LOOPGROEP HOORN

oktober 2014 jaargang 16, nummer 65

• Urban Trail Run

• Dam tot Damloop 2014

• Een alternatieve Hemmeromloop

• Overlevingsloop Den Helder 2014, de alweer 27ste editie van de overlevingsloop door de duinen, over het strand, maar ook door de zee.

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 12 nov. 2014

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Van de Voorzitter

Zoals vele hebben gemerkt is de zomer weer voorbij en zijn er veel gebeurtenissen de revue gepasseerd. Met de nieuwe indeling van de trainingen zijn we in het voorjaar gestart. Hierbij wordt er nu ook elke training een duurloop gedaan waarbij op een bepaalde snelheid wordt gelopen. Je ziet dat dit door veel lopers is ontdekt en dat het mooie groepen zijn. Vanaf enkele weken geleden is het noodzakelijk dat de mensen verlicht zijn en duidelijk herkenbaar zijn voor het overige verkeer. Let op elkaar dat dit ook gebeurd want het zou jammer zijn als het een keer mis gaat.
Er zijn mensen die de hardloop vierdaagse in Apeldoorn hebben gelopen. Maar er ik kwam ook mensen tegen die de vierdaagse in Nijmegen hebben gelopen, zo zie je maar dat je elkaar overal tegen komt. Ook worden er diverse lopen met elkaar gedaan en dan zie je toch weer veel geel terug komen bij deze loopjes. Binnenkort is er natuurlijk de Eenhoornloop en vele andere lopen. Zo ook de Hemmeromloop waar een aantal lopers, in overleg met de organisatie, de wandelafstand (25km) hardgelopen hebben.
Op dit moment is de Start to Run bezig met Marco en Desiree. Die zijn met een mooie groep gestart en je ziet de groep op de baan samen bezig. Door de inzet van de trainers en vrijwilligers zie je dat door het enthousiasme de mensen genieten. Daarom wil ik zeggen, alle vrijwilligers bedankt en ik ga er vanuit dat iedereen de vrijwilligers waardeert voor wat ze doen. Zonder hen kan de vereniging niet bestaan. Daarom hebben we iedereen nodig. Dus denk jij ik kan iets betekenen voor de loopgroep (en weten wij dat nog niet), laat het dan weten aan één van de bestuursleden. Ik hoop op een aantal nieuwe mensen met nieuwe ideeën, dan kunnen we kijken of dit kan.
Verder is het bestuur bezig met een aantal zaken om uit te werken om samen met diverse mensen vanuit de vereniging na te denken over hoe het clubblad moet blijven voortbestaan. Dit omdat het aanleveren van kopij niet hard gaat en er weinig binnenkomt. Daarom mensen het volgende nummer komt snel achter dit nummer uit dus lever je kopij aan via clubblad@loopgroephoorn.nl zodat het Kerstnummer op tijd bij iedereen kan zijn.
Dan rest mij nog te zeggen gezonde en prettige loopjes in de aankomende tijd en geniet van het lopen! Dan genieten wij van het plezier wat jullie beleven. Want dat is waar het allemaal om draait.

Loopgroeten,
Bertho Elings

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 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).

Urban Trail Run

Vrijdag 26 juli heb ik een Urban Trail gelopen in Orthez, een oud stadje in Zuid-Frankrijk. Toen we begin die week door Orthez liepen, zagen een we aankondiging van deze loop. Dat is natuurlijk altijd leuk, dus 's avonds meteen geprobeerd om me in te schrijven. Dat lukte niet. Ook een poging tot aanmelden via de mail liep op niets uit.
Dan maar kijken of het lukte om me 'live' aan te melden via een adres wat op de poster stond. Dat kon vanaf woensdag.
De TomTom kon met het adres niet uit de voeten, maar na wat rondzwerven zag ik een oude atletiekbaan en dat was inderdaad de plaats om te kunnen inschrijven. De ruimte lag bezaaid met inschrijfformuliertjes dus fluks een pen gepakt en invullen die handel.
Maar hohoho, dat ging zomaar niet. Er moest van alles worden ingevuld waar ik niets van begreep (mijn Frans is tamelijk hopeloos). Ondanks verwoede pogingen van diverse Frans docenten ben ik nooit verder gekomen dan 'du pain, du vin' en de rest ben ik al kwijt..)
Na veel geïmproviseerde gebarentaal en wat Engels en zelfs wat Italiaans (dat werkt wonderwel) kwamen we (inmiddels bemoeide er zich een groep van vijf mensen mee) er achter dat ik een medische verklaring nodig had.
'Die heb ik nog thuis liggen', blufte ik.
Hmmm, oui, c'est une probleme.
Maar na wat over en weer 'gepraat' was daar de reddende engel in de persoon van ene Domique. Deze brave borst bleek arts en na wat gefrons begon hij heftig om een papiertje iets te schrijven. Hij bleek ter plekke een verklaring te hebben uitgeschreven en tot grote tevredenheid van alle aanwezigen werd zo alles op z'n Frans geregeld. Even dacht ik nog dat er, om het succes te vieren, een fles wijn open werd getrokken, maar dat bleek - helaas - voorbarig.
Na deze grondige medische check-up stond niets in de weg om met een gerust gevoel te gaan deelnemen aan de wedstrijd.
Gisteren was het zover.
De start was om 19.30 uur, om de ergste hitte van de dag te vermijden. Bij de start aangekomen bleek het evengoed nog 29 graden te zijn. Pas toen ik ter plekke kwam werd me duidelijk wat me precies te wachten stond. Vooral heel veel kilometers heuvel op. En verder trappetjes, een rivierbedding, een bospad, een wijngaard en nog meer trappen. Daarom was het plan om rustig aan te beginnen en had ik me ergens middenin het deelnemersveld opgesteld. Terwijl ik daar nog wat om me heen stond te kijken, klonk plots het startschot. Twee minuten te vroeg, ik was blij dat ik niet op het laatste moment nog even mijn veters strikte.
De meute vertrok in een moordend tempo en ik liet me daarin maar mee sleuren. Vrijwel direct stond de eerste trap op het programma en nam het enthousiasme om me heen al aardig af. Daarna was het bijna constant heuvel op, best steil en bloedje heet.

In het stadje was het een feestweekend en het parcours leidde over de kermis vol met dronken mensen en vooral overal elektrakabels over de grond. Vooral goed opletten, dit was echt een beetje link.
Uiteindelijk kwamen bovenaan het stadje uit bij een middeleeuwse toren die boven Orthez euh.. uittorende. Via een wijngaard en bos aan de achterzijde weer naar beneden, terug naar het stadje. Onderweg bleek dat het wijs geweest was om rustig te starten. Steeds haalde ik mensen in die aan het wandelen waren en rukte ik aardig op. Na 35 minuten kwam ik over de eindstreep (het loopje was 7 kilometer lang), moe en vooral erg bezweet. Maar wat een leuke wedstrijd was dit geweest en wat leuk om in Frankrijk mee te kunnen doen aan een loopje.

Remco Fritz

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

Vakantiepret

INa een aantal jaren gekampeerd te hebben met de tent in Frankrijk en Hongarije zijn we tussendoor 2 keer gaan vliegen. In 2012 naar Tunesië en in 2013 naar Turkije. Dit jaar is de vakantiebestemming van de familie Schoen weer eens een camping, maar dan in Spanje.
Daar aangekomen kan het feest beginnen. We worden verwelkomd door loopmaatje Ruud en zijn gezin, zetten na de koffie ons stormvaste, waterdichte 6-peroons paleis en het tentje van Naomi op en richten de boel in. Rasechte kampeerders zijn we niet, wij zijn van het soort "luxe kampeerders". Met een heuse keukenkast, kampeerkoelkast (hoe noem je zo'n veredelde koelbox?), laptop,tablet, smartphones en de snel aangekochte wificodes denken we de drieweekse vakantie te kunnen overleven. We horen dat er ook een mogelijkheid is voor het huren van een echte koelkast, handuuuug! Het weer is top, de douche warm, het strand 5 minuten lopen, het gezellige stadje 10 minuten. We verkennen de omgeving, gaan naar de markt, bezoeken verschillende dorpjes en de wereldstad Barcelona, volleyballen, badmintonnen, beachballen, zwemmen, zonnen, fietsen, snorkelen, duiken, lezen, spelen 's avonds Catan onder het genot van een biertje of een portje en lopen héél af en toe zelfs hard.
Toch blijft kamperen, hoe heerlijk het buitenleven ook is en hoe aangenaam we het onszelf ook maken, back to basic. In ieder geval voor mij. Na 2 weken begin ik me steeds meer te irriteren. Aan de hardpratende, opgewonden Belgische overbuurman, die op dag 1 vóór negenen een discussie gaat voeren met zijn andere buurman, op de rest van de dagen met zijn vrouw en op dag 15 op hetzelfde tijdstip gaat stofzuigen. Aan buurvrouw x die stoïcijns dwars over onze kampeerplek loopt, aan de hond van de overburen die op onze plek plast (1 keer maar hoor, maar toch...grrrr!), aan de hardhorende buurvrouw y die telefoneert met de telefoon op de speaker, aan de muggen die het de hele dag op mij hebben voorzien, aan het slapen op een luchtbed, aan de uil die me uit mijn slaap houdt, de haan die me 's morgens vroeg wekt en aan het feit dat ik 's nachts mijn bed uit moet om naar de wc te gaan.
Daarnaast zijn er nog de huishoudelijke ongemakken, zoals geen Truus binnen handbereik maar water opzetten voor de afwas en met een afwasborstel afwassen, kleding met de hand wassen, koken op een 2 pits gasstel, kleding die in de sporttassen zit wat regelmatig leidt tot het niet kunnen vinden van het juiste kledingstuk, limonadesiroop die 6,95 euro per liter kost en het dagelijks uitmoorden van een kolonie mieren. En laten we tot slot de ongemakken niet vergeten die met de persoonlijke verzorging te maken hebben: douchen met een douchemuntje, waarbij je weliswaar onder een warme douche staat, maar wel moet opschieten, want stel je voor dat je muntje op is en je shampoo nog niet is uitgespoeld... Op toiletten mag toiletteren die goed schoon worden gemaakt, maar waar de kampeerders zelf een janboel van maken. En dan heb ik het nog niet over een niet werkend douchemuntje, of het vergeten van het douchemuntje of de toiletrol...
Tja, hoe verder ik kom met het schrijven van deze column, hoe meer ik ervan overtuigd ben, dat teruggaan naar de basis helpt om de rest van het jaar dankbaar te zijn wat we thuis hebben en als de normaalste zaak van de wereld beschouwen, zodat we onder de meest ideale omstandigheden kunnen genieten van het gezinsleven, sporten, vrienden, familie en werken.
Na alle vakantiepret en mijn persoonlijke ontberingen kunnen we er dus weer een jaar tegenaan.
En volgend jaar? Dan gaan we gewoon weer kamperen. Hoera ;-)

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.

Groetjes
Amber.

Website

Wij zijn met enkele mensen bezig om de website te vernieuwen dan wel een verjongingskuur te geven. Wij zijn erg nieuwsgierig naar welke wensen jullie hebben voor een nieuwe website. Wij zullen de wensen verzamelen en voorleggen aan degenen die met de website aan de slag gaan. Jullie wensen of verbetersuggesties voor de website kunnen jullie mailen naar: bruinveld@quicknet.nl. Daarnaast valt of staat een actuele en mooie website met foto's! Dus hebben jullie mooie foto's van een hardloopactie van jezelf of een medeloper stuur deze dan door.

Wordt vervolgd...

Dennis Bruin

RunColor.

Custom made Sportswear 100% Fair Trade

De kleurigste sportkleding van Nederland.

- Hardloopkleding
- Fietskleding
- Schaatskleding
- Teamsport
- Kinder sportkleding

Loopgroep Hoorn

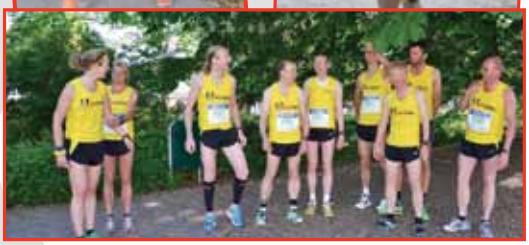
Alle kleding op voorraad.

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**

Dam tot Damloop 2014

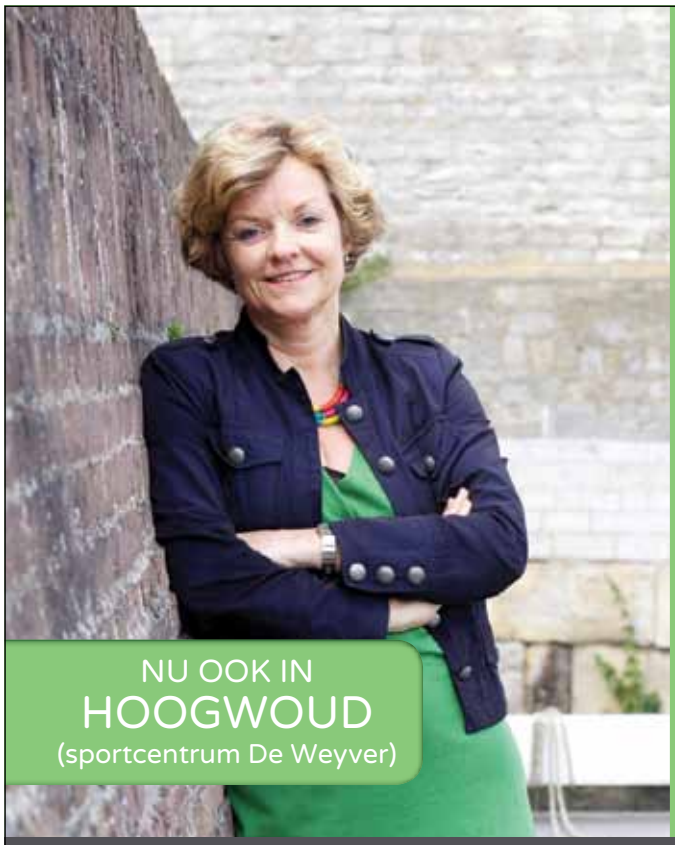
Wil jij de Dam tot Dam nog lopen dit jaar, ik kan inschrijven op mijn werk en als je geluk hebt wordt je uitgeloot voor een startbewijs.
Alleen als Jozef ook mee kan, antwoordde ik. Een paar weken later: ja hoor witte rook. Twee startbewijzen van Het Noord-Hollands Dagblad, helemaal goed. Jozef Beck helemaal blij en zijn vriendin Rian werd ook enthousiast, die

dacht, wel leuk om ook mee te lopen. Al zoekende op internet kon ze twee starbewijzen scoren, want Tom Soeverein wilde ook graag mee. De afspraak stond 21 September om 09.00 bij ons thuis verzamelen.
Op naar de Mac waar we met Martin en Marijke Boode hebben afgesproken om gezamenlijk naar Zaandam af te reizen. En wat schetst onze stomme verbazing: ze hadden de hond Satu meegenomen. Kan ze even lekker de poten strekken zei Martin met een grijns op zijn gezicht. Eenmaal aangekomen op het grote parkeerterrein was er een probleem. Satu had namelijk nog niet gepoept bij het uitlaten 's morgens dus Martin met hem aan de wandel op het parkeerterrein maar alles wat er gebeurde geen grote boodschap van Satu. Die had natuurlijk in de gaten dat er wat stond te gebeuren. Afijn dan maar op de shuttlebus richting Amsterdam en dan maar hopen dat Satu de boel ophoudt tijdens de loop. We kwamen lekker op tijd in Mokum aan dus we konden even lekker in het zonnetje zitten voor een krentenbol en een banaantje. Op een geven moment werd het tijd om Rian naar het startvak te begeleiden waar de start on 11.18 zou plaatsvinden. Tom zou dan eigenlijk ook moeten starten maar die koos er voor om twintig minuten later te starten samen met ons lekker rustig aan zodat Rian niet zo lang hoefde te wachten bij de finish. Rian vertrokken en wij naar vrachtwagen negen om onze spullen af te geven en ons zo langzamerhand ook naar de start te begeven. Het valt me op dat het dit jaar niet zo chaotisch is rond het starvak wat bij mij een prettige indruk maakt. Afscheid genomen van Martin en Marijke want die starten als laatste van ons groepje om 12.05 en ze succes gewenst. Eenmaal in het startvak stond ik wat om heen te kijken en zie opeens John Brandhoff met zijn hoofd boven de hek uitsteken om te kijken of hij nog wat bekenden kon traceren. Ik zwaaien maar hij zag het helaas niet. Na wat opzwepende muziek was het tijd voor de warming up door Annemarie Thomas. Viel een beetje tegen maar ja wij zijn natuurlijk trainer Leen gewend dus dan valt de rest in het niets.

Daar gaat het startschot. Het vak komt gestaag in beweging richting de bocht naar de IJ-tunnel. Ik zei tegen Jozef, heb jij Tom nog ergens gezien. Kijk zei die, je ziet nog net zijn kale bolletje verderop de tunnel inlopen. Ja, hij heeft het zeker 100 meter rustig aan gedaan. Sommige mensen leren het nooit.
Eenmaal in de tunnel was het lang niet

zo benauwd als vorig jaar toen de ventilatoren het niet deden. Aan het einde van de tunnel stonden deze dermate hart dat mijn petje de vrije vlucht nam. In de ankers met die handel, geen stap verder zonder mijn petje dacht ik. Maar dat gaat nog niet zo makkelijk met zo een horde mensen achter me aan. Gelukkig schopte iemand mijn petje aan de kant zodat ik hem kon pakken, niet meer losgelaten de rest van de loop.
Het was weer een gezellige boel onderweg van trommelaars tot mensen die zelf hun geluidsinstallatie buiten hadden gezet. Het tempo zat er goed in, niet overdreven hard maar ook zeker geen langzaam tempo. Net lekker, zonnetje er bij, windje er bij, loopmaat bij me, helemaal top. Af en toe een douche van mensen die de tuinslang hadden uitgerold, beetje water. Lekker wat fruit in de Molenwijk, kon haast niet beter. Of toch wel? Ja het kon nog beter, als mijn clubje van 010 zou winnen die middag.
Na 14 km begonnen de bovenbenen wat vol te lopen maar op de dijk in Zaandam stond de muziek zo hard dat je vanzelf naar de finish werd geblazen. Vlak voor de streep voel ik een tikkie van Jozef op mijn schouder, we hebben het weer geflikt maat. Zeker weten kerel wat ben je toch een kanjer. Rian en Tom stonden ons op te wachten en gezamenlijk hebben we de medailles opgehaald. Op naar de bus met de hoop om op tijd thuis te zijn om de wedstrijd te kunnen zien. Onderweg het thuisfront even bellen om te vertellen dat alles prima was gelopen. En wat dacht je: we stonden al na vier minuten voor op 010. Radio aan Jo, de eerste helft in de auto geluisterd. Eenmaal thuis aangekomen had Sonja heerlijke soep met worstenbroodjes gemaakt zodat we heerlijk konden aanschuiven. Mooi de tweede helft nog gezien met de nodige spanning en een heerlijke goudgele rakker. Loopmaten bedankt. En oh ja, Satu heeft het droog gehouden en mijn zus heeft haar eerste tien Engelse mijlen met glans doorstaan. Toppie Marijke.

Ruud Zijlstra



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

Een alternatieve Hemmeromloop 2014

Er zijn in de regio naar verhouding weinig trim- en hardloopwedstrijden met afstanden langer dan een halve marathon. Toch is die behoefte er wel. Vooral voor de lopers die zich voorbereiden op een marathon. Of als je maar vaak genoeg een langere duurloop doet, komt die marathon vanzelf wel eens op je eigen hardloopkalender te staan.
Vorig jaar was ik zelf in voorbereiding voor de Marathon Amsterdam en liep een lange duurloop langs het Markermeer richting Oosterleek. Bij Herberg 't IJsselmeer kwam ik een groepje wandelaars tegen die daar net een stempel gingen halen.
Het bleek dat ze in Hem waren vertrokken en de wandeltocht van de Hemmeromloop liepen. Thuis wat op de site van de Hemmeromloop gekeken en een idee was geboren. De wandeltocht was een prachtige route van 25 km en het leek mij toen leuk om die in 2014 hardlopend af te leggen.
Zondag 31 augustus jongsleden was de 28ste editie van de Hemmeromloop en een aantal weken daarvoor had ik wat medelopers gepolst over mijn hardloopidee. Er bleek genoeg animo te zijn.
Van te voren nog afgestemd met het bestuur Hemmeromloop en of zij ook akkoord gingen dat we de 25km wandeltocht hardlopend zouden gaan afleggen. Dat was geen enkel probleem. We moesten er wel rekening mee houden dat wellicht nog niet alle stempelposten open zouden zijn als we te snel zouden lopen.
Zondagochtend in de Stebohal de stempelkaart ophalen. Het goed uitgeslapen team bestond uit Martin Hinze, Dirk Draaisma, Bertho Elings, Jean-marc Bouman en Ruud Zijlstra en ik.
Van de organisatie kregen we nog een Snelle Jelle mee dus wat kon er nu nog misgaan. Klokslag 8:45 vertrokken we op een mooi duurlooptempo richting 1e stempel post. Geen idee waar die precies was maar de route was keurig uitgezet met bordjes. Ruud toonde natuurlijk leiderschap en nam de rol van tempomaker op zich.
Normaal gesproken zitten er ook altijd twee dames (A&A) in het duurloopgroepje en dan hoeven wij nooit te praten. Meeluisteren is dan genoeg om toch een droge keel te krijgen. Helaas, nu waren we op ons zelf terug geworpen. Maar ook dan worden er prachtige onderwerpen besproken en zo met elkaar blijken we dan buitengewoon veel verstand te hebben van wasmachines, espressoapparaten, stoomstrijkijzers, zonnepanelen, genezende handoplegging en wat al niet meer. En dan iedereen nog eens met zijn eigen specialiteit: Bertho diepzeeduiken, Ruud hoogspanningsnetwerken, Dirk alles met alcohol, Jean-Marc weidevogels en tropische vissen en Martin belangrijke schrijvers uit de 20ste eeuw. Ikzelf blijk vooral de samenhang tussen deze onderwerpen goed te kunnen duiden. Ja, en zo gaan de kilometers snel. Door Venhuizen de Westerbuurt af en vervolgens de Zuiderdijk op. Opkomend zonnetje, licht briesje, wat is het Markermeer dan mooi. Na een kilometer of drie mochten we de dijk weer af het boerenland in. Leek het zo of hadden die schapen een beetje met ons te doen? Alle wandelaars hadden we nu wel zo'n beetje ingehaald. Tempo nog steeds prachtig constant. Ging het toch nog bijna mis. Op de Koggeweg kwam net Boer Kees naar buiten met een tafeltje, twee jonge assistentes en een stempelkussentje. Bleek hij toch net stempelpost 1 in gereedheid te willen gaan brengen. Mooi moment voor

een drinkpauze en een gesponsorde Enkhuizer koek van boer Kees.
De eerste 10 kilometers zaten er op. Met het collectieve uithoudingsvermogen zaten we nog dik in de plus en de onderlinge sfeer steeg naar ongekende hoogten. Het weer deed de rest.
Terug in Venhuizen hadden we nog even een discussie of we Venhuizen op de lijst Cultureel Erfgoed moesten zetten. Eenduidig besloten we van niet.
Ondertussen deed Jean-marc het kopwerk en voor we het doorhadden was daar stempelpost 2 al weer.
Een groepje enthousiaste vrijwilligers en licht zoete sportdrank stond voor ons klaar. Wat een feest, probeer dan maar is geen endorfine aan te maken.
Met een iets ingehouden draf en Bertho aan kop ging het richting Oosterleek. Met de Garmin op 18 echte kilometers was daar Herberg 't IJsselmeer, stempelpost 3. Met veel moeite konden we Dirk van de toog wegtrekken. "Eentje kan toch wel" zei Dirk. "Geen sprake van" bromde Bertho vermanend en 10 seconde later liepen we al weer boven op de dijk richting Wijdenes. Dit alles nu onder leiding van Martin. Met een soepele pendulepas stuurden we 't Wuiver op.
Precies op de 21 kilometer hebben we nog even gecontroleerd of in de achtertuin van Tom Soeverijn wellicht stempelpost 4 was. Die bleek bij de overburen, Restaurant de Egelantier te zijn.
Nog 4 kilometer te gaan. Dirk toonde moed en zou ons veilig terug naar de Stebohal loodsen. We kregen vleugels, …. behalve Bertho. Bleek toch dat hij zaterdags ook nog een dikke 15 kilometer had gelopen. Dat stukje respect van de anderen was voor hem net dat zetje om toch nog even te pieken.
En zo kon het gebeuren dat we met z'n zessen een prachtige loop van 25 kilometer konden volbrengen. Mannen, bedankt en volgend jaar weer!

Hans van Arum

TOPPRODUCTEN VOOR DE RUNNINGSPORT

Sport Center
Bouchier

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

Overlevingsloop Den Helder

De alweer 27ste editie van de overlevingsloop door de duinen, over het strand, maar ook door de zee op woensdag 27 augustus in Den Helder werd ook dit jaar weer door SV Noordkop atletiek georganiseerd. Als geboren en getogen jutter, destijds woonachtig aan ' de dijk', liep ik als 7-jarige al intervalletjes samen met vader en broer in dit gebied, op het droge wel te verstaan. Ik had dus ook niet veel bedenktijd nodig om mij in te schrijven voor dit evenement. De moed zakte mij wel enigszins in de hardloopschoenen toen Amber mij haar ervaringen van de afgelopen keer vertelde. Tot je middel door de zee, stevige golfslag, goed het lijntje vasthouden en "in de armen vallen van medewerker van de reddingsbrigade" waren een aantal stoere ervaringsverhalen. Maar ik liet mij niet kennen en vertrok geen spier. Woensdag 27 augustus ´s avonds even snel eten, oude hardloopsloffen aan, de auto in en hup naar Den Helder. We troffen het enorm met het weer, het was uitzonderlijk mooi, misschien viel het dan toch nog mee. Half acht klonk het startschot en samen met Moniek van Kilsdonk, Amber Schoen, Eric van den Berg en Jacqueline Prins gingen we van start. Eerst asfalt; eitje. Daarna omhoog over stelconplaten; pffff…. Vervolgens strand; Hé Egmond? En zo tot je middel de zee in; Brrrrrr!. Twee rondjes moesten we afleggen voor de 7 kilometer, een behoorlijke uitdaging maar het prachtige parcours maakte een hoop goed. Moe maar voldaan kwamen we onder een luid applaus één voor één bij Fort Kijkduin over de finish en ontvingen daar een mooie herinneringsmedaille. Een mooie loop en zeker voor herhaling vatbaar.

Martijn Lokman

Beleidsplan

Op 10 februari 2014 hebben wij tijdens de jaarlijkse ledenvergadering het beleidsplan vastgesteld. Hierbij een korte update van de genomen stappen. Een uitgebreidere terug en vooruitblik wordt gegeven tijdens de ledenvergadering.

Belangrijk punt uit het beleidsplan is dat met kleine stappen voorruit de vereniging kan groeien en kan professionaliseren. Wij kunnen de volgende kleine en grotere stappen alvast noemen na een - halfjaar.

- Opleiding trainers, drie trainers hebben hard gewerkt aan het verder ontwikkelen van zichzelf. Zij hebben de trainersopleiding LT3 met goed gevolg gevolgd. Als vereniging kunnen wij nu nog meer genieten van hun trainersvaardigheden.
- Er wordt achter de schermen hard gewerkt aan het uitdenken van een nieuwe website. Zie uitvraag van jullie wensen elders in dit blad.
- Met de barcommissie, Feestcommissie, welkomstcommissie, redactiecommissie en de lief en leedcommissie hebben wij een eerste gezamenlijke overleg gehad. de communicatielijnen zijn nog verder geopend.
- Er wordt achter de schermen hard gewerkt aan het opstellen van duidelijke draaiboeken van de clinic, Koningsloop en Eenhoornloop, inclusief planning en communicatie. Door alle opgedane ervaringen uit het verleden nu eens toe te vertrouwen aan het papier kan sneller worden gehandeld bij ziek en zeer en wordt de communicatie naar buiten waarschijnlijk krachtiger.
- Met dit soort stukjes willen wij jullie meer en sneller op de hoogte houden van ontwikkelingen.

De belangrijkste speerpunten uit het beleidsplan zijn volgens ons voorspoedig opgepakt. Tijdens de ledenvergadering kunnen wij jullie vast over nog meer ontwikkelingen informeren. Mochten er tussentijds vragen zijn of jullie ideeën hebben voor verbeteringen meld dit dan gerust bij een van de bestuursleden. Iedere avond is er meestal wel een bestuurslid aanwezig en anders zijn wij goed bereikbaar via de e-mail of telefoon.

Namens het bestuur,
Dennis Bruin

Gezocht enthousiaste barmedewerkers!

De laatste tijd enkele mensen gestopt met hun werkzaamheden voor het draaien van de bardienst, met name op de zaterdagochtend.
Wie heeft er met enige regelmaat op de zaterdagochtend tijd om bardienst te draaien? De werkzaamheden bestaan met uit het zetten en verkopen van de koffie en thee en het daarna afwassen en opruimen van de gebruikte spullen. Vaatwasser is aanwezig. De zaterdagen kunnen onderling worden afgestemd.

Meer informatie is te verkrijgen bij Bertho Elings, e-mail: berthoelings@gmail.com of telefoon: 06 – 2044 5027.

Bericht van de feestcommissie

Na verscheidene jaren de themaavonden, 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).

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

ESTAFETTESTOKJE

Hallo allemaal, Irma Schipper heeft me het estafettestokje doorgegeven en dat neem ik natuurlijk graag aan! Er word me gevraagd om een verhaal over mezelf te vertellen in maar liefst 750 woorden! Best lastig dus maar ik zal mijn best doen!

Mijn naam is Linda Slijkerman, ik ben 48 jaar. Getrouwd met Ronald, we hebben 3 kinderen
die zijn 14, 15 en 16 jaar. Echte pubers! Maar wel heel gezellig, er is altijd reuring in huis.
We wonen al 20 jaar in de Kersenboogerd en dat bevalt ons prima.
Op de foto sta ik samen met mijn dochter Anouk. Zij heeft afgelopen voorjaar bij Marco en Desire de cursus start-to-run gedaan. Jammer genoeg zijn er weinig mensen van haar leeftijd lid van de Loopgroep dus traint ze daar niet meer, als het even kan loopt ze een paar keer per week zelf een rondje.
Ik ben geboren in Hoorn, in de Jan Willemszstraat dat is bijna in het centrum van Hoorn. Ik ging naar de lagere school Prinses Marijke in de Hogerbeetsstraat, deze school bestaat jammer genoeg niet meer. Hierna ging ik naar de RSG Westfriesland waar ik het VWO heb gedaan.
Ik heb een broer (Ernst, ook bekende van de loopgroep) en een zus (Elly, zij heeft vorig jaar de clinic voor de halve marathon gedaan en is ook een fanatiek hardloopster.
Ik ben sinds ongeveer 2 jaar lid van de loopgroep. Veel mensen in mijn omgeving liepen hard en zelf zei ik altijd dat ik een hekel had aan hardlopen.
Om dit te bewijzen ben ik begonnen met start-to-wijkenlopen bij Rogier. En bleek het zomaar toch leuk te vinden...
Ik heb bij de loopgroep een hoop mensen leren kennen en we hebben een vast app-groepje waar we elkaar motiveren als één van ons toch niet zo'n zin heeft.
Meestal train ik op zaterdag en maandag, vooral de zaterdag vind ik leuk omdat we dan met z'n allen nog een koppie thee drinken. Vooral de gezelligheid van de loopgroep spreekt me aan!
Ik heb twee keer de clinic voor de 10 km van de Hoornse Marathon gevolgd, een keer bij Ruud/Stan en een keer bij Leen/Stan. Fijn om met z'n allen een doel te hebben om naar toe te trainen.
Het leukste wat we vorig jaar gedaan hebben is met Leen naar het strand in Hargen om te trainen.
Het was prachtig weer en na wat loopoefeningen hebben we over het strand gelopen, daarna nog wat ontspanningsoefeningen en tot slot koffie met en punt bij het strandpaviljoen.
Twee jaar geleden heb ik voor het eerst 10 km gelopen bij de Hoornse Marathon. Van te voren was ik best zenuwachtig maar op zich is het goed gegaan. Ik vond het wel erg ver en dacht tegen het einde aan opgeven maar mijn loopmaatjes trokken me er doorheen.
Vooral de sfeer op het Grote Oost en bij de finish waren super! Verder heb ik

een paar keer de Eenhoorn loop gedaan. Als het even kan doe ik ook mee met de wijkenlopen in Hoorn, zo zie je nog eens wat van de stad.
Ook vind ik het leuk om te wandelen, we proberen elke avond na het eten ongeveer 5 km te lopen en met mijn collega's loop ik af en toe wat langere afstanden. Dit jaar hebben we de Egmondloop gedaan 23 km en 20 september gaan we voor de Dam tot Dam-wandeltocht 26 km.

Volgend jaar wil ik de wandel 4-daagse van Alkmaar proberen, dit jaar heb ik een dag met mijn zus meegelopen en dat beviel prima.
Het voordeel van wandelen boven hardlopen vind ik dat je meer tijd hebt om om je heen te kijken.
Verder is het sfeertje tijdens de grote evenementen goed te vergelijken met het hardlopen.
Ook gaan we graag op vakantie, afgelopen jaren zijn we steeds in Europa geweest. We gaan het liefst naar het strand en bezoeken graag steden in het buitenland.
Dit jaar hebben we een grote reis gemaakt en zijn we naar Florida geweest. Eerst een week in een huis met zwembad in Orlando. Daar hebben we onder andere Seaworld, Aquatica en Bush Garden bezocht. Daar waren geweldige achtbanen!
Hierna zijn we doorgereisd naar de Golf van Mexico van hotel naar hotel, dwars door de Everglades waar we een krodillenfarm hebben bezocht. Uiteindelijk via de Keys , waar we gesnorkeld hebben in het koraalrif naar Miami. Een heel bijzondere stad waar armoede en rijkdom heel dicht naast elkaar staan.
Het was een prachtige reis, wat een bijzonder land Amerika!
Naast het hardlopen ben ik druk met het werken bij Veldhuis Zonwering. Dit is het bedrijf van mijn man en zijn 2 broers, ik verzorg er 4 dagen in de week de administratie.
Het is echt een familiebedrijf, vorig jaar vierden we ons 100 jarig bestaan.
Verder ben ik dol op uit eten gaan en op een terras zitten, als het zonnetje schijnt ben ik vaak op de Rode Steen te vinden!

Tot zover mijn bijdrage. Het estafettestokje geef ik graag door aan: Jan en Yvonne de Boer!

Groetjes, Linda

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**

…in het vorige magazine stond al aangegeven dat Truus op de zaterdag stopte met de kantinewerkzaamheden. Te vermelden valt nog dat zij, met behulp van Davy en Alex, tot 14 juni 123 kopjes thee en 823 koppen koffie hebben uitgeschonken. Het zal nog een toer worden om het aantal van 2013, namelijk 1840 koffie/thee te halen door Davy, Alex, Martijn, Ed en met hulp van Frank.

…op 12 juni Ineke Mijnen een zoontje, genaamd Casper, heeft gekregen. Jacqueline Ooms deed niet onder want op 25 juni zag haar zoontje Kick het levenslicht. Zal het aan de snelheid liggen.... want Casper woog bij de geboorte 3350 gram en Kick 2874 gram. Uiteraard wensen wij de beide families veel geluk en gezondheid toe.

…de foto opnieuw niet geraden is. De wijn gaat weer bij de voorraad en ik zal u nu verklappen wie de betreffende persoon was. Het was onze kapster Dorette Wijnhoud, compleet met de O en de E.

…het maar niet wil lukken om andere letters te trekken want de hierbij geplaatste foto heeft opnieuw de indicatie van de letters O en een E. Dus kom maar op met de oplossing want de wijn begint aan zijn einddatum te komen. Doch U kunt het altijd nog als prima azijn gebruiken voor de maaltijden.

…Cees Rood te water raakte tijdens de prutmarathon. Op eigen kracht kwam hij er echter uit. Het was echter wel aanmodderen. Dat is dan ook de reden dat hij een Wegenwachtpost heeft van de ANWB.

…wij naast de kleine oranje matten ook een hele grote witte hadden. Deze kon het gehele middenterrein bedekken. Onze trainers hebben er veel werk aan gehad doch er is veel te weinig gebruik van gemaakt. De mat is inmiddels weer verwijderd.

…het u niet ontgaan zal zijn dat de scholen weer zijn begonnen. Mijn kleindochter bij de Engelse les ten prooi viel aan verhaspelingen met als thema:... zo kunnen wij ook nog eens lachen om het Engels. Op school ging dit legendarische voorbeeld rond:
A terrible infant called Peter
sprenkled his bed with a gheter
His father got woost
he took hold of a cnoost
and gave him a pack on his mieter
Te vermelden valt nog dat zij bij haar eerste proefwerk een 9,5 cijfer ontving!!!!!

…onze bergbeklimmer Remco Vriend na een 1,5 jaar afwezigheid zich in juni jl. opnieuw heeft aangemeld als lid. Terug op aarde heeft dat hem duidelijk goed gedaan want ik kan U melden dat zijn vriendin Kirsten de Vries, ook al een oudlid, in februari 2015 haar eerste kindje verwacht

…Bianca Kalff na een lange afwezigheid weer op de baan gesignaleerd is, evenals Olga de Vries. Zelfs Piet Jong pakt de training weer op na een vervelend motorongeluk.

…als U een 2-euro muntstuk in uw handen krijgt waarbij Alexander en Beatrix naar links kijken in plaats van naar rechts U goud in uw handen heeft

…ik bereid ben u een vergoeding van 2,5% te geven voor elk 2-euro stuk van Duitsland met een afbeelding van een kasteel. Sinds 2006 elk jaar een ander kasteel. Dus € 2,05 voor elke € 2,00. Dit is toch een rentevergoeding waar je bij onze banken meer dan een jaar op moet wachten!!!!!!

…de recente Drakenrace voor het team van de Stichting Marathon Hoorn desastreus is verlopen. Zij werden één na laatste en de laatste was een damesteam. Maar insiders vertelden mij dat het aan de trommelaar lag. Op het ritme van het Wilhelmus werd er gepeddeld en ja dat schiet natuurlijk niet op. Volgens jaar gaan zij het op een beatritme ongetwijfeld beter doen is mij beloofd.

…Dave Dawes won € 128.315.499,32 in de loterij. Hij wil een vrije donatie doen aan ons van € 1.270.437,70. Ja lieve mensen elke week ontvang ik wel van die troep uit Hongkong of Nigeria. Op papier ben ik rijker dan de rijkste oliebaron uit Rusland. Wat een rotzooi. Wel te vermelden valt dat ik bij de recente trekking van de Staatsloterij het bedrag van € 7,50 heb gewonnen en dat staat op mijn rekening.

…voor de hopelijk nog weinig werkzoekenden onder onze leden het volgende bericht: Halliburton Energy Services Nigeria Ltd. te Lagos, Nigeria biedt een baan aan met een startsalaris van $ 860.000 per jaar!!!!!!!!!! Dat is nog niet alles want er komt een bonus boven op van 3,0%. Niet doen dus.
Echter ga ik wel naar Lagos in Portugal voor een hopelijk heerlijke zonnige en aangename vakantie van 6 tot 29 oktober a.s.

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