LOOPGROEP HOORN

augustus 2011 jaargang 13, nummer 52

• Hardloop4daagse 2011

• De Veluwezoomtrail

• Loopgroep Hoorn goes Zwolle

• De Hardloopvierdaagse, 4 dagen hardlopen, kamperen, gezelligheid.…en krentenbollen!

LOOPGROEP
HOORN

Loopgroep Hoorn
Opgericht 17 Sept. 1997

Dagelijks Bestuur
Voorzitter: Rogier Hoekema
tel.: 0229 279595

Secretaris: Dirk Exalto
tel.: 0229 235217

Penningmeester
Linette Bonnema
tel.: 0229 245150

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.

Hardloop4daagse 2011

En het werd zomer?
Hoewel….als je naar buiten kijkt, en ziet wat voor weer het dan is, zou je eerder denken dat we al in de herfst zijn beland. De temperatuur is echter nog redelijk, maar er valt zoveel water dat we nauwelijks van een echte zomer kunnen spreken. Maar wie weet wat het ons nog gaat brengen.
Het laatste clubblad voor de "grote vakantie". Sommigen zullen al weg zijn, de achterblijvers kunnen het clubblad nog lezen alvorens op pad te gaan. En al lezende zul je misschien denken dat steeds dezelfde mensen het clubblad vullen met hun verhalen…en dat is dan ook zo. Maar dat zijn dan ook de mensen die regelmatig (lees: vaak) meedoen aan trimloopjes/ wedstrijden en evenementen, en het leuk vinden hun ervaringen te delen met de rest van de club. Helaas heeft de oproep in het vorige clublad (nog) niet geleid tot vrijwillige aanmeldingen van coördinators per groep, en ook voelt niemand zich klaarblijkelijk geroepen om zijn/haar loop- of trainervaring te delen met de andere leden. Maar het zou juist zo leuk zijn om dat te delen…..over het algemeen zijn we geïnteresseerd in hetgeen de clubgenoten doen op loopgebied.
Dus nogmaals een oproep om je verhalen, of je nou snel, sneller of supersnel bent, of je alleen maar traint en geen wedstrijden loopt, er is altijd wel iets te vertellen op loopgebied.
In dit Clubblad bijt Remco Vriend de spits af met zijn debuut bij de Hardloopvierdaagse…lees hoe het hem is vergaan, lees zijn enthousiaste verhaal, maar ook dat van de anderen. In het volgende clubblad een verhaal van o.a. Richard Newhouse, maar ook een verhaal van 6 enthousiaste Loopgroepers die iets voor ons in petto hebben volgend jaar!

4 dagen hardlopen, kamperen, gezelligheid...en krentenbollen!
De Profict hardloop4daagse in Apeldoorn is voor de loper die van een uitdaging houdt een evenement die je niet wilt missen! Al vroeg in het seizoen kan men zich inschrijven en velen doen dit dan ook. Er zijn twee afstanden, de 60 km en 100 km, verspreidt over meerdere etappes. De 60 km lopers lopen vier etappes in 4-dagen

en de 100km doen 6 etappes in 4-dagen waarbij op dag 2 en 3 er twee etappes op een dag moeten worden gelopen.

Ieder jaar is er een grote groep lopers van de Loopgroep Hoorn die bepakt en bezakt - want er moet gekampeerd worden - richting Apeldoorn afreizen. Dit jaar is het de 10de keer en is dus een jubileum editie.

Vanaf vrijdagavond 10 juni staan op het achterveld van voetbalvereniging CSV Apeldoorn de tenten en caravans van de Loopgroep gezellig bij lekker elkaar opgesteld. Ook voegen zich een aantal gezellige AV Hollandia-leden bij ons (of wij bij hen….). Er wordt druk gekookt en de laatkomers prikken een vorkje mee bij diegene die teveel hebben gekookt (dank daarvoor Rita).
Na je gemeld te hebben, werd je voorzien van je startnummer en moest je meteen die avond om 19:30 uur in de benen voor de 1ste etappe van 17,099 km. Ook de voorzitter, Rogier komt deze etappe meelopen. Hij is toevallig in de buurt. Het is een prachtige loop in de omgeving van Hoog Soeren waar ook een paar pittige klimme-

tjes in zitten. De finish was op het terrein van CSV Apeldoorn. Je kon dus meteen onder de douche. Daarna naar de kantine voor een (aangeboden) pannenkoek, maar de laatkomers kregen een steeds kleiner stukje, want er was niet goed geteld. Na een gezellige nazit verdwijnt iedereen in een tent of luxe caravan (verschil moet er zijn). Om 04:00 uur maakt de jongste Loopgroep telg een einde aan de nachtrust door, wellicht op aanraden van één van de ouders, de concurrentie uit de slaap te houden.

Op de tweede dag, zaterdag 11 juni starten de lopers, Theo Quist, Roy & Inge om 11:00 uur voor hun 2de etappe van 20,5 km. Zij zijn de drie lopers die de 100km uitdaging zijn aangegaan. Ook voor deze dagetappe heeft Rogier zich aangemeld. De rest gaat rustig ontbijten, even de stad in of laat zich masseren in de aanloop naar de avondetappe. Het zonnetje schijnt en de sfeer is goed. Als de 100 km lopers terug zijn, blijkt dat Theo zich in de top 3 heeft gelopen! 's Avonds rijden we naar De Groote Modderkolk (Waar? Hier rijd niet eens een trein naartoe…, toch Dolf?) alwaar de 3de etappe vertrekt (14,56 km). Het is een prachtig parcours over een van de mooiste stukken van de Veluwe,de Loenermark. Nadat we zijn gefinisht doen we ons DOLF startnummer op en worden we getrakteerd op een Vietnamees-buffet met aansluitend een geweldig optreden van hardloopgoeroe en cabaretier Dolf Janssen. Samen met een doventolk (voor een aanwezige dove loopster) werd dit een spetterend en energiek optreden. Omdat Moniek van Kilsdonk bij het buffet niet voldoende had gegeten, dacht zij

stiekem een krentenbolletje, te kunnen nuttigen uit het zicht van Dolf, maar deze ontgaat natuurlijk niets en ja hoor…. zo werd onze bescheiden Moniek het mikpunt van spot! Dat komt ervan als je vooraan gaat staan met een krentenbol in je #@%$, hahaha!! De rest van de dagen ging zij dan ook door het deelnemersveld als het 'krentenbollen-meisje'.

Op de 3e dag (1ste Pinksterdag, 12 juni) is het tijd voor de fameuze tijdloop van 8,4 km waarbij er gestart wordt vanuit een paardentrailer. Je neergezette tijd van de

afgelopen dagen bepaald hierbij je starttijd. Deze starttijd kun je de avond ervoor vinden bij het secretariaat. Het geheel van deze bijzondere en leuke etappe wordt aan elkaar gepraat door speaker Henk Borgmeijer, één van de meest bekende stemmen voor hardlopend Nederland. Het is een genot om naar deze man te luisteren. Zoals gezegd start je vanuit een paardentrailer op de 'Royal Mile'. Iedere 30 sec. start er een loper. Hier kun je de competitie een tik uitdelen. Een drietal lopers van de Loopgroep hebben hier onderling een strijd geleverd (Moniek, Dirk en Remco) om in het overall klassement een mooie plek te veroveren. Het parcours voert de lopers langs plekken als 'Col de Bambi' en 'Cote de Rhododendrons'. Het publiek drijft je voort ook al is het zwaar op dit glooiende parcours, waar ieder moment een hert over kan steken.

Op deze dag moeten de 100 km lopers ook aan het einde van de middag nog aan de bak. Deze 5e etappe voor deze 'diehards' gaat over 19,123 km en het wordt omschreven als de mooiste etappe. Ter ondersteuning gaan verschillende lopers kijken en moedigen we Inge, Roy en Theo aan in hun strijd tegen de elementen en inmiddels vermoeide en zware benen. Na terugkomst is er een welverdiende pastaparty met aansluitend een literair café, waarbij diverse lopers op humoristische wijze voordragen uit eigen werk……. onze eigen Henk Weijerstrass heeft een eervolle vermelding gekregen door ingezonden werk (op verzoek wil hij dit voor-

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

dragen op een in te lassen clubavond, toch Henk?).

De laatste dag, 2e Pinksterdag, 13 juni wordt zwaar. De benen van de meesten willen niet echt meer doen wat er van ze gevraagd wordt. Als je ze vraagt nog 1x een afstand van 20,321 km te volbrengen zeggen ze het liefst 'NEE', maar de adrenaline en het gevoel van die laatste dag, het uitlopen en eventueel nog een concurrent voorbij te steven is sterker.

Er zijn bussen door de organisatie geregeld, die je naar de startplek brengen, maar de meesten gaan met eigen vervoer. Op deze dag zijn ook Christel&John Brandhof, Rogier Hoekema en Theo van Vliet van de partij. Bij het Kroondomein in Vaassen is de start en er wordt teruggelopen naar de finish bij voetbalvereniging CSV Apeldoorn. Om 11:00 uur klinkt het startschot begeleidt door de magische spraakwaterval van speaker Henk Borgmeijer. Voor de meeste gaat het moeizaam. Het is een prachtig parcours, door bossen e.d. Bij de verzorgingsposten wordt gretig gebruik gemaakt van de nodige verfrissing en vochtaanvulling want het is erg warm. Uiteindelijk hoor je, met nog een paar bochten te gaan, de speaker en weet je dat het einde nabij is en de triomftocht naar de finish kan beginnen.

Als ik het terrein op kom met mijn laatste krachten, zet ik een 'smile' op en voel ik dat ik toch nog een beetje vleugels krijg. Het publiek applaudisseert en moedigt me nog een keer aan voor die laatste meters. Henk Borgmeijer leest mijn startnummer en loodst me binnen. De twee piepjes van de tijdmetingsmat klinken en het is gedaan; ik ben er!! Het is voorbij! Ik heb het volbracht.

Vier dagen, 60 of 100km lopen met gezellige mensen in een verbroederende sfeer op één van de mooiste meerdaagse evenementen van Nederland, het is weer voorbij…
Het was TOP! Aan allen die erbij waren bedankt voor de sfeer, de strijd, support en

mooie dagen.
Iedereen gefeliciteerd met de behaalde prestaties dit jaar……..

Tot volgend jaar!
Remco Vriend

Marathon Hoorn

Door **Peter pereboom**

Zaterdag de éénentwintigste,
Heb jij zin om een biertje te komen drinken? vraagt een vriend die opbelt.
Morgen is marathon Hoorn, antwoord ik! Na lang aandringen en op me inpraten hang ik op. Echt niet! Er zijn grenzen. Daarná doen we wel een biertje, met bitterballen. Vanavond niet. Maak me nu al nerveus voor morgen en ga ook maar op tijd naar bed. We zouden het zien als een soort duurloop voor de hele, dus… we gaan het rustig aan doen! Toch?

Dé tweeëntwintigste mei.
Wanneer ik opsta ben ik vrij relaxed en rustig. Pers m'n dagelijkse grapefruit en sinaasappels, eet een broodje en ga eerst naar de Grote Noord. Mag bij iemand droge kleren leggen, voor na de run. Very nice! Thank you! Er staat een waterig zonnetje en het waait wat. Best goed loopweer. Dan naar Frits van de Werff en fiets naar de Draafsingel. Daar staat Leo Venhorst al bij z'n favoriete plek. Hij is verkeersregelaar. Tot later hè! Dan mijn startnummer ophalen en zie Linda Venhorst. Hé Pé, gaat wel weer hoor, echt waar. Linda is gisterochtend vreselijk ten val gekomen tijdens een duurloop van anderhalf uur. Een gat waar eens een stoeptegel had gezeten heeft haar behoorlijk laten vallen. Ambulances, nou ééntje dan, niet overdrijven moest eraan te pas komen. Ze laat me haar knie zien. Best bond en blauw en gezwollen zeg ik! Gaat best al weer goed hoor! zegt Linda. Doe maar rustig aan, probeer ik voorzichtig te opperen. Straks loop je nog mee, maar zie haar later in een auto stappen met Theo Danenberg die haar naar de drinkpost van Scharwoude brengt. Ruud Pierloo is er inmiddels ook en praten op elkaar in: we gaan het wel rustig aan doen hè? Dan zie ik Cristol en John Brandhoff nog en Gerrit-Jan Scholtens, Nathalie van Dee en Marjel! Marjel Haring?? In levende lijve.
Lopen jullie de éénentwintig vraagt `t nuchtere, in Tilburg wonend Hoorns visvrouwtje.
Ja, en we willen onder de twee uur, probeer ik heel zeker over te komen, maar transpireer hierbij al een beetje. Marjel doet de tien. Succes hè, en we zien elkaar wel op de Roode Steen.
Bij bier en bitterballen!

11:15 uur. Het indrukwekkende kanon klinkt bulderend over de Draafsingel.
We zijn begonnen. Wij starten vrijwel achteraan, en lopen vrij snel achteraan.
Altijd dat drama om een beetje in je loop te komen. Er loopt een leuke dame achter ons en vraagt of ze met ons mag meelopen want wij hebben een lekker tempo. Natuurlijk mag zij dat, met tevens dank aan het compliment. In het parkje bij Scharwoude kom ik iets lekkerder in mijn loop, had het ook lastig met die wind tegen. Deze staat er in Scharwoude trouwens nog steeds maar ook Linda. Altijd leuk, iemand die je weet op te beuren. Het is immers nog een pokke-eind. Onze leuke dame is inmiddels gevlogen, zijn wij dan toch te langzaam? Nee, rustig aan. Hadden we afgesproken. We zouden dit zien als een duurloop voor de hele in…. ach, jeweetwel. Jezus, waar zijn we schiet later door mijn hoofd. Schardam? Even lijkt een verfrissend buitje, wat welkom is, daad-

Wanneer je aan lopen denkt, denk je aan Runnersworld

RUNNERSWORLD HOORN
GROTE NOORD 8A
1621 KJ HOORN
Tel. 0229-217503
info@runnersworldhoorn.nl
www.runnersworldhoorn.nl

werkelijk te komen, maar het blijft bij licht gemiezer. Alleen die wind! We lopen het houten bruggetje over en voor 't eerst met de wind in de rug. Zalig! Ik zie alleen Ruud bij erg veel kilometerpaaltjes zijn stopwatch raadplegen. Hij gaat toch niet op tijd lopen hè? Kom op! Ik heb m'n horloge ook wel om maar kijk de eerste keer op het 10 km-punt, 1 uur 07! Redelijk. Keren bij Etersheim en met de wind in de rug snel terug naar Hoorn. Voor bier en bitterballen! Nathalie van Dee zien we wandelen. Kapot? Nee, ze wacht op ons en loopt dan weer mee. Het gaat mij wat te snel. Bijna in Scharwoude. Liiindáááá!!!!

De verfrissingen zijn er en een knuffel. Op naar Hoorn. Nathalie schakelt op en gaat sneller lopen. Ik blijf, zoals zo vaak schuin achter Ruud lopen., het wordt angstig stil. Loop mijn eigen tempo, maar wil wel bij Ruud blijven. Ben blij als we Hoorn binnen lopen.maar wat zijn er weinig mensen en bekende. Zie Jos v B zo wel, stond vorig jaar ook bij de veemarkt. Verdomme, dus niet. Niemand, geen één bekende en van die frituurlucht van Hoogland kan ik op dit moment ook wel bijna over m'n nek gaan. Doorgaan, we zitten in de laatste anderhalve kilometer. Wat doen mijn bovenbenen, vooral aan de achterkant, ongelooflijk zeer, en mijn liezen en mijn……laat maar. Pakhuisstraat!! Dan weet je dat je bijna Leo kunt zien. Ellende. want ik heb het gehad en zondig mij af, wat grotendeels lukt . Zie hem wazig staan en roept ons iets toe. Kan wel raden wat maar ben echt niet meer in staat om hem écht de draafsingel in te gooien. Overleef! Een jolig figuur probeert, na waarschijnlijk te veel bier en bitterballen,
het laatste stukje met ons mee te lopen. Donder op! Dan die kutbrug naar de Oosterpoort, dan links-rechts en daar staat opeens Jos en voel een serieuze opbeuring van hem. Wat lief,
of worden we emotioneel als we afstanden lopen? Het is nu echt nog maar een stukje, toch? Er staan ook niet zo veel mensen als normaal op de kleine- en Grote Oost en mis mijn vriendinnetje op de Grote Oost die me elk jaar aanmoedigt Waarom ben je er nou net nú
niet Indira? Eindelijk die Oosterkerk. Maar waar is die boog nou? Ik hoor geschreeuw naast me en voor me. Peter Pereboom van Loopgroep Hoorn, gefeliciteerd Peter, hoor ik Wietze nog net tot mijn trommelvliezen doordringen. Wat mooi!! Het geschreeuw naast mij blijken later de zoon en dochter van Ruud te zijn met vrienden, ook zó mooi En eindelijk is daar die boog.! Dan wordt dat allesverzachtende edelmetaal heel lief omgehangen door (iemand van Loopgroep Hoorn die ook al geen foto heeft geplaatst, hoe heet ze nou??
Gefeliciteerd hè! Zegt ze. Dankjewel weet ik nog net uit te kramen.
Sportdrank is op en T-shirts alleen nog voor de marathonlopers.
De mazzel dan maar. Twee uur, negentien minuten en zevenendertig seconden.
Omkleden op de Grote Noord en komen daar ook onze leuke dame tegen die met ons lekkere tempo meeliep. Hoe gingie? Vraagt ze. Lekker!, lieg ik. Zij heeft ook lekker gelopen. Op de Roode Steen zien we Marjel. Én? vraag ik. Oh, lekker gelopen hoor, antwoordt ze nuchter, en jullie? Lekker!, lieg ik voor de tweede keer maar nu enthousiast, en nèt niet onder de twee uur

Op naar bier en bitterballen!

De Veluwezoomtrail

Door **Roy Gorres**

Voor de tweede keer werd op 26 juni 2011 de Veluwezoomtrail gelopen, een ultra-trail door een heel mooi stukje Nederland met bijna alleen maar zachte ondergrond en klimmetjes…een ware off-road loop! Met een maximum van 200 deelnemers mocht de organisatie met een totaal startende ultralopers van 157 waaronder "the one and only Lex de Boer" niet ontevreden zijn. Staatsbosbeheer en Natuurmonumenten gedoogde dat er deze dag dwars door al het moois van de Veluwe en de Posbank werd gecrosst. Een uitdagend parcours van bijna 52 km en 850 hoogtemeters was door de organisatie uitgezet. Dat betekende wisselende ondergrond, klimmen, dalen, maar ook mul zand en modder. Het karakter van een echte trailloop was hier aanwezig: zelf je vocht en voeding meenemen, want er was maar 1 verzorgingspost, die je dan 2x passeerde (25km en 45km).

Ik maakte hier mijn Trail debuut. Hoewel je de hardloop4daagse misschien ook wel in de categorie trail mag plaatsen, was de Veluwezoom mijn eerste officiële, en gelijk als Ultraloop. Trail lopen is heel anders dan een wegwedstrijd, en lijkt meer op een soort veredelde cross…alleen in dit geval een cross van 52 km. Lopend door de

bossen bij Laag-Soeren kun je ineens een hert, een wild zwijn of een stel Schotse Hooglanders tegenkomen, maar ook stond ik bijna op een slangetje. Het eerste stuk moet je jezelf voorzien van eten en drinken, er mag en kán geen fietser mee…. voor de lopers al een hele toer, laat staan om dit met de fiets te doen. Het tweede gedeelte is minder stijl, maar ook behoorlijk zwaar door de vele klimmetjes, het mulle zand, de oneffenheden, het dalen etc…..

- 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
FB DE NEDERLANDSE FEDERATIE VAN BELASTINGADVISEURS

Lid van de
FISCOUNT ADVIESGROEP

AUTOSERVICE
CEES ROOD

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

ERKEND ONDERHOUDSBEDRIJF
APK KEURING
VAN ALLE MERKEN THUIS

Rond 08.30 uur had het merendeel van de 157 deelnemers zich in de kantine van camping de Jutberg verzameld. Vlak voor de start om 09.00 uur gaf Jan Strijker (organisator) even een korte samenvatting van het parcours, waar we op moesten letten (er hingen over het algemeen alleen linten en bordjes op de bomen, alleen op de cruciale punten stonden verkeersregelaars).

Dat een trail iets anders is dan een wegparcours had ik me van te voren natuurlijk wel bedacht, maar hier was vanaf de eerste meter vrijwel niets meer vlak. Er werd aangegeven dat de kilometers tussen 5 en15 het zwaarst waren en dat je op moest passen om jezelf niet op te blazen in dat stuk, maar ook daarvoor en daarna was het niet echt makkelijk. De route voerde vanaf het bos achter de Jutberg in westelijke richting via de Carolinahoeve en door de Onzalige Bossen naar de Posbank. Vandaar via Koepel de Kaap en om het Herikhuizerveld naar de schaapskooi in Rheden. Via de Dassenberg ging het vervolgens richting Beekhuizen via de Emmapiramide en de Kluizenaarsberg bij Velp en over een lang recht stuk door het Rozendaalseveld naar het 20km-punt. Onderweg mooie vergezichten. Ik moest toegeven dat ik mezelf een beetje vergist had in het parcours, eigenlijk niet goed had voorbereid. Het "er even bij doen" van deze loop omdat ik toch al voldoende trainingskilometers en wedstrijdkilometers in m'n benen had zitten pakte eigenlijk anders uit. De eerste 25 km gingen perfekt. Een heerlijk zwaar parcours, uitdagend, mooi…. ik was in m'n element.

Maar dan…..
Niet opgeblazen, maar toch moest ik in het verdere verloop van de trail kleur bekennen…het kwam nu aan op wilskracht, doorzettings- en uithoudingsvermogen. Gelukkig mochten de mountainbikers er vanaf 25km bij op het parcours, en vanaf dat punt heeft Inge me vergezeld….
Maar waar het voor mij een uitputtingsslag is geworden, zo heeft zij ook het nodige te "verduren" gehad….
Niet alleen het parcours waarbij soms in mul zand geklommen moest worden, maar ook de vele vloeken, het gemopper en de verwensingen die ik noch uit kon kramen……en het weggooien van m'n bidon, maar gelukkig bestaat er zwaartekracht en belande de bidon gewoon op de grond….
Aan de andere kant van de A50 ging een ronde van zes kilometer door het Deelerwoud en over en langs de Kleine Heide. Hier veel vals plat omhoog, maar gelukkig ook weer naar beneden. Het waren allemaal lange geleidelijke klimmen en afdalingen, waardoor ze wat makkelijker te belopen waren dan de route aan de andere kant van de snelweg. Vanaf het 38 km punt af en toe wandelen…..tijdens die momenten werd ik dan ingehaald, maar vervolgens haalde ik diegenen weer in toen ik weer wat puf had om te gaan rennen…. en zij gingen wandelen….
Maar na verloop van tijd werden de gaten groter, kwam het veld verder uit elkaar te liggen en zag ik nog maar af en toe iemand.

Na het viaduct van de A50 op de terugweg is het nog 16 km tot de finish; maar eerst een ander vooruitzicht: nog 6 km naar de drankpost (hoewel Inge van alles mee sjouwde in haar rugzak op de fiets, snakte ik naar vers water over me heen)
De laatste kilometers waren best lastig door het losse zand en de korte klimmetjes. Op zich niet hoog, maar na 43 km is de souplesse er wel een beetje af. Maar ik zette m'n verstand op nul, blik op oneindig en heb de laatste kilometers vanaf de drankpost alleen nog maar gerend: ik wilde niet meer wandelen, ik wilde finishen !
En nadat ik nog bijna door een losliggende tak was getackeld, was daar aan het einde van het bospad in ene de finish. Nog nooit was ik zo blij om dat doek te zien hangen! Nog nooit zo blij dat ik kon stoppen met lopen. Maar uiteindelijk was ik blij, en voldaan dat ik het gered had. En zonder Inge had het echt heel heel zwaar geworden. Ze heeft heel wat met me moeten doorstaan. En gezien het feit dat ruim 33% van de gestarte lopers zou uitvallen vanwege de hitte en de zwaarte van het parcours, was ik met m'n 19e plaats niet ontevreden op m'n ultra-debuut. Alhoewel de ranking en tijd er eigenlijk niet toe doen, wel het meedoen en het uitlopen! En hoewel na afloop de vreugde overheersde van het uitlopen, het feit dat ik m'n gympies uit kon trekken en richting douche kon lopen, zal ik deze loop toch aan iedereen die van een uitdaging langer dan een marathon, zwaarder dan twee marathons achter elkaar, aanraden.
Het is een prachtige loop, maar zwaar !

Als je dat beseft en er goed voor traint, dan staan we wellicht volgend jaar naast elkaar aan de start !

TOPPRODUCTEN VOOR DE RUNNINGSPORT

Sport Center Bouchier

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

Loopgroep Hoorn goes Zwolle

Door **Amber Schoen**

Tijdens een borrel begin januari bij de Egmond Halve Marathon raken Christel en ik in gesprek met de drijvende motor achter het Zwolse Halve Marathon Festival. "Zo'n mooie loop dames, die móeten jullie ook eens meemaken, nee, wat zeg ik, dit loopfeest mogen jullie gewoon NIET missen!"
Poeh hé, ten eerste is Zwolle niet naast de deur en 18 juni ook nog niet. Na wat getwijfel worden we over de streep getrokken met een gratis inschrijving die we niet kunnen (en mogen) weigeren, dus… Zwolle here we come!

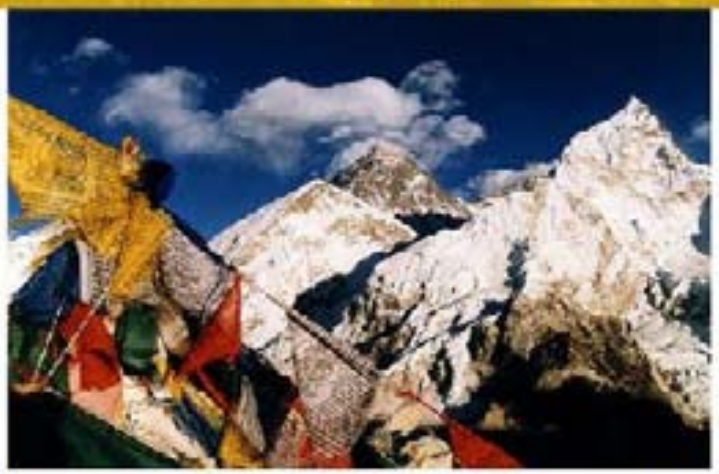
Daags voor 18 juni ontdekken we waar we met z'n vieren voor zijn ingeschreven: niet voor de recreanten, niet voor de "normale" wedstrijdlopers, nee, bij de genodigden… we staan bij de prominenten in het startvak tussen de wereldtoppers uit Kenia, Marokko, Tanzania, Ethiopië….!
Wat gaaf! Maar ook: Slik! Want als ik voor mezelf spreek, dan geneer ik me toch een beetje…
Ook overnachten we in het hotel waar onze wereldse concurrenten verblijven…
Het is een avondloop, dus zaterdagmiddag gaan we op pad richting Zwolle. Om 18 uur halen we met de genodigden de startbewijzen op. Wij eten wat overheerlijke broodjes die voor ons klaar staan en observeren onze loopmaatjes. Ze eten niets! Verbaasd constateren we dat er alleen nog wat vocht naar binnen gaat, that's it! De blanke Keniaan uit Bovenkarspel (die met dat grijze haar) en die blanke Keniaan uit Hoorn (die met dat weinige haar) eten een half uur voor de start zelfs nog een Vietnamese loempia met pittige saus. Beetje peper in de reet mannen????
Een kwartier van tevoren bedenken we dat we toch eigenlijk wel met Wilson Kipsang op de foto willen, de man van de wedstrijd! Hij vindt het prima, maar zo snel als hij is op de 21 km, zo langzaam is hij met omkleden om met ons op de foto te gaan. Normaal staan we natuurlijk allang in het startvak, maar nu is het gewoon kunst om zo laat mogelijk aan te komen! We spreken met Wilson af dat hij gaat winnen, zodat wij in ieder geval met de winnaar op de foto staan! Daarna rennen we naar de start, ja, we worden zelfs omgeroepen. Heel, héél even wanen wij ons ook toppers! Tussen het internationale gezelschap bij

de start promoten we met z'n vieren het Loopgroepgele Hoorn!
Eerst lopen we 2,5 km naar het centrum alwaar we 3 rondjes rennen van 6,2 km, om vervolgens in het feestgejoel te finishen. We gaan alle vier als een speer van start met al die snelle knapen om ons heen. Er is veel muziek onderweg, en dus ook veel afleiding. En wat een publiek! Rijen dik! Bij 9,5 km horen we de heli dichterbij komen, daar komt Wilson die al een ronde verder is! Niet te geloven! Wat een snelheid! Wij doen er veel langer over en genieten ook langer moet je maar denken! Met een stortbui als toetje lopen we de laatste kilometers in de nattigheid. Ach wat scheelt het, is je shirt ook meteen gewassen. In januari hebben ze echt niets teveel gezegd: wat een supergaaf evenement!
Volgend jaar weer!
Groetjes Amber

DE TREK OUTDOOR

1621 NIEUWSTEEG 55 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 2011

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)

KINGMA
MAKELAARS

Een frisse duik in de woningmarkt?

Een goed begin is het halve werk. Een frisse aanpak essentieel. Ons uitgangspunt is om verrassend te blijven. Natuurlijk door onderscheidend en inspirerend te zijn, maar vooral door goede zaken te doen. Nieuwsgierig geworden? Belt u ons gerust.

NVM funda

Zelfs dat doen wij geheel in stijl.

Dr. C.J.K. van Aalstweg 13a 1625 NV Hoorn Tel. 0229 27 96 97 Email info@kingmamakelaars.nl

Wist u dat...

door **Ed Meunier**

zich spontaan 8 dames zich aanmeldden op de evaluatie-avond 23 mei jl. Dit gebeurde na de fraaie inspirerende woorden van voorzitter Rogier. Aangezien er tevens wielrennen was op de baan dienden wij ons buiten te vermaken. Gelukkig waren de weersomstandigheden ons goedgezind en de avond verliep prima. Waarom de heren zich via de post en e-mail opgaven weet ik niet ; inmiddels staat de teller op 13

op 21 mei zijn Rob en Angelique Nillisen getrouwd en langs deze weg gelukgewenst natuurlijk. In de ledenlijst kunt U haar nu terug vinden onder Angelique van Zijl

aanvankelijk 8 juli verwacht doch op 15 juni presenteerde zich Nienke, de mooie dochter van Sandra van der Meijde en Remko van der Meer. U ziet als je beiden loopt gaat alles veel sneller en wij wensen de gelukkige ouders veel geluk en voorspoed met Nienke

dezelfde Remko ondanks de spannende periode toch kans zag de prijsvraag goed te hebben en onder de vele inzendingen werd hij getrokken. De fles wijn staat tot zijn beschikking en de nieuwe prijsvraag elders in dit magazine

Dirk Exalto opnieuw OPA is geworden. Angelika, onze voormalige Miss Marathon, is de zeer gelukkige moeder van een zoontje genaamd Nathan. De gehele familie Exalto gelukgewenst met de kleine

Kathelijne Okx gaat volgend jaar een aanval doen op de wisselbeker van de Henk den Boer Kon.nachtloop. Met woorden van gelijke strekking heeft zij de wisselbeker 2011 bezorgd bij Wim Schilder in Scharwoude

wij een lid in ons midden hebben met een sterk ontwikkeld gevoel voor glimmende zaken. Hadjar Farahmand was daar niet zo lang geleden het slachtoffer van en moest haar fiets achterlaten en lopend naar huis. Reden: haar sleutels waren verdwenen. Na enige tijd bleek dat Ed de sleutels op zak had en tesamen met Dirk Haasbroek hebben zij de fiets terug gebracht

ons loopgroep-geel in grote getale bij de diverse lopen te zien is. Dit valt de organisatie ook op en wij worden vaak gecomplimenteerd met onze grote deelname

na afloop van een loopje Amber Schoen vaak roze slippers draagt. Deze staan overigens leuk bij haar overige outfit en dan bedoel ik haar jas en sporttas

na meer dan een half jaar afwezigheid is Richelle Nooy weer gesignaleerd op de training en zelfs bij de recente Wijkenlopen. De reden is gelegen in het feit dat zij onlangs haar mooie Loopgroep-gele dry-fit shirt heeft opgehaald

Indien U dit nog niet heeft gedaan wordt U tot 1 september de gelegenheid geboden, daarna.....

half juni, op een zaterdag-training, liep Ed naast een donkere vent. Op zijn vraag of hij al lid was keek de man zeer verbaasd naar hem. Het was Henk Antonius die tot de 9 leden behoort die al sinds de oprichting lid zijn, dus bijna al 14 jaar!!! Ja als je 3 tot 4 jaar niet geweest bent verander je klaarblijkelijk, of gaan de verstandelijke vermogens van Ed achteruit

wij onder onze recreatievelingen ook enige "wedstrijdlopers"hebben zowel bij de mannen als bij de vrouwen

Dit heeft het bestuur doen besluiten een clubrecordklassement in te voeren. Vooropgesteld dat wij een recreatieve vereniging zijn heeft zich toch een groepje lopers zich op dit klassement gestort en na een eerste opzet hebben zich al wijzigingen voorgedaan. De meeste overall-records staan voorlopig nog op naam van Sander Groot doch hou de tijden van Theo Quist en Ronald Tromp in de gaten

Piet, Cees, Fred, Co en Geert, (achternamen niet vermeld gelet op hun leeftijd), een poging gaan ondernemen om de tijden van Theo van Vliet scherper te zetten

bij de dames de categorie V60 en V65 ontbreken. Echter zult u binnenkort waarschijnlijk ook namen zien. Want het is toch prachtig leden boven de 60 te hebben die nog wekelijks komen trainen

Jan Dekker, op 1 juli jl. 3 jaar lid van onze vereniging, het clubrecord van Lex de Boer overnam op de 10 km.

Lex zal dat niet op zich laten zitten dus leden gauw naar onze website om de strijd te volgen

wij Afke Sijm en Susanne Neuvel een voorspoedige zwangerschap toewensen

ook nog even de aandacht willen vestigen op onze fraaie 7e Marathon waarvan elders ongetwijfeld een verslag van vreugde, verdriet, afzien etc. Noteert u alvast de datum voor volgend jaar en dat is 20 mei!

wij alle leden een mooie vakantie toewensen met de wetenschap dat de trainingen gewoon doorgaan!

VAN EXCLUSIEF ONTWERP TOT UNIEK MEUBELSTUK

RONALD SCHOUWINK
Interieurs op maat

DE OUDE VEILING 47, 1689 AB ZWAAG
TEL. (0229) 23 33 03 | FAX (0229) 24 23 91
INFO@RONALDSCHOUWINK.NL | WWW.RONALDSCHOUWINK.NL
SHOWROOM GEOPEND OP AFSPRAAK

ONTWERP | MAATMEUBELS | INTERIEURBOUW

SCHILDERSBEDRIJF
Edwin de Jong

Schildert Gegarandeerd AF

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

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

AF ERKEND

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

www.edwindejonghoorn.nl

Prijsvraag

onder de vele inzendingen op de prijsvraag van het vorige clubblad, vaak de juiste, bleek Remko van der Meer de snelste te zijn. De fles wijn wacht op hem.
De oplossing was de enigszins wat veranderde Jan Dekker.

Bijgaand weer een nieuwe opgave.
Weet je wie dit is, stuur dan je reactie naar info@loopgroephoorn.nl
Onder de goede inzendingen wordt weer een heerlijke fles wijn verloot.

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

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