwijfeld staan er verhalen elders in dit magazine.

…ook de Start to Run mag niet onvermeld blijven want er waren ditmaal slechts negen deelnemers. Een aantal hebben deelgenomen aan de vijf kilometer en werden begeleid door fietser en jarige Marco Schoen. Een mooi puntje voor de penningmeester want alle negen zijn lid geworden evenals tot nu toe een dertiental van de clinic.

… dit ongetwijfeld hoger zal worden indien iedereen weer bij zijn positieven is gekomen en zich realiseert wat een prachtige vereniging de Loopgroep Hoorn toch is. Want op maandag 4 juni vond een evaluatie van het loopgebeuren van 3 juni plaats in onze kantine. Zelfs de deelnemers aan de maandagavondtraining mochten blijven en genieten van (frisdrank????),
rode en witte wijn, Rosé d'Anjou, het vele bier en natuurlijk de overheerlijke hapjes.
Zelfs Riet Kalsbeek bleef tot het einde hangen en kreeg een halve fles rose mee naar huis na eerst zelf al aardig bijgetankt te hebben. De overgebleven bananen en sinaasappels waren snel verdwenen. Het was een fraaie avond.

…na het mooie voorjaar nu de zomer aanbreekt en wij allen een fijne vakantie toewensen.

RUNNERS WORLD
HOORN

LOOPGROEP HOORN

VOOROP LOPEN MET ONZE

UITGEBREIDE LOOPANALYSE

WIJ ZIEN JOU GRAAG OP
GROTE NOORD 8A HOORN

Trotse sponsor van Loopgroep Hoorn

www.runnersworldhoorn.nl