LOOPGROEP HOORN

Merry Christmas & Happy New Year

december 2017 jaargang 19, nummer 78

• Trainingsweekend Terschelling

• De Marathon Eindhoven

• Engeland, het land van de regen

• V.l.n.r. Elena Veenstra, Remon Peters en Dean Houben in actie bij de Eenhoornloop 2017

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 kopij:
clubblad@loopgroephoorn.nl
Willem van der Tak
Tel.: 06-28789584
Marjan Herrema
Edwin de Jong
Sluitingsdatum 15 februari 2018

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Van de Voorzitter

Wat is het alweer snel gegaan! De dagen, weken en maanden van dit jaar zijn voorbij gevlogen en laten ons weer vele herinneringen na. Daarover zou ik zo een heel boek kunnen gaan vullen maar laat ik dat maar niet doen en juist vooruit kijken naar de weken die gaan komen en plannen maken die in de toekomst liggen.
Toch ligt een kleine terugblik voor de hand.
Het 20-jarig bestaan van de Loopgroep is een geweldig feest geworden waar veel leden bij aanwezig zijn geweest. Iedereen bedankt, want dit is allemaal en alleen mogelijk samen met jullie!
Helaas hebben we afscheid moeten nemen van Gerrit-Jan de Vries. Na een zware strijd tegen die vreselijke ziekte, overleed hij uiteindelijk op 26 oktober jl. Al waren we met ons allen min of meer voorbereid op het droevige nieuws, toch heeft het ons diep geraakt.
Als echt 100% man van onze vereniging, kon je op elk ,moment een beroep op hem doen waarbij nooit iets teveel was voor hem. Begin dit jaar heeft hij nog meegedaan aan de Clinic en daarmee nog invulling kunnen geven aan een van zijn wensen. We zullen hem blijven missen en wensen uiteraard al zijn dierbaren sterkte, kracht en moed om dit verlies een plek te geven.
Eind oktober werd door Jos en Carin wederom het trainingsweekend georganiseerd waarvoor dit keer een twintigtal Loopgroepers naar Terschelling trok. Ik heb vele berichten gelezen en als ik al die verhalen mag geloven is het inderdaad een geslaagd weekend geweest. Elk jaar wordt er weer een nieuw weekend georganiseerd waaraan je kunt meedoen maar let wel, vol is vol dus wees er op tijd bij. Trouwens, zo'n trainingsweekend is ook een mooi voorbeeld van een moment dat speciaal georganiseerd wordt om samen onze hardloopsport op een mooie manier te beleven!
Voor de Eenhoornloop is het altijd spannend welk weer wordt en hoe de voorinschrijving verloopt. Er werd dit jaar veel aan promotie gedaan waaronder zelfs een mooi krantenartikel. Compleet met een foto van de oprichters van het eerste uur en mijzelf, werd dit in de hele regio verspreid. En al was de ochtend van onze clubloop net als de dagen ervoor regenachtig, op het moment van de race waren weergoden met ons en zorgden zij voor voortreffelijk loopweer. Dat zorgde zo voor wederom mooie prestaties neergezet door zo'n 350 deelnemers aan deze najaars klassieker.
Voor zondag 17 december staat bij Loopgroep Hoorn de Night Run op het programma. Gezelligheid en lampjes staan hierbij centraal. Na de loop die start om 19:30 uur is er warme chocolademelk met slagroom en kerststol en zorgt een DJ voor een passende afterparty. We hopen dan ook op veel deelnemers.
Ook de feestcommissie is al weer druk bezig met het invullen van het eindejaarsfeest op 20 december. Laat je verrassen en kom die avond zeker naar de Loopgroep, immers de fc stopt veel tijd en energie in het organiseren van feesten en hopen niet alleen op een grote opkomst, ze verdient dat gewoon ook.
En dan zijn we al weer bij 2018. Ook in dat jaar zal Loopgroep Hoorn opnieuw de Clinic starten, de ideale stok achter de deur om met hardlopen te beginnen of je grenzen te verleggen, bijvoorbeeld van 10km naar 21,1 km.
Rest mij nu nog slechts iedereen fijne Kerstdagen en een gelukkig Nieuwjaar toe te wensen waarin alle voornemens mogen uitkomen! In het nieuwe jaar is de Nieuwjaarreceptie op zaterdagmiddag 6 januari waartoe elk lid is uitgenodigd om zo samen het nieuwe jaar in te luiden.
De jaarvergadering staat gepland de datum volgt nog, dus houd je mail en onze website in de gaten!

Loopgroeten,
Bertho Elings

Van de redactie

Het inleveren van kopij voor het komende clubblad is 15 februari 2018. Eerder mag natuurlijk ook hoor. En ja, de redactie blijft uitzien naar leuke verslagen - lang of kort -, waarin jullie je belevenissen verhalen en elkaar zo blijven motiveren en enthousiasmeren voor onze sport en onze Loopgroep Hoorn.
Wij van de redactie, Marjan, Edwin en Willem maken hierbij tevens van de gelegenheid gebruik om iedereen heel fijne kerstdagen en een sportief en vooral gezond 2018 toe te wensen!.

NADINE OK RUN 2017

Met een supergezellige nazit van de werkgroep in het bezoekerscentrum van het Varend Erfgoed aan het Oostereiland, de thuishaven van o.a. de VOC-replica De Halve Maen, sluit de negende editie van de Nadine OK Run 2017 af. Alle aanwezigen die ter plaatse hun zegje doen, rapporteren dat het op een paar kleine dingen na weer perfect is verlopen. Tegen 500 deelnemers schreven zich in.

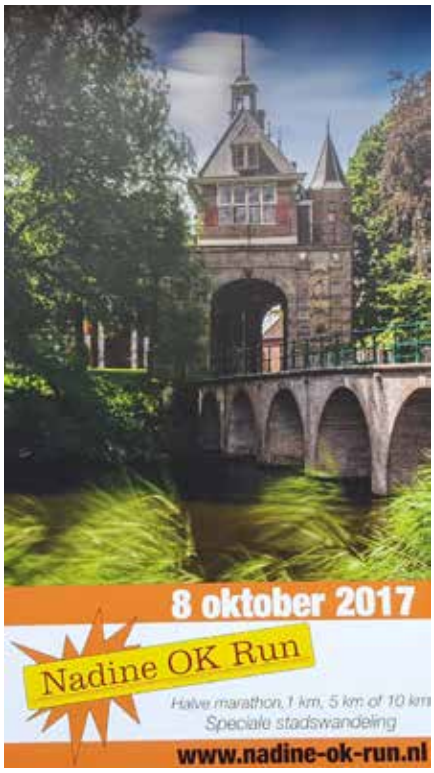
De Nadine OK Run beleefde dit jaar namelijk een héél bijzondere uitvoering. Weliswaar staat het evenement garant voor aparte dingen, maar……. op verzoek van de wethouder van de

gemeente Hoorn werden eenmalig aan het 'standaard pakket' afstanden, een heuse Halve Marathon en een historische stadswandeling door hartje Hoorn toegevoegd. De extra, letterlijk 'grensoverschrijdende' inspanningen (o.a. 30 extra vrijwilligers) nam de organisatie voor lief en ging er voor!
Het pakte allemaal goed uit, 125 hardlopers en wandelaars liepen op de gelukkig wederom zonnige zondagochtend van 8 oktober zigzag, genietend door de straten van deze prachtige stad. Mede dankzij de bereidwillige medewerking van het West-Fries Museum werd voor de voorbijgangers naast de Ark van Noach, het schip de "Halve Maen" vol in beeld gebracht. Een buitenkans voor een professionele fotograaf om niet alleen dit mooie vaartuig, maar vooral de lopers mooi in beeld te brengen. En dat is heel goed gelukt. Zie voor de complete fotoreportage: https://myalbum.com/album/qJifsknmoUs8

Zoals gebruikelijk waren er ook dit jaar weer landelijk bekende deelnemers bij. De demissionair minister van Veiligheid en Justitie, Stef Blok, liep de 10 km en RTL-nieuwslezeres Merel Westrik en Robert-Jan Knook van het ANP allebei de 5 km. Ook Jesse Bleekemolen, de jonge regisseur die de film 'Fataal' maakte was van de partij en volbracht de 5 kilometer. Fataal de film is een waardevol project om zinloos geweld via scholen onder de aandacht van de jeugd te brengen. De Nadine Foundation werkt hieraan mee.
Vaste deelnemer Fred Teeven moest deze keer helaas geblesseerd afzeggen.

De Kidsrun was weer spectaculair. Voor hen klonk het startschot (Merel Westrik) als eerste waarna vooruitgesneld door een politiemotor met gillende sirene, de kinderen dwars door een 400-koppig publiek (volwassen hardlopers, wachtend op hun start) heen renden. Waarlijk een prachtig gezicht. Wil je het zien? Dat kan, er staat een kort filmpje op de site van de Nadine OK Run.

Wanda en Jacques Beemsterboer en hun 'rechterhanden' zijn dankbaar dat er weer zoveel bedrijven, instanties, maar vooral vrijwilligers zich hebben ingespan-



nen om van het evenement een succes te maken. Zij realiseren zich heel goed dat iedereen het in deze tijd druk heeft met van alles en nog wat. Reden te meer om alle helpers heel, heel hartelijk te bedanken.

Editie 10 staat voor zondag 14 oktober 2018 op de rol. Het is voor ingewijden geen nieuwtje meer, maar er is besloten dat dit de allerlaatste keer zal worden. Om alle twijfel daarover weg te nemen:

2018, de tiende Nadine OK Run wordt écht de laatste!

Ook is het absoluut zeker dat er, als onderdeel van de Nadine OK Run, GEEN halve Marathon meer door Hoorn zal worden georganiseerd, 2017 was echt eenmalig.
Wel is het mogelijk om deel te nemen aan de stadswandeling die de deelnemers o.a. langs het monument "De Vlinderrots" leidt. Maar dat kan zelfs het hele jaar door. Voor info daarover, surf naar www.nadinefoundation.nl stuur een mail of bel Jacques Beemsterboer: 06-27265357.

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

VAKANTIEBESTEMMING

Amber Schoen is getrouwd met Marco. Samen hebben ze 2 dochters, Naomi van 21 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.

Ik was op zoek naar fotolijsten van 30x45 en was ervoor de stad in geweest. Toch een wat afwijkende maat denk ik want ik kon ze nergens vinden. Op internet binnen een aantal muisklikken besteld. Een aantal dagen later stonden er 4 reuze grote pakketten van 80x100 cm in de gang en vond ik dat best wat overdreven. Maar de fotolijsten waren ongeschonden aangekomen.
Nu ben ik laatst met Naomi op de bus meegereden, ze werkt bij een pakketdienst en ik wilde wel eens zien wat ze zoal moest doen. In ieder geval met een bus zich in allerlei bochten wringen om op meer dan 30 plaatsen te stoppen om brievenbussen te legen en bij een aantal winkels pakketten op te halen. Wat een manoeuvres moet onze meid uithalen. Mijn verwondermoment is daar, wat is ze stoer en wat doet ze het goed! Pakketten doet ze in een winkelwagen, rijdt ze naar de bus en legt ze erin. Ik ben trots op haar, ze is heel behendig en gaat er uiterst voorzichtig mee om. Echter, zij heeft een bus waar helemaal niks inzit, geen stelling of iets waarmee ze pakketten mee vast kan zetten. En als ze daarin rijdt dan schuiven de pakketten alle kanten op. Mijn tweede verwondermoment is dus daar. Gelukkig heeft ze nog nooit een klacht gehad dat er iets beschadigd is aangekomen (héé weer een verwondermomentje), maar het zorgt er wel voor dat als ikzelf een pakket verstuur, ik er flink wat verpakkingsmateriaal omheen doe.
Afijn, na de fotolijsten kopen we op internet voor Kiara een bureau en een visagiespiegel. Dat is een flinke spiegel met lampen aan de beide zijkanten en aan de bovenkant. Hij was best prijzig en ik kocht hem nieuw op Marktplaats. De verzendkosten: 20 euro. Ik was not amused over de best hoge verzendkosten maar de verkoper mailde mij dat de spiegel dan verzekerd was tegen beschadigingen. Daar kon ik mee leven, het is toch breekbaar en ook nog eens een flinke maat. De verkoper reageerde steeds snel op mijn mailtjes en liet zien dat de spiegel werd verstuurd en vroeg me te reageren als ie binnen was. Wat een attente man, zo aardig ook en steeds een snelle reactie. Hou ik van. Een paar dagen later ontvangen we de spiegel, maar wat zien we, hij is op 2 plaatsen beschadigd. Er is een hoekje afgebroken waardoor de verf eraf is en aan de zijkant zit een deukje van een halve cm. Da's niet leuk! Ik mail de aardige verkoper en hou de toon net als hij ook vriendelijk en vraag hem hoe we dat zullen oplossen, maar behalve een korte reactie dat het door het verzenden komt, hoor ik de dagen erna niks. Een verwondermomentje? Eerst vond ik van wel, maar nee toch niet, want misschien is mijn snelle, aardige en attente verkoper ook maar een mens. Het verpakken van spullen is gewoon een aparte tak van sport geworden, helemaal als het artikel wat je stuurt breekbaar is. Het is nogal een verschil of je een trui verstuurt of een spiegel van meer dan 15 kilo zonder piepschuim of bubbeltjesplastic in een precies passende doos. Een paar keer de bocht om met zo'n bus et voilà...
Na een paar dagen hebben we op mijn initiatief weer contact. Verkoper spreekt zichzelf tegen. Zegt aan de ene kant dat hem dit nooit eerder is overkomen en aan de andere kant dat hij ze ook wel heeft verpakt met bubbeltjesplastic of schuim en dat de spiegel evengoed beschadigd was omdat er met pakketten wordt gegooid. Hier verwonder ik me dan weer wel over.
Ik besluit er niet teveel op in te gaan, want als ik niet vriendelijk ben wil de verkoper ons probleem niet oplossen. Ik stel voor dat ik de verzendkosten retour ontvang, en na heel veel heen en weer mailen, is de verkoper nog steeds niet overstag gegaan terwijl hij aangeeft dat de zending tot 500 euro was verzekerd. Wat is dan het probleem zou je denken. Ondertussen is ie een stuk minder snel, aardig en attent, en bovenal, ben ik tóch een aantal verwondermomentjes rijker. Over het niet thuis lijken te zijn, over het niet willen oplossen van het probleem, over de persoonsverandering van de verkoper. Ik baal ervan. Met een licht geïrriteerde toon laat ik weten dat ik teleurgesteld ben in hem, en wat hij er van zou vinden zelf een beschadigde spiegel te ontvangen. Het werkt, hij maakt de 20 euro over! Dat had ik niet meer verwacht dus dat was m'n laatste verwondermomentje in deze. Verkoper kan zichzelf weer recht in de spiegel bekijken, en dat siert hem.

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

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

Jubileumfeest 20jaar Loopgroep Hoorn

Geslaagd
Zaterdagavond 30 september vierde de Loopgroep Hoorn haar 20-jarig jubileum. Alles was uit de kast gehaald om er een geslaagd feest van te maken en dat werd het ook!
Iedereen van de feestcommissie had weer zijn best gedaan. En ook dit keer werd er weer een gezellige locatie gevonden en wel bij Oranje Buiten. Met de muzikale ondersteuning van DJ's Peter & Benno, werd het binnen het vanaf het moment dat om 20:30 uur de deuren opengingen langzamerhand steeds gezelliger.

Van wennen tot fotozuil
Toch wel even wennen om al die hardlopers nu eens niet in hun sportieve outfit te zien maar nu in hun vrijetijdskleding. Ze werden allemaal welkom geheten door voorzitter Bertho die aansluitend een aantal jubilarissen in het zonnetje zette.
In het begin was het nog wat rustig op de dansvloer maar onze DJ's wisten er snel een mooi feest van te maken. Ook de catering van Oranje Buiten was heel goed geregeld.
Als verassing had de feestcommissie ook nog een fotozuil geplaatst waar men als leuke herinnering, drie leuke foto's kon laten maken. Hier werd gelukkig ook dankbaar gebruik van gemaakt.

Aan het eind van de avond was er voor de liefhebber nog brood met saté waarmee een einde kwam aan weer een geslaagd feest met veel blije en gezellige mensen.

De feestcommissie en het bestuur bedankt voor deze gezellige avond.

Martin Hinse

Jaarlijkse Bokbieravond LoopGroep Hoorn

woensdag 18 oktober 2017

Het is weer zover, het moment waar toch menig liefhebber altijd weer naar uitkijkt…..
Immers, de intrede van de herfst valt samen met de tijd dat ook de bockbiertjes weer tevoorschijn komen. En omdat er elk jaar steeds nieuwe brouwsels op de markt komen, wordt de keuze uit dat assortiment er niet bepaald gemakkelijker op. Des te interessanter dan om op ontdekkingsreis te gaan in de wereld van de bockbieren.

Hele klus

Het is voor de feestcommissie dan ook elke keer weer een hele klus om een selectie te maken uit die vele soorten en smaken. Voor de meeste liefhebbers zijn vele daarvan ook gewoon verkrijgbaar bij de lokale slijterij of zelfs de buurtsuper om de hoek.

Als leden van de fc (feestcommissie) staken wij de koppen weer bij elkaar met het oog op een mooie selectie van vier bockbieren voor de echte fijnproever. Zoals gezegd, is de keuze enorm maar al zeg ik het zelf, het is ons toch aardig gelukt om flink wat uiteen lopende smaken te verzamelen.

Compleet

De fc deed ook aardig wat moeite om de bockbieravond te completeren door passende hapjes te serveren waaronder de onmisbare Kartoffelsalat en het broodje Bratwurst mit Sauerkraut! En natuurlijk werd de sowieso al oh zo gezellige kantine voorzien van vlaggen die het thema extra benadrukken en bovendien de tafels opgesteld a la echte biertafels.

Er komt toch wel het een en ander bij kijken, wil je zo'n avond toch tot een succes maken.
We hebben dan ook echt wel meer dan eens bij elkaar gezeten om de dingen door te nemen en uit te proberen om zo niets aan het toeval over te laten.
Zo voorzag Ruud in de passende muzikale omlijsting en schalmde er de hele avond vrolijke Duitse muziek uit de speakers. Naderhand bleek dat door een technisch mankement, de schlagers ook buiten op de baan te horen waren, waarvoor wij de niet-liefhebbers van dit genre muziek alsnog ons excuus aanbieden.

Mit Ledederhosen

De fc leden staken zich voor deze avond zelfs in een heuse Lederhosen met bijpassend hemd en sokken. Jullie zien, ja het gaat soms erg, ver maar ja, alles uit liefde voor de club hè!...
Na de gedane training stromen de deelnemers aan deze bockbieravond fris en fruitig de kantine binnen om zich aangenaam te laten verrassen. Het is een mooie groep en de gezelligheid zit er al snel duidelijk en goed in.
Het is weer erg gezellig en iedereen heeft het zichtbaar en hoorbaar goed naar zijn zin.
Hier is het voor ons als feestcommissie om te doen, de clubleden op een andere manier naast het al gezellige trainen een feestelijke avond kunnen bezorgen.
Wij hopen dan ook op een toeloop van nieuwe gezichten op onze feest- of thema-avonden. We hebben weer met alle plezier deze avond georganiseerd en hopen dat de deelnemers het minstens

zo leuk vonden. Uiteraard staan wij zoals altijd open voor suggesties of wensen maar laat die dan ook horen.

De feestcommissie dankt iedereen voor de gezelligheid en zegt dan ook …

Auf Wiedersehen!

De sjoelavond 2017, nog zo'n LGH traditie

Woensdagavond 1 november

Luchtig en fanatiek
Jongstleden woensdagavond 1 november stond er na de training weer de gezellige sjoelavond op het programma. Onder het genot van een drankje en een hapje, werd er luchtig maar ook wel heel serieus en soms zelfs heel fanatiek gespeeld om zowel de prijzen als de gezelligheid. Op de drie opgestelde sjoeltafels werd heftig en luidruchtig geprobeerd om alle schijven in de juiste vakken te krijgen, iets dat toch best wel vaardigheid en dus oefening vereist.

Sjoelen, een sportieve traditie
Het is niet duidelijk hoe de sjoelbak is ontstaan. Er wordt wel beweerd dat het sjoelen zou zijn ontstaan in Friesland of Zeeuws-Vlaanderen en er wordt ook gedacht aan Engeland. Sjoelen is niet zomaar plotseling ontstaan. In vele spelen werden vroeger al vakken en gaten gebruikt. Rond 1600 waren er dan ook al bakken waarbij knikkers door gaten moesten worden gerold. Vroeger werd aan dek van houten schepen door zeelui met munten gespeeld. De bedoeling was om zo dicht mogelijk bij een gemarkeerde lijn met vakjes te gooien. Wie goed in het spel was kon als zeeman dan wat extra munten verdienen. Maar bij al te veel golfslag verdwenen te veel munten in het water. Zo werd besloten om de munten te vervangen door ronde houten schijven. In beginjaren van deze eeuw werden uiteindelijk houten bakken gemaakt, deze waren draagbaar en dit was de aanzet tot de huidige sjoelbak.

En de winnaars zijn…..
Dat die traditie in hoorn door de leden van LGH goed in stand wordt gehouden, heeft deze editie 2017 weer eens duidelijk bewezen. De competitie die werd afgewerkt leverde naast veel gezelligheid en speelplezier ook nog eens drie winnaars op: Marjella Bouwhuis, John Temme en Jurria Hollak. Zij kunnen dus nu met trots aangeven dat ze niet alleen getalenteerde hardlopers zijn. Na het uitreiken van de prijzen werd nog even gezellig bijgepraat over een geslaagde avond waarop niemand op het gebruik van doping betrapt werd!

De feestcommissie bedankt iedereen voor de gezellige avond.
Martin Hinse

Loopgroep Hoorn naar Kenia…?!

Op de baan is inmiddels wel opgevallen dat ik iets heb met Lornah Kiplagat. Haar hardloopkleding heb ik vorig jaar ontdekt en dat beviel zo goed dat het zorgde voor een 'gat in mijn hand'. Ach ja, je moet jezelf af en toe kietelen nietwaar, om de spirit erin te houden. Lornah Kiplagat is een lange afstandloopster uit Kenia met een indrukwekkende staat van dienst. Sinds 2003 heeft ze de Nederlandse nationaliteit, is ze getrouwd met haar trainer Pieter Langerhorst en woont ze in Groet. Vorig jaar had ik een leuke ontmoeting met Lornah en Pieter bij de TCS Amsterdam marathon. Hierdoor kwam ik zo meer te weten over deze sportvrouw, haar maatschappelijke betrokkenheid en de Lornah Kiplagat Foundation.

Lornah's trainingcentrum in Kenia
'In het jaar 2000 heeft Lornah Kiplagat haar eigen trainingskamp opgericht, het "High Altitude Training Centre". Het trainingscentrum ligt in het dorpje Iten, aan de rand van de beroemde Riftvallei. Lornah heeft het trainingscentrum in 2000 opgericht om kansarme meisjes onderdak maar ook een manier om hun hardlooptalent te ontwikkelen, te bieden. Ook verblijven er geregeld groepjes middelbare scholieren, die klaar worden gemaakt voor een high-schoolopleiding in Amerika'.

Mekka voor hardlopers
'Sinds 1995 is Iten voor Lornah de plek geweest waar zij haar trainingen deed. In de loop der jaren is Iten uitgegroeid tot een waar Mekka voor hardlopers. Zodra je in de vroege ochtend naar buiten gaat, moet je niet verbaasd opkijken als je honderden hardlopers ziet. Naar schatting verblijven er zo'n 800-1200 (top)atleten in Iten. Eigenlijk alle topatleten uit Kenia wonen en trainen in/of rondom Iten en de kans is dan ook groot dat je een van deze atleten tegen het lijf loopt als je hier bent. Ook verschillende nationale Olympische teams hebben Iten als thuisbasis gekozen. Naast al deze topatleten zijn er bovendien steeds meer recreanten die de magie van het Keniaanse hardlopen willen ervaren'…

Loopreis naar Kenia
… Een reis naar Kenia, naar het trainingscentrum van Lornah Kiplagat! Als ik dit alles lees over het trainingscentrum in Iten, begint het bij mij te kriebelen. Wat een te gekke ervaring lijkt me dat! Immers, er worden juist voor recreanten namelijk al 13-daagse volledig verzorgde Loopreizen naar Iten georganiseerd. Het programma is zo samengesteld dat de deelnemers een uniek inzicht kunnen krijgen in de bijzondere wereld van Keniaanse hardlopers. De trainers en coaches hebben

jarenlange ervaring met lopers van alle niveaus en dit maakt de reis voor iedereen toegankelijk. Het doel van zo'n reis is elke deelnemer de "Keniaanse Style" van hardlopen te laten ervaren. Van trainingen en ontmoetingen met Keniaanse lopers en inspirerende gesprekken tot het spotten van al die prachtige locaties en zelfs de wilde dieren op Safari. De beeldschone Keniaanse natuur, de eindeloze gastvrijheid en het brede scala aan activiteiten die een dergelijke reis biedt, maken dit geheel tot een onvergetelijke ervaring voor iedereen, maar juist voor de hardloper.

Wie gaat er mee naar Kenia?
Bij wie begint het nu ook al te kriebelen en krijgt ook zin om naar Kenia te gaan? Wie wil deze unieke Loopreis ervaring meemaken? Kom naar me toe dan kletsen we erover door! En wellicht gaat Loopgroep Hoorn in 2018/2019 naar Kenia!

Conny Buis
Zie ook www.loopreizenkenia.nl

Trainingsweekend Terschelling 2017

De woensdagavondtraining van 26 juli startte als een gewone baantraining, maar kreeg tijdens het lopen een bijzondere wending. Een dag eerder was op facebook namelijk aangekondigd dat je kon inschrijven voor het jaarlijkse door Jos en Carin georganiseerde trainingsweekend, dit jaar op Terschelling. En ja, dat leek Andjelie, Marjan en mij wel wat. We maakten de afspraak dat we dit even met het thuisfront zouden gaan regelen.

Vakantiegevoel

Eenmaal thuis aangekomen, deelde ik mee dat we ons gaan opgeven. Na wat gepruttel over slapen in stapelbedden, damesongemakken, contactlenzen e.d. was ze om, en begon het appverkeer. De dames (Marjan, Andjelie, Esther, Mascha en Jolanda) hadden namelijk al gelijk een groepsapp aangemaakt en aan het einde van de avond waren de aanmeldingen aan Jos verstuurd. Hoe snel kan het gaan. In de aanloop naar het weekend werden de boottijden, wat neem je mee, en nog heel veel prietpraat uitgewisseld. Gezellig, en veel voorpret. We hadden er allemaal zin in.

Vrijdag 27 oktober was het zover. We hadden de snelboot van 12.30 uur geboekt. Marjan en Menno hadden een andere boot, want op de snelboot

kan geen fiets mee. Na een vaartocht van drie kwartier zetten we voet op Terschelling. Er stond een heerlijk briesje en je ervaart direct het vakantiegevoel. De eerste uren hebben we op ons gemak de omgeving verkend.

Rond 16.00h werden we door Jos en Carin ontvangen in de Stayokay. Wat een prachtige locatie, op loopafstand van de boot, in de duinen en met uitzicht op zee. Jos had de kamerindeling al voorbereid zodat we direct onze spullen konden opbergen. Er waren 4-persoons en 6-persoonskamers. Keurig verzorgd. Allemaal voorzien van toilet, douche en stapelbedden.

Erehaag

Om 18.00 uur konden we aan tafel. Een rijk gevuld buffet stond op ons te wachten met een voor elk wat wils keuze van voor-, hoofd- en nagerecht. Zo verleidelijk om nog een schepje extra te nemen. Na even uitbuiken was het toch echt tijd voor de eerste training. Klokslag 19.30 uur stonden we buiten. Donker en een beetje koud, maar na de eerste oefeningen waren we snel opgewarmd. De training bestond uit verschillende oefeningen met wat versnellingen tussen de entree van ons verblijf en de openbare weg. Regelmatig vormden we dan even een erehaag voor passerende wandelaars en fietsers die het wel grappig vonden hoe wij aan het trainen waren. Na een uur trainen was het echt nodig om even te douchen.

Daarna was het tijd voor Elfer Raus, een gevaarlijk verslavend kaartspelletje. Het lezen van een boek, het oplossen van een Sudoku, of gewoon gezellig kletsen. De stemming zat er gelijk goed in.

Heuvel op en heuvel af

De zaterdag startte om 7.00 uur met een frisse ochtendwandeling, gevolgd door een heerlijk ontbijt buffet.

En dan om 9.30 uur is het alweer tijd voor de tweede training. Jos had een mooi parcours uitgezet in de duinen. Voordat we over het circuitje gingen draven, gaf Jos uitleg hoe heuvel op te lopen en hoe af te dalen. Na een aantal oefeningen gingen we van start. Het was een heuvelachtig rondje waaraan iedereen op zijn eigen snelheid mee kon doen. En natuurlijk kwam je iedere keer weer langs Jos die je tips en aanmoedigingen gaf.

En wat smaakte de lunch na deze training lekker! Er waren kroketten en voor de vegetariërs kaassoufflés. Ja aan iedereen was goed gedacht. Vooraf kon je doorgeven of je ergens allergisch voor was of wat je dieetwensen waren.

Teambuilding

Om 13.30 uur was er een teambuilding programma uitgezet. Iedereen deed mee. Het ganzenbord àla Jos en Carin. In groepjes van ongeveer 5 personen kregen we een bord met 2 dobbelstenen. Oneven gooien was 2 plaatsjes vooruit, even gooien 1 plaatsje vooruit en dubbel gooien was foute boel want dan moest je 1 plaats terug. Met een mattenklopper diende je een bal in een emmer te mikken. Wat hebben we deze vaak moeten doen als we weer enkele stapjes terug moesten zetten. Verder was er ook nog een onderdeel pleeborstel werpen waarbij een deel van de groep flashback beelden kreeg van de trainingskampeditie 2016. Deze ene borstel was een overblijfsel uit die tijd.

Een vlieger oplaten was voor iedereen een jeugdherinnering, maar vooral voor Tjeerd. Die daar dus ook zeer behendig in was. En dan het water naar de zee dragen of was het juist andersom? Gaat toch een stuk makkelijker als er geen gaten in je maatbeker zitten. En dan kan je de bodem wel bedekken met zeezand, maar dan kom je ook niet ver met vullen. Voor Dirk was het een echte wedstrijd, op volle snelheid liep hij de zee in om zijn beker te vullen. En niet alleen zijn beker maar ook zijn schoenen waren vol. Denk trouwens dat het water nog net niet zijn knieën bereikte maar dat scheelde niet veel. Het weer werd trouwens wel steeds wilder. Het waaide behoorlijk.

Storm

Na dit samenspel hadden we vrije tijd. Deze hebben Esther, Jolanda en ik gebruikt om via de duinen, deels door het bos, naar het dorp te wandelen. Waar we langs veel bunkers uit WO2 kwamen en via een uitkijkpost tenslotte in restaurant De Loods ons tegoed hebben gedaan aan koffie en chocolademelk. Na het diner werd besloten dat de avondwandeling en de vroege zondag-

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

ochtend wandeling i.v.m. de harde storm niet zouden doorgaan. We hadden 's avonds dus extra tijd om "Elfer raus" te spelen. Thuis ben ik niet zo van de spelletjes dus er was wel enige verbazing bij Jolanda dat ik zo fanatiek meespeelde. Andere tafels waren denk ik ook gezellig bezig, maar je snapt ik diende mijn ogen op de kaarten te houden om toch nog een redelijke score neer te zetten. De klok werd 's nachts verzet naar wintertijd (uurtje slaap extra) en door de storm konden we een beetje uitslapen. Enkele dapperen zijn voor 7 uur toch uit bed gestapt om voor het ontbijt te wandelen. De rest draaide zich nog lekker een keertje om.

Tot in de puntjes verzorgd

Training 3 was beslist mijn favoriet. Op het strand, van paal naar paal. Het was een zware training want je liep zowel over het droge gedeelte als het iets nattere. Iedereen kon weer op zijn eigen tempo. Jos gaf aan waar je diende te versnellen. Aan het einde van deze training op de zondagochtend realiseer je je ineens dat het programma er al weer op zit. Wat gaat de tijd toch snel. Voor je het weet, verzamelt iedereen zich weer fris gedoucht voor de laatste gezamenlijke lunch van dit trainingsweekend. Ook nu weer heerlijk gebuffeld, Jos en Carin bedankten iedereen voor de gezelligheid en enthousiasme. En wij allemaal bedankten Jos en Carin voor het tot in de puntjews verzorgde trainingsweekend. Want wat hebben ze het goed geregeld. Locatie was geweldig, eten top en de trainingen waren gevarieerd, leuk en voor iedereen te doen.

Als allerlaatste afsluiter hebben we in de middag nog een mooie wandeling gemaakt op een ander stukje van Terschelling. Wat heeft dit eiland toch vele mooie verschillende landschappen. We belandden bij een prachtig meertje waar de regenboog zich liet zien. Ook een leuke krokodil wordt gespot en beklommen. Dan zie je dat het tijd wordt om te gaan. Wij hebben de boot van 16.15 uur. Maar sommigen hebben hem eerder en anderen weer later. Kan wel zeggen dat het een zeer geslaagd weekend was. Een aanrader. Dus als we volgend jaar snel genoeg zijn, dan zijn we er weer bij.

Rien van Leijen

Bergrace by night

In het kader van "memory lane" hadden Rien en ik besloten een paar loopjes te doen waar we herinneringen aan zouden ophalen.
De Stoomtramloop op 25 juni, de Bridge to Bridge op 10 september en de Singelloop in Utrecht waren al ijkpuntjes. En het laatste in dat rijtje,, de Bergrace by Night in Rhenen mocht daarom niet van ons lijstje ontbreken. Rien (geboren en getogen Rhenenaar) liep deze race al eens toen hij een jaar of 25 was en nu zoveel jaren later lopen wij de 41ste editie met het hele gezin. Ja inderdaad het hele gezin want onze kinderen wilden graag mee. Was het niet alleen al om de after-party in het jungle-restaurant van Ouwehands Dierenpark.

Sokken, pendelen en toiletten kijken

Na aankomst haalden we de startbewijzen en de sokken op. Geen t-shirt bij deze loop maar sokken.
Het leuke aan deze race is, is dat die pas om 22.15 uur start. Tenminste de 7,6 km. Voor alle afstanden waren er pendelbussen geregeld met ruim voldoende plaats en dat zorgde al direct voor een gezellige stemming in onze bus. Vlak bij de start in Wageningen werden we gedropt en liepen we met z'n allen naar het marktplein. Daar werd een leuke warming-up voor de dames gedaan maar de mannen vonden al die ingewikkelde pasjes duidelijk iets minder. Er werd nog wat gedronken en een rij dames, van wie ik er zelf ook een was, ging in de cafe's nog even bij de toiletten kijken.

De voorgaande jaren startten de mannen en vrouwen afzondelijk van elkaar. Dit jaar mochten de mannen - als ze dat wilden-, bij de vrouwen starten. Klokslag 22.15 uur gingen we van start.
Het was donker, erg donker. Op de dijk en in het binnenveld staan namelijk geen lantaarnpalen. Nadat we de oversteek maakten onderaan de Grebbeberg, stonden er 1000 lichtjes langs het onverharde pad. We moesten naar boven, geen vals plat, maar 42 meter redelijk stijl klimmen.

Xperience 3 Oktober 2017

Ben je dan bijna boven, dan zie je de eerste toeschouwers en familieleden. Ze juichen de 3000 lopers toe. 'Nog even volhouden jongens, jullie zijn er bijna! '
En eenmaal door de finish, begint het feestje in het jungle restaurant van Ouwehand. De plek waar wij 27 jaar geleden onze bruiloft vierden. We trakteren onszelf op een heerlijke puntzak patat en zijn zeker zijn niet de enigen die dit nog om 23.30 uur naar binnen peuzelen.

De dj laat o.a. Chuck Berry, The Golden Earring, Abba maar ook Ed Sheran horen. Hij wordt afgewisseld door een leuke band. Er wordt gedanst, de polonaise wordt gelopen en de snelste 5 lopers worden gehuldigd. En dan om 01.30 uur eindigt dit feestje. Voldaan en voorzien van medaille, gaat iedereen weer naar huis of zoals wij naar het naastgelegen hotel. Dus hierbij deze tip voor een leuke nightrun, trailrun of als work-out voor de Zevenheuvelenloop.
Het kan allemaal op de Greb. Zie ook www.bergrace.nl en www.kwintelooyenwinterrun.nl

Jolanda v. Leijen

Drie keer is scheepsrecht!

Najaar in het buitenland
Na Rotterdam (2015) en Amsterdam (2016) had ik dit jaar Eindhoven uitgezocht als plaats waar ik een marathon wilde lopen. 'Waarom juist daar?', luidde de aan mij meest gestelde vraag van de afgelopen periode maar dat is iets persoonlijks.
Eigenlijk wilde ik nu wel eens graag een buitenlandse marathon lopen maar dat kwam even niet goed uit. Hoewel je kan stellen dat Eindhoven voor sommigen ook bijna buitenland is, heb ik voor deze marathon gekozen omdat ik graag in het najaar wilde lopen. Ik kon dan in het voorjaar de training goed combineren met de clinici en (hopelijk) met goed gestemde weergoden de zomer door trainen.

In theorie
Na mijn voornemen gedeeld te hebben op de club waren Bertho en Ruud ook direct enthousiast. Ze wilden tevens delen in die andere ambitie om de marathon nu eens binnen de voor mij magische grens van vier uur te lopen. In theorie moest dit lukken! Immers voldoende kilometers in de benen en met een aangepast schema met iets meer snelheidswerk zou dit haalbaar moeten zijn. Maar ja, zou het inderdaad de derde keer lukken? Bertho en Ruud waren gematigd enthousiast over deze tijd, maar zijn niet bang voor een uitdaging en pakten de hardloopschoenen voor deze uitdaging uit de kast.

Voedingsadvies
Nu hebben jullie eerder al in ons clubblad kunnen lezen over mijn andere marathons. De eerste in Rotterdam met een grote groep gelopen en puur gericht op uitlopen. Vorig jaar mijn best gedaan om onder de vier uur te komen maar toen was ik daar nog niet klaar voor. Ik voelde dat het nu met extra inzet moest lukken.
Doordat ik de vorige keer wel wat bezorgde reacties kreeg over de zichtbaar vele verloren kilo's en mijn algemene uitstraling aan de start van de marathon, heb ik eerst maar eens voedingsadvies ingewonnen bij Margriet Berkhout (Leefstijlopmaat). Ik wilde mijn energieniveau op peil houden en niet teveel kilo's verliezen. Margriet heeft een goed voedingsschema opgesteld met vooral meer verspreid eten op de dag en meer diversiteit. Ik kan het iedereen aanraden. Hoewel ik toch ruim 4 kilo ben afgevallen, ben ik veel fitter gebleven en bleven de bezorgde reacties uit.

12 weken puzzelen
Met het aangescherpte maar verder vertrouwde trainingsschema van 12 weken ben ik aan de slag gegaan. Op zaterdag of zondag de duurloop die de groep zo veel als mogelijk samen deed met een aanvulling van altijd welkome gastlopers. Op de woensdagen in ieder geval een snelheidstraining op de baan, vaak met Bertho en Ruud. Met minimaal vier trainingen per week was het weer een hele puzzel om naast het thuisfront, werk en andere hobby's de trainingen te volbrengen. De weergoden waren niet altijd gunstig gestemd; alle weertypes hebben de revue gepasseerd, behalve sneeuw en ijs.
De duurlopen zijn voor mij altijd het fijnst. Ook al heeft ieder van ons wel een keer (enorm) afgezien tijdens zo'n duurloop. Als je weer eens een plan hebt opgevat om een marathon te lopen, ben je 'even' vergeten wat een werk en inzet dat van je vergt. Ik had het mijzelf extra moeilijk gemaakt door tijdens de trainingsperiode van baan te wisselen. Qua timing alles behalve ideaal, omdat dit nu eenmaal ook veel tijd en energie kost. Maar ja niet alles is (goed) te plannen.
Tijdens de duurlopen lekker lang kunnen genieten en ontspannen en wat is onze omgeving toch mooi. En hoe langer de duurloop, hoe meer je ziet!
De snelheidstrainingen leverden vooral tussen Bertho en mij vaak verbaasde blikken op als we een voor ons doen snelle Piramideloop deden met snelheden van rond de 4 min/km en soms nog sneller. Voor de snelle rekenaar, 4 min/km is 15 kilometer per uur!

Running against the wind
Voor mij was Amsterdam-Noord een goede generale. Zo had ik mij vooraf voorgenomen. Het is een mooie loop, niet te druk en dichtbij. Bertho en Ruud gingen ook mee en zo konden we dus ook het samenlopen tijdens een wedstrijd ervaren. Vooraf duidelijk een plan besproken over tempo. Tot circa 13 kilometer ging het redelijk volgens tempo. Echter ik wilde meer…Ik pakte dus na een waterpost een kleine versnelling en probeerde Bertho mee te krijgen. Ruud had zijn dag niet en moest iets achter blijven. Mijn versnelling ging goed. Tot bleek dat de tweede helft van de route, de terugweg, tegen de wind in was en die was inmiddels flink aangetrokken. Ik moest na 7 kilometer echt flink gas terugnemen en had me bijna leeggelopen. Gelukkig was het toen nog maar 10 kilometer. Ik heb de finish gehaald maar vraag niet hoe. Wel geleerd dat een plan er niet voor niets is ;-)

Niet eens koffie
Met al die trainingsarbeid en de wijze les van Amsterdam-Noord in ons achterhoofd, waren we wel klaar voor Eindhoven. Zaterdag 7 oktober zijn we allen naar Eindhoven vertrokken. Hotel in de stad langs de route; perfect! Sandra en ik waren er begin van de middag al om bij

de 'expo' mijn startnummer en t-shirt op te halen. Was wel even iets anders dan vorig jaar in Amsterdam: geen beurs, geen stands, niet eens koffie, niets. Een paar tafels in een grote donkere hal, dus ophalen het shirt en weer snel naar buiten. Genoeg tijd om de stad te verkennen en de start en finish te bekijken.
's Avonds afgesproken met Bertho, Ruud, Peter en aanhang om bij Vapiano een lekkere Italiaanse maaltijd te nuttigen. Hiermee was de laatste voorbereiding afgerond.

Tijd voor de wedstrijddag
We hadden een goed afgestemd wedstrijdplan met een rustig starttempo en een langzame opbouw naar een wedstrijdtempo van 5:30 min/km.
Peter zou zijn eigen plan volgen. Ruud zou met ons proberen rustig te starten en Bertho en ik zouden samen optrekken. Na de start was ik Peter en Ruud eigenlijk al snel kwijt. Bertho en ik konden ons tempo redelijk goed pakken en iets boven het schema blijven lopen.
Wat heeft Eindhoven toch een grote hoeveelheid rechte en lange wegen. Het was niet bepaald boeiend. Vooral het naastgelegen verkeer en de opstoppingen die de lopers veroorzaakten, zijn mij bijgebleven. Het publiek was wisselend aanwezig en soms ook enthousiast. Bertho en ik hielden een gepaste afstand tot de hazen met ballonnen die op vier uur liepen. Het tempo was wat aan de hoge kant en bij 20 kilometer wilde ik iets rustiger lopen. Bertho wilde iets sneller lopen om beter in zijn ritme te komen. Kortom, hier scheidden onze wegen. Bertho kon voorbij de vier uur hazen lopen en ik bleef hier achter en in de buurt van lopen. "Als ik die ballonnen blijf zien, moet de vier uur lukken".

Afleiding, vloeken en rekenen
Eigenlijk ging het best lekker voor een marathon. Ik kwam af en toe zelfs in mijn ritme. Door afleiding te zoeken, te vloeken, in mijzelf te praten, een rekensommetje te maken door de nog te lopen afstand in gelijke kleinere delen op te delen en verbaasd te zijn dat er weer een kilometer voorbij was, kwam de finish dichterbij. Maar helaas verdween ook mijn energie. Mijn benen hielden zich goed. Natuurlijk moe maar geen pijn! Maar mijn darmen/slokdarm begonnen te protesteren. Ik kreeg geen sportdrank meer naar binnen. Nabij een bocht zag ik Bertho en de ballonnen kon ik blijven volgen. Dit zou toch moeten kunnen lukken?

LEEG
Vlak buiten de stad eens goed op mijn horloge gekeken. De tijden waren nog redelijk en ik zat nog goed onder de vier uur planning. In de stad, ondanks de goede verkenningen, toch vergist in de finish. Bij een horecaplein was er veel drukte, veel gezelligheid en een bijna finishboog. Een versnelling lukte zelfs. Echter dit was niet de finish. Met een bocht naar rechts kwam ik in een winkelstraat waar minder mensen waren en via een horecastraat waar mensen hun eigen feestje vierden. mocht ik nog een brug over. Na nog een bocht naar links was ik leeg. Het was nog ongeveer een kilometer maar echt ik was LEEG. Ik moest wandelen. Na een laatste blik op mijn klokje wist ik dat ik moest gaan hardlopen om binnen de vier uur binnen te komen. Na twee keer kon ik mijn klokje stopzetten binnen de vier uur! Ik was meer dan leeg en op. Ik zag achter de finish Sandra en al snel daarna Bertho. Goed om hem te zien en de bevestiging te krijgen van mijn tijd. Wat waren we blij met het resultaat! Dat maakte alles goed. Peter was toen al lang binnen en was ook zeer tevreden. Ruud volgde hierna met een vloek en een zucht. Voor hem was de magische grens van vier uur niet gelukt maar wel een zeer aanzienlijke aanscherping van zijn PR. De foto in het "Eindhovens dagblad" spreekt boekdelen.

Welke volgt…?
Na een welverdiende douche was het biertje meer dan heerlijk. Sandra en ik hadden nog een nachtje in het hotel. Ik ben met Sandra als uitlooptherapie weer de stad in gelopen voor een hapje eten

zonder te letten op mijn voedingsschema. De volgende ochtend voor het ontbijt even lekker baantjes getrokken in het hotelzwembad. Bij het ontbijt zag ik meer mensen wat stroef lopen langs het buffet, een troost.
Het marathonavontuur zit er op, maar die glimlach is nog even gebleven. Sandra, bedankt voor je geduld en begrip. Loopmaten Bertho, Ruud en Peter, bedankt voor jullie steun en bemoedigende woorden.
Is Eindhoven een aanrader? Dat is persoonlijk. Rotterdam en Amsterdam staan hoger op mijn lijstje.
Is driemaal scheepsrecht? Voor mij in ieder geval wel!
Wat is de volgende marathon? Ik ben nog aan het oriënteren, maar tijdens het eerste biertje na de marathon gingen verschillende ideeën al over tafel.

Dennis Bruin

Van Start naar Finish

Het is november 2015. Twee vrienden zitten onder het genot van een drankje over 2016 te praten en willen zichzelf uitdagen om een sportieve prestatie neer te gaan zetten. Wat gaan we doen? Iets waar we niet goed in zijn en wat we eigenlijk ook niet leuk vinden. Al snel komen de twee vrienden op hardlopen. Beiden niet echt een hardlooplichaam en beiden hebben ze dat nog nooit gedaan. Uitdaging dus gevonden, maar wat is dan het doel?
"We gaan voor de Dam tot Dam, 16,1 km hardlopen! Als dat geen uitdaging is!"
Begin januari 2016 bespreken de vrienden, "hoe gaan we dit eigenlijk aanpakken?" Beiden dus geen idee hoe je zo iets doet en hoe je moet opbouwen naar 16,1km. Na wat informatie ingewonnen te hebben, besluiten ze lid te worden van een hardloopvereniging. Wie had dat gedacht, lid worden van Loopgroep Hoorn?!

Echte strebers, zelfs in de sneeuw

Begin januari starten want je kan er meteen maar goed bij zijn. Uiteraard eerst een volledige hardloopset aangeschaft want je wil toch wel een beetje professioneel verschijnen op de club. De eerste training treffen we het meteen. Het regent en is koud, maar we laten ons niet afschrikken. We gaan als bikkels laten zien dat wij wel kunnen hardlopen. Tijdens de eerste training komen we al snel tot de ontdekking dat we dat juist helemaal niet kunnen. Daar komt toch nog wel wat techniek bij kijken zeg. Looptraining en conditietraining zijn hard nodig en wij maar denken we gaan gewoon een paar rondjes zouden gaan rennen. Gelukkig worden we goed opgevangen door de trainers. Ze zien wel dat er een paar bikkels bijgekomen zijn die vanaf de eerste training al voorop willen lopen, echte strebers dus.
Twee tot drie keer in de week zijn we aan het trainen en we zien gelukkig snel resultaat. Het gaat steeds beter en we krijgen er steeds meer lol in, zelfs als we tijdens de training in de sneeuw lopen. Zo gek hadden wij het ook niet gedacht.

Verkeerde beeldvorming

Tijdens de trainingen komen we er ook achter dat hardlopers best leuke mensen zijn. Onze beeldvorming over hardlopen was toch totaal verkeerd, komen we achter. Het is gezellig op de club en het lopen met elkaar is ontzettend leuk en stimulerend. Zowel op de baan als tijdens het rondje buitenom door de wijken van Hoorn dat we met onze hesjes steeds vaker als volleerde hardlopers lopen, hebben we heel veel plezier en valt er genoeg te lachen.

Na een paar maanden bezig te zijn, worden we voor de eerste uitdaging gezet. We gaan onze eerste wedstijd lopen tijdens de Schutz Marathon met als doel de 10 km afleggen binnen het uur. Dat wordt dus hard trainen en goed op je lijf letten. We sluiten ons aan bij de clinic die speciaal naar deze wedstrijd gaat toewerken. Zelfs rust en voeding komen nu aan bod. Wie had dat gedacht dat wij ons daar mee bezig zouden houden?!

Van eerste 10km tot verslaafd

In mei is het dan zover, 10km hardlopen en een knappe tijd neerzetten. Onze trainers geven ons instructies, start vooral niet te snel, bouw je race op! Dat gaan we doen zeggen we vol goede moed. Na de start gaan we meteen met de meute mee en al snel gaan we als een speer. Rustig aan doen is er bij ons niet bij. 'GAAN!' is ons definitieve handelsmerk geworden.
Uiteindelijk lopen we onze eerste wedstrijd in 57 minuten. Super trots zijn we.
Daarna moeten we dus hard doortrainen want ons doel is de Dam tot Dam. Heel serieus gaan we door met onze trainingen en zelfs in onze vakanties trainen we door. In september gaan we er dan voor, de Dam tot Dam gaan we doen. Wat een belevenis is dat. Met zoveel mensen die uitdaging aangaan en al dat publiek langs de kant. We hebben een mooie tijd neergezet en zijn super trots op onszelf dat we deze uitdaging hebben volbracht. Nu hebben we rust verdiend en doen we voorlopig niets meer. Maar na een week krijgen we beiden toch de kriebels. Niet trainen is een gemis in ons schema, we zijn verslaafd geworden aan hardlopen! Wat gaan we dan doen? Laten we dan ook maar voor de halve marathon gaan, spreken we af.

Uitdaging bracht vriendengroep

Ondertussen is het november 2017 en hebben we samen al drie halve marathons gelopen, nogmaals de Dam tot Dam gedaan en zijn we in training om de 30km van Schoorl te gaan doen. We hebben de smaak te pakken en hebben enorm veel plezier. We hebben er een ontzettend leuke vriendengroep bijgekregen die naast het lopen ook af en toe een borrel met elkaar gaat drinken. Waar een uitdaging allemaal wel niet toe kan leiden. Bedankt iedereen op de club en de trainers voor alle gezelligheid en begeleiding.

Martijn en Arjan

ENGELAND, het land van de regen

Jullie moeten weten dat wij heel veel familieleden hadden en nog hebben in Adelaide, Australia. Na al verschillende keren een heen- en weer bezoek was onze neef al een paar jaar bezig ons weer naar Adelaide te krijgen. Wij hebben dat steeds kunnen afhouden totdat er een app-je kwam met de tekst…… Wij gaan in september met de wandelclub vier weken wandelen, eerst naar Macedonia en daarna in de Provence, Frankrijk. Vervolgens vliegen wij naar London, naar Thomas (hun zoon), die daar woont en werkt. Hij kan een groot appartement voor ons huren in hartje London. Dan vliegen wij van London naar jullie. Maar jullie kunnen ook bij ons komen er is ruimte genoeg!!!!.....

Daar gaaaaaaaaaat ie weer

Ja dan gaat het weer net als bij het bezoek aan Ierland. Tot dit jaar heb ik altijd een verblijf in Engeland afgehouden vanwege de heel grote kans op slecht weer.
Maar ja als goede Hollander zeg je natuurlijk niet nee tegen zo een uitnodiging. En zo togen Marga en ik op dinsdag 10 oktober met Easyjet naar London, naar het vliegveld Gatwick dat overigens een schitterende luchthaven is. Vervolgens met de trein, Thameslink geheten, tot station Farringdon en daar werden wij opgewacht door neef en nicht. Een korte wandeling en wij waren in een prachtig appartement met uitzicht op St. Paul,s Cathedral. De volgende dag een zeer lange wandeling, neef en nicht waren echte professionals, en wij huppelden er achteraan. Voor de Londonkenners het rondje ging over de Millennium Bridge, Tower Bridge en de brug waar een idioot een aantal personen heeft doodgereden. Deze voetpaden en trouwens veel anderen zijn sindsdien daardoor , met enorme stalen gevaarten afgeschermd voor voetgangers.

Bidden?!

De donderdag was ingeruimd voor de wensenlijst van de dames en dat betekende dus lopen en winkelen. Eerst langs St.Paul.s Cathedral waar het hele plein vol stond met politie. Er bleek namelijk zojuist iemand die zelf klaarblijkelijk ervan overtuigd was te kunnen vliegen, van de bovenring op de grond gekletterd waar personen rustig wandelden.
Een paar mensen in shock gezien en wij door naar Westminster Abbey, een geweldig iets met ook een geweldige entreeprijs van 15 of 17 pond p.p. Dat vonden wij iets aan de dure kant en liepen langs de kerk en kwamen bij een zij-ingang. Even later kwam neef naar mij toe en zei….. volgen maar. Hij had verteld dat hij uit Australia kwam en enkel in de kerk even wilde bidden! Wij met zijn vieren langs een touwwerk naar binnen waar een aantal stoelen aan de zijkant stonden. Er werd op ons gelet door suppoosten en wij bleven ingetogen een tijdje zitten . Uiteraard de gehele kerk in ons opgenomen en de graftombe van onze sigarenroker Winston Churchill bewonderd.

Hoppen en shoppen en …..

De toren met de Big Ben was in reparatie en de tocht werd vervolgd naar Buckingham Palace. Op ons kloppen werd het hekwerk niet opengedaan en de schildwachten in hun fraaie rode tenue deden keurig gelijkmatig hun pasjes. Links achter het paleis is een grote winkel waar je diverse snuisterijen aangaande de royals kon aanschaffen. Wat heb je feitelijk aan een stukje zeep van 8 pond met een beeltenis van de koningin die na twee keer wassen verdwenen is?
Redelijk moe geworden hebben wij voor het transport door Londen een Oyster Card aangeschaft. Hiermede kun je in alle bussen en metro's rijden. Op dus naar de winkels en ja hoor Harrod's Selfridges en Liberty stonden op het programma Neef Harry en ik gingen bij Harrod's naar de geluidsafdeling en wat je daar ziet geeft een geweldig inzicht in de technische ontwikkelingen.
Al wandelend kwamen wij terecht bij de afdeling van het merk Louis Vuitton. Daar stond o.a. een leuk handbagagekoffertje en wij informeren naar de prijs. Jullie moeten weten dat mijn koffertje niet meer kostte dan 15 euro. Doch dat L.V.ding zag er leuk uit en met een stalen gezicht vertelde de verkoper dat deze 4995,00 pond kostte mede omdat het van echt leder was. Maar wij konden er ook eentje krijgen in een canvas uitvoering welke slechts 1995,00 pond kostte. Wij bedankten de verkoper vriendelijk en vervolgden onze weg. De dames hadden Selfridges ook al gehad dus gezamenlijk op weg naar Liberty. Leuk van de Londonaren dat veelal op de weg staat aangegeven… Look left, look right….. opdat de toerist zich niet vergist.

…. genieten van promotionday

Zoals gezegd bij Liberty gingen wij uit

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

elkaar en wij naar het restaurant voor de koffie. Wij waren de enige mannen daar en wij hielden twee plaatsen vrij voor onze wederhelften. Dat duurde veel langer dan verwacht en enkele dames kwamen bij ons zitten en genoten ook van de koffie. Een volgend stel dames kwam bij ons zitten en overdonderden ons met een spraakwaterval. Dit werd mede gevoed door de serveerster die met champagne en prosecco langs kwam

en elke tafel bediende. Mede door de drank werd het gehele lief en leed van ons vieren blootgelegd. De serveerster vond het klaarblijkelijk ook leuk want zij kwam nog twee keer langs om de glazen bij te vullen. Na zeker 1,5 uur gezelligheid gingen wij op zoek naar Marga en Jean. En ja hoor wij kwamen hen tegen en zij waren ook voorzien van een drankje. Na nogmaals voorzien te zijn van drank geserveerd door een andere dame kwamen wij terecht op een afdeling waar heerlijke snacks geserveerd werden en een klein glaasje Sloe Gin. Enfin richting uitgang en nogmaals een drankje vroegen wij maar eens naar de reden van dit uitbundige gebeuren. Het bleek een promotionday te zijn welke maar 1 dag per jaar gegeven wordt en uitgerekend waren wij er op die dag. De uitgang was nog ver en er werd omgeroepen dat op de schoenenafdeling beneden heerlijk bier geschonken werd met een snack. Enfin wij hebben zonder ongelukken ons appartement bereikt.

Belangrijke data zijn :

20 december	2017, BINGO;
6 januari 2018	nieuwjaarsreceptie;
10 februari	info clinic marathon Hoorn;
19 februari	start clinic marathon Hoorn;
12 maart 2018	algemene ledenvergadering;

Iedere eerste zondag van de maand Duintraining.

Het weer was prima!

De vrijdag kwamen hun zoon en schoondochter ook langs en zodoende gingen wij beiden London in en moesten buslijn 38 of 55 nemen naar het centrum. Eerst gewandeld naar het inmiddels bekende station Farringdon en daar gevraagd naar de buslijn. Wij hebben een compleet vierkant gelopen want het bleek dat indien wij uit het appartement de andere kant op waren gelopen, het niet verder dan 200 meter op de hoek was. Wel een leuk begin van de dag zo! Via Piccadilly Circus en Trafalger Square kwamen wij terecht in het National Art Galery Museum en daar hebben we geruime tijd hebben doorgebracht.

Zeker niet onvermeld mag blijven dat het weer prima was en aangezien de vooruitzichten ook goed waren, spraken wij af de volgende dag per trein naar de badplaats Brighton te gaan.

Die zaterdag was het schitterend weer en een t-shirt was zeker voldoende. De beroemde pier uit de dertiger jaren natuurlijk ook bezocht en na een topdag hadden wij ons afscheidsdiner.

De volgende dag, zondag dus, weer terug naar Nederland met een vlucht die slechts 50 minuten duurde, in tegenstelling tot het nemen van de Nederlandse douane wat ruim 1,5 uur in beslag nam.

Van de bucketlist

Het is wel duidelijk dat Engeland niet tot een Schengen-land behoort en zo bijdraagt aan een ook volgens de douaniers extreme drukte op deze zondagavond. Ja en dan gaan ze ook nog vragen waar je vandaan komt en of je een leuk verblijf hebt gehad. Ja zo duurt een controle wel erg lang en het zeer aangename gevoel dat wij hadden, verdween door dit lange wachten zienderogen.

Maar goed, London kan ook van de bucketlist geschrapt worden en het fabeltje van altijd slecht weer kan in de vuilnisbak.

Ed Meunier

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

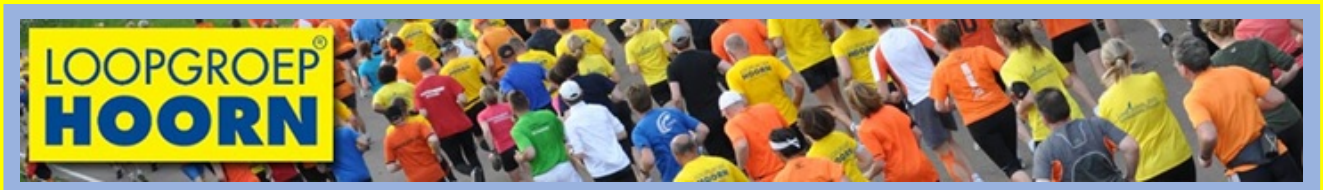
ZONDAG 17 DECEMBER 2017
START 19.30 UUR BIJ LOOPGROEP HOORN

RUNNERS WORLD HOORN

Kika kinderenkankervrij

LOOPGROEP HOORN

LOOPGROEP HOORN



Nog even en dan gaan wij weer starten !!!

Ook aankomend jaar zal er weer een clinic worden georganiseerd ter voorbereiding op de Schutz Marathon Hoorn 2018. Op **zaterdag 10 februari 2018** zal er een informatie ochtend zijn en de trainingen van de clinic 2018 zullen beginnen in **de week van 19 februari 2018**. Ook deze editie weer 15 weken trainen om uiteindelijk deel te nemen aan de 10 km of de 21,1 km van de ***Schutz Marathon Hoorn op 3 juni 2018***.

Zin om mee te doen? Kijk op www.loopgroephoorn.nl voor meer informatie en het inschrijfformulier. De kosten voor deelname zijn voor leden van de Loopgroep Hoorn EUR 50,00.

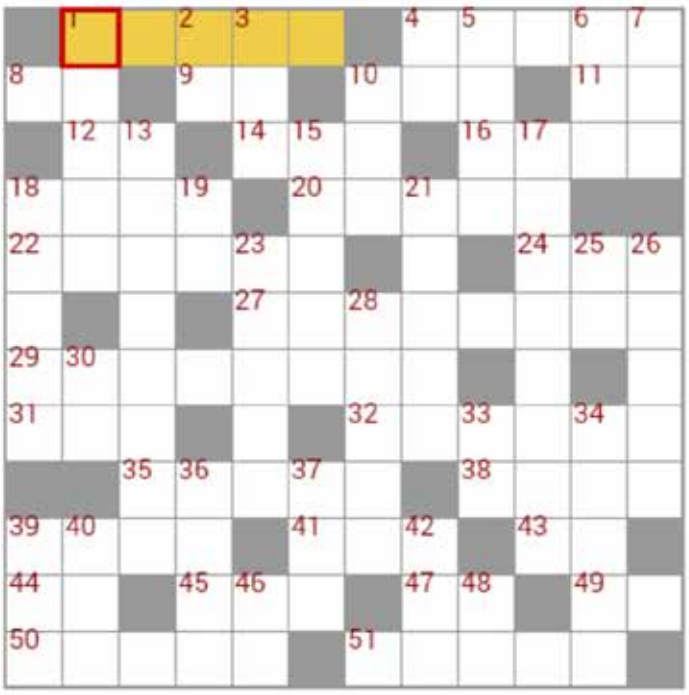
De clinic 2018 van Loopgroep Hoorn wordt mede mogelijk gemaakt door:

actionlearning ACADEMY
www.actionlearningacademy.nl

RW RUNNERS WORLD HOORN PURMEREND

fysio centrum hoorn

UNIVÉ VERZEKERINGEN



Horizontaal

1. Godin van de vrede (5)
4. Brede weg (5)
8. In de voormiddag (Lat.) (2)
9. Eerstvolgende (2)
10. Gevel (3)
11. Transcendente meditatie (2)
12. Reeds (2)
14. Vlekkenwater (3)
16. Bon (4)
18. (Gunstig) eruitzien (4)
20. Langspeelplaat (5)
22. Essentie (6)
24. Springstof (3)
27. Toneelstuk (8)
29. Weifelen (8)
31. Schop (3)
32. Sport (6)
35. Daad (5)
38. Auto (4)
39. Rijtuigje (4)
41. Toegepast Natuurwetenschappelijk Onderzoek (3)
43. Logaritme (2)
44. Dier (2)
45. Huisdier (3)
47. Knock-out (2)
49. Langspeelplaat (2)
50. Dun (5)
51. Ooruil (5)

Verticaal

1. Reputatie (5)
2. Rivier in Friesland (2)
3. Niet van toepassing (3)
4. Uitroep van pijn (2)
5. Vroegere Italiaanse munt (4)
6. Et cetera (3)
7. Europese Monetaire Unie (3)
10. Anticonceptiemiddel (3)
13. Richtsnoer (8)
15. Werkelijk (5)
17. Meubel (8)
18. Babysit (5)
19. Nomen nescio (2)
21. Muziekinstrument (5)
23. Verbouw (5)
25. Neon (2)
26. Manier (5)
28. Cijfer (5)
30. Amsterdams Peil (2)
33. Lagere school (2)
34. Amerikaanse gouden munt (5)
36. Drug (4)
37. In tegenstelling tot (3)
39. Bedrag (3)
40. Dit systeem is inmiddels vervangen door het ISO-systeem (3)
42. In orde (3)
46. Slee (2)
48. Ouwehoer (2)

Sudoku

	1	5					2	
		3	9		4	7		
9				1			6	3
				3				
5					9		7	
			1					6
						4		
	8				2			
		2	6	5	7			

Wilde dieren

T	I	S	Q	F	E	I	M	D	B	V	W	Q	S	U
T	W	U	E	E	L	T	J	H	O	R	Q	A	N	H
B	W	M	D	T	A	B	B	K	A	Q	Z	K	X	B
I	Q	J	W	D	N	A	J	N	F	E	K	E	T	C
Y	W	M	D	E	D	U	R	T	L	U	F	B	P	R
M	H	S	B	F	A	E	J	A	G	U	A	R	D	E
V	J	R	H	X	N	N	B	Y	D	A	U	L	C	T
D	O	U	G	D	A	N	D	V	L	O	Y	R	T	N
D	X	G	I	K	J	J	N	T	H	H	Y	E	N	A
N	W	E	E	R	Y	S	E	R	D	H	A	G	A	P
D	R	O	S	L	C	A	R	F	F	S	G	J	F	N
R	T	P	M	X	M	Y	A	Z	A	O	C	I	I	J
N	A	A	S	E	V	H	M	H	Y	Y	Q	T	L	I
A	G	F	S	E	Z	Y	E	Q	D	D	Z	S	O	V
E	V	S	C	R	E	V	K	B	E	N	B	Z	V	P

olifant
toekan
leeuw
eland
vogel
jaguar
hyena
panter
vos
arend
rendier
tijger

Estafettestokje

Hey Linda, dank voor het doorgeven van het estafettestokje. Die uitdaging dat jij mij op een rondje gaat zetten bij de Loopgroep, neem ik graag aan!
Eerst zou ik mijzelf graag even willen voorstellen aan Loopgroep Hoorn. Ik ben Math Hoenen, 59 jaar (ik weet het volgend jaar feest!) en samen met mijn fantastische echtgenote Magda woonachtig in het pittoreske dorpje Schellinkhout (voor de loopgroep bekend terrein). In mijn dagelijkse leven ben ik HR- en organisatieadviseur en houd ik mij vooral bezig met HR-vraagstukken voor middelgrotere en grotere organisaties. Mijn expertise is organisatiecultuur en het veranderen van organisaties in een topperformance cultuur. Ik ben ervan overtuigd dat als medewerkers zich happy voelen in een organisatie, de prestaties vanzelfsprekend beter worden (net als dat geldt voor de lopers van de loopgroep). Mijn ervaringen heb ik mogen bundelen in een boek (Organisatiecultuur bepaalt resultaat) dat ik recent heb uitgegeven en waar ik mijn ideeën en praktijktips heb mogen opschrijven. Daar ben ik heel trots op!

Geen minuut spijt
Mijn hele leven heb ik al aan sport gedaan. In mijn jeugd topvoetbal en op latere leeftijd als zaalvoetballer (snel, technisch, korte passen, misschien dat enkele loopgroepleden dit herkennen…..). Daarnaast speel ik op recreatief niveau tennis (waarbij ik elke bal wil halen…..), loop al jaren hard (tot voor kort individueel) en als er nog tijd over is mountainbiken of met de racefiets.
Al jaren geleden werd ik (door mijn voormalige buurvrouw en oud-penningmeester van de loopgroep Linette Bonnema) geattendeerd op Loopgroep Hoorn met het voorstel lid te worden, juist omdat het zo'n supergezellige club zou zijn en je in groepsverband kunt lopen. Een enthousiast artikel over deelname aan de 10 km. clinic heeft mij uiteindelijk in februari 2017 doen besluiten de stoute 'hardloop' schoenen aan te trekken. En daar heb ik geen minuut spijt van! Wat een enthousiaste groep deelnemers en toptrainers (Jean-Marc, Ruud en Dennis)! Wat een discipline: aan- en afmelden, op tijd aanwezig zijn, opgave voor diverse onderdelen (top George, daar houd ik van)! Vanaf het eerste moment heb ik met veel enthousiasme 2 x per week getraind en deelgenomen aan het gevarieerde programma van de 10 km clinic. Alles geleerd over warming up, hoofdprogramma, cooling down, loopscholing, looptechniek, ademhaling, kleding, voorbereiding wedstrijd etc. En elke keer werden we tijdens de clinic weer verrast met een nieuw onderdeel: tuibrug, fietsen/hardlopen, diverse soorten duurlopen, duintraining, video opname looptechniek, interval etc. Voor iedere deelnemer aan de clinic was er voldoende aandacht, ieder in zijn / haar eigen tempo, maar als groep vormden wij één geheel. En zeker stimuleerden we elkaar om toe te werken naar de 10 km van de Schutz marathon in Hoorn. En soms was het een 'Kunst' om elkaar op de been te houden, maar ook dat lukte!

Persoonlijk- maar zeker ook het goede doel
Ik hoefde dan ook niet lang na te denken om lid te worden van de Loopgroep Hoorn. Vanzelfsprekend! Ik besloot mijn afstanden uit te breiden, ter voorbereiding op de Dam tot Dam loop (september 2017) en de halve marathon van Amsterdam (oktober). Niet alleen wedstrijden met persoonlijke doelen, maar ook wedstrijden met een goed doel. Zo heb ik in mei deelgenomen aan de 10 km. van de Stichting Hartekind (voor onderzoek naar kinderen met een aangeboren hartafwijking) in Wijk aan Zee. Een loop waar circa 200 lopers aan deelnamen met een in totaal opgebracht sponsorbedrag van € 95.000! Daar ben ik dan heel dankbaar voor.

Van Dam tot Olympisch stadion
De voorbereiding voor de 16,1 km Dam tot Dam verliep uitstekend. Ik maakte steeds meer kilometers en vanuit de loopgroep werden er regelmatig op zaterdag duurlopen georganiseerd variërend van 11 tot 15 kilometer. Die wedstrijd heb ik genoten, van de omgeving, de geweldige organisatie door Evean (dank Frank Smit) en mijn tijd (PR, hoe ouder je wordt hoe sneller je loopt ……).
Dus de stap naar de halve marathon van Amsterdam leek mij niet al te moeilijk. Alleen de voorbereiding verliep anders dan ik had gedacht. Ik dacht dat mijn zus mij had opgegeven voor deelname, maar die rekende erop dat ik dat zelf had gedaan. Stom natuurlijk, dus helaas geen startbewijs. En mijn voorbereiding heb ik toen maar op een laag pitje gezet. Totdat Bertho 'last minute' nog een startbewijs voor mij had geregeld (met dank aan ENGIE Services West). Zo fanatiek als ik ben vertrokken met drie superhazen (Frank, Ruud en Bertho). Bertho haalde zelfs water en sponsjes (wat een kanjer). Uiteindelijk was het looptempo van deze drie hazen iets te snel (een leermoment voor de volgende keer) en heb ik de laatste kilometers op mijn tandvlees gelopen. De talloze aanwijzingen van Bertho (je kan het, doorzetten, nog 3 kilometer, stukje door het Vondelpark) hebben uiteindelijk geleid tot het kippenvel moment in het Olympisch stadion te Amsterdam. Voldaan, maar de volgende dag kon ik echt moeilijk lopen.
En ja, Remco Breedt, aan jou de eer om het estafettestokje over te nemen. Ik was je kwijt tijdens de 10 km van de Schutz marathon, maar had graag je haas willen zijn. Dus doe ik dat nu maar symbolisch en draag graag het stokje aan jou over.

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

Wist U Dat...

Door **Ed Meunier**

…. wij, zoals altijd, beginnen met de foto? Helaas is deze niet geraden en het was ook wel moeilijk. U moet zelf maar kijken welke foto het meest leek op Petra Sentener. Zelfs haar vakgenoot Fred Driessen wist het niet. Echter voor de penningmeester niet erg want de wijn blijft staan. En ja hoor wij hebben weer iemand bereid gevonden zijn jeugdfoto af te staan. Kom maar met de oplossing en stuur deze naar info@loopgroep-hoorn.nl. Ongetwijfeld hebben jullie op deze donkere dagen voor Kerst andere zaken aan het hoofd dus maken wij de oplossing ditmaal gemakkelijk. Er komt een E in de naam voor!!!!!!!

… aan de lijst van 20 jaar lid zijn, wij nog kunnen toevoegen dat per 5 november 2017 ons ere-lid Jan de Jong deze mijlpaal heeft bereikt?
Ook hebben wij een tweetal leden dat 15 jaar lid is en dat zijn Frank Smit en Rob, - voor intimi -, Robbie Wams. Tenslotte een drietal dat de 10-jarige status heeft bereikt, te weten de eerder vermelde Fred Driessen, Peter Kooijman en Kor Stienstra. Allen heel hartelijk gefeliciteerd met dit gebeuren en wellicht heeft de voorzitter tijdens de kersttrainingen een extra kerstkransje voor jullie!!!

…. indien er niet teveel sneeuw valt de komende dagen, u uw magazine op tijd krijgt? Dat geldt speciaal voor de buitenleden want onze Jan Laan heeft er nog steeds plezier in om half Noord-Holland rond te rijden en ik ben er ook blij mee want het scheelt weer vele postzegels.

…. onze vele Feyenoord-aanhangers hun club in deze moeilijke periode meer moeten steunen? Het telefoonnummer van de fanshop is 010-4324440.

…. u uw spaarsaldo terug kunt brengen door nog voor het einde van het jaar een prachtig loopsetje te bestellen bij Dennis Bruin?

… er geen juiste inzending heeft plaatsgevonden van de herfstpuzzel inzake de cijfers? Mijn middelste kleinzoon is dit jaar nog 17 en dat cijfer zat opgesloten in de cijfers 75 en 50. Immers 7 + 5 + 5 + 0 geeft 17.

… de leden in de wijk van Jan Dekker al vroeg verrast werden met het clubblad? Na zijn ochtendwandeling op de zaterdag, voor- en na de bardienst, werkte hij de hele route af en bleef de teller van zijn fraaie dagtotaal steken op 17 kilometer.

… in de uitslagenlijst Reinier Wardenaar aangaf dat hij papa is geworden? Bij navraag bleek het om een dochter te gaan die de naam Jinthe heeft meegekregen. De hele familie Wardenaar van harte gefeliciteerd met dit heuglijke gebeuren.

…. begin november ons ere-lid/voorzitter Theo van Vliet 50 jaar getrouwd was? Met zijn bruidje Lyda hebben zij dit tezamen met familie en vrienden uitbundig gevierd.

… er een vraag vanuit de leden kwam om een nieuwe rubriek in ons magazine te openen onder de naam 'Loopgroep Hoorn de wijde wereld in'? Dit betreft het voorstel dat indien je een buitenlandse reis maakt en ook je looptenue meeneemt, je ergens een foto maakt en die voorziet van een tekstbijdrage. Let op, wel graag een actiefoto en niet alleen opgevouwen in de koffer.

….. hierop vooruitlopend, Conny Buis binnenkort een reis gaat maken naar het walhalla of beter geschreven het mekka van het hardlopen namelijk Kenia? Meer hierover elders in ons magazine.

…. de oproep voor uitbreiding van ons team vrijwilligers al een succes heeft geboekt? In de persoon van Edwin de Jong hebben wij namelijk een enthousiast lid kunnen toevoegen aan de redactie van ons magazine.

… een juiste weergave van de personen die een club-/leeftijdsrecord hebben gelopen helaas aan het einde van het jaar waarschijnlijk niet volledig is? Momenteel is dat gedeelte van de website niet te bereiken. Na raadpleging van de diverse uitslagen kan ik wel mededelen dat Reinier Wardenaar naast een PR een Clubrecord heeft gelopen op de 5 km. Dit staat nu op 16 min. en 47 sec!

… ook Snelle Henkie zich niet onbetuigd heeft gelaten, gelet op zijn PR en leeftijdsrecord op de 10 Eng. Mijl? Dit staat in zijn klasse nu op 1 uur 7 min. en 28 sec.

… ik daar er waarschijnlijk meer dan 2 uur over doe, terwijl mijn buurman Sander Groot een huzarenstukje volbracht door deze afstand tijdens de recente Cees Rood Eenhoornloop te lopen in 58 min. en 58 sec!

… tenslotte in dit verband niet onvermeld mag blijven dat Lex de Boer in de categorie 70+ op de 10 km., halve- en hele marathon een clubrecord heeft gelopen?!

…. de thans 75-jarige Theo van Vliet bij de recente marathon van Amsterdam voor de 25e keer meedeed? En dat in de voorbereiding van zijn huwelijksfeest! En dat was precies de reden dat hij deelname aan de Eenhoornloop aan zich voorbij liet gaan, doch als starter bij de diverse afstanden toch actief aanwezig was.

…. zo bij het uitluiden van 2017 wij wederom kunnen terugkijken op een mooi verenigingsjaar, met als hoogtepunt de viering van ons 20-jarig bestaan?

…. wij alle leden en hun naasten heel Fijne Kerstdagen toewensen en voor 2018 een blessurevrije periode met heel veel plezier?!!!

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