LOOPGROEP HOORN

Oktober 2010 jaargang 12, nummer 49

In dit nummer o.a.

• Triathlon Abbekerk

• Jungfrau marathon

• Survivalrun Grootenbroek

• De Jungfrau marathon in Zwitserland, grote stukken zijn gewoonweg niet hardlopend te volbrengen

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@kpnmail.nl

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Oerbos Survivalrun Grootebroek

Voor de zomervakantie vroeg Cor al eens, "Lijkt jou de survivalrun niet leuk?" De maandag voorafgaande aan de run hadden we ineens besloten dat we toch wel heel graag mee wilden doen. Te laat uiteraard! Er was alleen nog 1 plek op het NK koppelloop. Dan doen we daar toch gewoon aan mee!
Daar stonden we dan op 12 september in het Streekbos, tussen commando's en andere sterke mannen! Het startschot ging, en rennen maar. De eerste van 50 hindernissen was een parcours lopen met een boomstam op je schouders. Niet wetende wat we moesten doen kwamen we als laatste aan en hadden we dus de dikste boomstam! De 2e hindernis was gelijk heftig! Optrekken, touwklimmen, over een hoge balk heen, geen succes, dus gelijk mijn bandje kwijt. (Je bandje wordt afgeknipt als een hindernis mislukt). Cor was hierin nog wel succesvol! Er kwamen allerlei hindernissen voorbij. In netten omhoog klimmen, rennen over een glibberig parcours, aan banden omhoog klimmen, apenhang, apenhang, tot we geen apenhang meer konden zien!! Tijgeren vlak, tijgeren omhoog en tijgeren omlaag, zwemmen door sloten, kanoën (eindelijk rust), touwklimmen, balken omhoog en omlaag klauteren, en gelukkig mochten we tussen de hindernissen door nog 13 km rennen, want daar zijn we wel goed in! Onze armen hadden het vrij snel begeven. Alles proberen en zien hoever we komen was wat we deden. Gelukkig was de recreantenhindernis soms ook nog aanwezig altijd prettig een succeservaring! Na een grote ronde om het Steekbos, werd er via allerlei hindernissen terug gerend naar de atletiekbaan van sav, alwaar de finish was.
Uitgeput kwamen we bij de finish aan. Ruim 2,5 uur later konden we de finishbel luiden!
Zeker voor herhaling vatbaar!! Lekker klimmen, klauteren en vies worden. Wie houdt daar niet van? In 2012 is de volgende editie. Nog voldoende tijd om de armen te trainen, maar ook dan is de recreantenklasse van voldoende niveau!

Monique van Kilsdonk

De Jungfrau marathon Zwitserland

Tja….daar zit je dan. Na een intense periode van trainen, investeren op allerlei fronten, afzien en euforie na het volbrengen van de Jungfrau Marathon gewoon achter een labtop om een verslag te schrijven van dit avontuur. Gewoon omdat je loopmaatje in het vorige clubblad eindigt met "dat ik het verslag van het avontuur van de Jungfrau mag schrijven" Olaf, bedankt!
Maar terugblikkend op die periode, komen ook alle gevoelens weer naar boven die deze loop met zich mee hebben gebracht…en dan overheerst toch de euforie ! Het volbrengen van een uitdaging die we onszelf hebben opgelegd.

In 2008 kwam voor het eerst de Jungfrau ter sprake. Eigenlijk nog niet echt beseffend wat deze marathon in zou houden waren er toch meerdere lopers van de Loopgroep die dit wel zagen zitten.
Maar helaas, na de website te hebben bekeken bleek de loop van 2009 al te zijn volgeboekt! Dat was jammer, maar gaf ons gelijk ook de ruimte om ons goed voor te bereiden voor de editie van 2010. In januari gelijk inschrijven en een berichtje op de site gezet, maar helaas bleek de loop al heel snel te zijn volgeboekt! Wij, Olaf, Inge en Roy hebben dus behoorlijk geluk gehad dat we een startnummer wisten te bemachtigen. Ina wist uiteindelijk via de reservelijst ook een plek te krijgen, helaas gooide een vervelende blessure en operatie aan haar knie roet in het eten.
Haar plek werd echter weer opgevuld door Theo (v Vliet)…de enige met ervaring wat de Jungfrau betreft; Theo heeft deze loop al in 1993 volbracht, en wist dus wat hem te wachten stond, en wist dit ook in theorie over te brengen op ons.
Aangezien we deze loop als een behoorlijke uitdaging zagen, het is tenslotte de zwaarste marathon van Europa, wilden we daar gelijk een goed doel mee dienen. Dat werd Stichting Kinderen Kankervrij, beter bekend als KIKA.

Een "plan de campagne" werd gemaakt….
Een aantal sponsoren waren bereid ons te ondersteunen: vervoer en slaapplaats mbv een camper van Route 66 te Abbekerk, kleding met bedrukking via Runnersworld Hoorn, en eten en drinken via Deen Supermarkt Stan Kentonhof in Hoorn.
Via familie, kennissen, vrienden en collega's hebben we aardig wat geld bij elkaar kunnen lopen voor KIKA; de reacties waren allemaal positief. Ook bij de Loopgroep waren een aantal mensen bereid ons (lees: KIKA) te sponsoren. Ieder binnengekomen bedrag, groot of klein, komt ten gunste van het goede doel.

Maar dan de vraag: "hoe ga je je in Nederland voorbereiden op een bergmarathon, waarbij het stijgingspercentage 1839 meter is….
Jos werd aan het werk gezet….voor alle drie een schema met daarin behoorlijke duurlopen, af te leggen in Schoorl en omgeving.
Tja….het was soms zwaar, soms afzien, maar naarmate we meer kilometers hadden gelopen door de duinen, over het strand, over mulle zandpaden voelden we ook dat we sterker werden… langzaam maar zeker het gevoel krijgen er "klaar" voor te zijn….
Twee weken voor de Jungfrau is er dan nog de Hemmeromloop. Op het programma stond echter de laatste duurloop van 35km. Olaf hield zich keurig aan het schema en moest deze laatste duurloop helaas alleen afleggen, aangezien we aan Jos hebben gevraagd of we mee mochten doen in Hem. Jos gaf groen licht, waardoor de 35 km die op het programma stond verplaatst werd naar dinsdag. Samen werd de loop uitgelopen op een heerlijk tempo, ruimte om te praten en toch niet voluit te gaan, en uiteindelijk te finishen als eerste dame overall en Roy derde in zijn categorie. Inge verbeterde tevens haar p.r. op deze afstand, en allebei de wetenschap niet voluit te zijn gegaan zodat er nog meer in zat. Maar dat was niet het doel, die stond nog steeds letterlijk en figuurlijk overeind: DE JUNGFRAU
Een week voor vertrek begonnen de laatste voorbereidingen. Op 5 september op ons schema een rustige 10 km, de laatste 2 weken zijn sowieso qua kilometeromvang en snelheid een stuk minder dan hetgeen we gewend zijn.

Best moeilijk om dan terug te gaan qua omvang, maar aan de andere kant ook zo nodig om het lichaam wat rust te geven. We zijn er tenslotte klaar voor! Op 7 september het laatste trainingsloopje van 10 km op een voor ons heel rustig tempo. Zwaar om zo te moeten lopen, niet te mogen aanzetten. Die avond vroeg naar bed, de volgende dag de camper opgehaald, boodschappen bij Deen en dan s'middags gaan met die banaan. Maanden naar uitgekeken, en dan eindelijk gaat het grote avontuur beginnen.
Met enige vertraging door een kapotte kraan in de camper uiteindelijk op pad. Vanwege de tijd konden we helaas niet heel ver doorrijden, waardoor we de volgende dag gewoon vroeg op pad moesten. Onderweg aten we heerlijk van twee lekkere hartige taarten die door Inge gemaakt waren (shoarma-taart en prei-taart). De camping in Duitsland opgezocht waar we half 10 ´s avonds aankwamen. Lekker douchen, door de regen terug rennen naar de camper voor ons eerste nachtje. De sfeer onderling was goed, en de camper beviel prima.
De volgende dag een lange, maar mooie rit. Aankomst in Lauterbrunnen, een geweldige ervaring, zo mooi om die bergen vol sneeuw te zien liggen in een laag mist. Camping opgezocht, mooie plaats met uitzicht op bergen en aan een stromende beek. Camping verkend, daarna heerlijk gegeten. Dit keer had Inge bami voor de drie musketiers klaar gemaakt.´s Avonds filmpje gekeken (Blair Witch Project) en daarna de luikjes dicht. De sfeer nog steeds prima, de kriebels begonnen langzaam te komen. De volgende dag (eerst uitslapen!) op pad naar Interlaken om onze startnummers op te halen.
Ik had beloofd verse broodjes te halen, en na het genieten van een bak koffie in het zicht van de bergen gingen we op pad.In Lauterbrunnen aan de cappuccino aangezien de trein nog even op zich laat wachten. In Interlaken aangekomen liepen we eerst naar het Casino om daar ons startnummer op te halen.Gelijk wat nieuwe loopkleding aangeschaft (Olaf en Roy), en wat rondgelopen in het startgebied van de marathon. Interlaken is een leuk stadje, mooie uitzichten en een klein, gezellig centrum. Nog even aan de cappuccino met gebak en vervolgens weer terug richting trein.Vervolgens ongeveer

3 kwartier "ingelopen" op een deel van het parcours...de beentjes voelden goed, we merkten en voelden dat we er klaar voor waren. Maar wisten ook hoe zwaar het zou worden, dus allerminst overmoedig. Na het lopen wandelen Inge&Roy naar de waterval vlakbij de

camping om daar nog even te genieten, terwijl Olaf alvast het eten liet pruttelen. We genoten van een heerlijke pasta met courgette en tonijn. Krachtvoer voor D-DAY Die avond op tijd naar bed, de volgende ochtend moesten we n.l. al om 6 uur douchen, ontbijten in het restaurant en om 7 uur vertrekken met de bus naar Interlaken!

In alle vroegte liep de volgende ochtend de wekker af, het was nog donker! Het moest deze dag (wel een vreemd gevoel wat de datum betreft, 11 september) Het moest die dag gebeuren. Na een opfrissende douche liepen we met de tassen die we de dag ervoor al hadden klaargezet richting ontbijt. We waren er echter toch later dan gepland dus het werd door eten. Om 7 uur zaten we in de bus richting Interlaken waar we tegen half 8 arriveerden. De start was om 9 uur dus we hadden nog alle tijd om te genieten van een kop koffie in het casino. Ondertussen contact gehad met Theo die samen met Lyda ook naar het casino zou komen. Zo langzamerhand werden we allemaal ietwat onrustig, lopen naar toilet, moesten gehaast de tassen in de vrachtwagen droppen zodat deze bij de finish klaar zouden staan, maar stonden uiteindelijk voor 9 uur met zijn vieren mooi vooraan in het startvak, heerlijk in de zon. Prachtig weer, zelfs wat warm. Om klokslag 9 uur klonk het startschot. WE GAAN OP PAD! Het is geen wedstrijd om samen te lopen dus al snel liepen we allemaal onze eigen race. Eerst een rondje door Interlaken door een haag van mensen en vervolgens richting Lauterbrunnen. Dit deel van het parcours is nog redelijk vlak en loopt voor het grootste gedeelte over een smal pad langs een riviertje. Er stonden veel, erg veel mensen langs het parcours. Roepend, schreeuwend, muziek makend, met grote koeienbellen zwaaiend en nog veel meer. Een geweldig gevoel. Bij Lauterbrunnen zijn we op de helft. En niet lang daarna begint het "feest" KLIMMEN, KLIMMEN, KLIMMEN. Grote stukken zijn gewoonweg niet hardlopend te volbrengen. En waar je ook keek zijn bergen, prachtig besneeuwde toppen wat voor een adembenemend uitzicht zorgde. Waar je natuurlijk nog wel oog voor moet hebben tijdens het afzien!

Want afzien doen we, alle 4! Uiteindelijk komen we allemaal tevreden in een mooie tijd over de finish. Roy in 4.40.17, Olaf in 4.57.41, Inge in 5.02.00 en Theo in 5.09.29 Boven aangekomen hebben we ons een beetje opgefrist en genoten we met zijn 5-en (Lyda, de vrouw van Theo is er ook en heeft ons onderweg op 3 plaatsen fantastisch aangemoedigd) na op een terras. Uiteindelijk vertrokken we met het bergtreintje terug naar Lauterbrunnen waar we met zijn allen hebben gegeten in een pizzeria. Wat smaakt dat dan heerlijk! Theo en Lyda vervolgenden hun weg vervolgens met de trein terug naar Interlaken, wij liepen terug naar de camping. Eerst eindelijk een welverdiende douche en daarna onderuitgezakt genoten van een film, en op tijd de luikjes dicht!

De volgende dag terug rijdend via Duitsland (tussenstop) naar Nederland waar we maandag arriveerden. We kijken terug op een zeer intensieve periode, maar wel met een gigantisch mooie climax! De euforie van het halen van de top overheerst nog steeds! De uitdaging die we zijn aangegaan hebben we volbracht, en nu verder kijken naar hetgeen nu op het programma staat. Eerst de marathon van Brussel, en volgend jaar de 60km van Texel. En ach, er zijn nog zovele uitdagingen….en wie weet krijgen we meerdere Loopgroepers zo "gek" om mee te gaan….de Snowdonia Marathon in Wales, de Ben Nevis Run in Schotland….denk er eens over na…het kan altijd nog gekker….!

TOPPRODUCTEN VOOR DE RUNNINGSPORT

Sport Center **Bouchier**

TEGEN INLEVERING VAN DEZE INGEVULDE BON
10% KORTING
OP DE RUNNINGCOLLECTIE*

Naam .....

Adres .....

Telefoonnr. .....

Mailadres .....

* Alleen geldig voor leden van Loopgroep Hoorn en niet te gebruiken in combinatie met andere aanbiedingen.

Dr. C.J.K. van Aalstweg 7C (Runshoppingcenter) | 1625 NV HOORN | Tel. 0229-215661

Wist u dat...

ik vergeten was in het vorige nummer Christel Brandhoff te introduceren als trainster. Velen onder jullie hebben al kennis gemaakt met haar " onmenselijke buikspieroefeningen"

ook trainster Hetty Bakker haar eigen scala van "vreemde oefeningen" heeft.
U kunt haar treffen op de zaterdag

trainer Piet de Boer een liefhebber is van bokje springen en tenslotte Ruud Groenhuyzen op de maandag veelal naar buiten gaat met zijn groep en de heuvel in het Juliana-park diverse keren laat beklimmen

trainer Stan Liebrand een aantal weken uit de running is; wij wensen hem een voorspoedig herstel toe,

tijdens een duintraining maakte Brenda en Marije van de woensdagtraining kennis met Deborah van de maandag en ja zo ontstaan er dan verhalen. O.a. dachten zij dat Dirk Exalto en trainer John Brandhoff broers waren en dat Dirk zeker tien jaar jonger was dan John!!! Het gevolg was dat Dirk een moordavond kende en dat John straftraining voor de dames overweegt indien zij bij hem komen trainen

velen niet aanwezig konden zijn door vakanties of andere verplichtingen bij de recente BBQ. Echter hebben ca. 70 personen zich niet verveeld en hun buikje bijna rond gegeten en gedronken. Ik schrijf bijna omdat het vlees onder je handen werd weggegraaid. Onze feestcommissie krijgt wederom een pluim en wij zien vol vertrouwen de Duitse avond tegemoet,

de ouderen onder ons zeker die beroemde Ned. loper herinneren
Marti ten Kate. Deze liep altijd met een zonnebril.
Welnu, in de persoon van Gerrit-Jan Scholtens treffen wij een perfekte imitatie. Dag en nacht werkt hij aan zijn snelheid

in verband met de komende aut. incassering de penningmeester jullie verzoekt om de bankrekening op je persoonlijke pagina te vermelden. Geef dan meteen je kledingmaat op

onze website duizenden keren bezocht wordt. Het kilometerklassement hier ongetwijfeld debet aan zal zijn

ons oudste lid, Hans Appel, tijdens zijn kaasdragersactie de naam Hans Appelsmoes heeft gekregen. Dat zal wel aan zijn altijd te laat komen liggen

ons 400e lid, Ilona Visker, haar huldiging klaarblijkelijk zo "zwaar" heeft gevonden dat zij niet meer op de trainingen verschijnt

sommige zaken opvallen binnen onze vereniging. De reeds vermelde John en Jacqueline Tuil beide in dezelfde unieke paarse outfit liepen; Roy en Inge het ongetwijfeld leuk met elkaar hebben..... zingend, trainend in de regen en altijd vrijwel gelijk over de finish; Co en Jose Kuip dit nog niet gaat lukken, echter hebben zij het wel heel leuk samen, doch gelijk over de finish....

de al eerder vermelde Jacqueline en Bertho Elings wel elkaar prima aanvullen. Beiden gaan naar een "hogere" groep en streven naar succes.

bij gebrek aan geboorte-aankondigingen het bovenstaande geplaatst is. Nieuwtjes zijn welkom!

Dirk Exalto een liefhebber van Neil Young is en twee eksklusieve T-shirts van hem heeft. Het schijnt dat meerdere leden een meer dan normale interesse hiervoor hebben en Dirk zal onze feestcommissie voorstellen een thema(feest-) avond te plannen

wij helaas dit seizoen twee leden dienden te royeren vanwege non-betaling.

Theo van Vliet op een zaterdag de koffie kwam afrekenen met een biljet van vijftig euro. Aangezien wij geen filiaal van Van der Valk zijn was Anja Bobeldijk zo lief om voor hem te betalen

de daar op volgende zaterdag hij het opnieuw presteerde met een biljet van vijftig euries te zwaaien. Nu was niemand bereid om voor hem te betalen en diende hij derhalve te poffen.
Niet onvermeld mag blijven dat alles toch nog goed is gekomen

veel Loopgroepers naar diverse windstreken vertrekken/vertrokken teneinde daar hun kunsten te vertonen.
Ik noem slechts de befaamde Jungfraumarathon, waarover elders meer in dit clubblad, door Roy, Inge, Olaf en gemelde Theo; vervolgens Dublin door Dirk Exalto, Cees Rood, Martijn Mengerink en Theo Danenberg; Berlijn door Gerrit-Jan Scholtens, Brussel door o.a. Jan, Piet, Inge en Roy, Tunnellauf in Duitsland door Christel en John Brandhoff alsmede Theo van Vliet, zij wonnen nog een fraaie beker in het landen-klassement; New-York door Joop Rikkelman en Saida Bou-Chamach; Hem/Venhuizen en Amsterdam door teveel leden om op te noemen en tenslotte Ed met een rondje Zwaagdijk van 5 km.!!!

Triatlon Abbekerk

Een aantal Loopgroepers doet zo nu en dan ook wel eens een uitstapje. Bijvoorbeeld een Triathlon. (1/4e of 1/8e) Een aantal van hen stond aan de start in Abbekerk, waaronder Lou Coevert, Robbert Vermeulem, Jacques Beemsterboer, Monique Pouw, Erwin Leblanche, John Temme en Eric Molenaar.

Eric Molenaar op de fiets

Eric Molenaar

Erwin Leblanche

Jacques Beemsterboer

Van laatstgenoemde is onderstaand verslag. Dat ik toch nog twee minuten nodig had om van het zwembad op mijn fiets te stappen kwam vooral doordat ik mijn lange sokken met geen mogelijkheid aan kon krijgen. Uiteindelijk heb ik ze achtergelaten en ben met blote voeten in mijn loopschoenen gestapt. Uiteindelijk deed ik bijna een minuut over het lopen van badrand naar fiets, 1 minuut 42 om mijn schoenen aan te trekken en bij de streep nog 20 seconden voor startnummer en helm.

Na 3.13 was ik weg. Volgend jaar kan dat sneller. Ditmaal had ik te maken met concurrentie van Loopgroepmaat John Temme, die het ook wel eens wilde proberen, zo'n triatlon, en nota bene in mijn baan op dezelfde tijd bleek te starten.

Het werd een spannende strijd, want qua koploper (van ons tweeën dan) zou blijken dat we stuivertje wisselden, tot het laatst aan toe. Hij finishte na 1 uur 32 minuten 17 seconden, ik na 1.32 en 41 seconden.

Geen tegenslag

Alles leek dit keer goed te lukken. Geen tegenslagen, lekker op tijd, alles zat mee. Inclusief dus dat pakje. Een strak glimmend helblauwe triatlon power suit, of hoe je het ook mag noemen. Zo'n tight met zeem op de juiste plek waarin duidelijk blijkt hoe slank je niet bent. Maar goed. Gekregen van Ina Swinkels, die vorig jaar op deze plek had gelezen dat ik ruim vijf minuten nodig had voor het omkleden. Zij wilde mij wel helpen met een triatlonpakje dat haar te groot was. Gelukkig is dat ding nogal elastisch, dus ik paste er in en kon evengoed nog ademen en zo.

Ik kon me bijna niet voorstellen dat dit zo snel droog was dat je vanuit het zwembad zó op je fiets kon springen, maar mensen, het is echt waar. Het shirt dat ik voor de zekerheid bij de fiets had gelegd voor het geval ik het koud vond, bleef liggen. Nou had ik wel geluk dat het errug mooi weer was.

Eenmaal de schoenen aan, de startband met het nummer om en de helm op bleek al ras dat het wat windrichting betreft ook goed zat. Voor het eerst sinds ik me kan herinneren - en dit was de zevende keer in Abbekerk - hadden we op de Vekenweg een fikse wind in de rug! Het bijzondere op de triatlon Abbekerk vind ik altijd dat je met fietsen niet een keer voor, twee keer zij en een keer tegen hebt - je fietst ten slotte twee vierkantjes van twaalf kilometer - maar doorgaans twee of drie maal de windrichting van de Vekenweg. Dus dit jaar viel dat gunstig uit. Vandaar dat ik met fietsen een kleine 53 minuten nodig had. Bijna 40 als topsnelheid met wind voor, en 22 met wind tegen, gemiddelde zal rond de 26 liggen.

Chip
Ik moet nog eens goed nakijken hoe het bij de uitslag zit. Want als ik alle tijden, die voor het eerst met de championchip werden vastgelegd, bij elkaar optel kom ik precies op de eindtijd.
Dus vraag ik me af waar die 3.13 minuten tussen zwembad en start fietsen nou zijn gebleven.
Voor de 500 meter zwemmen scoorde ik 12 minuut 9, daar zit die 3.13 minuten niet. Voor 24 km fietsen 52.56, daar zit de 3 minuten er waarschijnlijk wel bij, want mijn gps-horloge dat ik bij de badrand heb ingedrukt geeft exact dat aantal aan. En voor 5 km lopen 27.37. Totaal dus 1.32.41. John was langzamer met zwemmen, sneller met fietsen en iets langzamer met lopen. Als ik tenminste de Championchip-uitslag mag geloven.
Dat is raar, want ik begon vlak achter hem te lopen, haalde hem onderweg naar de buslus in, maar werd op de terugweg op de Vekenweg zelf geklopt.
Maar de genoteerde tijd zal wel de tijd zijn tussen de mat waar je met de fiets aankomt en de mat waar je lopend finisht. Dan kan het kloppen, want ik kon direct vanaf de fiets gaan lopen en John moest nog zijn schoenen verwisselen.

Geen lolletje
Afijn. Het zwemmen - alweer voor het eerst sinds Abbekerk vorig jaar dat ik in een zwembad lag - is me niet tegengevallen. Het fietsen ging ook wel lekker, al zou het sneller kunnen als ik daar wat meer voor trainde. En lopen, ja, dat doe ik regelmatig. Maar na zwemmen en fietsen is het geen lolletje. Godzijdank is het maar 5 km.
De spieren hielden zich goed. Bij het fietsen begonnen mijn bovenbeenspieren lichtelijk te branden, maar dat verdween gelukkig. Bij het lopen kreeg ik vrij snel een redelijk ritme te pakken. Gelukkig had ik ondanks het gemis van de compressiekousen geen last van mijn kuiten. John eerst wel, vandaar dat hij in het begin niet echt snelheid kon maken, zei hij. Bang dat het 'er in zou schieten'. Ik ken dat gevoel.

Spons
Het was wel warm, ik pakte elke spons en elke beker aan die ik in het vizier kreeg. Onderweg kreeg ik van Jacques Beemsterboer, die behoorlijk wat sneller was, druivensuiker, die ik op mijn beurt doorgaf aan John na er een afgenomen te hebben. „Het werkt snel", zei hij even later toen hij langsdenderde.
Zelf merkte ik er niet heel veel van, maar aan de andere kant ging het toch sneller dan gedacht. De truc om elke keer een op dat moment nabijgelegen doel te stellen, dat je dan haalt, werkte weer. Geen gewandel, gewoon doorlopen, iets minder dan 12 km per uur gemiddeld tot de welkome finish.
Man, man, man, wat voel je je dan lekker. En dat blijft niet beperkt tot een half uurtje. Tot volgend jaar, zei ik daarom volmondig tegen de aardige verkeersregelaar bij het begin van het dorp.

Eric molenaar

John Temme lopend

John Temme op fiets

Monique Pauw

Robbert Vermeulem

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

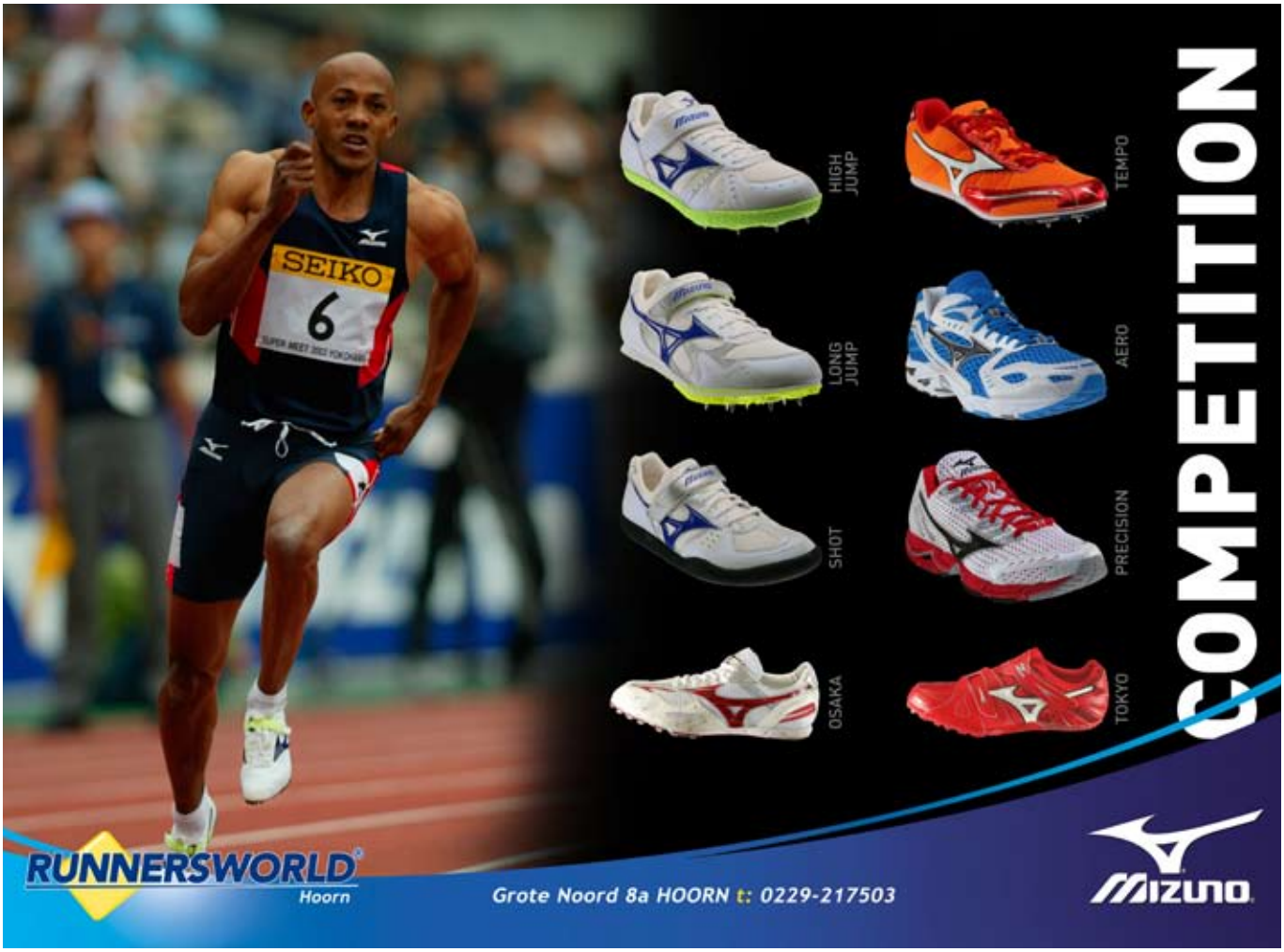
Exalto
FEDERATIE BELASTINGADVISEUR BV

Nieuwe Steen 2A 103
Postbus 570
1620 AN Hoorn

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

MEESTERS IN BELASTINGZAKEN
DE NEDERLANDSE FEDERATIE VAN BELASTINGADVISEURS

Lid van de
FISCOUNT ADVIESGROEP



Amber Schoen in Schermerhorn

AUTOSERVICE
CEES ROOD

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

ERKEND ONDERHOUDSBEDRIJF
APK KEURING
VAN ALLE MERKEN THUIS

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*

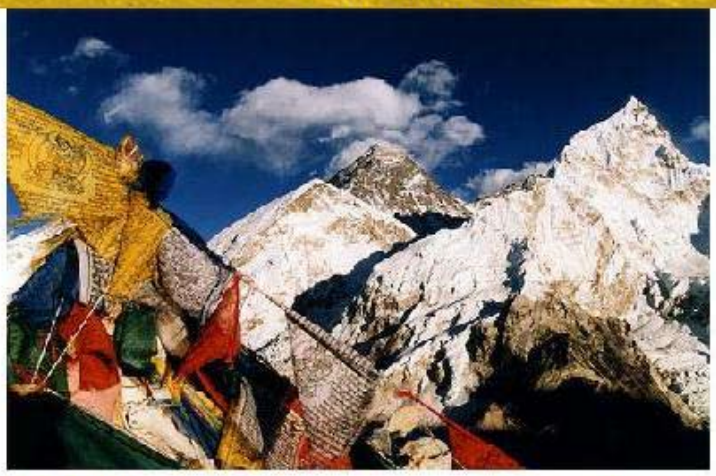
Nieuwe Steen 2a 1625 HV Hoorn telefoon: 0229-26 85 54 e-mail: info@instituutdnc.nl

DE TREK OUTDOOR

NIEUWSTEEG 55
1621 EC HOORN 0229-272660
INFO@TREKOUTDOOR.NL

odlo

Nu 10% korting op alle Odlo kleding bij De Trek Outdoor tegen inlevering van deze bon, geldig tot 31 juli 2010



De Trek Outdoor organiseert van 5 maart - 26 maart een 3-weekse trektocht naar het basecamp van Mount Everest in Nepal. Begeleid door buitensportinstructeur Nico Mudde en Mount Everest topbeklimmer Erik Ravenstijn. Voor meer informatie kijk op www.trekoutdoor.nl

Prijs 795 euro* (* exclusief vliegticket Nederland - Nepal)

Prutterdeprutterdeprut

6 jaar geleden belde vriend Rob me op om te vragen of ik mee wilde doen met een prutmarathon. Een prutmarathon? Wat moet ik me daar bij voorstellen? Dwars door de sloten achter ons huis, lijkt je dat leuk? Lijkt me wel grappig, dus daar stond ik dan. Met alle deelnemers aftellen voor het startschot en ja hoor, daar dook iedereen de sloten in, behalve ik. Een paar tellen later moest ik er toch echt aan geloven, dus achter de meute aan! Wandelend, springend en vele bommetjes later kwamen we over de finish, maar wat een lol hebben we gehad.

Ondertussen is de prutmarathon in Oudendijk vaste prik, en wordt de datum al ruimschoots van tevoren in de agenda genoteerd, zo ook dit jaar.
Daar stonden we dan, redelijk goed vertegenwoordigd door loopgroepers, Lou, Richard, Mark, Roy, Rita en Moniek als de ervaren prutlopers, Timo, Inge, Olaf, en Amber als de debutanten. Het weer zat ons niet mee. Het was gewoon koud, en zelfs de sloten waren koud! 4,2 kilometer, sloot in, sloot uit, en dat 40 keer! Een eind heen, en vlak voor de snelweg, gewoon weer terug. Dat wilde je dit jaar ook wel, zo snel mogelijk terug naar een droge handdoek. Ook dit jaar zijn er weer goede prestaties geleverd, Amber, Inge, Roy, Rita en Moniek eindigden allemaal in de top 10. Dat betekend dus een tasje met allemaal "leuke" aandenkens, van bier, tot muismatten, en reclameshirts. Dat wordt dus een grote inbreng voor de Kerstbingo!
Na Oudendijk hadden we de smaak goed te pakken, gelukkig konden we een paar weken later onze lol op in Schermerhorn. Het open nationaal kampioenschap prutmarathon. Kunnen we toch maar weer zeggen dat we aan een NK hebben meegedaan, en hoe! Eric, Amber, Lou, Jacqueline (net geen loopgroeper) en Moniek waren hier van de partij Dit keer was het niet de kou, maar was het juist heerlijk warm weer. Juist blij met die ene diepe sloot die net wat kouder was! Wat een parcours. Brede sloten waar zwemtechniek toch erg bruikbaar was, maar ook sloten waar je bijna geneigd was vals te spelen. 3 keer een sloot in en uit, om vervolgens hemelsbreed 10 meter af te leggen. Onze kracht het hardlopen, kwam hier minder goed van pas. De juiste techniek om de sloten in te duiken heb je hier veel meer aan, maar die beheersing heb je niet zomaar onder de knie! Dit parcours is daardoor ook wel wat zwaarder dan in Oudendijk. 3,6 kilometer, en wel 60 sloten. Wat wel leuk is dat het parcours bestaat uit 3 rondjes, de speaker verteld goed waar iedereen loopt, en de supporters, Marco, Kiara, Bas, Mark en Jaap kwamen we leuk vaak tegen! Na de finish lekker onder een warme douche, dat is wel luxe in Schermerhorn! Daarna lekker genieten van het zonnetje!
Denk je nu nog steeds, wat is er nu zo leuk aan een prutmarathon?? De enige manier om erachter te komen, doe eens gek en doe gewoon mee!

Monique van Kilsdonk

0229 - 24 42 34 | www.boekweitolie.nl

MAXIMALE
RESULTATEN
BIJ

Boekweit | Olie

NVM

MAKELAARS/TAXATEURS

funda
powered by nvm

AUTOBANDEN

HENK
DEN BOER

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

13e Eenhoornloop 2010
"De najaarsklassieker van Westfriesland"

EENHOORNLOOP
Zondag 14 november 2010

Plaats:	HRTC wielerbaan, Holenweg Hoorn
Afstanden:	5 - 10 - 16,1 en 21,1 km
Kinderloop:	1,2 km
Starttijden:	kinderloop 10.30 uur overige afstanden vanaf 11.00 uur
Inschrijving:	via www.eenhoornloop.nl

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