LOOPGROEP HOORN

december 2012 jaargang 14, nummer 58

• Eenhoornloop

• Zevenheuvelenloop

• DTS-variolopen

• De marathon? Nee, nu bedoel ik niet de film maar mijn eerste marathon op 21 oktober in Amsterdam

LOOPGROEP
HOORN

Loopgroep Hoorn
Opgericht 17 Sept. 1997

Dagelijks Bestuur
Voorzitter: Bertho Elings
tel.: 06-20445027

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:
ING Bank 7718330
tnv Loopgroep Hoorn

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

www.loopgroephoorn.nl
ferdy@loopgroephoorn.nl

Aanleveren copij:
Moniek van Kilsdonk
Mariska Sas
clubblad@loopgroephoorn.nl
Sluitingsdatum 1 maart

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Foto's Eenhoornloop m.m.v
rigsfotografie@gmail.com)

Van de Voorzitter

De vorige keer heb ik afgesloten met de nieuwe clubkleding. Een grote groep mensen heeft bij de eerste gelegenheid gebruik gemaakt door een bestelling te plaatsen. In het nieuwe jaar gaan we hier mee door, dus houd de site in de gaten.

Er zijn weer diverse lopen geweest. Ik hoop dat iedereen die meegedaan heeft aan een wedstrijd een mooie ervaring hieraan heeft overgehouden. We gaan ons nu voorbereiden op de feestdagen eind van deze maand. Rondom Kerst en Oud en Nieuw zijn de tijden voor de baantrainingen aangepast: op de site is te lezen wanneer er wel gelopen wordt en wanneer niet. Vergeet ook niet de kerstbingo op 19 december: dit is een gezellige avond waar iedereen een winkans heeft.

Aan het eind van het jaar wil ik iedereen bedanken die zich dit jaar weer heeft ingespannen voor de vereniging. Daarbij kun je aan alles denken wat er door mensen is gedaan om activiteiten die voor en door de vereniging georganiseerd worden te ondersteunen. Deze vrijwilligers zijn hard nodig om dit soort activiteiten te kunnen blijven organiseren. Dank voor jullie inzet!

Wat staat er voor volgend jaar op de planning: woensdag 2 januari starten we met de nieuwjaarsreceptie. Later in januari start de jaarlijkse clinic voor de marathon van Hoorn. Invulling over hoe dit gaat plaats vinden, volgt binnenkort. Ook de algemene ledenvergadering en de voorbereidingen voor diverse loopjes in 2013 zijn al weer op de agenda gezet.

Het zal sommigen van jullie al zijn opgevallen dat er een aanvulling is gekomen binnen het trainersbestand. Froukje wordt op dit moment door Klaas gecoacht en in het nieuwe jaar wordt er gekeken om een trainersopleiding te gaan volgen. Het is goed dat er een aanvulling komt, omdat het aantal leden in 2012 wederom is gegroeid en de trainingen goed worden bezocht.

Dan wil ik graag afsluiten met iedereen hele fijne feestdagen en een heel gelukkig gezond en blessurevrij Nieuwjaar te wensen.

Groeten,
Bertho Elings

Try before you die – Marathon Hoorn 2012

Het moest er dan maar eens een keer van komen, die marathon. Je denkt op een gegeven ogenblik: ik heb al een behoorlijk verleden met duursport opgebouwd, dan die marathon…, dat moet kunnen.

In overleg met Jos een schemaatje opgesteld: een paar flinke duurloopjes moet je wel in de benen hebben voordat je aan zo'n klus begint. 't Is goed om dat vooraf te ervaren, hoe reageert je lichaam op een inspanning van meer dan 2 uur alleen maar hardlopen? Dus vol goede moed naar de Afsluitdijkrun in februari, 30 km lang van Den Oever naar de overkant, windje in de rug, lekker loopweer. God allemachtig, wat ging ik daar stuk op km 27. Nou, ik kan u vertellen dan is die laatste 3 km een heel eind. Eindtijd 2 uur en 56 minuten, maar wel uitgelopen… Je leert er wel van waarschijnlijk, niet te hard starten en zo…
Eind januari had ik nog een halve gedaan in Tzum, Friesland. Een aanrader trouwens voor op de hardloopkalender van 2013, maar dat even terzijde. Dat ging in 1 uur 41 in zone ¾. Dan zou je zeggen, nog 10 km d'r bij in hetzelfde tempo, dan kom je uit op 2 uur 25, maar dat 'liep' dus FF iets anders. Enfin.

Gewoon lekker doortrainen, eind maart nog maar eens een 'halve'. Deze keer iets dichter bij huis: de Beetskoogkadeloop. Op aanraden van Jos en beïnvloed door de warme weersomstandigheden 'op het gevoel' echt rustig aan gedaan met als resultaat een keurige tijd: 1 uur 47. Daarna volgden de zware trainingsweken met duurloopafstanden van 30 km en meer. Je wordt als het ware vanzelf steeds fanatieker naarmate de dertiende mei steeds dichterbij komt. In april ging ik hardlopend naar Twisk voor de Paasloop aldaar. Rondje ingelopen op het parcours, rondje uitgelopen op het parcours en toen weer lopend terug naar huis… En het is nog (steeds) leuk ook! Geen blessures, geen vermoeidheidsklachten, niets van dat alles. De Koninginnenachtloop op 29 april. Die loop je 'met 2 vingers in je neus' gewoon in 46.46 zonder dat het echt moeite kost. Je zou d'r bijna van naast je schoenen gaan lopen. En dan begint het grote wachten. Ja, want de laatste week voor D-Day moet je rust houden. Ik had er voor de zekerheid maar een paar vrije dagen voor opgenomen. En dan is het eindelijk zover; op Moederdag nota bene, de marathon!

Ik zal er kort over zijn: het was een helse tocht, die eigenlijk op km 30 afgelopen had moeten zijn. Waar het aan heeft gelegen? Joost mag het weten, maar de benen gingen echt ongelofelijk zeer doen. Ik kreeg spierpijn op plaatsen waarvan ik niet eens wist dat je ze had. Ik moest wandelen. En dat terwijl ik mezelf echt vooraf had ingeprent: 'Wat er ook gebeurt: niet wandelen!'

Kilometerpunt 30 dus. Daar stonden m'n

geliefde vrouw, kinderen, oma en zus water en sponzen uit te delen op de dijk in Schardam. Het ideale punt om er mee te kappen, dacht ik nog. Dat moet je dus niet denken op zo'n moment. Het huilen stond me nader dan het lachen en ik zei tegen m'n loopmaatje Erwin (die fietste 42 km lang met me mee): 'Ik ga hier stoppen, denk ik.' 'Nee, Robbert, jij gaat niet stoppen, je hebt hier maanden voor getraind, je gaat nu niet stoppen.' Hij had natuurlijk gelijk, maar hoe ik uiteindelijk toch de streep in Hoorn heb weten te bereiken in 4 en een half uur? Ik weet het nog steeds niet.

Naderhand komt eigenlijk pas het besef wat je hebt gepresteerd: een marathon uitlopen, dat kunnen niet echt veel mensen zeggen. En ik prijs mezelf gelukkig dat ik één van die weinige ben.

Robbert van Meulem

Kerstbingo

Op woensdag 19 december is het weer zover! Om 21.00 uur begint dan de jaarlijkse kerstbingo van de loopgroep. De feestcommissie zorgt voor een goede start met wat lekkers bij de koffie. Dan kunnen ook de lootjes worden gekocht voor de eerste ronde. Er worden drie ronden gespeeld. In elke ronde zijn mooie, leuke en gekke prijzen te winnen. Wil je bijdragen met wat leuks, lekkers of geks? Dat kan. Geef je bijdrage aan Marjella, Jurria, Carin of Rita van de feestcommissie (voor 15 december). Zij zorgen ervoor dat er weer mooie pakketjes komen.

MONDINIO

WATCHES & JEWELS

Grote Noord 126, Hoorn - www.mondinio.nl

Bij inlevering van deze advertentie 10% korting

AUTOSERVICE
CEES ROOD

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

ERKEND ONDERHOUDSBEDRIJF
APK KEURING
VAN ALLE MERKEN THUIS

Schutz Marathon Hoorn 2013

In deze uitgave zal ik nader ingaan op het beoogde parcours, de finishlocatie en de promotie van het evenement. In de vorige editie van het clubblad heb ik al aangegeven dat het parcours op 2 juni 2013 weer over de dijk richting Wijdenes zal gaan. Het beoogde parcours moet op het moment van het schrijven van dit artikel nog exact worden nagemeten. Daarom is er in dit artikel een globale schets weergegeven. De finishlocatie zal op het Kleine Noord zijn en hieronder een uitleg over de beweegredenen. Ten slotte volgt er een korte vooruitblik op de promotie van het evenement.

Het beoogde parcours

De marathon zal bestaan uit een grote ronde van circa 30 kilometer en een tweede ronde van circa 12 kilometer. De eerste 30 kilometer zal worden gestart met een ronde door de stad en vervolgens over de dijk richting Wijdenes gaan, door Wijdenes en weer de dijk op richting Oosterleek. Voor Oosterleek wordt gekeerd. Vervolgens gaan de marathonlopers over de dijk weer terug naar Hoorn om een tweede ronde door de stad te lopen. Daarna zal er een tweede ronde tot Schellinkhout worden afgelegd en weer worden teruggegaan naar Hoorn waar de marathonlopers over de finish zullen komen.

De halve marathon zal net als de marathon beginnen met een ronde door de stad. Daarna zal via de Willemsweg, Opperweg, de dijk en het dorp Schellinkhout richting Wijdenes worden gelopen. Bij Wijdenes wordt gekeerd en gaan de lopers over de dijk richting de finish.

De 10 kilometer gaat direct via de Willemsweg naar Opperweg en zal op de dijk iets voorbij de molen keren. De lopers zullen geheel over de dijk terug richting finish lopen.

De 5 km zal volledig binnen de stadsgrenzen blijven en een echte stadsloop zijn binnen het parcours van de 10 kilometer.

De Kidsloop 2013 zal over hetzelfde parcours als de editie 2012 gaan. De kinderen in de leeftijd t/m 8 jaar zullen een afstand van 750 meter afleggen en de leeftijd van 9 t/m 13 jaar een afstand van 1,5 km.

De finishlocatie

De finishlocatie zal net als vorig jaar op het Kleine Noord zijn. Dat is het enige dat hetzelfde zal zijn ten opzichte van vorig jaar. De finale naar de finish zal via Kleine Oost, Grote Oost en de Roode Steen door het Grote Noord leiden om vervolgens te eindigen aan begin van het Kleine Noord. Daarna zal er een uitloopgebied zijn dat alleen voor de lopers toegankelijk zal zijn. De kramen met water, fruit, medailles en T-shirts zullen op het Kleine Noord worden gepositioneerd en niet meer in de Cl. Molenaersgang.

De huldigingen zullen plaatsvinden aan de overzijde van de Keizerskroon waardoor het publiek op en om het terras er goed zicht op heeft. Het Grote Noord zal worden versierd met vlaggen en een boog van Univé waardoor de lopers door de Univéstraat lopen. De Roode Steen zal een prominente rol spelen in het parcours doordat er een extra speaker zal staan om de wedstrijd van deskundig commentaar te voorzien. De mensen op de terrassen kunnen letterlijk de wedstrijd volgen.

Nu weten wij dat sommige Loopgroepers met weemoed terugdenken aan de finish op de Roode Steen. Hierdoor is het helaas niet mogelijk om een mooie ronde door de stad te maken en doen we geen recht aan het evenement. Met de vele rondes door de stad maken we in deze opzet van de Schutz Marathon Hoorn een echt Hoorns sportevenement. De inrichting van de finishlocatie van de Schutz Marathon Hoorn is goed te vergelijken met die van de razend populaire Dam tot Damloop. Dit is een bewuste keuze van het bestuur van de Stichting Marathon Hoorn.

De promotie

De foto bij dit artikel zal het beeld zijn bij de promotie van de Schutz Marathon Hoorn 2013. Op de foto is Jan Wroblewski, winnaar van de marathon 2012, zichtbaar die in opperste concentratie aan de start staat. Bovendien is links van hem de verbeten blik van Inge Smit zichtbaar, de winnares (onvervalste hattrick!) van de marathon 2012 bij de dames. John Temme heeft de koning en koningin van de marathon 2012 in één beeld weten te vangen. Hiervoor zijn wij hem zeer dankbaar en de foto zal ook de flyer opsieren die je ongetwijfeld voorbij zult zien komen in de kantine van Loopgroep Hoorn.

In januari 2013 is gepland om via de media naar buiten te komen met de Schutz Marathon Hoorn. Dan zal naar verwachting ook het beoogde parcours zijn uitgemeten en digitaal beschikbaar zijn op de vernieuwde site. Het Facebook account van de Schutz Marathon Hoorn is omgezet naar een pagina waardoor we volledig aan de regels van Facebook voldoen. Namens de organisatie van de Schutz Marathon Hoorn zullen Monique Le Blansch, Ferdy Roos en ondergetekende de pagina van berichten en commentaar voorzien. Dat zijn de personen die schuilgaan achter de Schutz Marathon Hoorn op Facebook en Twitter.

De volgende editie van dit prachtblad zal ik aandacht besteden aan de leuke, bijzondere en soms gekke randverschijnselen van ons evenement.

Met sportieve marathongroeten,

Martijn Mengerink
Secretaris Stichting Marathon Hoorn

Hardlooptrainer 2

In de rij van 'trainers aan het woord' hier nummer 2. Heel toepasselijk want net als Piet Blokland heb ik de cursus Hardlooptrainer 2 gevolgd en afgerond.

Net als veel lopers bij Loopgroep Hoorn ben ik op 'latere leeftijd' gaan hardlopen. Aangestoken door een vriend die 20 kilo teveel woog, ben ik begonnen met hardlopen. Toen hij al 2 kilometer achter elkaar kon lopen, begon ik mij zorgen te maken of ik dat ooit zou kunnen. Klinkt bekend, hè? Afijn, mijn eerste wedstrijd was een 5 kilometerloop, Westfries Gasthuis Loop(t). Ik kreeg van mij trouwe supporter Amber een grotere bos bloemen dan de winnaar! De basis was gelegd; mijn hardloopvriend ingeruild door blessure voor een hardloopvriendin. Die is er nog steeds, heeft geen last van overgewicht en loopt sneller dan ik; dat motiveert wel lekker.

Amber gaat vervolgens ook lopen en aangezien zij nog meer gezelligheid nodig heeft om haar ding te doen, wordt zij lid van LGH. Ik volg zo nu en dan een duintraining bij Bram en John en loop op een vrije avond wel eens mee buiten de baan. Ik ben geen lid, maar wordt wel donateur.

Bij een van die buiten-de-baantrainingen word ik door Rogier gevraagd, of training geven wat is voor mij. Ik geef dan al 17 jaar volleybaltraining aan vooral dames en jeugd. Ik volleybal nog actief als spelverdeler bij NIVO. Aangezien ik inmiddels hardloopgriep had ontwikkeld in een besmettelijke vorm, leek mij training geven aan hardlopers ook wel wat.

Samen met Piet en Rogier op cursus en in mei 2011 gestart als trainer van de meidengroep van maandagavond, aangevuld met Willem en Geert. Wij wanen ons elke maandag weer in een harem annex kippenhok. Reuzegezellig en altijd vol energie geven deze hardloopsters en de heren hun ziel en zaligheid aan het asfalt van de wielerbaan.

Als ik dan wel eens met een zwaar hoofd, lees: minder zin, op de fiets stap naar de training, weet ik dat ik om 21.00 uur weer vol energie op de baan sta. De beloning van een trainer is, als de energie op je afkomt en rondvliegt in je groep, heerlijk.

Het zijn van trainer bij Loopgroep Hoorn is een mooi bestaan!!!

Marco Schoen

CLUBAGENDA

Hieronder enkele belangrijke data van het bestuur en de feestcommissie.
Zet ze alvast in je agenda. Houd ook de website in de gaten!

woensdag	**19 december**	**kerstbingo na de training**
zaterdag	**22 december**	**na afloop training warme chocolademelk en kerststol**
zondag	**23 december**	**kerstduintraining in Schoorl, aanvang 10.00 uur**
maandag	**24 december**	**geen training (kerstavond)**
woensdag	**26 december**	**geen training (tweede kerstdag)**
zaterdag	**29 december**	**wel training**
maandag	**31 december**	**geen training (oudejaarsavond)**
woensdag	**2 januari**	**nieuwjaarsreceptie na de training**
woensdag	**20 februari**	**thema-avond: carnaval**
woensdag	**13 maart**	**thema-avond: St. Patrick**
woensdag	**10 april**	**thema-avond: lente**
zaterdag	**29 juni**	**BBQ**

Trailrunning: a way of life???

De eerste editie van de Schoorlse duinentrail op 14 oktober 2012. Vroeg in de morgen reden we met een auto vol lopers richting sporthal de Blinkerd in Groet. Zo'n 500 lopers uit het hele land hadden zich ingeschreven voor dit sportieve (in de breedste zin van het woord) evenement. Waaronder 5 lopers, vanuit Hoorn (Ronald, Eric, Rogier, Johan en Moniek). Een rustgevend sfeertje in de sporthal. Niemand maakte zich druk om het starten en het lopen. Rustig werd er naar de start gewandeld, waar iedereen met elkaar stond te kletsen. Het verschil met een "gewone"loop is groot. Ook het verschil in kleding: andersoortige pakjes, rugzakje op, want een regenjasje en koek is lekker onderweg, maar ook het fototoestel hoort bij de uitrusting!
Om 10.00 uur klonk het startschot. De route startte richting Schoorl, waar we gelukkig niet de langste, maar zeker wel de op een na langste trap op mochten. Wandelen, want niemand maakt zich druk. Al snel werd het deelnemersveld iets uit elkaar getrokken en konden we lekker rennen door het mooie gebied van de Schoorlse duinen, en zoals iedereen bekend; is dit voor Noord Holland lekker heuvelachtig, zanderig en na vele regenbuien ook nat. Alles hebben we gehad, duinen, bos, heide en strand.
Zoals je bij het "trailen" veel om je heen hoort, moet je vooral genieten van wat je doet. Dat hebben we dus gedaan! 28 km lang, genieten van het mooiste natuurgebied van Nederland, genieten van alle mensen om je heen, genieten van het feit dat je dit kan en genieten dat wij het droog hebben gehouden.
Ondanks het "rustige" karakter van deze trail begint tegen het einde de vermoeidheid toch toe te slaan, maar als je dan de klimduin af mag naar de finish, ben je dat al snel weer vergeten. Als hersteldrank een lekker koud Erdinger biertje dat

direct na de finish aangereikt wordt.
Trailrunning is zeker een aanrader en juist niet alleen voor de fanatieke loper. En wat niet alleen voor trailrunning geldt: geniet! Van alles om je heen en van je eigen prestatie. (Voor de mensen die mij kennen, ik word ook ouder en wijzer!)

Moniek van Kilsdonk

Parkcross Hoorn

25 oktober 2012. Het begin van de wintertijd. Maar dat niet alleen. Ook het begin van het crossseizoen. Op deze zondag stond de Parkcross in Hoorn op het programma. Lekker dichtbij. Dus veel Loopgroepers aan de start. Tenminste, dat zou je verwachten. Crossen blijkt echter niet zo populair te zijn bij de leden van Loopgroep Hoorn. En dat is jammer. Want wat is er mooier dan lekker door de bagger te ploegen?
Of het bij mij nou een compensatie is van het feit dat ik vroeger niet geacht werd onder de modder thuis te komen (nee, dat kan het niet zijn), of dat het de hang is naar mijn jeugd toen ik het hele weekend op het voetbalveld te vinden was (en toen gras ook nog echt gras was), ik weet het niet. Wat ik wel weet, is dat crossen voor mij een extra dimensie aan het hardlopen geeft.
25 oktober dus. Lekker uitgeslapen, want ja, de klok ging een uurtje terug. En toch op tijd naar de inschrijving, want crossen zit in de genen. Om 10 uur de start voor de jongste jeugd. Mijn zoon Tije, 6 jaar oud, deed dit jaar al voor de 3e keer mee (en bel nou niet meteen de Kinderbescherming, hij wil dit zelf). Met de nodige aanmoedigingen zo'n 800 meter crossen binnen 5 minuten. Hij is nu al sneller dan zijn vader.
Zo'n 1,5 uur later zelf aan de start voor 7,8 kilometer. Niet echt een lange afstand, dus rap van start. En ja, dan weet je ook

dat je jezelf na een aantal kilometers flink tegenkomt. De afstand kan dan wel kort zijn, crossen blijft altijd zwaar. Uiteindelijk in 35.34 over de finish. Redelijk kapot, maar meer dan voldaan. En met een lekker warme douche vervolgens de prut van je benen schrobben. En nu? Op naar de volgende cross.
Op tweede kerstdag is de traditionele Kerstcross in Opmeer. Maar op die dag is de bosloop in Bergen ook een goed alternatief. Mooie lopies op de dagen waar je toch al niet zoveel beweegt. En dan, op oudejaarsdag de Oudejaarsdijkenloop in Aartswoud van 4 of 8 kilometer. Een absolute aanrader over dijken en landerijen in Aartswoud. Een hele mooie afsluiting van het jaar. Gezellig en ongedwongen. Dus als je vrij bent, gewoon gaan! Ik beloof je dat je 2012 dan met een voldaan gevoel afsluit!

Rogier Hoekema

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

KWALITEITSWERK VOOR BEDRIJVEN IN DE SCHILDERS-, ONDERHOUDS-, METAAL-, CONSERVERINGS- EN GLASBRANCHE

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

www.edwindejonghoorn.nl

Column: Domper

Niet zo'n vrolijk onderwerp zo'n domper, maar toch iets wat we laatst meemaakten. We waren met onze loopmaatjes een weekeinde op Terschelling om daar de Berenloop halve marathon te rennen. En dat weekeinde was gelukkig geen domper, nee, het was supergezellig! We zaten in een appartement met hotelfaciliteiten. Vrijdagavond werd ons toetje op de kamer geserveerd zodat wij The Voice konden kijken, zaterdag en zondag hebben we heerlijk uitgebreid ontbeten en als we wilden, konden we een dansje doen in de kamer, maar we hielden het bij een warming-up en daar hoefden we geen meubels voor opzij te zetten. We genoten van de loop, de sfeer op het eiland, Amber die als vrijwillige geheelonthouder rode port heeft leren drinken en de boot terug was ook heel gezellig met stoere verhalen.
Maar dan die domper, hè, hier komt hij dan toch.
In Harlingen rij ik de auto uit de parkeergarage, blieb blieb, kaartje wordt gescand, raampje dicht en karren maar. Ooit weleens in die parkeergarage gestaan? Had je me dan niet even kunnen waarschuwen? Dan had ik geweten dat onze auto op een haar na door de uitgang paste! Afijn, het paste nét... niet. Het geluid dat we hoorden kan ik wel nadoen, maar ik vertrouw erop dat je je kunt voorstellen hoe dat klonk. Bob die de bocht te krap neemt. Helaas zijn meebuigende muren nog niet uitgevonden en hebben ze geen stukken tapijt ter bescherming langs de muur hangen, omdat ze wel weten dat die er binnen no time worden afgereden.

En dan ineens is die geweldige sfeer in 3 seconden omgeslagen.
Marco bekijkt de auto en is boos, terecht! Wat een oen ben ik, een sufferd, een een... Onze loopmaatjes doen natuurlijk hun best om zo goed mogelijk met de situatie om te gaan (waarvoor dank!), maar het kwaad is geschied en de familie Schoen houdt een oorverdovende radiostilte, wat overigens héél speciaal is, maar dat terzijde.
De volgende dag ga ik langs Care, wie weet valt het mee. Ik waarschuw de vrolijke en goedgemutste man dat ik in een slecht humeur ben, maar het helpt niet, integendeel. Als ik hoor wat het moet gaan kosten, ben ik in een nog veel slechter humeur. They care about the car, but they don't care about the money! En omdat wij dat laatste wél doen, wordt de schade voorlopig nog niet hersteld. We hebben namelijk een paar jaar geleden al besloten deze geweldige auto "af te rijden". Dus nu rijden we in een auto met schade en dat vinden we niet leuk, maar het is een keuze.
Er zijn ergere dingen, dus wat zeuren we nou? Ons beestje wordt ouder en dat is hem aan te zien. Tenzij we dit gaan beschouwen als een typisch gevalletje van baasjes die op hun hond gaan lijken, want dat is pas echt het begin van een hoop gezeur.

Amber Schoen is getrouwd met Marco. Samen hebben ze 2 dochters, Naomi van 15 en Kiara van 10 jaar. Met deze column, die over sport, werk of over haar gezin gaat, geeft ze een kijkje in haar dagelijks leven.

Groetjes
Amber.

Nieuwjaarsreceptie

De tweede editie van de nieuwjaarsreceptie is op woensdag 2 januari 2013 om 21.00 uur. Alle leden zijn van harte welkom om te toosten op het nieuwe jaar. Met een hapje en een drankje kan een nieuw sportief jaar ingeluid worden en medelopers een gelukkig nieuwjaar gewenst worden.

De Marathon

Nee, nu bedoel ik niet de film maar mijn eerste marathon op 21 oktober in Amsterdam. Toen ik in mei 2010 mijn eerste hardloopkilometers liep samen met Silvia, kon ik niet bedenken dat ik nog geen twee en een half jaar later mijn eerste marathon zou lopen.

In dat eerste jaar was mijn eerste wedstrijd de Hemmeromloop op 29 augustus over 10 kilometer en mijn eerste 15 kilometer was, ook in dat jaar, de Zevenheuvelenloop. In 2011 liep ik in maart mijn eerste 10 mijl

(Twiskemolenloop) en in Brussel op 2 oktober dan mijn eerste halve marathon, meteen een pittige dus. De halve van Amsterdam volgde en toen ik in het begin van dit jaar Egmond liep en mijn duurlopen boven de 25 kilometer kwamen ter voorbereiding voor de 30 van Schoorl, begon het idee van het lopen van een marathon zich te ontwikkelen. Op 2 februari hebben Silvia en ik ons dan ook voor de Marathon van Amsterdam ingeschreven. Toen ik in februari van dit jaar de dertig kilometer in Schoorl liep in een voor mijn doen goede tijd, kreeg ik ook het vertrouwen dat met een goede voorbereiding de marathon haalbaar moest zijn. Amsterdam leek mij ook leuk omdat ik in 2010 de 8 kilometer heb gelopen, in 2011 de halve marathon en het nu dus kon afsluiten met de marathon. Tot die tijd hebben we erg leuke wedstrijden gelopen, waaronder de halve marathon in Chester en de Hardloopvierdaagse in Apeldoorn, dat een waar feestje was.

Omdat ik van mijzelf wist dat ik niet echt gedisciplineerd train, had ik wel een schema nodig en dan het liefst op hartslag zodat ik op die manier mijzelf kon dwingen om met de juiste intensiteit te trainen. We hebben aan Jos gevraagd om voor ons een schema te maken; hij heeft, omdat wij toch al regelmatig liepen, een schema van twaalf weken voorbereiding gemaakt. Omdat het mijn eerste marathon zou zijn, heeft hij het schema in de eerste plaats op uitlopen geschreven. Dus niet te veel op snelheid, maar rustig het aantal kilometers per week opvoeren, daar ik nog niet gewend was aan een grote trainingsomvang per week.

Op zondag 29 juli op vakantie in Drenthe beginnen we met het schema. Eigenlijk hebben we in de zomermaanden te weinig kilometers gedraaid en daarom starten we de eerste twee weken iets rustiger dan beschreven staat in het schema. Het lopen met de hartslagmeter bevalt heel goed en ik leer de langzame duurlopen met een lage hartslag te lopen. Ik voel mijn conditie met sprongen vooruitgaan en mijn lichaam reageert goed op de stapsgewijze opbouw. Ik houd er rekening mee dat door ziekte of blessure de marathon niet door zou kunnen gaan. Maar, doordat ik de trainingen ook als leuk ervaar, is dat geen punt. Toegegeven, als je samen in Parijs kan trainen, aan boslopen meedoet in Schoorl, leuke wedstrijden zoals de Damloop en Bridge to Bridge in Arnhem loopt, lekker traint in de duinen, dan heb je eigenlijk niet eens het idee dat je met een opbouw naar een marathon bezig bent.

De laatste weken van het schema ga ik wel voelen: ik begin echt moe te worden en 5 maal in de week trainen met flinke duurlopen van boven de 25 kilometer, welke wij door tijdgebrek ook soms 's avond lopen, gaat me niet in de koude kleren zitten. Niet elke training gaat meer lekker, ook omdat er wat dingen privé spelen en dat neem je toch mee tijdens het lopen. Ook laat je niet snel een training lopen, omdat je toch voor de marathon bezig bent en je niet teveel wilt laten liggen. Gelukkig mag ik de laatste twee weken rustiger aan doen, veel minder kilometers en meer rusten, heerlijk… Op vrijdagmiddag 19 oktober gaan we op de Expo de startnummers ophalen en alvast de sfeer opsnuiven van een internationale marathon met al die deelnemers uit vele landen.

En dan... Zondag 21 oktober 2012 de marathon van Amsterdam. Na goed te hebben geslapen en ontbeten, gaan we naar Amsterdam waar we in de sporthal andere Loopgroepers ontmoeten. Dit zijn Ruud Groenhuijzen, Co Kuip, Hans van Arum, Martijn Mengerink, Bertho Elings en Dirk Exalto. Fijn om zo met zijn achten ons klaar te maken voor de start. Op naar het Olympisch Stadion! Ik voel de spanning in mijn lijf toenemen en geniet van de sfeer en de muziek in het stadion. Ik heb er enorm veel zin in en eindelijk gaan wij van start. Ik wil rustig beginnen en rond de 5:30 min/km lopen. Ik richt me helemaal op mijzelf en sluit niet aan bij het groepje van Dirk, Co

en Hans, omdat ik gewoon mijn eigen marathon in wil delen. Ik merk dat het lekker gaat en loop al snel harder dan ik van plan was, zo rond de 5:18, maar ik voel mij goed, het is fijn loopweer en laat het maar zo. Het eerste rondje van 8 kilometer gaat goed; ook het Vondelpark is leuk. Van tevoren zag ik een beetje op tegen het stuk langs de Amstel naar Ouderkerk aan de Amstel, maar ik loop best lekker met een gemiddelde onder de 5:10. Mijn halve marathon tijd is 1 uur 54 minuten. Onderweg neem ik gelletjes van SIS, welke ik in een belt om mijn middel had meegenomen. Ik had nog niet gelopen met die belt, maar het bevalt goed. Tussendoor neem ik bij elke post water gemixt met sportdrank. Later hoor ik dat ik aan water genoeg zou moeten hebben in combinatie met die gelletjes. Onderweg zijn de aanmoedigingen van leden van de loopgroep erg prettig en welkom. Ronald, Fred, Joop, Jan, Jan, Rob, Angelique, Jurria, Ton, Martin, etc…: bedankt! Ook kom ik bij een lus Silvia tegen, die aan de andere kant loopt. Ik weet dan nog niet dat zij gevallen is. Rond de dertig kilometer begin ik mijn lichaam wel te voelen: ik krijg last van mijn rechtervoet, mijn heupen en mijn kuiten. Maar door mijn paslengte iets aan te passen en wat rustiger te lopen kan ik de last beperken. Het wordt steeds zwaarder, maar ik blijf doorlopen en ga niet wandelen, ook niet bij de drankposten. Bij de 35 kilometer krijg ik volgens afspraak nog een gelletje van Jurria. Ik praat en roep wat tegen haar, maar heb later geen idee meer wat ik aan het brabbelen was, zo op ben ik. En dan komt voor de tweede keer het Vondelpark. Zo makkelijk als dat het in het begin ging, zo moeizaam gaat het nu; er komt geen eind aan. Maar het is niet ver meer. Al geeft mijn horloge aan dat ik minder moet lopen dan wat de borden naast het parcours zeggen. Nog één kilometer…. de laatste loodjes…. naar rechts langs de letters... juichend het stadion in... lekker lopen over de baan... De Finish! 3:46! Een negatieve split!

Ik stop bijna direct achter de lijn. Het lijkt alsof mijn lichaam mij dan weer inhaalt en tegen mij opbotst; ik voel de vermoeidheid als een last op mijn schouders vallen. Als ik de medaille krijg omgehangen, schiet ik bijna vol zo hoog zitten mijn emoties door de uitputting. Ik wandel wat en dan komt Martijn ook over de finish. Hij zegt dat we beter door kunnen wandelen en naar de sporthal lopen om zo in beweging te blijven. Ik pik mijn tas op en ga douchen. Ik voel mij heel voldaan maar nu al heb ik veel pijn in mijn benen, wanneer ik de trappen afloop in de sporthal. Silvia belt mij op mijn mobiel: ze is gefinisht in een PR maar niet zonder schade. Na elf kilometer wordt ze van haar sokken gelopen en heeft hierna pijn aan haar ribben en knie. Samen naar de EHBO en in Hoorn in onze sportkleding eerst even (ruim twee uur wachten) naar het ziekenhuis voor een foto van haar ribben (niet gebroken maar zwaar gekneusd), voordat we thuis komen. Ik heb ruim drie dagen veel last gehad van mijn bovenbenen, goed aan de leuning vasthouden om thuis de trap af te komen. Hierna rust genomen, door privéomstandigheden weinig getraind en hierdoor ook niet geprofiteerd van de opgebouwde 'overcompensatie'. Maar dat komt wel na een volgende marathon… en ja die komt er zeker… het smaakt echt naar meer... Ik heb mij dan ook ingeschreven voor de marathon van Rotterdam!

Sportieve groet,

René Arntz

TOPPRODUCTEN VOOR
DE RUNNINGSPORT
Sport Center
Bouchier
Dr. C.J.K. van Aalstweg 7C (Runshoppingcenter) | 1625 NV HOORN | Tel. 0229-215661

Trainingsweekend te Noordwijk 2012

Vrijdag 2 November
Eindelijk was het zo ver: we gingen met z'n allen op trainingsweekend naar Noordwijk. Ons verblijf was in het altijd gezellige Stayokay.
Nadat we ons hadden voorgesteld, want wij waren complete nieuwelingen binnen de groep, werden we naar onze slaapplaats gebracht. Daar konden we ons bed even opmaken en de meegenomen spullen een plekje geven. Daarna weer terug naar de groep, want wij waren de laatsten die gearriveerd waren. Tja, iemand moet toch de laatste zijn, hè!
We mengden ons tussen alle andere sportievelingen en al snel werd ons duidelijk gemaakt dat wij de notulisten van het weekend zouden zijn. Natuurlijk zeiden wij, als beginnelingen, daar geen nee op! Maar nu denken we wel anders… Even een leuk stukje typen is niet zo makkelijk als dat het lijkt. We hebben ook zoveel leuke dingen meegemaakt.

Maar goed, na het diner maakte we ons klaar voor het eerste loopje, het was meer een warming-up. Maar desalniettemin, ook (stay)okay! Daarna zaten we met z'n allen heerlijk uit te rusten op de bank voor de tv. Want ja, ' the voice' mag niet gemist worden! Natuurlijk was er ook ruimte om lekker met elkaar te kletsten en elkaar beter te leren kennen. Ook was er een groepje dat het tegen elkaar op ging nemen met Keezen. Op een gegeven moment was daar de tijd om lekker naar bed te gaan, want de volgende morgen zouden we weer vroeg opstaan en wij hadden nog geen idee wat we van het weekend konden verwachten.

Zaterdag 3 november
Al vroeg ging de wekker voor een verfrissende ochtendwandeling over het strand. Zo, dat was een goed begin van de dag, waarna een heerlijk ontbijt volgde. Heerlijke broodjes en wat te laat neergelegde croissants, maar ach. Wel lastig om dan rekening te houden met een training die eraan zit te komen.
Om tien uur volgde dan de eerste training. We liepen warm tot een bepaald punt waar we vervolgens kregen te zien en te horen wat voor loopje we gingen doen. Het was een rondje, heuvel op, heuvel af, even een vlak stukje (voor ons om even bij te komen) en vervolgens weer heuvel op, heuvel af. Dit deden we aan de hand van een piramideloop. Maar vooraf eerst de loopscholing.
Voldaan en nu al trots op onszelf gingen we daarna weer terug naar de Stayokay.

Het was een leuke, maar wel intensieve training dus er werd eerst even gedoucht om vervolgens weer aan te kunnen schuiven bij de lunch. Ook dit ging er in als warme broodjes. We konden wel weer wat energie gebruiken, haha. Daarna maakten we ons weer op voor de volgende training. Gelukkig waren we van tevoren ingelicht over wat we gingen doen. En dat klonk erg leuk.
We dribbelden richting een open plek in het bos waar diverse activiteiten op ons wachtten, zowel in groepsverband als in tweetallen. O.a. een rondje op de step, iemand een route laten volgen met een blinddoek voor, touwtje om allebei een been en dan ook een route volgen, ballon tussen beide buiken naar de overkant brengen en terug de ballon op de rug waarbij de ballon niet op de grond mocht vallen. Nadat we dit allen een keer gedaan hadden, maakten we van diverse onderdelen een estafette. Ook dit was erg leuk, verzonnen door de trainer en zijn vrouw.
Nadat we lekker bezig waren geweest, gingen we weer fijn terug naar de Stayokay.

Daar konden we ons weer even opfrissen en vervolgens plaats nemen in onze o zo favoriete hoek, de tv hoek. Daar konden we lekker op de banken 'hangen' en nakletsen over de training en andere dingen. De tijd vloog voorbij en voor we het wisten konden we alweer aanschuiven voor het diner. Ook dit smaakte goed. Gelukkig konden we heerlijk uitbuiken bij de tv hoek en daar verbleven we ook de hele avond. En er was weer een groepje dat voor revanche ging bij het keezen.
Naast ons was er een groep mensen die daar een feestje vierde. Waar ter ere van? Geen idee maar het klonk erg gezellig. Zuiver tijdens het karaoke was het lang niet altijd maar dat maakte het wel leuk. Natuurlijk werden wij erg nieuwsgierig en kwamen om een één of andere reden ook op het feestje terecht. Dat zingen… dat konden wij ook. Twee van ons konden het niet laten om het lied van André Hazes met bloed, zweet en tranen spatzuiver te zingen. Onze complimenten, Martijn en Remco!!!! ;-)
Het feestje ging nog door tot in de late uurtjes, maar dat vonden wij wel okay in the stay.

Zondag 4 november
Vannacht was het iets te laat en vanmorgen iets te vroeg, toen de wekker ging voor de laatste ochtendwandeling. Maar bij nacht een vrouw bij dag een vrouw. Dit gold ook voor een paar mannen onder ons. Het was duidelijk iets kouder dan de zaterdagmorgen, maar ach, met een flinke pas erin werden we al snel warm.
Heel verrassend stond na de wandeling weer een overheerlijk ontbijt voor ons klaar. Daarna volgde de laatste training van het weekend. We dribbelden richting het strand waar we vervolgens een duurloopje gingen doen, ieder op zijn of haar eigen tempo. Hierna dribbelden we terug naar de Stayokay.
Ook deze training was intensief, waardoor een douche erg fijn was en de lunch ook weer heerlijk smaakte.

Hoewel er nog een groepje een wandeling ging maken, kwam na de lunch voor ons het ontzettend geslaagde, intensieve en supergezellige weekend ten einde. We kijken terug op een geslaagd trainingsweekend, zeker met ons motto:
Stay fit and Stayokay!

Groetjes,
Yolanda en Erma

Berenloop Terschelling

Na maanden van voorbereiding en training was het dan zover: op 4 november mochten we dan echt starten bij de Berenloop op het mooie Terschelling. Wij waren op vrijdag al heen gegaan om optimaal te profiteren van het weekend. Mijn vader en ik zouden de halve marathon gaan lopen en als trouwe supporters waren mijn zus, moeder en vriend meegekomen om ons te voorzien van de broodnodige aanmoedigingen.
Voor mij was het mijn eerste halve marathon in mijn loperscarrière. Dus ik was benieuwd hoe het zou gaan. Van tevoren al te horen gekregen dat het een zwaar parcours is, daarom gingen we goed voorbereid heen.
Op zondagochtend bleek het goed weer te zijn voor een hardloopwedstrijd. Gelukkig was het weer van zaterdag (veel regen) overgewaaid en was het zondag dus prima toeven. Ruim op tijd kwamen we aan in West-Terschelling waar we bij de Brandaris zouden starten. De sfeer zat er al goed in en we konden mooi op de foto met de twee ijsberen die bij de start aanwezig waren.
Na nog een laatste, lekkere, warme kop thee te hebben genuttigd, hebben we de tassen ingeleverd en begaven we ons naar het startvak waar we even konden warmlopen. Zoals gezegd was de sfeer geweldig mede dankzij de vele toeschouwers en het orkest (een stel oude mannetjes, echt mooi om te zien). Inmiddels best zenuwachtig geworden voor wat komen ging en mezelf afvragend of ik het überhaupt wel ging uitlopen, klonk dan om 12 uur eindelijk het startschot.
Vol goede moed vertrokken we in West-Terschelling richting de haven om uiteindelijk via een pittige klim uit te komen bij de verharde weg richting het oosten van het eiland. Onderweg aangemoedigd door de vele toeschouwers ging ik in een goed tempo op weg naar Midsland. We werden ingehaald door de EHBO-dienst in motor met zijspan. Even de neiging gehad om in het zijspan te springen en zo wat kilometers te smokkelen, maar toch besloten om het op eigen benen te doen.
Bij de 7 kilometer kwamen we aan in Midsland, waar de sfeer ronduit geweldig was: heel het dorp was uitgelopen en onder applaus en muziek van de drumband verlieten we het plaatsje alweer om onze tocht voort te zetten op weg naar Formerum. Onder de ereboog door (met daaraan uiteraard de nodige beren) liepen we verder langs de molen en de drankpost, waar je ook het nodige fruit kon krijgen. Hier verlieten we de hoofdweg en zetten we koers richting de duinen en het strand.
Tijdens het lopen konden we genieten van de prachtige omgeving waar we doorheen liepen en bij de 11 kilometer kwamen we dan aan bij de strandovergang. Hier wachtte ons een redelijk beloopbaar strand, wel een beetje zwaar, maar wat is het er mooi! Na ongeveer 3 kilometer mochten we het strand weer verlaten via een pittige klim de duin op (dat was wel echt zwaar) en gingen we via de hei op weg naar de longway, het laatste stuk op weg naar de finish in West Terschelling. En inderdaad, het was nog een hele lange weg: ik had het idee dat er geen eind aan kwam. En dan ook nog met heuvels, dat was helemaal niet meer zo leuk na zoveel kilometers. Onderweg nog een paar 'wilde' paarden gezien, wat een mooi gezicht!
Hierna kwam nog een stuk door het bos van West. De benen voelden gelukkig nog redelijk goed, maar ik was blij dat ik eindelijk het bordje met 20 kilometer passeerde. De laatste kilometer liep door West-Terschelling en wat een geweldig gevoel als je de Torenstraat op loopt en via de rode loper de finish bereikt onder het gejuich van onze supporters. Mijn vader was al voor mij gefinisht in een mooie tijd van 1 uur 45 en voor mij stopte de teller op 1.48 uur, waar ik best tevreden mee was!
Kortom, een topweekend met een prachtige loop in een superomgeving en met een geweldige sfeer. Volgend jaar zijn we zeker weer van de partij. Ik kan nu al niet meer wachten tot we weer kunnen inschrijven!

Groetjes,
Ineke Mijnen

Eenhoornloop

Wat een dag 11 november. Sint Maarten staat in de geheugens gegrift als een onstuimige dag. Niet in 2012. De zon scheen en de temperatuur was goed! Dus op naar de Eenhoornloop. Beetje ziekig, maar voor een loop bij eigen club "moet" je toch van de partij zijn!
Beetje stress 's ochtends om op tijd te komen voor de warming-up van de kidsloop. Nog de cd vergeten ook, dus toen had ik niet alleen stress, maar iedereen! Gelukkig had Wietze een laptop vol leuke muziek, dus op een gezellig feestnummer met een groep enthousiaste kinderen de warming-up gedaan. Ze waren er klaar voor de kinderen. Hard dat sommige kinderen lopen!
Een half uurtje pauze en opmaken voor de warming-up voor de volwassenen. De cd was ondertussen gearriveerd! Een lekkere aerobics, als je dan niet klaar bent om te rennen...

Achtereenvolgens startten de 21,1 km, 16,1 km, 10 km en de 5 km. Bij de 10 km was ik aan de beurt. Een grote groep enthousiaste lopers stond aan de start. Ik had besloten gezellig te gaan lopen, omdat ik niet helemaal fit was. Dat ging heel goed en hoe langer het duurde hoe beter het ging! Ik liep met Amber en het was erg leuk bij de dijk dat je iedereen tegenkwam en kon aanmoedigen. Eerst zelf onder de dijk naar de mensen bovenop, dan naar de mensen onderaan de dijk. Vervolgens bij het keerpunt en weer 2 keer bij de dijk. Je ziet goed hoe de posities zijn, of mensen te hard zijn gestart en inzakken, of juist over hebben voor het einde. Helemaal als je de energie hebt om ook lekker om je heen te kijken en aan te moedigen. Amber en ik hadden het aardig verdeeld. Op de terugweg kwamen we veel mensen voorbij en hebben zelfs de laatste 3 km versneld om in 53 minuten te finishen.
Bij de finish nog wachten op alle loopmaatjes, want het leuke van een loop bij je eigen vereniging is toch ook dat er erg veel bekenden meedoen. Alle lopers hebben sowieso mooie prestaties neergezet en ik hoorde ook wel veel het woord pr. Met maar een paar bochten in het parcours is het uiteraard ook een fantastisch parcours om je lekker uit te leven.
Mooi weer, volop gezelligheid en sportieve prestaties, een mooie eenhoornloop op 11 november!

Moniek van Kilsdonk

Beste loopvrienden,
Onder goede loopomstandigheden gestart aan de halve marathon van de Eenhoornloop.
Na 2 km de dijk op vanaf de Willemsweg, lekker fris windje tegen. Het is altijd weer een mooi gezicht: die lange sliert lopers over de dijk die allemaal voor hun eigen prestatie knokken.
Ergens bij Wijdenes het keerpunt en toen weer terug. Het laatste stukje met het windje in de rug kwam de zon er zowaar nog even bij.
Gesteund door o.a. Rob en Gerrit-Jan kwam ik de eerste 15 km goed door. De laatste kilometers waren pittig, blij dat ik er was. Toch maar weer even een goede prestatie neergezet als 3e dame, jippie!
Graag wil ik langs deze weg alle vrijwilligers bedanken die zich voor dag en dauw hebben ingezet om deze loop mogelijk te maken. Chapeau!!

Groetjes,
Miriam Zuurbier

Zevenheuvelenloop 2012

Het is zondag 18 november, het is koud en het regent, herfst in Nederland. Vandaag is het zover: de Zevenheuvelenloop 2012 staat op het programma. Ik pak mijn wit met blauwe "apenschoenen" van de plank en denk met een glimlach op mijn gezicht hoe het begon.

Dinsdag 4 september, na lang wikken en wegen heb ik besloten om deel te nemen aan de clinic voor de 5fingers schoenen (beter bekend als de apenschoenen) door Ruud Groenhuijzen. De clinic duurt 7 weken en al snel wordt mij duidelijk dat je niet zo één, twee, drie wegloopt op deze schoenen. Na een week of 5 lukt het ons om eindelijk een kilometer of 7 te lopen op onze nieuwe aanwinst. Ik vrees met grote vrees dat de loopjes die ik voor de rest van het jaar in

gedachten had, niet gelopen zullen gaan worden op mijn nieuwe apenschoenen.

Wij zijn nu zo'n 10 weken na de start van de clinic en ik heb het gered: ik ga de Zevenheuvelenloop doen op mijn apenschoenen. Van de week nog even op Youtube een filmpje bekeken om de route te bekijken en het is mij duidelijk: dit zijn geen duinen in Schoorl of de Tuibrug in Hoorn, nee, hier gaat het over echte heuvels.

Na een rit van een kleine 2 uur ben ik ruim op tijd in het centrum van Nijmegen aangekomen. Ondanks de regen is het een gezellige drukte van belang, overal lopers en supporters die een weg zoeken naar de startvakken en tribunes. Ik besluit eerst maar even mijn kleding in te gaan leveren en een regenponcho aan te trekken om nog een beetje droog te blijven. Het is een gezellig gekrioel bij de start en uiteindelijk vind ik het rode startvak. Ik besluit eerst nog even in de omgeving een beetje warm te gaan lopen, want de regen maakt mij behoorlijk koud.
Het is 13:00 uur; de starttijd voor het rode vak staat gepland voor 13:30, dus het is tijd om een goed plekje te gaan zoeken in het startvak. Daar staan wij dan, als verzopen katten in de stromende regen te wachten tot wij mogen starten. Ik voel de blikken om mij heen priemend kijken naar mijn apenschoenen. Het kon niet uitblijven: uiteindelijk begint een oudere heer naast mij met een Hooglimburgs accent tegen mij te praten: "Gij hubs waal hiel bezunjer sjoon" (voor diegene die geen Limburgs spreken: jij hebt wel heel bijzondere schoenen). Ik zeg: "Ja, mooi zijn ze, hè?" Het ijs is gebroken. Binnen een minuut blijk ik een West-Friese attractie in de Nijmeegse binnenstad te zijn; dit hadden ze nog nooit gezien. Ik krijg vraag na vraag over mijn apenschoenen en nieuwsgierig vraagt iemand of ie even aan mijn voeten mag voelen. Het moet toch niet gekker worden. Ruud, ik zie een nieuwe afzetmarkt voor je clinic.
Ik kijk op mijn horloge: 13:25. Het lijkt erop dat de regen gaat stoppen; mijn schoenen zijn inmiddels kleddernat en mijn voeten steenkoud. De start laat op zich wachten en dan klinkt er in één keer een hard gejuich. Nee, de starthekken gaan nog niet open, nee, er gebeurt iets veel belangrijkers: hij is er.....de zon!!!!!!!

Om 13:45 uur gaan eindelijk de starthekken open en kan het grote avontuur beginnen. De meute beweegt zich in de richting van de Groesbeekseweg, waar de startlijn ligt. Nog voordat wij over de matten van de eerste tijdsregistratie gaan, begint gelukkig de snelheid er in te komen. Ik merk al snel dat mijn voeten echt ijskoud zijn en begin mij een beetje zorgen te maken of de keuze van mijn apenschoenen wel zo verstandig was. Gelukkig is het nu droog en staan er een hoop mensen langs de kant om ons aan te moedigen.
Vanaf de Groesbeekseweg gaat het via de Nijmeegsebaan vals plat omhoog naar het 5 kilometerpunt. Het is een geweldig mooi gezicht als je omhoog kijkt en de meute de eerste heuvel ziet bedwingen. Het laatste stukje naar het 5 kilometerpunt is pittig en ik moet mij even concentreren op de techniek die mij is bijgeleerd. Het werkt als een speer en met mijn kleine pasjes beklim ik de eerste heuvel. Wij bereiken de

top en via de Derdebaan gaat het op naar Groesbeek. Het parcours is schitterend zo dwars door de bossen met al die kleurrijke herfsttinten. Het zonnetje begint er steeds meer door te komen en maakt het aangenaam om te lopen. Wij zijn halverwege. Bij Groesbeek staat veel publiek dat ons allemaal het beste wenst en ons het extra duwtje geeft om door te gaan.

Het parcours gaat via de Zevenheuvelenweg en de Meerwijkselaan naar het 11 kilometerpunt op de Postweg. Dit stuk is geweldig: soms sta je boven op een heuvel en zie je de meute beneden aan de heuvel weer omhoog klimmen de volgende heuvel op. Ik merk dat het lekker gaat. De voetjes zijn weer warm en zowel bij de klim als bij de afdaling merk ik dat ik met de kleine pasjes en de apenschoenen duidelijk snelheid maak ten opzichte van de lopers om mij heen. Wij naderen het 12 kilometerpunt en ik kijk op mijn horloge om te kijken hoe het gaat. Ik schrik mij rot: mijn Garmin geeft 9,57 km aan en de stopwatch loopt niet meer. Ik kijk nog een keer maar moet constateren dat er onderweg bij 9,57 km iets is gebeurd, waardoor mijn horloge is stil komen te staan. O jee, wat nu, nu weet ik mijn tijd niet, schiet er door mijn hoofd. Na het 12 kilometerpunt is het alleen nog maar heuvel af, dus wat kan mij nog gebeuren Ik kijk om mij heen en zie alleen maar blije gezichten. De fanfare langs de kant speelt nog een deuntje en de plaatselijke dansclub geeft een showtje weg. Het zonnetje is er nog steeds. Het is in één woord genieten.

Vanaf de Postweg gaat het richting de Gelderselaan; vanaf daar is het nog 1 km, de boog van de laatste km is in zicht. De laatste kilometer gaat Nijmegen weer in richting de finish op de Groesbeekseweg. De mensen langs de kant staan lekker in het zonnetje te zwaaien en te roepen, harde muziek schalmt uit de luidsprekers en de commentator praat de lopers over de finishlijn. De laatste 250 meter zijn in zicht, welke langs de tribunes gaan die vol bezet zijn. Jongens, jongens, wat een feest.

Daar ligt ie, de finishlijn. Ik heb de 7 heuvels bedwongen, op mijn apenschoenen. Na de finish zie ik alleen maar blije gezichten om mij heen; iedereen is moe maar voldaan. Een eindtijd heb ik niet, maar ach, dat zie ik vanavond wel weer op de site (uiteindelijk 1.17).

Het is tijd om warme sokken en droge schoenen aan te gaan trekken. Langs de kant staat een jongetje, dat naar me kijkt en tegen zijn moeder zegt: "Kijk, mam, die meneer heeft grappige schoenen aan." Ik kijk hem lachend aan en geef hem een aai over zijn bol. Nijmegen, tot volgend jaar.

Jean-Marc Bouman

Vooruitblik hardloopevenementen

Hieronder een greep uit de populaire lopen onder onze loopgroepleden zonder volledig te willen zijn. Voor een totaaloverzicht van hardloopevenementen in Nederland of de regio kun je terecht op: www.dutchrunners.nl

Datum		Evenement	Plaats
Zaterdag	8 december	Midwinterduinloop	Egmond binnen
Zondag	9 december	St. George Cross	Spierdijk
Vrijdag	14 december	Blauwe Berg circuit	Hoorn
Zaterdag	15 december	DTS-Varioloop	Wijdewormer
Zondag	16 december	Lycurgusrun	Krommenie
Woensdag	26 december	Bosloop stg Bergen	Bergen
Woensdag	26 december	Kerstcross	Opmeer
Zondag	30 december	Sylvesterloop	Zaandam
Maandag	31 december	Oudejaarsdijkenloop	Aartswoud
Zaterdag	5 januari	DTS-Varioloop	Wijdewormer
Zondag	6 januari	Bos en duinloop	Castricum
Zondag	6 januari	Mijl van de Weere	De Weere
Vrijdag	11 januari	Free Fridaynight Run	Amsterdam
Zondag	13 januari	Egmond halve Marathon	Egmond aan Zee
Zondag	20 januari	Jagersplasloop	Zaandam
Zondag	20 januari	Bosloop AV Nova	Schoorl
Zondag	27 januari	Kaagloop	Wervershoof
Zondag	27 januari	Lijfstijl trail experience	Den Helder
Zaterdag	2 februari	DTS-Varioloop	Wijdewormer
Zondag	3 februari	Twiskemolenloop	Landsmeer
Zondag	10 februari	Groet uit Schoorl run	Schoorl
Zaterdag	16 februari	DTS-Varioloop	Wijdewormer
Zondag	24 februari	Lycurgusrun	Krommenie
Zondag	3 maart	Den Helder-Schagen	Den Helder/Schagen
Zondag	3 maart	Road to Rotterdam trainingslopen	Amsterdam
Vrijdag	8 maart	Blauwe berg circuit	Hoorn
Zondag	10 maart	Voorjaarsloop	Heerhugowaard
Zondag	17 maart	Hollandia's dijkenloop	Hoorn

Dankwoordje voor de vrijwilligers van de Nadine OK Run

De Nadine Foundation heeft op 14 oktober jl. bij de organisatie van de Nadine OK Run, zoals gebruikelijk, de hulp gekregen van de St. Marathon Hoorn en Loopgroep Hoorn.
Hiermee zijn wij erg blij: wat zouden wij kunnen zonder al deze vrijwilligers. Het is mede door hun inzet tot een groot succesvol evenement uitgegroeid.
Hiervoor willen wij iedereen heel hartelijk bedanken. Ook de Loopgroepers die hebben deelgenomen aan de loop heel erg bedankt dat jullie er bij waren.
Voor volgend jaar hopen wij jullie allemaal weer terug te zien en te mogen rekenen op de hulp van velen van jullie.
Wij maken van de gelegenheid gebruik allen een fijne decembermaand toe te wensen, een prettig uiteinde en een stralend begin van het nieuwe jaar.
Allen tot de volgende editie (de vijfde alweer) van de Nadine OK Run (13-10-13).

Hartelijke groet,
Jacques Beemsterboer

Van de redactie

Vanaf het oktobernummer van het clubblad zijn wij de nieuwe clubbladcommissie.

Een nieuwe redactie betekent ook altijd weer nieuw ideeën en nieuw enthousiasme, maar zonder de hulp van de loopgroepleden kan een clubblad niet gemaakt worden. We zijn dan ook erg blij met de inbreng van de leden.

We streven ernaar dat het blad 4 keer per jaar uitkomt. December, maart, juni en september. De 1e dag van deze maanden sluit ook de inlevering van de artikelen. We willen de artikelen in het blad zo up-to-date mogelijk houden. Als je bijvoorbeeld schrijft over de Egmond halve marathon vinden we het leuk om het in maart te plaatsen en niet meer in juni. Stukken in het clubblad hoeven niet altijd over lopen te gaan.

Vind je het leuk om eens te schrijven over wat jou bezighoudt, loopjes, trainingen, feestavonden of andere onderwerpen, dan zien we je stukje graag tegemoet! Wil je er zeker van zijn dat je niet over hetzelfde evenement schrijft als een ander, dan kun je ons beter eerst even mailen (clubblad@loopgroephoorn.nl).

Richtlijnen voor het inleveren van een stukje zijn: ongeveer één getypte pagina (meer of minder mag) en het liefst voorzien van meer dan één foto opgestuurd als los jpg-bestand.

We hopen van jullie te lezen!

Mariska Sas en Moniek van Kilsdonk

Loopcadeautjes

Ondanks dat het nog geen pakjesavond is, heb ik mijn cadeautjes al binnen! Hoewel, "cadeautjes"? Voor de cadeautjes waar ik in de 1e regel over spreek, heb ik eigenlijk stuk voor stuk moeten "vechten"! Het gaat hier om de drie 1e plaatsen waar ik op gefinisht ben tijdens de wedstrijden die ik liep in november (over de 3e eerste plaats lezen jullie in een volgend "stukje").

De 1e wedstrijd vond plaats 2 weken na de marathon Amsterdam, waar ik 3:09:54 liep. Hier was ik zeer tevreden mee, maar had op meer gehoopt; helaas was de iets sterker dan verwachte wind hier spelbreker! Maar ja, da's typisch iets voor lopers: altijd op "iets" meer hopen!
Het gaat hier om de Egboetsloop; op deze loop ben ik ooit eens geattendeerd door mijn vroegere loopmaatje Marga Barazas. Zij zei in 2009 tegen mij: "Daar moet je aan mee doen, daar kun jij een prijs winnen!" Ze had gelijk! Ik won toen een 1e prijs in mijn toenmalige categorie! Ondanks dat het dus "maar" 2 weken na de marathon was en ik wel verwachtte een reprimande van Jos te krijgen, ging ik er toch naar toe. Ter plaatse gekomen schreef ik mezelf in en ging na de overige Loopgroep Hoornaars te hebben begroet wat inlopen.
Vlak voor de start begaf ik me in het startvak voor de wedstrijdatleten. (Ze hebben daar natuurlijk maar één startvak, maar daar gaat het hier niet om! Ik wil me ook weleens Keniaan voelen!)
Om 11:00 uur viel het startschot en daar gingen we! Het kostte me even wat moeite om mezelf los te wrikken van de overige lopers, maar ruim voor het Egboetswater had ik de ruimte en kon ik mijn tempo opzoeken. Het ging bijzonder lekker en ondanks een paar stukjes met een pittige tegenwind kon ik het tempo goed vasthouden! De wind was gunstiger dan in 2011.
Net nadat ik het Egboetswater voor de eerste keer uitliep, kwam een loper achter me lopen en vlak daarna haalde hij me in. Vervolgens bleven we min of meer bij elkaar lopen, waarbij we beurtelings op kop liepen. Vlak voor ik de 2e ronde inging, besloot ik hem te laten gaan, omdat ik had bedacht dat hij misschien de 8 km deed en ik me anders misschien "over de kop" zou lopen (moest tenslotte nog een ronde!). Maar ook hij ging voor het grote werk en dus een 2e ronde. Ik heb hem verder niet meer ingehaald, maar liep wel "lekker" verder. Onderweg werd ik aangemoedigd door onder meer Cees Rood en ook kwam ik Theo Quist tegen die hier niet liep, maar meer aan het fietsen was.
De laatste bocht naar rechts en nog een eindsprintje naar de finish. Ik had inmiddels een goed gevoel over mijn eindpositie en dat bleek inderdaad een 1e plaats te zijn in mijn categorie! Ik was 4e overall, ook niet echt slecht! Mijn tijd was 1:03:28 op 16,3 km.

Net als vorig jaar stond de tafel met bekertjes water een eind voorbij de finish; ik heb het initiatief maar genomen om de tafel net ná de finish neer te zetten en gelijk nog maar een aantal bekertjes te vullen. Je moet tenslotte wat over hebben voor je medelopers, nietwaar!
Daarna lekker gedoucht en dan naar de prijsuitreiking! Zo'n prijsuitreiking blijft altijd wel spannend, als je naam wordt opgenoemd en je de prijs in ontvangst neemt! Gelukkig waren Klaas en Winy zo aardig om de prijs even bij mij thuis af te geven, aangezien ik met de fiets naar Hauwert was gekomen.

Het werd tijd om de aandacht te richten op de Eenhoornloop, die een week later, op 11 november plaats zou vinden. Peter Luijters was verleden jaar op de 1e plaats geëindigd in een tijd van 1:04:42. Omdat ik de laatste tijd ook dit soort tijden liep (Dam tot Damloop en Hauwert), bestond de mogelijkheid, dat ik ook hier hoog zou kunnen eindigen. Maar ja, net zoals ik de laatste tijd goede resultaten

Instituut D&C

- Fysiotherapie
- Echografie
- Shockwave
- Preventieve gezondheid
- Slijmbeurs- en peesklachten
- Schouder, elleboog, pols, heup, knie, hiel en voet
- Rug en nek
- Stoelmassage / PT

's avonds geopend!

Slijmbeursontsteking

Pijnklachten in de schouder kunnen het gevolg zijn van een overvulling of ontsteking van de slijmbeurs. De slijmbeurs kan overvuld raken door overbelasting, (repeterende) wrijving, inklemming/impingement of een trauma. Bij een chronische slijmbeursontsteking zal het peesmateriaal vaak eveneens aangedaan zijn. Daarom wordt tijdens het echografisch onderzoek ook het omliggende weefsel bekeken en aan de hand van de bevindingen een behandelplan opgesteld. Oefentherapie, houdings- en bewegingsadviezen, belastingbeperkende maatregelen, ESWT* en massagetherapie zijn middelen om u van uw klachten af te helpen.

*ESWT (Shockwave) zijn korte, hevige geluidsgolven. ESWT geeft pijnvermindering, verbetering van de stofwisseling, bloedcirculatie en functieherstel. In veel gevallen blijkt een operatie na behandeling met ESWT overbodig.

instituut D&C

Nieuwe Steen 2 401 • 1625 HV Hoorn • tel: 0229-26 85 54
e-mail: info@instituutdnc.nl • www.instituutdnc.nl

0229 - 24 42 34 | www.boekweitolie.nl

MAXIMALE RESULTATEN BIJ

Boekweit | Olie

MAKELAARS/TAXATEURS

NVM

funda powered by nvm

boek, zo kan dat ook voor anderen gelden en een loopveld wisselt per jaar.
Het (loop)weer kon niet mooier, met veel zon en vrij weinig wind stond ik met Wouter Ebbing, Peter Luijters en Wim van Berkum aan de start. Mij werd gevraagd, wat ik dacht te gaan lopen en zoals altijd haal ik dan weer de beer, de huid en het schieten van voornoemde beer erbij om daarmee aan te geven dat ik er echt geen uitspraak over durf te doen. Ik zei dat ik iets van rond de 1:04, 1:05 hoopte te gaan lopen.
3, 2, 1 en daar viel het startschot! Het leek net of ik de kogel was die werd afgeschoten, want ik scheurde weg en "sloeg" meteen een gat van 50 meter.
Men zal wel gedacht hebben: "Wat gaat die hard!" Of: "Wat een malloot, hij moet er nog 16!" Het lijkt dan net of het moeiteloos gaat, maar terwijl ik daar vooraan loop, denk ik: "Waar ben je mee bezig, halve hardloopzool?" en: "Je moet nog zo'n eind!"
Bij het 700 meterpunt staan alle supporters mij toe te juichen en net als bij de start – 700 meter daarvoor - zal het er superstoer hebben uitgezien, maar tegelijkertijd denk ik: "Dit houd ik nooit vol!" Maar goed, ik verlaat de baan en ga verder met alle overige deelnemers aan de 16,1 km achter mij.
Terwijl ik langzaam in een goed vol te houden tempo geraakte, dacht ik: "Wout zal mij wel ingehaald hebben rond de 3 km." Maar ook bij de 3 km liep ik nog op kop, pal achter de fietsster! En zo kwam ik bij het 5 kilometerpunt, waar – als het goed was – Jos zou staan. En dat klopte, als een trainersrots in de branding stond hij daar en het gaf me een trots en stoer gevoel, dat ik daar als 1e langskwam! Maar ja, er moesten nog wel 11 kilometers gelopen worden en daarvan was ook nog een klein deel met tegenwind.
Eindelijk kwam het keerpunt in zicht en mocht ik weer richting Hoorn! Net na het keerpunt kwam ik Wout weer tegen en bedacht dat hij niet zo heel ver achter mij zat (maar wél achter en dat gaf me toch wel een prettig gevoel! Sorry Wout! ☺
Vlak voor Schellinkhout kwam ik de beroemde sportfotografen Roy Gorres en Inge Smit voor de 2e keer tegen en hebben zij een paar leuke foto's van mij gemaakt (waarvoor nog mijn hartelijke dank!)
Schellinkhout door en dan de dijk weer op, nog steeds pal achter de fiets, dus nog steeds op kop! Ik kwam weer langs Jos en kreeg behalve een compliment (het ziet er goed uit, soepel, mooi tempo) ook nog een advies (hij blijft een trainer, hè!): vasthouden dat tempo!
En dat deed ik! Ik moest weer (net als op de heenweg) onderlangs bij de dakpannenfabriek, waarbij ik me opnieuw – net als andere lopers – afvroeg wat hiervan de reden was en waarom we niet gewoon de dijk bovenlangs konden volgen. Maakte volgens mij niets uit in afstand. Maar goed, ik was inmiddels al een tijdje bezig 10 km-lopers in te halen en kreeg van diversen lovende en leuke opmerkingen! Aan het einde van de dijk gekomen ging ik met een scherpe bocht richting tankstation en rotonde. Het werd steeds duidelijker dat ik 1e kon worden en nu eens niet in mijn categorie, maar dat ik de eerste hardloopwedstrijd in mijn leven echt zou winnen! En daar werd ik echt even stil van! Jullie geloven niet, dat ik stil kan zijn? ☺
De laatste kilometer en ik liep als op wolken! Onder het spoor door en even verderop linksaf langs de nieuwe tennishal; het wordt nu echt spannend! Ik sla rechtsaf en loop door het hek de baan op en wordt opnieuw door de supporters toegejuicht! Ik kan niet geloven dat ik hier nog steeds als nummer 1 loop!
Net als een paar keer ervoor, probeert de fietsster – al driftig fluitend – lopers/loopsters naar rechts te krijgen, zodat ik vrij baan heb en net als eerder denk ik: "Laat die mensen nou, zij hebben het waarschijnlijk net zo moeilijk als ik!" Ik haal ze gewoon bij het 900 meterpunt rechts in en kom nu op het laatste rechte stuk. Dan word ik aangekondigd door de onvergetelijke speaker Wietze: "Daar komt de eerste op de 10 Engelse mijl! Het is Snelle Henkie!" Ik pers er het laatste beetje energie uit en finish in een tijd van 1:03:32! Mijn 3e PR en dito clubrecord op de 10 Engelse mijl sinds 22 juni 2012! Ik ben dolgelukkig en kan het eigenlijk niet goed geloven, maar John Temme drukt me een papiertje in de hand, waarop staat: 1e plaats 16,1 km heren, huldiging om 13.00 uur!
Na wat drinken en wat fruit (ik mocht een hele banaan van Theo Danenberg, omdat ik had gewonnen!) ging ik genieten van een welverdiende douche! En daarna de prijsuitreiking; voor de 2e keer dit jaar op de hoogste trede, maar nu 1e overall! Daarna heb ik nog even geholpen met het opruimen van de kraampjes en daarna genieten van een welverdiende rust thuis!

De rust duurde precies 6 dagen en toen was het alweer tijd voor de Zevenheuvelenloop! Dit is van alle wedstrijden, die ik loop, de enige waar ik aan reistijd 5 (!) uur kwijt ben voor een uurtje lopen!
Maar goed, het is een erg leuke loop en ik zit lekker in de trein. Omdat de loop pas om 13:00 uur aanvangt, hoef ik ook niet zo heel vroeg weg. Ben nou eenmaal niet zo'n morgenster, zoals de planeet Venus soms is! ☺ Dit keer zou het extra leuk worden, omdat op station Veenendaal mijn vroegere loopmaatje Marga in zou stappen (zij is 1,5 jaar geleden daar naartoe verhuisd).
Ik droom er al jaren van om de Zevenheuvelenloop onder het uur te lopen en verleden jaar zat ik er slechts 20 seconden boven! Een paar jaar geleden zei Roy Gorres tegen mij, dat hij hem wel eens onder het uur had gelopen. Tot verleden jaar dacht ik niet dat het mij ooit zou lukken; het zou toch erg stekelig zijn, als mijn pogingen bij 1:00:20 zouden blijven steken! En om die 21 seconden er af te halen, moet dan natuurlijk alles mee zitten: de conditie en niet teveel wind en neerslag. En natuurlijk is er een grens aan wat je lichaam kan, een grens aan je snelheid! Maar Peter Luijters zei tegen mij: "Dat red je makkelijk!" Leuk, zo'n uitspraak van een goede loopvriend van mij! Ik hoop dat ik het waar kan maken.
Gezien de wedstrijden van de laatste 2 weken, waar ik (ruim) boven de 15 km/h had gelopen, zou het dit jaar mogelijk moeten zijn; duimen dus maar voor het weer! Er trok een regenstoring, die zich uitstrekte van Groningen tot Zuid-Limburg, langzaam in noordoostelijke richting en ik reed er recht achteraan. In Hoorn was het al aardig opgeklaard, toen ik naar de trein fietste, maar toen Marga en ik in Nijmegen aankwamen regende het nog licht; gelukkig stond er geen of

heel weinig wind! Bij de kledingafgifte trok ik snel mijn lange broek en jas uit en werd het ineens een stuk kouder!
Nog even snel een sanitaire stop en dan richting het startvak! Dat was al redelijk gevuld en na nog wat naar voren te zijn geschuifeld was het wachten op de start. In die laatste paar minuten ging het tot mijn vreugde (dit is dus sarcastisch bedoeld) nog wat harder regenen. Maar gelukkig was daar dan eindelijk het startschot!
Ik kon vrij snel mijn tempo pakken, hoewel er toch nog aardig wat inhaalwerk te verrichten was! Onvoorstelbaar hoeveel mensen er al voor mij gestart zijn, terwijl ik toch in het 1e startvak (net achter de Keniaantjes) stond.
Ik wist dat de eerste paar kilometer vals plat was, maar ik wilde koste wat kost toch mijn tempo vasthouden en tot mijn vreugde lukte dat! Op het 5 kilometerpunt had ik een tijd van 19:18. De laatste wedstrijden kijk ik elke kilometer wat ik heb gelopen en ook na het 5 kilometerpunt bleef ik onder de 4 minuten per kilometer lopen en voelde me steeds sterker worden! Op het 10 kilometerpunt liep ik 38:42, twee seconden onder mijn PR van 28 juni! Het is door mij en andere Loopgroepers al vaker vastgesteld, dat op tussentijden soms snellere tijden worden gelopen dan de PR's.
Zelfs de heuvels gingen vrij gemakkelijk en na het "hobbeltje" rond de 12,5 km was het alleen nog maar afdalen! Ik wist nu voor 99% dat mijn droom van daar onder het uur te lopen uit zou komen en sterker nog: onder de 59 minuten was zelfs mogelijk!
En daar was dan de laatste kilometer en eigenlijk wilde ik wat rustiger aan doen; ik dacht: "Ik ben er toch bijna, ik ga toch onder het uur lopen, dus iets rustiger mag best wel." Ik verwierp deze gedachte vrijwel direct en concentreerde me op de laatste 900 meter. Na eenmaal mijn ogen te hebben "gelockt" op het woordje finish zoog ik me er naartoe! Ik was er! En ik wist onder het uur, maar ik moest eerst even 20 seconden uithijgen voor ik dat kon controleren!
Toen ging ik eens kijken, wat ik zelf geklokt had en daar sloeg ik bijna van achterover: 57:51! Ongelofelijk! Ik liep verdwaasd, maar héél blij verder na 1 keer heel hard: "Deze tijd kan niet kloppen!" te hebben geroepen (volgens mij hebben ze dat ook nog wel in Arnhem gehoord!)
Tja, op zo'n moment kan je wereld niet meer stuk! Na mijn tas te hebben opgehaald en mijn lange broek en jas aan te hebben getrokken liep ik rustig richting trein voor de lange reis terug naar Zwaag. Ik had met Marga afgesproken, dat ik niet zou wachten, omdat ik met de trein van 14:40 uur al pas om 17:15 thuis zou zijn. En hoe verzot ik ook ben op pizza's en het gezellig samen met mijn LGH-vrienden verorberen daarvan bij Pinocchio (Gerrit-Jan spreekt deze naam anders uit, maar dat mag hij jullie vertellen!), vind ik 3 uur wachten net iets teveel van het goede (plus dat ik dan pas om 21:30 uur thuis ben).
Al met al een supergeslaagde dag en wederom een tijd waar ik nog heel lang van ga genieten! Ook moet ik toegeven dat dit inderdaad een zeer snel en misschien wel het snelste 15 kilometerparcours van Nederland is!

Dit waren dus 3 superwedstrijden op rij! Volgende keer vertel ik van de unieke Westrandweg Run, de Midwinterduinloop in Egmond Binnen en de Houtwijk Kerstloop in Dronten. En, oh ja: ik ben (opnieuw!) de 1e inschrijver op de 60 km van de Hardloop4daagse!

Veel leesplezier!

Snelle Henkie

Westrandweg Run 2012

In 2008 was het de laatste keer dat ik een stukje in ons clubblad heb geschreven. Ik had toen deelgenomen aan de befaamde Marathon Zeeland (1500 deelnemers gestart, 732 gefinisht). Gezien het feit dat ik 7 jaar geleden getroffen ben door een hernia, is het verrichten van een bijzondere prestatie soms een Lucky Day. Ook heb ik eens in de zoveel tijd een astmaaanval, waardoor ik dan een maand of 2 uitgeschakeld ben. Ik durf het bijna niet te zeggen, maar mijn kinderen zeggen wel eens: je wordt ouder, papa.

De laatste keer dat ik een halve marathon had gelopen, was de Stoomtramloop in 2011. Twee weken na deze loop werd ik getroffen door een spitaanval. Tijdens deze aanval heb ik zelfs 2 weken lang met een stok moeten lopen, want ik kon niet langer dan een kwartier wandelen. Ik kreeg in het ziekenhuis pillen, waarvan ik 14 uur per dag sliep en ik zag niet eens meer het verschil tussen mannen en vrouwen. Maar na 3 maanden kon ik mijn hardloopschoenen weer aantrekken. Wel met de wetenschap dat ik elk moment opnieuw kon worden getroffen door een spitaanval. Maar gelukkig ben ik geen type dat bij de pakken neer gaat zitten en ik ben altijd zoekende naar uitdagingen.

Veel leden van de Loopgroep weten, dat ik werktuigkundige ben bij het afvalenergiebedrijf in Amsterdam. We verwerken daar afval en wekken daar elektriciteit en warmte mee op en dat leveren we aan het net. Kolen en gas verbranden is niet zo moeilijk, maar afval verbranden en daar ook nog elektriciteit en warmte van maken is een aparte tak van sport.

Al jaren zijn ze bezig om een weg te bouwen vanaf de Coentunnel naar de A9. En de eerste afslag op deze weg is vlak bij mijn werk. Omdat ik in de toekomst elke dag over deze weg ga rijden, volgde ik de vooruitgang. Toen ik hoorde dat er een hardloopwedstrijd werd gehouden op deze weg, voordat hij open zou gaan, heb ik mij direct ingeschreven. En toen maar hopen, dat ik geen rare aanvallen zou krijgen.

Gelukkig ging het goed. Wel 2 weken voor die dag een verkoudheid, maar de maandag voor de loop 16 km kunnen trainen op een redelijk tempo. Ik was er klaar voor. De dag zelf voelde ik me goed, totdat ik op buienradar keek: het ging precies om 16:00 uur regenen. En dat was juist het moment van de start. Nog even een SMS gestuurd naar één van de dames van kantoor die deelnamen aan de funrun, en in de trein gestapt naar Amsterdam. Daar aangekomen het startvak opgezocht en precies om 16:00 uur werden we afgeschoten. En, ja hoor, het begon te regenen, maar gelukkig had ik mijn regenjas aan en een pet op om druppels op mijn bril te voorkomen.

Na 3 km draaiden we vlakbij mijn werk de snelweg op en aan enkele deelnemers liet ik weten, dat ik werk op die fabriek met die twee rokende pijpen. We liepen eerst richting de Coentunnel en op 5 kilometer zag ik Snelle Henkie en Gerrit-Jan als tegenliggers. Daarna moesten we via de andere weghelft richting Haarlem lopen. Ook daar zag ik Snelle Henkie en Gerrit-Jan lopen.

Ik had inmiddels een groepje om mij heen verzameld van hardlopers die erg graag een constant tempo liepen. We maakten een praatje en natuurlijk vertelde ik dat ik op die grote fabriek werk met die twee rokende pijpen.

Uiteindelijk was de snelweg ook verleden tijd en we gingen richting finish. Ik begon te versnellen, want ik had nog steeds power in mijn benen. De groep die ik om mij heen verzameld had begon uiteen te brokkelen. Enkele personen konden nog volgen, maar de anderen konden het moordende tempo niet bijbenen.

Vlak voor de finish haalde ik een dame in van de Loopgroep, die wel eens traint op woensdagochtend bij Hetty. Ik pakte haar hand en ik zei tegen haar: 'Zullen we samen finishen?' Ze zei: 'Lijkt mij een goed idee.' En toen zijn we hand in hand gefinisht in een tijd van 1:54:28, geen wereldtijd maar wel iets om trots op te zijn, want deze wedstrijd wordt nooit meer georganiseerd.

Even uithijgen bij de finish. Maar ja, het regende nog steeds, dus naar de omkleedgelegenheid gezocht. Toen ik daar aankwam, was die bomvol en was er ook nog iemand onwel geworden. Ik heb in de stromende regen andere kleren aangetrokken en om warm te worden maar een patat met mayo gekocht. Het patatje was heerlijk, maar alleen al het gevoel dat ik weer eens een halve marathon had gelopen was ondoorgrondelijk. Als je al een hele lange tijd geen halve marathon hebt gelopen en net die dag staan alle sterren goed, dan ben je gewoon dankbaar. Ondanks de regen en de kou. Je kunt alles kopen op deze aarde maar geen mooi weer.

Mijn visie is gewoon net als Herman Brood: pluk de dag en maak er een feest van.

Erik Degenhart

Wanneer je aan lopen denkt, denk je aan Runnersworld

RUNNERS WORLD HOORN

ING RETAIL JAARPRIJS PUBLIEKSPRIJS 2010 sport DE TELEGRAAF

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

De DTS-Variolopen:
Een nostalgische hardlooptraditie

Regelmatig nemen Loopgroepers deel aan de DTS-Variolopen in Zaanland. Ik ben blij dat de redactie mij heeft gevraagd om over dit leuke hardloopevenement te publiceren in het clubblad.

De Loopgroepers die langer lid zijn, weten wat de DTS-Variolopen inhouden en waarom het leuk is daar aan mee te doen. In dit artikel wat meer achtergronden over de DTS-Variolopen voor de leden die korter lid zijn.

Een stukje geschiedenis…
De Toerclub DTS was begin jaren 90 naarstig op zoek naar meer inkomsten uit de kantine te generen, die zij samen met de Wielerclub exploiteren in Zaanland. Tijdens de winter wordt de Zaanlandse wielerbaan weinig gebruikt (zeer goed vergelijkbaar met onze baan). Hierop wist Wim Korsse een oplossing, die als trimloper al eens had meegedaan aan een variabele prestatieloop van Hollandia. Dit houdt in dat je meerdere rondes loopt, waarbij je zelf het aantal rondes bijhoudt en er een klok de tijd aangeeft.
Wim Korsse bedacht hierop een variant voor het winterseizoen voor op de baan van DTS te Zaanland:
•Het lopen van rondes op de 1250 meter lange wielerbaan gedurende twee uur waarbij een klok de tijd aangeeft.
•De deelnemers krijgen een kaart waarop de rondes en de tijden worden bijgehouden.
•Het is een trimloop waarbij geen prijzen worden uitgereikt. Wel is er na afloop gezelligheid in de kantine, waar tegen geringe vergoeding een kom snert kan worden genuttigd.
Op 26 oktober 1991 ging de 1e DTS-Varioloop van start met 11 deelnemers. Ruim 21 jaar en 105 lopen later is hierin weinig verandering gekomen, behalve dat er tegenwoordig gemiddeld 40 tot 50 deelnemers zijn. Nog steeds worden onder de bezielende leiding van Lyda Tol de rondes geteld en omgeroepen.

De DTS-Variolopen en Loopgroep Hoorn
Veel deelnemers van het eerste uur doen nog steeds mee met de DTS-Variolopen en zo ook van Loopgroep Hoorn. Illustere namen als meester Lex de Boer, Theo en Lyda van Vliet, Hans Appel, Wietze Pathuis, Rogier Hoekema, Ed Meunier, Theo Danenberg en Dirk Exalto zijn geregeld aan de start te vinden. Ook Klaas Lakeman, de voorzitter van de Schutz Marathon Hoorn, draait zijn trainingsrondjes bij de DTS-Variolopen. Zelf ben ik in 2007 in aanraking gekomen met de DTS-Variolopen via mijn loopvriend Dirk Exalto. Sinds die tijd ben ik op zaterdag regelmatig te vinden op de baan te Zaanland. Er heerst altijd een gezellige sfeer en we gaan er met veel plezier naartoe. Niet in de laatste plaats vanwege de befaamde kop snert na afloop. Wij hebben alle weertypen meegemaakt; zon, regen, wind en sneeuw. Ongetwijfeld zullen de oudgedienden legendarische verhalen kunnen vertellen over de heroïsche avonturen in Zaanland. Loopgroep Hoorn is bij de DTS-Variolopen een niet weg te denken factor onder het deelnemersveld.

Waarom meedoen?
Voorafgaande maakt duidelijk dat het deelnemersveld behoorlijk is vergrijsd. Met mijn 42 jaar ben ik de jongste deelnemer die regelmatig is te vinden op de baan in Zaanland. Naar mijn mening zijn de DTS-Variolopen een uitstekende training voor de opbouw van inhoud en uithoudingsvermogen. Daarnaast is het mentaal een goede training om 2 uur lang rondjes te lopen. Overigens mag je zelf het aantal rondjes bepalen en kun je ieder moment uitstappen. Na afloop krijg je keurig je kaart met ingevulde rondes en tijden. Zowel voor korte- als langeafstandlopen is dit een uitstekende training. Denk hierbij aan wedstrijden als de Groet uit Schoorl Run (30 km), een marathon maar ook de halve marathon. Hierbij wil ik Loopgroepers stimuleren eens mee te doen aan de DTS-Variolopen. Je kunt dit seizoen nog mee doen op de volgende zaterdagen:
•15 december 2012
•5 januari 2013
•5 februari 2013
•16 februari 2013
•In april zal er nog een prijsuitreikingsloop plaatsvinden, waarvan de datum nog moet worden vastgesteld.

Graag tot ziens in Zaanland bij de DTS-Variolopen!

Met sportieve groeten,

Martijn Mengerink
Geraadpleegde bron: Terugblik op 100 DTS-Variolopen

Estafettestokje

Wat leuk dat ik zomaar het estafettestokje kreeg van Tineke! We zijn ongeveer vier jaar geleden tegelijk begonnen. Toen zij een niveau hoger ging, bleef ik nog even veilig bij Jan. Toch zagen we elkaar nog regelmatig op de training en zaten we later weer samen bij Stan. Ze was intussen echter een stukje sneller gaan lopen en zo begonnen we toch ook al een beetje uit elkaar te groeien. Tineke was al snel aan het trainen voor de 10 km binnen het uur. Hoewel supertrots op haar natuurlijk, sta ik zelf iets anders in het hardlopen. Ik heb nooit echt de drive (gehad) om mijn sportprestaties constant te verbeteren of om telkens tot het uiterste te gaan en te willen winnen. Dat wedstrijdelement zit er niet echt in bij mij.

Vroeger wilde ik met sport vooral gewoon lekker bezig zijn en het gezellig hebben met medesportgenoten. Zodra het serieus ging worden en er wedstrijden moesten worden gespeeld, blokkeerde ik. Misschien kwam het door de spanning, maar als gevolg zakte mijn motivatie in ieder geval aardig richting het nulpunt en had ik er geen plezier meer in. Zo heb ik binnen een paar jaar op onder andere judo, badminton, volleybal, stijldansen en paardrijden gezeten. Dat laatste heb ik overigens nog wel zeven jaar volgehouden, omdat ik hierbij lid was van een zogeheten 'ponyclub' in plaats van een manege. Daar ging alles lekker informeel en waren, naast de wekelijkse les, buitenritten, pony's verzorgen en meedoen met ponykampen mijn voornaamste bezigheden. Toen ik echter tijdens zo'n kamp mijn been brak, waardoor ik elf weken (!) in het gips moest, heb ik ook het paardrijden vaarwel gezegd.

Op mijn vijftiende verhuisde ik van mijn toenmalige woonplaats Kortenhoef (bij Hilversum) naar Zwaag. Hier heb ik door de jaren heen voornamelijk allerlei fitnesslessen uitgeprobeerd. Van Tae Bo en Body Vitaal tot Zumba en Poweryoga, ik heb ze voor mijn gevoel allemaal gedaan. Totdat ik zo'n zes jaar geleden kennismaakte met hardlopen. Mijn vriend, waar ik inmiddels mee samenwoonde in Hoorn (Venenlaankwartier), kreeg een baan bij ASICS en moest vaak aanwezig zijn bij hardloopevenementen. Het leek me een keer leuk om mee te gaan en werd vervolgens overweldigd door de sfeer rondom het evenement! Ik stond al snel met kippenvel bij de finish alle lopers aan te moedigen. Het viel me daarbij op dat het al een prestatie op zich was als de finish werd gehaald, ongeacht de tijd waarin gelopen was! Dat was iets voor mij: sportief bezig zijn en daarbij de keuze kunnen maken om niet een enorme (tijds)druk te ervaren. Enthousiast begon ik daarom aan een schemaatje 'dertig minuten hardlopen' en besloot ik me op te geven bij de Loopgroep Hoorn. Door het werk van mijn vriend wist ik immers hoe belangrijk goede looptechnieken zijn! Na een tijdje besloot ik dat het tijd was voor mijn eerste loop. Dit werd de Ladiesrun in Antwerpen (5km) en ik was supertrots toen ik deze uitliep. Wat een leuke ervaring!

Sindsdien heb ik aan verschillende loopjes en lopen meegedaan, zoals de wijkenlopen, de 10 km bij de Marathon van Hoorn, de Zevenheuvelenloop en allerlei Ladiesruns. Die laatste zijn ook altijd erg gezellig, haha! Meedoen blijft voor mij namelijk nog steeds belangrijker dan op tijd lopen en gelukkig is dit motto ook toegestaan bij de trainingen ;). Zo behoud ik tenminste het plezier in het sporten!

Het stokje geef ik door aan mijn loopmaatje Annemarie Oussoren. Net als bij mij is het lopen er de laatste tijd minder van gekomen dan we zouden willen en hiermee hoop ik haar weer een beetje te motiveren. Ik ga eerst een maand op reis, maar als ik terug ben in januari gaan we namelijk trainen voor de Dam tot Damloop! Met als tussendoortjes een paar leuke kleine (ladies)runs natuurlijk. :)

Andrea Hoveling

Wist u dat...

Door **Ed Meunier**

… onze feestcommissie weer een tweetal leuke avonden had geregeld: eentje met thema Drenthe, met o.a. een bruinebonenstamppot en in november een Zeeuwse avond, compleet met de Zeeuwse bolus.

… op de komende Kerstbingo wij allemaal in de nieuwe kledingstijl van de loopgroep dienen te verschijnen.

… de feestcommissie zorgt voor plaatsing van een mistletoe. Dus dat kan leuk worden!

… Jan Baart met zijn zoveelste Start to Run gezorgd heeft voor een aangename toename van ons ledenbestand.

… er dan direct op dient te volgen dat ook helaas dit jaar een groot aantal leden opzeggen. Oorzaak: uiteenlopende redenen zoals een verhuizing, vaak tijdgebrek en ook vervelende blessures.

… wij desondanks toch met een hoger aantal het nieuwe jaar ingaan dan in 2012.

… ons trainerscorps uitgebreid is met een dame en dat is Froukje Mijnen. Wij wensen haar heel veel succes toe bij ons en Klaas Abrahams begeleidt haar. Wel valt mij op dat zijn groep nu enorm is uitgebreid met manlijke leden!!!!!!

… de loopclinic ook in 2013 zal plaatsvinden. Weliswaar zal deze wat later starten dus de site in de gaten houden voor inschrijving c.q. een mogelijke introductietraining!

… wij vanzelfsprekend aan het einde van het jaar onze dank uitspreken voor de vele werkzaamheden die door onze vrijwilligers zijn verricht. Ik denk dan aan de feestcommissie, de schoonmaak, de opvang van nieuwe leden, lief-en-leed-dame, de kantineploeg en niet te vergeten het kleine leger aan bezorgers van ons clubblad.

… velen Dirk Exalto hadden aangegeven als "dader" van de geplaatste foto in het vorige clubblad. Kijkt u het nog maar eens na want hij was het echt niet; ik moet alle inzenders teleurstellen. Klaarblijkelijk was het een moeilijke dit keer want de oplossing was… Ad van Doesburg. Inmiddels heeft hij zijn foto terug en kunnen wij de niet-uitgekeerde fles wijn toevoegen aan onze voorraad. Voor de komende vele vrije dagen nu bijgaand een heel gemakkelijke foto. Ik verwacht nu een groot aantal juiste oplossingen en de wijn zal ongetwijfeld een passende bestemming krijgen. Oplossingen naar info@loopgroephoorn.nl.

… op de laatste zaterdag in november Truus van der Tak mij zeer verheugd mededeelde dat zij haar 1500e kop koffie had uitgeschonken. Daar zal onze penningmeester ongetwijfeld zeer blij mee zijn.

… al onze leden dit dienen te lezen: bewegen is niet alleen goed voor de slanke lijn, maar ook voor de conditie van uw brein. Beweging helpt bij klachten als stress, verslaving en depressie. Dus ook voor alle leden die opzeggen: blijf bewegen!

… wij onze leden en hun familie, alsmede onze adverteerders Heel Fijne Feestdagen toewensen en een Voorspoedig, Gezond 2013!

Oproep

Naast een leuke toename van nieuwe leden heeft helaas in het afgelopen jaar een groot aantal leden afscheid genomen door het lidmaatschap op te zeggen. Jammer, jammer en nogmaals jammer.
Echter, deze ex-leden kunnen straks hun lidmaatschap omzetten in een donateurschap. Het toegekende unieke ledennummer blijft van kracht met alle daaraan verbonden faciliteiten. De kosten bedragen slechts 25 euro per jaar en daarvoor ontvangt U ook ons periodieke clubblad.
Tevens willen wij langs deze weg de overige lezers van dit blad, alsmede de opa's en oma's, oomzeggers en overige familieleden van onze leden en ex-leden oproepen om onze vereniging te steunen door zich spontaan aan te melden voor het donateurschap van deze prachtige vereniging voor jong en oud.
Ook voor aspirant-donateurs is de zeer matige prijs van slechts 25 euro van toepassing. Voor dit bedrag ontvangt U ons periodieke clubblad; echter, magazine is een betere omschrijving. U krijgt een uniek (donateur)nummer, waarmede U kunt inloggen op het beveiligde gedeelte van onze website. Ook bent U welkom op onze jaarvergadering in februari/maart en zien wij U graag op onze themafeestavondjes in het voorjaar en najaar. Ten slotte mag de jaarlijkse Kerstbingo zich in een enorme belangstelling verheugen en kunt U bijna zeker met prachtige prijzen weer huiswaarts keren.
Kortom, voor "elck wat wils" en zeker geen reden om U te weerhouden ons te steunen.
Gaarne uw opgave naar info@loopgroephoorn.nl.
Rest mij nog U allen Heel Prettige Feestdagen toe te wensen en zeker een meer dan Voorspoedig 2013.

Ed Meunier

Pijn bij bewegen?

Bij Frits van der Werff paramedisch:

- Werkt u samen met deskundige therapeuten aan duurzaam herstel
- Kunt u direct terecht, ook zonder verwijzing van een arts
- Zijn de mogelijkheden voor maatwerk uniek, door combinatie met oefen- en fitnessruimten, pilatesstudio en zwembad

Frits van der Werff paramedisch

Sportinstituut Frits van der Werff
Draafsingel 61
1623 LC Hoorn

Praktijk voor Fysiotherapie en Oefentherapie Mensendieck

Deskundige therapeuten werken samen met u actief en doelgericht aan duurzaam herstel! Direct toegankelijk, zonder verwijzing van arts. Diverse programma's voor specifieke doelgroepen, maar ook individueel advies op het gebied van bewegen en gezondheid, hydrotherapie (oefenen in water) en therapeutische Pilatestraining.

Bel voor een afspraak met (0229) 217 364
of kijk voor meer informatie op www.fritsvanderwerff.nl