LOOPGROEP HOORN

juni 2015 jaargang 17, nummer 68

- Winnaars Exalto.biz Koningsnachtloop, 26 april 2015. (Foto's: ©MG Fotografie)

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
t.n.v . 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
Marjan Herrema
Esther van Doorn
clubblad@loopgroephoorn.nl
Sluitingsdatum 30 sept. 2015

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Van de Voorzitter

Al weer bijna een half jaar voorbij in 2015 en wat is er allemaal gebeurd. Bijna teveel om op te noemen maar ik wil toch een aantal zaken benoemen.

Zo zijn Marco en Paola doorgegaan met 'Start to Run' met een groot gedeelte van de oorspronkelijke groep en kunnen zij hun training verder afstemmen op de vooruitgang die de afgelopen tijd is geboekt.
Ook de Wijkenlopen zijn inmiddels gestart en de jaarlijkse afsluiting daarvan vindt plaats bij ons op de baan op 24 juni.
Piet Blokland heeft dit jaar de trainingsclinic 'Start to Wijkenlopen' gegeven en heeft dit met veel plezier gedaan. Lopers en loopsters die vanuit deze groep door willen gaan, kunnen zich aansluiten bij de groep van Marco en Paola.
En dan de Clinic voor de marathon van Hoorn. In de programma's voor beide afstanden zijn diverse aanpassingen gedaan ten opzichte van vorig jaar en de reacties daarop zijn zeer positief.
Het kan dan ook niet anders dat er uit beide groepen veel mensen aan de start verschijnen op 7 juni! Ik hoop dat iedereen voor zichzelf een mooie prestatie neerzet en met een tevreden blik terug zal kijken.
Natuurlijk dient ook het 17,5 jarig jubileumfeest op zaterdag 25 april niet onvermeld te blijven.

Daags voor de Koningsloop was er sprake van een geweldige opkomst van leden en veelal hun partners. De mensen (feestcommissie en anderen) die dit feest met de band Skytrain in Huis Verloren mogelijk maakten, verdienen alle lof en wil ik bij deze daarvoor hartelijk bedanken.
Tot slot de Exalto.biz Koningsnachtloop. Terwijl het clubfeest pas ver na twaalven was afgelopen, kwamen op zondag 26 april vele lopers al vroeg opdraven voor dit evenement.
Sander Groot werd wederom 1ste bij de heren en kon zo opnieuw de wisselbeker mee naar huis nemen. Verder waren er diverse prijzen en natuurlijk oranjebitter en tompoezen. En onze avondloop biedt natuurlijk iedereen de kans om aansluitend Koningsdag te vieren op zijn eigen manier.
Met de vakanties voor de deur komt er voor velen van ons weer het moment aan wie er - net als tijdens de Wijkenlopen op de woensdag -, zorg zal dragen voor baantrainingen (en duintrainingen).
Welnu, twijfel niet en blijf komen want onze trainers zullen er samen voor zorgen dat op elk moment je waar krijgt voor je geld.
Een fijne vakantie iedereen en geniet van het hardlopen want dit is iets wat je zelf doet!

Loopgroeten,
Bertho Elings

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).

Loopclinic 2015, de 10km

Mijn naam is Gerrit Jan de Vries en ik reageer op de oproep om een stukje te schrijven over de Clinic 2015.

Heel impulsief besloot ik naar de voorlichtingbijeenkomst van de Clinic te gaan. Daar ben in de netten van voorzitter Bertho gezwommen en dus ook getekend voor deelname. Thuis veel 'ach en wee' moeten doorstaan. Een oude wijsheid luidt dat alle goede raad die je krijgt maar verkeerd wordt gepresenteerd, door jou in de wind geslagen wordt. (verboden vruchten smaken het best…) (laat foute schoonzoons/dochters vooral mee eten….) Hierdoor gesterkt aan het avontuur begonnen!
In het begin nog de angst niet mee te kunnen komen. Maar ik werd door de trainers goed begeleid. Alhoewel het weer in het begin niet altijd meeviel en er bij stationaire oefeningen zichtbaar kou werd geleden, voelde ik de voor-uitgang. Door omstandigheden moest ik een paar keer verstek laten gaan maar naarmate de tijd verstreek, voelde ik het steeds beter gaan. Hierbij alle lof aan de trainers. Onze vaste trainer is Stan, die op onnavolgende wijze de stemming er in kan houden en zorgt dat ik met een voldaan gevoel weer huiswaarts ga en uitzie naar de volgende training. De training is gevarieerd, compleet met buikspiertraining, die erg gewaardeerd werd door de dames…
De trainingsopbouw voelt goed en nu het einde van de clinic nadert, voel ik dat ik het samen trainen met de inmiddels bekende groep zal gaan missen. Stan is er goed in geslaagd van ons een 'team' te maken en iedereen kijkt er met een nu al voelbare spanning naar uit om het uitlopen van de 10 km te volbrengen.
Ik zal jullie missen!
Hoop dat iedereen het broze lijf heel kan houden en een toptijd neer gaat zetten. Voor nu mijn complimenten voor de Loopgroep met haar leuke leerzame nieuwsbrief en enthousiaste trainers en bestuursleden.
Bertho bedankt dat je me over de streep hebt getrokken en wellicht een ongeneeslijke loopjunk van me hebt gemaakt! Al blijft fietsen in de zomer ook wel lekker.
Medeclinicers, bedankt voor jullie gezelschap, bemoedigende woorden en steun. Het ga jullie goed en hopelijk tot ziens.

Gerrit Jan de Vries
Oudendijk

Trainen in goed gezelschap, samen naar een doel.

Ook dit jaar heeft de Loopgroep Hoorn weer een clinic opgezet. Dit keer onder de naam Clinic Hoorn Marathon 2015 met als sponsor Univé verzekeringen. Het doel van de clinic is om op sportieve wijze met medelopers te trainen voor één van de afstanden tijdens de Schutz Marathon Hoorn op 7 juni a.s.

De meeste lopers nemen deel aan de 10 of 21,1 km deze dag en hier zijn de trainingen dan ook op toegespitst. Ikzelf heb mij opgegeven voor de 21,1 km omdat dit een lekkere afstand is om te lopen. Na enige tijd afwezig te zijn geweest bij de Loopgroep, was de clinic weer een mooi herintroductie-moment.
In de voorgaande jaren heb ik eerder deelgenomen aan een clinic via de Loopgroep, maar de wijze waarop dit nu is vormgegeven verdient een groot compliment. Voor de 10 km zijn er aparte trainers en twee aparte groepen. Een met een richttijd onder de 60 minuten en een groep met een richttijd onder de 54 minuten. Voor de 21,1 km zijn er drie groepen (1, 2 en 3). Er wordt getraind met verschillende schema's zodat de loper op een verantwoorde manier naar zijn doel werkt. Iedere zondagavond zit ik te wachten totdat het schema voor de komende week in de mail verschijnt. Er wordt zowel op de baan getraind met interval en conditietraining als wel buiten de baan. Als we 'naar buiten gaan' zoals dat heet, dan lopen we een duurloop in verschillende tempo's. Ook worden er duintrainingen georganiseerd en lopen we op andere plaatsen, zoals bv. een rondje Oudendijk (14 km) of Enkhuizen – Hoorn (19 km). Er wordt dus van alles gedaan om iedere loper naar het doel te krijgen wat hij/zij voor ogen heeft.

Het meedoen aan een clinic als deze is een mooie ervaring en een goede manier om je voor te bereiden op een afstand naar keuze. Het is erg gezellig, de sfeer is goed en iedereen motiveert elkaar. Vanaf deze plek wil ik de trainers en organisatoren van de clinic bedanken. Keep up the good work en op naar mooie tijden op zondag 7 juni a.s.

Remco Vriend

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

WE DID IT!!!

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.

De weken voor de marathon Rotterdam dachten Anja en ik steeds vaker 'was het maar vast maandag 13 april, dan hebben we het gehad'. Naarmate de grote, spannende dag naderde, werd dat gevoel steeds sterker. Conclusie: we zagen er tegenop.

Niet zo gek natuurlijk na de voorbereiding op de manier van sportrusten waarbij je in het gehele traject niet meer loopt dan een afstand van maximaal 17 km (en 1 keer 20 km omdat we de weg kwijt raakten). We hebben beiden ook nog een paar weken verstek moeten laten gaan i.v.m. een blessure. Één troost: met mijn blessuregevoelige lijf kán ik niet aansluiten bij die andere, klassieke methode met veel lange duurlopen in de voorbereiding, puur omdat mijn lijf niet wil doen wat mijn hoofd in gedachte heeft. Ik heb dan ook steeds gezegd: doe wat bij je past en voor mij en nog 9 anderen was dat sportrusten.

Ietwat onzeker hebben mijn maatjes en ik toch bijna allemaal het startvak gehaald. Daar beleven we de eerste kippenvelmomenten. Geen fan van Lee maar toch "You'll never walk alone" meebrullen en wat later in het startvak klinkt "Happy" van Pharell Williams uit de luidsprekers. De eerste 18 km gaan volgens plan, lekker relaxed op lage hartslag. We lopen met een heel cluppie en zwaaien naar de fotografen en reageren op onze trouwe fietsende supporter Marco. Bij 18 km krijg ik stijve bovenbenen. "Huh? Nu al?" denk ik, "die 20 andere keren was het dan nog 3 km tot de finish en nu is het, slik, nog 24!!"
Bij 27 km komt daar hevige pijn aan de zijkant van m'n knie bij. Ik strompel de Erasmusbrug op, Arie is nog bij me, de rest zie ik in no time uit het zicht raken. Maar dat is niet mijn grootste zorg. " Het is nog 15 km! Kan ik 'm wel uitlopen met zoveel pijn?''
Radeloos roep ik naar Marco "Heb jij nog een pil voor me?" Ik, die zo principieel tegen pillen is en absoluut in het startvak geen pillen wilde slikken, hoop bij Gods gratie dat Marco zo'n roze oppepper – die hij zelf aan de lopende band slikt vanwege zijn versleten heup-, voor me heeft. En ja hoor, hij heeft er één en dat wordt mijn redding.

Na nog een paar km zwoegen neemt de pijn af en kikker ik weer op. Arie en ik passeren de drankpost bij 30 km en komen onze maatjes weer tegen! Geweldig! En natuurlijk hoor ik dat ik echt niet de enige met pijn ben. Dat lucht op! Het geeft ons de moed door te rennen, want ja, we hebben het allemaal zwaar. We liepen veel kilometers met zes man maar blijven uiteindelijk met z'n vieren over: Anja, Martin, Jozef en ik en we zijn van plan samen te finishen.

Nog maar 9 km, dus dat moet lukken. De omstandigheden zijn ideaal, niet te koud, niet te warm en niemand van ons voelt de behoefte om wild te plassen of met je neus dicht en samengeknepen billen een dixie in te duiken. Mijn dip duurde zo van km 26 t/m km 32.
Mijn maatjes hebben ook een dip maar op een ander moment. Zo slepen we elkaar er doorheen en wordt het de gedroomde finish van een dolgelukkig kwartet in 4:35.
We zijn echt zo happy, geen tijd om te janken, zo blij zijn we! Later blijkt dat onze mannen een traantje hebben weggepinkt, Marco vanachter het hek bij de finish en Hans toen hij bij de tasseninname vernam dat we het hadden gehaald. An en ik krijgen het toch wat te kwaad als we de medaille krijgen omgehangen, we hebben het volbracht en zijn nu al trots op onszelf! Wat een belevenis was dit, met zoveel lopers van de Loopgroep een marathon lopen en volbrengen! Ruud lieverd, we hebben je gemist maar je aanwezigheid toch gevoeld, we mochten met jou in ons achterhoofd van onszelf niet opgeven maar moesten doorzetten!
Anja en ik finishten met hetzelfde gevoel "dat was eens en nooit weer", dus samen nog eens een marathon lopen, zit er niet in. Totdat mijn collega twee dagen later mij erop wijst:
''Amber, dat zei je ook na de geboorte van je oudste dochter.... dus zeg nooit nooit!''

Groetjes
Amber.

Uitslagen Exalto.Biz Koningsnachtloop

J1-7, 1200 m JEUGD:
1. Fedde Veenendaal, 2. Maarten van Warmerdam, 3. Jelte Bregman.

M1-7 1200 m JEUGD:
1. Sophie de Haas, 2. Emma le Blansch, 3. Lisa Kuilman.

J8-12, 1200 m JEUGD:
1. Aaron Ponne, 2. Ruben Burwood, 3. Aaike Bouma.

M8-12 1200 m JEUGD:
1. Annika Boogaard, 2. Kiomi Woltering, 3. Sophie le Blansch.

M5, 5 KILOMETER:
1. Chris Schaper, 2. Friso Dekker, 3. Marcel Frankfort.

V5, 5 KILOMETER:
1. Monique le Blansch, 2. Sarah Jong, 3. Sylvia.

M10, 10 KILOMETER:
1. Sander Groot, 2. Reinier Wardenaar, 3. Robin Schonenberg.

V10, 10 KILOMETER:
Kathinka de Jong-Laan, 2. Lonneke Tol, 3. Mirjam Zuurbier

Vier dagen Praag rondom een halve

28 maart 2015

Met in het achterhoofd het idee, donderdagochtend uitslapen, moest het toch wel kunnen om op woensdagavond 5 maart na de training op initiatief van Marjella mee te doen aan een spelletjesavond. Wij hadden toegezegd om te komen: Dirk, Sylvia en Theo D. Tot wij begin van de week te horen kregen, dat wij donderdagmorgen om 06.30 uur op het vliegveld werden verwacht, voor onze vlucht met Transavia naar Praag vanaf Rotterdam Airport…….

Donderdag

Dirk vertelde hierop dat ik om 04.00 uur opgehaald zou worden. Dat betekende de wekker om 03.00 uur 's nachts. Het werd dan ook een heel kort nachtje. Klokslag 04.00 uur stonden Dirk en Sylvia met de auto voor de deur. Koffertje ingeladen, papieren mee en gaan. Mooi op tijd in Rotterdam, rustig op de weg. Inchecken ging vlot en zo vertrokken wij om 06.35 uur op donderdagochtend naar Praag.

Na zo'n 90 minuten vliegen, kwamen we aan in Praag. De gezamenlijke bus met Ruud, Bas en de collega's van Ruud reed ons even in een half uur naar het centrum van Praag. Na het afgeven van onze bagage, - wij konden pas vanaf 14.00 uur op onze kamer -, besloten we om eerst maar eens iets te gaan eten. We zaten namelijk midden tussen de eethuisjes, dus keuze genoeg. Even mooi aangezeten met Ruud, Bas, Sylvia, Dirk, Alex onze hoffotograaf en Theo. Hierna een metrokaart gekocht voor 3 dagen. Heel gemakkelijk en vlot.
Eerst even oriënteren waar wij zaten en daarna onze startnummers ophalen, vlakbij de start in een mooi oud sportcentrum met sportbeurs. Nu dat was geregeld, konden wij terug naar ons hotel om onze kamerindeling te horen. Na ons geïnstalleerd te hebben, konden wij nu bij de buren even lekker gaan eten. Onze reisgenoten hadden blijkbaar hetzelfde idee en smaak, zodat het gezellig vol werd. Vrij vlot werden wij van een drankje voorzien en ook het eten kwam snel en was gewoon goed betaalbaar. Omdat wij van woensdag op donderdag bijna geen nachtrust hadden gehad, was het wel verstandig om op tijd te gaan slapen.

Vrijdag

Vrijdagmorgen om 08.00 uur afgesproken voor het ontbijt, dat goed royaal was. Keuze te over en ook de koffie en thee waren goed. Rond 10.00 uur de metro genomen naar het oude stadscentrum om te kijken waar wij moesten starten. Zij waren al druk bezig om alle voorzieningen te treffen voor de halve marathon op zaterdag. In de oude stad enorm veel goed onderhouden oude gebouwen. Om alvast in de stemming te komen voor zaterdag hele stukken over de kinderhoofdjes (keitjes) gelopen met een sterk stijgingspercentage. Een oude kerktoren nodigde ons uit om gebruik te maken van de 1324 treden. Hierna had je een prachtig uitzicht. De Keizer Karelbrug is op zich ook al een bezienswaardigheid. Evenals de kathedraal boven op de heuvel, met heel wat bladgoud en glas in lood. Rijkelijk van ornamenten voorziene toren en waterspuwers bij de goten. Prachtig om te zien.

Natuurlijk is het niet echt handig om een dag voor de halve marathon zo'n looptocht te doen.

De remedie tegen spierpijn hadden wij onderweg al gezien. Een ontspannen Thaise voet- en kuitenmassage. De wachttijd daar bedroeg 2 uur, wat blijkbaar aanleiding was om na een afspraak gemaakt te hebben de prijs te verdubbelen. Na onderhandelen vier voor de prijs van drie mochten Dirk, Ruud, Bas en Theo plaatsnemen. Ontspannend was het zeker, tot er een potloodpunt in je grote teen werd geprikt om te kijken of je zenuwen nog wel werkten. Nou, dat deden ze zeker!
Na de massage een lekkere bak koffie genomen en even lekker aangezeten. Op

marathon

de oude brug nog genoten van straatmuzikanten en kunstenaars. Terug naar het hotel besloten wij om weer bij de buren in het Italiaanse restaurant te gaan eten. Wij zaten er dan ook mooi aan met z'n allen. Heel gezellig.

Zaterdag, D-day

Zaterdagochtend om 08.00 uur ontbijt. Lekker rustig je spullen pakken en om 10.00 uur met de metro naar de stad. Blijkbaar zijn wij niet de enigen en als sardientjes in een blik worden wij met de metro vervoerd. Bij het startgebied is het allemaal keurig geregeld. Alleen de deelnemers met nummers mogen naar binnen. Bij de kledinginname kun je de spullen op nummervolgorde inleveren aan de hand van de laatste twee cijfers van het startnummer. Het is nog vrij fris dus maken wij gebruik van het universiteitsgebouw om niet te veel af te koelen. Om 11.30 uur en dus ruim op tijd, naar de startvakken en zowaar het zonnetje komt erbij, wat het een stuk aangenamer maakt. Exact 12.00 uur valt het startschot en onze Afrikaanse hazen gaan ons voor .

Zou een beetje lullig voor ze zijn als wij ze voorbleven toch? Samen met Dirk, Bas en Ruud gestart. Dirk en Ruud mogen weliswaar eerder starten, maar vinden het leuker om samen van start te gaan.

De keitjes, de tramrails en opstaande wanden en het feit dat er niets vlak is, maakt het er niet gemakkelijk op. De mensenmassa maakt het ook niet mogelijk om snelheid te maken. Samen met Bas de eerste 10 kilometer gelopen zo rond het uur. Hierna, wat meer ruimte om even iets sneller te gaan. Gelijkmatig lopend, halen we heel wat mensen in. Bas doet even een stapje terug, wat mij ontgaan was, dus loop ik gewoon door.

Verzorgingsposten genoeg en nadat wij eerst linksom een lus van 10 kilometer hebben gemaakt, rest ons nog een lus van11 kilometer rechtsom. Het glooiende parcours maakt het er niet gemakkelijker op. Vlakbij de finish staan Sylvia en Alex ons aan te moedigen en met een tevreden gevoel finisht ik in 1.50.30 minuten. Wij zitten allemaal dichtbij elkaar en zo kunnen we na de finish onze medaille snel in ontvangst nemen.

Bij de kledingpost halen we de kleding en trekken we meteen even wat warms aan. Wij worden voorzien van sinaasappels, bananen en alcoholvrij bier. De isodeken meteen na de finish is ook erg prettig. Op de terugweg een enorme mensenmassa die blijkbaar ook allemaal met ons mee met de metro naar huis wil. Na het douchen en nog even lekker strekken, snel omgekleed om een uur later af te spreken om eens een hapje te gaan eten in het oude centrum. In de metro is het nu veel rustiger. We besluiten om toch ook maar een keer Tsjechisch te gaan eten. Zo worden we in een druk winkelstraatje een eethuisje ingepraat. Eerst een lekker donker biertje, dat hebben we wel verdiend en de soep is ook goed. Het hoofdgerecht ossenhaas, waarbij de ossenhaas blijkbaar van een oeros was die blijkbaar lijkt opgegraven bij een oude burcht uit de middeleeuwen. Een echte ouwe taaie. Bij een poging er een vork in te krijgen, staat de vork nog eerder in de zoldering als hij door de ossenhaas heenging. Het is vlees van een herkauwer, maar verder dan kauwen komen we niet. Dus retour afzender. Hierna richting lerse pub om het flitsende Nederlands elftal te zien voetballen. Het Guiness bier smaakt goed, maar het voetbal is niet om aan te gluren. Na het voetbal nog een rondje door de stad met vele hele leuke winkeltjes gelopen en per metro terug naar het hotel om te gaan slapen.

Zondag

Zondagmorgen boeken Ruud, Bas en Alex een excursie naar Theresienstadt. Om 08.00 uur werden ze daarvoor opgehaald. Sylvia, Dirk en Theo besloten eerst rustig te ontbijten en dan even de stad in te gaan met de metro. Wij waren mooi op tijd en aangezien Sylvia en Dirk al eens eerder in Praag waren geweest, wisten ze ons de hele mooie plekken te laten zien. Even lekker in een rookvrije ruimte een koffie met gebak gedaan en daarna op zoek naar souvenirs voor de thuisblijvers. Dit is allemaal prima gelukt.

Rond 10.00 uur moest onze bagage van de kamer af zijn en in de bagagekluis. Om 17.00 uur even een hapje wezen eten met Ruud, Bas, Alex, Sylvia en Dirk. Zo rond halfzeven zou de bus komen en die kwam ook stipt op tijd. De mensen die nog rustig zaten te eten moesten opschieten om de bus te halen. In tegenstelling tot de eerste keer instappen werden er nu geen namen gecontroleerd. Op naar het vliegveld. Vertrek aldaar om 21.15 uur en aankomst in Rotterdam 22.45 uur. Lydia en Chrisino zouden met ons mee terugrijden naar Zwaag. De niet geheel fitte Dirk mocht rijden en was zo onmazzel om via een wegomleiding in het vastgelopen verkeer vast komen te staan. Na twee en een half uur lukte het dan uiteindelijk om thuis te komen. Keurig thuis afgezet, was dit een afsluiter van een mooie looptrip, waarbij wij verschillende keren tot de volgende conclusie zijn gekomen: Wat zitten wij toch mooi aan. Wat zijn we toch uit. Dirk, Sylvia, Ruud, Bas en Alex bedankt.

Theo Danenberg

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

Start to run Wijkenloop

Niet voor het eerst en dus op herhaling: mijn start-to-run. Ik was net gestopt met zaalvoetbal en dat leek me een goed moment om bij Loopgroep Hoorn een vliegende start met hardlopen te maken. In het verleden deed ik al eens een Start-to-run op de Blauwe Berg. Nu voor het eerst op de wielerbaan onder leiding van een zeer bevlogen trainer: Piet Blokland. De eerste zaterdag kon ik er niet bij zijn, maar de tweede zaterdag voegde ik me bij een beginnersgroep. Zeer gemêleerd van samenstelling: jong/oud, man/vrouw, jongens/meisjes, ervaren/minder ervaren. In een prettige sfeer bereidden we ons voor op de wijkenlopen. Hoewel er geen sprake was van competitie, loop je jezelf als beginnend loper al snel voorbij en doe je teveel. Daardoor wisselde de groep nogal eens van samenstelling. Blessures liggen op de loer.
Toch lukte het veruit de meesten om de trainingen succesvol af te ronden en een start te maken met de wijkenlopen.
De voorlaatste keer werd er een mooi zwart shirt uitgereikt met het startnummer. Zo begin je al naar zo'n loop toe te leven. Ook konden nieuw ontworpen schoenen getest worden. Piet bereidde elke looptraining goed voor en hield zelfs rekening met de verschillen in de groep. Na de verplichte en gezamenlijke warming up en loopscholing, kon iedereen op het eigen niveau een uitdaging kiezen.

De wijkenlopen in de verschillende delen van Hoorn zullen bewijzen hoe ver iedereen is gekomen. Fysiek zijn er misschien de nodige twijfels en problemen, maar qua plezier is de training meer dan geslaagd. Tijdens de eerste loop moedigden we elkaar aan langs de kant en tijdens de run en dat maakt het gemakkelijker om boven jezelf uit te stijgen en er een schepje bovenop te doen.
Ik denk dat ik namens de lopersgroep kan spreken om Piet hartelijk te bedanken voor de enthousiaste training, de begeleidende mail en de oppeppende woorden.
Hoewel ik zelf geen echte beginner was, heb ik veel baat bij een goede warming up en enige loopscholing. Als ik alleen loop, heb ik de neiging om dat te laten schieten. In zo'n groep doe ik het vanzelf en met plezier. Ik wil dan ook mijn medelopers bedanken voor de plezierige training en we komen elkaar vast gauw weer tegen in het loopcircuit!

Peter te Riele

Vrijwilliger!

Op zondag 26 april was ik vrijwilliger bij de Dirk Exalto Koningsloop.
Die dag was het om 16.30 verzamelen en startten we met een bak koffie. Die was immers hard nodig na het knalfeest van het 17,5 jarig bestaan de avond daarvoor. Met behulp van een aanwezig draaiboek, waarin precies staat beschreven welke taken er uitgevoerd dienen te worden en door wie, bleek die loop al goed voorbereid, Mijn taak was om samen met Dennis Bruin en Bertho Ehlings de opblaasbare boog van Runnersworld op te zetten. Dat is een vrij kolossaal ding dat je met een kruiwagen moet verplaatsen en via een haspel moet aansluiten, waardoor de ingebouwde ventilator de boel opblaast. Dit gaat vrij snel zodat bij het minste of geringste je met een touwtje de boog in balans staat te houden. Dan nog even vastzetten met pinnen in de grond en klaar zijn we, op naar de volgende klus, het ophangen van reclamedoeken en windvanen van de Loopgroep.

Baaninspecteur, confettischutter…..
Ondertussen zijn andere vrijwilligers bezig met het opbouwen van het start- en finishgebied. Nog even hier en daar wat slingers ophangen en dan op naar een klus die ik mijzelf toegekend had: het inspecteren van de baan.
Het had de dagen ervoor flink gewaaid dus lagen er aardig wat takjes op de baan. Toch is dit Klusje snel geklaard en gaat het zo al aardig richting de start van de Kidsrun. Ik ga nog even vlug op zoek naar het plastic tasje met daarin de confettikanonnen die de de start een vrolijker aanzien moeten gaan geven. Maar niet alleen de start want ook tijdens de prijsuitreiking blijven de confettibeschietingen doorgaan…..('Sorry Ton, (Hollak) dat jij die de boel na de loop allemaal moest opvegen').
Na de kidsrun dan snel de pionnen uitzetten van het parcours voor de loop van 10 kilometer. Hierin fungeer ik als begeleider, samen met Harry Stam en Hans van Arum. De werkzaamheden bestaan uit het niet op de baan laten komen van supporters en ervoor zorgen dat de deelnemers de juiste richting aanhouden. Mijn vrijwilligerswerk eindigt na de wedstrijd met alles weer afbouwen en opruimen.
Maar wat smaken na gedane arbeid een oranjebitter en tompoes goed. Samen met wat loopmaten bij mij in de achtertuin nog een afzakkertje genomen waar het tot heel laat nog erg gezellig was.
Ik zou zeggen volgend jaar weer…….

Groeten Ruud Zijlstra

De Marathon III

Hierbij het laatste deel van mijn belevenissen richting de eindstreep van de Marathon van Rotterdam.

Na de mooie ervaring in Groet, waar ik mijn eerste 30 km liep, toch wat meer last van mijn enkels gekregen. Op advies van de Fysio (Jeroen Ooijevaar) meer onverhard gaan lopen en meer gaan fietsen. Het volgen van het trainingsschema wordt steeds zwaarder. Op zondag 22 februari stond een lange duurloop van 30 km op de planning. Een lange afstand paste ook niet in het schema van Amber Schoen, maar een run-bike-run wel! Zo hebben wij samen met de trainingsmaatjes toch wat kilometers gemaakt en genoten van hun gezelschap. Helaas daarna de griep gekregen en een weekje uitgeschakeld. In gedachten veel met de loopmaatjes en mijn schema bezig geweest. Zou dit het einde van mijn ambitie betekenen om de finish te halen?

22 maart stond de langste duurloop op het schema: 35 hele kilometers! Ik was net weer min of meer hersteld van de griep. Er waren meer mensen die het moeilijk hadden en dus met een kleine groep afgesproken bij de club. In Groet was alles lekker gegaan maar hier waren de kilometers afzien. Na 30 kilometer kon ik echt niet meer; ik was stuk. Ik kan de man met de hamer herkennen dacht ik...
Dat was schrikken, Ik zou over een kleine drie weken nog 12 kilometer verder moeten lopen! Die weken heb ik de positieve herinneringen aan Groet proberen vast te houden en de rest proberen te vergeten. Ik heb getracht ook de rust te pakken en te lachen om de kleinere aantallen kilometers die op het schema stonden (maximaal 60 minuten lopen).

Zaterdag 11 april begon voor ons het feest! Omdat we bang waren te veel feestvreugde te missen en een paar van ons geen e-mail hadden gehad met hun startbewijs, zijn we 's morgens al naar Rotterdam vertrokken. Met vier auto's achter elkaar aan richting Rotterdam. Na wat koolhydraten bij La Place en even zoeken naar een parkeergarage, stonden we onderaan de Erasmusbrug!

Als eerste de startnummers opgehaald. De verwachte drukte was er niet en eigenlijk hadden we binnen 30 minuten alles geregeld. Hier was alles in ieder geval al goed georganiseerd.

Nu mogen jullie best weten dat mijn vrouw en ik voor onze vakanties liever kiezen voor een hotel met een extra ster dan voor een hostel, maar goed. Het was knus. Op één kamer vier stapelbedden, dus plaats voor acht man. Sinds mijn diensttijd niet meer meegemaakt!
Doordat wij zo op tijd waren, hebben we flink wat tafelvoetbal gespeeld. Vooral onze meelopende trainer Ruud Groenhuijzen bleef ons aansporen om ´actief´ te zijn. In ieder geval veel lol gehad en de tijd vloog door onze vingers.

Het diner was bij een vestiging van het ons bekende restaurant Vapiano. Hoewel je normaal zelf in de rij mag staan, omdat de pasta's vers voor je worden gemaakt, konden we blijven rusten en kregen we een uitstekende proeverij aan gerechten. Rob Schut, complimenten weer!

Na dit overweldigende diner zijn we vroeg naar bed gegaan. Hoewel Bertho zijn best heeft gedaan met een bedtime story, was de nachtrust niet optimaal. Een kamergenoot die naar het toilet moest, een tram, auto of Rotterdams uitgaanspubliek; factoren die zorgden voor een onrustige nacht. We waren hierdoor wel vroeg wakker!

Voor de start sprak ik mijn vrouw nog even om mij succes te wensen. Daarna snel naar de start om naar Lee Towers'

aanmoedigingssong te luisteren. Voor alle zekerheid hadden we een gedeelte van de tekst op ons shirt laten drukken, dus meezingen was geen probleem. Ik had met Simone de Rooij van Westen de afspraak dat we zouden proberen dezelfde tijd te lopen. Peter Sebel ging dat ook proberen, maar dat was gezien

zijn voorbereiding wat twijfelachtig. Na de start komt al snel de Erasmusbrug in beeld. Wat een belevenis! Peter moesten we loslaten, maar Simone en ik vervolgden onze weg op ons schema van circa 06:20 per kilometer. Ik kan zeggen dat we tot de tweede keer de Erasmusbrug lekker hebben gelopen. Ons tijdsschema hebben we losgelaten in verband met de drukte, maar het was genieten! Na de Erasmusbrug voor de tweede keer te hebben gepasseerd, de tunnel in. Hier moesten Simone en ik elkaar loslaten. Ik dacht nog voldoende energie te hebben en liep redelijk lekker en Simone had het na twee pitstops wat zwaarder. Dat was rond het 28 kilometer punt. Vlak daarna komt logischerwijs het 30 kilometerpunt. Ik zag daar onze Henk Dekker lopen en dacht: wat heeft hij het zwaar, ik loop vlak achter hem. Na een kilometer of twee gekeken te hebben waar ik toch naar rechts kon, drong het tot mij door...

a. ik liep alleen;
b. ik liep bij het 30 kilometer punt toen ik Henk zag en Henk liep bij het 40 kilometer punt;
c. ik moest nog een grote ronde om het park buiten de stad maken;
d. ik moest nog ruim 10 kilometer!
e. ik moest nog ruim 10 kilometer!!!

Ik had de man met de hamer toch niet herkend. Ik kreeg het enorm zwaar. Eerst geestelijk en al snel ook fysiek. Wat deden mijn benen en knieën zeer! Nu was het doorzetten en niet toegeven aan het gevoel om te gaan wandelen. Ik passeerde ondertussen twee medelopers, die ik helaas niet meekreeg. Ongeveer 7 kilometer voor het eind zag ik Arie van Hinte, die ondanks dat hij het zwaar had, wel kon aanhaken bij mijn groter wordende gezwoeg en afnemende snelheid. Wat was het fijn om afleiding te hebben. Na een krampscheut moest Arie even

rekken vlak voor het einde. Ik mocht van hem doorlopen en heb dat, gedragen door alle omstanders en het enthousiaste publiek, gedaan. De emoties werden steeds groter en bij het zien van mijn vrouw langs de route en het naderen van de finish met al die mensen, zorgde voor een zeer bijzondere ervaring. Wat was het geweldig om dit mee te maken, de eindstreep te halen, niet op te geven en een medaille omgehangen te krijgen.

Wat was het ook fijn om bij de finish te horen dat iedereen die gestart was, de marathon ook uitgelopen had! Ik was dus deelgenoot van een grote groep toppers!

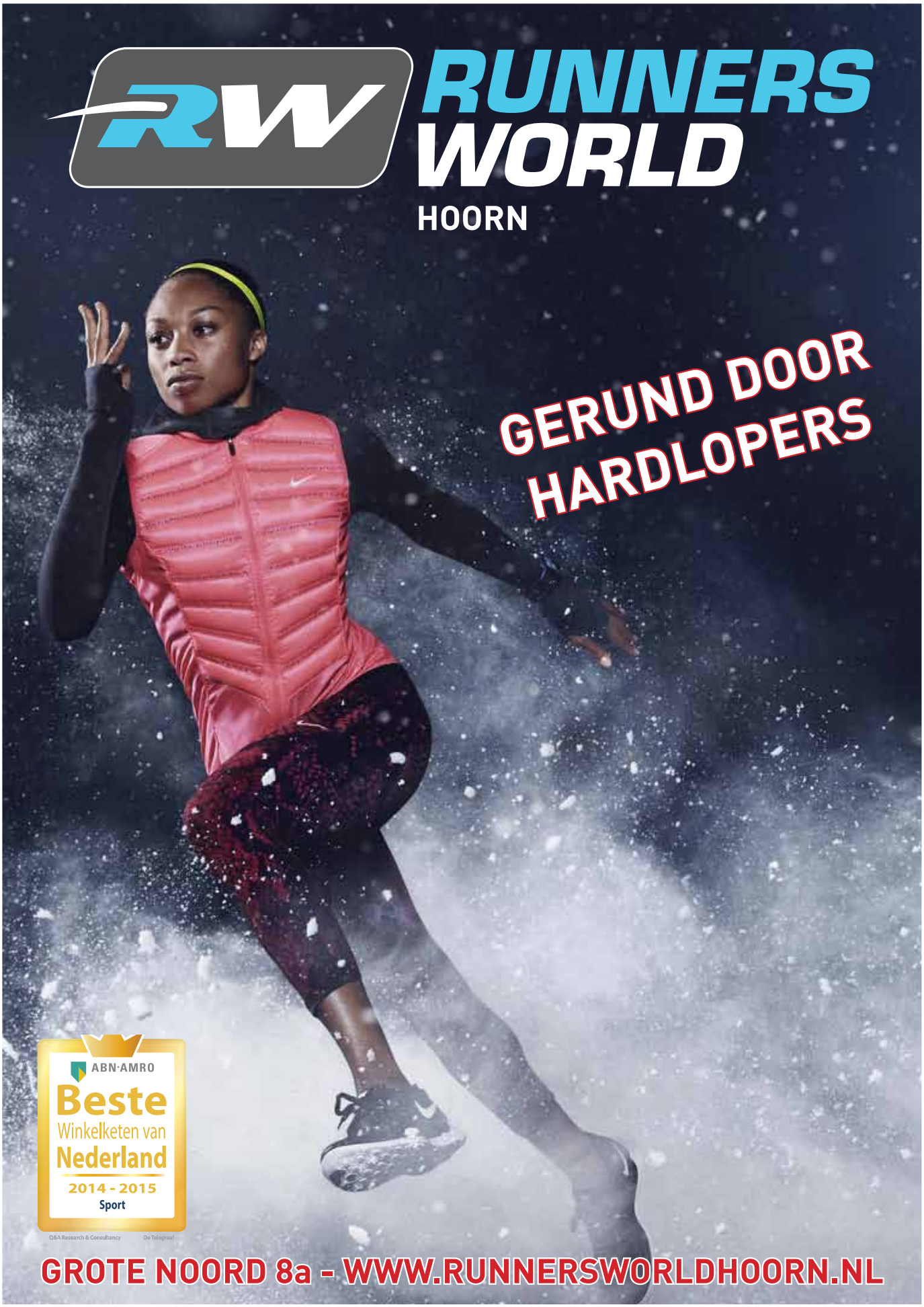
De terugweg naar de auto was lang en moet er voor mijn vrouw en alle omstanders hebben uitgezien als een uitje van een bejaardenhuis. Wat liepen Harry, Arie en ik moeilijk. Thuis lekker bijgekomen en maandag een mooie terugkomavond gehad met onder andere zelfgebakken cake van Simone en de nodige Texel biertjes (was een belangrijk gespreksonderwerp tijdens de loopjes). Ik vertok de volgende dag naar het mooie eiland Texel om bij te komen. Na dinsdag kon ik zelfs weer redelijk normaal de trap op en ook weer af.

Tijd was voor mijn eerste marathon, zo had ik vroeg in de trainingen al besloten, niet belangrijk. Ik ben trots op mijn eindtijd van: 04:41:46!

Hierbij maak ik graag gebruik om mijn vrouw Sandra Veldhuis, alle loopmaatjes, Ruud Slippens (massages) en Jeroen Ooijevaar (fysio) te bedanken. Zonder hen had ik het zeker niet gered. Inmiddels kan ik zeggen: op naar de volgende!

Met sportieve groet,

Dennis Bruin


RW
RUNNERS WORLD
HOORN
GERUND DOOR HARDLOPERS
ABN·AMRO
Beste
Winkelketen van
Nederland
2014 - 2015
Sport
GROTE NOORD 8a - WWW.RUNNERSWORLDHOORN.NL

Nog net geen 18 maar wel aan de alcohol...!

Jubileumfeest LGH weer ouderwets gezellig

Wat in de afgelopen jaarvergadering al werd aangekondigd (en veel eerder werd voorgesteld en eigenlijk al bedongen…!), vond plaats op zaterdag 25 april jl.
17,5 jaar Loopgroep Hoorn werd luister bijgezet met een heerlijk swingend feest in de gezellige en zeer geschikte ruimte van Huis Verloren. En hoewel nog net niet 'volwassen', zorgde het feestvarken er echt wel voor dat de alcohol rijkelijk vloeide.

Talent of trainen?

Aan een vereniging met zoveel enthousiaste leden (en ook met ruim voldoende budget in kas) kun je het organiseren van een geslaagd feest wel overlaten. Blijkbaar hebben lopers (en met name de leden van de feestcommissie dus) dezelfde 'drive' voor het gaan van een ".. hier is dat feestje.." als voor het neerzetten van een goede tijd over een bepaalde afstand. Maar dan wel met één verschil….Voor dat laatste wordt wekelijks getraind en zo'n feestavond neerzetten komt gewoon uit het vuistje.

Aan contact gewonnen in Huis Verloren

Voor een Hoornaar (een Importhorinees dus) als ik, was het de kennismaking met een verrassende locatie waar het goed feesten is. En waarschijnlijk spreek ik dan niet alleen voor mezelf maar voor bijna iedereen van de ruim 150 aanwezigen.
De eigenlijke binnenruimte was gereserveerd voor lekker aan de bar hangen (voornamelijk mannen) of natuurlijk swingen op de funky muziek van de band Skytrain (voornamelijk vrouwen).
Gezien de opkomst was er ook gezorgd voor een partytent waar je rondom een vlammend kacheltje lekker kon kletsen. Te vaak is daar tijdens en rondom de trainingen immers geen tijd voor.

En geef nou zelf maar toe, niet in de runners outfit, brengt gemakkelijk andere onderwerpen ter sprake dan ons aller hobby. Voor de aanwezige partners wel zo gezellig en zo konden zij tegelijk van nabij meemaken of en hoe een hardloper nou echt verschilt van een 'normaal' mens. Kortom,deze feestavond bood inderdaad veeeel meer dan alleen het bekende loperslatijn.

En dat daags voor de Koningsloop

Dat gezelligheid geen tijd kent, en ook hardlopers wel van een feestje houden, bleek uit meer dan alleen de opkomst. Er werd gekletst, gelachen, gedanst en gedronken tot in de kleine uurtjes.
Normaalgesproken is dat geen probleem maar de avond voor een belangrijke wedstrijd, zoekt een hardloper doorgaans bijtijds zijn of haar bed op.
Echter, niet dit keer en dat met onze eigen Koningsloop voor de deur. Al halverwege de avond werd duidelijk dat de combinatie van feestavond- eigen clubloop, bij vele aanwezigen de ware Olympische gedachte opriep; 'Meedoen is belangrijker dan winnen'. Of dat nou sloeg op de feestavond of de Koningsloop, is waarschijnlijk voor meerdere uitleg vatbaar (al was het aantal feestgangers dat ook die 26e april aan de start verscheen, meer dan noemenswaardig).

Trouw aan haar uitganspunt!

En zo kom je uiteindelijk toch weer uit bij het motto waarmee de LGH ooit is opgericht: een sportieve gezelligheidsvereniging maar zeker een gezellige sportvereniging die hard op weg is naar haar vierde lustrum (en weer zo'n feest om dat op te luisteren).
Feestcommissie en bestuur bedankt en we tellen af naar 2017!

TOPPRODUCTEN VOOR DE RUNNINGSPORT

Sport Center Bouchier

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

Rotterdam Marathon (Sportrusten)

12 april 2015,
een datum die al vanaf november 2014 in mijn agenda omcirkeld stond.
De dag dat aan de lange voorbereiding en het zenuwen kweken een einde kwam.
De dag dat het er echt van zou komen, de Rotterdam Marathon!

Vol goede moed stap ik de dag ervoor in de auto om richting Rotterdam te vertrekken.
We hebben een hostel geboekt op een kleine 10 minuten lopen van de startlocatie. Afgesproken is de middag lekker voor jezelf te hebben. Ik gebruik die tijd om naar de marathon expo te gaan en daar mijn startnummer op te halen en even rond te neuzen.
We worden rond de klok van vijven verwacht bij Vapiano waar we met de hele groep gaan eten. Zoals we al eens eerder hebben ervaren, tafelen we heerlijk en heeft Rob Schut alles weer perfect geregeld, waardoor dank. Met een meer dan voldaan gevoel gaan we na het eten op weg naar het hostel, we moeten tenslotte wel een goede nachtrust hebben...

Ondanks de vreemde omgeving slaap ik prima. De volgende ochtend staan we vroeg op en nemen we uitgebreid de tijd om te ontbijten. Het is raar maar de zenuwen beginnen pas op te spelen als ik na het ontbijt bezig ben om de loopkleding aan te trekken. De start is al om 10 uur en het zal door de drukte erg lastig zijn om bij de startvakken te komen. We komen mooi op tijd bij het meeting point waar we de rest van de groep treffen. Iedereen is zichtbaar gespannen dus dat is een mooie reden voor een groepsfoto, we staan er met ons allen gekleurd op!
We lopen door naar het startvak en wachten op wat komen gaat. Tijdens het babbelen met de medelopers besluit ik om de eerste kilometers met Dirk Draaisma mee te lopen. We hebben beiden hetzelfde tempo voor ogen. Best grappig om over tempo te praten als je al maanden alleen maar in hartslagen mag/kan denken. Ervaringen van de trainingen geven me echter de moed om een tijd per km te bepalen en die komt overeen met Dirk. Het duurt lang, heel lang voordat we mogen starten. Uiteraard horen we Lee Towers zijn lied zingen en om 10:20 mag startvak 3 naar de startlijn, eindelijk is het zover!!! Snel nog het zenuwplasje wegbrengen en dan gaan we...

Het is druk, heel druk en ik heb moeite om tussen alle andere deelnemers mijn pad te vinden. Inhouden, versnellen, stap links, stap rechts, slalommen en mensen ontwijken, kosten me erg veel moeite en energie. Als sportrustenloper heb ik een schema meegekregen dat eigenlijk meteen al overboord kan. Heb is zo druk dat de eerste 6km al voorbij zijn voordat ik mijn eigen tempo kan oppakken en mijn hartslag het niveau bereikt dat zou moeten. Het maakt me onrustig dat daarna de hartslag doorschiet tot boven de waarde voor de komende 24 km. Dat belooft wat…

Ik besluit na wat gepieker om dit tempo vast te houden, het voelt goed en ik loop nog steeds samen met Dirk. Ondanks dat we niet veel praten met elkaar, beleven we dit evenement wel samen. Zoveel mensen langs de kant die aanmoedigen, de hele stad leeft met ons mee! We lopen allebei met een Loopgroep Hoorn shirt en dat wordt gezien! Echter, één reactie op onze kleding zal me echt altijd bij blijven. Een man met megafoon ziet ons lopen en roept luid:'' Dirk en Nick, kom op, heel Hoorn is trots op jullie!!'' In één woord prachtig!!
Het geeft ook vleugels, merk ik. De kilometers gaan redelijk snel voorbij en ineens lopen we weer de kenmerkende brug op en hebben we er al 27 km op zitten. Het gaat lekker en vanaf nu komen de onbekende kilometers, ik heb nog nooit verder gelopen dan dit.
De meute aan kant van de weg is hier massaal en voor ik het weet komen we bij het beruchte 30 km punt. Iedereen heeft ervoor gewaarschuwd, vanaf dan wordt het pas een marathon! We zien dat steeds meer lopers wandelen of rekken en misschien wel uitvallen, het is echt het 'man met de hamer' punt.
Gelukkig blijven Dirk en ik van die man gespaard hoewel het lijf er rond de 39 km toch wel over uit is dat het nu wel bijna genoeg is. Nog even bikkelen en dan is daar het moment dat we de Coolsingel oplopen. Vanaf hier is het nog een kleine 200 meter tot de finish en die weet ik zelfs met een versnelling af te leggen: ik wilde gewoon heel graag klaar zijn…! ;-)
Het zit erop, ik heb het gedaan!! We hebben het gedaan!!

Ik vond het een machtig avontuur om mee te maken en mijn honger naar meer is gevoed. Dit was de eerste maar vast niet de laatste!!!
Rest nog wel om de balans op te maken tussen traditioneel voorbereiden en het principe van het sportrusten: ik zeg een dikke 1-1!! Van alle mensen die dit avontuur zijn aangegaan, hebben we helaas één uitvaller gehad.
Ruud, deze marathon draag ik op aan jou! Bij de volgende uitdaging ben je gewoon weer van de partij!! OP naar het volgende avontuur! (maar eerst alle pijntjes laten genezen ;-))

Met sportieve groet,
Nick Loos

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

Hallo allemaal,

Tja, dan wordt je gevraagd of je het stokje wilt overnemen om een stukje te schrijven voor het clubblad. Ach het moet er toch eens van komen dus dan nu maar. Eens kijken of ik zoveel woorden op papier kan zetten en tja wat heb ik eigenlijk allemaal te vertellen? Ik lees wel iedere keer de ingestuurde stukjes trouw omdat het leuk is om wat meer over iemand te weten te komen of om iemand te leren kennen. Er zijn namelijk zoveel leden dat ik zeker niet iedereen ken en er komen er nog steeds meer bij. Daarom zal ik mezelf eerst maar eens gaan voorstellen.

Ik ben Corrien Anthonisse, 48 jaar en getrouwd met Frans. We hebben twee kinderen, een zoon van 17 en een dochter van 14 en wonen in Hoorn. Ik zit dus midden tussen de pubers maar vind het tot nu toe alleen nog maar gezellig…. hoewel ik ze af en toe ook wel achter het behang kan plakken hoor!

Een van onze hobby's is op vakantie gaan en dat doen we dan ook zo vaak als het kan. We zijn nu net terug van een weekje fietsvakantie op en in de buurt van Ile d'Oleron in Frankrijk.
We hebben gemiddeld zo'n 50 km per dag gefietst, met bepakking! Het was heerlijk en voor herhaling vatbaar! In de zomervakantie gaan we vaak 4 of 5 weken weg. Vroeger hebben we meerdere fietsvakanties gedaan, ook nog toen de kinderen klein waren. De afgelopen jaren ging de zomervakantie richting Zweden maar dan met de auto. We zijn echte tentkampeerders en ik zou voorlopig nog niets anders willen. Al moet ik wel zeggen dat vergeleken met vroeger, we sinds we kinderen hebben, het inmiddels een soort volksverhuizing is geworden.
Tegenwoordig slepen we van alles mee en dat past precies in ons sloepje dat we ook mee nemen. Mijn man roept iedere keer weer: "beste karretje ooit!" En het voordeel is ook nog dat we daar lekker kunnen varen en op onbewoonde eilandjes vuurtjes stoken en knakworsten klaar kunnen maken. We zoeken dus vaak een camping met genoeg vaargelegenheid en een eigen aanlegsteiger.

Deze zomer gaan we het weer eens anders doen en op de bonnefooi richting Italië om eens wat cultuur te gaan happen. We willen starten in Toscane en via Rome eindigen in Napels/Pompei. Misschien ook nog even door Oostenrijk om wat bergwandelingen te maken….. we zien het wel. Ook zijn we trouwe wintersporters en gaan we eigenlijk wel ieder jaar richting Oostenrijk.
Inmiddels ben ik de langzaamste en doe ik mijn best om de anderen bij te houden. Maar het blijft heerlijk om de hele dag buiten sportief bezig te zijn. Zoals jullie zien ben ik niet echt een strandtype, daar heb ik de rust niet voor, hoewel ik me wel kan vinden in een combinatie van een actieve ochtend met een relaxmiddag met zon, boek en drankje.
Tsja en dan heb ik natuurlijk nog een hobby en dat is hardlopen.

Vroeger vond ik hardlopen echt vreselijk en dacht dat is echt niets voor mij! Maar mijn vriendin Judith kwam met het idee om ons aan te melden voor de 'Start to Wijkenlopen'. Ik denk dat dat in 2011 was. Ik dacht 'ach', waarom ook niet, laten we het maar eens proberen. We hebben ons toen opgegeven en zijn eigenlijk niet meer bij Loopgroep Hoorn weggegaan. De Start to Wijkenlopen clinic bleek zo gezellig en daar kwam ook nog eens bij dat ik uiteindelijk toch wel 5 hele kilometers achter elkaar kon lopen.
Een mijlpaal voor mij! Het jaar daar op heb ik meegedaan aan de clinic voor de 10 kilometer en die ook volbracht. En sindsdien ben ik toch een beetje met het hardloopvirus besmet geraakt. Niet dat ik het doel heb om echt lange afstanden te lopen en scherpe tijden neer te zetten maar ik vind vooral de gezelligheid tijdens het lopen en bij de Loopgroep erg leuk. Inmiddels doe ik voor de 3e keer de clinic voor de 10 kilometer en hebben we een gezellige groep met elkaar. Als jullie dit lezen hebben we met een groep de Alkmaar City Run by night gedaan die op 13 mei was. Op dit moment ben ik erg benieuwd hoe gezellig dit gaat worden. Heb er veel zin in en misschien nog wel meer in de afterparty. Helaas ben ik op dit moment wel geblesseerd maar hoop dat deze 5 km toch gaan lukken zonder al te veel pijn zodat ik ook de trainingen weer kan hervatten voor de 10 km. Gewoon langzaam aan en vooral genieten van alles om me heen. Mocht het herstel niet lukken, kom ik jullie zeker allemaal aanmoedigen tijdens de Hoornse Marathon op 7 juni!

Zo, dan rest mij alleen nog om het estafettestokje door te geven aan Jelly Althuis!

Corrien Anthonisse

Reanimatie/AED-cursus

Op 12 Mei kwamen 10 leden van de loopgroep, waaronder veel trainers, bij elkaar in het gebouw van Dirk Exalto om de herhalingscursus te volgen van de reanimatie.
Vorig jaar zijn Elly Bronner en ik begonnen om deze cursus te geven voor de loopgroepers. Hiervóór werd dit steeds uitbesteed, maar aangezien wij zelf BLS-instructeurs zijn, wilden wij dit zelf organiseren. Wij vonden dit erg leuk om te doen en volgens ons waren de cursisten ook enthousiast en behaalden allen een heus certificaat. Dit jaar mochten ze op herhaling komen. Na wat korte herhaling d.m.v wat stellingen en vragen mocht men weer 'los' op de poppen. Een ieder kwam er toch wel achter dat een verplichte herhaling 1 x per jaar helemaal niet verkeerd is. Hoe vaker er geoefend wordt hoe beter je weet wat je moet doen in geval van een circulatiestilstand.

Dat is ook de reden dat we voor de loopgroep nu zelf een reanimatiepop aangeschaft hebben. De bedoeling is om hem af en toe na de training neer te leggen in de kantine zodat er geoefend kan worden. Het mooiste zou zijn om ook een trainings-AED aan te schaffen. Doordat wij best wel geld uitsparen door de cursus in eigen beheer te houden lijkt mij dat geen verkeerd plan. Leuk punt voor de jaarvergadering volgend jaar.

Op 19 mei volgden 6 cursisten een nieuwe cursus. Ook deze zijn allemaal geslaagd en ontvangen binnenkort een certificaat. 10 september volgt er nog weer een herhalingscursus.
Elly en ik vinden het erg leuk om te doen en hopen hier nog een tijd mee door te gaan.

Volgend jaar organiseren wij bij voldoende animo weer een nieuwe cursus en in ieder geval herhalingscursussen.

Marjella de Jong-Bouwhuis

Wist U Dat...

Door **Ed Meunier**

…de in het vorig nummer geplaatste foto aanvankelijk geraden was door opnieuw Dorette Wijnhoud. Doch zij veranderde de naam nadat zij de persoon op een trainingsavond had gezien. Het is zeker Rogier Hoekema mailde zij mij. Was zij maar bij haar eerste opgave gebleven want het guitige ventje was inderdaad Dirk Exalto. Dus de wijn blijft op voorraad doch Dorette blijft wel het klassement aanvoeren.

…de bijgaande zomerse foto niets aan duidelijkheid overlaat. Niet onvermeld mag blijven dat de twee letters welke getrokken zijn wederom de E en de O zijn. Dus kom maar met de oplossing op info@loopgroephoorn.nl

…origineel zijn, vooral van toepassing is op de broer van Theo Danenberg. Die is van plan met zijn tractor een trektocht naar Portugal te maken. Hij maakt het nu wel heel bijzonder door met zijn tractor in het Amsterdamse magazine Metro te verschijnen. Dit is nog door niemand gedaan en maakt het gebeuren derhalve heel apart.

…de schilder van het woord Swaf in plaats van Soif niet toegerekend mag worden aan onze vakman Theo Danenberg.

…de ziekenboeg de afgelopen tijd o.a. gevuld is geweest met Hans Appel en onze oude vertrouwde barman op de woensdagavond Piet Visser. Ze zijn beiden nu herstellende, echter, heeft Piet nog een paar nierstenen in zijn lijf die er nog uit moeten.

…wij drie nieuwe bezorgers/bezorgsters van onze clubbladen welkom mogen heten: Martin Lokman, Theo Danenberg en Bartina Schepers, wij wensen jullie veel mooi weer toe!

...Marjan Herrema en Esther van Doorn zijn toegetreden tot de redactie van ons clubblad.
Zij zijn al enthousiast bezig met het bedenken van nieuwe ideeën voor het clubblad.

…Piet Jong naast zijn administratiekantoor ook verhuisactiviteiten ontplooit. Rian Drommel heeft er al gebruik van gemaakt.

…dezelfde Piet Jong zich opgeworpen heeft als sponsor voor de komende Dam-tot-Damloop in september a.s. Dit voor het merendeel dames van de woensdagochtendgroep die onder de bezielende leiding van trainer Erik van der Oord ongetwijfeld tot ongekende hoogtepunten gevoerd zullen worden.

…onze loopgroepers best wel veelzijdig zijn. Als er al geen loopje is zie je ze wel op de fiets rondcrossen. Zo zijn Jos, Carin, John en Ferdy gesignaleerd in de Ronde van Noord-Holland en werden afstanden afgelegd van 150 en 100 km. Chapeau.

…ook wordt vermoed dat Lex de Boer even het lopen voor het lopen heeft gehouden en ook is gaan fietsen of rollerskaten. Wij missen hem in het kilometerklassement.

…wij U ook in dit zomerse nummer een drietal leden kunnen presenteren die de 10 jaar lidmaatschap gehaald hebben. Dat zijn Timo Perger, de man op de 5-fingershoes, vervolgens Arne van der Schuit welbekend bij de Opel en onze "pannen en bestekman" Wim van Berkum.

… door de warmte Leo Dirks niet met zijn maat naar Spanje/Portugal gaat fietsen doch nu in juni a.s. dezelfde afstand, namelijk in totaal zo een 2000 kilometer aflegt naar Denemarken en als uiterste punt gepland heeft de kop van Jut(land). U kunt nog met hem mee.

…na het verschijnen van dit nummer de Hoornse Marathon alweer achter de rug is. Door vakanties kon ik er niets over schrijven; hopelijk staat er elders een artikel.

…over vakantieperikelen gesproken; mijn zwager was een paar maanden geleden op de Filippijnen en werd tijdens een wandeling aangevallen door een waterbuffel met grote horens. Dat beest nam hem goed te pakken en dat resulteerde in een geheel open arm aan de linkerzijde. Met een ambulancevlucht naar Nederland gevlogen en gelukkig verloopt de genezing prima. Uit kwaadheid is hij overgegaan van rundvlees naar buffelkoteletten!

…voor sommigen ons 17,5 jarig bestaan niet in optimale vreugde is verlopen. O.a. Marco en Amber Schoen missen geld en sieraden en onze Dirk Exalto is wat later op de avond tijdens een toiletstop uitgegleden en heeft daarbij zijn rechterpols gebroken.

…heel veel leden zijn euvel ook hebben kunnen waarnemen bij de recente Exaltbizz Koningsloop. Maar ook verloopt zijn genezing prima en kan hij zelfs weer aan hardlopen doen.

…eind maart een omzetrecord in de kantine werd geboekt. Na sluiting stond de teller op 64 koppen koffie en 25 kopjes thee. Zowel onze penningmeester als die van HRTC zullen in hun nopjes zijn.

… wij alle geblesseerden een spoedig beterschap toewensen en alle leden en hun familie een fijne zomer.

BEDANKT

Hallo Loopgroep Hoorn.
Langs deze weg wil ik jullie bedankenvoor de belangstelling en fruitbak tijdens mijn ziekte.

Vriendelijke groet
P.Visser

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