LOOPGROEP HOORN

september 2013 jaargang 15, nummer 61

• De 60 van Texel

• De triathlon van Abbekerk

• De Laugevur Ultra Marathon

• De 30 van Amsterdam Noord

LOOPGROEP HOORN

Loopgroep Hoorn
Opgericht 17 Sept. 1997

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

Secretaris: Dirk Exalto
tel.: 0229 235217

Penningmeester
interim Dirk Exalto
tel.: 0229 235217

Leden:
Tiny de Boer
Dennis Bruin

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
19.30 tot 21.00 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 december 2013

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Van de Voorzitter

Het is hard gegaan met de mooie dagen en nog lopen we met een goede temperatuur onze rondes in Loopgroepgeel.
Na de diverse loopjes zijn er veel mensen met vakantie gegaan en is er veel gebeurd binnen de vereniging.
De baan is in de zomermaanden drie weken niet beschikbaar geweest en hierdoor werden de trainingen buiten de baan georganiseerd. Ook zijn er diverse mensen naar de duinen geweest, waar het goed lopen was. De nieuwe baan is mooi geworden en eromheen is drainage aangelegd. Nu afwachten wat er gebeurt bij een goede regenbui. Helaas heeft Bartina zich verstapt naast de baan en dit heeft een gebroken enkel opgeleverd wat enkele weken gaat duren. Normaal doet zij lief en leed, maar vanaf hier wil ik haar nogmaals beterschap wensen en misschien kunnen jullie haar nu een kaartje of berichtje sturen.
Er zijn in de Loopgroep diverse wijzigingen. Zoals aangegeven op de site heeft Martijn Mengerink plaatsgemaakt voor Rob Schut, die de nieuwe trainerscoördinator is. Het bestuur bedankt Martijn voor zijn inzet als coördinator en wenst Rob veel plezier in zijn taak. Jan Baart is gestopt als trainer bij Loopgroep Hoorn. Je kunt het niet onbenoemd laten en als het nu dan benoemd is, is het een afgesloten hoofdstuk en weet iedereen het die de site niet leest. Het bestuur bedankt hem voor de afgelopen jaren.
Zoals te lezen was in het vorige clubblad is de penningmeester Linette verhuisd naar Cuijk en heeft het bestuur afscheid van haar genomen. Hierdoor is een vacature in het bestuur gekomen, zie de oproep elders in het blad.
In de aankomende tijd wordt er een plan geschreven door Martijn en Dirk, waarin we kijken naar de toekomst van de vereniging. Ook zal er een trainerscursus gegeven gaan worden voor de bestaande trainers. Verder zoeken we mensen die trainer willen worden of het al zijn, en trainingen willen gaan geven bij de Loopgroep. Indien je interesse hebt, neem dan contact op met een van de mensen van het bestuur of met Rob Schut de trainerscoördinator.
Ook na deze maanden wil ik iedereen bedanken voor waar we nu staan met de vereniging.

Loopgroeten,
Bertho Elings

De Schutz Marathon Hoorn 2014: 10 jaar jong

De Schutz Marathon Hoorn 2013 ligt al weer ruim 3 maanden achter ons. De organisatie heeft de balans opgemaakt en kan terugkijken op één van de meest succesvolle edities. Het netto aantal deelnemers is met 11% gestegen waardoor er weer een record kan worden bijgeschreven. Totaal hebben er 1.758 lopers meegedaan tegen 2.036 inschrijvingen waarmee een opkomst van 85%. De opkomst van de voorinschrijvingen kwam uit op 84%. De Marathon is ten opzichte van vorig jaar met 36% gegroeid en we mochten 97 deelnemers verwelkomen. Op Facebook heeft de Marathon ruim 1.650 volgers wat een ongekend aantal is. De extra investeringen in Facebook, Google en Hardloopkalender.nl hebben het verwachte rendement opgeleverd. Tussen januari en 26 mei 2013 zijn er op de site van de Marathon ruim 10.556 bezoekers geweest met een gemiddelde bezoektijd van 2 minuten en 56 seconden. Dit zijn droomgetallen binnen de online-industrie.

De organisatie van de Schutz Marathon Hoorn is gestart op twee fronten: de eerste voorbereidingen voor de editie 2014 en de organisatie van de Nadine OK Run op zondag 13 oktober a.s. De Nadine OK Run wordt onder auspiciën van de Stichting Marathon Hoorn georganiseerd. Van de Stichting Marathon Hoorn zijn 2 bestuursleden aangesloten bij de organisatie. Om die reden wordt de Nadine OK Run binnen de Stichting Marathon Hoorn gezien als het zusje van grote broer Schutz Marathon Hoorn.

In 2014 wordt de mijlpaal van het 10-jarig bestaan van de Schutz Marathon Hoorn bereikt. Allereerst is de datum voor het hardloopfeest vastgesteld op zondag 18 mei 2014. Een andere primeur is dat er wordt overgegaan op een ander chipsysteem, waarbij de chip in het startnummer is verwerkt. Dit vergemakkelijkt de verwerking van de uitslagen en scheelt veel handwerk. Ook heeft de organisatie weer een vertrouwd gezicht mogen verwelkomen in de persoon van John Temme. Hij zal het Wedstrijdsecretariaat gaan leiden en neemt dit van Jacqueline en Melvin Tuil over.

Inzet voor de organisatie zal dit jaar de viering van het 10-jarig bestaan zijn. Het Marketingteam van de organisatie is daar al volop mee aan de slag. Het team bestaat naast ondergetekende uit vertrouwde Loopgroepnamen: Monique Le Blansch, Ferdy Roos, John Temme, Ruud Groenhuyzen en George Hulstede. Ook zal Schutz als meest trouwe hoofdsponsor en 5 jaar naamgever dit team terzijde staan. Samen stellen zij alles in het werk om de voorinschrijving op 1 oktober a.s. te openen. Dan is ook de kick-off van de gehele organisatie en zal voorzitter Klaas Lakeman het officiële startsein geven voor de organisatie van de Schutz Marathon Hoorn 2014: 10 jaar jong.

Met sportieve groeten,
Martijn Mengerink – Secretaris / Woordvoerder Schutz Marathon Hoorn

RW
RUNNERS WORLD
HOORN
LEVERANCIER VAN
DE OFFICIËLE CLUBKLEDING
LOOPGROEP HOORN
KWALITEIT
GEGARANDEERD!
RUNNERSWORLD
3e KEER OP RIJ BESTE
NEDERLANDSE
WINKELKETEN SPORT
Grote Noord 8a - 0229 217503 - www.runnersworldhoorn.nl

Column: MIJN STIJL, STEIL OF STYLE

Amber Schoen is getrouwd met Marco. Samen hebben ze 2 dochters, Naomi van 16 en Kiara van 11 jaar. Met deze column, die over sport, werk of over haar gezin gaat, geeft ze een kijkje in haar dagelijks leven.

Marco en ik hebben 2 heerlijke meiden die nu 16 en 11 jaar zijn. Ze mogen er zijn, vinden wij. Maar o, o, als we dat uitspreken, WANT... Ze vinden zichzelf lelijk. Neem nou dat haar. "Al die stomme krullen en slagen, afschuwelijk mam! Zo 2008! Heb je het al gehoord? Ze noemen me schaap!" "Schaap?? Waarom, heb je zoveel te blaten dan?" "Neehee, mam! Vanwege mijn krullen word ik zo genoemd!"
Ik val om van verbazing. Nou jáááá! Mijn mooie meissie, met mooie krullen, menigeen zou er een moord voor doen. Of ben ik nou zo antiek? Steevast als we naar de kapper gaan wordt er luid gemopperd, de dooie punten moeten eraf, maar... er is één voordeel. Ze ziet haar kans schoon om haar haar te laten stylen. Of moet ik zeggen: steilen? Verschrikkelijk. Slecht voor het haar en zonde van die mooie lokken. En het slaat over op zuslief. Meestal zijn ze het niet met elkaar eens, maar nu wel! Steil haar, dát is het helemaal!
"Mam, ik vraag een steiltang voor mijn verjaardag." "Vragen staat vrij, maar dat kun je op je buik schrijven, van ons krijg je echt geen steiltang. Denk je nou dat wij meewerken aan steil bokkehaar dat zo dood wordt als Pierlala?? Echt niet!"
Maar ja, ze is natuurlijk niet voor één gat te vangen. Niet veel later is ze toch in het bezit van dit apparaat die haar elke ochtend moet redden.
Vroeg uit bed, want het haar moet nog worden gestyled, want ja, anders loop je minimaal voor aap, ehhh, schaap.
Van de week kwam ik 's avonds in haar slaapkamer. "Goh" dacht ik, "het lijkt wel warm hier." Wat zie ik? Staat die vervloekte steiltang nog aan! De hele dag! En wij maar bezuinigen: op benzine, geld, water, energie! Staat dat ding de he-le dag op te warmen! Zonde van de energie en nog gevaarlijk ook! Aaaaargh!
Ik wijs dochterlief erop. "Oh vergeten" klinkt het onverschillig! "Vergeten? Vergeten??! Er had wel brand kunnen ontstaan door dat kolereding!! De volgende keer dat je weer vergeet de stekker eruit te halen, en ik ontdek het, dan ben je hem een paar dagen kwijt!" Beng, die boodschap komt over. Zie ik. Denk ik. En omdat ik toch al een pesthekel aan dat apparaat heb, ga ik elke dag controleren of ie uit staat. En jawel, na 2 weken is het zover: ik zie mijn kans schoon. Hij staat nog aan en mevrouw is foetsie. Ik neem 'm mee (nee, niet om te gebruiken). De volgende ochtend, een verbolgen dochter aan mijn bed: "WAAR is mijn steiltang?"
Ik leg uit hoe het zit en ze druipt af. We hoeven geen discussies te voeren, want ik had haar al gewaarschuwd, dus dat scheelt weer. Maar verbolgen is ze wel. Ze stampt op de trap, maar daar blijft het bij. Groot is mijn verbazing dat ze wat later toch met steil haar in stijl de trap af komt, terwijl ik me verheugde op een dochter met krullen. Op mijn vraag hoe ze dat dan voor elkaar heeft gekregen, luidt het antwoord: "Nou gewoon, geföhnd!"
Moeder is niet zo handig met haar haar en moet nog een hoop leren. En daarbij: wat wil ik nou liever, een bokkige meid met krullend haar of een blije meid met bokkig haar?

Groetjes
Amber.

OPROEP

Kandidaat-bestuursleden
Het bestuur van Loopgroep Hoorn zoekt voor het nieuwe jaar twee geschikte kandidaat-bestuursleden, om in de jaarvergadering voor te dragen als bestuurslid.
Heb je zin om in het bestuur van een leuke en snelgroeiende vereniging plaats te nemen, meld je dan aan bij de secretaris van onze vereniging. Zijn e-mailadres is secretaris@loopgroephoorn.nl

Voor nadere informatie kun je contact opnemen met Bertho Elings(berthoelings@gmail.com) of Dirk Exalto (dirk@exalto.biz)

De 60 van Texel, een boek op zich!

door Ronald Tromp

De oorsprong

Sinds 1991 bestaat er een 60 km-wedstrijd op Texel. Deze loop is opgestart door Jan Knippenberg, ook wel 'De Knip' genoemd. Jan was een absolute topper in het lange duurwerk en volgens mij de grootste ultraloper van Nederland tot nu toe. Als je zijn boek "De mens als duurloper" leest kom je tot de ontdekking hoeveel kilometers sommige mensen in hun leven rennend hebben afgelegd, het overstijgt echt je verbazing. Ook lees je zijn bijzondere band met Ron Theunissen, zijn vriend en zielsverwant. Enkele bijzondere 'records' zijn de 2x rondje IJsselmeer, ±400km in 43 uur, en 'Hoek van Holland – Stockholm', zo'n 1600 km in 18 dagen. Hij zou daar tijdens de kampioenschappen in het stadion arriveren, maar doordat er een blessure spelbreker was en hij later van start ging stond hij in een leeg stadion in z'n uppie op het podium. De Zweedse kranten stonden elke dag vol over Jan. In Nederland keek men naar het WK voetbal; het was het jaar 1974.

De laatste woonplaats van Jan is het rustige Cocksdorp op Texel bij de vuurtoren. Zo nu en dan als hij naar zijn ouders in Hoek van Holland gaat, rijdt hij naar de boot en als hij dan in Den Helder aankomt en zich goed voelt, kijkt hij eens goed naar zijn schoenen en neemt de gok om dat stukje maar even te gaan lopen. Op zijn steen begint de tekst dan ook met: "Lopen is geen sport, maar een manier van reizen..." Zo ook is de JKM (Jan Knippenberg Memorial) tot stand gekomen, die over 100 EM gaat, de langste strandloop ter wereld die in 2012 startte vanuit Naaldwijk en finishte bij de Marine in Den Helder. Nu Jan vanaf 1987 op Texel woonde en graag zijn eigen ultraloop wilde, kwam hij op het idee van de 60 van Texel.

Jan berekende op zijn sterfbed dat hij in zijn leven zo'n 200.000 kilometers heeft afgelegd. Op het moment van schrijven overschrijdt mijn auto hetzelfde aantal. Ongelooflijk dat je dat per voet kan volbrengen. Maar ja, als je voor een rondje IJsselmeer 700km per week traint, schiet de teller lekker op natuurlijk. Helaas is deze pionier en icoon van het ultralopen op 47-jarige leeftijd overleden aan longkanker. Misschien had hij toch iets te veel gevraagd van zijn longen.

De aanloop

Fred, Wouter, Sander en ikke gaan dus naar Texel om deze loop van Jan te volbrengen. Niet het hele stuk, hoor, daar hebben we andere toppers voor op de club. Wij doen de estafette en aangezien er dit jaar veel snelle teams meedoen en een prijs waarschijnlijk niet haalbaar is, proberen we onder de 4 uur te komen.

Op het moment van inschrijven was ons andere loopmaatje Theo samen met Rita hun kleine Yuan aan het ophalen in China. We hadden het idee dat zij het met die kleine druk genoeg zouden hebben rond de Paas, dus besloten we Theo als Joker in te zetten voor als er iemand geblesseerd zou raken, en daarna was de groepsindeling snel geregeld. Overigens ging het na terugkomst in Nederland prima met de fam en is kleine Yuan tegenwoordig een trouwe supporter van de wedstrijden waar papa of mama deel aan nemen.

In de voorbereidende fase naar Texel krijg ikzelf te maken met verhoogde en veranderende werkdruk, waar mijn loopprestaties onder beginnen te leiden. Het zou dus nog kunnen, dat Theo gevraagd wordt om voor mij in te vallen. Ik besluit dus om iets rustiger te trainen en na elke trainingsdag een rustdag in te plannen. Op deze wijze kom ik precies uit met de geplande circuitrun in Zandvoort, die ik elk jaar in het businessteam van mijn zwager loop, en 8 dagen later 2e Paasdag, waarop de 60 zijn doorgang vindt.

De dag

's Morgens om 5:30 uur, als ik nog even wakker wordt voor een sanitair onderhoud, moet ik denken aan de mannen en

vrouwen die al bijna een uur onderweg zijn voor hun 120 km. Het belooft dit jaar door de aanhoudende kou de koudste editie sinds 1991 te worden, dus maar genoeg kleren aan doen, dat als ik stil sta toch een beetje warm blijf.
Voor achten word ik opgepikt door Fred en Tineke en we rijden naar de McDonald's alwaar Wouter en Sander gereed staan om richting Den Helder te vertrekken. Als we om 8:40 uur bij de boot aankomen, blijkt dat deze net is vertrokken en aangezien we niet eerder naar het reisschema hebben gekeken, komen we er nu achter dat de volgende pas om 9:30 uur vertrekt. Dus gaan we maar even een bakje koffie drinken, dat we in het heerlijke ochtendzonnetje soldaat maken. Even over negenen denk ik nog aan Jan-Albert Lantink, die als hij op parcoursrecord zit, nu zo'n beetje bij het keerpunt aankomt. Jammer dat we die missen.
Ondertussen komen er nog vele andere bekende lopers aan, ook van onze club natuurlijk, en wordt het al aardig druk voor de afvaart. Even later ligt de boot aangemeerd en kunnen we de auto er op parkeren om daarna met een groepje van LGH een kopje koffie te nuttigen en een stroopwafel te verorberen, die Rogier heeft meegenomen.
Als we de boot afrijden en de auto voor de aanloop naar het keerpunt van de 120 km in het gras parkeren, zien we net Marc Papanikitas aankomen. We moedigen hem aan en vragen hoe het gaat. Niet goed zegt hij. Hij hobbelt verder richting keerpunt en aangezien zijn naam niet in de einduitslag voorkomt, neem ik aan dat hij is uitgestapt. Bij het keerpunt druppelen enkele 120 km-lopers voorbij die flink aangemoedigd worden. We wandelen verder naar het NIOZ (Nederlands Instituut voor Onderzoek der Zee) om onze startnummers van LoopGroepHoorn op te halen en togen naar de kantine om daar even plek te nemen. Als men bij de bouw van het NIOZ in 1977 geweten had, dat deze voor de start van de 60 gebruikt zou worden hadden ze waarschijnlijk de kantine op een andere plek gesitueerd. Nu kom je via een aantal lange gangen, die volgens mij helemaal naar de andere kant van het gebouw leiden, uiteindelijk op de plek waar je nog iets lekkers kunt nuttigen.
Hier is het ook redelijk druk en na enig gekeuvel met bekenden en onbekenden besluiten we naar de start van de 60 solo te gaan kijken, waar straks 450 lopers hun strijd met de elementen gaan beginnen. Hiertussen enige bekenden van onze club: Henk Weijerstrass 5:21:00, Eric van den Berg 5:35:03, Lex de Boer 5:48:15, (Poortwachter) Theo van Vliet 6:33:25, John Brandhoff 6:39:37, Rob van Zijl 6:46:38 en Christel Brandhoff 7:01:46.
We gaan verderop staan, zodat we bekende personen een beetje kunnen ontdekken in die grote groep lopers. Hier komen we Silvia tegen die nog even een fotootje schiet van ons viertjes. Ook zien we Luc Krotwaar nog enige stretchoefeningen doen; die zal hij wel nodig hebben in de duinen, denk ik. Ondanks dat de speaker enkele minuten geleden heeft omgeroepen, dat iedereen 'nu' achter de startlijn moet opstellen, mag Luc zich toch nog vooraan tussen de wedstrijdlopers mengen en enkele seconden later klinkt het startschot en zien we alle 450 toppers voorbij komen.
Na alle bekende personen aangemoedigd te hebben gaan we nog even naar de kantine, alwaar ik Fred zijn startnummer

en de chip geef. De chip gaat met een klittenbandje om de enkel en kan zo simpel van loper tot loper overgebracht worden. Ik vraag aan Wouter en Sander of zij ook al hun nummer willen hebben, maar dat hoeft nog niet! 11:00 uur, Fred trekt wat kleren uit en gaat lekker de kou in om warm te lopen. Even later horen we dat de groep estafettelopers van 11:05 uur weggeschoten worden. Nog even en onze strijd gaat ook beginnen.
We lopen weer naar buiten en schuilen met Fred achter de speakerbus uit de wind. Wanneer Fred zich dan naar de start begeeft, wandelen wij alvast richting de auto, zodat we ook iedereen weer langs kunnen zien komen. Als dan de laatste groep van start geschoten wordt, gaat het al flink te keer en zien we Fred in 3e positie langs stevenen. Hup, Fred, zet 'm op!
De organisatie kan nu beginnen met de start op te ruimen om alles naar de finishplek 5 km verderop ter verkassen. Over een uur zul je hier bij het NIOZ weinig meer kunnen ontdekken van de hetze, die de hele ochtend aanwezig is geweest.
Als de eerste lopers vertrokken zijn, staan er bussen klaar om de andere 3 lopers van alle estafetteteams naar het 1e wisselpunt, Het Turfveld, te vervoeren. Voor de bus hadden we ook plekken gereserveerd, maar na enig overleg en een mail richting organisatie, besloten we om zelf een auto mee te nemen en naar de wisselpunten toe te rijden. De wisselpunten zijn dan ook gesitueerd op plekken waar redelijk veel auto's geparkeerd kunnen worden, want wij zijn natuurlijk niet de enigen, die dit zelf per auto doen. Wij begeven ons nu richting auto, gooien meegenomen spullen achterin en Wouter zet de navigatie op 'Het Turfveld'. Ik pak mijn nummer, begin die op te spelden, dan heb ik dat alvast gehad, en kan ik 'm in de spanning straks niet vergeten!

NADINE OK RUN SCHARWOUDE 2de ZONDAG VAN OKTOBER

Nadine OK Run

Afstanden
Kidsrun van 1.2 km
(na afloop een verrassing)
5 km
10 km
20 km

Starttijden
10:30 uur: 10 km en 20 km
10:35 uur: 5 km
10:45 uur: kidsrun 1.2 km

Startlocatie
Pannenkoekenhuis
Ootje Konkel,
IJsselmeerdijk 16a,
Scharwoude
www.ootjekonkel.nl.

Parkeren
bij firma Ooms,
Dorpsstr. 9, Scharwoude.

Inschrijving
Voorinschrijving via
www.nadine-ok-run.nl
Na-inschrijving
nabij de startlocatie

DIT JAAR GAAT DE OPBRENGST NAAR WAR child

De Nadine OK Run wordt mede mogelijk gemaakt door: Stichting Marathon Hoorn, Loopgroep Hoorn, Stichting Evenementen Stad Hoorn, Pannenkoekenhuis Ootje Konkel, Noordhollands Dagblad, Ooms BV Scharwoude, Asics Nederland, RunningTime Avenhorn, Boels Verhuur, Albert Heijn, Van Vliet Printing, Bakker Bart, HoornIndrukmakers BV, Dansstudio Dazzling Zwaag, Vitaliteitsmassage Rob Beenker, Rode Kruis afd. Westfriesland, Recreatieschap Westfriesland, John Brandhoff Tweewielers, Zicht op Media BV, Westfries Weekblad, Atletiekvereniging, HollandiaSein, Computers Scharwoude, Hoogheemraadschap Noorderkwartier, Sauna Suomi Hoorn, Dealercars Hoorn, Busmaatschappij EBS, Uitgeverij, Nota Bene BV, Rodi Media, Kunstenaar Hans Mantje, Award Hoogwoud, De Brassers, Tentenverhuur Om`e Noard, Black Fire Productions.

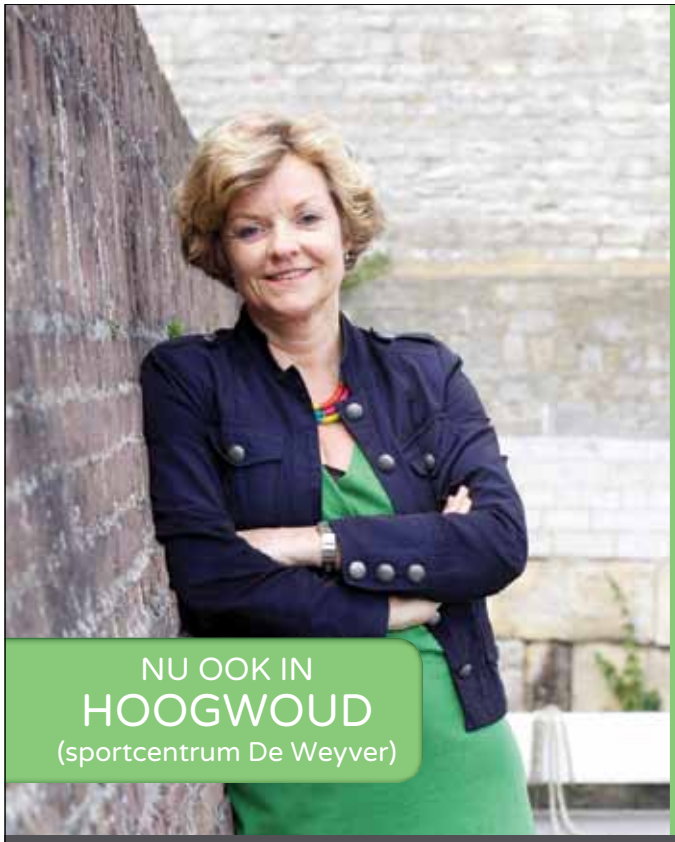
De eerste etappe Fred:
Unaniem besloten door mijn andere teamleden mocht ik de eerste etappe van de zestig van Texel lopen. Omdat ik de kleinste en lichtste van het stel ben en de helft van deze etappe door zand gaat, zo was de redenering.
's Ochtends op de boot bekruipt mij het aparte (vakantie)gevoel, wat ik tot nu toe iedere keer ervaren heb op weg naar het eiland. Bij aankomst op het eiland blijkt de wind verrassend gunstig; nauwelijks waarneembaar. Dit zou gedurende de dag behoorlijk veranderen. Bij het NIOZ aangekomen het startnummer ophalen en na de koffie de start van de 60 individueel bekijken. Hierdoor helemaal in de sfeer gekomen gelijk maar warm lopen voor mijn etappe. Vlak voor de start is de wind al behoorlijk toegenomen en deze voelt guur. Na het startschot begin ik met een behoorlijk tempo aan mijn etappe van 15 kilometer. Ik ben gewend snel te starten maar 3.22 minuut over de eerste kilometer is veel te snel. De etappe gaat vanaf de boot richting Den Hoorn. Voor Den Hoorn slaan wij linksaf richting natuurgebied De Hors. Dit is een prachtig natuurgebied aan de zuidkant van het eiland wat vooral bestaat uit zand. Vandaag vooral los zand. Bij De Hors aangekomen zitten de eerste 5 kilometer er op.
Vanaf het asfalt gaat de route vanaf nu 7 kilometer door het zand. Achter de duinen is de wind nauwelijks waarneembaar op de grote zandvlakte. Gelukkig maar, want het losse zand is zwaar, loodzwaar. Op sommige momenten lijk ik dwars door een grote berg poedersuiker te lopen. Het tempo gaat behoorlijk naar beneden. Een aantal maal word ik ingehaald door verschillende lopers, die verstandiger gestart zijn. In mijn vizier heb ik een loper 100 meter voor mij, welke ik als richtpunt aanhoudt. Na 3 of 4 kilometer over de brede zandvlakte komt eindelijk het strand in zicht. "Gelukkig", denk ik. Het strand blijkt ook een lastige hindernis van blubber en een schuin loopvlak tegen de waterlijn aan. Ik loop langzaam naar de loper voor mij en ik gebaar hem dat om de beurt op kop lopen verstandig is. Na 7 kilometer zand komt eindelijk de afslag in zicht. Jos staat al met de fiets te wachten en roept dat het nog 3 kilometer knallen is naar de wisselpost. Door de duinen gaat het parcours tegen de forse wind heuvel op en af, maar gelukkig wel over het verharde pad. Ik heb mijzelf ten doel gesteld de net ingehaalde loper achter mij te laten. Linksaf het bos in voor het laatste stukje. Ondanks dat ik helemaal stuk zit, kan ik hier toch weer rond de 15 kilometer per uur halen. 1 uur en 4 minuten na de start neemt Ronald de enkelband over voor de tweede etappe.

Moe maar voldaan stap ik in de auto naar het volgende wisselpunt waar Wouter zich voorbereidt op de derde etappe.

Bij het Turfveld aangekomen zijn er twee verkeersregelaars, die beide een ander idee hebben over het parkeerbeleid, dus iedereen doet maar wat en niemand die er zeurt. Ik trek snel enkele kledingstukken uit, drink mijn bidon leeg en we wandelen richting het wisselpunt. Hier is het lekker druk en het is een komen en gaan van lopers. De eerste lopers van de 60 hebben we al lang gemist, want die gingen na ruim een uur al langs dit punt. De 120 km-lopers krijgen natuurlijk extra aanmoedigingen en begeven zich tussen het 60 km-geweld richting de Slufter.
Sander en Wouter nemen plaats langs het parcours en ik begin al vast met warm lopen om klaar te staan als Fred straks aan komt racen. Er gaan nog wat dingen door mijn hoofd, die me de laatste weken parten hebben gespeeld, hopende dat ik nu vrij kan rennen en een goeie tijd onder het uur neer kan zetten. Ik loop richting Wouter, die zich vlak na het wisselpunt bevindt, en trek mijn trainingsbroek uit. Hier tussen de bomen is het goed te doen en voel je niets van die winterse kou. Ik hobbel weer een stukje verder naar het paadje waar de meesten zich warm lopen en passeer een hardloopster met een hond aan de lijn. Die zal wel lekker haar eigen rondje aan het lopen zijn.
Ik huppel weer richting Wouter, die aangeeft dat hij aan de andere kant van het parcours gaat staan, en dat Sander een stukje voor het wisselpunt plaats neemt om Fred aan te zien komen. Nog even een paar minuten warm lopen en dan voeg ik me bij Wouter en trek alvast mijn jack uit. Hier nog weer wat bewegen en het laatste shirt uit om me dan ook maar in de hitte van de strijd te mengen en op de komst van Fred te wachten.

De eerste etappe Ronald:
En dan geeft Sander aan, dat hij er aan komt.
mijn linkerenkel te binden. Dit gaat redelijk vlot en ik spring op om als een speer te vertrekken. Het is echter wel erg druk in dit wisselgebied.

Benieuwd naar de rest van dit verhaal van Ronald Tromp? Ga naar de loopgroep-website en kijk onder verslagen ->binnenland of www.4dopes.com, kies rechts verhalen en dan '60 van texel estafette'



Conny Buis
Haptotherapie

Herkenbaar?

"Ik heb moeite met het maken van keuzes"
"Ik vind het lastig om mijn grenzen aan te geven"
"Ik zit niet lekker in mijn vel"
"Ik denk dat ik overspannen ben"
"Ik weet niet goed wat ik voel"
"Ik ben angstig en hyperventileer"
"Ik ben onrustig en slaap slecht"

Dan is Haptotherapie misschien iets voor u!
Meer weten?
Een eerste gesprek kan verhelderen en is vrijblijvend.

T 06-29915398 E mail@connybuis.nl www.connybuis.nl
Geldelozeweg 31 - Hoorn
De Weyver 6 - Hoogwoud

AUTOSERVICE
CEES ROOD

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

ERKEND ONDERHOUDSBEDRIJF
APK KEURING
VAN ALLE MERKEN THUIS

Clinic 10 km

25 februari t/m 3 juni 2013

Voor deze clinic hadden 20 personen zich vooringeschreven: 13 dames en 7 heren. De trainers van deze groep waren voor die weken Stan Liebrand en Ruud Groenhuyzen.
Nadat de groep en trainers zich eerst hadden voorgesteld, gingen we allemaal wat schuchter van start. Stan nam het wat technische deel voor zijn rekening, waarvan snelheid een groot onderdeel was. Ruud nam vaak het loopgedeelte voor zijn rekening.
Al met al hadden we een hele leuke groep die onderling lekker met elkaar omging. We hadden allemaal het doel om de 10 km binnen het uur te gaan lopen. De een had al eens eerder gelopen en de ander niet. De een was lid van de Loopgroep Hoorn en de ander niet. Het waren zware en niet zware weken, maar we zetten ons allemaal 110% in om naar de Marathon toe om ons doel te bereiken.
Van de 20 personen die waren gestart, vielen er 3 af. Dus een mooi grote groep ging met volle moed op de 10 km van start bij de Marathon van Hoorn. Het was die dag schitterend weer, maar eigenlijk een beetje te warm. Alle 17 man/vrouw die van start waren gegaan, hebben de finish bereikt. De een heeft zijn doel wel gehaald en een ander niet.

Onze dank namens de gehele groep gaat uit naar de twee trainers die ons al die weken flink hebben bezig gehouden. Helaas was Ruud op het moment van de Marathon lekker op vakantie en heeft Stan ons goed gemotiveerd die dag. Alle gezamenlijk op de foto (uitgezonderd Jenny en Ruud). Toen Ruud weer terug was, hebben we met de gehele groep lekker zitten eten in de Beiaard en Ruud en Stan bedankt.

George Hulstede

Bericht van de Feestcommissie

De zomervakantie zit er op, de trainingen zijn hervat en nieuwe doelen worden gesteld. Langzaamaan worden ook de dagen weer korter. Na een goede looptraining van de trainers is er gelegenheid om even gezellig na te zitten in de kantine. Voor een klein prijsje is er koffie, thee, fris of bier.
Nazitten na de training kan dus altijd, maar met wat snacks en hapjes is het net even gezelliger. Lopen doe je niet alleen voor je conditie, maar ook voor de gezelligheid. Daarom heeft de feestcommissie voor het komende seizoen weer een programma samengesteld:

9 oktober Oktoberfest
13 november Bijna winter
18 december Bingoavond

De feestavonden beginnen na de reguliere training op de woensdagavond. Ook de lopers die niet op woensdag trainen: kom gezellig rond 21.00 uur even binnen!
Op 9 oktober een echt Oktoberfest. Dan denk je aan Duits bier en Duitse hapjes. Daar kun je deze avond zeker van genieten. Natuurlijk zorgen we ook voor bijpassende muzikale omlijsting.
De feestavond op woensdag 13 november staat in het teken van bijna winter. Gezellig bijpraten met collega-lopers onder het genot van een glühwein en een hapje.
De laatste woensdag voor kerst, 18 december, wordt de jaarlijkse bingo gehouden. Inmiddels is dit een echte traditie van onze loopgroep geworden. De lootjes zijn tegen een geringe prijs te koop. Tijdens de drie ronden zijn veel leuke, lekkere en gekke prijzen te winnen. Zelfs als je geen bingo hebt aan het einde van de avond, ga je niet met lege handen naar huis. Iedereen heeft prijs.
De feestcommissie zorgt voor het inkopen van leuke en lekkere cadeautjes. Heb je zelf nog iets lekkers of leuks liggen voor de bingo? Neem je bijdrage mee naar de loopgroep dan zorgt de feestcommissie er voor dat het in een mooi pakketje komt.

Tot het einde van 2013 staan er dus naast de reguliere trainingen een paar leuke avondjes gepland bij de loopgroep.
We hopen jullie na de training te zien!

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

The Laugavegur ultra maraþon

Ik begin mijn verhaal de dag voor de loop, op 12 juli 2013. Ik was de avond ervoor na een rit van 679 km over de (soms) vrij smalle IJslandse ringweg aangekomen op de camping in Reykjavik.
Eerst dus lekker uitgeslapen en na het ontbijt mijn startnummer opgehaald en een rugtas met loopschoenen, kleding etc. afgegeven. Je moet namelijk na 27 km een vrij brede gletsjerrivier (Bláfjallakvísl) door en bent dan tot net boven je knieën nat. Men zet de ingeleverde tassen neer aan de kant waar je het water uitkomt.
Na terugkomst bij de tent trek ik mijn loopkleding en schoenen aan en ga de spieren loslopen met een 5 km in HF 1. Dat doe ik in het prachtige en grote park dat aan de camping grenst.

Zaterdag 13 juli
Nou, vandaag is dan de dag waar ik al zo lang naar toe heb geleefd: de Laugavegurinn ultra maraþon!
Het is een ultra marathon (trail) over een afstand van 55 km door het ruige binnenland van IJsland (veeleisend terrein dus!).
Het is een loop die start bij de hut (daar kun je overnachten en eten) bij Landmannalaugar, via de hutten bij Hrafntinnusker, Álftavatn, Emstrur naar de finish bij de hut bij Húsadalur/þorsmörk.
Het is de beroemdste en mooiste wandelroute in het binnenland van IJsland en wordt normaal gelopen door backpackers, die dan elke dag een afstand afleggen en dan in de hut waar ze die dag aankomen, eten en slapen. Ze doen er dan 4 dagen over; wij dus tussen de 4,5 en 9,5 uur!
De Wieringermeertrail (m'n eigen trailervaring, dus dat is niet zoveel) verbleekt hierbij!
De bus zou om 4:30 uur (!) vertrekken vanaf de ijsschaatsbaan vlakbij de camping. Ik had dus 3 (!) wekkers gezet om 3:30 uur, want stel je voor: zo dichtbij de loop en dan verslapen! Tot diep in de nacht lawaai van allerlei dingen; dat is wel een groot nadeel van deze internationale camping!
Werd wakker van de 1e wekker; ik had niet echt best geslapen door het lawaai en de spanning (had Marianne al voorspeld).
Omdat ik weinig tijd had en we onderweg een express-ontbijtje zouden nuttigen, had ik besloten geen thee te zetten, alleen mijn tanden te poetsen en maar een paar koppen water te drinken (dat laatste viel niet mee, terwijl thee eigenlijk ook een vorm van water is).
Rond 4:10 uur richting bus (paar minuten lopen); na een paar honderd meter kom ik erachter dat ik mijn camera ben vergeten. Omdat ik tijd genoeg had, ben ik even snel teruggerend, omdat ik toch wel wat foto's wilde maken tijdens de trail. Ik loop door het mooie park, waar ik gisteren de 5 km liep; er is ook nog een grote botanische tuin bij. Je kunt duidelijk zien, dat ze hier de ruimte hebben!
Bij de bus aangekomen is het al een drukte van belang en zie ik voor het eerst de concurrentie! Vanwege mijn opgegeven eindtijd (6 uur, oeps blijkt later een pietsie te rooskleurig te zijn ingeschat door mij! ☺) was ik ingedeeld bij de gele groep. Deze groep zou om 9:00 uur als eerste starten. Ik moest dan ook met de eerste bus mee. Andy, een meisje uit Californië (hmm, lekker warm! Californië dan, hè ☺, voor ik weer tot in lengte van dagen iets anders moet horen!), kreeg ter plaatse haar startnummer en andere zaken (was gisteren laat aangekomen, geloof ik). In de bus probeert ze door kunstig te vouwen, het toch al niet te grote startnummer, nog verder te verkleinen tot microscopische proporties. Aan het startnummer zitten echter nog wat stukjes, die er afgescheurd kunnen worden (net als bij de 7-heuvelenloop voor bijvoorbeeld een T-shirt). Hieronder is een klein stukje met daarop het startnummer; dit wordt er door iemand van de organisatie afgescheurd als je de finish passeert en is bestemd voor de tijdwaarneming. Ik waarschuw haar, dat als zij moe bij de finish aan zou komen, zij een (aardig) tijdje stil moet staan tot de organisatie het stukje met startnummer tevoorschijn heeft getoverd en afgescheurd. Ze bedankte me voor de tip.
In de bus zat ik naast een IJslandse jongen met wie ik later wat in gesprek kwam; zijn vader liep ook mee en die zouden we in het plaatsje Selfoss oppikken (hier was ook een opstappunt).
Rond 6:45 uur kwamen wij aan in Hrauneyjar (Hraun betekent lava) alwaar wij 25 minuten hadden om te ontbijten.

Deze plek was trouwens dezelfde, waar Marianne en ik in 2010 tankten; terwijl aan de andere kant van de pomp iemand zijn vliegtuig volgooit! Wat later taxiede hij van de parkeerplaats de openbare weg op en steeg op! Kan alleen in IJsland! (Nee, jongens en meisjes, kan echt niet op de A10! ☺). Maar goed, we dwalen af! Paar boterhammen met kaas gemaakt, een gekookt eitje en een kop koffie. Had de koffie nog staan en was met de tweede boterham bezig, toen de "race director" aankondigde: "Yellow bus is leaving!" Gelukkig in het Engels, anders had ik er nu nog gezeten! ☺ De bus was trouwens zilver, maar dit terzijde! Boterham en koffie mee en, hup, de bus in!

Na een tijdje ruilden wij het asfalt in voor gravel. Alle wegen in het binnenland van IJsland bestaan uit (soms ruige) gravelwegen, waarin soms gezellig diepe gaten zitten en waar je van tijd tot tijd (diepe) rivieren moet doorwaden. Een stevige 4WD of bus is dus wel een vereiste! Ik zag dat we de hut+camping bij Landmannalaugar naderden. Vlak daarvoor moet je een paar redelijk diepe riviertjes oversteken; geen probleem voor deze bus.

Het was inmiddels 8:30 uur en sinds een kwartier was het licht gaan regenen (fijn!), terwijl het er onderweg nog niet eens zo slecht uitzag! Maar IJsland kan razendsnel omslaan! Op het 1e stuk van de loop is op 25 juni 2004 een jongen van 25 omgekomen in een sneeuwstorm, slechts een paar km van de veilige hut! Geeft dus wel aan met wat voor barre weersomstandigheden je te maken kan krijgen!

De "racedirector" meldde dat ze met de ranger van de hut Hrafntinnusker (hoogste punt van de trail, 1e drankpost en afsluiting van etappe 1) had gesproken en dat het daar op dat moment sneeuwde(!). Fijn vooruitzicht!

Leuk wetenswaardigheidje: "hrafntinnusker" is IJslands voor "obsidiaan" en wordt gevormd door snelle afkoeling van lava met een watergehalte van 3-4%. Het wordt ook wel vulkanisch glas genoemd en is een halfedelsteen (zwart). Vroeger werden er gereedschappen en wapens van gemaakt, omdat de breukvlakken vlijmscherp zijn! Vlak voor deze hut liggen grote rotsblokken obsidiaan en als de zon schijnt (zon, waar?) dan schitteren al die rotsblokken in de zon!

De temperatuur lag daar rond de 2 graden Celsius! Hellepie, kan ik nog terug? Nee dus!

Je moest – net als bij de Hardloop4daagse – voor de start van de etappes 1, 3 en

4 intekenen. Voor de start van etappe 1 moet het, omdat je anders geen officiële deelnemer bent, bij etappe 3 en 4 moet het, omdat bij niet tekenen men aanneemt dat je verdwaald (vermist) bent en dan wordt een grote reddingsactie op touw gezet (met alle kosten van dien!). Tekenen dus!

We begaven ons richting de startstreep en, eindelijk, om 9:00 uur aftellen vanaf 5 (in het IJslands natuurlijk!) en daar gaan we! Het is al meteen flink klimmen over smalle paadjes dwars door een veld obsidiaan van 2,5 km lang! In een nieuwsbrief van de organisatie en op de site stond dat je de 1e etappe niet te snel moest afleggen, omdat je anders te kort komt voor de rest van de loop. De 1e etappe kende ik overigens al, omdat Marianne en ik die in 2010 al eens hadden gewandeld. Wist dus wat mij hier te wachten stond!

Maar goed, of je de 1e etappe nu snel of langzaam aflegt, het blijft klimmen! Dan kom ik bij een lichtgekleurde berg, Brennisteinsalda; dit is een heel mooi gekleurde vulkaan, stomend en al.

Na deze 1e vulkanische activiteit en heel wat zwaar klimwerk, kom ik bij het 1e sneeuwveld dat ik moet oversteken. Er ligt dit jaar extreem veel sneeuw: bij elkaar moesten we over 8 km (!), waarvan het meeste dus klimmend, en daardoor glijd je bij elke stap iets terug, ook omdat het vaak een beetje papperig was. Onnodig om te zeggen dat dit ongelofelijk veel energie kost!

Tussen de sneeuwvlakten loop je op harde (lava)ondergrond. De overgang tussen harde grond en sneeuw is absoluut niet zonder gevaar, want soms is het 1e gedeelte van het sneeuwveld aan de onderkant (iets) weggesmolten waardoor een gat is ontstaan. Als je daar dan op zou springen of stappen, is het niet ondenkbaar dat je er doorheen zakt, in een (diep) gat terecht komt en een flinke smakker maakt met alle gevolgen van dien! Bij deze trail moet je echt bij elke stap kijken waar je die zet!

Op een gegeven moment zie ik overal stoom opstijgen en even later loop ik door een geothermisch veld, Storivher genaamd. Ik zie het nu niet, maar ik weet dat daar ergens een gat in een rots zit, waar het kokende(!) water supersnel in rondtolt en heel vaak ook naar buiten spat! Ik vergelijk het altijd met een wasmachine.

Ook zie je bruine pruttelende poeltjes, die duidelijk wijzen op ijzerhoudende grond. Als je daar een tijdje stilstaat (had ik nu geen tijd voor), dan krijg je heerlijk warme voeten! Je loopt soms over plakkerige en zeer glibberige vulkanische klei, nog verergerd door de regen die valt. Oppassen dus om niet uit te glijden!

Storivher laat ik achter me en na een tijdje kom ik bij een vrij steile afdaling (waarvan

er nog vele zullen volgen!), die uitkomt bij de eerdergenoemde hut Hrafntinnusker. Ik laat de formule 1-hazen maar passeren: het is echt een steile en linke afdaling. Zelf doe ik het liever wat voorzichtiger (moet nog 45 kilometer!). Mijn tijd na de 1e etappe is 1:18, waar ik zeer tevreden mee ben, want in deze etappe vindt – volgens de organisatie dan – het meest zware klimwerk plaats (grootste stijging).
Na een slok ijswater (bah, veel te koud!) door richting de volgende hut: Alftavatn (vatn = water); de hut is heel mooi gelegen, inderdaad, bij een meer.
Vanaf de 1e hut was het onbekend terrein voor me. Zo naïef als ik was, dacht ik: "oké, het stijgwerk hebben we gehad, nu het glooiende werk". Sterker had ik me niet kunnen vergissen!
Er volgde weer een aardige klim, maar volgens de beschrijving van het parcours moest er ook een steile en gevaarlijke afdaling komen, Jökultungur geheten. Nou, na een tijdje kwam die ook! Via een smal paadje ging het rap naar beneden en dus moest je je snelheid in toom houden, anders haalde je weliswaar een stel concurrenten in, maar zou je dat waarschijnlijk moeten bekopen met een buiteling van een steile helling met als resultaat een (zwaar) gehavend lichaam!
Ik heb gedurende de trail (op richels e.d.) wel vier keer mijn linkervoet toch iets verder verzwikt dan me lief was! Je moet er toch niet aan denken, dat je hier je voet dusdanig verzwikt, dat je niet verder kan! Dan sta je dus in de kou, wind en regen! En het is niet zo als met de 60 van Texel, dat je even een fietser of zo waarschuwt voor hulp. Je hebt dan echt grote problemen! Maar goed, ik kon gelukkig elke keer verder en dus hoefde ik daar niet over na te denken (heb na de loop wel het langste last gehad van mijn linkerenkel).
Beneden aangekomen slingerde het pad, maar gelukkig redelijk vlak! Na een tijdje kon ik het meer zien liggen waaraan de volgende hut zijn naam ontleende: Alftavatn. Een werkelijk adembenemend uitzicht!
Ik dacht: "dat is niet zo ver meer", maar opnieuw viel het tegen! Na nog wat inspanning, zag ik de hut liggen, maar zelfs toen duurde het nog wel even voor ik bij de hut was. Je kunt op IJsland zover kijken, dat je je goed kan vergissen in de afstand!
Bij de hut aangekomen hoefde je gelukkig niet te tekenen; in plaats daarvan registreerde de organisatie de passerende startnummers, handig!
Ik had 1 uur en 21 minuten gelopen over de 2e etappe (12 km); in de info over de trail stond ook aangegeven, dat als je 6:30 uur wilde lopen, je de eerste 2 etappes in 1:18 moest lopen en de laatste 2 etappes in 1:57. Na de eerste 2 etappes zat ik dus redelijk op schema! Dat ging veranderen en helaas niet ten gunste!
Het weer veranderde niet: aanhoudende regen en een – naar mijn smaak – iets te harde koude wind!
Het leek soms iets te verbeteren, maar dat duurde maar kort.
Halverwege de trail (ongeveer 27 km) zou ik de 1e grote rivier moeten doorwaden (dat was nog 5 km). Hier zou na het doorwaden mijn rugtas moeten staan met 1 paar droge schoenen, sokken, lange tight, handdoek en vaseline.
Deze rivier heet de Bláfjallakvísl.

Maar dames en heren, jongens en meisjes, het vervolg van de Arctische avonturen van Snelle Henkie, lezen jullie in de volgende uitgave van jullie onovertroffen lijfblad!

16e Autoservice Cees Rood Eenhoornloop

10 november 2013

Met het warme zomerweer net achter ons zou je er misschien niet aan denken, maar over amper 2 maanden staat onze eigen najaarsklassieker alweer op het programma.
Op zondag 10 november wordt voor de 16e keer onze prachtige Autoservice Cees Rood Eenhoornloop gehouden. Vorig jaar konden we na jaren eindelijk weer terug de dijk op en dat werd duidelijk gewaardeerd. Met een recordaantal van 582 deelnemers was het een groot succes. Gezien de huidige stand van voorinschrijvers wordt verwacht dat we dit jaar door de grens van 600 gaan.
De 5 km-deelnemers blijven in de buurt van de baan lopen, de overige afstanden (10 km, 16.1 km en 21.1 km) gaan de Zuiderdijk op en kunnen genieten van het prachtige uitzicht over het Markermeer.

Uiteraard denken we ook aan de jeugd. Ze kunnen meedoen op de 1.2 km, krijgen bij de finish een flesje sportdrank en een medaille en bij droog weer kunnen zij zich vermaken op het springkussen.
Op de hoofdafstanden zijn er bij elk onderdeel ook dit jaar weer hardloopsets te winnen, beschikbaar gesteld door RunColor.

Ga voor alle informatie en inschrijven naar www.eenhoornloop.nl.

En mocht je niet meelopen, meld je dan aan als vrijwilliger via info@loopgroephoorn.nl. Je ziet het evenement eens van een andere kant en je helpt de organisatie er enorm mee.
Tot ziens bij de Eenhoornloop!!!

TOPPRODUCTEN VOOR DE RUNNINGSPORT

Sport Center Bouchier

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

De nieuwe trainerscoördinator

Mij is gevraagd of ik middels een stukje in het clubblad mezelf voor kan stellen als de nieuwe trainerscoördinator (tc) van de loopgroep.
Voor de vakantie ben ik benaderd om tc van de loopgroep te worden. Dit was omdat Martijn het steeds drukker kreeg met andere zaken binnen en buiten de vereniging. Na een paar weken bedenktijd en overleg met Martijn en het bestuur over de invulling van deze functie, heb ik besloten het te doen. Ik vind de vereniging echt heel gezellig en kan het ook goed vinden met de trainers. Wel heb ik een andere achtergrond dan Martijn.
Ik ben inmiddels 54 jaar oud, geboren in Geldrop (bij Eindhoven). Na mijn middelbare school ben ik 6 jaar beroepsmarinier geweest. Daar was ik o.a. assistent-sportinstructeur. Daarna heb ik een paar jaar op een vakantiepark in België gewerkt, waarna ik naar Amsterdam gegaan ben. Nu ben ik alweer bijna 25 jaar ondernemer. Op dit moment ben ik bezig met de uitrol van een restaurantketen genaamd "Vapiano" in Nederland. Wij hebben inmiddels 5 restaurants en er komen er ieder jaar 2 bij. Eind 90'er jaren ben ik bij de Zwemvereniging Hoorn aan de slag gegaan als techniektrainer. Snel daarna werd ik hoofdtrainer en ben ik ook assistent-trainer geworden van het "Swimteam" in Amsterdam. Daar werkte ik met de professionele coach Fedor Hes. Ik nam één training per week voor mijn rekening en was tijdens wedstrijden verantwoordelijk voor de video-analyse. Wij werkten daar met een team professionele zwemmers. Het mag dus duidelijk zijn dat mijn inbreng als tc meer sporttechnisch is. Ik vind het een enorm leuke uitdaging om samen met de trainers de kwaliteit van de trainingen

te bewaken. Verder zal ik ook veel zelf lopen, want hardlopen doe ik al mijn hele leven (al zou je dat gezien mijn postuur niet zeggen).
Ik hoop dat iedereen een beetje een (positief) beeld heeft gekregen van mij en wens iedereen nog heel veel loopjaren toe bij deze loopclub.

Rob Schut

Trainingsweekend November 2013

Ook dit jaar organiseren wij weer een trainingsweekend: naar de mooie omgeving van Bergen op Zoom. Het weekend staat gepland op vrijdag 1 november vanaf 15.00 uur tot zondag 3 november 15.00 uur.
Het belooft weer een gezellig weekend te worden met pittige trainingen van Jos op ieders eigen niveau en de goede inwendige verzorging van de Stayokay.
Wij hebben de kosten zo laag mogelijk gehouden. De deelnamekosten komen op € 85,- p.p. inclusief alle maaltijden.
Er is maximaal plaats voor 20 personen.

De kanjers van 2012

Opgave vóór 30 september 2013 via de e-mail bij Carin en Jos.
E-mailadres:
bockxmeer0011@kpnmail.nl

Betalen kan op
bankrekeningnummer 841733678
o.v.v. trainingsweekend 2013.

Je deelname is definitief na het overmaken van de deelnamekosten.
Vol is vol!!

Carin en Jos van Bockxmeer

Triatlon Abbekerk

onderdeel zwemmen

Wat doet nu een hardloper in zwembad water? Ligt ie erin, omdat er geen douche aanwezig is, om zijn zware inspanning van een hardloopwedstrijd weg te spoelen of heeft dit een andere reden? De verklaring is simpel. Amber heeft twee groepen ingeschreven bij een triatlon. De animo was zo groot dat er meerdere groepen werden ingeschreven. Het onderdeel hardlopen was heel snel voorzien, het onderdeel fietsen iets minder. Het onderdeel zwemmen was het minst populair.

Ook ik werd benaderd om een team compleet te maken. Heb ja gezegd, maar wist niet dat ik het onderdeel zwemmen achter mijn naam kreeg. Een kilometer zwemmen, waar begin ik aan. (Hard)lopend doe ik er 4 minuten en 30 seconden over, maar in het water? Een vraagteken. Dat wordt hard trainen.

Zo gezegd, zo gedaan. Op de sportschool veel krachtoefeningen doen voor de rug- en buikspieren en vooral mijn schouders en veel zwemmen (schoolslag) in buiten- en binnenbad. Ook een nieuwe outfit gekocht, speciaal voor het zwemmen, zoals een zwembrilletje en een zwembroek. Beide van het merk Speedo; misschien geeft deze naam ook een extra impuls om hard te zwemmen. Mooi niet. De eerste twee baantjes van 50 meter waren niet erg snel: ik kwam uit op 5 minuten. Reken uit je winst. Dus er was veel werk aan de winkel om sneller te gaan zwemmen.

Even terugkomen op het brilletje. Op de site werd vermeld dat je op 2 en 3 augustus bij Ter Rede van Hoorn 1 km prestatiezwemmen kon doen, 500 meter heen en 500 meter terug. Ik doe mee, kat in bakkie. Om mijn ogen te beschermen tegen het vuile water van het IJsselmeer ben ik naar een sportwinkel gegaan om een zwembrilletje te kopen. Binnen 10 minuten had ik er een, maar voordat ik naar de kassa wilde, werd ik aangesproken door een vreemde vogel. Hij was ook op zoek naar een brilletje, want hij deed net als ik mee met de prestatiezwemtocht. Heb hem toen het brilletje aanbevolen dat ik in mijn handen had. Hij vond dit ook een leuk ding en hij stelde zich voor als Onno en bedankte mij voor mijn tip van het brilletje. Naar de kassa toelopend, zei hij: "Betaal jij of ik?" Antwoordde terug: "Heb een speciale creditcard bij me (cadeaubon), thanks." Oké, en hij wenste me met een ferme handdruk succes met die ene kilometer. De winkel uitlopend was ik nog steeds beduusd, wie deze vreemde vogel was. 's Avonds was Onno er inderdaad, samen met zijn vrouw en dochter. Wederom een ferme handdruk van hem en succeswensen. Begon me af te vragen: wie is deze Onno?

Bertho B., Rob S., Niels V. en Theo D. liepen ook op het terrein rond. Alleen Niels deed mee aan deze prestatietocht, de andere drie hadden ander verplichtingen. Ook van hen de woorden in de trend van succes, doe je best, zwem lekker en ga zo maar door.

Tijdens de instructie werd er verteld wat je niet en wel moet doen. WEL DOEN: afmelden als je uit de wedstrijd bent gestapt, bij de laatste boei links aanhouden, richting finish. NIET DOEN: je hand opsteken, als je een bekende aan de wal ziet - je wordt zonder pardon uit het water gehaald. Dan het water in. Voor ik het wist, was iedereen ver voor mij uit. Toen was het al duidelijk: ik word de laatste die over de finish gaat. 50 meter verderop werd ik geroepen door Bertho. Ik terugzwaaien, maar Bertho schreeuwde: "Hand naar beneden!" Helemaal vergeten, dat ik dit niet moest doen. Gelukkig mocht ik verder met mijn prestatie.

Nog 300 meter naar de finish te gaan. Ondertussen schalde door de speakers dat Onno van Veldhuizen over de meet was gegaan. Nu pas werd het mij duidelijk: Onno is de burgemeester van Hoorn!

Omdat er nog één deelnemer op het parcours zwom, ik dus, werd het onderdeel Afvalrace voor gevorderden met 5 minuten uitgesteld. De organisatie was genoodzaakt om mij de laatste boei aan de rechterkant te nemen om niet in tijdnood te komen. De laatste meters in het water gingen met vele aanwijzingen, omdat mijn zwembrilletje geheel was beslagen. Links, rechts, links, rechtdoor, doorzwemmen werd er van de kant geroepen. Horendol werd ik ervan. De finish heb ik gehaald, maar vraag niet hoe. Ruim een uur over gedaan. Het was zwaar, maar ik heb wel genoten. Aan wal gekomen werd ik door veel mensen gefeliciteerd met deze geweldige prestatie.

Zaterdagmiddag weer deze tocht gedaan, samen met Bertho en Bartina. Er stond op deze dag een stevige wind. Hoge golven. Zag ertegenop, maar we gingen met z'n drieën zwemmen, dus ik dacht: dat komt wel goed. We bleven met z'n drieën tot we in het water sprongen, want Bartina was meteen nergens meer te bekennen en Bertho deed een paar slagen en ik zwom 20 meter achter hem. Hij bleef wel constant op mij wachten. Klasse. Dit werd een barre tocht voor

mij met die hoge golfslagen. Tot het keerpunt, toen ben ik er mee gestopt. De prestatie van de dag ervoor en de hoge golfslag werden mij te veel. Met de speedboot van de Reddingsbrigade ben ik naar de finish gegaan.
Nu de dag van de waarheid: 1 september in Abbekerk. Samen met Marjan Herrema en Olga de Vries waren wij het team "Voor de Lol". Om 9.30 uur

was mijn starttijd. Benieuwd hoe het zou uitpakken na de vele trainingen, inclusief de ingelaste "droog"zwemles van Rob S. (voor een filmpje hiervan: zie de Facebook-pagina van de Loopgroep, red.). Was ingedeeld in baan 1, samen met Marco S. en nog paar snelle mensen. Binnen no-time lag ik al ver achter. De snelle mensen sloegen mij letterlijk aan de kant. Na 20 minuten had ik de baan voor mij alleen en kon mijn baantjes verder rustig doen. Had ik eindelijk de slag te pakken, werd ik na 29 minuten uit het water gehaald. Rennen naar het wisselpunt en Marjan H. kon aan haar deel beginnen (fietsen). Zij had ook flink getraind, want na 1:57 mocht Olga d.V. het chipbandje overnemen voor haar onderdeel (lopen). Ze wilde het in 55 minuten doen, maar kwam uit op 52 minuten. Een PR?? Het was een leuke dag en ik heb genoten en veel lol gehad. Vandaar de teamnaam Voor de Lol.

Gerrit-Jan Scholtens

Waarom Jos trainer werd...

Mij is gevraagd om eens iets van mijzelf te vertellen voor in het clubblad. Laat ik me dan eerst even voorstellen aan degenen die mij nog niet kennen. Ik ben Jos van Bockxmeer, getrouwd met Carin van Bockxmeer - van Diepen. Ik heb twee jongens die inmiddels al weer een tijd uit huis zijn. Van beroep ben ik kok en ik werk in het personeelsrestaurant van het VUmc. Ik train groep 1 op de woensdagavond. Ik houd van de hardloopsport, zeilen, schaatsen en ik zit geregeld op de racefiets. O ja, aquaria vind ik ook wel leuk.
Waarom heb ik op een gegeven moment besloten om hardlooptrainer te worden? Dit is eigenlijk nog niet eens zo'n makkelijke vraag, omdat het door verschillende factoren is ontstaan.
Zelf heb ik als atleet met vier trainers samengewerkt, waarvan de trainer die ik in Almere had, mij het beste kon trainen. Deze trainer begreep hoe hij mij moest motiveren om alles er uit te halen wat er in zat. Onder zijn begeleiding ben ik dan ook op het NL kampioenschap 10 km op de weg een keer bij de beste 10 geëindigd. Maar waarom nu zelf trainer worden?
Als atleet was ik altijd al redelijk eigenwijs en vond ik dat er altijd wel iets beter of anders kon binnen de trainingen en hierdoor ontstonden er natuurlijk levendige discussies over trainingsmethodiek.
Toen mijn resultaten als atleet wat minder werden, heb ik besloten om de cursus Trainer loopgroepen bij de KNAU te gaan volgen, zodat ik mijn ervaring en ideeën kon gaan overbrengen op anderen.
Natuurlijk begin je dan keurig in de lijn van de bond je trainingen te geven, maar al doende ging ik toch steeds meer mijn eigen weg en ontwikkelde ik mijn eigen stijl. Dit werd op een gegeven moment opgemerkt door AV Atos, waar mijn zus als atlete liep, en ik werd gevraagd om de topgroep over te nemen van Louis Vink.
Daar heb ik mogen werken met atleten zoals de broertjes Mohammadi, Edo Baart en Sander Rietveld, en heb ik een aantal keer mogen meemaken dat een atleet van mij NL Kampioen werd op zijn discipline: Sander Rietveld op de 800 m, Edo Baart op de 10 km en Rachid Mohammadi, winnaar Kerstcross Opmeer.
In die periode heb ik de nodige bijscholing gedaan met als resultaat dat ik me nu ook Trainer Berglopen mag noemen en Trainer Sportief wandelen. En natuurlijk nog een aantal bijscholingen ter bevordering van mijn eigen kennis betreffende het trainersvak.
Na zes jaar had ik het een beetje gehad als trainer in het topsportwereldje en was ik ook al trainer bij Loopgroep Hoorn. Ik besloot om bij AV Atos te stoppen en alleen nog trainer te zijn bij de Loopgroep. Het was tenslotte mijn hobby en niet mijn werk en dit kon ik prima verwezenlijken bij onze mooie club.
En zoals het dan ook gaat, heb ik ook bij de Loopgroep de eerste NL Kampioene marathon Masters (Ina Swinkels) bij de club getraind.
Ook ben ik nog lang niet van plan om te stoppen bij de club, want de uitdaging is hier nog steeds aanwezig.
Tot ziens op de baan of bij een loopje,

Jos van Bockmeer

de Fysiotherapeut

ISO 9001 HKZ

Last van uw **bewegingsapparaat**,
maak dan een afspraak bij een van onze **fysiotherapeuten**

- *Rugklachten*
- *Knieklachten*
- *Enkelblessures*
- *Liesklachten*
- *Hamstringblessure*
- *Shin Splint*

Uitstekende diagnostiek door middel van Echografie

Mobilito
Centrum voor sport en fysiotherapie

- *Sport*
- *Fitness*
- *Fysiotherapie*

MOBILITO Boekert 10, 1696 AH Oosterblokker Fysiotherapie
0229 247942 • meer info: www.mobilito.nl
ruime parkeergelegenheid • Fysiotherapie 6 dagen per week open

DE TREK OUTDOOR

De Trek
outdoor

De barefoot running specialist

5fingers, loop zoals je bedacht bent!

www.trekoutdoor.nl/5fingers
www.5fingers.nl

Strongmanrun 2013 Hellendoorn

Nu, 2 dagen nadat ik de Strongmanrun in Hellendoorn heb gelopen, heb ik er hele goede gevoelens over.
Ten eerste het gevoel van: WAUW, wat was dit vreselijk leuk om te doen.
Ten tweede het gevoel van: AUW, wat een vreselijke spierpijn. Niet alleen in de benen, maar overal. Schouders, armen, buikspieren: echt overal.
Verder een opengeschaafde knie, beurse ledematen enzovoorts. En ook nog een gescheurd Loopgroep Hoorn-T-shirt.
Het was begin van dit jaar dat ik de Strongmanrun op internet ergens tegenkwam. 18 kilometer hardlopen met 32 hindernissen. Leek me leuk en in een gekke bui direct ingeschreven.
Tussendoor blessures aan mijn kuiten gehad en superslecht (oftewel: niet) getraind.
Toen ik aan de start stond, was ik er qua voorbereiding niet echt klaar voor. 10 km trainen moest al met een pauze tussendoor.Maar, daar op het startterrein in Hellendoorn weten ze je wel op te zwepen. Als je in het startvak staat, krijgen ze de adrenaline wel in je naar boven.
Je staat daar met 8000 (achtduizend) hardlopers op een groot startterrein en alles start tegelijk. Keiharde muziek uit grote basboxen, opzwepende toespraken, allemaal camera-drones die boven het startvak vliegen en een startschot, dat wordt afgeteld door Wendy van Dijk. Een keihard startschot door een stuk of tien voetballen met karbiet weg te schieten. (Tuurlijk niet zo hard als bij onze eigen marathon).
Het parcours ligt in een geweldig mooie omgeving, alles gaat door de bossen. Over de paden, maar ook dwars door het bos tussen de bomen door, boomwortels ontwijken. Paden van rul zand.
Er stond ontzettend veel publiek langs de kant. Volgens de organisatie wel 30.000 mensen.Heel veel deelnemers zijn verkleed; er waren ook prijzen voor de beste uitdossingen. Zelf had ik mijn mooiste Loopgroep Hoorn-T-Shirt aan.
Maar het mooie zit 'm in alle hindernissen die je onderweg moet nemen. Je komt echt van alles tegen.
Hebben ze bijvoorbeeld een sleuf dwars op het pad gegraven van 1.5 meter diep. Spring er in en probeer er uit te klimmen. En dan gewoon 10 van die sleuven na elkaar. Of een schutting van 1.50 meter hoog. Klim er over en ren verder. Maar 20 meter verder staat er weer een. En zo staan er nog een stuk of 10. Of die schuttingen van 2.30 meter hoog, 5 achter elkaar. Zie er maar overheen te komen. Zonder hulp van je medeploeteraars lukt het niet. Meerdere keren kom je een net tegen waar onderdoor moet worden getijgerd. Hellingen à la Klimduin Schoorl, maar dan ff steiler. Op handen en voeten naar boven, 50 meter verderop je kont weer naar beneden. En dan nog 3 keer op en neer.
Neem die grote zeecontainers die dwarsover op je pad staan. Aan de bovenkant zijn ze open, ze zitten tot de rand vol met water. Klim omhoog, spring erin, probeer weer over de rand te komen en spring er uit. Een grote klimberg van zeecontainers en strobalen. Omhoog klauteren en aan de andere kant weer ongeschonden naar beneden zien te komen.
Ook moesten we kruipen door rioolbuizen met een diameter van ongeveer 75 cm. Op zich niet zo bijzonder was het niet dat er een halve meter baggerwater in stond. Dus hoofd een beetje scheef houden, dan kon je blijven ademen.
Klapstuk was wel de stellage van ongeveer 12 meter hoog. Eerst met traptreden omhoog, maar het waren wel treden van 1.5 meter hoog. Klimmen dus. Boven ging je met een gigantische glijbaan zo het plaatselijke zwembad in. Even verderop lag een stapel oude autobanden waar je overheen moest zien te komen, met gelijk daarachter een klimrek van een meter of 5 hoog.
Of dan die tunnel van een meter of 15 waar je doorheen moest rennen. Aan het plafond hingen allemaal touwtjes te bungelen tot op de grond, maar ja, daar was wel doorheen te komen. Ware het niet dat die touwtjes schrikdraden waren…
Verder was er dan ook nog die grote baggerbak met prut zo dik als stroop.

Houten balken ter hoogte van het wateroppervlakte. De bedoeling was dus om ONDER de balken door te gaan!
En dan, na 18 kilometer is daar de finish. Bijna jammer, zo leuk vond ik het.
Er wordt een grote medaille omgehangen en even verderop staan containers vol water om de ergste bagger af te spoelen. Maar eerst staat er nog een legertje heel erg mooie jongedames klaar om je met een grote spons en heel veel zeepsop schoon te wassen. Gewillig laat ik dit allemaal gebeuren.
2 uur en 39 minuten is niet snel voor een 18 kilometerloop.
Achter in het startvak starten en dan als 1741-ste van de 8000 finishen is toch weer niet zo slecht.
Al met al heb ik een geweldige dag gehad. Volgend jaar weer, zeker weten!!

Cees Rood

Estafettestokje

Mariska, bedankt voor het doorgeven van het estafettestokje.
Ik zal een klein beetje over mezelf vertellen. Mijn naam is Monique Roos en ik ben getrouwd met een hele leuke man, Ferdy Roos, voor velen wel bekend, denk ik. Ferdy is de webmaster van de loopgroep en zit in de PR van Marathon Hoorn. Samen hebben we twee dochters, Mandy van 11 jaar en Daisy is 9 jaar. Zij doen ook wel eens mee met een loopje en elk jaar lopen ze de wijkenloop in Zwaag, de Jan Jong-loop. Deze loop is vernoemd naar mijn vader, die jarenlang hardloper is geweest en een van de leden van het eerste uur van Loopgroep Hoorn is. Elf jaar geleden kreeg hij, vlak voordat hij met de VUT zou gaan, een herseninfarct waardoor hij aan één kant verlamd geraakt is. Nu is hij erelid van de loopgroep. Ieder jaar doet hij het startschot en een speech; dat is altijd erg confronterend en emotioneel voor hem, maar ik ben geweldig trots op hem en op mijn moeder. Mijn vader is een doorzetter, geen klager maar positief ingesteld, een voorbeeld voor mij. Mijn moeder verzorgt hem thuis, dat is zwaar, maar samen redden ze het.
Eigenlijk ben ik een beetje opgegroeid met het hardlopen. Mijn vader ging zondags vaak naar een loopje toe en mijn broers en ik deden dan ook wel eens mee. Toen begreep ik nog niet wat er nou zo leuk aan is, je werd er alleen maar moe van. Wel viel het mij op dat er meestal een leuk sfeertje hing met veel blije mensen, zou dat dan door dat hardlopen komen?
Nu is het voor mij ontspanning, lekker even tijd voor jezelf, je hoofd leeg maken en een beetje afzien, ik word er (bijna) altijd vrolijk van.
Toen ik Ferdy leerde kennen, hebben we samen het wandelen ontdekt. Vaak gingen we naar Schoorl en we hebben samen het Pieterpad gelopen. Van Pieterburen tot de Sint-Pietersberg in Maastricht. Zo'n 500 km. Een geweldige ervaring was dat.
Later zijn Ferdy en John (Temme) ook bij de loopgroep gegaan. Ferdy kan helaas zelf niet meer lopen vanwege een blijvend heupprobleem. Dat is heel jammer en moeilijk, maar gelukkig maken we samen nog mooie wandelingen, zoals de Dam tot Dam, Egmond en de 30 van Zandvoort.
In het voorjaar van 2012 heb ik me samen met Anneke van Leijden (we zitten samen in het bestuur van zwemvereniging INO) opgegeven voor Start tot Run op zaterdagochtend onder begeleiding van Marco Schoen. Na deze 6x zijn we StarttoRun2 gaan doen met als doel de 5 km tijdens de Marathon Hoorn te lopen. Samen met de hele groep hebben we dit volbracht, gesteund door Marco. Door zijn enthousiasme en het vertrouwen in ons is het gelukt. Wat was ik trots op mezelf: ergens half maart begonnen met hardlopen en in mei, op Moederdag, 5 km gelopen. Ik ben lid geworden van de loopgroep en op zaterdagochtend gaan trainen bij Piet.
Op dit moment ben ik net hersteld van een blessure aan mijn bovenbeen. Langzaam ben ik bezig met minuutjes hardlopen en tussendoor wandelen. Als ik straks weer wat langer achter elkaar kan lopen, ga ik mij voorbereiden op mijn volgende doel: de 10 km. In mijn eigen tempo en met een rustige opbouw moet dat lukken!

Ik geef het estafettestokje door aan Anneke van Leijden.

Monique Roos

Wist u dat

… de lief- en leed-functionaris nu zelf getroffen is door een blessure. Onlangs brak zij een voet en zit voor een aantal weken in het gips. Wij wensen Bartina een snel herstel toe en dientengevolge een spoedig rentree op onze baan.

… het lidmaatschap bij ons niet altijd bevorderend werkt voor een duurzame relatie. Marissa Bakker is nu ongeveer 8,5 jaar lid van de vereniging en is in augustus jl. in het huwelijk getreden na een totale verkeringsperiode van 11 jaar. Het gelukkige stel gaat dit vieren in Borneo; wij wensen hen veel plezier en geluk.

… Mariska Sas en John Temme wel een mooi voorbeeld geven; beiden inmiddels voorzien van twee kids!

… ik in ons vorige clubblad vijf lopers vermeldde die voorzien zijn van het beroemde wereldbolletje. Groot was de commotie, want ik was een paar leden/donateurs vergeten.

… ik allereerst ik bij de voorlaatste wijkenloop, omgedoopt tot de Jan Jong-loop, op het matje werd geroepen door dezelfde Jan Jong. In zijn actieve loopperiode heeft hij vele duizenden kilometers in wedstrijden gelopen en is uiteraard ook in het bezit van een wereldbolletje.

… Klaas Lakeman niet kon achterblijven. U kent hem allen als de voorzitter van de Stichting Marathon Hoorn en schitterde recent nog bij de Hemmeromloop.

… ten slotte de ontwerper van het wereldbolletje dit kleinood aan zichzelf uitreikte vele jaren geleden. Ik bedoel natuurlijk Wietze Pathuis.

… in de reeds gemelde Hemmeromloop op 25 augustus het je scheel van het geel werd voor je ogen. Echter kwamen er een paar roodhuiden over de finish en dat bleken genoemde Wietze en Willem van der Tak te zijn. Zo heet was het.

… ook in de voor de eerste keer georganiseerde Vooroeverloop, Enkhuizen-Andijk-Medemblik, het warm was en veel geel aanwezig. Schrijver dezes was met zijn kleinkinderen naar Oegstgeest, museum Corpus. Heel leerzaam o.a. geleerd dat een broodje kaas er 24 uur over doet om het lichaam als poep te verlaten.
Derhalve heb ik als lunch geen broodjes kaas genomen maar een broodje met lekkere paling. Die kan zwemmen en zal mijn lichaam sneller verlaten!!!

… de foto in het vorige clubblad slechts door één persoon geraden is en deze moest ik diskwalificeren. Het betrof Marco en U weet direct wie achter de fraaie foto school ging, namelijk Amber Schoen.

… de fles wijn aan de voorraad toegevoegd is. Bijgaand weer een plaatsing van een historische foto van een manlijk lid van de vereniging. Teneinde de oplossing te vergemakkelijken geef ik voortaan een klinker welke in de voornaam en/of achternaam voorkomt. Wij gaan starten met een makkelijke, namelijk de letter .....e.....
Jullie oplossing gaarne naar
info@loopgroephoorn.nl of
edmeunier@quicknet.nl

… niet te ontkomen valt aan ook minder aangename berichten. Trainer Jan Baart is gestopt met het training geven op de woensdagavond. Jan, namens je gehele ploeg: hartelijk bedankt.

… Ton Hollak opriep om tijdens zijn drieweekse vakantie in september onze clublocatie niet in een puinhoop te laten veranderen en hij spontaan in de persoon van Ruud Zijlstra een prima vervanger vond. In de laatste week van augustus is Ruud door Ton ingewerkt en alles is heel gebleven.

… de gehele baan voorzien is van een nieuwe asfalt deklaag en het voormalige bruggetje vervangen is door een heuse tunneldoorgang. Volgens insiders loopt het nu sneller en dit is dus een reden om de trainingen te gaan bezoeken. Verras de trainers maar.

… een aantal leden hier direct gevolg aan heeft gegeven, want wij konden waarnemen dat Beatrice van der Tuin en Piet van der Zande, na een maandenlange afwezigheid, weer present waren en niet alleen om koffie te drinken.

… Riet Kalsbeek ook weer voorzichtig aan het programma meedeed.

… zij allen bezig zijn om te schitteren bij de komende Nadine OK Run en in november de Eenhoornloop.

… onze Loopgroep ook bezig is met het oprichten van een zwemafdeling. De zeer gedreven motor hiervoor is Gerrit-Jan Scholtens, een specialist in de schoolslag. Oefeningen worden door hem gedaan in onze kantine.

… de najaars-Start-to-Run op 7 september jl. gestart is met een 15-tal gedreven sporters.

… U nog alle tijd hebt om te schaven aan de conditie, dus komt allen naar de diverse trainingsmogelijkheden!

… we onze eigen Loopgroep-groep op Facebook hebben met op het moment van schrijven 136 leden? Niet alleen lief en leed, foto's en ervaringen kunt u hier delen, maar loopmaatjes of een startnummer voor of een lift naar een leuke loop vindt u hier ook.

… zelfs in het buitenland getraind en reclame gemaakt wordt voor de Loopgroep, getuige de foto's op Facebook: Eric v.d. Berg in Bowling Green, Ohio, Hetty Bakker in de Ardèche, Harry Stam in Oostenrijk en Louiza Voorthuijzen in Mundo, Curaçao.

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