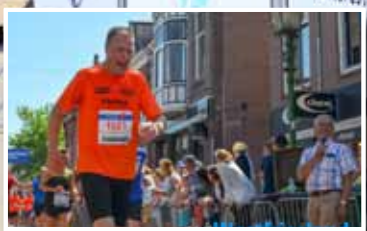
LOOPGROEP HOORN

juni 2016 jaargang 18, nummer 72

• Marathon Rotterdam 2016



• De clinic 2016

• 36 jaar hardloperij

• Joop Rikkelman in actie tijdens The Great Wall Marathon 2016 in China met maar liefst 5.164 treden

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 (06-28789584)
Marjan Herrema
Esther van Doorn
clubblad@loopgroephoorn.nl
Sluitingsdatum 25 sept. 2016

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Van de Voorzitter

De tijd vliegt voorbij en er is veel gebeurd in de eerste helft van 2016. Daar wil ik toch een aantal punten van benoemen en ik hoop daarbij niet te veel te vergeten!
Aan het begin van het jaar werden de plannen voor deze jaargang reeds kenbaar gemaakt en werd al aangegeven dat er wordt gewerkt aan een vaste planning vanuit het bestuur en de trainers. Op de jaarvergadering is aangegeven hoe wij als vereniging verder (willen) gaan.
In het voorjaar begon Marco weer met 'Start to Run' en na afronding hiervan is hij met een groot gedeelte van die groep verder kunnen gaan met het uitbouwen van de conditie en deels zelfs naar deelname aan een van de afstanden tijdens de Marathon van Hoorn.
Zoals vele hebben gemerkt, zijn ook de wijkenlopen weer gestart met als gevolg dat de reguliere training op de woensdag aanzienlijk minder leden telt. Het blauw-geel van de Loopgroep laat zich dan ook dit jaar weer ruim en goed zien tijdens al die lopen in de diverse delen van Hoorn.
Met maar liefst 110 deelnemers(!) is de jaarlijkse clinic voor de Marathon van Hoorn wederom een groot succes te noemen. Veel mensen zijn hiertoe in de weer geweest en ook werden dit jaar voor het eerst meerdere hazen ingezet. Dit is de deelnemers is goed bevallen.
De prestaties die op 5 juni werden neergezet, bleken geweldig, net als de reacties die de clinicers zelf na afloop van het hele traject gaven. De afterparty leverde dan ook een heel gezellige bijeenkomst op waarbij de trainers en de hazen in het zonnetje werden gezet.
Hierbij wil ik ook de sponsors Emora, Univé en Runnersworld bedanken voor hun bijdragen dit alles te realiseren. Als blijk van waardering ontvingen zij een mooie attentie in de vorm van een schilderij met groepsfoto van de Clinic 2016.
De clinic en Start to Run hebben er ook voor gezorgd dat onze vereniging weer flink wat nieuwe leden kent. Deze dienen nog wegwijs te worden gemaakt in de opzet van de reguliere trainingen. In de minder druk bezette zomerperiode zal dat even improviseren zijn, maar als in september alles weer standaard is, zullen ook zij mee gaan draaien in de groepen die het beste bij hen passen.
Met de vakantie voor de deur zijn er door velen van ons al plannen gemaakt voor de zomermaanden. Toch gaan in deze periode de trainingen gewoon door en zullen die aangepast worden aan het hopelijk mooie zomerse weer dat er aan lijkt te komen.
Wat op het moment dat ik dit schrijf nog resteert is de Wijkenloop van 29 juni op en rond onze eigen baan. Hopelijk doen die dag zoveel mogelijk van jullie mee om onze Loopgroep zo nog duidelijker op de kaart te zetten.
En tot slot dan alvast een eerste memo die het vermelden in je agenda nu al waard is: zondag 13 november 2016, onze eigen Eenhoornloop, gesponsord door Autoservice Cees Rood.
Een fijne vakantie iedereen en blijf genieten van het hardlopen, dat wat ons allen bindt!

Loopgroeten,
Bertho Elings

Reumafonds

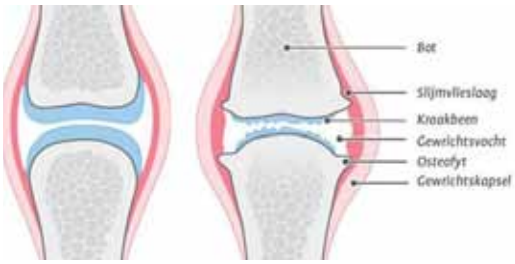
Zomaar wat nuttige wetenswaardigheden over artrose

ARTROSE KENNIS TEST

Als 'ervaringsdeskundige', een hardloper die door aan (knie)artrose gerelateerde problemen het hardlopen moest opgeven, bracht de Artrosetest van het Reumafonds mij op een idee: waarom niet een keer in het kort hieraan aandacht besteden in ons clubblad? Onder dankzegging aan en gevoed door het Reumafonds dat veel en duidelijke informatie verspreidt, hieronder een korte samenvatting van wat artrose nu precies is en welke factoren er meespelen.

Geen artritis of botontkalking

Artrose wordt nog al eens verwisseld met artritis en botontkalking maar dat is het niet.Artritis is een ontstekingsziekte waarbij er sprake is van een ontsteking in het gewrichtskapsel. Die kan sluipend beginnen of plotseling ontstaan. Het is een chronische ziekte met een grillig verloop. Artrose is een aandoening waarbij de kwaliteit van het kraakbeen geleidelijk achteruit gaat. Vaak wordt artrose gelijk gesteld aan botontkalking of aan een ouderdomsziekte. Artrose kan evenwel op elke leeftijd optreden al wordt de kans daarop wel groter naarmate iemand ouder wordt. Er zijn bijna 100.000 mensen met artrose in Nederland die jonger zijn dan 40 jaar en de grootste groep mensen die artrose heeft, is tussen de 40 en 65 jaar.



Wat gebeurt er bij artrose?

De linker afbeelding hieronder toont een gezond gewricht waarin twee botten bij elkaar komen. Om ze niet tegen elkaar te laten schuren, zitten er op het uiteinde van de botten schokdempende kussentjes die zijn gemaakt van kraakbeen. De botten in het gewricht worden bij elkaar gehouden door banden en een gewrichtskapsel. Aan de binnenkant van het kapsel zit een slijmvlieslaag, ook wel synovium genoemd. Deze slijmvlieslaag werkt als smeermiddel. Alle gewrichten in ons lichaam zijn op deze manier opgebouwd. De rechter afbeelding laat een gewricht zien dat is aangetast door artrose. Bij artrose worden de kraakbeenkussentjes afgebroken. Na verloop van tijd gaan de botten over elkaar heen schuren. Het bot onder het kraakbeen probeert de schade te herstellen door dikker en breder te worden. Aan de rand van het gewricht vormen zich puntige, benige aangroeisels, osteofyten genaamd. Deze osteofyten kunnen de beweeglijkheid van het gewricht beperken. Het verlies van kraakbeen, het over elkaar heen schuren van bot en de osteofyten kunnen zorgen voor pijn en ook kunnen er ontstekingen ontstaan. Dan vormt zich vocht in het gewricht en dat wordt dan warm, dik en stijf.

Kwaliteit van het kraakbeen wordt minder.

Voorheen werd gedacht dat artrose een ziekte van alleen het kraakbeen is. Inmiddels is bekend dat het juist een ziekte van het hele gewricht is, een chronische aandoening die langzaam progressief verloopt en daarmee niet over gaat maar langzaam erger wordt. Vaak is de kwaliteit van het kraakbeen al enige tijd achteruitgegaan voordat er klachten optreden. In de volksmond wordt artrose vaak in één adem genoemd met veroudering en slijtage, alsof mensen die artrose hebben oud en versleten zijn. Dat is niet juist. Ook wekt een woord als slijtage de indruk dat er niets aan te doen is, maar dat is niet het geval. Genezen lukt niet, maar er is wel degelijk iets aan te doen.

Verschillende factoren spelen mee

Er zijn meerdere factoren in het spel die invloed hebben op het krijgen van artrose. Veroudering, geslacht, overgewicht, langdurige overbelasting of een zware blessure kunnen een rol spelen bij het ontstaan van artrose.
Over de rol van de erfelijke aanleg is nog niet heel veel bekend al lijkt er wel een verband te bestaan. Ook blijkt dat vrouwen vaker last hebben van artrose dan mannen.
De grootste risicofactoren voor de diagnose artrose zijn een eerder opgelopen blessure of beschadiging in of rond een gewricht. Voorbeelden daarvan zijn een gewrichtsontsteking, een botbreuk of een beschadigde meniscus (halvemaanvormig stuk kraakbeen in de knie, bestemd om schokken op te vangen) en zwakke gewrichtsbanden waardoor het gewricht minder stabiel en dus gevoeliger wordt. Daarnaast spelen ook zaken als overgewicht, zwaar lichamelijk werk en jawel …. ook sporten die de gewrichten sterk belasten mee!

Knieartrose en de verschijnselen

Bij hardlopers komt knieartrose het meest voor. Klachten worden erger bij (te) zwaar tillen, bij knielen en hurken, bij te veel traplopen en bij te lang lopen. Ook kunnen ze het directe gevolg zijn van een klein lengteverschil tussen beide benen of het lopen op verkeerde schoenen.
Artrose wordt doorgaans gekenmerkt door pijn en stijfheid. De pijn ontstaat geleidelijk en treedt vooral op bij bewegen en belasten van het gewricht en kan later op de dag erger worden. Ook bij het weer in beweging komen na een periode van rust kan pijn zich aandienen. In een later stadium kan zelfs bij rust (bijvoorbeeld 's nachts) pijn opsteken.
Stijfheid kan in elk gewricht met artrose voorkomen en verdwijnt door beweging. Bewegen houdt ook de spieren rondom het gewricht sterk en zorgt er zo voor dat het gewricht zijn stevigheid en stabiliteit niet of minder snel verliest.

Krakende en gezwollen gewrichten

Het kan voorkomen dat het gewricht een krakend geluid maakt bij het bewegen. Dit krakende geluid wordt veroorzaakt doordat bij artrose, het kraakbeen en onderliggende bot van structuur veranderen. Dit kraken is op zichzelf niet schadelijk of pijnlijk. Is er sprake van een ontsteking, dan kan door ophoping van vocht, het gewricht gezwollen zijn. Ook de eerder genoemde osteofyten die het botvlies kunnen oprekken en het gewrichtskapsel kunnen irriteren vormen een mogelijke bron voor een zwelling. Ondanks alles, zou pijn niet mogen of moeten leiden tot minder bewegen. Immers, hoe minder het gewricht wordt gebruikt, des te zwakker de spieren worden en des te instabieler het gewricht. En dat kan vervolgens leiden tot overbelasting van het gewrichtskapsel, overstrekking van de gewrichtsbanden en zelfs ontsteking van de slijmbeurzen rondom het gewricht.

Kortom, blijf bewegen maar luister tegelijk ook goed naar de signalen van je lichaam.

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

HUILEBALK

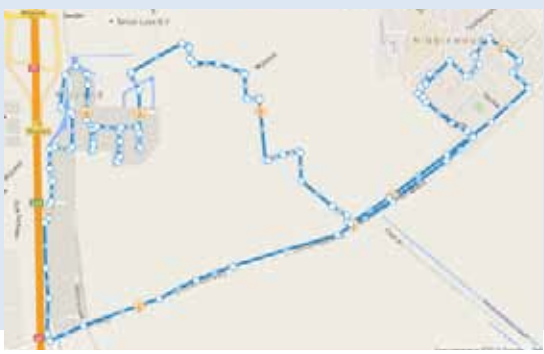
Amber Schoen is getrouwd met Marco. Samen hebben ze 2 dochters, Naomi van 19 en Kiara van 14 jaar.
Met deze column, die over sport, werk of over haar gezin gaat, geeft ze een kijkje in haar dagelijks leven.

Ik val meteen maar met de deur in huis: ik ben een huilebalk. Dat je bij een uitvaart een traantje laat is natuurlijk niet zo gek. Het laatste half jaar ben ik bij 2 uitvaarten en een condoleance geweest. In 2 van de 3 gevallen kende ik de moeders van 2 collega's in kwestie niet maar zit ik met zakdoeken in de aanslag klaar voor de emoties die komen gaan. Waarom huil ik alsof ik m'n eigen mamsie verlies? Ik weet het echt niet en voel me opgelaten, een aansteller, een aandachttrekker, een zielenpoot. Maar ja, ik kan er werkelijk niks aan doen.
's Avonds zit ik voor de buis en of er nu een kandidaat naar huis moet of mag blijven bij de Voice of bij MasterChef, ik krijg het weer te kwaad. Marco en de meiden hoor ik dan ook regelmatig zeggen "nee hè, niet weer!". Grrrr. Zie ik toevallig een keer de Wensboom waar kinderen een wens mogen doen. Zo schattig, een jochie die een wens laat uitkomen voor zijn broertje die zo gek is van de KNRM. Zo blij was ie, dat hij mee mocht op de boot en Johnny de Mol uit het water mocht redden. Echte broederliefde, zo mooi! Pfffff, daar ga ik niet meer naar kijken hoor. Paar dagen later, "Help, mijn man is klusser". Ach, die dames die in een onbewoonbaar huis wonen omdat zo'n vent de klus niet afmaakt. Zou je 'm niet?? Tuurlijk is ze er zelf ook bij, maar na zoveel jaren gooit ze de handdoek in de ring met als gevolg dat er nul voortgang is. Je zou denken, steek je handen uit je mouwen, maar nee hoor, dit is zieluuuuug... Zien huilen is doen huilen, boehoeeee. Dat was dus ook meteen de laatste keer dat ik daar naar heb gekeken.
Ik ben een aantal keren geopereerd en bij het ondergaan van één van m'n schouderoperaties ging ik best wel wat verdrietig en gestrest onder narcose. Hoorde ik drie uur later ietwat versuft in de uitslaapkamer iemand huilen: "Huh, wie huilt daar? O, ik ben het zelf!" Da's toch een rare gewaarwording. Je verdriet uiten maar je verdriet nog niet beseffen.
Je zou bijna denken dat ik zwaarmoedig ben, zoveel tranen als er vloeien. Maarrrrrr, gelukkig zijn er ook vreugdetranen. Onze meiden die gelukkig zijn en stabiel in het leven staan. En wat te denken van Marco, die zo lekker gaat als ondernemer en beter dan ooit in z'n vel zit met zo'n mooie glimmende heup van binnen. Ik ben over het algemeen goedgehumeurd en het zonnetje in huis. Best wel actief ook: schuren, schilderen, 150 vrijwilligers zoeken voor ons hardloopspektakel, fotoboeken maken. Het jaarboek van 2015 is af met foto's van de marathon Rotterdam waarbij ik tegelijk met m'n loopmaatjes over de finish kwam na die 42,2 loeizware kilometers met die ene loopmaat in gedachte die op het laatste moment niet meekon. Je raadt het al... Sorry!!!
Met vertrouwen ging ik overigens mijn recente knieoperatie in, ik was niet gestrest of verdrietig. Ik was juist nieuwsgierig en omdat ik koos voor een ruggenprik kon ik meteen meekijken wat de orthopeed (m'n vroegere loopmaatje bij de loopgroep) allemaal ontdekte. Joepie, tóch een scheurtje in m'n meniscus! Hoe blij een hardloper daar van kan worden... Toch een oorzaak voor al die ongemakken die ik sinds juni 2015 ervaar. Van tevoren vreesde ik dat ik van de spanning misschien toch m'n tranen zou laten lopen, maar daar was gelukkig geen sprake van. Zou ik dan na 7 operaties mijn emoties eindelijk onder controle hebben? Voor deze huilebalk is dat een overwinning op mezelf, en ik besluit dat ik het droog ga houden bij het besef hiervan. Ik ben blij en best een beetje trots op mezelf, maar besluit toch maar geen tv te kijken vanavond. Dat snap je.

Favoriete hardlooprondje

Naam: **Rob van der Aa**
Leeftijd: **61**
Beroep: **Kapitein**

Ik loop nu bijna 3 jaar hard (op mijn manier) en sinds bijna 2 jaar op teenschoenen.
Als ik aan de wal ben loop ik meestal in en rond mijn woonplaats Nibbixwoud tussen de 5 en 10 km. Dit is eenvoudig uit te breiden/ aan te passen door Wognum, het industrie terrein van Nibbix en de straatjes in het dorp mee te nemen. Als ik het heel erg naar mijn zin heb kan ik ook Benningbroek nog meenemen. Ik probeer 2 tot 3 maal per week te lopen en doe regelmatig mee met de georganiseerde lopen in de buurt.
Tijdens mijn werk loop ik graag in Boston UK als we daar binnen liggen. Het voordeel van Boston t.o.v. Nibbixwoud zijn de vele relatieve korte straatjes (heb een beetje een hekel aan lange rechte einde). Ook hier loop ik afstanden variërend van 5 tot 10+ kms.
Ben nu enige tijd bezig zoveel mogelijk op hartritme te lopen en dat loopt heerlijk ontspannen. Het doel van dit alles is de komende dam tot dam onder de 2 uur te lopen. De vorige (mijn eerste) ging in 2u 12m. Het moeilijkste van hardlopen vind ik het doseren. Zodat de energie min of meer gelijkmatig wordt verdeelt over de afstand.



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

22 mei 2016

La Course du Viaduct de Millau

Vrijdag 20 mei vlogen we naar Montpellier om met de auto door te reizen naar een appartementje op een berg ergens tussen Montpellier en Millau. En wij zijn mijn oom en tante en ik. Voor mijn tante een gezellig weekendje, voor mijn oom en ik een uitdagend sportief evenement in Millau, La Course du Viaduct de Millau, 23,7 km.
Zaterdag heerlijk ontbeten in de tuin met een Frans croissantje. De zon scheen al goed, het zou een mooie zonnige dag worden rond de 26 graden. We hebben het startbewijs opgehaald en zijn de imposante brug van dichtbij gaan bekijken. Hier gaan we morgen overheen lopen en hopelijk is het dan niet zo warm is als vandaag. De voorspellingen zijn bewolkt met kans op regen. 's Avonds kregen we visite, mijn vader en zijn vrouw hadden hun camperreis onderbroken om ons te komen aanmoedigen. Fantastisch toch, lopen in Zuid Frankrijk met supporters langs de kant!
Zondagochtend vroeg uit de veren, de start is al om 9 uur. Met zijn allen naar Millau. De weersvoorspellingen komen uit: zware bewolking en zo vroeg is het zelfs nog fris. Wat een happening met zo veel hardlopers in het dorp. Na de start zijn de eerste 5,5 kilometer tot onderaan de brug vlak. Maar wat is die brug hoog en aansluitend met haarspeldbochten nog eens 2,5 kilometer omhoog. Voor de meeste deelnemers is dit te stijl om hard te lopen.

Vanaf de eerste bocht doe ik mee met de wandelaars. Totdat we boven zijn, de brug op met keiharde tegenwind en een beetje oplopend. Aan het einde terug over de brug, eindelijk met de wind in de rug vliegen we terug, weer 5 kilometer gehad. Daarna via de andere kant van het dorp rustig aan door de landerijen naar beneden naar de finish. Het gemene zit in het slot want de laatste 2 kilometer toch weer een kleine klim. Maar gelukkig staan er fans langs de lijn en daar doe je het toch (ook) voor.
Bedankt Ruud, Jean Marc, alle hazen en natuurlijk overige clinicers, dat ik dit na 13 weken trainen met jullie heb mogen bereiken.

Sylvia Koomen

YOGA (OOK) VOOR RUNNERS!!

Natuurlijk, je hebt totaal geen tijd en – oké -, je bent misschien een beetje terughoudend omdat je de enige bent die in een kamer vol elastische types, niet zijn tenen kan aanraken. Yoga maakt het mogelijk om dat wel te doen en kan zoveel meer bijdragen aan je kracht, flexibiliteit en mentale focus, dat het eigenlijk verbazingwekkend is dat zoveel hardlopers de 'zonnegroet' of 'de neerwaartse hond' (nog) niet kennen.
Hardlopen is een blessuregevoelige sport en bovendien hebben hardlopers vaak kortere spieren. Yoga stelt je in staat je flexibiliteit, kracht, houding, ademhaling en mentale focus te verbeteren en zo een betere en blessurevrije hardloper te worden.
Yoga luistert naar en houdt rekening met de toestand waarin je lichaam verkeert. Daardoor zul je die zelf eerder accepteren en jezelf niet verder pushen dan wat mogelijk is.
Met ademhalingsoefeningen wordt onder meer bijgedragen aan het voorkomen van verzuring en het bevorderen van het uithoudingsvermogen.
De kracht en flexibiliteit die je op de yogamat ontwikkelt zullen je helpen efficiënter hard te lopen.
Jean-Marc Bouman en Willem van der Tak hebben de stap genomen en zich reeds ingelaten met yoga met een wat mij betreft zichtbaar resultaat maar dat kun je ze natuurlijk ook zelf vragen.
Wellicht een stimulans om ook jou binnenkort op de mat te zien…?!
Voor meer informatie, het aanmelden voor een gratis proefles of lessen op locatie kun je me telefonisch bereiken onder nummer 06-22553762.

Nascha Tschmelitsch, YogaValleY,

De laatste weken van de voorbereiding op de Rotterdam Marathon 2016 verliepen best redelijk soepel, mede omdat de lange duurlopen in het weekend steeds korter werden.
Drie weken voor de marathon stond nog een snelle 21 kilometer op het programma. Omdat Erwin die dag de Circuit Run in Zandvoort liep, stond ik bij de Dijkenloop van Hollandia. alleen aan de start. Aan deze loop doen nooit echt veel mensen mee dus maak je bij goed weer en in de juiste vorm, een redelijke kans op het lopen van een snelle tijd. En inderdaad waren alle voorwaarden daartoe die dag aanwezig. Alleen jammer was het wel dat het nieuwe parcours niet helemaal juist was uitgemeten en dat de afstand van de halve marathon nog 900 extra meters kende. Ondanks deze verlenging was ik zeer tevreden met de tijd en het goede gevoel was belangrijker dan wel of niet een p.r..

MARATHON ROTTERDAM 2016 DEEL 2

Na deze wedstrijd was het de laatste drie weken afbouwen naar 10 april met alleen de voorlaatste zondag nog een snelle 10 kilometer. Met Erwin ging de reis naar de Robbenoordbosloop. Ook hier weinig deelnemers maar wel heerlijk gelopen met prachtig weer. De 10 kilometer hier was weer 400 meter te kort maar ook dat maakt niet uit. Belangrijker was ook hier weer dat goede gevoel en nog even lekker volle bak te lopen. Die 9600 meter werd door ons gelopen in 42:01 minuten en dat stemde tot tevredenheid.

En dan breekt de laatste week van de voorbereiding aan waarin de laatste drie dagen in het teken staan van het "stapelen". In de onzekerheid over het wel of niet genoeg eten die week, toch maar uit een van de vele boeken over de marathon een "eetschema" gehaald. Dat heb ik braaf opgevolgd om maar tot in de puntjes voorbereid aan de start te verschijnen.

Op zaterdag 9 april haal ik Erwin thuis op en gaan we samen richting Rotterdam. Om te ontsnappen aan de daar inmiddels sterk gestegen hotelprijzen, kunnen we overnachten bij familie van Erwin. We vinden ons logeeradres vrij snel en maken meteen eerst even kennis.
Na het gereed maken van de bedden en een lekkere bak koffie eerst maar het startbewijs halen.
Meteen van het mooie weer genoten en buiten een terrasje gepakt. In de avond opnieuw aan de pasta en aansluitend op naar ons slaapadres waar we met de familie nog een spelletje spelen.
De aandacht bij het spel houden gaat me niet gemakkelijk af omdat de gedachten al bij zondag zijn. Na een nacht niet slapen maar slechts uren naar het plafond staren om zeven uur het bed uit.
De laatste pannenkoeken worden naar binnen gewerkt en onder de douche echt goed wakker worden. Omkleden en met uiteraard het mooie Loopgroep Hoorn tenue aan en voorzien van de nodige " legale doping " op de weg naar de start.

Het streven is te finishen onder de 3:30 uur en om dat doel te bereiken moet je net onder de 5:00 minuten per km lopen. Erwin en ik hadden besloten om met een pacer van 3:30 mee te gaan om in ieder geval zonder veel tijdsverlies de eerste kilometers door te komen.
Helaas kunnen wij door de drukte in het startvak niet bij die pacer komen en dus gaan we proberen maar zelf het juiste tempo aanhouden.
Vanaf de start is het zaak in de eerste drukke kilometers niet teveel tijd te verliezen. De eerste 5 km verlopen in 25:47. Hierna komt er meer ruimte om een goed tempo te lopen en de tweede en derde 5 km gaan voorbij in exact dezelfde tijd: 24:44.
Om een eventuele krampaanval tegen te gaan, na 21 km nog maar een extra buisje magnesium gepakt En bij kilometer 29 staat de eigen aanhang aan de zijkant. Met de broodnodige aanmoedigingen geeft ook die jou weer extra energie.

Vervolgens de bocht om naar rechts en dan loop je echt door een enthousiaste menigte richting het Kralingse Bos. De hele snelle lopers zijn op dat moment alweer het Kralingse Bos uit op weg naar de Coolsingel en zo komen snelle en de minder snelle lopers elkaar nog tegen.
Henk Weijerstrass zien wij ook nog richting Coolsingel flitsen. Bij de ingang van het Kralingse Bos staan Pauline en de kinderen om Erwin en mij ook een beetje aan te moedigen. Na 35 kilometer begint het toch zwaar te worden en langzamerhand lopen de kilometertijden op tot iets boven de vijf minuten. Ondanks dat hij in Amsterdam in 2015 al een snellere tijd heeft neergezet, heeft Erwin het inmiddels ook zwaar.
En net als in 2015 dreigt ook nu weer kramp in de rechterkuit. Het is nu zaak om rustig je tempo te blijven lopen en je gedachten te verzetten. Bij de uitgang van het Kralingse Bos wachten nu bij kilometer 39nog een keer de aanmoedigingen van beide thuisfronten en komt het er opaan de laatste kilometers naar de finish zien te overleven. Waar ik bij de 30 kilometer nog even een eindtijd van 3:27:00 in gedachten had, is er de laatste kilometers toch teveel verval geweest.
De laatste bocht door en eindelijk het spandoek met het verlossende woord FINISH. Een tijd van onder de 3:30 uur is nog haalbaar maar daarvoor moet alles uit de kast worden gehaald.
Met Erwin nog steeds in het vizier wordt er een eindtijd uitgeperst van 3:29:52 !!!

Na een maandenlange voorbereiding en de 42,195 km van de Marathon Rotterdam kwam er een einde aan een mooie periode. Erwin Wit, bedankt voor de gezelligheid tijdens de lange duurlopen en het hazen van de eerste 35 kilometer.

Nu op zoek naar een volgende uitdaging...

Dirk Draaisma

Mijn tweede marathon

Zondagochtend 7:00 ging de wekker. 1x Snoozen en opstaan want er vandaag moet in Rotjeknor een marathon gelopen worden. Voor de tweede achtereenvolgende keer neem ik daar deel aan het koningsnummer van het lange afstand lopen.
De weersvoorspellingen zijn super: 10 graden bij de start, oplopend naar 13 graden met een zonnetje en bewolking zonder wind. Mijn voorbereiding kende weinig tot geen tegenslagen en gaandeweg had ik zelfs een PR op de halve marathon gelopen. Het vertrouwen is dus groot.
Dit jaar ga ik samen met loopmaat Sjoerd Huisman al op zaterdag naar Rotterdam. Na het ophalen van het startnummer nog relaxed wat eten en drinken en na neergestreken te zijn bij "Gusto", genieten we van een 'marathon diner'. De nacht verblijven wij in het Eurohotel (dit keer zonder kroeg en racebaan voor de deur) zodat wij uitgerust en met een prima ontbijt in het lichaam aan de start verschijnen.
Zondagmorgen, even douchen, eten en hups naar de start. De kledinginname is dit jaar op een andere plek, wel ruimer van

opzet maar zoals voorheen bij de start vind ik toch wel wat praktischer. Na het omkleden direct door naar de start en daar aangekomen blijkt dat ik onderweg in de vluchtigheid mijn hartslagband kwijt raak. Erg handig als je op hartslag de marathon wilt lopen… Maar ok, na 20 weken hardlopen op hartslag weet je zo ongeveer wel in welke zones je moet lopen, dus geen man overboord. Ik besluit mij daar dan ook verder geen zorgen meer over te maken.
We zitten in Wave 4, het is redelijk warm met een lekker zonnetje op de bol. Ik heb toch al de indruk dat het veel drukker is dan vorig jaar. Dit merk je voornamelijk aan de wat halsbrekende toeren van medelopers die over trambanen, stoepen en zelfs het middendeel van de Erasmusbrug klimmen om ruimte te vinden.
In mijn hoofd zit het plan met de resultaten van mijn voorbereidingen waaronder het PR van 1:50 op de halve. Ik ga ik er dan ook van uit dat ik richting de 4 uur moet kunnen gaan. De eerste kilometers loop ik constant op 5:30 min per kilometer en met 55 minuten op het 10 km punt is er nog geen vuiltje aan de lucht. Het loopt soepeltjes , en ik heb geen moeite om het tempo vast te houden.
Maar na 14 km voel ik wat gebeuren in mijn lichaam… Ik raak vermoeid en moet noodgedwongen het tempo fors terugschroeven. Wat een tegenvaller is dat zeg, je hoopt dat je je nog kunt herstellen maar na een aantal kilometers is die hoop vervlogen. Het plan wordt bijgesteld van finishen richting de 4 uur naar uitlopen.
Gelukkig zijn er vele mensen die ons op meerdere plekken langs het parcours aanmoedigen, onder wie ook ook Jelly, de vrouw van Sjoerd. Dat doet ons enorm goed. Toch is er ook het moment van twijfel wanneer je de tweede keer de Erasmusbrug overgaat. De gedachte 'zal ik maar rechtdoor gaan?', speelt meerdere keren door mijn hoofd. 'Maar kom op hé, ik heb toch zeker geen 20 weken getraind om hier af te haken? Doorlopen dus!'
Iedereen weet dat de marathon in Rotterdam pas begint als je de tweede keer de Erasmusbrug over gaat. Ik probeer dan ook niet te denken aan wat er nog allemaal gaat komen. Nog even onder de Kubuswoningen door, langs de gezellige kroegjes van Crooswijk, de Kralingse plas rond en weer terug naar het centrum.. In een laag tempo, met een volgend gelletje op, het bij iedere drankpost goed water drinken en de in verband met de warmte ook erg welkome sponsjes, kan ik mij gelukkig goed herpakken.
Rustig tikken de kilometers weg en bij kilometer 40 gaat het verstand op nul en kan ik er wonder boven wonder nog twee kilometers uitpersen die in 6 minuten worden afgelegd. De finishlijn op de Coolsingel lijkt verder weg dan vorig jaar en aan dat laatste stuk lijkt maar geen einde te komen. Net voordat de klok naar 4:59 springt, loop ik over de finishmatten.

Pfff wat een tijd, die had ik niet in gedachten. Toch overheerst de blijdschap dat ik het heb volbracht. Vriendelijke word ik aangesproken door een medewerker van het Rode Kruis: 'Gaat het met je, Martijn?' Moeizaam weet ik er nog een ' ja' uit te krijgen met daarbij ter ondersteuning een non-verbaal knikje. Hierna mag ik mijn medaille in ontvangst nemen. En hoewel dit de tweede keer is dat ik de medaille voor het volbrengen van deze afstand in ontvangst mag nemen, is dit moment voor mij toch heel bijzonder.
De eerste appjes met felicitaties komen al binnen want familie en vrienden hadden door middel van een App mijn voortgang en tussentijden live meegekregen en gevolgd.
Ondanks dat ik niet lekker heb gelopen, kijk ik toch positief terug op deze dag. Het was wederom een bijzondere ervaring om dit mee te mogen maken. Volgend jaar wil ik er weer voor gaan, en wil dan met een meer traditioneel schema gaan trainen.
Graag wil ik de loopgroepers bedanken voor de aanmoedigingen voor, tijdens en na de marathon, dit was echt geweldig!

Met sportieve groet,
Martijn Lokman

TOPPRODUCTEN VOOR DE RUNNINGSPORT

Sport Center Bouchier

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

36 Jaar in de hardloperij
in voor- en tegenspoed

Nu, in blessuretijd, is het een goed moment om te overdenken wat 36 jaar - mijn halve leven! -, (hard)lopen mij heeft gebracht. Naast enig (blessure)leed heel veel loopvreugde en een fit lijf! En als je al zo lang hardloopt, heb je natuurlijk ook een goed overzicht van hoe in al die jaren de omstandigheden van de hardloopsport veranderden net als de trainingsinzichten.
In de zomer van 1980 begon ik met lopen. Eerder had ik al wel eens pogingen ondernomen maar alle zonder veel resultaat. Maar nu was mijn lichaamsgewicht stijgende en begon ik al te hijgen als ik een paar trappen achter elkaar opliep en dat was ik niet gewend van mezelf.
"Start to run" bestond nog niet dus ik moest op eigen kracht beginnen. Deze keer was ik erg gemotiveerd. Ik begon voorzichtig in het Julianapark met een paar minuten lopen afgewisseld met wandelen. In het begin zag ik weinig vooruitgang maar toch liep ik na vier maanden mijn eerste loop van 5 km in een half uur.

Toen ik in de weekendkrant op een keer een wervend stukje las over de recreatieafdeling van AV Hollandia, ben ik daar eens gaan kijken. Op een mooie zomeravond merkte ik dat het er erg gezellig was en dat behalve de been- ook de lachspieren flink werden getraind. Dus besloot ik lid te worden. Mijn trainer werd de helaas jong overleden Jan Herling. Samen met zijn moeder - mevrouw Strijdhorst -, was hij de stadspost begonnen en zo volgde al snel dat we het post bezorgen in Zwaagdijk en Wognum opnamen als duurloop.
Jarenlang bleef ik lid en heb zowel bij de recreanten als bij de wedstrijdgroep gelopen.
In die tijd heb ik ideeën over en inzichten in de manier van trainen regelmatig zien veranderen: wel rekken, niet rekken, lang/kort rekken, statisch rekken, vooral niet dynamisch: "veren is blesseren", wel dynamisch enz. Zwemmen werd me in die tijd ontraden want je moest een dun bovenlijf houden! Het extra gewicht aan spiermassa moet je immers alleen maar meegetorst worden. Vandaag de dag train je dan weer de rompspieren ten behoeve van de 'core-stability'.
In je eentje rennen was in die tijd niet altijd leuk. Hardlopende mensen en dat gold zeker voor vrouwen, waren nog geen vertrouwd beeld op de openbare weg. Vaak kreeg je te horen "ze hebben hem al" of "kan het niet harder?" Of op het strand, lastig gevallen door een hond met de opmerking: "dan moet je hier ook maar niet lopen!" Of Collega's die mij besmuikt vroegen "was jij het die ik gisteravond zag lopen, nee toch?" Ja dus!
Het hardlopen werd me aan alle kanten ontraden. Voor mijn 65e zou ik versleten knieën en heupen hebben.
Ook de kledingkeuze was soms moeilijk. Een trainingsbroek, T-shirt of een oude trui. Daarbij moest je voor aanvang van een loopje 'strategische plekjes' vaak afplakken om door het schuren niet met een zichtbaar bebloed T-shirt over de finish te komen.
Al snel merkte ik dat al dat lopen de moeite waard was: afname van het lichaamsgewicht en na het werk een uurtje lopen, gaf een heerlijk fris en ontspannen gevoel in mijn hoofd. Reflecterende kleding voor in het donker bestond nog niet. Ik liep wel eens met een aan mijn bovenarm vastgebonden zaklampje of ik hield dat in mijn hand maar beide liep niet prettig en dus stopte ik daarmee.
Het gevolg …… Drie maal een frontale botsing met een fietser zonder licht maar wel gelukkig zonder ernstige gevolgen voor beiden.
Ik begon deel te nemen aan georganiseerde lopen, ook in de buurt, zoals de 6 Engelse Mijlen van Nibbixwoud 1984 (zie foto), en halve marathons zoals die van Egmond in de sneeuw (zie foto: jan. 1982, mijn nr. 257*). Je ging naar Egmond en schreef je ter plekke in. In die tijd hadden we nog "echte" winters, met – 10 en een snijdende NO wind over de dijk.
Ik liep mijn eerste marathons in Rotterdam en Utrecht (zie foto: Utrecht 1986). Daarvoor had ik al eens in Amsterdam gelopen maar er was toen een limiet van 4 uur en ik had in mijn optimisme gedacht dat dit haalbaar was, maar niet dus. Op het 35 km punt moest de groep waarin ik liep onder protest de bus in. Amsterdam vond het toen maar hinderlijk al die lopers en 'die overlast' mocht niet te lang duren.

De hoogtepunten uit die tijd waren de uitjes met de mensen van Hollandia zoals de 20 km van Parijs, de 25 km van Berlijn, de halve marathon van Göteborg en de marathon van New York waaraan dat jaar onder meer ook Theo en Lyda van Vliet en Ed Meunier deelnamen. (Zie de gezellige foto).

Na een hele poos elders gewoond te hebben, keerde ik toch weer terug naar Hoorn. Het rennen was ik trouw gebleven en aanvankelijk liep ik alleen. Ik miste al heel snel het verenigingsleven rondom mijn sport en zo werd ik alweer 9 jaar geleden lid van onze loopgroep en loop hier nog altijd met plezier. Wel waren er soms onderbrekingen door blessures. Eens zal een blessure de laatste zijn maar wanneer dat is …?

Riet Kalsbeek.

Hallooooopgroepers!!!

Mijn naam is:	Elena Veenstra
Ik woon:	In hartje centrum van Hoorn
Ik loop hard sinds:	De hardloopclinic voor 21 km 2015, bij elke training had ik een eigen PR :)
Op de baan herken je mij aan:	Een roze outfit
Ik vind hardlopen leuk, omdat:	Het altijd kan, overal kan, maar vooral leuk als je het samen doet
Mijn mooiste sportieve moment is:	Dat ik de halve marathon van Sneek in 2015 liep in 2:01 uur. Dit was 7 minuten sneller dan ik 2 weken eerder had gelopen in Hoorn
Mijn sportieve dieptepunt is:	Toen we laatst met de clinic 16 km gingen lopen en ik maar 1 banaan had gegeten als ontbijt. Toen was mijn energie na 5 km helaas al op.
Ik ben jarig op:	Ik ben jarig op 4 maart en mijn geboorte jaar is het jaar dat Oranje voor het eerst en tot dusver ook het laatst Europees Kampioen werd.
en ben nu jaar	
Geboren in:	Sneek
Mijn gezinssituatie:	Samenwonend met kitesurfer Paul
Ik werk:	Bij Peter Appel Transport op de personeelsafdeling
Favoriete vakantieland/stad:	Tot nu toe Maleisië, lekker met de backpack rondtrekken door de jungles.
Mijn pluspunten zijn:	Mijn enthousiasme, vriendelijkheid en oprechtheid
Mijn minpuntje is:	Ik ben een minpunt als ik honger heb….
Voor ik ga hardlopen eet ik het liefst:	Ja, want anders ben ik niet te genieten...
Met lange tanden eet ik:	Geitenkaas
Mijn favoriete muziek:	Het nieuwste album van Mumford & Sons
Mijn favoriete boek:	Kan er even geen een bedenken helaas
Mijn favoriete film:	Pffff lastig, erg veel! Vroeger heb ik als bijbaantje in een videotheek gewerkt, dan weet je het wel; te veel keuze
Ik ben dol op:	Pindarotsjes met witte chocolade
Mij doe je echt géén plezier met:	Een rondje wielrennen
Ik ben goed in:	Geïnteresseerd en nieuwsgierig zijn
Naar een onbewoond eiland neem ik mee:	Een badlaken en snorkelsetje
Dit ontvang ik met open armen:	Puppy's, knuffels, een lekkere parfum en oliebollen
Mijn wens is:	Een mooiere wereld voor dier en mens
Mijn passie (naast hardlopen) is:	Mooie vriendschappen onderhouden en reizen

Mijn naam is:	George Hulstede
Ik woon:	Blokker
Ik loop hard sinds:	7 jaar
Op de baan herken je mij aan:	Clinic shirt
Ik vind hardlopen leuk, omdat:	Lekker bezig zijn ook al heb je weleens geen zin. Je gaat toch en dan ben je achteraf toch weer tevreden dat je gegaan bent.
Mijn mooiste sportieve moment is:	Mijn 1e halve Marathon van Hoorn die ik had gelopen in 02:24:56
Mijn sportieve dieptepunt is:	Geen idee. Nog niet tegen gekomen.
Ik ben jarig op:	12 juli
en ben nu jaar	66
Geboren in:	Amsterdam
Mijn gezinssituatie:	Mijn vrouw Carla; Dochters Chantal; Marjolein en Anouk en twee schoonzoons Luc en Ron.
Ik werk:	Ik werkte bij Amlin en ben nu met pensioen
Favoriete vakantieland/stad:	Griekenland (Rhodos stad)
Mijn pluspunten zijn:	Doorzetter, actief bezig zijn voor de club bij de clinic
Mijn minpuntje is:	Geen idee. Ze zullen er heus wel zijn
Voor ik ga hardlopen eet ik het liefst:	Pasta.
Met lange tanden eet ik:	Kip. Lust ik in totaal niet
Mijn favoriete muziek:	Armin van Buren; Instrumentaal.
In dit boek droom ik weg:	Trillers; Detective
Mijn favoriete film:	James Bond
Ik ben dol op:	Fietsen als het mooi weer is.
Mij doe je echt géén plezier met:	Onrecht
Ik ben goed in:	Helpen met organiseren. Lijstje maken etc.
Naar een onbewoond eiland neem ik mee:	Mijn eigen vrouw Carla
Dit ontvang ik met open armen:	Mooie grote prijs. En Mijn vrouw en kinderen.
Mijn wens is:	Verre reis te mogen maken met Carla
Mijn passie (naast hardlopen) is:	Weekendje weg in een hotelletje in Nederland of stedentrips in het buitenland

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

De 2016 clinic voor de 21 km

Al jaren ben ik lid van de Loopgroep maar nog nooit had ik deelgenomen aan een clinic voor de 10km of 21km. Altijd had ik wel een smoes, 'komt niet uit', 'geen tijd' enz. Toen ik echter begon te merken dat er sprake was van (een beetje) verval in mijn persoonlijke sportschema, begreep ik ook meteen dat deelname aan de clinic de ideale kans was weer een beetje in vorm te komen. Ik twijfelde toch nog wel even want ja, het vraagt ook wel weer wat van mijn planning en mijn drukke agenda met werken, gezin, sociale contacten. Toen ik evenwel hoorde dat mijn loopmaatjes van de zaterdagochtend zich ook al aangemeld hadden, dacht ik 'kom op, niet zeuren we gaan ervoor!"

Vol goede moed begon ik aan de training, al moest ik de eerste weken nog wel een enkel keertje overslaan in verband met mijn rooster (avonddiensten), maar naarmate de weken vorderen leer ik daar ook goed op in te spelen. De trainingen zijn gezellig, fanatiek en soms erg warm….
De duurloopjes lopen al snel op naar 15 km en daar doen we er diverse van. Al ras nadert 'Schoorl' waar we de 18km gaan lopen. Het weer zit die dag niet echt mee maar ik vind het prima!

Op zaterdag 7 mei hebben we een duurloop van 18 km staan en door het weer, - erg warm -, wordt het voor sommigen onder ons een ware veldslag. Ook die doorstaan we, al is dit voor diverse deelnemers het moment over te stappen naar de 10 km, soms noodgedwongen door blessures of gewoon omdat ze heel goed naar hun lichaam luisteren. Knap hoor en ik zou willen zeggen jullie zijn voor mij de toppers!
De trainingen volgen elkaar gestaag op en de wekelijkse updates van Jean Marc en Ruud behoren al helemaal bij de nieuwe lifestyle.
Dan komt de finale trainingsloop al aardig in zicht: met de trein naar Enkhuizen en hardlopend terug onder het motto 'leuker kunnen we het niet maken, wel ….'.
In groepje 3 zijn we best wel lichtelijk gespannen maar de treinreis is leuk en gezellig en neemt die spanning snel weg. In Enkhuizen zoeken we nog een bosje voor de kleine boodschap en dan gaan we op weg. In het begin nog in de bebouwde kom maar al snel lopen we langs de Provinciale weg door het parkje. Supermooie route en het is gelukkig niet zo warm als ik dacht. Enkele ogenblikken later lopen we al op het Wijzend Dijkje en voor je het weet zitten we aan de koffie op het terras bij de Nadorst.

De week daaropvolgend hebben we nog een loopje van 12 km op het program staan en ik moet zeggen dat dat me een beetje tegenviel want het was best wel warm. Ik hoop dan ook dat het volgende week iets minder warm is en anders zal ik het tempo maar aanpassen of moet ik gewoon iets misschien minder kletsen want ook dat wil nog wel eens helpen.
De laatste week stort ik me vol overgave op de voeding en probeer ik de vochtopname op peil te brengen. Bovendien heb ik me voorgenomen dat ik rustig aan doe, rustige loopjes op de baan en nog slechts één keertje spinnen en dan op naar D-Day, dit jaar niet op 6 maar dus op 5 juni!!

D-day
Het blijkt al een paar dagen vrij warm te zijn en ben echt volop bezig geweest me vooral geestelijk op deze veldslag voor te bereiden. Ook vandaag staat mijn grootste vijand (de hitte) op het programma.

Maar tegelijk hoor ik steeds een stemmetje in mijn hoofd: 'je bent niet de enige, iedereen heeft het warm'. Het neerzetten van een resultaat waarvoor ik al die weken zo getraind heb, laat ik me toch niet afpakken door een paar zonnestralen! Ik moet opeens denken aan de peptalk van Francien denk meteen 'waar zeur ik nou eigenlijk over?' Overigens, ook nog bedankt voor je altijd opbeurende leuke stukjes tijdens de clinic, Francien. En ook mijn diepe respect voor dat jij deze afstand twee keer hebt afgelegd.

De hele week veel drinken heeft gevolgen want voor de start zoek ik maar liefst drie keer de 'Dixi' op! Met z'n allen nog een foto maken en dan om 10.30 het startschot.
Eerst een rondje door de stad waar we eigenlijk al snel onze haas Dennis achter ons laten. Samen met Gertruud, Tineke, Sylvia en Gerrit Jan lopen we al snel in een lekker vol te houden tempo. Even later sluit haas Peter aan omdat Esther helaas heeft moeten afhaken. Peter heeft als tijd 2.10 maar dat lijkt ons iets teveel van het goede en we besluiten om op 2.20 te lopen. We lopen lekker en ondanks de hitte zijn we al snel op het keerpunt bij Wijdenes. Na een sponsje en wat water vervolgen we onze weg en wordt het wel wat zwaarder.
Als we bij Schellinkhout zijn merken we dat we eigenlijk nog met z'n drieën lopen en als Gerrit Jan even een hekje gaat pakken, lopen Tineke en ik nog immer

samen. Met het zicht op de Tuibrug zie ik een bordje 3 km tot de finish. De laatste loodjes maar die veelal genoemde vleugeltjes blijven uit voor mij. Dankzij Tineke sleep ik me over de Grote Noord en finishen we in 2.17, dank Tineke!
Na een sinaasappel en watertje stofzuig ik nog even naar de brandweerkazerne om de Toppers Jeroen en Marjan op te halen! Het was top en met de spierpijn valt het gelukkig mee, op naar de afterparty! Allemaal bedankt, met name Ruud, Jean Marc en de hazen!!

Petra Sentener

De 2016 clinic voor de 10 km, een drietal impressies

1. Trots maar er staat nog wel een uitdaging open

Half februari was het volgens mij. Een aantal van mijn hardloopmaatjes vertelde enthousiast over de clinic die op het punt stond te starten. Te enthousiast naar mijn idee.
Op dat moment had ik bijna mijn irritante piriformis op de knieën. Een vervelend peervormig spiertje dat niet voor niets diep in de bilstreek zit verstopt. Dat irritante geval drukte op de nervus ischiadicus, een van de drukke snelwegen voor zenuwprikkels richting het been. Daarmee een verkeersopstopping veroorzakend die elke normale pijnloze beweging onmogelijk maakte.
Maar goed de clinic dus. 'Zou ik…?'
Natuurlijk ga ik meedoen. Al was het alleen maar voor de gezelligheid. Hoewel…
Ik ondersteun de Olympische gedachte, maar meedoen alleen om het meedoen is net niets. Ik moet een doel voor ogen hebben. We gaan voor de 10 kilometer binnen het uur. Dat is zeker haalbaar, maar ook al lang geleden dat dat lukte.
Met een fantastische groep zijn we eind februari met de clinic gestart. Ieder met zijn eigen uitdaging. Maar allemaal met dezelfde "drive".
Al snel staat de Dijkenloop op het menu. De eerste serieuze testcase. Die moet ik zelf helaas laten lopen. Leuke woordspeling trouwens. Mijn kuit protesteert tegen mijn plannen. 'Moet ik mijn doel nu al bijstellen?' Gelukkig niet. Magisch tape en de harde handen van Eric helpen me weer op weg. Helaas zijn er gedurende het traject wel mede-clinic-ers die moeten afhaken. Hopelijk herstellen ze snel.
De Koningsnachtloop is een ander markant ijkpunt. De wonderbaarlijke weersverbetering tijdens deze loop zou een teken moeten zijn. 'Is mijn tapeje echt magisch? '
Ik ga gewoon op de loop en zie wel. Resultaat: een PR op de 5 km. Je gaat bijna in sprookjes geloven.
De verschillende duurloopjes daarna geven een bevestiging van het goede gevoel. Het lijf blijft het doen. En het hoofd luistert naar de goede raad van Theo: "Breng de benenwagen regelmatig voor een APK naar Eric." Zijn even krachtige als doelmatige handen kneden, rollen en masseren de boel regelmatig los. "Eric, bedankt. ik ben er klaar voor!"
Op D-day maakt het kanon traditioneel

een einde aan het zenuwachtige gedrentel voor de start. Hoewel niet zo warm als zaterdag merk je al snel dat het een zware editie wordt.
Haas Ruud gaat snel van start. Ik ga uit van een negatievere split en doordat het weer smoorheet is richting de molen, moet ik Ruud laten gaan. 'Moet ik mijn doel dan toch bijstellen? '
Op 5 km toch even spieken op mijn horloge. De splittijd van 30.03 geeft weer enige hoop. De dijk voelt goed, maar mijn tempo stokt. Ik blijf maximaal lopen, maar wat het wordt….?
Het Kleine Oost doemt op. Grote Oost en Roode steen geven vleugels. JP heeft weer het beste uitzicht van allemaal. Op het Grote Noord veeg ik nog een zwalkende marathonloper op. We geven elkaar het laatste beetje energie. Ik pers er nog een klein sprintje uit. Voor vrouw en kinderen maar zeker ook een beetje voor mezelf. En dan is daar DE FINISH!
Ik wil schaduw. En een dranghek. Mijn maag wil leeg. Nu maar even niet. Ik hoor hoe Marco de historische tekst "hardlopen is leuk" naar me roept terwijl ik mijn medaille ontvang. Ik ben toch wel trots op mezelf!
En mijn tijd? Ik kijk eigenlijk pas op mijn horloge als mijn vrouw er om vraagt. Het is netto 1:02:33.
Er blijft nog een uitdaging openstaan voor dit jaar.

Remco Breedt

2. Uitlopen met een glimlach is ook een doel

En dan is het 5 juni. De clinic is voorbij, hoewel…
De hazen lijken verdacht veel op onze trainers en vandaag wordt er nog beter op hen gelet.
'Mijn doel….?'
'Vijf minuten vóór de eerste haas finishen! Alleen, hoe doe je dat?'
Een uur voor vertrek gaan we in schitterend warm zomerweer op de foto en daarna de allerlaatste warming-up van Jean-Marc. Na het vertrek van de 5km met honderden scholieren stellen we ons op met zo'n duizend lopers.
Na de knal gebeurt er eerst dertig seconden niets, alleen één klein mannetje, amper 30 kilo zwaar, vliegt weg om binnen een half uur te finishen. Niets van gezien. Mijn compartiment gaat bijna een minuut later over de startstreep.
Ik denk aan wat er op de clinic zo echt is ingehamerd: rustig beginnen, adem laag, je moet kunnen praten.
Maar vóór je lopen mensen die duidelijk te ver vooraan zijn begonnen gezien hun tempo. Inhalen dus, maar houd de adem laag! Dat lukt wonderwel, maar betekent wel dat ik een aantal vaste gezichten al vroeg voor moet laten gaan. Geen probleem, uitlopen met een glimlach is ook een doel.
Na twee kilometer ontdek ik dat een bekertje water drinken terwijl je rent, iets is dat we niet hebben geoefend. Wat een geknoei! (Tip voor de clinic?!)

Kilometerpaal 4 op het broeilaantje richting de molen. Toch goed dat we deze weg al een keer gelopen hebben, al lijkt die onder deze omstandigheden wel wat langer. Ook van het water bij de molen gaat er meer naast dan in. Even wandelen dan maar en ook een spons meepakken.

De verwarring begint als ineens het bordje 'nog 4 km' in beeld komt. Dat klopt niet met mijn verwachting, daar moet iets fout zijn gegaan. Of ik hallucineer inmiddels, dat kan ook.
Het gemene lusje onderaan de dijk zag er op de kaart ook korter uit. Zwoegend omhoog de dijk weer op, even pauze en dan weer verder. Warm hier!
En dan eindelijk de Grote Oost in zicht met een orkestje en de eerste terrasjes met vrolijke mannen en blond schuimend bier. Later. Nu weet ik ook hoe de Grote Noord aan zijn naam komt.
Tot nu toe loopt ongeveer alles als gepland, maar hier wordt het taai. En met zoveel toeschouwers is wandelen geen optie meer. Gelukkig zie ik de finish en vlak daarvoor ook het thuisfront.
De glimlach komt niet over op de video. Ik ben blij dat het erop zit! Netto onder de 55 minuten. Missie geslaagd.

Eric Hoogenboom

3. Niet alleen voor de been- en bilspieren

Op een zondagmiddag in januari zag ik een advertentie staan in de zondagskrant. Ik heb er een foto van gemaakt en deze naar mijn vriendin Nikki geappt, met de vraag: 'Zullen we daar eens aan meedoen? Het is maar voor 15 weken, we krijgen een loopshirt, we trainen naar een doel én je krijgt ook nog het startbewijs voor de Schutz Marathon in Hoorn. Dat is toch geen geld!' Dus schrijven wij daarvoor in. Met meer dan genoeg motivatie begonnen we aan die clinic.
Elke woensdagavond en zaterdagmorgen rijd ik vanuit Andijk, over de Westfrisiaweg naar Hoorn. Elke les begint met een praatje vooraf door Jean-Marc, daarna warm lopen, rekken en strekken en vervolgens de loopscholing. Na de loopscholing weer uitleg over het verdere trainingsprogramma.
Tijdens de trainingen in zone 2 kunnen we even fijn bijpraten over van alles, gewoon even heerlijk kletsen.
Soms moesten we versnellen, even niets zeggen en opletten. De afwisseling in het programma is fijn. Looptraining, baantraining, intervaltraining, duurlopen en soms wordt het hele lichaam even onder handen genomen. Buikspieren, armspieren, borstspieren. Na zo'n training weet (en voel) je gewoon dat je niet alleen been- en bilspieren hebt.
Elke week krijgen we een e-mail met informatie over wat ons de komende lessen te wachten staat. Dat werkt prettig. Je kunt het nog even op je gemak doorlezen. Dank je wel hiervoor George!
De trainers komen altijd positief en professioneel over, lopen een stukje met je mee en geven tips en adviezen.
Helaas raakte mijn vriendin Nikki toch geblesseerd. Door een tip van Ruud komt zij bij een heel goede fysiotherapeut terecht. Ik moet dus verder zonder haar maar gelukkig is Daphne er nog op de woensdag. Trouwens, ik heb mijzelf ook nooit alleen gevoeld, de mensen met wie ik samen trainde, zijn hartstikke gezellig. Je leert elkaar tijdens het lopen kennen. De namen onthouden van zoveel mensen lukt niet helemaal. Gelukkig hebben we het smoelenboek nog, om zo nu en dan even in te spieken.
Helaas kunnen we niet meedoen met de Dijkenloop omdat we de Zandvoortcircuitrun doen (ook heel leuk). Het doel is om die rond de 30 minuten te lopen en dat halen we: 30.40 min. is onze tijd. Best netjes vinden we zelf. Daarna doen we nog mee aan de Alkmaarcityrun. Hier is het doel om de 10km rond het uur te lopen en ook dat lukt: precies een uur!

De duurlopen die volgen zijn ook prettig, al is het in een groep meelopen op één tempo best lastig want je gaat toch vaak te snel of te langzaam. Voor de duurlopen hebben de trainers de groep opgesplitst in 3 groepen. Als ik hoor dat ik deel uitmaak van groep 1, schrik ik toch wel. 'Jeetje, moet ik dan zo snel lopen?'
Ik doe het toch en ervaar het als heel prettig en bovendien valt de snelheid wel mee. Gelukkig lopen de hazen een mooi tempo waar ik mijzelf aan op kan trekken. Mede door die hazen is mijn snelheid in het lopen echt verbeterd; daar waar ik anders rustiger aan zou lopen, of zelfs zou gaan wandelen, deed ik dat nu niet.
De clinic is ten einde. Ik ga mijzelf inschrijven om door te trainen voor de Dam tot Damloop. Het startbewijs is al binnen, nu alleen nog kilometers maken. En vanuit de Dam tot damloop misschien wel mijn droom … de halve marathon van Amsterdam?
We gaan het zien. Mijn doel aan het begin van de clinic was om de 10 km binnen het uur te lopen….Wil je weten of het gelukt is? Mijn startnummer is 1041 en zoek mijn eindtijd maar op hoornmarathon.nl.

Paula Sinkeldam

Weekendje Apeldoorn

Al een klein half jaar stond in mijn agenda halverwege mei het woord 'Apeldoorn' rood omcirkeld. Precies een week na de Giro start in Apeldoorn staat immers het mooiste loopevenement van Nederland op het programma; De hardloop4daagse. Je kiest daarbij uit 60 kilometer in 4 etappes of 100 kilometer in 6 etappes.
Volgens mij had iedereen uit het gemengde gezelschap van Loopgroep Hoorn / Hollandia gekozen voor de 60 kilometer want er moet tenslotte ook tijd overblijven voor gezelligheid.
Mijn streven was om onder de 4 uur te finishen wat neer komt op ongeveer 3:58 per kilometer, aangezien de afgeronde afstand 60,4 km is.

Vrijdag 13 mei
Na een reis met de nodige files arriveren we op de camping (althans een voetbalveld waar we het komende weekend te gast zijn). Kamp Hoorn is direct duidelijk zichtbaar maar wel al dichtbebouwd zodat wij onze nieuwe (en speciaal voor de hardloop4daasge aangeschafte) tent opzetten aan de rand van dit Kamp Hoorn. Het toeval wil dat mijn broer direct naast al een plek heeft bezet. Een en al gezelligheid dus. De sfeer is ontspannen en het weer is nog prachtig. Voorzichtig wordt door enkele lopers de hoop uitgesproken dat de voorspelde kou en regen dit weekend niet over Apeldoorn trekt.
Van 17.00 uur tot 18.30 uur is iedereen druk bezig met de laatste hand te leggen aan het onderkomen of de maaltijden. Daarna begint de wedstrijdspanning te stijgen, De speaker is al te horen en velen vragen zich af of hij de komende 4 dagen überhaupt zijn mond nog dicht zal houden. (plannen om voor de nacht zijn microfoon af te pakken zijn al gemaakt) Aan zijn enthousiasme zal het niet liggen. Nog even kort warmlopen en dan met de hele groep op de foto en aansluitend van start voor de 1e etappe van de voorlopig laatste hardloop4daagse: 17,3 km over glooiende bospaden.
De eerste kilometers is het even zoeken naar een lekker ritme maar na 4 km kan ik aansluiten bij een groepje van 60 en 100 km lopers. En dat is precies op tijd want vanaf daar begint het klimmen en staat ook de wind nog eens tegen. Het gemiddelde schommelt rond de 4:00 per kilometer, naar boven iets langzamer en naar beneden pakken we weer tijd terug. Na dit inspannende deel gaat de 2e helft overwegend over fietspaden en bovendien in dalende lijn en met wind mee terug richting finish. Hier gaat het tempo langzaam richting 3:50 en bij 15 km besluit ik het groepje te laten gaan. De benen voelen nog prima, maar ik lig al een minuutje voor op schema en het is zaak geen energie te verspillen.
Bij de finish blijkt wel weer dat kamp Hoorn de grootste supportersschare heeft. Zo er al sprake zou zijn van vermoeidheid, dan is deze door het enthousiaste gejuich meteen verdwenen. Net als de warme tempratuur. Tijdens het lopen heeft zich toch een weeromslag voorgedaan en krijgen we deze Pinksteren wel degelijk te maken met een kleine ijstijd. Na het douchen zit iedereen samen in de kantine aan een welverdiende pannenkoek en een drankje om nog even te bespreken hoe het is gegaan. Zelf ben ik erg tevreden, 8e in het overall klassement en 3e bij de mannen senioren. Mijn eindtijd is 1:07:04, 7 seconden langzamer dan de vorige keer, maar het ging nu wel heel ontspannen.
Trouwens, over ontspanning gesproken, voordat iedereen ligt te bibberen in tent of caravan, is er nog tijd om mijn benen te laten masseren door Ellen. Als tegenprestatie zou ik de zaterdagetappe minimaal 2 minuten harder lopen dan de vorige keer.

Zaterdag 14 mei
Na een - door een matig luchtbed -, beroerde nacht, maar meer nog door de kou, worden we in de vroege ochtend gewekt met vele korte regenbuitjes en zelfs ook nog even hagel. De dag bestaat voor ons voor een groot deel uit rusten en proberen warm te blijven in de tent, zoveel mogelijk eten en wachten op beter weer en de tweede etappe die start om 18:00 uur. Rond kwart voor vijf vertrekken we richting de start en finish die liggen op een klein halfuurtje rijden.
Gelukkig is het laat op de middag tijdelijk wat droger en kunnen we droog van start. Deze tweede etappe gaat over 14,6 kilometer met na 8 kilometer een flinke klim als echte scherprechter. Zeker als de benen niet goed zijn kun je op deze lange klim minuten verliezen, of zelfs je benen voor de rest van het weekend. Gelukkig voor mij is de berg veel lager dan in mijn herinnering en gaat de hele etappe soepel. De laatste kilometers door de open vlakte op een landweg vol losse steentjes en met wind tegen zijn nog wel pittig. Ik heb onderweg al voldoende tijd gepakt om ook hier niet te hoeven forceren en kom zeer tevreden en ontspannen binnen in 56:59. Belofte maakt schuld, ik was ruim 2 minuten sneller dan de vorige keer (1:01:40).
Ruim over de helft na 31,9 km lig ik voor op het schema van een eindtijd onder de 4 uur. Positie in het algemeen klassement is verbeterd naar 6, maar het gat naar de 2e plek in de categorie is iets groter geworden.
Tevreden over mijn resultaat maar ook als beloning voor mijn trouwe supporter Nathalie wordt er op de terugweg even gestopt bij McDonalds. Door de verwarming in de auto en de energie van de Mac komen wij verwarmd weer terug op de camping. Mijn broer besluit een nachtje naar huis te gaan en zo krijgen wij een upgrade naar een vouwwagen met een echt matras.
Op alleen kipnuggets kun je niet leven. Terwijl de rest van de groep ter afsluiting van etappe 2 nog bij de pastaparty is, zit ik op advies van Hans aan een potje bruine bonen met groente. Deze avond wordt afgesloten met een groepje van 20 man in een voortent en dat zorgt in ieder geval voor een hoop warmte en gezelligheid.

Zondag 15 mei
Na een iets betere maar nog steeds gebroken, korte en koude nacht gaat de wekker voor etappe 3, de tijdloop. Mijn vriendin (Nathalie) wil deze etappe ook graag lopen met gevolg dat we al vroeg

naar de start en finish moeten. Zij start met de overige losse lopers in een groep nog voordat de eerste persoon van de 100 km mocht in omgekeerde volgorde van het klassement start. Daarna volgt de 60 kilometer. De lopers starten één voor één met 30 seconden tussenpauze. Nathalie vertrekt al om 9:55 vertrekken en mijn starttijd is pas om 11:42. Gelukkig is het weer overwegend droog met meer zon dan regen. Na anderhalf uur fanatiek supporteren is het tijd voor een korte warming up. De benen beginnen toch al tekenen van de strijd te vertonen. Vooraf is deze etappe omcirkeld. Dit moet mij het best liggen. Kort explosief en veel draaien en keren. Maar goed, op papier ziet alles er anders uit dan na 32 kilometer wedstrijd.
De eerste kilometers gaan moeizaam, voor het eerst echt werken. Gelukkig kan ik na 4 kilometer de loper voor me inhalen en zie ik in de verte het gele shirt van Henk. Dat werkt de laatste kilometers als een rode lap. Uiteindelijk finish ik in 32:00, de vierde tijd van de dag bij de 60 kilometer en de 6e tijd met de 100 km mee. (Henk kon door een sublieme eindsprint nog voorkomen dat ik hem inhaalde en zo dus ook zijn tijd nog beter maken)

Mijn 4e tijd bleek niet te zorgen voor een directe stijging in het klassement. Wel sta ik nu steviger op de zesde plek en heb ik de nummer 5 en tevens de nummer 2 in mijn categorie in het vizier. Door 'maar' 1:15 goed te maken over 8,4 kilometer is er vertrouwen voor de slotdag. De middag begint met het los masseren van de spieren door Ellen, waarvoor nogmaals dank. Om vervolgens met een groepje getuige te zijn van de eerste Nederlandse winst in de formule 1 ooit. Het weer is die middag en avond iets beter. De stemming zit er goed in met reeds een eerste glaasje op het volbrengen en de pizzeria zorgt voor het avondeten. In de Ierse Pub nog laatste drankje en moed indrinken voor de laatste etappe over 20,3 kilometer.
Iedereen rekent ondertussen uit wat hij nog moet lopen om de gewenste tijd nog te kunnen halen.
In mijn geval is dit 1:23;57, of te wel 4:08 per kilometer volstaat voor een eindtijd van 3:59:59.

Maandag 16 juni
De beste nacht tot nu toe, de benen voelen naar omstandigheden nog redelijk soepel. Nu is het zaak om nog goed en stevig te ontbijten, de laatste keer de borstenrugnummers op te spelden en de chip niet te vergeten aan de schoen vast te maken.
De laatste etappe is een loop in lijn. De start is lager gelegen dan de finish naast de camping, wat betekent dat er meer geklommen dan gedaald wordt. Het zwaartepunt ligt tussen kilometer 8 en 13, waar bijna non-stop langzaam maar gestaag wordt geklommen. Mijn herinnering aan de vorige keer is volledig geblokt want toen ging ik compleet kapot en liep ik uiteindelijk naar 1:36.

Gelukkig gaat het deze keer anders. De eerste 15 kilometer gaan heerlijk, alles tussen de 3:50 en 4:08 en ik hoef nergens te forceren. Wel moet ik blijven opletten en bij de les te blijven al weet ik al na 10 km dat het goed zit. Na 16 kilometer wordt het toch moeizaam, misschien net een gelletje te weinig meegenomen. De laatste 4 kilometer loop ik op karakter toch nog in gemiddeld 4:16 en zo finish ik in 1;21:33. Ruim voldoende om onder de vier uur te lopen. Uiteindelijk ook voldoende voor de tweede plek bij de mannen senioren en de vijfde plek overall.
Ik ben dan ook zeer trots en tevreden na de finish met een overall gemiddelde van 3:55 over de 60,4 kilometer in 4 etappes. Dat geeft hoop voor de toekomst, al lonken de 5 en 10 kilometers ook alweer erg hard!

Mijn dank gaat uit naar iedereen van Loopgroep Hoorn en of Hollandia die mee was naar dit weekend. (geheel of gedeeltelijk) het was weer enorm gezellig en zeker voor herhaling vatbaar.
Ik hoop dat de organisatie daar ook nog achter komt en dat die dan minimaal 1 keer per 2 jaar dit festijn wil blijven organiseren. Dit verslag doet de sfeer en gezelligheid en persoonlijke inbreng van iedereen veel te kort, maar ik hoop dat de mensen die niet mee waren toch iets van het 4daagse leven mee hebben gekregen.

Reinier Wardenaar

RENNEN IN REMSCHEID

Op een herfstige vrijdagmiddag in oktober vorig jaar, reden mijn vrouw en ik richting Duitsland. Al jaren gaan wij daar regelmatig naar toe om goede vrienden van ons op te zoeken. Meestal zijn dat met goed Duits bier doordrenkte uitputtingsslagen, maar dit keer was er een andere aanleiding: de Röntchenlauf

Jaren van mentale voorbereiding

Al heel erg vaak hadden deze vrienden mij gevraagd wanneer ik nu toch eindelijk eens bij hen in Wuppertal zou gaan lopen. Om precies te zijn niet in Wuppertal zelf maar een dorpje daar vlakbij, in Remscheid.

Steeds had ik de boot weten af te houden, maar ergens begin 2015 ging ik dan toch voor deze Duitse doortastendheid voor de bijl.

"Ok dan, ik doe mee. Welke afstanden zijn er eigenlijk?" Mijn Duitse vriendin: "Leuk Remco; ik geloof een halve, een hele, 63 km en – om de boel een beetje op te leuken …. ook een 100 km! En verder nog wat kortere afstanden."

"O, nou, doe die marathon dan maar. Maar op voorwaarde dat jij ook gaat lopen." Tot mijn verbijstering zei ze 'ja' en ook mijn vrouw wilde zich wel wagen aan vijf kilometer.

Meneer Röntchen

En zo kwam het dat ik mijzelf terugvond aan een ietwat chaotische startstreep op een mooie zondagochtend in het pittoreske Remscheid. Het geboortestadje van iemand die we allemaal van naam kennen; meneer Röntchen, de uitvinder van die beroemde stralen.

Hoewel deze loop al jaren wordt gehouden, was dat niet echt te merken. Het uitreiken van de startnummers verliep … euh … charmant en ook voor wat betreft de rest van de organisatie liet de bekende Duitse gründlichkeit wat punten liggen. Maar uiteindelijk is het natuurlijk heel simpel, zodra je 'PANG' hoort moet je het op een lopen zetten en dat proberen een hele poos vol te houden.

Parcours

Toen de meute in beweging kwam, duurde het wel even voor je echt van start kon gaan. Het startvak was mudjevol, bijna alle afstanden startten tegelijk en het liep meteen behoorlijk steil omhoog, dus de gang kwam er niet direct in.

Het parcours liep eerst door het stadje, compleet met vakwerkhuizen, dorpspomp en kinderkopjes. In dit stadium van de loop kon ik dat nog registreren.

Maar al vlotjes verlieten we de bebouwde kom en liepen we door een liefelijk boerenlandschap. Het was stralend weer en de bomen kleurden geel, rood en oranje, een prachtig gezicht.

Slingerend door het mooie Bergisches land en door de bossen passeerde ik na een tijdje een bord met 'Prosecco'.

Ik weet nog dat ik dacht: "Huh, Prosecco? Wat is dat voor wonderlijke grap?"

Maar het was serieus, na een kilometer of achttien werden er op een steil omhoog lopend geitenpaadje glaasjes Prosecco uitgedeeld. Ik rende stug door (het leek me in dit stadium echt geen goed idee), maar was daarin één van de weinigen. De meest deelnemers namen de tijd om van hun glaasje te genieten.

Bergen (nou ja, heuvels) en dalen

Halverwege was – uiteraard – het eindpunt van de halve. Dat was duidelijk te merken. Want waar ik een kilometer daarvoor nog omringd werd door puffende Duitsers, liep ik nu moederziel alleen door een bos waar ik de weg niet kende. Zo alleen dat ik me na een tijdje afvroeg of dit wel goed ging zo.

Gelukkig zag ik uiteindelijk verderop een andere deelnemer. Wat ik niet wist (en dat was maar goed ook), was dat de loop nu pas goed begon. De bospaadjes werden steeds ruiger en modderiger. Ook de heuvels werden steiler. En hoewel

niet echt hoog (denk aan de Ardennen) waren het wel pittige stijgingspercentages. Om het feestje compleet te maken moesten er ook wat beekjes doorgeklost worden. Niet erg breed of diep, maar genoeg om natte voeten aan over te houden.

Afijn, dat ging zo maar door en bij een kilometer of 35 begon ik wel erg naar het einde uit te kijken. Het feit dat ik steeds meer mensen inhaalde die de 63 of zelfs 100 kilometer wilden volbrengen (te oordelen aan de waterrugzakken) gaf wel moed.

En na 4 uur, 1 minuut en 33 seconden kwam ik over de finish, waar mijn goede vriend onmiddellijk een charmante foto van me maakte. Erg fijn.

Opgewekt meldde hij mij dat ie me wel even naar de auto zou helpen…….

Die stond bovenaan de heuvel …….

Remco Fritz

Estafettestokje

Allereerst bedankt Tonny, voor het doorgeven van het stokje aan mij. Ik ben dan ook erg blij dat je mij hebt uitgekozen voor het schrijven van een stukje in ons clubblad.
Ik ben sinds 2009 lid van de loopgroep, maar dat ik ooit lid van een loopgroep ben geworden, was voor mij absoluut niet vanzelfsprekend. Dus eerst maar even een stukje "vinger aan de pols". Van jongs af aan kon ik niet hard lopen, als voetballer bij de jeugd was ik na een korte sprint geheel buiten adem. Ook het inlopen met rondjes om het veld werd door mij nooit afgemaakt. Ik heb het eigenlijk altijd geweten aan het gebrek aan conditie. Van voetballen op een groot veld was voor mij de lol dan ook gauw af en door vroegtijdig te stoppen ging waarschijnlijk een groot talent verloren!.
Wat volgde was een sportloze periode die duurde totdat ik bijna 50 werd. Via mij werk konden we gaan fitnessen, dus onder meer lekker aan die gewichten trekken of een spinningles volgen. Lekker fanatiek met een groep onder begeleiding van een goede trainer. Hierdoor ging mijn conditie vooruit, en dacht ik dat hardlopen nu toch ook echt wel eens zou moeten kunnen. Dus de loopband op. Minuutje voor minuutje kon ik inderdaad langer op de band blijven hardlopen (nou ja, hard was het natuurlijk niet echt) maar ik liep wel!
Nadat ik op die manier tot een non-stop kwartier hardlopen was gekomen, heb ik Ed Meunier gebeld voor een proefles. In het clubje waar ik bij kwam, zat ook Erik de kneder en Rob de pizzabakker. Als jonge honden zo fanatiek waren we, lekker draven, alleen was het wel alsof ik een sjaal strak om mijn nek had. Een collega had een tip om naar het sportmedische centrum te gaan voor advies, maar toen ik het vertelde van die sjaal, wilde hij mij gelijk aan de monitor leggen. Uiteindelijk doorverwezen naar de longarts en daar bleek dat ik op de grens zat tussen COPD en chronische astma, maar dan die van niet-rokers. In het rapport stond dat ik longen had van een 94-jarige, Nu viel opeens wel veel op zijn plek. Ik heb hiervan mijn hele leven last gehad maar het nooit als aandoening opgemerkt. Gelukkig is alles na diverse paardenmiddelen en onderhoudsmiddelen nu onder controle.
Via de loopgroep kwam ik in aanraking met Tonny Sikkes en de Buteyko-methode. Die heeft mij bijzonder veel geholpen bij de af en toe kortademigheid, vooral het in de bergen bergop wandelen, gaat mij nu erg makkelijk af, terwijl ik daarvoor na elke pas moest stoppen om mijn hartslag naar beneden te laten gaan. Verder heb ik nog even een herniaatje weggewerkt en een meniscusoperatie doorstaan maar daarna elke keer weer het trainen opgepakt . Dus door de loopgroep ben ik aan een tweede en sportief leven begonnen (en dat op je vijftigste)! Of is het toch mijn eerste sportief leven ? Tot zover 'vinger aan de pols'.
Voor het eerst in al die jaren dat ik al lid ben, neem ik momenteel deel aan de clinic voor de 10km. Dat bevalt mij heel erg goed, een gezellige enthousiaste groep ,met een groot compliment aan de trainers en ook de hazen en hulpen. Heerlijk om elke training weer uitgedaagd te worden.
Vorig jaar heb ik voor het eerst de 'Dam tot Dam' gedaan en dat was een geweldige happening. Alles was perfect geregeld en het lijkt mij dan ook mooie aanvulling voor de Loopgroep, indien ook hiervoor een trainingschema wordt aangeboden.
Sinds enige jaren hebben we ook Italië ontdekt . Door mijn belangstelling naar Bourgondisch leven hebben we het eten en drinken daar ontdekt. Toscane is behalve prachtig ook een must voor de echte levens genieter het is alleen een pokkeneind rijden. Misschien ook vanwege het mooie weer dat alles mooier lijkt, altijd lekker buiten eten, nog lekker nazitten buiten. Dat mis je toch echt wel eens in Nederland. Als we een clinic kunnen organiseren in Toscane ga ik zeker mee.
Nog even wat algemene zaken: Ik woon in Blokker, getrouwd en drie kinderen,

waarvan de eerste het huis al uit is. Ook van de anderen hoeven we al lang niet meer de luiers te wassen, kortom we hebben niets te klagen.
Mijn vrije tijd vul ik in met sporten (zwemmen en een beetje tennis zijn sidehobby's). Verder vind ik koken erg leuk en luister ik graag naar muziek al kom ik daar niet zo veel aan toe. Dus dat bewaar ik voor als ik achter de geraniums kom te zitten.
Als ik nu door zou gaan met mijn verhaal, moet ik beginnen met liegen zodat het beter is het hierbij te laten. Mochten jullie nog verdere vragen hebben over het een of ander is hij/zij van harte welkom. Dus als de snelle lopers mij weer eens op een ronde zetten, vraag jezelf dan maar eens af hoe snel jij zou lopen op je 94ste.
Ik geef het estafettestokje bij deze graag door aan mede-clinicer Rien van Leijen .
Een hartelijk groet aan jullie allen.

Theo Kooter

• 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

Wist U Dat...

Door **Ed Meunier**

… de foto in ons vorige magazine geen probleem vormde aangezien velen de juiste persoon hadden ingevoerd. Mijn vaste inzender had opnieuw Bertho Elings aangegeven doch de foto betrof onze AOW-er en trainer Leen Wegman. Onder de goede inzenders trok mijn echtgenote de naam van Mitchi Visser-Kofler. Zij kan de fles wijn tegemoet zien,

… nu wij het toch over wijn hebben... Op 25 maart organiseerde onze feestcommissie een wijnproeverij. Tot diep in de nacht werd er "geproefd" en de voorraad aan de diverse wijnen, uit o.a. Chili, slonk voorspoedig. Naast de vele reeds vele jaren lid zijnde aanwezige personen was er ook een tweetal dat eerst sinds 1 februari is en dat zich de vele wijnen ook heerlijk liet smaken. Marian Burggraaf en Nicolette Blokker leverden zo het directe bewijs dat nieuwe leden zich heel snel thuis voelen bij ons,

… de nu geplaatste foto geen probleem zal opleveren aangezien er wederom een E in de naam voorkomt,

… Rita en Theo Quist een nieuwe telg konden verwelkomen. Geboren op 25 september 2011 en gekomen op 21 maart 2016. Zijn gewicht is mij onbekend maar zoontje Yuan zal zijn nieuwe broertje Penn Matthe wel bezighouden,

… wij ook een tweetal leden bereid hebben gevonden om samen de kantinedienst te draaien op de maandagavond. Kom dus na de training massaal de koffie proeven welke gezet is door Elena Veenstra en Marc Soeteman,

… onze trainersstaf dit kwartaal is uitgebreid met Joop Rikkelman voor de corestability training, en met Ed Tembel voor de woensdagavond,

… onze Snelle Henkie toch wel enige snelheid heeft ingeleverd. Immers, de (Paas-)clubbladen lagen er 23 april nog! Zijn assistente Bartina Schepers is inmiddels verhuisd naar de Kersenbogaard. Gelukkig is inmiddels Jeroen de Hoop bereid gevonden deze fraaie woonwijk te voorzien van de clubbladen,

… er weer een aantal leden tien jaar lid is bij onze vereniging: Ingrethe Karsten is te bewonderen op de woensdagochtendtraining en Rob de Vrieze, Jan Groot en Cor Bobeldijk zijn eerder avondmensen. In dit rubriekje wil ik ook nog even speciaal de naam van Marjella de Jong-Bouwhuis toevoegen die dit kwartaal 14 jaar in dienst is. Naast het lopen, maakt zij zich zeer verdienstelijk als instructrice voor AED. Allen gefeliciteerd!

… Dirk Exalto al 29 marathons heeft gelopen. Chapeau! Echter, een van de leden van het eerste uur, onze Lex de Boer, met afstand de meeste marathons/ultralopen op zijn naam heeft. De teller stond eind april op 465 en het ligt in zijn bedoeling voor het einde van dit jaar het magische aantal van 500 bereikt te hebben. Dat zal een mooie zomer en najaar voor hem worden. Heeft U vragen over de aanpak van een marathon …. Lex de Boer is de naam,

… trainer Piet Blokland eind april een nieuwe oefening introduceerde, een zogenaamde PML-loop. Dat staat voor een Poep Mijden Loop. Dat wil zeggen om de paar passen uitzwenken naar links en vervolgens naar rechts afhankelijk van waar de stront ligt,

… ik in april een berichtje van Mariska Sas heb gelezen waarin zij meldt dat ze tijdens een rustpauze de navolgende vogels/dieren had gezien: naast eenden, kuifeenden, ganzen en zwanen, de fuut, scholekster, fazanten, kwikstaartjes, meeuwen, meerkoeten en nog een aantal onbekende vogeltjes,. Ik vraag mij dan ook af of zij die rustpauze soms doorbracht in een dierentuin nadat ze een verkeerde afslag nam,

… de woensdagochtendtraining van 1 juni jl. wel heel bijzonder was. In verband met de komende marathon zouden wij het rustig aan doen en naar buiten gaan. In een rustig tempo de stad in tot de Velius-brug waarbij een sterk opgefokte wielrijder ons met een ketting te lijf wilde gaan. Hij zou min of meer gehinderd zijn door een jongetje wat bezig was met zijn fietsexamen. Enkelen onder ons wezen die wielrenner op zijn gedrag maar die probeerde slechts in te rijden op Erik. Na nog wat geschreeuw konden wij onze weg vervolgen naar de diverse kapellen waar stilte geboden was.
Wij kregen daar steeds een aangename uitleg bij van Marjan Faber. Wij mochten even het nieuwe atelier aanschouwen van de Hoornse modeontwerper met de moeilijke naam, zoon van Hadjar Farahmand. Tijdens het lopen langs de grachten stootte schrijver dezes tegen een verhoogde klinker en maakte enige halsbrekende toeren om overeind te blijven. Ik kon zo het circus in en Piet Jong en Ingrethe Karsten waren daar getuige van. Ik heb een gezellig halfuurtje met Ingrethe doorgebracht op een bankje achter de Oosterkerk en de hele vereniging doorgenomen totdat Cissie Pollet en Piet ons met de auto kwamen ophalen. Vervolgens heeft Cissie mij naar huis gebracht en liepen wij ge-armd naar mijn huis. De buren keken wel raar…! Enfin, alles gaat weer prima,

…na een paar vervelende ingrepen is Olga de Vries weer aan de (boks-) training op de woensdagochtend bij Erik van der Oord begonnen.

…onze vaste omroeper bij de diverse wedstrijden, Wietze Pathuis, onze provincie gaat verlaten. Hij gaat verhuizen naar Nieuwe of Oude Pekela. Bij de komende Eenhoornloop wil hij nog wel aanwezig zijn en kunt U afscheid van hem nemen.

…het niet netjes is naar de leeftijd van onze dames te vragen. Toch wil ik bij deze de dames boven de 60 enthousiastmeren om een clubrecord te lopen op de 5/15/16.1/halve en hele marathon. Deze staan allen nog open en de komende lopen vormen een uitdagende gelegenheid.

… ik u tot slot een heel fijne vakantie wens en de hoop uitspreek dat iedereen gezond weer terugkomt.

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