LOOPGROEP HOORN

april 2017 jaargang 19, nummer 75

• New York City marathon 2016

• Groet van Schoorl Run

• Fijne paasdagen

• Onze trainers geheel in het nieuw gestoken door Runnersworld Hoorn-Purmerend.

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 18 juni 2017

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Van de Voorzitter

De Feestdagen zijn weer voorbij maar een echte winter hebben we niet gehad. De dagen waren korter maar gelukkig blijft het al weer langer licht waardoor we in avonden ook fijner trainen. Op de nieuwjaarsreceptie op 7 januari jl. kwamen gelukkig velen van jullie af. Bij binnenkomst was er dat bekende drankje of sapje om onder het genot daarvan even gezellig met elkaar te praten. Aanvullend waren er natuurlijk heerlijke oliebollen, diverse hapjes en uiteraard een korte speech met daarin de dank voor de inzet van alle vrijwilligers. Zo vormde de nieuwjaarsreceptie de eerste van de activiteiten die door onze feestcommissie ook dit jaar weer worden georganiseerd.
Intussen kreeg ook het invullen van de trainers voor de diverse komende projecten weer zijn beslag en zijn de zaken ter voorbereiding op de Clinic voor de Schutz Marathon van Hoorn in volle gang, net als die op 'Yakult Start to Run' onder leiding van Marco.
De publiciteit was dit jaar goed geregeld met als gevolg dat op 28 januari zo'n zestigtal belangstellenden – leden en niet-leden -, de presentatie over de clinic bezochten van wie velen zich aansluitend direct aangemeld hebben voor deelname. Maandag 6 februari zijn zij allen begonnen met de eerste Clinic dag, op weg naar 21 mei om dan met een geweldig gevoel over de streep te komen!
'Start to Run' startte op 4 maart en hier is Marco het aangezicht voor de mensen die beginnen met hardlopen. Samen met de reguliere trainingsgroepen, zullen Clinic en 'Start to Run' zorgen voor een drukke bedoeling op de baan. Maar als we ons allen aan de spelregels van de trainers houden, zal dat net als die andere jaren zeker geen problemen opleveren.
De ALV werd gehouden op 27 februari. De opkomst was lager dan andere jaren maar dit was wellicht toe te schrijven aan vakantie of carnaval. In de vergadering zijn alle vrijwilligers en leden die zich het afgelopen jaar hebben ingezet, door het bestuur bedankt en dat hoopt dat zij ook in 2017 weer van de partij zijn. Voorts is Hans van Arum toegetreden tot het bestuur. Hans is goed bekend met de organisatie van evenementen en vormt zeker een versterking voor het bestuur dat hierdoor is uitgegroeid tot 7 leden.
Bovendien wil ik namens het bestuur melden dat ter gelegenheid van het 20 jarig bestaan van de vereniging er wederom een groot feest wordt georganiseerd. Zet daarom zaterdag 30 September a.s. maar vast met vette letters in je agenda! Definitieve uitnodigingen zullen later dit jaar worden verstuurd zodra er meer bekend is. Met het voorjaar in aantocht komt ook onze eigen Exalto.Biz Koningsnachtloop weer naderbij. In de avonduren van woensdag 26 april lopen we hopelijk met zoveel mogelijk deelnemers koningsdag 2017 zo tegemoet.
Loopgroep Hoorn wil dit jaar ook twee nieuwe lopen toevoegen aan de kalender. Als eerste is dat de '10km van Nederland' die zal plaatsvinden op zondag 18 juni a.s. Op die dag zal er op hetzelfde moment in 15 steden in Nederland gestart worden om zo nog meer mensen aan het hardlopen te krijgen. Hierover zal de komende tijd meer bekend worden gemaakt en dat geldt ook voor de 'December Night Run' die Runnersworld Hoorn met en bij de Loopgroep Hoorn gaat organiseren.
En nu ik toch aan het promoten ben, de Stichting Schutz Marathon Hoorn heeft twee try-outs arrangementen georganiseerd voor de leden van de Loopgroep en zeker ook niet onvermeld mag blijven onze Cees Rood Autoservice Eenhoornloop in november.
Tot slot rest mij de mededeling dat het bestuur het vertrouwen heeft gekregen van de leden en weer een jaar doorgaat. En dat bij een mooie en grotere stijging van het aantal leden dan de jaren ervoor. Dat is goed voor de vereniging en getuigt ook van de populariteit van hardlopen. Mogelijk komen uit de nieuwe leden ook vrijwilligers voort. Wil je je bijdrage leveren aan onze vereniging, laat het weten en geef dat even door achter de bar, bij andere vrijwilligers of het bestuur.
Iedereen nogmaals bedankt voor jullie inzet voor de club en sowieso allemaal tot ziens bij het feest op 30 September!

Loopgroeten,
Bertho Elings

Vóór het hardlopen, gewoon brood of een banaantje?

De maximale afstanden die we kunnen afleggen en hoe snel, liggen genetisch vast in de celkern. Daar kunnen we absoluut niets aan veranderen. Ook al heet je Piet, Ruud of Marco en je bent trainer van de loopgroep. We lopen warm en doen voor hun plezier een skipping. Hoog of laag en we rekken en we strekken dat het een lieve lust is. En doen dan ons rondje. En verleggen zo onze grens. Hebben we daarbij ook nog invloed op die 100.000 miljard cellen in ons lichaam tijdens het hardlopen..?

Deegroller

Ooit verscheen Manus, laat ik hem zo noemen, op mijn spreekuur. Manus was op zijn manier heel sportief. Zijn energie wekte hij op om consequent, voordat hij ging hardlopen, een deegroller over zijn dijbenen te rollen. Hij kreeg daar energie van en het stimuleerde zijn vetverbranding. Zover ik kan nagaan is er tot op heden nog geen subsidie toegekend om dit aan wetenschappelijke criteria te toetsen. Maar voor Manus werkt het prima. En daar gaat het tenslotte om.

Vet versus koolhydraten

In een bijlage van de Volkskrant (14-01-2017) stond een verhelderend artikel over de invloed van voeding op het hardlopen: wat eet je voor en na het trainen? Hierin werd duidelijk gesteld dat ons lichaam continu energie nodig heeft om te functioneren en daarom hebben we een flinke voorraad direct beschikbare brandstof nodig. Voor alle duidelijkheid, die voorraad hebben we: 97% vet en maar 3% koolhydraten. Koolhydraten vormen de kerosine waar wij anderhalf uur op excelleren en van het percentage vet kunnen we nog zeven dagen 'doordieselen'. Ideaal om af te vallen. Alleen raad ik deze methode echter niet aan. Bij de verbranding van 1 gram vet komen 9 kcalorieën aan energie vrij, bij de verbranding van 1 gram koolhydraten maar 4. Dat is maar goed ook want als je al je energie op zou slaan als koolhydraten in plaats van vet, zouden we echt dubbel brede deuren nodig moeten hebben. Koolhydraten worden onder invloed van insuline in de lever en spieren opgeslagen als glycogeen. Uiterst handig voorraadje. Want het lichaam kan er snel energie uit halen om goed te presteren. Want die dezelfde insuline zorgt ervoor dat dat glycogeen als glucose naar alle lichaamscellen wordt gebracht om jou die energie te geven. Met veel trainen geef ik je hooguit anderhalf uur. Dan moet je echt over op je vetreserves ofwel je diesel. En hoe we daarmee omgaan, is een kwestie van efficiency van het lichaam.

Aanvullen maar ook herstellen

Wat kun je nu beter eten voor het hardlopen, gewoon brood of een banaantje? En hoe zit het met eten na het hardlopen? In elk geval heeft het geen zin als een gek te gaan eten na een training of het hardlopen. Dat doen alleen renners bij de Tour de France als zij de volgende dag weer een flinke inspanning moeten verrichten. Direct na een inspanning veel eten betekent namelijk een overbelasting van je alvleesklier en heel veel insulineproductie. Het gevolg is dat je suikers niet goed worden verwerkt en alles zich weer omzet in vet. Ik adviseer in de dagelijkse praktijk naar een efficiënte koolhydratenspreiding gedurende de dag en dat is niet bijvoorbeeld starten met een crackertje als ontbijt en tussen de middag drie boterhammen. Gewoon regelmatig een houtje op het vuur gooien en dit tot nauwkeurige verbranding en verwerking van je koolhydraten (glucose) laten komen. Dit onderbouwt zo mijn stelling dat koolhydraten stapelen in aanloop naar een duurprestatie niet perse bewezen effectief is.

Spieren moeten we niet alleen aanvullen. Maar we moeten er ook voor zorgen dat ze weer herstellen. Eiwitten (lees aminozuren). Zijn niets anders dan bouwstoffen om je spieren na langdurige inspanning te herstellen. Hoe ouder je wordt, des te meer je nodig heb. Ouderen hebben baat bij 40 gram eiwitten voor de optimale aanmaak van spierweefsel zoals eiwitshakes maar ook een flinke kom kwark, kip (een kleine twee ons) of gewoon net wat je lekker vindt.

Suikers

In het begin van de vorige eeuw schreven trainers een hardloper 's avonds twee glazen wijn voor. Na gedane training is het goed rusten. Nu weet ik dat alcohol de bloedsuiker in je spieren verlaagt en dat het melkzuur stijgt. En dat

moet je juist zien te voorkomen maar hoe? Daar zijn dus de energiedrankjes voor uitgevonden. Smaakjeswater met verschillende suikers (fructose, maltodextrines) waar ook zout is aan toegevoegd. Werken die ook? Dat hangt af van wanneer je ze inneemt. Tijdens het hardlopen is je lichaam zo met spieren in de weer dat de darmen nauwelijks bloed krijgen om de suikers op te nemen en af te voeren. Suikers vertragen de doorgifte van het drankje van de maag naar de darmen. De kunst is dus om genoeg suikers te drinken vóór de inspanning maar weer niet teveel tijdens. Hoeveel is sterk afhankelijk van de persoon en natuurlijk de omstandigheden. Experimenteren dus.

Frank Smit

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

DOE FF NORMAAL

Amber Schoen is getrouwd met Marco. Samen hebben ze 2 dochters, Naomi van 20 en Kiara van 15 jaar.
Met deze column, die over sport, werk of over haar gezin gaat, geeft ze een kijkje in haar dagelijks leven.

In mijn 20 jarige bestaan als moeder heb ik me hoegenaamd niet geschaamd voor onze meiden. Hooguit voor temperamentvolle Naomi toen die tussen anderhalf en 2 jaar mega driftig was en dientengevolge niets maar dan ook niets wilde. Dat gaf wel eens schaamtegevoelens in openbare gelegenheden, zoals een krijsend kind in een zwembad dat niet aangekleed wilde worden of een woest kind in een winkelcentrum dat niet in de buggy mee naar huis wilde. Maar daar bleef het bij. Kiara is godzijdank niet driftig geweest dus dat was een makkie.
De meiden daarentegen schaamden zich in de puberleeftijd natúúrlijk regelmatig voor moeder. Waarom niet voor vader, is mij een raadsel. Zo wordt mijn joggingbroek op een niksdoedag niet gewaardeerd. Vooral het "Doe ff normááál mam" wordt regelmatig heel krachtig en verontwaardigd uitgesproken. Maar gelukkig, het gaat over.
Nu is het zondagochtend en ik ga in m'n joggingbroek mee naar de waterpolotraining van Kiara, ze traint om 8.45 uur als het bad voor bezoekers nog is gesloten. Ze is blij dat ze niet hoeft te fietsen. Ik moet flink krabben, het is -5 graden. Kiara heeft de dag ervoor een leuk lang sweatshirt gekocht, tot ruim boven haar knieën, die je in de zomer als jurk kunt dragen. Hij moet meteen aan met een joggingbroek (een wat????) eronder. Ze ziet er hip uit.
Ik zit tijdens de training naast het bad en na de training wacht ik op haar in de hal. Zoals gewoonlijk duurt dat zeker een half uur. Op gegeven moment draaien mensen die in de rij staan om te gaan familiezwemmen hun hoofd om en kijken ietwat afkeurend. Daar komt Kiara: in haar zwarte jurk met gympen ZONDER joggingbroek aan. Met van die witte melkflessen die blauwpaars zijn van de kou.
Voordat ik kan zeggen dat ze zo niet over straat kan, zegt ze "m'n shampoofles heeft gelekt en m'n hele joggingbroek zit onder, dus die kan ik echt niet aan".... Zucht!
We lopen dus naar buiten en mensen die aan komen lopen om te gaan zwemmen draaien zich allemaal om als wij voorbij komen. En ik? Ik schaam me voor het eerst écht voor Kiara! "Jeetje Kiara, ik schaam me te pletter met jou naast me, kun je niet een stukje voor of achter me gaan lopen?" "Nee mam, ik blijf naast je lopen, dan kun jij eens voelen hoe ik me voel als ik me voor jou schaam". BAM! Dat komt aan, ik zet m'n oogkleppen op en loop snel door om in zo kort mogelijke tijd de auto in te vluchten.
Pffff, gelukkig geen bekenden gezien. Volgende keer misschien maar weer een knappe broek aan naar de polo, want dit schaamtegevoel wens je niemand toe. Zelfs niet je puberdochter met onvolgroeide hersenen!

Groetjes
Amber.

Voorjaarsklassieker sjoelen

Afgelopen woensdag 1 maart jongsleden was het weer tijd voor de voorjaarsklassieker van het sjoelen.
Speciaal voor deze gebeurtenis had ik een reuze sjoelbak gehuurd van vijf meter. Gelukkig kon hij in tweeën geklapt worden maar het was evengoed een hele kluif om dat ding bij de Loopgroep te krijgen. Een kleine 16 enthousiaste liefhebbers gingen met elkaar de strijd aan om te kijken of eindelijk Hans Van Arum van de troon gestoten kon worden.
Vier sjoelbakken moesten per toerbeurt geslecht worden waarbij over het algemeen op de reuze sjoelbak de minste punten werden gescoord. Na ruim anderhalf uur en wat chips, worst en kaas was bekend wie er met de bokaal vandoor zou gaan. Onze barman van de woensdagavond Piet was degene met de hoogste score namelijk 338 punten gevolgd door de runner-up Amber met 330 punten. Gelijk wil ik via dit stukje nog even het programma van de feestcommissie voor de komende periode bekend maken. Op 12 April is er de wijnproeverij. 16 Juni is er een jaren 70 disco. En niet te vergeten op 30 september het 20-jarig jubileum van de club waar de voorbereidingen al in volle gang zijn. Dit was het weer voor dit moment, zie jullie op de wijnproeverij.

Groeten Ruud Zijlstra.

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

12X12

DANK JE WEL VOOR JE SUPPORT
12 koudwaterzwemmers
144 keer koudwaterzwemmen voor inloophuizen

Wellicht dat jullie je afvragen wat een artikel over koudwaterzwemmen nu in het clubblad van onze Loopgroep Hoorn te zoeken heeft?
Welnu, de redactie ontving de volgende bijdrage van Regina van der Riet en besloot direct om in te gaan op haar verzoek om aandacht te vragen voor het volgende: Van 8 januari tot eind maart zwemmen 12 stoere mannen en vrouwen, waaronder ikzelf, 12 weken lang elke zondag in zee. Samen zamelen we geld in voor de vier inloophuizen in Regio Noord-Holland. Deze inloophuizen helpen mensen met kanker, maar ook hun naasten en nabestaanden gedurende en na het ziekteproces. Deze inloophuizen zijn ontzettend belangrijk voor mensen met kanker en/of hun dierbaren en voor velen een veilige, warme en fijne plek. Ze zijn echter volledig afhankelijk van donaties en giften en ontvangen geen subsidies van de overheid. Vandaar dat wij extra gemotiveerd zijn om met ons koudwaterzwemmen geld in te zamelen voor dit geweldige initiatief. Immers, hoe meer geld er ingezameld wordt, des te meer mensen de steun kunnen krijgen die ze juist in moeilijke tijden zo hard nodig hebben. Ik weet uit eigen ervaring wat voor een dankbaar werk deze inloophuizen verrichten. Dat is dan ook precies reden dat ik mij inzet voor deze geweldige actie die Ik samen met mijn zoon Casper onderneem. Want hij is het die mij steunt en gestimuleerd heeft om te gaan koudwaterzwemmen.
In de periode van 8 januari tot eind maart 2017 wordt er gezwommen voor Inloophuis Kennemerland te Santpoort-Noord, t Praethuys te Alkmaar, Adamas in Nieuw Vennep en natuurlijk Inloophuis Pisa in Hoorn. Er wordt gezwommen op vier verschillende locaties: Strandtent Thalassa in Zandvoort, bij De Schelp in Egmond, bij Nederzandt in Langervelderslag en op een plek in Hoorn die nog bekend wordt gemaakt.
Hoe kun je al deze stoere mensen sponsoren? Doneren kan heel simpel. Ga naar de facebooksite www.doneeractie.nl 12-x-12- koudwaterzwemmenvoorkanker/-214 en sponsor via de button rechts bovenaan de pagina. Bijvoorbeeld € 1,-- per keer dat wij het koude water ingaan. Eigenlijk is elk bedrag van harte welkom. Alle beetjes helpen en ons initiatief is daar heel blij mee. En wilt u zelf een keer mee zwemmen en ons steunen, dan mag en kan dat altijd.

E-nummers: Wat zit er in jouw eten?

Eten doen we iedere dag, maar ben je er bewust van wat er in het eten zit? En dan gaat het nu even over de E-nummers.
In dit stukje probeer ik jullie wat bewuster te maken van de vaak schadelijke bijwerkingen van onze, door Europa goedgekeurde nummers, in ons voedsel. Er zijn verschillende categorieën van additieven nl: Kleurstoffen voor cosmetica produkten. Ze worden gebruikt om het produkt qua geur en kleur aantrekkelijker te maken, maar omdat het synthetisch is, is het schadelijk voor de gezondheid.
Conserveermiddelen: nodig voor de langere houdbaarheid. (nooit gezond geweest) Voedingszuren (antioxidanten), E 200 tot E 337
Ter voorkoming van oxidatie, verkleuring en uitdroging van voedingsmiddelen. Klinkt ook niet zo gezond.
Emulgatoren, die de bereiding van produkten stabiliseren bijv. de smaakversterkers E-621, en de synthetische zoetstoffen de zogenaamde 'zonder suiker' of light produkten. Nu zijn gelukkig niet alle E nummers schadelijk voor onze gezondheid, maar helaas veel wel. Ik zal 3 van de meest voorkomende schadelijke E nummers even belichten voor jullie: E 951 ASPARTAAM
Synthetisch zoetmiddel; komt voor in light produkten en kauwgom zonder suiker. Het is het slechtste additief ter wereld! Er zijn maar liefst 92 bijwerkingen bekend, ik noem er een paar: Aantasting zenuwstelsel, darmaandoeningen, onverklaarbare jeuk, haaruitval, tandproblemen, aantasting intelligentie, schildklieraandoening, verzwakking van het immuunsysteem.
Zeer giftig, echt vermijden!
E 621 MONONATRIUMGLUTAMAAT
Synthetische smaakversterker, deze wordt gebruikt om zout te vervangen, en moedigt aan om meer te eten.
Het zit in heel veel kant-en-klare maaltijden, zakjes saus of jus, bouillonblokjes, zoutjes, vleeswaren en hartige snacks enz. Risico's: kankerverwekkend, tast het zenuwstelsel aan, zet aan tot eetdrang, waardoor zwaarlijvigheid in de hand wordt gewerkt, het verhoogt de insulineproduktie, waardoor de kans op ouderdomsdiabetes toeneemt.
E 441 GELATINE
Deze stof wordt niet vaak vermeld, maar het wordt aan duizenden levensmiddelen toegevoegd: Zuivelprodukten, kazen, snoepjes, ijs, enz.
Het is een stabilisator en verdikkingsmiddel dat onttrokken wordt aan huiden, pezen en botten van koeien en varkens. Ook kan er sulfiet in zitten. (chemisch conserveermiddel)
Risico's: verschillende allergieën en astma.

TOPPRODUCTEN VOOR DE RUNNINGSPORT
Sport Center
Bouchier
Dr. C.J.K. van Aalstweg 7C (Runshoppingcenter) | 1625 NV HOORN | Tel. 0229-215661

Loopgroep Hoorn clinic 2017

Ook dit jaar organiseert de Loopgroep Hoorn weer een clinic ter voorbereiding op de Schutz marathon Hoorn van 21 mei, 2017. Dit jaar hebben zich een kleine 100 hardloopliefhebbers opgegeven om mee te doen met de clinic voor de 21,1 km of de 10 km clinic. Ongeveer de helft van deze groep is (nog) geen lid van de Loopgroep en voor een groot aantal is het de eerste keer dat zij in aanraking komen met onze leuke en gezellige vereniging.

De deelnemers zullen in 15 weken, onder de begeleiding van trainers van de Loopgroep Hoorn, toe werken naar hun uitdaging tijdens de Schutz marathon Hoorn 2017. Net als andere jaren kenmerken de trainingen zich door de diversiteit; baan trainingen, duurlopen in de omgeving maar ook op locaties (Schoorl, Mijzenpolder en natuurlijk de inmiddels beroemde duurloop Enkhuizen/Hoorn), fartlek trainingen in de bekende parken in Hoorn en daarnaast natuurlijk de lezingen met extra informatie over zaken als blessures, voeding en dit jaar speciaal voor de dames het gebruik en nut van sport BH's . Natuurlijk ook dit jaar weer ,zoals ieder jaar, in de laatste week van de clinic het rondje parcours verkenning door de binnenstad van Hoorn.

Ook dit jaar is de sfeer weer opperbest, naast de gevraagde inspanningen van de trainers is er voldoende ruimte en tijd voor gezelligheid en een dolletje. Al met al weer een erg mooi evenement waarbij iedereen weer goed voorbereid aan de start komt van de Schutz marathon Hoorn 2017, om daar haar/zijn prestatie neer te zetten!!!!

De Loopgroep Hoorn clinic 2017 is mede mogelijk gemaakt door:

UNIVÉ VERZEKERINGEN

RUNNERS WORLD HOORN PURMEREND

actionlearning ACADEMY
www.actionlearningacademy.nl

LijfStyle

fysio centrum hoorn

Hallooooopgroepers!!!

Mijn naam is:	Dorette Wijnhoud
Ik woon:	op de Hanebalk in de Kersenboogerd
Ik loop hard sinds:	12 jaar, maar vanaf 2007 bij de loopgroep
Op de baan herken je mij aan:	mijn gele shirt met naam op mijn rug voor slechtzienden!
Ik vind hardlopen leuk, omdat:	ik me dan gezond en fit voel, en er zo blij van word
Mijn mooiste sportieve moment is:	10 km te rennen zonder een plasstop
Mijn sportieve dieptepunt is:	mijn voetoperatie 2014 pfff… 9 weken gips
Ik ben jarig op:	8 december
en ben nu jaar	(nog) 60
Geboren in:	Zandvoort (en getogen)
Mijn gezinssituatie:	samen met man, Berend. In omgeving Amsterdam/Haarlem wonen dochter (36) en 2 zoons (34+29) en 5 kleinkinderen
Ik werk:	als mobiele kapster in omgeving Hoorn en Hoofddorp, en als vrijwilliger bij de Zonnebloem
Favoriete vakantieland/stad:	Portugal/ Albufeira
Mijn pluspunten zijn:	
Mijn minpuntje is:	dat ik helaas een doemdenker ben
Voor ik ga hardlopen eet ik het liefst:	niks of wat fruit
Met lange tanden eet ik:	melk, vooral volle, brrrr..
Mijn favoriete muziek:	sorry, the Cats
Mijn favoriete boek:	ik lees boeken over de oorlog, maar daar droom je vaak van!
Mijn favoriete film:	Ik heb geen geduld voor films kijken
Ik ben dol op:	Bramen plukken in de duinen, met een picknickmand en thermoskan koffie, en 's avonds jam van de bramen maken
Mij doe je echt géén plezier met:	heel vroeg opstaan: ik bewonder alle dauwtrappers, 'zon op' kijkers of luilaklopers!
Ik ben goed in:	scharrelen in 2e hands kledingwinkels, en voor weinig de leukste dingen halen
Naar een onbewoond eiland neem ik mee:	mijn gezin en mijn telefoon mijn bijbel
Dit ontvang ik met open armen:	alle zelfgemaakte cadeautjes en tekeningen van onze kleinkinderen
Mijn wens is:	vrede op aarde en in de mensen een welbehagen
Mijn passie (naast hardlopen) is:	Tennissen, (culturele) uitstapjes, en gezellig met het hele gezin bij elkaar

Mijn naam is:	Theo Metz
Ik woon:	Theo Metz
Ik loop hard sinds:	10 september 2016
Op de baan herken je mij aan:	mijn kapsel
Ik vind hardlopen leuk, omdat:	het lekker buiten is en je altijd kan doen
Mijn mooiste sportieve moment is:	dat ik zomaar 5 kilometer kan rennen
Mijn sportieve dieptepunt is:	moet nog komen
Ik ben jarig op:	16 januari
en ben nu jaar	53
Geboren in:	Amsterdam
Mijn gezinssituatie:	getrouwd en 2 kinderen
Ik werk:	bij Leekerweide
Favoriete vakantieland/stad:	de stranden van Frankrijk en Spanje
Mijn pluspunten zijn:	positief
Mijn minpuntje is:	ongeduldig
Voor ik ga hardlopen eet ik het liefst:	fruit
Met lange tanden eet ik:	spruitjes
Mijn favoriete muziek:	bijna alles
In dit boek droom ik weg:	Snoecks
Mijn favoriete film:	American sniper
Ik ben dol op:	strand
Mij doe je echt géén plezier met:	met een lange vliegreis
Ik ben goed in:	klussen
Naar een onbewoond eiland neem ik mee:	mijn gezin
Dit ontvang ik met open armen:	gezelligheid
Mijn wens is:	?????
Mijn passie (naast hardlopen) is:	schilderen

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
www.ceesrood.nl

ERKEND ONDERHOUDSBEDRIJF
APK KEURING
VAN ALLE MERKEN THUIS

2016 New York City marathon

Tot mijn grote vreugde heeft mijn oudste dochter Iris sinds enkele jaren ook aardigheid in het hardlopen. Tijdens een gezamenlijk trainingsrondje heb ik eens gezegd: " Als we ongeveer even snel zijn, dan gaan we samen naar New York om daar samen de hele marathon te gaan lopen".

Dat heeft ze goed onthouden, want ze is flink gaan trainen en vorig jaar, weer tijdens een training samen, kon ik haar bijna niet meer bijhouden. Toen hebben we afgesproken dat het maar moest gebeuren: November 2016, New York Marathon voor Iris en Cees.
Begin 2016 heeft sportreizenorganisatie Run2Forty2 het allemaal perfect voor ons geregeld. Met zijn vieren naar New York, Iris en Cees als hardlopers, Judith en Esmée als supporters.
Ik heb een oud trainingsschema van Bram opgezocht en me zo voorbereid op mijn inmiddels zesde marathon. Iris is in haar training begeleid door Run2Forty2. Voor haar de eerste marathon, dus behoorlijk spannend.
Donderdagochtend 3 november heel vroeg vertrok ons KLM vliegtuig vanaf Schiphol rechtstreeks naar JFK airport. Door het tijdsverschil kwamen we daar vroeg in de ochtend aan. We gingen rechtstreeks door naar de Marathon Expo in het Jacob Javits Convention, waar we de startnummers konden ophalen en we aansluitend een paar uur rondkeken. Er was heel veel leuke informatie over de marathon te vinden en ook heel veel loopkleding te koop…..wat we ook gehoorzaam hebben gedaan.
Daarna met onze eigen Run2Forty2-bus naar het hotel. En wat voor een hotel! Het Park Central hotel is echt superdeluxe. Aan de 3rd Avenue op enkele straten vanaf Central Park.
Vrijdagmorgen vroeg hebben we met alle deelnemers van Run2Forty2 door een gedeelte van New York en het Central Park een verkenningsloopje gedaan. Heerlijk ontspannen een kilometer of 8 gelopen, de finishlocatie bekeken en ons steeds maar weer verwonderd over deze gigantische stad. 's Middags heerlijk rondgewandeld door New York en een beker Starbucks koffie gedronken op Columbus circle.
's Avond was de NYC marathon openingsceremonie met heel veel vuurwerk in Central Park. Op zaterdag had Run2Forty2 een Private City Tour voor ons geregeld. Met een bus door New York gereden. Ook grote delen van het marathonparcours gereden. Diverse keren uitgestapt om van alles te bekijken. We hadden een supergoede gids mee.
Ook bij Ground Zero uitgestapt en uitleg van onze gids gekregen. Wat verschrikkelijk indrukwekkend daar en wat is het vreselijk wat zich daar in 2001 heeft afgespeeld. 10 Jaar geleden, in 2006, dus vijf jaar na de terroristische aanslagen, was ik daar ook. Toen was die plek nog een grote bouwput. Nu was alles af. Heel mooi en respectvol. Grote vijvers met stromend water. In de rand alle namen van omgekomen mensen gegraveerd. Heel indrukwekkend!!
Zaterdagavond een pastadiner. Uiteraard weer georganiseerd door Sam en Kazia van Run2Forty2. Met nog de laatste tips voor morgen, de dag van de marathon.
Zondagochtend, 5.00 uur verzamelen in de lobby van ons hotel. Iedereen in oude warme kleding over de sportkleren. Om5.30 uur vertrek van de bus naar de startlocatie. Een uurtje rijden naar de startlocatie op Staten Island.
De eerste start was om 9.40 uur, maar wij zaten in de laatste start-wave van 11.00 uur. We moesten dus wel even wachten, maar dat is juist leuk. Al die mensen die een marathon gaan lopen. Iedereen met oude kleding over de sportkleren. Sommigen lijken wel zwervers. Op de start-areas kan je overal gratis koffie, thee en van alles te eten krijgen. Bijna iedereen, loopt daar net als wij met een orange Dunkin-Donuts muts op.
Even na 11.00 uur: START van onze NYC marathon.
Al snel lopen we de Verazano Bridge op. Wat een giga brug. Niet normaal. Op de Hudson liggen brandweerboten die met waterstralen een saluut brengen. We lopen heerlijk, het ritme komt er in. Ik voel dat we het gaan redden.
Vanaf de start in Staten-Island lopen we resp. door Brooklyn, Queens, The Bronx en Manhattan. Iedere wijk is weer anders. Ongelooflijk wat je meemaakt als j e Manhattan binnenloopt. Duizenden juichende en schreeuwende mensen langs de kant. Links en rechts, soms wel vijf rijen dik!
Bij 26 km zien we de vlaggen van Run2Forty2 en daar staan Judith en Esmée om ons aan te moedigen en stoppen we heel even. Later, vlak voor de finish, bij 41 km, staan ze weer.
Iris en ik krijgen het op het zelfde moment allebei een beetje moeilijk. Vanaf km 33 tot 40 is het wel afzien. Benen doen zeer. Maar je denkt er geen moment aan om te stoppen of om te gaan wandelen. Al die toeschouwers met hun geschreeuw, bellen, toeters, fluiten, ratels, muziek, enz. zorgen er wel voor dat je gewoon doorgaat.
En dan loop je Central Park in en besef je dat je er bijna bent. De finishstreep is niet te beschrijven. Kippenvel, tranen, alles. Samen met je dochter de marathon van

New York volbracht. Hand in hand over de streep….
We kregen een geweldig grote medaille. Sam had voor ons een early-exit geregeld. Dat houdt in dat we niet langs de kledinguitgifte hoefden maar dat we een dikke NYC marathon cape kregen. Lekker warm. Collectors item. Ons hotel was op loopafstand.
In het hotel iedereen gefeliciteerd, iedereen op de foto en samen gevierd met een biertje. Op de kamer douchen en even de benen languit op bed. Maar niet voor lang want om 8 uur stond de streched hummer limousine voor ons klaar waarmee we naar een super chique restaurant werden gebracht. De maandag en dinsdag hebben we goed besteed door met zijn vieren van alles te bekijken. New York is prima te overzien vanaf de 108e verdieping van het Empire state building. Ook zijn we weer, net als in 2006, in The View geweest. Een restaurant op de 48e verdieping dat langzaam ronddraait. Steeds heb je vanaf je restauranttafeltje een ander uitzicht over New York. Ook het winkelen bij Macys, een gigantisch warenhuis van acht verdiepingen dat samen met vrouw en dochters bezoek is zelfs een hele belevenis.
En dan, op dinsdagavond naar JFK Airport waar een vliegtuig van Delta Airlines ons rechtstreeks naar schiphol bracht.
Wat een geweldige ervaring, zo'n week samen met je gezin in The Big Apple. Wat een geweldige ervaring, de marathontraining en de NYC marathon samen met je dochter. Dit soort dingen is goud waard, een hoogtepunt in mijn leven.

Cees en Iris Rood

DATA DUINTRAININGEN 2017 LOOPGROEP HOORN

April	Maandag		Woensdag 21		Zondag 2
Mei	15		Wijkenloop 10 17 24 31		7
Juni	19		7 14 21 28		11
Juli			12		2
Aug.		Vakantie periode geen duintrainingen			
Sept.			13		3
Okt.					1
Nov.					5
Dec.	17 dec. einde jaars duintraining				

Hardloopkalender voor Hoorn

Koningsnachtloop: 26 april 2017.
Wijkenloop: 10 mei t/m 28 juni 2017.
Schutz Marathon Hoorn: 21 mei 2017.
10 kilometer van Nederland: zondag 18 juni 2017
Nadine Oké Run: 2e zondag oktober.
Autoservice Cees Rood Eenhoornloop: 2e zondag november 2017.
Nightrun Runnersworld Hoorn: medio december 2017.

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).

Wij hebben een speciaal aanbod:

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

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

Het gevoel voor, tijdens en na de Groet uit Schoorl Run

Op zondag 12 februari 2017 begon de dag al prachtig. Tijdens het openschuiven van de gordijnen was het duidelijk dat het de afgelopen nacht weer heerlijk had gesneeuwd. Op Facebook werd gemeld dat alle vrijwilligers van de "Groet uit Schoorl Run" druk bezig waren om de looproute sneeuwvrij te maken. Daarmee kreeg ik er meteen al echt zin in.

Eerste keer 10km

Tijdens het pakken van mijn tas borrelden er allerlei gedachten op. 'Wat trek ik aan?, Is kleding in laagjes wellicht het fijnst? Wat eet ik nu? Wat eet ik vooraf en wat erna?' Nooit gedacht dat ik me daar zo druk om kon maken. Echte ervaring met een duurloop had ik nog niet. Dit is mijn eerste 10 km. Dus er gaat van alles in de tas. Beter teveel mee dan achteraf iets tekortkomen, toch?!

Op 23 november jl. tijdens de woensdagochtendtraining gebeurde het. Ik werd warm gemaakt voor deze Groet uit Schoorl Run. Esther en Michi hadden zich al aangemeld en vroegen me of ik ook meedeed. Twijfel, twijfel, maar 's middags dacht ik 'waarom niet?' en besloot ik de uitdaging aan te gaan.

Ervaring en horloge fluiten mij terug

En eerlijk is eerlijk, we hebben genoten. Prachtig weer, schoon wandelpad en een gezellig sfeertje.

Michi was onze chauffeur en stond stipt 10.45 uur bij mij voor de deur. Esther en Remco zaten al in de auto dus we konden direct door. In Alkmaar konden we overdekt parkeren en stond de bus klaar om ons naar de sporthal in Schoorl te brengen. Geen oponthoud en ook geen koukleumen.

Tijdens de koffie zagen we diverse loopgroepers binnen komen, allen met een lach op hun gezicht. Erg leuk om in zo'n mensenmassa bekende gezichten te zien. En dan is het bijna 14.45 uur en bijna tijd om te starten. Even nog naar het toilet, nu ja even, er stond bij de dames een behoorlijk lange rij. Remco en Michi vertrokken vanuit het groene startvak, Esther en ik mochten vanuit het laatste

blauwe vak starten. We wensten elkaar succes en splitsten ons. Na het startschot gingen we los.

Esther heeft ervaring, en niet alleen een moeder die fanatiek loopt (3e geworden in categorie V70) maar ook een mooi horloge. Dus ik was erg blij met haar als running maid. Aan het begin heb je toch de neiging te snel te gaan. Je wordt meegetrokken door de meute maar zij fluit me vriendelijk terug. We houden ons aan ons schema. Niet te snel starten want we moeten nog een heeeeel eind. Het horloge hield ons keurig op de hoogte wat we per kilometer liepen. Een erg handig hebbedingetje voor een regelmatige loper. Dus als ik wat meer loopjes ga doen, staat dat zeker op mijn verlanglijstje.

Geen spelbreker

De eerste 5 kilometer kletsen we wat en genieten we van de omgeving en loopt het best goed. We zijn niet de snelsten maar voor ons doen zitten we mooi op schema. Bij het vijf kilometerpunt snel

een slok en hapje banaan en weer door. En dan, zo bij kilometer acht, begin je het toch een beetje zat te raken. Gelukkig heb je elkaar en moet je door. Want achteraf wil je toch niet horen dat jullie samen eerder binnen hadden kunnen zijn mits jij niet de spelbreker was die per se wilde wandelen. Nee dat wil je niet, dus je moet door.

En dan zie je de finish! Vooraf dacht ik als ik de finish zie dan doe ik nog een tandje sneller maar op het moment zelf vond ik het wel goed zo. Heerlijk om te mogen stoppen. De benen beginnen te trillen en ik neem een handdoek en een flesje sportdrank in ontvangst. Na snel een paar slokken genomen te hebben, wandelen we terug naar de sporthal.

Voordat je het weet, ben je alweer de oude. Je zoekt je loop- en carpoolgenootjes weer op en tijden worden uitgewisseld.

Nu een dag later zijn mijn benen een beetje stram, duidelijk te merken tijdens het beklimmen van de trap. Dus daar lopen we met een boog omheen. Maar ik had eigenlijk verwacht dat ik door het huis zou kruipen. Meevallertje dus. Het gevoel is heerlijk, zelfs een beetje euforisch, die 10 kilometer hebben we toch maar mooi gefikst.

Jolanda van Leijen

Tips over Hardloopkleding:

De voordelen van de juiste hardloopkleding die hoort bij het jaargetijde mag je niet onderschatten. De aanschaf van hardloopkleding kan misschien wel wat kostbaar zijn, maar je hebt er jarenlang veel plezier van. Zo zal je met een thermisch shirt en minder last hebben van een nat en bezweet lichaam, omdat deze gemaakt is van kunststofvezels die weinig vocht vasthouden. Bij een gewoon katoenen T-shirt is dat wel het geval, omdat katoen bestaat uit holle vezels die gemakkelijk vocht vasthouden.

Onderkleding
Door het dragen van thermische onderkleding zal je een stuk minder last hebben van een nat en bezweet lichaam, omdat het zweet gemakkelijker wordt afgevoerd. Bovendien houdt het in de winter de lichaamswarmte vast. Om goed te profiteren van thermische onderkleding moet ook de bovenkleding aangepast zijn (thermische onderkleding in combinatie met een jack dat weinig vocht doorlaat zal geen goed effect hebben). Thermische shirt zijn verkrijgbaar in korte, lange mouw en in hemdjes.

Hardloopjack
Bij het hardloopjack is het vooral van belang dat het ademend, omdat anders het vocht van je lichaam niet goed wordt afgevoerd. Een goed loopjack is bovendien winddicht en regenbestendig. De stof waarvan dit hardloopjack gemaakt is, is zo geweven dat het wel transpiratievocht doorlaat maar regendruppels niet. Dit komt omdat zweetpartikels in verhouding veel kleiner zijn dan regendruppels. Een duur hardloopjack in combinatie met een gewoon katoenen T-shirt als onderkleding heeft geen bevredigend effect.

Hardloopshirt
Hieronder een samenvatting om het allemaal wat overzichtelijk te houden.
Loopshirt zijn verkrijgbaar met lange, halflange, korte en zonder mouwen. Het laatste model wordt singlet genoemd. Ook de dikke en het gebruikte materiaal zijn er veel variaties. Zo kan een keuze worden gemaakt uit winddicht, ademend en vochtregulerend. De duurdere shirts hebben al deze drie de eigenschappen.
Het gebruik is afhankelijk van het jaargetij. Hartje winter is een loopshirt minder geschikt; je kan dan beter kiezen voor een hardloopjack met daaronder thermische onderkleding.

Hardloopbroek
Speciale hardloopbroekjes (shorts) hebben een binnenbroek. Naast deze zijn er strakke tights te koop. Deze zijn vocht transporterend en verkrijgbaar met een korte, halflange en lang pijp en in diverse diktes. In de winter kan je het beste als hardloopbroek een lange tight gebruiken. Koop een tight niet te strak, omdat je anders mogelijk last zult hebben van onvoldoende bewegingsvrijheid. Ook ontstaat er bij koud weer een isolerend warm luchtlaagje.

Regenkleding
Goede regenkleding is regenbestendig, winddicht, ademend en heeft mogelijkheden om ventilatieopeningen te maken. Omdat de eerste drie eigenschappen moeilijk te combineren zijn zal je dit alleen bij dure regenpakken (o.a. gemaakt van gore-tex) aantreffen. Bij de betaalbare standaard regenkleding moet je een keuze maken tussen een ademend maar niet regenbestendig/winddicht pak of andersom. Het grote nadeel van een niet ademend pak is dat je er in gaat zweten.
Voor het loopweer: Buienradar en weersverwachting.

Sokken
Door het dragen van speciale hardloopsokken (een bekend merk is Falke) wordt het vocht beter afgevoerd. Ook kan het blaren voorkomen. Let er bij de aanschaf van sokken vooral op dat deze naadloos zijn. De betere sokken hebben hielbescherming en teenbescherming en zijn voorzien van een links en rechts merkteken.

Handschoenen
Maak in de winter niet te snel gebruik van handschoenen. In het begin kan het wel wat koud zijn zonder, echter je handen komen vrij snel op temperatuur. Voor echt koude omstandigheden zijn er thermische handschoenen te koop.

Muts
Bij koud weer kan je het beste een muts dragen, omdat je veel energie (ongeveer 40%) via het hoofd verliest. Als het erg koud is kan je lichaamsdelen die gevoelig zijn voor kou (lippen, gezicht, handen etc) invetten met vaseline.

RW RUNNERS WORLD
HOORN PURMEREND

De groeten uit Schoorl

Door **Remco Fritz**

Op zondag 14 februari 2010 deed ik voor het eerst van mijn leven mee aan een run, een loopje, een wedstrijdje of hoe je het ook noemen wilt. Mijn zwager en ik togen naar Schoorl en hadden geen idee wat ons te wachten stond. Het duingebied ken ik op mijn duimpje, mijn familie heeft altijd vakantiehuisjes gehad in Groet, dus als jochie zwierf ik hier 's zomers vaak rond. Maar – buiten mijn kennis van deze omgeving – wist ik verder niets over het verloop van het loopfestijn.

Waar we ons meteen al over verbaasden waren al die mensen!
Wat waren dat voor lui die zich massaal verzamelen op hun vrije zondag om een stukkie te gaan hardlopen? En daar nog voor betaalden ook? We dachten eigenlijk dat we vrij bijzonder bezig waren.
Ik liep die 10 kilometer in 49:06 en het commentaar in mijn logboekje luidde 'Eerste loop, koud'. Een paar uur later waren we thuis, moe, voldaan en vooral besmet met het bekende virus.

Banaan als redmiddel
Sindsdien staat Groet uit Schoorl ferm aan de top van mijn looplijstje. De duinen van Schoorl waren ook het decor van een loop waarin ik volledig kapot ging. Ik had het fenomeen nog nooit eerder meegemaakt, maar toen ik in 2012 de 30 kilometer liep, ging ergens bij kilometer 23 het kaarsje volledig uit. Met moeite wist ik mezelf naar een verzorgingspost te slepen, waar ik wat stukjes banaan wegwerkte en een paar bekertjes lauwe thee. Ik heb daar een tijdje gestaan en vervolgens weer afwisselend dribbelend en wandelend de laatste kilometers vol gemaakt. Hoe dichter ik bij de finish kwam, hoe beter het weer ging en ik kon Schoorl in ieder geval met opgeheven hoofd en rennend binnenkomen. Zo'n instortmoment is niet fijn, maar wel erg leerzaam.

Asfalt inspecteren
In 2014 moet ik verstek laten gaan. Op de laatste dag van 2013 was ik namelijk van mijn sportfietsje gevallen en onderwierp ik, na een spectaculaire schuiver in Etersheim, het asfalt aan een nadere inspectie. Op zich hoeft zoiets niet heel erg te zijn maar mijn sleutelbeen was er niet zo blij mee en had het op drie plaatsen begeven. Met twee van de breuken had ik de Tour de France nog kunnen uitrijden volgens de optimistische arts, maar nummer drie was wat heftiger en daarom zat Schoorl er niet in.

Winterwonderland
Maar dit jaar stonden alle seinen gewoon op groen. Omdat op 23 april de marathon van Enschede op het programma staat, toog ik op zondag naar Schoorl om de dertig kilometer te gaan afleggen. Op zaterdagavond had het gesneeuwd en op Facebook zag ik om elf uur 's avonds dat vrijwilligers van de organisatie het hele parcours al sneeuwvrij hadden gemaakt. Alleen wel dikke pech dat het later in de nacht opnieuw ging sneeuwen. Kennelijk lieten zij zich niet uit het veld slaan want zondagochtend zag ik dat ze weer van voren af aan waren begonnen. Hulde voor deze helden! Dankzij hen kon het hardloopfeestje gewoon doorgaan. En een feest werd het. Wat is nou fraaier om door één van de mooiste gebieden van Nederland te rennen terwijl alles wit is van de sneeuw? Het was gewoon een sprookje.

Handschoenen?
Koud was het nog wel, in dat uurtje voor de start. Altijd weer het dilemma van wat aan te trekken? De keus viel op een lange tight, thermoshirt met lange mouwen en een T-shirtje erover. De twijfel zat 'm vooral in wel of geen mutsje en wel of geen handschoenen? Uiteindelijk voor de gulden middenweg gekozen: wel een mutsje maar geen handschoenen. Ik maak zo nu en dan bergtochten (door Noorwegen of Ierland) en daarbij heb ik geleerd dat vooral je hoofd warm

moet blijven. Vaak worden je handen wel koud bij het rennen, maar na een kwartiertje of zo is de doorbloeding lekker op gang gekomen en dan loop je maar met die handschoenen. Afin, om 11.00 uur gestart en vrijwel direct zag ik al Loopgroepers om me heen. Een tijdje opgelopen met Arne en onderweg kwamen we Willie tegen. René schreeuwde als toeschouwer de longen uit het lijf en later in de loop kwam ik ook Jacqueline en Eric tegen. Toch altijd leuk om te zien dat we als club vaak zo sterk vertegenwoordigd zijn.

East meets west
Volgens plan was ik niet te snel vertrokken; zo tussen de 4min50 en 5min00 per km. Dat ging heerlijk soepel en ergens bij kilometer 23 ben ik gaan versnellen. Zo rond kilometer 27 kwam ik samen te lopen met een man met Aziatisch uiterlijk. Ongemerkt jutten we elkaar kennelijk op, want later zag ik dat de snelheid steeds verder toenam. Een paar honderd meter voor de finish moest ik hem laten gaan. Ik geloofde het wel, liep Schoorl tenslotte als training en had helemaal geen plannen. Toen mijn Aziatische vriend dit doorkreeg, nam hij daar geen genoegen mee. "Kom op, man, we gaan samen finishen", riep hij me toe. Tenminste, dat denk ik, want hij zei het in Japans, Koreaans of welke taal het dan ook was.
Maar goed, toch weer een tandje erbij en samen stormden we naar de eindstreep. Nadat we onze overbekende handdoek hadden ontvangen, gaven we elkaar een stevige omhelzing. Want sport verbroedert.
Wat een gave editie!

Hoe optimaliseer je je loophouding?

Bob Boverman

Gelukkig besteden lopers tegenwoordig steeds meer aandacht aan hun looptechniek, maar toch hebben velen nog immer een slordige loophouding. Het gevolg? Ze zijn sneller vermoeid en krijgen meer blessures waarbij de grootste boosdoeners worden gevormd door een laag pasritme, de haklanding, een algemeen onjuiste houding en te veel spanning. Hieronder bekijken we deze fouten en wordt je duidelijk gemaakt hoe je ze kunt corrigeren.

PASRITME

Je loopsnelheid wordt bepaald door je paslengte te vermenigvuldigen met je pasfrequentie ofwel het aantal passen per minuut. Juist in het begin hebben veel lopers de neiging te rennen met een grote pas. Maar om efficiënter te lopen, is het beter om eerst je pasritme te verhogen en je grondcontacttijd te verlagen. Luister enkele minuten naar je voeten als ze de grond raken. Hoe langer ze op de grond blijven, hoe meer energie je verbruikt om ze voort te stuwen. Ritmelopen is een beproefde methode om je pasfrequentie op te drijven. Zowel voor sprinters als marathonlopers. Hierbij loop je in een gemakkelijk tempo korte afstanden. Doordat deze ritmelopen kort zijn, komen er ondanks het hogere tempo toch weinig afvalstoffen in de beenspieren.

Hoe stel je het ritme vast? Tel regelmatig het aantal passen per minuut. Bij een ritmeloop tel je gedurende twintig seconden het aantal keer dat dezelfde voet op de grond komt. Daarna vermenigvuldig je dat met zes en ken je het aantal passen per minuut.
Beginnende lopers hebben gemiddeld 160 passen per minuut maar toch raad ik aan om te streven naar een getal van 180 per minuut of meer. Wedstrijdlopers bereiken ook vaak hoge waarden.
Voer je ritmelopen uit in een 'gemakkelijk' tempo, het zijn geen sprints. Dankzij het 'gemakkelijke' looptempo neem je altijd voldoende zuurstof op. Lopen in een gecontroleerd tempo verbetert vooral je techniek, zodat je ook in een langzamer tempo economischer loopt. Gebruik een kort, lichtvoetig grondcontact (alsof je over hete kolen loopt), zonder overdreven beenacties. Kom altijd geleidelijk in je tempo en neem aan het einde al even geleidelijk gas terug. De duur varieert van 7 tot 45 seconden.
Als je je pasritme beter beheerst, kun je ook licht variëren met de paslengte.
Vermijd zeker in het begin zo veel mogelijk weerstand. Loop dus met de wind mee of zoek een pad dat lichtjes daalt.
Ook aan het einde van een opwarming, voor een serie tempolopen of een vlotte duurloop kun je enkele ritmelopen doen.
Gevorderde lopers kunnen ook bij de cooling down de nodige ritmelopen doen. Na een vermoeiende training besteden ze extra aandacht aan de coördinatie.
Vanaf het begin is het goed met lichte intervallen te lopen. Bijvoorbeeld een minuut wandelen afgewisseld met een minuut lopen. Op den duur kun je ook intervallen heuvel op en/of met tegenwind lopen.

LANDING

Veel lopers hebben in hun looppas een verkeerde timing, niet de juiste melodie als het ware.
Een (te) laag pasritme leidt bij veel sporters namelijk tot een haklanding: bij het landen zitten je heupen achter je voeten, terwijl ze net boven je voeten moeten komen om een voorwaartse stuwing te krijgen. Lopen is een doorlopend samenspel tussen voor-, aan- en ontspannen. Door met je heupen achter je voeten te landen, steun je een extra moment tussen het voor- en aanspannen. Je maakt meer geluid en hebt geen lichtvoetige looppas.
Dit kun je corrigeren door schoenen met een lagere hak te kiezen. Een kleiner verschil tussen de hak en de voorvoet verbetert je timing ook. Ook met ritmelopen op blote voeten krijg je een betere looppas. Doe dit in het begin maar enkele seconden en bouw het geleidelijk uit tot boven de minuut. Wissel de ondergrond ook zo veel mogelijk af: gras, zand, kunstgras, ...

ALGEMENE HOUDING

Een goede looptechniek is voor iedereen verschillend en hangt onder meer af van je sportachtergrond, aanleg, spierkracht, mobiliteit en coördinatie. Maar er zijn uiteraard wel enkele algemene aandachtspunten waardoor je efficiënter kunt lopen:

- Gebruik de zwaartekracht door heel licht naar voren te neigen vanuit de enkels.
- Houd je hoofd niet in je nek of te ver naar voren en richt je kin een klein tikje naar je borst.
- Houd je schouders ontspannen omlaag.
- Beweeg je armen ontspannen mee met je beenbeweging. Je armen bewegen vanuit je laag schoudergewricht, waarbij je ellebogen gebogen blijven. Open de hoek een beetje bij de zwaai naar achteren en sluit een beetje bij de zwaai naar voren (ongeveer 90 graden).

LAAT JE ARMEN ONDERWEG AF EN TOE EVEN GESTREKT HANGEN. SCHUD ZE DESNOODS EVEN LOS EN ONTSPAN JE VINGERS. ZO VERDWIJNT EVENTUELE SPIERSPANNING

- Houd je bekken hoog en strek van daaruit goed uit. Je bekken is als het ware vol water en daaruit mag je niets morsen.
- Hef je hielen en je knieën hoog genoeg, zodat de voet een lichte grijpbeweging maakt (geen schopbeweging zoals vaak bij de haklanding).
- Wikkel je voet ontspannen af met vlakke voetlanding onder het lichaam (geen haklanding).
- Focus op regelmatige ademhaling en leg het accent op de uitademing (bijvoorbeeld drie tellen inademen, vier tellen uitademen). Adem bij langzaam lopen in door de neus.

GESPANNEN LOPEN

Ook het bovenlichaam – en dan vooral de schouders, armen en handen – stuwt het lichaam vooruit en houdt het in balans. Daarbij moeten je schouders laag zitten.

WIE ZIJN HOOFD TUSSEN ZIJN SCHOUDERS TREKT, SPANT ZIJN SPIEREN NODELOOS OP EN WERKT VERKRAMPINGIN DE HAND

Je handen zwaaien losjes langs je lichaam, dus niet kruislings voor de borst. Je vingers krommen licht met je duimen op je wijsvingers. Maak zeker geen gebalde, gespannen vuist. Probeer je elleboog in een hoek van ongeveer negentig graden te houden. Je handen zwaaien door op de hoogte van je heup. Laat je armen onderweg af en toe gestrekt hangen. Schud ze desnoods even los en ontspan je vingers. Zo verdwijnt eventuele spierspanning en blijft de romp ontspannen. Zo kun je ook een ritmeloop doen waarbij je eerst de armen ongeveer twintig meter als vleugels van een vliegtuig zijwaarts houdt. Daarna laat je ze ontspannen vallen en pak je ze weer op in de loophouding.

De 10-kilometer-clinic

In juli begon het al onrustig te worden want "ze" gaan ons in andere groepen verdelen en "ze" kijken daarbij naar hoe snel je loopt! "Ze", dat zijn natuurlijk onze trainers en "ons", dat zijn wij: een groepje lopers dat inmiddels twee jaar geleden is begonnen met Start to Run. En we waren zo enthousiast en zo onder de indruk van het fanatisme van Marco, dat we ook Start to Run 2 erachteraan hebben gedaan én we zijn lid geworden van Loopgroep Hoorn.
We zaten al gauw samen in een app, "Loopmaatjes" genaamd, en in al die berichtjes over en weer hebben we elkaar steeds weten te motiveren om door te gaan, ook als het koud was, of nat, of donker… Maar door al die gezamenlijke activiteiten zijn we wel een beetje eenkennig geworden en ook best wel gehecht aan onze "eigen" trainers. Gelukkig viel het mee en konden we ook vanaf september bij elkaar blijven.
Toen er zo rond de jaarwisseling gesproken werd over de clinics voor de 21,1 en de 10 kilometer brak er weer paniek uit binnen onze gelederen. We hebben namelijk vorig jaar allemaal de 10-kilometer-clinic gedaan en wat doe je dan nu? Na heel wat heen-en-weer gepraat, op de baan (zone 2) en op de app (die inmiddels heel toepasselijk "Clinic 2016 en verder" heet) waren we eruit. Als je niet kiest voor de clinic, wat doe je dan? We kozen dus allemaal voor de 10-kilometer-clinic.
Enthousiast begonnen we aan de eerste trainingen. Het programma zit zoals gewoonlijk weer prima in elkaar en wordt heel goed begeleid door onze trainers Ruud, Jean-Marc en Dennis, bijgestaan door een heel leger hazen. Verder worden we via George prima op de hoogte gehouden in de wekelijkse nieuwsbrief, waarin ook allerlei praktische informatie aan bod komt. En dan is er af en toe nog een informatie-ochtend of -avond over bijvoorbeeld hardloopkleding en -schoenen.
Het was wel weer even schrikken toen één van de trainers onvermoede talenten zag in twee van onze maatjes en ze wist over te halen om mee te doen aan de 21,1 kilometer! We weten zeker dat ze het kunnen, maar we missen ze wel!
En nu gaan we met z'n allen op weg naar 21 mei! In de gezellige sfeer van de club en met de goede zorgen van de trainers en vrijwilligers van Loopgroep Hoorn moet dat een mooie ervaring worden voor ons allemaal!

Caroline

Eerste keer bij de Loopclinic 21km

Een stok achter de deur. Die had ik nodig zodat ik geen smoesjes meer kon verzinnen zoals dat ik niet ga lopen vanwege het weer of omdat ik niet in mijn eentje wil lopen. Zodoende werd ik op sleeptouw meegenomen door mijn moeder naar de informatieavond van de loopclinic voor de 10 of 21 km loop.

Samen 14 weken lang trainen, dat leek me wel wat. Ik heb me ingeschreven voor de 21 km, mijn eerste halve marathon. Nou een stok achter de deur had ik hoor. Drie keer in de week trainen, weer of geen weer. Met trainers die je goed in de gaten houden (lees: de aftekenlijst).
Na de eerste week samen trainen vond ik het al fijn. Lopen deed ik altijd zelf of samen met mijn moeder. Ik loop dan gewoon het rondje dat ik wil lopen en dat is het dan.
De trainingen op maandag doen we samen. Woensdag en zaterdag trainen we in groepen. We trainen in drie groepen, waarbij alle groepen met een andere snelheid lopen voor dezelfde afstand. Het fijne daaraan is dat je altijd een vast tempo loopt en dat switchen tussen de groepen mogelijk is. Als je sneller of langzamer gaat, kun je zo aanschuiven bij een andere groep.
De trainers bij de clinic letten op iedereen tijdens het lopen en dat merk je ook. Zo kreeg ik tips om anders te lopen. Ik zwaai teveel met mijn armen, wat onnodig meer energie van me vergt. Trainer Ruud liep rustig een rondje of twee met me mee om te zorgen dat ik beter loop. En daar blijft het dan niet bij, want de trainingen daarna wordt er nog steeds op gelet en word je weer even aan herinnerd met de woorden "denk om je houding".
Ik ben dik tevreden met de trainingen en met nog genoeg weken te gaan, ga ik die 21 km zeker halen. Met trainers (en niet te vergeten ook de hazen) die de beroerdsten niet zijn om je te helpen of advies te geven. Je loopt nooit alleen, ook als het even niet gaat, blijft er altijd iemand bij je lopen.

Elise

Het belang van een goede sportbeha

Iedereen kent ze wel; vrouwen die gaan sporten. En sorry, de beginnende hardloopsters zijn het allerergst.

Alles schudt en hobbelt alle kanten op en vooral in de zomer onder dunne shirtjes is het soms niet om aan te zien. Investeer behalve in schoenen dus ook in een goede sportbeha.

Waar kan je hiervoor terecht?

Je gaat natuurlijk naar een goede speciaalzaak waar ze verstand hebben van borsten!

Welkom bij LijfStyle, wij bestaan dit jaar 20 jaar en dat red je niet als je er geen verstand van hebt.

Wij bieden, behalve een ruime keuze in alle maten, ook een gericht advies op bh gebied; want of je Yoga wil beoefenen of wil paardrijden, hockeyen of hardlopen, elke borst heeft een andere vorm en een andere behoefte aan support.

De tijd van twee bh's en dan nog een hemdje erover voor de stevigheid is voorbij als je eenmaal bij ons geweest bent.

Freya

Sporten in een gewone bh is behalve niet bevorderlijk voor je bh ook slecht voor je borst, een sportbeha is namelijk gemaakt van andere materialen(die je transpiratie afvoeren) en op een dusdanige manier gebouwd dat je hele borst weefsel ondersteund wordt.

De laatste jaren is er behalve de pasvorm en ondersteuning gelukkig ook steeds meer aandacht voor design en kleuren, meer aanbod en leukere stijlen.

Maar de belangrijkste stelregel is; Laat je adviseren door diegene die hier verstand van heeft!

LijfStyle Lingerie,

Nieuwstraat 12a, 1621 EA Hoorn

www.lijfstyle.nl

www.facebook.com/lijfstyle

Estafettestokje

En dan word je gevraagd of je het estafettestokje wil overnemen van Rien.
Vol enthousiasme zei ik 'ja', maar helaas is het er in de vorige editie niet van gekomen. Nogmaals mijn excuus naar de redactie die ik daardoor in de problemen bracht, maar de deadline was onbewust aan mij voorbijgegaan. Afgelopen zomer ben ik verhuisd en ben nog steeds druk (vooral in mijn hoofd) met de renovatie en zo vliegt de tijd dus om! Een moment vinden om iets op papier te zetten voor het clubblad, het kwam er gewoon even niet van.
In een notendop vertel ik hierbij graag iets over mezelf.

Mijn naam is Mascha Kooren en ik ben afgelopen januari 47 jaar geworden . Ik woon sinds 2008 in Zwaag en heb daarvoor altijd in Amsterdam gewoond en gewerkt. In 2008 ben ik met mijn gezin in de Bangert & Oosterpolder gaan wonen omdat we graag voor onze zoon Abel (toen 4 jaar oud) ergens landelijk en rustig wilde gaan wonen. Hoorn vonden we een geschikte stad omdat het tussen Amsterdam en Den Helder in ligt, de steden waar mijn vriend en ik toentertijd werkten. Voor degene die het zich nog kan herinneren, 2008 was ook het jaar waarin de kredietcrisis begon over te waaien en spijtig genoeg zijn we toen in zwaar weer gekomen. We hadden allebei een leuke job en net een mooi huis gekocht. Maar doordat eerst de werkgever van mijn vriend failliet ging en tot overmaat van ramp twee maanden later mijn werkgever dat voorbeeld volgde, hebben we lange tijd hard moeten watertrappelen om ons hoofd boven water te houden. Mijn vriend is inmiddels ZZP'er geworden en heeft in de offshore zijn draai gevonden. Zelf ben ik sinds 2009 bezig met tijdelijke opdrachten en focus me nu steeds meer op projectmatige opdrachten.

In de periode dat ik veel thuis was, begon voor mij het hardloopavontuur dat ik echter niet alleen ben aangegaan. Mijn hardloopmaatje Jolanda ken ik van de Roald Dahl school waarop onze beide zoons zaten. We spraken elkaar wel eens op het schoolplein als we op de jongens aan het wachten waren en het leek ons wel leuk om samen te gaan sporten. Zo gezegd, zo gedaan, begonnen we met trainen in de sportschool Basic Fit maar als we dan vanaf de cardio afdeling naar buiten keken, leek het ons eigenlijk veel leuker om buiten bezig te zijn. Omdat we allebei weinig conditie en nog nooit hardgelopen hadden, schreven we ons in voor de clinic 5K. Onder leiding van de trainers Jean Marc en Marco, begonnen we vanaf nul en konden we ons maar niet voorstellen dat we ooit een paar kilometers aaneengesloten zouden kunnen gaan rennen! Doordat we tijdens de clinic altijd huiswerk meekregen, hebben we samen ook veel getraind op de Schellinkhouter dijk. Trainen, zweten, puffen en nog eens trainen en dan loop je bij de Eenhoorn loop toch ineens voor het eerst 5K!! Wat waren we blij en trots op onszelf dat we dat voor elkaar hadden gekregen. Maar zo'n overwinning smaakt naar meer en zo zijn we samen onze grenzen gaan verleggen. Oktober jl. hebben we de Dam by night gelopen en op de beats hebben we ook daar de finish gehaald. Andjelie, ons loopmaatje dat we bij de clinic leerden kennen, was er ook bij en op ons eigen tempo hebben we de 8 K uitgerend.

Als je me al een beetje kent van de Loopgroep, dan weet je dat ik geen snelle Jelle ben en meestal ergens achteraan loop. Dus schrijven over spectaculaire tijden is niet aan mij besteed. Ik loop nog steeds met veel plezier en ben inmiddels met de clinic 10 K begonnen. Ik kijk er erg naar uit om dit jaar weer evenementen te gaan lopen en vind het ook leuk om tijdens de clinic nieuwe mensen te leren kennen. Op mijn bucket list staan dit jaar onder meer Businessloop Weir Venloop in Venlo, de Eenhoornloop Hoorn, de 10K tijdens de Schutz Marathon en natuurlijk weer de Dam by Night. Daarnaast zal ik samen met mijn sportmaatje vast nog een paar runs gaan doen, want we zijn voorlopig nog niet uitgerend. Graag deel ik hierbij een leuke herinnering van de Dam by night met Jolanda & Andjelie (en als je me nog niet kent, ik sta rechts).
Het estafettestokje geeft ik door aan Michelle van der Velden.

Sportieve groet,
Mascha Kooren

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

Wist U Dat...

Door **Ed Meunier**

… ik vorig jaar onvolledig ben geweest in de vermelding van (leeftijd-)clubrecords! Hierbij de correcties: allereerst Reinier Wardenaar met twee records namelijk een leeftijds- op de 10 mijl en een overall record op de 10 km. Ook liep hij bij de Nadine OK–run 16,29 min. op de 5 km. Dit telde niet omdat de afstand 115 meter tekort was!! Tevens werden er vorig jaar records gelopen door Jaap Ligthart, Henk Weijerstrass, Guus Hageman, Lex de Boer, George Hulstede, Ed Meunier, Carin van Bockxmeer en Olga de Vries;

… in het prille 2017 Olga de Vries het 10km record heeft afgepakt van Riet Kalsbeek! Riet is volop in training gegaan om het record weer terug te pakken. Ja ja, de oudjes doen het nog goed bij ons;

… Gerrit-Jan Scholtens steeds zenuwachtiger wordt nu zijn kluppie kampioen kan worden! Van opwinding gaat hij zelf steeds sneller lopen! Dat worden wel heel lekkere koeken straks;

… de foto van het olijke ventje in nummer 74 niet geraden is! Sommigen dachten dat het Theo Danenberg, Dirk Draaisma c.q. Bertho Elings betrof maar helaas. Het was Dennis Bruin, ons bestuurslid. De wijn kan nog even gaan rijpen en ligt op het volgende juiste antwoord te wachten;

… het zinloos is om telkens Bertho door te geven als oplossing voor de foto! Hij heeft al eens geposeerd voor ons magazine, dus niet meer insturen;

… wij weer iemand bereid hebben gevonden haar kindfoto te laten afdrukken! Kom maar op met uw oplossing en reageer via info@loopgroephoorn.nl. Om het deze keer wat gemakkelijker te maken twee hulplijnen: er komt een E in voor doch geen W!;

… onder zeer grote belangstelling de diverse clinics weer zijn gestart! Het aantal inschrijvingen ligt boven de 90 . Ook vanuit onze gemeente is er belangstelling: de hoogste baas, de burgemeester Jan Nieuwenburg is namelijk van plan de 10 km te lopen;

… de outfit van onze trainers straks duidelijk te herkennen is! De broek is in een stemmige kleur zwart met lichtgrijze strepen. Dat zal wel met de leeftijd verband houden, echter de jassen zien er jeugdig uit en allen staan breed lachend op de foto. Ja wie zou er niet blij zijn met zo'n outfit en ook nog nieuwe New Balance schoenen. Met dank aan de sponsors;

… er klachten bij mij zijn gekomen over de veel te late incassering van de contributie over het boekjaar 2016! Dit duurde te lang en onze excuses hiervoor. Echter de reden was dat onze penningmeester een wereldreis heeft

gemaakt en zich niet realiseerde hoe enorm groot onze wereld is. De reis duurde namelijk veel te lang;

… wij u weer kennis kunnen laten nemen van enige jubilarissen binnen onze vereniging! Allereerst een heel leger van 5-jaar en Peter Beerse, Marjan Herrema en Robert Aussen reeds dit kwartaal 10 jaar en vooruit dan maar, Robbert van Meulem op 1 april ook 10-jaar;

… we hier doorgaan met de jubilarissen, te weten de 15-jarigen! Voorop ene Ton Hollak, wie kent hem niet. Hij is de man met de emmer en zwabber en een heel uitbundige outfit op de baan. Zijn datum was 15 februari en een maand later, 15 maart dus, zijn John Temme en Ferdy Roos toegetreden tot de 15-jarigen. Alle jubilarissen van harte gefeliciteerd met dit feestjaar waar straks in september onze vereniging 20 jaar bestaat!!!!;

… alvorens wij op zaterdag genieten van de koffie/thee van onze Jan Dekker hij er al vele kilometers wandelen op heeft zitten! Hij gaat namelijk een stuk vroeger van huis om eerst een rondje Schellinkhout te wandelen om zo aan zijn dagelijkse kilometers te komen;

… er dit kwartaal ongetwijfeld vele kindertjes geboren zijn doch voor zover ons bekend niet onder onze leden. Wel heeft Carolien Klaver ons verlaten vanwege zwangerschap en wensen wij haar een zeer voorspoedige voortgang;

… de recente Algemene Ledenvergadering op 27 februari heeft plaatsgevonden en inclusief het Bestuur slechts een opkomst telde van veertig leden! Dit was een absoluut minimum voor onze vereniging en wellicht dat het carnaval hier debet aan was. Tijdens de vergadering ging het er geanimeerd aan toe met op sommige momentenwel even een verhoging van het stemvolume! Het belangrijkste voor onze leden en toekomstige leden is het besluit de contributie voor het boekjaar 2018onveranderd te laten;

… ook voor onze nieuwe leden na de training de koffie klaar staat! Onze barmedewerkers zullen jullie met enthousiasme begroeten en discussie/gesprekspunten zijn er in overvloed. Denk bijvoorbeeld aan je voortgang bij de training, je doelstelling, de politiek en niet te vergeten je liefde voor een bepaalde voetbalclub. Let hierbij wel op want wij hebben vele Feyenoorders onder onze leden;

… indien U (langdurig) geblesseerd bent, u dit kunt melden bij uw trainer, bekende of melden via info@loopgroephoorn.nl. Zo blijven wij op de hoogte van uw wel en wee en kunnen wioj met u meeleven en u sterkte/beterschap wensen. En bij deze doen we dat aan alle geblesseerden zoals Sandra en Cissie om er maar een paar te noemen. Kortom iedereen een snel herstel toe en alle loopgroepers alvast heel fijne Paasdagen.

FYSIO CENTRUM HOORN

bel 0229 26 86 85

www.fysiocentrumhoorn.nl

Fysio Centrum Hoorn
Holenweg 14F
1624 PB Hoorn

de Fysiotherapeut