LOOPGROEP HOORN

December 2010 jaargang 12, nummer 50

• Park Cross Hoorn

• Nadine OK run 2010

• Marathon Brussel

• Op 17 maart van dit jaar bestond Loopgroep Hoorn 12,5 jaar. En de volgende mijlpaal ligt nu voor je: het 50e clubblad

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.

Fotografie:
Marga Gorres, Willy Maten,
Anneke Reis en Bert Erdmann

Trots

Op 17 maart van dit jaar bestond Loopgroep Hoorn 12,5 jaar. En de volgende mijlpaal ligt nu voor je: het 50e clubblad sinds de oprichting in 1997. Een clubblad waar we ontzettend trots op kunnen zijn. Want welke sportvereniging heeft er nou een clubblad in fullcolour, gedrukt met de modernste druktechnieken?

En waar Loopgroep Hoorn in 1997 nog klein begon, gold dat ook voor het eerste clubblad. De eerste editie van het clubblad was zwart-wit en telde 4 kantjes. Onder de kop "you'll never walk alone" werd er melding gemaakt dat er 32 leden waren die zich aan de Loopgroep verbonden hadden: 5 vrouwen en 27 mannen. Een mooi begin. En dat alleen omdat een paar wijze mannen, waarvan er inmiddels 2 erelid zijn, heel goed door hadden dat er in Hoorn ruimte was voor een vereniging van duurlopers.

Bijna 13 jaar en 49 clubbladen later, ziet de wereld er heel anders uit. En dat geldt ook voor de wereld van Loopgroep Hoorn. In de beginjaren kwam het aantal leden niet boven de honderd uit. En toen de magische grens van honderd in zicht kwam, gingen er stemmen op om een ledenstop in te stellen. Die ledenstop is er gelukkig niet gekomen. Loopgroep Hoorn is uitgegroeid tot een vereniging met meer dan 400 leden, met ongeveer evenveel mannen als vrouwen. Leden die ieder op hun eigen niveau plezier beleven aan het hardlopen.

En voor het grootste gedeelte draait het bij ons natuurlijk om het hardlopen. En dat moet ook zo blijven. Maar Loopgroep Hoorn is natuurlijk veel meer dan dat. Want hardlopen bij een vereniging doe je niet zonder trainers. En niet zonder vrijwilligers die assisteren bij de door ons georganiseerde loopevenementen en clinics. En niet zonder feestcommissie. En niet zonder opvangcommissie. En niet zonder redacteur van het clubblad. En niet zonder leden die zorgen dat het complex geopend wordt. En niet zonder vrijwilligers die ons na de training van een natje en een droogje voorzien. En niet zonder bezorgers van het clubblad. En niet zonder webmaster. En zo kan ik nog wel even doorgaan.

De kracht van een vereniging zit in de vrijwilligers die zich voor de vereniging inspannen. We kunnen ontzettend trots zijn op ons clubblad. We moeten ontzettend trots zijn op onze vrijwilligers. Zolang we deze trots met zijn allen delen, ligt er de komende jaren een mooie toekomst voor Loopgroep Hoorn in het verschiet. Om te beginnen in 2011. Ik wens jullie daarom een fantastisch 2011 in goede gezondheid en met veel hardloopplezier.

Rogier Hoekema
Voorzitter Loopgroep Hoorn

Laatste column

Beste loopmaatjes,
Per 1 januari a.s. heb ik mijn lidmaatschap van de loopgroep opgezegd. Ik heb vernomen van sommige reacties: onbegrijpelijk! Mijnerzijds kan ik dit van hun heel goed begrijpen. Vanaf de oprichting ben ik bij Loopgroep Hoorn lid geweest. Ruim 13 jaar.
Begonnen met een klein groepje enthousiastelingen zijn we uitgegroeid tot een club met meer dan 400 leden. Zelden heb ik bij een (sport)vereniging zo'n geweldige groei meegemaakt als bij Loopgroep Hoorn.

Zo'n groei en bloei gaat niet zomaar. Mede door de inzet van mensen van het eerste uur en dan wil ik met name wel even onze ex-voorzitter en ex-penningmeester Theo van Vliet en Ed Meunier en huidige secretaris Dirk Exalto vermelden. Door hun inzet en gedrevenheid, de vele uren die zij in onze Loopgroep hebben gestoken en nog steeds doen, hebben altijd mijn grote bewondering gehad. Daarbij ook niet onvermeld willen laten, ieder lid op wat voor niveau ook in zijn waarde laten, kortom waarderen, respecteren en bij zijn/haar prestatie feliciteren.
In die 13 jaar heb ik een fantastische tijd door mijn sporten bij Loopgroep Hoorn meegemaakt. De vele gezellige lopen in binnen en buitenland die ik met diverse mensen van ons heb mogen meemaken. De diverse veldcrossen, de prutmarathons, het was een onvergetelijke tijd. Wat hebben we met z'n allen gelachen. Na dit gelezen te hebben, zul je misschien denken, waarom heeft Lou bedankt?

Zoals je weet train ik met een groepje op woensdagmorgen op de baan van Hollandia. De meesten weten van u dat er diverse mensen die niet of minder gingen werken graag overdag wilden trainen in of met een groep. De meerderheid had de voorkeur voor de baan van Hollandia i.p.v. op de Holenweg. Omdat het een kleine groep was en ik me bij de meerderheid aansloot, kwam ik zodoende weer op de baan van Hollandia. Ik zag geen reden om en op de atletiekbaan en op de Holenweg te trainen. Je moet immers eerst kijken hoe

het loopt als je ergens mee begint. Het is nooit mijn bedoeling geweest om bij de Loopgroep weg te gaan.

Enkele jaren terug hadden we op de maandagavond een leuke groep onder leiding van Klaas Abrahams. Veel beginnende lopers en dus veel progressie. Je wilde geen avond missen. Kortom je trainde met veel plezier en als het even kon, sloeg geen van ons de trainingen over. Ook de duurloopjes met Klaas in het buitengebied zoals het Egboetswater, waren een puur genot om daar te trainen met z'n allen. Heel jammer vond ik het dat deze gezellige groep bijna van de ene op de andere dag er niet meer was. Door diverse omstandigheden liet een ieder het afweten en toen Klaas ook nog stopte als trainer kon ik het niet meer zo vinden bij de loopgroep. Velen van de groep van Klaas gingen naar de woensdagavond en aangezien ik al woensdagochtend trainde, was dat voor mij geen optie.

Ondanks dat ik bedankt heb bij de Loopgroep verandert er weinig tussen ons als lopers/loopsters. Bijna wekelijks zie ik vele van mijn trouwe maatjes en onderhouden we gelukkig de goede band die ik altijd met een ieder had. Ik vind het jammer dat er door enkelen is gesuggereerd dat ik liever met mensen bij Hollandia loop. Ik wil benadrukken: het gaat mij om de mensen waar je mee sport. Ik draag een ieder een warm hart toe en loop ik nu de Berenloop op Terschelling, op Ameland of de marathon in New York, ik voel me overal één. Verder wil ik nog wel vermelden dat ik het wel en wee van de Loopgroep graag zal blijven volgen. Het is een sterke en gezonde vereniging die niet meer weg te denken is uit Hoorn en wijde omgeving. Rest mij alleen nog jullie een heel goed uiteinde, prettige kerstdagen en een heel goed en gezond en sportief 2011 toe te wensen. Het ga jullie goed.

Groeten,
Lou Coevert

Crossen

Het cross-seizoen is weer begonnen!
En wat een feest! De eerste cross van dit seizoen was, zoals ieder jaar het geval is, in Hoorn.
De Hoornse Parkcross is de eerste uit de serie van 5 van het Roele Recycling Cross-circuit.
Dit jaar door hevige regenval een aantal dagen voor de start van de loop barre omstandigheden: veel prut, veel natte plekken en glibberige hellingen…. Een waar spektakel voor de echte cross-liefhebber, maar ook een genot voor de vele toeschouwers, die ondanks het koude weer met een twijfelachtig wolkendek weer langs het parcours stonden.
De dames liepen de korte afstand, en startten voor de heren…het veld werd daarom al behoorlijk omgeploegd.
Ook dit jaar weer veel Loopgroepers aan de start (het worden er ieder jaar meer!). Bij de dames vertegenwoordigden o.a. Rita Quist, Carin van Bockxmeer, Monique Pauw & Moniek van Kilsdonk de clubkleuren, en zeker niet onverdienstelijk!
Ook de SAV-cross en de Robbenoordbosloop waren dit jaar ongekend zwaar…veel blubber, veel water en gladde bruggetjes…
Na 4 crossen staat Rita stevig op de tweede positie bij de dames 35+.
In de laatste wedstrijd, de St. George cross in Spierdijk kan ze deze tweede plek prolongeren als ze haar concurrente voor zal blijven.
Voor diegenen die het crossen ook eens willen proberen (een echte must voor iedere Loopgroeper!) is er de Kerstcross van Opmeer (2e kerstdag) en de Oudejaarsdijkenloop in Aartswoud (31 december) waarbij altijd vele Loopgroepers aan de start staan. Doe eens gek en komt allen!

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

Linette Bonnema

Sinds 2008 lid van Loopgroep Hoorn, getrouwd met Martin Visser, twee zoons (te weten Daan van 7 en Mees van 5), 41 jaar en woonachtig in de Kersenboogerd; we hebben het hier over Linette Bonnema.
Voordat Linette lid werd van de Loopgroep, in februari 2008, had ze nog nooit gelopen; wel was ze, voordat de kinderen geboren waren, sportief bezig in de sportschool. Iets wat ze trouw 2x per week deed. Vooral spinning en conditietraining. Maar wat het hardlopen betreft kon ze dus van vooraf aan beginnen.
Vanwege de geboorte van de kinderen had Linette vijf jaar niets gedaan aan haar conditie en ze wilde wel eens wat anders dan steeds naar de sportschool gaan. Via haar vriendin Hetty (Bakker) kwam ze uiteindelijk bij de Loopgroep terecht.
Linette geeft aan de Loopgroep een hele gezellige vereniging te vinden met een ongedwongen sfeer en geschikt voor ieder niveau. "Of je nou loopt voor de gezelligheid of omdat je super fanatiek bent, dat maakt allemaal niets uit", aldus Linette.
Ze traint op woensdagavond op de baan bij John en verder loopt ze zelf nog twee duurloopjes per week.
Het aantal kilometers van die duurloopjes hangt af van voor welke loop ze aan het trainen is, variërend van 8 tot 20 km. Het favoriete trainingsrondje van Linette is naar Wijdenes en dan over de dijk naar Schellinkhout en weer richting huis. De meeste duurloopjes loopt ze alleen (hoewel haar I-pod dan altijd mee gaat!)
Linette doet regelmatig mee aan trimloopjes en wedstrijden, maar haar favoriete loop is de Berenloop op Terschelling. "Een prachtige loop door de duinen, over het strand en door het bos", aldus Linette.
De Berenloop in 2009 was haar eerste halve marathon. Aangezien ze in haar voorbereiding ruim 6 weken geblesseerd was geweest aan haar knie, en ze niet wist of ze de hele afstand wel vol zou kunnen houden, werd het finishen een heel bijzonder moment voor haar.
Onlangs heeft ze bij de editie van 2010 weer meegedaan met de halve marathon; ze wilde heel graag binnen de 2 uur finishen, maar helaas voor haar werden het 5 seconden extra, maar evengoed liep ze een p.r.!
Linette is nu in training voor de halve marathon van Egmond. "Ik hoop wel dat het dan lekker koud is en sneeuwt, want dat hoort er rond dat jaargetijde echt bij. Ik ga er niet van uit dat ik deze loop wel binnen de 2 uur volbreng, omdat het een zware loop is die voor een groot gedeelte over het strand gaat", zo geeft Linette aan.
Maar zeker is dat ze haar fanatisme weer volop in de strijd zal gooien om tevreden terug te kijken op haar volgende halve marathon.

Nadine OK Run 2010

Verslag van de Nadine OK Run 2010 op 10-10-10 (2e editie)

De voorinschrijving verraadde al meer lopers dan vorig jaar. Aan de afstanden 10 en 20 kilometer en een Kidsrun over 1,5 km was dit jaar een 5 toegevoegd. De organisatie (onder auspiciën van de st. Marathon Hoorn) zag met vreugde dat bijna 300 sporters de loopschoenen hadden aangetrokken. Het was een drukte van jewelste in het Pannenkoekenhuis Ootje Konkel. De uitbaters hadden echter met 'het ergste' rekening gehouden. Lopers drinken vaak koffie vooraf aan hun inspanning en zij willen ook graag onder dak inschrijven, hun startnummer opspelden en misschien een massage of blessurebehandeling meepikken. Dat was er allemaal. Ook was er veel belangstelling voor de loterij en de stand van de Nadine Foundation.

Het parcours ging wederom langs het IJsselmeer, door het prachtige natuurgebied tussen Scharwoude en Schardam.
Vooraf heeft de burgemeester van Koggenland, mevrouw Sipkes, nog een praatje gehouden over het doel van de loop en haar gedachten over zinloos geweld. Daarna kon Bouke Pitstra de start aankondigen. Exact om 10.30 uur vertrok de meute, waaronder gelukkig veel Loopgroepers, de dijk op richting Schardam. Een gezellige drukte bij de start. De lopers hadden er zin in, dat kon je zien. Dat kwam ook doordat evenals in 2009 de zon hoog aan de hemel stond. Bovendien was wonderlijk genoeg de wind even gaan liggen. Opvallend veel lopers voor de tien. Het verdere verloop van het evenement is, in een uitzending van Fit & Run van RTV NH, te zien op de site www.nadine-ok-run.nl
Voor de kinderen stond er weer een heuse pannenkoek met stroop klaar bij aankomst. Ook bij de kidsrun was er een dubbel aantal lopertjes aan de start verschenen. Als dit zo doorgaat, zullen we volgend jaar rekening moeten gaan houden met 400 deelnemers, geweldig toch?

Wij willen iedereen die mee heeft geholpen om van deze 2e editie van de Nadine OK Run een succes te maken, hartelijk danken. We hebben de evaluatie inmiddels gehad en naar ik begreep zullen we er volgend jaar weer met volle kracht tegenaan gaan.

Jacques & Wanda Beemsterboer

Veel Loopgroep geel rondom Scharwoude

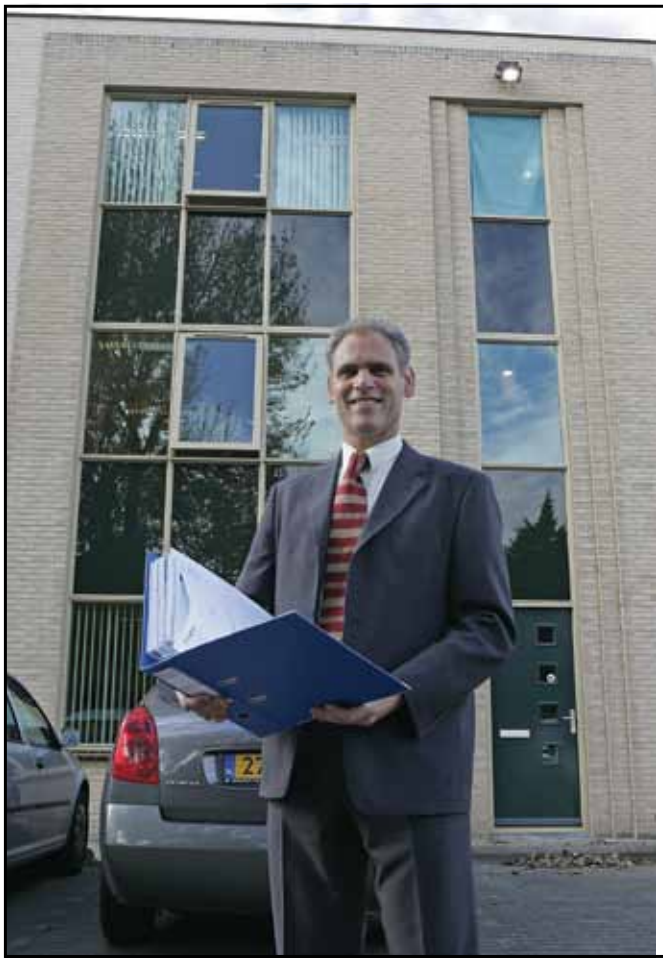
Robbert van der Haar

Joop Rikkelmans

Lex de Boer

Arjan Ensink

Bertho Elings Menno Herrema Willem van der Tak Marjan Herrema



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

Exalto
FEDERATIE BELASTINGADVISEUR

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

Zon, Zee en Marathons

Berenloop voor beginners

Op een zekere dag ergens in het voorjaar 2010 zag ik een mailtje voorbijkomen of ik geld wilde overmaken naar Hetty. Heb ik iets gekocht dan dacht ik nog. Navraag bij mijn vrouw vertelde dat we een weekendje Terschelling hadden geboekt in een huisje samen met Hetty, Remco Vriend, John en Christel. Goed geregeld dacht ik nog, kan een gezellig weekend worden. Wat gaan we doen dan op Terschelling met die loopgroepers vroeg ik nog onnozel. Nou hardlopen, de Berenloop. O ja, bedacht ik mij dat ken ik. Snel op internet kijken hoe je je kunt opgeven, niet dus, alles was al vol. Dat wordt dus een rustig weekendje. Gelukkig kun je op het laatste moment nog voldoende kaartjes scoren van hardlopers met een tijdelijk gebrek aan loopvermogen, geblesseerde collega's dus. Afijn, een kaartje halve marathon gekocht op het grijze circuit van internet en ook Marco Schoen kan legitiem een rondje raggen over het eiland. Door dorpjes en duinen, strand en bos.
Zaterdag begon de pret al op de boot. De aanwezige meisjes, Christel en Amber, waren een weekje daarvoor nog op vakantie geweest met elkaar maar wisten desalniettemin John Brandhoff stil te krijgen, toch een behoorlijke prestatie om het weekend te starten.
Eenmaal op het eiland was al snel duidelijk dat hardlopers gezellige typjes zijn, ook als ze de gympies niet aan hebben. Terrasje hier, winkeltje daar en kijk er lopen nog meer loopgroepers rond. Linette, Ruud, Koen, Sita en Rob. Als je het goede terras pakt loopt er echt van alles voorbij. In het voorbijgaan worden de plannen voor de volgende dag voor een paar loopgekken bijgesteld van ½ naar hele marathon. Je moet in het ritme blijven zegt een trainer die zichzelf goed heeft voorbereid met een duurloopje van 24 km.
Pastaparty bij de Italiaan verderop valt goed, de toetjes doen het top en al snel daarna ligt de hele bungalow op 2 oren. Dat is maar goed ook want bij sommige staat de turbo al aan voor de race. Hele terrassen zijn in West-Terschelling ontruimd omwille van de stankoverlast.
Na een rustige nacht en dito ontbijt trekt een 6-tal gele loopgekken naar de start. Het is mooi weer en ook de wind staat goed, beetje fris maar wel lekker. Hetty regelt de bevoorrading per fiets, zij en Remco hadden al de breakfastrun op zaterdag gedaan. Hetty's eerste wedstrijdkilometers na veel blessureleed, topper!
Het lopen was een enorme belevenis, je komt door dorpjes, je wordt eruit gelopen door loslopende koeien, over het strand, de duinen en door het bos. Enorm gevarieerd parcours, asfalt, schelpenpaadjes, duinpaden, klinkertjes, strand en als laatste de rode loper waar iedereen bij binnenkomst overheen loopt en wordt binnengedragen door honderden enthousiaste toeschouwers. Op een groot TV-scherm boven de finish zie je jezelf aankomen en ben je de ster in je eigen finish! De tijden waren erg goed, voor sommige zelfs een PR. John Brandhoff, Bluffie voor intimie, liep er voor het eerst in jaren weer een lange duurloop/marathon onder de 4 uur. Christel en Marco deden hun 2e marathon in 3 weken in 3.47. Amber en Remco waren thuis in 1.54.59, voor Amber bijna een PR.
Natafelen bij Zeezicht was groots, de verhalen aan tafel meeslepend, de lijven vermoeid. Volgend jaar is alweer geboekt. Al is het alleen maar om de voetmassage van Hetty na afloop.

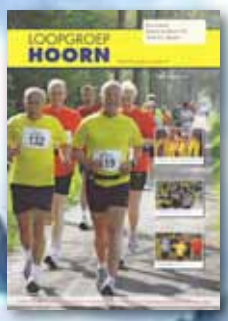
Groetjes en tot volgend jaar op Terschelling, Marco, alias Robo.

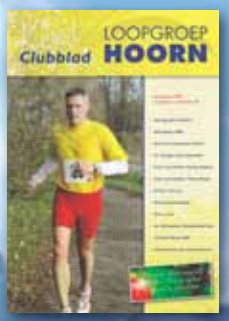
Christel & JohnBrandhoff, Marco Schoen

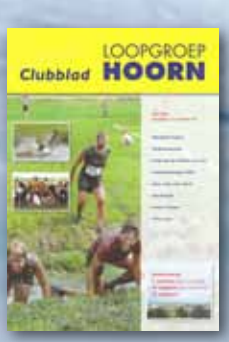
John, Hetty Bakker, Amber Schoen, Remco Vriend, Christel en Marco

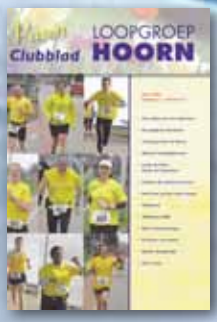
Het Clubblad door de jaren heen

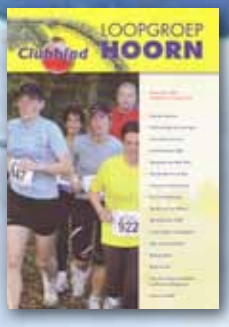
LOOPGROEP HOORN NR. 50

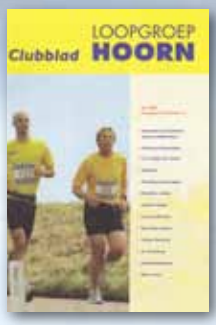


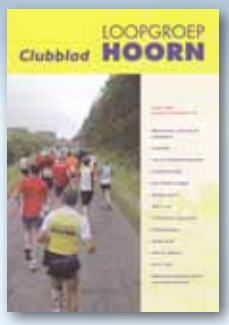












LOOPGROEP
HOORN

Fijne Feestdagen en een sportief 2011

Marathon Brussel 10-10-10

Inge Smit en Roy Gorres

In maart van dit jaar staat vermeld in het blad Runners dat lopers die opgenomen staan in de Marathontop van Nederland worden uitgenodigd deel te nemen aan de marathon in Antwerpen en/of Brussel. Antwerpen is in april, dus te dicht op 'onze eigen' marathon Hoorn in mei, maar Brussel moet kunnen. Al is deze weer erg snel na de Jungfrau marathon in september....tja.

Jan en Piet horen van mijn plannen en zijn direct enthousiast. En ook Roy heeft er oren naar. dus met z'n vieren gaan we het Loopgroepgeel laten zien in Brussel.

Jan en Piet volgen het schema dat Jos heeft gemaakt. Roy en ik teren op de trainingen die we hebben gevolgd voor de Jungfraumarathon die we 4 weken ervoor in september hebben gelopen. Wij proberen in plaats van in te spannen juist te ontspannen na het "klimgeweld" in Zwitserland, en hopen voldoende hersteld te zijn om in Brussel heelhuids over de finish te komen. Want eigenlijk is het natuurlijk ietwat snel om 4 weken na een loodzware bergmarathon in Zwitserland weer een marathon te lopen. Ik heb het ook heel voorzichtig naar Jos gebracht, wetende dat hij het er niet mee eens zou zijn. Gelukkig hebben zowel Roy als ik een lijf dat snel hersteld. Maar dan nog.....

Vrijdag 8 oktober vertrekken Roy en ik richting Brussel. We verblijven die dag in hotel Mozart in het centrum van Brussel. Midden in het centrum, leuk straatje met restaurantjes, en vlakbij de Grote Markt. Prachtige locatie. Maar..... ook erg druk! En niet alleen overdag..... Aan het begin van de nacht vraag ik me af of die mensen nooit naar bed gaan. Het antwoord luidt: nee! Tot 6 uur 's morgens is het erg gezellig op straat, daarna volgen de vuilnisauto's om de chaos weg te ruimen. En daarna volgt heel even een serene rust. Maar ja, dan loopt ook bijna de wekker af.....

Zaterdag verkassen we naar het Mercure hotel. Helaas zijn we de tomtom kwijt geraakt, en hebben we het adres van het hotel niet bij ons. Maar de portier in het hotel kan ons daar aan helpen. We gaan op pad. En zien erg veel van Brussel, meer dan nodig…. Uiteindelijk vinden we de straat waar het hotel aan zou moeten liggen. Alleen, het huisnummer is er niet. En het hotel ook niet. Uiteindelijk bel ik Jan en Piet voor het adres, want via een taxi-chauffeur horen we dat er 2 Mercure hotels blijken te zijn! En we zijn uiteraard naar de verkeerde op zoek….dus weer verder, en we arriveren vlak voor Jan en Piet in het hotel!

Met zijn zessen, de partners van Jan en Piet zijn ook mee, wandelen we naar de Expohal waar we de startnummers kunnen halen hetgeen vlakbij de plek is waar we de volgende dag zullen starten. 's Avonds lopen we naar het centrum waar we bij een pizzeria nog even flink wat koolhydraten naar binnen werken in de vorm van pasta. Erg lekker en gezellig. Op tijd lopen we terug naar het hotel om te proberen voldoende nachtrust te krijgen. De start is tenslotte al om 9 uur, dus dat wordt vroeg op.

De volgende ochtend loopt even na 6 uur de wekker af. Ik heb het gevoel dat ik pas net in slaap ben gevallen... Douchen en vervolgens richting ontbijtruimte alwaar het een chaos is. Er is nauwelijks een schone tafel te vinden, bestek en bekers kunnen we met moeite bemachtigen, bananen zijn al volledig op. Ze waren schijnbaar niet helemaal voorbereid op al die marathonlopers die vanaf 6 uur de ontbijtruimte overnamen.

Maar uiteindelijk gaan we goed gevuld richting de start, Jan en Piet en partners met de taxi, Roy en ik rennend in een rustige draf. We treffen elkaar bij de start. Het is druk, maar redelijk georganiseerd. Omdat de finish op een andere plek is, op de Grote Markt in het centrum, geven Roy en ik onze tassen af, wat zorgt voor enig oponthoud. Uiteindelijk staan we op tijd in het startvak, vlak achter de pacer voor 3.15 uur. We verwachten dat Jan en Piet daar in de buurt zouden staan maar kunnen ze helaas niet vinden.

Om 9 uur stipt klinkt de start en gaan we op pad. Wat een drukte! In het begin nauwelijks vooruitkomend waardoor de eerste kilometer in 5.25 werd afgelegd; maar gelukkig zijn de wegen verder breed dus kunnen we de ruimte zoeken. En al snel zien we Jan en Piet lopen. Ze stonden dus meer naar voren bij de start, bij de pacer van 2.59 u. Een stuk lopen we samen maar als snel loopt Jan wat harder en Piet iets langzamer. Het begint meteen pittig door een paar tunneltjes, dus eerst lekker naar beneden het tunneltje in om er vervolgens klimmend weer uit te komen. Wat me nooit gebeurt bij een marathon is nu wel het geval, ik moet de kant in voor een plasstop! In de tussentijd passeert Piet. En wij komen door de stop in de drukte van lopers die achter de pacer van 3.30 uur lopen. Erg irritant, maar ik heb niet de kracht om er voorbij te komen. Roy

versnelt iets en probeert me daarin mee te trekken maar helaas. Ik loop als een krant, kom niet in m'n ritme en worstel met mezelf. Ik zeg tegen Roy dat hij maar door moet lopen aangezien ik het gevoel heb dat ik die finish nooit ga halen. Maar ik word bestraffend toegesproken en we lopen gezamenlijk verder. Gelukkig vind ik het knopje bij mezelf om mijn wedstrijdgevoel om te zetten naar een trainingsgevoel. Ik probeer een tempo te zoeken dat bij me past voor die dag. En ondertussen verstrijken de kilometers, en klimmen we behoorlijk veel. Tussen de 19 en 21 km is het 1 grote lange klim. Met de wetenschap dat je daarna ook weer naar beneden mag lopen we gestaag door. Na een kilometer of 25 komen we door een park, smal pad en voor vele lopers om ons heen lijkt dit ook de plek waar de man met de hamer zich bevindt. Ondertussen heb ik eindelijk mijn ritme gevonden, vinden mijn hoofd, lijf en benen het hardlopen weer leuk. Dus we laten de man met de hamer over aan de lopers om ons heen en beginnen met onze inhaalslag. Heerlijk in cadans lopen we veel, heel veel lopers voorbij. Ondanks dat het natuurlijk ook bij ons pijn gaat doen. Maar het is een pijn die erbij hoort, waar je doorheen kunt lopen en waar je pas verder aandacht aan hoeft te besteden als je gefinished bent. In het laatste stuk van de marathon komen we terecht in een grote kudde halve-marathon lopers. Erg jammer, heel erg jammer. We racen er slingerend doorheen om uiteindelijk door een haag van enthousiaste toeschouwers hand in hand te finishen op de Grote Markt in een tijd van 3.32.45. We krijgen onze medaille, drinken en een flink stuk folie om ons warm te houden. Op weg naar de plaats waar de tassen opgehaald kunnen worden komen we Piet tegen, hij heeft goed gelopen en is erg blij. Twee weken geleden nog getergd door een vervelende liesblessure en dan nu finishen in een tijd van 3.32.25! Helaas zien we Jan niet, maar hij heeft zijn 1e marathon in een mooie tijd afgelegd, 3.26.32.

Na het afhalen van de tassen en omkleden lopen Roy en ik terug naar het hotel. De beentjes doen "zeer", maar het is lekker om even te wandelen. Gelukkig kunnen we de kamer tot 16.00 gebruiken dus we hebben alle tijd om een heerlijk bad te nemen, te douchen en uit te rusten. We spreken af om met zijn allen ter afsluiting te eten in Breukelen. Afzonderlijk rijden we die kant op, en komen hopeloos in diverse files terecht. Uiteindelijk geven alle weggebruikers elkaar weer wat ruimte en kunnen we doorrijden.....

Ondertussen belt Jan dat ze gearriveerd zijn in Breukelen, ik meld dat we er ook aankomen. Althans, dat was de bedoeling. Want we zitten te kletsen en Roy let niet op en zonder tomtom die ons bij de les houdt blijkt het toch moeilijk om de juiste weg te vinden. Opeens rijden we zomaar richting Almere, en langs die weg tref je dus geen motel Breukelen aan! Omdat het zeker nog een half uur zou duren om daar te arriveren bellen we met het schaamrood op de kaken naar Jan om te vertellen waar we ons bevinden..... Uiteindelijk eten we, op aanraden van Freek de Jonge waar we toevallig de weg aan vragen, bij een leuk restaurant in Muiderberg.

Jammer dat we het weekend niet met zijn 6-en hebben kunnen afsluiten. Maar ondanks dat kijk ik terug op een heerlijk weekend met een bijzondere marathon door een bijzondere stad.

Inge Smit

Piet Blokland, Inge, Roy en Jan Groot

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

Trainingsweekend Soest

Een verslag van Co & Anja Kuip

Vrijdag 1 oktober gingen we met veel zin richting de Stayokay in Soest. Nog even Remco Vriend opgehaald en na een gezellige autorit kwamen we keurig op tijd om klokslag 16.00 uur (dankzij de nieuwe tomtom) aan. Het trainingsweekend georganiseerd door Jos en Karin kon beginnen.

Rond 17.00 uur was bijna iedereen aanwezig en Jos en Carin heette ons van harte welkom. De kamerindeling werd bekend gemaakt (mannen gescheiden van de vrouwen) en iedereen kon zich installeren in zijn of haar kamer. M(onique) & M(ark) waren net op tijd voor het heerlijke diner. Deze begon om 18:00 uur. Na het diner nam Jos nog even het programma met ons door en begonnen we aan onze eerste loopje. Oftewel even lekker loslopen voor het weekend. Omdat we de volgende dagen een aantal routes door het bos gingen lopen liet Jos ons alvast even kennismaken met het parcours en de omgeving. Er werd kennelijk niet door iedereen even goed opgelet(?). Na het douchen was het tijd voor een borrel en een hapje en arriveerde ook onze laatste loper Martijn.

De volgende morgen ging om 06.30 uur de wekker want om 07.00 uur gingen we een lekkere boswandeling maken. Een beetje onwennig zo vroeg wandelen. We wandelden heerlijk door de natuur waarbij de grote zandvlakte toch wel het mooiste was. De route was iets langer dan gepland omdat we de weg een beetje kwijtraakte. Dit zou niet de laatste keer zijn.

Na de wandeling hadden we lekkere trek en hebben heerlijk ontbeten. Na een uurtje rust begon de ochtend training. Een lekkere "cross" training over heuveltjes en vooral zand.

Na 1,5 uur zweten en zwoegen gingen we weer richting onze kamers en na een verkwikkende douche stond de lunch weer voor ons klaar (erg lekker hoor, dat je zo kan aanschuiven).

Om 14.00 uur begon de duurtraining in een estafettevorm. Vol goede moed op naar het startpunt. Jos had van te voren gelijkwaardige groepjes van drie gemaakt. We moesten een afstand steppen, fietsen en lopen. Jos had door middel van roze pijltjes de verschillende routes aangegeven. Niet voor iedereen was dit even duidelijk bleek wel. Steppen ging goed en ook fietsen was voor de meesten geen probleem maar bij het lopen ging er toch iets verkeerd. Het rondje van 3,5 km wat Jos had uitgezet bleek voor drie lopers toch iets te kort.

Ton, Co en René misten een roze pijltje. Ton belandde in Lage Vuursche en Co en René kwamen bij vliegveld Soesterberg aan. Er werd een zoekactie op poten gezet. Een aantal van ons gingen op de fiets op zoek naar de "verdwenen" mannen en een aantal gingen naar de Stayokay om te kijken of ze daar waren beland. Jos en Carin bleven keurig wachten bij het startpunt. Na 1,5 uur werden de mannen gevonden en konden we met een gerust hart gaan dineren. Hierna weer heerlijk aangezeten. Op zaterdag

Nick Tijsmans

was ook de keesclub gearriveerd. Ja en met keesen heb je een avondvullend programma. Monique H. en Theo hadden op vrijdagavond al de pooltafel ontdekt maar zaterdagavond werd er de hele avond een strijd geleverd tussen Monique H., Theo, Elles, Gini, Timo en Co. Verder was er nog een hockeyteam uit Australië. Ze zouden de volgende morgen wel even mee rennen. Om 24.00 uur lag iedereen in bed (3 dames wilden nog een kussengevecht met de heren maar helaas het raam stond maar op een klein kiertje en daar pasten ze toch echt niet door).

Ook op zondagmorgen ging de wekker weer op tijd af en stonden we iets minder fris aan de start voor onze boswandeling die we nu wel in één keer goed liepen.

Na het ontbijt hebben we onze spullen ingepakt en ons klaar gemaakt voor de laatste training. Geen Australiërs te zien, die waren ondergedoken (down under). Het was een stevige afsluiter. Jos had een heerlijke piramide gemaakt. 4-6-8-10-8-6-4 minuten lang rondjes lopen. Het was een klein rondje maar wel zwaar aangezien het door het zand (voorbereiding op Texel) en heuveltje op en heuveltje af was. Na afloop weer heerlijk snel douchen (vrouwen kunnen echt snel klaar zijn) om op tijd klaar te zijn voor onze laatste lunch. Theo bedankte Jos en Carin voor een fantastisch weekend en ontvingen van ons allen een dinerbon en fles wijn. Een aantal gingen op weg naar huis en de rest maakte zich klaar voor de laatste boswandeling. Op naar volgend jaar. Wij zijn van de partij !

Mijn Egboetswater tocht

Sommigen van u weten misschien dat ik de ene helft ben van een Engels echtpaar uit Nibbixwoud. Er zijn niet veel andere Engels mensen in het dorp om een keer een kop thee mee te drinken. Dus moesten we wel gaan hardlopen, en Egboetswater Park is precies de juiste afstand van Nibbixwoud voor een 10 mijl tocht te passeren. Onlangs hebben we een pup gekreeken, en het is ook een geweldige plek om haar mee te nemen voor wandelingen. Zodat u kunt zien heb ik Egboetswater heel goed leren kennen.

De 8 km parcours van de Egboetsloop loopt vanaf Hauwert, langs de weg naar Oostwoud, door het park en terug naar het dorp langs de weg. Vorig jaar liep ik de 8 km wedstrijd, een ronde, en vond ik het nogal saai omdat ik het route zo goed ken. En ik worstelde en eindigde met een slechte tijd. Maar de week erop liep ik een PR op een halve marathon. Meeste Engels wedstrijden bieden niet mogelijkheid een andere afstand te lopen dan de wedstrijd zelf. Als een race 10 km heet, zo is het. En hoewel sommige mensen klagen over 2 ronden wedstrijden, één van de meest populaire Oxfordshire races (de Eynsham 10k, als u geïnteresseerd bent) is inderdaad 2 ronden. Dit jaar wilde ik afstand training doen, dus nam ik mezelf voor mee te doen met de 16km, dus 2 ronden van Egboetswater. "In voor een penny, in voor een pond", zeggen we (volgens mij werkt dat niet echt met euro's).

Het eerste stuk, het fiestpad, was een heel ontspannen draf en tegen de tijd dat we in Egboetswater kwamen, was een klein peloton gevormd, met Roy, Inge, Theo, Rita, Marcel en een paar andere bekende gezichten. Dit was voor mij een handige formatie om tussen in te lopen met de stijve oostenwind, iets waar we in Engeland niet zo vaak last van hebben! Na drie kilometer viel deze formatie uit elkaar, en ben ik aangehaakt bij een paar jongens die ik niet kende, die een flink tempo liepen. Ik probeerde bij hen te blijven, maar dat lukte me niet. Tegen de tijd dat ik de vogelreservaat meren bereikte, was ik helemaal alleen. Juist daar hadden we met onze puppy voor het eerst een wandeling gemaakt, maar dit was niet het moment voor herinneringen.

De weg terug naar Hauwert slingert en waren er wegwerkzaamheden, waardoor ik niet goed kon inschatten hoe ver ik was. Volgens mij was ik net voorbij de wegwerkzaamheden toen er een geluid als van de stoomtram achter me opkwam. Het was Martijn. Hij haalde me snel in, duidelijk in training voor iets anders. En daar was ik weer op mijn eigen. Toen kwam ik bij de grote oude Archimedes schroef, de borden rechts aanhouden voor de 16 km, en de tweede ronde was begonnen. Op dit punt besefte ik me dat ik het volgende stuk alleen tegen de koude wind moest lopen. Ik begon me af te vragen als het beter of slechter was dan de lange delen van 'off-road' wedstrijden in Engeland waar je tot je enkels in de modder loopt en je kracht verdwijnt snel.

Maar voordat het de bocht naar de wind Marcel haalde me op en we liepen de winderige gedeelte samen, samen met Theo na een andere km of zo. Nu Martijn had vertraagd en we dachten dat wij konden hem ophalen. Vervolgens ontdekten we waarom; hij uiteraard te veel koffie voor de wedstrijd had gehad, en moest stoppen om een boom te vinden. Ik voelde me vrij goed, behalve dat we de leiders die lopen terug naar Hauwert op de ventweg, misschien 2 km verder, konden zien. Tegen de tijd dat we daar aankwamen, had Theo vooruit getrokken; Marcel en ik joeg hem via de wegwerkzaamheden maar hem niet kon vangen. Ik zou gauw een paar seconden op Marcel en was vast besloten om het te houden, maar dat was alles wat die ik kon beheren.

Een of andere manier dit jaar was ik afgeleid door alle Loopgroepers in en rond het peloton, de 2 ronden wedstrijd was helemaal niet saai en ik deed een respectabele tijd. Wat ze zeggen is waar, hardlopen is allemaal in je hoofd!

Richard Newhouse (rechts)

Martin Tjassing

Ik ben Martin Tjassing, ik woon in Hoorn, ik ben getrouwd met Geja en samen met mijn vrouw trachten we 3 pubers op het rechte pad te houden.

In 2009 kreeg ik een startbewijs voor de 5 mijl van de Dam tot Dam loop van een collega die haar been gebroken had. Ik heb mee gedaan en kreeg gelijk de smaak weer te pakken. Ik zeg hier weer, want ik was al eens eerder begonnen met hardlopen ivm het op pijl houden van mijn conditie.

Deze keer wilde ik het echter goed gaan aanpakken en besloot ik me bij de loopgroep aan te sluiten. De groep traint bij mij om de hoek, dat is bijzonder handig.

Mijn doel is met name het fit blijven, werken aan mijn conditie, maar sinds ik mee doe met "loopjes" ben ik ook een streber geworden. Ik wil voortdurend mijn tijden verbeteren.

In 2009 ben ik lid geworden van de loopgroep, dit bevalt mij goed. Ik heb absoluut baat bij de training en ben beter gaan lopen, daarnaast stimuleert de gezelligheid van de club mij om te gaan lopen.

Ik train 2 x in de week bij de club, 10 kilometer vind ik persoonlijk een prettige afstand. Normaliter train ik ook nog alleen, maar door de drukte op het werk gaat dat nu een beetje moeilijk en als ik eerlijk ben laat ik het ook wel eens afweten.

Ik doe graag mee aan wedstrijdjes, maar reis niet overal heen. De loopjes in de buurt zijn het meest in trek. Ik vind het vooral leuk om een betere tijd neer te zetten, maar dat valt niet altijd mee. Wederom speelt het samen met anderen voor mij een rol, ik vind het gezellig als er bekenden zijn en door de loopgroep leer ik steeds meer mensen kennen.

Het moment wat mij bij blijft is de halve marathon van Hoorn in 2010. Ik liep daar voor mijzelf een bijzonder goede tijd. Die tijd heb ik tot op heden nog niet kunnen evenaren en ik had toch echt verwacht dat dit nog wel zou lukken.

Momenteel bereid ik mij voor op de halve marathon van Egmond, ik ben heel benieuwd hoe dat zal gaan. Afgelopen weekend ben ik voor het eerst op het strand gaan trainen, het zonnetje scheen en het was een heerlijke ervaring. Al ben ik mij ervan bewust dat het in januari heel ander weer zou kunnen zijn. Ik besef dat de omstandigheden en het parcours van de loop grillig kunnen zijn, ik heb onder deze omstandigheden nog niet eerder gelopen en ben dan ook benieuwd hoe mijn tijd daar zal zijn. Daar een tijd neer zetten inspireert mij weer om die tijd te verbeteren in 2012….2013….. We zullen wel zien!

WIE IS DIT?

Oplossingen naar:
info@loopgroephoorn.nl

Onder de goede oplossingen wordt een fles wijn verloot !!

AUTOSERVICE
CEES ROOD

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

ERKEND ONDERHOUDSBEDRIJF
APK KEURING
VAN ALLE MERKEN THUIS

Wist u dat...

wij tijdens een training Daniel van Vliet konden aanschouwen in een bijna perfecte uitvoering van het touwtje springen in diverse standjes Cees Rood eindelijk is toegetreden tot het gilde van de fervente

Guinness-broederschap. Wat een weekendje Dublin al niet teweeg kan brengen

zich al 29 personen gemeld hebben voor de marathon-reis naar Berlijn in september 2011. Nog een paar erbij en er kan een prive-bus gecharterd worden. Gauw inschrijven want na 10.000 inschrijvers gaat de inschrijving 20 euries omhoog. Inmiddels zitten wij nog op 80 euries. Alle inlichtingen te verkrijgen bij John Brandhoff

de komende Marathon van Hoorn een uitstekende gelegenheid dan is om conditie/pijn/het gevoel etc. etc. op te doen. In januari dus allemaal inschrijven

alle loopgroepers geboren en getogen in Zaandam mee gaan naar Berlijn. Het zijn er drie

Bertho Elings zal volgend jaar tijdens de 14e Eenhoornloop gehaast worden door Roy Gorres. Dit zal voor Roy een zware klus worden want Bertho traint nu al 3x per week en wordt steeds sneller

wij naast de alom bekende rattenvanger van Hamelen nu ook de RATTENVANGERS van de HOLENWEG in huis hebben.

Voor het opruimen van deze beestjes kunt U terecht bij Dirk Haasbroek en Gerrit-Jan Scholtens

na zijn training Timo Perger altijd op blote voeten het gras opgaat! Is dit een middel tegen zweetvoeten ?

de jaarvergadering op woensdag 2 februari 2011 is in de kantine

de thema-avonden van onze feestcommissie een goed onthaal vonden. Vooral de laatste, de Belgische avond, werd er flink "gekeesd".

Noot redactie: dit is een soort Mens-ergerje-niet.

Het bier, vooral Grimbergen en Leffe, smaakte prima evenals de beroemde Vlaamsche frieten

TNT-post er een concurrent bij heeft in de persoon van Lex de Boer. Hij ging zijn brief persoonlijk bezorgen en liep daarvoor een trainingsrondje van heen 17 km en dit ook weer terug. Zijn besparing was het lieve sommetje van 0,44 euro zijnde de waarde van een postzegel. Ik stel voor aan het kilometerklassementcommittee de Postzegelloop Avenhorn op te nemen en Lex alsnog de 34 km. toe te kennen!!!!

ondanks de donkere koude gure dagen onze trainingen zich op een fraaie opkomst mogen verheugen. Uw bestuur is druk bezig nieuwe trainers aan te trekken

de oranje matten tijdens de training van Ruud Groenhuijzen duidelijk in een behoefte voorzien. Ik maak er graag gebruik van om even uit te rusten!

de kraanvogelhouding, een oefening van Christel Brandhoff, niet onaardig is. Jullie zien wat de bijscholing van onze trainers allemaal teweeg kan brengen

wij dit jaar geconfronteerd worden met een 80-tal opzeggingen. Echter konden wij ook een 90-tal nieuwe leden begroeten, zodat er nog steeds groei is in onze Loopgroep

onze Loopgroepers in geheel Nederland gesignaleerd worden. Echter klaagde een loper in Ulrum (Groningen) dat er bij een recente loop geen enkele Loopgroeper aanwezig was. In voorgaande edities was dat wel anders

onze trots, de Loopgroep Hoorn-vlag, verdwenen is. Mogelijk dat een fanatieke supporter deze nog ongewild in bezit heeft

Nico Bakker, na twee ingrijpende operaties, weer gesignaleerd is op het parcours. Hij werkte er een prima Eenhoornloop af. Proficiat en op naar een volledig herstel

het km-klassement bij onze leden in een warme belangstelling staat. Ongeveer 140 leden doen mee en Ferdy heeft thans zoveel ruimte beschikbaar gemaakt dat de overige 250 leden zich ook kunnen vermelden

een nieuwe uitspraak volgde van onze trainer Piet de Boer. Na een pittige technische-training onlangs in de sneeuw zei hij: " ik heb jullie bedrijfsklaar gemaakt" Wellicht bedoelde hij dat ik moest vertrekken om koffie te zetten!

De Beetskoogkadeloop in Oudendijk op 13 maart 2010 nu ook een heuse halve marathon op het programma heeft staan (naast de kidsloop, de 7 en 10,5 km)

wij onze leden en familie Heel Fijne Feestdagen wensen en een meer dan uitmuntend 2011. Voor alle zieken en geblesseerde een voorspoedig herstel.

Dat al uw voornemens moge uitkomen.

ARCHIEF LOOPGROEP HOORN doet OPROEP FOTO-BESTANDEN

Onze club bestaat inmiddels alweer ruim 13 jaar. Gedurende die 13 jaar zijn er tijdens de trainingen, feestavonden, trimloopjes, wedstrijden, vergaderingen etc. foto's gemaakt. Door Loopgroepleden, maar ook door familie, vrienden, bekenden.

Loopgroep Hoorn heeft een eigen (digitaal) archief hetgeen beheerd wordt door Roy Gorres.

Om dit archief zo "up to date"-mogelijk te maken en te houden doen we bij deze een oproep om allemaal in de digitale archieven te duiken (en dit ook aan familie, vrienden en bekenden te vragen dit ook te doen) om eventuele bestanden op cd of dvd te zetten of digitaal te verzenden via www.wetransfer.com naar roygo@kpnmail.nl zodat dit gearchiveerd kan worden.

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)

De Eenhoornloop

In december (2008) liet ik aan de buurmannen mijn loopschoenen zien, de gedachte van Ruud Slippens en Peter Beerse was: "laat maar even gaan, die stopt na twee keer lopen". Maar niets was minder waar, ik had me zelf opgegeven voor de 10km Clinic. Allemaal nieuwe mensen en eigenlijk nooit hard gelopen dus een mooie uitdaging die ik wel wilde aangaan. In mei lekker gelopen maar na het lopen van de Dam tot Damloop 3 maanden uit de running door een blessure. Dat knaagde; ik wilde weer gaan lopen. Dus een nieuw doel kiezen; dat werd natuurlijk de 10km verbeteren en de Dam tot Damloop lekker lopen. Dat is gelukt. De diverse duurlopen in de omgeving waren naast een goede training ook leuk om te doen. Ik eindig meestal ergens in de achterhoede maar je moet ergens beginnen en men hoefde niet te wachten alleen (en dat is lekker) bij de verkeerlichten. Voor de Dam tot Damloop zei ik "als dit goed gaat dan wil ik wel de 21 gaan doen met de Eenhoorn". Ik heb gepolst of Ruud en Peter mee wilde lopen, helaas heeft Ruud een langdurige blessure opgelopen maar hij komt terug. Peter wilde wel met me meelopen en dat ging heerlijk, hij gaf aan ik niet te snel van start moest gaan en in mijn ritme moest komen. Daarna was het de ene na de andere kilometer lopen waarbij je telkens andere lopers tegen kwam. Andere bekende mensen langs het parcours stonden me aan te moedigen en dat gaf een goed gevoel. Bij de eerste ronde zagen we Marian en Wim lopen (clinic 10km 2009) nog even versnellen en er voorbij, maar ook Marian en Wim dachten op de baan nog even te versnellen om een PR neer te zetten op de 10km voor Wim. Wim proficiat. Wij moesten nog een keer het gehele rondje lopen. Voordeel van het tweede rondje is wel dat je weet hoe alles er uit ziet en wat je nog moet lopen. De energie verdelen en in het park nog een stukje banaan meegenomen. Dan komen de laatste kilometers in zicht, het lopen gaat nog steeds lekker, dat geeft een goed gevoel. Als je uit de laatste bocht komt, staan daar de mensen te kijken om je aan te moedigen dus pers je de laatste energie eruit. Mijn eerste 21 km heb ik gelopen in 1 uur 64 minuten en 27 seconden (klinkt toch veel sneller dan 2.04.27 uur). Lekker gelopen en daar gaat het toch om.

Bertho Elings

Bertho (links) en Peter

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