LOOPGROEP HOORN

juli 2017 jaargang 19, nummer 76

• De 60 van texel

• De Schutz Marathon Hoorn

• Je nieren en hardlopen

• Marathontopper Francien Kruiswijk in actie tijdens de Schutz Hoorn Marathon

Foto: Roy Gorris

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 30 september 2017

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Van de Voorzitter

Wat gaat de tijd toch hard en wat gebeurt er zo rond om ons heen toch veel! Op de sociale media weten we elkaar te vinden en blijven we zo op de hoogte van wat de wereld en onszelf bezig houdt maar gelukkig vormt ook het wekelijkse treffen op de baan van de Loopgroep nog steeds wel een bron van nieuws. Aan mij de taak om hiervan weer een kort overzicht te mogen geven.

Aan het begin van het jaar startten veel (nieuwe) lopers vol enthousiasme aan de jaarlijkse Clinic.

Met veel plezier en groot succes hebben de deelnemers tijdens uitgebalanceerde trainingen toegewerkt naar een het volbrengen van een mooie prestatie tijdens de Schutz Marathon. Veel van de nieuwelingen in deze groepen hebben besloten lid te worden en ik heet ze bij deze dan ook graag officieel hartelijk welkom bij Loopgroep Hoorn.

Ook de 'Start to Run' verliep weer geweldig! In de zes weken die staan voor dit project hebben veel lopers kennis gemaakt met het plezier van hardlopen (en van onze Loopgroep natuurlijk). Ze zijn daarin zo aangemoedigd dat een deel van die groep zelfs is overgestapt naar de Clinic voor de afstanden van de Hoorn Marathon en die afstanden ook hebben volbracht! Hulde aan jullie maar ook aan onze trainers die daarmee weer een mooie prestatie hebben neergezet! En natuurlijk geldt dat hartelijke welkom ook voor onze nieuwe leden, voortgekomen uit de deelname aan 'Start to Run'.

Tijdens die intussen bekende voorjaarsdrukte, lukt het ons toch maar mooi om ook onze vaste lopers in de vaak vaste groepje hun rondes en duurlopen op de baan te laten volbrengen.

Als je op zo'n moment even de tijd neemt om om je heen te kijken en te zien hoe dat allemaal verloopt, dan kunnen we hier trots op zijn dat we dit allemaal met elkaar doen! Het plezier zie je terug in elke groep en eigenlijk heeft niemand hinder van elkaar. Bovendien worden alvast de afspraken gemaakt voor het najaarsprogramma zoals voor de Dam tot Damloop in september. "Wie gaan er door met trainen?.... Laten we dat niet alleen doen maar inderdaad met de hele groep …!" Gewoon fantastisch om getuige te zijn van hoe iedereen elkaar opzoekt en zo meteen ook weer invulling geeft aan het sociale aspect van hardlopen. En 'nieuwkomers', mochten jullie na het volbrengen van Clinic of 'Start to Run' nog niet direct weten bij welke trainingsgroep je hoort, spreek dan heel eenvoudig iemand aan of vraag het aan een trainer. Je komt vanzelf bij de juiste groep en de juiste trainer die jou graag de fijne kneepjes van gericht trainen zal gaan bijbrengen.

Intussen werd ook de 2017 jaargang van de Hoornse Wijkenlopen afgerond. Uiteraard was de laatste wijkenloop weer op de vertrouwde grond van onze baan en dus ook geen wonder dat er op die woensdag heel veel leden aan meegedaan hebben. Maar ook hierna vertoont de baan op de woensdagavond nog steeds een gezellige drukte, al zal die met de vakantie voor de deur de komende weken wel wat afnemen. Echter, de trainingen blijven gewoon doorgaan dus de thuisblijvers kunnen zich de hele zomer blijven uitleven en is het niet op de baan dan wel tijdens de duintrainingen. Daarvan zijn er al weer diverse geweest en op de kalender op de website vind je wanneer die precies gepland zijn.

Tot slot vond op 18 Juni jl. bij behoorlijk warm weer de eerste '10km van Nederland' plaats waarvoor in Hoorn wij de kar hebben getrokken. Dit nieuwe evenement vormt een uitnodiging om nog meer mensen aan het hardlopen te krijgen en te laten zien hoe lekker en gezond onze sport wel niet is.

Met de inzet van vele vrijwilligers – waarvoor dank! – is alles goed verlopen en met name het inzetten van voldoende drinkposten was een goed zet.

Wat staat er na de vakantieperiode nog allemaal op het programma?

Om te beginnen op 12 november onze eigen Eenhoornloop verzorgd door sponsor Autoservice Cees Rood. Ook de Nadine OK Run in Scharwoude komt er weer aan en wel op 8 oktober. Maar daarnaast zijn er ook nog voldoende andere loopjes in de buurt. Doe die samen of alleen en zorg gewoon dat je in beweging blijft en geniet van het lopen.

Zet naast bovengenoemde data ook 30 september in je agenda! Ons groot feest ter gelegenheid van het 20-jarig bestaan! De uitnodigingen daartoe volgen nog..

Loopgroeten,
Bertho Elings

Herstellen

We herstellen wat af in ons leven. Is het niet van de economie, dan maar van een zware griep. En anders kunnen we altijd nog vrijwillig herstellen van een marathon. Als we bioloog en notoir sporthater Midas Dekkers mogen geloven is het voor een normaal mens gezonder naar een marathon te kijken dan eraan mee te doen. Mogelijk heeft hij daar fysiek gezien een punt. Je stofwisseling, temperatuur en spijsvertering verkeren in een diepgaande crisis ruim voor dat je de meet bent gepasseerd. Daarbij zijn je pezen verworden tot uitgekauwde rubberen handschoenen en als toetje kun je nog een zonnesteek oplopen. Nu zal dat dit voor modale Westfries met een BMI van 28 sneller zal aankomen dan dat van een graatmagere Keniaan. Maar toch.

Rust

Na een marathon wil je lichaam maar één ding. Absolute rust. Het is uit balans en dat moeten worden tegengegaan. Daar is een mooi woord voor uitgevonden. Homeostase. Het weer op peil brengen en houden van je voeding- en afvalstoffen in je cellen. Herstel van je immuunsysteem. Je eigen verdedigingssysteem die jouw cellen beschermen tegen ongewenste indringers. Je immuniteit heeft namelijk zwaar te leiden van je mega-inspanning. Dat maakt je de eerste dagen aanzienlijk vatbaarder voor infecties aan de ademhalingswegen, verkoudheid en griep. Daarom is rust heel belangrijk en ga gewoon op tijd naar bed en de volgende dag niet wakker hoeven worden van de wekker om vervolgens die oeverloze e-mails van die nukkige chef te moeten lezen. Met andere woorden je stresssysteem niet teveel uitdagingen willen geven want dat levert teveel cortisol op.

Een proces van misschien wel 12 weken

Zodra je de finish bent gepasseerd, is je herstel al begonnen. Je eerste actie is, hoe verassend, drinken. In deze situatie als eerste stap een isotone sportdrank. Terughoudend met koffie en zeker geen alcohol. Helemaal omdat je lichaam verkeerd in een toxische toestand. Je lever moet onmiskenbaar aan het werk om te zuiveren en zijn glucosevoorraad aan te vullen. Ga dan geen alcohol gebruiken want dan moet hij dit eerst gaan afbreken. Oftewel, alcohol vertraagt je herstelperiode!

Begin met het aanvullen van je koolhydraatvoorraden en neem vrij snel eiwitten in om herstel van je spieren mogelijk te maken. Hoe je dit doet is voor iedereen persoonlijk. Bijvoorbeeld eiwitshakes met 20 tot 30 gram eiwit. Houd rekening met kramp en acute spierpijn na de finish. Je spieren zijn na een marathon behoorlijk in protest. Muskelkater zoals de Duitsers dat noemen. Spierpijn ontstaat door het stuk gaan van de structuren van je skelet spiervezels en dat roept dan weer een reactie op die oedeem veroorzaakt en er is vaak sprake van ontstekingen. Spierpijn komt langzaam op, is normaalgesproken de tweede dag het hevigst. Het pijnlijke gevoel zal op de vijfde of zesde dag zo goed als verdwenen zijn, maar dat wil niet zeggen dat de spieren helemaal hersteld zijn. Het kan tot 12 weken duren alvorens dat proces voltooid is. Een periode waarin je gevoelig blijft voor blessures. Een massage kan ook prettig voelen om je spierherstel gunstig te beïnvloeden. Antioxidanten zoals vitamine C maar ook magnesium kunnen invloed hebben op herstel van je spieren maar dat is nog niet voldoende aangetoond!

Weer rustig beginnen

Ga dus niet hardlopen als je nog last van spierpijn hebt. Dat geeft namelijk verhoogde ontstekingswaarden ten gevolge van spierbeschadiging in het bloed en dat tot gemiddeld vijf dagen na een wedstrijd. Pijn is een symptoom en ga dit nooit uit de weg! Vermijd als het kan pijnstillende middelen. Zeker geen brufen, het werkt niet en heeft vervelende bijwerkingen. Probeer dan het liefst twee tot drie keer in de week actief te zijn met wandelen, zwemmen of fietsen. Is de spierpijn weg, dan kun je beginnen met rustig hardlopen. Gaat dat goed, dan kun je de trainingen uitbreiden tot rustige duurloopjes met enkele ontspannen versnellinkjes op het einde. De weken erna kun je de trainingsomvang verder uitbouwen. Voelt dat allemaal goed, dan kun je na enkele weken ook tempo- en snelheidswerk doen. Blijf alert, er kan altijd een terugval de kop op steken. Dan niet forceren, maar gas terugnemen of eerder stoppen met de training.

Ook de specifieke ervaring met lange duurlopen en het trainen op marathontempo tellen mee, want over het algemeen kun je stellen dat goed getrainde hardlopers beter herstellen dan minder goed getrainde. Bij het herstellen zijn de omstandigheden en het verloop van je marathon ook bepalend. Ben je de man met de hamer tegengekomen? Heb je diep moeten gaan? Ook warmte, een te snelle start of onvoldoende eten en drinken vereisen gewoon meer hersteltijd.

Rust! En niet na enkele dagen weer volle bak draaien. Al voel je je nog zo goed. De energiefabriekjes in je cellen draaien nog op volle toeren en denken daar echt anders over.

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

LOSLATEN

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.

Na het behalen van haar 6 zwemdiploma's, en vervolgens ballet, judo, volleybal en tennis geprobeerd te hebben, wilde Naomi a long time ago op waterpolo. Ze bleek heel talentvol te zijn en zwom de eerste jaren als enige meisje in een gemengd team. Ze was supersnel, maakte lekker wat doelpunten en vond het leuk. So far so good. Toen het moment aanbrak dat ze te oud werd voor een gemengd team, was er dus geen meisjesteam en ging Naomi naar Alkmaar om daar te poloën. Dat was geen succes en na een jaar was ze er he-le-maal klaar mee en kon ze geen zwembadwater meer zien. Einde polocarrière. Naomi ging weer terug op volleybal, wat Marco en ik als echte volleybaldieren een leuk alternatief vonden.

Toen kwam Kiara om de hoek. Na 6 zwemdiploma's wilde ze op … waterpolo. En ook zij bleek heel talentvol. Kiara zat in een lichting met meer meiden, dus na een paar jaar in een gemengd team gespeeld te hebben, ging ze over naar een meisjesteam. Ze zat echter wel in een ouder team. Met haar 12 jaar in een team "onder de 15" i.p.v. onder de 13, omdat het gros van de meiden niet onder de 13 was. En daarna met 14 jaar "onder de 17". Ze deed met haar ranke verschijning niet onder voor de veel grotere en veelal stevigere, oudere teamgenoten en tegenspeelsters. Ze is net als Naomi razendsnel, begint vaker doelpunten te maken en o, o, wat maakt dat haar pap en mam trots! Helaas waren er ook wat akkefietjes, volgens Kiara zag de scheids het soms wel, maar vaak niet goed, kreeg ze een aantal persoonlijke fouten en als dieptepunt een rode kaart toebedeeld.

En toen kwam BAM! in februari de mededeling dat ze er mee wilde stoppen. STOPPEN??? En je bent keigoed, en je bent zo gegroeid, en je hebt zo'n leuk team, en van zwemmen krijg je zo'n goede conditie, en een teamsport is goed voor je, en en ..... We vielen om van verbazing, incl. de coach en haar teamgenoten.

Naomi is ondertussen na 3 jaar volleybal gestopt, je kan ook niet overal talentvol in zijn... En wij vinden het als sportieve ouders echt niet leuk dat Naomi niet meer aan sport doet en Kiara nu ook wil stoppen. Maar een kind die tegen zijn zin sport met een enthousiaste pa en ma is helemaal waardeloos, elke week weer die strijd!

Maarrrrrr, tijdens het eten hadden Naomi en Kiara besloten op fitness te gaan. FITNESS. SAMEN. Dat laatste had Marco en mij zeker in een hoera stemming moeten brengen; onze dochters, die na 10 jaar ruziemaken al weer een paar jaar maatjes zijn geworden, willen sámen sporten! Waarom hangt de vlag niet uit moeders? Omdat mam het zonde vindt, van zoveel talent. Eerst stopt nummer 1 met iets waar ze heel goed in is, en nu stopt nummer 2 met iets waar ze heel goed in is. Ik probeerde ook nog, "Is samen waterpoloën bij de Dames van ZVH geen goed alternatief?" Waarop het antwoord in koor kwam: "Neeeeeeeeee!!" En poging 2 "Je mag ook op waterpolo blijven én gaan fitnessen Kiara": "Neeeeeeeeeee!"

Dus nu moet vnl. moeders het loslaten. En dat vind ik zó moeilijk, want ik was nog helemaal niet klaar met de waterpolocarrières van onze meiden! Had met alle liefde Kiara op zaterdag naar Hilversum, Haarlem, Amersfoort, Amsterdam en Utrecht gereden, een bulk contributie betaald en haar elke woensdag- en donderdagavond plus elke 2 weken op zondagochtend om 8:30 uur naar de Waterhoorn gebracht! Maar het hóeft niet meer...

Opgetogen kijken ze op internet waar ze het liefste willen fitnessen. Het blijkt een stuk goedkoper te zijn dan waterpolo. Dan gaan we dat avontuur maar aan, denk ik, of eigenlijk "ze", want fitness, dat doe je echt voor jezelf, daar hoeft ik me verder niet tegen aan te bemoeien. Geen wedstrijden, geen team, geen enthousiaste ouders langs de kant, geen tactiekbespreking, maar wél een "big sis" om samen mee naar de fitness te gaan. "Nu nog ff fitnesskleding scoren mam, want we moeten er wel knap bij lopen, toch?!!" Hmmmm... daar is mam gevoelig voor en dat weten ze. Misschien toch niet zo goedkoop die fitness... Stomme sport. Als het al sport mag heten. Zucht.

Groetjes
Amber.

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

15 weken. 45 uur. 1350 minuten. 138,06 kilometer

De clinic 10km 2017

Toen ik in januari vrij impulsief besloot mee te doen aan de clinic voor de 10 kilometer van de Hoorn Marathon in mei, had ik geen idee wat me te wachten stond. Twee keer in de week trainen en langzaam opbouwen naar, voor mij, de 10 kilometer. Op een gegeven moment met de trein naar Hoogkarspel en hardlopend terug. Hoe bedenk je het?! (Maar wát was het gezellig onderweg..)
Gezelligheid kent geen tijd, trainers Dennis, Ruud en Jean-Marc hielden de moed erin en.. toen was het ineens toch de laatste week. Woensdagavond nog de route gecheckt en daar was de zondag. Zonnetje erbij. Goed ontbeten en daar ging ik richting Kleine Noord en de start bij Schutz.

21 mei: 10 kilometer?!
Met het gevoel alsof ik examen moest doen waar ik 15 weken de tijd voor had gehad en de laatste weken pas had bedacht dat ik misschien toch maar moest gaan leren én bij een gemiddelde temperatuur van 20 graden, werd toch echt het startschot gegeven. Het was een zware, warme loop. Gelukkig konden we daarna met een gezellige groep een biertje doen.

Ga ik dit nog een keer doen? Waarschijnlijk. Was het gezellig? Zeker weten. Trainers, hazen en mede-clinicers, bedankt!

De Loopclinic 2017, deel twee

De halve marathon die ik begin maart nog voor ogen had, is toch een tien kilometer geworden. Want, tja … blessure. Ik baal(de) enorm! Heel lang heb ik zitten twijfelen of ik niet na een paar weken rust toch nog kon trainen voor de 21. Het mocht echter niet baten want ik had al moeite met vijf kilometer. Die blessure zat er nog. De coaches vonden het geen goed idee om dan toch de 21k te gaan lopen. Zelf wilde ik dat maar al te graag, maar ging het gewoon echt niet. Als ik al last kreeg na 4 of 5 kilometer, zou ik de blessure alleen maar erger maken als ik voor de 21k ga.
Met de Schutzloop steeds meer in aantocht, moest ik mijn voornemen uiteindelijk opgegeven. Geen halve marathon meer voor mij. De trainingen van de loopgroep kon ik niet meer volgen. Ik wilde niet dat de rest langzamer moest lopen doordat ik het niet meer redde.

Daarnaast had ik ook al snel last als ik stukken ging versnellen. Dus trainen moest echt op een rustig tempo. Ik ging daarom zelf lopen. Zo kon ik zelf goed mijn tempo bepalen en stoppen wanneer dat echt nodig was. Na acht weken rust en het (eindelijk) kunnen lopen van een klein stukje zonder last heb ik besloten om mee te doen aan de tien kilometer.
De dag van de loop was het erg warm en aan de start stelde ik als doel net onder het uur te finishen. Dit werd uiteindelijk net boven het uur.
Na afloop was de sfeer bij de mensen van de clinic goed. Leuk dat veel deelnemers een drankje deden op de Roode Steen waar we nog even gezellig konden napraten.
De Schutzloop is ondertussen alweer een flink aantal weken geleden en inmiddels loop ik weer wat lekkerder en ben ik nu ook lid van de loopgroep. Achteraf ben ik blij dat ik de voor de tien ben gegaan. Met –achteraf gezien- zo veel rust, zo weinig training en die hitte op de dag zelf, had ik de 21k niet gered.
Zaterdag heb ik voor het eerst meegedaan aan de bikkeltraining. Dat heb ik wel gevoeld de volgende dag zeg ...! Ik ga lekker door met trainen en probeer te gaan voor een (nieuwe) halve marathon.

Elise

En dan even dit..... BEDANKT!

Beste hardlopers van LGH en andere lezers van ons clubblad,

Bij deze wil ik jullie en in het bijzonder de redactie van het clubblad ontzettend bedanken voor het plaatsen van mijn tekst over het koudwaterzwemmen voor het goede doel, te weten, de 12 x 12 voor de inloophuizen in onze regio.
Onze actie heeft tot nu toe al € 6.200 opgebracht en we verwachten en hopen natuurlijk dat er nog meer geld bij zal komen.
Misschien en zelfs wellicht heeft de plaatsing van het artikel er zelfs toe bijgedragen dat in dat mooie bedrag ook jullie betrokkenheid is verwerkt.

Nogmaals ontzettend bedankt en vriendelijke groet,

Regina van der Riet

De Loopgroep Hoorn Wijnproeverij 2017

Het is woensdagavond 12 april en de reguliere training zit er bijna op.
Wij van de feestcommissie treffen de laatste voorbereidingen voor een gezellig avondje wijnproeven. De deelnemers hebben er zin in en ik heb bij sommigen zelfs het idee dat zij de cooling-down maar laten voor wat die is om er maar zo snel als mogelijk bij te kunnen zijn….

Vanavond worden er maar liefst 6 verschillende wijnen geserveerd met een bijpassend hapje (en dat allemaal voor maar €5.- pp!). Anders dan de voorgaande editie wordt op deze avond de wijnproeverij verzorgd door slijter Eli Bos van de Mitra Aagje Dekenplein uit de Kersenboogerd. Liefhebbers of geïnteresseerden konden zich vooraf opgeven en gezien het succes van de vorige keer maakten wij ons geen zorgen over de animo en konden we al gauw zo rond de 30 personen noteren voor deelname!! Een mooie grote groep dus en we speelden deze informatie door aan Eli zodat hij voor voldoende van elke wijn en hapjes kon regelen.
Voor de feestcommissie is in dit geval het grote voordeel dat het meeste werk ons uit handen wordt genomen. Toch hebben we het de vorige keer zeker ook met heel veel plezier gedaan hoor.
Eli had bijna alles voor elkaar, ja bijna want hij was tot zijn grote verbazing de folders en formulieren vergeten. Dit had voor de eigenlijke presentatie echter zeker geen nadelige gevolgen want voor de rest had hij het prima geregeld. Onze taak bleef

beperkt tot het schenken van de wijnen, het serveren van de hapjes, de muziek en natuurlijk het observeren van de deelnemers en hun reacties en bevindingen. Daar doen we immers bij een mogelijk volgende editie zeker ons voordeel mee!
Met behulp van een beamer introduceerde Eli elke wijn en gaf hij ook veel achtergrondinformatie. Van elke wijn was er ruim voldoende en zo konden de aanwezigen wel meerdere (royaal gevulde) glazen van dezelfde wijn proeven. En zoals het gewoon is bij een proeverij, heeft iedereen wel zo haar of zijn voorkeur voor een bepaalde smaak of soort.
Eli gaf ook duidelijke en passende antwoorden op de vragen van de deelnemers en die concentreerden zich toch wel op de prijs….
Kortom, de sfeer was ontspannen en iedereen genoot van al dat lekkers dat werd voorgeschoteld en kon met de opgedane ervaring de volgende dag al richting een slijterij.
Het was dus wederom een hele gezellige en geslaagde avond die meeste deelnemers niet snel zullen vergeten. En laat dat

nu precies zijnwat wij als feestcommissie willen bereiken.
'Santé, en hopelijk tot een volgende keer!'

De Feestcommissie, Silvia, Hans, Martin, Ruud en Jozef

De geserveerde wijnen van die avond;
Martini Royal Rosato geserveerd met een schijfje sinasappel
Preignes Le Vieux Reseve du Domaine Blanc
Dopff au Moulin Pinot Blanc Réserve Particulière
Vermentino Di Sardegna
Quinta das Tapias
Gran Passionne Rosso di Veneto

Belangrijke data om nu al vast te leggen!

Hardlopers als wij met ons allen zijn, denken wij natuurlijk bij het vastleggen van data bijna direct aan hardloopevenementen in de buurt of in het land.
Echter, Loopgroep Hoorn heeft ook nog steeds een zeer actieve feestcommissie, die voor de tweede helft van dit kalenderjaar de volgende festiviteiten op het programma heeft staan:

Zaterdagavond 30 September:	20-jarig jubileum.
Woensdagavond 18 Oktober:	Oktoberfest.
Woensdagavond 1 November:	Sjoelavond
Vrijdagavond 24 November:	Muziekquiz.
Woensdagavond 20 December:	Eindejaarsbingo.

Uiteraard hopen wij van de feestcommissie niet alleen dat op alle genoemde avonden er sprake zal zijn van een maximale opkomst, we gaan er gewoon vanuit!
Stel ons dus niet teleur en laat ons door je aanwezigheid zien en merken dat wij zo nog steeds goed bezig zijn.

Namens de feestcommissie,
Ruud Zijlstra

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

Mijn naam is:	Ilse Bianchi
Ik woon:	aan de Karos in Hoorn
Ik loop hard sinds:	2008
Op de baan herken je mij aan:	mijn paarse hardloopjurkje als de zon schijnt tenminste….
Ik vind hardlopen leuk, omdat:	er zoveel gezellige mensen meedoen!
Mijn mooiste sportieve moment is:	mijn eerste Damloop, trots!
Mijn sportieve dieptepunt is:	toen kleine Piet zei dat we de kantjes eraf liepen….
Ik ben jarig op:	22 juli
en ben nu jaar	50
Geboren in:	Amsterdam
Mijn gezinssituatie:	ik woon samen met 2 geweldige mannen: Bas Brekelmans en mijn zoon Dani Oudshoorn
Ik werk:	bij het Horizon College
Favoriete vakantieland/stad:	Indonesië, maar ook gek op Amerika. Favoriete stad is Stockholm!
Mijn pluspunten zijn:	dat ik nieuwsgierig ben en bijna altijd vrolijk
Mijn minpuntje is:	dat ik teveel klets tijdens de training (hoewel Leen dat best gezellig vindt)
Voor ik ga hardlopen eet ik het liefst:	Paleo porridge in de ochtend en in de avond een salade
Met lange tanden eet ik:	zuurkool
Mijn favoriete muziek:	van Hazes tot Celine Dion
Mijn favoriete boek:	Ja, maar wat als alles lukt?
Mijn favoriete film:	Bridget Jones
Ik ben dol op:	het weekend
Mij doe je echt géén plezier met:	vis en vlees
Ik ben goed in:	de kerstboom optuigen
Naar een onbewoond eiland neem ik mee:	behalve mijn mannen, lippenstift en föhn (in de hoop dat er een stopcontact is….)
Dit ontvang ik met open armen:	verjaardagstaart met 28 kaarsjes (net als vorig jaar)
Mijn wens is:	dat dromen geen bedrog zijn en alle kinderen in de wereld genoeg eten, een fijn thuis en scholingsmogelijkheden hebben.
Mijn passie (naast hardlopen) is:	op reis gaan naar voor mij nieuwe bestemmingen

De Zestig van Texel 2017

Het is Goede Vrijdag 2015, de kolen op de barbecue smeulen nog volop terwijl de magen van de gasten die binnen in het vakantiehuisje zitten vol en verzadigd zijn. De warmte van de barbecue geeft precies voldoende hitte af om het voor de 5 mannen buiten aangenaam te houden. In de hand van iedere kerel een glas gevuld met het Texels goud, de enige echte Skuumkoppe. Ze hebben het over de estafette van De Zestig van Texel die zij 2e Paasdag 2015 gaan lopen en wat zij dit weekend voor andere leuke dingen gaan doen. De Skuumkoppe vloeit rijkelijk en doet zijn werk, de verhalen worden groter en mooier en uiteindelijk is er iemand die durft te stellen dat over 2 jaar het wel gaaf zou zijn om weer mee te doen maar dan wel de gehele 60 te lopen, alleen wel te verstaan. Alle 5 (Dirk, Erwin, Martin, Ruud en Jean-marc) lijkt het hun wel een gaaf idee om dat een keer te doen en onder het genot van een Skuumkoppe proosten ze op dit bizarre idee.

September 2016

Het is maandagavond en na de training komt Dirk naar mij toelopen, "Hoe zit het eigenlijk met Texel? Gaan wij dat nog doen?" vraagt ie. "Tja, dat was wel de bedoeling" zeg ik. Ook Erwin en Ruud komen erbij staan en het is duidelijk dat eenieder nog steeds van plan is De Zestig van Texel te gaan lopen. Wij schrijven ons allemaal in en ook Martin besluit zich in te schrijven. Er zit dus niets anders op dan te gaan starten met de training. Iedere week meer en meer kilometers maken, het schema is onontbeerlijk.

Februari 2017

Het is 26 februari en vandaag is een belangrijke dag in de voorbereiding op ons avontuur van De Zestig van Texel. Vandaag heeft de organisatie voor de deelnemers van De Zestig van Texel een testloop georganiseerd. Wij gaan vandaag de 3e en de 4e etappe lopen, op deze manier verkennen wij de route en maken wij direct de kilometers. Wij kiezen ervoor om mee te lopen met de haas die 10 km per uur gaat lopen. Het weer is op zich prima, alleen staat er wel een stevige wind, die gedurende de dag zal aantrekken tot windkracht 6. Wat een trainingsloopje moest worden werd een ware martelgang, de wind tegen was zwaar en de haas had duidelijk haast en hield zich niet aan de afgesproken snelheid. Toch uiteindelijk met een voldaan gevoel terug op de boot, wij wisten nu wat wij konden verwachten in het 2e deel van De Zestig van Texel. Wij zouden in een later tijdstip de 1e en 2e etappe gaan lopen als test zodat wij duidelijk wisten wat de route zou zijn op 2e Paasdag.

2e Paasdag 2017

Het is nog vroeg als wij aan het ontbijt zitten bij het "Hart van Texel". Zojuist zijn onze hulptroepen van vandaag gearriveerd, Irene, Frank en Bertho zullen ons vandaag bijstaan en helpen bij het volbrengen van De Zestig van Texel. Alles ligt en staat klaar om onderweg voldoende eten en drinken te hebben, het sportontbijt van vanmorgen ligt als een blok beton op mijn maag. Wij vertrekken naar de start. Tja, daar staan wij dan, vandaag gaat het gebeuren, de focus is goed en de zenuwen zijn er wel, maar onder controle. De spreker bij de start spreekt bemoedigende woorden naar ons en vermeldt nog even doodleuk dat als je deze eenmaal hebt gelopen je hem nog een keer wilt lopen. Eindelijk het startschot, wij zijn weg of eigenlijk beter, wij zijn op weg, op weg om 60 kilometer te lopen.

Bij de start is er veel publiek aanwezig en een hoop bekende, maar zodra wij onder de brug bij de veerpont doorlopen is de publieke aandacht verdwenen. De eerste 5 kilometers vliegen voorbij en bij de eerste drinkpost gaan Ruud en ik rechtsaf de Hors in, vanaf nu zal de ondergrond vooral zand zijn. Na 2 kilometer komen wij op het strand. Er staat een pittige wind die schuin vanaf zee komt. Het strand ligt er goed bij, het zand is behoorlijk vast en er is voldoende ruimte. De wind blijkt toch een behoorlijke spelbreker te zijn vandaag en het is behoorlijk werken om de snelheid erin te houden. Na 13 kilometer mogen wij eindelijk van het strand af, achter de duinen valt de wind even weg, wat een zegen, even niet dat gesuis in je oren en even herstellen van het tegen de wind in lopen. Wij lopen het

bos in en in de verte horen wij de speaker van het eerste wisselpunt van de estafetteloop. Wij lopen door de wisselplaats en zien verschillende bekende, het geeft een enorme boost energie om al deze mensen te zien. Na de wisselplaats zien wij Irene, Frank en Bertho, wij pakken onze voeding en drinken aan en zorgen dat wij in een rustig tempo onze voeding tot ons nemen. Aan het einde van de straat gaan wij linksaf weer de duinen in opnieuw richting het strand. Als wij vanaf de duinen het strand op rennen is het meteen duidelijk dat de wind is toegenomen.

Cadans

Het is nu echt werken en wij proberen onze cadans te vinden in het gevecht met de wind. Ik merk dat Ruud het zwaar heeft en hij geeft aan dat het voor hem te hard gaat. In de verte bij kilometer 22 zien wij de vlag die aangeeft dat wij eindelijk van het strand af mogen. Eindelijk, het ergste hebben wij gehad hoewel het natuurlijk een schitterend stuk is om te lopen. Wij klimmen omhoog bij de strandopgang en lopen langs de camping richting de ingang van het natuurgebied van De Slufter. Hier hebben wij beduidend minder last van de wind en ik probeer het tempo wat op te voeren, tenslotte moeten wij binnen de 7 uur gefinisht zijn om in de uitslag opgenomen te worden. Ruud kan het tempo niet volgen en geeft aan dat hij last heeft van zijn bovenbeen. Wij slaan rechtsaf het Slufterdijkje op en als wij naar links kijken zien wij heeeeel ver in de verte de vuurtoren, onze volgende target. Als wij richting het duin lopen horen wij iemand heel hard de lopers aanmoedigen, herkenbaar uit duizenden, dit moet Ton Hollak zijn. Inderdaad Ton staat op de duin en schreeuwt iedere deelnemer naar boven. Geweldig en superfijn om hem hier te zien, geeft weer extra energie om door te gaan.

Hervatten

Wij passeren het 2e wisselpunt en ook hier weer veel bekende die ons aanmoedigen. Wij hebben met Irene, Frank en Bertho afgesproken dat zij ons opwachten bij kilometer 29. Wij stappen even uit om drinken en eten aan te nemen, Ruud geeft aan dat het niet gaat en pijn heeft. Hij gaat zitten en Bertho probeert zijn benen te masseren om zijn benen los te krijgen. Na een minuut of 5 geef ik aan dat wij door moeten anders halen wij de limiet niet. Ruud staat op en wij hervatten de route. Na een kilometer geeft Ruud aan dat het niet gaat en terug gaat, "Ga jij maar door" geeft hij aan. Bertho, die meerijdt op een elektrische scooter, gaat met hem mee terug naar Irene en Frank. Shit, nu loop ik alleen, wat nu, ga ik het wel halen in mijn eentje? Ik merk dat ik een beetje in de stress schiet nu ik besef dat ik het alleen verder zal moeten doen. Ik kijk op mijn horloge en probeer te realiseren wat de situatie is, niet goed als ik nog een keer kijk. Ik zal echt moeten gaan versnellen wil ik überhaupt nog binnen de 7 uur finishen, ik heb nog 3 uur om 31 kilometer af te leggen. De wind speelt tijdens de route naar de vuurtoren nog steeds een vervelende rol, ik probeer mij te focussen op mijn loop en denk aan mijn volgende doel: de vuurtoren. Vanuit het niets komt Bertho naast mij rijden en hij vertelt mij dat Ruud het moedige besluit heeft genomen om uit te stappen. Wij kletsen wat over hoe het tot op heden is gegaan en hoe het nu gaat. Ongemerkt loop ik de kilometers weg richting de vuurtoren.

Versnellen

Eindelijk daar is ie dan, nu nog de laatste klim tegen het duin omhoog en dan rechtsaf richting de Waddenzeedijk. Eindelijk de wind in de rug en nu is het tijd om tijd terug te gaan winnen. Ik ga duidelijk versnellen en merk dat dit redelijk eenvoudig gaat, toch blijft er iets roepen: "Pas op ga niet te snel!!!". Ik merk dat ik in een flow kom, iedere 5 kilometer even wat drinken en eten. Bij het 3e wisselpunt weer een aantal bekende en groep meefietsers die het parcours blokkeren. Gelukkig kan ik ze net ontwijken maar laat wel mijn flesje sportdrank vallen. Op naar het volgende doel, de molen. Vlak voor de molen moet je linksaf over een heel smal dijkje, ik loop vlak achter een voorganger en hoor vanaf de overkant iemand roepen, "Ga door Jean-marc, top hoor". Het is Ruud, het doet mij goed hem te zien. Ruud komt naast mij fietsten en wij bespreken even kort de situatie en wat er gebeurd is. Het geeft weer energie om door te gaan. Ik zit nu ergens op kilometer 47 als er een witte auto al toeterend voorbijraast met zwaaiende handen uit de ramen. In een flits herken ik Amber, Sonja en Anja, ik moet erom lachen en merk dat het nog steeds goed gaat ondanks het feit dat ik al een tijdje mijn bijrijder kwijt ben.

Laatste 10 kilometer

Bij Nieuweschild ga ik de dijk weer op, Bertho is inmiddels weer bij me en ik zie het bord van de laatste 10 kilometer. Dit is een lastig stukje weet ik nog van de testloop in februari, er zitten 2 vervelende beklimmingen van de dijk in. Dat is dan weer het voordeel als je de

route kent, ik pas mijn tempo even aan om deze beklimmingen te volbrengen. Eenmaal weer boven op de dijk zie ik mijn volgende doel, de haven van Oudenschild. Door de haven heen en dan links naar beneden om vervolgens weer rechtsaf te slaan. Daar staat de laatste drinkpost, vanaf nu is het nog 5 kilometer. Maar ik weet ook dat ik zo direct nog de grote berg van Texel ga krijgen en dat met een wind tegen. Vlak na de drinkpost word ik op mijn schouder getikt, ik kijk om en zie dat het Dirk Exalto is met zijn zoon, gaaf om even contact te hebben. Dan gaat de route rechtsaf en de wind blaast meteen weer volop in het gezicht.

Een heuveltje

Ik merk dat de focus is er nog steeds is alleen merk ik wel dat ik moeite heb met het doorrekenen van mijn tijd. Nog 3 kilometer zegt het bordje langs de weg en ik begin aan de klim van de grote berg van Texel (een heuveltje maar eerlijk gezegd voelt ie na 57 kilometer wel aan als een berg). Ik vraag Bertho hoe ik ervoor sta en na wat heen en weer gesteggel vertelt hij mij dat ik ruim binnen de 7 uur zit. Ik besluit om net onder de top van de heuvel heel even te wandelen tot de top. Na 20 meter gewandeld te hebben en wat gedronken te hebben pak ik mijn loopje weer op, oeps, nu realiseer ik mij weer waarom je beter kan blijven doorlopen, ik voel een lichte kramp in mijn rechter kuit maar gelukkig trekt die snel weg. Aan de voet van de heuvel gaat het linksaf. Vals plat omhoog de Leemkuil op, ik haal verschillende lopers in die aan het wandelen zijn, het geeft een goed gevoel. De verkeersregelaar stuurt ons rechtsaf richting de Stayokay, nog 1 kilometer en als ik net de bocht om ben word ik ingehaald door Marco Schoen die met wat aanmoedigingen nog net even dat extra beetje energie weet los te weken bij mij. Ik hoor de speaker bij de finish en begin mij te realiseren dat ik het ga halen, op 300 meter voor de finish staat Ruud langs te kant en moedigt mij aan, geweldig. Ik ben er bijna en zie mijn kids Nikki en Gino langs het parcours staan, zij rennen met mij mee, samen lopen wij de laatste 100 meter en gaan gezamenlijk over de finish. Ongelofelijk wat een tocht en wat ben ik blij dat ik er ben, ik kijk op mijn horloge en zie dat ik het heb gehaald, ik ben uitgekomen op 6 uur en 40 minuten.

Nadat ik even ben bijgekomen zie ik dat Ruud, Bertho, Irene en Frank er ook allemaal zijn, iemand roept: "Eens maar nooit weer zeker", hmmm ik denk nog even terug aan wat de omroeper bij de start vanmorgen zei……..

Jean-marc

Een sfeervolle en sportieve housewarmparty

DE SCHUTZ MARATHON HOORN 2017

De foto's zijn gemaakt door Jan Jacob Jaasma en Ted van der Bruggen.

Voordat ik inga op de mooie dag van zondag 21 mei jl. ga ik ruim 14 maanden terug in de tijd. Het is begin februari 2016. Tijdens het reguliere contact met Frits van der Werff wordt te kennen gegeven dat de 12e editie de laatste zal zijn met zijn sportinstituut als startlocatie. Als bestuur weet je dat er vanaf dat moment veel op de organisatie afkomt. Binnen een paar weken is in het diepste geheim Schouwburg Het Park vastgelegd als ons nieuwe huis voor de 13e editie. Want we zaten midden in de organisatie van de 12e editie die gelukkig een groot succes werd. Met dank en altijd met een beetje weemoed neem je afscheid van de stek aan de Draafsingel waar het allemaal begon.

Met enthousiasme maar ook enige spanning startten we de klus van de grote verandering want voor de editie 2017 moest werkelijk alles om. Het parcours, de startlocatie en de finishlocatie sprongen het meest in het oog. Al werkend blijkt Schouwburg Het Park onder de inspirerende leiding van directeur Roel Vente een gastvrije -en behulpzame partner te zijn. Hans van Arum, Marcel van der Haagen en last but not least Heinz Kohl werkten koortsachtig met Schouwburg Het Park aan een mooie ontvangst. De rest van het team Operations neemt de niet geringe klus van het nieuwe parcours, start -en finishgebied voor haar rekening.

Het team Marketing werkt met de 'Meiden van de Marketing' van Het Park aan een actie rond de voorstelling De Marathon. Geheel toevallig wordt de voorstelling in Hoorn gemonteerd en heeft ook de 1e voorstelling in het Park. Met ruim 125 prijswinnaars, sponsoren en de eigen organisatie waren we op vrijdag 3 – en zaterdag 4 maart getuige van een prachtige doop van de voorstelling De Marathon. Inmiddels weten we dat de musical, gelijk aan de film, een kaskraker is geworden.

Na hard werken komt begin april het parcours vast te liggen en staan ook de start -en finishlocatie vast. Gedisciplineerd werken de teams Operations -en Marketing aan alle voorbereidingen die op rolletjes lopen. Gelukkig maar want bij iedereen was de spanning wel voelbaar: Hoe zal alles uitpakken met de veranderingen en zien we niets over het hoofd? Het laatste is dodelijk bij een hardloopevenement waar alle details moeten kloppen.

Met die spanning begonnen we zondagochtend 21 mei jl. met de opbouw van de onderdelen. Het weer is uitstekend en belangrijker, de sfeer is ontspannen en zeer prettig. Tussen de bedrijven door fiets ik langs alle onderdelen en overal hangt een heerlijke stemming. Die stemming blijkt over te slaan op de lopers. De eerste reacties op het nieuwe huis zijn positief. Henk, portier van Het Park, ontvangt de mensen keurig in pak met strik en wijst waar ze heen moeten. Met Roel Vente en Peter Schutz begeef ik mij naar de start en wij zien dat Marcel van der Haagen daar alles uitstekend in de hand heeft en exact om 9.30 uur klinkt het eerste startschot.

Uiteindelijk gaan alle lopers volgens plan op weg naar hun prestatie.

Mooie momenten zijn de toespraak van de burgemeester maar ook van onze held Gerard Nijboer. Aan de start van de 5 km stak hij de scholieren van d'Ampte een hart onder de riem. Maar het mooiste vind ik het plezier dat deelnemers, publiek, vrijwilligers, sponsors en andere betrokkenen beleven aan ons evenement. De conclusie is dat de Schutz Marathon Hoorn de verhuizing heeft overleefd en dat alles goed heeft uitgepakt. We zijn er weer in geslaagd een fantastisch hardloopfeest neer te zetten. Op zondag 3 juni 2018 klinkt om 9.30 uur het eerste startschot voor de 14e Schutz Marathon Hoorn. Graag tot dan!

Martijn Mengerink – secretaris & woordvoerder.

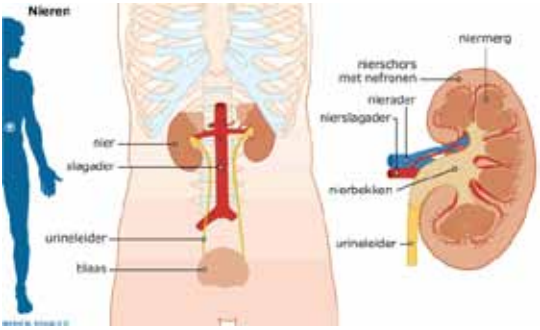
Mag ik u iets vertellen over
FINANCIËLE STABILITEIT?
HYPOTHEEK RENTE 1.7%*
*10 jaar vast
Mag ik mij even voorstellen: ik ben Marco Schoen, inmiddels ruim 20 jaar actief als financieel adviseur. Specialist in heldere oplossingen met hypotheken en verzekeringen. Ik help u graag aan financiële stabiliteit. Met onafhankelijk en eerlijk advies, zo werkt dat bij de Instijl Groep.
Het is nu de tijd om naar u hypotheek te kijken, we lijken de laagste rente bereikt te hebben. Bij de Instijl Groep krijgt u deskundig en eerlijk advies. We zeggen het ook als u het al wel goed geregeld heeft, dat is wel zo eerlijk. Gooi uw geld niet in het water en bel mij voor een vrijblijvend gesprek.
Hypotheken
Verzekeringen
0229-760050
instijlgroep.nl
instijl

Je nieren en hardlopen

In het ziekenhuis waar ik al meer dan 25 jaar als diëtist werk, behandel ik onder ander patiënten op de dialyse-afdeling. Ik zie hier mensen die vanwege hun slechte nierfunctie wekelijks drie keer een paar uur gedialyseerd moeten worden of die dagelijks thuis meerdere malen met behulp van een buikspoeling hun afvalstoffen moeten kwijtraken. Mensen die al jarenlang dialyseren plassen vaak helemaal niet meer, waardoor ze ondanks de dialyse, nauwelijks meer mogen drinken. Ik realiseer mij daarom dagelijks hoe fijn het is als je normaal kunt plassen en je hierbij ontdoet van alle afvalstoffen.

Taken van de nieren

Het zorgen voor een goede vocht- en mineralen huishouding is één van de belangrijkste taken van de nieren. Maar ze zorgen er onder andere ook voor dat je geen bloedarmoede hebt en voor een goede bloeddruk. Als er iets mis is met je nierfunctie, merk je dat meestal pas als je nierfunctie minder dan 30 procent is. De klachten zijn vaak vaag, zoals vermoeidheid. Een nierspecialist (nefroloog) kan dan meestal de nierfunctie niet meer verbeteren, hooguit kun je zelf met medicatie en een dieet proberen de nierfunctie die nog rest, zolang mogelijk te behouden.



In een normale situatie verwerken de nieren een hele grote toevoer van bloed, waaruit ze de afvalstoffen en het overtollige vocht filteren. Vaak geven problemen in de bloedsomloop, zoals een hoog cholesterol of aderverkalking, ook problemen in de nierfunctie. Een eerste uiting van nierproblemen is vaak het verlies van eiwitten. Gezonde nieren zorgen ervoor dat je de eiwitten niet uitplast.

Gevaarlijk

Als hardlopers verlangen we nogal wat van onze nieren. Tijdens langdurige inspanning raak je uitgedroogd en is de bloedtoevoer naar de nieren verminderd. Door de inspanning raken spiervezels beschadigd en is het aanbod van de afvalstoffen hiervan (creatinine) hoog.

Ik was dan ook niet verrast van het artikel: "Marathon lopen kan gevaarlijk zijn voor de nieren". Volgens het artikel was er nog nooit eerder onderzoek gedaan naar de nierfunctie van marathonlopers.

De Amerikaan Chirag Parikh onderzocht 22 marathonlopers voor, direct na en daags na de marathon. Bij 82% van de hardlopers, die van tevoren een goede nierfunctie hadden, bleek direct na de marathon sprake te zijn van een situatie die je zou kunnen benoemen als een acute nierfunctiestoornis. Bovendien verloor 73% van de lopers tijdelijk eiwit via de urine. De hardlopers merkten hier zelf niets van omdat ze de daarmee gepaard gaande vermoeidheid waarschijnlijk relateerden aan het lopen van de marathon. De nieren reageerden op de marathon op een identieke wijze als in stresssituaties zoals bijvoorbeeld bij een hartoperatie. Gelukkig was bij de onderzochte marathondeelnemers de nierfunctie na twee dagen weer normaal (bron Niernieuws, zie link onderaan).

Lief zijn voor je nieren

In het onderzoek werd niet ingegaan op het voorkómen van nierschade door hardlopen. Uiteraard is het goed drinken voor, tijdens en na de inspanning het allerbelangrijkste dat je kunt doen. Vul zeker bij warm weer en/of langdurige inspanning niet alleen het vocht (water) aan, maar zorg ook voor aanvulling van de mineralen, zoals zout. Melk vind ik een goede drank om na het sporten te nemen, het levert diverse mineralen zoals natrium en kalium maar ook eiwit. Let na een flinke inspanning op je urine; drink voldoende zodat je zo snel mogelijk weer gaat plassen en houd in de gaten of deze urine heel licht (geel) is. Donkere urine is heel geconcentreerd en een teken dat je (nog) niet voldoende hebt gedronken.

Zout

Tijdens en na inspanning is het goed om niet alleen je vocht maar ook je zout aan te vullen. Wees verder heel zuinig met zout want dat is één van de belangrijkste manieren waarop je lief kunt zijn voor je nieren. Gemiddeld eten Nederlanders zo'n tien gram zout per dag terwijl we ons eigenlijk zouden moeten beperken tot zes gram zout. Zout is voor de voedingsmiddelenindustrie een goedkope smaakmaker en een manier om producten langer houdbaar te maken; veel kant-en-klare producten bevatten daarom vaak veel zout.

Op de website van de Nierstichting (zie link onderaan) kun je met de zoutmeter testen hoeveel zout je eet, kun je de foutste, zoutste producten checken en tips lezen hoe je zonder zout toch lekker kunt eten.

Nog één tip; mocht je voor een medisch onderzoek eens je urine moeten laten checken, doe dat dan niet op de dag na een flinke inspanning; de resultaten zouden weleens onterecht doen schrikken.

Jolanda Verlinde

Voor meer info zie:

http://www.niernieuws.nl/?titel=marathon-lopen-kan-gevaarlijk-zijn-voor-de-nieren&artid=8435&cat=ln&all=&maand=#

https://www.nierstichting.nl/nierschade-voorkomen

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

Estafettestokje

Hallo,
Ik ben Michelle van der Velden en ik ben 38 jaar oud. Ik ben getrouwd met Dave van der Velden (ook een fanatieke hardloper) en wij hebben twee gezellige dochters Lizzy en Zoë van 5 jaar oud. Sinds oktober 2016 wonen wij met ons gezin in onze prachtige nieuwbouwwoning in Zwaag. In mijn dagelijkse leven werk ik bij Action op het hoofdkantoor in Zwaagdijk als Trade Compliance Specialist op de afdeling Finance. Ik werk daar inmiddels 11 jaar en heb gezien hoe Action destijds met 165 winkels is uitgegroeid tot een grote internationale winkelketen met maar liefst 900 winkels in 6 verschillende landen in Europa. Het leuke van mijn werk is dat er voldoende uitdagingen zijn en iedereen die ik spreek blij en enthousiast is als ze aan de winkels van Action denken. Ik ben zelf natuurlijk een vaste klant bij Action en ook ik kom altijd met meer spullen thuis dan ik van tevoren in gedachten had.

Tijdens de clinic 2016 heb ik Mascha Kooren leren kennen die mij het estafettestokje heeft doorgegeven. Dank voor deze eer Mascha! En voor de kans dat ik hier nu kan vertellen hoe ik bij de Loopgroep Hoorn ben terecht gekomen? Lang, lang, lang geleden wilde ik weer gaan sporten en ben ik gestart met hardlopen. Met Evy Gruyaurt als trainer volgde ik het schema om in 10 weken 5 kilometer te lopen en dat ging prima. Ik bereikte mijn doel maar als je daarna niet doorgaat met trainen, is alles al snel voor niets geweest.
In januari 2016 zag ik in een mail een oproep voor deelname aan de clinic bij de loopgroep ter voorbereiding op de Schutz Marathon voorbij komen en besloot ik mijn sportschoenen weer eens aan te trekken. Zonder enige voorbereiding maar met veel enthousiasme verscheen ik bij de eerste les. Dat viel vies tegen. Al bij de tweede training dacht ik dat ik moest opgeven in verband met een knieblessure. Op advies van de trainers kwam ik bij de fysiotherapeut terecht en leerde ik hoe ik mijn eigen knie kon intapen. Wonderlijke techniek, ik was direct van de pijn af en kon weer lekker gaan trainen. Als ik erop terug kijk, waren het toen 15 zware weken voor mij, mede omdat ik vanaf nul moest gaan opbouwen. Enigszins

verrast van mijn eigen kunnen, kon ik na 15 weken terugzien op een geslaagde en gezellige clinic met als hoogtepunt de deelname aan de Schutz Marathon 10 km in Hoorn 2016. Tijdens de clinic hebben de trainers en medelopers mij het plezier in hardlopen weer terug gegeven en bleef ik ook gemotiveerd om na de clinic lekker te blijven sporten. Ook dit jaar heb ik deelgenomen aan de clinic en was ik meer dan trots dat ik mijn tijd van vorig jaar heb kunnen verbeteren met maar liefst 5 minuten. Het leukste van hardlopen vind ik toch het deelnemen aan georganiseerde hardloopwedstrijden waar ik mezelf kan blijven uitdagen om nieuwe doelen te verwezenlijken, en daarom staan er

nog diverse evenementen op de agenda voor komende maanden. Mijn streven is om in september deel te nemen aan de 16,1 kilometer, lange Dam tot Damloop. En aangezien ik al ingeschreven ben, is er geen weg meer terug.
Dat hardlopen aanstekelijk werkt is te zien aan onze dochters, ook al zijn ze net 5 jaar oud, vol overgave doen ze regelmatig mee aan kidsruns bij evenementen. Vorig jaar was hun allereerste deelname aan een run tijdens de wijkenloop op de baan bij onze loopgroep. Geweldig om bij die kleintjes te zien hoe voor de start de spanning stijgt, de overgave tijdens het rennen, de reactie op het enthousiasme van de fans langs de kant en de trotse blikken in de ogen als ze over de finish gaan. Hopelijk kan ik samen met mijn gezin nog lang doorgaan met hardlopen en ik ben zeker van plan om me ook 2018 weer aan te sluiten bij clinic van Loopgroep Hoorn.

Tot slot mag ik het estafettestokje nog doorgeven aan de volgende sportieveling. Tijdens de clinic dit jaar hebben we meerder malen samen gelopen en heb je me af en toe een oppepper gegeven om door te zetten. Bedankt voor de gezelligheid en succes met schrijven, Linda van Dijk, aan jou de eer!

Michelle van der Velden

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

Helpt me actief
te werken aan herstel
met therapie op maat!
FYSIO
CENTRUM
HOORN
bel 0229 26 86 85
www.fysiocentrumhoorn.nl
Fysio Centrum Hoorn
Holenweg 14F
1624 PB Hoorn
de Fysiotherapeut

Wist U Dat...

Door **Ed Meunier**

… de foto van het lachende meisje in het vorige clubblad eigenlijk niet geraden is? Wel kwam Petra Sentener met een naam en wel die van Regina Rietberg. Bij het nalopen van de ledenlijst vond ik echter geen Rietberg. Bij navraag bleek zij Regina van der Riet te bedoelen en laat dat nu ook de juiste persoon zijn. Dus Petra ik zal de fles wijn voor je meenemen;

… voor wat betreft de nieuwe foto gelukkig zich toch weer spontaan een lid meldde voor plaatsing.
Het oplossen lijkt mij deze keer niet zo moeilijk mede doordat hij zich regelmatig op de baan laat zien. En om het jullie niet te moeilijk te maken geef ik een letter en dat is een E en omdat de vakantie in aantocht is, nog eentje en dat wordt een O. Ik hoop niet dat mijn mailbox nu vol gaat lopen met de oplossing welke jullie kunnen sturen naar info@loopgroep-hoorn.nl.;

… op magazine 75 op het voorblad met alle (hulp)-trainers onze oudste trainer in dienstjaren, te weten, Jos van Bockxmeer, ontbrak? Bij navraag bleek dat hij zich totaal verslapen had;

… van de ruim 400 leden, er slechts 180 in ons fotoboek staan? Zeker met het oog op het komende 20-jarige bestaan van de Loopgroep moet dit aantal echt omhoog! Bertho, Dennis en Marco willen jullie wel instrueren hoe dit in zijn werk gaat;

… Willy Risselada, dames overall, bij de Marathon van Rotterdam en Sander Groot bij de recente Marathon van Hoorn weliswaar op de halve afstand, beiden een clubrecord hebben gelopen?

… Guus Hageman een leeftijdsrecord op de 5k heeft gelopen tijdens de Exalto.biz Koningsnachtloop en ik dat ben vergeten te vermelden in het vorige magazine?;

… dat Dirk Exalto een leeftijdsrecord heeft gelopen op de 30k? Kijkt u maar eens in het overzicht en er vallen nog vele records te verbeteren. Velen zijn al meer dan zes jaar geleden gelopen en bij de nieuwe lichtingen van leden van de laatste jaren zitten ongetwijfeld snelle tot zeer snelle lopers. Dit is natuurlijk leuk doch vooropgesteld dat het recreatief bewegen en trainen bij ons hoog in het vaandel staat. Dat straalt het meeste plezier uit getuige de stemming onder de clinicers;

… het kilometer- en wedstrijdklassement nog lang niet voldoende gebruikt wordt? U kunt bijvoorbeeld al uw gelopen tijden bij de recente Wijkenlopen registreren en dat blijft jarenlang zichtbaar. Leuk om telkenjare uw progressie te zien of zoals bij mij, mijn teneergang;

… er momenteel (slechts) 78 dames en heren hun tijden vermelden in dit klassement? En dat op een totaal van ruim meer dan 400 leden!! Ter vergelijking, in

2009 hadden 171 leden hun gelopen afstanden ingevuld en dat bij een beduidend aantal minder clubleden;

…op 1 juni Ruud Groenhuyzen, u kent hem als een van de clinic-trainers, een zeer trotse opa is geworden van zijn eerste kleindochter die de naam Fenna Maria heeft gekregen? Toen Ruud dit vertelde kwam Math Hoenen ook met het bericht dat hij ca. drie maanden geleden opa was geworden. De felicitaties waren niet van de lucht;
… Harry Stam gelukkig zijn linkersok heeft terugontvangen? Hoe kwam dat zult U zich afvragen? Wel Bertho vond deze bij zijn wekelijkse bezoek aan de kringloopwinkel!;

… er dit maal eentje is met 15 jaar lid van onze vereniging en wel Marjella de Jong-Bouwhuis? Velen kennen haar ook als de instructrice bij onze periodieke lesavonden inzake Eerste Hulp Verlening en AED. Marjella heel hartelijk gefeliciteerd. Verder niemand met 10 jaar wel een leger van 19 leden die meer dan 5 jaar lid zijn op dit moment. Allen gefeliciteerd en op naar de 10 jaar!;

…Frank Offenbeek ook gelukkig weer op de baan gesignaleerd is na een twee-jarige missie in de Oekraine. Zou dat betekenen dat er weer een veilige periode is aangebroken in de wereld?

… Carin van Bockxmeer voor een periode van een half jaar de kantinedienst heeft overgenomen op de maandagavond en deze periode per 1 juli afloopt? Wij bedanken haar voor haar inzet. Elena Veenstra zou een jaar wegblijven doch bij geruchten hoor ik dat zij half juni terug zou komen. Echter voordat zij zich weer bij de Loopgroep zal melden gaat er wel een tijdje overheen dus bij deze een oproep voor assistentie bij Marc Soeteman op de maandagavond;

… vreugde en verdriet gaan vaak samen en zo ook binnen onze vereniging? Terwijl de zwangerschap van Ilse Blank zo ongeveer haar 30e week ingaat hoopt zij in 2018 weer te komen trainen. Wij wensen dat alles voorspoedig verloopt evenals bij de zwangerschap van Moniek van Kilsdonk. Vervolgens zijn Co van Langen, Willem van der Tak, Fred Driessen en Colinda Smal al diverse maanden buiten spel gezet. Deze leden en ongetwijfeld nog velen anderen wensen wij een spoedig herstel toe.
Echter half juni bereikte mij een verschrikkelijk bericht over Gerrit-Jan de Vries. Na de marathon voelde hij zich zeer moe en na dokters-/ziekenhuisonderzoeken blijkt dat hij alvleesklierkanker heeft met uitzaaiingen naar de lever. Zijn toekomstverwachtingen zijn zeer somber en men spreekt van slechts enkele maanden. Gerrit-Jan, je medeclinicers en trouwens de gehele Loopgroep wensen jou heel veel sterkte in deze zeer moeilijke periode;

TOPPRODUCTEN VOOR DE RUNNINGSPORT

Sport Center Bouchier

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