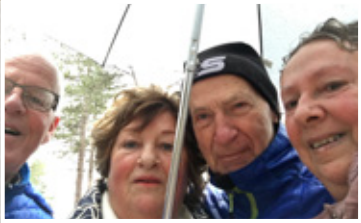
LOOPGROEP HOORN

maart 2019 jaargang 21, nummer 83

De geheimtaal van hardlopen

• Bruggenloop Rotterdam



• Eindejaars duintraining Schoorl

• Ik wil een clubrecord lopen…

• Winterclinic 2018-2019. Zie verder pagina 9-10

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

Aanleveren kopij:
clubblad@loopgroephoorn.nl
Willem van der Tak
Tel.: 06-28789584
Marjan Herrema
Edwin de Jong
Sluitingsdatum 25 juni 2019

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Van de Voorzitter

De dagen vliegen om en Wat gebeurt er in 2019! Wie het weet mag het zeggen, want soms gebeuren er dingen om je heen die je niet kunt beïnvloeden. Kijk bijvoorbeeld eens terug naar de afgelopen maanden, zgn. winter -maanden, waarin geen tot nauwelijks sneeuw en vorst is geweest, terwijl nu het voorjaar al in aantocht is.
In december 2018 zijn de Night Run, kerstbingo en eindejaarstraining in de duinen van Schoorl geweest. De winter Clinic is in 2018 gestart en hiervan was de laatste training in februari die door Marco is gestart en door Christel is overgenomen voor de laatste weken. Succes allemaal met de training en ga ervoor!
De Clinic is op 11 maart begonnen en wordt dit jaar gegeven door Piet Blokland, Ed Tempel en Hetty Bakker. Dit gaan zij doen in 12 weken, tot de Schutz Marathon van Hoorn op 2 juni 2019.
Deze voorbereiding zal weer nieuwe mogelijkheden openen voor hen die van plan zijn te gaan lopen.
Joop heeft in februari aangegeven dat hij stopt met training geven. Zijn laatste training heeft hij gegeven vlak voor zijn vertrek naar Tokio, waar hij zijn 30ste Marathon loopt. Hij heeft dan in 8 wereldsteden gelopen. Joop, bedankt voor de afgelopen jaren dat jij de training hebt gegeven en hopelijk zien we je nog eens terug als trainer. Je hebt al aangegeven nog te komen lopen, dus tot binnenkort op de baan.
Het clubhuis heeft een lik verf gekregen en langs de baan zijn de afgelopen maanden nieuwe hekken geplaatst ten behoeve van de veiligheid tijdens de baanwedstrijden van de wielrenners. Ook is er een trap gekomen om de brug boven makkelijker en sneller te bereiken.
Sinds enkele maanden is Christel van Vliet training aan het geven met passie en enthousiasme. Christel, fijn dat je de trainersgroep bent komen te versterken.
Start to Run is 9 maart gestart met Marco als trainer en zij gaan trainen voor de 2,5 km.
Succes in de aankomende weken en ga ervoor. We zullen jullie zeker tegenkomen op de baan.
In de ALV op 11 maart is aangegeven dat de website een goede vooruitgang maakt. We houden jullie op de hoogte van het eindresultaat..
Zet alvast maar 26 april Koningsnachtloop Exalto.Biz. in je agenda. De loop welke wordt gehouden in de avond en na afloop wordt per traditie een oranje bittertje gedronken. We hopen op veel deelnemers, voor de clinicers is dit een mooi meetmoment van hoe ze er voor staan.
Wat is er nog meer: we zijn op diverse vlakken druk bezig om te kijken hoe we het aantal leden kunnen verhogen dat daadwerkelijk komt trainen. En de feestcommissie is definitief gestopt na de Nieuwjaarsreceptie. Er is al belangstelling getoond om een avond te organiseren maar heb je nog een goed idee laat het ons weten, dan kunnen we kijken naar de mogelijkheden.
Nu het voorjaar lonkt doe ik nogmaals een oproep aan alle leden om vooral naar de baan te komen om te trainen. De trainer staat ook voor jou klaar. Vraag elkaar mee of neem een nieuw lid bij de hand zodat de Loopgroep een mooie vereniging blijft. En daar hebben we jou bij nodig!

Loopgroeten,
Bertho Elings

Belevenissen van de OLG-groep

In ons zomernummer hebben wij jullie al bericht over het spontaan ontstaan van de OLG-groep. Meedoen vanaf 69 jaar. Deze beide zaken, de OLG en 69 jaar roepen natuurlijk bepaalde verwachtingen op doch zet dat maar uit jullie hoofd. Zoals al eerder medegedeeld staat OLG voor de Oude Loop Groepers. Dat dit maar even geschreven mag worden.
Hoe begon het wel: Theo van Vliet wandelde een paar rondjes op de baan in aanloop naar zijn hartoperatie; Willem van der Tak was net weer begonnen aan de training en ik trainde braaf mee bij de nog steeds fitte Piet de Boer. Aangezien ik Theo al lange tijd niet gezien had onderbrak ik regelmatig de training en ging mee wandelen op de baan met Theo. Doordat Willem ook bijna 70 jaar werd voldeed hij aan de qualificatie om mee te wandelen en zodoende waren wij met drie man aan het wandelen. Mede gevoed door het prachtige zomerweer werd het wandelen op de baan al snel een beetje joggen. Aangezien Theo ook een beetje trainersbloed in zijn lijf heeft nam hij het voortouw door het volgende schema bij ons in te voeren:
100 meter wandelen, 100 meter joggen, 100 meter wandelen, 200 meter joggen, 100 meter wandelen, 300 meter joggen en dan 200 meter wandelen naar de finish. Echter elke keer dat wij de finish passeerden kwam er commentaar van Jan Dekker, onze vermaarde koffiebaas. Jan had natuurlijk tot elf uur niets te doen en had er duidelijk plezier in om deze drie oude knarren te jennen. Om te trachten hem de mond te snoeren schreeuwden wij bij een passage dat wij bezig waren met een halve marathon. Jan liet zich niet onbetuigd en bij de volgende passage had hij het rondebord van HRTC neergezet met de aanduiding dat wij nog 19 rondes op de baan moesten lopen. Wij waren al bekaf en besloten niet meer de volgende week op de baan te lopen doch naar buiten te gaan. Tenslotte hebben wij ook gevoelens!
Zo gezegd, zo gedaan en op de zaterdagochtenden rustig wandelen het hek uit, linksaf en na de paar honderd meter wandelen op weg naar de kruising bij de Willemsweg. Gelukkig was het stoplicht op rood en konden wij even bijkomen, doch een paar keer was het stoplicht groen en dienden wij over te moeten steken waardoor de rustpauze even werd uitgesteld . Vervolgens in een rustig tempo richting de Tuibrug alwaar voor de tweede keer gestopt werd.
Niet onvermeld mag blijven dat wij ook diverse keren door de woonwijken liepen en zo op de Tuibrug uitkwamen. Wij passeerden dan een bruggetje waar altijd gestopt werd om even wat gymnastische oefeningen te doen, rek- strek en zwaaien. Echter de brug vormde veelal een klein rustpunt. Ja en dan begon het echte werk namelijk zonder te rusten in gestrekte draf naar het eerste bankje op de dijk aan de rechterkant. Volgens de Tomtom-horloges meer dan drie kilometer. Meestal werd daar wat gedronken want het waren warme dagen. Vervolgens naar de molen, richting Schellinkhout. De molen was een mooi ijkpunt want een paar keer liepen Rob Swart en Ruud Zijlstra met ons mee, zij hadden dispensatie gekregen, doch beiden liepen door naar Schellinkhout en via de Provinciale weg weer richting Tuibrug.
Oké, na dit gegeven wij naar beneden en bij de aanvang van het Opperweggetje staat aan de linkerkant een bossage met een paar flinke struiken. Deze beginnen er steeds beter uit te zien aangezien deze wekelijks gevoed worden door de urine van Ed. Ja, de ouderdom hè.
Maar voor de anderen was het weer een korte rustpauze waar dankbaar gebruik van werd gemaakt. Het Opperweggetje is toch wel weer een behoorlijk stuk om geheel te lopen doch het lukte ons telkens. Bij het kruispunt linksaf en een stukje wandelen richting het stoplicht. Daar oversteken, gelukkig is het meestal rood licht dus even wachten. Dan weer oversteken en langs de Provinciale- weg richting de Tuibrug. Na deze passage het tweede pad rechtsaf ingegaan en via een prachtige route door de Kersenboogerd richting de brug bij de tennisbaan.
Bij het passeren van nr. 28 op de Veranda werd telkens gezwaaid naar de daar aanwezige personen die genoten van hun ochtend kopje koffie. Enfin, rustig de trap af naar beneden en opnieuw een klein stukje wandelen tot de afslag bij de tennisbaan . Vervolgens weer in tempo naar de baan want wij konden gezien worden, de baan op en rechtsaf nog een halve ronde in een rustig tempo lopen . Op het rechte stuk ontvingen wij een groot applaus van de daar nog trainende groep van Leen Wegman. Tenslotte is Theo met succes geopereerd en werkt weer aan zijn herstel opdat hij in 2019 weer met ons mee kan. Ook dames zijn welkom en Michi Visser en Jacqueline Posthumus hebben zelfs een keer meegelopen. Dus 69-jarigen en ouder: schroom niet en meld je aan bij Theo, Willem of Ed.

Ed

SCHILDERSBEDRIJF

Edwin de Jong

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!

ONDERHOUD NL GARANTIE

Corantijn 31 F
1689 AN Zwaag
tel. 0229-278285
mob. 0653429485
Info@edwindejonghoorn.nl

www.edwindejonghoorn.nl

T 06-25066308 Keern 33e , 1624 NB HOORN
E mail@connybuis.nl De Weyver 6, 1718 MS HOOGWOUD

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 verhelderend zijn! Kijk op www.connybuis.nl voor meer informatie.

MIJN NAAM IS HAAS

Amber Schoen is getrouwd met Marco. Samen hebben ze 2 dochters, Naomi van 22 en Kiara van 17 jaar.
Met deze column, die over sport, werk of over haar gezin gaat, geeft ze een kijkje in haar dagelijks leven.

Marco is begonnen met het geven van de 10 km Winterclinic, deze is bedoeld voor lopers die in de winter weinig tot geen motivatie hebben om te lopen, m.a.w. die moeilijk van de bank komen om een frisse neus te halen en inspanning te verrichten op koude, donkere en natte dagen. Nou, daar kan ik me best wat bij voorstellen. Mijn klaagzang om 's avonds te gaan lopen zal ik jullie dan ook besparen. De groep van Joop gaat vandaag de Early Urban Run doen, dat betekent 06:30 op de Roode Steen bikkelen. Bikkelen staat gelijk aan lopen i.c.m. veel krachtoefeningen (push ups, burpees, sit ups, squats). Niet mijn sterkste kant maar ik doe elke zaterdag onder luid geklaag dapper mee. Maar geen haar op mijn hoofd die deze zaterdagochtend op dat tijdstip gaat bikkelen. Da's niet alleen klagen over de oefeningen maar nog harder klagen over het tijdstip. Dat wil ik mijn medelopers en trainers niet aandoen. Goed gemutst kom ik dus om 9:30 op de club met het plan als haas mee te lopen met de Winterclinicers van Marco. Het kenmerk van een haas is dat deze tempovast is en de weg weet. Met de tempovastheid zit het wel snor, met de weg niet zo, dus ik zei een maand geleden tegen Marco, als je omhoog zit en een haas nodig hebt wil ik wel mee, maar ja, die routes, hè. Marco is kampioen in plaatjes denken en mijn postduif weet overal de weg. Ik daarentegen ben het tegenovergestelde. Als hij vraagt waar ik met een duurloop ben geweest krijgt hij meestal een vaag antwoord. Ik ren en ik klets, en omdat ik van anderen hoor welke kant we op moeten, let ik echt niet op waar we lopen. Maar vandaag is het anders, de clinicers lopen 3 maal 20 minuten het kleine rondje op de baan en lopen daarna een vierkant over de Wabenstraat, Liornestraat, Drieboomlaan en over het paadje naast de sloot weer terug. Marco heeft dus geen haas nodig voor deze simpele route maar kan misschien toch wel een haas gebruiken voor het tempo. Ik zag het wel zitten, leuk om deze lopers te leren kennen! Na de nieuwjaarswens sluit ik me bij de warming up aan, we staan met z'n allen op een rij voor het hek bij de kantine. De opdracht "tripling naar de overkant en op dezelfde manier terug" voer ik uit. Bij de overkant keer ik om en doe hetzelfde op de terugweg. Maar hé, alle anderen doen het anders en meteen krijg ik na de oefening van trainert te horen "zeg Am, zie je niet dat de anderen het anders doen?". "Ja dat viel me inderdaad op, maar de opdracht was heen en op dezelfde manier terug, en zij doen heen en achteruit terug". Hilariteit alom en dat terwijl mijn plan was om me als vreemde eend in de bijt enigszins verdekt op te stellen. De volgende oefening wordt uitgelegd als "op de heenweg huppelen, op de terugweg achteruit huppelen" en nu krijgt trainert commentaar van zijn clinicers: "goh, de uitleg is in ene veel completer, doet ie anders nooit...". Je snapt, de toon voor weer een gezellige looptraining is gezet. Na de warming up lopen we het rondje op de baan en het vierkantje door de wijk. Ik sluit me steeds aan bij verschillende groepjes en babbel wat over hardlopen, tempo's en blessures. Marco fietst ook steeds met een ander groepje mee. Ik loop naast de minst snelle, eenzame loper. Ze zegt "loop maar met de anderen mee hoor want ik ben zó langzaam". Ze heeft een flink postuur (haar eigen woorden), maar ik blijf lekker bij haar lopen en vertel haar dat ik juist veel bewondering voor haar heb. "Menigeen van jouw postuur zit op de bank en jij rent hier, het getuigt van doorzettingsvermogen! En anderen die makkelijker en sneller lopen hebben het in verhouding minder zwaar dan jij." Zo, dat is voer tot nadenken! Ik doe er een schepje bovenop: "Er is een topper en die loopt naast mij..." Ik kijk haar aan en krijg een dikke lach. Even later sluit ik aan bij andere lopers. Lopers met weer een ander verhaal. We komen elkaar allemaal tegen onderweg, want we lopen de vierkantjes tegengesteld. Na 3 maal 20 minuten is er tussen de 8,4 en 9,9 km gerend. De eenzame loopster heeft 2 maal 20 minuten gerend en 5 km afgelegd, wat is ze voldaan! Net als alle anderen! En als volleyballer in hart en nieren kan ik het niet laten om mijn gevleugelde uitspraak maar weer eens van stal te halen "volleybal is leuk om te doen, hardlopen is leuk als je klaar bent". We rekken en strekken nog wat na en ik krijg spontane reacties "bedankt voor het meelopen" en "leuk dat je er bij was Amber". Jeetje zeg, dat had ik niet verwacht, hoe leuk is dat! Wat heerlijk, al die blije lopers op de club. Dan moet je toch van goeie huize komen om niet van de bank te willen komen...

Groetjes
Amber.

JE WOONLASTEN VERLAGEN?

Bel snel **06-29503071** en bespaar.

HYPOTHEEK RENTE

1.69%*

*10 jaar vast NHG

Instijl geeft ruimte om leuke dingen te doen.

instijl HYPOTHEKEN

Hypotheken | Verzekeringen | 0229-760050 | Instijlhypotheken.nl

Bruggenloop Rotterdam

Het is zondag 10 decenber 2017. Leo en ik hebben in het voorjaar meegedaan aan de 10 km clinic van de loopgroep, daarna wat langere afstanden getraind en vandaag is het plan eind van de middag de 15 km lange Bruggenloop te lopen in Rotterdam. Zover hebben we nog maar 1 keer gelopen, dus best spannend.
De weersverwachtingen zijn dat er wat sneeuw zal vallen, maar dat het na 2 uur droog zal worden. Vol goede moed stappen we op de trein richting Rotterdam.

Sneeuwstorm
Op Schiphol gebruik ik de overstap om even een sanitaire stop te maken. Als ik terugkom van de wc komt Leo naar me toe. Hij heeft een sms gehad. Afgelast. Er is in Amsterdam nog geen sneeuwvlok te zien, maar in Rotterdam blijken ze een ware sneeuwstorm te hebben.
Dus zondag 9 december 2018 hebben we iets recht te zetten. Die Bruggenloop moet toch een keer gelopen worden!
We gaan er nu alleen wel wat anders in. Inmiddels hebben we een aantal halve marathons gelopen en ons eigenlijk niet meer speciaal voorbereid voor deze loop. Maar hij gaat wel over de Van Brienenoordbrug. En die is best hoog. En lang. Dus toch wel weer spannend.

Goed geregeld
Onderweg in de trein moet ik er toch wel aan denken. Komen we nu verder dan de vorige keer? Ja hoor, alles gaat goed. We komen vlot aan bij De Kuip en daar blijkt ook alles goed geregeld. Ze hebben mooie verwarmde kleedruimtes georganiseerd en na een snelle omkleedsessie lopen we de halve kilometer naar de start. Daar krijgen we een lampje en een zweetbandje en moeten we nog een half uurtje wachten voor de start. Mooie timing. De tijd wordt een beetje gedood door twee kerstvrouwtjes die ons een warming up proberen te laten doen, wat best lastig gaat als je zo op elkaar gepakt staat.
Woensdags hebben we nog een laatste trainingsrondje gelopen. De laatste maanden wil het bij mij allemaal niet zo vlotten, maar woensdag ging redelijk dus ik denk dat een eindtijd van 1:40 wel een haalbare tijd moet zijn. Helaas voel ik in het startvak door de koude wind mijn bilspier weer verkrampen en maak ik me toch een beetje zorgen.

Startschot
Om 16:45 klinkt het startschot. Na de start gaat het door de wijk Feijenoord naar de eerste grote brug in het parcours, de Willemsbrug. Er is ruimte genoeg om heerlijk in je tempo te komen en ik zie mooie kilometertijden voorbij komen op mijn horloge. Als het zo doorgaat is misschien zelfs wel 1:35 mogelijk, denk ik nog bij mezelf. Na de Willemsbrug gaat het over de Maasboulevard. Er komen veel jeugdherinneringen boven. We vliegen langs Tropicana. Goh, daar zijn we nog geweest toen we net verkering hadden, nu is het vergane glorie. Ik begin oud te worden, geloof ik.

Van Brienenoordbrug
Overal onderweg staan bandjes muziek te maken en er is veel publiek. Ondertussen zie ik nog steeds mooie tijden op mijn horloge voorbij komen, maar die gevreesde Van Brienenoordbrug moet nog komen. Het parcours is overal erg ruim en ontdaan van obstakels. Zelfs stoepranden zijn afgerond, zodat je er niet over struikelt.
Na 9 km is het dan zover, we draaien de Van Brienenoordbrug op. Ondertussen is het tot mijn verbazing ook nog steeds droog en het is zelfs wat aan de warme kant. Er was toch heel wat regen voorspeld. De Van Brienenoordbrug valt mij eigenlijk heel erg mee. De hellingshoek is een stuk minder dan wanneer je bijvoorbeeld de dijk op moet, alleen is het wel een kilometer voor je boven bent. Maar boven hebben we een prachtig uitzicht over de verlichte dorpjes aan de andere kant van de rivier, want inmiddels is het gaan schemeren. Naar beneden laat ik me even lekker gaan en heeft Leo zelfs even moeite om mij bij te benen. Eenmaal beneden komt dan toch de gevreesde regen, maar toevallig is dat nou net een stukje waarbij we door een aantal tunneltjes moeten en het is gelukkig maar een kort buitje. Bij kilometer 13 wil Leo nog even aanzetten voor het laatste stuk, maar opeens wil het bij mij niet meer zo makkelijk. Een kilometer verder weet ik mij toch nog te herpakken en kan ik er nog een snelle laatste kilometer uitgooien. Na 1:33:00 komen we samen over de finish. 1:33:00! Waar komt dat opeens vandaan? En ik heb voor mijn gevoel zelfs nog over.
Rotterdam was een feestje. Het was het waard om er een jaar op te moeten wachten. Misschien wel voor herhaling vatbaar, maar er zijn ook nog zoveel andere leuke loopjes.

Mariska van der Werf

Loop Nieuws LOOPGROEP HOORN

LOOPGROEP HOORN • SPORTCOMPLEX HOLENWEG • HOORN • TELEFOON 0229 213568

LOOPGROEP HOORN
OPGERICHT 17 SEPTEMBER 1997

JAARGANG 1, nummer 1

DAGELIJKS BESTUUR

VOORZITTER	: THEO VAN VLIET tel. 0229 247002
SECRETARIS	: HANS BUIS tel. 0299 674098
PENNINGMEESTER	: ED MEUNIER tel. 0299 401983
PUBLIC RELATIONS	: JAAP VAN VUURE tel. 0229 215909
TRAINER	: WIM VAN DER MEULEN tel. 0229 230513
BANKRELATIE	: POSTGIRO 7718330 tnv LOOPGROEP HOORN

TRAININGSAVOND WOENSDAG
VAN 19.15 TOT 20.45 UUR

You never walk alone ?

Het maakt niet uit waar en wanneer, als je een beetje oplet zie je er altijd wel een paar. Mensen die ook aan hardlopen doen.

Al snel ontstaat er een fase van 'Hé, daar gaat hij of zij weer' en daarna zie je 'die ander' opnieuw bij de inschrijving of bij het inlopen voor de trimloop. wellicht lukt het zelfs 'bij elkaar te blijven' op het parkoers, sta je samen onder de douche of praat je even na onder het genot van een kop koffie.
Er bestaat een grote kans dat je elkaar weer even tegen het lijf loopt, onderweg tijdens een trainingsloop of bij een volgende wedstrijd. Maar daar blijft het dikwijls bij! Heel veel lopers zijn solist en beoefenen hun sport op hun eigen wijze. Natuurlijk bij de beoefening van zijn hobby is hij lichamelijk geheel op zichzelf aangewezen. Dat maakt hem een pure individualist. Maar toch . . . Een loper is eigenlijk altijd op zoek naar 'iets'.
Op zoek naar zijn vorm, naar zijn ritme, naar een prima tijd, naar een goed schema, naar een snel/leuk/uitdagend parkoers, naar meer kilometers, naar zijn grenzen, naar zichzelf maar ook naar zijn tegenstander. Soms loopt hij zichzelf, of liever nog een ander zoek. Maar waar veel lopers echt naar op zoek zijn is een 'persoonlijk' loopmaatje. Eén of meerdere lopers waarmee hij meer heeft dan het elkaar toevallig een keer treffen en het obligate vergelijken van de gelopen tijden. Kortweg gezegd, hij wil het plezier dat hij in zn hobby heeft met gelijkgestemden delen.
Er meer inhoud aan geven, samen met hen die echt openstaan voor zijn ervaringen, zoals ook hij geïnteresseerd is in het wel en wee van zijn maatje(s).

Het moet toch mogelijk zijn om met het lopen als bindmiddel deze individuen bij elkaar te krijgen om op die manier meer uit je hobby te halen !!!!!

Die gedachte was er al veel langer. Talloze loopgroepen in Nederland bewijzen het gelijk ervan. Het liet hem niet met rust. Er is altijd *één persoon* nodig die het voortouw neemt. Links en rechts werden wat bekenden gepolst. Er was wel belangstelling, maar zou onze regio er verder voor warmlopen ?
Zonder erg ging er zomaar een jaar voorbij. Komt er nog wat van kreeg hij te horen en zodoende kwam er weer schot in deze zaak. Dus op zoek naar mensen die ook de kar wilden trekken; een trainer polsen; accommodatie zoeken en bespreken; folder opzetten - drukken en distribueren; shirts bestellen; besprekingen over wanneer en hoe te beginnen; wat kost het; hoeveel leden hebben we nodig, enz., enz.
Het besluit werd kort erop genomen, de Loopgroep Hoorn gaat van start. *Zij*, want daar was inmiddels sprake van, wilden eerst hun beloftes naar de aspirant-leden nakomen om daarna samen met hen in een vergadering te beslissen of er een vervolg zou komen op de proefperiode.

LOOPGROEP HOORN trad voor het eerst naar buiten tijdens de Wijkenlopen van de Gemeente Hoorn en ontplooide haar daadwerkelijke activiteiten per begin juli 1997.
De geïnteresseerden konden rekenen op een 8-tal trainingen, een warm onthaal, activiteiten die stuur gaven aan de toegezegde opzet en een verzorgde accommodatie. Als thuisbasis werd gebruik gemaakt van de accommodatie van HRTC (Hoornse Ren- en Tour Club) aan de Holenweg te Hoorn. Al het overige niet materiële moest vanuit de groep ontstaan en door de leden zelf uitgebouwd worden.

Winterclinic 2018, WC2018

Het is zomer 2018 en een aantal dames van Start to Run heeft 10km gelopen bij De Hemmeromloop, dat was dus doortrainen in de zomer. Normaal is een zomerperiode voor veel beginnende lopers een valkuil, te heet, kinderen bij de deur, te druk en oja, vakantie! Met als gevolg dat je in augustus niet meer op gang komt en besluit niet meer naar de club te komen, want daar lopen ze veel te hard…

Het is november 2018, De Eenhoornloop is weer door een aantal Start to Run dames en heren gedaan, 5km groot plezier. En nu? De winter komt eraan en dan is het koud en donker en mijn loopmaatje kan niet en, en, en afijn je snapt 'm al, dan is in maart 2019 de conditie weer weg en is opnieuw starten wel een dingetje.

Stoute schoenen

Dus in overleg met een aantal deelnemers de stoute schoenen aangetrokken en "De Winterclinic" was een feit. Bestuur erachter en gaan! Allemaal blije lopers, we zijn met 20 deelnemers gestart.
Nu schrijft dat wel lekker weg maar er zit wel wat meer achter om te regelen. Trainingsschema, wekelijkse mail met nuttige info, routes maken en nalopen op verkeersveiligheid, presentielijsten, deelnameformulieren, appgroep, hazen regelen, blessures managen en schema aanpassen, invaller regelen en communicatie met alles en iedereen ook vanaf vakantie.
En een voldoening dat het geeft man: **VET**!

Lopen in Schoorl, de 10km dat was helemaal geen heilig doel maar wel een mooie kapstok.
Zodat je aan het begin van het voorjaar al lekker een 10km in de beentjes hebt en je heerlijk verder kan naar alle voorjaarsloopjes.

Lichtjesloop

Op 1 december trappelende voetjes en vol verwachting klopte ons hart, en niet alleen omdat de Sint nog in het land was. Na 3 weken was er de 1e duurloop, De Lichtjesloop bij Loopgroep Hoorn.
Iedereen geslaagd en een solide basis was gelegd.

Omdat er veel ingrediënten geleend zijn van de Marathon Hoorn clinic hebben we als clinic ook hazen, Winterhazen. Niet de gebruikelijke mensen maar veel nieuwe gezichten in haasland.

Nieuwe hazen

Zo fris en leuk die nieuwe hazen. Bij het uitdelen van de route, iedereen van de clinic kon meekijken in de app van afstandmeten.nl, zijn de nieuwe hazen op de fiets de route gaan verkennen, in het donker (met en zonder enge mannen in het park..) Wat een heerlijke passie en verantwoordelijkheidsgevoel!!

De duurlopen op zaterdag waren toch weer iedere keer een heerlijk moment van de week, blije hazen en lopers en altijd… goed weer. Het hoogtepunt was de duurloop van 12 km met nazit Nadorst. Door kundig haaswerk en sublieme conditie zijn er die ochtend diverse records op de 10km gesneuveld.

En toen moest de trainer zo nodig een maand met vakantie…. MAAR er was een vervanger, Christel stapte in en de machine liep zonder haperingen door. Appgroep paraat en ook vanaf het vakantieadres werd de groep bestookt met te mooie foto's en tekst. Een appgroep in clinicverband heeft voor mij inmiddels z'n waarde wel bewezen.

Kouder en sneeuw

Het weer werd wat kouder en sneeuw maakte het echt een Winterclinic. De moraal bleef hoog en zelfs in de regen lachende gezichten.

Op 10 februari stonden een behoorlijk clubje winterharde toppers aan de start in Schoorl en ook nu weer zijn er PR's gesneuveld. Niet dat het een doel was maar wel lekker meegenomen.

Op 1 maart hebben we nog een mooie afsluiting met lopers, hazen en trainers met en hapje en drankje. Ik zeg: Winterclinic 2019 kan zomaar weer gebeuren! En misschien groeit het ook nog wel :-)

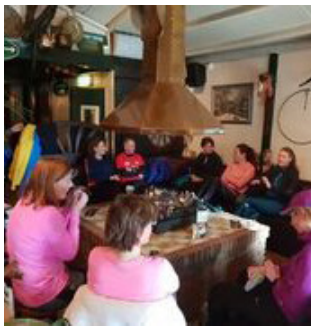
Marco Schoen

Winterclinic 2018/2019

Op de valreep nog een stukje over de Winterclinic (ook wel WC genoemd) die deze winter voor het eerst werd georganiseerd. Ik weet eigenlijk niet zo goed hoe de Winterclinic tot stand is gekomen, maar daar weet Marco, de bevlogen grondlegger, alles van. Van Start to Run wist ik dat trainingen met Marco erg leuk en gevarieerd zijn. Voor Marco is het belangrijk dat iedereen zonder scheuren het einde van het programma haalt. Hij let goed op zijn deelnemers, en past waar nodig het programma op hen aan. Dus toen ik hoorde dat Marco de Winterclinic wilde organiseren was ik aangemeld nog voordat het bestuur er officieel groen licht voor gaf. De winter doortrainen met een doel voor ogen was een andere belangrijke motivator om aan de clinic deel te nemen. Want zeg nou eerlijk, wie vindt het niet af en toe lastig om in het donker en de regen te trainen, zeker als je geen stok achter de deur hebt?

WC-mail

Elke week ontvingen wij de WC-mail, met daarin de trainingsschema's voor de komende trainingen, aangevuld met stukjes achtergrondinformatie. Leuk en leerzaam. De WC-whatsapp groep werd in het leven geroepen om onderling prestaties uit te kunnen wisselen en het



een en ander te regelen. De duurlopen waren goed in elkaar gezet. Deze clinic heeft Marco het 'andersom' aangepakt wat betreft de start van een duurloop. Als ik het me goed herinner was het Ruud die hem op dit idee bracht. Zoals gebruikelijk werd de groep aan de hand van tempo's opgedeeld. Maar tijdens de Winterclinic startte de groep met het laagste tempo als eerst, trapsgewijs gevolgd door de daaropvolgende tempo's. Super leuke aanpak, zo kwamen we allemaal ongeveer tegelijk aan!

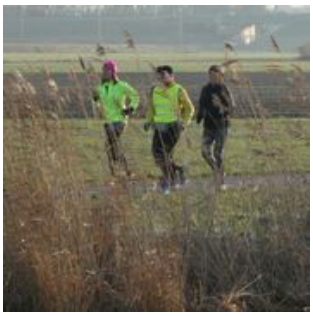
persoonlijke begeleiding en zooooo veel enthousiasme. Goed gedaan.
Dus, volgend jaar weer toch!?!

(Petra Koenders - loopster)

Winterclinic3

Mijn naam is Hedda Croese en ik ben lid van de loopgroep sinds februari 2018. Ik had tot die tijd nog nooit hardgelopen, maar Ik ben aangestoken met het hardloopvirus door mijn man, Martijn. In 2018 bij Jean-Marc, Ruud en Dennis de

Instructies
Ik dacht nog, waarom vraagt hij mij nou?? Maar ik heb ja gezegd en dan ga je aan de slag. Na enige uitleg met goede instructies en routes (met foto's) zijn we aan de eerste loop begonnen. De avond ervoor heb ik samen met Martijn nog de route per fiets verkend omdat ik natuurlijk wel goed voorbereid wilde zijn. Ook voor het eerst leren lopen met een TomTom horloge en kijken of ik het juiste tempo kon aanhouden. Nu heb ik nog meer respect gekregen voor de



Hazen
Mijn dank gaat uit naar de hazen Amber, Angelique, Gerrit-Jan, Hedda, Martijn, Martin, Ruud en Theo die zich door weer en wind hebben ingezet om ons door de duurlopen heen te loodsen. Ik denk dat ik dit ook namens de anderen kan zeggen: Thanks dames en heren! Top dat jullie er waren! Mede WC'ers, superleuk om met jullie te kunnen lopen. Bedankt voor de onderlinge aanmoediging en support. Ook dank aan het bestuur die het zag zitten om de Winterclinic een keer te proberen. En natuurlijk tot slot een heel groot 'dank je Marco!'. Petje af voor je, elke week mail, leuke trainingen,

clinic gevolgd voor de Schutzloop van 10 kilometer.

Leerzame periode
Een hele leuke en leerzame periode en nooit gedacht dat ik de 10 km zou halen. Veel geleerd qua looptechniek en vooral veel plezier met elkaar. Na de Schutzloop doorgegaan met trainen en langzaamaan ook wat meer kilometers gemaakt. Daarna nog een paar lopen gedaan (Doorsteekrun, Eenhoornloop en Dam by Night). Op een gegeven moment kwam Marco Schoen na een training naar mij toe met de vraag of ik haas wilde zijn voor de nieuwe Winterclinic.

hazen, want je moet best goed opletten. Obstakels, auto's en overig verkeer en de vraag of iedereen mij bijhoudt?? Je moet ogen in je rug hebben, maar met mijn groepje ging het fantastisch!

Hoogtepunt
We hebben met elkaar een aantal mooie routes gelopen. Met als hoogtepunt een loop van 12 km en een welverdiend kopje koffie met gebak bij de Nadorst. Leuk om zo met elkaar een doel voor ogen te hebben maar ook te bereiken! Het was een leuke ervaring.

(Hedda Croese – Winterhaas)

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

Ik wil een clubrecord lopen...

Al mijn hele leven ben ik in de weer met cijfertjes. Waarom? Geen idee! Het begon al vroeg met die schaatswedstrijden op de televisie en die grote pagina's in de krant waarop je alle eindtijden kon noteren. Jaren zeventig, begin jaren tachtig van de vorige eeuw. De ouderen onder u weten dit vast nog wel. Maar die eindtijden mocht je pas invullen na afloop van de rit. Het ging mij om de tussentijden, de verschillen, hoeveel is de ander ingelopen, als hij of zij dat tempo doorzet, kan die dan nog winnen, en wat is dan de voorsprong, en passeert hij of zij dan de ander in het klassement? Maar voordat ik dat allemaal op een rijtje had, verscheen alweer een nieuwe tussentijd. Ik heb het hier natuurlijk over de langere afstanden. Ach, je moet toch wat doen tijdens die 400 meter op weg naar de volgende finishpassage. Ik heb er supersnel van leren rekenen, dat dan weer wel.

Cijferfetisjisten

Ook tijdens het hardlopen vliegen de cijfers me om de oren. Zo'n horloge is natuurlijk een prachtig hulpmiddel, het geeft het aantal kilometers aan dat je hebt gelopen, de totale tijd en – daar zet ik hem altijd op – de gemiddelde snelheid over de totale race. Per kilometer krijg ik dan de gelopen tijd over de afgelopen kilometer door. Er is dan door het horloge, althans door het daar in verborgen rekenwonder, al veel rekenwerk verricht. Wat blijft er voor mij over? Het enige wat ik kan verzinnen is gaan berekenen wat mijn eindtijd wordt op basis van het tot dan gelopen gemiddelde. Tja, dat is steeds de algemene gemiddelde snelheid x 10. Dan duurt het lang hoor voor je – zoals ik, die ook weer niet zo snel loopt – bij de volgende passage, dat wil zeggen de volgende kilometerpaal, bent. Trouwens, ook als ik tussendoor op mijn horloge kijk en het gemiddelde met tien vermenigvuldig, geeft dat een indicatie van de eindtijd. Nu beschik ik over een machtige eindsprint dus ik ben altijd ietsje sneller dan het horloge denkt. Om nu het horloge op een ander item te zetten (bijv. caloriegebruik) voelt ook niet goed, want het is ook wel lekker dat de geest tijdens de race niet zo zwaar belast wordt. Het lichaam heeft het al zwaar genoeg, prima dat de geest even rust krijgt. Laten de cijferfetisjisten maar blij zijn met die doorontwikkelde horloges met GPS. Goh, we hadden in de jaren 70 en 80 van de vorige eeuw toch niet kunnen denken dat een horloge voor meer dan klokkijken en datumaflezen zou kunnen worden gebruikt. En let op: straks gaat hij met kunstmatige intelligentie mijn eindsprint ook nog verdisconteren in de voorspelde eindtijd. Ik kijk nergens meer van op.

Clubrecords

Inmiddels is deze voormalige schaatscijferaar 40 jaar ouder en de 55 gepasseerd. Dat geeft weer nieuw perspectief want ik zit nu in een nieuwe loopcategorie en ben daarin één van de jongsten. Dat kaart ik hier aan omdat de site van de Loopgroep een pagina met clubrecords kent. Zou ik als jonge hond in aanmerking kunnen komen voor een plekje in deze eregalerij? Na één blik op de daar vermelde tijden werd mijn hoop subiet de grond in geboord. Henk Weijerstrass, ik heb het voorrecht met deze superhardlooptopper af en toe onder de douche te mogen staan bij de Loopgroep, heeft bijna alle records op alle afstanden in handen voor de categorie 55+ en trouwens ook voor 50+. Bijna, want de 5 km voor 55+ is in bezit van Hans Koeman. Het is dat Henk het liefst de langere afstanden loopt, want anders loopt hij op die afstand Hans ook uit de boeken (sorry Hans). Wel zo sportief van Henk de 'concurrentie' ook wat te gunnen en niet alleen veelvraat te zijn. Maar hoe kan ik op die lijst terecht komen?

Er is hoop

Ik lees in het reglement Clubrecords, ook in te zien op de site, dat je je dan moet melden bij de beheerder Clubrecords. Dat is Rita Quist. Mooi, die woont bij mij in de buurt. Maar je moet natuurlijk wel bewijsmateriaal overleggen, en terecht. Je komt niet zomaar op die lijst. Wat zou ik dat graag willen! Gelukkig is er hoop. Ik zie dat Ed Meunier ook recordhouder is. In de categorie 75+. En bij de dames heeft de onverslijtbare Riet Kalsbeek – petje af voor Riet, zeker weten – ook op drie afstanden de snelste tijd bij de 70+. Het kan dus. Mijn tactiek wordt: engelengeduld hebben, gewoon stug door blijven trainen, in conditie blijven, lid blijven, niet ziek worden of erger, en dan over 20 jaar … de records van Ed aanvallen. Oh ja, kleinigheidje, ook hopen dat er geen anderen zijn die hetzelfde idee hebben en sneller dan ik blijken te zijn.

Jaarrecords

Dat duurt nog wel lang voor ik op die lijst kom. Daarom een ander idee. Kunnen we met 'jaarrecords' gaan werken, per afstand en per leeftijdscategorie? Dus, wie is op dit moment de snelste op die of die afstand? Dan moet er denk ik wel een tweede beheerder Clubrecords worden aangesteld, want anders wordt het wel erg druk voor Rita. Of een beheerder Jaarrecords. Bij deze meld ik me daarvoor aan. En dan zorg ik er natuurlijk voor dat ik bij de allereerste wedstrijd van het jaar aan de start sta (PS: met een vriendelijk doch dringend verzoek aan de andere 55-plussers van de club die wedstrijd te mijden, waarvoor dank).

Koos Schipper
55 jaar, Westwoud

Onze Vrijwilliger in de Spotlight!!

Jan Dekker
Lid sinds April 2008

Velen hoor je het keer op keer zeggen, wat een warme, leuke en gezellige club is dat toch die Loopgroep Hoorn. Een gevoel wat wij als leden met elkaar delen. Een hechte familie waar niet alleen hard wordt getraind voor mooie prestaties maar ook wordt gelachen en soms een traan gelaten. Soms realiseer je je niet wat er allemaal nodig is om een dergelijke vereniging draaiende te houden. Vele vrijwilligers zijn geregeld in actie om ervoor te zorgen dat wij als leden het naar onze zin hebben bij deze vereniging. Daarom zetten wij die mensen, die soms voor vele onzichtbaar zijn in de spotlight omdat wij als vereniging niet kunnen bestaan zonder hun inzet.

Wat doe jij als vrijwilliger bij de Loopgroep Hoorn?:
Ik verzorg de bardienst op woensdag en zaterdagmorgen en ben de na-fietser/bezemfiets bij de Marathon Hoorn.
Hoe lang doe je dat al?:
Ruim vier jaar, vanaf 2014
Wat was voor jou de aanleiding om als vrijwilliger aan de slag te gaan bij de Loopgroep?:
Zelf ook hardgelopen binnen de Loopgroep en op het moment dat dat niet meer ging ben ik vrijwilligerswerk gaan doen.
Wat is je mooiste/leukste herinnering in de de afgelopen periode bij de loopgroep geweest?:
Verzorg de bardienst op woensdagochtend voor de woensdagochtendclub en werd onlangs door hun in het zonnetje gezet, heb dat ontzettend gewaardeerd!
Wat of wie heeft de meeste indruk op je gemaakt bij de loopgroep?:
De gezellige sfeer bij de trainingen tussen de lopers en de trainers en aansluitend de gezelligheid daarna tijdens de nazit in het clubhuis.
Als jij het voor het zeggen had…Wat zou je willen veranderen/verbeteren binnen de Loopgroep?:
Ik hoop dat we met de Loopgroep hoorn nog eens een estafette kunnen organiseren.

De vrijwilliger;

Is vrijwillig maar niet vrijblijvend
Is verbonden maar niet gebonden
Is onbetaalbaar maar niet te koop
Is positief denken
Is positief doen
Met als enige doel
Voor jezelf en de ander
Een goed gevoel
Geven!

Heb jij nou zoiets van, ik wil ook wel wat doen binnen de Loopgroep. Stuur dan even een mailtje naar: info@loopgroephoorn.nl

Eindejaars duintraining Schoorl!

Afsluiter van het loopjaar van LGH;

Bij de aankondiging van de eindejaars duintraining in Schoorl was het voor ons direct duidelijk, wij gaan mee.
Het is inmiddels een traditie dat Jos van Bockxmeer deze training jaarlijks verzorgt.
Het recept voor de duintraining is voor lopers die al eens hebben meegedaan een beetje bekend. Vooraf verzamelen onderaan het klimduin, laatste plaspauze bij The Tree (voorheen Gnap), vervolgens een gevarieerde training met een competitief spelelement met een groep lopers van alle loopniveaus, en na de training altijd een gezellige nazit.
Jos en Carin berichten dagen tevoren al van verkennende activiteiten van het ter-

rein via FB ondersteund door het nodige fotomateriaal als opwarmertje.

Knip-, plak- en tekenwerk

Ook zal de woonkamer van huize van Bockxmeer daags voor de training meer weg hebben van een artistiek atelier door al het knip-, plak- en tekenwerk voor de vervaardiging van de hulpmaterialen welke gebruikt worden voor de loopspel activiteiten.
Voor deze training hadden Jos en Carin voor 5 groepen een plattegrond van het trainingsgebied voorbereid en 5 sets genummerde labels in de vorm van een kerstboom.

Zondagochtend 23 december, verzamelen onderaan het klimduin, 11.15 uur.
Wij zijn rechtstreeks naar Schoorl gereden maar voor lopers die mee willen rijden is er gelegenheid samen te rijden, vertrek vanaf de parkeerplaats voor de wielerbaan.
Het weer: lekker fris, windstil en af en toe een paar druppeltjes……
Voor we onderweg gaan deelt Jos de verzamelde lopers in 5 groepjes, we gaan op weg, wandelend het klimduin op. Eenmaal boven in een rustig looptempo verder het bos in. Na wat rek- en strekoefeningen kan het SPEL beginnen.

Kerstboom

Jos legt uit dat we, per groep, met behulp van een kaart waarop markeringen staan aangegeven, op zoek moeten naar een label in de vorm van een kerstboom met ons groepsnummer erop. Vervolgens draven we terug naar Jos om vervolgens alle overige nummers vanaf de verschillende locaties op te halen. De groep die als eerste alle 5 de kerstbomen verzameld heeft is winnaar!!! Jos had de zware taak om te beoordelen of dit allemaal wel eerlijk verliep.

De groepen gaan op pad, ons groepje moet volgens het kaartje rechtuit, 1e pad links, en aan het eind van een lange flauw bocht naar rechts moeten de labels te vinden zijn.
De 1e kerstboom was snel gevonden. Terug naar Jos, en weer op pad naar de volgende. Zo waren de groepjes in een grote cirkel om Jos in het gebied onderweg.

Superomgeving

Het is altijd leuk om in Schoorl te lopen, mooie omgeving, verveelt nooit. Of het nu midden in de zomer is of zoals nu eind december, zacht winterweer, gewoon een superomgeving om gezellig samen met een groep onderweg te zijn.
Ook de 2e opdracht was snel gevonden. Daarna ging het wat minder goed met het "spoorzoeken" in onze groep.
We zijn in het eindklassement als laatsten geëindigd……dus een eervolle 5e plaats.

We maken een mooie groepsfoto en lopen gezamenlijk nog een paar kilometers om vervolgens weer onderaan het klimduin aan te komen. Snel omkleden en aan de koffie/thee/……..

Nazit

Zoals altijd is de nazit bij The Tree gezellig. Ook de volledige OLG was present. Zij hebben een mooie wandeling gemaakt terwijl wij met Jos onderweg waren. Misschien is het een leuk idee om voor de komende eindejaarstraining deze wandeloptie te combineren met de eindejaarstraining.
Tijdens de nazit is eenieder het er in elk geval over eens dat het eigenlijk best leuk zou zijn als wat vaker een duintraining in Schoorl gehouden zou worden. Jos

is hier direct voor in en geeft aan wat datums te prikken.
Deze training was zeer geslaagd en als de agenda het toelaat zijn we er de volgende keer weer bij.

Groet, Rien van Leijen

Beste hardloopvrienden

Voorstellen
Mij werd gevraagd om me even voor te stellen aan de mensen die mij nog niet kennen ;).
Ik ben Christel van Vliet, 50 jaar jong en geboren en getogen in Hoorn. Mijn hardloopcarrière begon samen met mijn moeder zo'n 35 jaar geleden. Zij heeft mij leren hardlopen en samen trainden we toen voor het rondje Hoorn, dit was 10 kilometer en ging met veel inspanning gemoeid maar na die ene keer smaakte het naar meer.

Het vervolg
Daarna had ik wel de smaak te pakken, totdat de kinderen werden geboren, dat waren jaren met tussenpozen van rust, echter het kriebelde al snel weer en was het voor mij de manier om ook op gewicht te blijven na de bevallingen. Vivian nu 25 jaar en Dave nu 23jaar, die namen we lekker mee naar de loopwedstrijdjes en mijn moeder vond het natuurlijk geen enkel probleem om op ze te passen. Toen ze ouder werden gingen ze zelf ook meedoen en hebben ze af en toe ook een prijsje gewonnen. Het was een mooie tijd, uiteindelijk koos Vivian voor Kogel en Discus en Dave voor het hoogspringen.

Marathons
Ik ging ondertussen voor de marathon, een hele uitdaging en de eerste volbracht ik samen met mijn vader in Rotterdam op 4-4-2004 en ook nog eens binnen de 4 uur, wat was ik blij. Daarna volgden er jaren van heel wat marathons en ook nog eenmaal de 60km van Texel, maar dat was iets te veel voor me en de zin in lange afstanden verdween een beetje, ook de pijntjes die er steeds waren maakten het niet makkelijk. Echter ik loop nog steeds en met heel veel plezier, het lijkt wel of het nu meer genieten is!!

Geschiedenis Loopgroep Hoorn
Voor degenen die dat nog niet wisten, vanaf 1998 tot 2011 was ik ook al lid van de loopgroep en ook als trainer heb ik ongeveer 2,5 jaar actief meegedraaid. Na het verlaten van de club bleef ik wel voor mezelf trainen maar miste wel

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

D	E	S	N	O	L	A	S	O	E	I
N	N	Y	E	R	A	R	N	L	I	N
A	U	M	T	R	E	D	L	A	T	G
L	E	F	I	N	E	I	A	T	I	S
S	T	O	U	R	A	N	P	R	T	P
T	T	N	K	S	L	N	A	A	E	I
I	E	I	R	E	E	N	N	D	P	E
U	N	E	G	N	I	L	R	E	E	L
D	V	E	E	N	R	U	O	T	R	S
K	U	N	S	T	E	N	A	A	R	L

AANLEG	MANNHEIM	REPETITIE	SYMFONIEEN
DUITSLAND	MENUETTEN	SALONS	TOURNEE
KUNSTENAAR	NANNERL	SERENADES	VERSAILLES
LEERLINGEN	PAPIER	SINGSPIEL	WONDERKIND

de club en het gezellig samen trainen. Omdat ik toen in Bovenkarspel woonde ging ik op de baan trainen bij SAV, dit was wel even heel wat anders maar ook daar vond ik de gezelligheid van de groep erg leuk.

Come back

Maar goed, ik ben weer terug en met heel veel plezier.
Toen Joop mij vroeg in oktober afgelopen jaar, moest ik er wel even over nadenken natuurlijk maar mijn gevoel zei: doen! Dus zo kwam het dat ik weer terug ben bij de loopgroep Hoorn op de maandagavond om training te geven en op de woensdag om zelf te trainen. Ook vond ik de zaterdagen van Joop altijd heerlijk, soms best lastig maar het voelde de volgende dag altijd weer goed. Toen Joop vertelde dat hij er mee ging stoppen besloot ik om weer voor mezelf te starten op de zaterdagochtend met Mindful Run, Christels Run4fun.

Mindful run

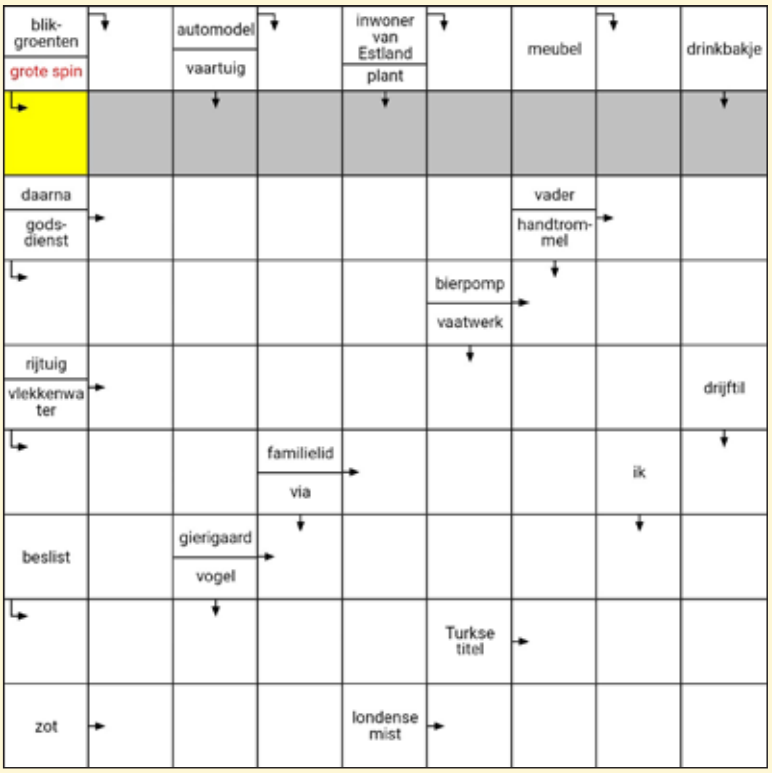
Twee jaar geleden heb ik een cursus Mindful Run gevolgd in Arnhem en mocht ik in Bovenkarspel ook twee groepen training geven, dit is natuurlijk iets anders maar het gevoel na een training geven blijft hetzelfde, voldaan en altijd weer blij na de training. Het zijn voor mij de echte geniet momentjes. Wie het leuk vindt om bij mij een keer mindful mee te doen, laat het me weten dit is echt voor iedereen weer eens een andere manier van hardlopen. Bij Mindful Run gaat het om het trainen van bewustzijn. Hierdoor wordt mindfulness heel praktisch en is het gemakkelijk toe te passen tijdens het hardlopen. "Je bewustzijn is net als een spier, om beter te worden moet je die spier trainen." Het geeft je ook nog eens rust en je krijgt er meer energie door!

Ook heb ik in februari nog een opleiding Yin Yoga gedaan, dit is een vorm van yoga die enorm goed is voor hardlopers, het zorgt er namelijk voor dat je ook op diepere niveaus flexibiliteit en kracht ontwikkelt. Ook heeft yin yoga vele effecten op zowel fysieke, als psychische en energetische processen in je lijf. Een aantal effecten van Yin Yoga zijn: stressreductie, mobilisatie, stimuleren van bindweefsel, het vertraagt het verouderingsproces, verbetering van concentratie en het brengt je rust en ruimte om open te kunnen observeren en reflecteren.

Maandagavond

Wat betreft het training geven, dat doe ik op de maandagavond van 19.30-21.00 uur, het is een leuke fanatieke groep en als ik dan op de baan sta en de mensen weer om me heen heb voel ik de energie opborrelen en proberen we er samen een fijne training van te maken, steeds weer afwisselend en dan hoop ik dat de hardlopers die er zijn met net zo'n tevreden gevoel naar huis gaan als mijn persoon!

Groetjes en tot maandag ;)
Christel van Vliet



RW RUNNERS WORLD
HOORN
LOOPGROEP HOORN
VOOROP LOPEN MET ONZE
UITGEBREIDE LOOPANALYSE
WIJ ZIEN JOU GRAAG OP
GROTE NOORD 8A HOORN
Trotse sponsor van Loopgroep Hoorn
www.runnersworldhoorn.nl

Estafettestokje

20 maart 1951 - 1 meter sneeuw. Tien graden onder nul. Couveusekinderen. Leg ze in de volle zon, ze gaan niet naar het ziekenhuis, te risicovol zei de huisarts. "Kom jij nou met de kat in je armen van de trap aflopen". Er was op een 3de kind gerekend géén 4de. Mijn ouders woonde met twee kinderen bij opa en oma in, in tijden van woningnood gebruikelijk. Na onze geboorte kwam het gezin direct voor een nieuwbouwwoning Tilburg Zuid, niet ver van het Willem II voetbalstadion, in aanmerking.
Naast het klooster van de "Broeders van Liefde" stond een jongens lagere school. In Tilburg Zuid werden nieuwe wijken gebouwd met jongens- en meisjesschool. Ik , mijn tweelingbroer en jongere broer gingen daarnaartoe. Door een auto-ongeluk ben ik mijn tweelingbroer op 23 maart 1996 verloren.
De "Broeders van Liefde" vonden het voor je ontwikkeling van belang dat je aan sport deed. De speelplaats was ingericht als atletiekbaan. Verspringen, hink stap sprong, hoogspringen, 60 meter sprinten, speerwerpen en meer werden er dagelijks beoefend. Er was Jaarlijks een sportdag en jaarlijks werd een sportman van het jaar gekozen aan de hand van verbroken records: tweemaal had ik die eer. De belangstelling voor hardlopen is daar gegroeid.
Alle woensdagmiddagen werden op het voetbalcomplex van SARTO door de broeders voetbalwedstrijden georganiseerd; een echte competitie met eindstanden aan het eind van het jaar.

Eindelijk kregen wij van de ouders toestemming en werden omschreven als onontdekte talenten. Eenmaal per jaar werden de betere voetballers uit Tilburg Noord en Tilburg Zuid geselecteerd om in het Willem II stadion voor de Tilburgse eer te spelen. Op een ontzettend slecht en doorweekt hoofdveld, ik kreeg de bal nauwelijks vooruit, won Zuid. Een hele ervaring om in de kleedkamer en op het voetbalveld van je idolen te zijn. Ik werd selectiespeler in het zuiden en als laatste in Bennebroek.
Voor mijn conditieopbouw liep ik in Tilburg via het oude Belgische (smokkel-)treinlijntje over bospaden om door te lopen naar het terrein van Piusoord (een instelling voor verstandelijk gehandicapten) en via het fietspad van de oude Bredaseweg naar huis te lopen. Met de jaarlijkse Ten Miles van Tilburg kom ik nabij mijn geboorteplek, loop ik ieder jaar weer langs mijn lagere school en finish op de plek waar wij als jongetjes op zondagochtend - op weg naar opa en oma - op de loopbrug stil stonden om in de stoom van de stoomtrein te staan juichen.
Via Piusoord en oudste broer ging ik als 19-jarige in Heemstede op de Hartenkamp werken. De "Broeders Penitenten" hadden in 1960 het landgoed "de Hartekamp" gekocht om daar de eerste instelling voor verstandelijk gehandicapten in Noord-Holland te bouwen. Cliënten werden vanuit het zuiden of oosten van Nederland teruggehaald naar de provincie waar ze geboren waren; dichter bij huis. Na de in-serviceopleidingen tot verpleegkundige, heb ik in Nijmegen, Amsterdam en Utrecht gestudeerd. Via Heemstede en Nootdorp ben ik in 1979 in Purmerend gaan werken waar de derde nieuwe instelling voor verstandelijk gehandicapten in Noord-Holland werd gebouwd. De zorg was aan het veranderen en als leidinggevende werkte ik daaraan mee. Ik gaf les in de in-serviceopleiding; heb met de NZR (National Ziekenhuis Raad) het basisboek handmatig roostertechnieken ontworpen (is nu allemaal gedigitaliseerd); vertegenwoordigde in Noord-Holland in het Regionaal Intake Plaatsing en Advies Team (RIPAT) mijn instelling en kwam zo in alle collega instellingen. Begin jaren 80 opende ik de eerste sociowoningen in Oosthuizen en wijken van Purmerend. Als regiomanager ontwierp ik nieuwbouwprojecten die in 2016 en 2017 de deuren openden. In september 2017 werd op een drukbezochte afscheidsreceptie mijn pensioen ingeluid. Nog geen dag thuis of ik werd door Stichting Voordewind benaderd. Deze stichting is verbonden aan het LWBO (Leerwerkbedrijf Oostereiland) en het nautisch bedrijf "de Schelp" op het bedrijventerrein de Schelpenhoek. Twee unieke projecten. Mensen met een arbeidsbeperking en via jeugdzorg wordt er dagbesteding geboden.
Mijn dochter Froukje, lid van Loopgroep Hoorn sprak vol trots over Loopgroep

Hoorn en de ontvangst. Mijn vrouw Monique had eerder al laten weten hoe belangrijk het voor mij was om onder de mensen te blijven. Wat Ruud (dé zaterdagtrainer) nooit is gelukt werd bewaarheid met dank aan Froukje. Monique en ik maken van ieder hardloopevenement een leuke dag of uitstapje, als het even kan met een etentje. Zon, regen, storm, vrieskou of sneeuw, op onverwachtse plaatsen staat Monique als supporter mij aan te moedigen. Ben 25 jaar lid van Le Champion (hardlopen en fietsen). Dit jaar fiets ik voor de 20ste keer de Elfsteden fietstocht. Het Strava overzicht van 2018 liet zien dat de 245 km (Elfstedentocht) mijn langste tocht was, ik 1958 km gefietst heb (exclusief spinning) en 838 opgenomen km hardgelopen heb en dat Jolanda en Peter mijn beste trainingsmaatjes waren.
Het stokje gaat over naar: Evaline Kruyssen

Jos Dusee

AUTOSERVICE CEES ROOD

DE FACTORIJ 27A
1689 AK ZWAAG
TEL.: 0229 239888
www.ceesrood.nl

ERKEND ONDERHOUDSBEDRIJF
APK KEURING
VAN ALLE MERKEN THUIS

ACTIEF WERKEN
aan herstel
met therapie op maat

fysio centrum hoorn
werkt samen met / sponsort
Loopclinic Hoorn

fysio centrum hoorn

bel 0229 - 26 86 85 voor info en afspraak
Holenweg 14F • 1624 PB Hoorn • info@fysiocentrumhoorn.nl • www.fysiocentrumhoorn.nl

Wist U Dat...

Door Ed Meunier

….wij wederom beginnen met de foto. Helaas zijn er geen juiste oplossingen binnengekomen voor de juiste naam bij dit guitige kopje. De foto is van de dame die elke zaterdag weer fris uit kleedkamer 2 komt en dan weten velen onder jullie wie ik bedoel. Ja het is Thea Windt. De laatste keer dat een foto geraden was stond in het Kerstnummer van 2017. De fles wijn is inmiddels azijn geworden en heeft zijn weg gevonden in een heerlijk wild-recept.

….wij toch weer voor ons paasnummer een lid bereid hebben gevonden op zolder te zoeken naar een jeugdfoto. Kom maar met de oplossing en ik help jullie toch maar weer om te schrijven dat er een E in voorkomt en misschien wel meer. Een fris voorjaarswijntje zal ik aanschaffen voor de winnaar/ winnares.

….in dit kwartaal wij een lid hebben die al 15 jaar trouw zijn contributie betaald. De naam van deze onvermoeibare marathonloper is Guus Hageman. Voor hem speciaal heb ik in het vervolg van deze rubriek een aardig puzzeltje opgenomen aangezien hij daar een enorme liefhebber van is.

….wij dit kwartaal ook een negental leden hebben dat het respectabele aantal van tien jaar heeft bereikt. U zult graag de namen willen, welnu hier komen ze: Peter Hoedjes, Claudia Dudink, Chris Woltering, Theo en Rita Quist, Ronald Tromp, Jurgen van Hinte, Ymke Swierts en tenslotte Edwin de Jong. Allen van harte gefeliciteerd en voor zover jullie foto nog niet in ons smoelenboek staat, gauw doen. Dan ziet iedereen wie de feestvarkens zijn en wie weet…..

….op 21 januari ik om tien voor half zes buiten was in mijn hardlooptenue teneinde de maansverduistering waar te nemen. Nu bij minus 5 graden was ik getuige van het Z A M –spektakel en om tien over half zeven zat mijn rondje er op. Het was niet zo druk tijdens dit vroege uur want ik heb slechts één wandelaar en één hardloper gezien. Ja mensen, jullie hebben wat gemist want nu moet je, dacht ik, een tiental jaar wachten.

…..een naam maar een naam is. Want als je een roos een tulp noemt blijft het toch een roos!

….wij allemaal onze bijdrage dienen te leveren aan het klimaatakkoord. Een hybride-auto met een elektrisch aangedreven auto, ondanks de machtige subsidieverlening, veel te duur is voor mij. Doch ik wil wel mijn bijdrage leveren en heb een elektrisch aangedreven tandenborstel gekocht.

….het puzzeltje voor o.a. Guus er als volgt uitziet: een opa heeft een zoon en een kleinzoon. Dat op zich is niet zo

vreemd. Maar de kleinzoon is vandaag ongeveer net zoveel DAGEN oud als de zoon WEKEN oud is. Bovendien is de kleinzoon net zoveel MAANDEN oud als opa in JAREN. Op zich wel leuk die volgorde van dagen, weken, maanden en tenslotte jaren. En nu komt het de zoon, de kleinzoon en opa zijn tezamen honderdveertig jaar oud. En wat is nu de vraag: hoe oud is opa in JAREN.

……twee OLG-ers op zaterdag 9 februari op weg waren naar de molen nabij Schellinkhout. Bijna werden ze alle twee van de weg geblazen door de zeer krachtige stormachtige wind. Nu werkte hun overgewicht in het voordeel want zij bleven op de weg en konden hun wekelijkse rondje voltooien en de circa 8,5 km bijschrijven op hun saldo.

….onze voorzitter een drukkerij gevonden heeft aan de Geldelozeweg welke gratis de fraaie folders geleverd heeft betreffende de komende clinic voor de 10 en 21 km. op 2 juni a.s.
De naam van deze Reclame- Ontwerp-Printstudio is INDRUKMAKERS

…. wij een vereniging zijn welke niet zonder feesten kan. Wij zitten echter nu zonder een feestcommissie. Hopelijk heeft de komende jaarvergadering hier een oplossing voor evenals voor de reeds vele malen opgemerkte aandacht voor jubilerende leden. Je kunt hierbij denken aan een Eenhoornspeld, medaille, oorkonde of jubileumhanddoek. In het komende zomermagazine hierover meer.

….er in onze kantine een doos staat waarin onze leden hun bierdoppen, melk/frisdrankdoppen in kunnen deponeren. Kortom alle doppen zijn welkom. De diverse soorten worden vervolgens gesorteerd en te gelde gemaakt. De opbrengst zal gebruikt worden voor de aanschaf van een hulphond in een stichting. Ik vond dat een geweldig idee want die doppen worden anders toch maar weggeflikkerd. Dus neem op uw trainingsdag de doppen maar mee en ik zorg voor het vervolg.

….op de terugrit van ons wekelijks rondje wij telkens op de Veranda een ouder echtpaar passeren dat daar rond half elf achter een kop koffie de krant zit te lezen en uitbundig naar ons zwaait. Echter op 16 februari keken zij raar op want ik liep niet mee door ziekte. In mijn plaats was Marjan Faber met Willem meegelopen en zo kunnen wij de eerste dame in deze elitegroep aan u voorstellen. Zij is door de ballotagecommissie gekomen en wij wensen haar nog vele aangename kilometers.

SPORT 2000
BOUCHIER
GRATIS
SPORT 2000
FITS YOU
LOOPANALYSE
SPORT 2000
BOUCHIER
GRATIS PARKEREN
YouTube
DR. CJK VAN AALSTWEG 7C • 1625 NV HOORN •
WWW.BOUCHIERSC.NL • 0229 215 661