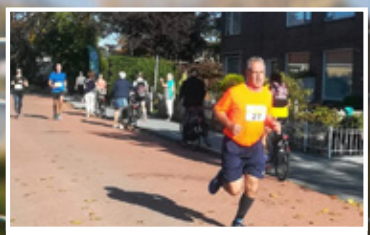
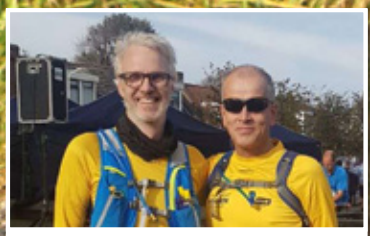
LOOPGROEP HOORN

december 2018 jaargang 20, nummer 82



• De geheimtaal van hardlopen

• Trainingsweekend Ameland



• Berenloop Terschelling

• Wim van Berkum in actie tijdens de Eenhoornloop op de 16.1 kilometer. Foto: RIGS Fotografie

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 28 februari 2019

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Van de Voorzitter

De dagen vliegen om en voor we het weten is 2018 een jaar dat bijna voorbij is. Wat is er allemaal gebeurd en wat staat er nog op de agenda.
Ik zit naar buiten te kijken en zie dat de blaadjes van de boom zijn gevallen op enkele struiken na. Wanneer zal het gaan sneeuwen? Wat zal ik gaan schrijven om iedereen te bereiken en zo te laten weten wat er zoal gebeurt op de Loopgroep. Hier een aantal weetjes.
Het trainingsweekend van Jos en Carin is geweest en het was weer gezellig als je de verhalen hoort en leest op facebook. De Eenhoornloop is geweest, een succesvolle editie, weliswaar onder winderige weersomstandigheden maar zonder regen. Het is echt een najaar klassieker die aan te raden is. Het zou mooi zijn als het lukt om in het geel van de Loopgroep te lopen zodat we duidelijk herkenbaar zijn als Loopgroep Hoorn. Mocht je nog geen kleding hebben kijk dan naar de advertentie verderop in het clubblad of kijk op de website. Niks is verplicht maar het geeft een mooi beeld.
In de afgelopen tijd is er het e.e.a. vervangen op de baan i.v.m. de veiligheid van de wielerbaan, je kunt nu bijvoorbeeld op het middenterrein de rekoefeningen doen en bij de brug is een trap geplaatst zodat je kunt doorsteken mocht dat nodig zijn.

Nogmaals wil ik alle vrijwilligers bedanken voor wie een gezellige avond was georganiseerd met een hapje en een drankje. Als je ook interesse mocht hebben om iets voor de club te doen kan je je via meerdere kanalen aanmelden zoals bij andere vrijwilligers of bestuursleden. Denk ook aan de feestcommissie want die gaat stoppen per 31 december! Dus als je iets wilt organiseren laat het weten en dat hoeft echt niet elke week.
Op dit moment worden de voorbereidingen gemaakt voor de Night Run op 16 december, een gezellige loop door Loopgroep Hoorn en Runnersworld Hoorn samen georganiseerd. Een funloop voor iedereen met een DJ en lichtjes erbij en aansluitend na de „finish" warme chocomelk met een plak kerststol. Zie ook de poster in het clubhuis, FB en de website.
Jos is de eindejaarsduintraining aan het voorbereiden maar wil nog niets loslaten over wat het gaat worden op zondag 23 december in Schoorl. De verzoeken, puzzeltocht, estafetteloop of een duintraining zijn ingeleverd en hier zal Jos de keuze in gaan maken. Ik hoop dat er een mooi pak sneeuw ligt, het restaurant is al ingelicht dat we komen. Iedereen kan hier aan meedoen; het maakt niet uit in welke groep je traint, hier wordt rekening mee gehouden!
Er is een idee gekomen om een Winterclinic te houden op de dagen dat het rustiger is, bijvoorbeeld voor mensen die extra willen trainen of met een bepaald doel willen trainen. Hoe dit beleefd gaat worden zullen we zien, Marco gaat dit de aankomende 10 weken uitvoeren. De Clinic voor de Schutz Marathon Hoorn op 2 juni 2019 zal ook volgend jaar van start gaan. Met de invulling ervan zijn we druk bezig.
Kijk op de website op welke dagen de trainingen vervallen om teleurstellingen te voorkomen.

De Nieuwjaarsreceptie, waarvoor jullie allen van harte zijn uitgenodigd, staat voor 5 Januari 2019 gepland en zal gehouden worden in de kantine.

Loopgroeten,
Bertho Elings

De geheimtaal van het hardlopen

Mijn goede voornemen voor 2018 was actief gaan hardlopen. Niet af en toe als ik toevallig zin had (en het weer me aanstond) maar structureel, elke week. Dan moet er een stok achter de deur zijn. Die stok heette Loopgroep Hoorn. Ik trainde een paar keer mee op proef en werd lid. Stiekem had ik ook al een eerste doel: de 10 kilometer afleggen binnen het uur. Al snel kondigde de clinic zich aan. Om me heen hoorde ik enthousiaste geluiden van mensen die daar al een keer aan mee hadden gedaan. Het leek me wel wat: groepsgewijs klaargestoomd worden voor de Schutz Marathon van begin juni. Dus hiervoor meldde ik me aan. En het moet gezegd: de trainers hadden hun zaakjes prima voor elkaar. Een gevarieerd programma, ieder op zijn of haar eigen niveau, tips en vooral een soort van ongedwongen gezelligheid. Niet moest, alles mocht. Heel leuk om mee te maken dat lopers van alle leeftijden, gehuld in allerlei kledij, meermalen per week hiervoor op kwamen draven. De één voor de halve marathon, de ander voor de 10 kilometer en sommigen ook voor de 5 kilometer.

Geheimtaal en horloge

Voor mij als nieuwbakken atleet ging er een nieuwe wereld open. Het bleek dat er in de loopwereld een soort geheimtaal van woorden en uitdrukkingen leeft. Daar kom ik zo nog op terug. Eerst het horloge. Veel lopers beschikten over een horloge die GPS-gestuurd is. Die wilde ik natuurlijk ook. Als platinalid van de ANWB (techniek is niet helemaal mijn ding, mooi dat je ze kunt bellen bij een brandend rood lampje of een lekke band) kreeg ik een aantrekkelijke korting op een TomTomhorloge. Het apparaat doet het geweldig. Alleen is het een beetje jammer dat batterij nogal snel leeg is. Op tijd opladen dus, dat was les één. Les twee was: bezint voordat je aanschaft. Er zit namelijk geen hartslagregistratiechip in, dus lopen op hartslag (wat dat was, leerde ik maanden later maar dat terzijde) is voor mij niet weggelegd. Hoewel, de kerstman is in aantocht.

Naar buiten met hazen

Terug naar de geheimtaal. Na een aantal baantrainingen kondigde trainer Jean-Marc Bouman aan dat we bij de zaterdagsessie 'naar buiten' zouden gaan. Volgens mij trainden we al steeds buiten. Iedereen om me heen wist wat hij bedoelde, of deed in elk geval alsof. Bij navraag bleek dat we de baan gingen verlaten en een duurloop zouden lopen buiten het terrein. Oké, dat was dan duidelijk. Er zouden ook 'hazen' meegaan. De betekenis van dat woord kende ik al want je hoort regelmatig op televisie dat er een 'haas' wordt ingezet om het tempo te bepalen. Dat dit woord ook een werkwoordsvorm heeft, wist ik niet. De 'haas' vertelde na afloop dat hij het hartstikke leuk vond dat hij vandaag mocht 'hazen'.

Fartlek en vegen

Er vonden ook trainingen plaats bij het MAK Blokweer. Er stond een 'fartlektraining' op het programma. Weer allemaal gezichten om me heen met een uitdrukking die mij de indruk gaf dat ze precies wisten wat we gingen doen. Het bleek een training te zijn met afwisselende snelheden en rustmomenten. Mooi, weer een woord geleerd. Bij een duurloop hadden we in de groep achterblijvers. Die hadden geen begeleider bij zich (heet dat een 'achterhaas', of bestaat dat woord niet?) en Ruud Groenhuijzen draaide met zijn wijsvinger een rondje in de lucht. 'We gaan vegen.' De voorste groep liep in zijn geheel terug en sloot aan bij de achterblijver. We hadden ze opgeveegd. 'Dat is logisch', zou een inmiddels overleden topvoetballer mompelen.

Negative split

Tijdens het koffiedrinken vang je wel eens wat op van meer ervaren lopers. De term 'negative split' viel. Ik spitste mijn oren. Weer een leermoment. Letterlijk en figuurlijk. De mannen legden me uit dat het verstandig is om redelijk rustig te beginnen om daarna, na ongeveer de helft van een wedstrijd, te kunnen versnellen. Oei, ik ging altijd lekker stevig van start en zag dan wel wat ik verderop overheld. Een 'positive split' dus. De negatieve variant toch maar eens uitproberen, nam ik me voor.

Nu naar de (halve) marathon

Dat kwam er nog niet van tijdens de Schutz Marathon op 3 juni maar mijn doel bereikte ik wel. Een mooie 57 plus, dus onder het uur. Inmiddels ben ik in training voor de 16 km en dan wil ik negatief gaan splitten. En dan op naar de halve marathon en daarna voor mijn 60e een hele marathon (!?). Een kleedkamermaatje vertelde me dat je daarvoor in je training maar maximaal 14 kilometer voor hoeft te lopen. Via 'sportrusten', weer zo'n geheimtaalwoord. Je loopt dan op je hartslag en stoemt zo door naar die 42 km. Schijnt het.

Het horloge met hartslagmeterchip staat met stip op één op het lijstje voor onder de kerstboom.

Koos Schipper

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

Geldelozeweg 31, 1625 NW HOORN
De Weyver 6, 1718 MS HOOGWOUD
T 06-25066308
E mail@connybuis.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. Kijk op www.connybuis.nl voor meer informatie.

HET IS EEN IRRITATIE-FACTORTJE

Amber Schoen is getrouwd met Marco. Samen hebben ze 2 dochters, Naomi van 22 en Kiara van 17 jaar.
Met deze column, die over sport, werk of over haar gezin gaat, geeft ze een kijkje in haar dagelijks leven.

Al 30 jaar reis ik met de trein naar Amsterdam, tegenwoordig 4 dagen per week. In Hoorn wandel ik zo'n 20 min. naar het station. Op m'n gemakkie overdenk ik de dag die voor me ligt. In Amsterdam wandel ik 5 min. voordat ik ter plekke ben. Best ideaal dus. Op de ergernissen na dan. En dan bedoel ik niet eens vertragingen door materiaalpech, blaadjes op de rails, sneeuwstormen of ongelukken. Daar kan de NS over het algemeen weinig aan doen, dus in die gevallen draag ik mijn lot en mopper ik niet. Nee, echt niet! De grootste ergernissen die ik ervaar zijn nl. van mijn Naaste Spoorweggebruikers. Het begint al met het zoeken naar een plek. Ik zit het liefst op een stoel waarvan er steeds 2 naast elkaar zijn, dan kun je lekker met je benen languit zitten. Hoeveel mensen nemen niet 1 maar 2 plekken in? In de coupé zit elke ochtend een man die op de stoel aan het gangpad zit, en zijn jas heeft opgehangen bij de stoel aan de raamkant. Natuurlijk staat zijn tas op de stoel naast hem. Aan de andere kant van het gangpad zit standaard een man die het nog bonter maakt. Die zit aan de raamkant, heeft zijn tas op de stoel naast hem, heeft het tafeltje naast hem uitgeklapt en daar ligt zijn laptop en rekenmachine op. Daar wilde een mevrouw zitten en die moest een paar minuten op meneer wachten voordat hij zich had geïnstalleerd op 1 plek i.p.v. op 2 plekken. Bepaald Niet Sociaal deze 2 mannen. Afgelopen week zat ik naast een jongeman met een loopneus. Nee hè! Elke 10 seconden haalde deze Notoire Snotteraar zijn neus op. Vijf-en-twintig minuten lang, dat is 150 x! Of ik zit naast iemand met Nogal Stampende headbang muziek, een Nauwgezette Softwaretester die een computerprobleem heeft waar de hele coupé verplicht van moet meegenieten, of naast zo'n Niet Snugger grietje die een vriendin belt maar eigenlijk niet weet waarom ze belt, zoooo irritant! Het meest opmerkelijke wat ik heb meegemaakt was een student die een plek bezet hield voor een vriendin, ze nam natuurlijk niet 1 maar 2 plekken in. Er stonden allemaal mensen in het gangpad en een meneer vraagt of ie daar mag zitten. "Nee, ik hou deze plek vrij voor m'n vriendin". Vriendin was (nog) in geen velden of wegen te bekennen. De Niet op Spits drijvende meneer blijft staan en de plek blijft vrij. De trein gaat rijden en ik zeg tegen die meneer "U gaat toch zeker wel op die plek zitten? Dit gaat u toch niet goed vinden?" En meteen krijg ik bijval van een aantal mensen. Narrige Student wordt boos, staat op en roept dat ze nu eens 1x in de trein zit en dat graag samen met haar vriendin doet. Vriendin staat verderop in het gangpad. Ik zeg "dan ga je lekker naast je vriendin staan". Zo, discussie gesloten, meneer gaat zitten, en mompelt dank je wel tegen me. Omdat ik vaak geïrriteerd ben, let ik er goed op dat ik zelf niet irritant ben. Ik zeg zachtjes goedemorgen, eet mijn kwark met sinaasappel zo goed als zonder geluid, neem natuurlijk maar 1 plaats in en zet m'n telefoon op stil, snuit m'n neus als ie loopt en probeer áls ik moet niesen dit zo zacht mogelijk te doen. Misschien komen al die irritaties wel omdat ik niet zoveel geluid kan verdragen. Collega's die klikken met een pen krijgen daar steevast wat van te horen, Marco krijgt een boze blik als ie hard niest of als de tv hard staat. Wij hebben alleraardigste nieuwe buren, die een half jaar lang het hele huis van boven tot onder hebben verbouwd. Oude keuken eruit, tegelvloer eruit, muren eruit, badkamer eruit, en daarna alles er weer in. Dan nog sleuven frezen in de keuken, een uitbouw van 2 meter en met de kettingzaag bomen omhalen. Hoorndol werd ik er van! Van de week wilde ik 's middags uit de trein stappen maar dat ging niet omdat er een Nogal Snelle en ongeduldige meid al ging instappen. Zo onbehoorlijk! Dus ik zeg er wat van: "laat de mensen eerst uitstappen voordat je instapt, ja!" Dat klinkt natuurlijk fel want ik ben geërgerd. Zegt ze "maak je niet zo druk". Nou jaaaaaa zeg, denk ik, als ZIJ zich nou niet druk maakt. Zucht. Ik begin aan mijn middagwandeling, overdenk opnieuw mijn dag en kom toch ontspannen thuis. Het is lekker weer, ik tap een koel drankje in, installeer mezelf op een tuinstoel en geniet met m'n ogen dicht van de zon..... en dáár hoor ik de achterburen! Nee maar, wat is dat voor takkenherrie! Ze zijn de voegen van de buitenmuren aan het verwijderen. En ik? Ik maak dat ik zo snel mogelijk weg ben, naar binnen. Heerlijk, rust!
Ik zit aan de keukentafel en krijg appjes binnen en hoor vanaf de bank "kan dat geluid niet uit, zo irritant die appjes van jou", aiiiiiii.

Groetjes
Amber.

JE WOONLASTEN VERLAGEN?

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

HYPOTHEEK RENTE

1.69%*

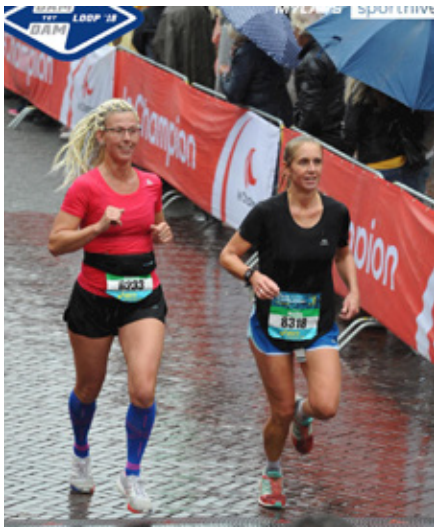
*10 jaar vast NHG

Instijl geeft ruimte om leuke dingen te doen.

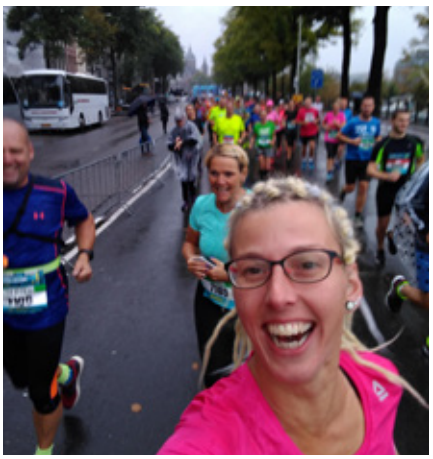
instijl HYPOTHEKEN

Hypotheken | Verzekeringen | 0229-760050 | Instijlhypotheken.nl

De Dam tot Dam,
een regenachtig feestje



Tot een week voor de Dam tot Dam had ik nog niets geregeld. Totdat daar Richard zijn startnummer aanbiedt in verband met een blessure. Heel vervelend voor hem, maar ik neem graag zijn startnummer over. Het weekend dat volgt is het weekend voor de Dam tot Dam. Ik word wakker met een zere keel en een heel zwaar hoofd. Shoot, ik ben verkouden. En heftig ook. Lekker dan, ik heb net dat startnummer overgenomen. Het hele weekend voel ik mij beroerd en vraag ik mij af of het wel zo verstandig is om de week erop te gaan lopen. Aan de andere kant, ik heb wel nog een volle week om te herstellen.



Een dingetje

O ja, dan is er nog een dingetje. Mijn kilometers zijn sinds marathon Hoorn eigenlijk niet echt boven de 10km uit geweest. Het aantal keren is op één hand te tellen en dan nog houd je vingers over.
Ik snuit, snuif, hoest en proest het hele zooitje bij elkaar. Ik koop een en ander van de drogist en hoop op een klein wondertje, zodat ik dan in ieder geval weer een heel klein beetje normaal kan ademen en het hoesten - de gemiddelde zeeleeuw is er niets bij - onder controle krijg.
Ik besluit de woensdag voor de Dam tot Dam toch er een 12km tegenaan te gooien. Mochten deze 12 km redelijk gaan, dan start ik zondag. Deze 12km gaan eigenlijk heel soepel. Ik heb zowaar wat lucht en de hoestbui gaat thuis pas los. Lijkt mij een prima soort van herstel. In ieder geval goed genoeg om te starten.
Zondag met de trein naar Amsterdam. Ondanks de verkoudheid voel ik mij best goed. En heb ik er zin in. Ik ga voor uitlopen???, lijkt mij op dat moment een prima doel. Gelukkig merk ik in de trein dat ik niet het enige slachtoffer ben van deze hardnekkige verkoudheid. Ik vind het voor mijzelf wel een leuk idee, al die zeeleeuwen straks tussen Amsterdam en Zaandam.

Startvak

Goed, het regent. Ik probeer zo lang mogelijk te wachten in het centraal station. Maar ook ik moet dan toch de regen in. Net op tijd sta ik in het startvak, achter mij gaan meteen de hekken dicht. Nou daar gaan we dan, wachten op het startschot en dan naar Zaandam. Als ik begin te lopen voelt het verrassend goed. Ik heb zowaar lucht en het hoesten lijkt uitgeschakeld. Yessss. Mensen langs de route staan in poncho's in hun tuintjes en op de stoep. Mooi vind ik dat, dat ondanks de regen het feest gewoon door gaat. Ik draai de Peperstraat op, lichamelijk merk ik niets meer van het feit dat ik verkouden ben. En dat ik nog genoeg energie over heb om er voor de fun een sprintje uit te gooien.

Zeeleeuweffect

Wat toen heel fun leek, 200m sprint, bleek na finishen niet zo'n goed idee. Ik hoest en blaf en doe, het zeeleeuw-effect is voor de volle 100% aanwezig. Ik heb het benauwd en m'n longen doen zeer. Heb echt even tijd nodig om te herstellen. Na een paar minuten gaat het weer. Ik haal m'n tasje op, trek droge kleding aan. En wandel richting station. Een geslaagde, regenachtige, feestelijke Dam tot Dam.
Ik zou foto's maken, maar mijn camera en regen blijken een slechte combi. Normaal zou ik het ook over het blij-ei effect hebben. Nogal wat mensen, inclusief ik zelf, leggen dat dan vast. Maar op 23 september was ik een hele blije zeeleeuw. Ook vastgelegd, want ik was niet de enige met een camera.

Keep running,
greetz Francien

Reparatie aan Mitralishartklep geslaagd

Op 7 februari 2017 heb ik een sportmedisch onderzoek gedaan bij sportmedische centra Plemper. Reden van keuring: Periodieke check-up. Sinds 5 jaar heb ik bij aanvang hardlopen een beklemmend gevoel op de borst hetgeen na 5 km verdwijnt. Na de sportkeuring neemt hij de onderzoeksresultaten met mij door maar hij is niet tevreden over het hartfilmpje. Reden om mij door te sturen naar het WFG voor nader onderzoek.
Tijdens dat onderzoek in het WFG blijkt mijn Mitralisklep lek te zijn. De klep hoeft niet vervangen te worden; met een minimale ingreep kan de klep gerepareerd worden.
Deze operatie werd op 4 oktober 2018 gedaan in het OLVG in Amsterdam.
De volgende dag meldt de chirurg dat de operatie geslaagd is en dat is fijn om te horen. Na een week in Amsterdam word ik overgebracht naar het WFG in Hoorn voor herstel. Maar door een bacteriële infectie was het verblijf in het WFG wat langer dan de bedoeling was. Op vrijdag 19 oktober 2018 ben ik ontslagen uit het WFG en daar was ik heel blij mee.
Waar ik ook heel blij mee was is het bezoek, de kaarten, de bloemen de gesprekjes en de telefoontjes van loopvrienden. Dank daar voor.

Theo van Vliet

Bokbieravond Loopgroep Hoorn

OKTOBER 2018

Jetzt geht's los!!!
Het is woensdagavond 31 oktober en de locatie is de kantine van de loopgroep-hoorn, buiten is het duidelijk alweer herfst maar binnen is het gezellig en warm. Op het programma staat De Bokbieravond gepland, waar een viertal nieuwe bockbier-(op z'n Duits geschreven met een letter c) smaken worden gepresenteerd. Ook voor deze editie heeft de feestcommissie weer contact gezocht met Eli Bos van de Mitra slijterij en een selectie gemaakt uit de enorme keuze bockbieren. Over smaak valt immers te twisten dus dan maar afgaan op de ingewonnen informatie van de uitgekozen bieren om zo de deelnemers een keur aan diverse smaken voor te kunnen schotelen. Maar een proeverij is niet compleet zonder een bijpassend hapje dat het bier nog meer tot zijn verbeelding laat spreken. Gelukkig stond Sonja, de vrouw van Ruud Zijlstra, de feestcommissie bij om de hapjes in te kopen. Bier ingekocht check!, boodschappen in huis check!, feest-commissie gemotiveerd dubbel check!!

Proeflokaal
Het gebeuren staat weer gepland na de woensdagavondtraining, dus de kantine wordt weer omgetoverd tot gezellig proef-lokaal met de tafels in een grote u vorm met een heuse vuurkorf in het midden, weliswaar met lampjes maar nauwelijks van echt te onderscheiden en alleen het snoer richting stopcontact verraadt dat van echt vuur geen sprake is. Ook onze vaste dj binnen de feestcommissie, Ruud, had zijn mobieltje weer tjokvol gezellige muziek gestouwd om de avond weer muzikaal te omlijsten. De rolverdeling was als volgt; Hans deed het woord bij de presentatie van de biertjes en deed samen met Ruud het uitschenken, Martin hield de kas bij en samen met mijn persoontje hadden wij onszelf gebombardeerd tot de keuken-brigade en namen de catering voor onze rekening.

Totale smaakbeleving
De deelnemers hadden zich al snel genes-teld en de proeverij kon beginnen. De aantal deelnemers waren vooraf al bekend dus met de inkoop was daar rekening mee gehouden en door slim inkopen waren wij in staat om de mensen gewoon een flesje te geven in plaats van een klein glaasje. Bij

elk bockbiertje vertelde Hans de specifi-caties en bijzondere feitjes en zorgde het hapje erbij voor een totale smaakbeleving. Het werd een gezellige boel en de deel-nemers genoten zichtbaar van wat hun allemaal werd geserveerd. Na het "officiële" gedeelte van de proeverij werd er een soort van dansvloertje gecreëerd en waag-den enkele mensen zich aan een dansje. Rob de "Magneet" was niet meer van de dansvloer te slaan maar was dan ook in goed gezelschap van enkele dansgrage hardloopsters. Ook de verzoekjes (met name Jaap Ligthart) werden gehoord dus de Duitse Schlagers schalden luid en dui-delijk uit de speakers. Er werd nog steeds 'geproefd' en gedanst tot in de late uurtjes (het was al bijna twaalf uur middernacht) maar hoe jammer ook, aan alle gezelligheid komt een eind, zo ook aan deze avond. En niet te vergeten, het is pas woensdag en voor menig persoon gaat de stoomfluit de volgende morgen al in alle vroegte, maar met de nodige slaapmutsjes achter de kiezen zal het in slaap vallen geen enkel probleem zijn en van de muggen ook geen last… Vele handen maken licht werk dus

met wat hulp was de kantine in no time weer als vanouds en de keuken weer in showroomstaat teruggebracht. De warme jassen weer aan en op naar huis, het was weer top al zeg ik het zelf.
De feestcommissie wil iedere deelnemer bedanken voor zijn/haar aanwezigheid en het vertrouwen in ons en verder gaat onze dank ook uit naar Eli Bos (Mitra Slijterij) en Sonja Zijlstra (Boodschappen).
De geserveerde Bockbiertjes van de avond met bijpassend hapje:

1 Chouffe Bok 6666 (6.66% Alc) en tomatensoep
2 Lindeboom Gouverneur Dubbelbock (7.5% Alc) en chocolade mousse
3 Bird Brewery Lekkerinde Kauw (7% Alc) en kippenragout
4 Roestige Bok (6.6% Alc) en rogge-brood met kaas

Wij als feestcommissie hebben onze best weer gedaan om de mensen een gezellige avond te bezorgen en hopen dan ook dat zij het zo hebben ervaren.

Auf wiedersehen,
Hans van Arum, Ruud Zijlstra, Martin Hinse en Jozef Beck
De feestcommissie

Jan 'de koffieman' in het zonnetje gezet!!

Wat moet een loper van de loopgroep toch zonder Jan `de koffieman`.

Jan en zijn koffie zijn voor de woensdag-morgen trainingsgroep (en de zaterdag-ochtend lopers ook, denk ik) de stimulans om de trainingen vol te houden tot het einde. Want daarna volgt pas het echte genieten van koffie en zijn gezelligheid. Daarom werd Jan eens flink in het zon-netje gezet.
Dank je wel Jan voor al die lekkere kopjes koffie en de hopelijk nog vele die mogen volgen.

De woensdagmorgen trainingsgroep

2018 Nadine OK Run

De allerlaatste editie van een evenement ter nagedachtenis aan Nadine (overleden te Amsterdam, 2 december 2006).

Wij, de familie Beemsterboer, wonen inmiddels niet meer in Hoorn, maar niets stond ons in de weg om de tiende editie van de Nadine OK Run weer als vanouds te organiseren. Vanuit het Nadine Foundation kantoor aan de IJsselkade te Doesburg, waar wij ons eind maart hebben gevestigd, werden alle betrokken instanties, alle vrijwilligers en iedereen en alles dat nodig is om dit evenement weer tot een succes te maken, benaderd en werden er afspraken gemaakt.
Sportief 'Noord Holland' verwacht ieder jaar op de tweede zondag van oktober te Scharwoude dat er iets bijzonders gaat gebeuren, dus ook bij de laatste editie op 14 oktober 2018. Maar wat? Waarom wordt deze loop eigenlijk ieder jaar georganiseerd? De bedoeling is vanaf de eerste keer altijd geweest: Nadine gedenken en samen lopen tegen geweld. Geweld in Nederland, maar ook daarbuiten. Daar staat de Nadine Foundation voor. Wij wilden er echter iets bij bedenken om te overkoepelen als afsluiting, maar wat?
De organisatie besloot om aan de allerlaatste editie een aansprekend thema toe te voegen. Het werd het begrip 'vrede'.
Bestrijden van geweld is goed, maar wat is het uiteindelijke doel daarvan? Dat is om met elkaar in vrede te kunnen leven, toch? Maar hoe kan dat begrip het krachtigst worden uitgebeeld?

Op de ochtend van het evenement plakte de organisatie met wit plakband de contouren van vijf letters zo groot mogelijk binnen het startvak op het asfalt:

V R E D E

"Gaat het ons wel lukken om 550 atleten binnen de contouren van deze letters te laten plaatsnemen en geduldig te laten wachten met starten tot er vanuit de lucht een foto van is gemaakt?"
De werkgroep had zo haar twijfels, maar het antwoord is volmondig: JA!
Iedereen met de handen naar de hemel voor een foto vanuit de lucht, het punt is gemaakt!!
Weken vooraf aan 14 oktober schreef journalist Eric Molenaar in het Noord-Hollands Dagblad over het 'vredeplan' het volgende:

'Redding'

In een soort speurtocht om dit voor elkaar te krijgen, zonder dat het ten koste gaat van het bedrag dat aan een goed doel wordt geschonken, dacht de organisatie aan een drone, een bouwsteiger, een hoogwerker, of zelfs een telescoopkraan. Maar de 'redding' kwam in de persoon van Marijn Swart uit Nieuwe Niedorp. Hij heeft een paramotor, waarbij hij zweeft onder een scherm, terwijl een motor op zijn rug hem voortstuwt. Op die manier kan hij, afhankelijk van het weer, drie uur in de lucht blijven. Genoeg om foto's te maken van VREDE en ook later nog van de lopers.

De paramotorvlieger is op de dag van het evenement wel de lucht in gegaan, maar door de te sterke bovenwind was het voor hem niet mogelijk om Scharwoude te bereiken binnen de beschikbare tijd. Gelukkig bracht een Hoorns bedrijf "The Flying Dutchmen" van Jochem Feldberg uitkomst met een drone. Het resultaat is geweldig, een unieke luchtfoto stond maandag na de Run op de voorpagina van de krant.

Stamgast

Over belangstelling uit Den Haag mocht de organisatie niet klagen. De minister president Mark Rutte was weliswaar door een knieblessure niet in staat om mee te rennen, maar hij was wel aanwezig. Voor hem bedacht de organisatie de schone taak om na een korte toespraak het startschot te lossen voor de 10.
De rest van de dag heeft hij, aan de zijde van Wanda, iedereen te woord gestaan die hem aansprak. Zelfs nog koffie gedronken bij een inwoner van het dorp! Naast de premier was stamgast Fred Teeven er weer en liepen ook de minister voor rechtsbescherming Sander Dekker, evenals RTL-presentator Merel Westrik de 5 kilometer mee.

Een groot deelnemersveld, waaronder veel leden van de Loopgroep Hoorn, liep de Kids run, de 5 km, de 10 km mee. Voor de niet–hardlopers was er weer een mooie natuurwandeling uitgezet door de Rietkoog rond Schardam. Het weer en de sfeer waren fantastisch, het kon niet beter. Wij kunnen terugkijken op een zeer geslaagd evenement.

Allergrootste vreugde

Wanda en ik genoten van alles wat er gebeurde, maar zagen vanaf de dijktop tot onze allergrootste vreugde onze dochter met twee kleinkinderen voorbij rennen. De oudste, Niënna (5 jaar), liep al voor de vijfde keer mee en de jongste van twee, Yavanna, voor de derde keer. De eerste keer in de baarmoeder, de tweede in de wandelwagen en nu voor het eerst op eigen benen! Zie foto.
De Nadine OK Run was voor ons een soort van afscheid nemen van onze zo vertrouwde woonomgeving.

Alle instanties, vrijwilligers, sponsoren en niet in de laatste plaats de enthousiaste deelnemers willen wij bijzonder dankzeggen. Het waren tien Nadine OK Runs om nimmer te vergeten. De website www.nadineokrun.nl vertelt het verhaal d.m.v. foto's en verslagen. Met een dubbel gevoel, maar vastbesloten sluiten wij dit prachtige evenement bij editie 10 definitief af.

Een hartelijke groet vanuit het oosten van het land,

Wanda en Jacques Beemsterboer
info@nadinefounation.nl

Mijn eerste marathon

Even voorstellen, ik ben Ernst Bronner, woon met Mirjam en dochter Juliët in Hoorn en ben sinds 2008 lid van de Loopgroep Hoorn. Ooit begonnen met rennen doordat ik door m'n zwager was uitgedaagd om 10 kilometer hard te lopen tijdens de marathon van Hoorn. Daarvoor had ik nooit hardgelopen.

Het leek me destijds wel een aardige uitdaging totdat ik zelf m'n eerste rondjes had getraind. Vreselijk vond ik het, maar toch doorgezet en in mei 2008 m'n eerste 10 kilometer volbracht. Dat smaakte naar meer en ik merkte dat ik zo alleen trainend niet echt veel verder kwam. Ik zag toen een advertentie voor de clinic voor de 10 kilometer van Hoorn voor 2009 van de Loopgroep Hoorn voorbij komen en heb me daarvoor ingeschreven. Het bleek een schot in de roos want niet alleen ging ik er sneller van rennen maar samen met anderen lopen bij de gezelligste club van Hoorn bleek ook een stuk leuker.

Kwakkelen

Helaas heb ik vanaf 2014 lopen kwakkelen met een wat tegenwerkende knie en is het lopen een beetje op de achtergrond geraakt. Nog een tijdje bij de sportschool Mobilito in Blokker gefitnesst ter revalidatie maar dat was het niet, ik vind het hardlopen namelijk zo lekker omdat je dan buiten bent in weer en wind. Hardlopend maak je echt de seizoenen mee. Gelukkig heb ik via Mobilito een workshop van de iceman Wim Hof kunnen volgen en ben ik in de ban geraakt van het koudwater zwemmen. Dit bleek ook een goede uitwerking te hebben op m'n algehele conditie en zo al met al was ik eind 2017 weer blessurevrij en fit.

'De Hardloop Revolutie'

Nou had ik altijd al gezegd dat ik een keer een marathon wilde lopen voor m'n 50ste en dan zomaar opeens ben je 49 en moest het er toch maar eens van komen. Eind 2017 is het plan geboren om in oktober 2018 de marathon van Amsterdam te lopen. In januari gelijk ingeschreven, maar dan? Ik kwam toen het boek 'de Hardloop Revolutie' van Stans van der Poel en Koen de Jong (ISBN 9789491729850) tegen. Het boek beschrijft hoe je slimmer traint en goed herstelt en bevat ook een schema van 100 dagen waarin je met trainingen van maximaal 14 kilometer jezelf kunt voorbereiden op de marathon. Dat klonk me als muziek in de oren.

Het leek me handig om het in 2 stappen aan te pakken. Eerst trainen naar de de halve marathon van Hoorn in juni en dan in oktober de hele van Amsterdam. In maart ben ik begonnen met een schema uit het boek, een schema van 100 dagen voor de halve met als doelstelling een tijd onder de 2 uur. Dit schema bestaat uit ongeveer 4 loopjes per week en bleek heel goed te doen. De halve marathon in juni ging prima en met een eindtijd van 1:59 en een beetje.

Algehele conditie

Half juli begon toen het echte werk voor de hele, wederom met een schema van 14 dagen. Het ging prima en ook het mooie zomerweer werkte natuurlijk mee. Lastig puntje in het schema was wel dat ik met Juliët een weekje vakantie in Berlijn had geboekt na ongeveer 27 dagen in het schema. Ik had nog wel de loopschoenen mee, maar we liepen al genoeg kilometers dus het rennen maar overgeslagen. Volgens het boek zou dat ook niet zo'n probleem zijn en toen ik na de vakantie weer ging rennen bleek volgens m'n hartslagmeter/horloge m'n algehele conditie toch nog wat verbeterd dus af en toe rust lijkt ook prima.

In september kwam de Dam-tot-Damloop. Ik kon via m'n werk meelopen en het leek me wel een mooie graadmeter om te kijken hoe ik er voor stond. Op de één of andere manier was ik best wel zenuwachtig voor de start terwijl ik hem toch al voor de 5e keer ging lopen. Ik had me voorgenomen 'rustig' te starten en een tempo van ongeveer 5:30 aan te houden. Van het voornemen kwam niet zoveel terecht, ik voelde me goed en haalde uiteindelijk gemiddeld 5:08 en kwam over de finish in een PR van 1:22:29. Dat was een mooie opsteker!

Moderne mens

Daarna vol inspiratie verder getraind tot op dag 82 van het schema. Bij een intensief rondje van 9 kilometer verstapte ik me toen ik een stoepje afging en schoot het in m'n lies, hellupie! Ik zag m'n noeste trainingsarbeid in rook opgaan en wilde m'n schoenen al aan de wilgen hangen. Maar wat doet de moderne mens dan, die gaat dan op Facebook te rade. Gelukkig kwam Hetty Bakker (inval trainster van de Loopgroep) met een olietje om er op te smeren en dat leek te helpen. Het advies was om rust te houden en dat heb ik tot de vrijdagavond voor de marathon dan ook maar gedaan. Die vrijdagavond met angst en beven maar even een kort loopje gedaan en dat leek prima te verlopen. Hetty nogmaals bedankt.

Onrustige nacht

Op zondagmorgen 21 oktober vroeg opgestaan na een wat onrustig nachtje. Naar Amsterdam waar ik bij het Olympisch Stadion Joop Rikkelman tegenkwam die ook de marathon ging lopen. Van Joop nog wat goede adviezen gehad en om ongeveer 10:20 van start gegaan. Het was een geweldig feest, veel bezoekers langs de kant, Elvis Presley die voor me uitliep en het mooiste weer van de wereld. Ik

had me voorgenomen om een tempo van 6:00 aan te houden en dat leek ook prima te gaan. Tot 30 kilometer geen vuiltje aan de lucht, ik kwam door op ongeveer 3 uur. Toen zag ik dat andere mensen begonnen te wandelen en dat vond ik wat gek maar al gauw snapte ik waarom. De spreekwoordelijke man met de hamer kwam daar aan, geloof ik. Alles begon pijn te doen en de laatste 12 kilometer bleken toch best heel lang te zijn. Gelukkig stond Mirjam met m'n zus en zwager vlakbij het stadion en met hun enthousiaste aanmoedigingen wist ik nog net de laatste 200 meter af te leggen. Die kunnen dan best heel zwaar zijn. Maar wat een ontlading en goed gevoel als je dan die streep overkomt! M'n tijd was uiteindelijk 4:36:04 en ik was vooral heel tevreden dat ik hem had uitgelopen. Het is een mooi proces geweest en ik kan het iedere hardloper van harte aanbevelen om hem in ieder geval één keer te lopen.

Ernst Bronner

Privacy en de Algemene Verordening Gegevensbescherming

Het afgelopen jaar heeft het bestuur hard gewerkt om de Loopgroep Hoorn klaar te maken voor de toepassing en voorwaarden vanuit de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). Jullie zijn hierover per e-mail, via ons clubblad en bij de informatieavond geïnformeerd.
Bij de opstellen van de stukken hebben wij gebruik gemaakt van informatie van de Atletiekunie en de vrijwilligerscentrale. Inmiddels is de AVG enige tijd van kracht en is ons duidelijk geworden dat wij strenger in de leer zijn geweest dan noodzakelijk. Uit nadere analyse van de gebruikte persoonsgegevens is gebleken dat wij maar beperkte persoonsinformatie verzamelen en gebruiken. Wij gebruiken immers alleen Naam, Adres, Woonplaats, telefoonnummer, e-mailadres, bankrekeningnummer, geslacht en geboortedatum. Aan het verwerken van deze gegevens in een verenigingsadministratie zijn minder strenge eisen verbonden. Wij hebben met een externe deskundige geconstateerd dat het (alsnog) vragen van toestemming voor het gebruik van deze persoonsinformatie niet nodig is. Door het aangaan van een lidmaatschap is een overeenkomst tot stand gekomen tussen het verenigingslid en de vereniging. Expliciete toestemming voor het verwerken van de genoemde persoonsgegevens is in zo'n situatie niet nodig.

Velen van jullie hebben inmiddels al een aanvullende verklaring voor het gebruik van de persoonsgegevens afgegeven. Op basis van de huidige informatie was dit niet noodzakelijk geweest. Zoals gezegd zijn wij iets te zorgvuldig en strikt geweest. Indien dit onduidelijkheid of verwarring heeft veroorzaakt bieden wij onze excuses hiervoor aan. Wij gaan bij de rest van de leden natuurlijk geen toestemming meer vragen.

Mochten jullie vragen hebben dan kunnen jullie deze altijd bij onze secretaris Dirk Exalto terecht.

Met sportieve groet,

Bestuur Loopgroep Hoorn

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

Onze Vrijwilliger in de Spotlight!!

Ton Hollak
Lid sinds: Februari 2002

Velen hoor je het keer op keer zeggen, wat een warme, leuke en gezellige club is dat toch die Loopgroep Hoorn. Een gevoel wat wij als leden met elkaar delen. Een hechte familie waar niet alleen hard wordt getraind voor mooie prestaties maar ook wordt gelachen en soms een traan gelaten. Soms realiseer je je niet wat er allemaal nodig is om een dergelijke vereniging draaiende te houden. Vele vrijwilligers zijn geregeld in actie om ervoor te zorgen dat wij als leden het naar onze zin hebben bij deze vereniging. Daarom zetten wij die mensen, die soms voor vele onzichtbaar zijn in de spotlight omdat wij als vereniging niet kunnen bestaan zonder hun inzet.

Wat doe jij als vrijwilliger bij de Loopgroep Hoorn?:
Ik maak onze kleedkamers schoon en sta als verkeersregelaar bij de Eenhoornloop en de Marathon Hoorn. Nadat ik lid ben geworden heb ik mij ingezet als vrijwilliger.

Wat was voor jou de aanleiding om als vrijwilliger aan de slag te gaan bij de Loopgroep?: Vrijwilligerswerk zit in mijn bloed. Het is voor mij de gewoonste zaak. Als ik complimenten krijg voor mijn werk, zelfs van wildvreemde lopers, geeft mij dat veel voldoening en energie.

Wat is je mooiste/leukste herinnering in de de afgelopen periode bij de loopgroep geweest?:
Ach, de afgelopen zestien jaar heeft mij al zoveel plezier gegeven dat ik niets specifieks te melden heb, elke week weer een feest om bij de loopgroep aanwezig te zijn.

Wat of wie heeft de meeste indruk op je gemaakt bij de loopgroep?:
Ja, dat is er maar een: onze oprichter Theo van Vliet!

Welke vrijwilliger verdient nog meer om in de Spotlight gezet te worden?: Elke vrijwilliger verdient respect en er zijn er veel binnen de Loopgroep die bakken werk verzetten. Amber Schoen bijvoorbeeld, wat een kanjer! Wat die allemaal doet, geweldig!

Als jij het voor het zeggen had…Wat zou je willen veranderen/verbeteren binnen de Loopgroep?:
Wat jong bloed dat zich actief gaat inzetten in de vereniging en het bestuur. Dus: laat dit een oproep zijn aan jonge loopgroepleden, kom naar de jaarvergadering en meld je aan!

De vrijwilliger;

Is vrijwillig maar niet vrijblijvend
Is verbonden maar niet gebonden
Is onbetaalbaar maar niet te koop
Is positief denken
Is positief doen
Met als enige doel
Voor jezelf en de ander
Een goed gevoel
Geven!

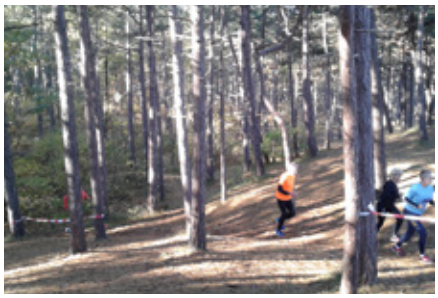
Heb jij nou zoiets van, ik wil ook wel wat doen binnen de Loopgroep. Stuur dan even een mailtje naar: info@loopgroephoorn.nl

Trainingsweekend op Ameland

De Vrijdag:
Na de nodige voorbereidingen waar Carin en ik druk mee waren, was het op 26 oktober zo ver dat het trainingsweekend op Ameland kon beginnen. Voor ons begon de dag al vroeg, omdawij nog even van tevoren wilde kijken of hetgeen wij van plan waren nog allemaal mogelijk was. En natuurlijk hadden wij al voorpret op de locatie van het Zaterdagmiddagspel. We hadden met de groep afgesproken dat wij hen vanaf 16:00 uur bij Sier aan Zee zouden ontvangen. Even na 16:00 uur kwamen ze allemaal tegelijk aan wat meteen een gezellige sfeer gaf. Het gaf Carin de gelegenheid om aan iedereen de kamersleutels uit te delen. Nadat dit was geregeld verwelkomde ik iedereen en gaf nog enige uitleg over het programma van het komende weekend. Hierna had nog iedereen de gelegenheid om zijn bed in orde te maken en nog even lekker te kletsen voor we gingen eten. Na het diner werden de atleten om 19:30 uur buiten verwacht voor de eerste training van het weekend. Deze training is altijd even een opstart van het weekend en duurt max. 45 min. In de training zijn we bij de strandopgang loopscholing oefeningen gaan doen en daarna diverse versnellingen op een vlak deel, en natuurlijk ook op het deel wat lekker schuin naar boven loopt. We waren na afloop precies op tijd terug voor het ging regenen wat wel prettig was. 's Avonds was het weer erg gezellig in de bar.

De Zaterdag:
Deze dag begon zo als gewoonlijk met de ochtendwandeling om 07:00 uur.
Het eerste deel van deze wandeling ging door het bos waarna we lekker op het strand weer terug liepen naar onze accommodatie voor het ontbijt van 08:00 uur.
Het ontbijt was weer prima verzorgd door Sier aan Zee. Om 9:45 uur startte de tweede training op het strand waar ik al aanwezig was om voor te bereiden, Carin bracht de atleten er heen.
Het was best fris op het strand dus na een korte uitleg werd er meteen begonnen met inlopen op een uitgezet deel voor de training. Hierna werden er op verschillende tempo's uitgezette afstandjes gelopen waarbij ook het rulle zand niet werd vermeden. Maar een ieder deed zijn best ondanks dat het op sommige momenten best zwaar was. Even na 11:00 uur waren we klaar en gingen we terug naar Sier aan Zee om lekker om 12:00 uur te lunchen, op dat moment kwamen ook weer de deelnemers die waren gaan wandelen terug en was de groep weer compleet.
Na de lunch hadden we een programma voor alle deelnemers waarbij ook de niet-atleten een zweetdruppel zouden laten vallen. Carin en ik hadden bedacht om een spel te maken met grote gym-/fitnessballen. Met deze ballen moesten er allerlei opdrachten worden uitgevoerd met als laatste spel volleyballen met de gymbal, waarbij het fanatisme om te winnen duidelijk aanwezig was. Hierna werd het weer tijd om terug tekeren voor het diner dat wederom zeer goed verzorgd was.
's Avonds werden er allerlei kaartspelen gedaan door verschillende groepjes en was het erg gezellig bij de bar.

De Zondag:
Ook nu weer werd er gestart met de ochtendwandeling van 07:00 uur om daarna om 08:uur weer lekker te ontbijten. Na het ontbijt werden de atleten weer om 09:30 uur buiten verwacht voor de laatste training van het weekend. Voor deze training had ik een parcours uitgezet in het bos met natuurlijk een flinke heuvel er in maar ook een wat vlakker deel. Zelf was ik op



het hoogste punt gaan staan zodat ik een ieder kon bereiken en zien hoe ze lekker aan het afzien waren.
Na 40 minuten kerntraining was het tijd om weer rond 11:00 uur terug te keren naar Sier aan Zee.

Wij mochten onze kamers tot na de lunch houden, zodat we nog lekker konden douchen voordat we aan de lunch konden beginnen.
Na de lunch ging een aantal deelnemers meteen naar de boot en met de rest zijn wij toen nog een wandeling gaan maken ter afsluiting van het fijne weekend.

Jos van Bockxmeer

NIGHTRUN

Op zondag 16 december is het weer zover! De allerleukste en gezelligste loop, de Runnersworld Nightrun in samenwerking met Loopgroep Hoorn. Na het enorme succes van vorig jaar zullen we wederom vanaf de wielerbaan een leuk ronde van ca. 6 km gaan lopen. Trek alle leuke verlichting die je hebt aan en we maken er weer een groot feest van! Muziek, een hapje en een drankje na afloop en een mogelijkheid om je finish compleet te maken met een onvergetelijke foto! Zorg dat je dit niet mist! Je kunt je nog inschrijven via: www.inschrijven.nl.

Berenloop Terschelling

De nieuwjaarsreceptie van de Loopgroep Hoorn is een mooie gelegenheid om nog een keer terug te kijken maar zeker ook om vooruit te kijken naar het komende loopjaar en zo vroeg Dennis Bruin wat mijn plannen voor 2018 waren en of ik nog een marathon in gedachten had. Ik had daar nog helemaal niet over nagedacht maar Dennis vroeg of ik interesse had in de Berenloop marathon op Terschelling. Ik was meteen enthousiast en wij spraken of om ons in te schrijven voor deze marathon.
De volgende dag al een hotelkamer geboekt en tijdens het zoeken naar een leuk hotel werd meteen de populariteit van de Berenloop duidelijk. Bijna alle hotels op het eiland waren al volgeboekt en dat terwijl de inschrijving pas in april open ging en de wedstrijd zelf 4 november zou plaatsvinden.
De laatste weken van de voorbereiding hebben Dennis en ik nog een aantal lange duurlopen samen gelopen plus de halve van Texel en de Gaasterland trail. Aangekomen bij de boot in Harlingen was het gezellig druk met mensen die allemaal het zelfde doel hebben. Die gezelligheid zie je ook het hele weekend op Terschelling terug. Na op zaterdag nog per fiets het eiland verkend te hebben en in de avonduren de nodige pannenkoeken naar binnen te hebben gewerkt zijn wij helemaal klaar voor de 42 kilometer.

De eerste kilometers
Zondagochtend alle tijd om rustig te ontbijten en om te kleden omdat de start pas om 12:40 is. Het is vrij koud maar wel zonnig en rustig weer en dus mooi weer om lekker te lopen. Op de fiets naar het dorp om nog even te kijken bij de start van de halve marathon en dan is het tijd voor ons om naar de start te gaan.
Dennis en ik staan achteraan in het startvak en het plan is om de eerste kilometers rustig te starten en dan naar een tempo van 5:26 km p/m te gaan. De eerste kilometers waren mijn gedachten wel "waar ben ik toch weer aan begonnen?" Na circa 6 kilometer begint het echter bij mij beter te lopen en Dennis zegt dan ook tegen mij dat ik mijn eigen tempo maar moet gaan lopen en dat hij ook zijn eigen tempo gaat lopen. Mijn tempo gaat naar 5:10 km p/m en onderweg is het genieten van het enthousiaste publiek en het mooie eiland. Ik vind aansluiting bij een paar lopers die precies het tempo lopen dat mijn doel was, namelijk circa 5:26 km per minuut. De kilometers vliegen voorbij en halverwege de marathon komen wij aan op de Bosplaat waar na ongeveer 5 kilometer door de duinen een bocht terug wordt gemaakt richting finish. Na 28 km zie ik Midsland aan Zee liggen waar je later in de wedstrijd het strand op gaat, maar eerst volgt er nog een omweg door de bossen.

Ontspannen
Om mij heen zie ik dat mensen het lastig krijgen en het tempo niet volhouden maar ik loop nog steeds vrij ontspannen en kan nog genieten van de wedstrijd. Aangekomen bij Midsland Noord zie ik de klok waar 52:30 opstaat. Dit is de tijd die lopers nog hebben om op het strand te komen. Kom je later langs dan word je door de invallende duisternis uit de wedstrijd genomen. Eindelijk is daar na 33 kilometer dan het strand. Gelukkig ligt het strand er goed bij en ook dit stuk kom ik goed door maar bij het verlaten van het strand sta ik toch even geparkeerd en schiet de hartslag omhoog. Na het verlaten van het strand is er een verzorgingspost met heerlijke opzwepende muziek en dit geeft mij de energie om ook die laatste 6 kilometer te volbrengen.

Bomvol
Na 40 kilometer is daar weer de bewoonde wereld met veel publiek en dat is maar goed ook want de benen beginnen nu wel goed vol te lopen. Op 500 voor de finish staan daar dan Linda en Sandra en dat geeft nog meer energie om de laatste honderden meters goed door te lopen.
De straatjes in West-Terschelling staan bomvol met mensen die je naar de finish schreeuwen en na 3:50 en 12 seconden ga ik over de finish. Na een bouillon en wat fruit snel omkleden en naar de dames om Dennis op te wachten. Dennis komt in een nette tijd van 4:10:31 over de finish maar heeft het onderweg wel wat zwaarder gehad en wordt liefdevol opgevangen door een mevrouw van de EHBO.
Ons marathonavontuur zit er weer op en na het diner in het hotel waar die dag nog uitgebreid wordt besproken is het die avond vroeg naar bed. Na maandag nog lekker een stuk te hebben gefietst en lekker uit eten te zijn geweest gaan wij dinsdag terug naar huis.

Ik wil Dennis , Sandra en Linda bedanken voor een sportief en heel gezellig weekend en op naar het volgende hardloopavontuur.

Dirk Draaisma

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!

Estafettestokje

In een onbewaakt ogenblik word je gevraagd om een stukje voor het clubblad van de Loopgroep te schrijven en spontaan zeg je ja. En dan vergeet je het totaal totdat het luid en duidelijk in je agenda staat: vandaag inleveren.
Hoe is het ooit begonnen. Ik ben opgegroeid op een boerderij en ik ben in mijn jeugd nooit lid geweest van een sportvereniging. Het enige sportieve wat ik mijn jonge jaren heb gedaan, is polsstokverspringen. In de zomer werden in verschillende dorpen kampioenschappen georganiseerd door Gerard Engel en in de toeristenklasse heb ik diverse bekers gewonnen.
Maar om de een of andere reden raakte ik in mijn twintiger jaren geïnteresseerd in het hardlopen. Wij woonden in de Zijpe en vanuit huis ging ik een rondje lopen via Sint Maartenszee over het strand naar Petten en dan via de polder weer terug naar huis. Het was heerlijk ontspannend en het gaf een groot gevoel

van vrijheid. In de jaren 80 volgde er een periode zaalvoetballen, ik ben lid geweest van Café Renova uit Burgerbrug en later van Haringhuizer Hout en van de Kaagvogels uit Kolhorn.
In 1987 ben ik begonnen met werken bij Albert Heijn. Samen met mijn sportieve collega Leen de Wit, ben ik in de zomer gaan wielrennen en in de winter gaan hardlopen. Dit heeft mooie resultaten opgeleverd. Met z'n tweeën organiseerden we toertochten voor alle filialen in de Noordkop. Rondje IJsselmeer en een rondje filialen in de Noordkop met een tussenstop in de winkels, het waren glorieuze tijden.
In de winter trainden we voor de Halve van Egmond. Deze heb ik in 1991 gelopen en in dezelfde periode ook nog de Singelloop in Breda. En dan ontmoet je je vriendin, je verhuist naar Hoorn, je wordt vader en je sportieve roots drogen op. Je gaat een beetje mountainbiken, twee keer per jaar naar de Ardennen of de Eiffel met een groep studievrienden. Langzaam vervliegen alle sportieve aspiraties. Totdat ik ontslagen werd in de zomer van 2007 bij Super de Boer en in september begon met Start to Run bij AV Hollandia. Geen idee meer waarvoor we trainden, maar ik heb in die tijd De Dam tot Dam 2008 gelopen, de Hemmer Omloop, de Wijkenlopen en de 10 km in Schoorl. In de winter wilde ik gaan crossen, maar in de cross in de Risdammerhout kreeg ik een zweepslag. Dat was weer einde hardloopperiode.

Ondertussen werkte ik in de slijterij in het winkelcentrum Kersenboogerd en was natuurlijk geïnteresseerd geraakt in whisky, Schotland en Great Britain, ook vanwege dat mijn vriendin docente Engels is. Na het beklimmen van de Ben Nevis, mijn eerste Munroe, was het volgende doel Mount Snowdon in Wales en Scafell Pike in Engeland. Als je de drie toppen hebt beklommen ben je een echte Brit. Tijdens de beklimming van Mount Snowdon raakte ik echter aan mijn knie geblesseerd en ben ik 2014 geopereerd aan mijn meniscus. In dat jaar ging ik franchisen bij de Mitra en was het gebeurd met de vele vrije dagen.
Om toch weer te kunnen sporten ben ik in september 2016 gaan Crossfitten bij Mobilito in Oosterblokker, om zo sterkere spieren te krijgen om mijn knieën te ontzien. Na anderhalf jaar was het dan zover en ben ik afgelopen winter lid geworden van de Loopgroep Hoorn en heb ik mij aangemeld voor de Clinic voor de Halve Marathon van Hoorn.
Het was niet gemakkelijk om van bijna niets naar 21 kilometer te gaan in 15 weken tijd, maar het is gelukt! Onder leiding van Jean-Marc en Ruud heb ik het volbracht, in een tijd van 2 uur en 25 minuten, na helse krampen in de laatste kilometers.
Maar achteraf had ik tijdens de trainingsopbouw al last van stramme benen,

mijn hamstrings en bilspieren waren niet soepel. Ik heb nog een paar Wijkenlopen gedaan en begonnen met trainen voor de 30 van Noord, maar ik ben hier mee gestopt. Bij de fysiotherapeut ben ik langs geweest, ik heb een foto van mijn rug laten maken en een echo van mijn benen. Conclusie: ik ben weer geblesseerd. Alleen zijn de medici er nog niet uit wat het precies is. Maar één ding weet ik zeker, het gaat geen 10 jaar duren voor ik weer ga hardlopen.

Het estafettestokje draag ik over aan Jos Dusee.

Eli Bos

AUTOSERVICE
CEES ROOD

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

ERKEND ONDERHOUDSBEDRIJF
APK KEURING
VAN ALLE MERKEN THUIS

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

Wist U Dat...

Door Ed Meunier

….wij, zoals altijd, beginnen met de foto. Opnieuw niet geraden want de ernstige blik op de jeugdfoto in ons vorige magazine behoorde toe aan de thans zeer vrolijke Marjan Herrema. Opnieuw behoefde de wijn niet uitgekeerd te worden en begint deze langzamerhand prima op dronk te komen.

…. een jeugdfoto te vinden bij velen onder ons problemen geeft aangezien deze meestal ver weg gestopt zijn in dozen etc. Wij hebben echter toch weer een lid gevonden dat een jeugdfoto gevonden heeft. Om jullie weer een beetje op weg te helpen, ja hoor, er komt weer een E in voor.

…. de navolgende personen in deze periode tien jaar lid zijn: Ruud Slippens, Koen Jaasma, Amber Schoen en Cor Stevens. Er is echter ook een viertal leden met de vermelding twintig jaar lid en dat zijn allen dames. De namen: Carin van Bockxmeer en de zusjes Jannette en Annet Bouwhuis en tenslotte Tiny de Boer. Allen van harte gefeliciteerd en nog vele jaren bij onze Loopgroep gewenst. De goudprijs is wel dalende dus wie weet……

….Cees Ursem nu overgeplaatst is naar Lindendael, Koepoortsweg alhier in Hoorn. Een bezoekje stelt hij erg op prijs.

….de opgave van het aantal E's in ons zomernummer bracht een aantal oplossingen liggende tussen 2298 en 2533 keer. Het blijkt wel dat er serieus geteld is. Gelet op het toch wel grote verschil moeten sommigen zich nog maar eens vervoegen bij de opticiën voor sterkere glazen .

… op 21 oktober de marathon van Amsterdam werd gelopen. Met echtgenote naar het parcours en enige uren gestaan in de Molukkenstraat. De achterhoede van de marathon en de toppers van de halve vlogen voorbij en wij maar opletten op onze leden in de clubkleuren. Achtereenvolgens schoven voorbij Bertho Elings, Dirk Exalto, Sylvia Arntz en Klaas Lakeman, echter niet in de bekende clubkleuren, doch in blauw/witte shirts etc. De twee eerst gemelde leden zijn de boegbeelden van de vereniging, dus mogelijk staan wij aan de vooravond van nieuwe kleuren!

….de feestcommissie op 31 oktober een zeer geslaagde bockbier-avond had georganiseerd. Helaas waren er maar weinig deelnemers doch deze werden verrast met heerlijke biersoorten. Bovendien verraste de commissie ons tussendoor vervolgens met tomatensoep met balletjes, donkere chocolademousse, een goed gevuld pasteitje en tenslotte roggebrood met oude kaas. Dat ging er allemaal wel in, evenals het

bier. Om ca. 23.30 uur ging discomaster Ruud Zijlstra de luidspeakers proberen en gingen de beentjes van de vloer. Dat ging nog een tijdje gezellig door. Martin Hinse, Ruud Zijlstra en Hans van Arum, zijn de nu aftredende feestcommissie,

…op elke woensdagochtend er een zeer homogene ploeg aanwezig is van circa 25 leden. Deze leden zorgen ook voor een stabiele koffie-omzet elke week. Jan Dekker hoeft namelijk geen thee te zetten.

…op 7 november jl. is diezelfde Jan Dekker door de woensdagochtendleden groep in het zonnetje gezet zowel letterlijk als figuurlijk. Want het waren prachtige zonnige dagen met zelfs een warmterecord voor de maand november. Jan genoot zichtbaar van de lekkere mand met snuisterijen die hij van de groep kreeg.

….in het juni-magazine stond het al aangegeven dat Laurie Wolff haar derde kindje verwachtte. Op Facebook had zij het al geplaatst en hier zijn dan de gegevens: dochter heet Jill, geboren op 2 juli en haar gewicht bedroeg 3280 gram. Alles verloopt prima en Laurie is alweer gesignaleerd op de woensdagochtend op de baan.

…er ook bij de inschrijving bij een loop wel eens iets mis kan gaan. Want bij de recente Eenhoornloop werden de startnummers op de 10km. voor Rob en Angelique van Zijl verwisseld. Zodoende liep Angelique een fraaie tijd van 53.42 en Rob kwam niet onder het uur en finishte in
1.00.51. Het verdere verloop van die zondag was niet zo prettig voor dit echtpaar doch hierbij de correctie: Rob 53.42 en Angelique 1.00.51. De spanning is voorbij en zij lachen allebei weer.

…bij de afgelopen Eenhoornloop het gehele OLG-team aanwezig was. Starter was Theo bij alle afstanden en Willem en Ed liepen de 5 km met als hazen Theo Kooter en Marjan Herrema. De eerste 300 meter hebben wij er wat aan gehad - toen waren zij verdwenen. Eerste ronde achter elkaar gelopen en bij de drinkpost gestopt en toen was de fut er een beetje uit. Stukje gewandeld en de copy voor het clubblad doorgenomen en maar weer door gehuppeld. Bij de tennisbaan gingen wij rechtsaf na eerst een aantal schunnige opmerkingen van wegwijzer Jan Dekker aangehoord te hebben. Dat werd dus weer een stukje wandelen omdat wij zeer aangedaan waren. Op de baan aangekomen voorzichtig lopen tot de 1100 meter en voor het publiek stelde Willem voor om te sprinten tot de finish en vloog er vandoor. Ik er achter aan tot bij de finish; Willem won echter met een buiklengte verschil. Ik kon er mee leven want zijn buikomvang is iets groter.

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