LOOPGROEP HOORN

juli 2014 jaargang 16, nummer 64

- De 21.1 clinic 2014

- Het avontuur dat 'Marathon heet'

- The Iron Viking (Hill Edition)

- Piet, Marco en Ruud, gefeliciteerd met het behalen van het trainersdiploma LT3.

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 1 sept. 2014

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Van de Voorzitter

Zoals vele hebben gemerkt vliegt de tijd voorbij en zijn er veel momenten geweest waar ik even kort op terug wil komen. Start to Run is klaar en is doorgegaan met Marco als Start to Run 2 om de lopers een betere overgang te laten krijgen voordat zij doorstromen naar een vervolggroep. Dit is kenbaar gemaakt in 2013 als verbeterpunt uit de reacties welke we hebben gekregen. Ook is de groep van Start to Wijkenloop voorbij en de lopers die doorgegaan zijn, zijn aangesloten bij de vervolggroep. Dit was voor mij een mooie ervaring als hulp van Stan en Rogier, die is bijgesprongen bij de afwezigheid van Stan. Tijdens de Wijkenloop zien we veel mensen van de Loopgroep, maar ook op woensdagavond wordt er training gegeven door Jos van Bockxmeer op de baan, dus mocht je geen wijkenloop doen dan kun je gewoon op de baan trainen.
Met het afronden van de Clinic zijn er wederom prestaties neergezet door de lopers. Dit is gebeurd op alle afstanden en daarbij wil ik iedereen feliciteren die meegelopen heeft. Ondanks de hitte was het een fantastische dag. Ik wil alle trainers bedanken die zich hier voor hebben ingezet en de diverse mensen die achter de schermen hebben geholpen. Als je weet dat zo'n evenement alleen maar kan bestaan door de vele vrijwilligers die er aan mee werken. Er zijn natuurlijk ook vele mooie prestaties neergezet door de mensen die de Clinic niet hebben gevolgd maar zelf hebben gelopen. Zaterdag 24 mei was de dag waarop het praktijkexamen LT3 werd afgenomen door de Atletiek Unie bij Loopgroep Hoorn. Hieraan deden onder andere Piet Blokland, Marco Schoen en Ruud Groenhuijzen het praktijk examen. Zij hebben het examen afgelegd en alle drie hebben zij het fel begeerde diploma behaald. Zie ook alle felicitaties op facebook. Heren, proficiat namens het bestuur en leden van de vereniging.
De duintrainingen welke gepland zijn staan vermeld op de site van de Loopgroep. Kijk regelmatig voor een update want naast dit staan er ook andere zaken vermeld welke van belang zijn om te weten. Als het clubblad is verschenen zal ook de familiedag zijn geweest, en de inzet is groot van de feestcommissie, dus ik hoop dat het een mooie dag en opkomst wordt.
Zoals iedere keer wordt er al weer druk gesproken over vervolgloopjes die er nog komen en wie daar naar toe gaan om zo samen te trainen. Kijk eens om je heen en vraag ook aan andere leden of zij ergens naar toe willen trainen om gezamenlijk ergens naar toe te gaan en elkaar te stimuleren ook met de "vrij" nieuwe leden.
Hierbij wil ik gaan afsluiten en iedereen zeggen: Geniet van de zomermaanden die gaan komen. Tijdens de zomermaanden zal er gewoon doorgetraind gaan worden en zien we elkaar op de baan.
Fijne vakantie hier of elders, maar het belangrijkste, geniet van hardlopen.

Loopgroeten,
Bertho Elings

Bericht van de feestcommissie

De thema-avonden rond grote sportevenementen zijn weer geweest en waren weer erg gezellig. De eerste avond viel een beetje in het water maar dat mocht de pret niet drukken voor degenen die er wel waren. Hoewel de zomervakantie nog moet beginnen is de feestcommissie al weer begonnen met de planning van de thema-avonden in het najaar. De eerste avond staat gepland op woensdag 8 oktober. In oktober hebben we ook een soort traditie: Oktoberfest. Na de training een heerlijk koud bokbiertje! We zorgen natuurlijk ook voor een passend hapje bij de borrel. Woensdag 12 november is er een wijnproefavond. Voor de liefhebber staat er dan een wijntje klaar. En dan is het al weer december... Op 17 december is dan weer de jaarlijkse doldwaze bingo met kleine, leuke en grappige prijzen. Na verscheidene jaren de thema-avonden, feesten, bingo en nieuwjaarsborrel georganiseerd te hebben, vinden wij het tijd voor andere loopgroepers om het stokje van ons over te nemen. Na de nieuwjaarsborrel in januari 2015 stoppen wij er mee. 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 21.1clinic 2014

In maart 2013 ben ik begonnen met de Start to Run-cursus bij Loopgroep Hoorn met Marco Schoen en Jan Baard als trainer, om de loopsport een beetje eigen te maken en aan het einde van de Start to Run-cursus tenminste 20 min te kunnen (uit)lopen. Daarna heeft Marco een 2e sessie van de Start to Run geregeld, met als doel voor de ene helft van onze Start to Run-ploeg de 5 km en de andere helft de 10 km te kunnen gaan (uit)lopen tijdens de Schutz marathon van Hoorn 2013.

Dit gedaan te hebben zijn we automatisch lid geworden van de Loopgroep Hoorn en besmet geraakt met het virus dat hardlopen heet.
Dus dat werd elke maandagavond en soms op woensdagochtend en op de zaterdagochtend trainen
wat wel goed is want je hebt dan een stok achter de deur om toch heen te gaan .
Na wat leuke kleine wedstrijdjes gedaan te hebben van 5 en/of 10 km in de nabije omgeving van Hoorn, werd de grens verlegd naar de 10 Engelse mijl. Mijn kennissen die ook al geruime tijd hardlopen, hadden me gevraagd van hé Alex doe eens mee met de Dam tot Dam loop al is het maar voor de gezelligheid. De eerste 16 km werd een feit en het was wel even kicken hoor moet ik je zeggen. Al die mensen langs de kant en vooral bij de finish, daar wordt je echt op handen gedragen zeg maar. Ik was aardig gesloopt na afloop, maar dat mocht de pret niet drukken, want heb hem tenslotte wel uitgelopen in een tijd van 1:42 en nog wat. Deze afstand kon ik dus ook aan. Dan maar meer van zulke wedstrijden lopen van 16.1 km. Ik heb er nu 4 achter de rug, en gelukkig elke keer weer de tijd verbeterd. Toen kwam er in het clubblad een artikeltje te staan over de clinic's voor de 10 km, de halve- en de hele marathon. Tja, dan ga je denken van: van 10 naar 16 heb ik gehaald ,dus het zal me ook wel gaan lukken om van de 16 naar de 21 km te gaan .
Dan nog in tweestrijd van zal ik het in m'n uppie gaan doen en dan steeds verder en verder lopen of zal ik aan de clinic mee gaan doen. En dan hoor je om je heen tijdens de reguliere trainingen dat het heel gezellig is zo'n clinic. Ik heb mijzelf dus ingeschreven voor de clinic van de 21.1 km. En zo geschiede dat op zaterdag 11 januari , de eerste bijeenkomst. Als eerst stelden we onszelf aan elkaar voor en daarna kregen we een uitleg van hoe en wat en moesten we aangeven wat we zelf al gedaan hadden. Toen gingen we op maandag 13 januari van start en konden we dus aan de bak samen met een aantal die al eerder de clinic hadden gedaan (en ook al deze afstand hadden gelopen), en een aantal nieuwelingen zeg maar, zoals ik zelf. Het groepje werd al snel in tweeën gesplitst naar de snelle groep en de iets mindere snelle groep. Na 3 weken ben ik er vier weken (helaas) tussen uit geweest vanwege een spataderoperatie.

Toen ik weer helemaal hersteld was, kon en mocht ik weer met alles mee doen. We hebben veel variatie gehad in de trainingen en ook in uitleg van onze trainers Rob en Ruud.

We hebben tussen door ook een aantal duintrainingen gehad wat erg leuk en soms zwaar was. We hadden leuke en leerzame zaterdagochtenden over voeding en het wel en wee over gps/hartslag-horloges die we naderhand ook konden gaan uitproberen. We zijn ook met de trein naar Enkhuizen gegaan om vanaf daar terug te lopen naar het station Hoorn-Kersenboogerd.

We hebben ook twee keer run-bike-run gedaan. De eerste was over 16 km en de tweede over 20 km. Dit was ook erg leuk om te doen. Na de laatste training van 17 mei hebben we van Rob en Ruud nog een evaluatie/peptalk-gesprek gehad onder het genot van koffie/thee met appel taart en succes toegewenst. Zodoende zijn we na 18 weken en 55 trainingen klaar gestoomd voor de wedstrijd van de 21.1 km van Schutz marathon Hoorn op 18 mei 2014 . Ik heb mijn eerste 21.1 km (halve marathon) uitgelopen in een tijd van 2:07:23.

Alex Kramer

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

Smartphoneprobleempje

Amber Schoen is getrouwd met Marco. Samen hebben ze 2 dochters, Naomi van 17 en Kiara van 12 jaar. Met deze column, die over sport, werk of over haar gezin gaat, geeft ze een kijkje in haar dagelijks leven.

Ik ben, net als heel veel andere mensen, in het bezit van een smartphone. Deze iPhone 4 bevalt me prima.
Totdat ik een probleempje ontdek die ik niet 123 kan oplossen. Geen onoverkomelijk probleem hoor, gewoon één die onder de noemer irritant valt.
Ik heb nl. al een tijdje dat ik geen "notificatiegeluid" hoor als ik een whatsapp binnen krijg. Dat heb ik wel ingesteld, en voorheen hoorde ik dat geluid ook. Nu hoor ik dat geluid enkel als ik actief ben op m'n smartphone. Dus ben ik toevallig aan het facebooken of internetten en krijg ik een whatsapp binnen, dan snapt mijn slimme phone dat hij geluid moet geven. Maar zit ie vergrendeld in m'n broekzak, jaszak of ligt ie werkeloos op m'n bureau dan houdt ie zich van de domme: komt er een whatsapp binnen dan laat ik Amber lekker niks horen!
Ik zoek in de instellingen van whatsapp, in de instellingen van mijn telefoon bij geluiden en bij het berichtencentrum. Verder zoek ik op internet naar de oorzaak en oplossing van mijn probleem.

Ik check de instellingen. Alles goed. Ik gooi whatsapp eraf en zet het er weer op. Geen resultaat. Ik zet m'n telefoon uit en weer aan. Geen resultaat. Ik geef een harde reset. En nog één, en nog één. Geen resultaat. Ik maak een iCloud reservekopie, wis AL mijn instellingen en zet de reservekopie weer terug. Dat het me überhaupt lukt vind ik aardig smart van mezelf, maar dat terzijde. Geen resultaat. Zucht! Ik lees op internet dat ik dan maar een mail aan whatsapp moet sturen en mijn probleem moet voorleggen. Dat doe ik. En ik krijg antwoord dat het een paar weken kan duren eer ze naar mijn probleem gaan kijken. Dus nog even geduld mevrouw Schoen! Ondertussen komt er een nieuwe versie van whatsapp. Dat geeft hoop, maar helaas, geen resultaat!
Ik gooi m'n mobiel in de hoek, en besluit me er voorlopig niets van aan te trekken.
Maar ondertussen mopperen de meiden op moeder: mahaaaaammmm! Ik stuur een whatsapp en het duurt zo lang voordat je antwoord geeft! Maar lieve meiden, mam kan daar niet zoveel aan doen want mijn slimme phone geeft geen sjoeger dat er een whatsapp binnenkomt! Grrrrrrr!

Op een avond zit ik met Kiara op de bank en doe ik weer eens een poging mijn probleem op te lossen. Geen resultaat. Kiara vraagt of zij even mag kijken. Tuurlijk mag dat. Ze gaat naar instellingen, naar "niet storen". Naar niet storen? En ze zet "automatisch" op uit. Hoe dat aan heeft kunnen staan is mij een raadsel, maar ik vergrendel m'n iPhone om de zoveelste ultieme test te ondergaan. Kiara stuurt een whatsapp en…. ting ting! Ik word gewaarschuwd dat er een whatsapp binnenkomt! Geweldig!!! Smart kid lost smartphoneprobleem op... Oe, dat geeft te denken.
Ben IK eigenlijk wel smart genoeg voor deze smartphone ☺ ????

Groetjes
Amber.

Loopgroep Hoorn op reis

Velen van jullie zullen de komende maanden op vakantie gaan, naar verre oorden of vlak bij huis.
Wordt het luieren, actief doen en gaan de loopschoenen mee? Ga je lopen op vakantie, dan horen en zien wij dat graag.
Een evenementje of een mooie trainingsronde. Een leuke foto van jou, met als achtergrond je vakantiehardloopgebied. Een korte begeleidende tekst om de foto te verduidelijken. De foto's graag los aanleveren in .jpg.
We hopen op veel reacties, om in het volgende clubblad een leuk item te kunnen maken.
De redactie

Het avontuur dat 'Marathon' heet...

Daar staan wij dan, maandagavond 13 januari 2014, de eerste training voor de clinic van de Hoorn marathon 2014 staat op het programma. Ik kijk een beetje onwennig om mij heen en zie een hoop onbekende gezichten, mijn gedachten gaan even terug naar die zomerse avond in juni van 2013. Tijdens het etentje van de clinic van 2013 werden er een hoop mooie plannen gemaakt, een enkeling durfde aan te geven de wens te hebben om eens een marathon te lopen. Tja daar stond ik dan, blijkbaar dat mijn tafelgezellen van toen even vergeten waren dat de clinic vanavond van start ging. Ikzelf was er ook nog niet helemaal uit of ik de hele of de halve zou lopen dit jaar. Ik had met mezelf de afspraak gemaakt om in februari eerst de 30 van Schoorl te lopen in om te kijken of ik "het aan kon" en daarna zou ik een besluit nemen. Toen ik dit voorstel voorlegde bij trainer Piet zag ik 2 grote fronsende wenkbrauwen:" Zou je dat nou wel doen die 30 km?".

Wij kregen van Piet een duidelijke uitleg hoe wij in 18 weken klaargestoomd gingen worden om een marathon te kunnen gaan lopen. Het team was overzichtelijk 6 man en 1 vrouw, 4 snelle en 3 minder snelle aangevuld met 4 snelle mannen die de halve marathon gingen lopen. Van de 7 marathon lopers bleek dat er 6 debutanten waren, een geruststellende gedachte. Het feest kon beginnen. De weken training vlogen voorbij, de kilometers begonnen te stapelen en het enige wat wij constant van hulptrainer Martin te horen kregen was, loop rustiger, loop rustiger, pffffffff wat is dat toch lastig om te leren, rustig lopen is een vak apart.

De eerste echte lange duurloop was een mooie duintraining in Schoorl, door het bos de duinen en het strand. Het was duidelijk dat er 2 groepen waren de snelle Cors (3x om het gemakkelijk te houden), Jaap en Wout en de wat minder snelle groep met Simone, Peter en ik zelf. Begin februari was het voor mij dan zover, ik zou in Schoorl de 30 km gaan lopen, als test voor mezelf om te kijken of ik de marathon ging doen. Het enige wat ik als advies had mee gekregen was,.....loop rustig, rustig, rustig. Tja, nou dat doen wij dan maar, wat een verschrikking dat rustige lopen, aan alle kanten word ik ingehaald. Maar trainers wil is wet dus ik kijk weer op mijn Garmin en zie 6:15, goed bezig. Na 5 km wordt ik op mijn rug getikt, het is Martin:" Hoe gaat ie", "Lekker, alleen dat langzaam lopen pfffff". Wij lopen de rest van de wedstrijd samen en na 25 km kan ik nog versnellen zodat wij binnen de 3 uur blijven. Top, dus zo gaat dat een lange afstand lopen en ja de trainers hadden gelijk, begin rustig en bouw het op. Mijn besluit is genomen ik ga op 18 mei de marathon van Hoorn lopen!!!!!!!

De weken volgden snel op elkaar en het aantal KM per week steeg gestaagd. Wat opviel was dat wij na een lange duurloop op de zondag de maandag gewoon weer 10 km weg liepen zonder enig pijntje, een rare ervaring als ik bedenk dat ik vorig jaar na mijn halve marathon een week nodig had om te herstellen.

Heel West-Friesland hebben wij doorkruist, steeds weer een andere route en steeds weer meer kilometers en ook merkte je dat het steeds makkelijker ging. De sfeer was goed, de gesprekken onderweg leuk maar soms ook zeer serieus en natuurlijk werd er heeeeeel veel gelachen. En ondertussen vlogen de kilometers onder onze schoenen door. De laatste ultieme test is de 35 km duurloop. Wij starten in mooi rustig weer maar halve wegen begint het te regenen en wat te waaien, soms is het even op de tanden bijten maar wij gaan het redden. Het einde van de route gaat over het Grote Oost, Rode Steen en Grote Noord, zo op de finish af bij de Mode Apotheek voor de deur. Wij oefenen vast het juich ritueel wat wij over een paar weken hier zullen houden als het om het echie gaat, een winkelend stel weggedoken onder een paraplu kijkt ons lachend aan en kunnen er de humor wel van inzien.

Zondag 18 mei 2014, vandaag moet het gaan gebeuren, de spanningen gieren door mijn lijf, ben ik er wel klaar voor?? Het weer is mooi, heel mooi, misschien te mooi om te rennen? Eindelijk is het zover, 9:30 uur het startschot klinkt en wij zijn onderweg, onderweg voor onze eerste marathon. Tuurlijk gaan wij het eerste rondje door Hoorn te hard maar het mag even, straks op de dijk gaat de handrem er op en moeten wij temperen. Wij lopen met z'n 4en, Simone, Peter,

Wout en ik, het tempo ligt precies op 6:20 de kilometer, prima. Onderweg komen wij verschillende bekende tegen en al snel gaat de discussie over of wij wel of niet de lopers van de halve tegen gaan komen. Wij gaan de dijk af en slaan links af richting Wijdenes , alles gaat prima en iedereen voelt zich nog goed, de koploper komt ons tegemoet lopen en is alweer op de weg terug. Wij lopen weer richting de dijk naar de vuurtoren bij Oosterleek, daar ligt het keerpunt. Zo en nu weer terug naar Hoorn, in Wijdenes geeft Peter aan dat het voor hem te snel gaat en doet een stapje terug, wij gaan met z'n drieën verder. Als wij bij de camping de hoek om komen, wacht ons een grote verrassing, de halve marathonlopers zijn volop bezig hun prestatie neer te zetten. Voor ons een geweldige boost om even tussen deze mensen te lopen het geeft meteen de nodige energie en wij moeten oppassen dat wij ons niet laten meeslepen in hun snelheid.

Vlak voor de Tuibrug geeft Wout aan dat hij gaat uitstappen, hij heeft een kuitblessure en kan niet verder. Ik vraag aan Simone hoe het gaat, ze ziet er nog fris uit en ze geeft aan dat het goed zit. Bij binnenkomst in Hoorn staan onze hulptroepen klaar, dochterlief geeft ons beide een nieuwe drinkvoorraad en de DJ op het kleine Oost zorg voor de boots die wij nodig hebben om door te gaan. Op naar ronde 2, nog 1 keer die vervelende klim bij de Oosterpoort en dan weer op weg naar Schellinkhout. Op het fietspad bij Hoorn80 worden wij ingehaald door de snelle 10 km lopers. Wij lopen al een tijdje achter een marathonloopster die continue voor ons heeft gelopen, ik zit geregeld op mijn horloge te kijken omdat ze steeds langzamer gaat lopen. Ik kijk Simone aan en zeg: "
Kom, er langs", wij kunnen gelukkig wat versnellen zodat wij weer in ons eigen ritme komen. Wij passeren het 35 km bordje en halen nu verschillende lopers in, "kijk nu gaat het leuk worden". Wij keren aan het einde van Schellinkhout rechtsaf de dijk op richting Hoorn, de laatste kilometers, de kilometers waar het echt om gaat. Net op het moment dat ik nog even een filmpje van de rennende reporter aan het maken ben zie ik in mijn ooghoek dat Martin naar ons toe komt lopen, geweldig. Hij informeert ons dat Peter en Cor ook zijn uitgestapt. Simone heeft het zwaar en ik kijk op mijn horloge, het gaat nog spannend worden of wij de 4:30 gaan halen. Simone en Martin zeggen :"Ga jij maar, wij redden ons wel. Oké, ik besluit te gaan en ga versnellen, het valt mij op dat dit mij gemakkelijk afgaat. Het is wel erg heet geworden en moet mij goed concentreren om te blijven drinken. Ik kom aan op het kleine Oost en de energie die ik daar krijg van het geweldige publiek is perfect. Ik draai bij de Roode Steen het grote Noord op en zie dat de 10 km lopers allemaal links de schaduw opzoeken, nee dat ga ik niet doen, ik blijf hier in het midden lopen, recht op mijn doel af. Nog snel even kijken naar de tijd, toch maar even een pasje erbij. Daar is het, de finish, het doel van al die weken trainen, trainen en trainen. Met mijn meest grote lach ooit kom ik over de finish en val in de armen van trainer Piet, wat een gevoel en wat een explosie van emoties, ik heb het gehaald, 4:27, wow. Ik kijk naar de finish en zie in de verte Simone en Martin aankomen, de klok tikt verder en het gaat spannend worden. Ik schreeuw ze toe "sneller, sneller,sneller", en jawel zij halen het binnen de 4:30, een geweldige prestatie.

Wat een avontuur, zo mooi, zo leuk, zo leerzaam, ik kan het iedereen aanraden eens te doen. En nu maar eens kijken wat wij nu weer gaan bedenken tijdens het etentje van de clinic 2014!!!!

Jean-marc

RunColor.

Custom made Sportswear 100% Fair Trade

De kleurigste sportkleding van Nederland.

- Hardloopkleding
- Fietskleding
- Schaatskleding
- Teamsport
- Kinder sportkleding

Loopgroep Hoorn

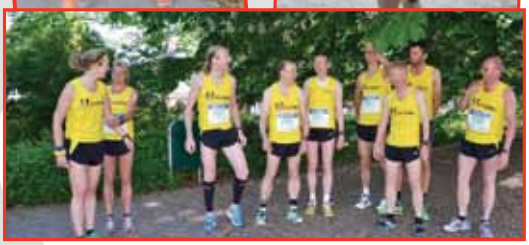
Alle kleding op voorraad.

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**

Berlijn, 30 maart 2014.

Halve marathon Berlijn

Dat vind ik nou het mooie van hardlopen, je kunt het altijd en overal op elk moment doen, de enige drempel is je schoenen aandoen en je rondje bepalen. Dit jaar hebben Theo Danenberg, Hans van Arum, Bas Zuurbier en ik de halve van Berlijn gelopen.

Met de bus, prima te doen en ook heel gezellig, het was echt de moeite waard. Het leuke aan deze trip was dat het niet alleen om het lopen ging, er stond meer op het programma zoals een rondrit met de bus door de stad, je kon ook kiezen voor op de fiets, dan zag je meer, en s avonds gezellig een barretje opzoeken.

Vrijdagochtend vertrokken en na een reis van zo n 700 km om 18:30u aangekomen bij ons hotel. Het zag er allemaal prima uit, na een goede maaltijd en effe nazitten de kamer opzoeken en de volgende dag het startnummer ophalen op het vliegveld Tempelhof in hartje Berlijn. Tempelhof, een immens complex met een gebouw van 1,3 km lang, het op 3 na grootste gebouw ter wereld. Het is gebouwd door de nazi s tijdens de 2e wereldoorlog.

Na het startnummer gingen we op de fiets Berlijn verkennen, het was een prachtige tocht waarbij we ook op de fiets dwars over de start/landingsbanen hebben gefietst van Tempelhof, toen kon je pas echt zien hoe uitgestrekt of het was, zo midden in Berlijn. We vervolgden onze tocht en kwamen langs een stuk muur wat nog overeind is gebleven sinds de val van 1989. Dit stuk bevat prachtige schilderingen van allerlei kunstenaars uit de hele wereld, echt het bezichtigen waard. Daarna het prachtige Alexanderplatz bezocht waarna we nog terecht kwamen in een gezellig openlucht reggae tentje langs de rivier de Spree.

Ook het indrukwekkende Joods museum wat bestaat uit ruim 2800 kubussen met allemaal verschillende afmetingen waar je tussendoor kunt lopen hebben we bezocht. Ik was hier echt door ontroerd, geraakt, door stilte overmand, zo bizar midden in zo n grote stad. Het is goed hier even stil te staan en te beseffen wat hier nog niet zo lang geleden is gepasseerd, ik kan nog niet de woorden vinden om dit te beschrijven. Na deze stop richting Potsdammerplatz, ook apart om dat eens in het echt te zien. Hier op deze plek is in juli 1945 een conferentie gehouden waar onder andere nieuwe grenzen werden bepaald tussen Polen en Duitsland en besluit tot vervolging van nazi kopstukken. Berlijn is dus echt een stad met geschiedenis, we waren dan ook reuze benieuwd waar de 21,1 kilometer langs zou gaan.

Na een goede nachtrust op naar de start, bij de Karl Marx Allee waar om 11 uur het startschot klonk. De hele meute liep Unter den Linden af richting Alexanderplatz en schloss Charlottenburg waar we op de helft linksaf de Kurfurstendam op draaiden. Een enorme winkelstraat vol met muziekmakende blije mensen maar bovenal een warm zonnetje die op het eind scherprechter bleek te zijn.

Vervolgens langs Gedachnischkirche, de Potsdammerstrasse op langs allied checkpoint Charlie. Dit was jaren de grens tussen oost en west, de Amerikanen en Canadezen beschouwden dit als hun eigen stukje grondgebied. Het laatste stukje, 3 kilometer, was taai, mijn voeten brandden en alles leek pijn te doen.
Toen de finish op de Brandenburger Tor, gelukkig nog net binnen de 2uur, wat een gevoel…. Na de finish kreeg je een halve liter alcoholvrij bier en kon je na inlevering van je chip een uitdraai krijgen van je eindtijd. Direct daarna kreeg je een oorkonde uitgereikt met je eindtijd. Hans, Theo en Bas waren al gefinisht en tussen ons zat niet meer dan 4 minuten, we waren allemaal best tevreden na zo'n pittige tocht.

Nagenietend tussen de duizenden lopers vonden we dat dit toch wel voor herhaling vatbaar moet zijn, het is goed betaalbaar en echt een prachtig weekend. Maandag weer terug met de bus en s avonds weer veilig afgezet in Alkmaar.
Volgend jaar gaat de bus weer naar Berlijn en ook Kopenhagen en Praag zit in de pen. De organisatie is in handen van mijn collega politieman Gerard Houwing van Houwing international.
Mocht je ook een keer over de grens willen lopen en wil je wat info dan kunnen Hans en Theo en Ruud je wat bijpraten, het is echt een aanrader.
Tot zover het reisverslag van Berlijn

Loopgroet van Ruud Schouten

Het avontuur dat 'Marathon' heet... 2

In december 2013 kreeg ik te horen dat het ROPA run team van het Defensie Helikopter Commando een minimale snelheid voor de deelnemers had afgesproken. Voor mij het teken om naar een alternatief te zoeken. De ROPA run was voor mij de start van het hard lopen. Ruim 2 jaar geleden rookte ik nog minimaal 1 pakje sigaretten per dag en woog ik 30 Kg meer als op dit moment. Dat resulteerde in een succesvolle deelname met Pinksteren 2013.

Op mijn trainingsweg naar de ROPA run heb ik niet alleen heel erg veel getraind maar ook regelmatig aan wedstrijdjes mee gedaan om mij zelf te meten aan collega hardlopers. Regelmatig kwam ik daar de bekende gele shirtjes en de lachende gezichten tegen.
Na de teleurstellende mededeling van mijn team besloot ik om mij aan te sluiten bij loopgroep Hoorn met als doel beter te worden en gestructureerde training te krijgen.

Na een paar trainingen vernam ik dat de loopgroep de mogelijkheid om aan een loopclinic mee te doen die resulteerde in de deelname aan de marathon van Hoorn, mijn alternatief voor de ROPA run. Na opgave was op zaterdag 11 januari de eerste bijeenkomst in het clubhuis om kennis te maken met de deelnemers en inzicht te krijgen in het programma. Het zag er allemaal veelbelovend uit en tot mijn verbazing werd er ook meteen getraind. Helaas had ik mijn loopspulletjes niet mee genomen en kon ik dus niet mee lopen.

Op maandag 13 januari was mijn eerste training met de deelnemers aan de marathon en de snelle deelnemers aan de halve marathon. Hier was ook mijn eerste serieuze kennismaking met Piet onze trainer en Martin zijn assistent. Heel snel bleek dat er eigenlijk 3 groepen waren de snelle halve, de snelle hele en de groep langzame hele marathon; Simone, Jean-marc en ikzelf.
Mijn ambitie om de marathon in 4 uur te lopen, wist ik veel, heb ik na wat getallen van Piet heel snel nooit meer uitgesproken en mij eerst maar eens ingesteld op een hele zware inspanning.
Piet had hiervoor een schema gemaakt die we in de 18 trainingsweken zouden gaan doen.

Het schema lezende kwam ik nogal wat termen tegen waar ik niks mee kon. Beste voorbeelden hiervan zijn climax-loop, fart-lek en steigerungen begrippen die toen niet veel betekenis voor mij hadden maar nu normale termen zijn geworden. Tevens kwam ik regelmatig duintrainingen tegen, gebieden waar je liever niet gaat rennen als je mijn gewicht mee moet sleuren. Maar toch we gingen er voor.

Iedere week werd ik beter en beter, loopscholing, totaal nieuw voor mij, heeft absoluut toegevoegde waarde niet alleen het uithoudingsvermogen werd beter maar ook de techniek. Het gemak waarmee ik de kilometers maakte was bijna niet te geloven. Ik werd zelfs een beetje slimmer door af en toe naar mijn omgeving te luisteren; tot dat moment kende ik maar 2 standen: heel hard lopen (relatief gezien) of stilstaan. Doseren werd heel langzaam een begrip voor mij al moest ik af en toe toch even lekker een stukje harken. Op het Strand bij Schoorl kreeg ik een heel bijzonder gevoel; in cadans lopen. Het gevoel dat je het allemaal uren vol kunt houden en niets je kon vermoeien. Totdat de route

weer heuvel op werd geleid dan was dat gevoel vaak weer ver te zoeken. Voor mij was dat echter het ultieme loopgevoel. Dit moest resulteren in een marathon.

Op zondag 16 maart gingen we met de groep een wedstrijdje doen van 25 km in Purmerend. Een mooie meting om te zien hoe het lichaam ervoor stond. En ja, het ging super. Met 10 km/ u heb ik de hele afstand gelopen. Een super gevoel aan de finish en de blik naar 18 mei. De serieuze afstanden komen nu echt dichtbij.

Steeds langer werden de duurloopjes op zondag en dit was tevens voor mij de mogelijkheid om West-Friesland nu eindelijk eens te leren kennen. Ik kom namelijk niet uit deze regio en ben geografisch niet echt handig onderlegd. Alle leermomenten die nodig zijn ben ik tegengekomen. Het beste leermoment kwam ik tegen na een klein ontbijtje en een duurloopje van 20+ km. Dat lukt dus niet met dit lompe lichaam. Ondank de goed georganiseerde voedsel voorlichting moest ik het dus echt gewoon zelf ervaren. Opgeven deed ik nooit, maar afzien des te meer.
Tot overmaat van ramp liep ik een blessure op tijdens het instappen in een helikopter (ik ben helikopter monteur bij de marine). Een fikse pijn in mijn knie werd door de dokter als een ingescheurde pees geanalyseerd. Dit zou minimaal 6 weken rust betekenen en daarmee geen marathon! Daar heb ik even een traantje laten lopen. Hoe kon ik zo stom zijn en waarom moest dit mij overkomen. Ik had iedereen van de groep een berichtje gestuurd en de reacties waren zoals je die van vrienden krijgt. Dat maakte het allemaal nog veel moeilijker even als de kaart die ik ontving van de loopgroep Hoorn. Het confronteerde mij echt met de situatie dat het allemaal voorbij was.

Neemt niet weg dat ik hierbij de loopgroep hartelijk wil bedanken voor de kaart. Het geeft echt het gevoel dat je erbij hoort en dat iedereen mee leeft.

Maar.... na een dag of 4 stond ik naast mijn bed en was de pijn weg. Ik wilde het nog niet geloven en heb nog een extra dag rustig aan gedaan. Maar daarna moest ik testen, eerst op de fiets en daarna bij de loopgroep. 3 rondjes buitenom was voor mij de bevestiging dat ik er weer bij kon komen. Anderhalve week training gemist moest in te halen zijn. En dat lukte allemaal. 30+ km, 35 km allemaal gelukt een heel goed gevoel en zelfs samen de finish geoefend. Helaas moest Wout door een blessure opgeven, ik wist precies hoe dat voelde.

Op zaterdag de 17e mei gingen we samen nog even een klein stukje lopen met wat oefeningen en dan zondag om 09.30 u gaan we er voor en jawel, allemaal, Wout zou ook van start gaan.

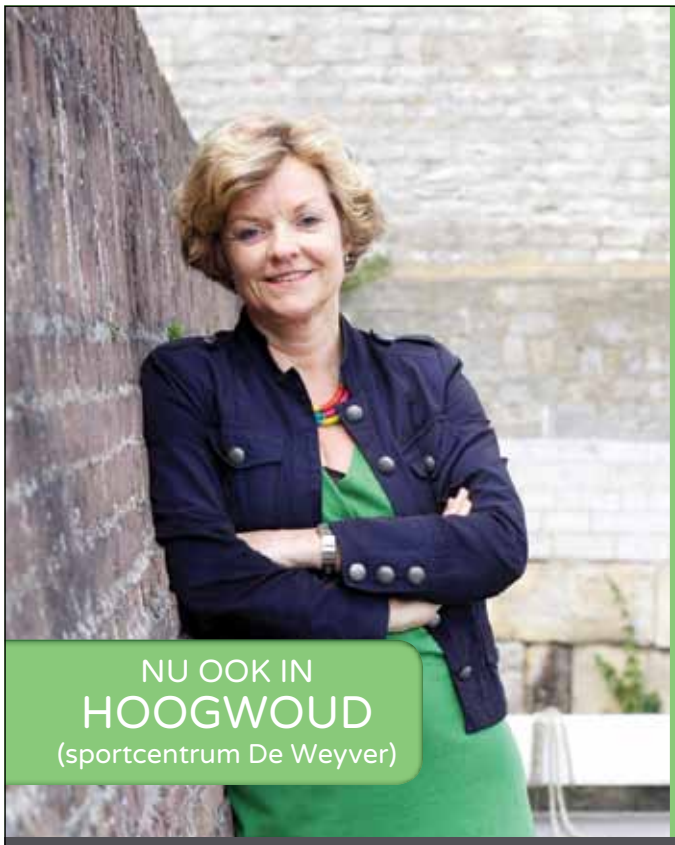
Het zag er allemaal zo goed uit en het liep allemaal zo gesmeerd totdat op de dijk, vol in de zon, het kleine beetje wind in de rug stond. De warmte begon zijn tol te eisen en bij 25-26 km moest ik helaas afhaken bij Simone en Jean-marc. Het voelde niet goed meer maar ik moest en zou de marathon uitlopen, opgeven is geen optie. Na de loop door het centrum, op weg naar het laatste rondje, had ik echter al te veel ellende gezien (ambulances, mensen in het gras, mensen in de problemen etc.) en hield de pijn in de benen niet meer op. Ik kon mijzelf niet meer koelen en ondanks dat ik regelmatig gedronken had was de energie langzaam tot 0 gereduceerd. Na een goed gesprek met Martin heb ik besloten dat het niet verstandig was om de marathon uit te lopen. De gezondheid is echt veel belangrijker.

Langzaam ben ik terug gewandeld naar de finish waar ik gelukkig bijna al mijn loopmaatjes van de hele marathon heb zien finishen. Respect voor allemaal, wel of niet uitgelopen, de omstandigheden waren loodzwaar!

En ik, ik heb me opgegeven voor de marathon van Eindhoven op 12 oktober. Samen met mijn marinecollega's ga ik een tweede poging doen de marathon uit te lopen. Ik ga alles wat ik geleerd heb gebruiken, mijn basisconditie in stand houden en dat klusje klaren.

Loopmaatjes, dank jullie wel, Piet en Martin chapeau! Jullie hebben een groep hardlopers beter gemaakt dan ze voorheen waren. Ik zie jullie bij de volgende training!

Peter Sebel



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-team (halve) Marathon van Hoorn,

Na een lange periode van intensief en gestructureerd trainen was het op 18 mei D-day. De dag ervoor hebben we nog enig voedingsadvies gekregen om er voor te zorgen dat we voorbereid werden op een goede balans en verbranding tijdens de run.
Op zaterdag ochtend om 9:45 verzamelden we op de Koepoortsbrug in Hoorn. Na de laatste puntjes op de "i" werd het tijd voor de lang verwachte groepsfoto(1). Vervolgens nog even een bezoekje aan het toilet, om daarna te verzamelen bij start. Wat was het warm... zonder ook maar iets te doen liep ik al te zweten tijdens het wachten op het startschot. Jeetje wat een KNAL!.....mijn hartslag stond direct op 190 en klopte in mijn keel.
Daar gingen we dan van start in twee groepen; de snelle en iets minder snelle groep. Dit om vervolgens plus minus twee uurtjes onderweg te zijn en de route op foto(2) te hebben afgelegd.
Onderweg was alles goed geregeld en er waren voldoende vrijwilligers om alles in goede banen te leiden. Gedurende mijn reis naar de eindstreep kwam ik nog menig Loopgroep Hoorn-lopers tegen en vond het leuk om af en toe iemand gedag te kunnen zeggen.
Wat hebben we hier naar toe geleefd en wat een voldaan gevoel bij het passeren van de Finishlijn. Al ons harde werk en vele trainingen waren niet voor niets geweest.
Na het harde werken was het tijd voor ontlading en voor sommigen onder ons, om het er eens lekker van te nemen door het nuttigen van een lekkere koude pils! Iedereen bedankt voor deze geslaagde dag! En op naar de volgende halve Marathon.
Groetjes en wie weet tot een volgende training,

Christiaan Bosch

Bloed, zweet en trainersdiploma's

Als je aan een trainerscursus begint denk je niet na over wat je moet doen, denk je niet na over of het moeilijk kan zijn, kortom trainers in opleiding denken niet na… Maar dat verandert gelukkig snel!

Zodra de eerste cursusdag voorbij is, december 2013, slaat niet nadenken om in piekeren. Zoveel werk, huh, zoveel te leren, o ja, verslagen maken, trainingen evalueren, overleggen met begeleiders.
Afijn laten we maar gewoon beginnen en dan moet het wel goed komen toch mannen? Piet Blokland, cateringmanager overdag en in zijn vrije tijd. Verzorgt elke bijeenkomst alsof de koning langskomt voor alle cursisten. Als perfectionist stort hij zich op zijn trainingen, schema's en vraagt zijn atleten zelfs op een speciale vrijdagavondsessie om bij het praktijkexamen niets aan het toeval over te laten. Resultaat: geslaagd (natuurlijk).
Ruud Groenhuijzen, een man van vele ambachten, natural runner van de club en altijd stevig in de weer met alle materialen die we in het hok hebben. Altijd proberen iets neer te zetten waar zijn lopers wat aan hebben. Ruud is wat meer op de achtergrond, zo ook met deze cursus, maar als het moment daar is dan kan ie knallen. Resultaat: geslaagd (natural) Marco Schoen, is maar een klein beetje eigenwijs, gelukkig wel beetje veel enthousiast. Gedurende de cursus heerlijk bezig geweest met zijn favoriete hobby, papierwerk…
Veel op last minute gevoel en zeer gedreven met de startende lopers. Resultaat: geslaagd (eigenwijs).
Zo zijn er dus vele wegen naar het trainersdiploma, wel allemaal met een eigen verhaal. Het was zwaar en veeleisend, maar o zo leerzaam. Wij hopen alle drie dat we nog lang en met veel plezier training mogen geven aan al die leuke lopers bij Loopgroep Hoorn.

Marco Schoen

Even uit de roulatie…

Ik, Claudia Dudink, heb namelijk in februari een ski ongeval gehad en ben voorlopig even uit de roulatie wat hardlopen betreft helaas. Ik ben eind maart aan mij knie geopereerd en heb sinds die tijd heel veel lieve berichtjes, kaarten, mails en schouderklopjes gehad. Ik zou iedereen hier heel erg graag voor willen bedankt!!!! Zoveel interesse en betrokkenheid echt heeeeeel top!!!
Wat een fijne club zijn we toch met z'n

allen!!! Ik kan op dit moment weer aardig lopen en zelf een klein beetje hardlopen. Ben soms weer even in een training te vinden, maar helaas zal dit maar tijdelijk zijn. Na de zomervakantie moet ik nog een tweede knieoperatie krijgen en dan begint de revalidatie periode weer opnieuw. Ik heb 18 mei geholpen bij de finish van de Marathon en heb heel veel leden gesproken en gezien. Dit vond ik erg gezellig en voor mijzelf was ik zo toch een beetje betrokken.

Claudia Dudink

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

Blog Froukje: Eindelijk kan ik weer meedoen!

Al een aantal jaar doe ik aan hardlopen en ditzelfde aantal jaren kijk ik iedere keer weer uit naar de Wijkenlopen in Hoorn. In juli begint het aftellen naar de maand waarin we (mijn vader en zus zijn ook hardlopers, dus het is altijd ook een soort familie-uitje) ons in kunnen schrijven voor het evenement. Ieder jaar is het voor ons al een wedstrijd apart om te voorspellen wie dit jaar het laagste startnummer krijgt. Dit jaar heeft helaas mijn vader gewonnen en moet ik het doen met nummer 173, ook mooi. Mijn zus laat dit jaar voorbij gaan, die is hoogzwanger op dit moment. Maar goed, ik ben allang blij dat ik dit jaar weer mee kan doen. De afgelopen 2 edities moest ik helaas voorbij laten gaan vanwege een blessure.

Ook leuk natuurlijk! Maar zelf lopen blijft toch het aller leukst.

In 2012 had ik een stressfractuur in mijn bekken, waardoor ik tijdens de Wijkenlopen (en vele andere wedstrijden) slechts aan de zijlijn kon staan om aan te moedigen. Ook leuk natuurlijk! Maar zelf lopen blijft toch het aller leukst. Na revalidatie, opbouwen en weer volop trainen volgde eind 2012 eenzelfde stressfractuur, maar dan aan de andere kant van het bekken. Dus weer gingen de Wijkenlopen voorbij zonder dat ik mee kon doen. Gelukkig herstelde ik ook weer van deze blessure en heb besloten nog rustiger op te bouwen dan vorige keer. Tot nu toe (klop het af) gaat het goed en loop ik weer 2x per week, maximaal 10 km per keer. Niet te vergelijken dus met de 4x per week die ik eerst trainde, maar ik ben allang blij dat ik überhaupt weer kan lopen! Je mist niet alleen de sportieve uitlaatklep, maar ook je loopmaatjes, Loopgroep Hoorn, de wedstrijdjes en de lange duurlopen op zondag.

Goed om te zien dat er weer honderden mensen aan de start staan, waaronder veel oude bekende gezichten

Vorige week dus de eerste loop in de Kersenboogerd. Altijd een leuke, het is weer de eerste en je weet dus dat er nog 7 leuke Wijkenlopen volgen. Goed om te zien dat er weer honderden mensen aan de start staan, waaronder veel oude bekende gezichten die je ook bij andere lokale loopjes weer terug ziet. Ongetwijfeld zullen er ook veel weer aan de start staan bij de Schutz Marathon Hoorn! Afgelopen woensdag mochten we allemaal in Risdam Noord starten, het was prachtig weer en er was weer een mooie opkomst. De start is altijd lastig daar, een smal, hobbelig paadje waar je goed moet kijken waar je je voeten neer zet. Na het park volgen altijd de 'trappetjes' en daarna de rechte stukken langs het winkelcentrum.

Een leuk afwisselend rondje dus, waarbij de kilometers voorbij vliegen (figuurlijk dan uiteraard). Wat het ook makkelijker maakt zijn de vele toeschouwers en leuke aanmoedigingen onderweg. Een grappige verrassing was ook dat we ingehaald werden door Alex met een camera op zijn hoofd, iets wat ik dan weer niet had verwacht deze ronde! Na het finishen in een tijd van 47.57 was ik net op tijd binnen voor de bui! Nu dus voorbereiden voor de loop zondag, ook dan loop ik weer de 10 km. Het belooft mooi weer te worden, dus dat wordt een leuke dag!

Tot volgende week bij Hollandia!
Froukje

Blog Robbert: De Hoornse Wijkenlopen 3 en 4

Inmiddels zijn de derde en de vierde Wijkenlopen (VV Hollandia en AV Hollandia) achter de rug, wat gaat de tijd toch snel! Maar ook; wat zijn de omstandigheden toch telkens volledig anders waar onder hardgelopen kan worden. Het blijft een uitdaging

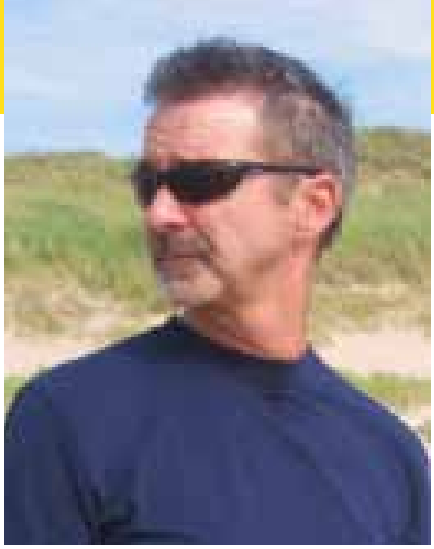
Was het tijdens de Marathon Hoorn op 18 mei vrij plotseling dik boven de 20 graden Celcius, bij een stevig briesje vanuit het oosten. De woensdag er na in de buurt van het Julianapark was de warmte nog niet helemaal uit de lucht.

De vermoeidheid van het inspanningen uit het weekend ervoor echter ook niet.

Resultaat een tijd van 46.15 op de 10 km
En afgelopen woensdag op het prachtige nieuwe rondje Blauwe Berg was het weer opnieuw bepalend voor het verloop van de 4 rondjes; aanvankelijk leek een tijd er rond de 45 minuten 'makkelijk' in te zitten. Niets bleek minder waar! De regen viel met bakken loodrecht uit de hemel en dat maakte dat na 5 km (in 23.30) de kou behoorlijk op de spieren viel. Een tandje terugschakelen dus voor de laatste 5. En dat bracht de eindtijd deze keer op 51.15.

Groet Robbert

Altijd op zoek naar de juiste balans tussen loopplezier en resultaat



Stan Liebrand is naast trainer bij Loopgroep Hoorn ook atletiektrainer bij de jeugd van A.V. Hollandia.
Begonnen als recreatief hardloper, volbracht hij een veertiental marathons waarna chronische problemen aan zijn knieën een einde maakte aan zijn grote passie hardlopen.
Echter, hij kon aan de hand van zijn eigen ervaringen wel een trainersvisie opbouwen die hij nu al weer heel wat jaren uitdraagt bij de Loopgroep: de combinatie van zelf trainen, het bijhouden van een logboek met eigen ervaringen en het steeds maar blijven zoeken naar de ideale combinatie van inspanning en plezier, hebben ertoe geleid dat met zijn aanpak, vooral de recreatieve loper zijn of haar voordeel kan doen.
Het monitoren van de looptechniek (efficiënt lopen/coördinatie) is de spil van zijn training; duurvermogen en snelheid zijn daaraan ondergeschikt.
Hieronder maken we nader kennis met deze trainer met een zachte G…!

Plezier en gezelligheid
In zijn trainingen staat voor Stan de juiste balans tussen loopplezier en het resultaat centraal. Voorop staat een luchtige maar wel serieuze en vooral niet al te theoretische aanpak. Het laten beleven van plezier aan hardlopen staat op nummer één, de bijdrage aan de gezelligheid die een Loopgroep nu eenmaal kenmerkt op twee.

"Die gezelligheid van de Loopgroep ken ik al vanaf het moment van oprichting in 1997. Ik behoorde ook tot het illustere groepje leden waarmee we begonnen zijn en had oorspronkelijk lidnummer 12! We trainden toen met Wim van der Meulen en op het moment dat die niet kon, was ik eerste op de lijst van invaltrainers.
Alleen was ik toen nog heel en kon ik echt alles voordoen en natuurlijk ook meelopen, iets dat eigenlijk sinds eind 2003 niet meer mogelijk is. Kapot of versleten kraakbeen maakte vrij plotseling een einde aan het actieve lopen met als consequentie dat ik een aantal jaren van het toneel verdween.
Totdat ik op een gegeven moment door toenmalig voorzitter Rogier Hoekema gebeld werd met de vraag of ik zin, tijd en mogelijkheid had om een clinic te geven in aanloop naar de Marathon Hoorn. Daar hoefde ik niet lang over na te denken en zo kwam ik door de voordeur terug op een nog immer heel warm nest en ben ik na die eerste clinic met heel veel plezier blijven hangen als regulier trainer."

Mijn uitgangspunten: verantwoorde trainingsstof en sociale cohesie
"Het vinden van de juiste samenstelling en zwaarte van de trainingsstof, op een manier dat iedereen in de groep toch zoveel mogelijk op maat wordt bediend. Dat is de opgave waar ik me elke week voor geplaatst zie. Sleur en te veel herhaling zien te voorkomen maar wel steeds het doel van je training bewaken. Of dat nou is op weg naar een speciaal evenement of voor reguliere trainingen.
Bovendien vereist een correcte omgang met de niveauverschillen die er binnen een groep bestaan niet alleen maatwerk op het gebied van de trainingsstof, maar juist op het sociale vlak.

Immers die sociale cohesie is de meerwaarde die een loopgroep een individueel sporter als een hardloper te bieden heeft. Die wetenschap behoort de trainer bij een loopgroep voortdurend in zijn achterhoofd te houden. Alleen dan blijft ook de iets minder snelle loper gemotiveerd en genieten van het hardlopen. Per slot van rekening heeft elke loopgroeper recht op waardering en voldoening bij diens presteren. Dat behoort niet alleen een trainer te weten en uit te dragen, dat moet elke hardloper voor elkaar kunnen opbrengen!"

Mijn drijfveer: de relatie trainer - loper
"Toch vormt de sociale cohesie niet alleen de succesfactor van een loopgroep. De relatie tussen de trainer en de hardloper/hardloopster is uiteindelijk bepalend.
Een goede loopgroeptrainer moet immers op elk moment in staat zijn om open te staan voor elke op- of aanmerking van zijn of haar sporters en mag daar nooit te luchtig overheen stappen. Geruststellen op basis van eigen loopervaring en motiveren bij momenten van tegenslag zijn oh zo belangrijk om voortijdig afhaken te voorkomen. En dat het liefste natuurlijk met waar mogelijk de nodige en juiste humor. Die humor komt vervolgens weer van pas bij het op een ontspannen manier brengen van de trainingsstof, die in de eerste plaats erg gevarieerd dient te zijn. Daarbij is werken met een van tevoren volledig en strikt geplande trainingsopbouw in een vastgelegd tijdsschema – naar mijn persoonlijke ervaring – eerder af dan aan te raden. Een indicatie 'snelheidstraining' of 'duurvermogen' is voldoende, zeker indien die twee bij een trainingsfrequentie van twee keer per week, wekelijks beide aan bod komen."

Tot Slot..... Mijn zwakte
"Nu gaf ik hierboven een mooi betoog over mijn drijfveer…, daarin zit ook direct mijn grote zwakte!
Immers, een relatie is doorgaans gebaseerd op persoonlijk aanspreken en iets dat daar als eerste toe behoort, is het kunnen aanspreken met naam. Hoezeer ik daar nog immer in tekort schiet werd me bij de finish van de laatste Marathon Hoorn weer pijnlijk duidelijk. Zoveel mensen die mij wel bij naam kennen en zoveel loopgroepers die ik uiteraard wel van gezicht ken maar dan blijft het dan ook bij….

Zou hardlooptrainerschap dan toch leiden tot een vervroegde vorm van dementie…?!"

Stan Liebrand

Viaduct du Millau

In januari zijn we gestart met de clinic voor de halve marathon in Hoorn op 18 mei 2014. Tenminste voor de meesten van de groep, ik niet. Ik ga op deze dag de loop "La Course du viaduc de Millau" in Zuid-Frankrijk lopen. 23 kilometer met 300 meter klimmen en weer dalen.

De trainingen onder leiding van Ruud en Rob gingen fantastisch. We hebben op de baan veel op tijd en hartslag getriand. We hebben twee keer run-bike-run gedaan en meerdere keren in de duinen getraind. Ook zijn we een keer met de trein naar Enkhuizen gegaan en de terugweg naar Hoorn gelopen. Wat een prachtige prestatie van ons. Halverwege hadden we een goed verzorgde drinkpost bij Yvonne en Jande Boer in Westwoud.

Het trainen gind goed tot twee weken voor de start. Een ongeplande buikoperatie is de reden geweest dat ik niet mee kon naar Zuid-Frankrijk. Gelukkig had zwager Mark naast zijn schoonzus nog een loper meegevraagd, onze oom Ton.

via de app na de loop:

Ik: *Hoe was het? Best nog wel warm zeker.*

ome Mark: *3 uur en 5 minuten en kapot... Maar o zo gaaf. 2016?* (Deze loop is om het jaar)

Daar heb ik nog geen antwoord op gegeven.

Na de finish zeiden ze tegen elkaar: ze zou hem uitgelopen hebben.

Nu kon ik er maandagavond na de Hoornse marathon wel bij de "nabeschouwingen" zijn.

Ik was nog niet erg fit maar heb wel een aantal van mijn clinicgroepje gesproken. Anja die haar tempo heeft aangepast omdat ze vond dat haar hartslag veel te hoog was. Heel verstandig met dat warme weer. Janny met haar zere voet en Willem met zijn pijnlijke kuit hebben hem toch uitgelopen. Sjors die ons tijdens de trainingen vaak heeft doen verbazen hoeveel kilometers hij wel niet had gelopen per week en met gemak, had het erg zwaar gehad. Janine, die boven haar eigen verwachting de loop goed heeft uitgelopen. Arie die door de trainingen een goddelijk lichaam heeft gekregen. Linda die bij aanvang van de clinic twijfelde of ze het wel kon, heeft hem ook uitgelopen. Ellen die een wereldtijd liep van 2,05. Veel sneller dan welke training dan ook. Ik ben zo trots op jullie allemaal.

Sylvia Koomen

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 Iron Viking (Hill Edition)

Tijdens het plannen van de lange duurlopen voor de Two Oceans Marathon kwam ik iets bijzonders tegen. De tekst sprak mij erg aan: Ben je obstacle runner, hardloper, commando, ultraloper, trailrunner, bootcamper, marinier, crossfitter, triatleet, survivalrunner of andere allround sporter en denk je dat je deze legendarische uitdaging aankunt? Schrijf je dan in voor 42 kilometer met 100 obstakels en beleef deze unieke run der runs! De afstand is haalbaar dus gelijk maar ingeschreven. Had ook voor 3 stuks kortere routes kunnen kiezen, maar zit niet in mij. Na voltooien van de world's most beautiful marathon gelijk begonnen met de voorbereiding voor mijn eerst obstacle run. Via de mail werd stapje voor stapje wel duidelijk dat het een serieuze uitdaging zou gaan worden. Het is toch wel een dingetje, 42.195 meter, 100 obstakels, 1.500 hoogtemeters, klauteren, zwemmen, springen, tijgeren, elektrische schokken en lopen. Deelnemers aan de Iron Viking moesten eerst het 19 km parcours afleggen, gevolgd door de 13 km route, de 7 variant en als afsluiter nog een speciale 3 km ronde. Had misschien beter moeten weten.

Dan is het zaterdag 24 mei en vertrek naar recreatiegebied Spaarnwoude. Bij ophalen startnummer T-shirt en een paar polsbandjes en tijdelijk tatoeage ontvangen! Na bestuderen ervan werd het duidelijker. T-shirt wordt tijdens de obstakel run gedragen. Dit om ons te onderscheiden van de andere deelnemers. Polsbandjes voor eventuele calamiteiten en na afloop ophalen originele finish T-shirt en sporttas. Na het startschot kregen we gelijk met de eerste hindernis te maken. Een 3 meter hoge wand werd met behulp van mede sporters volbracht. Linksaf de heuvel met betonblokken beklimmen, met de trap tussen de twee grote verticale schijven weer naar beneden en om vervolgens de heuvel nogmaals te beklimmen. We dalen de heuvel af om vervolgens door een bos weer een heuvel te beklimmen. Dalen aan de "Raise the sail' obstakel. Na het hijsen van de zandzak weer flink klimmen en het bos in over smalle oneffen paden. De nodige evenwichtbalken worden bedwongen. Volgende uitdaging bestond uit diep water/modder kuilen met daartussen modderbergen waar je nauwelijks tegenop kunt klimmen. Je schoenen zuigen zich volledig vast bij elke sprong in het water. Tegen het einde van de marathon moest ik hier voor de 4de maal doorheen. Geheel stukgetrapt, maar lukt wel met pijn en moeite.

Met modder in de schoenen naar een klimobstakel . Een houten schot van 2 meter in een kleine hoek gezet met daarboven een soort trapje. Dus omhoog springen, rand grijpen en verder omhoogtrekken en eroverheen klimmen. Mocht het niet lukken is er altijd hulp in de buurt. Daar kun je gelukkig altijd op rekenen bij deze runs, want de sfeer is goed bij alle deelnemers en iedereen heeft een enorme gevoel van broederschap. Na weer het nodige klimwerk via een houten glijbaan het water in. Zo'n 250 meter waden door deze sloot om weer een helling te nemen nadat je eruit geklommen bent.

Als echte Viking moet er een grote ronde gelopen worden met zwaard en schild met een totaal gewicht van een 5kg. In deze ronde heeft men ook nog een wirwar van zandzakken opgehangen om vervolgens aan te komen bij een zeer lange tijgerbaan. Al krijgend, tijgerend door het gras omhoog, laag aan de grond. Andere techniek is rollend, maar dan wordt men wel erg duizelig van. Een maal er doorheen nog een stukje omhoog renen om bij het klimtouw een balk op 6 meter hoogte aan te tikken. Op naar de langste glijbaan. Een zwart zijl van zo'n 100 meter werd met water besproeit. Rennen en glijden dus. Na weer een aantal km's kwamen we aan bij Thors Lightning, maar niet voordat er eerst onder een brug door gezwommen moet worden. Rekening houden met de wind is het gelukt om bijna zonder schokken dit onderdeel te voltooien. De route vervolgde zich langs enkele lage houten muren gevolgd door drie hoge en een volgende lange zwarte sloot om doorheen te waden. Paar kilometer rennen om bij de waterkooien uit te komen. Een hek over een bak water met enkele centimeter tussen wateroppervlak en hekwerk. Er was genoeg ruimte dus heeft men er twee achter elkaar geplaatst. Op naar een welverdiende verzorgingspost. Beetje karig, maar heb het nodige voedsel tot mij genomen.

"Dragon Tails" (op de kop hangend aan het touw de sloot oversteken), doorlopend naar de hoogste evenwichtsbalken tot nu toe. Zo'n 2 meter boven de sloot, maakte dat je hier extra voorzichtig deed. Door samen gelijk te gaan lopen kun je elkaar vasthouden waardoor je beide stabieler staat. Weer een stuk verder lopen kwamen we bij de Monkey bars uit.

Dit is niet mijn ding, want na 2 grepen lag ik al in het water. Het laatste deel van de

19 km bracht ons langs een rivier met vier luchtkussens waar je op en af moet klimmen vanuit het water, langs de log lift waar je een boomstam meerdere keren moest opdrukken. Ringen over het water die net iets meer techniek vragen dan de monkey bars, 2x tot 6 meter omhoog klimmen in een houten rek en in een net om uiteindelijk bij de laatste obstakel te komen bij het finishgebied. De hoogste muur van een meter of 15 hoog beklimmen met behulp van de stellage die ervoor was gebouwd. Aan de achterkanten stonden de Vikingen je op te wachten met schilden om je zolang mogelijk tegen te houden. En daar was de finish dan achter de "walhalla steps". Het is een bijzondere gewaarwording om de 19 kilometer te finishen om vervolgens vrolijk opnieuw te beginnen. Je hebt jezelf er op ingesteld dus ga je stug

door aangemoedigd door de speaker en toeschouwers. Ook de deelnemers van de andere afstanden spraken mij regelmatig aan op het feit dit ik de marathon afstand aan het lopen was. Met nog een 15 km lag het veld van Iron Viking lopers flink uiteen. Het begon steeds meer een mentale strijd te worden. Mijn benen bleven gewoon gaan, maar had behoefte aan voedsel. Bij de 3de doorkomst bij de finish zaten er 39 km op en moest er nog een kleine 3 km afgelegd worden. Voor de 4de maal moesten o.a. de rotsblokken, maar ook de modderige trenches bedwongen worden. En toen was er de finish. Helemaal kapot onder de modder en schrammen, heb ik de finish gehaald.
Nu weet ik waarom het plakplaatje in de enveloppe zat. Gegevens op de polsbandjes waren niet meer te lezen door de modder, water en zon.
Eric van den Berg

Reanimatie- en EHBO-cursus

In de afgelopen maanden zijn er weer verschillende trainers en leden van de loopgroep bijgeschoold in EHBO en reanimatie. Op zaterdag 19 april kwamen er 12 personen die wat meer wilde weten over EHBO. Samen met Peter Hollenberg (www.meerdanehbo.nl) had ik een middag georganiseerd waar we een korte EHBO cursus zouden geven. In ca 2 ½ uur kwamen diverse onderwerpen aan de beurt. Er werd aandacht geschonken aan wat er eventueel op de baan tijdens een training zou kunnen gebeuren.
Dit liep uiteen van onwel wording, door bv een hypoglycemie (lage bloedsuiker) een CVA (herseninfarct of hersenbloeding), epilepsie of een flauwtje, tot een kneusing,

ernstige bloeding of een gekneusde enkel. De deelnemers moesten hierbij aan de slag met het aanleggen van een drukverband, mitella en een enkelverband. Dit gaf soms hilarische taferelen.
Al met al was het een leerzame middag en we hopen natuurlijk dat de blessures en ongevallen beperkt blijven op de baan.
Op 8 en 16 mei was het weer tijd voor een reanimatie/AED cursus. Ook hier hadden diverse mensen zich voor opgegeven. Op 8 mei mochten we gebruik maken van de ruimte op de nieuwe steen bij Dirk Exalto, prima geregeld daar (bedankt voor de koffie en thee Sylvia!) en op 16 mei was het in de kantine van de loopgroep. Dit keer wilde ik zelf de cursus organiseren, daar ik al 3 jaar gecertificeerd BLS instructeur ben. Ik werd deze avonden bijgestaan door mijn vriendin Elly Bronner, ook BLS instructeur, omdat volgens de officiële richtlijnen van de NRR (Nederlandse reanimatie raad) er maar 6 cursisten per instructeur mogen deelnemen. Op beide avonden werd de theorie afgewisseld met de praktijk

en kon iedereen weer voldoende oefenen. Alle deelnemers hebben het prima gedaan en ontvangen binnenkort een officieel certificaat.
Ik vond het erg leuk om te doen. Mogelijk volgt er in het najaar nog een nieuwe reanimatie cursus. In ieder geval gaan we het volgend voorjaar weer organiseren. Houd het prikbord en de site van de loopgroep hiervoor in de gaten.

Marjella

Looptrainer 3

Op 14 december 2013 zijn Piet Blokland, Marco Schoen en Ruud Groenhuijzen begonnen met de cursus looptrainer 3.
Opleidingen op trainingsniveau 3 zijn bedoeld voor trainers die zelfstandig training geven. Tevens is een trainersniveau 3 diploma een vereiste voor doorstroming naar trainingsniveau 4 opleidingen. De niveau 3 trainer kan zowel voor recreatieve als wedstrijdatleten de trainingen verzorgen. Tijdens de opleiding worden de handvatten geboden om te werken met een jaarplan voor de groep atleten van de trainer zelf. Alle opleidingen op niveau 3 worden afgesloten met één of meerdere Proeven van Bekwaamheid (PvB).
Nadat alle schriftelijke PvB voldoende beoordeeld waren, zijn op 24 mei de praktijkexamens gehouden bij ons op de baan. Het was een behoorlijk spannende dag met zenuwachtige cursisten. Maar uiteindelijk verliep alles naar wens en zijn al onze trainers met glans geslaagd voor de opleiding looptrainer 3.
Voor onze vereniging is het natuurlijk van enorme waarde dat we voldoende trainers hebben die en goed opgeleid zijn en de motivatie hebben om zich te verbete-

ren en te ontwikkelen als trainer. Namens de vereniging wil ik Piet, Marco en Ruud dan ook feliciteren met hun diploma en vooral ook bedanken voor het feit dat zij deze opleiding volbracht hebben.

Rob Schut

Estafettestokje

Hallo allemaal, ik ben gevraagd door Olga de Vries om het stokje over te nemen, bij deze

Ik ben Irma Schipper en 50 jaar. Getrouwd met Adrie, in juli al weer 29 jaar. We hebben samen 2 dochters, van 29 jaar en 25 jaar (jongste is samen met mij jarig in juni, we schelen precies 25 jaar). De dochters zijn inmiddels al uit huis en hebben zelf ook al een gezinnetje gesticht waardoor we ook al 3 kleinzonen hebben, Thijmen van 4 jaar, Justin van 3 jaar en Armin die in augustus 1 jaar wordt.

We wonen nu in Zwaag, maar oorspronkelijk komen we uit de binnenstad en Venenlaankwartier, Adrie geboren op Achter op t Zand en ikzelf op de Venenlaan. Samen ons eerste huisje betrokken in de Brouwerijsteeg, hierna huis gekocht in de Gording (Kersenboogerd) en nu al weer 7 jaar in de Langetuin.

De sportiviteit zit niet echt in de familie, ik ben ooit begonnen met badmintonnen, gevolgd door tennis, hierna bij het sportcentrum fitness, en nu uiteindelijk bij het hardlopen beland. Ik streef niet echt naar een supertijd voor de 10 km, maar zou wel eens fijn zijn om hem een keer binnen het uur te lopen. Nu ik dit stukje aan het schrijven ben, hebben we net afgelopen zondag de marathon van Hoorn gelopen. Wat was het warm en heet, voor mij niet goed want ik had een tijd van 1.12. Wel uiteraard uitgelopen maar toch weer balen, was gewoon te warm. Had wel fijn gevonden om in plaats van 1, nog een 2e waterpunt te hebben gehad, maar de douche op het Kleine Oost maakte het ook weer een beetje goed. Er zijn uiteraard door medelopers wel weer goede tijden en pr-tijden gehaald, hiervoor respect en weer knap gedaan. De afterparty bij de Keizerskroon was natuurlijk top, lekker weer, biertje en zang erbij wat wil een mens nog meer!!!

Uiteraard is de wijkenloop ook weer gestart, iedere week weer een ander stukje van Hoorn te zien, vind het altijd weer leuk om aan mee te doen. Alle andere collega lopers die je dan weer tegen komt en altijd vol enthousiasme.
Nu dan weer een beetje rust in de tent en kan ik mij een beetje voorbereiden op het volgende project, de vierdaagse van Nijmegen. We gaan nu al 7 jaar naar dezelfde camping in Oosterbeek en doordat er hier een aantal collegakampeerders de vierdaagse liepen, ben ik hier min of meer ook mee besmet. Nu alweer voor de 5e keer, waarvan 1 keer samen met mijn schoonzoon gelopen en moest toen ook alle dagen 50 kilometer lopen i.p.v. 40. Dat viel erg tegen en met nieuwe schoenen die we ingelopen hadden op de Schellinkhouterdijk die toen nog brak lag, blaren opgelopen. Niet helemaal geheeld uiteraard en na de 2e dag zwaar in de problemen met nog meer flinke blaren. Uiteindelijk wel de vierdaagse uitgelopen maar wel met wondroos. Dus de rest van de vakantie maar met de beentjes omhoog gezeten. Nu train ik dus niet, vind dat het hardlopen ook al training is en met de Herzogsokken aan, geen probleem dus en loop fluitend over de finish!!!!!!

Wat betreft mijn verdere bezigheden, ik werk in Amsterdam-Sloterdijk op de administratie van Dirk van den Broek en Dekamarkt. Ik ben samen met mijn collega verantwoordelijk voor het goed reilen en zeilen van alle onkosten die de supermarkten maken, dus niet van de artikelen die je in de winkels kan kopen!!! Ik stuur hierbij een team aan van 6 collega's. Ga altijd met plezier naar mijn werk toe en ach met het openbaar vervoer gaat het prima, 's ochtends de krantjes Metro en Spits doorlezen en 's middags lekker de e-reader aan. Zo gaat een half uurtje treinen snel voorbij.

Af en toe een beetje oppassen op de kleinkinderen hoort uiteraard bij het oma zijn. Maar echt vaste dagen oppassen, doe ik niet. Voor de rest vliegen de dagen en weken voorbij en gaan we ons langzaam aan weer toeleven naar de vakantieperiode. Het zonnetje schijnt gelukkig al een aantal dagen weer, de jurkjes en rokjes kunnen weer uit de kast.

Ik wens jullie allemaal alvast een goede voorbereiding toe op de loopjes, Dam tot Dam in september voor mijzelf, en geniet van de mooie dagen.
Ik geef graag het stokje door aan Linda Slijkerman.

Irma Schipper

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**

…Cor van Breugel op 26 maart 2014 vader is geworden van een dochter genaamd Lynn. Ondanks dit prachtige gebeuren ging zijn training voor de marathon gewoon door en ziedaar hij kon niet zo lang van huis zijn en heeft de marathon in een recordtijd voor hem afgelegd

…de oplossing van de foto opnieuw niet is geraden. Wel kwamen er inzendingen binnen voor Bertho Elings. Wat heeft die man toch dat bij elke foto aan hem wordt gedacht. Nee beste mensen ditmaal betrof het onze oud-voorzitter Rogier Hoekema. De flessen wijn staan weer op voorraad,

…ik verzocht heb om de foto wat actueler te laten zijn. Mogelijk dat dit het raden wat makkelijker maakt. Als hulpmiddel opnieuw de twee woorden uit ons vorige clubblad genomen en de letters gekozen. En.....jawel hoor er rolden opnieuw de letters E en O uit. Dus kom maar met de oplossing en om jullie een beetje te helpen het is niet Bertho Elings!

…de techniek van het peuren, (zie vorige clubblad) bestond uit de aanschaf van een nylonkous!, een bootje met een peddel en dan het Markermeer op, liefst in de avond teneinde paling te stropen

…onze nieuwe penningmeester Sylvia Koomen helaas een operatieve ingreep diende te ondergaan en zodoende de halve marathon in Frankrijk niet kon lopen. Een snel herstel toegewenst evenals voor alle niet met name genoemde geblesseerden

…Jean-marc Bouman op zijn fraaie 5Fingers-schoenen een prima marathon heeft gelopen maar zijn schoonvader Willem van der Tak kreeg te maken met een vervelende achillespeesblessure en heeft zijn geplande 2.10 net niet gehaald

…Erik van der Oord heeft Willem een aantal keer onder handen genomen en zodoende kon Willem toch rustig genietend van het mooie weer zijn halve marathon uitlopen

…om maar bij deze familie even te blijven Truus van der Tak heeft te kennen gegeven, na een aantal jaren ons op de zaterdag voorzien te hebben van heerlijke koffie, te stoppen per 14 juni. Wij betreuren dit en langs deze weg hartelijk bedankt voor de vele lekkere kopjes

…de loopgroep weer een stukje kwaliteit heeft toegevoegd in de vorm van 3 diploma's loopgroeptrainer LT3 welke behaald zijn door Piet Blokland, Marco Schoen en Ruud Groenhuijzen

…helaas wij per 1 juni ook afscheid moeten nemen van trainster Hetty Bakker vanwege persoonlijke reden

…vele nieuwe leden prima gepresteerd hebben op 18 mei. Het voert te ver om iedereen te noemen, zie daarvoor de uitslagenlijst. Wel jammer is dat een pas kort lid zijnde Peter Sebel helaas uitgevallen was

…schrijver dezes pas terug is van een vrij lange vakantie en de bedoeling had om zijn conditie op peil te houden. Helaas is dat anders uitgevallen want in de gauwigheid van het pakken van de koffers per ongeluk twee rechterschoenen gepakt en dat liep niet zo lekker. Dus mensen nooit meer twee dezelfde paren schoenen kopen of ligt het aan de leeftijd.....

…Erik van der Oord neemt voorlopig de training van Piet de Boer over op de zaterdag en hij heeft dit geweten. Gewend zijnde aan 15 tot 20 leden wachtte hem nu op de zaterdag 45 leden. Maar hij sloeg zich er prima doorheen en de volgende keer zijn er ongetwijfeld meer trainers

…de genoemde Piet de Boer momenteel ergens rond de Azoren zeilt in de hoop op gunstige wind en zodoende weer in Holland terug te komen. Met drie man zeilen zij van Miami, Azoren, Engeland naar huis. Jullie kunnen hem bloggen als volgt: via Google surfen naar mailasail.com, daarna skippen naar de list all users en dan kom je op een lijst met vele honderden boten. Even scrollen op de naam van hun schip en dat is de IDAROSE
onze voorzitter Bertho in zijn speech op zaterdag 31 mei j.l. voor de aftredende trainster Hetty Bakker- Hofman een opzienbarende bekentenis deed. Hij refereerde aan de vele gelukkige momenten welke hij met Hetty had beleefd.....Wat mij betreft kan de zomer beginnen

…door de naderende zomervakantie zal het wat minder druk zijn op de baan doch laat het je niet ervan weerhouden niet te komen want de trainers staan er voor jullie

…wij elkaar weer zien na een prachtige zomervakantie, dus ga lekker genieten

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