LOOPGROEP HOORN

maart 2014 jaargang 16, nummer 63

- Maar euhh hoe werkt het en wat gaan we dan doen? Nou, we krijgen een kaart en dan moeten we het maar uitzoeken. **IT'S all about planning….**

Colofon

LOOPGROEP HOORN

Loopgroep Hoorn
Opgericht 17 Sept. 1997

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

Secretaris: Dirk Exalto
tel.: 0229-235217

Penningmeester
Sylvia Koomen
tel.: 0229-242046

Leden:
Dennis Bruin
Ruud Zijlstra

Ledenadministratie: Ed Meunier
Tel.: 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
Willem van der Tak
clubblad@loopgroephoorn.nl
Sluitingsdatum 26 mei 2014

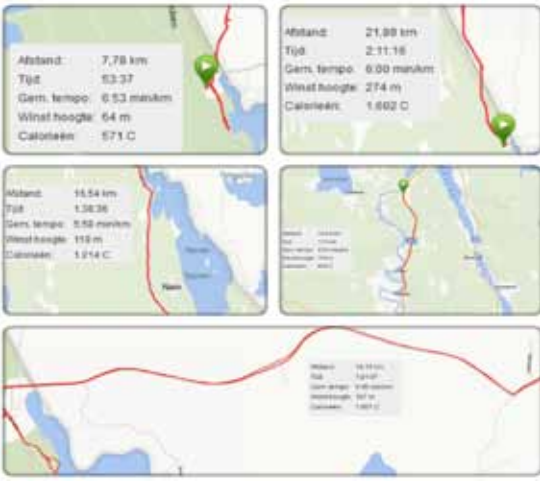
Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Van de Voorzitter

Het is al weer even geleden dat ik schreef: de winter komt er aan en het zal kouder gaan worden. De winter is er wel geweest maar geen sneeuw en vorst om over naar huis te schrijven. Dit zag je ook in de trainingen terug waar er meer mensen waren dan normaal gesproken.
Er is hard gewerkt door vele mensen aan de inhoud van het beleidsplan welke door Martijn en Dirk is gemaakt en de interviews van leden. Het beleidsplan is tijdens de ALV op 10 februari gepresenteerd door Martijn. De aanwezige leden hebben na het gehoord te hebben en goede vragen te stellen akkoord gegeven om het plan verder uit te gaan werken. De hoofdlijnen zijn gepresenteerd aan de leden.
Met het nieuwe seizoen van 2014 is Carin van Bockxmeer gestopt met de feestcommissie en zij is in de bloemetjes gezet tijdens de ALV. Ook is Tiny de Boer gestopt en het bestuur bedankt haar voor de jaren van vrijwillige inzet voor de vereniging en de verslaglegging van de notulen in het bestuur. Ook
Tiny is in de bloemen gezet. Ik wil beide dames bedanken voor het werk wat zij gedaan hebben en ik hoop dat we ze in de toekomst nog vaak zullen zien. Ook Ed wordt bedankt voor de koffie op maandag en Alex Kramer is zijn vervanger geworden. En de mensen die op de zaterdag trainen hebben ook gezien dat Truus van der Tak assistentie heeft gekregen van Davy Smit. Hij loopt tijdelijk mee omdat hij bij Loopgroep Hoorn zijn maatschappelijke taak uitvoert welke via de school verplicht is. Davy traint op de zaterdag en helpt zo extra vrijwillig mee voor de training en na de training.
Naast het aftreden van Tiny de Boer en Linette Bonnema zijn er twee nieuw bestuursleden toegetreden. Dit zijn Ruud Zijlstra en Sylvia Koomen. Ook hen wil ik welkom heten en veel succes wensen. Met de ALV is er ook gesproken om het aantal bestuursleden uit te breiden van 5 naar 9 leden en de statuten aan te passen naar de huidige tijd. Hierop is positief gereageerd door de leden. Het bestuur zal dit verder uitwerken en gaan vastleggen.
Leen Wegman die sinds eind vorig jaar bij de Loopgroep is gekomen en zijn weg heeft gevonden in de trainersgroep is een van de nieuwe trainers. Jessica Bustos Soza is sinds enkele weken bij de vereniging gekomen en ook zij heeft haar trainerspapieren net als Leen. Ik wil beide hartelijk welkom heten namens het bestuur.
Op de zaterdag om de paar weken zijn Ruud, Marco en Piet Blokland bezig met de trainersopleiding LT3. Binnenkort zullen zij examen gaan doen en zij zijn hier druk mee bezig, naast hun normale werk en de trainingen die zij geven. Heren succes met de laatste loodjes.
De Clinic is inmiddels in volle gang en de opkomst is groot te noemen en dit om zich zelf voor te bereiden in groepsverband naar de Marathon van Hoorn en ieder voor zijn eigen afstand. Het kan op enkel momenten nog drukker gaan worden als binnenkort de Start to Run weer gaat beginnen en iets later de Start to wijkenloop. Ook hier zal weer gewerkt worden om iedereen op zijn manier te laten trainen.
Met het afsluiten wil ik alle leden en vrijwilligers bedanken die zich inzetten om dit alles voor elkaar te krijgen. Dit kan alleen met jullie steun en vertrouwen.

Loopgroeten, Bertho Elings

3 weekjes in Uvanå (Zweden)



Conny heeft een huis gekocht in Zweden en vroeg mij of ik 3 weken mee wou om te kijken en eventueel wat te klussen en gewoon te genieten. De keus was dus gauw gemaakt en we boekten een bootreisje van Kiel (Duitsland) naar Göteburg (Zweden) waarbij de autorit van Westwoud naar Kiel zo'n 550 km is en van Göteburg omhoog naar Uvanå nog eens zo'n 380 km. In de avond vertrok de boot om kwart over 8 en de volgende dag in de ochtend kom je ook ongeveer om kwart over 8 aan en kun je zo uitgerust vanaf de boot weer verder rijden. Aangekomen bij het klassieke blauwe Zweedse huis (zie foto) heb ik mijn ogen uitgekeken. Een klein lief gehucht midden in de natuur met meren

en bossen met snelstromende beekjes en bergen. Alles wat je je maar kunt wensen, garage, klein vakantieverblijf, tractorgarage, houtschuur en nog wat bergingen in totaal een oppervlakte van ongeveer 2500 vierkante meter, ongelofelijk!

Het huis werd bijna leeg opgeleverd, op een koelkast , gasfornuis en zelf nieuw gekochte houtkachel na. Ik sliep hierdoor 3 weken op een dun campingmatje en een goede slaapzak, maar je kunt begrijpen dat na een paar dagen op de grond slapen mijn lichaam begon te protesteren, dus ik denk dat ik van de 3 weken maar 1 week redelijk geslapen heb en de rest belabberd, maar heb wel vreselijk genoten en ook nog 5 keer hard gelopen wat mij afgeraden werd door iemand die ik tegenkwam en op zijn thermometer wees waarop het -27 graden Celsius was en in gebroken Engels, want hij begreep al snel dat ik geen Zweed was en geen Zweeds sprak. Hij maakte mij duidelijk dat dit niet verstandig was om te doen, de weg waar ik op liep kwam maar 1 x in de 3 uur een auto langs en als ik mijn enkel zou verzwikken of iets anders vreselijks, ik binnen 20 minuten onderkoeld zou zijn en daarbij ook nog eens gevaar voor wolven (beren zijn in winterslaap) en andere

gevaren wel te begrijpen, maar ja maak dat een loopgekke Hollander maar eens wijs, die doet toch lekker wat hij zelf wil!
In één van mijn loopjes (een halve marathon) kwam ik thuis en Conny begon hard te lachen en zei blijf staan ik maak een foto, daarna in de spiegel gekeken en begreep wat er zo grappig aan was, mijn baard(je) was aangevroren met ijs en ik leek kabouter Plop himself wel. Mijn drinkbidon was overigens ook stijf bevroren na 3 kwartier lopen dus kon onderweg ook niks drinken. Heb een kleine collage gemaakt van mijn 5 loopjes dat je een beetje een idee hebt van hoeveel en wat ik ongeveer gelopen heb. Heb erg veel geklommen en gedaald in de bergen, kilometers lang en het viel mij reuze mee dat ik geen één keer spierpijn heb gehad. Voor de rest wat geklust in huis, hier en daar wat schoongemaakt en lekker genoten. Zweden tot de volgende keer.

Tom Souverein

Even voorstellen:

Ik woon met mijn man en twee kinderen van 11 en 15 jaar in Hoorn. Ik loop sinds 5 jaar bij de Loopgroep Hoorn. Ik doe nu voor de derde keer mee met de clinic voor de halve marathon in Hoorn. Dit is een echte aanrader. Het is een gezellige manier om gezamenlijk aan een doel te werken. Ik loop de halve niet in Hoorn, maar in Millau, Frankrijk. Mijn ervaring zal ik t.z.t. met jullie delen in het clubblad.

Cijfers achtervolgen mij me hele leven al. Bij de ING, accountantskantoor, op de financiële administratie van Welke en in mijn werk als budgetcoach. Daarom vind ik het leuk om als penningmeester aan de slag te gaan voor onze club.

Vriendelijke groet,
Sylvia Koomen

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

Hondeweer

Op een late woensdagmiddag als ik uit mijn werk kom, lonkt onze grote, luie bank naar mij waarop je zo lekker kunt bijkomen van een werkdag onder zo'n comfortabele dikke woondeken. Ik heb net ontdekt dat Marco met de auto naar z'n volleybaltalentjes is die hij van half 5 tot half 8 training geeft. Dat wordt dus fietsen, tenzij ik een app van Moniek krijg dat ze me kan ophalen.
Het hele gezin komt in actie op woensdag. Kiara heeft vanavond polotraining, Naomi volleybaltraining en ik looptraining, tenminste… áls ik ga. We eten met z'n drieën, het begint te plenzen en we horen de wind rond het huis gieren. Ik mag niet verzaken want dat is voor Naomi een reden om óók te verzaken. Zij moet naar sporthal de Kers, vanuit de Grote Waal nog net even verder fietsen dan de Loopgroep. Prinses Kiara wordt opgehaald en zwemt in een warm zwembad. De whatsapp is helaas oorverdovend stil, maar ik besluit toch maar te gaan want ik weet dat mijn maatjes er vanavond ook zullen zijn. Ik spring op m'n fiets en gaandeweg word ik een beetje bang. Het waait loeihard en de bomen zwiepen gevaarlijk heen en weer onder onheilspellende geluiden. Ik lijk wel gek! Halverwege krijg ik telefoon, Naomi aan de lijn. Ze fietst bij het station en vraagt of ze alsje-alsje-alsjeblieft mag omkeren naar huis. Omdat ik mezelf al voor gek heb verklaard, mag Naomi omkeren. En ik? Ik trap door tegen de regen in. Kom als verzopen kat op de Loopgroep en inderdaad, mijn loopmaatjes zijn gelukkig ook van de partij!
Na wat getwijfel van mijn kant "we kunnen ook op de baan blijven, dan kunnen we stoppen als het te erg wordt" of "ik denk dat ik voor een kop thee in de kantine ga", gaan we toch op pad voor een duurloop onder deze barre omstandigheden, omdat mijn sterke loopmaten vinden dat ze niet voor niets zijn gekomen. We herhalen meerdere keren dat we wel gek lijken. Zijn we altijd blij om even uit te kunnen hijgen bij een rood stoplicht, nu zijn we blij als ze groen zijn, want stilstaan in dit hondenweer maakt de kans alleen maar groter rechtsomkeert te maken. We besluiten met z'n allen te blijven kletsen, want afleiding is de beste remedie. De medailles op de Olympische Spelen is een dankbaar onderwerp waar iedereen over mee kan kletsen, en ook het snowboarden en skiën was vet gaaf om te zien! Toch ontkomen we er niet aan, we mopperen. We proberen plassen te ontwijken, maar dat lukt niet echt. Met soppende schoenen, kouwe jatten en natte neuzen lopen we 9.5 km. Bij aankomst op de baan heb ik er genoeg van, meteen linksaf de kortste weg naar de kleedkamer, op naar mijn droge kleren die ik uit voorzorg al op de kachel heb gehangen. Anderen zijn stoer en maken de 10 km vol. Wacht mij na een kop thee in de kantine de terugweg naar huis. Had nog even gehoopt dat Marco na zijn volleybaltrainingen de auto bij de Loopgroep zou neerzetten om op mijn fiets naar huis te gaan, maar helaas, mijn stalen ros staat op mij te wachten. Pffff! Ingepakt als de verschrikkelijke sneeuwvrouw met regenbroek, capuchon en sjaal tot aan mijn ogen kom ik thuis, blauw van de kou, linea recta richting de douche. Een half uur later lig ik onder ons dekbed bij te komen van m'n barre avontuur van vanavond. 7 km fietsen en 9.5 km rennen, menigeen had er onder deze omstandigheden vanaf gezien. Eindelijk… daar komt dan tóch nog de voldoening! Gelukkig maar, want daar doen we het tenslotte voor, anders had die heerlijke bank het veel vaker gewonnen van mijn wil om te rennen.

Amber Schoen is getrouwd met Marco. Samen hebben ze 2 dochters, Naomi van 17 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.

Groetjes
Amber.

Even voorstellen:

Hallo allemaal, ik kreeg van Monique van Kilsdonk de vraag gesteld: wil jij je als nieuwe trainer voorstellen aan de leden van de loopgroep. Wat een eer! Daar gaat hij dan. Leen Wegman is de naam. Ben getrouwd en we hebben 2 kinderen. Op woensdagavond geef ik training aan groep 2, een beste groep. Zaterdag doe ik de 10 km clinic en voorlopig ook de zelfde groep op maandag avond. Ben ruim 2 jaar Vutter, heb het grootste deel van mijn arbeidzaam leven, 33 jaar gewerkt bij de ANWB als wegenwacht. Naast hardlopen en training geven zit ik regelmatig op de racefiets, de mountainbike of de strandfiets. Soms een wedstrijd soms een prestatie tocht. Een andere hobby is het repareren en onderhouden van alle soorten fietsen. De vakantie brengen we meestal door in

Zuid-Frankrijk, lekker eten lekker drinken, wandelen in de heuvels en fietsen in de bergen.
Groeten Leen.

IT'S all about planning....
Behalve die sloot

Het begon met een bericht op facebook. Moniek van Kilsdonk, bekend van hardlopen en andere aparte uitdagingen, had iets leuks gezien in Den Helder. Een combinatie van traillopen en kaartlezen. Aangezien ik net in het najaar trailtrappertjes had aangeschaft dacht ik daar net zo over, leuk Moniek doen we!

Maar euhh hoe werkt het en wat gaan we dan doen? Nou, we krijgen een kaart en dan moeten we het maar uitzoeken. Lekker dan en hoe verder? Op die kaart staan punten en dat zijn stempelposten.
Als je van alle punten een stempel hebt en weer aan de start/finish bent dan ben je klaar.
Okay, en hoe weet je dan hoe je moet lopen? Kijk daar begint de lol, dat bepaal jezelf. En hoever is het dan lopen? De organisatie zegt 22km. Lekker dan ik heb net Egmond uitgewandeld met een onwillige heup. Afijn, ik ga eerst wel ff kijken op de kaart en dan zien we verder wel.

Ondertussen heb ik mijn loopmaatje Jacqueline Prins zo gek gekregen om ook mee te gaan. Ik denk als ik het niet red kunnen die 2 meiden mij altijd nog dragen.

Het is de week voor de wedstrijd en nog altijd geen kaart. Net als Moniek de organisatie voor amateurs wil uitschelden valt de kaart in de mailbox. Het puzzelen kan beginnen.

Het is al snel duidelijk dat we eerst een stuk door de duinen moeten en dat het stuk over het strand als laatste moet. Windje in de rug, wel zo lekker in de finale. Er zijn voor de lange route 15 stempelposten en met behulp van satellietfoto's gaan we alle drie aan de slag. Al snel heb ik via afstandmeten.nl een route in elkaar geknutseld, ff mailen naar Moniek en Jacq en horen wat die te melden hebben. Mooie discussie met Moniek over de mail en aan de telefoon. We kunnen daar niet langs want daar staat prikkeldraad en waar is punt 5 in jouw route? Euuuh, oeps vergeten. Opnieuw aan de planning en na een mooi tijdje pielen met de muis over satelliet foto's hebben we 2 alternatieve routes. Een veilige en een korte gewaagde variant. De voorpret alleen was al top.

Op de dag zelf ruim op tijd in de auto en op naar Den Helder. Aangekomen bij de friettent met uitzicht op zee nemen we de route nog even door. Na veel puzzelen is er een gewaagde route uitgekomen van 16.45km. Onderweg kunnen we afwijken als er toch nog prikkeldraad of een onvoorziene sloot is…

Na het startschot knallen we direct naar de eerste stempelpost, tja want als je daar een beetje laat aankomt dan sta je dik in de rij en daar gaat je eindtijd niet van blozen hè. Omdat we vooraan lopen en alle drie hetzelfde aan hebben zijn we voor de fotografen een dankbaar plaatje. Ik prijs me gelukkig met 2 knappe meiden op stap te zijn. Na het fotomomentje voor de Helderse Courant schieten we de dijk af en rennen we door de straten van Huisduinen naar de kerk voor de volgende stempel, gaat lekker rap. Hierna direct door naar de duinen en daar worden we opgewacht door ons bekende duo Loopfotografen Roy en Inge. Altijd leuk als je supporters hebt onderweg (en een mooie foto).

Het weer zit mee en de wind in de rug en geen regen lopen we richting het vliegveld De Kooy.
Dan begint de gewaagde route, op de satelliet was daar toch echt geen sloot hoor. Maar toen wij na 3 kilometers verder aankwamen bij die sloot lag ie daar echt. Oude satellietfoto dus.
De dames kijken mij vragend aan, en wat nu? Ik ga echt niet terug hoor dus hup de sloot in. Tot net het kruis niet nat (herenhoogte dus), zo diep was ie en 5 meter breed. Aangekomen aan de andere kant hebben we het koudddd. Gelukkig is dit na 10 minuutjes al weer

over. Snel door naar hindernis 2, we zien dat er een poort openstaat achter een manege. Dat is boffen en we volgen de

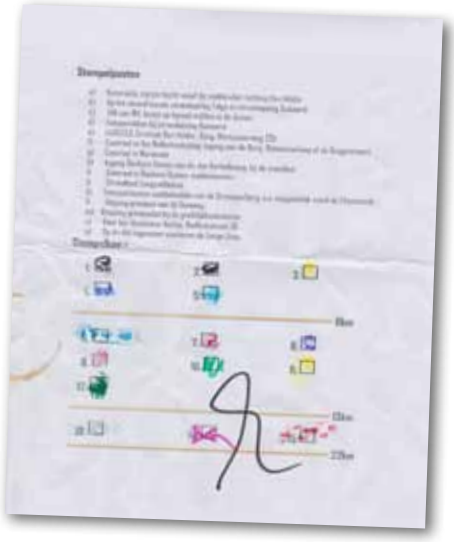
ideale route terug naar de duinen. Langs een mestscheppende verbaasde dame en over een paar dammetjes bereiken we de duinen. Hier had Moniek dat prikkeldraad verwacht, en dat was er niet! Dus rechtuit de duinen in recht op de volgende stempel af. Check, nu nog even over het strand en dan aantikken.

Onderweg worden we tegemoet gelopen door minder goeie speurders. Blijkt dat ons richtinggevoel het goed doet.

We vernemen nog op het strand dat Moniek en Jacqueline allebei op het podium staan als we niet worden ingehaald. Inmiddels wil mijn rechterbeen allang naar huis dus dat wordt lastig. Maar een podiumplek voor de meiden doet wonderen dus hup weer rennen.

De planning vooraf was fantastisch. We finishen na 1.30 met precies 16.5km op de meter. De organisator kijkt ons verbaasd aan en zegt dat dat niet kan. Wij weten wel beter en nemen dankbaar de prijzen in ontvangst. IT'S ALL in de Planning. Voor iedereen die eens iets anders wil. Trail Xperience in Den Helder.

De groeten van Marco Schoen.



Beste loopvrienden,

Voor zover nodig wil ik me even aan jullie voorstellen.
Ik ben Ruud Zijlstra 54 jaar, getrouwd met Sonja, samen hebben wij dochter Laura en niet te vergeten Stacey, onze Cocker Spaniel.

Geboren en getogen in Amsterdam Oost in de Pretoriusstraat, in een gezin met zeven kinderen.

Mijn carrière begon op kleuterschool "Doornroosje", waarna lagere school "Willem Beukel" en de Breitner Mavo volgden. Via het uitzendbureau ben ik daarna gaan werken als hulpje in de slagerij bij een winkelcentrum in Amsterdam Noord. Heerlijk koeientongen schoonmaken en gehakt draaien. Hierna heb ik bij Heineken gewerkt op de Mauritskade als kantoorklerk, netjes documenten op alfabetische volgorde opruimen enzovoort.

Diverse familieleden werkten toentertijd bij het GEB, waaronder mijn vader als hoofdfitter bij het Gas. Zijn laatste kunstje was het aanleggen van de fakkels op het Rembrandtplein bij Amsterdam 700. Ik hoor het hem nog zeggen, als je eenmaal ambtenaar bent zit je gebeiteld voor de rest van je leven, hij moest eens weten, die beste man. Ik kon daar toen ook werken en ben begonnen als meteropnemer, wat ik behoorlijk wat jaren heb volgehouden en ben daarna doorgestroomd naar de afdeling Incasso. Na diverse naamsveranderingen ben ik, na 36 jaar, nu werkzaam bij Liander als meterkast specialist.

Mijn grootste hobby's zijn hardlopen en knutselen in ons oude huisje op de Drieboomlaan . Vakantie vieren we het liefst in Spanje aan de Costa Brava.
Zes jaar geleden heb ik mij, samen met Onno Willemse, aangemeld bij Loopgroep Hoorn. Bij de clinic de eerste

loopmaatjes Ton, Trudy, Tineke en Regina leren kennen en ja ze lopen allemaal nog. En nu de volgende stap, actief deelnemen in het bestuur. Een logische stap in een vereniging die ik elke week als een warm bad ervaar en tot mijn grote vreugde zie ik steeds meer matties die zich inspannen voor deze fantastische club.

RunColor.

Custom made Sportswear 100% Fair Trade

De kleurigste sportkleding van Nederland.

- Hardloopkleding
- Fietskleding
- Schaatskleding
- Teamsport
- Kinder sportkleding

Loopgroep Hoorn

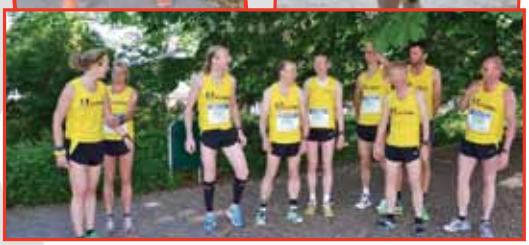
Alle kleding op voorraad.

Ook shorts met een rechte pijp, hardloop rokjes, trainingspakken.

20% of meer korting op de voorraad.

Fietskleding

Prof en amateur.
Vanaf één tenue.
Geen ontwerpkosten.



Hoe werkt het?

Stuur je ontwerp (met logo) in kleur naar info@runcolor.nl. je ontvangt een digitale schets van je shirt en broek met daarbij behorende prijs.

Kijk voor meer informatie op de website: **www.runcolor.nl**

Trainer aan het woord...

Hallo,
Mijn naam is Erik van der Oord en sinds ongeveer een jaar geef ik training aan de woensdagmorgengroep. Dus het is tijd dat ik mezelf even voorstel.
Ik ben 45 jaar, getrouwd, ik heb een zoon van 22 jaar, Rico, en een dochter van 20 jaar, Jessie.

Zelf ben ik zeven jaar geleden weer serieus begonnen met sporten. Dat was na een periode van niets doen, maar daar voelde ik me op een gegeven moment niet meer goed bij. Dus ben gaan hardlopen en fitnessen, met als resultaat dat ik lekker kon lopen, fitter was en me beter voelde. Voordat ik het wist liep ik mijn eerste wedstrijdje en was ik echt verkocht. Ik heb toen echt veel gehad aan de trainingen die mij werden aangeboden op de loopgroep, omdat mij daar verteld werd hoe ik moest lopen, hoe ik sneller kon worden, enz. enz.

Drie jaar geleden heb ik de opleiding tot sportmasseur gevolgd. Dat is een fijne achtergrond voor het training geven: je leert hoe de mens in elkaar steekt, wat hij allemaal wel en niet aan kan, hoe je welke spieren kunt trainen, onderhouden

en rekken... Ook zit er een stuk inspanningsfysiologie in de opleiding, waardoor ik weet met welk soort training je afvalt, sterker wordt of een betere conditie krijgt. Blessurepreventie en -behandeling komen natuurlijk ook goed van pas.

Toen ik werd gevraagd of ik de woensdagmorgengroep van Hetty over wilde nemen, heb ik daar niet lang over hoeven nadenken. Ik heb het meteen gedaan en ik heb tot nu toe altijd veel plezier gehad in het training geven. Als de lopers het naar hun zin hebben, heb ik dat ook. Ik probeer de trainingen zo gevarieerd mogelijk te geven. Soms een circuitje als warming-up, dan weer wat boksbewegingen of training van rompstabiliteit… Van alles wat. Als de kreten vallen van 'ooooh nee' of 'pffff' dan weet ik dat het weer goed zit. Ik loop graag zelf mee met de groep om de lopers ook onderweg te motiveren. Hopelijk blijven ze op deze manier de training afwisselend en leuk vinden, en worden ze natuurlijk fitter, gezonder en sneller.
Ik heb het dus erg naar mijn zin bij de loopgroep. Ook door de enthousiaste, gezellige mensen.
Ik hoop dat jullie het ook naar je zin hebben!

Tot snel,
Groetjes Erik

Exalto.biz koningsnachtloop

Op 25 april 2014 is de eerste editie van de Exalto.biz koningsnachtloop. Deze loop met een recreatief karakter is laagdrempelig en zal in het teken staan van de oranjesfeer. De afstanden zijn 5 en 10 kilometer voor de volwassenen en 1.200 meter voor de jeugd.

De loop vindt plaats op het thuishonk van Loopgroep Hoorn (de wielerbaan van HRTC) en omgeving. De starttijden zijn 19:00 uur voor de jeugd en 19:30 uur voor de volwassenen.

Na afloop zijn er tompouces en oranje drankjes. De kosten van deelname bedragen € 2,00 voor de jeugd en € 4,00 voor de volwassenen.

Voor de eerste drie dames en heren worden door Runnersworld Hoorn cadeaubonnen beschikbaar gesteld.
Exalto.biz

Belastingadvies – Administraties – Salarisverwerking
T 0229 26 91 74
E info@exalto.biz
www.exalto.biz

Exalto.biz
Belastingadvies - Administraties - Salarisverwerking

Crossen

Wij, Winy en Klaas, wisten het zeker: nooit meer zouden wij een marathon lopen. Alleen nog wat leuke loopjes die niet zo veel tijd zouden kosten. Bijvoorbeeld de crossloopjes in het winterseizoen, een halve marathon in Lissabon op 16 maart en ter voorbereiding, je moet toch wat kilometers maken…, de halve marathon in Schoorl. Maar dat was dan ook alles, absoluut geen marathon meer… Het kost teveel tijd, je moet er alles voor laten, om over de blessures nog maar te zwijgen...

Maar het crossen ging zo leuk en na de Kerstcross in Opmeer begon er iets te broeden. Langzaam vormde het idee in onze hoofden om toch die marathonuitdaging weer aan te gaan. Wij hadden het geen van beiden uitgesproken, maar toen Winy het opperde was Klaas direct om. Ook omdat wij een leuke marathon in Zeeuws-Vlaanderen hadden gevonden. Geen rondje, maar van A naar B. Dat is niet helemaal waar, eigenlijk gaat het van het vestingstadje Hulst naar Terneuzen (het is een gok, want als je wind tegen hebt dan heb je die ook de hele weg tegen). Het parcours is voor 1/3 deel onverhard en op de filmpjes ziet het er gezellig uit (zodat wanneer je moet wandelen je in ieder geval op een heel leuke manier afziet…)

En zo geschiedde het dat Klaas en Winy d.m.v. hoor en wederhoor een schema opstelden waar de 2 halve marathons in verwerkt zaten. Het was qua opbouw niet ideaal, maar wij hadden al voorgeschreven en een schema is plastisch: met een beetje kneden past het wel. Voor de broodnodige kilometers nog wat loopjes in Gelderland gevonden, eerst de Asselronde van 27,5 km tijdens de Midwintermarathon, daarna in Putten een bosloop van 30 km met start bij camping De Rusthoeve waar wij een aantal keren met de camper hebben gestaan.

Als je de loopjes op een rij zet dan blijkt dat wij graag in de natuur vertoeven en van wisselende parcoursen met dito ondergrond houden. Zo gaan wij bijvoorbeeld eind maart ook nog naar Diever om daar 28 km door het prachtige Drents Friese Wold te rennen. Dat is voor ons ook altijd de opening van het camperseizoen. Je kan daar prachtig kamperen bij de boer.

2 februari stonden wij dus, (na een half uurtje in de file te hebben gestaan om bij de parkeerplaats te komen) tot op het bot gemotiveerd, aan de start op de Loolaan in Apeldoorn. Wij wisten niet wat ons te wachten stond, deze loop kenden wij niet. Wij waren wel bekend met de omgeving omdat wij een paar keer meededen met de Hardloop4daagse en flinke stukken van het parcours elkaar overlappen. Winy liep daar zelfs in de prijzen, dus nu zou ook wel gaan…

Waar wij niet zo'n rekening mee hadden gehouden, is dat de hoogteverschillen aanzienlijk waren. Je start op 19 meter boven NAP en na 8,5 kilometer zit je al op 96 meter, daarna daal je weer af naar 50 meter om vanaf 14,5 kilometer weer te gaan stijgen naar 108 meter, veel vals plat, maar gelukkig gaat het na het 21 km punt alleen aan maar bergafwaarts. Voor alle lopers letterlijk, voor sommige lopers figuurlijk… en dan te bedenken dat er nog lopers zijn die een rondje extra doen om aan de 42 km te komen. Respect.

Klaas ging redelijk. Hij werd na een snelle start regelmatig ingehaald, maar zat niet helemaal stuk en haalde zelf ook nog wat mensen in. Zo haalde hij na 21 km iemand met een grijs sweatshirt in, jonger, atletischer. Jammer genoeg kreeg Klaas een vervelende pijn in zijn voet en moest hij stoppen om zijn schoenveters losser te maken. Het was nog maar 4,5 km tot de finish en de stop kostte 1 minuut. Het grijze sweatshirt liep daarna een meter of 100 voor hem. Een mooi richtpunt, maar Grijs had een sterke finish en was niet meer te achterhalen.
Toen Klaas op de finish afliep, hoorde hij omroepen dat Pieter Christiaan was gefinisht in 2.10 uur. Later zag Klaas op de video dat (ex-prins) Pieter Christiaan zijn grijze tegenstrever was… Het grappige was dat hij voor Klaas eindigde, maar

dat zijn netto-tijd langzamer was. Een leukere herinnering dan een medaille! (als je het terug wil zien. Hij staat onder PC in de uitslag van de Asselronde, klik op Details - Video – linksboven staat een menu waar je de video's van de finish kunt bekijken).

Winy had een mindere dag. Wij hebben een regel dat Winy maximaal een minuut per kilometer langzamer mag zijn dan Klaas en dat ze dan wint, deze keer ging het moeizaam en verloor zij nipt (2.38).
In Schoorl was het nieuwe ronde, nieuwe kansen. Deze keer ging het parkeren een stuk vlotter, een geïmproviseerde aan weerskanten al een behoorlijke geul was ontstaan door het op- en afrijdende verkeer. Bovendien waren er slimme chauffeurs die vonden dat het eenrichtingsverkeer niet voor hun gold. Eikels vind je in Schoorl niet alleen in het bos… Gelukkig zijn wij er uit gekomen en heeft dit verhaal daarmee een vervolg…

Een week later stond de Rusthoeveloop in Putten als veredelde trainingsloop op het programma, de eerste dertiger. Rondjes van 5 kilometer met wisselende ondergrond en hoogteverschillen. Het voordeel is dat je harder loopt dan in een normale training, je drinken er iedere tijdens zo'n loop maar weinig bloed naar de hersenen gaat…
Wij verheugen ons op onze volgende loop: MEIA MARATONA DE LISBOA
"Meia" betekent hopelijk "halve", want als het "hele" betekent dan hebben wij een probleem. De verwachting is dat er meer dan 40.000 deelnemers zullen zijn en de meesten moeten met de trein naar het startpunt aan de andere kant van de rivier de Taag worden gebracht, een behoorlijk logistieke krachttoer. Gelukkig is het openbaar vervoer op die dag in heel Lissabon gratis op vertoon van je startnummer. Voor de rest gaat het op zijn Portugees: geen bagage inname en

brug gaf toegang tot een zompig weiland. Het waaide enorm, maar de wind kwam uit het zuidwesten en was gunstig voor de lopers. Grote delen had je hem in de rug en vooral op de Hargerzeeweg had je er profijt van, soms moest je zelfs flink corrigeren om op de been te blijven. Anticiperend (snelle start) op dat steuntje in de rug en de ervaring van de week ervoor ging het nu een stuk beter. Klaas liep 1.33.31 en Winy 1.49.27, het verschil was kleiner dan 21 minuten en daarmee was Winy deze keer winnares.

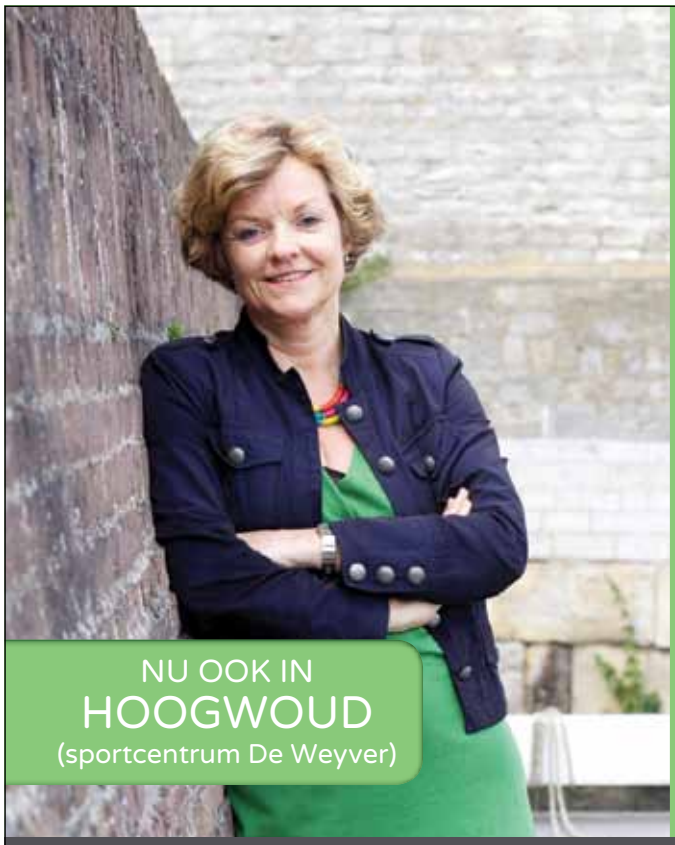
Helaas was het wegrijden nu een probleem, we stonden ingesloten, maar konden met een omtrekkende beweging toch de afrit bereiken. Die moest je met enige snelheid nemen omdat er 5 km staat en uit kunt stappen als het niet gaat. Gelukkig was dat laatste niet nodig en liepen wij beiden lekker ontspannen de 30 km uit. Klaas liep na zijn finish Winy tegemoet met het idee nog wat extra kilometers te lopen, maar na een kilometer was ze er al, ze zat maar 16 minuten achter Klaas… Misschien moeten van de minutenregel maar een halve-minuutregel maken…

Winy liep samen met een man die haar op het plaatsnaambordje "Koudhoorn" wees, door het Loopgroep Hoornshirt wist hij dat ze uit Hoorn kwam, 6x liep ze er langs, maar het kwartje viel pas ver na de loop: ze had gezegd dat ze het koud had. Winy is kampioen cryptogrammen maken, maar hiermee is bewezen dat er geen douches na afloop. Gelukkig zijn de temperaturen is Lissabon wat aangenamer dan in Nederland, maar toch…

Tot zo ver onze vorderingen op weg naar 19 april. Het is een korte impressie geworden van de loopjes. Wij hadden het langer kunnen maken door over onze pijntjes, onze twijfels, onze zware trainingen te schrijven, maar dan was er in dit clubblad geen ruimte geweest voor andere artikelen…

De moraal van dit verhaal? Iedereen kan een marathontraining beginnen (en hopelijk voltooien) en, heel belangrijk, zeg nooit "nooit".

Winy en Klaas



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

Schutz Marathon Hoorn 2014

wordt een onvergetelijk jubileum hardloopfeest.

Organisatie is uitstekend op koers voor ontvangst van de lopers op zondag 18 mei as.

In deze laatste bijdrage van de organisatie van de Schutz Marathon Hoorn gunnen wij de leden van Loopgroep Hoorn een blikje achter de schermen van ons evenement. Na 2 jaar iedere editie van dit prachtblad een bijdrage geleverd te hebben, zijn wij van mening dat niet wij maar de leden vooral het clubblad moeten vullen. Dit vanuit een oogpunt wat de beleving is van een evenement en niet vanuit een organisatie. Wij blijven wel doorgaan met het informeren en vermaken van onze ruim 2.000 fans op Facebook. Hardlopen, Sport en alles rond ons evenement zijn de ingrediënten gedurende het hele jaar.

Wij zijn blij aan te kondigen dat wij samen met Bouchier Sportcenter een mooi jubileumshirt hebben kunnen realiseren. Een speciaal woord van dank is op zijn plaats voor Guus Bouchier die ons hier ruimhartig in heeft gesteund. Miss Westfriesland Sarah Sterk zal het dry-fit shirt als eerste tonen. Deze knappe jonge dame zal opnieuw de gastvrouw zijn voor de ruim 2.000 lopers die wij verwachten. Met Fletcha events zullen wij de route opsieren met ondermeer 3 DJ's. Daarnaast zal het geluid op de Roode Steen, Grote Noord en Kleine Noord gelijk zijn. Dit betekent dat het publiek het evenement nog beter kan volgen. De Marathon start dit jaar een uur eerder waardoor deze helden in het feestgedruis binnenkomen. Dit jaar zullen wij ook de kerk huren en openstellen voor de lopers en daar de masseurs huisvesten. De bedrijvenloop heeft daar een tevens een markant ontmoetingspunt. Bouchier Sportcenter is de naamgever van de bedrijvenlopen op de 10 en 21,1 km.

Deze editie zal ook uitgebreid op de gevoelige plaat worden vastgelegd door fotoclub Zoemmm. Zij hebben op zondag 18 mei de jaarlijkse clubdag. Dit vieren zij met het maken van een foto documentaire. Dit jaar hebben zij de Schutz Marathon Hoorn hiervoor uitgekozen. Dit betekent dat er 15 tot 20 fotografen alles voor –en achter de schermen zullen fotograferen. Vervolgens zal het resultaat worden getoond op een speciale expositie. Zoemmm en de organisatie van de Schutz Marathon Hoorn zoeken nog naar een passende locatie.
Het MKB zet ook dit jaar de schouders onder ons evenement. Naast Schutz en Bouchier Sportcenter kunnen wij rekenen op de steun van de hoofdsponsors Univé, De Keizerskroon, Peter Ursem en de Trek Outdoor. Schutz Fashion Group, Frits van der Werff, Van Vliet Printing en Cees Rood Autoservice zijn al 10 jaar bij ons evenement betrokken. Een speciaal woord van dank is hiervoor.

Niet in de laatste plaats willen wij stilstaan bij de vrijwilligers. In weer en wind staan zij klaar om ons te helpen het hardloopfeest vlekkeloos te laten verlopen. De passie maar ook de mooie verhalen tijdens de vrijwilligersbarbecue blijven indruk maken. Mensen vinden het leuk jaarlijks met anderen te helpen en verheugen zich daar op. Deze mensen maken het verschil en ondergetekende weet dat de directie van onze naamgever daar diep haar petje voor afneemt. Tijdens ieder gesprek met Schutz komt de betrokkenheid met de vrijwilligers aan de orde. Ons team Operations heeft zich dit jaar weer verzekerd van de steun van ruim 200 vrijwilligers. Ongelooflijke klasse.
Binnen de Stichting Marathon Hoorn zijn er ook volop ontwikkelingen met de Nadine OK Run. De betrokkenheid van de Stichting Marathon Hoorn zal substantieel worden uitgebreid. Hiertoe is er intensief overleg met de Nadine Foundation. Maar eerst zal de organisatie het vizier richten op de grote zus Schutz Marathon Hoorn en daarna op het zusje de Nadine OK Run.

Tenslotte willen wij Loopgroep Hoorn en de redactie bedanken voor de gastvrijheid in dit blad van de afgelopen twee jaar. Wij geven het stokje weer over aan de leden. Wij roepen iedereen op vooral mooie loopverhalen over ons maar ook andere hardloopevenementen te schrijven in dit prachtblad.

Met sportieve groeten,

Martijn Mengerink – Secretaris / Woordvoerder Schutz Marathon Hoorn

Petzl Night Trail

9 februari 2014

Ja, het was weer tijd voor de Nighttrail in Bergschenhoek.
Vorig jaar nog samen met Moniek en Ineke, maar Moniek had dit keer al andere plannen en Ineke wilde niet echt mee (achteraf maar goed ook want ze was op het moment van de loop al een tijdje in blijde verwachting :-)), dus toog ik in m'n uppie naar Zuid-Holland.

De afstand is verlengd van 19 naar 25km en er is een 2e run van 15km bij gekomen, dus meer mensen en het is ook al flink druk dat als ik aankom. Op de parkeerplaats zie ik nog één plaats en dat is de invalide plek. Aangezien ik niet het idee heb dat er veel invaliden mee zullen doen vanavond, parkeer ik daar m'n auto maar.

Ik toog naar de omkleedruimte aan de overkant en ga een stukje inlopen. Het is zacht weer, dus breng ik mijn handschoenen terug naar mijn tas en hobbel nog wat rond het startgebied tot ik bijna weg mag. Vanaf de start mogen we dit keer niet meteen vanaf het fietspad rechtsaf over het bruggetje richting bosgebied, maar maken we eerst een extra lus over wat gras, paadjes en een volle parkeerplaats om aan de overkant van het bruggetje aan te komen. Hier linksaf het oude parcours volgen tussen de bomen door, dit is heerlijk lopen. Bij een volgend bordje hobbel ik achter andere lopers aan, maar kan nog net een 2e pijl ontwaren op het bordje. Dit is dus de splitsing tussen 25 en 15 km. Snel even terug om te checken of ik de goeie kant op ga en dat klopt.

Halverwege kom ik bij een punt waar ik geen pijl meer zie, ik volg de weg en loop hier een tijdje rond, maar kom geen pijl meer tegen. Na een tijdje loop ik weer terug en zie vele andere lopers verdwaasd over een grasstrook heen en weer rennen. Als ik daar ook geweest ben en toch maar een donker paadje in loop zie ik achterop een boom een pijl zitten, wat ik aan mijn medelopers meldt. "Die is omgedraaid" roept er eentje. Met hem ren ik verder en kom erachter dat ik minstens 5 minuten verloren ben. Ach ja, het blijft trailen hè?! Ik hobbel verder met mijn maatje over wederom wat zachte grindpaden en merk dat na 14 km de 15km lopers ook weer op ons parcours aansluiten.

In de kantine kan ik mijn startnummer ophalen, alleen doen ze dat niet op naam, maar op nummer. En die kun je weer opzoeken op de lijst van startvolgorde die ergens buiten hangt. Lekker logisch allemaal. Doordat er over smalle paden in het donker gelopen wordt, start niet iedereen tegelijk, maar per groepje van 6 om de 20 seconden. Op deze lijst zie ik dat ik al om 4 over zeven mag vertrekken. Ik loop terug naar de tafel om mijn nummer 70 op te halen. Vraagt de dame; "wil je er een warmhoudkleedje bij of een drinkbeker?".
Tja, wat moet ik nou met zo'n kleedje? Dan die opvouwbare drinkbeker maar en prop deze in mijn tas, ik weet het ook niet!

Om het parcours iets langer te maken moeten we af en toe over grasstroken om het bosgebied heen. Doordat het lekker geregend heeft de laatste tijd, is deze ondergrond lekker soppig of glad. Dat betekent dat je bij iedere stap wegzakt of wegglijdt. Nu en dan ligt er een lint op de grond (waar je niet heen moet) in plaats van een pijltje welke kant je wel op moet. Waarschijnlijk was het lastig hier een pijl op te hangen. Als je dan weer terug komt bij een grindpaadje, en weer even denkt te gaan cruisen, dan blijkt dat daar nieuw grind gestrooid is, dus blijft het redelijk zwaar lopen. Ook herken ik hier en daar de klimmetjes van vorig jaar, deze zijn allemaal nog redelijk te doen, maarrrrrr ik weet dat er nog wat te wachten staat.

Na weer bij een bekende locatie aangekomen waar vorige editie een beetje onduidelijkheid was en veel mensen fout liepen komen we na een kilometer verderop bij een stijle heuvel. "Ah, de waterpost" zeg ik. Hup, hup omhoog, maar halverwege willen m'n schoenen niet meer, zo glad is het. Mijn maatje kan wel doorlopen en ik pak het touw vast om me verder te hijzen. Bovenaan gekomen (wel in omgekeerde richting vergeleken met vorig jaar) lekker een bekertje water, maar wat blijkt geen bekertjes! Lekker dan! "Ja, dat stond in de mail" zegt er eentje. (dat zijn die mails die worden verzonden als je ergens ingeschreven staat en die je meestal verwijderd, omdat het meer reclame shit is dan nuttige informa-

tie). Hier begint me nu dus een lichtje te branden.....! "Ja, ik kom niet om te lezen maar om te lopen"zeg ik, waarop een andere dame me haar pollepel aanbied om wat water tot me te nemen. Ik dank haar vriendelijk om daarna achter m'n nieuwe maat aan te hollen die alvast maar een stuk vooruit is gegaan. Ik denk dat hij wel de hele mail of de site gelezen heeft.

Snel naar beneden dus en er achteraan. Ik kom op een grasstrook om een stukje bos dat vorig jaar nog lekker hard was, maar waar van de week 100 koeien in de regen overheen zijn gegaan denk ik. Bij elke stap zak ik meer dan 10 cm diep weg en moet ik ook nog om alle andere lopers heen die hier zijn gaan wandelen. Mijn wegloper rent een stuk voor me uit, maar gestaag kom ik weer dichterbij. Verderop linksaf over een brug en dan rechtsaf over het zandpad naast het fietspad. Wat waren de gedachtes vorig jaar ook alweer? Het heeft iets te maken met de 15km lopers die over het fietspad rennen en ik die over het zandpad ploeter. Lopen we nu een trail of niet? Afijn ik ben evengoed sneller, dus geeft wel een goed gevoel. Eind zandpad rechtsaf en daar kan ik me weer aansluiten bij mijn wegloper.

We komen nu bij het zware gedeelte waar de steilste klimmen en slingerende paadjes zijn. Op een gegeven moment mogen we stijl naar beneden, maar die is zo glad, dat ik deze toch voorzichtig neem. Ik zie iemand voorbij glijden, maar dat doe ik toch maar niet in m'n korte broek. Eenmaal beneden linksaf en 25 meter verderop gaan we gewoon weer lekker omhoog. Door drukte van alle wandelaars en gladheid berust ik me er maar in dat ik deze ook wandelend moet doen, waarna we bovenaan weer een fietspad volgen. We komen weer bij het uitkijkpunt waar ik vorig jaar door een verkeerd bordje een dubbel rondje mocht. Deze keer gaat alles goed, maar op de trappen omhoog wordt ik gehinderd en naar beneden kan ik nog net over een greppel springen die zomaar opdoemt.

Nadat ik bij eerdere afdalingen 2 maal op mijn kont terecht was gekomen ga ik bij een snelle daling flink onderuit en voel dat mijn knie ergens tegen aankomt. Ik voel geen pijn of wat dan ook en cross snel verder. De paadjes zijn hier 30 tot 50 cm breed en inhalen moet dus over het pollige gras. Ook heuvel op en af zijn de paadjes niet breder en halen we tussen de bomen door de langzamere lopers in. Ik wist trouwens niet dat dit mogelijk was, maar zo leer je toch nog wat. Het blijft overal lastig inhalen en we proberen iedereen zo veel mogelijk te waarschuwen als we iemand voorbij willen. Eénmaal gaat het bijna mis als een voorganger opeens stopt en naar rechts stapt om ons voor te laten gaan. Wat hij echter niet weet is dat ik hem al aan die kant aan het inhalen ben. Oeps, een kleine botsing en ik roep nog een verontschuldiging om snel verder te rennen. Ondertussen beginnen mijn dijbenen aardig te branden, nog een aantal kilometers te gaan en ik weet dat we nog éénmaal door een diepe baggerstrook mogen. Als mijn kuiten en knieën nog niet zwart zijn worden ze dat nu wel.

Nog enkele steile klims en snelle afdalingen lekker slingerend door bosrijk gebied. We hebben de lichten van de finish al enkele malen in vizier gehad, maar moeten nog even wat ontberingen ondergaan. Dan komen we toch op de parkeerplaats aan en mijn maat geeft nog ff gas om naar de finish te crossen. Ach verdorie deze hebben ze verlegd en we mogen een extra lus om Outdoor Valley heen, dat valt 'm een beetje tegen. Maar de lus is de moeite waard voor deze finish:

Met een tijd van 2u06 kom ik dan op de brug en laat mijn voorgangers vooruit, zodat ik in mijn uppie finish en de fotograaf nog een leuk plaatje van me kan schieten. Mijn Erdinger alcohol vrij staat alweer klaar en ik heb er trek in. Dan naar de kleedruimte waar ik mijn vuile kleren uittrek en blijkt dat mijn knie onder het bloed zit (zie foto) en het lijkt of de vellen er af hangen, dus toog ik naar de ehbo voor verzorging. Die kunnen het echter niet goed schoonmaken en samen gaan we naar de koude douches in een andere kleedruimte. Na dat ik mijn knie schoon gespoeld heb valt de schade gelukkig erg mee en druppelen ze wat ontsmetting op de schaafplekken. Naast me zit een jongen die bij de finish z'n enkel verstuikt heeft, dus de dames nemen de zorg van deze heer ook even op zich.

Zo al met al weer een heftig loopje. Helaas geen warme douches, dus andere broek en shirt aan en naar huis een berg prut achterlatend in de kleedkamer. Toch al weer zin in volgend jaar.....

Ronald Tromp.

TOPPRODUCTEN VOOR DE RUNNINGSPORT

Sport Center
Bouchier

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

Ledenvergadering 2014

Op 10 februari 2014 heeft de jaarlijkse ledenvergadering weer plaatsgevonden. Een uitgebreid verslag van deze vergadering wordt vastgesteld bij de volgende ledenvergadering. Echter hierbij alvast de hoogtepunten.

Er waren dit jaar 69 leden aanwezig. De kantine was bijna te klein! Tijdens de ledenvergadering legt het bestuur verantwoording af over het afgelopen jaar. Om het kort samen te vatten de vereniging draait goed maar het kan nog beter. Dat het goed gaat met de vereniging blijkt al uit de gezonde financiële positie van de vereniging. Dit heeft als voordeel dat wederom het bestuur kon voorstellen om de contributie over 2015 wederom niet te verhogen. De contributie blijft ook in 2015 € 85,00 per jaar! Dit voorstel werd unaniem overgenomen.

Verschillende vrijwilligers zijn tijdens de ledenvergadering in het zonnetje gezet, waaronder Truus van der Tak en Ed Meunier voor hun wekelijkse zorg voor de lekkere koffie en thee. Ed is inmiddels gedeeltelijk opgevolgd door Alex Kramer. Ook zijn koffie smaakt naar meer. Helaas werd afscheid genomen van Carin van Boxmeer, zij heeft zich met hartstocht ingezet voor de evenementencommissie. Met een bos bloemen en een bon van Runnersworld wordt zij bedankt voor haar inzet. De evenementencommissie is nog op zoek naar vervangers van Carin! Doordat Tiny de Boer afscheid neemt als bestuurslid en eerder dit jaar in verband met een verhuizing al afscheid is genomen van Linette Bonnema zijn Ruud Zijlstra en Sylvia Koomen voorgesteld en gekozen als nieuwe bestuursleden. Zij hebben al enkele keren stage gelopen bij bestuursvergaderingen en ook met hun zal de samenwerking goed en prettig zijn. Zij stellen zich verderop in dit blad persoonlijk aan jullie voor.

Een belangrijk agendapunt was dit keer het beleidsplan. Martijn Mengerink en bestuurslid Dirk Exalto hebben hier het laatste jaar hard aan gewerkt. Zij hebben met vele leden gesprekken gehad en dit verwoord in een beleidsplan voor de komende jaren. Dank voor hun werk. Belangrijk punt uit het beleidsplan is dat met kleine stappen voorruit de vereniging kan groeien en kan professionaliseren. Jullie moeten dan denken aan het verbeteren van de promotie van onze loopevenementen (Koningsloop en Eenhoornloop), het verbeteren van onze website en het versterken van het bestuur. Het bestuur gaat daar de komende jaren verder met de uitvoering. Wij houden u zoveel als mogelijk via dit blad, de website en of de ledenvergaderingen op de hoogte.

Al met al een prettige vergadering die past bij onze vereniging.

Namens het bestuur,
Dennis Bruin

Loopclinic

21 Km,

Op 11 januari j.l. zijn we van start gegaan met de trainingen in de aanloop naar de marathon van Hoorn, ons beoogde einddoel.

Tijdens de kennismaking hebben we enige uitleg gekregen over hartslag meten en het bepalen van je maximale hartslag in samenhang met de verschillende Aerobe gebieden waarin getraind wordt.

Het leuke aan de Clinic is dat je een grote verscheidenheid aan training krijgt. Na een aantal weken merk je dat je progressie maakt,.....niet alleen fysiek maar ook op het sociale vlak onderling. Verder is er diversiteit in de locaties waar wordt getraind.

Voorbeelden hiervan zijn: Op de baan, in Hoorn, Blokker, Zwaag en omstreken, langs de dijk richting Schellinkhout en als klap op de vuurpijl de duintrainingen in Schoorl. Op de foto zie je de 21km groep voldaan en tevreden na een heerlijk duinparcours.

Binnenkort ontvangen we ons speciale T-shirt "Marathon van Hoorn" en praktische uitleg over het trainen op hartslag. Kortom nog genoeg uitdaging en motivatie om door te gaan.

De Clinic is een echte aanrader en geeft je net dat setje in de rug om gemotiveerder te worden en het beste uit je zelf te halen.

Met dank aan de organisatoren en trainers,

Christiaan Bosch

Estafettestokje

Mij is door Anneke van Leyden gevraagd of ze het estafettestokje mocht doorgeven wat bij dezen dus is gebeurd.

Allereerst dus ook maar iets over mezelf geschreven:
Mijn naam is Olga de Vries, mijn leeftijd is 67 jaar. Ik ben getrouwd met André (al 43 jaar) en we hebben 1 dochter die inmiddels bijna 42 jaar is en met haar gezin in Zwaag woont.
Ik woon sinds eind 1974 in Hoorn, daarvoor hebben we, vanwege het werk van André, eerst een paar jaar in Haarlem gewoond. Omdat voor hem West-Friesland toch altijd bleef trekken zijn we dus eind 1974, toen hij bij de politie in Hoorn ging werken, hierheen gekomen.

Inmiddels ben ik natuurlijk, vooral door verenigingsleven en werk helemaal ingeburgerd hier.

De eerste jaren heb ik voornamelijk thuisgewerkt (financiële administratie). De laatste 25 jaar van mijn werkzame leven was ik receptioniste in Woonzorgcentrum Westerhaven. En nu geniet ik dus van mijn vrije tijd samen met André die ook gepensioneerd.
Bij mooi weer (ook minder mooi) trekken we er bovendien graag op uit op de motor of de fiets. Maar ook wandelen vooral in de duinen is favoriet bij ons.
Toen ik dus in september 2011 met pensioen ging en enige tijd thuis zat was ik niet zo blij meer met mezelf, inmiddels 85 kilo met een lengte van 1.63 dat kon dus echt niet.

Vroeger had ik wel eens geschaatst met bijbehorende conditietraining in duinen en strand, maar die passie van het schaatsen is er wel af. Lopen vond ik altijd wel erg leuk. Vooral het maken van grote dagtochten in de bergen in Oostenrijk heeft ons altijd veel plezier gegeven en dit hebben wij dan ook jaren, naast het skiën in de winter, gedaan.
Skiën doen we nog, inmiddels al bijna 20 jaar op hetzelfde stekkie, zodat je gerust kunt spreken van thuiskomen als we het dal inrijden.

Voor we zijn overgestapt op het skiën hebben we jaren gelanglauft vooral in het Zwarte Woud waar de loipes over het algemeen moeilijker zijn (geen rondje om de kerk), omdat ze vaak ook over de heuvels gaan en je dus echt aan het afzien bent.

Maar genoeg daarover terug naar het heden; Op 2 januari 2012 de wandelschoenen aangetrokken en de eetgewoontes gewijzigd, veel wokken en magere producten, dat moest dan toch lukken dacht ik zo.
Elke morgen ging ik 1 à 2 uur sportief wandelen. Na enige tijd dacht ik wat een tijd neemt dit in beslag dat moet ook anders kunnen.
Omdat resultaten niet uitbleven en het afvallen goed ging heb ik de stoute schoenen aangetrokken en mezelf hardloopschoenen aan laten meten. Een app. op de telefoon gezet en daar ging ik. Toen ik zo'n 4 kilometer achter elkaar kon hardlopen las ik toevallig iets over start to run. Ik heb me ingeschreven, ben daar toen in maart mee begonnen. De training was op zaterdagmorgen en het was de bedoeling dat de hele groep mee ging doen aan de Schutz marathon op 13 mei 2012
De hele groep ging de 5 km lopen alleen Dirk Draaisma en ondergetekende waren door Marco ingeschreven voor de 10 km.
We hebben als groep een geweldige dag gehad, het was stralend weer die 13e mei, eigenlijk een beetje te warm. Mijn tijd tijdens die eerste wedstrijd was 01.00 uur en een klein beetje, dit gaf zo'n kick dat ik gelijk lid geworden ben van de loopgroep.
Verder dat jaar ook nog een paar wed-

strijden gelopen w.o. de DtD loop en de 8 km van TCS marathon in Amsterdam.
En ja als je dan de smaak te pakken hebt wil je meer dus begin 2013 me ook ingeschreven voor de clinic voor de halve marathon tijdens diezelfde Schutz marathon op 2 juni 2013.
Ik heb erg genoten van het zowel de clinic als het lopen van die halve marathon. Gemotiveerde en fijne trainers en niet onbelangrijk een fijne groep mensen om je heen.
Ook de wedstrijden in de aanloop naar die dag en dan noem ik de Dijkenloop van Hollandia (wat een storm), de Kloetloop in Grootebroek (wat een ongezellige loop),
en een 10.5 km loop in Schagen (Ruud nog bedankt wat liepen we lekker daar ondanks ook weer harde wind).
Vanaf eind juni 2013 ging het lopen niet zo lekker het begon met een achillespees blessure. Ik heb toen zo'n week of 6 zes niet tot nauwelijks gelopen alles in overleg met de fysio.
Eind augustus de Hemmeromloop gedaan en begin september in Abbekerk de kwart triatlon. Ik zat in een team, een van de vele die waren samengesteld uit leden van de Loopgroep, met Gerrit-Jan Scholtens (zwemmen) en Marianne Herrema (fietsen) en ik zei de gek om te lopen. Dat was een hele happening en zeker voor herhaling vatbaar.

In september ook heerlijk gelopen tijdens mijn vakantie aan het Gardameer, echter een week na thuis kreeg ik aan hetzelfde been/hiel een slijmbeursontsteking.
Het laatste halfjaar dus niet tot nauwelijks lopen deed het lijf geen goed, na 25 kilo te zijn afgevallen tussen januari 2012 en voorjaar 2013, kwamen er weer circa 6 bij.
Maar dat komt goed, ik loop weer en let weer op wat ik eet en vooral drink.

Wel ging ik in die tijd van niet lopen vaak een rondje op de mountainbike.
Vanaf nu gaan jullie me dus weer op de maandagavond tegenkomen op de baan, ben al een paar keer geweest en dat ging lekker.
Tegen de tijd dat jullie dit lezen ben ik dan ook nog geholpen aan staar en een van mijn ogen.

Hoewel dus het hardlopen een passie van me is geworden is het niet mijn enige hobby.
Ik speel ook nog samen met André in een "symfonisch blaasorkest", dat is een (harmonie)orkest met een meer uitgebreide bezetting.
Ik speel daar klarinet en tevens ben ik al 14 jaar secretaris van het orkest wat verder nog bestaat uit een Big Band, een opleidings en een leerlingenorkest. Ja ja de jeugd heeft de toekomst.

In dit orkest van Tata Steel in IJmuiden spelen wij al ongeveer 30 jaar, op vrijdagavond hebben we daar repetitie in een van de gebouwen bij Tata Steel.

Kortom ik hoef me niet te vervelen en als ik dat toch doe is lezen ook een zeer aangenaam tijdverdrijf. Of zelf kleding maken.

Tot ziens op de baan en daarbuiten!!!!!!
Het estafettestokje geef ik door aan Irma Schipper.

Olga de Vries

Clubkleding

Zoals jullie tijdens de ledenvergadering al hebben kunnen horen hebben wij als loopgroep een voorraad clubkleding gekocht bij Runnersworld Hoorn. Dit heeft als voordeel dat er niet meer gewacht hoeft te worden op een bestelling van meerdere stuks. Van de meest gangbare kledingstukken en maten heeft de club nu een eigen voorraad in de bekende kleuren en logo's. De levertijd is nu teruggebracht tot uren in plaats van weken! De kleding is van zeer goede kwaliteit en vele leden zijn je al voorgegaan! Dus wil je graag in goede kleding lopen, herkenbaar zijn als loopgroeper en niet te veel willen betalen? bestel dan je kleding via de formulieren in de kantine geef deze af of mail ze naar Dennis Bruin (bruinveld@quicknet.nl).

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

Sponsorovereenkomst

Runnersworld Hoorn

Wij werkte als Loopgroep al verschillende jaren goed samen met Runnersworld Hoorn. Dit zien jullie bijvoorbeeld terug in de clubkleding en hun co-sponsoring van onze hardloopevenementen, De Koningsloop en Eenhoornloop. Zowel Runnersworld Hoorn als wij herkennen elkaars sterkte punten. Wij zijn ook van mening dat wij elkaar nog verder kunnen versterken. Het werd dan ook eens tijd om de afspraken eens voor een langere periode vast te leggen. Dit past volledig binnen het door de leden onlangs vastgestelde beleidsplan voor de Loopgroep en de professionaliseringsslag die wij willen maken.

Wij zijn dan ook blij dat wij op 22 februari 2014 de sponsorovereenkomst tussen Runnersworld Hoorn en Loopgroep Hoorn hebben kunnen ondertekenen. De komende drie jaar zullen wij elkaar zoveel als mogelijk promoten en gebruik maken van elkaars sterke sportieve punten. Naast dat u bij Runnersworld Hoorn ons clubblad en promotie van onze loopevenementen zal aantreffen en andersom in ons clubhuis folders van Runnersworld blijft Runnersworld de clubkleding, kleding voor de trainers en bijvoorbeeld de prijzen bij de loopevenementen verzorgen.

Namens het bestuur,
Dennis Bruin

Van de feestcommissie

Het nieuwe jaar begon met een ontzettend gezellige nieuwjaarsborrel op 4 januari. Het was misschien even wennen dat het op een zaterdagmiddag was, maar wat was het druk. Vanaf 15.00 uur

stonden de bubbels klaar en kwamen de mensen binnendruppelen. Om het jaar goed in te luiden gaf het bestuur, na een toespraak door de voorzitter, een rondje. De feestcommissie kijkt in ieder geval terug op een gezellige en drukke borrel welke zeker voor herhaling vatbaar is. Deze borrel was tevens voor Karin van Bockxmeer haar afscheid als lid van de feestcommissie. Ze heeft zich de afgelopen jaren altijd actief ingezet voor het organiseren van leuke en gezellige festiviteiten.

Tijdens de ledenvergadering is door de feestcommissie aangegeven dat de huidige leden er ook mee gaan stoppen. Niet direct, maar na de nieuwjaarsborrel in januari 2015.
Na verscheidene jaren de thema-avonden, feesten, bingo en nieuwjaarsborrel georganiseerd te hebben vinden wij het tijd voor andere loopgroepers om het stokje over te nemen. Wie interesse heeft om in de feestcommissie te stappen, dat kan natuurlijk ook dit jaar al, kan zich melden bij het bestuur of bij een van de leden van de feestcommissie (Jurria, Marjella, Silvia of Rita).

De thema-avonden voor de zomervakantie staan in het teken van sportevenementen. De eerste avond was op 12 februari met als thema de Olympische spelen. De kantine was gehuld in Olympische tinten. Het slechte weer was waarschijnlijk voor veel mensen aanleiding om thuis te blijven. De trainingen werden ingekort en mensen gingen vroeg naar huis. Het was daarom toch een wat rustige avond geworden. De tweede avond is inmiddels ook weer achter ons. Het was lekker druk. Leuk dat we nu ook wat nieuwe gezichten zagen. De balletjes gingen allemaal snel op en smaakten heerlijk. Het oefenduel van ons Oranjeteam deze avond verliep minder goed.
Op woensdag 2 april is alweer de laatste thema-avond voor de zomervakantie. Die avond staat in het teken van de Tour de France. Een wijntje en stokbroodje met brie om in de vakantiestemming te komen. Viva la France!

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

Wist u dat...

Door **Ed Meunier**

… Yolanda de Ridder 17 mei haar eerste kindje verwacht en zal dan begin zomer weer komen trainen. Dat zou wel leuk zijn want dan kunnen ze op 18 mei mooi vanuit hun bed de Marathon van Hoorn aanschouwen!

… Marloes Ribbers dit proces al achter de rug heeft want op 16 november jl. beviel zij van een dochtertje die de naam Amy kreeg. In 2013 bijna geen training gevolgd doch zie daar eind februari verscheen zij op een woensdagochtend training en besloot direct maar weer opnieuw lid te worden

… Petra Koomen na een langdurig lidmaatschap gevolgd door een paar jaar donateur. Echter in 2014 daarmede gestopt want zij wordt dit jaar 50 en neemt een sabbatical van minimaal drie maanden. Zij denkt dat nodig te hebben voor een wandeltocht van ca. 1500 km naar het bekende Santiago de Compostella. Voor de km-tellers onder ons ... zij start in Le Puy, Frankrijk.

… in een recente maandagavond training stelde een aspirant-lid zich voor als Freek.
"Oh", zei Ciska Nibbering....."mijn hondje heet ook zo"
Tot op dit moment van schrijven niets meer van Freek gehoord

… in Hoorn het Amber-alert niet optimaal schijnt te werken. Gelukkig hebben wij binnen onze vereniging een alerte Amber die uitstekend functioneert.
Daar zijn wij erg blij mee.

… helaas de fraaie foto in ons vorige nummer niet geraden is. Een paar inzendingen hielden het op Bertho Elings en Snelle Henkie, mede gelet op het technische lopen. Nee mensen het betrof ons kersverse redactielid Willem van der Tak. De wijn wordt bij de komende paasfles toegevoegd,
deze plaatsing nu echt niet moeilijk is. U moet weten dat ik de letters van het woord EETGELEGENHEID door elkaar hussel. Ja en dan valt vaak de letter E. Helaas is dat bij deze foto ook weer het geval. Teneinde de opgave iets makkelijker te maken heb ik het zelfde gedaan met het woord GROOTMOEDER en ja hoor de letter O viel.
Laten deze twee letters nu net voorkomen in de gegevens van dit lid en kom dus maar met de oplossing naar info@loopgroephoorn.nl

… de in februari gehouden jaarvergadering een rustig verloop kende ondanks 71 aanwezigen. O.a. werd er een beleidsplan gepresenteerd en elders treft U ongetwijfeld een uiteenzetting. Het accent werd gelegd op telkens sprongetjes van slechts 2% naar voren. Echter is dit niet op mij van toepassing want mijn bezit is met een veelvoud van 2% achteruit gegaan, mijn conditie trouwens ook. Ik ga dus goed opletten!

… de diverse clinics weer van start zijn gegaan en binnenkort zullen volgen de Start-to-Run en de Start-to-Wijkenlopen. Het belooft derhalve dan een gezellige drukte op de baan te worden. Een reden temeer voor de niet zo frequente bezoeker/lid zich weer te mengen onder de vele lopers.
Wij hebben een grote voorraad koffie aangeschaft, dus kom maar,

… wij inmiddels een groot aantal beginnende lopers tellen. Mij bereiken vele verzoeken om voor beginners een aparte groep te formeren op de woensdagavond. Helaas is dit niet verwoord op de recente ledenvergadering waar zoals reeds gemeld 71 leden aanwezig waren van de ruim 360.
Doch het verzoek heeft ons Bestuur bereikt

schrijver dezes op onze eerste Koningsloop met de nieuwe sponsor Dirk Exalto en de 10e jubileum-loop van de Stichting Hoorn Marathon helaas niet aanwezig zal zijn. Van zijn langdurige penningmeesterschap was er nog voldoende over om een aantal weken met de eerste autotrein naar Toscane te vertrekken. De loopschoenen gaan natuurlijk mee.

… naast hardlopen er natuurlijk nog vele andere leuke sporten zijn. Denk bijvoorbeeld aan de oude Westfriesche sport van peuren. Dit werd veel beoefend ten zuiden van Hoorn in de buurt van Scharwoude. Toevallig wonen daar ook leden van onze vereniging en in ons volgende clubblad wordt de techniek beschreven.....

… op 31 maart a.s. Gerrit-Jan en Ilse Scholtens U allen kunnen mededelen dat zij 25 jaar getrouwd zullen zijn. U weet wel hij is de leverancier van de koekjes en ongetwijfeld zal er op die maandagavond wel een versnapering aanwezig zijn

… begin maart zagen wij opnieuw een nieuwe trainster aanwijzingen aan ons geven. Haar naam is Jessica en meerdere gegevens binnenkort op de ledenlijst.

… tenslotte wij U allen met uw dierbaren een mooi voorjaar wensen en gezellige Paasdagen

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