LOOPGROEP HOORN

oktober 2015 jaargang 17, nummer 69

- HUN EERSTE DAM TOT DAMLOOP. GEFELICITEERD MARLOES EN PAULA!!!

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:
Willem van der Tak
Marjan Herrema
Esther van Doorn
clubblad@loopgroephoorn.nl
Sluitingsdatum 25 nov. 2015

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Van de Voorzitter

Het jaar is al weer 9 maanden oud en we zijn het laatste kwartaal van 2015 ingegaan. En wat is er al enorm veel gebeurd. Bijna teveel om op te noemen maar ik wil toch een aantal zaken vermelden.
Nog voor de vakantie was er een workshop 'Assistent Looptrainer' van de Atletiek Unie, waaraan vijf mensen van de Loopgroep hebben meegedaan en die allen met succes zijn geslaagd. Uit naam van het bestuur kon en mocht ik Paola van Stralen, Dennis Bruin, Jean-Marc Bouman , Rob Schut en mijzelf (!) feliciteren met deze prestatie. Het is dan ook fijn te weten dat enkelen van hen zullen doorgaan met het gaan geven van trainingen.

Afgelopen 23 september is er op woensdagavond afscheid genomen van Stan Liebrand. Hij heeft vele jaren met plezier trainingen gegeven. Helaas heeft hij gekozen voor het mooie Brabant en het bestuur wenst hem het allerbeste!
Start to run Run 2 is al even aan de gang en is inmiddels de eindfase ingegaan. Marco en Jean-Marc hebben samen een mooie groep van 20 lopers kunnen bedienen. Wellicht dat er ook dit jaar weer verlenging volgt zodat de lopers die door willen gaan bijvoorbeeld kunnen worden klaargestoomd voor de Eenhoornloop op 8 november. Dit was, is en blijft onze bekendste clubloop, volledig georganiseerd door Loopgroep Hoorn en mogelijk gemaakt door een vast team van vrijwilligers en sponsoren.

Met de vakantie achter de rug zie je ook dat veel mensen weer terug komen om op de baan te trainen en gezellig te praten over wat de plannen zijn voor de aankomende periode. Ook vanuit de Clinics zijn diverse mensen doorgegaan om de Dam tot Damloop te volbrengen. En met succes, wat blijkt uit het groot aantal Loopgroepers dat de finish wist te behalen en daarmee een mooie prestatie neerzette. In het bijzonder Sander Groot die in zijn categorie een prachtige derde plaats wist te bemachtigen.
De Feestcommissie is intussen ook druk bezig met de voorbereidingen van 'het Oktoberfeest'! Blijf de site in de gaten houden of het aanplak biljet in de kantine.
Voor de vrijwilligers wordt er net als vorig jaar op vrijdag 20 november een gezellige avond georganiseerd. De uitnodigen hiervan zullen naar de personen in kwestie worden verstuurd. Want zonder hun inzet en de sponsoren kunnen wij immers niet waarmaken wat we als vereniging nu allemaal te bieden hebben. Daarom wil ik nu al iedereen bedanken die zich inzet voor de vereniging en dit belangeloos doet. Maar daarbij vergeten we ook zeker de leden niet want zonder hen zouden we per slot van rekening geen vereniging hebben!
Ik sluiten af met tegen iedereen te zeggen 'geniet en loop met plezier! Jullie samen maken onze vereniging tot wat die is en waar die voor staat: gezellige sportiviteit en sportieve gezelligheid!'

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).

Start to Run 2015

Start to Run Najaar 2015, het wekelijkse hardloopfeestje voor atleet en trainers.
Nu is Start to Run inmiddels niet meer weg te denken van de baan, 2 maal per jaar denderen de beginners en herintreders vol passie hun meters. Toch blijft het voor iedereen altijd weer een avontuur van ontdekken en nieuwe indrukken.
Techniek vanaf de grond af aan opbouwen en van 0 tot 100% in 7 weken, een supergave uitdaging.
Sinds enige tijd zijn we bij Loopgroep Hoorn wat dwars met het leerboek van de atletiekunie en met veel succes. Al vanaf training 1 wordt er gewerkt met de complete techniek, zodat er geen zaken meer worden afgeleerd maar er louter wordt gebouwd en bijgepunt.
Vanaf 5 september zijn Jean-marc en Marco druk bezig de bijna 20 atleten te drillen in de o zo gewenste vorm. En dat plezier dat startende lopers hebben en soms de complete verwondering dat je lichaam veel meer kan dan je wist, hoe gaaf.
De testkilometer zit inmiddels in de benen en het huiswerk wordt braaf gemaakt…
Door de specifieke aanpak van voorzichtig opbouwen en een juiste keuze voor tempo zorgt ervoor dat er een hoog slagingspercentage is van atleten die de streep halen.
Zoals ook vaker gebeurd gaan we met Start to Run ook buiten de baan. Nog echter en als het weer ook meezit nog een tikkie leuker, zie de foto's.
Ook dit jaar proberen we weer een vervolg te geven aan STR. Start to Run 2 is al een aantal jaren een bekend vervolg naar een wegwedstrijd. In het najaar kiezen we uiteraard voor De Eenhoornloop op 8 november en zal voor een aantal de 5 km en voor een enkeling zelfs een 10 km de vuurdoop zijn.
Dus als jullie als trouwe hardlopers die vrolijke groep voorbij zien lopen denk dan eens aan een vriend of familielid die je het hardlopen ook zo gunt. In het voorjaar starten we gezellig opnieuw!

Marco Schoen

Even voorstellen:

Velen van jullie zullen ongetwijfeld gehoord hebben van Buurman&Buurman.

Wie zijn wij nou eigenlijk? Wij zijn Edwin de Jong en Michel Koopman, alias Buurman&Buurman.
Wij wonen al zo'n 13 jaar naast elkaar in de wijk Kersenboogerd. Wij ondernemen veel samen zoals, klussen in en om het huis, tuinieren, gezellig een hapje eten, avondje stappen..enz..enz..uiteraard altijd met de nodige dosis humor..we hebben inmiddels al een hoop samen meegemaakt. En nu ook wederom weer met het hardlopen bij de Hardloopgroep Hoorn.
Wederom? Jazeker..enkele jaren geleden waren wij er ook al…echter toen was onze discipline niet voldoende aanwezig om wekelijks te komen trainen. En voor je het weet zit je weer elke avond op de bank (steeds verder onderuit gezakt, of zelfs liggend) met niet 1 koekje..maar soms wel meerdere.. koekjes… Voor een keer best lekker maar dus niet heel gezond! Tja, en toen kwamen we toch maar weer tot de conclusie dat we wat actiever moesten gaan worden. En daarom hebben we samen besloten maar weer naar de Hardloopgroep Hoorn te komen. Begin dit jaar hebben we ons vol goede moed ingeschreven voor de 10 km clinic.
Bij de 10 km clinic bemerkten we al gelijk een groot verschil met een aantal jaren geleden, andere trainers die vol enthousiasme en plezier te werk gaan, afwisselende trainingen aanbieden. En mede door enkele andere vrijwilligers ook nog eens een goede communicatie (door middel van mail) afstemden met de clinicers. En wat nog het mooiste was, we bleken een hele gemotiveerde en leuke groep te hebben met de 10 km clinicers. We kregen al snel te horen dat we ook een Facebook account moesten aanmaken zodat je ook via dat kanaal info kon gaan delen met elkaar. Buurman&Buurman waren tot op dat moment nog niet zover... uiteindelijk hebben we ook maar een Facebook account aangemaakt. Mede hierdoor hebben wij

de saamhorigheid in de groep nog hechter proberen te maken..en dat is volgens ons wel gelukt..we hebben inmiddels een hoop vriendjes en vriendinnetjes erbij.;-)
Hardlopen is voor ons inmiddels een wekelijks uitje geworden, buiten het sportieve heeft het ook absoluut een sociale bijkomstigheid. Met een beetje humor en gezelligheid heb je altijd een leuke training. We hebben inmiddels al meerdere keren de 10 km. gedaan bij diverse wedstrijden en laatst ook de 16,1 km. van de Dam tot Dam.
We zijn zeer benieuwd waar onze grens ligt qua afstand. We houden jullie op de hoogte, tot de volgende keer!

Gr. Buurman&Buurman.

RunColor.

Custom made Sportswear 100% Fair Trade

De kleurigste sportkleding van Nederland.

M. info@runcolor.nl T. 06-466 36 906 Jan Doodeman

"Je persoonlijke loopkleding, met eigen opdrukken, in elke kleur, je naam op je shirt, een pakkende tekst. Ik kan het allemaal voor je verzorgen" info@runcolor.nl

KIJK OP DE FACE BOOK PAGINA "Jan Doodeman" NAAR DE VELE ONTWERPEN

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

ROBOCOP

Na een aantal jaren als Manke Nelis te hebben rondgelopen, heeft Marco eind juli een nieuwe heup gekregen.
Bij de aflevering 50 jaar geleden hadden ze niet zo best op dit schattige kereltje gelet. Heupkop en kom waren niet mooi op elkaar aangesloten waardoor slijtage op de loer lag. Tegenwoordig lossen de hooggeleerde witjassen dit op door de jongelingen een spreidbroek aan te meten.
Vijf jaar geleden antwoordde de specialist op Marco's vraag of hij met artrose in zijn heup nog kon blijven hardlopen dat hij vanzelf wel terug zou komen als het nog meer pijn zou gaan doen.
Met groen licht heeft Marco daarna stralend 6 marathons gelopen, maar uiteindelijk keerde hij weer terug bij de specialist en toen, TOEN was het te laat. Versleten heup en in theorie te jong voor een nieuwe, omdat zo'n heup ook niet het eeuwige leven heeft. Lekker dan.
Dat schepte geen vertrouwen en deze specialist stond daarmee 0-1 achter. Na nog een onhandige move en de niet te vermijden 0-2 was Marco zeer beslist: toen bleek dat de heup eruit moest, ging hij op zoek naar iemand in orthopedenland in wie hij vertrouwen had en zijn heup zou kunnen verbouwen. Deze zoektocht eindigde in Nijmegen waar hij een begin kon maken aan zijn tweede leven. Wat je van ver haalt is lekker zeggen ze niet voor niets :-)
Manke Nelis is nu omgedoopt tot Robocop, wat zat hij blij in zijn bed nadat de klus van zagen, frezen, slijpen, timmeren en monteren in 1u32 was geklaard! De chirurg was heel beslist, dit was echt heel hard nodig geweest, want wat wás die heup versleten!
Gewapend met een hoeveelheid pillen en naalden waar je een halve apotheek mee kan vullen, een prothesepas en waarschuwingen dat je vooral niet mag bukken en je knie niet naar binnen mag bewegen (de heup kan nl. de eerste vier weken snel uit de kom schieten!) keren we twee dagen later huiswaarts. Heb ik iets gemist of leef ik toch al 27 jaar samen met een verslaafde? "Nee Am, de pillen zijn 4 soorten pijnstillers en de naalden voor de dagelijkse zelf toe te dienen prik zijn tegen trombose. En kijk hier, een ton om de naalden in af te voeren."
Er is nu een periode van acht weken aangebroken waarin mijn doorzetter de pijn verbijt, zich wezenloos oefent, niet mag autorijden en niet mag fietsen. Of beter gezegd, hij mag wel fietsen maar niet deelnemen aan het verkeer. Je begrijpt, zonder zijn 3 meiden komt ons schatje dus nergens. Marco is overigens heel inventief. Hij redt zichzelf met het afdrogen van zijn voetjes, ja zelfs tussen de tenen lukt dat met de zijkant van een handdoek (probeer het zelf maar eens zonder te bukken). Ook aankleden doet hij zelf m.b.v. een grijper op steel en een "sokkenaantrekker". Veters strikken is wel een brug te ver, maar gelukkig zijn er schoenen zonder veters.
Recht lopen lijkt zo simpel, maar is het niet als je al zo lang scheef waggelend en trekkebenend door het leven bent gegaan. De krukken helpen hem om zijn schouders recht te houden en om ruimte te krijgen van zijn omgeving. We zijn gezegend met een deskundige fysio en met de praktijk op loopafstand, waardoor Marco elke dag een wandeling maakt, op de hometrainer fietst, op de loopband wandelt en zijn oefeningen doet.

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.

We zijn dankbaar voor de medische wetenschap en de kans op een tweede leven en hopen dat de nieuwe heup een lang en gelukkig leven zal krijgen en de andere heup niet zo snel slijt omdat echt lange afstanden lopen, definitief verleden tijd is. Marco hoopt dat hij er op termijn max. 10 km mee kan rennen zodat hij een 1/4 triatlon kan volbrengen. Het enige waar hij nu tegenaan loopt is dat hij soms toch teveel doet terwijl hij zich daar niet van bewust is. De man met de hamer komt dan voorbij en schakelt hem tijdelijk uit. Daar leren we samen van maar daarna chagrijnig zijn, is natuurlijk uit den boze: dan brengen de 3 zusters hem nergens meer naar toe. Hebben de meiden de boel tóch nog een beetje onder controle haha.

Groetjes
Amber.

NOOT VAN DE REDACTIE

Hier ligt alweer het derde clubblad van de Loopgroep Hoorn voor je. Het is een beetje laat geworden i.v.m. mijn vakantie. Excuses hiervoor. Hierdoor verschijnt het laatste clubblad over een kleine 2 maanden. De deadline hiervoor is 25 november. Dus ga je binnenkort een leuk loopje doen, dan denk ik bijvoorbeeld aan onze eigen Eenhoornloop 8 november en de Zevenheuvelenloop in Nijmegen op 15 november, denk er dan eens over na om daar een stukje voor het clubblad te schrijven en voeg er dan meteen wat foto's bij in .jpg-bestand en stuur het dan naar clubblad@loopgroephoorn.nl.

Alvast bedankt en succes met de komende loopjes de komende weken.

Willem van der Tak
Marjan Herrema
Esther van Doorn

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

Daar sta(n) je dan……

….. de dag die je wist dat zou komen was eindelijk daar….!
Die verwijzing naar het inmiddels beruchte koningslied (de ermee gepaard gaande kosten buiten beschouwing latend) speelde op 23 september jl. een groot deel van de dag door mijn hoofd.
Na zo'n ruim vijf jaar, mijn laatste training bij Loopgroep Hoorn waarvoor ik na mijn vakantie speciaal terugkwam uit het zuiden. Want ja, inmiddels ben ik weergekeerd naar het land van de zachte G.
En naar goed Hollands gebruik hoort bij een afscheid niet alleen een woord van dank voor de heerlijke tijd die ik op de woensdagavond en tijdens al die Clinics heb mogen ervaren maar ook een necrologie (al ben ik nog niet dood).
Voorafgaand aan mijn laatste training gaf secretaris Dirk Exalto al een summier overzicht van mijn "carrière" bij LHG. Zelf vat ik mijn loopbaan bij de Loopgroep Hoorn graag als volgt samen:

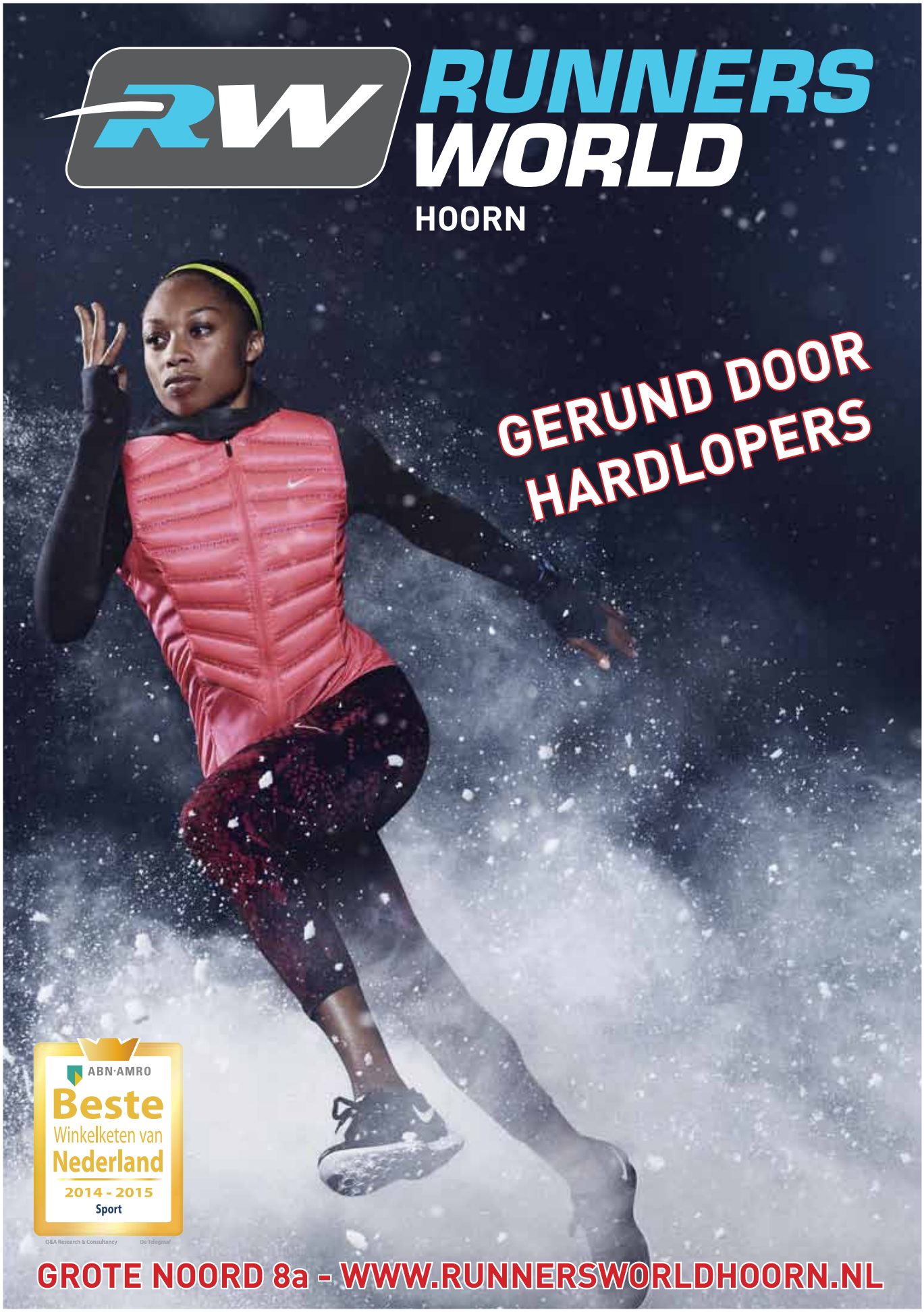
Het begin

In 1997 raakte ik min of meer bevangen door het loopvirus. Het was het directe gevolg van een soort dwangneurose om vóór mijn 40e een marathon gelopen te willen hebben. In juni van dat jaar begon voor mij het leven en inderdaad liep ik in april van dat jaar 'Rotterdam'.
Aansluitend kwam ik tijdens mijn eerste deelname aan de Hoornse Wijkenlopen in contact met een aantal medefanaten en onder leiding van Theo van Vliet ontstond het idee om een loopgroep op te richten. Ik kreeg lidnummer 12 en zo begonnen we in september 1997 met een twintigtal lopers op de woensdagavond te trainen onder leiding van trainer Wim v.d. Meulen.
Het 'zwaan kleef aan' effect begon al snel te werken want in een rap tempo breidde LGH zich uit en werden we ook door sponsor Henk den Boer van de toen nog witblauwe clubkleding voorzien.
De wekelijkse training leidde voor mij al snel vlot tot resultaat want waar ik in mijn eerste (volledig alleen getrainde) marathon 3 uur 44 neerzette, werd dat in datzelfde jaar 1997 bij de koude najaarsmarathon van Amsterdam al 3 uur 19. Het effect van begeleid en SAMEN trainen was voor mij daarmee meteen bewezen! (nog los van de gezelligheid en natuurlijk dat eindeloos kunnen praten over hardlopen). Trouwens, het bleef niet alleen bij praten, veel van de belevenissen mocht en kon ik die eerste jaren op papier zetten voor het toen nog zwart-witte clubblad.

Van loper naar trainer

1997 was ook het jaar dat ik bij zustervereniging Hollandia begon met het geven van atletiektraining aan de jongste jeugd. De combinatie van mijn voorliefde voor de atletiek, dit trainerschap bij Hollandia en het gewend zijn aan voor een groep staan (met alle bijbehorende bekende afwijkingen van mensen die in het onderwijs werkzaam zijn!), zorgde er stilaan aan voor dat ik een soort van invaltrainer werd op het moment dat Wim v.d. Meulen niet beschikbaar was.

Intussen ging ik als loper ook steeds meer aan alle bekende loopjes en lopen in de omgeving meedoen al bleef het accent liggen op de deelname aan 2 marathons per jaar.


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

Totdat in 2003 eerst de ene knie en vrij snel daarna ook de andere het begaf (totaal versleten en onherstelbaar kraakbeen), liep ik in totaal 14 marathons, waarvan die van Parijs, Berlijn en Siberië (Omsk) de hoogtepunten waren.
Maar dan heb ik de twee buitenlandse marathons waaraan ik met een groep clubgenoten deelnam (Moskou en Praag) nog niet genoemd. Vanwege mijn kennis van de taal en contacten daar, wist ik in het geval Moskou een flinke groep hardlopers mee te krijgen voor een avontuur dat ze tot op de dag van vandaag nog bijstaat. En in iets mindere mate durf ik dat ook te beweren voor de Marathon van Praag.

De combinatie van nare privéomstandigheden en die verdomde versleten knieën was debet aan mijn eerste afscheid van LHG. Bijna als een dief in de nacht verdween ik van het toneel, niemand tekst en uitleg gevend van mijn afwezigheid.
Intussen bleef ik wel als jeugdtrainer van Hollandia actief en liet daar al die jaren op de maandag- en de woensdagavond alle onderdelen van de atletiek (m.u.v. kogelslingeren polsstokhoogspringen (bij de trainerscursus kwam ik nooit verder dan een beetje fierljeppen)) aan bod komen.

Blij verrast was ik dan ook toen januari 2010 op een avond toenmalig voorzitter Rogier Hoekema mij belde met de vraag of ik belangstelling had om de Clinic 10km voor de marathon dat jaar te willen geven. Het gesprek volgde snel en meteen was daar het gevoel van dat oude nest waarnaar ik op deze manier kon terugkeren. Ik hoefde dus echt niet lang na te denken om ja te zeggen en op basis van mijn eigen ervaring en het materiaal van mijn voorganger Klaas Abrahams, te komen tot een programma waarmee ik zo'n twintigtal veelal beginnende lopers mocht gaan begeleiden en voorbereiden op hun eerste 10km.

In mijn ogen voldeed het programma en lukte het mij om op een luchtige manier inspanning te combineren met ontspanning (ik hoop dat degenen die lang(er) bij mij getraind hebben dat kunnen en willen beamen).
Blijkbaar dacht het bestuur dat ook want na mijn eerste Clinic ben ik op de woensdagavond vaste trainer geworden. Toen er nog vier trainers waren voor groep 3 en in feite is dat zo gebleven nadat collega Jan Baart onze vereniging verliet.

Ik denk zelf dat enthousiasme me niet ontzegd kan worden maar wel heb ik het best wel lastig en bezwaarlijk gevonden dat ik als trainer nauwelijks heb mee mogen en kunnen lopen. Zeker bij trainingen buiten de baan altijd maar weer op het fietsje en dan de commentaren horen "ja zo kan ik ook trainer zijn", doet meer met je dan je wilt toegeven.

September 2015, afscheid nummer 2

Wat velen van jullie niet weten is dat ik de afgelopen jaren bijna alle weekenden in het zuiden van het Brabantse land heb doorgebracht. Dat was ook de reden dat op zaterdag ik nauwelijks op de baan ben te zien geweest en op zondag ook weinig lopen heb bezocht .
Ja ja, een LAT relatie heeft zeker zijn voordelen maar op een gegeven moment wordt 180 km afstand gewoon te veel en kruipt het bloed steeds meer waar het niet gaan kan….
Toen zich derhalve in de loop van het voorjaar eindelijk een mogelijkheid voordeed om af te kunnen zakken, heb ik die gegrepen. Ik heb keurig het schooljaar afgerond en tijdens de Wijkenlopen van 2015 ook met extra veel plezier de zogenaamde "gecombineerde opvangtrainingen" verzorgd. Intussen liet ik her en der weten dat ik aan mijn laatste maanden trainer LHG bezig was en dat ik op 23 september officieel afscheid zou gaan nemen.

Welnu, dat afscheid was overweldigend, overladen met mooie woorden en cadeaus in een haag van loopgroepers.
Die mooie woorden verlangden natuurlijk een dankwoord, maar dat had ik gebouwd rondom mijn allerlaatste training waarin ik mijn spelen met taal (leraar Nederlands he) nog één keer kon botvieren. Die laatste training bestond namelijk uit het verzamelen van woorden waarmee zinnen gemaakt moesten worden. Alle zinnen samen vormden mijn dankwoord en voor degenen die dat tot nu gemist hebben, onderstaand de oplossing/dankwoord waarvoor ieder van de 15 gevraagde deelnemers/groepjes 8 afstanden en in totaal 5300 meter rennend moest aflegen.
Those famous

	1	2	3	4	5	6	7	8
1	DIT	IS/WAS	DE	LAATSTE	KEER	TRAINEN	MET	STAN
2	RUIM	VIJF	JAAR	BEN	IK	HIER	TRAINER	GEWEEST
3	AL	DIE	JAREN	HEB	IK	MET	PLEZIER	GETRAIND
4	EN	ALTIJD	GEPROBEERD	OM	JULLIE	MAATWERK	TE	BIEDEN
5	WAARBIJ	INSPANNING	EN	ONTSPANNING	HAND	IN	HAND	GINGEN
6	ZO	GAF	IK	MIJN	INVULLING	AAN	LOOPGROEP	HOORN
7	LAAGDREMPELIG	TOCH	LATEN	VOELEN	HOEVEEL	SPIEREN	JE	HEBT
8	EN	MET	VEEL	AANDACHT	VOOR	DE	JUISTE	LOOPTECHNIEK
9	VULDE	IK	DE	TRAINING	TOT	DE	SANITAIRE	STOP
10	EN	DAARNA	AFWISSELEND	TRAINEN	OP	SNELHEID	OF	DUURVERMOGEN
11	MET	ZOVEEL	MOGELIJK	VARIATIE	IN	AFSTAND	EN	TIJDEN
12	OM	DAARMEE	VOORSPELBAARHEID	SLEUR	EN	DEMOTIVATIE	TE	VOORKOMEN
13	EN	HET	PLEZIER	IN	HARDLOPEN	UIT	TE	BOUWEN
14	EN	ZO	BIJ	TE	DRAGEN	AAN	JULLIE	CONDITIE!
15	LOPERS,	DANK	VOOR	AL	DIE	JAREN	SPORTIEVE	GEZELLIGHEID!

De weg is soms lang, zwaar en hobbelig!

Ik loop altijd met die Crohn
Ken je mij?
Mogelijk van gezicht, verhalen of als de dwaas die vele kilometers over het asfalt raast.
Maar voor degene die het niet weten, wil ik mij toch even kort voorstellen.
Ik ben Francien Kruiswijk 34 jaar, moeder van een dochter van 13 en vrouw van Marco van der Heijden. En hoe verrassend!, ik doe ook aan hardlopen al zullen jullie, leden van Loopgroep Hoorn, dat waarschijnlijk niet zo verrassend vinden.
Dat het dat voor mij wel is, komt omdat ik chronisch ziek ben helaas, al 11 jaar. Ik heb namelijk de ziekte van Crohn, een onzichtbare ziekte, die zich afspeelt in het spijsverteringskanaal en voor flinke problemen kan zorgen: heftige buikkrampen, pijn, vermoeidheid en mega waterdunne diaree zijn de verschijnselen die ook meteen een behoorlijke aanslag plegen op het hele gezin. Lastig en vervelend maar verdere details zal ik jullie besparen.

2014, de aanloop
Maar sinds ik ben begonnen met hardlopen, ben ik medicijnvrij en kan ik een behoorlijk 'normaal' leven leiden. Een tijd geleden wilde ik weten wat mijn lijf aankon en hoe ver ik het kon uitdagen.
Is dat verstandig?
Nee!
Spannend?
Ja ongelooflijk!
Mijn ziekte blijft altijd sluimeren en kan zomaar plotseling weer actief worden. Zoals in 2014 toen ik nog een megaterugval kreeg waardoor ik wekenlang niet kon hardlopen ondanks de Prednison en Azathioprine.
Mijn eerste run in 2014 werd zo de Winschotenrun, waarbij mijn lijf de volle 10km rustig bleef! Daarna de 'Dam tot Dam' (wederom probleemvrij) en de 'Nadine OK Run', waarbij mijn lijf nogmaals deed wat ik in mijn hoofd had. In november volgde de 'Eenhoornloop' (de 16.1 km en weer zonder problemen!) en zo verliep 2014 van een 'zwak' lijf in januari naar een tja noem het 'normaal' lijf in november- december.

Voorjaar 2015, de vraag komt op
Het jaar 2015 werd op 1 januari met het hele gezien geopend met een nieuwsjaarloopje . Omdat ik mij zo goed voelde ging ik daarna drie keer per week al om zes uur in de ochtend, in het stikdonker anderhalf uur hardlopen en met de loopgroepers eens per week gezellig buitenom. En zo kwam stilaan de vraag op 'is het mogelijk dat ik als Crohn patiënt een marathon volbreng?
Na onduidelijke antwoorden van mijn arts en de patiëntenvereniging waar ik dus niet veel verder mee kwam, deed ik in maart mijn loopkleding aan en gewoon 'hoppa, gaan! Met bij me slechts, telefoon, ID kaart, pinpas en 2 euro. Ik was denk ik een kilometer of 7 onderweg langs de provinciale weg richting Enkhuizen toen ik mij afvroeg of ik Enkhuizen zou halen en ook weer terug. En ja, zwoegend en tierend volbracht ik 34 kilometer (op alleen ontbijt en zonder drinken mee!).
De maand april gebruik ik om te kijken of en hoe mijn maag reageert op gels en sportdrank.
Opnieuw langs de provinciale weg naar Enkhuizen, maar nu terug over de dijk.

Shit het is mistig op de dijk, ik kan nauwelijks zien waar ik loop maar de dijk leidt me vanzelf terug naar Hoorn. Eenmaal bij de Tuibrug aangekomen kijk ik op mijn sportklokje naar mijn gelopen afstand: 39 km. 'Potver de potver, die 3,2 km pers ik er ook nog wel uit en ja, uiteindelijk stop ik na 42,3 km mijn sportklokje. Mijn benen lopen leeg, ach het is weer eens

wat anders in mijn geval hahaha, IK HEB HET GEHAALD!!

En het meest verrassend…. In de dagen van herstel gebeurt er met mijn lijf niets dan de gebruikelijke ongemakken zoals stijve en vermoeide benen. Zou het dan toch echt mogelijk zijn, ziek zijn en een marathon lopen? Het besef deze afstand echt zonder weerslag aan te kunnen, laat mijn idee van officieel een marathon lopen, realiteit worden: ik schrijf me in voor de Marathon van Hoorn!

Mei 2015, MEGAgroen licht

Op 29 mei 2015 heb ik een afspraak bij de Maag-Darm-Lever-verpleegkundige. Alle bloeduitslagen zijn perfect en ik krijg het advies vooral door te gaan met wat ik de afgelopen maanden al deed. Megagroen licht gekregen voor mijn uitdaging en gerustgesteld aan de start met startnummer 155, een prachtnummer, MIJN nummer.

Op 31 mei 2015, vier ik mijnverjaardag samen met een laatste relaxte trainingsloop van 5km voordat ik in rust ga.

Juni 2015,

Van 1 tot en met 6 juni loop ik niet en dat is lastig als je zo graag, vaak en veel

loopt als ik.

'Sorry lieve schat als ik je 's nacht trap en vervelend ben,' vervangt het lopen in deze week die volledig in het teken staat van voorbereiden en rustig aan doen……., zucht….

De weersvooruitzichten zijn goed, m'n sokken, schoenen, short, shirt en tubes zijn bekend en liggen klaar. Mijn mix aan sportdrank weet ik en de gelletjes kijken mij al weken hoopvol aan, de drinkgordel is afgesteld.

Deze week neem ik mijn paarse lintje voor de ziekte van Crohn in ontvangst. Deze speld ik op mijn shirt, naast het groene lintje voor een vriendin die lymfklierkanker heeft overleefd.

7 juni zal in het teken staan van de marathon en van onzichtbare ziekten en de beloning worden voor 4 jaar en 2 maanden heel, heel hard werken.

Als ik de startnummers heb opgehaald, groeit bij mij het enthousiasme maar neemt dat bij Marco juist af want die heeft door mijn lopende, onrustige benen, 's nachts zijn eerste trappen gehad.

D-Day

Zondag 7 juni D-Day, ik heb redelijk goed geslapen maar was wel vroeg wak-

ker en heb mega last van spanningen. Het weer ziet er erg goed uit en dat zou ook de hele dag zo blijven, mijn darmen gedragen zich door de spanning iets anders maar hopelijk valt dat weg na het startschot. Ik heb er in ieder geval veel zin in.

Eenmaal in het startgebied zie ik vele bekende gezichten Gelukkig! Ik blijk te starten met ongeveer 100 andere marathonlopers en dat vind ik best veel.

Het oorverdovende startschot klinkt, we zijn gestart.

Ik help mezelf eraan herinneren dat ik op mijn eigen tempo moet lopen en dat lukt na zo'n kilometer of twee. Ik start ook niet te snel en loop voor mijn gevoel een heerlijk tempo, ik voel me goed heb het niet te warm.

Bij km 8 kom ik Marco – in de rol van verkeersregelaar -, tegen en dan door naar Wijdenes en richting Oterleek. Daar staat Amber met banaan en sinasappel die ik niet nodig heb maar een snelle knuffel geeft ook mega-energie.

Weer terug richting Wijdenes en Schellinkhout, kom ik intussen de 21,1 km lopers tegen. Onder de lopers van die afstand ook veel bekende gezichten, voornamelijk loopgroepers en –heel fijn-, vele positieve woorden. Ik voel me nog steeds erg goed heb totaal geen moeite met het tempo waarin ik loop en alles is onder controle. Ik loop Marco weer voorbij. Die maakt nog gauw wat foto's en plaatst deze op facebook zodat iedereen weet hoe het mij vergaat.

Dan ineens, terwijl ik al 23 kilometer onderweg ben, wordt de druk op mijn

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

teennagels enorm,
Steken in mijn tenen en het gevoel dat er van alles en nog wat loslaat. Ik ga rustiger lopen, kleine stukjes wandelen en probeer mijn tenen te strekken. Helaas geen verbetering en ik moet nog 19 km. Kan ik het aan? Ik weiger uit te stappen of op te geven in welke vorm dan ook, maar waar zit die verrekte rotknop om de pijn uit te zetten.

De waterpost op de Opperweg daar staat Hetty. Ook van haar positieve woorden. Geen High five maar een bekertje water, ook erg welkom. Richting

de Tuigbrug verzuren mijn bovenbenen. Omdat ik anders ben gaan lopen, even rekken en strekken. Een fietser moedigt me aan om door te zetten en ik begin weer te lopen. Richting stad gaat het iets beter. Door naar de tweede ronde, ik bedenk dat het tweede rondje kleiner is en verbijt de pijn aan mijn tenen. Al voel ik wel steeds meer tenen uit elkaar vallen. Ik besluit op het asfalt naar de Draafsingel te wandelen en dan zal het vast wel beter gaan. Daar begin ik weer met hardlopen, opnieuw naar Schellinkhout. Op de Opperweg komt een auto mij tegemoet rijden. Vlakbij stopt hij en Amber springt eruit en vraagt hoe het gaat, even heb ik een meltdown en vertel haar van mijn tenen. Ze loopt een stukje mee, gelukkig dat geeft wat energie en ze geeft me het advies de pijn te negeren. Ik loop en loop, voel dat m'n teennagels omhoog komen maar het keerpunt is daar en dus ook Marco. Hij ziet dat ik stuk ben, even een heel lastig moment alles in mijn lijf zegt, stop ermee, ga naar huis. Van Marco neem ik nog twee gelletjes en een bidon aan. Ik neem een gelletje, zoek naar energie en motivatie om door te gaan. Ik worstel enorm met mezelf.

Dan komt het besef en de vraag, ja je hebt er een kilometer of 36 voor nodig, waarom wou ik dit ook alweer doen? Voor wie en wat ik loop? Stoppen is geen optie meer, opnieuw langs de waterpost bij de Opperweg, opnieuw positieve woorden van Hetty. Ik probeer in beweging te blijven en beland tussen de lopers van de 10 km. Ik probeer iemand te vinden met een rustig en constant tempo om daar achter te blijven, dat lukt. Op de klein en grote Oost lukt het om de pijn helemaal te negeren, toeschouwers schreeuwen, medelopers schreeuwen. De Rode Steen en de Grote Noord volgen, dan ineens doemt er een haag van mensen op. Ik krijg nog wat steken in mijn tenen en bovenbenen te verduren maar die negeer ik. DIT WORDT MIJN FINISH!

In de mensenhaag duiken ineens wat collega's op, ik hoor dat mijn naam geroepen wordt, geen idee waarvandaan maar ik hoor het. Ik loop en loop, de speaker die ik vooraf aan de start gesproken

heb, staat daar. Ja dit is finishen, ik high five met de beste man en ben megablij dat het er op zit, het is goed zo. Bij Piet Blokland kom ik even tot rust, zoek mezelf, dochter, vriendin en diens zoon. Ik krijg mijn prachtige welverdiende medaille en Feia (dochter) vindt mij, dikke knuffel, high five, en een handdruk van haar. Haal mijn flesje water en krijg nog een lichte inzinking bij Anja, Tom, Harry, Jozef en sorry als ik nog iemand vergeten ben. Nu de hekken over en iedereen gevonden met wie ik gestart ben. We zijn weer compleet en de groepsfoto is gemaakt, hoera de schoenen kunnen uit, ach, fresh air, ruimte, heerlijk. We lopen terug naar het start gebied, oké ik strompel.
Bij het station kom ik Marco tegen, yess we zijn weer samen, ik ga mijn tas halen. De kids hebben 5 km gelopen en m'n vriendin 10 km, iedereen is moe, voldaan en trots.
Eenmaal omgekleed zie ik wat er aan de hand is met m'n tenen en voeten.
Ik heb dezelfde schoen, sokken en kousen aan als toen ik hem in maart liep maar wat voor mijn voeten het verschil maakte was de temperatuur. Tot aan mijn voeten had ik nergens last van, maar mijn voeten waren dusdanig gezwollen dat ze niet meer in mijn schoenen pasten. Het resultaat is 6 los zittende teennagels en megapijn in m'n benen maar ik ben blij, trots en tevreden. Ik vond de route gaaf en mooi. Nog even nagezeten met een gezellig clubje en toen naar huis.
Ik wil dan ook graag iedereen bedanken die deel heeft uitgemaakt van de lange weg naar en tijdens deze gebeurtenis. Dank jullie wel, allemaal en iedereen!
Zou ik het weer doen? Jazeker wel, maar dan wel op grotere schoenen!
Ik ben NIET de ziekte van Crohn, ik heb de ziekte van Crohn, en lopen lijkt doorgaans wel makkelijk te gaan. Maar lopen ongeacht de afstand gaat met vallen, opstaan en weer doorgaan. Ik heb de marathon net zo gelopen als de ziekte van Crohn mij soms in zijn greep heeft: starten, gaan, incasseren, relativeren en dingen loslaten. Niets is onmogelijk, al is de weg er naartoe soms hobbelig, lang en zwaar, HET WAS HET ALLEMAAL WAARD!
Nogmaals iedereen bedankt!

Francien

De woensdagochtendgroep gaat op missie naar de Dam tot

Hoe is het eigenlijk allemaal begonnen, ons onzalige plan om als groep naar de Dam tot Dam-loop te gaan. Tijdens het trainen of tijdens de koffie ik weet het niet. Het plan is geboren en langzaam uitgegroeid tot wat het uiteindelijk geworden is. Toen bleek dat er best een aantal mensen interesse had in het lopen van de dtdloop kwam Piet Jong met het voorstel om op zijn bedrijfsnaam "Piet Jong Administraties" een businessplek te regelen. Simone Langedijk wierp zich meteen op als de P.A. (personal assistent) van Piet en heeft alle regelzaken voor haar rekening genomen met een prettige doortastendheid en binnen no time was alles geregeld. Piet had intussen ook lol gekregen in de hele onderneming en heeft bij Run Color speciale dtdloop-shirts laten ontwerpen. Na een pas-sessie en het kiezen van het model shirt dat je wilde. Ronde hals, v-hals, wijde mouw, kap mouw en maat werd het steeds echter.
Zelfs Willem en Olga die dan wel op eigengelegenheid via Le Champion met de dtdloop meededen liepen in het speciaal ontworpen Piet Jong administraties-shirt. We hebben voor de dtdloop al een aantal keren in het shirt getraind omdat Piet die zelf niet mee kon lopen met de dtdloop. Hij is dan op vakantie in The USA met zijn vrouw. Er werd ook een heuse fotoshoot geregeld door Marloes Ribbers van onze groep die een fantastische professionele fotograaf is en hele mooie sfeer- en portretfoto's maakt.
Alle lopers hebben een voorbeschouwing en nabeschouwing gegeven die een prachtig beeld geeft over ieders ervaring. Veel lees plezier!!!
Lopers van het team Piet Jong Administraties kijken vooruit op de Dam tot Damloop 20-9-2015

Naam:
Esther van Doorn
Leeftijd: 45 jaar
Beroep:
Werkzoekende (in reisbranche of als receptioniste/telefoniste/adm. medewerkster)
Afstand: 16.1 km
Verwachte eindtijd: 1.48.40

Hoe vaak de dtdloop gedaan: nog nooit, dit wordt de eerste keer

Waaruit bestaat je voorbereiding:
In de laatste maanden heb ik als voorbereiding naast de woensdagochtendtraining op zaterdag samen met andere loopgroepers een aantal rustige duurlopen gedaan van 10-12 km. Dat is gezelliger dan in je eentje hardlopen. Toch heb ik dat ook gedaan, mijn langste duurloop was 15 km. Het is alleen te hopen dat mijn heupblessure (opgelopen begin september) voldoende hersteld is om mijn verwachte eindtijd te halen. Maar, ongeacht de uitslag, ga ik twee records lopen, een afstandsrecord en een persoonlijk record op de 10 Engelse Mijl!

Waar verheug jij je op / waar zie je tegen op tijdens de dtdloop:
Toen Piet Jong ons zijn speciaal ontworpen Dam tot Dam-shirts overhandigde voelde ik me al enorm trots. Ik vind het dan ook ontzettend leuk om samen als team van start te gaan en in het mooie shirt te mogen lopen. Na de start zal iedereen in zijn/haar eigen tempo gaan lopen, maar na afloop ben ik reuze benieuwd naar de ervaringen en verhalen van mijn teamgenoten. Waar ik wel een beetje tegen op zie is de enorme mensenmassa, maar wellicht stimuleert het ook wel. We zullen zien.

De terugblik:
Werkelijke eindtijd: 1.48.33.

Hoe is het gegaan jouw dtdloop:
Twee dagen na de Dam tot Damloop had ik nog spierpijn in mijn kuiten en bovenbenen en zorgde een pijnlijke heup ervoor dat de trap op en af een crime was, maar wat een fantastisch feest was het. Ik ging weg op een schema van 6.45 minuut per kilometer en begon voor mijn gevoel ook erg rustig. Toch gingen de eerste 10 km sneller, gemiddeld in 6.38 minuut de kilometer. Onderweg keek ik mijn ogen uit, naar het publiek, de bandjes en de kleurrijke shirts van de hardlopers om me heen. De enorme mensenmassa viel me mee, achteraf op de video zag je pas werkelijk hoeveel hardlopers er voor en achter je lopen. Op 14 kilometer had ik het echt zwaar en liep ik gelukkig samen mijn teamgenote Regina. Zonder haar in de buurt was ik zeker stukjes gaan wandelen, maar nu bleef ik hardlopen. De laatste meters naar de finish nog iets aangezet, zodat ik net onder mijn verwachte eindtijd zou blijven. Trots en uitgeteld, maar volgend jaar ben ik er weer bij!

Naam:
Regina van der Riet
Leeftijd: 55 jaar en één week
Beroep:
Peuterleidster
Afstand: 16.1 km
Verwachte eindtijd:
Rond de 2 uur. Mijn laatste keer was 1 uur, 43 minuten, maar dat gaan we nu niet meer redden. (ik was toen een heel stuk jonger).

Hoe vaak de dtdloop gedaan: 2 keer. De laatste keer was 2009. Daarna nog verschillende pogingen gedaan om mee te doen, maar telkens kreeg ik te kampen met blessures vlak voor de Dam tot Dam. Dus al het deze keer gaat lukken, gaat er een wens in vervulling.
Ik heb ook de Dam tot Dam geskeelerd (en heelhuids doorgekomen).
Vorig jaar heb ik de Dam tot Dam gewandeld. Ook een hele gezellige aangelegenheid, maar voor mijn gevoel minder spectaculair en minder een uitdaging.

Waaruit bestaat je voorbereiding: Mijn voorbereiding is trainen met de Loopgroep. De stimulans om mee te doen, kwam van de woensdagmorgengroep. Dit is een hele gezellige, fanatieke en enthousiaste groep lopers. Er kwam een startbewijs vrij omdat helaas Ingrêthe niet mee kon lopen. Ik heb toen besloten om deze van haar over te nemen.

Waar verheug jij je op / waar zie je

Damloop 2015

tegen op tijdens de dtdloop:
Ik verheug me op de finish!
Ik zie best wel tegen de afstand op, omdat 16 km hardlopen toch wel een heel eind is. Maar ik ga er voor en we zien wel…

De terugblik:
Werkelijke eindtijd: 1.48.00.

Hoe is het gegaan jouw dtdloop: Ik vond het een geweldige happening. Het lopen ging goed. De laatste paar kilometers vond ik zwaar. Gelukkig sloot Esther toen bij mij aan en samen hebben we deze loop volbracht!!!. Heel erg tevreden en trots dat het gelukt is.

Naam:
Cissie Pollet
Leeftijd: 36
Beroep: Senior groepsbegeleider
Afstand: 16.1km
Verwachte eindtijd: 1.45.00?

Hoe vaak de dtdloop gedaan: nooit.

Waaruit bestaat je voorbereiding: trainen bij Erik van der Oord!

Waar verheug jij je op / waar zie je tegen op tijdens de dtdloop:
Ik verheug me op de gezelligheid met een deel van de woensdagochtendlopers, maar ook de hele happening om de loop heen. Het was ook zo leuk om er met z'n allen naar toe te leven. Ik zie enorm tegen de afstand op, door een blessure is het me niet gelukt om me echt op die afstand voor te bereiden. Volgens Erik kan ik het dus, ik waag het erop!

De terugblik:
Werkelijke eindtijd: 1.33.57.

Hoe is het gegaan jouw dtdloop:
Het was voor de dtdloop al heel gezellig, met een hele groep in de trein en wat waren we druk! De eerste drie kilometer heb ik rustig aan gedaan, zo tegen de 10 km per uur. Ik vond het heel spannend om sneller te gaan omdat ik nooit eerder deze afstand had gelopen. Na die drie dacht ik… waarom niet, ik waag het erop. Niet dat ik veel sneller ging, ik wilde boven de 10 km per uur blijven en hoopte dat ik me niet stuk zou lopen. Tot de 11/12 ging dit prima, maar toen kreeg ik het zwaar. Dit was het deel karakter waar iedereen het altijd over heeft, nou ik hield het vol. De laatste kilometer gaf me zoveel energie. Al die mensen langs de kant van de weg, wetende dat ik er bijna zou zijn! Ik vond het een geweldige wedstrijd om te lopen!

Naam: Paula Groeneveld
Leeftijd: 40
Beroep: Instellingskok
Afstand: 16.1km
Verwachte eind-tijd: 1.40.00.

Hoe vaak de dtdloop gedaan: 1e keer

Waaruit bestaat je voorbereiding: Iedere woensdagochtend onder leiding van Erik van der Oord trainen. Verder in het week-einde een duurloop.

Waar verheug jij je op / waar zie je tegen op tijdens de dtdloop:
Ik verheug mij vooral op de gezelligheid en de sfeer tijdens de dtdloop. Ook zie ik er naar uit om met het hele team een leuke dag te hebben. Ik hoop dat mijn kuit zich goed houd tegen het einde van de loop, deze speelt vaak op als ik meer dan 10 km loop.

De terugblik:
Werkelijke eindtijd: 1.39.39.

Hoe is het gegaan jouw dtdloop:
Een paar dagen voor de dtdloop kreeg ik toch wat last van mijn kuit. Trainer Erik heeft hem vlak voor de start (in de trein…) nog los gemaakt. Ik zag ook best tegen het aantal kilometers op. Ik had nog nooit verder dan 13 km gelopen. Ik moet zeggen het is me echt meegevallen, na de start liep ik eigenlijk gelijk lekker. Eerst met Marloes en Tineke, daarna een stuk alleen. De laatste 6 km liep ik samen met Marloes richting de finish in Zaandam. Natuurlijk deden de laatste kilometers een beetje zeer aan mijn benen maar ik heb alles hard-gelopen en kwam uiteindelijk net onder mijn verwachtte eindtijd over de finish. Op de finish kregen we de welverdiende medaille van Simone (ons geblesseerde loopmaatje) omgehangen.
De volgende dag had ik wel behoorlijke spierpijn maar ik kijk wel terug op een superleuke loop!

Naam: Erik van der Oord
Leeftijd:46
Beroep: trainert
Afstand: 16.1km
Verwachte eindtijd: alles onder de 1.40 is nu even prima.

Hoe vaak de dtdloop gedaan: 1 keer.

Waaruit bestaat je voorbereiding:

We hebben met de woensdagmorgen groep heel enthousiast en keihard naar de dtd toe getraind door stevige baan-trainingen en natuurlijk de nodige duur-loopjes. Daarnaast hebben we er ook heel veel over gekletst en een hoop lol in de voorbereiding gehad, ook de mensen die niet meelopen of geblesseerd zijn hebben enthousiast mee gedaan!

Waar verheug jij je op / waar zie je tegen op tijdens de dtdloop:
Ik verheug me op de sfeer met de hele groep gezellig met zijn allen heen…spanning…praatjes enz. enz. Ook de muziek en mensen onderweg! Ik zie op tegen het ongetwijfeld een aantal keer denken pfff waar ben ik weer aan begonnen! Maar ondanks pijntjes en blessures onwijs veel zin in!

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

De terugblik:
Werkelijke eindtijd: 1.44.00.

Hoe is het gegaan jouw dtdloop:
Zo toch de Dam tot Dam gelopen, was al een beetje huiverig geblesseerd en niet helemaal lekker nou dat heb ik geweten pffff wat een tocht. Na 11 km dacht ik, ik bel een taxi ben er klaar mee. Natuurlijk niet gedaan en gewoon doorgelopen. Onderweg toch wel genoten van de mensen die muziek maakten, je aanmoedigden enz. enz. Na de finish te hebben gepasseerd en er al een gedeelte van ons dtd-team stond te wachten werd ik wel weer heel blij van iedereen die blij was met zijn prestatie…..de verhalen enz. enz.
Volgend jaar weer een nieuwe dtd en hopen dat het dan een beetje makkelijker gaat. Maar boven alles nog steeds genoten van de trainingen vooraf voorpret en alle mooie reacties achteraf. Ook wil ik Piet Jong bedanken dat hij de mooie shirts voor ons gemaakt had en ons steunde vanuit Amerika!

Naam:
Marjan Faber
Leeftijd: 68 jaar
Beroep: gepensioneerd/vrijwilliger
Afstand: 16.1km
Verwachte eindtijd: 1.50.00.

Hoe vaak de dtdloop gedaan: dit is 3e keer

Waaruit bestaat je voorbereiding:
Tweemaal per week looptraining (wo/za), soms een derde keer in de week duurloop(je).
Gedurende laatste drie weken duurloop op zaterdagochtend onder de bezielende aanvoering van Willem van der Tak.

Waar verheug jij je op / waar zie je tegen op tijdens de dtdloop:
Ik verheug me op samen optrekken met de woensdagochtendgroep. Dankbaar jegens sponsor Piet Jong, jammer dat hij niet zelf mee kan lopen. Ik realiseer me dat iedereen sneller is dan ik, maar we zien elkaar wel weer bij de finish. Zie op tegen de weerkerende pijn in linkervoet na ca. 10 km.

De terugblik:
Werkelijke eindtijd: 1.54. rond.

Hoe is het gegaan jouw dtdloop:
Prima vlak gelopen, zeer relaxed. Geen spierpijn naderhand.
Wel de laatste 6 km door de pijn van de linkervoet heengelopen.

Naam:
Marloes Ribbers
Leeftijd: 33 jaar
Beroep: Eerst verantwoordelijke verzorgende in de ouderenzorg. Afstand: 16.1km
Verwachte eindtijd: 1.45 uur

Hoe vaak de dtdloop gedaan:
Dit is mijn eerste keer.

Waaruit bestaat je voorbereiding:
Trainen in de woensdagochtendgroep en 1x per week een eigen duurloop.

Waar verheug jij je op / waar zie je tegen op tijdens de dtdloop:
Ik denk dat ik heel blij zal zijn om de finish te zien. Hahaha. De sfeer en al die mensen lijken mij echt geweldig.
Waar ik tegenop zie is de afstand.

De terugblik:
Werkelijke eindtijd: 1.39.00

Hoe is het gegaan jouw dtdloop:
Super!!! Samen met Tineke en Paula. Ik had het idee dat we een soort 3 eenheid waren.
We hebben het grootste gedeelte samen gelopen en elkaar er doorheen getrokken. Ik vond het stuk tussen de 8 en 13 km het zwaarst en saaist. Daarna lukte het weer om opnieuw energie te vinden.
Op het einde, na het zien van mijn gezin stortte ik echt in en heeft Paula mij er de laatste paar honderd meters er doorheen gesleept.
Al met al vond ik het een bijzondere ervaring, erg gezellig en zou het zo weer doen!!!

Naam: Rian Drommel
Leeftijd: 49
Beroep: verzorgende IG
Afstand: 16.1km
Verwachte eindtijd: 1.30.00.

Hoe vaak de dtdloop gedaan:
Dit word de 5e keer dat ik de dtdloop doe.

Waaruit bestaat je voorbereiding:
1x per week trainen op de baan op woensdagochtend. Daarnaast 1 a 2 x per week duurloopje van 10 km.

Waar verheug jij je op / waar zie je tegen op tijdens de dtdloop:
Ik verheug mij er op samen met onze woensdagochtendgroep het hele gebeuren van de dtdloop te beleven. Samen met de trein erheen, samen nerveus zijn, samen voorbereiden, samen daar rondlopen in onze mooie Piet Jong dam tot dam shirtjes enz. enz.
Ik ben weer in een betere conditie dan de voorgaande twee jaren dat ik hem liep en hoop daarom ook een wat snellere tijd te lopen
Ik zie er tegenop dat het eventueel warm word dan is het lopen vaak een stuk zwaarder voor mij.

De terugblik:
Werkelijke eindtijd: 0.00 uur uitgevallen.

Hoe is het gegaan jouw dtdloop:
De treinreis met zijn allen was lachen, gieren en brullen zo leuk!!! (sommige medepassagiers dachten daar anders over). Samen tassen inleveren, wat selfies maken, op de groepsfoto en de laatste zenuwachtige plasjes die moesten worden gepleegd. Toen was het alweer tijd voor het startvak blauw, starttijd 13.00 uur.
De eerste 8 km loop ik heerlijk en heb een goed tempo gemiddeld 5.45 min per km. Bij km 9 gaat het mis. Voelde mij niet lekker. Slap en wazig, maar ik dacht geen probleem. Heb een gelletje met een beker water even rustig stilstaand ingenomen. Snel weer door maar het wil niet meer lukken, voel me echt niet goed en wandel af en toe loop weer een klein stukje, zelfs even aan de kant gaan zitten. Niets hielp voelde me steeds ellendiger en paniek slaat ook enigszins toe. Bij de 12 km zie ik een ambulancebroeder langs de kant staan en heb hem aangesproken dat ik mij niet goed voelde. Ik mocht mee in de ambulance en het was einde dtdloop. Mijn hartslag bleef ondanks rust hoog en ik werd afgevoerd naar de verzorgingspost. Pas toen ik op de brancard lag, zakte de hartslag en na een tijdje in de verzorgingspost te zijn opgelapt met rust en een flesje AA mocht ik weer gaan. Trof gelukkig snel mijn loopmaatjes die inmiddels allemaal gefinisht waren. Nog even genoten van hun verhalen. Hoop volgend jaar het opnieuw te proberen dan komt het vast goed!!!

Vanaf deze editie een nieuwe rubriek: Hallooooopgroepers!

We vinden het leuk om mensen bij de loopgroep een beetje beter te leren kennen. Dit willen we doen d.m.v. een lijst met vragen. Iedere keer nodigen we een man én een vrouw uit deze lijst in te vullen. Mocht iemand denken, dat wil ik wel, schroom dan niet en meld je aan bij Willem van der Tak, Esther van Doorn of Marjan Herrema.

De aftrap is door Willem en Marjan.

Hallooooopgroepers!!!

Mijn naam is:	Willem van der Tak
Ik woon:	Al 10 jaar op de Brik in Risdam-Zuid.
Ik loop hard sinds:	7 jaar.
Op de baan herken je mij aan:	Mijn witte pet en mijn Vibram 5Finger-schoenen
Ik vind hardlopen leuk, omdat:	Het gezond is voor lichaam en geest en het erg gezellig is bij de Loopgroep Hoorn
Mijn mooiste sportieve moment is:	Mijn eerste halve marathon uitgelopen met Marjan Herrema en Mirjam Entius.
Mijn sportieve dieptepunt is:	Koninginnenachtloop 4 jaar geleden. bij het ingaan van de tweede ronde kreeg ik een zweepslag in mijn linkerkuit. Net drie weken voor de 10 kilometer van de Hoorn Marathon
Ik ben jarig op:	21 juli
en ben nu jaar	67
Mijn gezinssituatie:	43 jaar getrouwd met Truus, 2 kinderen (Monique en Robin) en 4 kleinkinderen (Nikki, Gino, Jill en Tess.
Ik werk:	Heb 40 jaar gewerkt als redacteur bij dagblad De Telegraaf in Amsterdam en nu geniet ik van mijn pensioen.
Favoriete vakantieland/stad:	Land: Spanje/Barcelona
Mijn pluspunten zijn:	Vrolijk
Mijn minpuntje is:	Ochtendhumeur
Voor ik ga hardlopen eet ik het liefst:	Bordje Brinta en een banaan of 2 boterhammen speldbrood met appelstroop.
Met lange tanden eet ik:	Andijvie
Mijn favoriete muziek:	Muziek uit de jaren '60-'70.
In dit boek droom ik weg:	Lees geen boeken.
Mijn favoriete film:	Avatar
Ik ben dol op:	Zuurkool met worst.
Mij doe je echt géén plezier met:	Een pak sneeuw, dat is voor ansichtkaarten.
Ik ben goed in:	Oppassen op mijn kleinkinderen.
Naar een onbewoond eiland neem ik mee:	Vrouw, kinderen en kleinkinderen.
Dit ontvang ik met open armen:	Op zijn tijd een heerlijk Belgisch biertje
Mijn wens is:	Nog jarenlang te kunnen hardlopen.

Mijn naam is:	Marjan Herrema
Ik woon:	Al 25 jaar in de Kersenboogerd, fijne plek!
Ik loop hard sinds:	Een jaar of 10
Op de baan herken je mij aan:	Mn sukkeldrafje (haha) en mijn blonde coupe
Ik vind hardlopen leuk, omdat:	Niet altijd leuk, wel lekker erna… En natuurlijk erg gezellig bij de loopgroep
Mijn mooiste sportieve moment is:	Eerste (én enige) keer de 10km onder het uur. Heel hard voor getraind. Bekaf over de finish, maar zoooo blij!
Mijn sportieve dieptepunt is:	Halve marathon Hoorn 2012. Was bij 12km punt al "af". Die resterende 9 km waren een crime. Gezworen hem nóóit meer te lopen, maar in 2013 kwam ik tóch zeer voldaan weer over de finish op het Kleine Noord…
Ik ben jarig op:	24 augustus
en ben nu jaar	49
Mijn gezinssituatie:	Al 30 jaar lief en leed met Menno, samen hebben we 3 kids (dochters 26 en 22, zoon 20 jaar)
Ik werk:	Als receptioniste bij het leukste bedrijf van West-Friesland: Van der Laan Electrotechniek in Zwaag
Favoriete vakantieland/stad:	Land: Kroatië, Stad: Barcelona
Mijn pluspunten zijn:	Vrolijk, positief
Mijn minpuntje is:	Beetje ongeduldig
Voor ik ga hardlopen eet ik het liefst:	Kwark, banaantje. Als het maar licht is
Met lange tanden eet ik:	Té pittig gekruid eten
Mijn favoriete muziek:	Hou van van alles en nog wat, maar wel vaak nederlands-talig.
In dit boek droom ik weg:	Droom ik niet bij weg, maar "Mam, ik bel je zo terug" vond ik heel indrukwekkend.
Mijn favoriete film:	The Green Mile, kan ik wel 100x zien
Ik ben dol op:	Mijn gezin én op onze katten Henk en Jip. De zomer
Mij doe je echt géén plezier met:	Fietsen in de regen met tegenwind! En ik fiets vaak hoor…
Ik ben goed in:	Vakantie vieren, shoppen, uit eten…
Naar een onbewoond eiland neem ik mee:	Hardloopschoenen??
Dit ontvang ik met open armen:	Bloemen!
Mijn wens is:	Cliché: maar gezond oud worden met mijn Menno

RunColor.

M. info@runcolor.nl
T. 06-466 36 906
Jan Doodeman

€ 30,00	T-shirt met korte mouw
€ 31,00	T-shirt met lange mouw
€ 27,00	singlet
€ 27,00	tanktop
€ 27,75	sleeveless shirt
€ 26,75	short met splitje (met binnenbroek en keypocket met rits)
€ 28,00	short met rechte pijp (met binn broek en keypocket)
€ 45,00	lange tight
€ 43,75	driekwart tight
€ 26,00	dames kort atletiek broekje
€ 55,25	winter tight
€ 55,00	hardloop rokje met vast kort broekje (tight), incl. naam

- Je eigen naam op je shirt (meerprijs € 6,00)
- Je kleding op maat gemaakt (geen meerprijs)
- Keuze uit een ronde hals en een V-hals
- Alle shirts in een echte dames en heren uitvoering

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

DE TREK OUTDOOR

De Trek
outdoor

De barefoot running specialist

5fingers, loop zoals je bedacht bent!

www.trekoutdoor.nl/5fingers
www.5fingers.nl

ESTAFETTESTOKJE

Ik heb het stokje overgenomen van Corrien. Mijn naam is Jelly Althuis, ben 50 jaar en woon sinds 5 jaar samen met mijn man Sjoerd Huisman (ook lid van Loopgroep Hoorn) in het prachtige Hoorn.
We komen beiden uit Friesland en zijn in 2008 geëmigreerd naar Australië. We waren al drie keer op vakantie naar Australië geweest en elke keer zeiden we tegen elkaar 'wat zou het toch mooi zijn om hier te mogen wonen en werken.'
In 1999/2000 zijn we 6 weken met een camper van het Noord Oosten van Australië naar het Zuiden onderweg geweest. Vanuit Cairns via Brisbane, Sydney, Melbourne, Adelaide en terug naar Melbourne.
In 2004 zijn we weer voor 6 weken met een camper op vakantie geweest maar nu naar de minder bekende Westkust van Australië. Via Perth, Broome en Karanjini NP naar Darwin. We zijn nu weer erg blij hier te zijn. Thuis gekomen zijn we naar diverse emigratiebureaus geweest, maar steeds kregen we te horen dat we niet in aanmerking zouden komen voor een visum. Australië heeft namelijk een erg streng visumbeleid.

In 2007 zijn we nogmaals naar West Australië gegaan, maar nu het Zuid Westen een rondje vanuit Perth naar het zuiden richting Albany, Esperance, Kalgoorlie en weer naar Perth. Onderweg met een aantal bedrijven gesproken maar niemand wilde eigenlijk de lange procedure van aanvraag 'sponsorship' aangaan.
In 'Busselton' komen we een advertentie in de krant tegen waar een reclamebureau op zoek is naar een grafisch ontwerper. Direct gebeld voor een afspraak en de volgende dag had Sjoerd een 'jobinterview'. Ik zit in de camper op een parkeerterrein bij een kindercrèche te wachten. De werkgever is wel enthousiast maar kan niet wachten tot de lange aanvraag procedure door de overheid is goedgekeurd. Zo'n visumaanvraag kan tot wel meer dan een jaar duren!
Oké, jammer, maar we gaan nu echt verder met vakantie vieren.

Nadat we in Nederland ons leventje weer hebben opgepakt met werken en bezig zijn met een ander huis, krijgt Sjoerd een e-mail of hij toch nog interesse heeft in de baan. Deze kans laten we niet voorbij gaan. De werkgever start november 2007 de aanvraag voor een werkvisum.
We zetten onze woning te koop en voor de Kerst krijgen we te horen dat zijn aanvraag is goedgekeurd! Vanaf dit moment kunnen wij de aanvraag starten. Veel regels, formulieren, medische keuringen en documenten door erkende vertalers laten vertalen (anders niet rechtsgeldig). Op 2 april 2008 krijgen we groen licht.
Op 8 mei 2008 vertrekken we. We hebben alles verkocht en nemen afscheid van familie en vrienden. De inboedel laten we in een container verschepen naar Perth. Die komt pas 6 weken later aan. De nieuwe werkgever had voor de eerste tijd een gemeubileerde woning voor ons geregeld.
We hebben een geweldige tijd. Wonen en werken direct aan de kust met een heerlijk klimaat. Ik werkte bij een Beachhotel. In de weekenden gaan we er zoveel mogelijk op uit en houdt Sjoerd regelmatig contact met zijn neef in Perth. Uiteindelijk krijgt ook Australië te maken met de wereldwijde economische crisis. Na twee jaar werd ons visum helaas niet verlengd en zijn we teruggegaan naar Nederland. We hebben een geweldige tijd gehad en een avontuur dat we niet hadden willen missen, rijker.

Aangezien we onze woning, boot en auto's verkocht hadden waren we vrij om op zoek te gaan naar een nieuwe plek in Nederland. Bij voorkeur bij het IJsselmeer. Onze keuze viel op Hoorn. Een stad met een rijke historie en aan veeeel water! Sjoerd is, net als vóór Australië, met zijn eigen ontwerp/communicatiebureau verder gegaan en ik werk nu bij Kingma makelaars.

We wonen hier alweer meer dan 5 jaar met veel plezier en sinds afgelopen jaar ligt er ook een zeilbootje in de verenigingshaven. Dit hebben we van het voorjaar zelf van Arnemuiden in Zeeland buitenom naar Hoorn gezeild. Ik zag wel een beetje op om de Noordzee op te gaan, maar wat een mooie ervaring was dat. De Nederlandse kust vanaf het water is ook bijzonder. Hoeveel stappen hebben wij al niet op deze stranden gezet.

Om nieuwe mensen te ontmoeten in Hoorn, heb ik diverse malen met Start to Run meegedaan en de laatste keer was onder leiding van de altijd enthousiaste Marco Schoen en een zeer gezellige groep lopers. We zijn doorgegaan met STR2, trainen voor de 5 km voor de Marathon Hoorn (2013). De mannen en Patricia gingen voor de 10 km. Hierna zijn we lid geworden van LGH. Ik heb inmiddels twee maal de 10 km gelopen. Het is altijd gezellig op de club en het lopen gaat met blessures en herstellen. Helaas heeft het loopvirus mij nog niet bereikt, maar de gezelligheid en de leuke lopers maken het dat ik nog steeds loop. Laatst nog de Dam tot Dam by Night gelopen met de Groene Spatels. Het was wederom erg gezellig!

Tijdens de 5 km van de marathon Hoorn die ik samen met de geblesseerde Corrien en Sandra liep, kwam dit stukje schrijven ook ter sprake. In al mijn enthousiasme zei ik JA tegen het overnemen van het stokje maar dacht ik daarna ook gelijk 'HELLUP!, dat kan ik niet.' Praten, ja, dat kan ik wel, maar schrijven is een heel ander verhaal. Ik heb Sandra gevraagd of zij het stokje van mij wil overnemen, en Sandra Groen zei ook volmondig JA.

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

Wist U Dat...

Door **Ed Meunier**

... wij dit keer beginnen met de foto. Helaas is niet geraden wie deze Loopgroeper is. Ik vond het wel leuk dat onder de inzendingen ook de naam van Bertho verscheen maar die was het niet. De foto behoort toe aan Olga de Vries in haar jonge jaren. De wijn gaat naar de voorraadkist en met het oog op de komende feestdagen vind ik dat wel prettig!

… het ventje wat hier zo olijk de natuur inkijkt, waarschijnlijk geen problemen zal geven voor wat betreft de juiste oplossing. Stuur die dus maar naar info@loopgroephoorn.nl.
Kleine tip…. Het viel mij op dat heel veel leden een O en een E in hun naam hebben en ook bij deze Loopgroper is datr weer het geval.

… Bartina Schepers, al heel lang geblesseerd, toch de moed heeft opgepakt om op 30 augustus in open water de 2,8 km rondom Yburg, Amsterdam te zwemmen. Gelet op haar werkzaamheden was dat voor haar een peulenschilletje.

… Cor van Breugel sinds zijn lidmaatschap bijzonder actief is. Op 27 juni is zijn echtgenote van de tweede bevallen en het jochie heet Max. Zijn gewicht was 3916 gram en lengte 54 cm. Inmiddels zal er wel wat bijgekomen zijn. De gehele familie Cor, Sandra en Lynn van harte gefeliciteerd.

… tegenover de lach en de blijheid van een geboorte de droefheid en de tranen staan van een overlijden. Totaal onverwachts en veel te jong overleed Linda Slijkerman. Haar loopmaatjes zullen haar niet vergeten.

… op Facebook U de fraaie uitvoering kunt aanschouwen van een oefening van Francien Kruiswijk. Het duurde wel even totdat zij een mooi standje op haar hoofd had neergezet. Wellicht kan onze trainer die regelmatig gymoefeningen inpast, deze opnemen in zijn wekelijkse training….! Wel eerst zelf uitproberen, Ruud.

... Joost van Straalen deze periode 10 jaar lid is en wij zelfs een drietal leden hebben die er al 15 jaar op hebben zitten. Dat zijn Johan Bommerson, Theo Danenberg en Marlene van Ophem. Allen gefeliciteerd en nog vele jaren onder ons.

… Sander Groot vorige maand 40 jaar is geworden en zijn oog heeft laten vallen op alle clubrecords in zijn nieuwe categorie. Dus Robbert, Wouter, Ronald en Fred een schepje er bovenop bij de wekelijkse training. Alhoewel het voor Ronald niet opgaat daar hij inmiddels in de volgende categorie zit.

… voor de laatste keer de clubrecords uitgebreid kunnen worden met een nieuwe categorie, namelijk M75.

… bij de clubrecords er bij de dames nog vele velden blank staan Diverse afstanden staan nog open dus dames vul de lege plekken op en gebruik de komende Cees Rood Eenhoornloop hiervoor.

…op een druilerige herfstavond ik de ledenlijst doornam en constateerde dat de meeste damesnamen met de letter M beginnen. Bij ons al 31 verschillende, telt U maar mee.....Marian, Marlene, Monique, Marjella, Miriam, Marjan, Mariska, Moniek, Marijke, Marleen, Miranda, Mirjam, Marloes, Milet, Marit, Martine, Majoie, Margriet, Marcia, Mia, Michi, Marije,Marion, Mariëlle, Mirella, Maartje, Martine, Marieke, Mieke, Mariette, Mireille en Marianne. En dan heb ik nog in mijn familie een Marga, Manette, Myla en Milena. Het moge duidelijk zijn dat ik dat niet allemaal uit elkaar meer kan houden.

… er weer veel belangstelling is voor de woensdagtraining van Jos, Piet en Rob. Ook wel een zeer bijzondere belangstelling want er werd een drone gesignaleerd. Of het toeval was of niet, het apparaat werd in een boom geparkeerd om daar de gehele training te blijven. Gelukkig ontstond er op het einde een heftig onweer. Wat er met de opname is gebeurd is ons tot op dit moment onbekend doch misschien weet Erik de Jong hier meer van af. Hij is een expert in kleine vliegtuigjes.

… in de zeventiger jaren wij allen wel het boek van George Orwell gelezen hebben die verwees naar de situatie in 1984.....Big brother is watching you.

… onlangs trainer Stan Liebrand afscheid heeft genomen van onze loopgroep. Op dezelfde avond kreeg ik te horen dat ook Leen Wegman naar het Zuiden vertrok. Ik schrok mij rot en zocht direct de voorzitter op. Deze stelde mij gelukkig gerust en vertelde dat Leen een vakantiehuisje in het Zuiden heeft en daar regelmatig naar toe trekt.

… het gevaarlijk is, zo maar clubbladen mee te nemen. In het vorige nummer schreef ik dat Bartina Schepers tot het leger van bezorgers is toegetreden in de plaats van Henk Weijerstrass. Doch Bartina was zo vriendelijk de bladen voor Henk mee te nemen, doch samen zullen zij er wel uitkomen. Hij heet niet voor niets Snelle Henkie.

… indien u een wijziging wilt doorgeven, ik deze vóór 28 november a.s. behoor te ontvangen. Denk aan aanschaffen/opzeggen van een wedstrijdlicentie en een onverhoopte opzegging. Dit om teleurstellingen te voorkomen.

… tenslotte, wij alle geblesseerden en zieken een spoedig herstel/beterschap toewensen.

Van Start tot Finish

je financiën betrouwbaar geregeld

Na ruim 21 jaar onder de vlag van diverse bedrijven te hebben geadviseerd sta ik per 1 september op eigen benen onder de franchisevlag van Instijl. Instijl met Marco om het zo maar te zeggen.
Adviezen in hypotheken, verzekeringen en leningen voor particulier en ondernemer. Mensen helpen en kennis delen is al heel lang mijn passie. Onafhankelijk, duidelijk, betrouwbaar en altijd op zoek naar de beste oplossing. Net als in mijn sport ben ik in mijn vak enthousiast en betrokken. Altijd beschikbaar, dat betekent dat je mij 24/7 kunt bellen of mailen.

Een klant vertelt:

- "Kunnen wij op onze leeftijd nog wel een hypotheek krijgen om een huis te kopen?
- Wat kunnen we met ons inkomen lenen?
- Wat komt er bij het kopen van een huis allemaal op ons af?
- Wat moet je allemaal regelen om dit goed te laten verlopen?

Allemaal vragen die Marco Schoen met ons en voor ons heeft geregeld op een goede en eerlijke manier. Wij hebben inmiddels het huis van ons dromen. Dus, voor informatie, bel Marco en het komt goed is onze recente ervaring. Ook niet onbelangrijk: Marco is een prettig persoon om zaken mee te doen."

Jan Kes en Ans Nooijens, Twisk.

instijl
FINANCIËLE DIENSTEN

Gun jij je financiën ook een topconditie? Bel of mail Marco: 06-29 50 30 71 – m.schoen@instijl-fd.nl