LOOPGROEP HOORN

december 2014 jaargang 16, nummer 66

• Urban Trail Run

• Start to Run najaar 2014. zie verslag op pagina 5

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 15 feb. 2015

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Van de Voorzitter

Het jaar is bijna verstreken en de bladeren zijn van de bomen. Dit is ook te zien op de baan waar vele lopers iedere week lopen. Wat het bestuur nog zoekt is iemand die de groenvoorziening onderhanden wil nemen. Alleen of met meerderen. Als mensen zich geroepen voelen laten ze zich dan melden en zeker nu de winter er aan komt, voor het sneeuwvrij houden).
Het is de afgelopen tijd goed gegaan met het weer en dit was ook te zien aan de trainingen en de loopjes die er zijn geweest. De Eenhoornloop was een enorm succes en dit komt door de vele vrijwilligers en de mensen die het organiseren en ook voorbereiden, zonder hen is dit allemaal niet mogelijk. Om dit eens te waarderen is er voor de vrijwilligers een feest avond geweest in ons clubgebouw op 31 oktober, die door vele vrijwilligers is bezocht en daar zijn wij ook weer enorm blij mee als bestuur! De vrijwilligers zijn in een vereniging belangrijk en mocht je zeggen ik wil me inzetten we zoeken nog steeds mensen, denk bijvoorbeeld aan de feestcommissie .
Omdat het nieuwe jaar al voor de deur staat zijn er diverse mensen druk bezig met de voorbereiding van de Clinic van 2015. Hier wordt door een aantal mensen druk gewerkt om alles duidelijk voor elkaar te hebben en daarna de mensen laten weten wat er gaat gebeuren. Om een tipje van de sluier op te lichten is, dat er voor de clinic een sponsor is gevonden voor de 21,1km. Dat is Univé geworden, waarbij de voorbereiding in gang is gezet net na de zomer. Verder zal over de Clinic en Univé meer worden gezegd verder op in het clubblad.
Zoals vele gehoord hebben neemt een trouwe trainer Jos van Bockxmeer afscheid, hij verzorgde iedere week de trainingen op de woensdagavond en was er met de duintrainingen. Het bestuur vind dit erg jammer maar Jos heeft aangegeven om wanneer het nodig is in te willen blijven invallen. Jos zal dit jaar zijn laatste training verzorgen op 28 december bij de duintraining in Schoorl.
Zoals het gaat bij een vereniging blijven wij op zoek naar nieuwe trainers en mocht je dit willen laat het Rob Schut of het bestuur weten om te kijken wat de mogelijkheden zijn. Ook als je één keer in de week training wil geven of wil assisteren bij de trainingen, laat het weten.
Ik hoop dat vele van jullie weer op de Bingo aanwezig zijn die woensdagavond 17 december is. Er zijn weer fantastische prijzen te winnen en het wordt gezellig!
Tot slot wil ik iedereen prettige feestdagen en een mooi Oud- en Nieuwjaar wensen.

Loopgroeten,
Bertho Elings

Eindejaarsduintraining

Het einde van het jaar nadert. De laatste weken van 2014 zijn in zicht. Om het trainingsjaar 2014 op een leuke manier af te sluiten is de laatste training van het jaar een training in Schoorl. De leden die jaarlijks meegaan weten al dat dit een zeer gezellige sportieve ochtend is. De afgelopen jaren deden we een spel, letters zoeken, vragen beantwoorden en het liefst zo weinig mogelijk kilometers rennen om te winnen. Na afloop is er de mogelijkheid om onderaan de klimduin bij grand café Gnap wat te drinken. Neem daarom droge kleding en wat geld mee.
Dit jaar is de eindejaarsduintraining op zondag 28 december, vooraf kan er verzameld worden bij de wielerbaan om gezamenlijk naar Schoorl te vertrekken. Op eigen gelegenheid mag uiteraard ook. Binnenkort via de website de aanvangstijd van deze training.
We hopen dat er weer veel leden het jaar op deze sportieve training komen afsluiten.

Van Start to Wijkenlopen naar 10 km Eenhoornloop

Medio februari heb ik de stoute schoenen aangetrokken en me opgegeven voor de Start to Wijkenlopen. Eind maart was de eerste training onder de bezielende leiding van trainer Stan. Niemand in de groep had toen het idee dat we 6 weken later minimaal 2,5 km achter elkaar zouden kunnen hardlopen zonder te wandelen. De eerste weken had ik na elke training wel ergens last van, de ene week mijn knieën, de volgende week mijn kuiten en daarna mijn schenen. Maar langzamerhand werden de pijntjes minder. Zelfs voor doordeweeks kregen we per email onze oefeningen doorgestuurd. "Fysiek kunnen jullie het allemaal, je moet er gewoon in geloven" zei Stan. Na 6 trainingsweken stond de eerste wijkenloop in de Kersenboogerd op het programma. Na een gezamenlijke warming-up zijn we gestart. Met de aanmoedigingen van het publiek en Stan op de fiets langs de route heb ik de 2,5 km zonder te wandelen uitgelopen (18.55 min). In totaal 4 wijkenlopen heb ik 4 gelopen: 2 x 2,5 km en 2 x 5 km.

Na de cursus Start to Wijkenlopen

De cursus Start to Wijkenlopen was afgelopen, maar door de gevarieerde trainingen en het samen met anderen trainen heb ik besloten om lid te worden van Loopgroep Hoorn. Alleen lopen vind ik saai en dit beviel me prima. Iedere trainer heeft een andere focus, waardoor de trainingen gevarieerd zijn: op zaterdagochtend bij Piet met onder andere yoga oefeningen en loopscholing en op woensdagochtend bij Erik, die je, na een meestal pittige warming-up, motiveert om tijdens de training het beste uit jezelf te halen. In de zomervakantie nam Ruud de trainingen waar, vaak met circuittraining, maar ook een buiten-de-baan-duurloop en een duintraining bij Schoorl. Erik raadde mij aan om ook rustige duurloopjes te gaan doen, maar zoals ik al aangaf, hardlopen vind ik saai. Ik ben meer een wandelaar die er met de rugzak op uit trekt, het liefst over smalle kleine onverharde paadjes. Onze wandelingen in binnen- en buitenland slaan we op in de GPS en vervolgens plaatsen we ze met foto's, tekst en GPS track op onze website www.europese-wandelingen.nl. Hier kan iedereen de routes gratis downloaden en ze zelf gaan wandelen (of misschien wel hardlopen of trailrunnen).

Toch blijkt dat het hardlopen goed voor me is, ik merk vooruitgang in de trainingen, ik heb meer energie en ben zelfs wat kilo's kwijtgeraakt. Om de duurloopjes minder saai te maken heb ik begin oktober een hartslagmeterhorloge aangeschaft (Garmin forerunner 610), waarbij je na de training de gegevens over kunt zetten naar de computer (garmin connect). Het is leuk om daarna het gelopen rondje te kunnen analyseren.

Vakantie: 3 x is scheepsrecht

Dit jaar hebben we twee keer gekampeerd in Frankrijk, in het voorjaar in de Cevennen en in de zomer in de Vercors. Hardloopschoenen natuurlijk meegenomen, maar ze zijn, gezien de vele wandelingen die we gemaakt hebben, ongebruikt weer mee terug gegaan. Tijdens een herfstweekendje weg in de Belgische Ardennen zijn ze wederom meegegaan, maar nu zijn ze wel gebruikt: samen met mijn moeder heb ik 9,5 km hard gelopen, waarvan de eerste 6 km klimmen en de laatste 3,5 km dalen (ruim 200 meter hoogteverschil). Droog vertrokken, maar al gauw begon het te regen en als twee verzopen katten kwamen we terug. Met af en toe een klein stukje wandelen was ik zeer tevreden over mijn tijd van 1uur en 16 minuten.

Wedstrijden

Mijn eerste echte wedstrijd was de Nadine Ok Run op 12 oktober. Het was prachtig weer en na iets te snel gestart te zijn heb ik verder in een redelijk vlak schema gelopen. De laatste kilometer zelfs weer iets sneller, maar ik kwam dan ook wel uitgeteld over de finish. Met een

eindtijd van 31.31 minuten wel een persoonlijk record gelopen.

En toen kwam het idee om met onze eigen Eenhoornloop op 9 november de 10 km te gaan lopen. Zou ik het halen zonder te wandelen? Ik heb me opgegeven en gezien de trainingen zou een eindtijd van 1 uur en 10 minuten haalbaar moeten zijn. Een flinke verkoudheid in de week voorafgaand aan de Eenhoornloop leek deelname nog in de weg te staan, maar gelukkig was ik in staat om deel te nemen. "Niet harder dan 9 km per uur starten en dan kun je na 6 of 8 km kijken of je nog kunt versnellen" had Erik gezegd. Het was prachtig weer en bij de start ga je bijna vanzelf te snel met de meute mee. Toch vond ik al gauw mijn eigen tempo en heb de 10 km in een vrij constant tempo gelopen. De laatste 1,5 km ging voor mijn gevoel moeizamer en een versnelling zat er dus niet meer in, behalve vlak voor de eindstreep. Na 1:05:49 uur kwam ik over de streep, een tijd waar ik zeer blij mee was. En nu? Heel, heel stiekem begin het ik hardlopen toch wel leuk te vinden!

Esther van Doorn

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

Column:

KIP

Amber Schoen is getrouwd met Marco. Samen hebben ze 2 dochters, Naomi van 18 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.

Toen wij een paar jaar geleden aan het kamperen waren in Hongarije stonden wij tegenover een gezellig gezin waarvan de zoon (toen 7 jaar) geen meloen lustte. Dat was iets waar onze meiden zich niets bij konden voorstellen, wie lust er nou geen meloen? Dat is toch heeeeeerlijk!
Het weer was top en op de laatste avond gingen we samen barbecueën. Een bbq is niet compleet zonder fruitsalade, heerlijk met ananas, aardbeien, banaan, nectarines, appel en oeps, ook meloen... Knulletje begon te smikkelen en vroeg wat het groene fruit was. Voordat we konden opbiechten dat we er per ongeluk meloen in hadden gedaan, redde zijn vader ons, want die groene stukjes, dat is uhhh… peer!
Jochie gerustgesteld, heeft immens vertrouwen in zijn papa en eet van de fruitsalade met peer. En zie daar, hij vindt het lekker!
Nou ja mama, roepen onze meiden naderhand, hij at het zo op en piepte helemaal niet dat hij het niet lekker vond. Wat een aanstel-ler! Achteraf hebben we er smakelijk om gelachen, inclusief ons buurjongetje zelf. Op vrijdag werk ik wel en Marco niet, hij doet dan altijd de boodschappen en opperde aan Kiara eens kibbeling mee te nemen zodat ze er tussen de middag samen van konden genieten."Kibbeling, wat is dat pap?"
"Dat is vis dat niet naar vis smaakt Kiara". "Nee hoor pap, dat hoef je voor mij niet mee te nemen, want ik lust geen en-ke-le vis."
Okee dacht Marco, dan geen kibbeling, jammerrrrrr. Op een vrijdag dat ik vrij ben, en we dus samen thuis zijn, doet Marco weer boodschappen en neemt kibbeling mee, want Am vindt dat lekker. Thuisgekomen laat hij zien wat hij mee heeft genomen en wil er meteen aan beginnen te eten, het is 12.00 uur. "We kunnen ook wel even wachten op Kiara, misschien vindt die het ook wel lekker" probeerde ik nog. Maar dat hoefde niet, want Kiara had laatst haarfijn uitgelegd dat ze geen en-ke-le vis lust. Nou, daar leek geen twijfel over mogelijk. Het is nu nog warm, dus we beginnen te eten en ondertussen komt Kiara uit school. "Wat ruik ik?" vraagt ze vanuit de gang. Ik wil zeggen dat het vis is wat ze toch niet lekker vindt maar Marco is me voor en die zegt als ze aan tafel staat "dat is kip". "O, dát ziet er lekker uit!" en op ons antwoord dat ze dan meteen moet proeven, begint ze te eten. Wat zeg ik, te smullen!!! Na "Mmmmmmm, lekker zeg!", "dat moeten we vaker doen", veel happen en genotgeluiden vraagt ze "waar koop je dit pap?" Zegt Marco langs zijn neus weg "bij de visboer". "Huh, kun je dan kip kopen bij de visboer?".
Onbegrijpelijk, dat ze na zoveel happen nog niet door heeft dat het geen kip is, iets dat we elke week zeker 2 keer eten. Wat een rotsvast vertrouwen heeft onze meid in ons! Na "nee, je kunt geen kip halen bij de visboer" valt het kwartje, en rollen haar ogen bijna uit haar oogkassen.
"Dus ik eet vis en ik vind het lekker!" Ze begint heel hard te lachen en wij halen meteen het voorbeeld aan van dat buurjongetje op de camping die geen meloen lustte en dacht dat hij peer at. "Hoe noemde je hem toen ook weer? Een aansteller die niet zo moest piepen?" Gelukkig moet ze er net zo hard om lachen als dat jongetje destijds. Marco is helemaal blij dat hij in het vervolg af en toe eens op vrijdagmiddag samen met z'n dochter van kibbeling kan genieten. Nu nog even portret nummer 2 in de maling nemen, want die lust ook geen kibbeling. Tenminste, dat denkt ze!

Groetjes
Amber.

Start to Run najaar 2014

van de 3-zitsbank naar de Eenhoornloop in 10 weken

Voor die lezers die nog niet weten wat Start to Run is, StR is een programma van 7 weken van de atletiekunie waarin je van 0 naar 3km traint. Volgens één gezamenlijke training en 2 huiswerktrainingen per week worden de kilometers opgebouwd.
Op 6 september staan er weer een horde gezonde loopgekken te trappelen. Zakken chips, afstandsbedieningen, looprekken en meer vertragende factoren worden vanaf nu opzij geschoven en zijn verruild voor strakke kleding en hardloopmuiltjes. Elke najaarseditie staat in het teken van matige weersverwachtingen, StR najaar 2014 trekt zich daar niets van aan. Speciaal voor deze uitvoering stellen we de herfst gewoon wat maanden uit…
7 weken lang en daarna gevolgd door een toetje van 3 weken wordt er gewerkt aan technieken en uithoudingsvermogen om als piece de resistance te vlammen bij de Eenhoornloop 2014. Middels motivatiemail op zondagavond en donderdagnacht wordt de loophongerige meute in de juiste stemming gebracht om de hele week te vlammen. In het begin nog een beetje timide en de warming–up wordt bij de huiswerktrainingen nog in de huiskamer gedaan, na een paar weken staat iedereen zichtbaar voor de buurt de lantaarnpalen te pushen bij het rekken als volleerde atleten!!
Voor de najaar 2014 editie hebben we in goed overleg, de trainert zei dat het goed voor me was, de grenzen verlegd naar 4.2 km. Dit om vlak daarna al een 5 km te doen. Ook op technisch vlak werden de wensen opgeschroefd. Er werd vol ingezet op de middenvoetlanding. En de missie is geslaagd!!
De meters werden gehaald, met minimaal aantal blessures en verbluffend technisch niveau.
Was het dan alleen maar roze wolk en mooie weer? Neuh hoor, elke zaterdag weer witte neusjes. "Ik haal het nooit, jullie denken zeker dat ik gek ben." Om steevast aan het einde van de training te vernemen "dat het heus wel was meegevallen", "best trots dat ik dit al kan" en "ik begon net warm te worden en toen was de training weer om...
En dan is het 9-11, en nee er gebeurt niks rampzaligs. De diehards staan op alweer de zoveelste mooie dag klaar en na de gezamenlijke warming-up worden ze weggeschoten om even later met een loeihard eindschot door de finish te knallen. Kortom, jullie snappen best waarom Desiree en ik met plezier op zaterdag op de baan staan om deze loopgekken te mogen opvoeden. Het volgende doel is alweer in beeld, toch toppers? De 10 km bij Marathon Hoorn…. Hoe cool is dat?

Op naar de volgende editie.

RunColor.

Custom made Sportswear 100% Fair Trade

De kleurigste sportkleding van Nederland.

- Hardloopkleding
- Fietskleding
- Schaatskleding
- Teamsport
- Kinder sportkleding

Loopgroep Hoorn

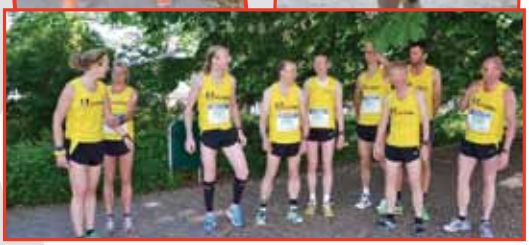
Alle kleding op voorraad.

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**

RunColor
Het verhaal achter mijn bedrijf

Vijf jaar geleden, de klusjes in de bouw werden minder en fysiek ook te zwaar. Toen wilde ik wat anders gaan doen. Iets in de handel, dat is mij op het lijf geschreven.
Ik kom uit een textielnest, mijn ouders hadden vroeger in Blokker een textielwinkel, van huis uit dus een goede kijk op kleding. Als ik dan ook 35 jaar hardloop en Danny, onze oudste, een top programmeur is, dan is de link snel gelegd naar mijn huidige beroep; het importeren en verkopen van loopkleding via internet. Danny maakt een prachtige website (runcolor.nl).

Vooraf zochten we naar een fabriek die de kleding voor ons zou kunnen gaan maken. China of Bangladesh misschien, lekker goedkoop. Dat was het niet. Niemand beantwoordt je mail, niemand spreekt fatsoenlijk Engels en je moet daar containers vol afnemen.
Oost-Europa misschien? In Hongarije gekeken, Polen geprobeerd, heel armoedig, dat was het ook niet. Tsjechië dan, een land dat meer op het westen is georiënteerd. We prikken op de kaart op een willekeurig plaats en daar zitten zelfs drie fabrieken in sportkleding. Bij de eerste, een oud bedrijf uit het communistische tijdperk, vraag ik om wat samples. Wat een zootje, daar gaat niemand in lopen. Bij nummer twee vraag ik of we langs mogen komen. Het ziet er beter uit en we waren ook nog royaal te gast. En mooie en goede kleding. Een klein fabriekje, een familiebedrijf, met een productie van zo'n 800 items per week met een prima service. Alle shirts worden daar met de hand, stuk voor stuk geproduceerd en ik kan het laten maken zoals ik dat wil, in elke maat (maatwerk) in elke kleur en met elke opdruk (namen, logo's, bedrijfsnamen). Een voltreffer dus.

Dan nog een afzetgebied vinden.
Sportkleding(web)winkels verkopen alle bekende merken. Ik niet, ik wil mijn eigen merk en noem het "RunColor" Nu "de boer op" om het nieuwe merk promoten, want thuis op de bank blijven zitten werkt niet, er komt niemand vanzelf naar je toe.

Een goed idee om bij de thuisclub Loopgroep Hoorn een start te maken. Bij de toenmalige voorzitter mijn verhaal gedaan, de samples laten zien en ik kreeg zijn goedkeuring: "Je mag de Loopgroep kleding verkopen maar iedereen is vrij om te kopen waar hij wil, geen monopolypositie". Ik verkoop veel shirts en broeken.
Als later het nieuwe bestuur besluit een andere leverancier te kiezen zit ik even in zak en as met mijn grote voorraad. Maar de leden wisten mij gelukkig nog te vinden en inmiddels verkocht ik al meer dan 400 items aan de Loopgroepers. In de komende winter zal de voorraad gele kleding weer royaal worden aangevuld. Klaar voor het voorjaar!

Door diverse leden vond ik grote klanten; Meyn Oostzaan, waar Piet werkt, was de eerste grote order en kortgeleden een vervolgorder van weer 40 shirts. Via Roy en Frank leverde ik veel singletjes aan Evean. En voor veel leden en hun familie maakte ik leuke loopkleding met bedrukkingen anders dan Loopgroep-geel.

Sommige leden van de Loopgroep kennen RunColor (nog) niet."Customized Sportswear", d.w.z. sportkleding naar de wens van de klant, op maat, in elke kleur, met elke opdruk. Dus niet zomaar een simpel shirtje met een naam erop geprint, maar elk shirt wordt een plaatje, ontworpen door onze eigen designer. Vanaf één shirtje te bestellen.

"Fair Trade" bij de fabriek werken normaal betaalde naaisters en er is geen sprake van kinderarbeid.
Hiermee onderscheidt RunColor zich van elke reguliere sportkledinghandel.

Het kwam mij niet aanwaaien, duizenden flyers deelde ik uit op loopjes en dat werkt. Een Deense ultraloper, werkzaam bij Europol Den Haag, bestelt 150 shirts, singlets en broeken nadat hij een flyer ontving op het koude ijzige Texel tijdens de '60 van Texel'. Maurice van Tebulo Alkmaar krijgt een folder tijdens de Dijkenloop Hoorn en hij wil 115 shirts laten maken.

Behalve voor onze Loopgroep maakt RunColor ook kleding voor andere clubs; avVN (atletiek vereniging Veteranen Nederland), atletiekvereniging SC Antilope uit Waddinxveen, AAC (de Amsterdamse Atletiek Combinatie) is een nieuwe club die bij bestelt.
Veel bedrijven vragen om 10, 20 of meer shirts om opvallend vertegenwoordigd te zijn op de Dam-tot-dam, de Marathon Hoorn, de Roparun.
Honderden individuelen vonden de weg naar RunColor voor hun eigen mooiste ontwerpen.
Via de website kwam tv producent Masmedia bij mij terecht en dat leidde tot de levering van 170 singletjes en broeken voor het tv programma Bommetje. De twaalf uitzendingen zijn in maart 2015.

RunColor staat niet stil en breidt uit. Ik maak nu mooie (professionele) fietskleding, kinder(sport)-kleding, trainingspakken, in alle mogelijke modellen en kleuren. De eerste verzoeken komen binnen om schaatspakken te maken.

Jan Doodeman

De Marathon I

Ik loop mij hele leven al hard. Alleen voordat ik in 2010 lid werd van Loopgroep Hoorn, was dit niet consequent. Hardlopen kwam echter wel steeds terug als sport die het beste bij mij past. Ik ben daarom in 2010 lid geworden van de club. Eerst rustig begonnen met Start to Run en daarna de Clinic voor de 10 km. De smaak had ik toen al snel te pakken! Vorig jaar dan ook de grote stap genomen om via de Clinic de uitdaging van een halve marathon aan te gaan. Onder de goede begeleiding en gezelligheid van de Clinic is het gelukt een PR te lopen (was mijn eerste, dus dat was niet zo moeilijk). Maar wat een afstand!

Hoewel het lopen niet vanzelf gaat en ik er behoorlijk aan moet trekken, is de groep medelopers zo gezellig en motiverend dat de afstanden, vooral op de zaterdagochtenden, steeds meer onder mijn voeten wegglijden. Het zaadje van een nog langere afstand werd gezaaid. Langzaam kwam ook de wens om eens een andere halve marathon te lopen. Dat werd Amsterdam. Met geluk mocht ik meelopen in het bedrijventeam van Vapiano (wat een verwennerij om dat eens mee te maken).

Nu je dan een paar halve marathons op je lijstje hebt staan, ga je toch eens nadenken: "die hele is toch ook wel interessant." En omdat ik over een kleine 2 jaar 40 word, zou het een mooi moment zijn om deze uitdagende afstand van ruim 40 km eens te hebben gelopen. Maar ja, hoe pak je het aan en welke marathon wordt het? Misschien doe ik het maar één keer, maar dan moet die wel memorabel zijn. Medelopers kwamen op het idee om met het marathonschema van de Clinic de marathon van Rotterdam te gaan lopen. Deze schijnt enorm mooi en gezellig te zijn (ik ken de Rotterdammers niet maar het schijnt dat het beste lui zijn). Met mijn bekende loopmaten, op een mooie periode in het jaar (april), een marathon lopen. Boot een beetje afgehouden, want eerst de halve van Amsterdam nog maar zien te overleven.

Amsterdam heb ik overleefd, met een waardevolle les: voldoende drinken! Na de schrik bij enkele loopmaatjes, was ik met wat hulp na de finish echter snel weer helder en kon ik nagenieten van mijn derde halve marathon. Zou ik het nog eens gaan doen? Tuurlijk!
De volgende dag dan ook met veel enthousiasme ingeschreven voor Rotterdam. Ik heb er zin in, maar voel ook onzekerheid over alle aspecten die bij een dergelijke afstand om de hoek komen kijken. Maar hoe het ook gaat lopen, ik heb er zin in en ga ervoor!

In de volgende edities zal ik jullie op de hoogte houden van mijn voorbereidingen op mijn eerste marathon; die van Rotterdam.

Met sportieve groet,
Dennis Bruin

UNIVÉ HOORN

Clinic Hoorn Marathon 2015

SCHUTZ MANNENMODE MARATHON HOORN

Beste lopers,

Ook volgend jaar 2015 zal de loopgroep Hoorn weer een clinic organiseren ter voorbereiding op de Hoorn Marathon 2015. Lekker samen trainen en voorbereiden op jou afstand of dat nou de 10, 21,1 of 42,1 km is met de clinic zorgen wij ervoor dat iedereen top fit aan de start verschijnt.

Dus, als je zin hebt om samen met ons naar de Hoorn marathon toe te trainen kom dan Zaterdag 21 februari naar de informatie ochtend in de kantine van de Loopgroep. Daar krijg je dan alle informatie over de clinic 2015 en kun je je direct inschrijven.

De trainingen voor de Marathon Hoorn clinic 2015 starten op Maandag 23 februari. De trainingen voor de 10 km zijn op de Maandagavond en de Zaterdagochtend. Voor de 21,1 en 42,1 zijn de trainingen op de Maandagavond, Woensdagavond en Zaterdagochtend.

Dus om allen Zaterdag 21 februari 2015 om 9:30 uur naar de informatie ochtend.

De organisatie van de Loopgroep Hoorn Clinic 2015

HET nieuwe avontuur

Velen hebben er vast wel eens aan gedacht, het lopen van een marathon. Een bizarre prestatie, je lijf 42 km laten rennen, 42 km!! 42.000 meter. Dat is een vreselijk lang eind. En toch is er een steeds groter

groeiende groep mensen die het doen. Afgelopen jaar tijdens de clinic zag ik ze ook weer, clubgenoten die HET gingen doen. Soms ze compleet voor gek verklaren maar stiekem ook nieuwsgierig hoe zij het zouden ervaren. En dan het enthousiasme en verhalen toen ze HET gerealiseerd hadden, in 1 woord fantastisch!!

Zo is ook bij mij de wens om er eens 1 te lopen. De andere afstanden zijn al meerdere keren volbracht. De ene fluitend, een andere zwaar afzien. Zou het dan wel iets voor mij zijn, die magische afstand? Twijfel blijft …… Tot je op een dag hoort van wat mensen die gezamenlijk willen gaan trainen om de marathon van Rotterdam te gaan lopen. Wat? Hoorde ik dat goed? Wie dan? En hoe? Wanneer? Waar? Zal ik dan toch? Weer die twijfel.. Pfff Kan ik het wel? Is mijn lijf wel sterk genoeg? Kan ik de tijd voor al die training wel vrij maken? Allemaal vragen met het woordje WEL erin. Dat moet een voorteken zijn.

De eerste voorzichtige benadering word al gauw opgevolgd door een idee om de voorbereiding op een andere manier te gaan vormgeven, een idee haaks op dat wat er normaal voor staat. Een idee dat binnen 2 weken vaste vorm krijgt. Zo ontstaan er 2 groepen die dit avontuur willen gaan beleven, 1 op de traditionele wijze voorbereidend en een groep voor de nieuwe, nee, niet nieuw maar meer onbekende manier. Het blijkt dat Hetty (clubleden die al wat langer lid zijn weten wie dit is) zich wil opwerpen om een eventuele groep te gaan begeleiden volgens de filosofie die Sportrusten heet.

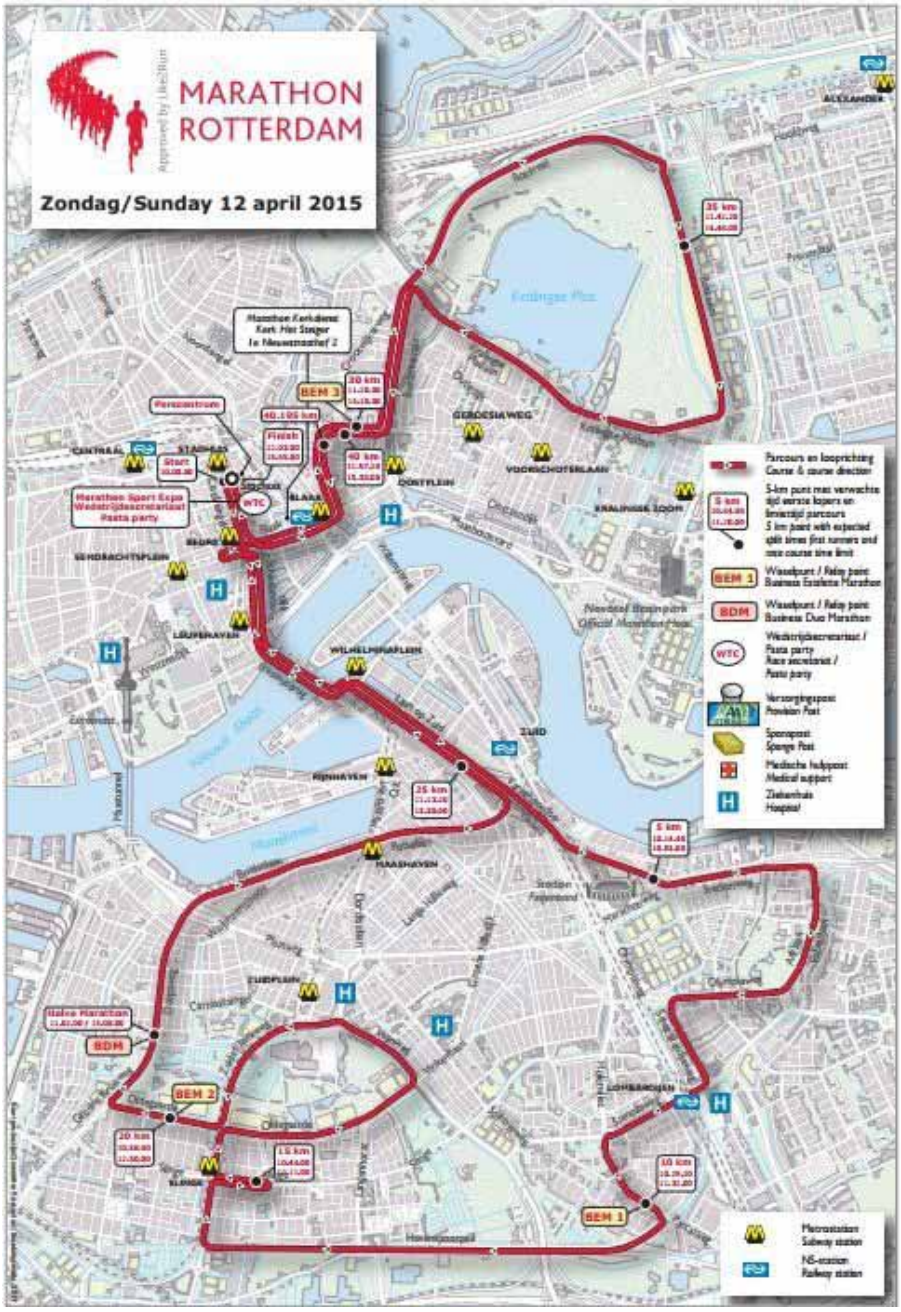
Een beproefde filosofie die middels dagelijkse ademhalingsoefeningen en beperking van trainingsafstand, je loopt niet meer dan 14 km per training, je binnen 100 dagen klaar stoomt voor de marathon. Een methode waarmee je traint volgens je eigen hartslagzones.

Een aantal clubgenoten heeft zich al ingeschreven voor de marathon en dan gebeurt het, 1 schaap over de dam en de rest volgt. Zo zijn er ideeën bij een paar mensen en zo is er ineens een grote groep die gezamenlijk het lopen van de marathon als doel hebben gesteld. De één traditioneel voorbereidend en de andere totaal anders. Twee groepen met hetzelfde doel, ik zie een vergelijkingstest opkomen.

Na nog wat laatste stuiptrekkingen van het twijfel gevoel is ook bij mij het moment daar. Starend naar het computerbeeldscherm, met de vinger boven de entertoets, staat het daar toch echt. Een ingevuld aanmeldingsformulier voor de 2015 Rotterdam Marathon. Enter! Aanmelding definitief! Ik ga HET doen!!! We gaan HET doen!!!

Ruud G., Amber, Hans, Anja, Harry, Martin B., Ruud S., Martin H., Martijn, Bertho, Dennis, Simone, Peter S., Jean-marc, Dirk D., Ruud Z., Erwin, Koen, Cor, Jozef, Tom, Arie en mogelijk nog anderen. Ik kijk ernaar uit om deze happening met jullie te gaan beleven, met elkaar komen we er zeker. Heel veel succes!

Nick Loos



TOPPRODUCTEN VOOR DE RUNNINGSPORT

Sport Center
Bouchier

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

Eilandspolderloop

Al in het voorjaar werd ik door een leerling geattendeerd op de Eilandspolderloop op 5 oktober. Een mooie loop, 10 km en halve marathon dwars door het natuurgebied tussen De Rijp en Grootschermer. Twee weken voor de marathon van Amsterdam dus ideaal om de halve te lopen.
Het was prachtig weer dus op de fiets vanuit Avenhorn naar De Rijp.
Het eerste deel van de loop ging dwars door het oude gedeelte van De Rijp. Het is dat ik weet dat het oude centrum van dit dorp zo mooi is want tijdens het lopen heb ik geen tijd gehad om dit te zien.
Zoals gewoonlijk weer eens te hard van start gegaan. Normaal gesproken is dat niet zo'n probleem. Het gaat meestal vanzelf langzamer. Nu liep ik echter na een paar honderd meter al achter de voorfietser. "Niet heel verstandig," dacht ik nog.
Na ruim 1 km werd afgeslagen naar de Eilandspolder. Prachtig. Via Grootschermer naar Driehuizen. Een idyllisch dorpje met voornamelijk houten huisjes. Vlak na Driehuizen verzorgingspost nummer 2. Mooi, de eerste 10 kilometer zitten erop. Nog steeds achter de voorfietser die meldde dat het gaatje met de achtervolgers niet kleiner werd.
Op weg naar West-Graftdijk voor de wind werd het warmer. Langs het Noord-Hollands kanaal terug richting Spijkerboor. Vanaf Spijkerboor tegenwind weer terug naar De Rijp. Het was het laatste uur flink gaan waaien.

Vlak voor de finish hoorde ik de speaker omroepen dat de nummer 1 van de halve marathon in aantocht was. Best wel bijzonder om van start tot finish op kop te lopen. Zonder helemaal tot het gaatje te gaan was ik toch blij met 1:24:58. Dit gaf vertrouwen voor Amsterdam. Dit bleek later in Amsterdam anders uit te pakken. Gelukkig heb ik tijdens deze mooie halve marathon rond De Rijp heerlijk gelopen. Een aanrader voor iedereen.

Fred Spruit

Trainer aan het woord

Ik ben Ruud Groenhuijzen en kom uit Amsterdam waar ook mijn passie is begonnen voor hardlopen. Het begon met hardlopen in Amsterdamse Bos met een eigengemaakt trainingschema.
In 1985 ben ik verhuisd naar Blokker en heb me daar aangemeld bij de Loopgroep Hoorn. Ik vond (nog steeds) het een leuke vereniging waar vooral plezier in het lopen voorop staat. Na vele halve marathons te hebben gelopen ben ik gevraagd om trainingen te geven en zo ook terechtgekomen in het geven van de clinic(s) voor de marathon Hoorn en waar ik kan, helpen om de marathon Hoorn te organiseren.
Voor mij is lopen niet alleen een hobby maar ook een manier van bewegen die mij helpt te ontspannen en de sfeer die de Loopgroep Hoorn daarbij uitdraagt bevordert dit nog meer.
Op het moment geef ik op maandag en woensdagavond looptraining wat ik met veel plezier doe zeker als de deelnemers enthousiast over de training zijn en dat eruit halen wat er voor hun inzit.
Verder ben ik enthousiast over bepaalde loopschoenen five-fingers, dit omdat deze de natuurlijke manier van lopen weergeven.
Ik hoop nog heel lang mensen te kunnen stimuleren en te gaan en blijven hardlopen niet alleen omdat het gezond en ontspannen is maar zeker ook voor het verkrijgen van positieve energie.

Groeten,
Ruud Groenhuijzen

Wie had dat nou verwacht....?

Zondag morgen 19 oktober, de dag van de marathon in Amsterdam. Ton en ik zoeken het wat dichter bij huis. Vorig jaar hadden we de Veldloop in Abbekerk al gelopen en dat was goed bevallen. Dus dit jaar nog maar eens. Al zag ik wel op tegen het mais stoppelveld en de diepe sloot waar ik vorig jaar overheen moest. Gelukkig was het prachtig weer, een heerlijk zonnetje en bijna geen wind. Alleen hoe dichter we bij de start kwamen hoe donkerder het werd. Het zal toch niet gaan regenen? Nee, toch maar in korte broek en singletje naar de start. Het startschot klinkt en daar gaan we.
Al na het eerste stuk grasland en de eerste plank over de sloot is het gros van de lopers al uit zicht. Ik doe het rustig aan. De eerste plank over de sloot is vrij stevig, daar loop ik met een gerust hart over heen. Daar komen we in de boomgaard, we lopen slingerend door de boomgaard heen. Dan weer een plank die wiebelt wel heel erg. Ik ben blij als ik erover heen ben. De boomgaard laten we achter ons. Dan krijgen we een verhard stuk weg door akkerland. Daarna een heel stuk grasland, opletten dat ik mijn enkel niet verzwik in een onverwacht gat.
Het gaat goed. Het begint nu toch te regenen, maar dat is eigenlijk wel lekker een beetje afkoeling, ik heb het toch al weer aardig warm. We zijn al op de helft. Het stoppelmaisveld valt mee. Het is niet zo modderig en zwaar als vorig jaar. De sloot gaat ook iets makkelijker, al vraag ik wel een hand van de verkeersregelaar om me even tegen te houden. Dan lopen we door de volkstuintjes. Door een mooi parkje met een "berg" en dan nog een stukje door het dorp over wat fietspaden en dwars door het gras.
Ton staat me op te wachten nog 300 meter en dan is daar de finish. En wat blijkt ben ik tweede geworden in mijn leeftijdscategorie, met een tijd van 53.29. Ik krijg een leuke beker uitgereikt. Dat had ik in Amsterdam niet voor elkaar gekregen.
Jurria Hollak

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

Oktober 2014

Trainingsweekend

Een jaar geleden deed ik Start to Run bij Marco en daarna werd ik lid van de loopgroep.
Veel trainingen heb ik niet bezocht door diverse omstandigheden en allerhande smoezen, verleidingen en zwaartekracht.
In mijn dromen ren ik vele kilometers en snel ook. In werkelijkheid heb ik de wijkenlopen gedaan en 5 km van de Schutz Marathon Hoorn, waarna de wekelijkse training al weer snel verzandde.
Eigenwijs als ik ben heb ik me toch opgegeven voor het trainingsweekend van Jos en Carin van Bockxmeer. Je bent tenslotte niet voor niets lid van een club. Dan moet je ook daadwerkelijk aansluiten. Elkaar leren kennen. Na het zien van het deelnemerslijstje eens een kijkje genomen in de ledenlijst en ik was al snel onder de indruk.
Allemaal snelle mannen en vrouwen.... hoe zou dit aflopen?

Vrijdagmiddag, 24 oktober 2014. Ik kwam ik aan bij de Stayokay in Soest. Daar zat al een flinke groep aan de koffie. Bekende gezichten, die ik al vaker in de kantine had gezien, maar waarbij ik nog geen namen had. Maar toch ook mensen waar ik al wel eens mee gepraat had.
Nadat de bagage naar de kamer was en de bedden opgemaakt, kennis gemaakt met de keuken ter plekke. Die bleek ook helemaal okay. En om 19.30 uur begon de eerste training. Loslopen en oefeningen op de parkeerplaats van de plaatselijke atletiekvereniging. "Stretchen in een lichte spreidstand door het lichaam voorover te buigen" leerden we heeft meer resultaat als je uitademt. "Dan gaat die dieper". Een en ander leidde vanzelfsprekend tot hilariteit. En galmde het hele weekend door.
Na de verdiende douche aan de koffie/thee. Het weekend was begonnen. Dat vertelden mijn benen me.

In het rammelende smalle stapelbed sliep ik evengoed snel in om gewekt te worden door de wekker van 06.30 uur. Geen ontkomen aan, in de benen voor een wandeling in het donker over onbekend terrein.

Maar jeetje, wat smaakt een ontbijtje daarna lekker. Van wat me te wachten stond had ik echter nog geen idee. Die ochtend in het bos, aan de rand van de zandverstuiving had Jos een prachtige trainingsronde uitgezet.
Over het bospad, heuvel op, door het zand, door de bomen, weer door het zand, over een stronk, heuvel af, bospad op.... Beulen daar in Soest. Alle spieren in protest. Maar lekker bezig.
En in gedachte hoorde ik de stem van Renate Wennemars op de mp3 speler "en vergeet niet van de omgeving te genieten".
Ja Soest was vast ook mooi, maar echt ik zag het ff niet meer. Die middag besloot ik niet mee te trainen, maar me aan te sluiten bij Sylvia en Mardin voor de wandeling.
De lopers waren in drie groepen gedeeld en zwoegden door de zandverstuiving om letters te verzamelen. Waarmee een woord gevormd moest worden. Onduidelijkheid door verwisselde letters en miscommunicatie. Maar allemaal winnaars, want al die activiteit zag er flitsend uit.
Ton Hollak bedankt voor de foto's die hiervan getuigen. Ze zijn te bewonderen op het gastenboek van de site. De maaltijd was weer voortreffelijk die avond.

De vogeltjes floten zondagochtend, wintertijd. Maar ondanks dat uurtje voordeel waren we niet compleet. Een mannenkamer vol, schitterde van afwezigheid en toen we hen belden, werden we weggedrukt als zijnde "de wekker".

Het was erg gezellig geweest die zaterdagavond.
Even later konden we op pad. En de pas ging er flink in, om na een uur, moe en voldaan aan het ontbijt te schuiven.

Natuurlijk daarna in de loopkleding op pad. Ik was weer van de partij. Nu naar het trimparcours langs de zand verstuiving. Slalom/boksprong, over de boomstammen, heuvel op en af, dwars over de boomstammen springen, klimmen en afsprong. Het was weer een pittig parcours. Ik verbaasde me over de schijnbaar nooit afnemende energie van deze mensen.
Ik deed wat ik kon, sloeg na verloop van tijd de heuvel over, daarna ook het springen. Maar door wilde ik. Het deed overal pijn. Maar op een voorbij komend shirt las ik dat dat betekent dat je werkt. Dus oké dan. De lieve bemoedigende woorden, adviezen en complimenten binnen de ploeg hielden me op het rechte pad.

Na de lunch, met een lekker kroketje, maakten we de laatste wandeling. Zelfs het zonnetje kwam door en het voelde warm. Ik heb een fantastisch weekend gehad. Gezellige mensen, veel gelachen, hard gewerkt. Prima gegeten en goed geslapen, warm gedoucht. Goed bereikbare locatie en prachtige omgeving. En bovenal een leeg hoofd, alsof ik van vakantie kom.

Eigenlijk wilde ik dit stukje niet schrijven. Het risico is dat volgend jaar iedereen mee wil.
Hartstikke gezellig, maar daar is de organisatie niet op berekend. Vol is vol.
Ik ben super gemotiveerd om er weer vol tegen aan te gaan en volgend jaar ben ik de eerste die zich aanmeldt.

Edith Reek

Ontstoken teen als symbool voor inzet van vrijwilligers

De zesde Nadine OK Run ligt achter ons en ik verdenk sommigen van ons er van alweer reikhalzend naar de volgende te kijken. Ik zal mij eerst even voorstellen. Ik ben Leo van Gelderen, journalist, bestuurslid van de Nadine Foundation en vrijwilliger van en tijdens de OK Run.
Met Wanda en Jacques ben ik ongeveer driehonderd jaar bevriend. Ik kan er een jaartje naast zitten maar daar malen we niet om. Natuurlijk heb ik Nadine gekend. Eerst als vlinderachtige kruimel, later gewoon als een verschrikkelijk leuke griet. Echte vriendschap smeedt banden die ook sterk genoeg zijn als er verschrikkelijke dingen gebeuren. Zoals na de dramatische dood van Nadine. Vriendschap tijdens zonnige dagen is een makkie en een steun in tijden van zwaar weer. Het zijn vriendschappen die je leven rijker maken. En zo kom ik bij de afgelopen 12e oktober, de zesde Nadine OK Run.
Met een nieuwe locatie op de speelweide aan de T. van der Meerstraat in Scharwoude.
De weken voor de Run hebben we nog een aantal meetings om de puntjes op de 'i' te zetten. Tegen de tijd dat de loop nadert, voel ik een prettig soort tinteling. Zo een van 'we hebben er weer zin in'. Vlak voor het loopweekend voel ik tot mijn schrik in mijn linkerteen een pijn opkomen die mij niet alleen uit de slaap houdt, maar die er in het weekend van de Run de schuld van is dat ik mijn schoen nauwelijks aan kan. Dus even bijten en als de veters eenmaal vastzitten gaat het net. Die teen zie ik trouwens als mooi symbool voor de inzet van de vrijwilligers die rond en tijdens de OK Run bergen werk verzetten om de loop tot een succes te maken. Denk maar aan vorig jaar toen we met zijn allen bijkans het Markermeer in spoelden. Iedereen bleef compleet doorweekt gewoon zijn of haar taak uitvoeren. Dus laat ik me niet dwarszitten door een ontsteking. Ook al worden het een beetje strompelige dagen.
Goed, dus terug naar de zaterdag voor de Run. Onder een stralende zon ontstaat op de speelweide een compleet loopdorp. Tenten worden omhooggetrokken en de eerste vlaggen en de opgehangen spandoeken van onze sponsoren geven het dan al een feestelijk tintje. Tevreden klinkt al snel de conclusie: we zijn er klaar voor.
Zondag, de wedstrijddag. Niet alleen staan we op een nieuwe toplocatie. Ook het programma kent een nieuw jasje. Naast de tien en vijf kilometer voor de lopers en de 1,2 kilometer Kids Run hebben we voor het eerst een wandeltocht uitgezet boven op de dijk. En omdat ik op de kruising bij Schardam moet zorgen dat de lopers daar de juiste afslag nemen, heb ik het volle zicht op de lange sliert wandelaars die ik in de verte al aan zie komen.
Op de kruising is het overigens niet eenzaam. Want al snel krijg ik gezelschap van Cees Schipper met zijn draaiorgel die heel wat buurtbewoners naar buiten lokt.
Niet alleen moet ik de lopers de juiste weg wijzen. Ook fietsers, motoren

en auto´s moeten worden omgeleid, Opvallend daarbij is dat sommigen met name fietsende passanten lichamelijk sportief bezig zijn maar tussen de oren wat mij betreft een afslag hebben gemist. Op die mooie zondagochtend heeft een fiks aantal pedaalridders de dijk als raceroute uitgekozen. De mededeling dat de dijk dicht is vanwege de Nadine OK Run, en omrijden onomkeerbaar is, wordt vervolgens niet altijd in dank afgenomen. Een aantal racefietsers heeft naast wat proviand hoorbaar vergeten de nodige beschaving voor onderweg mee

te nemen als ze worden gedwongen een andere route te kiezen. Het mag de pret niet drukken. De loop is een groot succes, waarbij staatssecretaris Fred Teeven andermaal van de partij is. Uithijgend laat hij doorschemeren dat net als tijdens eerdere edities mogelijk volgend jaar ook minister president Mark Rutte weer van de partij zal zijn. Dat gezegd hebbende bedenk ik meteen dan ook zonder welke bekende Nederlanders of politici de Nadine OK Run in de geest van Nadine een succesnummer is en blijft.
Oh, en mocht u willen weten hoe het met mijn grote teen gaat. De ergste ontsteking is verdwenen maar die kleine ledemaat is nog steeds nog gevoelig. Maar wat zeur ik, op naar de zevende Nadine OK Run.

LEO VAN GELDEREN

Nadine OK Run 2014, droombeeld wordt werkelijkheid

Hardlopers en wandelaars zijn totaal verschillende mensen. Eerstgenoemde rennen zo snel mogelijk van A naar B, hun ademhaling en hartslag op maximaal. Onderweg zien ze niets en niemand. Wandelaars daarentegen genieten weliswaar van de beweging, maar kijken voortdurend rond om geen aspect van de mooie omgeving te missen. Zij maken links en rechts zelfs praatjes en lassen pauzes in. Hardlopers zetten een tijd en wandelaars hebben de tijd.
Zijn deze twee groepen met elkaar te verenigen, vroeg de organisatie zich af. Het antwoord kwam van de IJsselmeerdijk zelf. Exact om 10.20 uur schoot de staatssecretaris van Veiligheid en Justitie Fred Teeven de honderd wandelaars weg. In een grote sliert vulden zij de dijktop richting Schardam, een kudde schapen in verbijstering achterlatend. Vooruit gegaan door leerlingen van de

SG Newton in goed herkenbare hesjes om de weg te wijzen. Ik liep met hen mee, steeds achterom kijkend, omdat ik ieder moment een tweede startschot verwachtte. De grote ontmoeting, daar was mijn focus op gericht. Weldra zag ik dat het uitpakte zoals ik zo vurig had gehoopt: de horde 10 km lopers stormde de wandelaars voorbij, luid roepend en enthousiast naar elkaar zwaaiend. Een warme 'botsing' tussen twee werelden. Het plan was gelukt.

Mooi weer

Zondag 12 oktober jl. werd aan de IJsselmeerdijk te Scharwoude de 6de editie van de Nadine OK Run gehouden. Het evenement had het jaar er voor geschiedenis geschreven door het abominabel slechte weer. De organisatie hield haar hart vast, met dit feit in gedachten. Maar daar was dus, bleek, geen enkele reden voor. Op de voorpagina van de groene zondagkrant was weken daar voor hoog spel gespeeld en MOOI WEER BELOOFD. Het kwam uit; de gehele dag scheen er een strakke, niet te heftige zon. Een licht briesje vulde de haren van de hardlopers, de wandelaars en publiek. Het was hét perfecte weer voor een geslaagd evenement.

Trotse opa

De jongste deelnemer ooit mag in mijn verslag niet ontbreken. Haar naam is: NIENNA HUISMAN, anderhalf jaar oud

en onze kleindochter waar we zo verschrikkelijk blij en trots op zijn. Nienna liep in het Loopgroep GEEL met een passende opdruk van haar naam en evenement, zie foto. De totale afstand van 1,2 km was haar nog wel iets te gortig, maar haar deelname is niet onopgemerkt gebleven. Haar loopshirt is, evenals de shirts die de winnaars van de Kidsrun hebben mogen ontvangen, zijn gesponsord door Runcolor's Jan Doodeman. Hier zijn we heel blij mee.

Tot slot, wat absoluut niet ongenoemd mag blijven: Hartverwarmend was de wederom geoliede samenwerking van de Nadine Foundation met de stichting Marathon Hoorn (Klaas Lakeman en Martijn Mengerink) en het wedstrijdsecretariaat van de Loopgroep Hoorn, geleid door John Temme. Mogen wij hierbij gebruik maken van de gelegenheid om een ieder die zich heeft ingezet voor de organisatie, maar ook allen die sportief hebben deelgenomen, van harte bedanken. Graag tot de 2de zondag van oktober 2015. Houd de site in de gaten: www.nadine-ok-run.nl

Hartelijke groet, namens de Nadine Foundation,
JACQUES BEEMSTERBOER

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

Estafettestokje

Beste loopgroepers,

Linda Slijkerman heeft mij het estafettestokje doorgegeven en dat neem ik natuurlijk graag aan. Er wordt aan ons gevraagd om een verhaal over ons te vertellen in maar liefs 750 woorden nou ik doe mijn best.

Wij zijn Jan en Yvonne de Boer en komen uit Westwoud. Jan is 1 van de 11 kinderen thuis en ik zelf de oudste van 3 meiden, we hebben 3 prachtige jongens Brian van 17 jaar, Jeffrey van 15 jaar en Erik van 10 jaar en onze hond Boodie dat is een labrador waar ik zelf veel tijd aan besteed.

Jan is begonnen met werken op de vrachtwagen sinds een paar maanden na een hele tijd met zijn andere 3 broers gewerkt te hebben in het bedrijf van vader De Boer, en vond het tijd worden voor een andere uitdaging. Ik zelf ben thuis en zorg dat alles op rolletjes loopt en houd mij bezig met mijn eigen groentestal aan de weg en mijn wortelenkist waar ik wortelen uit verkoop voor alle paarden, geitjes, konijnen, maar ook voor een heerlijke worteltaart kun je ze gebruiken.

Jan is wegens omstandigheden met hardlopen begonnen en dat is hem heel goed bevallen en kreeg er gewoon plezier in. Dat heeft mij ook aangetrokken, zoveel plezier en energie dat lopen je kan geven en dat is toch heerlijk. Daarom proberen we de wijkenlopen over het algemeen niet over te slaan. De trainingsdagen maakt me niet uit op wat voor dag dat is, alle trainers doen dat op hun eigen manier en nog steeds erg leuk. Jan heeft zijn allereerste halve marathon al gelopen, dat was het eerste jaar dat hij lid was. Ik heb het toen wat rustiger aan gedaan en eerst maar aan de 5 km meegedaan. Dat was voor mij eigenlijk genoeg. De laatste 2 jaar hebben we samen de 10 km clinic gedaan, eerst bij Ruud en Stan en vorig jaar bij Leen en Stan. Het leukste van een clinic is, dat je elke zaterdag en maandag met een vaste groep bent en je leert elkaar zo goed kennen. Dat doet de groep erg goed je krijgt echt een hechte groep door.

Nu loop ik zelf ook wel rondjes naar Hoogkarspel maar ook over Zwaagdijk, wat ook erg leuk is. Je komt zoveel mensen tegen met soms ook een klein praatje, maar dan echt weer door. Jan heeft nu momenteel hele rare dagen en kan niet echt een vaste dag zeggen wanneer hij kan lopen maar als het even lukt dan probeert hij wel te lopen.

Vorig jaar december waren we 12 ½ getrouwd en dat hebben we niet echt gevierd met een feest, maar zijn we dit jaar naar Egypte geweest en hebben ons heerlijk laten verwennen in een all-inclusive hotel en dat beviel ons echt. Heerlijk de zon en genieten, wat wil je nog meer. In augustus zijn we ook nog lekker naar Slovenië geweest met onze eigen caravan, want dat is toch ook lekker om vrij te zijn en lekker te kletsen met je nieuwe buren die je ieder moment daar kunt krijgen. Natuurlijk gaan de loopschoenen altijd mee! Zo dacht Jan dit jaar met mij ook een rondje te lopen in Slovenië. Mooie natuur en leuke mensen, dus wij lopen. Ik dacht nog dit is toch geen 5 km rondje wat we in gedachten hadden. Het was erg warm en uiteindelijk 10 km geworden omdat de route iets anders was dan wij samen dachten. Ach zo zie je ook weer wat meer van de omgeving en met Jan weet je het nooit.

Tot zover onze bijdrage. Het estafettestokje geef ik graag door aan: Judith van der Haar-Schaap.

Groetjes, Jan en Yvonne de Boer

Bericht van de feestcommissie

Een van de laatste berichten van de huidige feestcommissie, want op 3 januari 2015 stoppen we echt. Na een aantal jaar feestcommissie vinden wij het tijd voor een nieuwe wind.

Thema-avonden

De eerste thema-avond na de zomervakantie was om de herfst in te luiden. Op 7 oktober hebben we kunnen genieten van de nodige bockbiertjes. Er was een gezellige drukte en er zijn heel wat biertjes genomen.
Woensdag 12 november was de laatste thema-avond. Voor de wijnproefavond hadden zich ruim 40 mensen ingeschreven. En daarmee zat de kantine bomvol! Na de koffie en thee konden de eerste wijntjes geproefd worden, zeven in totaal. Er werd iets over de wijnen verteld en dan kon er weer geproefd worden. Tussendoor nog een lekker kaasje. Wat een gezellige avond. En aan de reacties op Facebook te zien hebben veel loopgroepers een leuke avond gehad.

Bingo avond

De traditionele bingo avond wordt gehouden op woensdag 17 december. Na de training staat natuurlijk weer de kerststol klaar. En voorzien van een natje en droogje kunnen we dan beginnen met de eerste ronde. Ook dit jaar zullen drie ronden gehouden worden. Voor de prijzen worden binnenkort de inkopen weer gedaan. Voor een klein prijsje kunnen leuke prijzen gewonnen worden. Het is ieder jaar weer een gezellige avond.

Nieuwjaarsreceptie

Begin dit jaar hebben we de nieuwjaarsreceptie gehouden op zaterdagmiddag. Dat was even wennen. Maar wat een opkomst en gezelligheid! Tot 17.00 uur kon er geproost worden op het nieuwe jaar maar pas om 19.30 uur trokken we de deur achter ons dicht. In 2015 wordt de Nieuwjaars borrel gehouden op zaterdag 3 januari van 15.00 uur tot 17.00 uur. Het is voor alle loopgroepers, dus hopen we jullie weer allemaal te zien.

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**

...eindelijk de foto door een aantal personen geraden is. Dat guitige ventje in het vorige clubblad is onze huidige voorzitter Bertho Elings. Zijn naam is al vele keren gevallen dus werd het tijd maar eens een foto van hem te plaatsen. Ja en dan de gelukkige winnares van een fraaie fles wijn is Dorette Wijnhoud. Proost.

... dezelfde Dorette in december onder het mes gaat en een aantal maanden uitgeschakeld zal zijn

... ook Onno Willemse is 30 oktober uitgegleden met zijn motor. Hij heeft een scheurtje in zijn onderbeen opgelopen en is dientengevolge een aantal maanden uitgeschakeld. Hij heeft aangegeven dat de dames hun handtekening op zijn gipsbeen kunnen zetten
...de hierbij geplaatste foto waarschijnlijk geen probleem zal opleveren. Dus stuur uw oplossing maar naar info@loopgroep-hoorn.nl

...de georganiseerde vrijwilligersavond op 31 oktober zeer goed ontvangen is. De aanwezigen werden getrakteerd op bier, frisdrank, wijn en overheerlijke hapjes. Geheel gesponsord door naamgenoot Ed, maar deze werkt bij de Peugeot-vestiging. Hij is de echtgenoot van onze penningmeester Sylvia Koomen en deze supervrijwilliger zetten wij hierbij in het zonnetje. Constant was hij in de weer om de mensen te voorzien van drank en hapjes. Mijn glas is niet leeg geweest en de training de volgende dag ging gewoon door. Uit eigen beleving kan ik zeggen; indien het bestuur een beroep op u doet in wat voor een vorm dan ook....DOEN, DOEN

...een dochter van onze secretaris Dirk Exalto (de man van het praatje op de woensdag), komend jaar opnieuw gaat bevallen. Dit zal dan voor Dirk het zesde kleinkind worden terwijl hij nog zestig jaar moet worden. Als dat zo doorgaat heeft hij op zijn 70e een heel elftal aan kleinkinderen! Doch Dirk hartelijk gefeliciteerd en dochterlief een voorspoedige periode toegewenst

... dezelfde Dirk onlangs zijn 25ste marathon in Berlijn heeft gelopen. Naar verluidt heeft hij dat uitbundig met bier gevierd.

... Cor de Bakker op 9 november, zijnde de dag van de Eenhoornloop, zijn loopsetje al had aangetrokken toen de telefoon bij hem ging. Pa zei zijn schoonzoon trek het spul maar weer uit want je bent net OPA geworden. Cor was gevlogen en heeft volgens zijn zeggen een record gelopen.

... de gemelde Eenhoornloop onder prachtige weersomstandigheden afgewerkt werd. De groep lopers van de Meeuwen (geel) en de leden van de Bikkeltrainingsgroep, (zwart) waren sterk vertegenwoordigd.
... onze lang geblesseerde oud-voorzitter Rogier Hoekema was terug op de baan en liep zijn 16,1 km.

... wij dol zijn op cijfertjes. Daar gaan wij dan: eind oktober hebben een achttal leden afgesproken een marathon, Rotterdam, te gaan lopen door 19 weken te trainen, 4 keer per week. Dit met slechts een maximale duurloop van 14 km. Het te lopen wekelijkse kilometrage komt niet boven de 42 km. uit.
Het geheel wordt/is medisch onderbouwd en staat onder leiding van Hetty Bakker. Wij wensen hen veel succes.
... zo links en rechts zie je bij ons leden

lopen op blote voeten. Echter was dat niet de bedoeling van Tjeerd Büller tijdens het trainingsweekend door Jos van Bockxmeer georganiseerd. Tjeerd had zijn loopschoenen vergeten in te pakken. Gelukkig had hij geen huwelijksproblemen en zijn echtgenote heeft de schoenen nagebracht. Als beloning mocht zij meegenieten van een heerlijke lunch

...Leo Dirks in mei a.s. gaat fietsen van Alicante (Spanje) naar Hoorn. In een zeer rustig tempo zal dit zo ongeveer zes weken gaan duren. Zijn fietsmaat moest om gezondheidsreden afhaken en het lijkt hem aangenamer dit toch met minimaal twee personen te doen. Dus heeft u tijd, conditie, een slecht huwelijk! en een racefiets, Leo zal u met open armen ontvangen

...nog een oud-voorzitter, Theo van Vliet, wel gesignaleerd wordt op de baan doch niet op de tijden dat er door ons training wordt gegeven. Mogelijk heeft hij zijn eigen bikkelprogramma,
... niet lang geleden, op 12 november, had onze feestcommissie een wijnproefavond georganiseerd. Er waren drie witte en vier rode wijnen te proven uit verschillende streken in Spanje. Smaken verschillen uiteraard doch Cees van Ursem beschreef de wijnen zeer passend. Deze konden beoordeeld worden op o.a. kleur, geur en smaak. Wat was zijn commentaar:

de witte wijnen zijn ....
mmmmmmmmmm.... wit.
en alle rode wijnen zijn ...
mmmmmmmmmmm ... rood.

Het was echter een leuke avond met franse kazen etc. Feestcommissie bedankt en nu nog de bingo!!!!

...wij even stilstaan bij een aantal leden welke thans 15 jaar lid zijn van onze Loopgroep. De felicitaties zijn voor Marcel van der Haagen, de man achter de Eenhoornloop; Erik Degenhart, wie kent hem niet, Henk Dekker, let op want hij werkt bij de Gemeente en tenslotte Jos van Bockxmeer, nog trainer

... dan niet onvermeld mag blijven dat een drietal leden de tien jaar bereikt hebben en dat zijn Guus Hageman, loopt enkel maar marathons, Bartina Schepers, van de lief en leed berichten en tenslotte Jan Doodeman, de kledingleverancier van en voor de leden,

...er nog vele bijzonderheden mij ontglippen, maar daar gaan wij aan werken. Te vermelden valt nog dat Barbara Toppers getrouwd is en dat is alweer drie maanden geleden en Christel Groen-Van den Berghe half november weer begonnen is met de training na het ondergaan van vier maanden narigheid.

...Theo Danenberg eind november 60 jaar geworden is. Hij van plan is een aanval te doen op de clubrecords, te beginnen bij de 10 km. Doch in zijn klasse zit ook Klaas Abrahams, een geduchte tegenstander. Wij wachten af.
...wij u allen Heel Fijne Feestdagen wensen, een spetterende Oudejaarsavond en een Gelukkig, Gezond en Blessurevrij 2015
Een prettig weekend, met sportieve groet
Ed Meunier

Pijn bij bewegen?

Bij Frits van der Werff paramedisch:

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

Frits van der Werff paramedisch

Sportinstituut Frits van der Werff
Draafsingel 61
1623 LC Hoorn

Praktijk voor Fysiotherapie en Oefentherapie Mensendieck

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

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