LOOPGROEP HOORN

juli 2019 jaargang 21, nummer 84

• Eerste buitenlandse wedstrijd

• Hakuna Matata

• Fijne vakantie!

• Tijdens een duurloop moest de OLG-groep even uitblazen op het bankje aan de Opperweg.

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 28 september 2019

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Van de Voorzitter

Het clubhuis van HRTC wordt verder opgeknapt, wat duidelijk zichtbaar is aan de buitenkant, maar ook binnen gaat het er het e.e.a. gebeuren in de loop van dit jaar. Helaas zijn er ook heel verdrietige gebeurtenissen te melden. Zo bereikte ons het trieste bericht dat Lynda, de vrouw van Erik van der Oord, 15 juni is overleden. Kort daarna ontvingen wij ook het bericht dat Guus Hageman en zijn gezin hun zoon Jorick op jonge leeftijd hebben verloren. Vlak voor het ter perse gaan van deze editie vernamen we het plotseling overlijden van Erik Degenhart, die vanaf 1999 lid was van onze vereniging en de laatste jaren met de woensdagochtendgroep meetrainde. Vanaf deze plaats wens ik Erik en Guus en hun families en de familie Degenhart, mede namens het bestuur, heel veel sterkte toe bij het dragen van het verlies.
De Clinic is dit jaar verzorgd door Piet, Ed en Hetty en diverse hazen die meededen met de duurlopen. In de afgelopen periode is door de trainers en lopers hard gewerkt en is er veel getraind voor 2 juni, de dag van de Marathon. Helaas is de Marathon, na het advies van de diverse instanties, niet doorgegaan vanwege de warme weersomstandigheden. De instanties kijken daarbij niet alleen naar de deelnemende lopers maar ook of de vrijwilligers en de toeschouwers mogelijke risico's lopen. Die dag hebben de Cliniclopers dus niet hun gehoopte moment gehad, maar vanuit deze groep hebben zich wel nieuwe leden bij de Loopgroep aangemeld. Graag wil ik deze lopers en alle andere lopers die lid zijn geworden nogmaals welkom heten. Daarnaast wil ik ook de sponsoren bedanken die het mogelijk maken dat wij dit kunnen organiseren: Action Learning Academy, Runnersworld Hoorn, Univé en Fysiocentrum Hoorn. Vanaf juni en de zomermaanden door wordt er getraind voor de DtD loop, waarvoor Marco de trainingen verzorgt.
Op de zaterdagochtend is Francien begonnen met het geven van de core fit training, nadat Joop daarmee is gestopt. Wij willen Francien van harte bedanken dat zij deze training op zich heeft genomen. De training kan zowel op de baan als in het Julianapark of elders worden gegeven, afhankelijk van het trainingsprogramma dat zij voor jullie in petto heeft.
Hetty heeft de training gegeven aan de Clinicgroep en zoals jullie gezien hebben valt Hetty met regelmaat in om de gaatjes die er soms ontstaan tijdens de vakantieperiode in te vullen. Super- bedankt Hetty, dat zo die plekken worden ingevuld. Desondanks zijn wij nog op zoek naar uitbreiding van het trainersgilde. Mocht je iemand weten of als je zelf training wilt gaan geven, neem dan contact op met Piet Blokland of met het bestuur. Dan kunnen we kijken wat de mogelijkheden zijn.
De wijkenlopen zijn voorbij waarvan de laatste traditioneel bij ons op de baan wordt gehouden. Ook hier is het altijd een drukte van belang, omdat er veel lopers meedoen aan de afsluiting.
De vakantieperiode komt er ook weer aan, er zullen veel mensen op pad gaan, maar blijf lekker lopen als dat kan en geniet van de dingen in het leven!
Ik wens iedereen een fijne vakantie toe!

Loopgroeten,
Bertho Elings

Trainingsweekend

Loopgroepers,

Dit jaar organiseren Carin en ik voor de 15e maal het trainingsweekend voor de Loopgroep op 25-26-27 oktober. Ook dit jaar gaan we weer naar een geschikte locatie om daar van vrijdagavond tot zondagmiddag heerlijk te kunnen trainen. Er zal weer plek zijn voor 24 personen van alle niveaus. Wat de definitieve locatie wordt kunnen we pas zeggen zo eind juli begin augustus.
Ook wat het gaat kosten is dan bekend, maar wij zullen dit weer zo laag mogelijk houden.
Het weekend is altijd volledig verzorgd, Inclusief alle maaltijden en 2 overnachtingen. Het trainingsweekend staat altijd in het teken van lekker fanatiek trainen en veel gezelligheid daarna.
Dus wil je mee dit jaar, reserveer dan alvast de data in je agenda.

Hoofdpijn na sporten? 12 tips om het te voorkomen!

Heeft u wel eens knallende hoofdpijn na het sporten? Veel sportievelingen hebben er last van en dan voornamelijk vrouwen en hardlopers. Soms is de pijn zo erg, dat men overweegt helemaal te stoppen met sporten. Hoe ontstaat hoofdpijn na het sporten en wat kunt u ertegen doen?

Hoofdpijn na sporten

Na inspanning kunt u last krijgen van hoofdpijn, ook wel inspanningshoofdpijn genoemd. Het gaat om bonkende hoofdpijn (aan verschillende zijdes van het hoofd) die wel 24 uur kan aanhouden. In het ergste geval krijg je last van misselijkheid en braakneigingen. Stelregel: hoe zwaarder de inspanning, hoe groter de kans op hoofdpijn. Enkele mogelijk oorzaken van inspanningshoofdpijn:

- Zuurstoftekort. Wanneer je sport, adem je sneller. Er wordt minder zuurstof in de hersenen afgegeven, waardoor er een zuurstoftekort ontstaat (Bohr-effect).

- Te intensief gesport.
- Verkeerde ademhaling (bijvoorbeeld tijdens krachttraining je adem inhouden).
- Verkeerde houding (bijvoorbeeld een krampachtige aanspanning van de nekspieren).
- Te weinig gegeten (lage bloedsuiker) of gedronken.
- Nekwervels staan verkeerd (veroorzaakt door scheefstand bekken).
- Sporten op grote hoogte (minder zuurstof beschikbaar in de bergen).
- Oververhitting (warm weer/hoge temperaturen).

Wat te doen tegen hoofdpijn na sporten?

1. Veel drinken!
Drink vooraf, tijdens én na je work-out water. Sportdrank kan ook helpen. Tip: maak zelf isotone sportdrank. Dat is zo gedaan! Benodigdheden: 500 ml water, 1 tl zout, 1 tl citroensap en 3 el Agave siroop (natuurlijke suikers).

2. Eet koolhydraatrijk voedsel
Koolhydraten met een lage GI (glycemische index) zijn een must voor sporters. Het zorgt ervoor dat je energielevel snel omhoog gaat en vervolgens stabiel blijft. Eet voordat je gaat sporten bijvoorbeeld volkorenpasta (voor langdurige energie) en erna meteen een banaan.

3. Buiten sporten
Als je buiten sport, krijgen je hersenen meer zuurstof dan wanneer je binnen sport (dag hoofdpijn!).

4. Zout eten
Eet een paar zoute sticks na het sporten of drink een kop bouillonsoep. Door het zweten verlies je veel zout en zo vul je het zoutgehalte aan in je lichaam. Het is ook slim om een klein beetje zout toe te voegen in je bidon (voor tijdens je work-out).

5. Zet een zonnebril op bij felle zon
Zonlicht kan namelijk hoofdpijn veroorzaken.

6. Sport niet wanneer het te warm is
Voorkom oververhitting en sport niet of op een rustig tempo wanneer het warmer is dan 25 graden Celsius.

7. Neem een magnesiumtablet voor én na het sporten
Je verliest veel mineralen als je zweet, waardoor een magnesiumtekort kan ontstaan. Dit veroorzaakt vaak hoofdpijn.

8. Ga naar een manueel therapeut of chiropractor
Wanneer hoofdpijn veroorzaakt wordt door nekwervels die verkeerd staan, heb je wellicht baat bij therapie.

9. Laat je fiets door een expert afstellen
Wanneer je hoofdpijn krijgt na het fietsen, kun je het beste de hoogte van je stuur en zadel laten afstellen door een expert. Zo voorkom je een verkeerde lichaamshouding (mogelijke veroorzaker van hoofdpijn).

10. Wissel van sport
Blijf je alsmaar hoofdpijn houden na het hardlopen? Wellicht is het beter om een andere sport (met minder schokbelasting) te proberen. Bijvoorbeeld zwemmen of fietsen.

11. Zorg voor de juiste ademhaling
Intensief aan het sporten? Adem uit op het moment dat je kracht zet. Zo krijg je genoeg zuurstof binnen.

12. Negeer uw hoofdpijn niet tijdens het sporten
Doe rustig aan als je hoofdpijn hebt. Gaat de pijn niet over? Doe een cooling-down en 'call it a day'.

Wanneer naar de dokter?

Heeft u langer dan 24 uur na het sporten hoofdpijn? Raadpleeg dan uw huisarts. Probeer overigens niet te veel pijnstillers te slikken, want hierdoor kunt u nog meer hoofdpijn krijgen. Hopelijk helpen onze bovenstaande tips tegen inspanningshoofdpijn. Succes!

Bron: Promovendum Verzekeringen

Om alvast in de stemming te komen is dit het programma van het trainingsweekend:

Vrijdag:
16:00 uur: ontvangst
18:00 uur: diner
19:30 uur: 1ste training
21:00 uur: gezellig nazitten

Zaterdag:
07:00 uur: ochtendwandeling
08:00 uur: ontbijt
09:30 uur: 2de training
12:00 uur: lunch
13:30 uur: activiteit voor alle deelnemers
18:00 uur: diner.
Gezellige nazit

Zondag:
07:00 uur: ochtendwandeling
09:30 uur: 3de training
12:00 uur: lunch
13:00 tot 15:00 uur: wandeling en einde trainingsweekend.

Groet, Jos en Carin van Bockxmeer

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.

OP AFSTAND

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 en ik hebben een mooie reis gemaakt naar Sri Lanka en de Malediven. Niet eerder zijn we 29 dagen van huis geweest. Onze meiden houden niet echt van vakantie, die zijn liever thuis met vrienden of willen kort op vakantie naar een zonnig oord. Dat doen we regelmatig, maar deze keer zijn we met z'n tweeën lang weg. Tijdens de vakantie hebben we regelmatig appcontact, alles loopt op rolletjes thuis. Ze kunnen het erg goed vinden met elkaar, dus dat geeft rust. Naomi werkt, Kiara gaat naar school, ze doen samen de was en de boodschappen. Soms kookt de één, soms kookt de ander en soms koken ze samen. So far so good. Na 3 weken laten ze weten dat ze koud water hebben met het douchen en dat het koud is in huis. "Wat vreemd", zegt Marco tegen mij, "want ik heb de ketel bijgevuld en die zou nog niet zo snel leeg moeten zijn". We spreken met ze af te videobellen om te proberen het probleem op te lossen. Het tijdsverschil is 4 uur en ze moeten allebei thuis zijn, dus om 22:00 videobelt Marco, in NL is het dan 18:00. Het is toch zo gaaf om te zien dat je de meiden dan op je mobiel naar boven ziet stiefelen en instructies van Marco te zien opvolgen om de ketel te gaan bijvullen. Er wordt een handdoek gepakt, slang wordt aangesloten, kraan dicht, check of bij doortrekken van wc geen water wordt gebruikt. Afijn, dan de kraan open en vullen maar. Het lijkt goed te gaan maar al snel horen en zien we "o jee, het water spuit alle kanten op!" Snel de kraan weer dicht dus. Tijdens de handelingen van de meiden laat Marco het negatieve scenario fluisterend aan me weten. "We hebben geen abonnement, ik weet niet zo snel wat het dan wel kan zijn". Afijn, Naomi is nat en staat voor de ketel, Kiara filmt, en is van mening "pap, je moet wel duidelijk zijn!" Ik haak in "geen tijd voor discussies hoor, we doen aan allebei de kanten ons best." Nu moeten ze aan de voorkant een kapje eraf halen en kijken wat het display aangeeft. De druk is 4.2 bar, veel te hoog dus. Er moet weer water uit. De ketel was dus nog vol genoeg, en dat was eigenlijk volgens verwachting, alleen hadden we dat even moeten controleren voordat de meiden overgingen tot actie. Afijn, Naomi tapt wat water eruit, en Kiara drukt een paar keer op knopjes waarbij wij meekijken wat het display aangeeft. De druk is afgenomen naar 2.1 bar en dat is prima. Wat overblijft is resetten en de kraan opendraaien in de badkamer om te voelen of het water warm wordt. En ja hoor, het duurt even, maar dan horen en zien we een Yesssss plus een big smile van Kiara, er is weer warm water!
Wat geweldig, probleem opgelost. En wel op afstand, met een goeie WiFi-verbinding. Al die weken hebben we WiFi, vaak van het hotel maar Marco heeft ook een hotspot geregeld omdat ie regelmatig aan het werk is en dus verzekerd moet zijn van een goeie WiFi-verbinding. De kosten van zo'n simkaartje zijn zo laag en daarmee is whatsappbellen gratis. Plus ik ben happy (en daarmee Marco), want een dagelijkse update naar intimi, plus wat foto's en een filmpje is zo verstuurd met de snelle hotspotverbinding waardoor er maximaal tijd overblijft om te genieten van onze fantastische reis. We laten de meiden nog even onze kamer zien op het sprookjesachtige Malediven, ze zijn vet enthousiast. Heerlijk, voor ons blije meiden op afstand, en voor hun blije ouders op afstand. En dat dankzij de WiFi! Waar zouden we zijn, zonder de WiFi??

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

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

UIT DE OUDE DOOS

Loop Nieuws LOOPGROEP HOORN

LOOPGROEP HOORN • SPORTCOMPLEX HOLENWEG • HOORN • TELEFOON 0229 213568

LOOPGROEP HOORN
OPGERICHT 17 SEPTEMBER 1997

JAARGANG 1, nummer 2

DAGELIJKS BESTUUR
VOORZITTER : THEO VAN VLIET tel. 0229 247002
SECRETARIS : HANS BUIS tel. 0299 674098
PENNINGMEESTER : ED MEUNIER tel. 0299 402207
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

Het gaat fantastisch met de loopgroep Hoorn

Het gaat fantastisch met de loopgroep Hoorn. Het ledental staat thans op 43 enthousiaste lopers en er komen er steeds meer bij. Binnenkort verwachten wij de 50ste loper in te schrijven.

Stand verplicht, daar bedoel ik mee dat de kwaliteit van de trainingen op hetzelfde peil moet blijven. De ledenaanwas wordt dan ook zowel met vreugde als met enige zorg bezien. We houden de vinger aan de pols. Het is van belang dat de nieuwkomers zich snel thuis voelen in onze loopgroep. Tot nu toe lukt dat prima. Hiervoor is een compliment aan ons allemaal op zijn plaats.
Door de gevestigde atletiekverenigingen worden wij inmiddels met opgetrokken wenkbrauwen bekeken. Zo'n snelle bloei en groei kom je niet vaak tegen. Waar moet dat heen, hoor je denken. Pikant is dat aan de 5 kilometer baanloop van Hollandia enige tijd geleden door bijna 10 loopgroepers werd meegedaan. Dat valt op en zo hoort het ook.
Maar bij steeds meer trimlopen komen wij elkaar tegen. Van Egmond tot de Weere en terug. Mijn aanvankelijke gedachte van: lopen doe je in je eentje, is sedert mijn kennis van het trimloopboekje en de contacten met de andere lopers volledig achterhaald. Daarmee blijkt lopen de ideale combinatie van sociaal (vooraf en na afloop even bijpraten) en solistisch bezig zijn (tijdens het lopen alleen maar lekker lopen, verder niks). Laatst, tijdens een zgn. Midwinterloop in Nijkerk (ja, daar ook al) werd ik ingehaald door iemand die vervolgens een goed gesprek met mij wilde beginnen (let wel, we hadden al 12 kilometer achter de hoeven, met nog 9 kilometer te gaan). In die fase van de loop ben ik doorgaans niet zo toegankelijk. Met de geringe voorraad adem van dat moment deelde ik hem vriendelijk doch beslist mede tijdens het drinken niet te rijden en tijdens het lopen niet te praten. Hij keek mij onzeker aan en versnelde zijn pas. Na afloop met hem een biertje gedronken. Bleek het een psychiater te zijn die zich vooral met introverte mensen bezig hield. Mensen die zich niet zo goed kunnen uiten en zo. De rekening viel erg mee. Niet van zijn consult, maar van de drankjes....
Alweer een vriend erbij. Hoe verder. De korste dag is alweer achter ons en nog even en we kunnen ook door de week de paden op en de lanen in. Doe voorzichtig, forceer niets en loop vooral omdat het leuk is. Kijk om je heen -niet op je klokje- en geniet, geniet van de vergezichten, de ondergaande zon, dauw op de velden, een rij knotwilgen langs een watertje en wees blij dat je lijf dat allemaal kan. Meer is eigenlijk niet nodig. Tot een volgende keer.

Hans Buis

Het nieuwe jaar

De eerste training in het nieuwe jaar op 7 januari was een speciale en verrassende nieuwjaarstraining onder leiding van onze trainer Wim van der Meulen. Er was nog een verrassing die avond, n.l. dat er véél nieuwe leden en ook 'oude bekenden' zich kwamen aanmelden! Ondertussen kregen we van Wim een rood veiligheidsknipperlicht om aan de kleding vast te maken. Verder kregen we opdrachten in een envelop die al lopend uitgevoert dienden te worden en in verschillende groepen de wijken in gingen.
Ook HN-80 werd zelfs aangedaan zodat er nog heel wat km gelopen werd voor dat men op de 'baan' terug kwam. Tijdens de nieuwjaarsborrel en de lekkere nootjes van Luc in de kantine van H.R.T.C. had Wim voor iedereen een leuk prijsje, wat bijzonder op prijs gesteld werd door de leden! Een geslaagde nieuwjaarstraining onder bezielende leiding van onze trainer. Namens ons allen, bedankt Wim!

Onze Vrijwilliger in de Spotlight!!

Marjella Bouwhuis
Lid sinds: Juni 2002

Wat doe jij als vrijwilliger bij de Loopgroep Hoorn?:
"Ik verzorg de reanimatie en AED lessen voor de vereniging, ook heb ik een aantal jaren in de feestcommissie gezeten. Nu regel ik nog de spelletjesavond 1 keer per jaar, die sinds kort is omgetoverd tot een gezellige nazit avond."

Hoe lang doe je dat al?:
"Samen met Marga Barazas (ondertussen geen lid meer) heb ik in 2008 het initiatief genomen om een AED aan te schaffen, die is geschonken door Cees Rood. De reanimatielessen werden eerst door een extern bureau verzorgd, maar doordat ik in 2012 zelf instructeur ben geworden, kan ik de lessen nu zelf geven en is dat mijn vrijwillige bijdrage aan de club."

Wat was voor jou de aanleiding om als vrijwilliger aan de slag te gaan bij de Loopgroep?:
"Dat ging geleidelijk. Ik ben al lid sinds 2002. Wij waren toen een nog vrij kleine maar gezellige club. Veel mensen bleven na de training nog even nazitten en zo rol je er vanzelf in.
De AED kwam in opkomst dus vonden we het nodig dat deze er zou komen en omdat er een plekje kwam in de feestcommissie leek me dat ook erg leuk. Ik heb dat 5 jaar met veel plezier gedaan, daarna werd het tijd dat anderen het overnamen.
Maar ik blijf het gezellig vinden om na te zitten en af en toe een spelletje te doen!"

Wat is je mooiste/leukste herinnering in de afgelopen periode bij de loopgroep geweest?:
"Dat zijn er veel: de fijne trainingen, de feestavonden, samen met andere leden naar de verschillende lopen toe en het mooie trainingsschema van oud-trainer Bram Pannekoek waardoor ik de marathon in Rotterdam heb kunnen uitlopen."

Wat of wie heeft de meeste indruk op je gemaakt bij de loopgroep?:
"Ik noem niemand in het bijzonder. Er zijn zo veel vrijwilligers die zich inzetten voor de vereniging, zulke goede trainers en zo'n enthousiast bestuur."

Als jij het voor het zeggen had…Wat zou je willen veranderen/verbeteren binnen de Loopgroep?:
"Ik hoop dat we ons allemaal positief blijven inzetten voor de verenging en misschien weer wat vaker toewerken naar een loop en samen daar naartoe gaan."

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

De belevenissen van de OLG-groep

Weer even een update van onze Oude Leden Groep. Na een lange tijd incompleet te hebben rondgelopen omdat enkele leden geblesseerd of een beetje ziek waren, zijn we op zaterdag 18 mei jl. met de complete groep, t.w. Marjan, Ed, Theo en Willem met twee gastlopers, Rob en Bertho, die graag met ons wilden meelopen van start gegaan voor ons traditionele rondje van ongeveer 8,5 kilometer rond de molen van Schellinkhout. De start ging wat moeizaam omdat enkele leden twijfelden of ze in het lang of kort moesten starten terwijl het weer best wel aangenaam was om te lopen.

Eerste kilometer

Uiteindelijk had ieder z'n keus gemaakt en gingen we rustig van start. De eerste kilometer werd flink babbelend afgelegd tot aan het verkeerslicht aan de Willemsweg. Gelukkig voor enkele lopers sprong het verkeerslicht op rood zodat we even een pauze konden inlassen om op adem te komen. Nadat ik de knop van het verkeerslicht had ingedrukt sprong het verkeerslicht na enkele seconden alweer op groen, dus moesten de oudjes weer op gang komen. We besloten om maar even te gaan wandelen tot even voor de tuibrug. Daar moesten we een klein heuveltje op om op de dijk te komen richting Schellinkhout. Zo hobbelden de oudjes voort om bij de bocht op de dijk weer even een kleine wandelpauze in te lassen. Tenslotte liep ons good old lid Theo voor het eerst weer mee na zijn operatie.

Gestrekte draf

Na even gewandeld te hebben gingen we weer in gestrekte draf op weg naar de molen. Bij de molen aangekomen krijgen er altijd enkele mensen lichtelijke aandrang om te moeten plassen (zie foto). Dat zal de ouderdom wel zijn denk ik zo. In het verleden liep ik vaak alleen met Ed die daar dan regelmatig even de blaas ging ledigen tegen de daar aanwezige boom. Dat wilde Ed nu weer doen, maar hij schrok wel even van de staat waarin deze boom zich nu bevond. Zie foto. Er was dus niet veel meer over van de boom zodat hij besloot met zijn hardloopmaatje maar een andere plek te zoeken.

Splinternieuw bankje

Na deze sanitaire stop gingen we weer op pad. Halverwege de Opperweg werden we verrast door een splinternieuw bankje waar de oudjes natuurlijk even moesten uitblazen van al de vermoeienissen. Het was een mooi bankje waar je een prachtig uitzicht had over de weilanden. We kwamen er helemaal tot rust. Maar ja, we moesten toch verder. Er dreigde zelfs enkele leden in slaap te vallen. Dus maar snel weer gaan lopen want het zou toch te gek zijn geweest dat we deze leden wakker hadden moeten maken.

De kruising van Hoorn80 en de Provinciale weg bij de verkeerslichten was onze volgende pauze. We staken rechts de weg over om wandelend richting de tuibrug te gaan. Bij de tuibrug aangekomen werd het wandeltempo weer even verhoogd om rechtsaf richting het park te gaan lopen.

Vermoeidheid

De mannen en de enige dame onder ons werden best wat stiller. De vermoeidheid begon zijn tol te eisen. We hebben ze moed ingepraat door te vertellen dat het niet meer zo ver was en dat aan het eind een overheerlijk kopje koffie van Jan de koffieman voor ons klaar stond. De oudjes waren bijna niet meer te houden. Ze gingen steeds sneller lopen, want wie wilde dat nu niet, een heerlijk kopje koffie van Jan. Moe maar zeer voldaan kwamen we aan bij de loopgroep. In de kantine zat Marco met zijn groepje Start to Run2 van zijn zelfgemaakte taart te genieten. Na mijn opmerking 'dat ziet er lekker uit' bood Marco ons ook een stukje taart aan. Nou dat was niet tegen dovemansoren gezegd. Na de koffie met lekkere taart (bedankt, Marco) hadden we nog een gezellige nazit met vele verhalen over toen we nog zo lekker konden hardlopen en dat het nu wat minder gaat. Bedankt allemaal voor de gezellige hardloopochtend en tot de volgende keer.

Willem van der Tak

Mijn eerste buitenlandse wedstrijd

Goede vrienden van ons wonen in Duitsland vlak bij Berlijn, in een prachtige omgeving Spreewald. Het was destijds Oost-Duits gebied, waar erg veel toeristen kwamen uit Oost-Duitsland. Het is een redelijk vlak gebied , waar de Spree doorheen vloeit, en vertakt in vele kleine riviertjes. Het stikt daar van de bootjes met gids die kloetend over het water gaan. Een gebied waar veel ooievaars nestelen en vele andere vogels en ook rivierotters.

Prijzengeld

Maar goed, ik kwam om hard te lopen. Het prijzengeld was uitstekend was mij gezegd, maar bleek later, dat ik wel 18 euro moest betalen, om alleen nog maar te starten. Om goed tevoorschijn te komen had ik nog effe snel, op het laatste moment, een nieuw loopshirt besteld bij Dennis. Door zijn kordaatheid liep ik mooie reclame te maken in Duitsland, helaas had nog niemand van Loopgroep Hoorn gehoord.

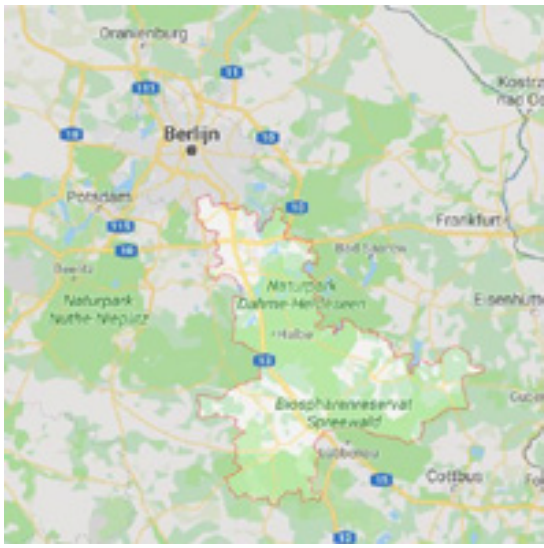
Spreewald-marathon

In het weekend van 27 april werd in diverse dorpjes de jaarlijkse Spreewald-marathon gehouden. Een enorm festijn met voor elk wat wils, hardlopen 42 km, 22, 10, en diverse kids loopjes, wielrennen met diverse afstanden, run bike run, wandelen, skeeleren, kanoën. Drie dagen lang overal wat te doen.

Ik had mij voor de zondag , de 10km ingeschreven. De zaterdag moesten we ons startnummer ophalen in de plaatselijke sporthal. Met nr 1657 gingen we de volgende dag op weg. Bij de start stonden een soort majorettes die vrolijk dansten en iedereen aanmoedigden. Tevens was er bij de start ook nog vuurwerk. Met zijn 576en gingen we op weg, bij de eerste drinkpost keek ik mijn ogen uit, in Nederland mag je al blij zijn als je een bekertje water krijgt, daar was het op zijn Duits water, thee, energiedrank, tot zo ver niet veel anders, maar ook diverse soorten fruit en taart! Van die bakblik kuche. Kon daar nog niet veel zin in hebben. Twee kilometer verder moest ik nog gas geven, want een koe met een kleintje was uit de wei ontsnapt en werd pittig onrustig met al die lopers. De koe liep dus op ons pad, en de vrijwillige brandweer moest er aan te pas komen om de weg weer vrij te maken. Trouwens een prima manier om harder te gaan lopen !

Onderscheiding

Na een klein uurtje kwam ik nog aardig fris over de finish. Daar kreeg ik mijn onderscheiding om- gehangen in de vorm van een augurk. Dit gebied staat namelijk ook bekend om zijn vele augurkentelers . Maar na het omhangen van de onderscheiding stond er een tap



klaar waar je radler kon krijgen, uiteraard ook weer water, thee, fruit en ook nog kommen gurkensoep. Kortom voor de inwendige mens werd ruim gezorgd.
In een aparte ruimte kon je gelijk je oorkonde laten uitprinten, en warempel zo hoog was ik nog nooit gefinisht. Ga nou op zoek naar een loop met nog meer oude mensen zodat ik nog hoger eindig. Een leuk avontuur in een prachtige omgeving

Groet Theo Kooter

Breng de letters uit de overeenkomstige hokjes in het diagram over naar de hokjes hieronder. Indien de puzzel juist is opgelost, ontstaat er een trefwoord.

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Hakuna Matata

Onze trip naar Kenia en vooral het verblijf in het High Altitude Training Centre van Lornah Kiplagat is alweer even geleden maar staat ons nog helder op het netvlies!
Zoals Richard Muchke (manager van het training centre, maar ook nog steeds recordhouder van de marathon van Hoorn) treffend omschreef toen hij ons van het vliegveld haalde: "It's all about the experience". Hoewel we dat toen nog niet helemaal konden bevatten…..

Early run
De ochtend direct na aankomst in het HATC, stond om half 7 onze trainer Reuben klaar voor onze early run. En wij dus ook **:-)** Dat ritme hebben we ons hele verblijf volgehouden! Al hardlopend verkenden we de omgeving. De kinderen die rond deze tijd al lopend onderweg naar school waren renden vaak een stukje met ons mee. Als mzungu's (blanken) waren we een bezienswaardigheid en er werd naar ons gezwaaid, gelachen en we werden aangemoedigd. De dappere blanken die al zwoegend de rode stoffige wegen bezaaid met keien en heuvelachtig terrein bedwongen. Behalve de ochtendtraining stond er 's middags ook het e.e.a. op het programma. We hebben een primary school bezocht en St.Patrick's High school, één van de succesvolste atletiekscholen ter wereld die 43 wereld- en olympisch kampioenen heeft afgeleverd. Sommige studenten reizen 4 uur om naar school te komen.

Wijkenloopshirt
We hebben een paar atleten thuis bezocht waar we heel gastvrij werden ontvangen. Als je ze in Iten ziet trainen in een wijkenloopshirt, dan snap je waar die vandaan komen.
De omgeving van Iten is prachtig. Iten grenst aan de brede en groene Rift Vallei. Het is het mekka van de hardloopsport en overal zie je groepjes atleten trainen.

In het training centre was alles wat we nodig hadden. Er was een prachtig zwembad, een fitness ruimte, een geweldig goede masseur en een sportzaal waar we meededen met de core stability training van Timo Limo samen met de andere atleten. Wat hebben we gezweet maar ook gelachen, geweldig om mee te maken! En we deden het niet eens zo slecht…. We hebben heel wat afgelopen (net als de Kenianen), een hike tocht in de bergen volbracht en getraind op de plaatselijke atletiekbaan. Bijzonder is dat we ondanks de intensieve trainingen geen pijntjes of blessures hebben gehad. Iten ligt op 2400 mtr hoogte, er is daar minder zuurstof in de lucht maar je lichaam maakt meer rode bloedlichaampjes aan waardoor je beter herstelt.

Wat de pot schaft
Drie keer per dag stond er een maaltijd klaar in het restaurant waar we samen met de andere atleten die in het HATC verbleven aten. Gewoon wat de pot schaft en wat verantwoord is voor de

training. Maaltijden bestonden veelal uit ugali (deeg van maïsmeel en water), havermout, linzen, bruine bonen met rijst en salade. Alles vers uiteraard! Het contact met de andere atleten was erg gemoedelijk. Je wordt heel makkelijk opgenomen en raakt echt ondergedompeld in de wereld van de atletiek.

Zeer hartelijk
Het was een onvergetelijke ervaring. De mensen daar zijn zeer hartelijk. Er werd meer dan goed voor ons gezorgd en niets was teveel. We hebben letterlijk ervaren wat Hakuna Matata betekent. Een mooie en waardevolle herinnering.

Mocht je alsnog geïnspireerd raken, vraag ons gerust het hemd van het lijf. Wij zijn zeer enthousiast en delen graag onze ervaringen! Als je alleen wilt reizen is dat ook geen enkel probleem, je legt daar zeer makkelijk contact.

Conny Buis en Ilse Bianchi

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

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

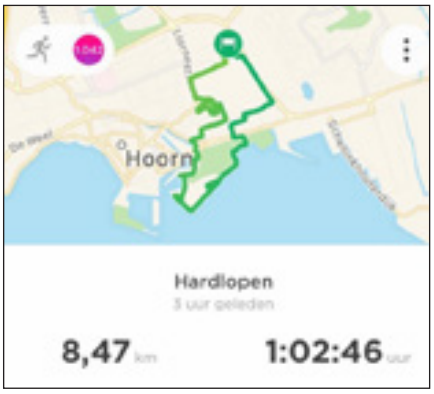
Runner's high

Woensdag 11 uur, traning zit erop, koffie staat klaar, horloge wordt stil gezet en je nestelt je rond de altijd volle gezellige tafel in de kantine van de Loopgroep. Jos vraagt of jij de volgende wilt zijn die iets voor het clubblad schrijft? Vol met de positieve hormonen die zo'n training opleveren en met een karakter dat "nee-zeggen" niet als sterkste kant heeft ga je dus voor de bijl. Tja en dan die 700 woorden. Dat gaat lekker snel als je een hele opsomming kunt geven van loopjes waaraan je hebt deelgenomen. Wat bij mij niet het geval is. Maar aangezien het nu woensdag is en het hardlopen op woensdagmorgen vaak zorgt voor een opgeruimd hoofd en inspiratie klim in de pen; Just Do It.

Ik ben geboren in Rotterdam. Opgegroeid in Ridderkerk, Dussen (in Brabant) en in Hoogwoud. Op mijn 18e was ik de wind in de polder, na dagelijkse fietsritten naar Hoorn, zat en ging ik in Amsterdam wonen. Ik heb vrij lang getennist in mijn jeugd. In mijn gezin was er altijd sport omdat mijn vader alle (sport)commercie bij De Telegraaf deed. Maar ook 25 jaar Profronde van Nederland, Businessclub van AZ en heel veel sport van commentaar voorzag met zijn markante stem. Ik heb heel wat wielercriteria en andere sportfestijnen bijgewoond in mijn jeugd. Jammer genoeg werd hij maar 67 en heeft hij niet meer meegemaakt dat ik zijn favoriete sport wielrennen ook zo leuk ben gaan vinden. Afgelopen jaar stond ik nog te genieten bij de laatste Tour tijdrit in Ustaritz.

Triatlon; waarom niet?

Inmiddels woon ik alweer ruim 25 jaar in Abbekerk met mijn man. Een tweeling, 2 zoons, van 17 nog thuis en een studerende dochter in Groningen. Als je in Abbekerk een beetje sportief bent doe je mee aan de Triatlon. Dat deed ik ook al jaren met vriendinnen in een trio. Na afloop van de triatlon in 2015 realiseerde



ik me dat deze een jaar later precies op mijn vijftigste verjaardag zou vallen. "Dan gaan we 'm een keer helemaal doen" was het idee van een sportieve buuf en mij. Nog enige twijfel daarover had ik begin 2016. Tot ik gebeld werd met de vraag of een Start2Tri cursus dan geen leuk idee zou zijn voor mij. Ik had vast net gelopen en positief gestemd dus besloot ja te zeggen. In 13 weken trainden we met een hele leuk groep toe naar de Stad van de Zon triatlon (een 1/8e: 500 zwem, 24 km fiets en 5.5 loop) in Heerhugowaard in juni. Op 4 september werd ik dus 50 en deed ik de 1/8e in Abbekerk. Langs het bad, fiets- en loopparcours stonden mijn vrienden en kinderen met een spandoek. Beter dan zo'n pop in de tuin vond ik wel. Vanaf dat moment ben ik lid geworden van de triatlonvereniging Hollandia en dat ben ik nog steeds. Ik voel me wel de eeuwige beginner daar omdat ik geen enorme ambities heb en het lekker bij de 1/8e hou maar ik vind het wel heerlijk om drie sporten af te wisselen. Het leuke is dat je iets doet waartoe je jezelf eerder niet in staat achtte. Ook vallen blessures mee omdat je goed afwisselt. Zwemmen vond ik eerst vreselijk en vind ik nu pas leuk worden. Fietsen vind ik heerlijk en ik geniet enorm van mooie ritten. En lopen gaat steeds lekkerder. Wekelijks doe ik al 17 jaar aan yoga daar zou ik echt niet meer zonder kunnen.

Woensdagmorgen-flow

Vorig jaar ben ik begonnen bij de Loopgroep op de woensdagmorgen als test en gebleven. De training begint tegenwoordig al op dinsdag. Trainert (ja met t !) Erik stuurt dan het schema door in de altijd zeer levendige app-groep. Ook wordt er soms onderhandeld over het type training ; baan of rondje buitenom. Vaak liggen ook de matjes en attributen al klaar. Geen training is hetzelfde. Het is een enorme trouwe groep waarin ieder op zijn of haar niveau kan meetrainen. Erik heeft de wind er altijd flink onder maar weet ondanks de enorme

groepsgrootte ook goed één op één te coachen. De sportieve ambities verschillen enorm maar het sociaal genieten en het werken aan je gezondheid is de verbinding.

Ik geef het stokje door aan Leticia Locatelli-Vos.

Evaline Kruyssen

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

…zoals in elk magazine starten wij met de jeugdfoto. Helaas waren er onder de oplossingen geen juiste. De bril op de foto behoorde toe aan Edwin de Jong zodat de penningmeester niet in de buidel behoefde te tasten.

… wij ditmaal een dame bereid hebben gevonden jullie deelgenoot te maken van haar jeugdverleden. Kom maar met de oplossing en deze graag per mail doorgeven aan info@loopgroephoorn.nl. En om het jullie wat makkelijker te maken geef ik weer een in de naam voorkomende letter en dat is een E!

… ik jullie nog de oplossing schuldig ben van het puzzeltje in het vorige magazine over een opa, zoon en een kleinzoon. Zij zijn gezamenlijk 140 jaar en om Marjan te plezieren, want zij heeft heel veel tijd besteed en kwam er helaas niet uit, hierbij de oplossing. De kleinzoon is 7 jaar, de zoon is 49 jaar en opa is derhalve 84 jaar en opgeteld bij elkaar geeft dat 140 jaar. Ook de hieraan verbonden wijn als prijs blijft in de kelder liggen.

…er in dit voorjaar twee leden waren die 20 jaar lid zijn van de Loopgroep. En dat waren Dirk Haasbroek op 5 mei en Marcel van der Haagen op 19 mei. Niet onvermeld mag blijven dat Dirk herstellende is van een hartoperatie en vanaf deze plek Dirk een zeer voorspoedig herstel toegewenst.

…tevens een zestal leden de grens van 10 jaar lidmaatschap hebben bereikt. Dat zijn Willem van der Tak, Petra Sentener, Willie Zwiers, Trudy Schoone, Jaap Ligthart en tenslotte de voorzitter Bertho Elings. Het gebruikelijk bij een jubileum behorend presentje is op de recente jaarvergadering aan de orde gesteld. Doch het voorstel is even in de ijskast gezet en hopelijk wordt dat niet de vriezer!

…er opnieuw een lid binnen onze vereniging recentelijk een onderscheiding heeft ontvangen. Het is Andrea van Langen en de naam van de onderscheiding is Lidmaatschap in de Orde van Oranje-Nassau. Een hele mond vol en Andrea van harte gefeliciteerd en bij het trainen bij Piet hoef je de medaille niet te dragen want je mede-lopers weten het nu!

…Willem van der Tak op 26 april bij de Exalto Koningsloop voor de OLG-groep een record heeft neergezet op de memorabele afstand van 5000 meter. Hij heeft zijn tijd teruggebracht van 39.14 naar de fraaie tijd van 36.49

… Marjan Faber haar trainingstijden al aan het opvoeren is teneinde deze tijd nog scherper te stellen

…er meer leden van onze Loopgroep aan de recente Wijkenlopen hebben meegedaan dan dat er in de uitslagen vermeld staan. Alle daar gelopen tijden zijn beter dan mijn tijden dus dat hoeft geen reden te zijn om de uitslag niet in ons kilometerklassement op te nemen. Het is juist leuk om je tijden vast te leggen opdat je dan te allen tijden kunt vergelijken, want de tijden worden jaren en jaren geregistreerd. Ook hopelijk op de nieuwe website!

…de door het te verwachten warmterecord op 2 juni de marathon en overige afstanden afgelast werden, maar dat dat velen toch nog heeft aangezet om een afstand te lopen als training. Twee dames die de 5 km hadden afgelegd kregen rond 09.00 hun medaille omgehangen bij de schouwburg waar een informatiestand ingericht was. Ook konden daar de fraaie T-shirts nog afgehaald worden.

…er onder ons eentje was die wel blij was dat de marathon niet doorging. Door minimale training had Guus Hageman zich toch voor deze afstand opgegeven en zou proberen binnen de vijf uur te finishen. Nu meer trainen Guus en volgend jaar weer aan de bak.

…er toch nog op 3 juni de traditionele afterparty heeft plaatsgevonden. De voorzitter roemde o.a. de opkomst en verwelkomde de clinicers die zich hadden aangemeld als nieuw lid. Er volgden diverse zeer leuke toespraken waarbij die van Matt Hoenen door de dosis humor opviel. Na buiten een groepsfoto gemaakt te hebben kon er overgegaan worden de dorst te lessen met ……

…bij vaststelling van de opkomst bij onze verschillende trainingsdagen de ziekenboeg weer rijkelijk gevuld blijkt te zijn. Mij bereiken natuurlijk niet alle gevallen doch wel op de hoogte ben ik van Jacqueline Posthumus (oog), Riet Kalsbeek (beide heupen) en Eric Hoogenboom(achillespees) en Koos Schipper, (knie)

…de trainers elkaar aankijken bij een lage opkomst, doch dat zij wel meer persoonlijke aandacht aan de lopers kunnen schenken. Met het oog op de komende vakanties zal de opkomst waarschijnlijk niet beter worden.

…Klusteam Zijlstra en Bruin heeft bij de toegangshekken borden geplaatst met een tekst welke voor zich zelf spreekt.

…net voor de verzending van deze WUD-jes stuurde Rien van Leijen mij zijn oplossingen.
De foto was fout doch hij gaf wel de juiste oplossing van de puzzel door dus de wijn kan ik uit de kelder halen en is voor hem.

…wij alle geblesseerden en zieken een zeer voorspoedig herstel toewensen waarbij de komende mooie dagen daar ongetwijfeld aan mee zullen werken. En natuurlijk alle leden en hun verwanten een hele fijne zonnige vakantie toegewenst.

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