Pasen

Clubblad LOOPGROEP HOORN

April 2009
jaargang 11, nummer 43

- Het einde van een imperium
- De Jungfrau-marathon
- Trainingsweek Ameland
- Nieuwe Penningmeester
- Langs de kant:
  Groet uit Schoolrun
- Zoeken: De column van Lou
- Snel weer op het oude niveau
- Wandelen
- Wijklopen 2009
- Bert's sportmassage
- De halve van Hoorn
- Manon Hoogsteder
- Wist u dat

Colofon

LOOPGROEP
HOORN

Loopgroep Hoorn
Opgericht 17 Sept. 1997

Dagelijks Bestuur
Voorzitter: Rogier Hoekema
tel.: 0229 279595

Secretaris: Dirk Exalto
tel.: 0229 235217

Penningmeester
Cor Bobeldijk
tel.: 0229 235846

Leden:
Tiny de Boer
Henk Dekker

Ledenadministratie: Ed Meunier
0229 851541
Tevens voor aanmelding en
vragen over de contributie

Opzegging voor
28 november,
schriftelijk bij de
ledenadministratie

Bankrelatie:
Postgiro 7718330
tvn Loopgroep Hoorn

Trainingen:
maandagavond
19.30 tot 21.00 uur
woensdagavond
19.15 tot 20.45 uur
zaterdagmorgen:
09.30 tot 11.00 uur

www.loopgroephoorn.nl
ferdy@loopgroephoorn.nl

aanleveren copij
roygo@quicknet.nl

Druk: Van Vliet Printing

Het “einde” van een imperium

Ed Meunier is onlangs alweer 68 jaar geworden en volgens eigen zeggen is zijn geheugen niet meer opperbest. Wat hij echter nog wel weet is het feit dat hij dit jaar 45 jaar getrouwd is, maar daar wordt hij dan ook regelmatig aan herinnerd !
Theo van Vliet, ook al een oude rot in het hardloopvak is samen met Ed een twee-eenheid binnen de club.
Jarenlang zijn zij een drijvende factor geweest binnen de Loopgroep. Met nog een aantal enthousiaste lopers vormden zij vanaf de oprichting van de Loopgroep het hart en bestuur van de Loopgroep.
In juni 1997 hadden beide heren een wedstrijdje gelopen in het Purmerbos bij Purmerend en na afloop raakte ze met elkaar in gesprek. Theo vertelde Ed van zijn plannen om een Loopgroep op te richten en vroeg aan Ed of hij mogelijk zin had om penningmeester te worden. Met een bijdrage van 20 oude Hollandse guldens konden ze het uitzingen tot de oprichtingsvergadering op 17 september 1997. Aanwezig destijds niet meer dan 14 personen. Ze hadden echter bedacht dat ze minstens 25 leden moesten hebben om te kunnen overleven. Nu in 2009 kunnen ze echter beamen dat het uiteindelijk toch gelukt is! Als penningmeester hoefde Ed niemand achterna te lopen want het geld “stroomde” binnen. Het 100e lid, Sandra Boes; het 200e lid liet even op zich wachten doch in mei 2006 kon er opnieuw gezoend worden. Opvallend is het feit dat bij iedere mijlpaal binnen de club altijd een dame betrokken bleek te zijn ! In april 2008 werd alweer het 250e lid welkom geheten (wéér een dame! Red.) en dit was Saida Bou-Chamach. Het begint eentonig te worden, doch door het enorme succes van de door de Loopgroep ge-organiseerde Loopclinics werd in september 2008 het 300e lid welkom geheten in de persoon van Marijke Duursma (wederom een dame)…..helaas kon Ed daar niet persoonlijk bij zijn waardoor Theo de “vervelende” taak op zich heeft genomen.

In het begin was onze club een gestaag groeiende vereniging met een hoge bezettingsgraad op de wekelijkse training op de woensdagavond. De nazit kon zich ook verheugen op een hoge bezettingsgraad! Dit maakte de Loopgroep tot een heel gezellige sociale vereniging waar een ieder zich snel thuis voelde. De vergaderingen (Dirk Exalto was inmiddels toegetreden tot secretaris) werden altijd in informele sfeer gehouden. Notuleren vond men niet nodig,

alles liep gesmeerd.
In 1999 vond er een trainerswisseling plaats. Wim ging weg en Bram kwam de groep versterken. Deze trainer van het tweede uur is er nog steeds; welliswaar is de gehele staf nu uitgebreid tot een 10-tal trainers en assistent-trainers.

Alles verliep eigenlijk zo gelijkmatig binnen de Loopgroep dat men in de zomer van 2004 het plan heeft opgevat om op 5-5-2005 een echte marathon te willen organiseren. Echter wees de Gemeente dit af daar zij de binnenstad op deze dag niet wilde vrijgeven, maar men wilde graag een marathon organiseren waardoor een nieuwe datum werd geprikt, en wel 22 mei 2005.
Toen Ed in maart 2005 de eerste werkelijke cijfers voor de marathon onder

ogen kreeg schrok hij behoorlijk van de hoogte van de bedragen. Dit soort uitgaven was men namelijk nog niet gewend bij de Loopgroep.Echter is het een enorm succes geworden hetgeen blijkt uit het gegeven dat straks in mei de 5e marahon gehouden wordt.
De taken werden serieuzer en er werd uitstekend nu bij de vele vergaderingen genotuleerd.
Bestuur werd uitgebreid met Tiny en Henk en de beide heren vonden het nog steeds een uitdaging en genoten van hun sport en functie.
Op de vraag waarop ze trots zijn als Loopgroeper en bestuurslid hoeven ze

dan ook niet lang na te denken.
Als bestuur redt je het niet alleen en over support en ondersteuning hebben beide heren dan ook nooit te klagen gehad. Aan Henk den Boer (o.a.Koninginneloop) hebben we geweldige steun gehad. Cees Rood die onlangs bijvoorbeeld defibrilator beschikbaar heeft gesteld.
Theo noemt met name de goede sfeer binnen de loopgroep zodat ieder zich daarbij betrokken voelt. Hij kan dan ook op de vraag wat hem het meest is bijgebleven makkelijk antwoord geven, ondanks dat het er heel wat zijn geweest de afgelopen jaren. Theo: "Onze eerste duintraining met 17 leden, de eerste Eenhoornloop met ruim 300 deelnemers, onze reis naar Moskou-Marathon of de Malta-marathon." "Maar zeker ook het organiseren van de eerder genoemde 1e Marathon van Hoorn, het 10 jarig bestaan, de verlichting rond de baan." De heren hebben in de afgelopen jaren ook de nodige veranderingen meegemaakt. In 1990 wist nog eigenlijk niemand wat een hartslagmeter was en hoe er mee om te gaan.Tegenwoordig vertelt je hardslagmeter hoe je moet trainen en wijst de GPS je de weg. Op het gebied van voeding, schoenen en kleding is de keus erg groot.
En ondanks dat ze allebei wel eens een dipje hebben gekend bleef de liefde voor de Loopgroep en de sport boven alles uitstijgen.

Op de vraag waar ze het meest trots op zijn wordt aangegeven dat dit er teveel zijn om op te noemen. Het is een aaneenschakeling van diverse zaken.
Genoemd word de goede verstandhouding in al die jaren met onze "huurbaas", de inzet van onze leden bij de totstandkoming van de verlichting waar men een aantal jaren voor gestreden heeft, de Texel-dagen met Pasen, de Koninginneloop en de onvolprezen Eenhoornloop gesponsord door Frits van den Werff, uiteraard de Marathon in mei, de befaamde 3-uur van Hoorn.
Er kunnen echter nog veel meer zaken worden opgesomd door Ed en Theo, zoals de inzet van onze leden bij de diverse acties zoals cursussen, schoonmaak, feesten, kaartavonden etc.
Het moge duidelijk zijn dat ze allebei trots zijn lid, ere-lid en ex-bestuurslid te zijn van onze mooie bloeiende vereniging.
Mogelijk uitbreiding met een eigen home, doch zeker met meerdere trainers. Dit zal de kwaliteit ten goede komen want de persoonlijke aandacht heeft altijd hoog in het vaandel van de Loopgroep gestaan. Het aantal damesleden zal ongetwijfeld de heren overrulen en de 400e zal dan hoogstwaarschijnlijk opnieuw een dame zijn!
Er zijn echter ook nieuwe leden toegetreden tot de "opvangcommissie"; Inge Tijsmans, Dirk Haasbroek en Fred Driessen (laatstgenoemde zal Ed nauwlettend in de gaten houden hoe de stand van zaken is!)

Tot slot hebben beide heren nog een advies naar de nieuwe bestuursleden, natuurlijk vanuit hun eigen ervaringen als bestuurslid." Luister goed naar elkaar, want er zullen zeker ook onaangename besluiten genomen moeten worden" Dit is natuurlijk volkomen inherent aan het steeds groter worden van onze vereniging. Maar er is een 100% vertrouwen in de opvolgers van beide heren; Rogier Hoekema als voorzitter en Cor Bobeldijk als de man van de centjes.
Theo: "ik ben altijd trots geweest op de prettige sfeer binnen het bestuur, en ik hoop dat het binnen het nieuwe bestuur ook zo blijft". "Verzamel goede mensen om je heen, want alleen gaat het niet "
En: "zorg dat we een zelfstandige vereniging blijven"!
De komende jaarvergaderingen zullen waarschijnlijk sneller gaan verlopen want aan de 11-jarige periode van de verslaglegging op de grote papierrol is voor velen nu een einde gekomen.
Zowel Ed als Theo zullen beide heren met hun opgedane expertise in raad en daad bijstaan indien nodig.
Mannen van het eerste uur, mannen met het hart bij de club. Afgetreden, maar niet minder betrokken.

Van het groepje dat bij de oprichtingsvergadering aanwezig was zijn er thans nog 9 lid, waarvan 1 dame en dat is Denise Baas, inmiddels moeder van twee aankomende lopers en echtgenote van de nieuwe voorzitter Rogier Hoekema. Twee anderen van het eerste uur moesten door blessures afhaken doch bleven donateur en dat zijn Lyda van Vliet en Piet Brandhoff.
Voor het nieuwe bestuur ligt er een enorme uitdaging.
Maar met behulp van onze leden, zal elk probleem overwonnen worden en zal Loopgroep Hoorn er door ervaring van vallen en opstaan steeds sterker uit komen.
Binnen de gemeente Hoorn en eigenlijk uit de gehele regio stromen de leden toe.
Loopgroep Hoorn voorziet duidelijk in een behoefte.
Ed: "nog even en wij hebben een aparte groep die wij De Streektuinen kunnen noemen; en laten wij eindigen in eerlijk te zijn wat er nu niet heerlijker is dan weer huiswaarts te keren na je heerlijk "afgebeuld" te hebben op onze baan"

Ed en Theo, namens alle (oud)-leden, HARTELIJK BEDANKT voor jullie jarenlange inzet voor de Loopgroep en dat jullie nog lang binnen de vereniging actief zullen zijn, op welke wijze dan ook !

De Jungfrau-marathon

De Jungfrau is een van de bekendste bergen van Europa en is 4158 meter hoog. Voor wandelaars een beproeving op zich, voor hardlopers een uitdaging om deze mooie berg voor een groot gedeelte als marathon te bedwingen. Maar wat bezielt een hardloper om zo graag deze berg op te willen rennen?
Ieder jaar staan er ongeveer 4000 lopers aan de start in Interlaken om 42195 meter te lopen naar een koud en winderig bergstation wat ruim 1500 meter hoger ligt. Gaan we graag naar Schoorl om daar af en toe een heuveltje te pikken, tijdens de Jungfraumarathon heb je "heuvels" genoeg om lekker omhoog te klimmen. De eerste 24 kilometer zijn nog "relatief vlak" maar tussen de bergdorpjes Lauterbrunnen en Wengen ligt de beruchte Muur. Hardlopen is daar gewoon niet meer mogelijk, het gaat daar veel te steil omhoog. En daarna houdt het niet meer op tot het de laatste kilometer. Daar mag je dan wel weer een stukje bergaf. Tussen de Muur en de éénenveertigste kilometer valt er af en toe nog wel wat te rennen maar er moet ook een hoop gewandeld worden. Ook al zou je willen rennen, het lukt gewoon haast niet.
Ieder jaar staan er een groot aantal deelnemers uit Nederland aan de start. Vorig jaar werd er door Olaf en Roy wat "gegrapt" om een keer mee te willen doen aan de Jungfrau-marathon. Maar al snel bleek het grapje wat serieuzere vormen aan te nemen toen ook andere Loopgroepers hoorden van dit plan.
Vandaar ook dat er wat serieuzer naar gekeken werd, websites werden bezocht, en een aantal lopers had zoiets van "waarom niet"! Helaas blijkt dat de editie 2009 al volgeboekt is en dat er een wachtlijst is om deel te kunnen nemen. Maar daarom alvast een stuk in ons blad ter voorbereiding van 2010. Je kan er dus niet vroeg genoeg bij zijn, zowel mbt het rekening houden met je trainingsschema´s en eventuele vakanties, als ook de inschrijving !
Theo (van Vliet, red) heeft de Jungfrau al eens "genomen". Een kleine woordspeling die tijdens de trainingen veelvuldig werd gebruikt….wie gaat er het eerst over de Jungfrau heen…. Theo is dan ook bij uitstek de persoon om te vragen naar zijn ervaring tijdens de Jungfrau… wat je kan verwachten, is het echt zo zwaar als men zegt, is de Jungfrau echt de zwaarste marathon van Europa ?

Van de toplopers werd verwacht dat ze de berg net binnen de drie uur oprennen. Tussen 1995 en 2004 is dat twintig lopers gelukt. De grote massa doet er zo rond de vijf uur over. Met dat schema gaat men er vanuit dat je iets meer dan 1 uur 50 nodig hebt om de eerste helft te voltooien. Dan heb je dus nog meer dan 3 uur over voor het tweede deel. De eerste kilometers gaan als een rondje door Interlaken, daarna word koers gezet naar de Brienzer See. Vanaf daar volgt de route het riviertje Lütschine naar Lauterbrunnen. Onderweg in de dorpjes zijn veel mensen om de lopers aan te moedigen. Met reusachtige koeienbellen word er voor een leuke sfeer gezorgd.
Dan die Muur van Wengen, van 795 meter naar ruim 1200 meter, met een "snelheid"van ongeveer 10 minuten per kilometer voor de redelijk ervaren lopers die normaal gesproken een marathon in 3.30u "afraffelen".. En dan

te weten dat er na Wengen, nog 900 hoogtemeters en 12 kilometers volgen. De doorkomst in Wengen is een hoogtepunt op zich. Muziek, koeienbellen, en veel lekkere hapjes. Bij elke verzorgingspost is er een keur aan eten; fruit, koekjes, chocolade. In het totaal staan er ongeveer vijftien verzorgingsposten. Op de vlakke stukken elke vijf kilometer en op de stijgende delen wat frequenter. Ook word elke kilometer netjes aangegeven en op sommige steile delen zelfs elke 250 meter. Na Wengen is het dus omhoog lopen, soms hard, soms wandelend. Op de open stukken is het genieten van de mooie alpen. Het beboste deel is de plek om op te frissen. Het laatste deel gaat over smalle paadjes. Inhalen is haast niet mogelijk, hardlopen al helemaal niet meer. Stapje voor stapje gaat er een loperstrein naar het hoogste punt. Bijna boven staat er een orkest van hoornblazers en vaandelzwaaiers te spelen. En op de top staat een Schotse doedelzakspeler te blazen. Net na het hoogste punt, zie je het bergstation Kleine Scheidegg liggen. Voor de lopers het omslagpunt om te beseffen dat men het bijna gehaald heeft. En dan, eenmaal gefinished zullen de meesten ongetwijfeld denken "dit doe ik nooit meer"! Maar misschien zelfs dezelfde avond al, als je dan terugblikt en de berg nog een keer bekijkt zul je beseffen dat je het toch maar weer even geflikt hebt ! En dan ben je alle pijntjes vergeten, en begin je misschien al plannen te maken voor een volgende keer…..vraag maar aan Theo, hij weet er alles van !
Meer info op de website van van de jungfrau/marathon http://www.jungfrau-marathon.ch/ws/
En, heb je interesse om volgend jaar mee te doen zodat we misschien als Loopgroep af kunnen reizen naar Zwitserland, stuur Olaf of Roy dan een mailtje, we komen hier dan zeker nog op terug om ons in 2010 wél op tijd aan te melden !

Trainingsweekend Ameland

Jos en Carin organiseren een Trainingsweekend

Het leek ons een leuk idee om een trainingsweekend te organiseren op Ameland. We hebben een aanbieding gevonden van de Stayokay aldaar die ons zeer aansprak. Het weekend waarop dit plaats zal vinden is het weekend van 25 September van Vrijdag 17.00 uur en duurt tot Zondag 16.00 uur. De kosten bedragen € 77,50 p.p. dit is incl. 2x overnachting met ontbijt, 2x lunchpakket ,1x soep , 2x diner, Fietshuur voor 1 dag. Excl. Drankjes. De boot overtocht is voor eigen rekening, en moet zelf geregeld worden. Er kunnen maximaal 40 personen (leden en eventueel partner) inschrijven, minimaal 10. In de Stay-okay bevinden zich; - 2, 4, en 6 persoonkamers, er is een bar met zitjes, een restaurant, internetdesk, terras, speel- en sportveld, picknicktafels, een serre met open haard, fiets- en mountainbike verhuur, fietsenstalling. Het ligt vlak bij het bos en strand. Jos zal de trainingen verzorgen tijdens dit weekend.

Programma trainings weekend

Vrijdag:
15.30 uur overtocht van Holwerd naar Ameland.
17.00 uur aankomst in het hostel met een welkomstdrankje.
18.30 uur dinerbuffet bestaande uit 3 gangen.
Daarna gezellig samenzijn in de bar of serre alwaar een uitleg volgt over het programma van dit weekend door Jos.

Zaterdag:
8.00 uur ontbijt en lunchpakket klaarmaken.
10.30 uur training o.l.v. Jos
13.00 uur lunch met soep.
14.30 uur fietstocht met bezoek aan vuurtoren .
18.00 uur Dinerbuffet bestaande uit 3 gangen.

Vrije avond.

Zondag:
8.00 uur ontbijt en lunchpakket klaarmaken .
10.30 uur duurloop training o.l.v. Jos
13.00 uur lunch
16.30 vertrek boot!

Je kunt je opgeven per e-mail: josvb@quicknet.nl.
Graag z.s.m. zodat de beschikbaarheid van de plaatsen gecontroleerd kan worden. 18 personen hebben zich reeds aangemeld.

AUTOSERVICE
CEES ROOD

DE FACTORIJ 27A
1689 AK ZWAAG
TEL.: 0229 239888
FAX.: 0229 249940

ERKEND ONDERHOUDSBEDRIJF
APK KEURING
VAN ALLE MERKEN THUIS

Nieuwe Penningmeester

Mijn naam is Cor Bobeldijk en ik ben sinds 11 februari de nieuwe penningmeester van de loopgroep Hoorn. Ik heb deze taak overgenomen van Ed Meunier. Ed was sinds de oprichting als penningmeester actief en is tijdens de jaarvergadering voor zijn grote inzet en betrokkenheid volkomen verdient benoemd als erelid van de loopgroep.
Voor degene die niet op de jaarvergadering waren en nog geen gezicht bij mijn naam kunnen plaatsen heb ik hieronder een actiefoto van mijzelf geplaatst. Deze is genomen tijdens de stoomtramloop van vorig jaar.

Ik ben getrouwd met Anja. We zijn gelijktijdig lid geworden van de loopgroep. Dit is zo'n drie jaar geleden. We hebben 3 dochters maar die hebben we nog niet over kunnen halen om te gaan hardlopen.
Tot nog toe heb ik regelmatig meegedaan met 10 km runs en één keer met de Dam-tot-Dam loop. Helaas heb ik regelmatig blessures gehad omdat ik veel te snel wilde lopen. Daarom doe ik nu mee met de Marathon Hoorn clinic voor de 21 km. Dit gaat uitstekend, ik merk dat dit schema voor mij prima werkt. De trainingen worden rustig opgebouwd en we hebben ook een hele leuke groep.

In mijn vrije tijd ;-) werk ik bij de IT afdeling van Albert Heijn/Etos/Gall&Gall en Albert.nl als Service Delivery Manager. Ik heb een bedrijfseconomische achtergrond. Ooit, in 1982, begonnen op de boekhouding. Al snel IT-er geworden maar financiën lopen toch als een rode draad door mijn IT-activiteiten heen.

Als er dan nog tijd over is lees ik graag filosofie boeken of luister ik naar mijn favoriete muziek; Rock-blues van o.a. Joe Bonamassa, Walter Trout of Rory Gallagher.

Ed heeft mij in november gepolst of ik bereid was zijn taak als penningmeester over te nemen. Ik hoefde hier niet lang over na te denken, ik wilde graag mijn steentje bijdragen mede omdat ik de loopgroep een prachtige vereniging vind. Een groep van enthousiaste en lieve mensen en heel veel vrijwilligers voor allerlei activiteiten binnen de loopgroep zoals; het clubblad, de website, bar-diensten, schoonmaak van de douches, organisatie en alle activiteiten tijdens de loopgroep runs, de installatie van de lichtmasten, AED cursussen en dan ben ik zeker nog een hoop vergeten. En vrijwilligers zijn cruciaal voor elke vereniging en dus ook voor onze loopgroep.

Ik heb samen met Ed een goede start gemaakt en zal dit zo goed mogelijk voortzetten. Als er vragen zijn over bijvoorbeeld de contributie, kosten voor de clinic, bijdragen voor wedstrijdlicenties of andere financiële zaken dan zal ik deze graag beantwoorden.

Groeten,
Cor Bobeldijk
Email: cor@bobeldijk.net

Langs de kant: Groet uit Schoorlrun 8-2-2009

Niet aan de start

Dit keer heb ik pech: ik heb een stressfractuur in één van de middenvoetsbeentjes in mijn linkervoet. Hierdoor kan ik niet mee doen aan de Groet uit Schoorl run. Jammer, want ik hou van het lopen in de bossen en de duinen, zeker op een mooie frisse februaridag. Wat niet wegneemt dat er veel plezier valt te beleven op deze dag en ik dus gewoon heenga. Ik wil vandaag genieten bij de finish. Afgesproken met Henk om samen te reizen maar hij mist de trein op 10 seconden en ik vertrek met Jan en Jan gezellig naar Schoorl. In de kantine van de sporthal treffen we een grote groep loopgroepers die zich met koffie en stroopwafels klaar maken voor de start. Stroopwafels zouden prestatiebevorderend zijn volgens deze enthousiaste en gepassioneerde lopers die hier duidelijke ideeën over hebben. Niets mis mee, maar zelf kies ik vóór een lopie liever voor een andere brandstof. Omdat ik vandaag niet aan de start sta snoep ik er nu lekker eentje mee.

Bij de finish

Als iedereen richting start loopt zoek ik een plekje vlak bij de finish en kom Inge en Nick daar tegen die ook niet kunnen lopen door een blessure. Vele 5 km lopers zijn op dat moment aan hun laatste meters bezig. De eerste binnenkomer op de 5 km mis ik, maar de laatste dame komt na 51 minuten over de finish en die zie ik wel. Bezweet, kapot maar zo intens gelukkig dat ze het heeft gehaald. Wat een enorme prestatie voor haar!

Na de start voor de 21, 1 en 30 km komen de lopers na 4 km door de finish en mij voorbij. Ik zie de keniaan Paul Biwott al een enorme voorsprong hebben en ben benieuwd of hij ook de uiteindelijke winnaar zal zijn. Op gepaste afstand volgt de rest van het lopersveld. Eric Molenaar heeft het nu al warm en gooit mij zijn jasje toe om het aan het hek vast te binden. ‘ Komt goed’ roep ik hem na. Als de lopers onderweg zijn vermaak ik me een uurtje. Ik ga wat eten, klets wat met de speaker, zie het heen en weer gedar van de fotograven die hun camara’s instellen en de beste plek zoeken voor de foto’s en spreek andere toeschouwers. Er staan kinderen die bloemen in hun handen hebben en mij enthousiast vertellen dat hun vader voor het eerst de 21 km loopt.
Super trots zijn ze, nu al, en hij is nog niet eens gefinshed. Een klein meisje hoort het en komt mij vertellen dat haar oma ook meeloopt. Maar die krijgt thuis een fles bubbels. Wat heerlijk om hier te staan. Ik ga op jacht naar nog meer verhalen. Een dame verteld me dat ze best wel bezorgd is om haar man die voor het eerst de 30 km loopt, het is zo’n afstand en dat op 60 jarige leeftijd.
Deze mevrouw is pas echt blij als haar man veilig gefinishd is. Een meneer wacht op zijn collega, een weddenschapje is de reden dat hij hier staat. Om een etentje na afloop gaat de weddenschap en hij voegt eraan toe: ‘ik denk dat ik kan betalen want hij heeft goed getraind en gaat het redden’.

Dan worden de speakers zenuwachtig, de eerste loper op de 21 km komt eraan. En inderdaad met een enorme voorsprong wint Paul Biwott in 1:05:55. Mooi gezicht die snelheid. Het is geen parcours record maar ik vind het knap. Na de toppers stromen de eerste snelle recreanten binnen. Henk finisht en een paar minuten later ook de vader van de kinderen. Die zijn bijna niet meer te houden zo blij en enthousiast roepen ze hem. Natuurlijk komt hij zijn kinderen een kus geven.
Kijken of ik de collega zie binnenkomen. En ja hoor, met een grote grijns op zijn gezicht en roepend naar zijn collega: ‘waar gaan we eten?’. Veel later komt de oma van het meisje langs, het meisje huppelt gezellig mee over de finish. Wat zie ik veel emoties bij de mensen die over de finish komen. Als je zelf loopt zie je het wel maar nu raak ik er van onder de indruk. Hier zitten heel veel verhalen achter.
Sommige lopers zijn nog fris, vele vermoeid en andere worden aan de hand naar binnen geloodst. Mooi om te zien. Ik mis nog de meneer van de 30 km, maar als ik de kantine van de sporthal inloop kom ik zijn vrouw tegen. Ze is blij, haar man heeft er 3 uur en een kwartier over gedaan. Ik krijg tranen in mijn ogen als ik zie hoe enorm blij en opgelucht deze mevrouw is. Ik kan niet anders zeggen dan dat ik inderdaad vandaag genoten heb!

Marga Barazas-Langeveld

Zoeken...

De column van Lou

Wat is het een genoegen als je niets meer moet en nog heel veel wilt beleven. Je bedrijf overgedaan en plezierig leven. Je gaat je oriënteren en denkt dit of dat wil ik allemaal nog doen. Ooit had ik illusies die ik door mijn werk niet kon verwezenlijken, o.a. verre reizen maken, marathons lopen in bijv. Griekenland of op Hawaï de Honolulu marathon lopen. Nu de tijd er is ben ik tot de conclusie gekomen dat 75% van mijn vroegere loopmaatjes niet meer kunnen of willen lopen. Liepen we vroeger jaren met een vaste groep een buitenlandse marathon, tegenwoordig zie ik ook bij de loopgroep meer individuele boekingen naar buitenlandse marathons. Ik zou graag de Honolulu marathon willen lopen maar onder de jongeren van ons, de hardwerkende en met gezinnen lijkt dat geen gemakkelijke keuze, je gaat immers niet voor 4 of 5 dagen ver weg, Toch wil ik nog eenmaal een poging wagen om hier aan deel te nemen (met Theo D.)

Hoewel ik in de fase van mijn leven zit dat ik niets meer moet en gelukkig nog alles kan is het toch even naar de juiste balans zoeken in het leven, het leven is zo ontzettend interessant, er zijn zoveel prachtige dingen die je kunt beleven. Stoppen met werken, het lijkt wel of je nergens tijd meer voor hebt. En dat terwijl ik nooit een minuut stilzit.
Wat vroeger werken was, is nu bijv. de sportschool. Waren het vroeger je kinderen, nu zijn het je kleinkinderen waar je mee bezig bent.

Zo ben ik nog steeds bezig met een groepje op te richten om overdag te trainen/hardlopen. Dit omdat de 60-plussers onder ons ook graag een goede conditie willen behouden en velen dan liever overdag sporten mede omdat ze niet meer hoeven te werken. Ik heb het al in een eerder clubblad geschreven, jongeren die ook mee willen trainen zijn ook van harte welkom. Na wat vertraging over met wie en waar trainen, zijn we een week of 5 terug gestart. Na enige discussie over het lopen onder auspiciën hebben we besloten om bij Hollandia de proef te starten, mede omdat de meerderheid daar lid is. We willen echter wel een eigen identiteit en ons eigenlijke doel is dat we geen verplichtingen hebben ten opzichte van anderen. Ik schreef het in mijn openingszin: niets meer moeten maar nog veel willen. En dat willen is in de 1e plaats zolang mogelijk een gezonde geest, een gezond sportief lijf met een uitstekende conditie tot op hoge leeftijd zien te behouden.
Met dit "aparte" loopgroepje binnen de loopgroep Hoorn en Hollandia wil ik bij deze echter benadrukken dat ik het bij de loopgroep Hoorn nog steeds fantastisch naar mijn zin hebt!

Velen zullen echter gemerkt hebben dat ik een beetje zwalkende ben. Links en rechts heb ik al eens opgemerkt dat we doordat de groep bij Bram steeds groter werd, een keuze moesten maken. Een hele gezellige groep bij Bram, we moesten splitsen. Weinigen wilden eerst naar Jos. Langzaam aan groeide de groep nieuwe gezichten, nieuwe mensen. We trainden met Jos voor de hele en de halve marathon, prachttijden en prima trainers, het was groeien en bloeien. Nieuwe trainers kwamen er ook, jan, klaas John Brandhof, Dirk H.
Bij de loopclinic van Klaas kregen we Ruud, Marcel en Jeroen. Bij die loopclinic van Klaas zagen we allemaal nieuwe gezichten, fantastische mensen om mee om te gaan! Ik herinner met nog de hele gezellige avond dat we met zijn allen uit eten waren. Wat leer je elkaar anders kennen, mensen, met elkaar omgaan, ik blijf ervan genieten! Van de sfeer en de sterke verhalen.
Ieder beleeft op zijn manier de diverse belevenissen tijdens een loop.

Al zeg ik dat ik altijd heel goed en graag met nieuwe leden omga, toch denk ik soms met een beetje lichte weemoed terug naar de mensen van het eerst uur. De mensen van Bram. Denise, Christel B., Rogier, onze ex-voorzitter en penningmeester, Theo D. en eigenlijk alle anderen. Maar ja het zij zo. We kunnen niet meer terug. Een sterke groei in ledenaantal geeft onherroepelijk een splitsing. Je kunt nu eenmaal niet met 150 leden bij 1 trainer. Ook al mag je dan iets verder van elkaar komen te staan, de goede sfeer en de belangstelling voor elkaars prestaties en de trainingsopbouw maakt het dat we zo'n geweldige Loopgroep zijn. Immers eendracht maakt macht.

Ik wens jullie allen een blessurevrije trainingsperiode voor de diverse afstanden tijdens de Marathon van Hoorn!

Groeten Lou

- Samenstellen van jaarrekeningen
- Verzorgen van financiële administraties
- Verzorgen van belastingaangiften
- Salarisadministraties
- Fiscale adviezen

Exalto
FEDERATIE BELASTINGADVISEUR BV

Dr. C.J.K. van Aalstweg 13-c
Postbus 570
1620 AN Hoorn

MEESTERS IN BELASTINGZAKEN
FB DE NEDERLANDSE FEDERATIE VAN BELASTINGADVISEURS

T 0229 26 91 74
F 0229 26 98 36
E info@exalto.biz

Lid van de
FISCOUNT ADVIESGROEP

AUTOBANDEN
HENK DEN BOER

Zoutketen 2 - Enkhuizen - Telefoon 0228 321 150
De Factorij 35K - Zwaag - Telefoon 0229 236 215

Snel weer op het oude niveau

Instituut D&C is een fysiotherapiepraktijk gespecialiseerd in pees- en gewrichtsklachten. De diagnose wordt gesteld met behulp van echografie. Behandeling met E.S.W.T. zorgt ervoor dat u snel weer op het oude niveau bent.
Het afgelopen jaar rekenden meer dan 300 patiënten af met hun pijnklachten en beperkingen. Hieronder treft u de meest voorkomende hardloopblessures aan. Voor andere aandoeningen verwijzen wij u naar onze website.

Hielklachten, hielspoor en fasciitis plantaris

Hielirritatie (calcaneodynie)
Het vetkussen dat zich onder de hiel bevindt zorgt voor demping tijdens het (hard)lopen en staan. Naar mate we ouder worden, wordt het vetkussen dunner en neemt het dempend vermogen af waardoor het hielbeen en/of de peesplaat door de toenemende belasting geïrriteerd of overbelast kunnen raken.

Hielspoor en peesplaatontsteking
Hielspoor is soms moeilijk van peesplaatontsteking (fasciitis plantaris) te onderscheiden. Echografie van de voet biedt de uitkomst voor het vaststellen van de diagnose. Hielspoor zorgt voor een scherpe pijn bij het staan of een branderig, zeurend en stijf gevoel aan de hak en door de voet heen. Ochtendstijfheid en stijfheid na rust (nachtelijk toiletbezoek!) zijn karakteristiek. En zoals bij veel peesontstekingen ook de startpijn bij de eerste meters lopen. Hoe langer de klachten bestaan, des te meer klachten zullen ook tijdens het lopen optreden.

De behandeling van hielklachten
Essentieel voor het slagen van de fysiotherapeutische behandeling zijn podotherapeutische zolen. Daarnaast een combinatie van belastingbeperkende maatregelen (rust), oefentherapie (kracht-, stabiliteit- en coördinatietraining), rekken, massage en shockwave therapie (E.S.W.T.) bij de fysiotherapeut. Soms is ondersteuning met een kuur van ontstekingsremmers noodzakelijk.

Achillespeesklachten, exostose van Haglund

Irritatie, ontsteking of (kleine) scheuren in de achillespees
De achillespees vormt de aanhechting van de kuitspieren. Omdat de achillespees slecht doorbloed is, is hij gevoelig voor overbelasting. Achillespeesklachten kennen verschillende stadia, met ieder een eigen behandelplan. Aanvankelijk voelt u alleen pijnklachten bij belasten, later ook in rust.
De behandeling van een totale achillespeesruptuur is afhankelijk van het ziekenhuisprotocol.

Exostose van Haglund
een vergroeiing ter hoogte van de aanhechting van de achillespees noemt met een Exostose van Haglund.
De klachten nemen toe bij het dragen van schoenen en op den duur drukt de vergroeiing op de achillespees en de slijmbeurs waardoor deze geïrriteerd raken.

De behandeling van achillespeesklachten en Haglundse exostose
Allereerst is het belangrijk het weefsel met behulp van echografie te onderzoeken. Vochtcollecties, kalkdepots en –afzettingen, overvulling van slijmbeurs, scheurtjes of verdikkingen in het weefsel bepalen het behandelplan. Voor deze klachten geldt dat een meerdimensionale behandeling met belastingbeperkende maatregelen, oefentherapie (o.a. excentrisch trainen), rekken, massage en ESWT er voor zorgen dat u snel weer op niveau bent.

Lopersknie (runners knee) en springersknie (jumpers knee)

Een lopersknie zijn pijnklachten door wrijving van de peesplaat (tractus iliotibialis) over de zijkant van de knie en treden vaak pas na enige tijd lopen op vooral tijdens de hiellanding.
Overbelasting van de pees van de bovenbeenspier (M. Quadriceps) boven of onder de knieschijf wordt een springersknie genoemd.
Ook bij deze klachten vormt het echografisch onderzoek de basis van het meerdimensionale behandelplan.

Een snel herstel van uw (hardloop) klacht vraagt om constante evaluatie en bijstelling van het behandelplan.
Uw registerfysiotherapeut kan u daar tijdens het intakegesprek meer over vertellen. Voor informatie verwijzen wij u naar www.instituutdnc.nl of info@instituutdnc.nl. U kunt ook bellen voor een folder: 0229-268554.

Grandcafé-Hotel
DE WIERSPRONG

EEN DRUKKE DAG HEEFT
ALTIJD EEN RUST-
MOMENT NODIG

ALLE DAGEN VAN DE WEEK
GEOPEND VANAF 8.00 UUR

LAANWEG 1 TE SCHOORL
T: 072 5091218
E: INFO@4SPRONG.NL

WWW.4SPRONG.NL

Wandelen

Op woensdag 11 maart, zijn wij (Silvia, Ilse, Marianne, Monique en Jurria) met een wandelgroepje begonnen. Wij hebben een leuke wandeling door de Kersenboogerd gemaakt. Wij zijn om 10.00 uur bij het hek van de baan gestart en hebben tot 11.30 uur gewandeld. Elke week willen wij een ander gedeelte van Hoorn gaan verkennen.
En misschien eens wat verder Streekbos, Egboetswater, Schoorl enz. Iedereen die wil, kan zich bij ons aansluiten. Wij kunnen niet altijd allemaal, maar dat maakt niet uit. Het wandelclubje is vooral bedoeld voor mensen die het hardlopen te zwaar vinden of geblesseerd zijn. Maar die toch met een groepje, gezellig en sportief bezig willen zijn. Je hoeft geen lid te zijn van Loopgroep Hoorn. Wij zijn op woensdag ochtend gestart, maar zouden ook wel op een avond willen wandelen. Vooral nu het 's avonds weer wat langer licht blijft.
Wij staan open voor suggesties. Heb je zin om mee te wandelen bel dan even met Jurria Hollak 0229-237300 of mail naar jurriahollak@hotmail.com.

Intussen is het wandelgroepje verplaatst naar de maandagavond, om 19.00 uur vertrekken wij bij het hek van de loopgroep.

Wijklopen 2009

Beste loopgroepers,

De wijkenlopen zijn weer in het verschiet. De eerste van de 8-wekelijkse serie is op 6 mei 2009. Zoals ieder jaar is er weer gelegenheid om via ons een voorinschrijving te doen.
De prijs bedraagt in de voorverkoop € 13,50, waarvan € 1,50 voor de loopgroep is. Bij de eerste loop ontvang je het startnummer en een T-shirt.
Als jullie willen inschrijven verzoeken wij jullie de strook hieronder ingevuld in te leveren (e-mail: secretaris@loopgroephoorn.nl of op papier bij de training) en het verschuldigde bedrag te betalen.
Bij voorkeur ontvangen wij dit op girorekening 7718330 t.n.v. Loopgroep Hoorn te Hoorn. Bij contante betaling graag gepast betalen. Het inschrijvingsformulier en betaling dienen vóór 18 april a.s. te zijn ontvangen. De inschrijving is pas van kracht op het moment dat het inschrijfgeld is ontvangen.
Wij hopen weer op een overweldigende deelname van de loopgroepers.
Voor meer informatie kunnen jullie kijken op de website: www.sportopbouwwerkhoorn.nl.

Met vriendelijke groet,
Dirk Exalto

Naam: ……..

Voornaam: ……..

Adres: ……..

Postcode: ……

Woonplaats: ……..

Telefoonnummer: ……

Geboortedatum: ……

Geslacht: man / vrouw

Maat T-shirt: S / M / L / XL / XXL

E-mailadres: ……..

Bert's sportmassage op woensdag

Erg prettig om te ervaren dat van de door mij aangeboden diensten op de woensdagavonden
goed gebruik wordt gemaakt. Dat kan natuurlijk ook niet anders, omdat er bij zo'n grote vereniging altijd wel leden zijn die of een fysieke klacht dan wel gewoon een vraag hebben op het gebied van hardlopen. Hardlopen is tenslotte een life-style geworden in Nederland.
Een hobby die je serieus neemt met alle randvoorwaarden daar omheen.
En daar hoort naast de kleding, schoeisel en voeding ook de lichamelijke verzorging bij. Want op wat voor niveau je ook instapt bij de loopgroep, je probeert toch je conditie/prestatie te verbeteren.
Naast het feit dat de trainers hun uiterste best doen om een gevarieerd aanbod bij de trainingen te bieden kan het gebeuren dat er links of rechts pijntjes optreden.
Vaak zijn de klachten niet direct om je ongerust over te maken. Want dat zijn de pijntjes die na een paar dagen wel weer over zijn. Echter, wanneer de klachten langer (langer dan 1 a 2 weken) aanhouden dan is het uitermate zinvol om daar eens met mij over te komen praten. Ik probeer dan als sportmasseur en loop/krachtsporttrainer,
met een advies te komen. Mijn werkwijze is meestal dat ik de persoon in kwestie een stukje laat lopen om een indruk te krijgen van zijn/haar looptechniek. Vaak verduidelijkt dat al veel richting de oorzaak van de klachten die iemand heeft. Ik geef dan adviezen, die meestal neerkomen op:

- specifieke (kracht/lenigheid) oefeningen voor thuis
- het tijdens de trainingen, met name bij de loopscholing, rustiger aan te doen.
- vaak zijn het de sprongoefeningen die beter tijdelijk op halve intensiteit gedaan kunnen worden
- soms gewoon eens een weekje niet lopen (daar wordt je conditie echt niet minder van terwijl de klacht kan herstellen). Fietsen is vaak een goed alternatief vanwege het cyclische karakter ervan. Je hebt niet de 'piekbelasting' die wel inherent is aan het hardlopen.
- nieuwe schoenen aanschaffen (wegens slijtage c.q. ouderdom) bij Danny (en nu ook'onze' Koen) van Runnersworld op het Grote Noord in Hoorn
- doorverwijzing naar een fysiotherapeut (ik prefereer daarbij 'onze' Jeroen Ooievaar)
- een (paar) keer masseren bij een sportmasseur (dat kan ook bij ondergetekende) om de betreffende spieren eens goed los te masseren

Bij de volgende afleveringen in het clubblad zal ik meer specifiek ingaan op veel voorkomende klachten, waarmee leden bij mij komen.

Bertsportmassage@gmail.com
0229 233001
06 26035655

De halve van Hoorn

Ooit wel eens eerder aan meegedaan (maar volgens mij de 10 km). Geen idee waarom niet vaker, kwam zeker steeds niet uit. Maar nu was ik er, liep de 21,1 km in 1.46 nogwat en ik vond het een zware maar leuke loop. Zwaar vanwege fikse tegenwind op een groot deel van het parcours. Leuk is deze Halve vanwege de verscheidenheid aan West-Friese landschappen die aan je voorbij trekken. Als je er tenminste oog voor hebt, wat ik niet altijd had.

De eerste meevaller was er al snel. Het parcours bleek niet over dat verschrikkelijke schier oneindige Keern te gaan, maar na een ronde op de atletiekbaan rechtsaf naar de nieuwe Westfriese Parkweg, langs de ijsbaan naar de Bobeldijk.
In de eerste kilometers kon ik niemand ontdekken waar ik beschutting kon zoeken tegen de wind, die we hier al lekker tegen hadden. Ik ging te snel voor de meesten - tja, dat is het voordeel als je achter het midden in plaats van vooraan start. Of het nadeel dus.
Wat een wind jongens. Van het viaduct af had ik niet het idee dat ik de snelheid kreeg die je daar mag verwachten. Stoempen zonder maatje die je uit de wind kan houden. En ik had weinig zin om te versnellen om in de buurt van het dichtstbijzijnde groepje te komen.

Aanklampen

Even kon ik aanklampen bij Herman Bonte die samen met een andere Loopgroeper langzaam voorbij kwam. Maar het ging me toch iets te snel, zodat ik ze weer op me liet uitlopen.
Het zal rond drie kilometer zijn geweest toen Rogier Hoekema langszij kwam, temidden van een groepje van vijf, zes. „Ga in de beschutting van het groepje lopen", maande hij vaderlijk en ik nam het aanbod graag aan. Iets sneller dan 12 km per uur ging het vervolgens en hoewel dat op mijn grens was, bleef ik toch in het kielzog van de mannen. We sloegen rechtsaf de Grootweg op. Af en toe wisselden we wat woorden, het was goed te doen. De weg slingerde en soms liepen we even voor de wind, die daarbij leek weg te vallen. We moesten rechtsaf, linksaf en ik was het spoor al behoorlijk bijster, hoewel ik een kaartje had bestudeerd dat bij Hollandia achter het raam hing. Hoe lang zou ik het volhouden met de jongens mee te blijven lopen? Op de weg langs het huis van Jo Roelof Zeeman lopend werd het waarachtig warm. Gelukkig had ik het winteronderhemd niet aangetrokken!
We gingen rechtsaf het nieuwe fietspad op. Straks weer een heel stuk tegen wind, zei Rogier. Iemand wist te vertellen dat je dat helemaal tot Zuidermeer had. „Maar dan heb je ook wat", zei ik om de moed er in te houden. Ik kon haast niet wachten tot we straks de 'terugweg' zouden aanvaarden en het voor de wind richting Hoorn zou gaan. Maar zover was het nog lang niet.

Voetzolen

We zaten op een kilometer of acht en moesten nog een heel stuk, bedacht ik me. Af en toe voelde ik mijn voetzolen en klauwde in mijn schoenen om dat gevoelige te verminderen. Een inlegzooltje, misschien zo gek nog niet. Maar dat kan ook juist funest zijn, het moet wel precies passen, dacht ik.
Ondertussen hadden we Herman Bonte en partner 'bijgehaald'. Hoe is het mogelijk. In een vlaag van overmoed nam ik de kop over van het groepje. Zo hoort het, niet altijd maar de profiteur zijn, dacht ik. Elke paar seconden checkte ik of we nog 12,1 km per uur gingen, de snelheid die we voor die tijd ongeveer liepen. Verderop zag ik Roy Gorres met zijn fototoestel aanleggen. Leuk dacht ik, zo'n Loopgroepje bij elkaar, en ik liep grijnzend richting Roy. Komt van links opeens die gekke Bonte voorbij. Ik lachte en zei dat hij dan ook de kop wel over kon nemen. Daar had hij geen enkele moeite mee en het hele groepje toog verder, tegen wind, met snelheden die de 13 km naderden. Misschien dat ik niet op de snelheidsmeter had moeten kijken, maar feit is dat ik ergens na het 10 km punt me liet afzakken, omdat ik me niet kon voorstellen dat ik dit nog veel langer zou kunnen bijhouden.
Wat ook psychisch meespeelde waren mijn prestaties in de afgelopen weken, In Oudendijk was het nogal tegengevallen, ik liep alsof ik moe was, iets onder de leden had. Daar was ik nu dus ook bang voor, maar er was eerlijk gezegd weinig wat daar op wees. Ik liet me inhalen door een ander groepje, en probeerde daar mee te lopen. Af en toe werd er een geintje gemaakt, zoals toen we een luid hinnikende pony passeerden.
Veel geluid voor zo'n klein paardje, zei er een. We passeerden het fietspad van de Rijndijk, maar moesten eerst nog

een paar honderd meter verder voor het keerpunt. Héél verleidelijk hier direct de dijk op te draaien, maar er stond een onverbiddelijke verkeersregelaar met brede glimlach die ons vast en zeker niet zou doorlaten.
Op weg naar het keerpunt zag ik Rogier en de anderen me weer tegemoet komen. Ik verdrong de neiging hier al te keren en ging keurig tot de verkeersregelaar die het menselijke keerpunt bleek te zijn. De loper voor me greep haar vast terwijl hij om haar heen draaide. „niet een metertje verder zetten, hè, grapte ik. En toen was het tijd voor relaxen. Eindelijk voor de wind, bijna tot Hoorn aan toe. Op de Rijndijk probeerde ik zo scherp mogelijk te lopen,

in zo recht mogelijke lijn bedoel ik.
Al snel kwam Melvin Tuil langszij die ik eerder tot mijn verbazing na het keerpunt tegenkwam. Normaliter is hij sneller maar nu vertrouwde hij me toe dat hij op deze dijkenloop eigenlijk nooit lekker loopt – „die flow is er gewoon niet" - en nu last had van verzuring in de benen. Heb ik weer dacht ik, blijf ik Melvin een keer voor, blijkt hij niet echt lekker te lopen. We kletsen wat over en weer, waarbij het me opviel dat we überhaupt konden kletsen.
Normaal doe je dat niet als je bijna kapot gaat. Goed teken dus? Ik vond het wel een lekkere afleiding, hoe minder je denkt aan de kilometers die nog voor je liggen, des te sneller ben je bij de finish. De 16 was gepasseerd en ik kreeg even het gevoel dat het eigenlijk wel lekker ging. Ik liep met soepele grote stappen op Melvin uit. Oh, kon ik dit maar de hele tijd volhouden. Elke meter brengt me dichter bij de finish dacht ik. Het punt was gepasseerd dat ik terug ga tellen. Nog minder dan vier kilometer dacht ik, en even later, nog minder dan drie. Kwartiertje! Toch liet ik me verleiden bij 18 km, nadat de kleine maar taaie Marian Baas me had ingehaald, even te gaan wandelen.
Nadat ik een slok water had genomen begon ik weer te dribbelen. Je moet toch wat als je ooit bij de finish wilt komen. Melvin zag ik niet achter me. Het viaduct nam ik met kleine stapjes, niet te hoog van de grond komen, zo economisch mogelijk lopend. Rechtsaf de Parkweg op, het kon niet lang meer duren. Als je eerst maar even het tweekilometerpunt heb, die laatste kilometer gaat vanzelf, dacht ik. Mijn rechter bovenbeen deed weer eens pijn, net als mijn voetzolen. Maar ik bedacht me bewust dat uit ervaring is gebleken dat die pijn niet erger wordt. Pijn is fijn, pijn is fijn, probeerde ik mezelf wijs te maken.De pijp was behoorlijk leeg, dacht ik, terwijl ik richting atletiekbaan liep. Had ik toch energiepoeder in water moeten oplossen voor onderweg? Ik had het 's morgens uit luiheid niet gedaan, alleen een energiereep meegenomen en twee flesjes water omdat ik dacht dat dit genoeg zou zijn. Bij de ingang van de atletiekbaan hoorde ik mijn naam schreeuwen. Patrick en Ina Swinkels, Ina in wieleroutfit en op de fiets, moedigden me aan. Bedankt jongens, maar ik kon er niet veel meer snelheid uit persen. Nog een rondje op de baan en het was goddank weer voorbij. Een eindsprint zat er niet echt meer in. Ik was blij dat ik er was. En blij dat ik het toch weer had gehaald. Want voor mij betekent dat veel: je bent iemand, je kunt iets. Slaat misschien nergens op, maar voelt wel lekker.

Eric molenaar

ONDERHOUDSBEURT VOOR DE BENEN

SPIEREN **FYSIOTHERAPIE** BOTTEN GEWRICHTSBANDEN SLIJMBEURZEN ZENUWEN D&C MENISCUS PEZEN **SHOCKWAVE THERAPIE** KRAAKBEEN **ECHOGRAFIE** MENISCUS SLIJMBEURZEN ZENUWEN KAPSELS **KOFFIE...**

Als lid van loopgroep Hoorn krijgt u bij inlevering van deze advertentie de eerste shockwave behandeling gratis.

*Echografie is onderdeel van het fysiotherapeutisch onderzoek en wordt vergoed volgens de polisvoorwaarden van uw (aanvullende) zorgverzekering.

instituut D&C

www.instituutdnc.nl

Instituut D&C

is een fysiotherapeutische praktijk, gespecialiseerd in gewrichtsaandoeningen zoals;

- schouderklachten (peesontsteking, slijmbeurs ontsteking, inklemmingsklachten)
- voetklachten (hielspoor, voetplaatontsteking)
- elleboog (tenniselleboog, golfelleboog)
- knieklachten (jumpersknee) etc.

Diagnostiek met behulp van echografie*

Nieuwe Steen 2a 1625 HV Hoorn telefoon: 0229-26 85 54 e-mail: info@instituutdnc.nl

Manon Hoogsteder

Manon Hoogsteder, 30 jaar, is getrouwd en woont samen met haar man en 2 kinderen alweer 10 jaar in Hoorn, Amber is 5 jaar, en Lieke is 3.

Oorspronkelijk komt Manon uit Spijkenisse. Ongeveer 2 jaar geleden is ze begonnen met hardlopen, en na een half jaar is ze lid geworden van onze Loopgroep. Na de geboorte van haar jongste dochter wilde ze weer wat meer aan haar conditie doen. Voorheen heeft ze heel lang gehandbald, maar is daar op een bepaald moment vanaf gegaan. Haar familie was al heel fanatiek met hardlopen, maar Manon had nooit echt het idee dat zij dat lopen ook allemaal zou kunnen. Toen ze na een tijdje niet echt meer progressie boekte en na de wintermaanden niet verder kwam dan 5-6 km is ze via het internet gaan zoeken naar iets van een groep of atletiekvereniging. Toen is ze de site van onze Loopgroep tegengekomen en heeft ze zich na 2 trainingen ingeschreven. Sindsdien loopt ze gezellig bij de Loopgroep.

Haar doelstelling is eigenlijk een stukje conditieverbetering en sportief bezig zijn. Ze vindt het erg gezellig bij de Loopgroep, er zijn genoeg mensen om je te motiveren en je op sleeptouw te nemen als je er even doorheen zit. "Veel gezelligheid en iedereen is welkom, je kunt er je eigen ding doen" aldus Manon.

Manon traint meestal 2x in de week, of 2x op de baan of 1x op de baan en 1x zelf (net wat uitkomt).Op dit moment is Manon aan het trainen voor de halve marathon, tijdens de marathon van Hoorn in mei a.s. En dan moet ze volgens het schema af en toe 4x per week trainen, maar dat is niet altijd haalbaar, dus dan wordt het 1x per week op de baan en de ene keer is dat 2x en 1x lange afstand zelf. Als ze voor zichzelf loopt gaat ze vaak naar de dijk, omdat dat lekker loopt. Alleen als ze sávonds loopt is dat momenteel met alle werkzaamheden en rommel wat problematischer, maar gelukkig word het alweer langer licht. En meestal loopt ze samen met Sabine, de dames hebben ongeveer hetzelfde tempo en kunnen elkaar goed motiveren.

En het is natuurlijk veel gezelliger om samen te lopen… "want boven de 10 km in je eentje lopen is toch wel een hele afstand" zo stelt Manon.

Manon neemt niet vaak deel aan trimloopjes, omdat ze dat meestal niet in kan en in wil passen in het weekend. Al haar familie woont ver weg, waardoor ze in het weekend veel weg is. En haar meiden verdienen natuurlijk ook zo hun aandacht en je bent toch al snel lang onderweg met een loop of wedstrijd. Maar ze vindt het af en toe wel leuk: "je loopt toch echt anders en je weet een beetje waar je staat met je tijden" Onlangs liep Manon nog mee tijdens de Kloetloop in Grootebroek.

Wat haar het meest verbaasd heeft is dat ze haar eerste 10 km heel erg goed gelopen heeft. "Het leek wel of ik vleugels had" geeft Manon aan. Ze denkt dan ook dat ze deze tijd niet snel zal verbeteren. Haar 1e Dam tot Damloop is haar echter heel erg tegengevallen. Deze ging niet echt super. Tot 9 km ging het eigenlijk ontzettend goed, maar daarna ging het echt snel berg afwaards. Manon kreeg pijn in haar voeten zodat ze er amper op kon lopen.
Maar ze heeft hem in ieder geval, ondaks de pijn,uitgelopen. Later bleek dat Manon een speciaal zooltje nodig had voor in haar schoenen. Daarna liep ze weer heel lekker op dezelfde schoenen, o.a. tijdens de 7-heuvelenloop in Nijmegen.Dus nu op naar de halve! Manon is zelf heel benieuwd hoe dat gaat lopen.

"Ik hoop dat het de aankomende maanden iets beter gaat met trainen, maar we zien het vanzelf. Wie weet heb ik ook dan weer vleugels! (hopen mag toch?) aldus Manon.

Wist u dat

er op de jaarvergadering van 11 februari "slechts" 74 leden aanwezig waren. Een record.

er dan toch nog 250 leden niet aanwezig waren

sommige zaken al op de website zijn verwoord; doch niet iedereen heeft internet; derhalve enige bijzonderheden

Theo, als voorzitter en Ed, als penningmeester zijn beiden afgetreden. Uiteraard blijven zij aktief binnen het verenigingsgebeuren

Rogier Hoekema de nieuwe voorzitter is en Cor Bobeldijk de nieuwe man van de euro's

wij vol vertrouwen met hen de toekomst in gaan

de contributie voor het nieuwe seizoen, dus aanvang 1 januari 2010, vastgesteld is op 85 euro

deze laatste actie zo op prijs werd gesteld dat de beide aftredende leden tot ere-lid werden benoemd!

er tijdens deze vergadering vele commissies tot stand zijn gekomen, o.a. bouwcommissie, redactiecommissie, opvangcommissie, barcommissie(wat dat ook moge inhouden),
en een kledingcommissie,

Hans Appel na vele zwoegende jaren zijn schoonmaakaktiviteiten heeft neergeld

ook de gehele feestcommissie legt zijn/haar taken neer. Wij dus op zoek moeten naar opvulling van deze commissie

het zou toch zonde zijn als wij niet tot een daverende feestavond komen op ons 12,5 jarig bestaan op WOENSDAG 17 maart 2010

in de persoon van Ton Hollak, als chef facilitaire diensten, met als zijn rechterhand Henk Weijerstrass, wij twee zeer goede krachten hebben teneinde de kleed-/doucheruimtes op een voor ieder aangenaam niveau te houden

de 2e Loopclinic en de inmiddels gestarte Start-to-Run een daverend succes zijn. Ongetwijfeld zullen er weer vele nieuwe leden instromen

op onze diverse trainingsmogelijkheden zie je al groepsvorming ontstaan

wij op zoek zijn naar een lid binnen elke groep die ons op de hoogte wil houden van het wel en wee van onze leden

wij onlangs Mirna Heideman nog konden bewonderen, niet in sporttenue, doch in haar a.s. moederschapoutfit

op 14 maart jl. hebben 41 leden genoten van een fraai opgezette brunch door Gerrit-Jan en Ilse Scholtens. Jeroen Ooievaar wel bijzonder genoten heeft want alle overgebleven krentebollen, overigens van een zeer goede

kwaliteit, werden door hem in een dogg-bag medegenomen

indien u derhalve van uw oude brood, bij voorkeur krentebollen, afmoet. Wel voorlopig is Jeroen elke maandagavond aanwezig als trainer

sinds 1 januari er al ruim 30 leden zijn bijgekomen. Wij dus hard op weg zijn naar het 350e lid

als het een heer wordt mag Inge Tijsmans de honneurs waarnemen; echter bij een dame zal het een harde strijd worden tussen Fred en Ed

het volgende moeten jullie maar eens overdenken...

wij hebben in sommige straten zoveel leden dat wij wel een Straatcompetitie kunnen opzetten

als proef wordt dan gedacht aan de leden die wonen op nummers in de Drieboomlaan, Han Hoekstrahof en Matissehof

wij komen dan tot een aardig elftal met de nodige reserves.
Kijk maar op de ledenlijst.

Hetty Sanstra bevallen van een geweldige zoon genoemd: Djens. Wij wensen moeder, zoon en de verdere familie een geweldige tijd toe,

Tess is geboren op 29 maart 2009. Zij is de geweldige dochter van Esther Koenis. Wij wensen hen heel veel geluk.

Deze rubriek kan nog veel langer worden indien het clubblad later verschijnt. Want het wachten is nu nog op nieuwe aanwinsten voor Monique Paauw. Jullie kennen haar ook als de echtgenote van Erwin le Blansch. Tevens dient zich bijna aan de uitrbreiding in het gezin van Mirna Heideman. Wij zullen trachten jullie volledig op de hoogte te houden.

de lente is weer begonnen dus het is weer tijd voor vakantie!

Sportinstituut Frits van der Werff

Méér dan fit!

Trendsetter in verantwoord bewegen

Spetterend actief met **Aquasports**!

Uniek **Paramedisch** Centrum

Pilates: the next generation

Alles in huis

Topfit of gehinderd door fysiek ongemak, bij Frits van der Werff kan iedereen in een warme sfeer en een stijlvolle omgeving onder professionele begeleiding werken aan een fit en gezond lijf.

Uniek scala aan mogelijkheden

Van spinning tot aqua fit, van seniorenfitness tot body-attack, bij ons vindt u het allemaal. Benieuwd welke van de ruim zestig activiteiten u op het lijf zijn geschreven? Bel gerust voor een vrijblijvende afspraak met een van onze sportadviseurs, of informeer bij de receptie.

Sportinstituut Frits van der Werff
Draafsingel 61
1623 LC Hoorn
T (0229) 217364

kijk voor een overzicht van alle activiteiten op

www.fritsvanderwerff.nl

Frits van der Werff sportinstituut