LOOPGROEP HOORN

maart 2016 jaargang 18, nummer 71

- Tekst

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
Technische zaken:
Rob Schut

Ledenadministratie: Ed Meunier
Tel.: 0229-851541
Tevens voor aanmelding en vragen over de contributie

Opzegging voor
28 november,
schriftelijk bij de
ledenadministratie
Bankrelatie:
IING 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 25 mei 2016

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Van de Voorzitter

Is de winter nu voorbij? Wie zal het zeggen? Echte vorst en sneeuw is er niet geweest in Hoorn. Een enkele keer is het even glad geweest op de baan maar dat was op de vingers van één hand te tellen. Meestal was er een alternatief en slechts één keer is de training echt niet doorgegaan. Wat daarentegen juist wel één keer doorging is de jaarlijkse algemene ledenvergadering. Een kort verslag daarvan is elders in dit nummer te vinden. Voor degene die niet aanwezig was, de vergadering liep goed en het bestuur mocht en kon iedereen laten weten dat de vereniging er goed voor staat.
Toch wil ik nog graag even een reactie geven op een te lang lopende kwestie. Voor het derde jaar op rij kwam tijdens de rondvraag de clubkleding ter sprake. Het bestuur is blij met de goede en complete deal met Runnersworld Hoorn-Purmerend. Deze is breder dan alleen clubkleding en ook al moet de firma RunColor daarmee teleurgesteld worden, de deal wordt gesteund door de aanwezige leden. Het bestuur zal nu zorgen voor een juiste afhandeling van de onvrede bij de firma Runcolor en spreekt de wens uit dat het niet meer op dit punt hoeft terug te komen.
Zo aan het begin van het jaar komt ook de invulling van heel 2016 ter sprake en in zicht. Zo start op 5 maart 'Start to Run' waarvoor Marco Schoen de komende maanden het aanspreekpunt is.
Inmiddels is na een geslaagde introductiebijeenkomst op 20 februari, ook de de Clinic 2016 voor de Schutz Marathon Hoorn gestart. Ruim 60 mensen kwamen af op de presentatie met uitleg over wat de clinic inhoudt en te bieden heeft. Het gevolg, veel mensen van buiten de vereniging die de clinic gaan doen en dat vereist dus nog meer van onze trainers en onze accommodatie. Uiteraard hebben we daar vertrouwen in en zullen we door rekening te houden met elkaar, deze grotere drukte zeker aankunnen.
Omdat Alex zich helaas heeft zich afgemeld als vrijwilliger, zoeken we voor de maandagavond per direct iemand voor achter de bar. Heb je zin en tijd deze vacature in te vullen (eventueel als duobaan), laat het ons weten of meld je bij Ed. Alex bedankt voor de tijd dat je dit hebt gedaan voor de club.
Na het afgelopen jaar al meegelopen te hebben, is Rob Schut toegetreden tot het bestuur. Vanzelfsprekend heten wij hem welkom en wensen hem succes bij het uitvoeren van zijn portefeuille
technische zaken.
Tot slot nog korte informatie over nieuwe aanwinsten in de komende tijd. In aanvulling op de nieuwe stoelen die jullie wellicht al hebben bemerkt, wordt er nu gewerkt aan de komst van nieuwe tafels.
Tevens heeft het bestuur akkoord gegeven aan de aanschaf van een oefen AED. Hiermee kunnen binnenkort onder leiding van Marjella de Jong Bouwhuis getraind worden in hoe in noodgevallen om te gaan met dit levensreddend apparaat. Nadere informatie hierover volgt weldra.
En zoals altijd wil ik alle leden en vrijwilligers bedanken voor hun inzet. Alleen met jullie steun en vertrouwen blijven wij LoopGROEP Hoorn. Geniet van het lopen met elkaar en blijf blessurevrij!

Loopgroeten,
Bertho Elings

Clubkleding

Wij hebben als loopgroep een voorraad clubkleding gekocht bij onze sponsor Runnersworld Hoorn/Purmerend. Dit heeft als voordeel dat er niet meer gewacht hoeft te worden op een bestelling van meerdere stuks. Van de meest gangbare kledingstukken en maten (vrouwen en mannen modellen) heeft de club nu een eigen voorraad in de bekende kleuren en logo's. De levertijd is nu 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).

Loopgroep Hoorn gaat los in de duinen

Whatsappgroep:
Date: sun 3 jan 2016
8.50:<Wat een pokkeweer, gaan jullie?>
8.51:<Marco had gezegd: met goed weer is dit heel leuk voor jullie, met slecht weer voor bikkels>
8.52:<En zijn wij bikkels of niet?>
8.53 - 9.10: twijfel,twijfel, check-check buienradar...
9.10:<Hup kan ons het schelen, we gaan gewoon, bikkels as we are>

En zo verzamelen zondag 3 januari om 10.30 diverse lopers zich onderaan de klimduin in Schoorl bij Brasserie Gnap.
Het regende onderweg nog lekker door, maar bij Schoorldam konden de ruitenwissers uit en ook uit blijven.
Bij Gnap druppelen ondertussen meer en meer leden binnen. "Koffie?", "Nee, dank u, anders moeten we straks alleen maar weer een boom opzoeken..." De beste wensen worden uitgesproken, met een persoonlijke hand of een groet in het algemeen. Grappen over oliebollen eraf trainen of juist starten met de goede voornemens gaan over tafel. Jos van Bockxmeer, al in de vroege uurtjes aanwezig om een mooi parcours uit te zetten, neemt het woord en legt uit wat we gaan doen: "Eerst gaan we de klimduin op, dan een lichte dribbel naar de juiste plek en daar gaan we een piramidetraining doen! Oh ja, het wordt zwaar!!"
Dus hup, de klimduin op en richting trainingsplek. Onderweg blijkt het door de regen hier en daar spekglad. Zaak om goed op te letten dus. Naast me hoor ik voorzitter Bertho leden tellen: twee, vier, zes... "Zo Bertho, is dat voor de appeltaart straks?" zeg ik. "Of nee, voor het stukje in het clubblad natuurlijk!" Nu weet ik: zeg zoiets niet weer. Bertho splitst mij onmiddellijk dit schrijven in de maag met de opmerking: "Wat vind ik het léuk dat jíj een stukje wilt schrijven," en informeert ter plekke redactielid Willem dat ik dit gráág op mij neem...
Aangekomen op de plek waar de training plaats vindt, lopen we eerst met de gehele groep het loopparcours, dat zich als een 8 door de duinen slingert.
Dwars door het zand naar beneden, ploegende omhoog, stukje bospad, stukje asfalt, van alles wat. Een aantal leden kiest ervoor om niet het parcours te lopen i.v.m. gladde stukjes, ook prima, zij kiezen zelf een route die wat vlakker is.
Jos fluit ons weg en daar gaan we. Het mooie is dat door de vorm van het parcours, je je eigen tempo kan aanhouden maar nooit alleen loopt. Je komt aldoor weer medelopers tegen. Ondertussen maakt Ruud vele foto's, en staan trainers eenieder aan te moedigen. Ik vind het een enorm leuke training, zeker zwaar, maar je doet wat lukt en wilt er vooral van genieten. Dan eindelijk koffie, met al dan niet een stuk apfelstrudel... Smaakt heerlijk!

15:00:<Bikkels waren we, he?>
15:01:<Ja! Volgend jaar gaan we weer!!!>

Wij hebben een speciaal aanbod:

Combinatie 1:
Craft Short Tight + Craft Short Sleeve € 55,00

Combinatie 2:
Craft short Tight + Craft Singlet € 55,00

SCHILDERSBEDRIJF
Edwin de Jong

Kwaliteit Vakmanschap Vertrouwen

- 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!

ONDERHOUD NL GARANTIE

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

www.edwindejonghoorn.nl

de Fysiotherapeut

ISO 9001 HKZ

Last van uw **bewegingsapparaat**,
maak dan een afspraak bij een van onze **fysiotherapeuten**

- *Rugklachten*
- *Knieklachten*
- *Enkelblessures*
- *Liesklachten*
- *Hamstringblessure*
- *Shin Splint*

Uitstekende diagnostiek door middel van Echografie

Mobilito
Centrum voor sport en fysiotherapie

- Sport
- Fitness
- Fysiotherapie

MOBILITO Boekert 10, 1696 AH Oosterblokker Fysiotherapie
0229 247942 • meer info: www.mobilito.nl
ruime parkeergelegenheid • Fysiotherapie 6 dagen per week open

WAAR GAAT HET HEEN?

Amber Schoen is getrouwd met Marco. Samen hebben ze 2 dochters, Naomi van 19 en Kiara van 14 jaar.
Met deze column, die over sport, werk of over haar gezin gaat, geeft ze een kijkje in haar dagelijks leven.

Nadat voor de zevende (!) keer een fiets (ja ja, natuurlijk altijd op slot!) van mij werd gejat, en Marco bij een overval in 2013 door 2 hufters met bivakmutsen een pistool op zich gericht kreeg, was ik al zo langzamerhand het vertrouwen in de mensheid kwijtgeraakt.

En dan nu …., kom ik van de week van m'n werk en zie ik tot mijn verbazing dat het beige zadel van mijn fiets met een pen is bekrast. Woest was ik! 'Wat bezielt mensen om dit te doen? Natuurlijk zijn er ergere dingen, maar waarom, waarom, waarom?'

Welnu, sinds mijn laatste, geliefde en gejatte aquamarijn blauwe stalen ros ben ik op Facebook lid geworden van de groep "Verloren, gevonden, vernield Omgeving Hoorn".
Ik zie daar een filmpje van 2 jonge mannen die worden gestoord in een plan dat het daglicht niet kan verdragen, en wat blijkt: het is bij ons in de straat. 'Neeeeeeeeee hè! In wat voor criminele buurt wonen we eigenlijk?'
Nou, In een wijk waar onze Kiara kranten bezorgt en waar ze ook dit jaar met angst en beven de kerstgroet gaat brengen aan bewoners. Marco gaat mee, stel je voor dat je kind wordt overvallen. Stel je voor dat bewoners insinueren dat dochterlief de krantenbezorger niet is omdat ze al een vals kaartje hebben aangenomen. Stel je voor dat.... Ophouden nou!
Kiara gaat ervoor en 'we'll keep our fingers crossed'.

Onze dochter krijgt hele aardige mensen aan de deur die haar ook fijne feestdagen wensen. Daarnaast is het ook gewoon leuk om te zien bij wie ze nou eigenlijk haar kranten bezorgt. Lieve oudjes, stralende veertigers, jonge gezinnen, zieke omaatjes, kuchende opaatjes, knorrige buurvrouwen, blije vijftigers, eenzame bankhangers, strompelende vrijgezellen, niet begrijpende medelanders, van alles wat!
Soms maken pap en dochter een foutje en bellen aan bij een Nee-Nee sticker, maar ja die stickers zitten bij deze flats alleen beneden bij de brievenbussen en niet op de galerij. En ik had nog zo gezegd, schrijf op welke nummers je over moet slaan!

"Ach mam, niet zo teuten hoor, we kregen zelfs geld van een mevrouw die een Nee-Nee sticker had."

Mijn mond viel open…. Natuurlijk zijn er mensen die je kaartje aannemen en de deur dichtgooien of geen contant geld in huis hebben of wel thuis zijn maar de deur niet open (durven te) doen. Maar die zijn overduidelijk in de minderheid! Onze meid haalt een heleboel geld op. En daar is zij blij mee, maar mam nog veel meer, want misschien is de gemiddelde mens dan toch nog niet zo slecht en gunnen we elkaar tenminste nog iets. En dat zit voor mij niet in zo'n glimmende munt maar vooral in een aardige reactie.

Ik lees in de genoemde Facebookgroep dat er onder meer bankpassen, Ov-chipkaarten, sleutels en ID bewijzen worden verloren, maar óók weer worden gevonden. Er wordt uitgekeken naar vermiste huisdieren of gelet op verdachte situaties. Kijk, daar kikkert een mens van op. Ik blijf nog maar even lid van deze groep wereldverbeteraars. Misschien kan ik ook iets voor een ander betekenen, je weet het tenslotte nooit. Laten we gewoon met z'n allen afspreken, aardiger voor elkaar te zijn, dan kan ik tenminste ook weer lekker slapen. En zeg nou zelf, dat gun je toch iedereen?

Groetjes
Amber.

Bedankt!

Wat een mooie avond,wat een prachtig feest en wat een hoop mensen. Veel vrienden en vriendinnen van onze loopgroep en van Hollandia. Fietsvrienden uit Limburg, uit Brabant, uit Den Haag en uit heel Noord-Holland. Het was een mooie mengelmoes van fietsers en lopers. En wat hebben de dames van de catering wonderen verricht. En niet te vergeten natuurlijk onze feestcommissie.

Piet en Ada achter de bar hielden alles wat vloeibaar is in de gaten en op het juiste niveau. Ik wist niet dat bij onze lopers en loopsters zulke grote muzikale talenten zitten. Ze componeren een prachtig lied zingen het haarzuiver en beelden de tekst lichamelijk uit. Mijn kinderen vertellen wat liefs over hun vader. Geloof me, heb hier en daar wel wat slikmomenten gehad. Ik ben bevoorrecht, heb een fijn gezin, veel lopende en fietsende vrienden, kan sportend nog lekker mijn gang gaan en geef training aan gemotiveerde mensen. Ik besluit zoals Rinus Michels het ooit zei: 'Wij zullen dit nooit, nooit meer vergeten!'

Groeten, Leen

Estafettestokje

Bedankt Sandra! Ik geef toe, je hebt me een tijdje geleden netjes gevraagd of ik het estafettestokje wilde overnemen, en ik heb ja gezegd. Maar toch, als je me toen twee stokjes had gegeven zou ik je daarmee nu met een geweldige roffel om de oren willen slaan. Want met roffelen heb ik geen moeite maar aan schrijven heb ik een broertje dood. Het zou wel een heftig ritme worden want vroeger toen ik nog drumde noemde ze mij niet voor niets Wild Thing. Zo dat is er uit!

Van fantasie …

Even terug naar het begin van mijn loopcarrière. Pas drie jaar geleden trok ik de stoute loopschoenen aan. Hoe kom je erop om als 58-jarige, nooit sportende vrouw, voor het eerst te gaan hardlopen? Eigenlijk heel simpel! In de krant zag ik een advertentie staan voor mensen die voor het eerst wilden gaan hardlopen, de zogenaamde 'Start to Run'. Met die woorden sloeg het hardloopvirus toe en werd ik gelijk wild enthousiast. Mijn fantasie sloeg op hol, ik zag mezelf als een soepele hinde over de dijk langs het water lopen, haren wapperend in de wind en met hele grote passen zwevend over de weg. Het hardlopen kostte me geen enkele moeite; door de dopamine die ik aanmaakte kwam ik helemaal in een flow. Ik droomde er lustig op los, mijn fantasie sloeg als eerste op hol, nu mijn benen nog en ik schreef me in voor Start to Run.

… naar realiteit

Op de loopgroep werd ik al snel met de neus op de feiten gedrukt en bleek de werkelijkheid heel anders te zijn. Bij hardlopen komt immers zoveel meer kijken dan alleen wat rennen: loop- en armtechniek, buikspieren als die pap waren, moeten weer ontpapt worden …. enz. Ofwel, van alle spieren die als

een oude natte krant aanvoelden werd nu verwacht dat ze weer soepel en sterk zijn, met andere woorden, mijn hele luie lijf moest aan de bak.
Hiertoe kregen we onder de bezielende leiding van Marco, allerlei oefeningen waarbij ik me weer als een kind in de speeltuin voelde. We leerden allemaal rare pasjes, waarbij ik aan paarden moest denken, gingen huppelen, achterstevoren lopen, klommen over denkbeeldige hekjes, schaatsten zonder schaatsen, je kon het zo gek niet bedenken.
Het kan nu wel zo zijn dat ik alle trainingen die ik door de jaren heen gehad heb, door elkaar gooi maar toen was het uiteindelijke doel twee en een halve kilometer achter elkaar hardlopen. Ik vond het een geweldige uitdaging, alleen dacht mijn lichaam er heel anders over. Dat begon luid en duidelijk te protesteren.

Inspiratiebron

Toen ik begon met hardlopen, had ik nooit kunnen bedenken dat ik er door geïnspireerd zou raken voor mijn vakgebied. Zowel in Nijmegen als Hoorn heb ik namelijk een praktijk voor mensen met stress gerelateerde klachten en chronische hyperventilatie waarbij mijn passie en specialiteit de ademhaling is.

Gezelligheid

Naast het sportief bezig zijn, is voor mij de gezelligheid heel belangrijk. Toen ik begon had ik nooit kunnen bedenken dat ik op de club zoveel leuke, aardige en bijzondere mensen zou ontmoeten. Het sportief bezig zijn gecombineerd met de gezelligheid na afloop en alles wat daaruit voortvloeit zoals feestjes, etentjes en hilarische bingo's maken dat het leuk is om lid te zijn van de loopgroep. Ook het enthousiasme van de trainers die je motiveren om nieuwe uitdagingen aan te gaan en de training afwisselend maken, zorgen ervoor dat het leuk blijft om te trainen.

Wie ik ben?

Tot slot nog iets over mezelf als privépersoon. Ik ben Tonny Sikkes, 61 jaar en getrouwd met Ger, we hebben geen kinderen. Ik ben geboren in 's Heerenberg en heb gestudeerd in Nijmegen. Sinds negen jaar woon ik in Hoorn, maar werk nog steeds drie dagen per week in Nijmegen. Daar heb ik een eigen ruimte op zolder in het huis van mijn broer. Daarnaast heb ik een praktijk in Hoorn. In de loop der jaren heb ik een heleboel opleidingen gedaan op het snijvlak van psychologie, integrale geneeskunde en coaching. Meer weten? www.tonnysikkes.nl.

En dan nog dit

Vroeger heb ik door de wereld getoerd als drummer in diverse popbands. Een leven van seks, drugs en rock 'n roll dus. Ik was docente slagwerk, manager van een muziektheatergroep en een lange tijd bedrijfsleider bij een centrum voor film en theater. Ik vind het super leuk om met vrienden lekker te eten en dan tot de late uurtjes het leven te bespreken. Ik ben verslaafd aan chocola, houd van lezen en naar de film, musea en het theater gaan.
Waar ik mij erg op verheug is dat we bij de komende hardloopclinic gaan lopen met hazen. Mijn doel voor 2016 is als een soepele hinde de tien kilometer lopen en dan al die fijne stofjes aanmaken waardoor ik high word, in de flow kom en zwevend de finish overvlieg. En ik ga die droom waarmaken! Leuk toch om bij de loopgroep te beginnen als een oude natte krant en uiteindelijk een paar jaar later in de glossy van de hardloopvereniging te staan. Sandra, bedankt dat je mij in beweging bracht om de stoute schoenen aan te trekken. Ik geef het stokje door aan Theo Kooter.

HERE WE COME!

Na een jarenlang bezoek aan de sportschool en af en toe samen met Martin Hinse een aantal kilometers hardlopen, besloot ik me in 2012 aan te melden voor Start to run. De eerste beginselen van het hardlopen werden mij tijdens die korte clinic bijgebracht door Marco Schoen die mij meteen ook echt enthousiast maakte voor het hardlopen. Aansluitend dan ook direct lid geworden van Loopgroep Hoorn met als doel voor ogen het deelnemen aan wedstrijden van 10 tot 16 kilometer.
Maar zoals zo vaak, sloeg ook bij mij het hardloopvirus toe. Twee keer per week op de baan trainen en op de zaterdagochtend met een wisselende groep maar met een vaste kern een duurloop van zo'n 16 kilometers door de regio. Tijdens deze gezellige duurlopen komen meestal onderwerpen ter sprake die echt helemaal niets met hardlopen te maken hebben maar uiteraard ook de loopavonturen van loopmaatjes tijdens hun halve marathons of die magische afstand van 42,195 kilometer.
Terwijl ik intussen al een aantal wedstrijden van 10 kilometer had volbracht en in 2012 de Dam tot Dam, liep ik in 2013 in Schoorl mijn eerste halve marathon. Daarna volgen er nog zo'n twintig halve marathons en komt het moment waarop in het najaar van 2014 Jean-Marc een grote groep lopers enthousiast weet te maken voor de Marathon van Rotterdam 2015.
Deze grote groep valt te verdelen in een club die zich volgens de "traditionele" wijze voorbereidt en een lopers die kiezen voor de sportrusten-methode. Tijdens deze aanloop naar de Rotterdam Marathon valt Ruud Zijlstra door fysiek ongemak helaas af. Alle overigen verschijnen aan de start en lopen de wedstrijd uit en samen met de voorbereiding, zorgt dit voor een fantastische herinnering bij velen. Zelf liep ik mijn eerste marathon van start tot finish met Nick Loos . Zo konden wij elkaar echt steunen helpen op de moeilijke momenten.
Inmiddels is het 2016 en in april staat de Rotterdam Marathon opnieuw op de agenda. Dit jaar zal er niet zo'n grote groep van de Loopgroep aan de start verschijnen maar ondergetekende heeft zich samen met Erwin Wit wel weer ingeschreven. Piet Blokland heeft een schema gemaakt waarbij er uiteraard in het weekend sprake is van de lange duurloop en op maandag rustig uitlopen. Op de woensdag en vrijdag zijn er dan de intervallen, tempoblokken, treshold- en Yassoo-trainingen. Deze trainingen moeten zorgen voor een hogere basissnelheid. De deelname aan de trainingsloop Road to Rotterdam van 25 en 30 kilometer in Landsmeer waarbij je samen in een groep met een pacer loopt, is ook een leuk onderdeel van de voorbereiding.
Ook zijn er diverse wedstrijden in het programma opgenomen zoals Groet uit Schoorl. Het was de bedoeling om de dertig kilometer in 5:30 minuut per kilometer te lopen. Erwin Wit was deze dag verhinderd en dus liep ik alleen. Vanaf de start was ik op zoek naar een comfortabel tempo en naar lopers waar ik mij bij aan kon sluiten. Het comfortabele tempo bleek de eerste 20 kilometer rond de 5:20 kilometer te liggen waarbij ik mijzelf moest inhouden om niet sneller te gaan. Vanaf kilometer 22 ging het tempo omhoog en ging elke kilometer onder de 5:00 minuten om toch redelijk fit over de finish te komen.
Inmiddels ben ik halverwege de voorbereiding en tot nu toe gaat alles naar wens. Behalve dan die wind die deze periode te nadrukkelijk aanwezig is tijdens de lange duurlopen.
De komende weken worden de trainingen verder uitgebouwd om goed voorbereid aan de start te verschijnen. Naast deze traditionele manier van trainen, zijn er toch ook weer lopers die kiezen voor een voorbereiding volgens de sportrusten methode. Martijn Lokman is er daar een van en ook in deze uitgave een verslag van zijn voorbereiding. Martijn veel succes met je voorbereiding.

Dirk Draaisma

HERE WE COME TOO...!

Er daar stond ik dan na 42 kilometer en 195 meter hardlopen op de Coolsingel. Pijn in mijn barst maar toch voldaan en trots op de prestatie van alle loopgroepers die de Rotterdam Marathon 2015 hadden volbracht. Zelf was ik echt superblij dat ik ondanks een lichte blessure, toch weer die tocht van ruim 42 km had uitgelopen.
Al snel besloot ik op 10 april 2016 DIT weer te gaan doen, allereerst om mijn tijd te verbeteren maar ook omdat het een geweldig evenement is. Het publiek, de aanmoedigingen, het parcours, meebrullen met Lee Towers en uiteraard de finish op de Coolsingel.
In 2015 hebben we met een grote groep volgens het Sportrusten schema getraind. Dit schema sloot goed aan bij mijn privésituatie en daarom besloot ik nog maar een keer volgens dit schema te gaan trainen.
1 december ben ik gestart en sindsdien train ik 4 keer per week op verschillende hartslagniveaus. De langere afstanden op een lage hartslag, de kortere afstanden op een hogere hartslag en dagelijks een ademhalingsoefening. De afstanden worden rustig opgebouwd tot uiteindelijk twee keer 17km, één keer 10km en in de week vlak voor de Marathon één keer 7km. Tot nu toe gaat het in ieder geval goed, het basistempo schiet omhoog en wat nog belangrijker is, alles blijft heel.
De Rotterdam Marathon zal meer dan waarschijnlijk ook dit jaar weer een spet-

terend evenement worden met deelname van vele loopgroepers. Die bereiden zich nu ieder op hun eigen manier voor, traditioneel, sportrusten of wat voor schema dan ook.
Rest mij nog slechts een ieder veel succes en loopplezier toe te wensen!

Martijn Lokman

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

Hallo hardloopcollega's!

Na ons vorig ingezonden stuk werd ons meteen gevraagd een vervolg hierop te schrijven en daar geven we bij deze gehoor aan. Sinds de vorige keer (toen nog in de zomer) hebben we dapper stand gehouden met sporten. De winter blijft een lastige periode om elke week weer aan te treden, voor eenieder maar zeker ook voor ons! In februari vierden wij dat onze trainer Leen Wegman 65 jaar is geworden in getal maar nog geen 50 in lijf en leden. Het was een enorm gezellige avond! De ene buurman heeft in Januari elke zaterdagochtend met zijn vrouw zeer vroeg wat Early Bird Urban running gedaan en kwam er achter dat we meer spiergroepen in ons lijf hebben dan ons lief is. Aan hem werd meerdere malen gevraagd om af te dalen tot straatniveau en de nodige commando's te volgen en uit te voeren. De andere buurman heeft zich laten uitdagen om samen met Patrick Lammers in Egmond aan Zee op het strand te gaan rennen, trotseerde de (zand)storm en kon daarna thuis de zandbak vullen met de inhoud van zijn schoenen. Beiden zijn overigens tevreden over de tijdelijke scheiding en het behaalde resultaat maar zochten elkaar daarna toch weer snel op om samen af te reizen naar Schoorl en daar mee te doen aan de "Groet uit Schoorl". Leuk om te zien hoe veel mensen van de Loopgroep Hoorn daaraan meedoen, ieder met een eigen doel en afstand. Zelf liepen wij daar de 10 km, anderen de 21,1 en een paar diehards de 30 km! Qua omgeving en organisatie was het ook dit jaar weer een erg mooie loop, al was het wel een beetje takkenweer maar ook daar hebben we ons met zijn allen doorheen geslagen.
Daags na deze prestatie afgereisd naar het episch centrum, daar waar alles wordt besloten (en wij alles van willen weten), de jaarvergadering. Mooi om te zien dat ons bestuur de zaken goed voor elkaar heeft, bestuursleden die professioneel leiding geven en visie hebben voor de toekomst van een financieel gezonde vereniging, dat de feestcommissie wederom die echt leuke evenementen heeft verzonnen en de zo de lijn voortzet van de vorige feestcommissie en tot slot de gedrevenheid en het enthousiasme van trainers die ons volgens een nieuw trainersplan willen gaan trainen. De Clinic staat op het punt van beginnen! Zojuist naar de presentatie geweest en we gaan er weer voor met zijn allen, wij de 21 km anderen de 10 km, ieder met een eigen doel maar vooral weer trainen met elkaar. We hebben er nu al weer echt zin in en maken er met elkaar weer een gezellige boel van!

Veel plezier! Buurman & Buurman

Algemene ledenvergadering LGH 2016

De vereniging is financieel gezond, groeit nog steeds en traint nu volgens jaarplan

Op maandagavond 15 februari jongstleden vond zoals het een vereniging als de onze voorschrijft, wederom de jaarlijkse algemene ledenvergadering plaats.
Helaas was ondanks een tijdige uitnodiging per mail en de bijgesloten agenda en notulen van de vergadering van vorig jaar, de opkomst van onze leden minder dan die van vorig jaar. Echter, de 37 leden die verschenen om ook zo hun betrokkenheid bij onze vereniging te tonen, zorgden voor een geslaagde vergadering. De belangrijkste punten die aan de orde kwamen, vatten we hieronder even kort samen:

Financieel

Daar de financiële positie van Loopgroep Hoorn zeer gezond is, bestaat er nog steeds geen enkele aanleiding de contributie voor het komende jaar te verhogen. Daarmee blijft die net als al de voorafgaande jaren, vastgesteld op € 85,00.

Bestuurlijk

Op de vergadering is besloten het bestuur uit te breiden met Rob Schut. Hij zal binnen het bestuur de technische zaken voor zijn rekening nemen en zo de spil vormen tussen de trainers en bestuur.

Administratief: Momenteel 382 Loopgroepers

Uit het verslag van de ledenadministratie werd duidelijk dat in 2015 het ledental netto is toegenomen met vier sportievelingen. Tegenover 108 nieuwe aanmeldingen stonden ook 104 leden die om uiteenlopende redenen afscheid namen van onze vereniging. Daardoor staat momenteel de teller op 382 leden.

Digitaal

Naar verwachting zal onze website www.loopgroephoorn.nl binnen drie maanden worden vernieuwd. De site zal daardoor niet alleen fraaier worden maar ook duidelijker en gemakkelijker in de omgang. De eerste proeven zijn inmiddels gedaan en alle betrokkenen zijn erg positief.

Feestgedruis

De feestcommissie onthulde deze avond haar plannen voor 2016. Met weer veel gezelligheid en verrassingen in het vooruitzicht, werd heel voorzichtig al melding gemaakt van een nieuw evenement: ….. een spannende nachtelijke looptocht door de duinen…... Blijf voor het vervolg van de ontwikkelingen op dit gebied dus onze (binnenkort vernieuwde) website volgen!

Trainers en training

Nieuwe hoofdtrainer Piet Blokland gaf een uiteenzetting van het afgelopen jaar en de plannen voor het komende. In 2015 verzorgde Loopgroep Hoorn 614 trainingen door in totaal 10 trainers. Echter, er is feitelijk sprake van een trainerstekort. Mensen die denken dat ook hun het trainersjasje past en denken dat training geven hun wel ligt, worden uitgenodigd contact op te nemen met Piet. Nieuwe trainers of assistent trainers zijn dus meer dan welkom. Voorts werken de trainers van Loopgroep Hoorn vanaf heden volgens een jaarplan waarover binnenkort meer op de website te vinden is. Tot slot zal de komende tijd de verdere professionalisering van onze trainers blijken uit nog meer specifieke aandacht voor onder andere trainen op hartslag, diverse en regelmatige duintrainingen en mogelijk zelfs cross-fit training! Over een klein jaar staat voor februari 2017 de volgende algemene ledenvergadering gepland. Mocht je echter eerder zaken hebben die je wilt bespreken of waarvan je denkt dat die anders of beter kunnen, spreek dan gerust een van de bestuursleden aan.
Bestuur Loopgroep Hoorn

EGMOND HALVE MARATHON 2016

Voor een dag weer even krantenjongen...

'Even knokken ouwe!..', roept mijn zoon (21 jaar), wel eens als hij bij mij is voor ons wekelijkse quality-time momentje. Even stoeien zo met elkaar zat er al vroeg in bij ons. Ik weet nog dat ik hem vroeger met het grootste gemak optilde en zo de kamer rond droeg, maar nu zijn de rollen langzaam maar zeker aan het omkeren en ook al ken ik de kamer als mijn eigen broekzak, ik wil nog altijd wel zelf kunnen bepalen wanneer ik die hoeken van dichtbij ga bekijken..'

'Ja, je wordt ouder papa!....' (volgens mij ook een liedje van Peter Koelewijn), en zo zijn er nog wel meer dingen in mijn leven veranderd. Gelukkig is de passie voor het lopen hetzelfde gebleven en dat doe ik dan ook nog steeds met veel plezier. Maar in tegenstelling tot voorgaande jaren, toen ik meestal aan het begin van het jaar mijzelf al voor de meeste bekende loopjes had ingeschreven, doe ik dat nu anders. Ik merk toch nadat ik de marathon van Rotterdam in 2015 heb gelopen, vooral de knieën voel. Gelukkig niet constant maar vaak als ik teveel achter elkaar loop en dan voel ik ze 's avonds gewoon gloeien en dat is voor mij toch een teken om het wat rustiger aan te doen. Maar ook financieel gezien heb ik een paar passen terug moeten doen en sommige loopjes zijn ook erg in prijs gestegen en daardoor voor mij minder aantrekkelijk. Maar als het even kan, wil ik wel van de partij zijn, zeker als het een leuke loop betreft en als er meer loopgroepers heengaan. Dus dan maar vaak wachten tot de datum nadert en kijken of er een startbewijs wordt aangeboden tegen een meer betaalbare prijs. En zo ook voor de Egmond Halve Marathon 2016 maar wachten tot het juiste moment. En wat wil het geval, mijn loopmaat Ruud Zijlstra, had voor mij nog wel een startbewijs, en helemaal voor nop!! Zijn vrouw werkt voor het Noord Hollands Dagblad en kon via haar werkgever een beperkt aantal startbewijzen krijgen. 'In the pocket!' dus, en ook nog eens met Ruud samen, dat wordt weer lachen…

De halve heb ik al vaker gelopen, ook in Egmond, dus ik was niet bang voor de afstand en heb de laatste paar maanden al bewust voor de baantrainingen (bij Leen Wegman) gekozen om zo meer aan mijn techniek en snelheid te sleutelen. Op de club hoorde ik wie er nog meer naar Egmond zouden gaan en ontstond een leuke groep waardoor ik er nog meer zin in kreeg. Maar toen kwam Ruud met de mededeling om zelf niet van start te gaan vanwege een (toch al) lang slepende blessure aan de achillespees, damn… dat is balen man! Maar ook hier is dan de spreekwoordelijke "pas op de plaats", weer van toepassing en is niet deelnemen een moedige maar een verstandige beslissing.

Naar Egmond

Vooraf waren al afspraken gemaakt om op de dag zelf gezamenlijk met een aantal auto's vanaf de Loopgroep te vertrekken. Zondagochtend 10 januari, de wekker gaat af en als een spin die de weg kwijt is, zoekt een slaperige hand naar het snooze-knopje. 'Shit, ik moet eruit!!', en met een snelle beweging sla ik de warme dekens opzij en maak ik zo de weg vrij om zonder al teveel weerstand uit bed te kunnen komen. Gelukkig heb ik tijd genoeg en daags tevoren het een en ander al klaargelegd dus wat resteert is snel douchen en ontbijten. De loopkleding en tas ondergaan een laatste check en ik trek aan wat ik voor vandaag heb klaargelegd. De koude wind in het gezicht, bevrijdt mij van het laatste restje slaapgevoel wat ik nog in mij zit en ik voel me nu echt wakker. De afgesproken tijd is half 10 en ik fietst richting de Loopgroep aan de Holenweg. Het is nogal fris en voor mijn gevoel erg vroeg…. Niet zo vreemd als je de dag ervoor een nieuwjaarsreceptie op je vereniging hebt gehad met de nodige glazen prosecco en biertjes en 's avonds ook nog eens in de stad bent wezen stappen met je broertje. Daar kwam ik tot mijn verbazing in gezelschap van Ruud en Sonja, ook nog Hans van Arum tegen, die ook de volgende dag zou gaan lopen.

Met andere woorden ik ben dus niet de enige die niet bijtijds op één oor ligt op de avond voordat je moet presteren. Maar goed, ik ben wel zo wijs om maar geen alcohol meer te nuttigen en braaf aan de frisdrank te blijven.

Samen met Olga de Vries die net wordt afgezet door haar man, lopen wij samen richting de plek waar andere lopers zich al hebben verzameld. De groep bestaat uit; Jaap Ligthart, Bertho Elings, Harry Stam, Martin Hinse, Dirk Draaisma, Francien Kruiswijk, Hans van Arum, Arie van Hinte, Peter Kooijman, Olga de Vries, Erwin Wit, Dennis Bruin, Ruud Slippens en mijn persoontje. Altijd leuk om de gezichten van de mensen te zien zo voor een loopje op het moment dat iedereen nog een ontspannen indruk maakt.

Nog snel worden de laatste weersvoorspellingen even besproken en laat buienradar redelijke vooruitzichten zien. Bertho verdeelt de groep nu vlug en vakkundig over het aantal auto's dat zo meteen een karavaan vormt. En zo vertrekt de groep richting Alkmaar om de auto's bij de Hoge school te parkeren en daar op de pendelbus te stappen die ons verder naar Egmond brengt. Alles verloopt tot nu toe voorspoedig, snel nog een buskaartje kopen en bijna onmiddellijk instappen in een bus die net aan kwam rijden.

Nu komen de boterhammen, krentenbollen, bananen en drankjes tevoorschijn waarmee wordt voorkomen dat we op een lege tank van start gaan. Grappig om te zien hoe sporters hun "brandstof" tot zich nemen: naast mij zitten drie mannen van wie de middelste opeens een voorraadbak van formaat flinke schoenendoos uit zijn tas tovert en nummer twee met drie vorken begint te zwaaien. Het deksel gaat open en een geweldige hoeveelheid pasta toont zich aan de wereld voordat

de drie mannen zich te goed doen aan dit krachtvoer. Met haar schouder stoot Olga mij aan en met een goed keurende blik en een grote glimlach richting deze mannen, maakt zij nog een opmerking over hun eetgedrag.

In de tent

'Egmond!' Uitstappen dus en een stukje lopen naar de sporthal of de buisinesstent afhankelijk van je startnummer en inschrijving. Omdat ik voor het NHD loop, is de businesstent voor mij the place to be. De entree wordt bewaakt door twee mensen van de organisatie. Die nemen hun taak serieus want pas nadat je nummer is gecontroleerd, laten ze je door. Een mooie ruime tent met genoeg banken en tafels om rustig aan te kunnen zitten er staat ook een groot podium met een heuse dj a la Armin van Buuren, die met beide handen aan de knoppen en met een scheef gehouden hoofd zijn koptelefoon tussen zijn rechteroor en rechterschouder probeert te houden. Geflankeerd door een paar beste speakers opgestapeld tot een hoogte van een gemiddelde koelkast (en dan bedoel ik geen tafelmodel), doet de man zijn uiterste best om een gezellige sfeer te creëren, wat hem overigens goed afgaat.

Volgens het boekje is mijn starttijd 12:37 uur en in het blauwe startvak, tijd zat dus.. Rustig zittend met een bekertje thee en

een boterhammetje, voorzien van pindakaas en suiker (gewoon,omdat ik dat lekker vind), wachten tot het tijd is. Het wordt langzamerhand steeds drukker in de tent en mensen beginnen zich klaar te maken voor de strijd die zij straks gaan leveren. Overal zie je aan de kleding de verschillende bedrijven. Mooi om zo de teams te zien groeien, alleen bespeur ik zo snel geen lopers die net als Hans en ik voor het Noord-Hollands Dagblad gaan lopen. Grappig al die shirtjes in de kleuren van het bedrijf of stichting of wat dan ook. Zo zit ik tussen de mensen van o.a. Cofely (de clan van Bertho), Lidl, waar Arie van Hinte voor loopt (lijkt verdacht veel op het Loopgroep- geel!) en een groep (veelal dames) met een wel heel opmerkelijke tekst op hun shirtjes; Slim Zwanger!, hmmm?..

Omdat ik voor het grootste deel thuis mijn loopkleding al heb aangetrokken, bespaar ik nu veel tijd. Alleen nog de tubes om de benen doen en zorgen dat mijn gps op mijn mobieltje aanstaat en verbinding maakt met de eerste de beste passerende satelliet. De druk neemt nu toch iets toe en vooral in de blaas. Dus snel nog even naar buiten, maar krijg meteen te maken met een weersomslag. Het regent, iets waarvan ik binnen in de tent natuurlijk niets van heb gemerkt. En daar heb ik het dus echt niet op en zo toch maar de hoognodige sanitaire verlichting uitstellen. Ik had er al enigszins rekening mee gehouden dat het weer zou tegenstribbelen maar nu nog even niet hoor!

Op naar de start

Met de anderen nemen we de laatste dingen door en verlaten uiteindelijk de behaaglijke tent. Slechts gehuld in loopkleding met als extraatje een wegwerpponcho gaan we naar een inleverpunt om de tassen af te geven. Het miezert een beetje en er staat al merkbaar een stevige wind. 'Is iedereen zover?', klinkt het terwijl we richting startgebied lopen. De druk in de onderbuik neemt nu steeds serieuzere

vormen aan. Ik kijk links en rechts om mij heen op zoek naar een plek waar ik snel een einde aan dit ongemakkelijke gevoel kan maken. Het is erg druk en geen Dixie of plaskruis te zien. Uiteindelijk besluit ik om ergens de bosjes in te duiken, snel nog met een natte vinger in de lucht kijken uit welke richting de wind afkomstig is om een "onnodig nat pak" te voorkomen zal ik maar zeggen. Nu dan toch echt in dribbel richting startvak. De menigte neemt alleen maar toe en het is lastig (zeker als je net als ik maar 3 turven hoog bent) om de anderen in de gaten te houden. Opeens komen er een paar terug lopen en roepen,'Het startvak is al dicht!', nou lekker dan…

Snel richting de ingang van het startvak erachter, vlug wurmen wij ons naar binnen, de controleurs komen ogen en handen tekort om alles en iedereen zo snel te kunnen controleren.

Iedereen is het vak binnen en we zoeken elkaar weer op. Het plan is om zoveel mogelijk bij elkaar te blijven, zeker op het strand. De wind laat duidelijk merken wat hij van plan is. Zo zien we menig maal een paar aan elkaar geknoopte ballonen voorbij vliegen met een snelheid die je lopend nooit zal halen, zo snel.. We moeten er allemaal vreselijk om lachen maar het baart ons ook zorgen….., duidelijk wind tegen dus!

De start!

Er komt beweging in de mensenmassa en als zand in een net omgedraaide zandloper, lopen wij door de plots gecreëerde

TOPPRODUCTEN VOOR DE RUNNINGSPORT

Sport Center Bouchier

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

nauwe opening achter elkaar naar buiten. We zijn van start gegaan, mensen ontdoen zich van de poncho's of extra kledingstukken die voor vuil worden achter gelaten. Het parcours is wat veranderd en brengt ons al vrij snel richting grote strandopgang in Egmond aan Zee. Abrupt stopt de harde ondergrond onder onze voeten en gaan we door het rulle zand naar beneden, het strand ontvangt de lopers met open armen en ik meen in de wind een soort van valse lach te horen..

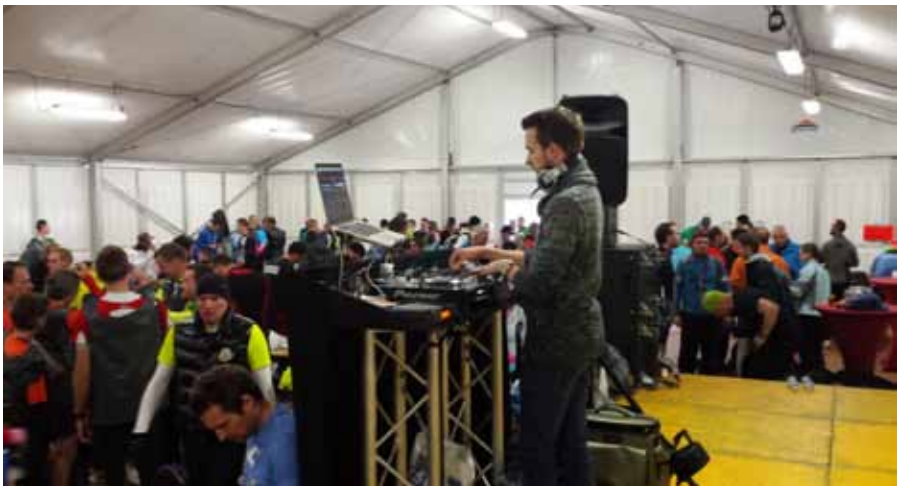
Het Strand

Op het strand begint een barre tocht van 7 km richting Castricum aan Zee. De weergoden lachen zich waarschijnlijk een breuk bij het zien van zoveel mensen die voorover hangend tegen de wind in richting Castricum lopen. Wat is het prachtigt om zoveel hardlopers te zien, één grote gekleurde sliert. We lopen allemaal dicht bij elkaar en zoeken de luwte op van degene die juist voor je loopt. Niet altijd even gemakkelijk, groepjes vallen uit elkaar, mensen zakken in tempo of gaan juist versnellen. Zelf geef ik Arie nog het advies niet te vroeg te gaan versnellen om zo energie te sparen. Ik zie hem iets afzakken om weer achter de groep te gaanlopen. Ik probeer op een gegeven moment in het spoor van Hans van Arum en Dennis Bruin te lopen maar loop daardoor vaak alleen en vol in de wind. Met windkracht 7 ben ik slechts een speelbal voor de wind en die plastic poncho die ik op dat moment nog aan heb speelt de wind alleen maar in de kaart. De poncho laat zich gewillig vullen met wind alsof het een ware spinaker is. Het lijkt verdorie wel of er gewoon aan mij getrokken wordt. Ik besluit mij te bevrijden van die ballast maar krijg het niet voor elkaar om het spul stuk te trekken. Dan maar met beide handen de boel zo strak mogelijk zien te houden en maar wat later gewoon uittrekken. Ik wil namelijk niet op het strand al stoppen. Intussen meen ik in mijn rechterschoen een schelp of steentje tussen mijn tenen te voelen dat schuurt en niet prettig voelt. Later zal blijken dat het een flinke blaar betreft, veroorzaakt door een stukje tape dat ik om mijn grote teen had gedaan om wrijving tegen te gaan. Mooi niet dus maar wel weer een les geleerd!

Dan krijg ik Olga in het vizier en loop ik een stukje met haar op. Ze gebaart me om lekker door te lopen in mijn eigen tempo maar ik vind het wel prima om even een tandje rustiger te doen. N al duurt het voor mijn gevoel lang, uiteindelijk zie ik mensen toch een bocht maken richting de duinen.

Achter de duinen

Nog een klimmetje door het rulle zand en ik ben bevrijd van het zware strand met z'n partner in crime, de harde tegenwind. Eenmaal over de top, loop ik zo het Noord-Hollands Duinreservaat binnen. Het verschil is direct voelbaar, de wind is opeens een stuk rustiger en lijkt je, als een goede vriend, te willen helpen door je een duwtje in de rug te geven. Ook de temperatuur is een stuk aangenamer geworden. Overal zie ik handschoenen en mutsjes op de grond liggen, voor velen niet meer van nut voor de rest van de route en eerder een last bij deze duidelijk hogere temperatuur zo achter de duinen. Ik neem snel even de tijd om mij te ontdoen van die poncho en de tocht verder af te maken zonder remparachute. Nu een kilometer over een onverharde weg maar al stukken beter te doen dan het



strand en bovendien loopt het ietsje naar beneden. Bij de 10km post wat Isostar en een banaan genomen en weer snel in de benen. Ook bijzonder is dat bij elke drankpost ook lauw water te krijgen is, wat voor veel mensen veel beter te verdragen is dan koud water.

Hoewel het parcours beter wordt, voel ik dat ik het erg zwaar heb. 'Verdorie..., wat heb ik toch?', zeg ik in mijn hoofd tegen mijzelf. Ik heb dit gevoel nog nooit eerder gehad en zeker niet al zo snel na de start. Het ziet er opeens heel anders uit zo, het is nu geen strijd meer tegen de elementen maar meer tegen mijzelf. Hans en Dennis ben ik al uit het oog verloren en lopen ver voor mij uit. Zo loop ik dus een paar kilometer zonder bekende loopmaten om mij heen. Totdat ik rond kilometer 14 van achter mij hoor roepen: Gaat het Jozef?' Het is Ruud Slippens die mij passeert. Ik steek nog snel even mijn hand op en geef aan dat ik even een tandje rustiger ga lopen. Ruud loopt in een mooie pas en lekker tempo door. Ondanks het lagere tempo voelt nog steeds niet goed. Ik begin te denken 'ga ik door, ga ik wandelen of stop ik ermee?' Ik heb dit werkelijk nog nooit gehad. Misschien toch maar stoppen dan? Maar goed, je zal toch terug moeten bedacht ik me al snel en bovendien wil ik ook niet door iemand teruggebracht worden zonder een duidelijk aantoonbare blessure. Het zit dus gewoon en vooral tussen de oren. Dan schakel ik over op dribbeltempo om daarmee toch de verzuring tegen te gaan en te voorkomen dat ik echt helemaal tot stilstand kom.

'Gaat het Jozef?', klinkt het opnieuw van achteren. Arie van Hinte komt langszij en ik noteer dat hij er nog goed uitziet in een mooie pas. 'Ik heb het erg zwaar Arie!', mijn gezicht en houding zeggen waarschijnlijk al genoeg. 'Kom op hè, ga door!', roept hij nog naar mij. Ik merk dat hij iets inhoudt maar ik sta erop dat hij lekker doorloopt in zijn eigen tempo. En zo verdwijnt ook Arie in de massa voor mij en weldra uit zicht. Mooi om te zien hoe iemand kan groeien tijdens zo'n loop, maar op dat moment was dat beeld ook weer een mentale dreun voor me. Ineens weet ik waar ik de mist in ben gegaan: op het strand!!Daar heb ik (te) veel van mijn energie verspild door alleen te lopen en krampachtig het tempo van een ander proberen vast te houden. Eigen schuld, dikke bult dus!

Nu is het zaak om mijzelf te herpakken en mijn gedachten weer op het lopen

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

te richten. Het weer zit mee, de mensen om mij heen lopen ook allemaal nog dus ik laat mij weer gewillig meenemen door de stroom. De dribbel maakt zelfs weer plaats voor een mooi tempo en dat wordt bevestigd door runkeeper op mijn mobieltje. Dit tempo vasthouden is voor nu het belangrijkste en ik zoek een persoon uit met hetzelfde tempo en tred en haak zo aan. Het voelt goed en het vertrouwen in een goede afloop neemt ook toe. Onderweg kijk ik zelfs weer lekker om mij heen en zie Snelle Henkie (Weijerstrass) en Cor van Breugel voorbij stuiven! Het gaat weer beter, maar om Egmond aan Zee weer binnen te komen, moet ik eerst de Bloedweg nog zien te bedwingen, een behoorlijke steile heuvel. Een echte kuitenbijter, dus weer even spaarzaam omgaan met de krachten die ik nog bezit. En zoals ik ooit van trainer Ruud Groenhuijzen heb geleerd, mooi in kleine pasjes en met ondersteuning van de armen in de juiste hoek gehouden, "rustig" omhoog. En het verbaast mij nog elke keer weer hoeveel mensen je dan nog voorbij gaat dankzij deze techniek. 'Bedankt Ruud!'

De finish

Dan ga ik richting de vuurtoren en neem tevens de laatste klim. Eindelijk komt de finish in zicht. 'Het gaat me lukken!', denk ik bij mijzelf maar voel gelijkertijd de benen aardig verzuren. Maar ja, dat is niet zo gek. Gaaf hoor om door al die toeschouwers te worden aangemoedigd en zo de finish te halen. Belangrijk is om niet gelijk stil te gaan staan maar rustig door te lopen, en zo dribbel ik gelijk door om mijn welverdiende plak om te laten hangen door een van die geweldige vrijwilligers, en een flesje Isostar in ontvangst te nemen. Maar het is nog steeds vrij winderig en voor mijn gevoel bokkoud. Ik zie mensen weer ingepakt in plastic poncho's of sommige gelukvogels zelfs in dekens. Jammer genoeg moet ik het zonder doen en mag nog niet toegeven aan de spierpijn die ik snel voel opkomen in de bovenbenen.

Iets sneller dan wandelend, ga ik terug naar de tent. Onderweg kom ik Edwin de Jong nog tegen en vraag naar zijn "eerste Egmond ervaring". 'Pittig maar toch gehaald!', luidt zijn reactie.
Samen lopen wij terug en nadat ik mijn tas bij het inleverpunt heb opgehaald, snel naar binnen om bij te komen en mij om

te kleden. Iedereen is inmiddels terug in de tent en de persoonlijke ervaringen worden meteen gedeeld. Dit is ook het moment dat de grote groep uit elkaar gaat.
Ik zat in de auto met Jaap,Erwin en Olga. Wij zijn compleet en lopen richting de pendelbus om terug gebracht te worden naar Alkmaar. De bus zit bomvol en ik moet de terugreis staan. Normaal gesproken geen probleem maar door de vermoeidheid en warmte in de bus heb ik de grootste moeite om mijn ogen open te houden en val ik zowat in slaap! Pas in de auto krijg ik het gevoel in mijn vingers weer terug en kan ik verder met het dichtknopen van mijn broek wat mij eerder echt niet lukte! Wij zijn redelijk snel terug bij de Loopgroep en namen afscheid van elkaar. Gelukkig staat mijn fiets nog precies op de plek waar ik hem die ochtend op slot had gezet, en met mijn vermoeide benen zet ik mijn stalen ros in beweging en fiets naar huis. Thuis even lekker ongegeneerd genieten van een groot bord patat met frikadel en kaassoufflé (even snel bij Van Ree gehaald,

lekkere patat!!) en doorgespoeld met een biertje. Onder een warme douche laatt ik in mijn gedachten de dag nog even de revue passeren, en denk: 'Wat een gezellige dag zo samen en ik heb het toch maar weer gedaan!'

Wat volgt? Het verslag van een volgende uitdaging? ... Wie weet!

Jozef

GEZOCHT:

enthousiaste barmedewerkers!

Helaas hebben we moeten constateren dat de laatste tijd diverse mensen zijn gestopt met hun werkzaamheden achter de bar. Met name voor de maandagavond maar ook wel voor de zaterdagochtend zijn we nu op zoek naar mensen die tijd, zin en mogelijkheid hebben om onze loopgroepers na het sporten te voorzien van een natje en een droogje. De werkzaamheden bestaan met name uit het zetten en verkopen van koffie en thee en het aansluitend afwassen (vaatwasser aanwezig) en opruimen van de gebruikte spullen. De dagen kunnen onderling afgestemd worden. Meer informatie is te verkrijgen bij Bertho Elings, berthoelings@gmail.com of 06-20445027

Hallooooopgroepers!!!

Mijn naam is:	Thea Windt
Ik woon:	Hoogkarspel
Ik loop hard sinds:	maart 2013
Op de baan herken je mij aan:	rode shirt
Ik vind hardlopen leuk, omdat:	het gezellig is. En ik het fijn vind om samen te sporten en daarna leeker samen even koffie te drinken kletsen
Mijn mooiste sportieve moment is:	10 km
Mijn sportieve dieptepunt is:	?
Ik ben jarig op:	8 april
en ben nu jaar	58
Geboren in:	
Mijn gezinssituatie:	mijn zoon Wietse woont nog bij mij. En mijn zoon Maarten en dochter Nienke hebben hun eigen woonplek
Ik werk:	bij de GGD , als doktersassistente van de jeugdarts
Favoriete vakantieland/stad:	ik heb geen voorkeur. Als er maar mooie natuur is waar lekker gewandeld kan worden
Mijn pluspunten zijn:	enthousiast, humor, positief
Mijn minpuntje is:	soms teveel snoepen
Voor ik ga hardlopen eet ik het liefst:	muesli net als alle andere ochtenden
Met lange tanden eet ik:	
Mijn favoriete muziek:	Eagles, Fleetwood Mac
Mijn favoriete boek:	Ik droomde van Afrika. Van Kiki Gallman
Mijn favoriete film:	Into the wild
Ik ben dol op:	pure chocolade met noten
Mij doe je echt géén plezier met:	tapenades
Ik ben goed in:	terras zitten
Naar een onbewoond eiland neem ik mee:	
Dit ontvang ik met open armen:	100.000
Mijn wens is:	dat iedereen , ook ik, goed kan luisteren
Mijn passie (naast hardlopen) is:	

Mijn naam is:	Erwin Honingh
Ik woon:	In het mooie Berkhout op het Westeinde
Ik loop hard sinds:	1 jaar. Vorige lente met Start tot Run bij Marco begonnen, en nog geen seconde spijt gehad!
Op de baan herken je mij aan:	Mijn bijna lichtgevende gele windjack
Ik vind hardlopen leuk, omdat:	Hardlopen is eigenlijk helemaal niet leuk. Maar het wordt leuk als je samen kunt lopen en naar een doel kan werken
Mijn mooiste sportieve moment is:	over de finish gaan van de marathon van Hoorn vorig jaar. Van 0 tot 5 km in 3 maanden, dat had ik niet gedacht
Mijn sportieve dieptepunt is:	Achteraf gezien, de jaren dat ik op de bank de avonden heb weg gezapt!
Ik ben jarig op:	29 september
en ben nu jaar	46
Geboren in:	Monnickendam, aan de dijk langs het Markermeer (toen nog IJsselmeer)
Mijn gezinssituatie:	Ik ben getrouwd met Petra en samen hebben we 2 jongens van nu 19 en 17 jaar oud
Ik werk:	Bij Securitas in de beveiligingstechniek
Favoriete vakantieland/stad:	Spanje, om precies te zijn, Javea aan de Costa Blanca. Heel veel mooie herinneringen liggen daar
Mijn pluspunten zijn:	Optimisme, Enthousiasme en altijd vrolijk
Mijn minpuntje is:	Te hard van start willen…, letterlijk met alles
Voor ik ga hardlopen eet ik het liefst:	Pasta!, met veel kaas
Met lange tanden eet ik:	Bonen, vooral die bruine…
Mijn favoriete muziek:	Dire Straits en eigenlijk alle easy listening platen
In dit boek droom ik weg:	Ik heb geen favoriet, maar ik houd wel van fantasieverhalen
Mijn favoriete film:	Als ik er één moet kiezen, dan iets met Morgan Freeman. The Shawshank Redemption bijvoorbeeld
Ik ben dol op:	klussen. Lekker thuis een project aanpakken. Nu net gestart met een nieuwe badkamer
Mij doe je echt géén plezier met:	achter m'n vodden aan zitten. Haasten doe ik op het werk, niet privé
Ik ben goed in:	plannen maken…, en als het eenmaal in mijn hoofd zit kan je me niet meer van mijn idee af krijgen
Naar een onbewoond eiland neem ik mee:	Mijn vrouw Petra. Alleen zijn vind ik niets
Dit ontvang ik met open armen:	Liefde, daar is nooit genoeg van
Mijn wens is:	Dat ik mijn kinderen hun geluk in het leven mag zien vinden. En dat ik daarna met Petra mag genieten van nog een lange tijd samen
Mijn passie (naast hardlopen) is:	Tja…, toch wel mijn werk. Daar gaat gewoon veel tijd in zitten

RW
RUNNERS
WORLD
HOORN - PURMEREND
VOOR EEN
UITGEBREIDE
LOOPANALYSE
GROTE NOORD 8a WWW.RUNNERSWORLDHOORN.NL
PLANTSOENSTRAAT 3-7 WWW.RUNNERSWORLD PURMEREND.NL

Wist U Dat...

Door **Ed Meunier**

… de foto eindelijk weer eens is geraden. Mijn vaste inzender schreef de foto weer toe aan Bertho Elings, ondanks dat ik aangegeven had dat er geen O in voorkwam, doch de foto behoorde toe aan onze Willie Zwiers. Ook werd aangegeven dat de foto behoorde aan Hetty Bakker of Rita Quist. Een viertal personen had de juiste naam ingezonden en de fles wijn is gevallen op Petra Sentener. Hopelijk blijft hij heel en kan zij de fles tegemoet zien. Proficiat.

… voor onze vaste inzenders wij hierbij een foto plaatsen van een jongeman. Hoewel een wat wazige foto lijkt het mij toch geen probleem op te leveren om de juiste persoon erbij te plaatsen. Komt U maar met de oplossing.

… Marcel van der Made mij op de hoogte stelde dat zijn dierbare vriendin, ook lid, Mieke Jager in augustus a.s. hoopt te bevallen van een ..... Wij houden U op de hoogte.

… de eerste week van februari dit jaar toch wel bijzonder was. Hieronder het verslag:

… op 1 februari Jeroen de Hoop alle ramen van het clubhuis zowel binnen als buiten lapte. Alles is nu weer goed zichtbaar.

… op 3 februari weer een gezellige spelletjesavond plaatsvond. Marjella had een nieuw spel meegebracht, te spelen door 8 personen en het heette ELFERAUS. Na een uitleg kon er gespeeld worden en het zal niemand verbazen dat de uiteindelijke winnares dezelfde Marjella was. Je kunt dit vergelijken met een door Dafne Schippers gegeven clinic met na afloop nog even een 200 meter sprintje. Wie zal dat gaan winnen?

… op 6 februari na de ochtendtraining de vloer van de kantine werd ontdaan van de rotzooi door ons bestuurslid Algemene Zaken en prominent lid van de Feestcommissie, Ruud Zijlstra. Met verbazing stonden wij allen dit te aanschouwen want het was geen vegen doch eerder oppoetsen van de vloer! Dit bleek wel nodig te zijn want dezelfde avond gaf Leen Wegman zijn feestje vanwege het bereiken van de 65-jarige leeftijd. Familie en de halve Loopgroepfamilie was aanwezig. Amber Schoen en Hans van Arum hadden een passende indeling voor deze avond ontworpen. Zo rond tien uur speechten zijn kinderen en deden een boekje open over de wandel en handel van Leen. Enige consumpties later werd een door Hans van Arum "gecomponeerd" lied door de halve vereniging uit volle borst meegezongen. De tekst was zo geweldig dat ik U wil meegeven voor de komende sinterklaasgedichten niet meer uit te wijken naar

internet doch Hans maar te raadplegen.
… op 7 februari wederom de prachtige carnavalsoptocht in Zwaag rondtrok. Ook daar was de Loopgroep vertegenwoordigd. O.a. liep in de optocht Wim van Berkum mee in een fraai ogend multicoloured jasje waarbij de mode-ontwerpers Paul Schulte en Frans Molenaar zich zouden omdraaien. Het was wel winderig en zeker een reden om een versterkend middel te nemen. Deze week leende zich daar uitstekend voor.

… per 1 februari de prijzen in onze kantine omhoog gingen met een percentage waar onze gemeente rode oortjes krijgt, gelet op het volgende ……..

… in november 2015 mijn echtgenote een brief ontving met de mededeling haar rijbewijs half maart verloopt. Naast een actuele foto diende zij een bedrag van 38,48 euro voor de vernieuwing te moeten voldoen. Wij voor half februari een afspraak gemaakt en uit de spaarpot precies het gewraakt bedrag van 38,48 in een enveloppe gedaan. En wat kregen wij bij de voldoening te horen dat de prijs voor 2016 verhoogd was naar het bedrag van 38,49. Pinnen kon niet dus werd er betaald. 38,50 en ja hoor…. de gemeente-ambtenaar had helaas geen 0,01 terug….. Ja, ja.

… onze leden in deze periode ook diverse andere activiteiten beoefenen. Velen gaan skiën en zo deed Remco Vriend in januari een sneeuwschoentrektocht in Finland. Zelf heb ik in december/januari een blotevoetenstrandzit in Portugal achter de rug

… de recente jaarvergadering in rustige sfeer is verlopen. Niet onvermeld mag blijven dat de belangstelling dit maal niet zo groot was, ca. 10% van het ledenbestand was aanwezig. In een andere tak van sport heb ik echter wel eens een jaarvergadering meegemaakt, waarbij naast het bestuur van 5 personen nog slechts 6 personen aanwezig waren. Die vergadering duurde dan ook niet (te) lang.

… wij weer begonnen zijn met de clinics. Bij de eerste kennismaking op 20 februari was de opkomst geweldig en waren er ongeveer 80 personen op de uitnodiging afgekomen. Een van de voormannen voor deze clinic is Jean-Marc Bouman en hij gaf op een humoristische wijze een uiteenzetting van het komende loopgebeuren. Het team met o.a. Ruud Groenhuyzen en George Hulstede rekent zeker op zo'n 100 deelnemers, hetgeen een record zou betekenen. En oh ja, er wordt dit jaar met hazen als onder meer Dirk Exalto en Dennis Bruin gelopen. Dit met het oog op de komende Paasdagen natuurlijk!

• kosteloos
• geen verwijzing nodig
INLOOP
SPREEKUUR
elke maandag
van 8.00 - 10.00 uur
aanmelden en info: info@fysiocentrumhoorn.nl
Openingstijden / contact
ma 8.00 - 21.00 uur
di 9.00 - 21.00 uur
wo 7.30 - 21.00 uur
do 9.00 - 21.00 uur
vrij 8.00 - 18.00 uur
0229 26 86 85
info@fysiocentrumhoorn.nl
www.fysiocentrumhoorn.nl
Holenweg 14F • 1624 PB Hoorn
fysio centrum hoorn
de fysiotherapeut