LOOPGROEP HOORN

maart 2015 jaargang 17, nummer 67

- De laatste „Eindejaarsduintraining 2014” in Schoorl o.l.v. Jos van Bockxmeer.

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 mei 2015

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Van de Voorzitter

De Feestdagen zijn weer voorbij maar een echte winter hebben we niet gehad. Wie had dat gedacht bij het ingaan van de donkere dagen in 2014. De dagen werden weliswaar korter maar de temperatuur zakte niet diep onder nul. Hierdoor bleven velen van ons de loopavonden bezoeken om de training te kunnen volgen.
Ook de Nieuwjaarsreceptie op 3 januari werd wellicht mede door deze gunstige weeromstandigheden druk bezocht. Er was een heerlijke borrel of sapje bij binnenkomst en verder werd iedereen goed voorzien van een oliebol of een appelflap. Met het organiseren van deze nieuwjaarsreceptie gaf de huidige feestcommissie haar allerlaatste visitekaartje af. In een korte speech en uiteraard met een welgemeend bedankje voor de inzet van de leden van deze commissie en alle andere vrijwilligers, werd hiermee het loopjaar 2015 geopend.

Velen van jullie zullen intussen ook gemerkt hebben dat de organisatie van de Clinic voor de Marathon in volle gang is. Overal zie je mensen bezig met de invulling en de voorbereiding van de organisatie en communicatie. Dat leidde onder meer tot een zeer geslaagde startbijeenkomst op zaterdagochtend 21 februari j.l. Samen met sponsor Univé werd op professionele wijze voor een groep van zo'n 60 mensen in ons clubgebouw een presentatie gegeven waarin de opzet van deze jaargang werd toegelicht. Samen met de voorinschrijving en de mensen die zich na deze presentatie alsnog aan hebben gemeld, zijn er voor beide afstanden (10km en 21,km) nu ruim 60 deelnemers.
Maandag 23 februari zijn zij allen begonnen met de eerste dag van het traject naar 7 juni 2015.
Veel plezier allemaal en werk naar je doel wat je wilt gaan doen in goed overleg met de trainers.

Een grote groep in de vereniging is bezig met de Marathon van Rotterdam waaraan ik zelf ook mee ga doen. De trainingen daarvoor variëren: de ene groep volgt het programma 'sportrusten' en geeft daarvan de positieve en motiverende reacties door; de andere groep die iets groter is, volgt de traditionele training en hierbij lopen tijdens de duurtraining op de zondag ook mensen mee die gaan voor hun eigen succes. We wensen ze allemaal geluk in de laatste weken van de voorbereiding.

Ook begint de Start to Run weer en samen met de Clinic zal dit weer een drukke bedoeling op de baan opleveren. Maar net als de andere jaren betekent dit niet door elkaar lopen maar met elkaar lopen! De baan is er immers voor iedereen.
Binnen niet al te afzienbare tijd zal dan ook nog de 'Start to Wijkenloop' Clinic beginnen. Al start die als Start to Run in zijn eindfase is, er is toch kort een overlapping op de baan. Met zoveel volk op de baan is aanpassing niet alleen gewenst maar bijna vereist: rechts houden en links houden zal soms gewoon noodzakelijk zijn.

De algehele ledenvergadering (ALV) is gehouden op 23 februari en helaas was de opkomst lager dan andere jaren maar waarschijnlijk is dat deels toe te schrijven aan de krokusvakantie waarin de vergadering plaatsvond.
In de vergadering zijn de leden van de feestcommissie nogmaals en officieel bedankt en hebben zij een bos bloemen ontvangen voor de inzet die zij belangeloos jarenlang hebben getoond. Verder is Bartina in het zonnetje gezet vanwege de mooie kaarten die zij telkens verstuurt naar de leden die met een blessure zitten of met andere persoonlijke omstandigheden te maken hebben.
Over afspraken van links lopen op de baan en vooral over de indeling van de groepen is in de ALV lang gesproken. Het probleem van onevenwichtige groepen is een probleem van ons allemaal en niet alleen van trainers of bestuur. Wanverhoudingen waarbij de ene groep enorm groot is en de andere juist klein, werken niet. Zowel trainers als lopers zijn daarbij niet gebaat.

Loopgroeten,
Bertho Elings

De Marathon II

Bij het schrijven van dit stuk hebben wij de eerste 9 weken van ons trainingsschema erop zitten.
Kort samengevat: het gaat lekker!
Wij zijn, als groep die een 'normaal' trainingsschema volgt, redelijk rustig begonnen. Piet Blokland heeft ons uitgenodigd om de warming-up bij hem in de groep te doen. Dit werkt goed, want warm worden we wel. Het is fijn lopen met andere Loopgroepers en onze blikken gericht op 12 april 2015. We kunnen veel samen oplopen en dat maakt dat de kilometers makkelijker te verteren zijn.

Wij zijn de eerste 6 weken met 3 trainingen per week begonnen. Tijdens de feestdagen waren wat rustmomenten ingebouwd. De opstellers van het trainingsschema (Jean-Marc en Piet Blokland) hadden dat goed ingeschat. Hoewel rust bij Jean-Marc relatief was, want hij realiseerde intussen een nieuwe wellness badkamer.
Daarnaast zat de bekende wedstrijd van Egmond op 11 januari in mijn hoofd, waar wij de halve marathon zouden gaan lopen. De weersvoorspellingen deden vooraf het ergste vermoeden. Bovendien moest ik constateren dat mijn voorbereiding voor een halve marathon nog nooit zo matig was geweest (veel korte duurloopjes). Volgens de voorspellingen zou het een zware editie worden. De elementen trotserend zijn wij met 2 auto's naar Alkmaar gereden. Hier begon de drukte al. Echter, de pendelbus bleef keurig op de delegatie vanuit Hoorn wachten en met staanplaatsen vertrokken we naar Egmond. Wij waren daar niet de enige! Door het koude weer was de sporthal zeg maar gerust VOL! Doordat de organisatie ons een breder strand gunde was de start uitgesteld en bleef het dus ook druk. Verkleden leek wel een nieuwe Olympische sport op de m².
Richting de start afgetast wie welke tijd wilde lopen en onze Sportrusters Martin Hinse en Arie van Hinte bleken dezelfde voorzichtige ambities te hebben als ik. Wij hebben dan ook met z'n drieën heerlijk rustig genoten van het mooie parcours en gelijk opgelopen. Martin en ik hadden zelfs nog energie voor een versnelling de laatste kilometers. De wind gaf ons geen voordeel én ook geen nadeel en dus met een tijd van iets meer dan 2 uur waren wij erg tevreden.
Het 'vreemde' was, dat ondanks de voor mijn gevoel beperkte voorbereiding, ik nog nooit zo fit over de finish ben gekomen en achteraf zo weinig last heb gehad.

Zaterdag 17 januari hebben we een duintraining gedaan onder begeleiding van Ruud Groenhuijzen. Vooraf bij Ruud aangegeven dat de zware trappen misschien geen goed idee waren. Ruud had een alternatieve route gevonden. Tja, minder zwaar was die niet... maar wederom genoten van het bos, de duinen, het strand en de medelopers. Die week inclusief Egmond dus al circa 60 kilometer gelopen. Tja de rustige weken waren nu echt voorbij.

Inmiddels zijn de zware trainingsweken begonnen en lopen we 4 keer per week. Drie keer met z'n allen en 1 keer (op vrijdag) voor onszelf. Dat is even wennen, omdat de vertouwde training op zaterdag nu is verplaatst naar de zondagochtend, aanvang: 08.30 uur! Dat is even het weekendritme aanpassen waarbij uitslapen op zondag even geparkeerd wordt tot na de marathon. Mooi om te zien dat we bij het verzamelen bij de Loopgroep tot nu toe vaak aangemoedigd worden door Amber Schoen. Dat maakt het een stuk makkelijker op zondagochtend. Dank daarvoor Amber!

Ondertussen loop ik het ene afstands-PR na het andere. Zondag 8 februari mijn eerste 30 km gelopen in de Groet uit Schoorl. Vooraf was het voor mij spannend of ik fit genoeg zou zijn. Mijn benen zaten vol en de pijntjes in mijn achillespees maakten dat ik niet zorgeloos was.
Echter, met goedkeuring van de fysio toch gelopen. Ik heb super genoten van deze loop! Wij waren mooi op tijd aanwezig om in een bijna uitgestorven kantine koffie te drinken en elkaar gek te maken met te verwachten prestaties en andere flauwekul. Ik denk dat buiten Groet weinig Loopgroep-geel te zien was. Hoewel ik bij de start mijn loopmaatjes Peter Sebel en Simone de Rooij al kwijt was, vonden we elkaar weer binnen enkele kilometers en konden we gezellig op lopen. Mijn lijf hield zich goed en ik heb dan ook enorm genoten. Mooi om te zien wat een lichaam al aankan. Ik had voldoende reserves om de laatste kilometers een kleine versnelling te pakken. Met een enorme lach ben ik over de finish gegaan!

Zover had ik nog nooit achter elkaar gelopen. De fitheid tijdens en na het lopen blijft mij verbazen. Alleen de benen geven aan dat ik een behoorlijke afstand achter de rug heb. In de volgende editie kan ik hopelijk melden dat ik de marathon Rotterdam heb uitgelopen!

Met sportieve groet,
Dennis Bruin

RunColor.

Custom made Sportswear 100% Fair Trade

De kleurigste sportkleding van Nederland.

- Hardloopkleding
- Fietskleding
- Kindersportkleding
- Loopgroepen
- Atletiekverenigingen
- Team sport

Kijk op "RunColor.nl" naar de uitgebreide collectie Loopgroep Hoorn kleding.
Nieuw: looprokjes, tanktops, sleeveless shirts. Wij maken jouw setje op maat.

kijk op de rubriek 'Loopgroep Hoorn' op de site www.runcolor.nl

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

SARAH

Als je 50 wordt dan ben je best speciaal. Voor één dag noemen ze je niet bij je eigen naam, maar word je nadrukkelijk geassocieerd met een rimpelige, grijs oud lijk met brilletje. Dan staan er klokslag 00.00 uur van die gekken voor je deur die een lied voor je zingen en je evenbeeld voor de deur zetten.
Manlief regelt een bos met 50 rode rozen, en dat terwijl hij zegt niet blij te zijn met een wederhelft van die leeftijd. Manlief zat ook in het complot van de gekken, maar heeft wijselijk niets laten merken en stilzwijgend zijn taak uitgevoerd: boodschappen doen. Klaar om die zangtalenten te ontvangen.

Sarah is verrast als ze de deur opent en luistert wat het koor te melden heeft, waarbij ze af en toe een traantje wegpinkt. Ze gelooft bijna niet dat het magische getal 50 nu ook op haar slaat. Echter, dat kromme, maar oh zo lenige portret in de tuinstoel gehuld in hardloopkleding met sjaal en skiwanten doet haar beseffen dat ontkennen geen zin meer heeft.
Sarah beseft misschien niet dat ze geluk heeft, ze is op deze gezegende leeftijd nog heel sportief, heeft een leuke kerel, dito kinderen, een aansprekende baan, is volleybalcoach en ziet er ook nog eens helemáál niet uit als Sarah.
Allemaal redenen om het leven uitgebreid te vieren met familie en vrienden.

En het opmerkelijke aan deze vet stoere Sarah is dat ze voor het eerst in haar leven een marathon gaat lopen en wel met behulp van een uitgebalanceerd trainingsschema, nieuwe ademhalingstechnieken plus een fysio die haar wekelijks dichterbij de wedstrijd wrijft. Sarah moet immers wel heel blijven en nog enigszins in levende staat over de finish komen.

Amber Schoen is getrouwd met Marco. Samen hebben ze 2 dochters, Naomi van 18 en Kiara van 13 jaar.
Met deze column, die over sport, werk of over haar gezin gaat, geeft ze een kijkje in haar dagelijks leven.

Haar loopmaten zullen haar niet over de streep moeten gaan duwen zoals in de film 'de Marathon'. Nee hoor, Sarah en haar maatjes streven naar een finish waarna ze elkaar blij en voldaan in de armen kunnen vallen, en dan waarschijnlijk zullen zeggen, "dat was eens en nooit weer!!"
Tot die tijd loopt het Sarah dun door haar broek bij de gedachte aan die wedstrijd.
En daar kijkt niemand van op, want je bent op leeftijd of niet, hè lieve Sarah????!

Groetjes
Amber.

Bedankt!

Na de laatste Duintraining van 2014 was ik klaar als vaste trainer bij Loopgroep Hoorn. Met erg veel plezier heb ik altijd de diverse groepen getraind en als trainer van groep 1 de laatste jaren mooie resultaten gehaald. Natuurlijk had ik ook mijn mindere momenten zoals op het moment van wat onenigheid binnen de trainers, maar dat heeft mij er nooit van weerhouden om met veel plezier voor mijn eigen groep te staan.
Als je het besluit neemt om te stoppen weet je dat er een moment komt dat het zo ver is, en plan je dat op een moment dat het jou en de club het beste uitkomt.

Toen het moment daar was, werd ik volledig overdonderd door alle cadeaus en de mooie woorden van de leden van de Loopgroep. Ze hebben duidelijk aangegeven, dat ze het toch wel heel jammer vonden dat ik er mee stop.
Inmiddels hebben Carin en ik in de Parkschouwburg al genoten van een mooi optreden van "Elske van DerWall" dat wij met de cadeaubonnen van jullie hebben bezocht.
Maar jullie schonken zoveel dat wij ook nog uit zijn wezen eten in restaurant "Het Hop" en nog naar een voorstelling van "Ali B" gaan.

Het heeft werkelijk indruk gemaakt dat iets wat je voor je eigen plezier doet, ook zoveel plezier aan anderen geeft en dat die anderen dit nog eens extra laten merken op zo'n laatste trainingsdag.
Natuurlijk merk je dat de groep waar je voor staat er ook veel plezier in heeft en dat er altijd chemie was maar de bevestiging in de vorm van zo'n extraatje is gewoon fantastisch.
Dus van mij nogmaals hartelijk dank voor alle mooie – leuke – gezellige trainingsavonden en de vele blijken van waardering die ik op 28 December 2014 van jullie mocht krijgen.
Als invaltrainer zal ik er nog wel eens zijn dus ben ik niet echt helemaal weg.

Bedankt en tot ziens bij de Loopgroep.
Jos van Bockxmeer

Conny Buis
Haptotherapie

Herkenbaar?

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

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

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

AUTOSERVICE
CEES ROOD

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

ERKEND ONDERHOUDSBEDRIJF
APK KEURING
VAN ALLE MERKEN THUIS

Schutz Marathon Hoorn 2015 'kaapt' Hoorn

Graag voldoen wij aan het verzoek van de redactie om een keer terug te keren in de kolommen van dit prachtblad. De Schutz Marathon Hoorn is ontstaan op initiatief van Loopgroep Hoorn. Beide organisaties zijn gegroeid en professioneler geworden. De Stichting Marathon Hoorn neemt naast de Schutz Marathon Hoorn de organisatie van de Nadine OK Run voor zijn rekening. Dit samen met de Nadine Foundation, de initiatiefnemer.

De jubileumeditie van de Schutz Marathon Hoorn 2014 is een onvergetelijk hardloopfeest geworden met 2.150 deelnemers (2.500 inschrijvingen) aan de start. Voor de Keizerskroon en op de Roode Steen was er sfeer en muziek op weg naar de finish op het Kleine Noord. Het blauwe dry-fit shirt werd mooi gevonden en velen droegen het tijdens het lopen.
Na zo een succesvolle 10e editie is het voor de organisatie een uitdaging om er de komende editie weer een schepje bovenop te doen. Reeds in augustus is het Marketing-team (Monique Le Blansch, Ferdy Roos, John Temme, Rob Breeuwsma en ondergetekende) al begonnen met het werken aan de editie 2015. Het team Operations (Amber Schoen, Wim van Hilten, Dirk Draaisma, Marcel van der Haagen en Hans van Arum) is begin dit jaar van start gegaan.

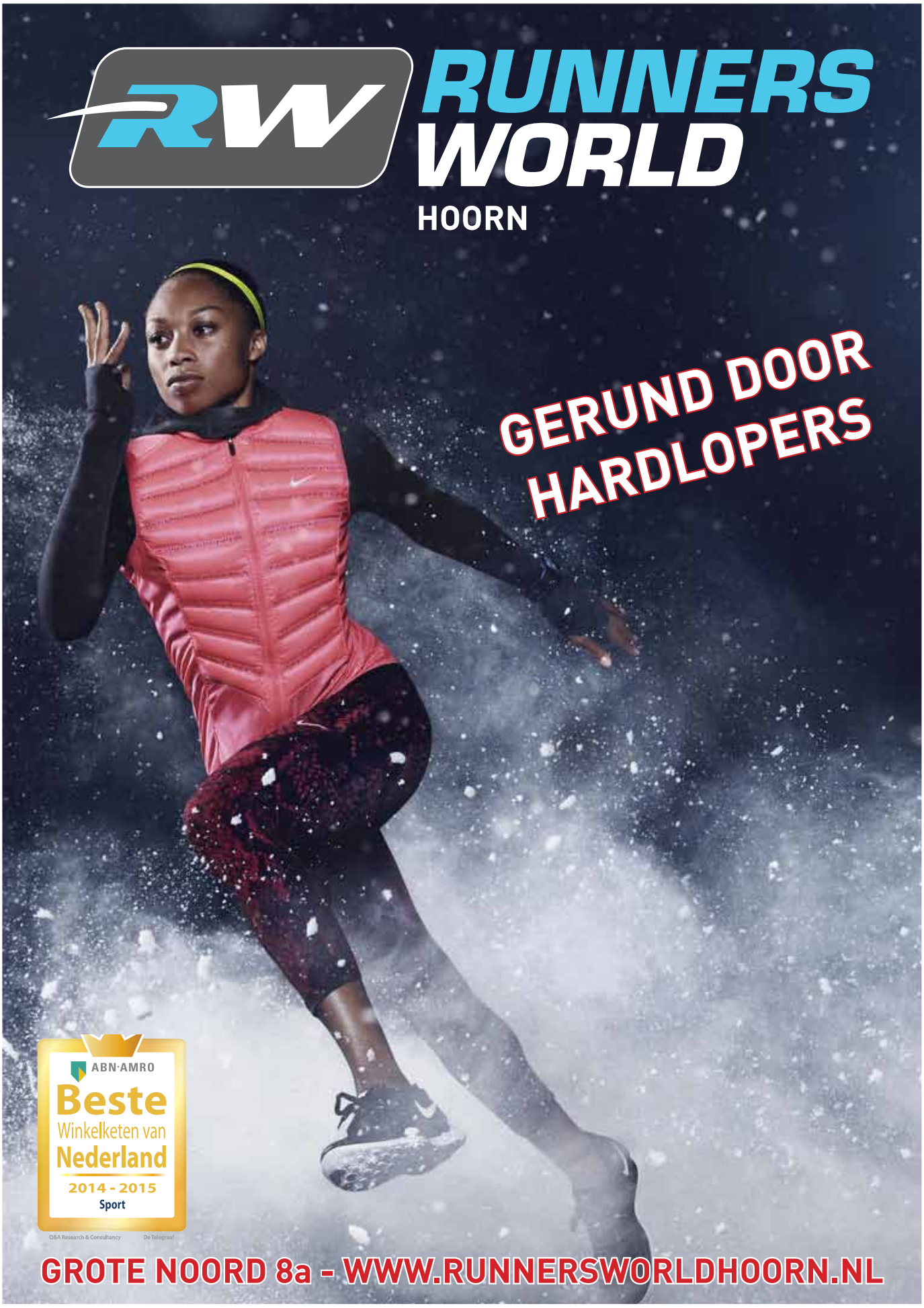
Voor de editie 2015 geven wij wederom een dry-fit shirt cadeau aan de deelnemers. Met Bouchier, Schutz en Art Senta maken we er een opvallend shirt van. In het najaar werd het thema voor 2015 ons in de schoot geworpen: 400 jaar Kaap Hoorn.
Tijdens een brainstormsessie van de organisatie raakte het bestuur (Klaas Lakeman, Dirk Exalto, Hans van Arum en ondergetekende) zeer geïnspireerd. Onder leiding van Jeanneke Scholtens (voorzitter) staat 2015 in Hoorn in het teken van 400 jaar Kaap Hoorn.

De Schutz Marathon Hoorn 2015 vindt precies een week voor de herdenking van de sail-out (14 juni 1615) van de Hoorn en de Eendracht. Vanuit Hoorn voeren deze schepen 400 jaar geleden op zoek naar een nieuwe handelsroute om uiteindelijk te belanden bij het uiterste puntje van Chili. De reis was zwaar waarbij de Hoorn is vergaan en verder werd gevaren met de Eendracht. De Schippers Le Maire en Schouten ontdekten op 29 januari 1616 de Kaap die zij vernoemden naar de stad van de thuishaven Hoorn. Zo ontstond Kaap Hoorn.

De medaille heeft een afbeelding in het teken van 400 jaar Kaap Hoorn en we kunnen nu al zeggen dat het een collectors item is geworden. Ons gezicht Sarah Sterk zal de huldigingen doen in speciale Kaap Hoorn kleding. Daarnaast komt er op vrijdagavond 5 juni as. de Nachtkapers Run. Deze run is een trainingsloop van 5 km en voert door de binnenstad langs de markante punten die met Kaap Hoorn te maken hebben. Deze run is een initiatief van Bikkeltraining en de Schutz Marathon Hoorn.

Loopgroep Hoorn heeft dit jaar samen met Univé het initiatief genomen voor de Clinic ter voorbereiding van de Schutz Marathon Hoorn. Wij vinden het fantastisch te zien dat er zoveel moeite wordt gedaan om een groep lopers optimaal voor te bereiden op ons evenement.
Wij zijn Loopgroep Hoorn hier zeer erkentelijk voor want zo blijft ons evenement levendig. Met z'n allen 'kapen' wij Hoorn op zondag 7 juni 2015.

Martijn Mengerink – Secretaris / Woordvoerder Schutz Marathon Hoorn.


RW
RUNNERS WORLD
HOORN
GERUND DOOR HARDLOPERS
ABN·AMRO
Beste
Winkelketen van
Nederland
2014 - 2015
Sport
Q&A Research & Consultancy
De Telegraaf
GROTE NOORD 8a - WWW.RUNNERSWORLDHOORN.NL

RUNNERSWORLD Hoorn-Purmerend:

een wereld van hardloopexpertise en -kennis

De medewerkers van Runnersworld Hoorn en Purmerend draaien hun hand niet om voor een goed advies en hebben een antwoord op iedere hardloopvraag. Dat komt doordat ze stuk voor stuk een passie voor hardlopen hebben en zelf dagelijks de loopschoenen aantrekken.

Verzot op de sport

Danny runt de zaak al inmiddels tien jaar samen met zijn vrouw Erna en tien fanatieke hardlopers uit de regio. "Wij zijn allemaal verzot op de hardloopsport en doen dan ook niets liever dan hardlopen of erover praten en lezen. In de afgelopen tien jaar hebben we allemaal een enorme dosis ervaring en kennis opgebouwd", zegt Danny. "Zo mochten we als eerste bedrijf van Nederland bij al het personeel van Defensie als bij alle sportinstructeurs van Justitie de hardloopschoenen aanmeten en uitleveren door heel Nederland en zelfs in het buitenland. Dit doen we overigens nog steeds".

Uitgebreide kennis over de productie, functies en eigenschappen van hardloopschoenen is essentieel voor een goed advies; of iemand net begint met lopen of regelmatig aan marathons deelneemt. Danny en Erna maken ook onderdeel uit van de inkoopcommissie voor Runnersworld Nederland waardoor ze altijd als eerste op de hoogte zijn van vernieuwingen, trends en aanpassingen van producten. Ze vinden het belangrijk dat hun jongens dit ook meekrijgen waardoor zij ook regelmatig de trainingen in het Sport Bussiness Center of op de winkelvloer krijgen. Dat we een sterk team hebben valt ook bij de grote merken op; zo moeten de jongens al regelmatig schoenen testen die pas volgend jaar uitkomen." De expertise van Runnersworld Hoorn-Purmerend gaat overigens verder dan alleen materiaalkennis.

"We hebben sinds kort een samenwerking met fysiotherapie Bijman & Helsloot in Purmerend. Hier is onder 1 dak een sportfysiotherapeut, manueeltherapeut, een specialist op kniegebied, een sportarts, een diëtist en sportpsycholoog. Samen hebben we daar het Runnersworld LoopLab. Hier wordt kennis gedeeld, materialen (schoenen) getest, ondernemers/personeel opgeleid door ons maar wordt deze ruimte ook gebruikt voor revalidatiedoeleinden en testen te kunnen uitvoeren om prestaties te kunnen verbeteren door therapeuten en specialisten van Bijman en Helsloot", vertelt Danny. "Zo helpen we bij blessurebehandelingen en maakt onze eigen sportpodoloog hiervoor aanpassingen en zooltjes voor in de schoenen. Al deze kennis zorgt ervoor dat we bezoekers nog beter kunnen helpen, adviseren en zelfs behandelen. Ook is Runnersworld uiteraard nog steeds blij met de samenwerking met Loopgroep Hoorn. Zo faciliteren we samen Start to Run en sponsoren en ondersteunen we o.a. de evenementen van Loopgroep Hoorn graag".

Lopen is onze passie, ons ding en daar zijn we zeven dagen in de week mee bezig. Echter onze winkel blijft laagdrempelig zodat we allerlei loopniveaus kunnen bedienen. Het is dan ook niet gek dat mensen na een bezoek aan onze winkel meteen een rondje willen gaan hardlopen.

Onze dag is super als we zelf gelopen hebben maar is fantastisch als we mensen enthousiast hebben kunnen maken voor de loopsport!

Clubkleding

Wij hebben als loopgroep een voorraad clubkleding gekocht bij onze sponsor Runnersworld Hoorn/Purmerend. Dit heeft als voordeel dat er bij de bestelling van meerdere stuks niet meer gewacht hoeft te worden. Van de meest gangbare kledingstukken en maten heeft de club nu een eigen voorraad in de bekende kleuren en logo's. De levertijd is daarmee 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, op de website of geef deze af of mail ze naar Dennis Bruin (bruinveld@quicknet.nl).

TOPPRODUCTEN VOOR DE RUNNINGSPORT

Sport Center Bouchier

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

Zo kijk ik terug op 17½ jaar LGH!

Loopgroep Hoorn bestaat bijna 17 ½ jaar!
Hiervan heb ik heb het genoegen gehad 16 ½ jaar te mogen genieten. Het heeft mij vele nieuwe vrienden opgeleverd , wat mijn leven zeker heeft verrijkt.

Diverse trainers
Door de jaren heen heb ik op de woensdagavond bij verschillende trainers getraind. Begonnen bij Wim Vermeulen, daarna bij zijn opvolger Bram Pannekoek en vervolgens bij John Brandhof, Piet Blokland en momenteel bij Leen Wegman. En da nog clinics gevolgd bij Klaas Abrahams en Ruud Groenhuyzen.

Malta
Iedereen heeft zo zijn eigen manier van training geven en dat is ook leuk, zo wordt het nooit saai. En na de training natuurlijk altijd even nakletsen.
Wat ik samen met Jos erg leuk heb gevonden was het voor leden van de loopgroep organiseren van reisjes naar het buitenland met een hardloop evenement daarin. De eerste was de Marathon Chalence op Malta, 3 dagen hardlopen met in totaal 42 km. De afstanden waren best pittig door het bergachtig parcours, en tot onze verbazing wisten we het allemaal te volbrengen. En het verblijf leek wel op een echt sporthotel omdat er alleen deelnemers aan die marathon in huisden.

Istanbul
Deze eerste ervaring smaakt naar meer en zo volgt reis naar Istanbul, waar de Oosterse invloeden deze reis heel speciaal maakt net als natuurlijk de hilarische kofferperikelen van Dirk Haasbroek. De finish in het stadion van Besiktas was echt een onvergetelijke ervaring, het stadion afgeladen vol en iedereen finisht onder luid gejuich. De Hammam en de Souk (overdekte markt) met al zijn heerlijke geuren, pik ik nog even mee.

Barcelona
Ook gingen we naar Barcelona met de grote winkelstraat De Ramblas, het park van Gaudi met zijn prachtige mozaïeken en de Sagrada de Familia. En wederom hadden we prachtig weer. Qua parkoers valt de marathon wat tegen omdat die dat jaar niet door het centrum leidde en dat was jammer.

Rome (en andere hoofdsteden)
De laatste reis naar Rome is erg speciaal voor mij: voor het eerst ga ook ik nu een hele marathon lopen en wel meteen een van de zwaarste die er is, omdat het gehele parkoers uit kinderkopjes bestaat. Maar ik loop hem uit en ben maar wat blij dat het me gelukt is.
De stad is ook prachtig om te bezoeken en de bijzondere restaurantjes uit het reisboekje blijken geweldig. Opnieuw kregen we een leuk ploegje Loopgroepers mee en zo waren we meestal met z'n twaalven.
Uiteraard zijn er ook andere reizen zoals naar Moskou, Praag en Berlijn georganiseerd maar daar was ik niet bij.

Feesten
Wat ik ook altijd erg leuk heb gevonden waren de feesten bij de Loopgroep. Niet alleen omdat ik in de feestcommissie zat, nee ik houd gewoon van feesten met allemaal gezellige mensen.
Zo hebben we in de beginjaren een Western-feest gehad met heuse strobalen en een line dancing les. En een Rock-en-Roll-feest waar menigeen niet werd herkend. Ook hadden we een keer een karaoke avond waaraan tot onze verrassing door iedere aanwezige werd meegedaan. Toen het ledenaantal maar bleef groeien moesten we gaan uitwijken naar een andere locatie voor de feesten. Voor het 10 jarig jubileum werd die - met een heuse band - gevonden bij Verbiest.
Bij Always Forward hebben we met een discjockey het koperen jubileum gevierd en het 15-jarig jubileum met een leuke band. En niet te vergeten een dresscode, wit met goud.
Aan de laatstgenoemde feesten zat ook een sportelement vast, een zeskamp en een badmintontoernooi. De feesten werden zeer goed bezocht (meer dan honderd mensen) en volgens de berichten beleefde iedereen er veel plezier.

Maar naast al deze festiviteiten is het ook nog steeds leuk om naar de wekelijkse loopjes te gaan, waar je altijd wel andere Loopgroepers tegenkomt .

Tot slot
En dan zijn er natuurlijk nog de trainingsweekenden in een Stayokay die Jos en ik met veel plezier organiseren voor een groep van met zo'n 20 personen. Zo'n weekend wordt gevuld met meerdere training vormen, waarbij heel wat gelachen en gekletst wordt. Ook voor de introducees is er dan van alles te doen.

Al met al , hoop ik nog heel lang te kunnen hardlopen bij de Loopgroep, omdat ik anders veel leuke dingen en lieve mensen zou missen.

Carin van Bockxmeer- van Diepen

Zin in een knalfeest?

Houd zaterdagavond 25 april dan vrij in je agenda.
Loopgroep Hoorn viert dan zijn 17,5-jarig jubileum in „Huis Verloren" in de binnenstad van Hoorn.
Details volgen via de site van de loopgroep en per mail.
Tot de 25ste.
De feestcommissie.

EGMOND-PIER-EGMOND OP DE MOUNTAINBIKE

Wanneer de dagen gaan korten, rek ik mijzelf nog eens gretig uit, het lijf verlangt naar zweet, zand, de wind en de zee. Kortom tijd voor de strandrace 'EGMOND-PIER-EGMOND'.
Even voor de duidelijkheid, we zijn een loopgroep en een hele goede loopgroep zelfs. Ik ben dan ook blij dat ik daar lid van ben maar strandraces verteer ik op de edele tweewieler, stoempend op de pedalen, sturend door het zachte zand.

Zaterdag 10 januari, de wind buldert uit het zuidwesten en er wordt regen en hagel verwacht.
De starttijden zijn vijf kwartier verlaat, misschien is het strand dan iets breder.
Ben op tijd in de sporthal, haal mijn stuurplaatje op, eet een banaantje, drink koffie en wacht op mijn maten. Ik raak aan de praat met Laurens ten Dam, beroepsrenner en bekend van de Tour de France en van het duo Bou en Lau. Aardige gozer.
Het wordt tijd langzaam maar zeker tijd om naar de boulevard te gaan waar het startvak naar mij lonkt als ware het mooie vrouw. Ik sta mooi voorin, maar dat is ook het enige mooie. Het is koud, de wind blaast vol en jawel de hemel opent zijn poorten. De mooie lonkende vrouw blijkt een lelijk wijf te zijn, alles hangt en met haren aan haar kin.
Ik voel watjesgedrag opkomen en geef er aan toe, pak de fiets en ga achter een grote container staan, uit de wind en uit de regen.
Als er gestart wordt, sta ik achteraan; eigen schuld dikke bult.
Op het strand wordt positie zoeken erg lastig. Het strand is smal, de wind geeft enorme klappen, je wordt opgetild en weggezet. Om de feestvreugde nog verder te verhogen, gaat het ook nog hagelen en zo wordt samen met het opspattende zeewater en zand mijn hoofd gescrubd. Van sinterklaas kreeg ik een luxe doos met scheerschuim, douchecrème, aftershave en.... scrub van het merk R…. Die ruikt tenminste lekker, net als de rest in die doos trouwens. Maar de zandscrub aan zee is koud, hard en stinkt naar oude uien.

Bij Wijk aan Zee is het draaipunt, gauw een gelletje naar binnen spuiten en natuurlijk spat een deel op mijn kin. Niet alleen de fietsers draaien, ook de wind is inmiddels gedraaid naar volledig west. Helaas geen duwtje in de rug.

Bij Castricum van het strand af en via de trap naar beneden het parkeerterrein op. We rijden een rondje en dan weer naar het strand nog 2x over een strobaal klimmen en dan volle bak terug naar Egmond. Het deelnemersveld ligt nu goed uit elkaar en dat rijdt een stuk makkelijker.
De benen melden zich, ze voelen zangerig aan zeggen ze in de Zaanstreek. Laat ik het maar op verzuring houden.
Bij Egmond van het strand af, de boulevard op en nog een tandje bij schakelen. Nog een paar honderd meter steentjes,

3 bochten en daar is ie dan: de FINISH!
Mijn beloning? Bij een koffietentje op de boulevard een koppie doenn en een frietje eten. Lekker!
Daarna bij de auto geprobeerd mij om te kleden. Ik ben niet de enige die dat probeert. De wind speelt met ons en onze kleding. Af en toe vliegt er een kledingstuk weg.
De eens zo trotse eigenaar rent er niet meer achteraan, hij is moe, uitgewoond.
En ik? Aan de buitenkant zit zand, aan de binnenkant een schoon gloeiend gevoel.
Strandracen is leuk.
Sportief fietsen; ik kan het jullie aanraden maar ook blijven lopen hoor!

Leen

De halve van Egmond 2015

Op 11 januari was het zo ver, de halve van Egmond 2015. Deze paste mooi in de voorbereiding naar de marathon van Rotterdam. Eigenlijk had ik helemaal geen startbewijs maar bij toeval had mijn chef er wel een en hij was ook nog eens geblesseerd. Dus ik ging deze klassieker ook een keer lopen. Ondanks alle waarschuwingen van zogenaamde ervaringsdeskundigen, liet ik mij niet verder tegenhouden.
Ik zou de 21,1 km lopen in het mij intussen zo bekende marathon tempo van 9,5 km/u. Althans als dit evenement wel door kan gaan. Op 10 januari was de fietswedstrijd al geteisterd door de gevolgen van de wind. Weinig of geen strand zorgde voor een moeilijke fietstocht. Als de omstandigheden dezelfde zouden zijn was zo'n groot loopevenement zo goed als onmogelijk. Na aankomst bleek het allemaal ook nog niet helemaal zoals het moest zijn. Er stond nog een aardig windje vanuit zee dat voor de organisatie reden was om de wedstrijden een half uur uit te stellen.

In de sporthal was er nog even de mogelijkheid om gebruik te maken van een massage. Enigszins onzeker besloot ik dat toch maar eens te gaan doen. Stom! De Masseur zag mijn kuiten en was er volgens mij niet van overtuigd dat ik die halve marathon wel "even" ging lopen. Deze man vond dat hij zijn duimen maar eens moest gebruiken om mijn kuiten "los" te maken. Nou, ze waren los maar niet heus…..! Gevolg? Een advies aan mij zelf: "niet meer doen!"

Vanuit de sporthal richting de start goed samen afspreken waar we elkaar na afloop zouden treffen, want samen uit, samen thuis. In de buurt van de start bleek dat we nog ruim de tijd hadden vanwege het half uur uitstel, dus nog even een warme kop thee onder de luifel bij een warme gaskachel. Een half uur later bleek het uiteindelijk mogelijk om toch van start te gaan.
Na het startschot, over de boulevard in een pittig windje (in mijn werkomgeving meestal een "nautisch weertje" genoemd) richting het strand. De loopruimte op het strand bleek beperkt door het hoge water en de wind vanuit zee. Dat zorgde er echter wel voor dat het zand redelijk vast gelopen was en je niet, net als op de boulevard, gezandstraald werd en als cadeautje kregen we een fantastische aanblik van woeste golven.

Na de ca 9 km strand gingen we de duinen in. Omhoog, omlaag over stenen, zand en gras vervolgde ik mijn weg richting de finish. Eigenlijk nauwelijks last van de weersomstandigheden, het zonnetje begon zelfs al te schijnen, gingen de kilometers relatief eenvoudig. Wel weer het vertrouwde beeld van mensen die denken tot veel grotere prestaties in staat te zijn maar zich onderweg weer heel erg tegenkomen. Bij Runnersworld voor 800 euro sportkleding kopen is nou een maal niet de garantie voor een geslaagde halve marathon.

Tot mijn verbazing kende ik deze route, ik had namelijk tijdens een verblijf in Egmond hier een keer een rondje gelopen. Mensen die mij een beetje kennen zullen nu zeggen: "Kende jij de weg? Dat is anders nooit het geval!" Nou die verbazing had ik ook. Veel voordeel had ik er echter niet aan.

Ook de laatste klim, waarvoor ik door Ruud Groenhuijzen gewaarschuwd was, viel eigenlijk nog wel mee. De laatste kilometers deden zand en wind weer hun intrede maar doordat de finish in zicht kwam werd dat geen spelbreker meer. Samen met Ruud, waarmee ik samen de hele Route heb gelopen, passeerde ik de finish. Mijn eindtijd was uiteindelijk 2:09:30, bijna 9,8 km/u. Sneller dan conform mijn schema maar toch zeer voldaan.

Na de finish snel de medaille ophalen en in een pittig tempo doorrennen naar de sporthal om onze spullen op te halen en als groep weer compleet naar huis te gaan. Dat laatste werd uiteindelijk een heel langdurig proces. Leermoment: mobiele telefoon is gewoon heel handig!

Volgende stap is de Groet uit Schoorl, 30 kilometer. Op weg naar Rotterdam!

Peter Sebel

Het effect van rekken en strekken,
noodzaak of mythe?

Elke loper is ermee bekend: statische rekken en strekken. Bijna iedereen is overtuigd van het nut en dat het daarmee eigenlijk onontbeerlijk is voor het lichaam als je gaat hardlopen of dat juist hebt gedaan. Maar is dat wel zo?
Bij ons op de Loopgroep zie je de ene trainer er veel meer aandacht aan geven dan zijn collega. Kortom, ook bij hen lopen de meningen omtrent (te) uitgebeid rekken en strekken uiteen. Vandaar bij deze voer voor discussie en trek zelf uw conclusie.

Iedereen doet het, dus...

Er zijn maar weinig hardlopers die het niet doen. Op allerlei manieren, - van enthousiast tot met tegenzin -, maar toch heel plichtsgetrouw, rekken en strekken ze, voordat ze aan de looptraining beginnen.
Ze hebben gezien of gehoord dat het gezond is om bijvoorbeeld langs gestrekte benen de handen richting hun voeten te brengen of op één been de hak van het andere been tegen de billen te drukken. En niet te vergeten, met de hiel aan de grond schuin voorover leunen tegen een boom of muur. Deze sinds jaren bekende oefeningen zouden blessures aan de hamstring, de dijbeenspier en de kuit moeten voorkomen.
Waarom ook twijfelen aan het nut ervan? Immers, bij het joggen of bij wedstrijden zie je praktisch elke recreant hiermee bezig. Doe je zelf niet mee aan dit rekken strekken, dan krijg je bijna het etiket van een tweederangs loper die niet echt verstand van zaken heeft. Maar is dat wel terecht?

Veronderstelling versus resultaat

Ook bij hardlooptrainers staan de meningen over het effect van rekken en strekken al tijdenlang ter discussie. Op de jaarlijkse Looptrainersdag van de Atletiekunie is het dan ook bijna een vast terugkerend thema.
Er is een stroming die beweert dat het ouderwetse rekken (zie omschreven voorbeelden hierboven) echt weinig zin heeft: Immers "….hardlopers rekken en strekken vooral in de veronderstelling dat ze daarmee blessures voorkomen," terwijl uit diverse wetenschappelijk onderzoek dit allesbehalve blijkt te kloppen. Statische rekken, - spieren worden opgerekt door een bepaalde positie zes tot twaalf tellen vast te houden -, helpt spier- en peesklachten echt niet te voorkomen.
Ook neveneffecten als de toename in lenigheid en het vergroten van het algehele prestatievermogen die aan rekken en strekken worden toegeschreven, blijken niet aantoonbaar. Er wordt zelfs gesteld dat door de 'standaard' oefeningen, spieren trager reageren.

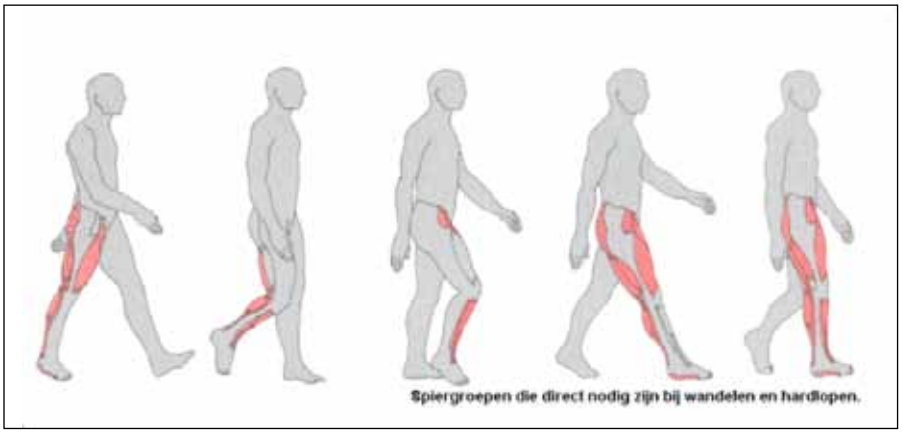
Warming-up en cooling-down? Jazeker, maar wel effectief maatwerk!

Met name recreatieve hardlopers volgen hun gevoel dat zegt dat rekken en strekken helpt, waardoor ze vaak al vele jaren hetzelfde ritueel uitvoeren. En als het goed gaat, waarom zou je dat patroon dan doorbreken of twijfelen aan het nut ervan?
Fysiotherapeuten zijn regelmatig van mening dat lopers kampen met blessures die min of meer toe te schrijven zijn aan de gevolgen van statisch rekken en strekken. Toch dient het lichaam wel degelijk worden voorbereid op een inspanning. Spieren en gewrichten zijn wel degelijk gebaat bij losmaken en opwarmen.

Is dynamisch rekken dan het juiste alternatief? Is het aanspreken van spieren en gewrichten in beweging niet veel natuurlijker en daarmee effectiever dan in oefeningen die je normaal ook niet doet voor je in beweging gaat?
Kun je in beweging niet veel meer en vooral veel preciezer een facet van de hardloopbeweging uitlichten en zo echt maatwerk bieden? En is een duurloper niet gebaat bij andere oefeningen als een sprinter omdat hun looptechnieken verschillend zijn? Waarom bijvoorbeeld in de loopscholing oefeningen aanbieden die afwijken van de standaardlooppas?
Moet de praktijk van de beweging niet doorslaggevend zijn en is alle poespas in de vorm van niet-functionele oefeningen eigenlijk niet volstrekt overbodig?

Warming? Cooling? Just schooling!

De Amerikaan Bob Anderson heeft sinds de opkomst van het hardlopen zo'n jaar of 35 geleden het statisch rekken gepromoot als de ideale warming-up en cooling-down, waarmee je blessures vermijdt.
Het heeft lang geduurd voordat wetenschappers aangetoond hebben dat veel van diens veronderstellingen onjuist zijn.
Momenteel wordt dynamische rekken steeds vaker ingezet als alternatief. Toch is er nog geen bewijs dat dit wel blessurepreventief werkt. Wellicht dat we niet verbaasd moeten zijn, als over afzienbare tijd ook hiervoor geldt, dat het geen direct effect heeft.
Zullen we bij de warming-up en de cooling down daarom maar gewoon het accent leggen op inlopen, loopscholing en uitlopen?


Spiergroepen die direct nodig zijn bij wandelen en hardlopen.

‘Groet uit Schoorl’ - Een feestje

Willem had zich al veel eerder ingeschreven maar ik twijfelde nog, twijfelde zelfs zolang dat ik uiteindelijk te laat was met mijn inschrijving. ‘Ach dan maar niet, er komt nog wel weer eens een ‘tien kilometer run’.’

Mijn teleurstelling door mijn eigen te lange aarzelen, plaatste ik op Facebook en echt in no-time tientallen reacties waaronder ‘ga als wedstrijdloper, daar kun je nog inschrijven.
‘Maar nee ik zie mij al als allerlaatste wedstrijdloper finishen, no way, en daarbij ook nog eens flink wat extra kosten. Bovendien, ik heb niet eens een wedstrijdlicentie.’

Maar gelukkig brengt Hetty uitkomst. Door een te matige voorbereiding wil zij niet meedoen en biedt mij haar startnummer aan. Ik moet dus even een uurtje als ‘Hetty’ door het leven tijdens de loop. Hetty alsnog bedankt.
‘We gaan met de auto naar Alkmaar,’ had Willem geopperd en hij had Olga al een lift beloofd. Inmiddels had ik ook aan Martijn toegezegd dat we met elkaar naar Schoorl zouden gaan, dat werd dus een volle koets.
Voor Martijn in de kaasstad nog even snel een kaartje voor de bus gekocht en nu in de deftige touringcar op weg naar de sporthal. Van tevoren al zitten puzzelen hoe laat we van huis zouden gaan want we wilden wel nog even mooi aanzitten, even bijpraten, een bakkie koffie nog doen en al die andere Loopgroepers succes wensen. Dit alles lukt en ik heb zelfs nog royaal de tijd om het hele restaurant rond te gaan met een flyer van RunColor.
De halve marathon lopers komen inmiddels al binnen en zelfs de eerste van de dertig komen er al aan. Jozef en Tom hebben het heel goed gedaan en ook Eric komt binnen. Dirk meldt dat hij ‘kapot’ is en dan arriveert Eric in het groen van het dreamteam en Alex die rustig aan de halve volbracht. Ik zie nog veel meer mensen in het Loopgroep geel.
We moeten naar de start. Ik krijg van Tom het advies vanwege het prachtige weer niet meer dan twee laagjes aan te doen, geen jasje want dat is veel te warm. Oh, die eerste kilometers,…… zo zwaar! Kilometer 2 tot 3 lijkt wel één lange klim. Ben ik dit nu? Ik met al meer dan honderd keer een ‘halve’ achter mijn naam en zelfs al een enkele keer een ‘hele’
Ik moet Willem en Olga voor laten gaan. Bij kilometer vier kom ik wat in mijn ritme, dan even wat lauwe thee bij de drankpost op nummer 5, een klein stukje wandelen en lopen maar weer.
Het is het altijd leuk om zoveel bekenden langs het parcours te zien en te horen. En dan, heel verbazingwekkend,

gaan de laatste vijf eigenlijk van een leien dakje, ik passeer Olga en Willem en de finish is snel in zicht. Omroeper Bauke roept nog even mijn naam: “Jan, uit Hoorn, die jongen van dat beroemde kledingmerk.” Heel relaxed kom ik over de streep …… ‘Zal ik dan toch maar weer eens de 21 gaan doen?
Geen toptijd, dat niet, even onder de 65 minuten maar wel een heel goed gevoel. Toch maar Willem en Olga nog even opgewacht om zo samen te finishen.
In de sporthal tijd voor een lekker biertje en nog wat napraten. Dan met de allerlaatste bus naar Alkmaar en rijdt Willem mij naar Hoorn waar hij mij om zes uur, precies op tijd voor de piepers, voor de deur afzet. Olga, Willem, Martijn en alle andere bekenden die ik gezien en gesproken heb, dank voor weer een keer zo’n leuke LOOPdag.

Jan Doodeman

2e Exalto.biz Koningsnachtloop op zondag 26 april 2015

Na talrijke edities van de Koninginnedagloop, was vorig jaar voor het eerst de Exalto.biz Koningsnachtloop. Een groot succes, waarbij naast de sportiviteit, gezelligheid hoogtij viert.
Dit jaar dus een nieuwe editie van dit

oergezellige evenement, waaraan ik als hoofdsponsor, graag mijn naam geef. Wij hopen natuurlijk weer op een grote opkomst.
Met afstanden van 1,2 km voor de jeugd en 5 en 10 kilometer voor de volwassen is dit familiefeest weer een uitdaging voor alle generaties!
Het parcours op en rond de Wielerbaan waar Loopgroep Hoorn zijn trainingsaccommodatie heeft, is natuurlijk bekend en snel. Velen van jullie hebben er dan ook al mooie tijden op gerealiseerd.
Voor de kinderen is er na afloop een beker oranje limonade en een lekkernij,

de volwassenen krijgen Tompouce en een glaasje Oranjebitter.
De starttijden zijn 19:00 uur voor de jeugdloop en 19:30 uur voor de 5 en 10 kilometer.

Dirk Exalto

Trimsalon

Hond en Haar

Trimsalon voor elke hond specialisatie in Engelse Cocker Spaniel.

Binnenplaats 32
1695 JJ Blokker
0229-266651

hondenhaar.nl

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

Corantijn 31 F
1689 AN Zwaag
tel. 0229-278285
mob. 0653429485
Info@edwindejonghoorn.nl

www.edwindejonghoorn.nl

Estafettestokje

Hallo allemaal,

Een tijdje terug hoorde ik op de club dat ik een stukje mocht schrijven voor het clubblad. 'Nou dat komt nog wel,' dacht ik. En dan opeens schiet Willem van der Tak me aan. 'Weet je nog Judith, jij zou toch een stukje schrijven van ongeveer 750 woorden?'
'Oh ja natuurlijk, zal ik doen Willem, maar uh, eigenlijk was ik nog niet begonnen.'
'Komt binnenkort wel,' dacht ik nog. Zelfs op de Facebook groepspagina van de Loopgroep word ik gestimuleerd om te schrijven ..... Laatst la ik nog 'de uiterste inleverdatum voor kopij is 15 februari.'

Vandaag maar eens achter de pc gekropen om een stukje te schrijven. En jawel, wederom een Facebookberichtje van de Loopgroep. Terwijl ik dit schrijf, is een aantal van jullie actief bij de Groet uit Schoorl Run. Als ik naar buiten kijk, lijkt het mooi weer, maar ik lees dat er een straffe wind staat, die de uitkomsten onvoorspelbaar maakt. Volgend jaar toch ook maar eens zelf meedoen!

Hardlopen, stomme sport dacht ik vroeger, beetje buiten in de kou een rondje lopen, wat schiet je er nou mee op. Tja, en toen opeens, op een camping in Zweden viel het kwartje. Manlief Robèrt was al een tijdje actief met hardlopen. Hij had zich aangemeld voor de Dam tot Dam; de hardloopschoentjes gingen mee op vakantie. Bij terugkomst van een loopje in de buurt van de camping, was hij zo enthousiast over de omgeving waar hij gelopen had, en ik, ik zat onderuit gezakt een boek te lezen bij de tent (is trouwens ook heerlijk hoor). Zullen we daar morgen dan even met de auto heen gaan? Maar nee, dat kon natuurlijk niet. Wandelen of hardlopen doe je op andere plekken dan die asfaltweg die je vanuit de auto ziet. En bovenal, je bent lekker buiten bezig met je kop in de wind. Anderen zouden wellicht zeggen, beetje buiten in de kou een stom rondje lopen. Het is maar hoe je het zelf beleeft!

Samen met vriendin Corrien had ik me aangemeld bij de Start to Wijkenloop. Ik denk dat het 2011 was. Jan en Yvonne de Boer van wie ik het estafettestokje heb gekregen, zijn oude bekenden van mijn eerste looptrainingen. Na 6 weken trainen, was het doel om bij de eerste Wijkenloop 1 rondje van 2.5 km te kunnen lopen. Dat ging goed, en een paar weken verder liepen we zelfs 2 rondjes. Maar er waren ook wijkenlopen die totaal niet gingen. Veels te warm weer om te lopen of ik had, zonder dat ik me daar bewust van was, mijn diabetes niet goed onder controle. Corrien greep gelukkig in, vond het na 1 rondje wel goed, en heeft me Dextro laten eten om mijn suiker weer wat op peil te brengen. Ja, ik heb suikerziekte, al 30 jaar en gebruik hiervoor een insulinepompje. Simpel gezegd probeer ik een balans te vinden tussen enerzijds wat ik aan suiker (of koolhydraten) naar binnen werk en anderzijds de hoeveelheid insuline die ik gebruik om de suikers van mijn bloed naar de spieren te brengen. Naast insuline wordt ook door het sporten de suikers naar je spieren gebracht. En bij de afweging om een zo normaal mogelijke bloedsuiker te hebben, zijn nog heel wat variaties mogelijk. Snelle suikers (Dextro) of langzame suikers (bordje macaroni), een uurtje van te voren eten, of vlak voor de start, veel of weinig insuline nemen, wandelen of sprinten. Al doende leert men, en ja, ook bij mij gaat het soms niet helemaal goed. Meten is weten, vandaar dat ik af en toe even mezelf controleer.

Ik kijk even linksonder in mijn beeldscherm naar het aantal woorden wat ik al heb getikt (geleerd van Willem) en zie dat ik al aardig op schiet. Oeps, ik heb me nog niet eens netjes voorgesteld. Bij deze dan:
Ik ben Judith van der Haar, 46 jaar, en getrouwd met Robèrt. Hij is inmiddels geen lid meer van de vereniging. Loopt af en toe nog wel, maar zeilen heeft meer zijn voorkeur. Soms lopen we samen, maar helaas, zijn tempo is veel sneller dan dat van mij. We hebben twee meiden. De oudste Maureen zit op voetbal en samen met een andere ouder, coach ik het team bij de wedstrijden op zaterdagmiddag.
Onze andere kanjer Sacha heeft ijshockey ontdekt.

Ik werk in het Westfriesgasthuis, ben lekker bezig met cijfertjes. Naast hardlopen sla ik af en toe een balletje op de tennisbaan, en ten slotte vind ik het leuk om digitale fotoboeken te maken.
Zo, ik zit ruim over mijn aantal woorden heen, en heb het nog niet eens gehad over de 10 km clinics bij de Loogroep of mijn eerste Damloop. Binnenkort start ik weer met een clinic. Doel is om toch een keer de 10 km binnen het uur te gaan lopen. Met alle gezelligheid en enthousiasme van jullie allemaal (trainers, andere lopers en supporters) moet het toch een keertje lukken! Ik geef het stokje door aan Corrien Anthonisse!

Judith van der Haar

Algemene Ledenvergadering

Op 23 februari 2015 heeft de jaarlijkse ledenvergadering weer plaatsgevonden. Met circa 35 leden hebben wij een goede vergadering gehad. Hierbij willen wij enkele belangrijke zaken met jullie delen.

Natuurlijk is het Beleidsplan en de stand van zaken hiervan besproken. In de ledenvergadering van 2014 was afgesproken dat wij met kleine stappen vooruitgang zouden boeken. Er zijn het afgelopen jaar grote stappen vooruit gezet. Drie trainers hebben hun opleiding LT3 afgerond waardoor zij nog beter training kunnen geven. Naast de website en het mooie clubblad is onze vereniging ook steeds actiever op de sociale media en daarmee wordt Loopgroep Hoorn goed gevonden op de digitale snelweg.
Helaas is het nog niet gelukt om een nieuwe website te realiseren. Binnen de vereniging is niemand gevonden die ons hierbij kan helpen. Tijdens de ledenvergadering hebben de leden ingestemd om een bedrag vrij te maken om een nieuwe website te laten bouwen. Zijn er specifieke wensen voor de nieuwe website (welk onderdeel van de huidige site moet echt blijven en wat hoeft niet terug te komen) geef het dan door aan Dennis Bruin.

Uit het verslag van de penningmeester en het advies van de kascommissie is duidelijk geworden dat wij een gezonde vereniging zijn met een mooie reserve. Voor 2016 hebben de leden dan ook ingestemd met het wederom handhaven van de hoogte van de contributie op € 85,00 per jaar.
Op 1 januari had onze vereniging 378 leden. De vereniging is dus weer gegroeid. Dit heeft ongetwijfeld te maken met het welkom dat nieuwe leden krijgen van onze opvangcommissie.
Deze commissie zal zichtbaarder gemaakt worden door een duidelijk bord dat binnenkort in de kantine zal worden opgehangen. Voor iedereen is dan duidelijk welk lid van de opvangcommissie op dat moment aanwezig is.

Wij hebben afscheid genomen van de oude leden van de feestcommissie. Zij hebben zich jaren ingezet om een grote diversiteit aan leuke evenementen/feesten voor ons te organiseren. Bedankt Rita, Julia, Marjella en Sylvia. Een nieuwe lichting van organisatietalent zal ons vanaf heden positief verrassen met haar ideeën en evenementen/feesten.
Een belangrijk en groot feest wordt het 17 ½ jarig jubileum van de Loopgroep. Noteer alvast 25 april in jullie agenda! Nadere info volgt op onze website.

Volgend jaar zijn alle leden weer van harte welkom bij de ledenvergadering. Heb je (dringende) vragen of signaleer je dingen waarvan je denkt 'dat kan beter', spreek dan gerust een van de bestuursleden aan. Het zou jammer zijn als je een jaar rond blijft lopen met zaken die wij tussentijds kunnen oplossen.

Namens het bestuur,

Dennis Bruin

Wist U Dat...

Door **Ed Meunier**

…de foto geraden is en wel wederom door Dorette Wijnhoud. Door haar operatie had zij voldoende tijd om de ledenlijst door te spitten en zo stuitte zij op onze onvolprezen Jurria Hollak. Dorette gaat door en tracht een filiaal van Gall en Gall te openen. Opnieuw zal zij ongetwijfeld een poging doen om bijgaande foto van de juiste naam te voorzien.

…dat er verscheidene zwangerschappen lopen op dit moment. Wij wensen Moniek Kilsdonk, Bianca Kalff, Kim van der Meijs een prachtig voorjaar toe.

…op de valreep bereikte mij het bericht dat Remco Vriend papa is geworden. Na een pittige bevalling kon Kirsten haar dochtertje Nicky in de armen sluiten. Nicky is geboren op woensdag 25 februari en weegt 4210 gram. Kirsten en Remco van harte gelukgewenst met de nieuwe wereldburger.

…na een heel vervelende periode Jeroen de Hoop weer teruggekeerd is op de baan en zelfs al weer 6,7 km achter zijn naam heeft. Dorette traint eveneens weer en het wachten is nu op o.a. Onno Willemse en Frank Sprenger en de ongetwijfeld nog meerdere herstellenden van blessures.

…wij dol zijn op klassementen, naast het km-klassement is het ROF-klassement ingevoerd. Dorette voert deze lijst aan en de naam staat voor Raad- Onze- Foto.

…er nog een heel interessant klassement is ontstaan, hetwelk aangevoerd wordt door Rien van Leijen en Theo van Vliet. Dit is het BOW-klassement en dit staat voor Bezoek- Onze- Website. Helaas weten velen de weg nog niet te vinden doch deze twee leden staan voor het prachtige aantal van boven de 100 resp. 80. Rien is pas 17 weken lid en Theo 17 jaar! En wij lopen pas tegen het einde van februari dus dat belooft nog wat.

…het onderstaande mij direct heeft doen spoeden naar de tabakswinkel teneinde een staatslot aan te schaffen. Want de kans hierop is zeer onwaarschijnlijk, wat is het geval: wij hebben een lid binnen de vereniging die op dezelfde dag jarig is als het lidnummer. En dan bedoel ik lid 1111 is jarig op 11.11 dus 11 november. Om privacyreden wordt de naam uiteraard niet prijsgegeven, want dan gaat iedereen inloggen op die naam .

…ons manusje van alles Theo Danenberg bezig is geweest om ons mededelingenbord te repareren opdat het voor de voorbijgangers weer een fraaie aanblik vormt.

…Jan Dekker de stekker uit zijn loopactiviteiten heeft gehaald door voortdurende blessures. Doch gelukkig heeft hij op de zaterdag de stekker er in gedaan en verzorgt de wekelijkse koffie.

…mijn kleinkind alweer een fijne Engelse les heeft gehad. Zij kwam thuis met de opmerking: My parents in Haiti were street poor! Waarschijnlijk komt er later een nieuw leervak bij en dat is van Gaalengels!

…onze penningmeester niet zo ingenomen was met de kosten van het december clubblad. Aangezien Jan Laan vertoefde op het eiland Bali zijn er verschillende clubbladen per post bezorgd. Het is derhalve een "duur" nummer geworden. Echter PostNL was zeer tevreden. Uiteraard verdienen alle bezorgers een zeer groot compliment opdat wij de kosten van de distributie tot een minimum kunnen beperken.

…ik vergeten ben om de nieuwe foto onder uw aandacht te brengen. Teneinde de oplossing te vergemakkelijken kan ik u mededelen dat er , ja inderdaad, een E en een O in voorkomen.

… volgens onze heren politici gelukkig de economie aantrekt. Kijk maar naar de prijs van de dakpannen.

… in dit voorjaarsnummer Hetty en de leden Ad van Doesburg en Co van Langen de tien jaar lid zijn. Wij hebben ook een lid dat nu vijftien jaar deel uit maakt van onze vereniging: Ruud Groenhuyzen, de "buiten"-trainer.

…Olga de Vries in mineur is. Haar trainingsmaatje Willem van der Tak heeft voor drie maanden afscheid genomen om samen op de woensdagmorgen te duurlopen. Willem heeft zich aangemeld bij de lopende clinic. Dat wordt voor Olga dan maar lopen bij de woensdagochtendtrainer Erik.

…Hetty Bakker is teruggekeerd op de baan. Zij neemt voor een 14-tal weken de training over van Leen die namelijk samen met Stan en Harry van Beugen de 10-km-clinic organiseert.

…in bovenstaande rubriekjes al naar voren is gekomen de diverse blessures van onze leden. Echter wil ik er eentje uitlichten (Frank Sprenger), die toch wel veel ellende tot nu toe te verwerken krijgt. Met toestemming mag ik het publiceren. Het enige wat tot nu toe loopt is zijn linkeroor! Binnenkort gaat hij naar het ziekenhuis aangezien dit proces niet wenselijk verloopt. Hoogstwaarschijnlijk zal hij geopereerd moeten worden en hopelijk blijft hij verschoond van doofheid. Dat kan er echt niet bij en vanaf deze plek hopen en vertrouwen wij op een goede afloop.

…wij eveneens hopen op een enorme toeloop van leden na de diverse clinics en de op stapel staande Start-to-Run.

…Desiree en Ramon hun duurloopjes in hun woonplaats Purmerend heel voorzichtig lopen omdat er een vervelende oehoe rondvliegt. De oehoe heeft al verscheidene lopers aangevallen.

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