LOOPGROEP HOORN

oktober 2019 jaargang 21, nummer 85

• De bruine race

• Airborn Freedom trail

• De Dam tot Damloop-clinic in voorbereiding op de Dam tot Damloop.

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 november 2019

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Van de Voorzitter

Het is eind september, mijn pen ligt stil. Wat kan ik schrijven, de woorden willen niet op papier komen en ik zit even voor me uit te kijken.

De Marathon van Hoorn is niet doorgegaan en de vakantie is voor de meeste lopers al weer voorbij. Maar er worden al weer nieuwe plannen gemaakt, vooruit blijven kijken is het devies!
Zelf heb ik met mijn gezin een goede vakantie gehad en daarbij heb ik ook nog lekker getraind in Frankrijk, omdat ik enkele weken na terugkomst nog een wedstrijd in het vooruitzicht had. De Airborne Freedom Trail in Arnhem, een bijzondere loop die me bij zal blijven.

De website is live en ik adviseer iedereen eens te kijken hoe die er nu uitziet. Er is veel tijd ingestoken en daar wil ik degenen die er mee bezig zijn geweest van harte voor bedanken. Geheel vernieuwd en ook op tablet en telefoon ondersteund, zoals door menigeen verzocht.

Helaas is er bij de Dam tot Damloop een groep die vanwege het warme weer niet meer mocht starten. Er was weken getraind door Marco Schoen met diverse lopers in verschillende groepen en hazen. Er is niet alleen met elkaar op de woensdagavond getraind, maar ook op de zaterdagochtend met lopen buitenom via verschillende routes. Er kwamen veel reacties op de mooie uitgezette routes waardoor lopers Hoorn en omgeving weer beter hebben leren kennen.

Binnenkort is er voor de vrijwilligers van de Loopgroep die zich met hand- en spandiensten inzetten, bijvoorbeeld voor een loopje of als opvangcommissie, de koffie verzorgen, de baan schoonhouden, lief en leed volgen (kaartje sturen, gemaakt door Bartina), training geven enzovoort enzovoort, waardoor al die activiteiten mogelijk zijn. De vrijwilligersavond staat gepland op zaterdag 16 november in het clubhuis waarvoor binnenkort een mail gestuurd zal worden naar de vrijwilligers. Mocht je uiterlijk 15 oktober geen mail hebben ontvangen en je vindt dat je erbij hoort, terwijl je nog niets hebt gehoord, laat het mij of een bestuurslid dan weten.
Marco heeft zich na de clinic van de Dam tot Dam weer voorbereid op de Start to Run. Een mooie groep is van start gegaan, waarvan het voor sommigen een terugkeer naar het hardlopen betekent. Succes allemaal en geniet ervan, want dat is de spirit!

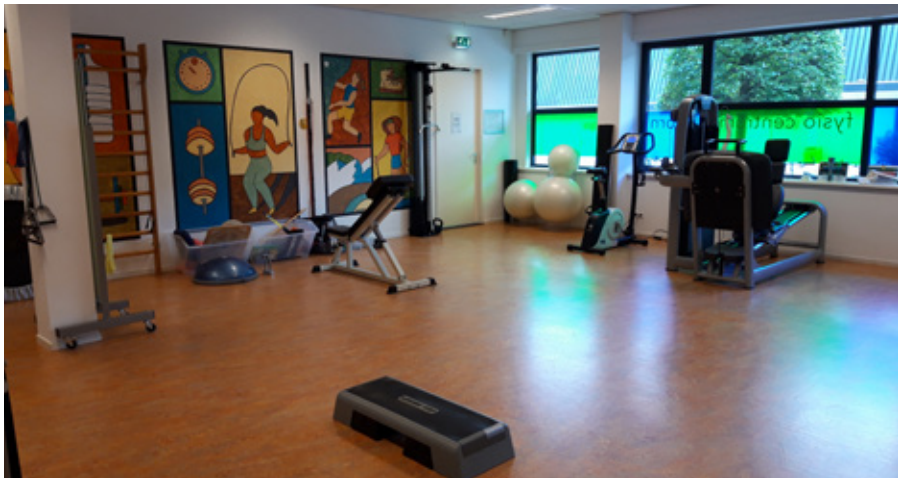
Binnenkort wordt ook de Eenhoornloop weer georganiseerd en ik hoop dat veel leden van de Loopgroep zullen deelnemen en dit vooral in het geel doen. Fantastisch om te zien en goed voor de herkenbaarheid van de Loopgroep. De Eenhoornloop is zondag 10 november 2019. Laten we er iets moois van maken. De vrijwilligers zijn nu al druk bezig met de voorbereiding met alle puntjes op de 'i' te zetten om alles in goede banen te leiden!

Veel loopplezier allemaal,
Bertho Elings

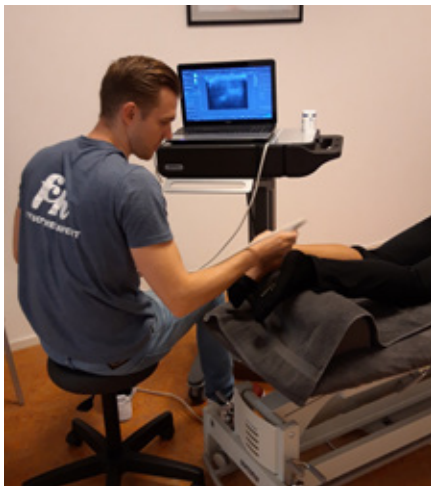
Klusteam

Klusteam Zijlstra & Bruin hebben de borden bij de toegangshekken geplaatst. Nu is voor iedereen duidelijk dat de baan voor de club is. Dit natuurlijk in overleg met het HRTC

Fysio Centrum Hoorn



Drie jaar geleden werd ik benaderd door Ruud en Bertho met de vraag of ik vanuit mijn fysiotherapiepraktijk ondersteuning wilde bieden aan de Loopclinic ter voorbereiding op de Schutz Marathon



2017. Omdat hardlopen één van mijn sportieve hobby's is en vanuit mijn werk als (sport)fysiotherapeut regelmatig mensen behandel die een sportblessure hebben, heb ik hier niet lang over hoeven nadenken. Sindsdien ben ik geregeld bij de training aanwezig geweest om tips en adviezen te geven en heb ik verschillende deelnemers aan de Loopclinic op de praktijk gezien die met (beginnende) blessures te maken hadden.

Overhalen

De sfeer op de trainingen, het enthousiasme en de sportiviteit van iedereen werkt zeer aanstekelijk zodat ik in 2018 mij liet overhalen om met de 10 km mee te doen. Toen bleek ook maar weer eens hoe snel blessures op de loer kunnen liggen en dat lopen op een loopband toch echt iets anders is dan buiten. Zelfs als deskundige ben je niet immuun voor blessureleed en alle tips en adviezen die ik iedereen geef ten behoeve van trainingsopbouw en herstel gelden dus ook gewoon voor mij. Het resultaat is gelukkig positief en inmiddels loop ik weer pijnvrij en de eerste kilometers staan alweer op de teller.

1/8ste Triatlon

Naast hardlopen doe ik aan fitness, toerskiën, off-piste skiën en sinds kort ook aan zwemmen en wielrennen. Als alles goed gaat doe ik binnenkort mee aan mijn eerste 1/8ste Triatlon en voor 2020 staat de 10 km van de Schutz Marathon weer op de agenda.

Alle ervaring die ik opgedaan heb met sporten en met blessures komen goed van pas in mijn werk. In 2008 ben ik gestart met mijn praktijk Fysio Centrum Hoorn op de Holenweg en zie vooral actieve, sportieve mensen van alle leeftijden. Niet alleen voor sportgerelateerde blessures maar ook als je andere klachten m.b.t. je spieren of gewrichten hebt kun je bij ons voor behandeling terecht.

Klachten

Hardloopblessures zijn lastige blessures omdat ze vaak heel geleidelijk ontstaan en, als er eenmaal klachten zijn, hardlopen vaak al niet meer mogelijk is. De uitdaging voor mij als sportfysiotherapeut is dan om uit te zoeken waardoor de klachten veroorzaakt zijn en wat het beste plan van aanpak is. Als hardlopen tijdelijk niet mogelijk is adviseer ik andere activiteiten om je conditie op peil te houden. De behandeling bestaat meestal uit oefeningen, maar ook andere behandelingen zoals massage, manuele therapie en medical taping pas ik toe. Als de blessure het toelaat neem ik je mee naar de loopbaan om te filmen hoe je hardloopt. Dat geeft een goed beeld van de manier waarop je beweegt en of er verbeterpunten zijn.

Soms kan het maken van een echo uitkomst bieden. Collega Stef is naast fysiotherapeut ook echografist en kan m.b.v. een echo zichtbaar maken of er een ontsteking, spierscheurtje of andere oorzaak is van de klachten, zodat nog gerichter aan je herstel gewerkt kan worden.

Inloopspreekuur

Naast mijn aanwezigheid bij de training kunnen mensen van de Loopgroep gebruik maken van het inloopspreekuur op maandagochtend van 08:00 tot 10:00. Het is wel de bedoeling dat je je van tevoren aanmeldt, omdat de kans bestaat dat er geen plek meer is. Het spreekuur is kosteloos en geheel vrijblijvend. In ongeveer 15 minuten kijk ik wat er aan de hand is en wat de beste aanpak is. Aanmelden voor het spreekuur kan via de mail info@fysiocentrumhoorn.nl of telefonisch 0229 26 86 85.

Je vindt de praktijk tegenover Sportcentrum Hoorn op de Holenweg 14 F. We zijn geopend van 07.30 tot 20.00 uur en er is voldoende parkeergelegenheid.
Sportieve groet,

Paulien Tempelman
www.fysiocentrumhoorn.nl

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.

NAOMI'S EERSTE AUTO

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.

Naomi is vorig jaar augustus aangenomen bij de pakketdienst van de PostNL. Het bedrijf is gevestigd in Opmeer, op een industrieterrein dat niet echt goed te bereiken is met het OV. Er komt geen trein in de buurt en als je de bus neemt moet je nog een half uur lopen voordat je er bent. Kortom, een reden om je eerste auto te kopen. Naomi heeft geleerd zuinig te zijn, haar oog valt op een zwarte Fiat Punto uit 2001. Ja ze weet het, het is een oudje, maar de prijs is er ook naar: 1000 euro. Toch een hoop geld voor haar. Wat is ze trots en blij! En samen met haar, zijn wij dat ook. Ongeveer 3 maanden geniet ze van haar extra verworven vrijheid, ze kan overal naar toe waar ze wil. Feestjes in Rotterdam, dagjes naar Amsterdam en ga zo maar door. En altijd verstandig: geen alcohol. Maar na die 3 maanden begint de Fiat de eerste mankementen te vertonen. Plotseling is er iets mis met de stuurkolom, denk je de bocht om te gaan, ga je rechtdoor. Hoe gevaarlijk is dat! Gelukkig gebeurt dat zo'n beetje voor onze deur dus de Fiat kan op de parkeerplaats terug worden gezet en Naomi kan met onze auto naar haar werk. Wat een mazzel dat ik met de trein reis en Marco vaak thuis werkt of met de fiets naar kantoor of klanten gaat. Een paar dagen en wat zuurverdiende centen verder lijkt het gerepareerd. De auto moet nog APK worden gekeurd, de kassa rinkelt opnieuw, maar hij wordt goedgekeurd.
Echter, een paar weken later valt de auto plotseling uit tijdens het rijden. En dan heeft Naomi heetgebakerde bestuurders achter zich die toeteren, verontwaardigd en ongeduldig zijn. Dat geeft stress maar onze kanjer laat zich niet snel van de wijs brengen. Ondertussen proberen wij met hulp van anderen te ontdekken wat het is, maar dat blijkt ook voor automonteurs nog geen gesneden koek te zijn. En het uitvallen gebeurt steeds vaker. Na 2 weken ben ik het zat en beslis ik dat ze er niet meer in mag rijden. Ik ben elke dag ongerust of ze wel thuiskomt, hartstikke gevaarlijk zo'n auto die steeds vaker uitvalt. Soms wel 4x op het stukkie van Hoorn naar Opmeer. Naomi is er wel klaar mee en kijkt ondertussen naar een andere, veel jongere en dus duurdere auto. Wat moet, dat moet. Marco geeft niet op in de zoektocht naar het euvel en ondertussen glippen interessante auto's Naomi's neus voorbij. Afijn, uiteindelijk ontdekt een collega van Marco wat het is: de startonderbreker. Wij hebben de ballen verstand van auto's maar je vraagt je dan wel eens af waarom ze dat in een garage niet hebben kunnen ontdekken. Het repareren van de defecte startonderbreker kost meer dan de waarde van de auto, dus nu wordt het na zo'n korte tijd al tijd voor Naomi's twééde auto. Ze heeft haar oog laten vallen op een witte Renault Clio uit 2008. Ze gaat met Marco en haar opa, die meer dan gemiddeld verstand heeft van auto's, naar de garage. Wat een prachtige auto, deze is van een woningcorporatie geweest en altijd keurig onderhouden. Thuisgekomen moet ik meteen instappen voor een ritje naast onze blije dochter. "Jeetje zeg, hij lijkt wel nieuw!" De volgende dag gaat ze samen met Kiara op verjaardag in Den Haag. Marco en ik zijn opgelucht, ze kan weer veilige kilometers maken en wat gaat het je dan aan je hart, zoveel tegenslagen bij een eerste auto. We mijmeren dat we het over een paar jaar anders gaan doen, als Kiara haar eerste auto gaat kopen. Geen goedkope oudjes dus want wat moet, dat moet.

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

JE WOONLASTEN VERLAGEN?

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

HYPOTHEEK RENTE

1.14%*

*10 jaar vast NHG

Instijl geeft ruimte om leuke dingen te doen.

instijl HYPOTHEKEN

Hypotheken | Verzekeringen | 0229-760050 | Instijlhypotheken.nl

UIT DE OUDE DOOS

Loop Nieuws LOOPGROEP HOORN

LOOPGROEP HOORN • SPORTCOMPLEX HOLENWEG • HOORN • TELEFOON 0229 213568

Niet lang stilstaan bij de Loopgroep Hoorn ?

Niet lang stilstaan bij de Loopgroep Hoorn ? Er gebeurt veel, er is steeds wat te beleven, er is altijd wel iets (mede) te delen. Verrassende ervaringen, grotere uitdagingen en nieuwe grenzen. Het loopt dan ook goed bij ons clubje.

De leden zijn enthousiast, de organisatie loopt op rolletjes en dus houden wij eigenlijk een doorlopende voorstelling. Zowel bij onze eigen trainingen alsook bij ons optreden - in het eigen T-shirt - bij vele trimlopen. Dat blijkt ook wel uit de vele reakties die wij mogen ontvangen. Natuurlijk waren er in het begin ook wat negatieve geluiden, maar daar staan wij niet lang bij stil !. De positieve klanken overheersen. Eerst krijg je die met name alleen uit het kleine loopwereldje direkt om je heen. Maar nu vernemen wij meer en meer ondersteunende geluiden vanuit de organisatoren van trimlopen, de grotere sportwereld, onze echte doelgroep, de fysiotherapie, bedrijfsleven (zie ook het verslag van de Westfriese Rotary Dijkloop) en het bredere publiek. Daar zijn we best blij, dat doet ons goed. Zo stond er bijvoorbeeld in De Championner van mei 1998 in de rubriek van Wietze Pathuis het volgende. Begin citaat: Het is niet bedoeld als wervingsfolder maar kan er best voor doorgaan. Ik doel hierbij op het blaadje Loopnieuws van Loopgroep Hoorn. Ons blad ziet er met 3.500 leden natuurlijk perfect uit. Het blad uit Hoorn echter ook. Het enthousiasme straalt er vanaf. In het blad staan leuke verhalen en nabeschouwingen van diverse trimlopen. Voor de uitslagen van de leden en de kalender voor de trainingen is ook ruimte. Een goed draaiende organisatie met een eigen trainer. Nu vraagt u zich natuurlijk af hoeveel leden deze club heeft. Begin dit jaar 43. Nu misschien meer dan 50. Gezien het loopplezier dat deze club uitstraalt, moet dit jaar de 100 leden makkelijk gehaald kunnen worden. Einde citaat.

Wat wil je nog meer ?, zou je geneigd zijn te denken. Binnen de Loopgroep Hoorn houden wij het op het volgende: Wat, wil je nog meer ? Wij willen namelijk een niet al te grote, soepele, hechte, enthousiaste en sportieve loopgroep zijn en blijven.

Een verdere grote doorgroei wordt (vooralsnog !?) niet nagestreefd. Het valt echter moeilijk bescheiden te blijven. Neen, bij de Loopgroep Hoorn sta je niet lang stil. Daar hebben wij geen zin in. Stilstaan wordt ook vaak gekoppeld aan achteruitgaan en dat is iets wat een loper het liefst helemaal niet wil. Natuurlijk, het komt wel eens voor dat de atleten vinden dat ze lang stil moeten staan, bijv. bij een uitleg van de trainer. We komen immers om te lopen.

En lopen ..... dat doen we !

Hierbij denk ik o.a. aan de **Hoornse Wijkenlopen** in de maanden mei en juni. Elke woensdagavond, 8 weken achter elkaar, wordt een trimloop gehouden in de verschillende wijken van onze gemeente. Al vele jaren achtereen hebben talloze lopers met veel plezier meegedaan aan deze door de afdeling Sportopbouwwerk van de Gemeente Hoorn georganiseerde trimlopen-cyclus. Zo ook enkele lopers die nu aangesloten zijn bij onze loopgroep. Deze Wijkenlopen zijn een soort draagmoeder voor ons, want tijdens de editie van 1997 werden de plannen om te komen tot de opzet van de Loopgroep Hoorn openbaar gemaakt. Dit jaar zal als resultaat daarvan een grote delegatie aan de start verschijnen. In onze

LOOPGROEP HOORN
OPGERICHT 17 SEPTEMBER 1997

JAARGANG 1, nummer 3

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

trainingsopzet is zelfs rekening gehouden met deelname aan deze trimlopen.

De meer ervaren lopers zullen zich kunnen meten met anderen, terwijl onze beginnende lopers de mogelijkheid krijgen zichzelf per ronde en per week te testen waarbij enkelen zelfs voor het eerst van hun leven aan de start van een trimloop verschijnen !

Ook bij de **Blokkerse Beursloop** - in 1998 bij uitzondering in mei en wel op zaterdag de 30ste - zal onze vereniging acte de présence geven. De verwachting is dat hier nog meer leden hun gezicht zullen laten zien. Waarom juist hier? Allereerst omdat het een niet al te grote, soepele, hechte, enthousiaste en sportieve trimloop(organisatie) is. Waar heb ik deze superlatieven meer gezien? Daarnaast beschikt men over een leuk parcours, leeft het dorp mee, en is er veel publiek dat je met allerlei gewenste of ongewenste aanmoedigingen op de been houdt. Bovenal geldt dat de organisatie oog heeft voor details en elke loper of loopster, of je nu de kortere of de langere afstand pakt en of je nu voorin of achterin meedoet, het gevoel geeft gewaardeerd te worden. Ook daarin herkennen wij punten van overeenkomst met wat de Loopgroep Hoorn beoogt. Gewaardeerd worden om wie je bent en niet alleen om wat je loopt qua tijd of afstand. Iedere deelnemer levert een prestatie en is blij met een stuk (h)erkenning.

Dat is met recht iets om even langer bij stil te staan !!

AUTOSERVICE CEES ROOD

22E EDITIE

EENHOORNLOOP

LOOPGROEP HOORN

Zondag 10 november 2019

1.2 km | 5 km |10 km | 16.1 Km | 21.1 km

Welkom

Op zondag 10 november organiseert Loopgroep Hoorn de 22e editie van de Eenhoornloop. Na 21 succesvolle edities is de Eenhoornloop dé najaarsklassieker van West-Friesland en wijde omgeving. Sportieve prestaties en gezelligheid gaan hand in hand bij dit geweldige loopevenement. Loopgroep Hoorn heeft ook dit jaar weer haar best gedaan om loopvrienden en –vriendinnen een prachtig hardloopevenement te bezorgen. Speciaal voor de beginnende lopers is de 5 km in het programma opgenomen en voor kinderen is er traditiegetrouw weer de 1.2 km. Bij goed weer is er wederom een springkussen.

Doe mee!

Plaats:

HRTC wielerbaan, Holenweg Hoorn

Starttijden:

kinderloop 10:25 uur overige afstanden vanaf 11:00 uur (zie lopers info)

Extra prijzen:

De eerste drie finishers bij de mannen en de vrouwen (5 km, 10 km, 16.1 km en 21.1 km) ontvangen waardebonnen van Runnersworld Hoorn/Purmerend.

Bereikbaarheid

De startlocatie bevindt zich op de HRTC wielerbaan aan de Holenweg in Hoorn. De wielerbaan is gelegen naast zwembad de Waterhoorn. Het terrein is goed bereikbaar en biedt ruime parkeergelegenheid. U kunt het terrein bereiken door vanaf de A7 afslag Hoorn (afslag 8) te volgen. Na de rotonde(s) volgt u de Provinciale weg (N506) richting Enkhuizen. Bij het 4e verkeerslicht slaat u rechtsaf (richting Zwembad De Waterhoorn). Vervolgens gaat u bij het 1e verkeerslicht linksaf. Deze weg rijdt u af tot aan de parkeerplaats. Bij deze parkeerplaats kunt u eveneens de ingang van de baan vinden.

©2015 Autoservice CEESROOD Eenhoornloop - Webdesign by Ferdy (http://koolmees.zonor.nl).

Onze Vrijwilliger in de Spotlight!!

Theo Danenberg
Lid sinds: Aug.2000

Wat doe jij als vrijwilliger bij de Loopgroep Hoorn?:
Ik verzorg de loopbaan, hou de afstandsgetallen fris en de baan bladvrij, ben bezorger van ons clubblad in de Kersenboogerd en chauffeur van de bezemwagen tijdens de Marathon Hoorn en verkeersregelaar bij de Eenhoornloop. Het erepodium heb ik ook gemaakt en daarop zijn al veel lopers gehuldigd.

Wat was voor jou de aanleiding om als vrijwilliger aan de slag te gaan bij de Loopgroep?:
Ik ben zelf gestopt als actieve loper en wil nu klaar staan voor de huidige lopers zodat zij,net als ik in het verleden ,gewoon lekker kunnen hardlopen en om ons bestuur en de andere vrijwilligers te ondersteunen die zich belangeloos inzetten voor onze club.
Om op deze wijze onze Loopgroep Hoorn in stand te houden.

Wat is je mooiste/leukste herinnering in de afgelopen periode bij de loopgroep geweest?:
Het jarenlang samen lopen met Piet Blokland op zondagochtend en maandagavond en vervolgens mijn eerste Marathon Amsterdam te voltooien in 3.21.15 uur en mijn snelste marathon in Utrecht in 3.13.20 uur.
Ook mooie herinneringen aan de vele buitenlandse marathons met de lopers van Loopgroep Hoorn in Istanbul, Berlijn, Dublin en Praag.

Wat of wie heeft de meeste indruk op je gemaakt bij de loopgroep?:
Het enthousiasme binnen de club toen ik voor het eerst ging meetrainen in 2000, het smaakte meteen naar meer. Ik ben ook onder de indruk van onze kantine vrijwilligers door wie je achteraf gezellig kan nazitten onder het genot van een lekker bakkie koffie.

Als jij het voor het zeggen had…Wat zou je willen veranderen/verbeteren binnen de Loopgroep?:
Probeer op tijd naar de training te komen dat is voor jezelf en de trainers prettiger, kun je rustig inlopen en het voorkomt blessures.
Wil jullie ook vragen om je eens als vrijwilligger en/of verkeersregelaar aan te melden,want alle hulp is welkom!

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 bruine race

Enige tijd geleden heb ik al eens een stukje geschreven voor dit blad over hoe fijn het is om te plassen, deze keer wil ik het hebben over hoe geweldig poep kan zijn. Wist je dat de poep van gezonde mensen als medicijn kan worden gebruikt? Helaas zijn buikkrampen en diarree tijdens of direct na het hardlopen een veel voorkomend probleem. Goed om eens wat dieper in het laatste deel onze buik te duiken.

Eerst een stukje fysiologie

De dikke darm is het laatste deel van de darm. De belangrijkste taak is de voedselbrij van ongeveer 1500 ml per dag verder in te dikken, door vocht en mineralen op te nemen. Hierdoor is de ontlasting, tegen de tijd dat het de endeldarm bereikt, ingedikt.

Wanneer de maag zich vult krijgt de dikke darm een seintje dat er nieuw voedsel aankomt. Door de spierbewegingen ontstaat aandrang, dit wordt de gastrocolische reflex genoemd. Je ziet dit bijvoorbeeld bij baby's die direct na een voeding een poepluier hebben.

Microbioom/ darmflora

In het maagdarmstelsel leven veel microorganismen; dit wordt de darmflora of ons microbioom genoemd. Vooral in de dikke darm komen grote hoeveelheden bacteriën voor. Een gezonde darmflora zorgt ervoor dat schadelijke bacteriën geen kans hebben zich te vermenigvuldigen. De darmflora is ook belangrijk bij de afbraak van voedingsstoffen die het menselijk lichaam niet kan afbreken en zorgt voor de aanmaak van bijvoorbeeld vitamine K. Steeds meer wordt duidelijk dat de darmflora een heel belangrijke rol speelt bij onze gezondheid. Zo heeft het onder andere invloed op ons gewicht, de werking van medicijnen en de suikerstofwisseling.

Gedurende je leven verandert je darmflora, onder andere door je voeding en eventueel gebruik van antibiotica. Wat we tot ons nemen aan voeding en medicijnen verklaart voor zo'n twintig procent de verschillen in de darmflora, blijkt uit een Groningse studie. Een calorierijk dieet en maagzuurremmers gaan gepaard met een vermindering van de diversiteit van de darmflora. Maar als je veel yoghurt, wijn en /of koffie neemt heb je juist meer verschillende typen bacteriën in de darmen. Het grootste gedeelte van je darmflora (80%) wordt bepaald door je genen en rondom je geboorte.

Er zijn aanwijzingen dat gezonde mensen een grotere diversiteit aan darmflora hebben. Maar daarbij is de kip-en-het-ei vraag nog onbeantwoord: zijn ze gezond vanwege die diversiteit aan darmbacteriën? Of leidt een betere gezondheid tot gunstigere omstandigheden in de darmen voor verschillende typen bacteriën?

Atletenpoep als dopingsmiddel

Hoe belangrijk een gezonde darmflora is, blijkt wel uit het feit dat je met poep van gezonde mensen door een poeptransplantatie iemand met een schadelijke bacterie in de darm, die nauwelijks met antibiotica is te bestrijden, (Clostridium difficile) kunt genezen.

Topsporters zouden een hele gevarieerde darmflora hebben, waarbij de darmbacteriën van ultramarathonlopers heel goed koolhydraten en vezels zouden kunnen afbreken. Bij sporters wordt daarom al geëxperimenteerd met poeptransplantaties.

Je kunt je eigen darmflora onder andere beïnvloeden door probiotica, dit zijn levende, 'goede' bacteriën die zich in je dikke darm kunnen nestelen. Je kunt ze kopen in een yoghurtdrank, zoals Vifit, Activia of Yakult of in poedervorm, zoals Orthiflor. Vaak bevatten ze een specifieke stam van de Lactobacillus of Bifidumbacterie of meerdere (of: andere?) soorten bacteriën. Recent is er een onderzoek gepubliceerd waarmee werd aangetoond dat de inname van een probioticum gedurende 4 weken bij hardlopers minder darmklachten gaf tijdens het lopen van een marathon.

Prebiotica zijn voor de mens onverteerbare koolhydraten, zoals inuline, oligosacchariden en pectine, die in de dikke darm als voeding kunnen dienen voor bacteriën. Deze stoffen zijn van nature aanwezig in groente, fruit en granen. Prebiotica kun je ook in poedervorm kopen.

Hardlopen en darmklachten

Er zijn verschillende verklaringen voor het optreden van darmklachten tijdens het hardlopen. Bij andere intensieve sporten, zoals schaatsen, komt dit minder voor. Mogelijk spelen de bewegingen van de ingewanden die door het hardlopen worden veroorzaakt een rol. Ook een zuurstofgebrek (ischaemie) van het maagdarmstelsel kan een oorzaak zijn, het bloed gaat vooral naar de spieren. Stress, zeker in wedstrijdsituaties, is ook van invloed. Een veel gestelde vraag is daarom: "hoe kan ik darmklachten tijdens het hardlopen voorkomen". Op internetsites zoals van ProRun en Runnersworld kun je regelmatig adviezen hierover vinden. Een van de adviezen waar ik achter sta, is dat je rondom een wedstrijd niet te veel aan je voeding moet veranderen. Door bijvoorbeeld extra koolhydraten te eten gebeurt dit vaak al wel. Ik kan mij niet vinden in het advies om de laatste 1 tot 2 dagen voor een wedstrijd vezelarm te gaan eten. Als je altijd gewend bent om vezelrijk te eten (veel groente en fruit, volkoren producten, etc.) zou je van een vezelarme voeding juist klachten (obstipatie) kunnen krijgen.

Adviezen

Je houdt je darmen en darmflora gezond door gevarieerd en vezelrijk te eten, voldoende te drinken en te bewegen. Het is belangrijk voldoende fermenteerbare (of wel oplosbare) voedingsvezels binnen te krijgen, deze vezels worden in de dikke darm door bacteriën gebruikt, en zijn dus een voedingsbron voor de darmbacteriën. Ook niet-fermenteerbare (niet-oplosbare) vezels zijn belangrijk, deze zorgen ervoor dat je ontlasting

meer vocht vasthoudt en daardoor meer volume krijgt. Je krijgt van beide soorten vezels binnen wanneer je voldoende fruit (minimaal 200 gram per dag), groente (tenminste 250 gram per dag) maar ook volkorenbrood, zilvervliesrijst, peulvruchten (witte of bruine bonen, linzen, etc.), muesli, havermout enzovoorts eet.
Als je een wedstrijd hebt, zou ik aan je voedingspatroon bij voorkeur zo min mogelijk veranderen, behalve extra koolhydraten vanaf een halve marathon. Wellicht ben je gezegend met een regelmatig ontlastingspatroon en ga je 's morgens lekker flink naar het toilet, zodat je met vrij 'lege' darmen kunt gaan lopen. Spanning voor een wedstrijd kan een goede stoelgang bevorderen. Mocht je wel darmklachten hebben tijdens het hardlopen, zou je niet alleen met een vezelarme voeding 1-2 dagen voor het hardlopen kunnen experimenteren, maar ook eens probiotica kunnen proberen, psylliumvezels of pepermuntoliecapsules, die bij een prikkelbare darm ook een goed effect kunnen hebben. Psylliumvezels kunnen goed werken bij obstipatie, maar kan er ook voor zorgen dat de ontlasting wat minder vaak/ wat meer geclusterd komt. Pepermuntoliecapsules kunnen de spierspanning in de darmen verminderen.
Hopelijk heb je met bovenstaande adviezen geen last van een ongecontroleerde bruine race en belemmeren darmklachten het hardlopen niet (meer).

Jolanda Verlinde, diëtist

Bronnen en interessante boeken:
De mooie voedselmachine; alles over de darmen, een onderschat orgaan. Biulia Enders, Luitingh-Sijthoff, ISBN 9789024565863
Eet als een atleet; De praktische verdieping voor iedere sporter op elk niveau! Sarai Pannekoek, Titia van der Stelt, Vera Wisse, I'm a Foodie, ISBN 9789082700206
Buik blij, jij blij. In 5 stappen van je buikpijn af! Sigrid van der Marel, Big Business Publishers, ISBN 97894917557501, 176 pagina's, 22,50
Four weeks of probiotic supplementation reduces GI symptoms during a marathon race. Pugh JN, Sparks AS, Doran DA, Fleming SC, Langan-Evans C, Kirk B, Fearn R, Morton JP, Close GL. Eur J Appl Physiol. 2019 Jul;119(7):1491-1501.

Hoe zit het nu met voeding bij het sporten

Hoe zit het nu met voeding bij het sporten
Op welk niveau je ook sport: het is allereerst belangrijk dat je basisvoeding op orde is. Onder 'basisvoeding' verstaan we de richtlijnen van het Voedingscentrum (de Schijf van Vijf). Deze richtlijnen zijn als volgt:
250 gr groente
2 stuks fruit
Een handje noten
3 tot 6 eetlepels volkoren graanproducten zoals zilvervliesrijst, aardappelen en volkoren pasta.
4 tot 6 sneeën brood
Voldoende vocht, ongeveer 2 l per dag
40 gr kaas
2 porties zuivel
65 gr vetten zoals bv. halvarine en bak- en braadproducten
1 portie vis, vlees of peulvruchten of vleesvervanger

Je hebt voldoende aan deze richtlijnen als je 1x per week rustig traint.
Train je 2x of vaker per week dan is het goed om je voedingspatroon aan te passen.

Caloriebehoefte
Als je regelmatig sport heb je meer calorieën nodig dan iemand anders.
Krijg je te weinig energie binnen gaat dat ten koste van je prestatie en herstelvermogen.

Eiwitten
Als je 2x per week of vaker sport dan hebben je spieren meer eiwitten nodig om te kunnen herstellen.
Een richtlijn hier voor is:
1,4 tot 1,6 gr eiwitten per kg lichaamsgewicht.
Het is dus belangrijk dat je voldoende -20 tot 40 gr- hoogwaardige eiwitten per maaltijd binnen -krijgt.
Dierlijke voedingsmiddelen zijn hier meer geschikt voor dan plantaardige voedingsmiddelen.
Daarom is het, als je vegetarisch eet, belangrijk veel te variëren met eiwitrijke producten.
Ben je vegetariër is het aan te raden om ook een eiwit shake te gebruiken .

Koolhydraten
Wat heb je nodig als sporter die 2 tot 3 keer per week traint: 5 tot 7 gr per kg lichaamsgewicht.
Door na het sporten koolhydraten te eten zorg je er voor dat je de verbruikte glycogeenvoorraad weer aanvult.

Vetten
Het is belangrijk dat je voldoende vetten eet, daar zitten namelijk de belangrijke vitamines A , D en E in.
Voorbeeld van een maaltijd die voldoende energie oplevert:
4 sneeën bruinbrood met kaas of jam of appelstroop
250 gr kwark met 40 gr muesli
120 gr vlees of vis, 100 gr broccoli, 100 gr gekookte aardappelen.

Daarnaast is het ook belangrijk om voldoende te drinken: 1 à 1,5 l per dag en tijdens het sporten ongeveer 100 tot 150 cc per 15 à 20 min.
Maar let er wel op dat je niet te veel water drinkt, dat kan nl. een mineralen tekort veroorzaken, waardoor je energieniveau omlaag gaat.

GEEN DAM TE HOOG! Dam tot Dam

Het is maart 2019, trainersoverleg en ik stel voor een clinic te doen door de zomer heen. Na het succes van De Winterclinic nu een ruggensteuntje voor lopers die de zomer moeilijk doorkomen zonder stok achter de deur. Collega-trainers enthousiast. Na zeer rijp beraad het bestuur ook.
Superfijn, we gaan van start als de zomervakanties beginnen.
Hazen ronselen, deelnemers ronselen, schema maken, routes bouwen, uitleg bij de routes voor de hazen. Je kan het er maar druk mee hebben. Maar wat krijgt een mens energie van zuk werk!!
Lopers ronselen: Binnen 1,5 dag was de limiet van 35 deelnemers bereikt. Wel een grote groep maar in de vakantieperiode schijnen er toch best wat mensen op vakantie te gaan, je snapt er niets van :)…
Hazen ronselen: Met een week waren er 12/14 hazen in de schema's verwerkt, allemaal vet enthousiast. (Want lopers zijn bijzonder dankbare mensen als ze gehaasd worden).
Schema maken: Iedere week opnieuw kijken hoe de lijven lopen, oftewel elke week aanpassingen op maat. Want zonnetje doet andere dingen dan in de winter, hebben we gemerkt.
Routes bouwen: Iedere week een duurloop, tot aan 16.1 aan toe. Elke week uiteraard stukjes van Hoorn en omgeving waar je niet eerder hebt gelopen want anders is het saaaai. Fotoke erbij voor de hazen op de moeilijke punten en natuurlijk ook verkennen van de route, het mot wel veilig hè, voor de schatjes.

10 weken lang staat de clinic voor de trainer vol en in het midden van de aandacht, naast een baantje en een gezinnetje. Die zaken moeten ook even bijgehouden worden. Gelukkig heb ik een thuishaas die bijna elke duurloop aanwezig is. Dan ben je als het klaar is ook wel wat blij als het over is.
Maar na een paar weken jeukt het alweer hoor…
Hazen zijn een prettige diersoort, beresociaal en hondstrouw. Zonder de hazen in een duurloop wordt de wereld echt een stukkie anders voor een hardloper. Super dat er zoveel fijne medelopers zijn die helpen en zaterdag de route aangeven en de veiligheid bewaken. TOP,TOP,TOP!
Er was op enig moment ook nog strijd om de titel haas van de week, een echte ereprijs.

Lopers, minder zeldzaam als hazen, zijn ook blije mensen. Geef ze een doel en een groep en ze fleuren op en komen bloid te trainen. Soms lopen ze te klagen als er een gek loopje uit de koker van de trainert rolt, maar met een vette lach wringen ze zich over de baan. En leren ze ook nog wat dan?
Ja, appeltjes plukken, dussss. Rechtop lopen en omhoog die handjes, voor een rechte en hoge loophouding. Da's namelijk het halve werk. En toch lekker als je dan als trainer aan het eind ook vooruitgang ziet.

clinic 2019

Duurloop zaterdagen. Normaal zijn clinics besloten groepen die hun ding doen. De DtD clinic heeft besloten met die beslotenheid te breken. Duurlopen waren er voor elk lid van LGH die meekon en ook meewilde. Zo kon eigenlijk iedereen die een eigen pad naar Dam tot Dam had meedoen aan de duurlopen: gezellig man, zo zie je nog eens mensen.

Dam tot Dam zelf. Mwaah, niet voor iedereen een doel, maar wel voor heel veel in de groep. Maar helaas voor sommigen al wel de tweede loop die dit jaar vanwege warm weer niet doorging.

Er is superfijn gelopen, door een van de hazen zelfs in een PR en voor meerdere lopers ook de langste afstand ooit. En alle lopers gezond weer thuis. Petje af.

En geen clinic zonder een napraatje. Ook een succes, iedereen die kon was er ook. Bijna volle bak en grote gezelligheid. Genieten doe je ook samen.

Lopers, hazen en "gastlopers" enorm bedankt voor 10 hele fijne weken!

Marco Schoen

Op WOENSDAGAVOND 18 DECEMBER 2019 wordt er weer een gezellige BINGOAVOND georganiseerd in de kantine van de Loopgroep Hoorn.

KOMT ALLEN!

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

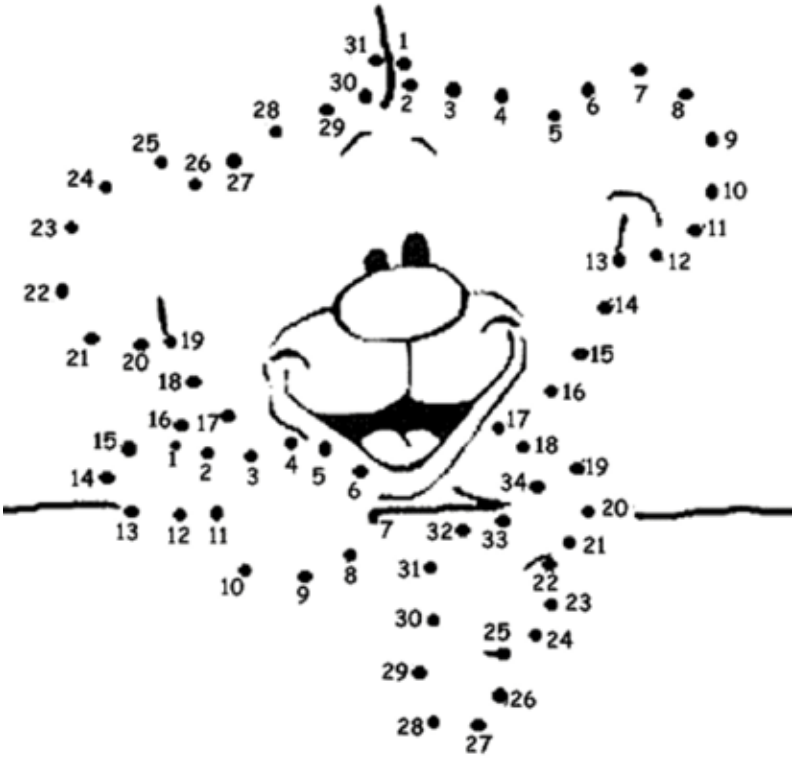
Hoofdsteden

Streep de woorden weg en vind de oplossing!

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

AMSTERDAM
BERLIJN
BOEDAPEST
BOEKAREST
BRATISLAVA
BRUSSEL
DUBLIN
HELSINKI
KOPENHAGEN
LISSABON
LJUBLJANA
LONDEN
LUXEMBURG
OSLO
PARIJS
REYKJAVIK
RIGA
ROME
SKOPJE
STOCKHOLM
VILNIUS
WARSCHAU
WENEN
ZAGREB

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



Wat 75 jaar geleden gebeurd is wordt nu sinds 3 jaar herdacht met een trail vanuit Papendal naar de brug van Arnhem, de Airborne Freedom Trail. Om de gebeurtenissen van weleer niet te vergeten moeten wij in Vrijheid hen die vielen blijven gedenken.
Vorig jaar kwam Dirk Draaisma terug van een loop in de omgeving van Arnhem. Hij nam ons mee in hoe hij dat beleefd had. Dat wilden we meemaken en de plannen werden direct gemaakt. Zodra de inschrijving geopend was hebben we ons aangemeld; er kunnen maar 1250 lopers aan meedoen. Zo gezegd, zo gedaan. Afspraken werden gemaakt en op de dag van de loop zijn we samen naar Papendal gegaan, Dirk Draaisma, Jean-marc Bouman, Ruud Groenhuijzen en Bertho Elings. Met prachtig weer in het vooruitzicht kwamen we aan. Voor de start was er nog tijd om even in het gras te liggen en te genieten van een kop koffie.

De lopers worden bij elkaar geroepen om naar de start te gaan en wie zien we daar: Sylvia en René Arntz en even daarna Sylvana Lamby en om het compleet te maken tijdens het lopen naar de start ook Alex Kramer, die ons niet ziet op dat moment, diep in gedachte op weg naar het ophalen van zijn startnummer.
Bij de start komt er een korte uitleg van de organisatie en hierin worden de instructies nogmaals gegeven met de opmerking dat het geen wedstrijd is, maar vooral genieten van de loop en proberen je in te beelden wat hier is gebeurd voor onze Vrijheid. De tent gaat open en een groep van 50 lopers mag naar binnen. De stilte is hoorbaar in het donker en een band wordt opgezet waarop te horen is hoe de parachutisten 75 jaar geleden boven uit het vliegtuig sprongen. Als je dit ook wilt beleven hierbij de link https://www.facebook.com/bridgetobridge.nl/videos/460461864541621/
Als voorbereiding heb je ook een programmaboek ontvangen waarin staat aangegeven wat de herdenkingspunten zijn en wat je tegenkomt tijdens de loop. Fascinerend wat natuur en beleving met je doen tijdens het lopen. Bij het ophalen van je startnummer ontvang je ook een houten kruisje, dat je, als je dat wilt, met of zonder tekst op de begraafplaats bij een gesneuvelde militair kunt zetten. Wanneer je daar aankomt staan er al verschillende geplaatst. Je laat alles over je heen komen, waarbij de gedachte overheerst dat zij dit voor ons hebben gedaan waardoor wij nu in Vrijheid leven. Daarna ga je de laatste kilometers in, nog 4km te gaan, waar nog een pittige klim in zit. Maar je houdt vol, want je wilt naar de brug van Arnhem, de John Frostbrug, waar de finish is. En je geniet met alle andere lopers van het feit dat je dit hebt mogen meemaken.
Lopen in Vrijheid!

Bertho Elings

Hoi allemaal,

Na mijn verhuizing naar Veenendaal en het opzeggen van mijn lidmaatschap bij Loopgroep Hoorn lees ik nog steeds met veel plezier de clubbladen via de site. Zodoende zag ik de vernieuwde website, complimenten wat ziet die er schitterend en overzichtelijk uit!
Ik denk nog vaak terug aan de goede baantrainingen en de gezelligheid met alle clubleden. Wat een lol hadden we als we met elkaar naar een loopevenement gingen. Met snelle Henkie heb ik nog contact en af en toe kom ik bij loopjes nog loop-groepers tegen. Heel leuk om de bekende geel-blauwe shirtjes tussen alle lopers te zien.
Zelf loop ik ook nog altijd lekker door. Hier in de bossen is het genieten.
Moest er wel aan wennen. In Hoorn is alles vlak en tilde ik mijn voetjes niet hoog op tijdens het hardlopen. Ik moest dat bekopen met een paar fikse snoekduiken door struikelpartijen over boomwortels maar al doende leert men. Inmiddels ken ik aardig wat bospaadjes, weet ik waar de reeën lopen, dat ik in het voorjaar uit een stuk bos moet blijven waar de zwijnen jong spul hebben en dan agressief zijn (of je moet echt een pittige tempoloop ingepland hebben :) en waar ik heerlijk op de heuvels kan trainen.
Ben nog steeds enthousiast voor het lopen van een marathon, voor volgend jaar staat Rotterdam op mijn programma. Overigens gebruik ik hiervoor als basis nog steeds de schema's van Bram en Klaas.
Tot zover mijn berichtje, aan iedereen de hartelijke en sportieve groeten,
Marga Barazas
Veenendaal

Estafettestokje

Even voorstellen
Hola! Mijn naam is Leti (afkorting van Leticia) en ik kom oorspronkelijk uit Buenos Aires, de hoofdstad van Argentinië. Dat is een geweldig land waar alle klimaten en spectaculaire landschappen te vinden zijn. Gletsjers, woestijn, pampa's, bergen en zoutvlaktes. Maar ook bijzondere mensen zoals de paus, vele topvoetballers en natuurlijk onze prachtige koningin Maxima. En ik dus.
Op mijn 17e verjaardag begon ik met een fulltime baan en tegelijkertijd ging ik studeren aan de universiteit. Dat was heel intens! Na 6 lange jaren was ik afgestudeerd in Accounting en Bedrijfskunde. Ik werkte hard en ik had een druk leven. Alles liep op rolletjes totdat ik in juni 2009 totaal onverwacht een pijl van Cupido in mijn hart kreeg.
Die pijl was verbonden aan een Nederlandse meneer die op reis was. Dat bleek reden genoeg om alles achter te laten en de Atlantische Oceaan over te steken. Ik ruilde mijn heerlijke appartement op de 11e verdieping in Buenos Aires om voor een echt huisje in Zuidoostbeemster. Daar woon ik sinds mei 2010 met mijn man en inmiddels ook twee zoontjes.
In Nederland ging ik meteen werken bij grote multinationals als SAP IT-consultant. Maar toen onze jongste zoon werd geboren, besloot ik om mijn baan op te zeggen en me fulltime te focussen op het opvoeden van onze jonge familie.

Beginnende hardloopster
Ik ben waarschijnlijk een van de minst ervaren lopers in de groep met maar 1 jaar hardloopervaring. Daarvoor liep ik max 5 km en zeer onregelmatig. Mijn passie is wakker gemaakt in september 2019 tijdens een Think Pink run evenement in Antwerpen. Toen heb ik met grote moeite 6 km uitgelopen en besloot ik dat ik mijn tijd voor de 5 km wilde verbeteren. De training voor een snelle 5 km smaakte naar meer en maar 3 maanden later liep ik voor het eerst 10 km in het Vondelpark. Na het bereiken van het 10 km doel, was ik benieuwd of ik misschien nog sneller en verder kon lopen. In april dit jaar (2019) dacht ik dat ik niet meer alleen wilde trainen en ging ik op zoek naar een loopgroep. Na slechts 1 training met de woensdagochtend loopgroep, werd ik meteen het nieuwste lid in the house!

Wat is hardlopen voor mij?
Hardlopen geef me rust in mijn hoofd, ik sluit alle gedachten uit en geniet gewoon van even buiten zijn. Het zorgen voor onze kinderen maakt me intens gelukkig, maar ik mis wél wat volwassen contact en vooral uitdagingen. Hardlopen bracht een manier in mijn leven om uitdagingen voor mezelf te creëren, die perfect te combineren zijn met de organisatie en logistiek van ons gezin.
Heb ik vooruitgang geboekt in een jaar trainen? Jazeker! Vorig jaar kon ik met moeite 6 km in Antwerpen lopen, terwijl ik nu al mijn eerste halve marathon heb gedaan (1 week geleden). Ook ben ik sneller geworden!
Ik ben ook een beetje verslaafd geraakt aan sporten en ik doe van alles in de ochtenden terwijl de kinderen op school zijn. Ik doe van alles, maar ik dwing mezelf om ten minste 1 dag per week rust te nemen. Ik loop 4 keer per week, ik zwem (zwemles voor volwassenen en binnenkort haal ik mijn A- diploma), ik fiets en doe krachtoefeningen thuis en in de sportschool. Eenmaal per week ga ik ook nog naar yoga (al 15 jaar lang). Ik let op wat ik eet, ben vegetarisch, gedisciplineerd en constant. Mijn coach en mijn man vinden dat ik teveel tegelijk doe en altijd te snel wil. Ze hebben gelijk. Natuurlijk wil ik te snel. Maar soms ben je gewoon zo. En het lukt aardig :)

Wat is mijn doel?
Het rennen gaat niet elke dag even makkelijk. Om eerlijk te zijn loop ik juist hard omdat het moeilijk is. Ik vind de hardloopevenementen fantastisch, vol gezonde mensen, exploderende energie, kleurige sportkleding, eindeloze bananenschillen in de prullenbakken, drums, muziek, en de mensen die langs het parcours staan te klappen. Ik vind dit allemaal zo tof, dat ik elke dag races zou willen lopen.
Ik heb ook een enorme droom, misschien te gek, misschien veel te groot (de tijd zal het leren). Maar ik ben ermee bezig, stapje voor stapje. Ik wil graag de

mythische hele marathon lopen. Maar dit niet alleen, ik wil het minimaal 6 keer doen. En waarom?
Ik wil ooit een Six Star Finisher zijn van de 6 Abbott World Marathon Majors (Tokio, Berlijn, London, Chicago, New York en Boston).
Het is zonder twijfel een ambitieuze droom, en ik vind het ook eng, maar het motiveert me ook en mobiliseert me om mijn best te doen bij elke training. Ik ben dankbaar voor de gezondheid en kracht die ik nu heb om van dit project te kunnen dromen.
Waar droom jij van? Ik geef het estafettestokje door aan Ingrethe, misschien wil zij ons vertellen over haar eigen droom.

Hasta pronto,
Leti Locatelli-Vos

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, zoals gebruikelijk, beginnen met het foto item. Tot het moment van schrijven van dit stukje geen oplossingen ontvangen, doch ziedaar, Dorette Wijnhout kwam half augustus met de oplossing. Wel, de foto behoorde toe aan Marjella de Jong-Bouwhuis, zijnde onze AED-instructrice en de organisator van de diverse gezellige nazitjes op de woensdag. Dorette is de lijstaanvoerster van het aantal keren goed geraden foto's en de toegezegde rode wijn is dan ook voor haar; zij heeft nl. al drie keer de juiste persoon geraden.

…gebleken is dat een geplaatste foto slechts een beperkt gedeelte van onze leden bereikt. Mede door vele trainingsmogelijkheden en de vorming van de clinics ontstaan er kleine groepjes. Wij zullen er dan ook binnenkort mee stoppen. Echter er meldde zich voor deze editie een lid dat zijn foto wel geplaatst wilde hebben. Dus stuur uw oplossing van deze jolige knaap, in wiens naam natuurlijk weer de letter E voorkomt, naar info@loopgroephoorn.nl.

… er in dit derde kwartaal slechts één lid is dat het lidmaatschap van 20 jaar heeft gepasseerd. Ondanks zijn vele lopen werkt hij nog steeds op de financiële administratie van de Gemeente Hoorn. Zijn naam is Henk Dekker. Daarnaast hebben wij een viertal leden dat inmiddels het tienjarige lid –
maatschap heeft bereikt. Hier volgen de namen: Piet Jong, Benvinda Delgado, Annet van den Braber en tenslotte Theo Kooter.
Allen, mede namens het Bestuur, van harte gefeliciteerd en hopelijk blijven jullie nog vele jaren lid.

…wij 17 maart 2020 22,5 jaar als vereniging bestaan en wellicht volgt er een……..

….na bijna twee jaar afwezigheid Bartina Schepers een aantal maanden geleden weer is begonnen op de baan en zelfs een paar keer met de OLG-groep heeft meegelopen. Vervolgens is Cheryl Scheers, na minimaal twee hartoperaties, zodanig weer hersteld dat zij het plan heeft opgevat de trainingen te hervatten. Ook Riet Kalsbeek is inmiddels voorzien van een nieuwe heup en herstelt voorspoedig.

… aangezien velen het lopen na het prachtige weer van de afgelopen zomer voor gezien hielden, er weinig nieuws valt te melden en ik dus doorga met de ziekenboeg. Tot grote verrassing meldde Fred Driessen zich half augustus ook weer eens op de baan. Hij is genezen van een peesplaatontsteking aan beide benen. Hij had zich ongeveer twee jaar geleden voor het laatst laten zien op de baan en stelde zich daarom keurig opnieuw voor.

…het lopen erg goed is voor lichaam en geest. Dat bewees Dirk Kwik die na een ernstige ziekte genoodzaakt was te stoppen. Half augustus kwam hij weer kijken op de baan en gaat hij een maandje meetrainen. Uiteindelijk zal het gevolg zijn dat hij weer lid wordt.

…. Jet Kunst gelukkig ook weer aan de beterende hand is. Van een aantal leden weet ik niet of zij afwezig zijn vanwege blessures of om andere redenen. Om er een paar te noemen: Jannette en Annette Bouwhuis en Peter Hoedjes.

…Laurie Wolff volgend jaar wel weer op de baan zal komen want onlangs sprak ik haar en wees op haar dikke buik! Ja hoor, op 30 december van dit jaar zal zich wederom een kindje aandienen bij deze productieve Laurie. Een paar clubbladen terug meldde ik ook al een bevalling van haar.

….wij ook even stilstaan bij het leed dat Michi Visser-Köfler op 21 augustus jl. is overkomen. Woensdagochtend was zij nog op de baan maar 's avonds is zij gestruikeld over haar hond. Zodanig dat zij direct naar het ziekenhuis moest worden gebracht, waar zij een spoedoperatie heeft ondergaan en een nieuwe heup heeft gekregen. Wij hopen dat het met Michi en haar hond zo goed gaat dat zij elkaar weer in de ogen kunnen kijken!!

…trainer Marco Schoen druk in de weer is geweest met zijn fiets die hij al een keer voorzien heeft van nieuwe banden.

…de vervolg-clinic ter voorbereiding op de Dam-tot-Damloop inmiddels tot het verleden behoort en er ongetwijfeld een artikel over opgenomen zal worden in dit magazine. Niet onvermeld mag blijven dat onder de bezielende leiding van Marco alle "nieuwelingen" inmiddels lid zijn geworden van onze vereniging. De penningmeester zal in haar nopjes zijn.

… de najaars Start-to-Run alweer gestart is en ik zag trainer Piet Blokland met een tiental personen lekker bezig op de baan. Piet, hou contact met Marco om deze personen te behouden voor de vereniging.

… bij trainster Christel van Vliet de energie van het lijf druipt. Naast het verzorgen van de training op de maandagavond is zij gestart met een Power Walk op de dinsdagavond. Aanvang 19.30 uur en verzamelen op het grote parkeerterrein bij Hollandia voetbal. De gehele OLG-groep gaat vanaf 3 september meedoen, mede aangespoord door het enthousiasme van Rob Swart.

…door het wekenlange gezeur van mijn mede-lopers over mijn zeer oude schoenen ik gezwicht ben en een paar nieuwe felblauwe heb aangeschaft bij Runnersworld. Oude schoenen daar achtergelaten; Vincent Bruins begreep niet dat ik zo lang op die oude schoenen had doorgelopen. Waarschijnlijk worden zij in hun etalage tentoongesteld. Het Westfries Museum heeft ook al belangstelling getoond.

SPORT 2000 BOUCHIER

GRATIS PARKEREN

DR. CJK VAN AALSTWEG 7C • 1625 NV HOORN •
WWW.BOUCHIERSC.NL • 0229 215 661