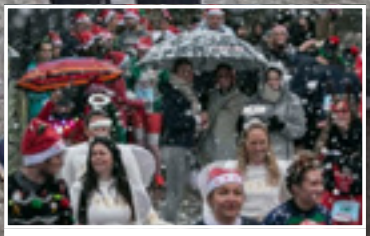
LOOPGROEP HOORN

maart 2020 jaargang 22, nummer 87

• We beat the bridges

• Winterclinic 2019



• Ugly Christmas Sweater Run

• Tineke, Sandra, Sylvia en haas Frank, klaar voor de Winterclinic. Zie verslag pagina 12-13.

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 24 juni 2020
Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Van de Voorzitter

Wat is 2019 weer snel voorbij gegaan, in ieder geval voor mij. Wat staat er allemaal te gebeuren, dacht ik nog in november en december. Voor ik het wist waren deze maanden ook weer voorbij.

De Winter Clinic is met succes afgerond, een mooie groep atleten was gereed om deel te nemen aan de Groet uit Schoorlloop. De atleten hebben diverse duurlooproutes op zaterdag gelopen, waaraan ik ook een enkele tocht heb meegedaan, die van Hoorn naar Enkhuizen. Deze keer was het andersom georganiseerd, zodat we nu met de trein naar huis gingen. Helaas werd op zaterdagavond de loop bijgesteld en op zondagochtend de loop geheel afgeblazen.

De Nieuwjaarsreceptie op 4 januari was een gezellige bijeenkomst waarbij de oliebollen gebakken waren door Hans van Arum! Graag wil ik vanaf deze plaats iedereen nogmaals het allerbeste toewensen met veel loopplezier zonder blessures en met mooie loopjes.

De Clinic voor de Schutz Marathon Hoorn heeft ook zijn voorbereiding gehad, 7 maart wordt er een voorlichting gegeven over wat de organisatie in petto heeft. De Clinic start op 9 maart en wordt dit jaar weer gegeven door de enthousiaste trainers Piet Blokland en Ed Tempel. Dit gaan zij doen in de 12 weken voor de Schutz Marathon van Hoorn op 7 juni. Die voorbereiding zorgt ervoor dat de deelnemers naar nieuwe uitdagingen worden gebracht. Wat vorig jaar slechts een plan was, wordt nu realiteit.

De trainingen zijn in januari goed bezocht, het nazitten met een kop thee of koffie ook. Vaak worden dan diverse afspraken gemaakt over een volgende uitdaging. De een wil dit, de ander dat, maar afspraken komen tot stand , zelfs voor runs in het buitenland!

Op 7 maart start ook weer een Start to Run training, die weer zal worden gegeven door Marco Schoen. Mocht je mensen kennen die willen beginnen met hardlopen, attendeer ze dan op deze mooie en gezellige mogelijkheid.

De Algemene Ledenvergadering is gepland op 2 maart, hopelijk zien we jullie daar ook. De website is nu enige tijd in de lucht en wordt goed bezocht. Sommige leden ondervinden nog wat problemen met het inloggen, maar het gaat de goede kant op.

Noteer alvast voor 26 April de Koningsnachtloop Exalto.Biz. in je agenda. Deze loop wordt gehouden in de avond bij de Loopgroep zelf. Na afloop staat het traditionele oranjebittertje klaar. We hopen op veel deelnemers. Voor de Clinicers is dit een mooi meetmoment van hoe ze er voor staan bij de voorbereiding.

Het is dit jaar 22,5 jaar geleden dat de vereniging door een kleine groep lopers werd opgericht! Dat vieren we op 28 maart met alle leden in de Witte Valk in Zwaag. Ik heb zin in het feestje en hoop daar veel leden, eventueel met partners, te treffen. Jullie als leden maken dit mogelijk en wij hopen dat nog vele jaren te mogen te doen met veel plezier en enthousiasme.

Loopgroeten,

Bertho Elings

In memoriam

Er is niets dat voorgoed verdwijnt,
als men de herinnering bewaart

Op 9 januari heeft Jozef Beck op veel te vroege leeftijd afscheid moeten nemen van het leven. Jozef heeft de strijd tegen de vreselijke ziekte niet kunnen winnen.

Vele jaren was Jozef actief lid van loopgroep Hoorn. Klein van stuk maar je zag hem nooit over het hoofd met zijn vriendelijke pretogen. Honderden kilometers hebben we met elkaar gelopen. Natuurlijk op de baan maar ook de vele duurlopen als er weer naar een doel getraind werd. Hoogtepunt was misschien wel het trainen voor de Rotterdam marathon in 2015. Nooit saai, altijd leuke verhalen over de meest uiteenlopende onderwerpen. De kilometers vlogen onder je voeten door en met wind tegen zei Jozef: “laat mij maar voorop, kan ik jullie uit de wind houden”.

Jozef was geen druktemaker maar juist met zijn subtiele gortdroge humor wist hij je altijd aan het lachen te maken.

We herinneren ons Jozef als lid van de feestcommissie. Hoe leuk en grappig was de jaarlijkse Bingo als Jozef de getrokken nummers aan elkaar praatte. Muziek was zijn passie en hij kon zijn hart ophalen met het in elkaar zetten van de muziekquiz.

De kleine man laat een grote leegte achter. Wat zullen we Jo missen.

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

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

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.

WITTE ROUTE

Amber Schoen is getrouwd met Marco. Samen hebben ze 2 dochters, Naomi van 23 en Kiara van 18 jaar.
Met deze column, die over sport, werk of over haar gezin gaat, geeft ze een kijkje in haar dagelijks leven.

Vandaag staat de witte route van 17 km op het programma als voorbereiding op de Groet uit Schoorl Run over 2 weken. De afgelopen 2 weken hebben we duurlopen gedaan van 18.8 en 19.3 km. Die heb ik verrassend goed doorstaan. Met vertrouwen beginnen we aan de route. Het groepje van mijn tempo bestaat uit 3 mannen en 3 vrouwen. We lopen lekker. Op het laatst heeft de trainert besloten de route in omgekeerde volgorde te lopen zodat hij de lopers van de 10 km nog op weg kan helpen en dan net op tijd bij het strand is om ons te voorzien van koek en zopie. Eén voordeel, we zouden daardoor op het strand vóór de wind lopen i.p.v. tegen de wind in te moeten boksen. Het strand zelf was dus prima te doen, de kilometers voordat we op het strand waren, waren pittig. Stijgen en mul zand, niet iets waar ik blij van word. De standaard uitspraken waren al gevallen "vinden we dit leuk, ja, dit vinden we leuk", "volleybal is leuk om te doen, hardlopen is leuk als je klaar bent", "als de teller op 17 staat, ga ik wandelen, ook als we er nog niet zijn".
We liepen iets te ver door maar trainert was op tijd om ons bij te sturen. We hadden bijna de strandafslag gemist. Daarna genieten van sinaasappel, banaan, sportdrank en winegums. Wat heerlijk is dat, de sfeer is ok, we kunnen er weer tegen en vervolgen de route. Niet snel daarna begint het gemekker en ja, ook van ondergetekende, of beter gezegd, vnl. van ondergetekende. "Houdt het nog eens op met dat mulle zand", "ik ben er wel klaar mee, dit is toch niet leuk meer?", "wat is dit voor een K-route?" Ik worstel me door de kilometers heen en raak achterop. Het scheelt me niet, ik ben boos. Loop ik 17 km, moet ik bergop steeds wandelen, dan is er toch geen klap aan? Bij de laatste klim omhoog krijg ik het te kwaad, ik ben op. Twee maatjes die het ook zwaar hebben slepen me er doorheen. Gelukkig daarna nog 2 trappen naar beneden en een paar honderd meter hollen, waar onze andere maatjes blij staan te wachten. Ze hebben trainert al geïnformeerd, jouw vrouw is er helemaal klaar mee Marco, berg je maar. Ik wil met m'n bokkenhoofd niet op de foto. "Wat een verschrikkelijke route" en "ik doe vandaag he-le-maal niks meer, dat je het ff weet". Omdat we hem andersom liepen was ie veel zwaarder en moesten we al die kilometers na het strand juist stijgen i.p.v. dalen. Later hoor ik dat de snelle mannen ook nog een paar uitspraken hadden gedaan, o.a. "heeft trainert hem zelf eigenlijk wel eens gelopen, weet ie wel wat ie ons aandoet" en van de andere groep verneem ik dat 2 lopers hebben gevloekt en mekaar er hierdoor doorheen hielpen "ik hang m'n schoenen aan de wilgen" was er 1 van. Afijn, bij de koffie app ik in de appgroep "ik ga NOOIT meer naar Schoorl" maar wordt er even later veel gerelativeerd, "hier worden we sterk van Amber" (ja ja denk ik), "hebben we toch maar weer gedaan" (ja ja denk ik), "we mogen trots zijn op onszelf (ja ja denk ik) en "dat taartje heb je wel verdiend" (JA!!! denk ik). Op weg naar huis babbelen we gezellig in de auto, eigenlijk voelen we ons alweer ok. Nogmaals komt "We mogen trots zijn op onszelf" (inderdaad! denk ik deze keer, toch weer 17 km in de benen, we zijn weer sterker geworden). Thuis na de lunch kruip ik onder een deken op de bank en heb toch nog energie genoeg over om deze column te schrijven.
En nu ff op tuk, da's wel weer lekker na het hardlope..... zzzzz

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

Loop Nieuws LOOPGROEP HOORN

LOOPGROEP HOORN • SPORTCOMPLEX HOLENWEG • HOORN • TELEFOON 0229 213568

Henk werd al fanatieker tijdens de trainingen aan het einde van afgelopen zomer... zijn voorbereiding begon!

Debuut

De Halve marathon van Schoorl

Zondagmorgen 15 februari stond ik goed uitgerust op. Dat had ik niet verwacht aangezien ik niet echt ontspannen naar bed was gegaan. Alle benodigde spullen waren op zaterdag al ingepakt en tot ergernis van de gezinsleden steeds weer nagelopen, want stel je eens voor dat, eenmaal in Schoorl, ik niet alles bij me had.
"Niet vet ontbijten op de dag van een loop", hoor ik Bram nog zeggen. Ik zou wel gek zijn om dat advies in de wind te slaan, want mijn doel, de finish halen, moet bereikt worden.
Ik had er alle vertrouwen in, aangezien mijn voorbereiding naar wens was verlopen.

Om half tien stapte ik al in de auto, gehoorgevend aan de oproep van de organisatie om vroeg aanwezig te zijn gezien de verwachte drukte.
Voor het eerst deelnemen aan een halve marathon. Hoe moet dat voelen?
Eenmaal in de kleedkamer voelde ik "de gezonde spanning" opkomen: mijn blaas moest voor de eerste keer geleegd worden. Er volgden nog drie loopjes richting toilet alvorens ik mij naar het startvak begaf.

Daar stond ik dan in het vak met in het achterhoofd: Henk,je loopt voor jezelf (dus je moet je niet gek laten maken) en de tijd is niet van belang (de finish wel).
Na het startschot duurde het wel een minuut of drie voordat de achterhoede, waar ik mij in bevond, echt in beweging kwam.
Voor mij ging het nu echt gebeuren.
Tijdens de eerste paar km door de straten van Schoorl kwam ik lekker in de stemming door het enthousiasme en de aanmoedigingen van de toeschouwers. Wat voor moois stond mij nog te wachten in de duinen?
Hoe dat kwam weet ik niet, maar ik liep de eerste verversingspost straal voorbij. Was ik te veel van de omgeving aan het genieten? Had ik mijn verstand op nul gezet?
Wat ik wel weet is dat ik steeds lekkerder ging lopen, maakte zo nu en dan een praatje met loopgenoten en kon ook genieten van de omgeving.
Ik heb geen verversingspost meer gemist.

"Na 16 km kom je wel de bekende man met de hamer tegen", kreeg ik te horen,maar die heeft mij blijkbaar over het hoofd gezien.
De laatste zes km liep ik al keuvelend met een loopster op richting finish.
Geweldig, die grote letters die aangaven dat ik het gehaald had. Mijn tijd: 2.08.
Dankzij de aanmoedigingen van Bram tijdens de trainingen en mijn motivatie en inzet heb ik de eindstreep gehaald. Dit wil ik weer ervaren. Volgend jaar ben ik zeker weten weer van de partij.

Henk Antonius

WE BEAT THE BRIDGES

Op 8 december 2019 stapten we opnieuw in de trein. Deze keer was de rit naar Rotterdam. Daar was natuurlijk wel wat app-verkeer aan voorafgegaan. Rotterdam zat nog steeds in de verbouwing lazen we en daarom zat de Erasmusbrug niet in de Bruggenloop. Zonder de Erasmusbrug zouden we deze 15km niet gaan lopen. Maar Esther kwam een paar dagen later met het verlossende appje. In de info werd vermeld dat "de Zwaan" ook in de looproute zat, dus de startbewijzen konden geboekt worden.

Uitdaging

De Bruggenloopgroep werd gevormd. Peter, Haaije, Olga, Regina, Esther, Nicole en ik hadden weer een uitdaging. 6 bruggen op en af lopen, waarvan de Erasmusbrug en de Brienenoordbrug de grootste uitdagingen zouden zijn.
Voor mij persoonlijk was er nog een uitdaging. Het lopen in het donker. De oplossing zag ik op de expo van de TCS. Daar heb ik een handige looplamp aangeschaft. Met wat pingelwerk zelfs nog iets korting kunnen bedingen. En na een testloop op een donkere vroege ochtend was ik helemaal happy met deze aankoop. Laat de nacht maar komen.
Maar terug naar de bruggen. Het Feijenoord Stadion was omgedoopt voor ons als hangplek. Een patatkraam met de naam "opzouten", een bakkerij 010 en een eettentje "vlees in de kuip" lieten je om de naamkeuze al lachen. Er liep een kerstman de boel te vermaken, tevens werden er running belts, armlichtjes en handschoenen uitgedeeld. Nadat we de staptegels met teksten en het speelveld van de voetballers bekeken hadden, doken we de kleedruimtes in om ons klaar te maken, jongens links en meisjes rechts.

Krachtige wind

Tijdens de start rond 16.00 uur was het nog licht en gaf de thermometer 9 graden aan. Wel stond er een krachtige wind. Warmgedraaid door een paar springende dames begonnen de 12000 deelnemers in beweging te komen. Ik liep over de eerste tijdwaarnemingsmat heen, dus ik drukte mijn horloge aan. Te vroeg bleek een paar stappen verder. Want daar volgde nog een mat en dat was dus de mat van de start. Maakt niet uit, we waren begonnen. Net voor de + 284 meter lange Erasmusbrug zag ik onze Regina al weer druk in de weer met haar camera. Dus even saampjes een fotomomentje van deze mooie skyline maken en weer door. Waar bleven nu die andere bruggen dacht ik nog. Dit kan toch niet de eerste zijn? Bleek ook achteraf te kloppen, ik was er dus al 2 gepasseerd.
Vlak voor de van Brienenoordbrug op ongeveer 9,5km maakte ik gebruik van de drankpost. Want deze brug was volgens de berichten de zwaarste. Even lekker bijtankend passeerde Haaije mij. Even om aan te geven hoe snel deze man is, Haaije was een groep later gestart. Maar ik pakte op mijn gemak mijn rust. Verbaasde me dat er bij alle drankposten thee, thee met melk en thee met suiker werd uitgedeeld. Dat had ik bij andere loopjes nog niet gezien.

Klauterwerk

Op de Brienenoordbrug (lengte 1020mtr) voelde je de wind. Gemiddeld is de helling 2,2% maar er is ook een stukje van 3% dus daar krijg je best wat klauterwerk. Eenmaal boven ga je natuurlijk ook weer naar beneden en dat is lekker. Ik ging voor mijn gevoel in een supervaart naar beneden, met nog een kleine 5 km voor de boeg.
En dan volgt het moment dat je je medaille in ontvangst mag nemen. Je hebt de klus weer geklaard en mag je op zoek naar de kleedruimtes. Ja op zoek, want ik stapte de eerste de beste kleedruimte in en natuurlijk stond daar mijn tas niet. Maar bij de tweede zag ik bekende gezichten, dus daar was ook mijn tas.

Onze Vrijwilliger in de Spotlight!!

Amber Schoen
Lid sinds: Okt.2008

Wat doe jij als vrijwilliger bij de Loopgroep Hoorn?
Ik ben van de welkomcommissie en schrijf een column in ons clubblad. Verder ben ik vrijwilligerscoördinator bij de Marathon Hoorn die elk jaar zo'n tweehonderd vrijwilligers nodig heeft. De MH en LGH zijn nauw met elkaar verbonden, want zonder de LGH zou de MH niet bestaan. Ik ben ontzettend trots op al die vrijwilligers van de LGH die zich inzetten voor de MH.

Wat was voor jou de aanleiding om als vrijwilliger aan de slag te gaan bij de Loopgroep?
Toen ik bij de club kwam als nieuw lid voelde ik mij in het begin een beetje verloren als we bij het bankje stonden voordat de training begon. Iedereen kletste met elkaar en ik kende bijna niemand. Dus toen ik een aantal jaren later gevraagd werd om nieuwelingen welkom te heten en een beetje wegwijs te maken heb ik niet getwijfeld. Ik herken ze meestal meteen bij binnenkomst aan de zoekende en onzekere blik: bij wie moet ik zijn? O.a. bij mij dus! En columns schrijven doe ik al heel lang, eerst in het clubblad van volleybalvereniging Nivo en nu hier, gewoon omdat het leuk is om te doen en ik af en toe leuke reacties op mijn stukjes krijg en dan is mijn missie weer geslaagd.

Wat is je mooiste/leukste herinnering in de afgelopen periode bij de Loopgroep Hoorn geweest?
Mijn mooiste herinnering is van 5 jaar geleden. Met 30 loopgroepers trainen en meedoen aan de Marathon Rotterdam, ieder op zijn eigen niveau en met zijn eigen trainingsmethode. Voor mij was dat sportrusten. De dag voor de Marathon met zijn allen eten bij Vapiano, slapen in een hostel met zijn achten op een kamer, en dan na amper een oog dicht gedaan te hebben, een marathon lopen. Samen lopen met meerdere loopmaatjes en tenslotte met Anja van Arum, Martin Hinse en Jozef Beck over de eindstreep. Krijg er nog kippenvel van als ik daaraan terugdenk, wat was dat mooi!

Wat of wie heeft de meeste indruk op je gemaakt bij de loopgroep?
Ik heb de afgelopen periode meegedaan met de Winterclinic, nu eens niet als haas maar als deelnemer. Leuke enthousiaste groep die samen trainen naar een doel. De meeste indruk hebben Sylvia de Vries en Tineke Biesterveld op mij gemaakt, die hebben getraind voor de 30 km en zo'n beetje elke voorgeschreven kilometer volbracht zonder ook maar 1 woord te klagen. respect voor ze, wat een topmeiden!

Als jij het voor het zeggen had…Wat zou je willen veranderen/verbeteren binnen de Loopgroep?
Ik als gezeligheidsdier zou het heel leuk vinden als er veel meer lopers een kop thee drinken, kop koffie leuten of een frissie/biertje lurken na de training!

Moeten we meer eten om harder te lopen?

Hardlopen is eigenlijk heel simpel. Je trekt een paar veel te dure zooltjes aan. Je downloadt de app van Evi. Of je gaat op de woensdagavond naar Piet of Marco. En dan ga je heel hard rennen. Maar, heel hard rennen kan je alleen doen als je wel gaat eten. En.. om nog harder en.. veel verder te kunnen rennen, moet je dus nog meer eten. Dus goed je bord leeg eten en nogmaals flink opscheppen. Tenminste met deze wijze les ben ik altijd opgegroeid. De olympiërs van voor de oorlog liepen ooit op bonen met brood. Bij de marathon werd er vlak voor de start biefstuk met gebakken eieren geserveerd. Weggespoeld met koffie met Kirsch. Althans dit heb ik me ooit wijs laten maken.

We blijven jagen en verzamelen

Bij voortschrijdend inzicht heb ik nu stellig de indruk dat de praktijk van meer eten een stuk weerbarstiger is. En daar wordt de mens van de 21ste eeuw niet sterker of sneller van, maar wel dikker. We kunnen nu 7 dagen per week van 's morgens vroeg tot 's avonds laat gaan jagen bij de buurtsuper. 80% van de eetbare producten zijn geraffineerd, bewerkt en volgestopt met vrije suikers. En ons reptielenbrein blijft alleen maar aangeven dat wij al deze verzamelingen in onverzadigbare

hoeveelheid moeten blijven nuttigen. Want zo deden wij bij het aanzien van al die schaarse lekkernijen het 70.000 jaar geleden ook al. Maar juist die bewerkte voeding heeft pakweg de laatste 50 jaar onze bacteriecultuur in onze darmen behoorlijk veranderd. En mede daardoor wordt ons immuunsysteem flink op de proef gesteld. Met alle gevolgen van dien. Het menselijk darmstelsel is het grootste orgaan dat meer dan 70% verantwoordelijk is voor het totale immuunsysteem. Haal een volwassen darmstelsel uit elkaar en je kan moeiteloos het tennisveld van Wimbledon bedekken.

Darmbacteriën

Het is steeds meer bekend dat bacteriën in ons lichaam een hele belangrijke rol spelen. Ieder mens heeft een unieke samenstelling van bacteriën in het lichaam en daardoor is het zeer complex. In onze darm leven verreweg de meeste bacteriën (99%). Deze, ruim geschatte, 100 biljoen bacteriën wegen bij elkaar ongeveer 2 kilo. De bacteriën bestaan uit vele soorten families en zorgen voor bijna alle processen in ons lichaam. Dankzij hen bestaan wij! Als er iets misgaat met onze micro-organismen, voelen wij ons ook niet goed. Omdat in onze darmen de meeste bacteriën zitten, is ons immuunsysteem hier het meest actief. Elke keer weer moet het immuunsysteem goed opletten en filteren welke bacteriën goed en welke slecht voor ons zijn. Bijvoorbeeld op het moment dat wij gaan eten worden bepaalde darmhormonen (het GLP 1) actief die op hun beurt weer andere processen aansturen. O.a. het hormoon insuline dat verantwoordelijk is voor o.a. onze glycogeen voorraad. Die wij weer dan extra nodig hebben om.. jawel te rennen. Veel darmproblemen t.g.v. dus van een veranderde bacteriecultuur. Stress hierbij speelt overigens ook een grote rol. Indrukwekkende behandelmethoden om goede bacteriën te voeden en het immuunsysteem opnieuw te trainen zijn zich volop aan het ontwikkelen (google: Volkskrant van 25 januari 2019. Poeptransplantatie).

Teveel energie

Maar de omgeving van veel eten, veranderde voedingsgewoonte en vooral anders bewegen maakt ons dus dikker. De energie is in zijn vet gaan zitten. Nu hoeft dat nog niet zo erg te zijn. Veel dieren hebben vet nodig om te trekken en te overleven. Maar het dier "de dikke homo sapiens" heeft een overload aan energie en daar zit nu net het probleem.

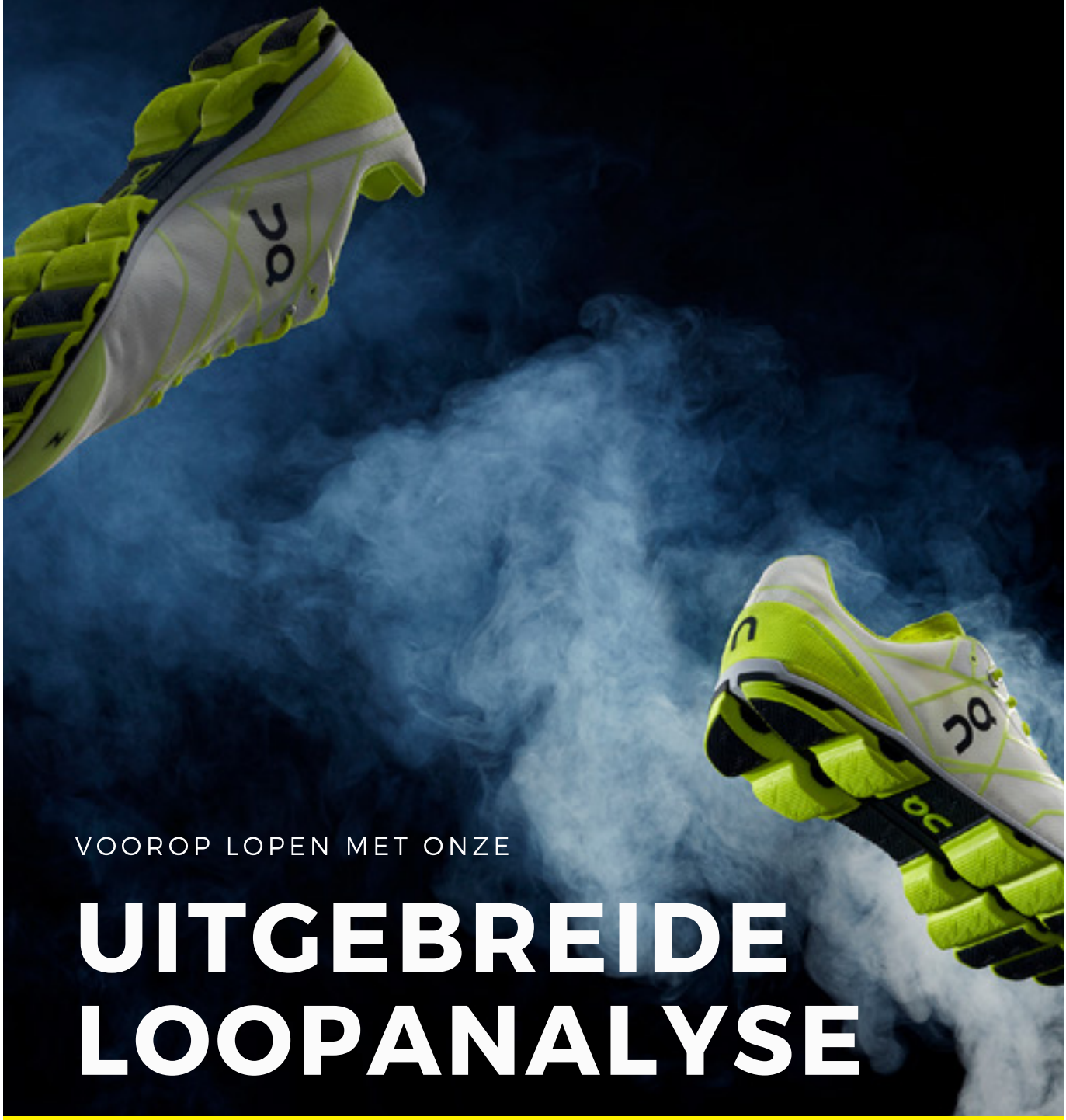
Want om al het vet te verbranden heb je zuurstof nodig. En als je heel veel gaat eten heb je wel genoeg energie maar daarbij weer gebrek aan zuurstof om het allemaal goed te kunnen verbranden. Zeer geleerde dokters met ronde brilletjes hebben dus kunnen aantonen dat je niet meer moet eten om te presteren, maar je moet gewoon meer ademhalen. Prestatie en ademhalen kan je dus letterlijk meten, de hoeveelheid zuurstof die je gebruikt bij een bepaalde hoeveelheid energie. Dus door je uit de naad te fietsen met een knijper op je neus door een pijpje te blazen kan je bij een zgn. VO2maxtest zien hoe goed je kan sporten. Het meten van je zuurstofverbruik bij maximale inspanning geldt als de maat voor conditie. Dus de energie die het lichaam uit zijn eten heeft kunnen halen. Daar hebben we overigens een mooi woord voor uitgevonden "calorieën". Van het Latijnse woord calor wat warmte betekent. Maar daar ga ik het verder niet over hebben.

Altijd gezellig zo'n duintraining in Schoorl. De blauwe route, de witte route. Ieder op zijn eigen niveau. Ook hierbij zal de nodige energie moeten worden geleverd. En die verdienen we dan ook. Met zijn allen naar de Zilte Zoen om vervolgens die heerlijke zelfgemaakt appeltaart van het huis met slagroom en warme chocolademelk te kunnen nuttigen. Heerlijk toch?

Frank Smit

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

LOOPGROEP
HOORN

22,5-jarig bestaan LOOPGROEP HOORN!

ZATERDAG 28 MAART
AANVANG 20:30 UUR TOT 01:00 UUR

Wij hebben een mooie feestlocatie gevonden bij De Witte Valk in Zwaag.
Aanmelden doe je via fc@loopgroephoorn.nl, graag vóór 20 maart!
Leden gratis toegang, partners betalen € 10,-

NB: alleen na aanmelding kan toegang worden verleend

Winterclinic 2019 deel 1

"Shit is getting real, ik ben officieel aan het trainen voor een halve marathon"

Na m'n tweede woensdagtraining kwam Marco naar me toe. "We hebben een probleem. Je loopt te hard." Wie? Ik? Heeft ie het tegen mij? Maar er stond echt niemand naast of achter mij. Jawel, het ging over mij.

Hij had dus het idee om me in de 21,1 groep te zetten in plaats van in de 10 groep. Ik was in de war, want ik was helemaal geen hardloper. Kon ik dat wel? Ik liep in m'n eentje af en toe een rondje omdat het wel goed uitkwam met drie kleine kinderen. Meestal 7 of 8 km. Een enkele keer 10. Maximaal een uur achter elkaar. En ik was helemaal nog niet zo lang geleden voor de derde keer bevallen. Ik had me na een tip van vriendin Anne alleen aangemeld voor de Winterclinic om m'n 10 km te verbeteren. Dit was helemaal niet het plan!

Iedere week een PR

In m'n werk is m'n motto 'Alles kan, als je maar wilt' en op m'n tas staat 'Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan'. Dus laat ik daar nu ook maar naar handelen dan. We zien het wel. Vol goede moed maar met gepast pessimisme begon ik aan m'n eerste duurloop met 'de 21 groep', 13 km en 6:30 min/km. Een PR op alle vlakken, nog nooit zo ver gelopen. En ook niet zo lang. Waar was ik aan begonnen?

Bungelend aan het elastiek

Ik heb 13 km lang naar excuses gezocht waarom ik dit niet vol ging houden. En ik bungelde behoorlijk aan het elastiek, maar trots was ik wel. En heel fijn, ik had het gevoel dat de rest van de duurloopgroep m'n poging behoorlijk steunde; er bleef altijd wel iemand samen met mij achteraan lopen. Dus ik liep 'm uit, die 13. Na het weekend kwam Marco via WhatsApp voorzichtig in de lucht: "Hey Marijke, hoe gaat het na zaterdag?" Schoorvoetend moest ik toegeven dat het eigenlijk wel goed ging. Ik was echt moe na afloop, maar herstelde goed.

Duwtje in de rug

En al snel kwam z'n berichtje terug, zwart op wit stond het: "Top, dan hevel ik je over naar de 21,1 clinic. Tempo 6:30 min/km." Bam! Ik voelde 'm wel een beetje aankomen, maar dankzij dit juiste duwtje in de rug was 't dan zover. En ik liep snel naar m'n man: "Shit is getting real schat, ik ben officieel aan het trainen voor een halve marathon."

Stap voor stap opbouwen

Week na week ging het steeds beter. Op de woensdagavond vond ik m'n vaste trainingsmaatjes die ongeveer hetzelfde trainingstempo hanteerden als ik. En op zaterdagochtend stond ik iedere keer met iets minder pessimisme rond 8:45 uur op de baan om te vertrekken voor de duurloop. De hazen, m'n duurloopmaatjes en 'de oranje pet' hebben me er doorheen gesleept en begin februari was ik klaar voor m'n eerste halve!

Zondag 9 februari, 6 uur stond m'n wekker. En toen kwam 't bericht dat storm Ciara roet in het eten gooide. De Groet uit Schoorl was afgelast. Dus we gingen niet. Gelukkig bleken leden van de LGH niet voor 1 gat te vangen, dus een week later gingen we alsnog. Marco organiseerde onze eigen alternatieve wedstrijd. Inclusief eet- en drinkposten en een finishlijn met vlaggen van de Loopgroep. En we liepen 'm uit, iedereen z'n eigen afstand en iedereen z'n eigen mooie tijd. Superlatieven schoten te kort;

WAT HADDEN WE HET GOED GEDAAN!

Winterclinic 2019 ONZE EERSTE 30 KM !!!!!!!

Wij, Sylvia en Tineke, hebben onze eerste 30 km loop voltooid.

Nadat wij al verschillende clinics van de loopgroep hadden doorlopen, waaronder de 10 km, de 21 km en de 16 km voor de Dam tot Dam, waren wij toe aan een volgende uitdaging. Vorig jaar zijn wij samen aan het trainen gegaan voor de halve van Egmond 2019 om zo de wintermaanden waarin je normaal niet veel traint (door slecht weer en feestdagen) door te komen. Deze hebben we volbracht en vervolgens zijn we begonnen aan de iets zwaardere clinic onder leiding van Piet voor de Schutz Halve in Hoorn. Wij beiden zijn enorme fans van de clinics!! Altijd gezellig, lopen met hazen, niet nadenken over routes, samen afzien, samen doelen bereiken, etc.

Kriebelen

Na de laatste 21 begon het bij ons te kriebelen, wat nu?? Gaan we nu eens voor de 30?? Wij hadden al bedacht hoe we dit gingen doen … gewoon elke week een duurloopje en dan gewoon een kilometertje erbij … dachten wij. Ergens twijfelden we wel of we dit zouden volhouden.

Ik denk dat Marco ons gesmoes heeft gehoord, want ineens was daar de vraag: "Jullie wilden toch de 30?" Uhhh ja, hoezo? Nou ik wil jullie wel daarbij helpen!! Alleen een eis, (dit was serieus): "Jullie moeten echt wel elke week op de trainingen komen!!" Dat hebben wij plechtig beloofd, want zo'n kans krijg je natuurlijk niet snel!

Big smile

Zo gezegd zo gedaan. Wij gingen altijd met een big smile naar de trainingen, want het allerleukste aan hardlooptrainingen en aan de clinics zijn voor ons toch altijd de medelopers. We liggen regelmatig in een deuk om de vrolijke gesprekken, die alle kanten op gaan. Trouwens, met z'n allen afzien in een enorme hagelbui heeft ook wel wat of al om 7.30 uur in het donker en de kou op de baan staan; allemaal leuk en gezellig! Zo hebben wij dus de donkere wintermaanden, doorgetraind…

Alle trainingen waren strak georganiseerd; zo konden we bijvoorbeeld elke zaterdagochtend na een aantal kilometers gelopen te hebben, instappen bij de 21,1-afstanders met ons tempo. (Ze moesten ook nog wel eens wat minuten op ons wachten: in de kou: toppers!!). Het enthousiasme van de trainer Marco spatte ervan af. Petje af: 11 weken lang 1 of 2 baantrainingen en 1 duurloop. Er waren ruim 30 deelnemers, 3 afstanden en meerdere tempo's. Voor iedereen werd wekelijks een mooie route en een schema in elkaar gezet. De hazen werden opgetrommeld en die stónden er dus ook altijd.

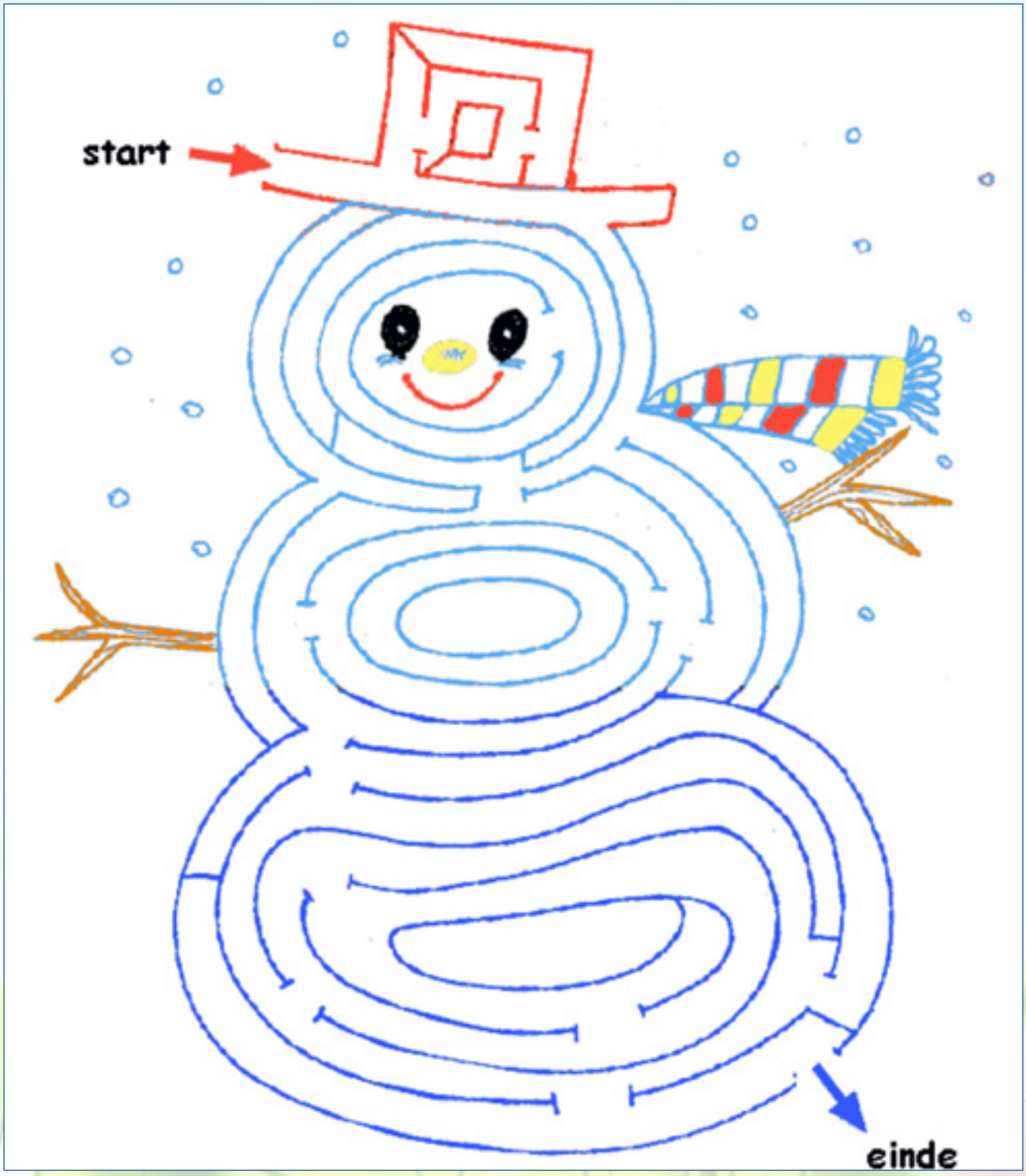
Enthousiasme

Onze vaste haas was Sandra; zij was vrijwel elke zaterdag van de partij en wist door haar enthousiasme vaak nog een andere sterke loper mee te nemen. Zo liepen we meestal met z'n vieren. Een hele leuke route was die van Hoorn naar Enkhuizen. Met Frank als haas hebben we deze 12 steden/dorpentocht van 27 km gelopen; daar groeide ons vertrouwen van. Ook hier stonden weer de vrijwilligers onderweg met versnaperingen en water. Het was voor ons geen enkele moeite om elke keer op te komen opdagen… behalve die ene keer: hebben jullie toen niet een witte route of zoiets gedaan (zie kolom Amber)? Wij hebben de volgende dag alsnog gelopen, gewoon in het vlakke West-Friese landschap. Ook toen was Sandra samen met Serge weer van de partij. En halverwege was daar het bekende silhouet van een fietser met een petje op met in zijn fietstassen krachtvoer en drankjes.

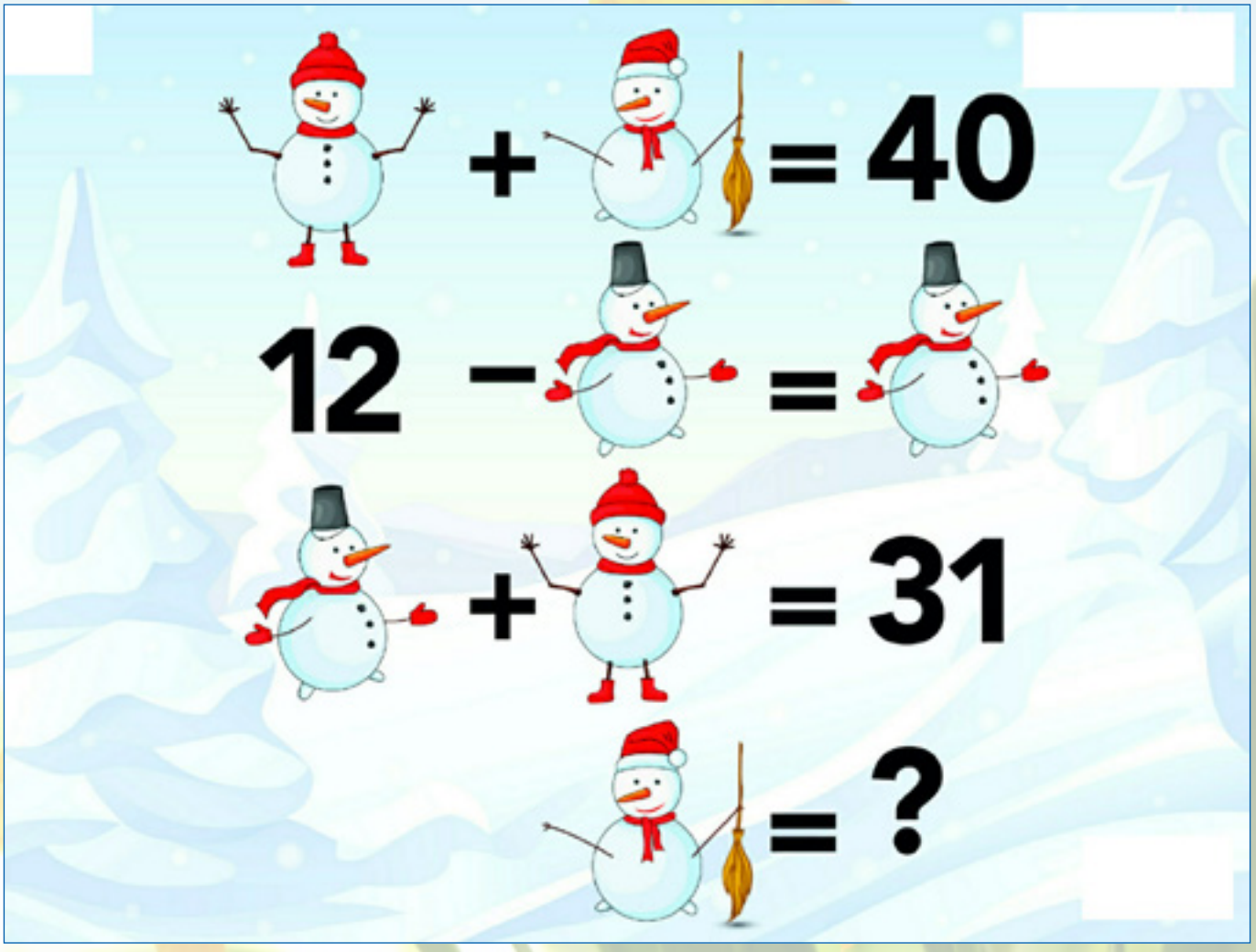
Teleurstelling

Waarschijnlijk is het bij jullie bekend: "DE" officiële loop, de Groet uit Schoorl Run 2020, ging niet door vanwege storm. Teleurstelling bij de lopers, maar toch een gezellige afterparty op de maandag. De teleurstelling sudderde nog een beetje door totdat we hoorden dat we de run een week later alsnog zouden gaan doen. Georganiseerd wederom door de trainer. Zelfde routes als de officiële

Doolhof



Rekenpuzzel



Zweedse puzzel

krat		aarde-werk	inzinking	novelle		teveel	magnet-encefalo-gram (afk.)	aanzien
in buiten-gewone dienst (afk.)				tors				
trui								2
				triomfr / borrel			6	
halt	concen-tratie-oefening	7	wagen		4		Indo-nesisch eiland	
			kans-brief		met betrek-king tot (afk.)			
gym-nastiek (afk.) / mep								3
smerig					alge-meen (afk.)		8	
opmerk-zaam-heid			1		5			

© Puzzelpagina

Uw oplossing:

1	2	3	4	5	6	7	8

Ledenwijzigingen

In het verleden werd telkens aan het eind van het jaar een lijst geproduceerd van de opgezegde leden op de website. Dit gaat voortaan in het magazine gebeuren door de aantallen te noemen en niet meer de namen van de leden die in de loop van 2019 hebben opgezegd en er bij zijn gekomen.

In 2019 hebben 59 leden de Loopgroep verlaten ieder om zijn of haar reden. In de ALV wordt hier uitvoerig bij stilgestaan en een uitleg gegeven waarom de lopers deze keuze hebben gemaakt. Wij hopen zeker, als de gelegenheid zich weer voordoet, dat zij de weg weer terug zullen vinden.

Tot en met het derde kwartaal 2019 ontving ieder nieuw lid een zogenaamde welkomstbrief met diverse mededelingen over o.a. aanmelding bij de Atletiekunie. Dit wordt mogelijk vervangen door plaatsing in het magazine. Uiteraard worden de nieuwe leden ook aangemeld bij de Atletiekunie waarvan zij dan een pas ontvangen met lidnummer.

Nu over naar 2020. Blijf gezellig lopen, dit is gezond en geeft plezier! Dus geen opzeggingen maar aanmeldingen!

Alle nieuwe leden welkom en veel loopplezier gewenst. Inmiddels zullen zij al wel genoten hebben van de heerlijke koffie van Jan Dekker en zijn assistenten die na elke training klaar staan om het na het lopen aangenaam te maken.

Ledenadministratie

Start to Run

Starten met hardlopen? Samen loop je leuker!
De Start to Run bij Loopgroep Hoorn is hiervoor een goed hulpmiddel. Onder begeleiding van een zeer ervaren en enthousiaste trainer train je zeven weken naar het zelfstandig hardlopen van 3 kilometer.

Inhoud:
- 7 weken looptraining met begeleiding van een professionele trainer
- Huiswerkondersteuning via de Hardlopen.NL App met audiocoaching
- De voedingsgids voor sporters (bijna 200 pagina's!) vol gezonde tips en recepten
- Een mini-abonnement op het tijdschrift Runner's World (3 edities)
- Een persoonlijk startnummer en een mooie herinneringsmedaille
- Deelname aan de Start to the Finish loop (7e les) waarmee we gaan bewijzen dat ook jij 3 kilometer kan hardlopen!
- Kosten: € 49,50

Zin om mee te doen? Of ken je iemand die mee wil doen?
Kijk op www.yakultstarttorun.nl voor meer informatie en inschrijven. Of kom op zaterdag 29 februari naar de proeftraining. Locatie: Loopgroep Hoorn aan de Holenweg (naast het zwembad). Aanvang: 09:30 uur.

RW RUNNERS WORLD HOORN

Iets anders!

Na een aantal keren meegedaan te hebben aan de Groet uit Schoorl Run wilden we dit jaar iets anders. Welke run zullen we dan in februari gaan doen? Na de 15 km bij zowel de Zevenheuvelenloop (november 2019) als de Bruggenloop Rotterdam (december 2019) was de keuze eigenlijk al snel gemaakt: de 10 Engelse Mijl bij de Midwintermarathon in Apeldoorn.

Vroege start
Apeldoorn ligt nou niet bepaald naast de deur en met een start om 11.15 uur hebben we er een weekendje uit van gemaakt. Jolanda had hotel Berg en Bos in Apeldoorn gevonden, dat op slechts 15 minuutjes van de start lag. Perfecte uitvalbasis, alleen ligt het hotel tegenwoordig niet meer in het bos, maar midden tussen de huizen. Vroeger lag het wel midden in de bossen, vandaar de naam Berg en Bos. 's Avonds hebben we ons tegoed gedaan aan het live cooking dinner bij van der Valk, waarbij je toch altijd anders en meer eet dan gewoonlijk de avond voor een wedstrijd. Hoe zal dat aflopen?

Kleding
Ik vind het altijd lastig om de juiste kledingkeuze te maken, of is dat een vrouwenkwaaltje? Het was niet echt koud, weinig wind, maar wel nat. Het heeft dan ook de hele wedstrijd geregend. Na een goed ontbijt en meerdere malen van kleding wisselen uiteindelijk mijn keuze gemaakt (dunne lange tight, dun ondershirt korte mouw, dun t-shirt lange mouw, regenjack, petje en handschoentjes). De keuze was perfect, ik had het niet te koud en niet te warm.
De start was goed geregeld en verliep soepel, we stonden in het laatste startvak, maar van gedrang was geen sprake, ruimte genoeg. Uitgezwaaid door onze mannen gingen we van start. De route gaat de eerste 8 km licht tot matig omhoog en vervolgens dezelfde afstand weer dalend naar de finish. In tegenstelling tot de informatie op de website waren er toch 2 pacers met een eindtijd van 1.45 uur (gemiddeld 6.30 min/km). Dat is mooi, dacht ik, die ga ik volgen. In de laatste weken merkte ik veel progressie bij de trainingen van Erik (woensdag) en Leen (zaterdag) en hoewel deze eindtijd 2 minuten sneller is dan mijn persoonlijk record zou het volgen van de pacers moeten lukken.

De wedstrijd
Nou, dat lukte dus niet. Na 1,5 km heb ik de pacers moeten laten gaan, of ze waren nog zoekende naar het juiste tempo en liepen sneller dan gepland of ik was te traag. Mijn kuiten liepen al wel direct helemaal vol, maar ik weet dat ik altijd even op gang moet komen en dan door kan gaan als een dieseltje. Ik maakte me er dit keer niet druk om, wetend dat de route na 8 km weer naar beneden zou gaan. In mijn eigen tempo ging ik verder, de kuiten raakten gewend aan de inspanning en waren weer in orde. Vanaf 6 km kreeg ik last van een irritatieplek onder mijn voetzool, maar daar liet ik me niet door tegenhouden (is door de constante wrijving uiteindelijk wel een erg grote blaar geworden). Ik genoot van de bosrijke omgeving en ging gestaag door.

Na 52.26 minuten zaten de eerste 8 km er op (gemiddeld 6.33 min/km) en ik had genoeg energie over om te versnellen. Het leek wel vanzelf te gaan. Na 11,5 km kwam ik de pacers van 1.45 weer tegen en het was zo leuk, ik ging er op en er over!

Het blijkt dus wel dat je de wedstrijd altijd op je eigen manier/tempo moet lopen en je niet gek moet laten maken door andere hardlopers.

De finish
In de afdaling lagen mijn kilometertijden tussen de 5.49 en 6.07 min/km. De laatste twee kilometers hadden de benen het zwaar, maar op karakter ging ik door. Een persoonlijk record zat er wel in, maar hoeveel zou het verschil bij de finish zijn? Jolanda had de finish al bereikt

in een mooie tijd van 1.33.37 en heeft genoten van de prachtige loop. Ik kwam onder aanmoediging van Marco en Rien ook over de finish.
Normaal gesproken ben ik altijd uitgeteld en total loss, maar nu niet, ik had mijn race goed opgebouwd en ik was zo ontzettend blij met mijn eindtijd van 1.41.58, gewoon 5 minuten van mijn persoonlijk record afgehaald!

Met dank aan mijn trainers,
groet Esther van Doorn

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

Ugly Christmas Sweater Run

14 december 2019 – Amsterdam, Vondelpark

Deze Ugly Christmas Sweater run stond al jaren op mijn/ons lijstje. Dit jaar moest het er toch maar eens van komen. Samen met Peter, Jolanda en Olga besloten we om ons in te schrijven.
De voorpret hiervan was al erg leuk. Welke foute kleding zouden we aantrekken. Zeer fantasierijke gedachten

ontstonden. Gelukkig kon een aantal winkels aan een paar van onze wensen voldoen. We hielden elkaar, de periode voorafgaande aan 14 december, met veel plezier en lol op de hoogte.
Uiteindelijk was de betreffende zondag aangebroken. Helaas was ik de enige die in zijn foute outfit in de trein naar Amsterdam ging. De anderen namen, heel wijs, de functie van begeleider van mij op zich en kleedde zich in Amsterdam pas om. Maar de stemming kwam er in de trein al goed in.
Met de trein, metro en tram kwamen we in het Vondelpark aan. Daar werd het steeds leuker. De gekste, mooiste en raarste outfits waren te bewonderen.

Foute kerstmannenmuts

Er hing een hele gezellige sfeer. Van de organisatie kregen we allemaal een foute kerstmannenmuts. Tot nu toe was het droog en hadden we reuze pret.

Vooraf nog even wat drinken in het Melkhuisje. Helaas begon het toen te regenen. Dan maar in de regen starten. Door de nepsneeuw, muziek en warming up werden we helemaal in de stemming gebracht.

Wat was het leuk, al die enthousiaste mensen in hun outfits. Startschot volgde en daar gingen we dan. Peter, Jolanda en Olga was ik al snel tussen al die lopers kwijtgeraakt. Maar het plezier was er niet minder om. Helaas, het werd niet droog. Maar het plezier was er (bijna) niet minder om.

Gezelligheid

Na de finish kregen we die vreselijke Ugly medaille. Toch maar mooi weer gedaan met zijn allen.
Wat kraampjes voor soep en warme dranken stonden klaar. Alle ingrediënten voor veel gezelligheid en een feestje waren aanwezig, hetgeen voor een droge dag zeer geweldig zou zijn geweest. Helaas nodigde de regen ons niet erg

uit om nog gezellig na te zitten (buiten). Binnen in het Melkhuisje was het vol met een gedeelte van de natte lopers.
Dus natte kleding uit, droge warme kleding aan, medaille om en zeer voldaan reisden we weer terug met de tram, metro en trein naar Hoorn.
Volgend jaar weer?
In ieder geval is het een erg gezellige loop met heel veel enthousiaste deelnemers en met droog weer zeker een aanrader voor een gezellig feestje.

Regina van der Riet

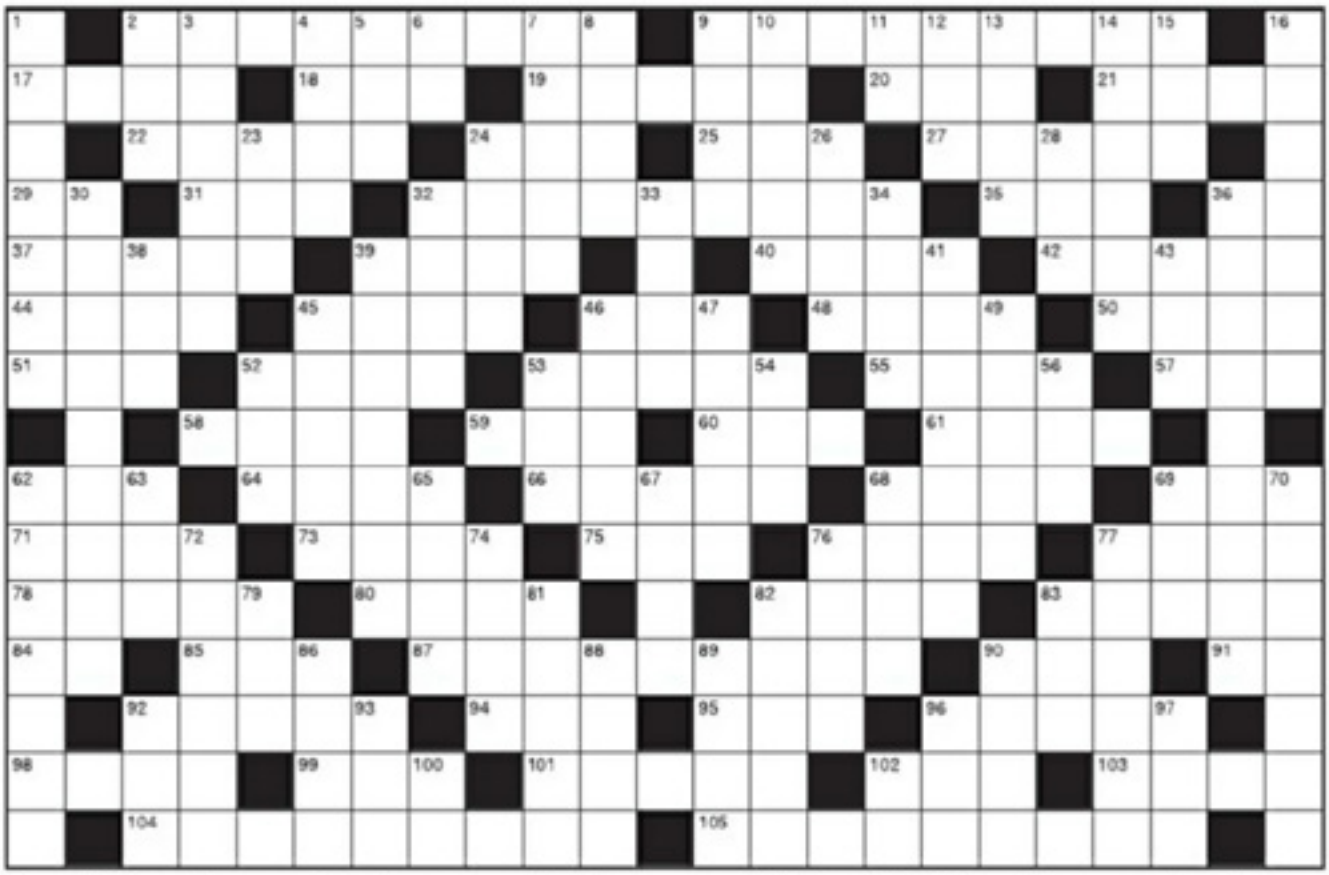
Kruiswoordpuzzel

HORIZONTAAL

2 machine die stroom opwekt, **9** ziekenwagen, **17** kledingstuk, **18** Turkse bevelhebber, **19** boezem, **20** ruim, **21** halfbloed, **22** chocoladepoeder, **24** gemakzuchtig, **25** lofdicht, **27** deel v.e. jaar, **29** apenstaartje, **31** zot, **32** boreling, **35** Chinees gerecht, **36** noot, **37** metaaloxide, **39** flink, **40** natuur, **42** afgod van de Filistijnen, **44** aanduiding, **45** fijngemaakt eten, **46** gesloten, **48** buitendijks land, **50** oude munt, **51** Bijbelse figuur, **52** riv. in Gelderland, **53** uit de tijd, **55** stevig gebouwd, **57** berg op Kreta, **58** disconto, **59** werkplaats, **60** geluid voor stilte, **61** bijtende soda, **62** mond-en-klauwzeer (afk.), **64** snack op een stokje, **66** pronkziek, **68** plakkend, **69** man van je tante, **71** berggeel, **73** mestvork, **75** lidwoord, **76** staafje gips, **77** sport, **78** strafwerktuig, **80** Europese munteenheid, **82** familiegroep, **83** smeren, **84** plus, **85** projectieplaatje, **87** grote zaak, **90** papegaai, **91** deel v.d. Bijbel, **92** armee, **94** bij geen gehoor (afk.), **95** terrein, **96** gebogen lijn, **98** vlijt, **99** zeezoogdier, **101** elk, **102** niet getroffen, **103** uniek, **104** bijlage, **105** genegenheid.

VERTICAAL

1 gerecht van lamsvlees, **2** Academisch Medisch Centrum (afk.), **3** pl. in Polen, **4** merkwaardig, **5** ik (Lat.), **6** bevel, **7** misvatting, **8** gajes, **9** koraaleiland, **10** persorganen, **11** bezittelijk vnw., **12** plakmiddel, **13** Bijbelse figuur, **14** filmtheater, **15** laatste stuk, **16** Italiaans gerecht, **23** categorie (afk.), **24** zuigdot, **26** Bijbelse reus, **28** Algemene Inspectiedienst (afk.), **30** onderdekken, **32** onder meer, **33** heldendicht, **34** onbeschoft, **36** dwalen, **38** tijdrekening, **39** deel v.e. parlement, **41** lijn op een voetbalveld, **43** soort touw, **45** Ind. marktplaats, **46** verboden, **47** houtsoort, **49** vriendschappelijk gebaar, **52** stellig, **53** kostuum, **54** bewoner van Europa, **56** pijpverbinding, **62** denkelijk, **63** getal, **65** tijdmaat, **67** deel v.e. atoom, **68** schram, **69** vrouwelijk schaap, **70** filmsamenstelling, **72** scheepsbedrijf, **74** haal met de nagels, **76** steile afgebrokkelde kust, **77** vloertegel, **79** bevel aan een hond, **81** drinkgelag, **82** kerrie, **83** ijzerhoudende grondsoort, **86** lucht, **88** stekelhuidig dier, **89** schor, **90** strand, **92** kaasstremsel, **93** vlaktemaat, **96** Amerikaanse inlichtingendienst, **97** een zekere, **100** bovengenoemd (afk.), **102** militaire ordedienst (afk.).



Breng de letters uit de overeenkomstig genummerde hokjes over naar de hokjes in de balk. Deze letters vormen de oplossing.

105	30	65	27	77	69	92	21	48	24	101	91	57	5	90

Estafettestokje

Mijn hardloopervaringen

Toen Ingrethe mij vroeg het estafettestokje van haar over te nemen heb ik uiteraard ja gezegd.
Laat ik mij eerst even voorstellen. Ik ben Haaije Bethlehem, 68 jaar, en woon sinds half februari 2018 samen met mijn vrouw Jeannette in De Goorn. Zeven weken daarvoor zijn wij verhuisd vanuit het echte Fryslan (Heerenveen) naar West-Friesland. De bouw van onze nieuwe woning liep meer uit dan verwacht dus hebben we 7 weken gewoond in een vakantiehuisje. Waarom, horen we

steeds: die stap gemaakt? Heel simpel. Wij wilden dichter bij onze dochter met vriend en kleinkinderen wonen. Zij wonen in Velserbroek, vanaf Heerenveen een reistijd van 1 1/2 uur, terwijl we er nu in ruim een half uur zijn. Altijd makkelijk wanneer we gevraagd worden om op te passen. Wat ik dacht te gaan missen is, als echte voetballiefhebber Sc. Heerenveen. Meer dan 45 jaar heb ik een seizoenskaart gehad, afspraken tijdens thuiswedstrijden werden niet gemaakt. Nu volg ik mijn favoriete ploeg voor Fox Sport. Tot mijn pensionering, ruim 4 jaar geleden, ben ik altijd werkzaam geweest in diverse administratieve functies. Ik ben begonnen bij Douwe Egberts in Joure, via Rabobank, toen nog Fram later Arriva, ISS Landscaping en als laatste bij Welzorg in Almere.

Door hernia gaan hardlopen

Ongeveer 25 jaar geleden kreeg ik last van de rug. Na veel fysiotherapie kwam ik uiteindelijk in het ziekenhuis terecht waar uit de scan bleek dat ik een hernia had. Hieraan ben ik geopereerd en heb nooit weer last van de rug gehad. Ik kreeg van de arts de opdracht meer te gaan wandelen en in beweging te blijven. Voorheen had ik altijd getennist dus sporten deed ik al. Van het lopen kwam het hardlopen.

Bij Welzorg raakte ik met een collega in gesprek over het hardlopen. Hij ging de marathon in Amsterdam lopen en vroeg of ik meeging om zijn startnummer op te halen. Hier werd ik, zoals Peter ook al in het vorige clubblad schreef, helemaal enthousiast van de sfeer enz. Ik zei thuis direct dat ik ook de marathon wilde gaan lopen. Dus een Garmin forerunner gekocht, goede kleding en hardloopschoenen. Van internet heb ik een schema gehaald. En gaan trainen, 2x per week 's avonds lopen, 1 avond fitnessen en op zaterdagmorgen een duurloop variërend van 25 tot 35 kilometer. En dan op naar Amsterdam voor de marathon. Wat een belevenis, zo liep ik op mijn 59e mijn eerste marathon, het jaar daarop nog een keer.

Stoppen

Helaas kreeg ik enige tijd daarna last van een ontsteking in een knie. De huisarts adviseerde mij maar te stoppen met het lopen van een marathon, een halve lopen is toch ook prima.

Zo heb ik de afgelopen jaren diverse lopen meegedaan: Zevenheuvelenloop, Halve van Egmond, Groet uit Schoorl, Halve van Haarlem, Eenhoornloop, Vooroeverloop, Bruggenloop en ook vele andere 10 en 15/16 km lopen in de omgeving van Heerenveen en Hoorn.

Nieuwe omgeving

Na de verhuizing naar De Goorn moest ik weer nieuwe hardlooproutes ontdekken. En hierbij rekening houden met de wind want het waait hier altijd! Zo liep ik door plaatsen als Rustenburg, Hensbroek, Spierdijk, Bobeldijk, Zuidermeer. Ik had er nog nooit van gehoord. Maar zo zullen jullie, behalve Jolanda die er zelfs enkele jaren heeft gewoond, nooit gehoord hebben van Lippenhuizen, een dorp tussen Heerenveen en Drachten, waar ik ben geboren.

AUTOSERVICE
CEES ROOD

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

ERKEND ONDERHOUDSBEDRIJF
APK KEURING
VAN ALLE MERKEN THUIS

Hardloopclinic marathon Hoorn

Dit jaar organiseert Loopgroep Hoorn voor de 15e keer de hardloopclinic.
12 weken trainen in groepsverband om uiteindelijk mee te doen aan de 10 km of de 21,1 km van de Schutz Marathon Hoorn 2020 op 7 juni 2020.

Trainen in:
- Groepsverband,
- Onder leiding van gediplomeerde en enthousiaste trainers,
- Diverse mooie duurloopjes in Noord-Holland,
- Naar een afstand van het grootste loopevenement in de regio de Schutz Marathon Hoorn,
- Kortingsbon Runnersworld Hoorn en functioneel hardloopshirt,
- Samenwerking met een fysiotherapeut,
- € 75,- (voor niet leden), € 50,- voor leden.

Zin om mee te doen? Of weet je iemand die mee wil doen?
Kijk op www.loopgroephoorn.nl voor meer informatie en het inschrijfformulier.
Of kom op zaterdag 7 maart 2020 naar de informatiebijeenkomst.

Locatie: Loopgroep Hoorn aan de Holenweg (naast het zwembad). Aanvang: 09:45 uur.
De Clinic 2020 van Loopgroep Hoorn wordt mede mogelijk gemaakt door:

RW RUNNERS WORLD HOORN univé fh fysio centrum hoorn

Wist U Dat...

Door Ed Meunier

...de Nieuwjaarsreceptie op 4 januari druk bezocht werd en er veel gegeten en gedronken werd. Dit drukte een stempel op de vele goede voornemens voor dit jaar en het gevolg was een zeer druk- bezochte training daaropvolgend. Ca. 90 tot 100 leden waren er op de volgende woensdagavond te tellen. Dus wij hebben er weer zin in.

…zoals aangegeven in de vorige editie, er geen foto's van leden meer worden geplaatst. Dit heeft niets te maken met de wet op de privacy doch meer met het gegeven dat het vinden van een oude foto steeds meer problemen oplevert. De plaatsing van een afbeelding van bijgaande figuur leverde gelukkig geen probleem op.
Wel geef ik nog even de naam van het ventje in ons vorige magazine. Kijk er nog maar even naar en probeer een gelijkenis te zien met de schrijver van deze rubriek.

...wij dit kwartaal slechts vijf jubilarissen hebben ten aanzien van het aantal jaren lidmaatschap. Hier volgen de namen van leden die tien jaar lid zijn: Frank Offenbeek, Frank Boots en onze trainer Piet de Boer. Vijftien jaar lid is Co van Langen die gelukkig na een lange afwezigheid weer op de baan verschenen is en niet alleen om koffie te drinken. Tenslotte hebben wij oud-trainer Ruud Groenhuyzen die de twintig jaar lid-zijn gepasseerd is. Allen van harte gefeliciteerd en wellicht wordt er bij de komende Algemene Ledenvergadering nog even bij stil gestaan.

...de OLG-groep aan populariteit wint. Zelfs snelle lopers bevonden zich onder de aanmeldingen en dan heb ik het over Rob Swart en Ruud Zijlstra. Van laatstgenoemde hoorde ik dat zelfs Hans van Arum graag op de wachtlijst wil komen, aangezien hij binnenkort de respectabele leeftijd van zestig jaar bereikt.

…wij nog tien leden tellen die de vorige eeuw lid werden. Hieronder bevinden zich nog drie dames!

...het lopen bij mij steeds korter wordt en het slapen steeds langer. Het is vaak een beetje stressen om op de zaterdag op tijd te komen. Daarbij moet zeker aangetekend worden dat ik altijd "gezellig" welkom wordt geheten. Vooral als mijn cluppie FC Twente weer eens verloren heeft.

…mijn zeer snelle buurman Sander Groot voorlopig van het wedstrijdtoneel verdwijnt. Reden is dat hij al geruime tijd last heeft van een hernia en nu zelfs op doktersadvies niet meer mag hardlopen. Hij neemt een periode van twee jaar rust en daarna zien wij hem hopelijk weer bij de Loopgroep terug.

…de doppenactie een succes is en enorm leeft onder onze leden. Wij gaan er dus gewoon mee door. De doos staat in de hal .

...de lijst met postbodes van ons magazine een paar wijzigingen heeft ondergaan. U zult een nieuw gezicht zien in de wijk van Martijn Lokman, waarvoor Peter Beerse zich heeft aangemeld. In de vrij grote wijk in de Bangert Oosterpolder, waar voorheen Henk Weijerstrass en later Jeroen de Hoop actief waren, worden de leden voortaan door Richard Kaas van ons magazine voorzien.

…het loopgebeuren in Schoorl door de zeer slechte weersomstandigheden afgelast werd. De leden die hiervoor zwaar getraind hebben kunnen de draad weer oppakken en zich oriënteren op de komende Schutz Marathon. Hopelijk zijn de weergoden ons dan gunstig gezind en kan de loop doorgaan.

…voor dit gebeuren weer een clinic gestart is met als hoogtepunt deelname aan de 10 of 21 km op 7 juni aanstaande.

…ook de Start to Run Clinic gestart is met als doel deelname aan de 5 km op 7 juni.

...regeren vooruitzien is en dat weten wij in Nederland maar al te goed. Met deze opmerking bedoel ik eigenlijk dat wij ons willen gaan richten op ons zomermagazine met totaal minimaal 32 pagina`s.

…dit enkel mogelijk is met medewerking van de leden. En dan kan het zomernummer uitgroeien tot een magazine die u meeneemt op vakantie naast de Libelle, Margriet, Privé en Runnersworld om er een paar te noemen.

…dus deelnemers aan de Start to Run Clinic, maandagavondtraining, woensdagochtend- en avondtraining en de groep op de zaterdag, ook de OLG'ers: graag uw bevindingen sturen van een afstand op de komende Schutz Marathon aan clubblad@loopgroephoorn.nl.

…ook de voorbereiding ernaartoe leuke teksten kan opleveren, zoals bijvoorbeeld je eetpatroon en of je nog eerst naar de kapper gaat teneinde sneller te kunnen gaan!!!!

…het toch weer gelukt is om een pagina met ca. 800 woorden vol te schrijven met zinnige en ook onzinnige zaken. In elk geval veel leesplezier met dit Paasnummer.

...dit magazine extra gevuld is met pagina's over puzzels. Indien wij dit niet deden zou deze uitgave vier pagina's korter zijn. Dit heeft met de druktechniek te maken. Dus beste leden overstroom de redactie in het voorjaar met artikelen voor het zomernummer, zoals al eerder aangegeven.

JE WOONLASTEN VERLAGEN?

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

HYPOTHEEK RENTE

0.99%*

*10 jaar vast NHG

Instijl geeft ruimte om leuke dingen te doen.

instijl HYPOTHEKEN

Hypotheken | Verzekeringen | 0229-760050 | Instijlhypotheken.nl