LOOPGROEP HOORN

december 2016 jaargang 18, nummer 74

• Van 16 km naar 42 km

• Een vakantie in drie bedrijven

• Lex de Boer liep oktober jl. zijn 500ste marathon. Gefeliciteerd Lex

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:
info@loopgroephoorn.nl
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 1 maart 2017

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Van de Voorzitter

Wat is er veel gebeurd in de afgelopen periode en wat gaat de tijd snel! Voor we het weten zitten we bij de kerstboom en vieren we Oud- en Nieuwjaar.
De afgelopen tijd hebben diverse lopers weer een mooie prestatie geleverd bij de loopjes die er zijn gehouden. Voor menigeen vormt dit een motivatie om te gaan lopen of te blijven lopen. Bijvoorbeeld tijdens de lange(re) duurslopen 'buitenom' en vergezeld door collega-lopers en onder leiding van een trainer.
Onze eigen Eenhoornloop vond plaats onder zwaar wisselende weersomstandigheden maar eindigde toch wel met redelijk weer. Nadat in de ochtend onder meer de reclamevlaggen waren uitgezet en het finishdoek van Cees Rood Autoservice (Cees, die net nog met zijn dochter de marathon van New York had gelopen) was opgehangen, konden na afloop de opnieuw de door Runnersworld verzorgde prijzen voor de plaatsen 1, 2 en 3 worden uitgereikt in de diverse categorieën.
Voor alle vrijwilligers werd op de avond van 18 november weer het jaarlijkse gezellige samenzijn georganiseerd. Ze werden in het zonnetje gezet en bedankt voor hun belangeloze inzet voor de vereniging en de tijd die ze hiervoor vrijmaken. De opkomst was groot want zonder die vele vrijwilligers redt een vereniging het niet. Wil je zelf ook helpen en je beschikbaar stellen als vrijwilliger, meld je dan aan!
De complimenten gaan ook uit naar de feestcommissie die de voorbije maanden op woensdag en vrijdag uiteenlopende feestavonden organiseerde. Vooral tijdens de muziekquiz ging het dak eraf en wat is het dan toch genieten van die gezelligheid die allemaal voortvloeit uit de initiatieven van al onze leden die elkaar vinden in het samen trainen en hardlopen.
En met 2017 in aantocht kunnen we ook al weer melding maken van de nieuwe Clinic die gepland staat en waarover elders in dit blad meer te vinden is. De voorbereidingen en de invulling daarvan zijn in volle gang en zodra alles geregeld is, worden jullie daarover uiteraard geïnformeerd. Houd ook de website en overige media goed in de gaten! En ken je nog mensen die na het grote succes van 2016, gebaat zijn bij een goede voorbereiding op de Marathon van Hoorn 2017, probeer die vast te werven.
Maar voor het nieuwe jaar begint, volgt op 21 december eerst nog de Kerstbingo. Wat ons hier dit keer te wachten staat, is nog niet bekend maar het zal net als vorig jaar neerkomen op goed opletten.
Dan wens ik iedereen fijne Kerstdagen en een gelukkig Nieuwjaar waarin alle wensen voor 2017 mogen uitkomen! Om elkaar ook het beste te wensen is er de Nieuwjaarreceptie die dit jaar plaatsvindt op zaterdagmiddag 7 januari. Alle leden zijn hiertoe van harte uitgenodigd.
Tot slot en noteer maar vast: de komende jaarvergadering staat gepland voor 27 februari na de training. Nadere informatie hierover zal verschijnen op de website.

Loopgroeten,
Bertho Elings

Clubkleding

Loopgroep Hoorn beschikt momenteel nog over een kleine voorraad clubkleding. Met de diverse sets die werden ingekocht bij onze sponsor Runnersworld Hoorn/Purmerend biedt de vereniging zo het voordeel dat er geen sprake is van een wachttijd na bestelling maar er direct geleverd kan worden. Van het bedrukte blauwgele clubtenue zijn tights, shirts en singlets voor zowel vrouwen als mannen in praktisch alle gangbare maten verkrijgbaar. 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 betalen? Bestel dan je kleding via de formulieren in de kantine, via de website of geef dat aan aan Dennis Bruin die je ook kunt mailen via bruinveld@quicknet.nl.

De redactie wenst jullie fijne kerstdagen en een gezond en sportief 2017

Ik mijmer graag

In het dagelijks leven blijkt eten voor velen onder ons belangrijk te zijn. Binnen het kader daarvan gaf ik zo een aantal jaren geleden voor een vrouwengilde in Krommenie een lezing over diabetes. Traditie op zo'n avond is dat iedereen dan wat lekkers meeneemt. Doordat ik continu werd bestookt met vragen over eten (voeding) kwam ik maar tot halverwege mijn presentatie. En aangezien ik maar weinig weet over voeding, verwijs ik met het oog op tijdwinst ook tijdens mijn spreekuren graag naar een diëtiste. Veel interessanter is juist wat voeding doet in het menselijk lichaam. Wat kun je beter laten of zou je juist wel kunnen doen? Overigens, hoe die avond verder verliep, weet ik me niet meer te herinneren, maar wel dat driekwart van de meegebrachte lekkernijen onaangeroerd bleef.

Om tot ongekende prestaties te komen in de hardloopsport, was koolhydraten stapelen ooit een onmisbaar onderdeel. Geen idee of dit bij mij op enig moment heeft geholpen. Wel dat ik de dagen kotsmisselijk doorkwam. Soms met buikloop tot gevolg. Tijdens mijn verpleegkundigenopleiding kreeg ik ooit les van Dr. Sie. Van hem leerde ik dat het hormoon insuline er o.a. voor zorgt dat suiker uit je bloed in je lever en spieren worden opgeslagen. Een voorraadje energie dus. Goed voor later. Maar als je lever en spieren gevuld zijn, dien je dan evengoed door te eten? Je kunt er immers toch niet meer in stoppen dan dat er al in zit?

En hoe kan het dan dat de laatste winnaar van de Marathon van Berlijn, Bekele, (2:03:03!) het laatste half jaar maar 1500 calorieën per dag tot zich nam terwijl een volwassen, niet sportende, man al zo'n 2500 calorieën nodig heeft om te functioneren. Tijd om op zoek te gaan dus.
Van 'Runners' word ik niet wijzer en van het raadplegen van voedingsdeskundigen niet vrolijker. Internet doet zijn intrede. 'Pubmed' met zijn uitgebreide wetenschappelijke artikelen geeft ook al geen harde bewijzen van wat werkt. Gelukkig is een mens nog altijd een individu.

Zolang er geen sprake is van fysieke beperkingen, probeer ik mensen met diabetes te stimuleren om te wandelen en te fietsen. Uit bewegen valt veel winst te behalen. Het is niets anders dan je verbrandingsproces op gang brengen en op een efficiënte manier je voedingstoffen optimaal verwerken. Dit klink heel klinisch maar zo werkt het menselijk lichaam. Met hardlopen is dat niet anders, ook daar gaat het om efficiency. Die bereik je onder meer door simpelweg te trainen. Immers, van trainen krijg je dikke spieren. Ja, lees goed: van trainen krijg je niet meer spiercellen maar wordt elke spiercel gewoon dikker waardoor die meer energie oplevert en aldus ook het uithoudingsvermogen wordt vergroot daar ook de longen door spieren worden bediend. Ook het hart is een spier en hoe sterker dat is, des te sneller het bloed door ons lichaam stroomt..

Is dat alles alleen bepalend bij hardlopen? Natuurlijk niet. Uiteraard spelen naast training en voeding ook andere factoren een rol. Ik kom daar graag op terug want ik houd van mijmeren. Lichaamsgewicht, soort spiervezels, klimaat, zuurstof, lol, schoenen, welbevinden, de omgeving waarin je verkeert, genetische factoren en aanleg zijn allemaal van invloed. Net als wat je moeder deed toen ze zwanger was van jou en wat je vader deed toen hij in de puberteit zat. Het zijn allemaal factoren die jouw prestatie van het hardlopen bepalen. Al tijdens de embryonale ontwikkeling wordt bepaald of je een sprinter bent of een stayer. "Hij heeft de top bereikt door alle dagen keihard te trainen……" Ja dat zal wel, maar je hebt het of je hebt het niet! Het is maar goed dat we verstandig zijn en er vanzelf wel achter komen waar onze talenten liggen.

Frank Smit

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

AUTORIJDEN

Amber Schoen is getrouwd met Marco. Samen hebben ze 2 dochters, Naomi van 20 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 hou van autorijden, lekker relaxed onderweg zijn onder het genot van een gezellig muziekje. Zo ook vandaag, ik ga naar Driehuis voor een uitvaart die om 16.15 uur begint. Het betreft de moeder van m'n collega dus ik ga zonder mijn postduif Marco op stap. Andere collega's van mij gaan ook heen, maar komen uit een andere richting, dus samen rijden zit er niet in. Ik kijk op m'n app om te zien hoe lang de reistijd is: 43 minuten. Omdat ik absoluut niet te laat wil komen, ben ik van plan om 15.00 uur te vertrekken, ben ik mooi op tijd. Al voor 15.00 uur ben ik klaar om te gaan, en ik denk, waarom ook niet, ik ga alvast. Het is herfst dus wie weet wat er kan gebeuren onderweg. Ik rij weg om 14.45 uur. Ze zien me aankomen, 3 kwartier te vroeg... Bij Zaandam begint het te hagelen en in een ommezien sta ik in de file. Pfff, gelukkig ben ik ruim op tijd. Wel is het zo dat ik met m'n originele iPhone kabel in de auto mijn mobiel niet kan opladen, dus in theorie moet het niet te lang duren, maar m'n mobiel was voor 77% vol en ik heb een hele goeie batterij. Afijn, na de eerste file die uiteindelijk 15 min duurde rij ik relaxed verder. M'n app zegt dat ik niet om 15.30 uur maar om 15.45 uur aankom, dus geen man overboord.
Aangekomen bij de Velsertunnel blijkt die dicht te zijn en m'n app probeert me daar op alle manieren doorheen te laten rijden, ook als ik allang van de route heb moeten afwijken. Nu is het helaas erg slecht gesteld met mijn aardrijkskunde, en het ieniemiene plaatsje Driehuis staat niet op de borden. App stuurt me de verkeerde kant op en dan moet ik beslissen of ik richting Beverwijk moet rijden, richting IJmuiden of richting Haarlem. Normaalgesproken neemt mijn postduif die beslissingen want die weet overal de weg, dus ik hoeft nooit op te letten. Ik weet niet meer wat ik uiteindelijk heb gekozen maar na de Wijkertunnel begon het gelazer. Ondertussen was daar hagelbui 2 en sta ik in een file die me niet dichterbij maar verder weg van Driehuis brengt. App zegt dat ik aankom om 16:08 uur. Aiiiii dat wordt krap! Ik, die altijd overal en eeuwig op tijd wil komen en als dat niet lukt meestal manlief de schuld moet geven, dreigt nu te laat te komen. Bij zo'n aangelegenheid, om je te schamen gewoon!!

Na veel extra kilometers, een aantal keren "keer om", een ongetwijfelde bon, een bijna lege mobiel die me de weg moet wijzen kom ik om 16:10 uur aan op het parkeerterrein. Het stortregent en er is nergens een parkeerplek, grrrrrrr. Er staat een bord "verboden te parkeren, gereserveerd voor rouwauto's" en ik kan niet anders dan daar de auto te parkeren. Dat zit me natuurlijk niet lekker! Ik loop weggedoken in m'n capuchon langs al die geparkeerde auto's en zie dat er één wegrijdt, dus ik spurt met een lijf vol adrenaline terug naar de auto en parkeer hem op die leeggekomen plek. Zat er dan toch een engeltje op m'n schouder dat er niemand tussendoor ook op die plek wilde gaan staan? Met hanenpoten vul ik m'n naam en adres in het condoleanceregister in, tijd voor een lieve boodschap zit er helaas niet in. Geheel gestrest met een rooie verhitte kop kom ik als laatste binnen, het scheelde weinig of ik had ook nog moeten staan.
Pffffff, het gaat begint en de familie geeft aan dat ze er een ontspannen dienst van willen maken. De broer van m'n collega's staat achter het spreekgestoelte als zijn telefoon gaat. Hij neemt op en doet alsof hij een gesprek aangaat met z'n overleden moeder. Ze is klaar voor haar laatste reis. Alles valt van me af, wat een mooi begin van deze uitvaart..

Groetjes
Amber.

NIEUWJAARSRECEPTIE!!!

zaterdagmiddag 7 januari 2017

organiseert de feestcommissie van de Loopgroep Hoorn de

nieuwjaarsreceptie.

Alle leden zijn van harte welkom.

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

Van 16 km naar 42 km en beetje

'Hoe ben ik ooit op het idee gekomen om een marathon te lopen…?!'.
Tja, ooit in de vorige eeuw had ik een collega die aan hardlopen deed, halve marathons. Ik werkte in die tijd in de gezondheidszorg en met wisselende diensten was hardlopen een manier om aan sport te doen. Mijn doel toen was een marathon. Dus schema's van internet gehaald en begonnen. Al snel bleek dat ik te hard van stapel gelopen was en ik een scheenbeen probleem kreeg.
Dus dat marathonverhaal inclusief de hardloopschoenen verdween ergens achter in de kast.
Tot eind 2013, ik zou eind 2014 50 jaar worden en opeens dacht ik, als ik ooit nog eens een marathon zou willen lopen, dat toch echt wel voor mijn 50e verjaardag zou moeten zijn. Dus ging ik eens kijken op internet en eens rondvragen. Ik vroeg Paola en Joost van Straalen hoe zij dachten over mijn plannen en wat ik het beste kon doen. Zij zeiden meteen dat ik me aan moest sluiten bij een loopgroep. Want in je eentje lange afstanden trainen is erg zwaar en bovendien startte Loopgroep Hoorn weer met een clinic met het oog op de Hoorn Marathon in mei 2014.
Dus ging ik naar de bijeenkomst van de loopgroep ergens in januari 2014. De informatie klonk allemaal goed dus wilde ik mij opgeven voor de marathon. Was wel grappig want eerst dachten ze[de mannen achter de inschrijf tafel] dat ik me voor de 10 km wilde opgeven daar ik nu eenmaal geen lange-afstanden-lopers figuur heb ;-) Toen de mannen doorhadden dat ik een marathon wilde lopen, wilden ze meteen weten wat mijn tijd was op de halve. "Welke halve?!...., nog nooit een halve gelopen!" Mijn langste afstand tot dan toe was 16,1 km bij de Dam tot Dam Loop van vorig jaar.

Dan kon ik toch echt niet een hele lopen. Ik moest eerst maar eens een halve lopen en dan kijken we verder. Uiteindelijk mocht ik het proberen… maar ik hoorde ze denken, dat gaat niet lukken met dat vrouwtje. Maar met de geweldige steun van trainer Piet en Martin als assistent ging ik wel steeds verder lopen.
Ik liep steeds samen met Peter, Jean Marc en Martin die samen mij er doorheen gesleept hebben. De eerste 25(!!!) km was een hel. Met regen en wind en in de kou liepen we ergens in de polder en ik wilde maar één ding: naar huis! Elke km ging ik dood, ik wilde niet meer maar ja, wat dan? De mannen lieten mij daar niet achter in mijn eentje dus als ik zou stoppen, zou de rest dat ook moeten doen. SH..! Met andere woorden, stoppen was geen optie. Ik hoopte nog op een verstuikte enkel of zo, dan had ik een goed excuus op te stoppen. Maar blessures bleven uit en elke week gingen we verder.
In mei 2014 liep ik dan mijn eerste marathon, met Jean Marc het grootste gedeelte samen, waarbij we op 30 km bijna van de weg werden gereden door een motoragent die vond dat we aan de kant moesten omdat de renners van de 10 km eraan kwamen. Je had Jean Marc moeten horen schelden… maar we haalden uiteindelijk wel de finish.
Na de euforie kwamen we al snel weer bij onze positieven. Tja we hadden nu wel een marathon gedaan maar die laatste kilometers door Schellinkhout waren eigenlijk wel triest. Geen publiek, nou ja, in een voortuin zat een meisje een boek te lezen en dat was het. Dus kwamen er plannen voor nog een marathon. De Marathon van Rotterdam in 2015.
Zo vertrokken we met een zeer grote groep van wel zo'n 40 mannen en vrouwen naar Rotterdam. De helft van de groep net als Dennis, Peter en ik met de reguliere trainingen van Piet in de benen, de andere helft van de groep volgens het sportrusten. Rotterdam bleek een mooie ervaring, veel meer publiek dan in Hoorn en zo had ik opnieuw een marathon uitgelopen waarvan ik toen dacht dat het mijn laatste marathon zou zijn.
Tot ergens vorig jaar de collega's van mijn man een plan hadden om de marathon van New York te gaan lopen in 2016. Wow!, qua deelnemers de grootse marathon ter wereld. Die marathon sprak tot de verbeelding. Mijn man leek het een leuke uitdaging en ik dacht ik ga natuurlijk niet naar New York om hem aan te moedigen ,dan wil ik ook lopen. Dus via een organisatie deelname geregeld. De marathon van New York heeft zoveel aanvragen van mensen die daar willen lopen dat de organisatie een systeem heeft bedacht dat de Amerikanen zelf een loterij noemen. Je schrijft je in maar de kans is 1 op 10 dat je daadwerkelijk een ticket krijgt. En via een organisatie heb je altijd een gegarandeerde deelname.
Het was al snel duidelijk dat mijn man en ik niet de reguliere trainingen zouden doen maar zouden gaan sportrusten. Geen tijd voor lange afstand-lopen en

blessuregevoeligheid van mijn kant gaven de doorslag. Ik moet zeggen dat ik het heerlijk vond om zo te trainen. Niet dat ik sneller liep dan de vorige keren maar het relaxte van minder tijd kwijt zijn was heerlijk. Wel was het vreemd om op hartslag te lopen maar alles went.
Op donderdag 3 november vertrokken we naar New York. Bijna het hele toestel was gevuld met lopers, geweldig. Het weer in New York was goed, droog en zonnig en niet te warm of te koud. De koffer zat helemaal vol met allerlei soorten loopkleding. Kort, lang, dik, dun met col zonder col. Op vrijdag nog de stad in geweest en onze nummers opgehaald en zaterdag stond in het teken van rust en het eten van veel pasta eten en veel drinken.
Zondag 6 november werden wij al om 05.45 uur opgehaald met de bus van de organisatie. Waarom zo vroeg? Wel, omdat de start op Staten Island is en vanaf Midtown Manhattan is dat zeker een uurtje rijden. De toegangsbrug naar Staten Island, de Verazzano Bridge, gaat vroeg dicht zodat we er voor moeten zorgen dat we voordat we niet meer over die brug kunnen rijden aan de overkant zijn. De bus stopt vlak na de brug om ons eruit te laten.

Rond 7 uur in de ochtend lopen we richting de startlocatie. Best wel vroeg en dik aangekleed want de eerste starttijd is pas om 10.15. Dus begint het grote wachten. Stoelen en tafels zijn niet aanwezig, gewoon op de grond zitten. Wat hebben we mazzel met het weer. Want stel je dit enorme terrein met alles 'the open air' eens voor in de regen…, ik moet er niet aan denken.
We zitten lekker in de zon ons ontbijt op te eten en blijven goed drinken. Ondertussen wel alvast kijken waar onze

startvakken zijn. Je hebt drie kleuren startvakken, blauw, groen en oranje en die startvakken zijn weer verdeeld in corrals (vrij vertaald hokken van paarden). Je start met 9000 lopers in dezelfde kleur en de drie kleuren komen pas na acht mijlen bij elkaar. Tot die tijd loopt iedere kleur een andere beginroute. Hans en ik hebben dezelfde eindtijd opgegeven maar zitten helaas niet in hetzelfde startvak en tijd en dat is wel jammer.
Nadat we de tassen met spullen voor na de finish hebben afgegeven, gaan we onze eigen weg. 'Succes!' ,een kus en daar sta je dan, alleen. Nou ja, niet echt natuurlijk want wel met 50.000 lopers om je heen. Er zijn overal genoeg wc's en er staan bakken waar je de kleding in kunt doen die je niet meer terug hoeft te hebben. Al die kleding gaat naar het goede doel. Wat een fantastisch idee!
Na enige vertraging mag ik eindelijk mijn startvak in. Langzaam mogen we richting de start lopen. Ik zal op hartslag lopen en moet starten met hartslag van 137. Maar stilstaand in de menigte was die al tegen de 120! Hoe kan dat nu, toch stress? Ik voel me goed en ondanks ademhalingsoefeningen gaat mijn hartslag niet naar beneden. En dan klinkt daar het volkslied en mogen we weg.
Na de start in sukkeldrafje omhoog de brug op, hartslag 150 , 155, 160. Dat gaat zo niet goed. Dus nog langzamer lopen met als nadeel dat je echt door iedereen wordt ingehaald. 'Help!, gaat dit wel goed?!' Het uitzicht op de eerste brug is fantastisch mede dankzij het prachtig zonnige weer en de blauwe lucht. In de verte over het water ligt Manhattan, het einddoel van deze loop. Op de bruggen is het rustig qua publiek dat daar namelijk niet mag staan. Op deze eerste brug is het uitkijken dat je niet struikelt over de nog her en der weggegooide kleding. Maar als je eenmaal de brug af komt, hoor je het lawaai van het publiek dan wel meteen.
'Wat geweldig!, overal staan mensen rijen dik, roepend, juichend, herrie makend, jong en oud maakt niet uit, high five gevende agenten van de NYPD. Waar heb je dat nu, politie agenten die high fives uitdelen?' Ik heb mijn naam voorop mijn shirt staan en dat blijkt een goede move. Veel mensen roepen je naam en dat geeft een enorme kick. De eerste 20 km vliegen voorbij. De hartslag is niet lager geweest dan 147, een hartslag die ik pas mag hebben bij 30 km.
Brooklyn is geweldig om te lopen, veel publiek en allerlei soorten muziek die door live bands worden gespeeld. Super! Het stukje in de wijk Queens is wat minder, dit is de Joodse wijk en die heeft blijkbaar niet zoveel met de marathon. Na ongeveer 21 km komt de Pulaski Bridge. Een brug op is al best zwaar maar een brug af is misschien nog wel erger en mijn bovenbenen vinden dat niet fijn. Ondertussen word ik een beetje misselijk en kan ik even niet drinken.
Verzorgd door heel veel vrijwilligers, zijn er om de 1,6 km drinkposten en toiletten. Na 25 km krijg ik de Queensboro Bridge voor mijn kiezen, ook wel 'bitch brigde' genaamd. Sowieso is het 25 km punt best wel even een dingetje en dan deze er nog bij…. Er lijkt geen einde aan te komen. Ik loop op het onderdek, boven je razen de auto's voorbij, weinig daglicht, geen publiek. Bah!
Maar ik heb geen keuze, gewoon doorgaan. Tussen de 20 en 25 km gaat Hans mij blijkbaar voorbij wat ik door die enorme menigte lopers niet merk. Jammer. Tot 29,5 km ren ik, daarna moet ik toch echt wel wat gaan eten. De gelletjes krijg ik niet meer weg dus dan wandelend maar een reepje eten. En natuurlijk drinken waardoor die misselijkheid gelukkig wegtrekt.
En dan begint mijn knie te zeuren, die typische lopersklacht van overbelasting aan de buitenkant knie. Dus even rennen, stukjes mank rennen en weer wandelen totdat de pijn weer weg is en dan opnieuw gaan rennen. Daardoor verlies ik veel tijd maar ik weet wel dat ik de finish zal gaan halen, al is dat niet in de tijd die ik graag zou willen maar who cares? Ik ga de marathon van New York uitlopen! Het stuk op First Avenue waar ik nu loop is erg lang. Terwijl ik steeds denk dat ze in de verte naar links gaan, blijft het maar rechtdoor gaan richting the Bronx met weer een brug over en zo verder van de finish.
De mensen massa lijkt wel steeds gro-

ter te worden. Er zijn momenten dat ik kippenvel krijg van al die enthousiaste mensen langs de kant, het is zo geweldig om dat mee te maken. Het parcours is erg zwaar, brug op brug af en dan loopt de weg vaak ook nog schuin af van de ene stoep naar de andere, niet echt fijn voor je knietjes. Uiteindelijk weer richting Manhattan en op het moment dat ik Central Park binnenkom, weet ik dat ik er bijna ben. Maar dan is het nog steeds een flink eind.
Bij 26 miles hangt er een soort finishdoek boven de weg maar dan is het toch nog paar honderd meter tot de finish. De finishvlag zie je pas net van tevoren, pas als je er bijna bent. Ik mompel nog even wat woorden, 'waar blijft die … finish?' En ja, volgens mijn tomtom had ik inmiddels al 43 km afgelegd! GRRRRRRRRRR.
Maar gelukkig is daar dan de finish. Wat een belevenis, wat een onvergetelijke ervaring met zoveel indrukken en al die fantastische mensen gezien en gehoord. Met het ophangen van die geweldige medaille, voelt het als een Olympische overwinning. Richting de uitgang krijgen we een folie omgeslagen tegen de afkoeling en een rugtas met een herstelshake, eten en drinken. Wat was het fantastisch, ik ga dit nooit meer vergeten!

Groet Simone

Trainingsweekend 2016: een warm bad op Ameland

Ieder jaar organiseren Carin en Jos van Bockxmeer een trainingsweekend voor leden van Loopgroep Hoorn. Dit is al jarenlang een groot succes en kent vaste stamgasten die sinds het begin meegaan. Echter zijn er ieder jaar ook nieuwe gezichten die zich overgeven aan de trainingen van Jos. De laatste jaren is het Waddeneiland Ameland met haar prachtige natuur de locatie. Carin en Jos ontvangen de deelnemers in de stijl van Rik Felderhof en zorgen ervoor dat eenieder het aan niets ontbreekt. Niet alleen zijn er verrassende trainingen, maar verblijven we ook op toplocatie Sier aan Zee.
Vrijdag 4 november jl. was het tijd om af te reizen naar Holwerd en de boot te pakken richting Ameland. Dat werd voor een deel van de groep spannend aangezien er een file was bij Harlingen. De boot had echter vertraging dus het kwam goed. Voor het eerst was ik blij met een vertraging. René Arntz was tijdens de autorit al begonnen met sporten en raasde als een ware Max Verstappen over de Friese wegen. Niet zonder resultaat want ook Silvia en René misten de boot niet. De ontvangst bij Sier aan Zee was hartelijk en na een lekkere maaltijd werden de spieren losgemaakt met een lichte training. De bockbieravond Loopgroep Hoorn werd na de training aan de bar dunnetjes overgedaan. De verhalen werden steeds sterker over ontberingen die doorstaan moesten worden. Na een stevige wandeling op zaterdag (aanvang 07.00 uur) en het ontbijt stond de eerste stevige training op de rol. Een heuvelachtig circuit was door Jos uitgezet en wij mochten daar onze krachten en uithoudingsvermogen op botvieren. Een training die we niet snel zullen vergeten. Zaterdagmiddag is er traditioneel een onderdeel waar de niethardlopers ook aan mee kunnen doen. Dit jaar was het een spel dat zeer goed past in Wie is de Mol. De kamerindeling bepaalde de teams waarbij je met je leven een WC-borstel moest verdedigen om voorsprong te krijgen. Ook mocht je 'mollen' bij de andere teams.
Vooraf had Jos een speurtocht uitgezet en moest je deze wandelend volgen. Hierbij wel de WC-borstel om de beurt vooruitwerpen en als groep de route lopen. In mijn groep kwamen we er snel achter dat Cor van Breugel erg ver kon gooien en dat schoot lekker op. En je ziet dan ook zo mooi dat iedere groep zo ook z'n eigen strategie heeft. Mijn groep hield van opschieten maar wij misten zo wel maar liefst 3 aanwijzingen. Ook de vast te leggen markante punten gingen bij tijd en wijle aan deze vier mannen (Eric, Huub, Cor en ondergetekende) voorbij. Andere groepen sloten samen een coalitie. Echter de groep van Janine, Mariska en John wonnen overtuigend door alle aspecten van het spel goed uit te voeren. Dit weekend maakten we kennis met Mud-Chick Dayen Drenth die trails en mud running omarmt. Met een ontwapenend accent dat we kennen van Ilse de Lange legde zij contact met ons. Er was direct een klik en Loopgroep Hoorn heeft er een fan bij. De biervoorraad (abdij -en bockbier) werd verder weggedronken zodat we gerust konden slapen. Zondag zochten we onder leiding van Carin het strand op en wachtte Jos ons in de stijl van Art Rooijakkers van Wie is de Mol op voor opnieuw een pittige en meeslepende training. Sprinten, core stability en duurvermogen werden getraind in het stralende weer. Bij wijze van cooling down doken Dirk, Willy, Janine en Sven nog even de zee in om de pure natuur van Ameland te beleven.
Het weekend was een sportieve minivakantie aan zee waar Carin en Jos de onvergetelijke moeder en vader voor de groep waren. Uitgebreid wil ik deze twee fantastische mensen danken voor de perfecte organisatie en leiding. Daarnaast ook dank aan Sylvia, Silvia, Janine, Ellen, Mardin, Mariska, Nathalie, Willy, Jurria, Dirk, Ton, Cor, René, Timo, Piet, Eric, Theo, Reinier, Huub, John en Sven; jullie waren een topgezelschap.

Martijn Mengerink

TOPPRODUCTEN VOOR DE RUNNINGSPORT

Sport Center Bouchier

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

Nadine OK Run 2016

"SLOOTJE SPRINGEN BIJ NADINE OK RUN" stond met kapitale letters in het NHD en Westfries Weekblad. Kleine verwarring ontstond er bij enkelen die liever niet met zo'n actie geconfronteerd wilden worden. Loos alarm echter, wel degelijk bestond het bekende evenement uit de gebruikelijke onderdelen zoals de Kidsrun, de 5, de 10 km en de natuurwandeling door de Rietkoog.
Slootje springen was bedacht om een extraatje te bieden aan een kleine groep crossers. En ook de wandelaars konden er voor kiezen. De organisatie heeft in de aanloop naar de tweede zondag van oktober, de gebruikelijke dag voor de Nadine OK Run zoals iedereen inmiddels wel weet, bedacht om een stunt uit te halen. De landelijke Polsstok Verspringbond zag er de lol wel van in en trok de agenda. Het bleek een succes!
Wat was de aanleiding? De bouwactiviteiten rond het nieuwe en grootse gemaal C. Mantel te Schardam waren nog lang niet gereed, wat overigens wel de planning was. Dit leidde tot een omleiding in de route voor de wandeling. Boeren die de weilanden in eigendom hebben, moesten wel toestemming geven, maar dat was geen probleem. Een simpele plank over de sloot en klaar is Kees. Echter……., met een stok over de sloot is veel leuker, bedacht de organisatie. En zo gebeurde het dat velen de handschoen oppakten en de sprong waagden. Op de foto hieronder doet Lou Couvert van de VOC - AV Hollandia een geslaagde poging.
Verschillende keren ging het overigens ook faliekant mis! Rechtstandig de 'ploemp' in, ik zag het vaak gebeuren.
Het mocht de pret niet drukken, een nat pak voelt niet fijn, maar de zon stond hoog aan de hemel en koud worden was er niet bij. Evenals vorig jaar werden de activiteiten van de deelnemers uitgebreid vanuit de lucht met een drone van ADJ Video (Jordy Ruijter) in beeld gebracht.

Copyright Persbureau Annes

Kidsrun

Kinderen hadden weer de dag van hun leven met de uitvoering van de Kidsrun. Tegen de honderd lopertjes stonden klaar voor hun prestatie. Vorig jaar voor het eerst liep de meute dwars door een mêlee van wachtende 10 km lopers die enthousiast schreeuwden en klapten naar de kinderen. Politiewagen met gillende sirene ging de groep vooruit. Prachtig voor de jongelui en mooi om te zien.
In het dorp aangekomen ontvingen alle deelnemertjes een soort medaille waarmee een gratis pannenkoek kon worden gegeten bij Ootje Konkel. De winnaars ontvingen een T-shirt met naam, gesponsord door Bouchier. Ook de jongste deelnemer ooit was weer van de partij, Nienna Huisman van 3, kleindochter van de familie Beemsterboer.
Omdat het park van het Recreatieschap dit jaar niet beschikbaar was, werd vanwege het toch behalen van de afstand, werd bij de 5 en 10 kilometer voor het eerst doorgelopen tot aan de afslag De Hulk. Achteraf pakte dit goed uit, de Dorpstraat Scharwoude kreeg hiermee de benodigde ruimte voor aan- en afvoer van de deelnemers. Het teruglopen over de IJsselmeerdijk leverde het volgende plaatje op, een bijzondere foto hieronder (Copyright Persbureau Annes)
Voor het eerst ook finishten alle deelnemers in de dorpskern van Scharwoude, dit tot grote vreugde van de bewoners. Met dank aan sponsor Univé werd de T. van der Meerstraat omgetoverd tot een waar feestpaleis. Ook het Appartementencomplex Meerzicht werd dit jaar voor het eerst gebruikt voor wat eerst allemaal kwetsbare tenten waren op het grasveld in de straat.

Een ware verademing.

Dank gaat uit naar alle deelnemers, vrijwilligers en sponsoren die deze achtste editie van de Nadine OK Run tot een succes hebben gemaakt. De negende editie zal plaatshebben, op zondag 8 oktober 2017. De voorinschrijving gaat per 1 juli van start. Voor informatie en heel veel prachtige foto's en bewegende beelden van eerdere edities, surf naar www.nadine-ok-run.nl

Met de vriendelijke groeten,
Jacques Beemsterboer

Hallooooopgroepers!!!

Mijn naam is:	Gertruud Beemster
Ik woon:	op de Klaverweide in Nibbixwoud
Ik loop hard sinds:	2009
Op de baan herken je mij aan:	felroze / of felgele jas
Ik vind hardlopen leuk, omdat:	je het kan doen wanneer en waar je maar wilt
Mijn mooiste sportieve moment is:	de halve marathon van Hoorn afgelopen jaar
Mijn sportieve dieptepunt is:	achillespeesblessure vorig jaar, waardoor ik niet mee kon doen aan de Dam tot Damloop.
Ik ben jarig op:	31 januari
en ben nu jaar	43
Geboren in:	Hem
Mijn gezinssituatie:	Getrouwd met Marco, 3 dochters: Larissa (18 jaar), Chanel (16 jaar) en Zoë (16 jaar)
Ik werk:	bij Schipper Kozijnen als administratief / commercieel medewerkster
Favoriete vakantieland/stad:	Spanje, de Costa Brava / Lissabon
Mijn pluspunten zijn:	dat moet je maar aan Marco vragen
Mijn minpuntje is:	ik heb weinig geduld
Voor ik ga hardlopen eet ik het liefst:	broodje pindakaas
Met lange tanden eet ik:	spinazie
Mijn favoriete muziek:	Beyonce / Anouk
Mijn favoriete boek:	Bloemen op zolder van Virginia Andrews
Mijn favoriete film:	White House Down
Ik ben dol op:	warme zomeravonden
Mij doe je echt géén plezier met:	een rondje fietsen
Ik ben goed in:	dingen plannen / regelen
Naar een onbewoond eiland neem ik mee:	mijn gezin en mijn telefoon
Dit ontvang ik met open armen:	een knuffel van mijn meiden
Mijn wens is:	dat mijn kinderen gelukkig en in goede gezondheid oud mogen worden
Mijn passie (naast hardlopen) is:	autorijden

Mijn naam is:	Wim van Berkum
Ik woon:	Zwaag
Ik loop hard sinds:	1981
Op de baan herken je mij aan:	Mijn koude handen
Ik vind hardlopen leuk, omdat:	Het goed is voor lichaam en geest en je er leuke vriendschappen aan overhoudt
Mijn mooiste sportieve moment is:	Met nog 40 loopgroepers de marathon van Berlijn lopen
Mijn sportieve dieptepunt is:	Dat moet nog komen
Ik ben jarig op:	12 oktober
en ben nu jaar	38
Geboren in:	Hoorn
Mijn gezinssituatie:	Ik ben gelukkig getrouwd met Jacqueline en heb drie zoons Jeroen 17, Martijn 16 en Stefan 12
Ik werk:	Als kleine zelfstandige in mijn winkel "van Berkum Koken & Tafelen" in de Nieuwsteeg in Hoorn
Favoriete vakantieland/stad:	In de winter is Oostenrijk mijn favoriet en in de zomer Italië
Mijn pluspunten zijn:	Ben makkelijk in de omgang, houd van gezelligheid en kan redelijk relativeren
Mijn minpuntje is:	Ik wil nog wel eens te grappig zijn
Voor ik ga hardlopen eet ik het liefst:	Een lekkere pasta met een mooi wijntje
Met lange tanden eet ik:	Niets, lust bijna alles
Mijn favoriete muziek:	Jaren '80 muziek
In dit boek droom ik weg:	Boeken van Tom Clancy
Mijn favoriete film:	Een lekkere actiefilm, James Bond, Mission Impossible
Ik ben dol op:	Mijn gezinnetje en een gezellige avond in een goed restaurant
Mij doe je echt géén plezier met:	Kou en regen tijdens het hardlopen
Ik ben goed in:	Dat mag een ander invullen
Naar een onbewoond eiland neem ik mee:	Mijn hardloopschoenen
Dit ontvang ik met open armen:	Een vriendelijk woord
Mijn wens is:	Gezond blijven
Mijn passie (naast hardlopen) is:	Mijn gezin en mijn winkel

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

VRIJWILLIGER GEZOCHT

Welke vrijwilliger vergezelt op de maandagavond onze 'bar' gezellige Marc?

"Houd jij van koffie, stroopwafels, gezelligheid en van Marc? Lees dan snel in tempo D5 verder!"
"Huh? Waarom dat?"
"Omdat wij op zoek zijn naar een vrijwilliger die elke maandag na zijn of haar training een uurtje achter de bar wil kruipen."

Laat ik beginnen bij het begin: de afgelopen maanden heb ik samen met Marc na de uitputtende trainingen op de maandagen verse koffie en thee geschonken voor onze dorstige loopvrienden. Natuurlijk ook een lekker en welverdiend stroopwafeltje erbij! Maar nu staat er het volgende te gebeuren: ik, Elena, ga vanaf 4 januari 2017 een half jaar met mijn backback door Azië trekken. Heugelijk nieuws, alleen betekent dit wel dat ik Marc een half jaar alleen achter laat. Daar op de maandagen achter die donkere bar, moederziel alleen. Natuurlijk wil ik hem dat niet aan doen. Vandaar deze oproep!

Waarom zou jij dit willen?
Onder andere omdat jij natuurlijk graag iets terug wilt doen voor onze vereniging! Zonder vrijwilligers kan onze geliefde loopgroep niet bestaan. Op dit moment zijn er al een heleboel mensen die zich vrijwillig inzetten voor de club. Zo hebben we onder andere personen die achter de bar staan, schoonmakers, voorraadhokbeheerders, allerlei bestuursleden, klusmannen en -vrouwen, een supergezellige feestcommissie, onze jongens van het internet en natuurlijk last but not least onze trainers. Wat ik er mee wil aangeven: wij krijgen een heleboel liefde, kom jij ook iets teruggeven? We kunnen namelijk nooit genoeg liefde krijgen.

Wat dan, hoe laat & wanneer?
Jouw shift duurt een uurtje en begint iedere maandag om 20:30 uur, vlak voor het einde van de training. Je kunt het dus mooi combineren met jouw eigen training. Daarna nog even doorknallen achter de bar met Marc aan je zijde, wat wil een mens nog meer?!
Wat je gaat doen? Je voorziet de uitgeputte en uitgedroogde hardlopers van een welverdiend glas thee, een kop koffie of een fris biertje. Wist je trouwens dat een kopje koffie of thee maar €1,- kost?! Je krijgt gratis een gedegen en professioneel inwerktraject van ons. Je hebt met de bardienst ook een mooie stok achter de deur om op maandag te gaan trainen. En je krijgt er veel gezelligheid voor terug, dat is niet overdreven!

Hoe meer hoe beter...
Het mooiste zou zijn als meerdere loopgroepvrienden zich aanmelden. Immers, dan kan in onderling overleg er sprake zijn van het verdelen of afwisselen van avonden. En zeg nou zelf, wat stelt een uurtje op maandagavond nou voor?

Ja! Ja! Ja!
Lijkt het je leuk om Marc te vergezellen en om veel liefde te geven (aan onze loopgroep natuurlijk en niet alleen aan Marc)? Aarzel dan niet en reageer nu meteen. Een gedegen motivatiebrief, indrukwekkend CV, een uitgebreid overzicht van jouw hardloopcarrière, de vermelding van je schoenmaat, en niet te vergeten een haarlok en vingerafdruk volstaan al om serieus in aanmerking te komen voor deze dankbare taak! Grapje natuurlijk!

Mail enkel je interesse naar → elena_veenstra@hotmail.com

Om een beeld te krijgen hoe het is om achter de bar te staan, hier even een foto van Marc en mij op onze werkplek. Ter info, ik ben die lange deerne aan de linkerkant, Marc die kleine loopgod aan de rechterkant.

Ik hoop snel van je te horen!
Groetjes,
Elena

Trots op onze vrijwilligers!

Vrijwilligers zijn de motor van onze vereniging. Zij zorgen ervoor dat er onder andere na een intensieve training een lekker bakkie koffie of thee klaar staat. Maar ook tijdens de gure herfstperiode zorgen zij er voor dat de baan bladvrij is, zodat er toch prettig gelopen kan worden op de baan. En laten we het clubblad niet vergeten dat vier keer per jaar op de deurmat valt. Ook dat wordt verzorgd door vrijwilligers. Daarnaast maken sponsoren en de evenementencommissie het mogelijk dat er leuke en gezellige evenementen kunnen worden gehouden. 'Hazen' lopen buiten de baan met je mee om je de weg te leiden, maar ook om je soms door die laatste zware kilometers heen te helpen. Mensen worden hartelijk ontvangen indien ze onze vereniging voor het eerst bezoeken of ontvangen een persoonlijk kaartje als het even wat minder gaat.

Bij ons staat gezelligheid voorop en juist tijdens de feestavonden komt dat duidelijk naar voren. Kortom, je weet het zelf eigenlijk al, want je komt wekelijks met één of meerdere vrijwilligers in aanraking. Zo merk je dat we een groot scala aan vrijwilligers binnen onze vereniging hebben die onmisbaar zijn. Om deze vrijwilligers te bedanken, is het ondertussen een traditie geworden om een gezellige avond te organiseren en hen zo te bedanken voor al hun inzet. 18 november jl. was het zo ver; een mooie avond met ongeveer 40 mensen die samen het clubgevoel hebben gevierd (en stiekem ook geoefend hebben voor de muziekquiz die de week daarop voor de deur stond).

Alle vrijwilligers nogmaals bedankt en hopelijk mogen wij nog lang op jullie inzet rekenen! Ben je enthousiast geworden en wil je ook een bijdrage leveren? Al is het om eens een stukje voor het clubblad te schrijven of om een keer water uit te delen bij een evenement. Laat het ons weten! En wie weet ben jij er volgend jaar zelf bij op de feestelijke vrijwilligersavond!

Namens het Bestuur van Loopgroep Hoorn,
Dennis Bruin

Een interview

Richard Douma en Louis Dam

Omdat wij niet iedere week een topatleet en zijn trainer bij ons op de club hebben (zie een verslag van de clinic van Richard Douma elders in dit clubblad), hebben wij Richard en Luis ook maar meteen het hemd van het lijf gevraagd. Met het resultaat van het gesprek dat met beide sporters werd gevoerd, hoop ik hier een inkijk te kunnen geven in het leven van een topatleet en zijn coach. In een zeer geanimeerd spel van vraag en antwoord, werd ik zo in zeer korte tijd fan van beiden!

Naam en beroep:

Richard Douma,	topatleet 4e EK 2016 1.500 meter, verkoper Runnersworld
Louis Dam,	toptrainer van o.a. Team Distance Runners en van Richard Douma, verkoper Runnersworld

Richard, wanneer begon je met hardlopen?
In september2009 ben ik begonnen met hardlopen. Bij de Zaankanterloop in Zaandam liep ik 39.50 op de 10 kilometer en werd ik gescout door Louis Dam. Aansluitend ben ik twee keer in de week bij Louis begonnen te trainen in zijn groep.

Wie is je voorbeeld?
Gert-Jan Liefers (32. 89 op de 10 kilometer) en Marko Koers (33.03 op de 10 kilometer). Zij waren eigenlijk mijn voorbeelden. Inmiddels mag ik met hen strijden om de winst bij wedstrijden. Wij zijn min of meer gelijken van elkaar geworden.

Hoe is de relatie met je trainer?
Wij zijn collega's van elkaar bij Runnersworld. Maar buiten het werk zijn wij trainer en pupil. Deze relatievorm moet ook zo blijven. We kunnen geen vrienden worden. Op deze manier moeten we met elkaar werken. We besteden veel tijd met elkaar; drie keer per week trainen en daarnaast hebben we dagelijks contact via de telefoon.
Richard moet input hebben op zijn trainingen en Louis moet weten hoe Richard zijn trainingen doorstaat. We maken natuurlijk een trainingsschema en volgen dat zo veel als mogelijk. Echter, je moet ook flexibel zijn. Het trainingsschema geeft de grote lijnen aan. Het pieken moet natuurlijk op speciale momenten gebeuren en dat vergt veel afstemming.

Wat zijn je toekomstplannen?
Eerst komt het Europees Kampioenschap indoor in 2017. Hier ga ik voor de 1.500 meter. Maar outdoor blijft het mooiste. Hier ga ik voor bij het WK atletiek in London in 2017. Ik moet mij tussen mei en augustus hiervoor kwalificeren. Ik moet dan minimaal 03.36.00 lopen (PR staat momenteel op 03.35.77). Bijzonder voor het kwalificeren is dat het gaat om de te lopen tijd en niet de plaats.

Wat wil je wanneer bereiken?
Ik wil graag meedoen aan de Olympische Spelen in 2020 in Tokyo en daar proberen een podiumplek op de 1.500 meter te bereiken.

Wat wil je onze atleten meegeven?
Probeer te variëren!
In de zojuist gegeven clinic heb ik al aangegeven dat variatie in schoenen je echt beter maakt als atleet, maar variatie zit hem ook in het trainen op verschillende ondergronden. Denk er ook aan om niet iedere keer aan dezelfde kant van de weg te lopen. Is er ruimte en kan je veilig aan de andere zijde van de weg lopen, wissel dan op de weg je plaats af. Durf te veranderen! Zorg voor nieuwe prikkels voor je lichaam!

Hoe bevielen onze atleten?
Ik vond dat zij een goed niveau hebben en erg enthousiast waren. Er werden goede inhoudelijke vragen gesteld. Echt ik raad ze allemaal aan om regelmatig van schoenen te wisselen. Twee paar schoenen is een investering, maar je doet ook langer met de schoenen. Niemand eet toch ook drie avonden in de week hetzelfde?

Wie is je beste loopmaatje?
Mijn beste loopmaatje is mijn hond Atos. Een Doberman die héél véél trainingen met mij meegaat. Indien ik 140 kilometer per week train, dan loop ik er zeker 100 kilometer met hem. We lopen veel rond recreatiegebied Twiske en hij loopt dan los bij mij. Een beter enthousiast loopmaatje kan ik mij niet wensen.

En Louis, loop jij zelf ook?
Ja, ik heb recent de Jungfrau Marathon gelopen in 05:30 uur.

Heb jullie rituelen voor een wedstrijd?
Louis geeft aan dat Richard soms te ontspannen is. Hij rijdt dan soms expres verkeerd. Hierdoor wordt Richard gepikkeld. Richard meldt dat hij nooit te gefocust is en graag nog even lacht. Hij maakt geen gebruik van muziek, omdat hij zichzelf al goed kan afsluiten. Verder doet elke training ertoe. Op het laatste moment kun je niet veel meer veranderen aan je voorbereiding.

Ik maak graag in mijn trainingen gebruik van heuvels. De heuvels zijn de schakel tussen kracht en duurvermogen. De heuvels zijn 'veilige' verzuringtrainingen voor een goede pasfrequentie.

Statisch of dynamisch rekken?
Afhankelijk van wat wij doen tijdens trainingen in het hoofdprogramma. De rekoefening moet eenvoudig gedaan kunnen worden binnen de beweging. Wij hebben dus geen veto op één van beide methodes.
Verder werken wij met een fysiotherapeut samen. De atleet, trainer en de fysiotherapeut zijn samen een drie eenheid. Samen bepalen wij de koers.

Wat eet je voor een wedstrijd?
Ik eet graag een boterham met pindakaas. Verder gaan er vaak pannenkoeken in of een onbelegd pistoletje. Ook hier gewoon variëren.

Na dit openhartige gesprek namen we afscheid van elkaar en overhandigden Richard en Louis namens de vereniging een Hoornse Broeder. Wij wensen hen veel succes met het verdere topatletenbestaan en hopen natuurlijk Richard inderdaad te zien schitteren op het komende EK en WK maar vooral op de Olympische spelen in 2020 in Tokyo .

Volg richard via:
Dennis Bruin

Een vakantie in drie bedrijven

Eerste bedrijf
Onze vakantieplanning is de laatste jaren een uitdaging waarbij we onder meer rekening houden met de verjaardagen van onze kleinkinderen. Dat zijn er al inmiddels zeven in zeven jaar tijd. Daarnaast vinden we ook de activiteiten rondom de Hoornse kermis altijd leuk!
De vakantieperiode die wij hadden gepland begon medio augustus, een echte bestemming was nog niet bedacht. Toen kwam mijn Amsterdamse loopvriend Lesley Pengel met het gegeven dat van 19 t/m 21 augustus de eerste editie van de Hardloop driedaagse in Zeeland zou worden gehouden. Ik eerst de boot afhouden met "ja maar dan ben ik met vakantie", totdat Sylvia zei van "daar kun je dan toch wel aan mee doen!" "Tja, als je het zo stelt, zeg ik natuurlijk geen neen."

Nadat snelle Henkie zich ook had aangemeld, hebben we plaatsen op een camping gereserveerd in de buurt van Kamperland. Een kleine camping met grote plekken die mooi centraal lag ten opzichte van de drie startlocaties.
Etappe 1 was op het eiland "De Haringvreter" waar naartoe je met een boot werd gebracht. De Haringvreter is een voormalige zandplaat in het Veerse Meer die door de afsluiting tot eiland is verworden. Op het eiland waren vele herten en liep je door een bos. Hier was een tijdloop van 5 km waarbij om de vijf seconden twee lopers tegelijk startte. Zo mocht ik me er op verheugen dat ik lang voor Henk Weijerstrass heb gelopen, al haalde hij mij op het laatste stukje toch nog in.
Etappe 2 was in Burgh Haamstede. Dit is een bestaande loop, De halve van Westschouwen, met een fantastisch parcours door het duingebied dat ook wel aan Schoorl deed denken, zij het dat de hoogteverschillen minder groot waren.
Etappe 3 was in Domburg op het strand. Naar keuze kon je daar opgeven of je 10 km of 25 km wilde gaan lopen. Natuurlijk had ik bij de inschrijving voor de langste afstand gekozen. Nou dat heb ik geweten, er stond een forste storm met de 12,5 km wind in de rug en op de terugweg dus pal tegen! Dat was wel even een dingetje.
Het evenement werd afgesloten met de huldiging van de winnaars en een heuse paellaparty. Kortom een leuk evenement en wat mij betreft ga ik volgend jaar weer (18 t/m 20 augustus 2017).

Tweede bedrijf
Onze zoon Corwin vertelde ons dat hij dit jaar zijn eerste marathon wilde lopen en wel de Dingle-marathon in Ierland. Dat was dus een mooie aanleiding voor ons om met hem mee te gaan, naar het door ons geliefde Ierland. En wat doe je als je zoon een marathon gaat lopen, natuurlijk zelf ook de marathon lopen!
Ook Theo Danenberg, door ons enthousiast gemaakt, ging mee en we hebben er een korte vakantie van gemaakt. De uitvalbasis was Killarney waar we een gezellig hotel hadden geboekt voor de periode 1 tot en met 6 september. Heerlijk gegeten en gezellige pubs in Killarney en we hebben met z'n viertjes aardig wat van de omgeving gezien.
De dag voor de marathon ons startnummer in Dingle opgehaald en het parcours van de marathon gereden. De eerste helft zou niet zo bergachtig te zijn. Zelfs daar schrokken we wel van en Corwin begon al, ik hoop hem binnen de vier te lopen. Dat is ruimschoots gelukt, want met 3:32 uur zat hij dicht bij zijn oorspronkelijke doelstelling. Ik volgde op ruim een half uur, Theo raakte helaas geblesseerd en is halverwege gestopt. Qua parcours is het echt een prachtige marathon, een van de mooiste die ik heb gelopen.

Derde bedrijf
De laatste was dan de marathon naar Turijn. Een aantal lopers van Loopgroep Hoorn had aangegeven er naar toe te willen. Uiteindelijk reisden Sylvia en ik alleen af naar het zonnige Turijn en verbleven er van 30 september t/m 3 oktober. Heerlijk genoten van het lekkere weer en eten. In Dingle liep ik een tijd van 4:05 uur en dacht toen dat moet weer een keer binnen de 4:00 uur kunnen als het parcours wat vlakker is. Een mooie stad, maar de marathon is wat mij betreft niet voor herhaling vatbaar. De stijgingen en dalingen waren in Turijn minder heftig, maar dan nog. Het moet wel lukken! Met 3:59 uur bleef ik net binnen de beoogde tijd. Marathon nummer 30 volbracht! Al met al een leuke afsluiting van de vakantieperiode.

Dirk Exalto

19e Eenhoornloop:

ideaal voor lopers en koud voor vrijwilligers

Zondag 13 november werd onze 19e Cees Rood Autoservice Eenhoornloop gehouden. Met een gemiddelde temperatuur van 4 graden was het een behoorlijk koude editie. Deze omstandigheden waren ideaal voor de deelnemende atleten. Veel deelnemers liepen hun afstand in persoonlijke recordtijden. De vrijwilligers daarentegen hadden het ondanks meerdere kledinglagen vaak koud. De kenmerkende gezelligheid van de Eenhoornloop bij start/finish en op het parcours was er echter niet minder om. Traditioneel konden de lopers en vrijwilligers in ons clubhuis na afloop genieten van warme erwtensoep of een broodje kroket.

Regenachtige koude ochtend

Zondagochtend in alle vroegte (vanaf 6 uur) was de eerste groep vrijwilligers al druk doende het parcours en start/finish gereed te maken. Door de regen en de kou gedurende die vroege zondagochtenduren waren we niet optimistisch over de opkomst. Wij konden ons goed voorstellen dat een aantal potentiële deelnemers het warme bed zou verkiezen boven het opstaan om deel te nemen aan een koud en nat hardloopevenement. Gelukkig verdween in de loop van de ochtend de regen maar het bleef wel waterkoud. Ruim 400 deelnemers hebben zich uiteindelijk ingeschreven wat gezien de omstandigheden een mooi aantal is.

60 vrijwilligers

Net zoals alle evenementen kan ook de Eenhoornloop alleen maar plaatsvinden dankzij een trouwe, toegewijde en enthousiaste groep vrijwilligers. Inmiddels kan de Eenhoornloop rekenen op een groep van 60 trouwe vrijwilligers die bestaat uit leden van de Loopgroep, familieleden, vrienden en mensen die het gewoon leuk vinden ons te helpen. Zij komen vooral uit Hoorn en omgeving maar ook uit Amsterdam, Edam en zelf het verre Groningen.

Ruim 400 deelnemers van start

Om 10.25 uur klonk het eerste startschot voor de kinderloop. Voor de organisatie is dit een van de hoogtepunten omdat de kinderen vol inzet en vaak ook emotie de 1.2 km afleggen. De betrokkenheid van de ouders, opa's, oma's bij de kinderen maakt dit onderdeel van de Eenhoornloop ook dit jaar weer tot een ware belevenis. Na afloop werden de kinderen beloond met een medaille, een pakje drinken en een koek. De 11-jarige Siem van Diepen liep de 1.2 km in 4 minuten en 22 seconden! Hij haalde daarmee een gemiddelde snelheid van bijna 16,5 km/uur. Deze gemiddelde snelheid voor 'een rondje wielerbaan' wordt door niet al te veel leden van de Loopgroep geëvenaard!

Vanaf 11.00 uur gingen de lopers voor de 21.1, 16.1, 10 en 5 km van start voor het afleggen van hun afstanden. De loopomstandigheden zijn ideaal; 4 graden, weinig wind en nauwelijks regen. Zichtbaar geconcentreerd lopen de bijna 400 deelnemers het prachtige parcours richting Schellinkhout en Wijdenes en weer terug. De 5 km lopers legden hun afstand af door 2 ronden van 2,5 km op en rond de wielerbaan te lopen. Ooit heeft de organisatie dit parcours voor de 5 km gekozen omdat daarmee meer gezelligheid bij start/finish ontstaat en beginnende lopers beter aangemoedigd kunnen worden. Je kan je natuurlijk afvragen of de winnaar van de 5 km met een tijd van 17:09 een echte beginner is. Reinier Wardenaar liep met een gemiddelde snelheid van bijna 17,5 km/ uur! Gineke van Oosterhuizen won bij de dames de 5 km in een fantastische tijd van 22:37 dat is toch altijd nog een zeer verdienstelijke gemiddelde snelheid van ruim 13 km/uur.

Op de 10 km vochten Sander Groot en Gerald Koeman een strijd uit die in het voordeel van Sander eindigde in een tijd van 36:03. Hij was daarmee uiteindelijk 30 seconden sneller dan Gerald Koeman. Bij de vrouwen op deze afstand won Lonneke Tol met een tijd van 43:48. Zij werd op slechts 11 seconden gevolgd door Margreet Schuttrups.

Rob Keuning schreef bij de mannen de 16.1 km op zijn naam met een tijd van 1:04:52 gevolgd door de altijd tot het uiterste strijdende Henk Weijerstrass in 1:05:29. De laatste podiumplaats op de 16.1 km werd door Wim van Berkum opgeëist. Hij kwam 1 minuut en 6 seconden achten Henk over de finish.

Francien Kruiswijk moest voor de eerste podiumplaats op de 16.1 de strijd aanbinden tegen Jacqueline Prins. Francien wist uiteindelijke met slechts 16 seconden Jacqueline te kloppen en won in 1:16:08. Claudia Dudink had voor deze afstand 2 minuten en 33 seconden meer nodig en eindigde met 1:20:00 op de derde plaats.

Aan de start van de 21.1 km verschenen totaal 52 deelnemers. De deelnemers lijst bekijkend, kan vastgesteld worden dat bij de Eenhoornloop de 21.1 km een typische mannen aangelegenheid is. Slechts 6 dames gingen van start tegen 46 heren! De strijd bij de heren ging vooral tussen Edwin Huisman en Danny Hajos. Edwin trok uiteindelijk aan het langste eind door Danny met slechts 12 seconden verschil te verslaan. Edwin liet de klokken stilstaan op 1:25:42. Op de derde plaats eindigde Nandos Gouka uit Den Haag op 1:29:00.

Zoals eigenlijk een beetje verwacht wist Inge Gorres-Smit de 21.1 km bij de dames op haar naam te schrijven met een tijd van 1:35:10. Daarmee was zij 2 minuten en 11 seconden sneller dan Ingeborg Couvee uit Aalsmeer. Barbara Bontekoning uit Diemen bemachtigde de laatste podiumplaats met een tijd van 1:45:02.

Na afloop was het weer beregezellig in de kantine en genoten we weer van de erwtensoep van Piet, broodjes kroket, tosti's, biertjes en wijntjes. Vanzelfsprekend werden deze versnaperingen uitsluitend genuttigd om warm te worden en te herstellen van de inspanning!?!

Vooruitkijkend naar de 20 editie in 2017

Op 12 november 2017 zal de 20e editie van onze Eenhoornloop plaatsvinden. Zet deze datum maar vast in jullie agenda's. Voor deze jubileumeditie moet natuurlijk iets bijzonders in het programma opgenomen worden. Leuke ideeën of suggesties voor deze jubileumeditie zijn van harte welkom!

Samen met zijn coach, Louis Dam, gaf Richard Douma (4e tijdens het EK 2016 op de 1.500 meter) op zaterdag 12 november 2016 een korte clinic bij onze club. Hierbij een verslag van deze ochtend.

Richard Douma, 'Test, Try & be inspired'

Zoals in de beleidsvisie van Loopgroep Hoorn vermeld staat, wil de vereniging met kleine stappen voorwaarts zowel een gezellige als groeiende vereniging blijven. In het beleidsplan wordt gesproken over een continue vooruitgang van 2%. Om binnen dat kader de leden wat extra's te bieden, zochten trainers en bestuur naar een stuk inspiratie van een topatleet. Het bleek dat onze sponsor Runnersworld Hoorn-Purmerend goede contacten heeft met Richard Douma (hij is daar immers werkzaam!) en de hoofdsponsor van Richard Douma New Balance. Het organiseren van een korte clinic en presentatie van Richard Douma was vervolgens snel geregeld.

Onder de titel 'Test, try en be inspired', bestond deze clinic uit twee delen.
Voorafgegaan door een inspirerende presentatie van New Balance, gaf Richard samen met zijn sponsor aan zo'n twintigtal Loopgroepers uitleg over zijn topsportbestaan waarbij ook werd ingegaan op de relatie met zijn trainer.
Richard, zijn coach en sponsor New Balance hebben duidelijk gemaakt dat afwisseling in schoenen, maar ook van de ondergrond waarop en de zijde van de weg waarlangs je loopt, bijdraagt aan een sterker lichaam met minder kans op blessures. Hij was daarbij wel duidelijk en direct in te erkennen dat een Loopgroeper echt niet zoveel schoenen hoeft te gebruiken als hij. Maar toch is het bij meerdere trainingen per week goed om de schoenen soms ook rust te gunnen, zeker na een lange duurloop en helemaal als de schoenen nat geworden zijn. Het kan al schelen door twee paar dezelfde schoenen te hebben. Indien je normaal 1 keer per jaar een paar schoenen koopt, koop dan bijvoorbeeld een half jaar later een nieuw exemplaar en wissel het gebruik van de schoenen daarna af.
Je kunt ook kiezen om, zoals Richard, op aparte, lichtere schoenen de snellere en/of intensievere baantrainingen te doen. Met een lichtere schoen wordt bedoeld een schoen met minder demping, en dus

een lager gewicht. Je moet hierdoor je spieren anders gebruiken en dit heeft positieve effecten op je prestatie (bij een goede hardloopspeciaalzaak kunnen ze je meer informatie geven). Je moet iets eerder een investering doen in een extra paar schoenen, maar je doet ook weer langer met je andere paar.

Na de presentaties en het aanmeten van de New Balance testschoenen kon iedereen de schoenen op de baan in de praktijk testen en uitproberen. Eenmaal ingelopen op de kleine baan kon de loopscholing beginnen. Al snel voelden onze atleten dat hun voeten en benen reageerden op de lichtere schoenen. Veel van onze lopers lopen op kwalitatief goede schoenen met daarbij behorende demping. Ze lopen lekker, maar voor het 'snellere' werk kan ook gekozen worden om een lichtere schoen te gebruiken. Wat opviel was dat de warming-up van Louis Dam niet veel afwijkt van de warming-up die onze eigen trainers ons bieden. Veel bekende oefeningen passeerden de revue. Louis legde de oefeningen uit en lichtte de oefeningen toe waarna deze professioneel werden voorgedaan door Richard. Onze eigen lopers voerden vervolgens met verve ook deze oefeningen uit. Met opgewarmde en soepele spieren werd aansluitend met enkele versnellingen het gebruik van de lichtere schoenen getest in de praktijk. Na ruim een uur werd met een gezamenlijke foto de clinic afgesloten.

Wij kijken terug op een succesvolle clinic en zien een herhaling dan ook zeker passen in het realiseren van onze beleidsvisie. Ben je nieuwsgierig vraag dan een van de deelnemers naar hun bevindingen (zie groepsfoto). Intussen wordt er al gekeken naar de mogelijkheden om ook in 2017 weer een clinic door een topatleet georganiseerd kan worden bij onze Loopgroep Hoorn.
Dennis Bruin
Elders in deze editie van het clubblad

een interview met Richard Douma en zijn trainer Louis Dam!

Deze clinic is mogelijk gemaakt door Runnersworld Hoorn-Purmerend en New Balance.

Looptrainersdag 2016 op Papendal

Op 5 november jl. zijn jullie trainers naar Papendal geweest voor de jaarlijkse bijscholingsdag. We worden dan in allerlei korte sessies en door specialisten uit het hele land overladen met nieuwe ideeën, trainingsvormen en informatie. En al lezen, horen en weten we al veel, toch komen er op die dag iedere keer weer nieuwe onderzoeken en ervaringen bij. En dat is toch best wel grappig als je al ruim 30 jaar training geeft.

Het is leuk om nieuwe vormen in je training te verwerken en dat doen we ook met elkaar. Het is ook goed om met elkaar zo'n dag te beleven. Ik zit nog niet zo lang bij de Loopgroep maar onderling is het een positieve en opbouwende sfeer en dat is reuze belangrijk, zeker als je iedere week, weer of geen weer, aan je lopers een mooie en effectieve training probeert te geven.
Wat belangrijk is dat iedereen zich veilig voelt en gemotiveerd om het programma te volgen. De één loopt voor zijn plezier, wil gewoon lopen en bezig zijn zonder grote prestatie of direct een verbetering van tijden na te streven. De ander wil dat juist wel en probeert een steeds grotere afstand af te leggen of binnen een bepaalde tijd een afstand te volbrengen. Als we dat van elkaar weten en respecteren dan maakt het ook niet uit of je voor of achter de groep loopt. Als je maar lekker je ding kunt doen en met een voldaan gevoel weer naar huis gaat. De rest wacht heus wel en niemand zal dat veroordelen of vervelend vinden. Het gaat echt om jou en natuurlijk probeert de trainer jullie als een groep bij elkaar te brengen en te houden.
Dat laatste hebben we niet gehoord op de trainersdag maar is wel heel belangrijk om van elkaar te weten. Wat wij als trainers belangrijk vinden is dat iedereen aan zijn trekken komt en het naar zijn zin heeft. Als er vervolgens inzet is om iets te presteren, is dat natuurlijk geweldig. Dat motiveert de trainer enorm maar laat ook blijde gezichten zien en die heus niet onopgemerkt blijven. Het is een stuk erkenning voor de trainer wanneer je ziet dat iemand zijn doel bereikt.
Nog een facet is het ontspannen. We doen doorgaans een warming-up, technisch gedeelte, rekken en strekken, hoofdprogramma en cooling down. Iedereen heeft daar een eigen mening over. Geloof mij, niets is echt verkeerd en alles helpt om ontspannen aan het hoofdprogramma te beginnen. Als we teveel met problemen van het werk, thuis etc. bezig zijn, dan zal het lopen ook slecht gaan. Je zit dan niet in je kracht. Alle afleiding helpt, zodat je lekker kunt lopen. En de vormen en de afleiding helpen ons om een leuke training te geven en te beleven.

De trainersdag heeft voor ons weer een nieuwe impuls gegeven. Waarschijnlijk zullen jullie er niet veel van merken. Maar weet dat alle beetjes helpen en het ons nog meer motiveert in het geven van de training en ik hoop dat jullie dat ook zo zullen ervaren.

Namens de trainers
Ed Tembel

Kerstmis

Het is wel aardig, blij van zinnen.
Fris en fruitig, over kerst beginnen.
Krijg je voor 't gevoel een sneeuwvlok op je toet,
Nou dan zitten we met ons allen goed.

Maar zo eenvoudig is het niet hoor.
Zo fijn staan wij er niet voor.
Ga het oor maar eens te luisteren leggen.
Daarom ga ik nu het volgende zeggen.

In deze wereld om ons heen.
Waarboven eens een ster verscheen.
Is het overal heibel en ruzie.
En vrede op aard blijft een illusie.

De ster die de wijzen aan ging geven.
In Bethlehem begint de hoop op beter leven.
'T was niet de vredesvorste die men verwachtte.
Maar een sterke koning waar men naar smachtte.

Toen deze koning dus werd geboren.
Kon men binnen de kortste tijd horen.
Dat hij niet aan de eisen voldeed.
Daar volgden schimpscheuten bij de vleet.

Want ook in die tijd zoals men weet.
Heerste veel verdriet en leed.
En ging men met elkaar, o zo dom.
Ook niet zo zorgvuldig om.

De eeuwen die volgden nadien.
Lieten ons veel religies zien.
En waarachtig het is niet mis.
Ze maakten elkaar uit voor rotte vis.

Zo kreeg men Jood, Mohammedaan of Christen.
En door de onderlinge bonje ook humanisten.
De drie eersten baden tot God hierboven.
Humanisten willen in het mensdom geloven.

En telkens wilden de mensen hopen.
Doch men liet God's water over God's akker lopen.
Zodat velen zich van de kerk afkeerden.
Om het verschil tussen doen en wat men leerden.

Ja dit gedicht is in de mineur.
Het bevat weinig klank of kleur.
Maar hier kan men niet jokken.
Het mensdom is toch zwaar mesjokke.

Doch gelukkig dat er nog lichtpuntjes zijn.
Anders was het beroerd voor groot en klein.
Men maakt zich grote zorg om 't milieu.
En het uitroeien van diersoorten wordt men beu.

Dus toch nog iets goeds op deze aarde.
Een klein deel van hetgeen ons zorgen baarde.
Wat hebben wij nog veel te leren.
Bijvoorbeeld hoe een ander niet te bezeren.

En zitten wij om de kerstdis geschaard.
En horen van 't kindje en vrede op aard.
Misschien kunnen wij dan beginnen.
Om onze naasten te beminnen.

Daarom wil ik u o mensen.
Allen een heerlijk kerstfeest wensen.
En heerlijk zo mag men weten.
Hoeft niet alleen te slaan op eten.

Anton Draijer

PS. Dit gedicht is door mijn vader geschreven rond 1985, maar zo'n 30 jaar later is het nog steeds actueel.

Sylvia Exalto-Draijer

Loopgroep Hoorn organiseert 12e hardloopclinic

Voor het 12e jaar op rij organiseert Loopgroep Hoorn voor leden en niet-leden een hardloopclinic in aanloop naar de Schutz Hoorn Marathon. De clinic is gericht op lopers die in groepsverband willen trainen voor de 10 km of de 21,1 km van de Schutz Hoorn marathon op 21 mei 2017. In 15 weken worden de lopers begeleid en getraind om het uiterste uit zichzelf te halen tijdens hun afstand op de Schutz Hoorn marathon. De focus kan heel divers zijn, de ene zal sneller willen zijn dan een vorige keer terwijl voor een ander het uitlopen het doel is. Het is allemaal mogelijk, wij trainen met een doel maar wel met de nodige ontspanning en gezelligheid.

Naast de trainingen op de baan zullen er voor de afwisseling ook duurlopen door het mooie landschap van West-Friesland worden georganiseerd en kom je op plekjes waarvan je het bestaan niet wist. Hoe leuk is het niet om samen met anderen te trainen naar dat ene doel, het volbrengen van die afstand tijdens de Schutz Hoorn Marathon. Of je nu een ervaren loper bent of pas net bent begonnen, de clinic van de Loopgroep Hoorn zorgt ervoor dat je getraind aan de start komt te staan. Verder zullen wij dit jaar dankzij onze partners speciale aandacht kunnen geven op verschillende onderdelen. Lijf Style zal dit jaar speciaal voor de dames extra aandacht geven aan de kleding voor dames zoals sport-bh's en het belang van goed passend sport ondergoed voor dames. Daarnaast hebben wij met de fysiotherapie van Fysiocentrum Hoorn" een samenwerkingsverband kunnen sluiten waardoor wij altijd verzekerd zijn van professionele begeleiding als er een blessure aanwezig is. Al met al weer een heel mooie aanvulling op het totaal programma van de clinic wat wij aanbieden.
Hebben wij je nieuwsgierig gemaakt en heb je zin om mee te doen? Kijk even op de site www.loopgroephoorn.nl voor meer informatie en het inschrijfformulier.

Wil je liever eerst even aanhoren hoe de clinic werkt en in elkaar zit? Op zaterdag 28 januari 2017 hebben wij om 9:45 uur een voorlichting over de clinic in het clubgebouw van de Loopgroep Hoorn aan de Holenweg in Hoorn.

De eerste training voor de 21,1 KM clinic start op maandag 6 februari 2017 van 19:30 uur tot 21:00 uur en voor de 10 KM clinic op woensdag 8 februari 2016 van 19:30 uur tot 21:00 uur.

Organisatie Clinic 2017

Herfstkampioen Sjoelen

Op woensdag 9 november gingen we strijden wie er Herfstkampioen 2016 zou gaan worden.
Eerst maar eens bedenken of na de voorjaarsklassieker die werd gewonnen door Hans van Arum, we iets konden veranderen of aanpassen. Het leek ons leuk om te kijken of we een haakse sjoelbak konden huren om de moeilijkheidsgraad iets te verhogen. En ja hoor, een bedrijfje in Warder verhuurt die dingen dus ik op de bewuste woensdag in mijn pauze naar Warder getuft om dat bord op te halen. Ik moet zeggen dat hij op de foto via Internet een stuk groter leek maar afijn, toch maar meegenomen want meer keuze was er niet in de regio. Ruim twintig mannen en vrouwen hadden zich verzameld om mee te doen, goed voor zes teams van 4 personen die allemaal hun kunsten konden vertonen op 4 sjoelbakken die per toerbeurt bespeeld werden. Dus onder begeleiding van de feestcommissie die het niet kon laten om zelf ook mee te doen, had ieder team zo gelijke kansen. Men mocht zelf de teams samenstellen wat toch nog wel even wat voeten in de aarde had. Eenmaal gestart kwam al snel de haakse sjoelbak ter sprake, het vereiste namelijk nogal wat wiskundig inzicht om de schijven in de desbetreffende vakjes te krijgen. Na wat stellingen en tips van Hans van Arum ging het toch wel lukken. De bedoeling was om na afloop van de eerste ronde, iedereen tegelijk te laten wisselen naar het volgende bord. Echter, voor een bepaald team duurde dat wisselen te lang en dat besloot gewoon aan het volgende inmiddels wel vrije bord te beginnen. De commissie werd zo genoodzaakt om in te grijpen en die valse start stil te leggen. Vooral John Temme was daar niet blij mee want die was net met een heel goede ronde bezig. Na vier ronden en diverse lekkere hapjes (dankjewel Sylvia) kon de eindstand worden opgemaakt. Nummer drie werd de nieuweling Amber Schoen, nummer twee John Temme en na Voorjaarskampioen werd Hans van Arum nu ook Herfstkampioen 2016.

Ik zou zeggen doe allemaal mee met de voorjaarsklassieker want twee keer dezelfde kampioen vraagt om een uitdaging. Ik zie jullie graag op de volgende happening van de feestcommissie, te weten, de legendarische Kerstbingo op Woensdag 21 December a.s. .
Ruud Zijlstra.

• 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 van dat alleraardigste meisje in magazine 73 Elena Veenstra betrof. Inmiddels is zij binnen de vereniging een bekend figuur geworden en gaat zij ons nu voor een aantal maanden verlaten vanwege een wereldreis. De koffie op de maandagavonden zal nu voortgezet worden door Marc Soeteman en gevraagd is en toegehapt heeft onze Carin van Bockxmeer.
Dit betrof wel het rubriekje over de foto en de fles wijn is gewonnen door Jaap Ligthart.

…. wij ook voor de maandagavonden een leverancier voor koekjes hebben en dat is Pieter van Duyvenoorden. Kortom nog een reden om ook op de maandag te komen trainen.

… wij weer een lid bereid hebben gevonden zijn/haar jeugdfoto af te staan. Uiteraard komt er weer een E in voor. Stuur uw oplossing maar naar info@loopgroephoorn.nl.

... trainer Piet de Boer zijn 300e voorstelling in november heeft afgeleverd. Hij fluisterde mij toe dat hij nog zeker een paar jaar doorgaat en hopelijk dan zijn 500e training kan aankondigen. Dus Piet gezond eten en weinig alcohol consumeren.

… er door sommigen weer fraai gepresteerd is deze periode, zoals de eerste halve marathon van Paula Groeneveld-Feenstra tijdens de marathon van Amsterdam. Vervolgens heeft Lonneke Tol 2 leeftijdsclubrecords gelopen, categorie 40+ en wel op de 5 en de 10 km. Maar wij moeten ook even stilstaan bij Lex de Boer die dit jaar zijn 500e marathon wilde lopen. Dit is in oktober jl. gelukt en in de krant heeft al een zeer interessant stuk over hem gestaan. De teller zal inmiddels de 510 wel gepasseerd zijn met dien verstande dat ultraloopjes van 100 en 200 km. door hem voor slechts 1 marathon opgenomen zijn!!!

… vanwege de jaarlijkse vrijwilligersavond op vrijdag 18 november voor een aantal leden de volgende ochtend iets te zwaar was om te gaan trainen. Echter was het een zeer geslaagde avond met veel hapjes, noten en vooral veel drank! Kortom op de komende ledenvergadering zal de voorzitter wel weer een beroep doen op vrijwilligers dus aanmelden maar.

… in het gastenboek al uitvoerig geschreven is over onze BB'ers. Dat stond vroeger voor Bescherming Burgerbevolking doch nu staat het voor BladBlazers. Geweldig werk hebben Jeroen de Hoop en Theo Danenberg gedaan om de baan en zelfs een stuk van het parcours van de 5 km. in de recente Eenhoornloop van blad te ontdoen.

… deze Theo, net terug van een blessure, zijn eerste rondje op de baan gelopen heeft in even meer dan een uur. Maar hij had dan wel een bladblazer bij zich en heeft deze ook daadwerkelijk gebruikt.

… wij vele malen gebruik maken van de emailadressen om onze leden van diverse activiteiten op de hoogte te stellen. Echter komen er vele niet aan vanwege een foutief adres. Velen heb ik al kunnen wijzigen doch onderstaande adressen waren foutief. Als je je hier in herkent even de wijziging doorgeven naar info@loopgroephoorn.nl.
Onder meer j.vanzal@tabor.nl paulieadres@hotmail.com odpouwels@gmail.com newdylan@zonnet.nl e.scheers@zonnet.nl jolandasir@hotmail.com en sandragroen67@gmail.com leverden problemen op.

… ook een paar berichten over zeer uiteenlopende blessures mij bereikten. O.a. Ruud Groenhuijzen een arm uit de kom bij een trial in Friesland doch hij was uitbundig aanwezig op de Popquiz-avond van vrijdag 25 november waarover later meer. Vervolgens heeft Harry Stam een aanrijding met een scooter ondervonden met het gevolg een o.a. een scheurtje in zijn schedel. Gelukkig heeft dat zijn richtingsgevoel niet aangetast en is hij gelukkig weer regelmatig op de baan te zien. Alle geblesseerden trouwens op de drempel van het Nieuwe Jaar een voorspoedig herstel toegewenst.

… naast alle activiteiten die onze feestcommissie al op de agenda gezet hebben, de recent gehouden Popquiz-avond van 25 november wel even extra in het zonnetje gezet mag worden.
Voor de commissie was dit ook een probeersel en bijna 60 leden wilden wel eens zien wat dit zou inhouden. Wel wij hebben het geweten hoor want waar velen dachten om 00.30 naar huis te kunnen gaan, werd precies om deze tijd nog een battle gespeeld voor de tweede en derde prijs.
De meeste kennis zat bij het team van Dirk en Sylvia Exalto, Martijn Mengerink en Rene Arntz. Niet onvermeld mag blijven het team van Dirk Draaisma. Wat was die man in vorm want voor de eerste tonen van een song voorbij waren vloog hij omhoog en raadde de artiest en naam van de song. Hans van Arum gaf een zeer emotionele voordracht van teksten waarbij wij het passende item mochten raden. Menigeen pikte een traantje weg en Hans kon het eveneens nauwelijks droog houden. Wij hebben zeer genoten van de nieuwe dansvormen die onze Feestcommissie ons liet zien. Dit was geweldig entertainment waarbij de capriolen van vooral Jozef Beck opvielen. Wanneer krijgen wij het vervolg…..?!

… een paar die-hards de volgende dag heel duidelijk geen geweldige training hebben afgewerkt.

Tot slot wens ik alle leden ook vanaf deze bladzijde heel fijne kerstdagen en een Sportief en Gezond 2017.

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