LOOPGROEP HOORN

december 2015 jaargang 17, nummer 70

- Ons oudste actieve dameslid van de Loopgroep Hoorn Riet Kalsbeek

Foto: Rigsfotografie.org

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 NL42 INGB 0007 7183 30
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 22 feb. 2016

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Van de Voorzitter

Wat wordt er gelopen en gaat de tijd toch snel! Voor we het weten is het jaar al weer voorbij en gaan we ons voorbereiden om dit jaar uit te zwaaien en 2016 in te luiden.
Er zijn diverse momenten geweest die toch even de aandacht mogen hebben. De Amsterdam Marathon waarbij een aantal lopers van de Loopgroep een prachtige prestatie hebben neergezet. Hiervoor hebben ze lang getraind en Peter Luijters en Wim van Berkum een goede prestatie hebben neergezet. En dan hebben we nog Erwin Wit die ruim onder de tijd heeft gelopen die hij gepland had. Zij allen werden voor de laatste meters bij het stadion aangemoedigd door een grote groep lopers van de Loopgroep die meeliep met het businessteam van Cofely. Ook hierbij werden door diverse lopers schitterende tijden neergezet!
Door de vertrouwde voorbereidingen leverde ook De Eenhoornloop weer een gigantische mooie dag op. De voorinschrijving was groter dan andere jaren en bovendien begon tijdens het opzetten van de reclamematerialen van onze hoofdsponsor Cees Rood Autoservice en onder meer medesponsors Bovag, Runnersworld en AH ook nog eens het zonnetje te schijnen.
Al beloofde dat veel goeds, toch werd het door een grote wolkenpartij net voor de start opeens echt frisjes maar het bleef niettemin een mooie dag voor de lopers. En voor de jury een lastige want op de 21 km kwamen twee deelnemers min of meer tegelijk over de streep (zie ook het stukje in de krant) en was het erg lastig een winnaar aan te wijzen.
Voor de vrijwilligers is er 20 november een gezellige avond geweest en de opkomst was groot. Hierbij ook via het clubblad, nogmaals dank aan alle vrijwilligers die zich belangeloos inzetten voor de vereniging en hier tijd voor vrijmaken. Het is dan ook zeker de moeite waard om na deze geslaagde tweede editie, deze avond in stand te houden. Dus als je hier ook wel oren naar hebt, meld je dan aan als vrijwilliger.
Ook in 2016 zal er wederom een Clinic ter voorbereiding op de Hoorn Marathon zijn. (zie verderop in dit blad). De voorbereidingen voor hoe die dit jaar wordt ingevuld, zijn al weer in volle gang. Houd de website en de media in de gaten voor wat betreft de laatste informatie! En geef natuurlijk alle informatie ook door aan vrienden of bekenden die zich echt goed willen voorbereiden op het grootste sportfestijn van Hoorn.
Het jaar is nog niet helemaal voorbij. Op 16 december is er eerst nog de jaarlijkse Kerstbingo: gezelligheid voorop maar ook mooie (en vaak verrassend originele prijzen). Zoals alle jaren wordt er veel gelachen en menig valse bingo gemeld maar het mooie van onze clubbingo is dat altijd iedereen met een prijs huiswaarts keert.
Tot slot wens ik iedereen fijne Kerstdagen en een gelukkig Nieuwjaar met fanatische wensen voor 2016! In het nieuwe jaar is de Nieuwjaarreceptie op zaterdagmiddag 9 januari waarbij we alle leden uitnodigen om het nieuwe jaar in te luiden. De jaarvergadering staat gepland op maandag 15 februari na afloop van de training. Verder informatie volgt nog via de website!

Loopgroeten,
Bertho Elings

Clubkleding

Wij hebben als loopgroep een voorraad officiële clubkleding gekocht bij onze sponsor Runnersworld Hoorn/Purmerend.
Dit heeft als voordeel dat de levertijd is 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).

15-11-2015

De 7 Heuvelenloop in Nijmegen

De 7 Heuvelenloop in Nijmegen 15-11-2015
Al een aantal jaren leek het mij leuk om de 7 heuvelenloop te doen maar het was er nooit van gekomen, werk of andere zaken zaten in de weg.
Nu deed de situatie zich voor dat ik vrij was en er via onze woensdagochtend loopgroep app een startbewijs werd aangeboden met treinkaartje erbij. Die kans kon ik niet laten lopen dus het startbewijs meteen binnen geharkt, de verkoopster blij en ik blij.

Aangezien er meerdere lopers van de loopgroep heen gingen werd er afgesproken welke trein we zouden nemen om gezellig samen te reizen.
Op zondagochtend was ik een stuk minder enthousiast, het weer was namelijk echt verschrikkelijk. Storm en regen ik kneep hem wel een beetje maar als echte bikkel ga je gewoon "stoer" op pad. Het aloude schoolreisjesgevoel was al snel aanwezig toen we met zijn allen ons plekje hadden gevonden in de trein. Wie waren mee? Dirk, Corwin en Sylvia Exalto, Martijn Mengerink, Berto Elings, Peter Kooijman, Alex Kramer, Willy Risselada, Tom Souverein, Jozef Beck en Rian Drommel. De reis verliep voorspoedig en er werd natuurlijk veel gepraat over het lopen en ook lekker gelachen, dus gezellig. Om ongeveer half elf waren we in Nijmegen, het weer was nog steeds dramatische dus we gingen voor koffie met appelgebak naar de chinees!!!. Ja dat voelde best gek maar het schijnt de gewoonte te zijn en de hele chinees zat vol met hardlopers, terwijl de regen opgejaagd door de storm, door de straat striemde.
Bij sommige lopers neemt de loopstress toe. We gaan ons langzaam opmaken om naar de parkeergarages te gaan. Die zijn gekoppeld aan je startnummer en zo kun je je daar wedstrijdklaar maken en je spullen achter te laten.
Omdat we ons allemaal in verschillende parkeergarages omkleden, valt de groep uit elkaar. Gelukkig hadden Jozef Beck en ik dezelfde parkeerkleedgarage en het zelfde startvak dus wij bleven bij elkaar. Wat een mazzel want als we ons naar ons startvak begeven, is het droog. Na op dringend advies van sportmasseur Erik van der Oord goed te hebben warmgelopen (ik heb wat last van mijn hamstring), gaan we ons rode startvak in. De start laat echter flink op zich wachten; in plaats van om 13.40 uur starten we om 14.10 uur.
Het is gelukkig nog steeds droog, de wind is nog stevig maar daar ondervinden we geen hinder van. Een nieuwe loop voor mij dus spannend hoe het parcours zal zijn. De klimmetjes vallen mij mee, ik moet zeggen dat ik dat ook wel leuk vind, klimmen en dalen. Mag ik nu 7 x doen dus kan mijn lol op, Jozef coacht mij een beetje door wat tips te geven waar ik het beste kan lopen en tempo te handhaven. Het gaat heerlijk en ik heb geen moment gehad dat ik het zwaar vond. De 15 km vlogen voorbij al begon het bij km 12 weer wat te regenen, maar dat hinderde niet.
Door ons gele loopgroepshirt kregen we onderweg regelmatig opmerkingen in de sfeer van "helemaal uit Hoorn hier lopen". Zonder problemen bereiken we uiteindelijk de finish in 1.26.22 uur en ik ben dik tevreden. Trots nemen we onze medaille in ontvangst en lopen terug naar de parkeerkleedgarage om ons op te frissen en lekker warme en droge

kleding aan te doen.
Met de andere loopgroepers hadden we afgesproken in het Italiaanse restaurant Pinokkio. Daar zouden we samen eten voor aanvang van de terugreis. De hele maaltijd werd er natuurlijk over lopen en over de gelopen tijden gesproken. Best knap dat je daar zoveel over kunt zeggen. De gashaard brandde volop en dit in combinatie met een biertje, deed de instorting bij Jozef en mijzelf al snel voelen. Na een lekker ijsdessert vertrokken we weer naar het station om naar huis te gaan. De treinreis verliep rustig tot de overstap op de trein naar Hoorn in Zaandam. Deze sprintertrein beschikte namelijk over een stellage die Willy Risselada en ik niet konden weerstaan. We moesten gewoon wel even wat paaldansposes inoefenen. Dit ging nu vrij moeizaam dus we overwegen toch een paaldanscursus te gaan doen om volgend jaar een betere act weg te kunnen geven. Hilarische was het wel en dat is misschien wel het leukst!!!
Op station Hoorn namen we moe maar voldaan afscheid van elkaar….

Rian Drommel

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

MASTERCHEF

Amber Schoen is getrouwd met Marco. Samen hebben ze 2 dochters, Naomi van 19 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.

Tv kijken, dat doe ik helemaal niet zo veel als onze meiden en Marco. Ik zeg wel eens voor de gein dat Marco naar alles kijkt wat beweegt en dat hij nog eens vierkante ogen krijgt van al dat tv kijken. Het was zelfs een tijdje zo dat er in de slaapkamer werd gekeken naar iets op de laptop en tegelijkertijd naar iets op de tv. Soort van multitasken.
Ik daarentegen, kijk niet veel maar wel gericht. Was dat eerst enkel Expeditie Robinson en Boert zoekt vrouw, tegenwoordig is daar een paar programma's bijgekomen. Het begint met MasterChef, elke dag na het eten voor de buis om half 7. En ga ik rennen, dan kijk ik meteen na terugkomst die aflevering want ja, je zou eens wat missen hè? Het maakt mij niet uit of het MasterChef Nieuw Zeeland, Australië, Canada of Holland is, het is allemaal even leuk. Ik geniet ervan als mensen met zoveel passie kunnen koken. De opdrachten zijn erg leuk en de jury recht door zee. Daar houd ik van.
Na MasterChef is het tijd om over te schakelen naar Bouwval gezocht. Weer mensen met passie, maar dan voor klussen en verbouwen van een buitencategorie. Geweldig om het eindresultaat te zien en om te ontdekken wat ze er in korte tijd mee hebben verdiend. Best de moeite waard, maar geen haar op m'n hoofd die zou denken daar aan te beginnen. Ik weet al hoe dat afloopt: Marco en ik gaan elkaar met gereedschap te lijf. Dus dat risico nemen we niet.
Na Bouwval gezocht volgt RTL Woonmagazine. Zo leuk om te zien wat stylisten in een huis kunnen bereiken. Na een metamorfose kennen bewoners hun huis niet meer terug en na alle oe's en ahh's wordt er steevast gezegd dat ze dat zelf echt niet hadden kunnen verzinnen. Ondertussen doe ik na al die metamorfoses (incl. die van VT wonen met mijn favoriet Viktor Brand) allerlei ideeën op om ons huis te veranderen, want ook wij zijn daarvoor in. Na 18 jaar dezelfde inrichting zijn we aan het brainstormen over wat we gaan doen en het plan is om in het voorjaar te beginnen. We zitten aardig op één lijn, dus dat hebben we vóór op de stellen van de tv. De eiken vloer gaan we laten schuren, voorzien we van een andere kleur en dan lakken. Daarnaast geven we de deuren, kozijnen, muren, trap en plafond een andere kleur. We hebben plannen met de open haard die al die jaren nog nooit is gebruikt en tot slot zijn andere gordijnen, lampen, een nieuwe bank en kast echt geen overbodige luxe. Poeheeeeeee da's best veel toch? Dit benadert gelukkig bij lange na niet 'Bouwval gezocht', maar genoeg te doen is er wel. En de beste beslissing die we samen nemen, is dat voordat we die uitvoeren, we onze ideeën, voorleggen aan een stylist. Foute beslissingen zijn zo gemaakt heb ik geleerd van al die woonprogramma's.
Tijd om tv te kijken zullen we tijdelijk niet hebben, maar nu we zelf klussen en ideeën hebben opgedaan, zal ik de klus- en woonprogramma's niet missen. Verder zijn alle ingrediënten voor handen om er met creatieve ideeën en natuurlijke materialen een mooi, samenhangend, smakelijk geheel met een modern sausje van te maken. Hierover mijmerend word ik wakker geschud door onze meiden: "Uhhhh.... dat laatste klinkt als MasterChef mam, en JIJ vindt pap tv verslaafd?"

Groetjes
Amber.

Eenhoornloop 2015

Zondag 8 november 2015 stond de Autoservice Cees Rood Eenhoornloop op het programma. Op het laatste moment toch maar even ingeschreven omdat ik twijfelde of en welke afstand ik zou gaan lopen. Was 's morgens al vroeg opgestaan omdat ik van een rustige voorbereiding hou. Wat een prachtig weer. Een zonnetje en een strak blauwe lucht. Nog even een paar boterhammen en de nodige vocht naar binnen werken en dan de hardloopkleding aan en op naar de loopgroep. Daar aangekomen zag ik dat het gezellig druk was. Startnummer opgehaald en rustig een beetje warmlopen. Plotseling werd het toch wel een beetje mistig en koud. Bij de start mijn loopmaatjes Marjan Herrema, Jeroen de Hoop en Marjan Faber opgezocht en de wedstrijd kon beginnen. Rustig aan beginnen was het advies. Het werd steeds mistiger onderweg. Op de dijk aangekomen werd de wereld steeds kleiner en mijn tempo werd ook minder. Marjan Herrema en Jeroen moest ik laten gaan. Rustig blijven en verder lopen met aan mijn zijde Marjan Faber die mij moed insprak. Gaat helemaal goed komen zei ze. Bij het keerpunt op de dijk even rustig wat gedronken en weer verder gegaan. Bij ongeveer 8 kilometer begon ik pijntjes te krijgen in mijn knieholte. Pijntjes hebben we allemaal wel eens, dus dacht ik rustig aan doorlopen gaat vanzelf weer over. Nee dus, het werd steeds erger. Ik dacht, even een grote jongen zijn en verder gaan. Met de finish in zicht kreeg ik ook weer een beetje moraal en zette ik een „eindsprintje" in. Moe maar voldaan strompelde ik over de finish.

Willem van der Tak

Daar gaan we weer

Het was alweer 3 jaar geleden dat ik, Wim van Berkum, in Berlijn mijn laatste marathon liep. Hoog tijd dus voor een volgende. Natuurlijk moest het wel een najaarsmarathon worden aangezien het in de zomer beter trainen is dan in de winter. Per slot van rekening ben ik nou eenmaal een grote koukleum.

Onder de drie uur…

Na heel veel keer het woord marathon te hebben laten vallen, kreeg ik gelukkig Peter Luijters zo gek om dit project gezamenlijk aan te pakken. Ook Wouter Ebbing liet weten maar weer eens die verschrikkelijke 42,2 km te willen lopen. Maar dan wel lekker dicht bij huis en dus kwamen we al snel uit op AMSTERDAM. Bovendien is die redelijk vlak en moet je daar een goede tijd kunnen lopen.
De lat werd meteen flink hoog gelegd, onder de drie uur moet mogelijk zijn dachten we…….

Volgens schema van trainer Piet

Voor een schema voor een snelle marathon dus snel op naar trainer Piet (Blokland). Nou dat kwam er net zo snel als de daarop vermelde snelle trainingstijden waarvan zelfs de Kenianen het dun door de broek zou lopen. Gelukkig is Piet de beroerdste niet en paste hij het schema gelijk aan aan ons kunnen. En zo konden we eindelijk van start met de trainingen.
Dit begon gelijk al goed, de eerste twee weken van het trainingsschema vielen namelijk samen met mijn zomervakantie, dus lekker onder de Italiaanse zon met een graadje of 26 mijn kilometers maken. Weer terug in Nederland hoefde ik gelukkig niet meer alleen te trainen en ging Peter meedoen. Eerst 4 keer in de week, daarna 5 keer in de week en zelfs 6 keer per week. Snelheidstrainingen afgewisseld met lange duurlopen, het was pittig maar wel te doen. Tijdens verschillende lange duurlopen kwam Wouter ons afremmen want uiteraard wilden we deze sneller afleggen dan de opgelegde 5.05 minuten per kilometer.
Op zondagochtend lekker naar Schoorl om 25 kilometer door duinen en over het strand te lopen.

Of op een ander moment vanuit Zwaag naar Westwoud en door naar Hauwert om via het Egboetswater richting Oostwoud te gaan en na vervolgens Abbekerk, Benningbroek en Wognum te hebben aangedaan, nog een lusje door de Lekermeer te maken om uiteindelijk over de Bobbeldijk weer in Zwaag terug te komen. Een leuk rondje van 35 kilometer waarvan volgens ons schema we de laatste 5 km moesten versnellen naar Marathon tempo. Tsja en als de trainer dat van je verlangt, doe je dat dus gewoon.
We hebben dan ook zonder al teveel pijntjes keurig het hele trainingsschema gevolgd, inclusief de daarin opgenomen wedstrijden. Die verliepen alle zonder problemen en waren we na de finish van die geweldig saaie Agriportrun (die we op marathontempo moesten afleggen), nog zo fris, dat we simpelweg het gevoel hadden, dat we nog veel langer door hadden kunnen lopen. En ook bij die winderige Nadine OK Run had ik het gevoel dat ik veel sneller had gekund dan de min of meer voorgeschreven 39 tot 40 minuten, waaraan ik me toch maar gehouden heb.

D-day, genieten of niet?

En zo werd het eindelijk zondag 18 oktober…. D-day! Drie maanden hadden we zo hard getraind voor deze dag van de Marathon van Amsterdam.
's Morgens kwam Piet ons drietal ophalen, en reed hij ons veilig naar Mokum waar hij de auto op een geheime locatie parkeerde. Tijd om om te kleden en met een matig zonnetje op naar het Olympisch Stadion en het goede startvak zoeken. Helaas had Wouter een ander startvak dan Peter en ik, zodat we niet samen konden lopen. Eenmaal in het startvak aangekomen verdween het zonnetje en begon het te regenen. Die regen zou ons tot na de finish blijven vergezellen.
Piet had een speciale pas geregeld en stond ons op het middenterrein aan te moedigen. Na voor de vierde keer de blaas te hebben geleegd klonk dan eindelijk het verlossende startschot.
Doordat we vlak achter het wedstrijdvak stonden konden we direct ons tempo pakken en liepen we een mooi vlak tempo van 4.12 minuten per kilometer. Na 5 kilometer zei Peter dat hij zware benen had. Dat kwam goed uit want van Piet mochten we niet genieten tijdens de marathon maar pas daarna….
De eerste 21 km gingen mooi vlak, je kon gewoon een klok gelijk zetten op de

tussentijden. Dit was door Piet mooi te volgen want op zijn geleende telefoon kreeg hij alle tussentijden door en stond hij waarschijnlijk in zijn eentje stilletjes te juichen op het middenterrein van het stadion.

Bij het keerpunt in Oudekerk a/d Amstel kreeg Peter het wat moeilijk en even later moest hij lossen. Ik voelde mij sterk en ging gewoon lekker door. Bij 30 km nog steeds prachtige tussentijden, ik kwam door in 2.06, Peter zat daar zo'n 40 seconden achter.

Helaas ging bij mij het ook langzaam het licht uit en begonnen mijn kilometertijden op te lopen, waarschijnlijk omdat ik steeds Zombie-achtiger begon te lopen. Vlak na die verschrikkelijke passage van de Wibautstraat werd ik ingehaald door de man die naar ik dacht, definitief gelost was. Ik schijn niet te hebben gereageerd op mijn naam en bij een klopje op mijn schouder kon er nog net een kleine 'hé Peter!' af. Ik was totaal naar de kl…. Maar ook Peter kon niet veel harder en bleef ongeveer 30 meter voor mij lopen. Wat ik ook probeerde, er naartoe lopen ging echt niet meer. De tussentijden liepen op naar 5 minuten per km en gelukkig konden we dat consolideren.
Een gele lap (Peters shirt) was ongeveer het enige dat ik nog zag, ik had totaal geen idee meer wat er om mij heen gebeurde, het enige wat ik nog dacht was 'dit is mijn laatste, dit doe ik nooit meer!' Alles deed zeer, de kou op mijn benen, de regen, spieren die niet meer wilden, maar ja, we mochten ook niet genieten van de trainer, nou dat heb ik dus ook niet gedaan….
Vlak voor het Olympisch Stadion had Bertho een clubje loopgroepers verzameld voor de laatste aanmoedigingen, ik heb mijn naam gehoord, maar of ik iemand gezien heb?

En dan eindelijk de finish en dus het moment om te mogen gaan genieten! Piet stond ons daar op te wachten en liet ons toen inderdaad dan toch genieten van een warme douche, een biertje en de spierpijn.
Op weg naar de douche kwamen we Wouter tegen. Helaas was hij na 26 kilometer ziek uitgestapt. Ondanks mijn instorting na 33 km toch nog een mooi PR gelopen en dus was ik gematigd tevreden. Misschien was de lat toch te hoog gelegd en is drie uur net iets te snel. Peter kwam in 3.04.59 over de finish en ik strompelde precies 12 seconden later over die witte lijn.
Volgend jaar weer één?????

Wim van Berkum

NIEUW!!!

Mijn favoriete duurloopje

Naast de baantrainingen lopen velen van ons doordeweeks of in het weekend ook nog zelf een duurloop of een wedstrijd. Wij zijn benieuwd naar jullie favoriete duurlooproute. Lang of kort, dat maakt niet uit.

Laat jouw route een inspiratie zijn voor alle leden! Dat doe je als volgt:

Geef aan clubblad@loopgroephoorn.nl door:
- je naam
- de afstand
- de toelichting of uitleg waarom juist deze route jouw favoriet is.
- een korte beschrijving van de route,
- eventueel informatie om de route korter of langer te maken
- Indien mogelijk, sluit een klein kaartje of plattegrond bij

Zie hier als voorbeeld:
Mijn favoriete duurloopje: Rondje Kersenboogerd - Schellinkhout:

Naam:
van Esther van Doorn
Afstand: 8,5 km

Toelichting:
Het is een afwisselend parcours van onverharde paadjes door een klein stukje bos, over een rustig fietspad naar de brug over de provinciale weg en heerlijk uitwaaien over de dijk. De route kent mooie uitzichten over het IJsselmeer en de polders en gaat langs prachtige boerderijen in Schellinkhout.

De route:
Vanuit de Han Hoekstrahof steek je de Diezeweg over richting het parkje. Via een bruggetje kom je bij de Volkerakweg die je oversteekt. Hier ga je verder over het onverharde pad dat later over gaat in een fietspad. Na het passeren van de Jenaplanschool de Tandem steek je de Scheldeweg over en ga je verder over het fietspad. Bij het Muntpark aangekomen ga je linksaf de brug op naar de

Schellinkhouterdijk. De dijk volg je tot aan de kerk bij Schellinkhout. Hier verlaat je de dijk en via de slingerende Dorpsweg kom je bij het kruispunt met de provinciale weg (N506). Via het fietspad langs de nieuwe begraafplaats Zuiderveld kom je weer uit bij het beginpunt.

Langer/korter:
De route kan bij de kerk in Schellinkhout met circa 2 km uitgebreid worden door nog verder over de dijk te lopen tot aan het einde van Schellinkhout en beneden langs over de Dorpsweg terug te keren richting de kerk, waar je bovenstaande route weer oppakt.

Plattegrond:
zie https://www.google.nl/maps/@52.6488495,5.0905822,14z

Van Start tot Finish

óók je verzekeringen betrouwbaar geregeld

Ondernemen, mijn nieuwe sport
Sinds september eigen baas, en dat is na 21 jaar een supertoffe verandering. Onder de franchisevlag van Instijl is het goed varen. Onafhankelijke en eerlijke adviezen over hypotheek, verzekering en lening voor iedereen is dus al heel lang mijn passie. Creatief en onderzoekend, altijd op zoek naar de beste oplossing. Als het niet passend is, of de kosten te hoog zijn krijg je dat van mij gewoon te horen. Altijd beschikbaar, omdat ik het een erg leuk vak vind, betekent dat je mij 24/7 kan aanspreken.

Verzekeren = MC²
Veel mensen vinden verzekeren moeilijk en laten hierdoor euro's liggen! Ook de voorwaarden kunnen vaak beter. Mijn methode is eenvoudig, ik vergelijk de inhoud en de provisie wordt uit de premie gehaald. Een vast bedrag voor een serviceabonnement komt ervoor terug. Zo weet je precies wie wat krijgt, verzekeraar en adviseur, eerlijk en transparant.

De eerste Loopgroep Hoorn klant vertelt:
"Marco kwam bij ons om te kijken of het zinvol was de hypotheek om te zetten. Dat zat echter allemaal goed. Hij vroeg of hij ook onze verzekeringen even door mocht kijken. Daar kwam hij op een prettige ongedwongen en transparante manier met verzekeringen met betere dekking en lagere kosten. Voor ons een zeer geslaagd advies dus"

Wouter Ebbing en Berit Gunneman, Hoorn

instijl
FINANCIËLE DIENSTEN

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

Nadine OK Run 2015:
dromen blijken geen bedrog

Organisatie en vrijwilligers van de Nadine OK Run kijken met tevredenheid terug op de afgelopen editie. Naast een groot aantal 'basisgegevens' die een loopevenement de moeite waard maken, was er dit jaar een aantal bijzonderheden toegevoegd. Zie hieronder een verslag van Eric Molenaar en Jacques Beemsterboer.
De zevende editie van de Nadine OK Run werd gekenmerkt door een verrassende aanpak. „De organisatie heeft zich gerealiseerd dat sporters niet alleen willen bewegen en een goede verzorging willen krijgen, maar dat zij ook verrast willen worden. En dat is volgens velen gebeurd", zegt organisator Jacques Beemsterboer daarover.
En dus kwam vanuit het Markermeer Olympisch kampioen windsurfen Stephan van den Berg met een kite 'aanvliegen', om vervolgens de startschoten te lossen. En dus maakte ADJ Video Productions uit Hoogkarspel van deze spectaculaire actie én van de activiteiten van lopers en wandelaars filmbeelden vanuit de lucht, met een heuse Phantom 2 drone. Een kort filmpje hiervan is te zien op Youtube (zoek op ADJ Video). De beelden zullen bij gelegenheid uitgebreider worden vertoond.

592 deelnemers

Aan de Nadine OK Run deden uiteindelijk 592 mensen mee, onder wie 147 lopers die de 5 km aflegden en 287 die 10 km liepen. Het was fris en er stond een flinke bries, die 's nachts nog de tenten omver had geblazen die in Scharwoude waren opgezet als omkleed- en inschrijfgelegenheid. Maar daar was mede dankzij de inzet van de Hoornse scoutinggroep Martin Luther King 's ochtends niets meer van te merken.
De harde wind zou de hardlopers nauwelijks deren, want op de momenten dat zij hem tegen hadden - op de terugweg - liepen ze meestentijds in de luwte van de dijk. Oud-staatssecretaris Fred Teeven moest voor het eerst sinds jaren afzeggen wegens een peesblessure, maar zijn dochter Cindy kwam wel, en werd zelfs tweede (43:16) bij de dames op de 10 km. Winnaars waren Jacqueline Prins uit Hoorn (43:12) en Reinier Wardenaar uit Zwaag (37:07).
Op de vijf zegevierden de Hoornse Kirsten Lofers Adema (van girlontherun.nl) in 21:34 en Berkhouter Alexander Beemsterboer in 18:58.
In blauwe shirts, met opdruk 'Nadine OK Run 2015' stonden 50 'ongewone' deelnemers dit jaar voor het eerst aan de start. Medewerkers uit Penitentiaire Inrichtingen. Uit alle uithoeken van Nederland waren ze naar Scharwoude gekomen. Een initiatief van een tweetal gevangenisdirecteuren die het belangrijk vindt dat zo veel mogelijk collega's meelopen met dit voor hen bijzondere evenement. Regelmatig wordt de Nadine Foundation ingeschakeld voor het geven van lezingen voor gevangenen. Dit initiatief was daar het gevolg van. Jacques Beemsterboer: „Het plan is volgend jaar met 300 deelnemers te starten, wij wachten het af."

Politiemotor

Maar het begon allemaal met de Kidsrun, waaraan liefst 86 kinderen meededen: twee keer zo veel als vorig jaar. Ook daar was een verrassing ingebouwd. Beemsterboer: „Kinderen hebben de toekomst en beweging is essentieel." Om hen extra aandacht te geven had de organisatie iets bedacht. Er is op ongewone wijze gezorgd voor minstens 400 man publiek. Hoe? Klokslag 10.30 uur stelden de deelnemers (hardlopers en wandelaars) aan alle afstanden zich op voor de startlijn. De kidsrun vertrok als eerste en liep, onder luid gejoel, dwars door het veld van wachtende deelnemers, voorafgegaan door een heuse politiemotor met zwaailicht en gillende sirene. Aangekomen in het dorp Scharwoude werden de lopertjes in de versierde straten opgewacht door de bewoners die hen ook luid aanmoedigden. Daarna volgde een gratis pannenkoekenmenu in Pannenkoekenhuis Ootje Konkel, en de winnaars in vier categorieën ontvingen een mooie prijs: een gratis 'Runcolor' loopshirt met opdruk van de eigen naam."

Bouwput

Ook dit jaar was er DE wandeling, met 72 deelnemers voor wie hardlopen niet is weggelegd of die gewoon meer van wandelen houden. „De zwaarte van deze tocht wordt vaak onderschat," zegt Beemsterboer. „De start is bovenop de Markermeerdijk en men loopt vervolgens door het natuurgebied de Rietkoog. De ondergrond is drassig grasland en men moet over hekjes klimmen. Dit jaar was bovendien de strakke, frisse wind een extra uitdaging. Men stuitte bij Schardam op bouwwerkzaamheden, uitgevoerd door de Combinatie VBK-Aan de Stegge en het Hoogheemraadschap. Deze bedrijven hebben de wandelaars echter als gast ontvangen en hen voorzien van alle gewenste informatie over het megaproject en de op handen zijnde dijkverzwaring tussen Hoorn en Amsterdam. Tegen alle geldende regels in werd aan geïnteresseerden een blik in de 30 meter diepe bouwput gegund. Dit gebaar werd door de aanwezigen zeer gewaardeerd. De volgende editie van de Nadine OK Run wordt voor de wandelaars extra interessant omdat het project dan gereed is."
Beemsterboer concludeert dat dromen uiteindelijk geen bedrog bleken te zijn.
„Met dankbaarheid kijkt de organisatie terug op een geslaagde editie van de Nadine OK Run. Zoveel partijen die belangeloos hun medewerking gaven en zoveel deelnemers die het evenement een warm hart toedragen, het is gewoon heel bijzonder allemaal. Wij kijken uit naar editie 8. Geen idee wat er dan weer zal gebeuren……."

Foto's (Rigsfotografie.org) en films kunnen worden teruggekeken via de site van de Nadine OK Run: www.nadineokrun.nl

Het feest van Ameland

Wat een feest! Wat een feest! Dat hardloopweekend op Ameland. Alles was tot in de puntjes verzorgd. Ja, Jos en Carin hebben zelfs zeer goede connecties met de weergoden, het weer was namelijk ideaal. Maar laten we bij het begin beginnen.

Sportief weekendje weg

Ergens dit jaar wees Jos ons op het weekend dat hij jaarlijks met zijn vrouw organiseert. Daar hadden wij wel oren naar. Wij vinden het leuk om weekendjes weg te gaan en hardlopen is ook een gedeelde sportieve bezigheid. De ene is sportiever aangelegd dan de ander. Maar zoals ik ooit ergens las. "je krijgt geen spijt van een rondje hardlopen, je kan wel spijt krijgen als je geen rondje hardloopt" Dus toen de dag van de aankondiging kwam, hebben we ons vrij snel daarna aangemeld. Het zou Ameland worden, daar waren wij beiden nog nooit geweest. We hebben wel al enkele keren het Waddeneiland Texel in hardloopkleding verkend.

Tot rust komen in stapelbedden

Op vrijdag 30 oktober was het zover. Het feest kon beginnen. Samen in de auto onderweg naar Holwerd en dan met de boot over. We hadden al ondervonden dat je beter niet met de auto naar Ameland kunt gaan, dat is namelijk net zo duur als het gehele hardloopweekend. Dus na overleg met de Stayokay, waar we zouden verblijven lieten we de auto op het vaste land en konden wij na de bootreis onze bestemming bereiken met de bus. De aller laatste halte, zelfs voorbij de vuurtoren was ons telefonisch verteld.

En zo stonden we daar dan voorbij de vuurtoren in de Stayokay waar andere sportievelingen van de loopgroep ook reeds gearriveerd waren. We werden hartelijk ontvangen door iedereen en kregen van Jos de kamersleutel. We zouden de kamer delen, gezellig met z'n vieren op een kamer en wat die gezelligheid nog deed toenemen….. stapelbedden!!! Dat is toch al dik 20 jaar geleden dat ik voor het laatst in een stapelbed sliep.

Naarmate de middag verstreek, kwamen er meer sportieve mensen het eiland op. Om 18:00 uur werd de warme maaltijd geserveerd en die was dik voor elkaar: verschillende verse groenten, aardappelen, vlees, salades en toetjes. Echt super! En als klap op de vuurpijl was het voor de vegetariër onder ons helemaal goed geregeld met een apart hoofdgerecht. Ik vermoed dan ook zomaar dat er volgend jaar meer mensen zich als vegetariër opgeven…

Trainen en bijkomen of trainen in bijkomen…?

Om 19:30 uur was de eerste training. Een rustige warmlooptraining in de buurt van het strand. We deden verschillende loopschooloefeningen en van de omgeving (heuveltje naar het strand en fietsenrekken) werd goed gebruik gemaakt. Het was een prettige training en de spieren waren los en soepel voor de volgende dag. Hierna gingen we met z'n allen door na de volgende training, de hap- en taptraining. We hadden allemaal een consumptiebon gekregen en daar werd zeer goed gebruik van gemaakt. Misschien hebben jullie, lezers, de nodige foto's op facebook voorbij zien komen. Nu kunnen we toch wel zeggen dat iedereen verstandig was en op tijd het padje heeft ingekort en naar het lakenstraatje is gegaan.

De volgende dag mochten we om 7:00 uur acte de préséance geven. En daar stonden we, allemaal in loopkleding of sportieve wandelkleding (het loopweekend is bedoeld voor iedereen, voor hardlopers en voor wandelaars) Sommigen zagen er meer uitgeslapen uit dan anderen, maar we waren er. We hebben heerlijk door het bos gewandeld. Toen we bij het strand aankwamen werden we verwelkomd door een zeehond. We vermoeden dat Jos en Carin extra vroeg al hun bed uit zijn gegaan en dit voor ons hebben geregeld. Na uitgebreid gefotografeerd te hebben, liepen we verder om vervolgens weer aan te komen bij onze verblijfplaats. En ja hoor, ook het ontbijt was weer super voor elkaar. Volop keuze uit verschillende broodjes en belegsoorten. Je kon ook voor fruit of yoghurt kiezen. Het was heerlijk.

Daarna even slapen, 7:00 uur is toch wel vroeg in het weekend. Om 9:30 uur stond de volgende training op het programma, een intensieve interval training. Jos en Carin waren de dag van tevoren al op verkenning geweest en hadden een mooi parcours gevonden. Door de bossen, heuveltje op en heuveltje af. Om het voor ieders hardloopniveau uitdagend te maken, liep iedereen in eigen tempo. En aangezien het een rondje was kwam

je elkaar regelmatig tegen. De training begon natuurlijk eerst met de nodige loopscholing en warmloopoefeningen.
De intervaltraining bestond uit drie minuten hardlopen en één minuut wandelen. Natuurlijk waren er diehards die het minuutje wandelen oversloegen en door bleven gaan. Na deze heuvelintervaltraining, een intervaltraining op vlak terrein. Ook hier weer hardlopen afgewisseld door wandelen. Het programma was zo opgebouwd dat we met een minuut hardlopen begonnen, vervolgens wandelen, twee minuten hardlopen, dan weer wandelen, opgebouwd tot de vijf minuten hardlopen. Daarna liepen we het rondje anders om, om de enkels en knieën te ontlasten, en begonnen we met vijf minuten hardlopen, dan wandelen, vier minuten hardlopen, tot de één minuut. Moe maar voldaan gingen we richting hostel. Om 12:00 uur lunchen en je kunt het al raden ook dit was weer top voor elkaar. Soep, broodjes en een snack. Die hadden we wel verdiend.

Doe-het-zelf verrassing

De derde en laatste training van deze dag begon om 13:30 uur waartoe we werden verwacht op het strand. In de mail die we voor aanvang van dit nu al geslaagde weekend hadden ontvangen stond een verrassingstraining op de planning. Carin nam ons, nieuwsgierige sportievelingen, mee naar het strand. Daar stond Jos met een glimlach. De wandelaars konden ook aan deze activiteit meedoen. We werden in paren verdeeld en kregen toen de uitleg. Met z'n tweeën moest je bij Jos in de cirkel komen, een vraag beantwoorden over Ameland, was dat goed dan kon je hardlopen een onderdeel ophalen voor je vlieger. We moesten een vlieger bij elkaar lopen, daarna in elkaar zetten en de zelfgemaakte vlieger moest ook de lucht in. Ja, ja, dat was zeker een verrassing. Dus aan de slag. Vraag beantwoorden en bij een goed antwoord direct een onderdeel halen, anders eerst een strafronde lopen en dan pas je onderdeel ophalen. De vlieger bestond uit zes onderdelen, dus er werd wat heen en weer gerend, vragen beantwoord en strafrondes gelopen. Zodra alle onderdelen er waren kon je gaan knutselen. En of het, een doe-het-zelf project werd…..! Sommige vliegers gingen de lucht in, andere hebben het luchtruim niet mogen ervaren. Een vliegwaardige vlieger maak je niet zomaar.

Zand en vogels

Na het al dan niet vliegeren volgde nog een estafetteloop. We renden naar beneden richting zee en daarna weer naar boven om je bouw-samen-een-vliegermaatje af te wisselen. Naar beneden rennen ging nog wel, maar naar boven werd toch wel zwaar. Maar ziet lopen, doet lopen dus we gingen ervoor. We kregen kort de tijd om op adem te komen en we konden door naar een nieuwe verrassing Ook een estafettevorm met hetzelfde maatje. Op een stuk van een paar meter rende je heen en weer, na elke ronde had Jos een leuke oefening toegevoegd. Ren naar de lijn en raak hem aan met je hand, ren naar de lijn en val op je knieën, sta op en ren terug. We hadden heel wat bekijks van strandbezoekers die genoten van het mooie weer en van ons, rare sportieve mensen. Trouwens, door deze laatste oefeningen verdween wel heel wat zand van het strand, zand dat wij meenamen in onze schoenen en kleding.
Heerlijk douchen en uitrusten. Nu ben je op een eiland waar je nog niet eerder bent geweest en dus nieuwsgierig wat er nog meer te zien is. Met z'n tweeën hebben we een klein rondje gelopen en zijn bij de eendenkooi beland. Een grote vijver met verschillende watervogels en volière met onder andere kwartels. Bij het restaurant kon je oud brood meenemen en daar waren de vogels erg blij mee. We werden met luid gesnater en getjilp ontvangen. Het brood was in een recordtempo op. Langs de vuurtoren teruggelopen waarna we konden aanschuiven aan de warme maaltijd. Het zal jullie niks verbazen dat deze ook uitstekend was.
Na deze heerlijkheid, zaten we met z'n allen in de gemeenschappelijke ruimte. Er werd gelezen, gepuzzeld, gepraat, facebook werd bijgewerkt en er werden bordspellen gedaan. Het was gemoedelijk en gezellig. Ook deze avond duurde niet tot in de nachtelijke uurtjes.
En ja ook op zondagochtend stond iedereen om 7:00 uur buiten voor de wandeling. Weer heerlijk gewandeld, maar de zeehond sliep uit. Ontbijten, daar hoeven we verder niet op in te gaan. Om 9:30 uur de laatste training van dit weekend. Een duur intervaltraining. Op vlak terrein hebben we op verschillende snelheden lange tijd gelopen. De reserves waren op dit moment toch wel een beetje op. Voor sommige zo op dat zij er voor kozen om naar hun lichaam te luisteren en niet mee te gaan met deze training. Deze training was voor mij een uitdaging, ik heb haar volbracht en dat gaf een goed gevoel. Hup onder de warme douche en daarna lunchen. Dit was de laatste maaltijd die bij dit weekend hoorde en ook weer uitstekend gegeten. Voldaan de tassen gepakt. Vermoeide sportievelingen gingen eerder naar huis en hebben de middagwandeling gemist. Om 13:30 uur hebben we een stevige wandeling over een deel van het eiland gemaakt. De pas zat er goed in. Helaas was het weer deze middag minder mooi dan de voorgaande dagen. Het was mistig en koud. Ondanks dat was deze wandeling een fijne afsluiting van een voor ons geweldig weekend. Wij willen Jos en Carin bedanken voor dit fijne, goed georganiseerde, sportieve en gezellige weekend. Jullie hebben het super gedaan. De medeloopgroepers willen wij bedanken voor hun gezelligheid en inzet. Zonder hen was het lang niet zo leuk geweest.
Wíj zijn er volgend jaar weer bij!

Hallooooopgroepers!!!

Mijn naam is:	Esther van Doorn
Ik woon:	Sinds 2007 in de Kersenboogerd.
Ik loop hard sinds:	April 2014, begonnen met de cursus Start to Wijkenlopen.
Op de baan herken je mij aan:	Sportzonnebril, staartje in het haar en felgeel jasje.
Ik vind hardlopen leuk, omdat:	De pittige trainingen gecombineerd worden met veel gezelligheid binnen de loopgroep.
Mijn mooiste sportieve moment is:	Pelgrimstocht (te voet) van Nederland naar Santiago de Compostela in Spanje (alleen, 5 maanden).
Mijn sportieve dieptepunt is:	Aan de kant staan met een blessure.
Ik ben jarig op:	19 januari
en ben nu jaar	45 jaar
Geboren in:	Utrecht
Mijn gezinssituatie:	Ik woon samen met mijn vriend Marco, geen kinderen en geen huisdieren.
Ik werk:	Op dit moment helaas niet, dus als iemand een baan weet, ik houd me aanbevolen!
Favoriete vakantieland/stad:	Land: Frankrijk. Stad: Salzburg (Oostenrijk).
Mijn pluspunten zijn:	Enthousiasme en doorzettingsvermogen.
Mijn minpuntje is:	Perfectionisme (maar kan ook een pluspunt zijn).
Voor ik ga hardlopen eet ik het liefst:	Bruine boterhammen met pure chocolade vlokken.
Met lange tanden eet ik:	Schaal- en schelpdieren.
Mijn favoriete muziek:	Klassieke muziek.
In dit boek droom ik weg:	Reis- en fotoboeken.
Mijn favoriete film:	Franse films zoals Intouchables en Le fabuleux destin d'Amélie, maar ook tekenfilms zoals Ratatouille.
Ik ben dol op:	Chocola, liefst puur.
Mij doe je echt géén plezier met:	Een strandvakantie.
Ik ben goed in:	Talen (naast Nederlands, ook Duits, Engels, Frans en een beetje Spaans).
Naar een onbewoond eiland neem ik mee:	Mijn wandelschoenen.
Dit ontvang ik met open armen:	Een nieuwe baan bij een leuke werkgever.
Mijn wens is:	In 2016 de 10 km binnen het uur lopen en misschien een halve marathon.
Mijn passie (naast hardlopen) is:	Wandelen, wandelen en nog eens wandelen.

Mijn naam is:	Martijn Lokman
Ik woon:	Pas 14 jaar in de Kersenboogerd
Ik loop hard sinds:	Eigenlijk sinds 1986 met een aantal lange en korte onderbrekingen. Maart 2013 via start to run bij de loopgroep gekomen. Ik weet mij die dag nog goed te herinneren, regen, regen en nog eens regen (weet je nog Marco??)...samen met Arno, Michel, Sjoerd en Alex een leuk groepje aan overgehouden.
Op de baan herken je mij aan:	Ik ben vrij lang.
Ik vind hardlopen leuk, omdat:	Ik er veel energie van krijg en ik zo ook een drukke dag of week goed kan verwerken.
Mijn mooiste sportieve moment is:	Zonder twijfel de finish op de Coolsingel na mijn eerste marathon in Rotterdam dit jaar
Mijn sportieve dieptepunt is:	Mijn eerste Dam tot Damloop. Ongetraind "even" een 16 km lopen was geen goed idee.
Ik ben jarig op:	8 juli
en ben nu jaar	39
Geboren in:	Den Helder
Mijn gezinssituatie:	Al 11 jaar gelukkig getrouwd met Saskia. We hebben samen twee kinderen, Rens (9) en Tessa (7).
Ik werk:	Als verkoper bij het leukste bedrijf van West-Friesland: Van der Laan in Zwaag.
Favoriete vakantieland/stad:	Griekenland / Turkije
Mijn pluspunten zijn:	Geduldig en nauwkeurig
Mijn minpuntje is:	Ik ben snel afgeleid
Voor ik ga hardlopen eet ik het liefst:	Pasta, bananen en snelle jelles
Met lange tanden eet ik:	Rabarber
Mijn favoriete muziek:	U2, Radiohead, Dire Straits
In dit boek droom ik weg:	Ik ook van jou van Ronald Giphart
Mijn favoriete film:	Het zijn er 6, binnenkort 7, namelijk de Star Wars saga.
Ik ben dol op:	Leuke dingen doen met mijn gezin.
Mij doe je echt géén plezier met:	Een slechte of matige WiFi verbinding.
Ik ben goed in:	Effies mooi anzitte
Naar een onbewoond eiland neem ik mee:	Bear Grylis survival handboek voor dummies.
Dit ontvang ik met open armen:	Een dikke knuffel van mijn kids.
Mijn wens is:	In goede gezondheid oud worden.
Mijn passie (naast hardlopen) is:	Fotografie en genieten van de "geneugten" van het leven....

TOPPRODUCTEN VOOR DE RUNNINGSPORT

Sport Center Bouchier

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

Vervolg van de missie van de woensdagochtendgroep

bij de Dam tot Damloop 2015

Lopers van het team Piet Jong Administratie kijken vooruit op de Dam tot Damloop 20-9-2015

Naam:
Tineke Telkamp
Leeftijd: 51
Beroep: redacteur
Afstand: 16.1 km.
Verwachte eindtijd: ik hoop 1:40 maar weet niet of dat lukt.

Hoe vaak de dtdloop gedaan:
1x eerder

Waaruit bestaat je voorbereiding:
De trainingen met Erik en in het weekend heb ik een keer 12 en een keer 14 km gelopen.

Waar verheug jij je op / waar zie je tegen op tijdens de dtdloop:
Ik verheug me op de gezelligheid met het team, op de trommelaars in de IJ-tunnel en op de finish!

De terugblik:
Werkelijke eindtijd: 1:42:37.

Hoe is het gegaan jouw dtdloop:
De eerste 9 km gingen prima, samen met Marloes en Paula. Maar toen kreeg ik opeens enorme spierpijn in mijn bovenbenen. Ik heb mijn maatjes nog twee kilometer bijgehouden, in de hoop dat het weer over zou gaan, maar helaas. Het zijn sneue beelden op mijn finishfilmpje, maar eenmaal over de finish vond ik het toch weer een geweldige belevenis.

Naam: Tiny de Boer
Leeftijd: 67 jaar
Beroep: gepensioneerd bibliothecaris
Afstand: 16.1 km.
Verwachte eindtijd: 1 uur 50 min.

Hoe vaak de dtdloop gedaan:
nooit

Waaruit bestaat je voorbereiding:
2 x in de week op de baan trainen en 2 testduurloopjes van 13 en 11 km de laatste week.

Waar verheug jij je op / waar zie je tegen op tijdens de dtdloop:
Ik zie op tegen de drukte en het gedrang maar ik verheug me erop dat we met een gedeelte van de gezellige woensdagochtendgroep een prestatie gaan neerzetten. En gewoon vòòr mijn 70e een keer de DtD gelopen te hebben.

De terugblik:
Werkelijke eindtijd: 1.50.00.

Hoe is het gegaan jouw dtdloop:
Ik heb het gehaald! In 1 uur en 50 minuten. Het was een belevenis! Zoveel enthousiaste mensen langs de route, zoveel muziek en wat heb ik veel 'high-fives' gedaan met kinderen langs de kant. Bijzonder was ook het deel zijn van ons enthousiaste groepje in mooie Piet Jong-shirts, maar ook van zo'n groot legioen van duizenden lopers. Door de goede organisatie had je daar geen last van. In de IJtunnel zorgde dat lint van lopers voor me, samen met de trommelaars, dat ik me heel emotioneel voelde worden. Het was een prachtige ervaring en wie weet kan ik het nog een keer meemaken voor mijn 70e.

Naam: Olga de Vries
Leeftijd: nog 22 dagen 68 jaar
Beroep. Lekker met pensioen:
Afstand: 16.1km
Verwachte eindtijd: 1:45 uur

Hoe vaak de dtdloop gedaan:
dit wordt de 4e keer

Waaruit bestaat je voorbereiding:
Trainen bij loopgroep op wo – vrij kort en sneller – zo LdL

Waar verheug jij je op / waar zie je tegen op tijdens de dtdloop:
Hoop dat het lekker loopweer is m.a.w. niet te warm. Zie nergens tegenop

De terugblik:
Werkelijke eindtijd: 1:47:58

Hoe is het gegaan jouw dtdloop:
iets langzamer dan gehoopt maar wel tevreden gezien de problemen de afgelopen 2 maanden met bijholteontsteking en medicijnen etc.
Heb heerlijk gelopen en het verloopt stemt me tevreden. Elk volgende 5 km ging steeds sneller dan de vorige. Niet bekaf over de finish en totaal geen spierpijn gehad.

Naam:
Willem van der Tak
Leeftijd: 67
Beroep:
Gepensioneerd redacteur
Afstand: 16.1km
Verwachte eindtijd: 1.45.00

Hoe vaak de dtdloop gedaan:
Dit wordt de 5de keer

Waaruit bestaat je voorbereiding:
Baantraining op maandagavond, Baantraining/duurloopjes of run-bike-run op woensdagmorgen o.l.v. Erik van der Oord en op zaterdagmorgen met een groepje loopgroepers een duurloop over verschillende afstanden.

Waar verheug jij je op / waar zie je tegen op tijdens de dtdloop:
Op de altijd gezellige dtd-loop met super enthousiast publiek. Zie alleen een beetje op tegen de IJ-tunnel.

De terugblik:
Werkelijke eindtijd: 1.53.04

Hoe is het gegaan jouw dtdloop:
Het ging prima. Heb lekker gelopen met Marjan Herrema en haar broer Jeroen de Hoop. De man met de hamer kwam na 14 kilometer langs. Het laatste stukkie kon ik hem van mij afschudden en kwam ik moe maar voldaan over de finish. Het was weer één feest die Dam tot Damloop.

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

Trainers aan de bak

Looptrainerdag 6 november 2015.

Heel vroeg ging de wekker af op 6 november, te vroeg eigenlijk. Maar ja, de looptrainerdag van 2014 was zo inspirerend, dat ik voor deelname aan de editie van 2015 het vroege opstaan er graag voor over had.

Samen met Leen, Jean-Marc, Dennis, Jos en Marco vertrokken we in twee auto's naar Papendal. Voor deze leerzame dag met diverse workshops en lezingen, had zich dit jaar een record aantal trainers van de loopgroep ingeschreven. Bij iedereen was de verwachting hoog.
Na een rustige rit van zo'n anderhalf uur (met Marco in een andere auto ;), kwamen wij in Papendal aan en na het ophalen van diverse papieren, naamkaartjes e.d., eerst maar eens een lekker bakkie koffie.

We werden ontvangen met een kort openingswoordje van de Atletiek Unie en vervolgens ging een ieder naar de workshop of lezing van zijn eigen keuze. Er was een breed assortiment aan activiteiten en uit al die mogelijkheden koos ik de volgende onderdelen:

Rompstabiliteit
De ochtendsessie blok 1 met als titel 'Functionele krachttraining: core training' begon om 09.45 uur en duurde tot 10.55 uur. Onder leiding van Chantal Berga betrof dit een workshop over de controle van de romp boven het bekken en been tijdens het hardlopen. Rompstabiliteit ofwel core stability bepaalt de krachtoverdracht en is bepalend bij efficiënt lopen en is daarmee direct van invloed op snelheid en techniek. De krachtoverdracht speelt weer een grote rol bij het voorkomen van blessures. Onvoldoende controle van de romp kan namelijk leiden tot een niet optimale verdeling van krachten tijdens de loopbeweging met als gevolg dat krachten en energie verloren of verkeerd gebruikt worden door bijvoorbeeld ongecontroleerde bewegingen. (Letten op) Een betere coördinatie van armen en benen en voldoende aandacht voor een gedegen warming-up en oefeningen als lunge, step up, squat en natuurlijk loopscholing dragen allemaal bij aan stabiliteit.
Deze eerste ochtendsessie vormde zo een pittig, maar leerzaam begin.

4 Inzichten
Na een kleine pauze begon om 1130. uur blok 2, 'een zelfreflectie voor trainers aan de hand van de 4 inzichten van het trainerschap'. Paul Voois gaf een betoog over die inzichten 'Structuren' (over uitspreken en afspreken), 'Stimuleren' (positief blijven, eerlijk zijn en zo teamgeest bevorderen), 'Individuele aandacht' (erkenning en gericht op ontwikkeling) en tot slot 'Regie overdragen' (hoe communiceer je in vragen, in keuzes en luister je en stel je zelf ook vragen)
In aansluiting op deze uitleg, werden in groepjes van vier tot 12.40 uur, aan de hand van vernoemde inzichten je eigen kernkwaliteiten besproken met als leidraad: waar ben je goed in en hoe komt dat?

Na een korte en snelle (eigenlijk te snelle) lunch van 15 minuten gingen Jos en ik gezamenlijk naar een workshop van Bram wassenaar en Andrea Deelstra. Onder de noemer 'Van Steeple naar Marathon' zagen we hier veel oefeningen met enkelbanden die de Loopgroep ook zeker zal gaan aanschaffen. Dit tussendoortje van een uur was daarmee nuttig maar ook intensief.

(15.20u.-16.30.u.)
Met blok 3, 'Winst of Winnen; hoe bepaalt jouw houding de effectiviteit van je training?', werd het programma van de looptrainerdag afgesloten. Om 15.20 uur begon Joyce van Santen haar verhaal over de top 3 eigenschappen van goed trainen. Volgens haar zijn dat voor een trainer: 1. Kennis en kunde, 2. Communicatie en 3. Aandacht.
Voor een sporter bestaat die top 3 uit: 1. Motiveren, 2. Communicatie en 3. Vertrouwen.

Opvallend was, dat voor de sporter kennis en kunde op een schaal van 1-10, pas op plaats 8 kwam!
Onbewust spelen je eigen drijfveren een grote rol in de manier waarop je communiceert, waarop je de loper(s) begeleidt en waarop je de trainingen opbouwt en uitvoert.

Het is dus zaak om goed de gezamenlijke doelen af te stemmen, goed te luisteren naar de loper, scherp te kijken naar zijn of haar vermogen en heel kritisch en eerlijk naar jezelf kunnen kijken. Het Deze conclusie vormde om 16.30 uur een mooie afsluiting van een leerzame dag!
Op de terugweg zijn we heerlijk gaan eten bij van der Valk in Arnhem en werden reeds diverse snode plannen gesmeed om te kijken hoe we de nieuwverworven kennis kunnen gaan inzetten bij LGH.
Wordt dus vervolgd!

Piet Blokland

BELANGRIJKE MEDEDELING!!!

De eindejaarsduintraining in Schoorl o.l.v. Jos van Bockxmeer, die altijd in de laatste week van december wordt gehouden, is verplaatst naar ZONDAG 3 JANUARI 2016. Dus komt allen naar de leukste training van het jaar. Verzamelen om 10.30 uur bij restaurant Gnap onderaan de klimduin in Schoorl.

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

Periodisering in trainingsopbouw

Al is het wellicht niet direct voor elke loopgroeper herkenbaar, toch baseren de trainers van Loopgroep Hoorn niet alleen tijdens de jaarlijkse clinics hun trainingen op een schema. Ook de reguliere trainingen door het jaar heen zijn wel degelijk gebouwd op schema's.
Wat nu zijn de ingrediënten voor een trainingsschema, waartoe dient het en hoe wordt het opgesteld?
Werken volgens een schema zorgt voor een verantwoorde trainingsopbouw en een geleidelijke vooruitgang om zo maximaal te presteren op momenten die ertoe doen.
Een effectief schema zal dus vooral aandacht schenken aan periodisering: het afwisselen in intensiteit en trainingvormen op weg naar het neerzetten van een prestatie. Uiteraard wordt daarbij in zeer ruime mate rekening gehouden met voldoende tijd om te herstellen. Afhankelijk van doel, afstand, intensiteit en het aantal keren dat een prestatie geleverd moet worden, beslaat periodisering een week, een maand of zelfs (een) ja(a)r(en) in geval van grote kampioenschappen.
Bij het echt naar een wedstrijd toe trainen, bestaat een schema uit een vijftal stappen of momenten: de algemene voorbereiding, de specifieke voorbereiding, de echte aanloop naar de wedstrijd, de wedstrijd zelf en het herstel. Dit traject is het meest gangbare om te komen tot maximaal (moeten of willen) presteren op het moment dat het er om gaat. Iedere stap wordt afgerond met gas terugnemen in de vorm van herstel waarbij de trainingsintensiteit wel tot de helft kan worden teruggebracht. (zowel in kilometers als in tijdsomvang).
De algemene voorbereiding vormt de basis voor alles dat daarna volgt. Meestal beslaat die heel rustige duurlopen en geeft dat ook alle tijd om aan techniek en loopscholing te werken. Snelheid in de vorm van bijvoorbeeld interval komt hierbij nog niet echt aan bod; het gaat om het uitbreiden van duurvermogen en belastbaarheid van spieren en gewrichten.

Trouwens, echt langzame duurlopen vormen op elk moment van een schema het fundament van de training. Met andere woorden, als je als Loopgroeper niet direct aan een wedstrijd of loop in de buurt wilt deelnemen, blijft dit door het jaar heen het meest terugkerende element.
Tijdens de specifieke voorbereiding neemt de variatie in trainingsvormen toe en wordt de training ook zwaarder of intensiever. Dit is ook de fase waarin Interval- of tempotraining meer en meer aan bod komen, afstanden kort(er) zijn maar in aantal toenemen. Met bovendien minimale pauzes tussen die kortere afstanden, worden je weerbaarheid en je snelheid ook opgeschroefd. En die laten je later dan weer pieken op het op het moment dat het ertoe doet.
In de echte aanloop naar de wedstrijd waarin je zou willen gaan voor het neerzetten van een tijd, staat het min of meer bijkomen van het zware en intensieve trainen tijdens de voorafgaande weken centraal. Het aantal kilometers en het accent op snelheid nemen af al kan er in deze fase ook nog wel verantwoord (en dus beperkt) een keer intensief getraind worden. Afhankelijk van de afstand die gelopen wordt, neemt deze tijd meestal één à twee weken in beslag; hoe langer de afstand en hoe harder er werd getraind, des te meer hersteltijd je lichaam verlangt.
Vaak is het lastig en bijna vervelend om na dat lekker intensieve trainen, gas terug te nemen en zou je het idee kunnen krijgen dat dat ten koste gaat van wat je juist aan conditie hebt opgebouwd. Toch is dat niet zo! Rust/herstel zijn echt onderdeel van periodisering.
Bij of tijdens de wedstrijd, of voor de minder fanatieke hardlopers het zogenaamde moment van moeten of willen presteren, zouden dan alle stukjes van de trainingspuzzel in elkaar moeten vallen. In combinatie met de juiste voeding zouden de aangehouden inspanningen en momenten van rust op zo'n dag moeten leiden naar het gewenste resultaat.
Gaat het om meerdere lopen vlak achter elkaar zoals bijvoorbeeld de Hoornse Wijkenlopen, dan zijn de tussenliggende trainingen meestal hersteltrainingen met soms een klein moment intensieve training.
De afronding van periodisering bestaat altijd uit de fase van herstel na de geleverde inspanning. Net als tijdens de aanloop naar de wedstrijd zal deze variëren naarmate de gelopen afstand. Voor een 10 km wedstrijd is doorgaans een week al voldoende terwijl van een afgelegde marathon je lichaam toch meerdere weken nodig heeft om bij te komen. Direct herstel staat altijd in het teken van weinig inspanning die vervolgens heel langzaam en voorzichtig weer toeneemt. Door goed te luisteren naar je lichaam, voel je zelf aan wanneer dat klaar is voor de nieuwe uitdaging van intensiever trainen.

Kort samengevat betekent periodisering in de trainingsopbouw van hardlopen:

1. In de algemene voorbereiding verhoog je vooral door duurtraining de belastbaarheid van je lichaam.
2. In de specifieke voorbereiding verhoog je omvang en aansluitend ook de inten siteit in de vorm van interval- en tem potraining en regelmatig een intensieve duurloop.
3. In aanloop naar de wedstrijd neem je flink gas terug voor herstel om vervol gens te kunnen pieken tijdens de wedstrijd.
4. In de wedstrijd of moment van willen/moeten presteren ga je alle opgedane conditie, kennis en ervaring toetsen aan de praktijk.
5. In de fase van herstel mag je bij heel weinig inspanning bijkomen en nagenieten van al die vele uren inspanning en discipline.

Alle trainers bij LGH hebben de kennis en de expertise in huis om dit maatwerk te bieden. Wil je binnen de reguliere trainingen gericht trainen naar het neerzetten van een tijd of het uitlopen van een bepaalde afstand, schroom dan niet bijtijds daarover te praten met je trainer.
Bij ons in Noord-Holland hebben we vanzelfsprekend al de volgende 'monumenten' waar je specifiek naartoe kunt trainen:

- 'De halve van Egmond' in januari,
- 'Groet uit Schoorl' in februari,
- 'Dijkenloop Hoorn' in maart
- 'Marahon Hoorn'* in juni
  hiervoor zijn al de speciale clinics voor deelname aan de 21,1 en 10 km
- 'Dam tot damloop' in september
- 'Amsterdam Marthon' in oktober
- 'Eenhoornloop Hoorn' in november

Conclusie: samen met je trainer kun je je training periodiseren maar jij bepaalt zelf wanneer (je piekmoment) en hoe (wat is je doel)!

Clinic Hoorn Marathon 2016

Hij staat al op de agenda en het is nog maar een half jaar: de Marathon Hoorn op zondag 5 juni 2016. Uiteraard gaan veel leden van de Loopgroep Hoorn wederom deelnemen aan deze inmiddels klassieker van West-Friesland. Het klinkt nog ver weg 5 juni 2016, maar de organisatie van de Marathon Hoorn is inmiddels al weer volop bezig met de voorbereidingen van dit loopevenement.
Ter voorbereiding op de 12e editie van de illustere Marathon Hoorn, organiseert Loopgroep Hoorn vanaf februari 2016 weer de inmiddels al bijna net zo legendarische clinics. Voor zowel voor beginnende als gevorderde hardlopers de ideale voorbereiding op het volbrengen van de 10 km of 21,1 km (halve marathon).
Zeg nou zelf, wat is er nou leuker (en effectiever!) dan samen gezellig en lekker toewerken naar het neerzetten van een topprestatie.
Volg 15 weken lang onder de bezielende leiding van gediplomeerde trainers een clinic die je topfit en afgetraind aan de start brengt voor een van de afstanden tijdens de Marathon Hoorn op 5 juni 2016. Train samen met een groep toe naar dit mooie evenement en steek veel op van de verschillende trainingsvarianten die er tijdens de clinic gegeven worden.

Hardloop Clinic, Hoorn Marathon 2016

Ook dit jaar organiseert Loopgroep Hoorn weer in samenwerking met Univé en Runnersworld Hoorn/Purmerend een training-clinic voor de Marathon Hoorn 2016, de clinic is er voor lopers die de 10 of 21,1 km willen gaan lopen.

Mee doen kost EUR 60,–
Hiervoor krijg je:
-15 weken lang training door gediplomeerde trainers
-De inschrijving voor de Hoorn Marathon (10 of 21,1 KM)
-Een functioneel hardloopshirt
-Informatie over looptechniek, (sport)voeding en blessures
-Veel lol en plezier, samen trainen naar een doel

Interesse?

Kijk even op www.loopgroephoorn.nl voor meer informatie en het inschrijfformulier of bezoek onze informatie sessie op Zaterdag 20 februari 2016 om 9.45 uur de in het clubgebouw van de Loopgroep Hoorn aan de Holenweg in Hoorn.

Vragen? mail even naar:
Clinic@loopgroephoorn.nl

UNIVÉ VERZEKERINGEN

RW RUNNERS WORLD HOORN

De clinic 2016 zal starten met een informatiesessie op zaterdag 20 februari 2016 om 9.45 uur in de kantine van de Loopgroep (Wielerbaan op de Holenweg in Hoorn/naast het zwembad de Waterhoorn).
Op maandag 22 februari 2016 wordt gestart met de trainingen voor deelnemers aan de 21,1 km en op woensdag 24 februari 2016 start het traject voor deelnemers aan de 10 km. De 21,1 km clinic heeft de maandagavond , de woensdagavond en de zaterdagochtend als trainingstijden; de 10 km clinic de woensdagavond en de zaterdagochtend.
Ook dit jaar zullen wij weer een gevarieerd trainingsaanbod aanbieden met naast de baantrainingen duurlopen op verschillende plekken in West-Friesland en Schoorl. Gezellig samen trainen met als uiteindelijke doel, de Hoorn marathon op zondag 5 Juni 2016.
De inschrijving voor de clinic bedraagt € 60,-- maar voor leden van de Loopgroep is er een speciaal tarief van € 40,--.

Heb je zin om mee te doen? Kijk op de site www.loopgroep-hoorn.nl voor meer informatie en het inschrijf formulier.

Strandrace Hoek van Holland-Den Helder

Van Ed hoorde ik dat er kopij nodig was voor ons clubblad. "Wil jij niet wat schrijven Leen?" 'Laten we het nog eens proberen', dacht ik en beleefde die zware strandrace zo nog een keer.

Zondag 1 november is het dan zover. Volgens de organisatie is deze race de langste en zwaarste race ter wereld. Ja,hij is zwaar en lang, zeker als de elementen zich tegen je keren. Waar ik het over heb? De strandrace Hoek van Holland Den Helder. Afstand 135 km. Ik doe voor de derde keer mee. Deze keer is de start om 9.15 uur. Rond 7 uur vertrekken we uit Zwaag. 'We' zijn zoon Sjoerd, echtgenote Goske en Ik.

Als voorproef van wat mij vandaag waarschijnlijk te wachten staat, is het nu al mistig en koud. En zo gaan we naar Hoek van Holland.
In HvH wil je nog niet dood gevonden worden; niet alleen de omgeving is troosteloos maar ook de boulevard heeft de uitstraling van een spruitje.
Opeens begrijp ik het minderwaardigheidscomplex van Rotterdammers…….
'Amsterdam heeft Zandvoort, Den Haag heeft Scheveningen, Alkmaar heeft Bergen aan Zee, Hoorn heeft Schoorl en het schelpen strandje, Bovenkarspel heeft de hondenhemel, en Rotterdam… tsja, Rotterdam heeft H v H.
Geen wonder dat ze onze hoofdstad niet bij naam kunnen noemen,maar er 020 van maken. Een bedenksel van Gerard Cox,meer dan 40 jaar geleden. Niet echt origineel dus. Maar Gerard Cox woont al lang niet meer in Rotterdam.
Kortom, als Rotterdammer kun je niet echt lekker naar de duinen of strand en tsja, wat dan? Dan ga je naar een voetbalcluppie in je dorp en schreeuw je daar de frustratie van je af. Maar dit allemaal terzijde. In HvH is de mist opgetrokken en zowaar breekt de zon door. In het startvak wordt het warm.
De hekken gaan open, we zijn los, op naar het strand. Het begint meteen zwaar. Rennend met de fiets aan je hand naar de kustlijn, daar is het niet te zacht om te fietsen. Na een paar kilometer heeft zich een goed groepje gevormd, iedereen doet kopwerk en het tempo ligt lekker hoog. Ja….. hier nog wel…..

We moeten wel af en toe door het water. De zeem van de fietsbroek wordt al nat van het opspattende zeewater en het is nog zo'n eind.De voorgaande jaren vlogen we onder de pier van Scheveningen door. Nu is het de martelgang van dronken Karel.
Even voor Katwijk rijd ik mijn achterband kapot. Daar gaat de groep en ik moet repareren. Dat is geen pretje, alles zit onder het zand en de nieuwe band moet wel schoon gemonteerd worden. Bij Katwijk van het strand af en via de haven en boulevard het plaatsje door, dan weer een strandafgang en zo snel mogelijk naar de kustlijn. De zon is inmiddels verdwenen, de wind komt uit het oosten, daar kwamen vroeger de wijzen vandaan, maar nu de mist, dichte mist en het wordt koud. Ver vooruit kijken is er niet meer bij. De kustlijn wordt grillig en het zand zacht. Steeds vaker moet ik de zee opzoeken, daar is de grond hard en er is kilometers lang wasbordstrand. Alles trilt in je lijf, dit is een aanslag op je kuiten, je kont en je armen.Wat wel leuk is, ik haal steeds meer groepjes in maar dan slaat het pechmonster opnieuw toe. Voorband lek. Gelukkig heb ik nog een

reserve bandje bij me, het laatste….
Het kleine fietspompje geeft nu niet thuis. Door het zand en zeewater zit er van alles vast. Maar uitspoelen in de zee en een flink stukje achteruit bidden, het is tenslotte zondag, komt dat ding weer in beweging.
Bij IJmuiden van het strand af en via de

sluizen en allemaal verharde wegen gaat het naar Wijk aan Zee. 10 km lekker makkelijk tempo rijden. Bij Wijk aan Zee staat zoals afgesproken mijn gezin met eten, drinken en reserve-onderdelen.
Snel ook een reserve bandje pakken, je weet tenslotte maar nooit. Het strand wordt er niet beter op, heel veel wasborden met water. Dit is wel mijn trainingsgebied, het strand ten noorden van het

Noordzeekanaal, ik weet waar de slechte plekken zitten. Voor Camperduin naar de duinenrij, iedereen moet lopen tot aan het restaurant van Harkema, tegenwoordig heet het trouwens anders, Struik of zoiets. Dan weer naar de kustlijn en niet te geloven HARD strand, wat een luxe. Tandje erbij en tempo maken. Nu gaat het een makkie worden. Helaas. al voor Callantsoog is het uit met de pret. Wat een zachte zware zooi. Maar verderop ligt Den Helder, daar is de finish.
De laatste maal van het strand af, een steile loeizware klim met een fiets die kraakt van ellende en niet doet wat ik wil. Nu nog een makkelijk stukkie door de duinen en dan het spandoek, de FINISH. Mensen die klappen, je naam wordt geroepen en ik word opgevangen door mijn gezin. Alom emotie. ff slikken. Het lijf schreeuwt om verzorging, kramp in de benen. Ik krijg een kop soep, lekker

warm en zout. Bij de auto kijk ik in een spiegel, oei dus zo ziet echt afzien eruit. Omkleden en ontzanden is lastig maar het lukt. Ga lekker op de achterbank zitten, benen gestrekt op de bank.
"Waar wil je heen pa?", vraagt mijn zoon."Doe maar McDonald's hoor ik me zelf zeggen, met verbazing want eigenlijk lust ik dat niet. Koffie, patat en een mckroket doen wonderen. Zoonlief en vrouw eten dapper mee. Maar wat smaakt 's avonds thuis dat warm eten lekker, zeker met een klein biertje erbij.
Natuurlijk wel eerst gedoucht en zowaar zelfs op veel onverwachte plekken blijkt zand te zitten. Noem het maar een schurend leer momentje. Ik kijk mezelf aan in de spiegel. "Ga je deze uitdaging volgend jaar weer aan?", vraag ik aan mijn spiegelbeeld."Reken maar van yes!"is het antwoord…."je gaat er nog veel meer doen….!"

Leen.

Even voorstellen…

Beste Lezers, laat ik mij even aan U voorstellen.

Mijn naam is Michaela Visser Köfler en ben 1949 in Innsbruck geboren. Gedurende een skireis van een groep leerlingen van het Westfries Lyceum heb ik mijn huidige echtgenoot Erik leren kennen. Na een aantal jaren brieven heen en weer sturen, heeft Erik mij toch naar Nederland gelokt. Hier woon ik nu sinds 1971. Tot voor kort heb ik nog een aantal jaren gewerkt bij Horizon College in het open leercentrum. Begin dit jaar ben ik met pensioen gegaan.
Zolang wij getrouwd zijn, wonen wij zijn al in Schellinkhout, waarvan de laatste 29 jaar aa de Dorpsweg. Het viel mij op dat er ook voor ons huis langs, steeds meer mensen gingen hard lopen. Ook in Innsbruck heb ik al veel gelopen, vooral bergwandelingen in de omgeving en ook naar mijn werk in de stad Innsbruck.
Lopen betekende voor mij een vorm van ontspanning. Daarom ben ik er toe gekomen om het voorbeeld van al die hardlopers langs de Dorpsweg maar te gaan volgen. Begin 2014 heb ik mij aangemeld voor Start to Run. Daarna volgden in juni al een 7,5 km Wijkenloop, de 10 km Eenhoorn Loop, de 7 km Midwinterloop Egmond Binnen, de 10 km Groet uit Schoorl loop, 12,5 km langs het circuit en het strand van Zandvoort, de 10 km Wijkenlopen Hoorn 2015, de 16,1 km Dam tot Dam en de 10 km Eenhoorn Loop november jl.

De 12,5 km in Zandvoort viel door het relatief slechte weer, - harde wind en regen -, zeker niet mee en vormde zo mijn eerste uitdaging. Maar mijn echte uitdaging werd deelname aan de Dam tot Dam, waarnaar ik het hele jaar door bij de trainingen heb toegewerkt.
Zaterdag morgen en maandagavond naar de Loopgroep, trainen en tussendoor regelmatig een duurloop van rond de 10 km langs de weg en regelmatig over de Zuiderdijk. Die Dam tot Dam medaille heb ik intussen binnen!

Tot nu toe heb ik geen ernstige blessures gehad. Mijn uitgangspunt is, dat ik niet als eerste binnen hoef te komen. Het gaat mij om het fijne gevoel dat het lichaam volop functioneert. Dit geeft een "kick". Daarbij komt dan ook nog bij dat ik allerlei andere mensen ontmoet. Ook dit geeft veel plezier.
Hopelijk kan ik dit nog lang volhouden. En als ik dan zo zie dat er nog mensen meelopen, die ouder zijn dan ik, dan moet dat nog wel lukken.

Michi Visser

Uitslagen 18e Autoservice Cees Rood Eenhoornloop

Jongens (7) 1,2 kilometer
1. Jayden Luiten 4.45
2. Quint Kuijper 5.00
3. Fedde Veenendaal 5.03
4. Rowijn Pinas 5.17
5. Sven Haas 5.30
6. Jelte Bregman 6.07
7. Jing Kunis 6.27
8. Aaron Jong 6.34
9. Finn Temme 7.19
10. Senn Spel 7.58

Meisjes (7) 1,2 kilometer
1. Maartje Tuil 5.19
2. Femke van Velzen 6.09
3. Pien van der Laan 6.34
4. Liz van Rijn 7.44
5. Yelena Mol 7.45
6. Pien van Rijn 7.49
7. Nena Smit 7.56
8. Merel Lakenman 8.50
9. Sophie Koster 8.56
10. Ana Koster 8.57

Jongens (8-12) 1,2 kilometer
1. Mel van de Laan 4.21
2. Robin Vlaar 4.27
3. Ruben Burwood 4.39
4. Sjoerd Bregman 4.47
5. Stefano Galano 4.49
6. Thijs Vlaar 4.53
7. Sep van Mierlo
8. Tije Hoekema 4.56
9. Mats van der Laan 5.02
10. Arnold Holla 5.11

Meisjes (8-12) 1,2 kilometer
1. Bente Tuil 4.42
2. Rosan Knol 5.01
3. Liset Holla 5.11
4. Maud van der Laan 5.12
5. Melissa van Velzen 5.24
6. Sterre Vlaar 6.05
7. Jaedijn Ninas 6.14

Mannen 5 kilometer
1. Friso Dekker 18.44
2. Guus Hageman 20.45
3. Tjerk van Halem 21.19
4. Jop Kras 21.31
5. Marcel van Buschbach 24.04
6. Arjen de Vos 24.23
7. Steven Lenten 24.37
8. Thimo Schouten 25.35
9. Thom Sligting 26.01
10. Léon Baars 27.01

Vrouwen 5 kilometer
1. Marijke de Wijs 21.14
2. Ylse van Dijk 22.36
3. Valérie Buis 23.41
4. Sheila Rood 24.05
5. Mirjam van Beelen 24.29
6. Linda Hoogeveen 24.56
7. Paulien Schenkel 25.06
8. Thorin van der Beek 26.04
9. Thirza van der Beek 26.04
10. Moniek van Kilsdonk 26.27

Mannen 10 kilometer
1. Erik Strikker 38.20
2. Gert-Jan Karsten 38.30
3. Kevin Hanff 39.14
4. Raymond Joesoef 39.23
5. Peter Alders 40.21
6. Erik Koenis 40.22
7. André Ruiter 40.44
8. Ron Kuijer 40.56
9. Mark Vlaar 42.08
10. Nick Ad 42.27

Vrouwen 10 kilometer
1. Willy Risselada 42.35
2. Jacqueline Prins 42.54
3. Inge Nevel 48.05
4. Anke Lomans 49.15
5. Claudia Dudink-van Hees 49.49
6. Nienke Kaagman 49.52
7. Clarke Annchen 50.08
8. Gineke Oosterhuis 50.19
9. Mariska Brink 50.30
10. Marijke Truijens 51.16

Mannen 16,1 kilometer
1. Rob Keuning 1.03.06
2. Henk Weijerstrass 1.03.15
3. Wim van Berkum 1.04.00
4. Wouter Ebbing 1.04.28
5. Peter Luijters 1.05.48
6. Bastiaan Beemsterboer 1.07.18
7. Col Grootjans 1.08.46
8. Edwin Marcus 1.09.18
9. Mark Konings 1.09.27
10. Joost Dekker 1.09.56

Vrouwen 16,1 kilometer
1. Francien Kruiswijk 1.15.26
2. Sigrid van der Valk 1.22.59
3. Ingrid Molenaar 1.26.17
4. Aty Duin 1.29.10
5. Gerda Horneman 1.30.56
6. Tamara Everts 1.36.22
7. Iris Rood 1.38.49
8. Hanna Betsema 1.39.21
9. Marja de Maar 1.40.51
10. Marion Beertsen 1.45.06

Mannen 21,1 kilometer
1. Eelco van der Wind 1.22.41
2. Vincent Bruins 1.22.41
3. Marco Jong 1.23.40
4. Edwin Huisman 1.26.27
5. Danny Hajos 1.26.47
6. Paul Olij 1.28.42
7. Okko de Haas 1.29.23
8. Remco Marchand 1.31.55
9. Johan Hubers 1.33.28
10. Alexander Beemsterboer 1.34.04

Vrouwen 21,1 kilometer
1. Inge Smit 1.33.31
2. Marlous Abee 1.46.08
3. Margareth Rood-Overman 1.54.15
4. C. van Heerwaarden 1.54.49
5. Jolanda Verlinde 1.57.24
6. Angelique van Zijl 2.09.43
7. Yolanda Vermeulen 2.09.44
8. Carine de Boer 2.11.36
9. Anja Rooze 2.11.54
10. Barbara Belderok 2.13.51

Hardloopkalender

Zaterdag 19 December 2015
Gaasterlan run, Balk.
De afloop van 2015 - Amsterdam, Amsterdam (NH).
Ugly Xmas Sweater Run - Pop Up, Amsterdam (NH).
Leisure World Kerstloop, Dronten (FL).
De KWF Amsterdamse Heuvelloop, Amsterdam (NH).

Zondag 20 December 2015
Lycurgus snertloop, Krommenie.
Zandvoort Loopt voor 3FM Serious Request, Zandvoort (NH).
Bosloop AV Nova, Schoorl.

Zaterdag 26 December 2015
Bosloop STG Bergen, Bergen (NH).
Kerstcross, Spanbroek.
Kerstloop, 's-Graveland.
Kerstcross, Dronten (FL).

Zondag 27 December 2015
44e RCZ Sylvesterloop, Zaandam.
Runnersworld Night Run, Hoorn (NH).
Kerstloop 2015, Bovenkerk.
3e Athlos BosloopCompetitie, Harderwijk (GE).

Donderdag 31 December 2015
Oudejaarsloop, Den Helder (NH).
Oudejaarsdijkenloop, Aartswoud.

Zondag 3 Januari 2016
AVC Strand en Duinloop, Castricum (NH).
Robbenoordbosloop, Wieringerwerf.
Mijl van de Weere, De Weere.

Zondag 10 Januari 2016
Saucony Egmond Halve Marathon, Egmond aan Zee.

Zondag 17 Januari 2016
42e Vondelparkloop, Amsterdam (NH).
Pampushoutcross, Almere (FL).

Zondag 24 Januari 2016
Runnersworld AV Zaanland cross, Zaandam.

Zondag 31 Januari 2016
32e Uithoorns Mooiste de loop, Uithoorn (NH).
Kaagloop, Wervershoof (NH).

Zondag 7 Februari 2016
Twiskemolenloop, Landsmeer (NH).
AVC Strand en Duinloop, Castricum (NH).

Zondag 14 Februari 2016
I Love to Run, Hoofddorp.
Groet Uit Schoorl Run, Schoorl.

Zondag 21 Februari 2016
Vaartsluisboscross, Almere (FL).
PK Sport Bosdijkloop, Vinkeveen.

Zondag 28 Februari 2016
Runnersworld Phanos boscross en loop, Amstelveen (NH).
ARO-Polderloop, Obdam.

Zondag 6 Maart 2016
Mokumse Vrouwenloop, Amsterdam (NH).
Twiskemolenloop, Landsmeer (NH).

Zaterdag 12 Maart 2016
36e Broekhuis Halve Marathon Harderwijk, Harderwijk (GE).

Zondag 13 Maart 2016
Orientatieloop, Harderwijk (GE).
Louis Vink Loop, Amsterdam (NH).
Runnersworld Spaarnwoudeloop, Velsen-Zuid.

Zondag 20 Maart 2016
Almere Lenteloop, Almere (FL).

Vrijdag 25 Maart 2016
Runnersworld AVH NightRun, Hoofddorp.

Zondag 27 Maart 2016
Paasloop Twisk, Twisk.

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

Estafettestokje

Beste allemaal,
Daar zit ik dan, totaal onverwacht met het estafettestokje in mijn hand. Nou ja totaal onverwacht, ik heb inderdaad volmondig ja gezegd tegen Jelly toen zij mij dit, - heel tactisch zo tegen het eind van onze afstand (5 km) tijdens de marathon Hoorn -, vroeg. Op dat moment leek alles wat na de vijf kilometer kwam leuker en wilde ik bijna overal wel "ja" op zeggen. Enfin, na afloop van die gezellige loop en afterparty was het nog lang onrustig in mijn lijf en was ik mijn jolige toezegging helemaal vergeten. Tot mijn verrassing kwam ik mijn naam onderaan het laatste "estafettestokje" tegen en begonnen er wat belletjes te rinkelen.
Ik ben toch een tikje nerveuzig, want wat schrijf ik in hemelsnaam op? Aan de andere kant vind ik het ook best een hele eer, want als je mij ruim twee jaar geleden had verteld dat ik een pagina in het clubblad van Loop Groep Hoorn mocht volschrijven om mijzelf voor te stellen dan had ik je voor gek verklaard. Dat ik sowieso lid zou zijn van een loopgroep had ik in mijn stoutste dromen niet bedacht. Hoe is dat nou zo gekomen?

Ik liep weleens hard met behulp van onze Belgische vriendin Evy, maar er zat van mijn kant verder weinig "drive" om dit vol te houden. Ik werd geattendeerd op de mogelijkheid om deel te nemen aan Start to Run en in maart 2013 heb ik de stoute hardloopschoenen aangetrokken. En wat ik niet had verwacht… ik vond het geweldig leuk. Natuurlijk viel het schema in het begin helemaal niet mee en hing ik tijdens het "huiswerk" vlak bij huis al hijgend over hekjes gebogen en dacht ik dat mijn laatste uur had geslagen. Ik hield vol, want ik wilde de zaterdag erop natuurlijk het schema verder oppakken. Ik hield het ook vol, omdat de groep deelnemers, onder bezielende leiding van trainer Marco, bij elkaar een geweldige groep was. We leerden elkaar wat beter kennen en onder de beroerdste weersomstandigheden stonden we allemaal skipping- en triplingoefeningen te doen dat het een lieve lust was. We trainden na afloop van de Start to Run door voor de vijf kilometer en ook dat werd een gezellige boel. Samen met Jacqueline, Jelly en Tonny startte ik zelfs het jaar daarop met de tien kilometer clinic en was ik inmiddels lid van de loopgroep. Ik heb steeds volmondig ja gezegd tegen deze uitdagingen en ik heb er geen spijt van gehad. Het lopen heeft me behalve een verbeterde conditie een groep lieve vriendinnen opgeleverd.
Sinds vorig jaar december maak ik zelfs deel uit van de spontaan opgerichte groep "De Groene Spatels". Een naam die jullie misschien al eens hebben gehoord, maar misschien moet ik die nog even toelichten. Stel je een gezellige bingoavond voor bij de loopgroep, de avond verloopt ontspannen, de getallen vliegen je om de oren en de prijzenregen

houdt niet op. Al gauw hebben we in de gaten dat er handige keukenhulpjes worden "uitgedeeld" in de vorm van een groene spatel. Het was een uitdaging om een spatel te bemachtigen en eerder gewonnen prijzen werden zelfs onderling geruild. Bleek dat er uiteindelijk tien meiden dolgelukkig met hun spatel waren. Tja en die gekkigheid verbroedert of beter verzustert en zo was "De Groene Spatels" een feit. Een app-groep opgericht en gezamenlijk doen we, zonder verdere wederzijdse verplichtingen, mee aan leuke loopjes in de regio of geven we elkaar een zetje om wél te gaan trainen. Het is een gelegenheidsgroepje en beslist geen besloten gebeuren, want hoe meer zielen hoe meer vreugd, al is het bezitten van dé groene spatel natuurlijk een unicum. Gedurende de periode rond het onverwachte overlijden van Linda, een van de Groene Spatels, bleken we elkaar ook te kunnen vinden als het over verdrietige dingen gaat en hebben we met elkaar kunnen huilen en lachen om onze gezamenlijke belevenissen.
Enfin, ruim twee jaar geleden gestart met het hardlopen en zelfs een keer de 10 kilometer tijdens de marathon Hoorn gelopen. Helaas kon ik daarna niet door blijven rennen want lichamelijke ongemakken gooiden roet in het eten en ik heb bovendien rekening te houden met een lekke hartklep. Reden te meer om een knappe basisconditie te hebben en op peil te houden. Inmiddels heb ik de baantraining op de zaterdag weer opgepakt en "hij gaat lekker". De combinatie van sportief bezig zijn én niet in de laatste plaats de gezellige sfeer onder de sporters bij de loopgroep maakt dat mijn trainingstegenzin al gauw omslaat in voldoening als de koffie, na het harde werken, weer op tafel staat.
Tenslotte zal ik kort iets meer over mezelf te vertellen; ik ben Sandra Groen, 48 jaar en getrouwd met John. Wij hebben twee dochters (19 en 15) en wonen in Blokker. In het dagelijks leven werk ik vier dagen per week als HR-adviseur. Naast het hardlopen doe ik aan yoga, mag ik graag een lekker boek lezen en ben ik een beetje verslaafd aan het televisieprogramma Masterchef Australia.
Ik geef het estafettestokje door aan Tonny Sikkes! Keep on breathing ☺

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

Wist U Dat...

Door **Ed Meunier**

... wij dit keer beginnen met de foto. Helaas i...de foto opnieuw niet is geraden ondanks een redelijk aantal inzendingen. Het was ook niet gemakkelijk en wij zullen in het vervolg een wat oudere foto van de persoon plaatsen. Op de foto stond Ruud Groenhuyzen en de thans geplaatste foto zal waarschijnlijk voor velen onder ons geen probleem vormen. Stuur je oplossing naar info@loopgroep-hoorn.nl of mondeling naar mij. Oh ja om het een beetje makkelijker te maken er komt geen O in voor.

…Cees Ursem bij mij klaagde dat hij nooit in het clubblad werd vermeld. Nu Cees daar ga je want tezamen met Rogier Hoekema en Cees Rood zijn jullie samen meer dan VIJFTIG jaar lid van Loopgroep Hoorn, proficiat.

…nu wij daar toch mee bezig zijn, wij op dit moment geen 15-jarige leden hebben maar de reeds eerder gemelde Cees Rood op 15 januari a.s. 15 jaar lid is. Dit mag in dit kerstnummer niet onvermeld blijven.

…wij ook in dit nummer U een viertal 10-jarige leden kunnen presenteren, te weten: Frits Minnebo, Gert-Jan Appelman, Martijn Mengerink en Sander Groot. Allen nog veel fijne jaren bij ons toegewenst.

…het maar blijft doorgaan met Francien. De ene na de andere ingewikkelde pose is op Facebook te aanschouwen. Ruud heeft er ongetwijfeld inspiratie uit geput.

…een aantal leden al training heeft gehad onder de leiding van Jean-Marc Bouman. Echter Elena Veenstra herkende Jean-Marc niet zonder (andere) kleding dan in zijn trainingspak. Geweldig toch.

…de bezorgwijk Bangert/Oosterpolder vrij groot is en steeds meer leden zich daar vestigen. Gelukkig hebben wij daar Snelle Henkie als bezorger met assistentie van Bartina Schepers. Of is het andersom! Ongetwijfeld komt het goed met dit magazine want Henk wil zijn eretitel niet verliezen.

…onze kantinemedewerker op de zaterdag en dan bedoel ik Jan Dekker zeer goede voornemens heeft voor 2016. De kopjes koffie worden voller en niet meer op de Haagse manier geserveerd.

…tijdens de enorme toename van bladeren op de baan, wij diverse keren Leen Wegman met een grote schuiver tekeer zagen gaan. Ook Rob Drost en Ruud Zijlstra lieten zich niet onbetuigd. De laatste ging zelfs voorafgaande aan de Eenhoornloop met een bladblazer aan de slag.

…Guus Hageman op de dag van de Eenhoornloop, 8 november, 's middags een tenniswedstrijd had. Dat was de reden waarom hij niet de bij hem passende 16,1 of 21,1 km liep doch zich inschreef voor de 5 km. Tussen alle jonkies kwam hij als 2e over de finish en kon met een bos bloemen, een waardebon en een fles wijn snel naar het tennissen. Mogelijk liep hij ook nog een clubrecord.

…bij de 16,1 km de uitslag voor de Loopgroepers was: eerste Snelle Henkie gevolgd door een drietal waarbij nu de volgorde was Wim van Berkum, Wouter Ebbing en Peter Luyters.

…tenslotte bij de langste afstand de winnaars bestonden uit het personeel van Runnersworld, Eelco en Vincent en bij de dames een lid van het dreamteam van Run-Color, namelijk Inge Smit. Dit is echter geen verrassing voor mij aangezien in de naamstelling van hun sponsors het woord RUN voorkomt!

…al met al het een zeer geslaagde Eenhoornloop was. Het complete team onder leiding van Marcel van der Haagen verdient een groot compliment.

…bij een recente rondvaarttocht door de wateren van het mooie Alkmaar, een zeer enthousiaste gids mij vertelde dat er wel drie meter water stond in de grachten. In Amsterdam zeggen ze ook dat ze dat hebben doch dat bestaat uit 1 meter water, 1 meter modder en tenslotte 1 meter gestolen fietsen, ja, ja.

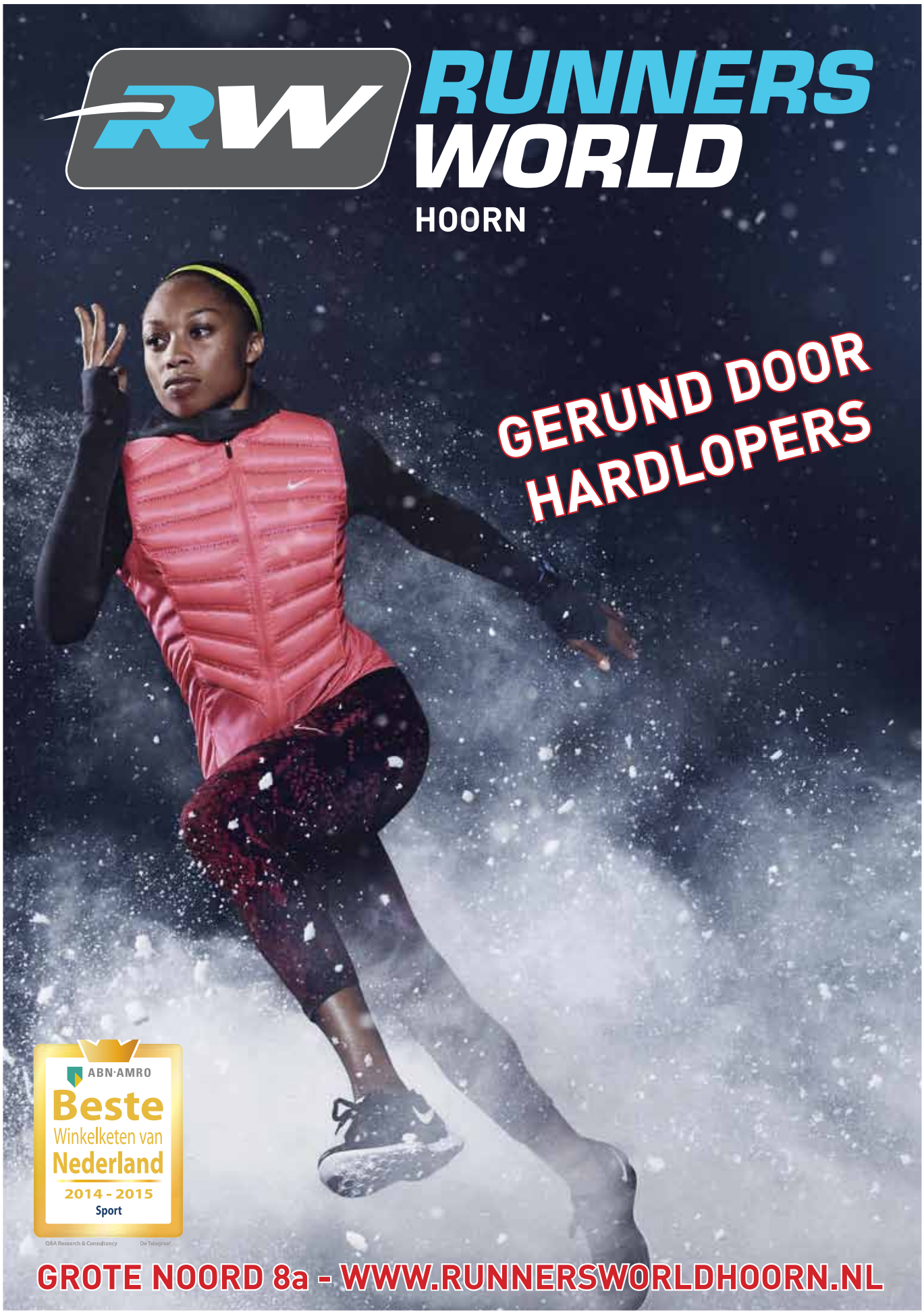
…bij de terugreis van de 7-heuvelenloop onze Willy Risselada in de trein aan een stang(paal) hing en enige fraaie tot zeer fraaie acties liet zien. Ook Rian Drommel liet zich niet onbetuigd en toonde dat vele dames onder ons over een ongekende lenigheid beschikken.

…onze redactie in het derde nummer heeft toegezegd dat het Kerstnummer rond 10 december zal verschijnen. Vertrouwende dat dit is gebeurd kunt U dit rubriekje als vervallen beschouwen

…indien dat niet het geval is, de voorzitter en de verspreidingscommissie clubbladen een logistiek probleem hebben aangezien schrijver dezes gaat overwinteren in het mooie Portugal en helaas een aantal activiteiten van de Loopgroep zal missen. Zaterdag 16 januari zal ik mij weer gaan melden bij de trainer.

…zo bij het naderen van het einde van 2015 wij veelal ten prooi vallen aan overdenkingen. Een samenleving van heel veel verschillende levenswijze is echt wel mogelijk. Kom maar eens kijken op de Schoener waar de SNELSTE loper en de LANGZAAMSTE loper van de Loopgroep broederlijk naast elkaar wonen en leven. Een kijkje in zijn prijzenkast en de mijne doet je glimlachen.

…wij de wens uitspreken dat de nieuwe leden zich snel thuis zullen voelen binnen de Loopgroep en ik wil eindigen met U allen Heel Fijne Kerstdagen en een nog Fijner, Gelukkig, Gezond en Blessurevrij 2016 te wensen. Tot 16 januari.


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