LOOPGROEP HOORN

oktober 2016 jaargang 18, nummer 73

• Hollen met herten

• Dam tot Dam by night

• Good Old Piet Jong in actie tijdens de Vooroeverloop 2016

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:
ING Bank NL42 INGB 0007 7183 30
t.n.v . Loopgroep Hoorn

Trainingen:
maandagavond
19.30 tot 21.00 uur
woensdagochtend
09.30 tot 11.00 uur
woensdagavond
19.30 tot 21.00 uur
zaterdagmorgen:
09.30 tot 11.00 uur
www.loopgroephoorn.nl
ferdy@loopgroephoorn.nl

Aanleveren copij:
Willem van der Tak (06-28789584)
Marjan Herrema
Esther van Doorn
clubblad@loopgroephoorn.nl
Sluitingsdatum 25 november 2016

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Van de Voorzitter

Wat vliegt de tijd en wat prachtig om te zien dat daarbij het lopen gewoon blijft doorgaan. Natuurlijk was het in de vakantie wel rustiger op de baan maar degene die thuis was, kwam lopen. Nog vóór de vakantie werd 'Start to Run 2', een degelijke bouwsteen in de deelname aan de Schutz Marathon Hoorn, afgerond met diverse kleine loopjes. En ook het succes van de clinics was wederom enorm waardoor een flink aantal deelnemers is doorgegaan met de trainingen voor de Dam tot Damloop. Zowel op de baan als daarbuiten tijdens een duurloop, zie je zo steeds meer lopers genieten van onze sport waaronder sportievelingen die daarvoor zich niet snel aan een duurloop zouden wagen. Dat is het mooie van trainen in groepsverband en daar blijven we voor gaan.

Alle lopers uit de genoemde 'Start to run Run 2' en de clinic die aansluitend lid zijn geworden van onze vereniging en de overige nieuwe leden, heet ik namens het bestuur graag van harte welkom. Wellicht dat deelname aan de komende twee mijlpalen in onze omgeving, de 'Nadine Oké Run' en onze eigen Eenhoornloop op 13 november een prima inspiratie vormt om lekker te blijven trainen. Uiteraard verwacht ik van onze leden een enorme opkomst bij die mooie novemberloop die volledig wordt verzorgd door de vele vrijwilligers die dat met veel plezier voor jullie doen.
Op zondag 18 september trokken weer veel lopers weer richting Zaandam en Amsterdam. Tijdens de Dam tot Damloop was het weer ons goed gezind maar toch hebben veel mensen nog wat last gehad van de warmte. Ik hoop dat iedereen die deelnam met een goed gevoel kan terugkijken op een geslaagd weekend, of het nu de Night Run is geweest of de DtDloop zelf.

De Feestcommissie is inmiddels al weer druk bezig met de voorbereidingen en het plannen van diverse gezellige avondbijeenkomsten. Op de ramen van ons clubhuis hangen de posters met de data en de aankondigingen van wat ons dit seizoen nog allemaal te wachten staat.
Net als vorig jaar wordt er voor de vrijwilligers en sponsors weer een gezellige avond georganiseerd, die naar verwachting zal plaatsvinden in november. Zij kunnen de uitnodigingen hiervoor binnenkort tegemoet zien en zo wil de vereniging hen bedanken want zonder hun inzet en de ondersteuning van sponsors kan Loopgroep Hoorn niet waarmaken wat we nu al al die jaren doen. Daarom wil ik nu al iedereen bedanken die zich inzet voor onze vereniging en dit belangeloos doet. En daarbij vergeten we zeker de leden niet want zonder hen hebben we geen vereniging!

Ik sluit graag af met de woorden dat ik hoop dat iedereen binnen onze vereniging geniet en met veel plezier loopt. Jullie en de liefde voor het hardlopen bepalen samen die heerlijke sfeer binnen onze Loopgroep Hoorn.

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).

17 september 2016

DAM TOT DAM BY NIGHT

"Is er echt alweer een jaar voorbij sinds onze Dam tot Damloop met het Piet Jong-team?"
In die tijd hebben we best wel weer heel wat beleefd met ons allen, leuke gebeurtenissen en soms minder leuke dingen maar wel altijd met mooie woorden of een luisterend oor voor elkaar. Dat maakt het samen sporten ook zo leuk!!
En nu dus de DtD by night, samen het in de avonduren beleven van 8 km rennen door Zaandam.
Onze Piet had nog even flink in de stress gezeten om de nog te leveren Piet Jong shirts die maar niet kwamen. Phfff ……., gelukkig kwamen die op vrijdag nog net op tijd en heeft Piet ze op zijn racemonster nog rond gebracht bij alle betreffende mensen.

We gingen met ons allen met de trein van 17.46 uur naar Zaandam, het alom bekende schoolreisjesgevoel was snel weer aanwezig en er werd veel gelachen...

Vanaf het station lopend (wat een rot-eind was dat!) naar het Dam tot Dam park om de officiële DtD shirts op te halen. Na wat passen en ruilingen was iedereen tevreden en gingen we onze tassen inleveren. De wedstrijdspanning neemt toe en er beginnen al wat mensen de rest tot opschieten te bewegen. Wat is dit herkenbaar! We luisteren nu dan ook maar braaf en we gaan op pad naar de startvakken. We starten om 19.30 uur in vak blauw, het eerste vak. Tom S. en Peter G. lopen op eigen naam en starten een uur later. Nanko is mee als fotograaf annex sleutelbewaarder.
We zijn mooi op tijd in het startvak maar we lijken alleen niet meer compleet. Een aantal van ons staat helemaal vooraan en de rest helemaal achterin het startvak, zou later blijken.
Nog even een lekker muziekje om op te warmen en dan mogen we los….

Het lopen gaat lekker met veel muziek en enthousiaste mensen langs de kant. De staande schemerlampen en stoelen zijn uit de huizen gehaald en langs de route gezet om relaxed de lopers aan te moedigen. Het is best wel vrij warm en om ook even je nek te koelen, zijn de bekertjes water heerlijk. De plekken waar wat wind is, zijn een verademing. We passeren bruggen, langs water, door een oude wijk, hypermoderne nieuwe woonwijk en de binnenstad met allerlei terrasjes, we zien zo veel fraais van Zaandam. En toch wel heel fijn "slechts" die 8 km in plaats van de beruchte 16 km van de DtD loop op zondag.

Tussen de 40.18 minuten en de 60 minuten komt iedereen weer veilig en gezond over de finish. Meteen vangen we elkaar op en delen we onze ervaringen, die voor 80% bestaan uit de opmerkingen dat het zoooo warm was.

Nadat we in het finishgebied de eerste euforie van de loop op de straat met elkaar gedeeld hebben, gaan we op weg naar het DtD-park om een drankje te doen. Zoveel vocht verloren …… dat moet aangevuld worden. Onderweg komen we nog wat loopgroepers tegen, altijd gezellig.
In het park is het erg gezellig met lekkere muziek en heeeeel veeeel lopers. Een paar lopers van het Piet Jong team besluiten naar huis te gaan na een drankje en een paar anderen besluiten hun spieren los te laten masseren in de massagetent. Dit leverde veel pret op en een hilarische situatie met een masseuse die er wel erg indrukwekkend uitzag…. (denk aan de tv reclame).

Met hetzelfde schoolreisjesgevoel als op de heenweg, alleen wel zonder die spanning, gaan we op weg terug naar huis. Eerst naar de pendelbus die ons naar het station brengt met een perfecte aansluiting op de trein naar Hoorn. Iedereen gaat iets moe maar voldaan en blij naar huis. Piet bedankt dat we samen met zoveel fijne mensen in jouw business-team mochten deelnemen aan de Dam tot Dam loop by Night 2016.

Rian Drommel

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

ONDERHOUD NL GARANTIE

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!

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

GEZELLIG

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 heb het al eens eerder geschreven, ons gezin telt drie dolfijnen: Marco en de meiden bewegen als de Ferry's en Ranomi's door het water. Het was bij mij thuis een oneerlijke strijd bij het verdelen van de zwemgenen. Toch ben ik door de jaren heen veel te vinden geweest in de zwembaden. Vaak probeerde ik droog over thuis te komen, wat nooit lukte toen de meiden lieve, schattige, kleine meisjes waren die nog niet konden zwemmen maar wat wel steeds beter lukte toen ze nog steeds lief maar groot waren en zich zelfstandig vermaakten. Oudste heeft paar jaar op waterpolo gezeten en jongste volgde haar snel op. Marco zwemt wekelijks want voor een triatlon moet je wel metertjes maken. Afijn, toen er een aantal loopgroepers op Facebook bekend maakten dat samen zwemmen o zo leuk was heb ik dat eerst enkel geliked, zo van "leuk voor ze", "doe je ding", "geniet ervan, maar laat mij er buiten". Maar had ik mijn fysio kortgeleden niet horen zeggen dat "zwemmen voor jouw knie heel goed zou zijn, zo na je operatie met het oog op een goede verdeling van belastbaarheid en de wil om weer te gaan rennen?''
Ik ben erg van samen doen; samen kletsen, samen een bakkie doen, samen rennen, samen een terrasje pakken op de Roode Steen, samen winkelen, samen naar de markt, samen te lappen, maar samen zwemmen????? Dat was met mijn inmiddels verkregen bijnaam "Ma Bibber" toch wel heel ver buiten mijn comfortzone. Toen ik echter op de loopgroep ook nog werd aangemoedigd door een paar enthousiastelingen, was dit gezelligheidsdier toch om. "We zwemmen niet hard, het is gewoon heel gezellig". Hoorde ik daar mijn sleutelwoord? Gezellig? Zwemmen? Nou, dan moet ik toch maar eens polshoogte gaan nemen. Daarmee was de grootste hobbel feitelijk al genomen, ik was het van plán te gaan doen en je bent natuurlijk wel een watje als je dan bij de kant staat en er toch maar niet in gaat. Dus nu moest ik wel!
De eerste keer had ik m'n vriendin Sonja ook zover gekregen, dan was gezelligheid in ieder geval een zekerheidje. Maar jeminee wat was dat water kkkkkkoud, ik ging er bijna van h-h-h-ypervvvventileren... Zeventien graden! Met een schreeuw door de geluidsbarrière was ik ''door'' en de eerste meters was dat duidelijk hoorbaar. Niet te geloven dit, maar na 5 minuten bibberzwemmen kwam ik zowaar een beetje op temperatuur en kon de gezelligheid beginnen. Zwemmende voort kletsen, de meters zijn dan ongemerkt voorbij. Af en toe een slok IJsselmeerwater. En inderdaad, voor mij leek het voor herhaling vatbaar te zijn. Goed voor de knie, iets anders dan samen lopen met m'n loopmaatjes, maarrrrr na afloop een warme Latte Macchiato, ja soms zelfs onder een fleecedeken! De kou na het zwemmen heb ik de eerste weken onderschat. Blauw van de kou met drie truien en m'n winterlaarzen kwam ik thuis, hunkerend naar een hete douche. Daarna onder de wol opwarmen. Het leek potverdrie wel winter. Is dit leuk? Ja dit is leuk! Ondertussen is het zo dat ook zwemmen leuker wordt als je het vaker doet en ga ik zelfs regelmatig "tot het gat" en wissel ik zowaar schoolslag af met stukjes borstcrawl. ''Tot het gat'' is wel wat anders dan "tot het gaatje". Wil je weten wat ik daarmee bedoel, kom dan ook eens lekker meezwemmen op dinsdagavond, donderdagavond of zondagochtend.
Tssss, hoor mijn nou, wie weet telt ons gezin over een tijdje vier dolfijnen...

Groetjes
Amber.

NEWS FLASH

Van de feestcommissie

Beste loopvrienden en loopvriendinnen, de feestcommissie Loopgroep Hoorn vond het Intussen de hoogste tijd om de leden weer eens wat leuks voor te kunnen schotelen. Wij hebben de koppen bij elkaar gestoken en alle ideetjes en ervaringen in een grote smeltkroes gestopt en hebben daar de volgende evenementen uit weten te halen:

'Voilà!', een lijst die met de grootste zorg werd samengesteld, speciaal voor jullie. Een mooie kalender met vertrouwde en nieuwe thema's. Zet deze dagen maar alvast in je agenda of op de kalender en wees erbij op deze gezellige thema avonden!

Dit overzicht is ook reeds te vinden op de aanplakbiljetten in het clubgebouw. Nadere informatie volgt nog.

Namens de feestcommissie tot ziens!!

7 september:	"We gaan het nieuwe hardloopseizoen feestelijk starten!"
19 oktober:	Onze "vertrouwde" bokbieravond!
9 november:	"De oh zo gezellige sjoelavond!"
25 november:	NIEUW!! De muziekquiz (let op dit is op een vrijdag)!
21 december:	"En natuurlijk ….. daar is ie weer…….. De Bingoavond!
7 januari 2017:	Nieuwjaarsreceptie!

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

Indeling loopgroepen

Niveau	Snelheid
Starters groep	8 tot 10 km/u
Doorstart groep	tot 10km/u
Basis groep	9 tot 11 km/u
Gevorderden groep	10 tot 12 km/u
Lange afstand groep	> 12 km/u

Startgroep – Onder deze categorie vallen lopers die net beginnen met lopen. Het doel van de groep is om hardlopen als vaardigheid onder de knie te krijgen. Hieronder vallen initiatieven als Start2Run. Er wordt toegewerkt naar 3-5 km achtereen kunnen lopen. Deze groep zal een aantal keer per jaar incidenteel ontstaan in de vorm van instroom cursussen.

Doorstartgroep –Lopers die kort geleden zijn begonnen met hardlopen. De belasting van hardlopen van korte afstanden hebben deze lopers onder de knie. Het vergroten van de afstand en de toegenomen belasting hierbij vormt bij deze groep een aandachtspunt. De deelnemers zijn in staat om hardlopend 5 km zonder pauzes te kunnen af te leggen. Coördinatie en rompstabiliteit vormen belangrijke componenten in de training.

Basisgroep – De lopers in deze categorie raken niet zo snel meer geblesseerd. De lopers uit deze groep kunnen een aantal trainingen per week aan. Afstanden van de meeste trainingen liggen rond de 8km. In de trainingen wordt gewerkt aan het behouden en vergroten van de belastbaarheid.

Gevorderdengroep – De lopers uit deze groep lopen regelmatig een training boven de 10km. De lopers kunnen ook tempo een langere tijd vol houden. Er wordt regelmatig naar een wedstrijd/evenement getraind, binnen deze groepen zal je dus wat meer wedstrijd gerichte atleten treffen. Belangrijke aandachtspunten in de training zijn het vergroten van kracht en snelheid.

Langeafstandgroep – Lopers die de ambitie hebben om afstand te vergroten. Afstanden als de halve marathon of zelfs een hele marathon zijn voor deze groep niet vreemd. Het doel van de training is gericht op verbetering van langere afstanden en dus op het vergroten van de aerobe capaciteit.

Groep	4	3	2	1
10km tijd	57-61	53-56	48-52	44-47
5km tijd	28+	25-28	24-26	23 - minder
min/km	6’00+	5’30	5’00	4’30 - minder

Keuze niveau en loopgroep

De loopgroepen bij loopgroep Hoorn hebben vaste trainers. Heb je belangstelling om in een doorstartgroep, basisgroep of vervolggroep te gaan lopen, neem dan contact op met je trainer !! Hij of zij kan je meer vertellen over het niveau van de groep en over de inhoud van de trainingen.

Veel lopers gebruiken de trainingen om zich voor te bereiden op deelname aan hardloop evenementen. Naast de reguliere trainingen organiseert een aantal trainers ook extra trainingen zoals duurlopen, cross-fit en duintrainingen ter voorbereiding op wedstrijden.

September

Mogelijkheid om je niveau te bepalen d.m.v. testjes , trimloop etc.

Wisselweken, mogelijkheid om gedurende enkele weken een andere groep te proberen.

Oktober

Nieuwe indeling van start.

Hallooooopgroepers!!!

Mijn naam is:	Petra Sentener
Ik woon:	op de Florijn in Hoorn
Ik loop hard sinds:	2008
Op de baan herken je mij aan:	degene die altijd loopt te kletsen….
Ik vind hardlopen leuk, omdat:	het gezellig is en heerlijk om je hoofd leeg te maken
Mijn mooiste sportieve moment is:	1e halve marathon!
Mijn sportieve dieptepunt is:	heb ik niet ...alhoewel als ik terug denk over een Dam tot Dam bij 24 graden…
Ik ben jarig op:	11 januari
en ben nu jaar	51
Geboren in:	Stellendam (Goeree-Overflakkee)
Mijn gezinssituatie:	Frank mijn man en 3 kids Fabian (21),Marah (17) en Julian (15)
Ik werk:	bij de politie in Amsterdam
Favoriete vakantieland/stad:	Nieuw Zeeland
Mijn pluspunten zijn:	optimistisch, vrolijk, positief en doorzetter
Mijn minpuntje is:	kent soms geen grenzen:(en luisteren mag beter….
Voor ik ga hardlopen eet ik het liefst:	Brinta
Met lange tanden eet ik:	????????
Mijn favoriete muziek:	Rolling Stones, Dire Straits, Bastille, King of Lion
Mijn favoriete boek:	alle boeken
Mijn favoriete film:	Silence of the lambs
Ik ben dol op:	TAART
Mij doe je echt géén plezier met:	smartlappenmuziek
Ik ben goed in:	slap ouwehoeren
Naar een onbewoond eiland neem ik mee:	mijn gezin en stapels boeken
Dit ontvang ik met open armen:	liefde
Mijn wens is:	om echt zo te zijn zoals ik hierboven zeg te zijn
Mijn passie (naast hardlopen) is:	slapen

Mijn naam is:	Raymond Hartman
Ik woon:	Kersenboogerd
Ik loop hard sinds:	2011, sinds 2015 bij de Loopgroep
Op de baan herken je mij aan:	meestal korte broek en shirt met korte mouwen
Ik vind hardlopen leuk, omdat:	ik op dat moment mijn gedachte daar volledig op kan focussen
Mijn mooiste sportieve moment is:	uitlopen halve marathon Schutz 2016
Mijn sportieve dieptepunt is:	geen
Ik ben jarig op:	3 april
en ben nu jaar	38
Geboren in:	Amsterdam
Mijn gezinssituatie:	getrouwd met Kirsten en 2 dochters Sandy (10) en Livia (6)
Ik werk:	als vertegenwoordiger bij Gunters en Meuser
Favoriete vakantieland/stad:	land Frankrijk, stad Amsterdam
Mijn pluspunten zijn:	positief en doorzetten
Mijn minpuntje is:	ongeduldig
Voor ik ga hardlopen eet ik het liefst:	crackers met stroop
Met lange tanden eet ik:	spruiten
Mijn favoriete muziek:	dance
In dit boek droom ik weg:	Geen Genade
Mijn favoriete film:	Law Abiding Citizen
Ik ben dol op:	de Febo
Mij doe je echt géén plezier met:	een musical
Ik ben goed in:	bank hangen
Naar een onbewoond eiland neem ik mee:	broodje rundvlees kroket van de Febo, mijn vrouw en kinderen
Dit ontvang ik met open armen:	de hoofdprijs van de Postcode Loterij of de Staatsloterij maar een compliment neem ik graag in ontvangst
Mijn wens is:	gezond oud worden
Mijn passie (naast hardlopen) is:	van de zon genieten, formule 1 kijken, Sons of Anarchy kijken.

TOPPRODUCTEN VOOR DE RUNNINGSPORT

Sport Center Bouchier

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

Door Remco Fritz

Hollen tussen herten

Mijn zesde marathon was die van Leiden, mei 2015. Leiden had ik al eens eerder gelopen; een leuke marathon, niet te groot en niet te klein met een enthousiast publiek en een gevarieerd parcours. Bovendien had ik een prima b&b gevonden in de binnenstad mét eigen parkeerplaats waarmee dus aan al mijn voorwaarden was voldaan om er een mooie marathon van te maken. De voorbereiding was experimenteel; ik had getraind volgens de aanwijzingen uit het boek 'Het duurloopmisverstand'. Dat bleek niet goed uitpakken; Leiden werd Lijden. Ik kwam gesloopt over de finish in een teleurstellende tijd……

VWat leuk, schat!

Nu moet je weten dat ik lieve vriendin heb. Eentje die meegaat naar elke marathon en aan het einde altijd een leuke verassing in petto heeft. Zo gaf ze mij een keer een bon die het recht gaf op een ontspanningsmassage in …….. Boedapest. Uitgevoerd door een struise Hongaarse dame mét snor. Maar deze keer had zij iets anders bedacht. Toen ik na een kwartiertje of zo een beetje was bijgekomen kwam ze op de proppen met een bon die dit keer recht gaf op een safari jog op de Veluwe!

Nu was er op dat moment één ding waar ik niet aan moest denken; rennen, hardlopen, trimmen, joggen, dribbelen of hoe je het ook maar wilt noemen. Op de één of andere manier wist ik mijn – nauwelijks aanwezige – acteertalent te mobiliseren en mompelde iets als 'dank je, schat, wat leuk!' Maar ik dácht iets héél anders….

Kamperen bij de Blauwe Knoop

De bedoeling van een safari jog is dat je – al hardlopend – wild spot. Om wild te vinden is de vroege ochtendschemer een perfecte tijd. Dat houdt in dat je om vijf uur 's ochtends (5 UUR 's OCHTENDS!) start. Omdat deze activiteit op de Veluwe wordt gehouden, hadden we besloten de nacht ervoor door te brengen in de buurt, in een trekkershut op een leuke camping. Bij de uitgezochte camping aangekomen, bleek deze alcoholvrij te zijn. Dat is op zich geen probleem, maar als liefhebbers van een lekker glas wijn, keken we hier toch even van op. Gelukkig ging de brave campingbeheerder niet zo ver om de bagage te checken, dus konden we 's avonds – als twee pubers – stiekem onze wijn opslurpen uit plastic kampeerbekertjes. Terwijl op hetzelfde moment in de kantine het dak eraf ging met alcoholvrij linedancing. Ook zonder alcohol kun je veel plezier hebben. Afijn, na een tijdje was de fles leeg, legde ik mijn hardloopspulletjes klaar en zette ik de wekker op vier uur (4 UUR IN DE OCHTEND DUS!).

Een dwarse slagboom

Om half vijf had ik afgesproken met de gids met wieik de Veluwe en de beesten daar zou gaan verkennen. Dat was op een kwartiertje rijden, dus er was tijd genoeg. Met goede zin stapte ik om even na vier uur in de auto (vriendinlief draaide zich nog eens om), startte en reed weg naar de slagboom zo'n tien meter verder en wachtte geduldig tot deze open zou gaan. Vogeltjes twinkeleerden al in de bomen……., het beloofde een mooie dag te worden. Maar die slagboom reageerde wel heel traag. Eigenlijk leek ie wel helemaal niet te reageren. Hmmm, even uitstappen en er maar een beetje aan gaan sjorren en trekken. Dat lukte wel, ik kreeg hem wel open, maar logistiek was het wel een probleempje om dan tegelijk de auto erdoor te rijden. Dus toch maar vriendin wakker maken.

Het plan was simpel; kennelijk reageerde de slagboom 's nachts niet op auto's, dus dan maar "als ik hem nou open houd, kun jij er even met de auto doorheen sjezen, schat". Helaas, in praktijk lukte dat niet, ik kreeg de slagboom niet hoog genoeg open. Dan maar – met bezwaard gemoed – de beheerder uit zijn bed bellen. Die nam direct op (de beste man was natuurlijk fris en fruitig naar bed gegaan) en was onmiddellijk bereid om te komen, wat een topper.

"Maarre, voor de zekerheid heeft u die knop vóór de slagboom al geprobeerd?"

"Euh…." (je begrijpt het wel).

Met schaamrood op de kaken scheurde ik naar gids Rob die ik ondertussen al had gebeld om te zeggen dat ik een iets-jepietsje later zou komen en of dat een probleem zou zijn. Dat was het eigenlijk wel (er was nog een stel dat meeging), maar Rob was teveel gentleman om dat te zeggen. Maar goed, uiteindelijk maar 10 minuutjes te laat (wat ben ik blij dat er geen flitscamera's aan stonden) kwam ik met piepende remmen tot stilstand op de afgesproken plek.

Struikelen over hertjes

We gingen meteen in een rustig sukkeldrafje op weg en na een vijftal minuten dribbelen, kwamen we op een open vlakte waar het – serieus – krioelde van de herten en zwijnen. Flarden nevel dreven over de vlakte, de schoenen werden nat van de ochtenddauw en de zon kwam bloedrood op. Ondertussen wisten we niet waar we kijken moesten om al die dieren te spotten.

Het was magisch. Relaxed dribbelend hebben we zo een paar uurtjes over de Veluwe gehobbeld en honderden beesten kunnen bewonderen. Een paar grote mannetjesherten met imposante geweien, everzwijnen met een schare kleintjes achter zich aan en ga zo maar door. Gids Rob wist alle goede plekjes te vinden en het is een bijzondere ervaring om hardlopend zo intens van de natuur te kunnen genieten. PS Zo'n safari jog is voor iedereen weggelegd; het hardlopen gaat kalmpjes aan en er wordt natuurlijk vaak gestopt om de beesten te bekijken. Als je jezelf (of iemand anders) eens iets bijzonders wilt geven, is dit echt een aanrader. Meer informatie vind je op de website: http://safari-joggen.nl/

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

Estafettestokje

Het was tijdens een zaterdagtraining van de 10 km clinic voor de marathon hoorn dat Theo Kooter mij het estafettestokje doorgaf. Op dat moment dacht ik genoeg tijd te hebben om een leuk verhaal voor het clubblad te schrijven. Maar de praktijk is dat ik maar net de deadline voor het inleveren van kopij heb gehaald. Bedankt Theo dat ik het estafettestokje van jou mag overnemen. Het geeft mij de gelegenheid om mij voor te stellen aan de mensen die mij nog niet kennen.

Mijn naam is Rien van Leijen, nog een paar maanden 49 jaar en woon met mijn gezin in Blokker. In 2008 ben ik vanuit de Betuwe voor mijn werk naar Noord-Holland gekomen. Voordat wij naar Blokker verhuisden, heb ik bijna twee jaar heen en weer gereden.
Eind 2010 zijn we hier komen wonen en kreeg ik behoefte aan een sportieve bezigheid terwijl ik in al de jaren daarvoor niets aan sport heb gedaan!
In de achterliggende jaren heb ik leren schaatsen op de Westfries, in de zomer geskeelerd bij Radboud en af en toe een rondje op de mountainbike maar ik miste een vast trainingsmaatje. Vervolgens ben ik in september 2014 met mijn dochter Lisah gestart met Start to Run bij Marco. Wat een geweldige groep hadden we. Na de Start to Run met de verlenging naar de Eenhoornloop ben ik ook gelijk lid geworden.
Na die 1e Eenhoornloop van 5km was ik natuurlijk apentrots dat ik dat rondje aan één stuk had gelopen. En dan wil je meer. Marco verplaatste zich in die tijd nog over de baan op zijn fiets tijdens de training en had net van mijn dochter Lisah gehoord dat zij zich wilde opgeven voor de 10 km clinic 2015. Zij had er ook bij verteld dat ook ik van plan was me daarvoor in te schrijven. Dus een paar minuten later kwam Marco op zijn fiets langszij om mij te vertellen dat het niet zo'n verstandig idee was om mij voor de 10 km clinic op te geven. Doe nog maar een keer de 5km en dan volgend jaar de 10km, dan ben je beter voorbereid. Dat viel bij mij natuurlijk helemaal verkeerd. Natuurlijk begreep ik de boodschap van Marco heel goed dat het voor mij beter zou zijn in beweging te blijven dan onnodig blessures op te lopen. Maar ik dacht, als ik niet aan die clinic toe ben dan wil ik ook geen 5 km lopen tijdens dat evenement. Hoe eigenwijs kan een mens toch zijn :) Dat is ook de reden dat ik me als verkeersregelaar heb opgegeven voor de Marathon Hoorn 2015. Ik heb die dag het evenement als vrijwilliger op een andere wijze mogen meemaken, absoluut een aanrader voor wie die dag zelf niet loopt……
Dit jaar heb ik tijdens de Marathon Hoorn met de clinicgroep mijn 1e 10 km gelopen. Het heeft even geduurd maar het is toch gelukt. Het trainen bij de loopgroep begint voor ons steeds meer een familiebezigheid te worden. Zoals eerder aangegeven ben ik samen met mijn dochter gestart en is mijn vrouw, Jolanda, inmiddels ook al weer bijna een jaar lid van de loopgroep. Een teer punt is dat als we samen oplopen zij een hoger tempo willen aanhouden dan ik. Het zal de meesten van jullie niet zijn opgevallen maar ik kan best een paar kilo's missen. Daar ligt voor mij dan ook een uitdaging om aan te werken. Het is misschien niet erg handig van mij om via dit stukje al te ambitieuze verwachtingen zwart op wit vast te leggen maar wellicht helpt het! Enkele dagen geleden heb ik mijn 2e Damloop by night gelopen in het businessteam van Remco Breedt. Mijn gelopen tijd was verre van spectaculair maar het was weer een prachtige ervaring. En wederom trots op de prestatie.
Wellicht schrijf ik een volgende keer na enige gewichtbeperkende maatregelen vol trots over mijn verbeterde tijden.

Hierbij geef ik het stokje graag door aan Mascha Kooren.

Groet, Rien

Niet stinkend of stinkend gezond..?!

Laat ik om te beginnen me even heel kort voorstellen. Mijn naam is Dorette Wijnhoud, ik ben getrouwd met Berend en ik heb drie volwassen kinderen en vijf kleinkinderen.
Sinds 2009 ben ik lid van de Loopgroep Hoorn maar al veel langer heb ik ruime belangstelling voor voeding en gezondheid. Van de kennis die ik heb opgedaan in een opleiding voor werken in een natuur(voeding)winkel en de aansluitende werkervaring die ik daar heb opgedaan, wil ik jullie graag een aantal onderwerpen onder de aandacht brengen. Om te beginnen enige wetenswaardigheden over deodorant en het gebruik daarvan.
Niemand wil graag als een soort van stinkbom door het leven gaan, daarop aangesproken of zelfs door gemeden worden! Ook van het transpireren tijdens het sporten laten we qua geur liever niemand meegenieten of hooguit wat lichte reuk als bewijs van de geleverde inspanning. Ook al is zweten op zich heel normaal en nodig om af te koelen, je mag dat proces niet ruiken of laten ruiken. Dus gebruikt bijna iedereen deodorant. Maar wat doet nu een doorsnee deodorant? Wel, door het aluminium dat er bijna altijd in zit, worden de poriën onder de oksel afgesloten en komt er dus ook geen reuk vrij. Heerlijk……!
Maar daarin zit nu tegelijk ook het venijn …
Immers, vanaf ongeveer ons elfde levensjaar gebruiken we één of meerdere malen per dag deodorant in roller of spuitbus. En nemen we met ons allen een keer de tijd en moeite om op de verpakking ook alle 'ingrediënten' te bekijken of te lezen, dan zul je aluminium er bijna altijd in aantreffen. En dag na dag, jaar in jaar uit dringt met het gebruik van deodorant zo ook een kleine hoeveelheid aluminium via de poriën en de lymfeklieren de bloedbaan binnen. Je hoeft niet gestudeerd te hebben om te weten en aan te voelen dat dit proces verre van gezond is voor je lijf en je gezondheid. Mijn advies luidt dan ook:
Gebruik een natuurlijke deodorant zonder aluminium of parabenen (foute stoffen: zie www.ecogoodies.nl). Deze zijn te koop bij drogisterijen of natuurwinkels, gewoon er duidelijk naar vragen!

Vind je dit alles onzin? Prima. Vind je het zinnig? Doe er dan je voordeel mee!

Dorette

• 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 olijke foto in ons vorige nummer weinig goede oplossingen bood? Mijn vaste inzender had het weer over Bertho Elings die het, getuige van de omvang van het gezicht, wel zou hebben kunnen zijn. Echter was de foto van Martijn Mengerink en omdat wij in een zomerse bui verkeren krijgen de beide juiste inzenders, Dirk Exalto en Elena Veenstra beiden een fles wijn;

… de nu geplaatste foto voor velen herkenbaar zal zijn? Niet onvermeld mag blijven dat er een A in voorkomt. Oplossingen graag naar info@loopgroep-hoorn.nl ;

… nog net op 19 augustus en wel om 23.28 uur Sef op de wereld kwam? Sef is de zoon van Mieke Jager en Marcel van der Made;

… er dit jaar tot nu toe slechts twee personen een nieuw clubrecord hebben neergezet? Dat zijn Sander Groot en Hans Koeman;

… bij de trail, onlangs in Wieringen, een varken liep?! Hoe dat mogelijk was? Vraag dat maar aan Rita Quist;
… de in het voorjaar afgelopen clinics, met een record aantal deelnemers, de nodige nieuwe leden hebben opgeleverd?. Om hun bekendheid te vergroten, kunnen zij allen een foto plaatsen in ons fotoboek;

… de zojuist vermelde Jan Dekker eind juli vervelende hartproblemen kreeg en inmiddels is voorzien van de nodige stents? Half augustus begon hij ook weer zijn overheerlijke (Haagse) bakkie koffie te zetten op de zaterdag. Wat een kanjer!;

… een drietal leden deze zomer is toegetreden tot het gilde van meer dan tien jaar lid van de vereniging Het zijn Miriam Zuurbier, een zeer snelle dame in groep 1, vervolgens Snelle Henkie Weijerstrass, geen verdere uitleg nodig en tenslotte onze Feijenoord-aanhanger en koekjesleverancier Gerrit-Jan Scholtens. Allen van harte gefeliciteerd en nog vele jaren graag onder ons blijven;

… de vele regenachtige dagen in de zomer mij verleidden tot het lezen van diverse tijdschriften? Zo kwam ik een eigenaardig artikel tegen over het getal 666. Een duivels getal volgens velen. Het getal 666 wordt algemeen gezien als het getal van het Beest. Maar waarom eigenlijk? In hoofdstuk 13 van Openbaring, het laatste boek van de Bijbel, ziet Johannes in een visioen twee monsters, een "beest uit de zee" en een "beest uit de aarde". Het beest uit de aarde is te herkennen aan een getal: 666. Dat de kerk iets met dit getal heeft blijkt wel uit het gegeven dat een monnik het roulette-spel met de bekende 36 rode en zwarte nummers heeft uitgevonden en wat blijkt: als je alle getallen optelt van 1 tot en met 36 kom je uit op ja hoor 666!;

… de betekenis van dit getal 666 al 2000 jaar voer voor speculatie is? Sommige onderzoekers claimen dat 666 een code is voor de grootste aardse tiran van die tijd, de Romeinse keizer Nero. Een vertaling van zijn naam in cijfers levert op een nogal ingewikkelde manier 666 op.

… in aansluiting op al het hier bovenstaande, wiskundigen in de Middeleeuwen ontdekten dat de paus misschien wel de duivel was? Zijn titel namelijk "vicarius filii dei, (plaatsvervanger van de zoon Gods) levert drie zessen op wanneer je de letters die tevens een Romeins cijfer voorstellen bij elkaar optelt. Verrassend toch want dan staat er VICarIVs fILII Del. Daar gaan wij (5+1+100+1 +5) + (1 + 50 +1+1) + (500 +1) en inderdaad dat geeft als uitkomst 666. Blijft vreemd maar het wordt nog gekker. Als laatste zou je 666 kunnen zien in namen, door de letter4 A voor 100 te vervangen, B voor 101, C voor 102, D voor 103, E voor 104 enzovoorts. In het geval van Stalin gaat het niet op doch de grootste misdadiger uit de vorige eeuw namelijk Hitler levert het volgende op: 107 + 108+ 119+111 + 104 + 117 en wat is de uitkomst, verbazingwekkend namelijk 666!

… dat soortgelijks ook geldt ook voor (Sherlock) Holmes en de bij velen bekende muzikant (JohnLee) Hooker geldt?. Zelfs een van mijn dochters zegt weleens dat zij onder dat gesternte geboren is. Zij is van 6 juni 1969; dus 6-6-'69.

… het een leuk spelletje is om op een regenachtige dag je zescijferige naam eens te controleren? Bijvoorbeeld Jansen, Keizer, Jonker, Visser, Roskam, Ruiter, Exalto, Kramer om maar een paar namen te noemen:

… de woensdagochtendtrainer Erik van der Oord hulp heeft gekregen van een tweetal assistentes en wel Paula Groeneveld en Rian Drommel. De loopgroep heeft in tegenstelling tot Danny Blind en de KNVB dus geen probleem met assistent trainers. Wij wensen de beide dames heel veel trainingsplezier;

… het duidelijk omschreven staat in de colofon van elk clubblad? Indien je onverhoopt wilt opzeggen, je dit behoort te doen vóór 28 november a.s.;

...Harry Stam en Ruud Zijlstra ons bord met de trainingstijden opnieuw heeft opgezet. Een klein klusje voor onze bouwkundige;

… we weer lekker gaan trainen en sommigen zich opmaken voor een wedstrijd/loop zoals de Nadine-run, Eenhoornloop, Marathon Amsterdam en zelfs New York? Allen veel loopplezier!

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