LOOPGROEP HOORN

herfst 2020 jaargang 22, nummer 89

• Actief niets doen

• Loopgroep Hoorn loopt weer warm

• Kano - run-bike-run

• Erik van der Oord in actie tijdens de woensdagochtendtraining.

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 22 november 2020
Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Van de Voorzitter

Vanaf maart jl. is Nederland misschien veranderd qua vrijheid die het normaliter heeft. Er is en wordt veel overlegd om zo met elkaar de Corona te lijf te gaan. Het OMT heeft in eerste instantie een dringend advies gegeven voor een lockdown en in de loop van de maanden is het weer wat vrijer geworden om uit te gaan en te sporten. Hier zijn protocollen voor vastgelegd met de afspraak elkaar erop aan te spreken, als je dit nodig acht. Met elkaar zullen we naderhand weer vrijer kunnen bewegen en sporten.

Het is niet gemakkelijk om keuzes te maken in wat goed of slecht is, maar met elkaar zal het goed komen, daar ga ik in ieder geval vanuit! Het jubileumfeest dat in het voorjaar gepland was en verschoven is naar het najaar gaat niet door, wat jullie ook hebben kunnen lezen op de website. Voor de vrijwilligersavond geldt hetzelfde, maar we komen, zodra het kan, weer in de lucht met een voorstel . Voor nu is het dus afwachten.

De wedstrijden die voor het grootste gedeelte zijn afgelast worden nu veelal virtueel gelopen om samen te kunnen sporten. Voor de Loopgroep zijn we ook aan het kijken naar mogelijkheden en zo is zaterdag 17 september de Dam tot Damloop gehouden vanaf de baan van de Loopgroep. Marco had hiervoor een parcours uitgezet en bij de Loopgroep stond er water, fruit en winegums. Een leuke actie vooral met het mooie weer. De trainers en het bestuur zijn aan het nadenken over andere loopjes. Dus hou de website in de gaten en vanaf het bankje zal het ook weer gemeld worden. Mochten er ideeën zijn laat het de trainers weten.

Voor de aanwas van trainers is er een nieuwe opleiding gestart, waar twee nieuwe trainers en een huidige trainer aan meedoen. Het bestuur wil jullie veel succes wensen met de aankomende periode. De begeleider van de deze opleiding is Piet Blokland die hiervoor tijd vrijmaakt. Dit juichen we dan ook van harte toe.

De Eenhoornloop gaat ook niet door in zijn huidige vorm, maar voor de leden hebben we bedacht om deze mogelijk te maken op zondag 8 november a.s. Over het hoe zal de nodige informatie tijdig worden verstrekt . Verder kun je natuurlijk met elkaar afspraken maken om samen een duurloop te doen.

Op dit moment wil ik jullie allen veel loopkilometers en gezellige trainingen toewensen, wat de clubmotivatie ten goede komt. Hardlopen doe je voor je plezier en daarvan moet je genieten voor jezelf en met elkaar.

En weet je dat iemand een blessure heeft, geef dit dan door aan je trainer en/of aan Bartina bartina@gmail.com, die vervolgens een kaart namens de vereniging zal versturen.

Vriendelijke Loopgroeten,

Bertho Elings

Actief niets doen

Hardlopen is de meest actieve vorm van absoluut niets doen. En ik hou van niets doen. Ik doe dus al ruim 40 jaar niets. Met het jaar 2020 als eminent hoogtepunt uit mijn carrière van het actieve niets doen. De wereld deed even niets. En de tijd liep gewoon door en we deden nog steeds niets. Geen marathon of wijkenloop meer te bekennen. Op woensdagavond bleven de lichten uit. Op zaterdagochtend geen ploeg meer naar "buiten". Maar ik bleef actief niets doen. Gelukkig meerdere met mij. Ik kwam ze tegen in mijn rondje Schellinkhout op de West-Friese dijk. Bij veel mensen dreigden bij het niets doen ook de verveling toe te slaan. Erg? Toch kan verveling juist een functie hebben. In de lock down periode hebben we dan ook gezien wat dit tot enorme creativiteit kan leiden.

"Er is een manier om de verveling het hoofd te bieden. Als de verveling je bezoekt, ga er dan in onder. Verdrink erin, ga tot de bodem (…) Het is je raam dat uitziet op de oneindigheid van de tijd"

Ooit geschreven door de dichter Joseph Brodsky in een pleidooi om ons meer te vervelen en durven niets te doen. Hij legt hierbij een verband tussen verveling enerzijds en het zicht dat deze biedt op de "oneindigheid van de tijd" anderzijds. Toen werd het 2020: het jaar waarin de mensheid grotendeels werd gedwongen om niets te doen. We werden niet meer opgejaagd door een volle agenda of de klok die door tikte en steevast moesten doortrainen omdat..

Filosoferen

En zo kan ik natuurlijk eindeloos door filosoferen wat er ons is overkomen en of het daadwerkelijk zo is dat verveling (het niets moeten doen) ons wat heeft opgeleverd? Jaren geleden las ik een boeiend artikel in Intermediair waarom verveling goed kan zijn (Sophie Schweizer, VU). Uit neuropsychologisch onderzoek is gebleken dat hersenen eerst moeten ont-focussen om creatief te zijn. Vandaar dat een idee veelal ontstaat onder de douche, of tijdens je rondje hardlopen. M.a.w. rust zoeken en niet doelgericht bezig zijn. Je soms durven overgeven aan verveling of gewoon niets doen. Als mensen te druk of gestrest zijn, wordt de frontale cortex teveel geactiveerd en presteren ze slechter bij het uitvoeren van creatieve taken.

Er was voor mij dan ook niets prettiger dan af en toe tijdens die bekende lock down periode alleen en doelloos rondjes te rennen op onze eigen HRTC baan. Af en toe een verdwaalde skater die je daar tegenkomt. Eindeloos draaiend als in een film, slow motion. Muziek op de achtergrond. Sonny Rollins "Where Are You".

Creativiteit

Niet verkeerd hoor! In een dromerige toestand als deze nemen dan de zogeheten thètagolven toe. Die onder meer met creativiteit worden geassocieerd. Thètagolven zijn hersengolven met een lage frequentie en gemeten in de hippocampus. Dit is bijvoorbeeld op een zgn. EEG terug te zien. (De hippocampus speelt een belangrijke rol bij de opslag van informatie en herinneringen in het geheugen en de ruimtelijke oriëntatie. Bron: Hersenstichting) Het is tevens bekend dat diezelfde hippocampus door teveel stresshormonen (o.a. cortisol) beschadigd kan worden. Dus hier een pleidooi dat we ons meer dwingen tot niets doen. Mede omdat onze hersenen gewoon hersteltijd nodig hebben. Meer dan dat we zelf vermoeden. Helemaal in deze periode om te durven ont stressen en actief te blijven. En je immuunsysteem vaart er wel bij.
Datzelfde immuunsysteem daagt uit. Verjaagt boze indringers. En dat gebeurt echt niet als je gestrest bent of netflixend op de bank gaat liggen afwachten. Want door dat vele stilzitten en toename van de kilo's verslechtert juist je weerstand. En dat is nu precies wat je niet wilt. In de corona richtlijnen van het RIVM moeten we regelmatig onze handen wassen, afstand houden en in niezen in je elleboog. En lichaamsbeweging dan? Dat staat er niet in. En dan heb ik het nog niet eens over hardlopen.

Immuunsysteem

Bekend is dat er heel veel gebeurt met je lichaam als je in beweging komt. Zelfs bij matig intensief bewegen stijgt het aantal t-cellen in je lichaam. En laten dat nu die cellen zijn die o.a. die enge vleermuisvirussen kunnen aanpakken. T-cellen zijn niets anders de zgn. uitsmijters maar tevens ook heel slim in het herkennen van de vijand en zijn aanhangers. Een aangeboren immuunsysteem is dan ook prima in staat om een besmetting uit je lijf te werken. En niet alleen bewegen maar ook voldoende bedrust helpt om je afweer te stimuleren. In een nacht van minder dan vier uur per slaap zien onderzoekers het aantal afweercellen drastisch afnemen.

En…om dan toch tussen de lakens te blijven: regelmatig actief zijn vermindert stress en verhoogt het aantal antilichamen, waardoor je dus snel minder virussen oppikt Handig!

Frank Smit

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.

GATEN BOREN

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.

Een paar jaar geleden hebben we beneden verbouwd, er werd afscheid genomen van een paar meubels en andere meubels werden verplaatst. Verder hebben we muren gesausd en kozijnen, deuren, trappen en god weet wat nog meer geverfd, geverfd en geverfd. Het was een bereklus! Toen nog een nieuwe look voor de vloer en na een verplicht logeerweekeinde kon het inrichten beginnen. De muur boven het dressoir was nogal kaal, maar Marco en ik zijn allebei van mening dat je niet op zoek gaat naar iets van kunst maar dat je dat moet tegenkomen. We hebben dus een paar jaar tegen een kale muur aangekeken omdat er niets op ons pad kwam dat leuk genoeg was om aan onze muur te laten schitteren. Tot een paar maanden geleden. Ik keek naar één van m'n favoriete programma's, nl. VT Wonen weer verliefd op je huis. En daar zag ik een wereldkaart van hout aan de wand hangen.

"O gaaf!!!" dacht ik "en wat een goed idee van mijn favoriete stylist Frans". Marco was niet thuis, dus ik zette de tv stil en maakte een foto. Tijdens het eten liet ik het zien en zowel de meiden als Marco waren meteen enthousiast. Op mijn "meteen maar bestellen dan?" klonk het in koor "ja!!". Zo gezegd zo gedaan, het flinke pakket stond in no time bij ons binnen. We hadden de grootste maat besteld, ruim 2 m bij 1.50 m, want ja, de muur is flink. We keken ondertussen hoe we dat ophangen moesten fixen. Slik, 15 gaten boren, vijf-tien! Overal in huis hangen rails, mocht je van schilderij veranderen, hoef je geen gaten te boren. En nu... 15 stuks en o ja, gaten boren is niet bepaald Marco's tak van sport. Daarom hebben we denk ik geen boor. Alleen voor het eruit halen van dat ding uit zo'n koffer heb je moed nodig en moet je de nodige uitstelmomentjes overwinnen. Afijn, we lenen zoals eerder de boor van vriend Ruud en gaan op zaterdagmiddag aan de slag met het sjabloon, passen, meten, boren, lijmen, zweten. Hoegenaamd geen uitstelmomenten, want ja, iets wat zo mooi is, wordt snel opgehangen. Er zitten magneten bij waar schroeven doorheen gaan, en aan verschillende werelddelen zitten metalen plaatjes. Een aantal eilanden is te klein voor zo'n magneet, die lijmen we met een soort kit met militaire precisie op de muur, geholpen door referentiepunten die we met potlood op de muren hebben gezet. Na 3 uur is het feest compleet, de wereld hangt, we hebben geen ruzie gehad maar mijn schat heeft wel een blaar op z'n poezelige computerhandjes. Zeer voldaan bekijken we het resultaat en leggen aan de meiden uit waar zij afgelopen april naar toe zouden zijn gegaan en waar wij afgelopen juni op vakantie zouden gaan. En nee, we gaan op dat mooie houten kunstwerk niet aangeven met spijkers, punaises of verf waar we al zijn geweest, dat staat nl. in ons geheugen gegrift, daar hebben we dit wereldse kunstwerk niet voor nodig. Voor nu gaan we járenlang genieten van het eindresultaat, want nog meer gaten boren doen we niet hoor, er zijn grenzen!

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

Loop Nieuws
LOOPGROEP HOORN®
LOOPGROEP HOORN • SPORTCOMPLEX HOLENWEG • HOORN • TELEFOON 0229 213568

De eerste is de laatste niet

Hij is voorbij, mijn eerste triatlon. Nou ja, een achtste triatlon, want 500 meter zwemmen, 24 km fietsen (standaard is 20 maar Abbekerk had twee rondjes van 12) en 5 km hardlopen vind ik mooi genoeg om te proeven. En: het smaakt naar meer. Want het ging goed, volgens verwachting binnen anderhalf uur, maar het kan beter. En dat is eigenlijk het leukste: wat hardlopen betreft kan ik rustig zeggen dat daar niet veel of geen verbetering meer in zit. Hooguit wat afstand betreft, maar niet qua tempo. Dat zit er dus niet meer in, een bijna 44-jarige moet eerlijk zijn. MAAR: aangezien ik qua zwemmen een simpele ziel ben en qua fietsen niet bijzonder, kan ik op de triatlon nog gigantisch vooruitgang boeken. En al vind ik oprecht dat je gewoon lekker voor je plezier moet sporten en niet zo gefixeerd moet zijn op prestaties, vind ik het toch wel lekker om eigen prestaties te verbeteren. Dus: de eerste 1/8 triatlon zal de laatste niet zijn.

Dat klinkt natuurlijk allemaal wel lekker bijdehand, maar ik was dus gewoon weer ouderwets zenuwachtig voor het zo ver was. Onrustig slapen, meermalen naar de wc en zo, dat soort dingen. En: Vragen om tips aan mensen die het al eens hadden gedaan, speuren op internet naar informatie, zoeken in het archief van de krant naar berichten over eerdere triatlons in Abbekerk, plus een bezoek aan de nieuwe hardloopwinkel Run2Day in Hoorn, waar ze ook over triatlon bleken te kunnen adviseren.

En wat leverde me dat op aan wetenswaardigheden en handigheden:

- Advies 1: probeer als je geen wetsuit hebt een slim wisselsysteem te bedenken waarbij je niet te vaak van kleding moet wisselen als dat niet nodig is. Je wilt niet weten hoe veel omkleedversies ik schriftelijk op een rijtje heb gezet. Uiteindelijk besloot ik na het zwemmen (met zwembroek en brilletje. Nee, geen badmuts) direct mijn looptenue aan te trekken. Speciaal voor deze gelegenheid had ik trouwens bij Run2Day Amerikaanse elastische veters gekocht. Yanks, gemaakt voor luie Amerikaanse tieners: kun je zowel onder als boven

Gladde wegen in een mistig Abbekerk

Loopgroep Hoorn loopt weer warm!

Apres corona lockdown moeten we allemaal weer even opstarten. En we gaan weer in beweging, ook de loopgroep Hoorn.
Vanuit de trainers zijn er diverse initiatieven.
Zo was er de Dam tot Dam Home Edition, zo was er de Streekbos Run en komt er de Amsterdam marathon Home Edition.

Niet massaal
De groepen groeien en de lol stijgt want we gaan weer naar buiten en doen loopjes. Niet massaal en met respect voor de regels. Helaas alleen voor de leden maar hopelijk snel weer eens voor iedereen.

De DtD Home Edition beet het spits af en was direct een schot in de roos. Lopers en wandelaars waren van de partij op de route door de stad. Drankpost op de baan voor de langere afstand en bij de finish.
Het weer deed lekker mee en zo werd het een zonovergoten eerste event.

Appelgebakkie
De Streekbos Run. Piet B. en Ed T. hadden een mooie route van 10 km uitgezet inclusief loopgroep gele stickers. Iedereen vond z'n weg en ook de Start to Runners waren van de partij. Zo stond er een grote groep in het zonnetje. Run Bike Run kon ook op dit bossige parcours goed gedaan worden, zo was er voor iedereen wat te halen. Nazitten met afstand, maar niet tot je appelgebakkie met slagroom. Was toch weer een vertrouwd gevoel van de voldoening na een loopje. Blije gezichten onderweg en aan het eind.

De Amsterdam marathon Home Edition
De Amsterdam marathon Home Edition, mond vol weer maar net als de DtD van dit jaar gewoon vanaf onze eigen baan starten en uitlopen. De afstanden zijn 8 en 21,1 km.
Je loopt in 2 ronden je route, voor de twijfelaars is het ook een optie om een 10.5 en een 4 aan elkaar te knopen en zo kom je dan toch op 14.5 km. De datum waarop we lopen is 18-10-2020.
De tijden en verdere info komt weer op de site en LGH Facebook.

We hopen tot we weer naar buiten mogen voor echte wedstrijden iedereen toch weer uitdagingen te bieden!

Marco Schoen

Onze Vrijwilliger in de Spotlight!!

Gerrit Jan Scholtens
Lid sinds Sept. 2006

Wat doe jij als vrijwilliger bij de Loopgroep Hoorn ?

Tsja - stil en nadenkend – wat zal ik schrijven als vrijwilliger bij deze vereniging. Laat ik maar beginnen met het verzorgen van de koekjes bij de koffie/thee na de zaterdagochtend training. Dit tot groot genoegen van vele lopers die na blijven zitten. Bij mijn afwezigheid ontbreken deze lekkernijen. Velen male is er aan mijn gevraagd of ik bij een koekfabriek werk. Nee hoor, ik haal het gewoon bij een supermarkt. Daarom word ik ook Koekkiesmonster genoemd. Het rondbrengen van het clubblad doe ik ook. De leden in mijn wijk vinden in de kerst-editie van het clubblad een extraatje. Als vrijwilliger kan je mij ook vinden tijdens een clinic die bij de Loopgroep wordt gehouden ter voorbereiding naar een groot evenement. Tijdens een duurloop ga ik hazen en wel achterin van de groep. Dit om laatste loper het laatste zetje te geven om door te gaan. Daarom is het hazen ook iets unieks om te doen. De kneepjes van het hardlopen overbrengen aan de onervaren lopers tijdens de duurloopjes. Dat geeft de onervaren loper en mij voldoening. Mocht er een wedstrijd door de club worden georganiseerd en ik sta ik niet als deelnemer op het veld, dan sta ik als vrijwilliger op een van de punten van het parcours om de lopers de goede kant op te wijzen.

.

Wat was voor jou de aanleiding om als vrijwilliger aan de slag te gaan bij de Loopgroep?

Dat sluipt er gewoon in bij het persoontje. Bijvoorbeeld het koekje. Dat begon als een geintje in de trend van: mis een koekje bij de koffie of thee. Wordt er geroepen: neem de volgende keer wat mee. Zo gezegd, zo gedaan. Meegenomen en opgepeuzeld. De koekjes werden met de week groter. Dat was geen succes. De koffie- en theedrinkers waren al tevreden met een klein kaakkie. Mijn vrouw heeft de gehele planning in elkaar gedraaid voor het rondbrengen van de clubbladen. Zodoende doe ik ook een wijk. Ook het hazen is ook zo iets. Eenmaal gevraagd en je bent het haasje.

Wat is je mooiste/leukste herinnering in de afgelopen periode bij de Loopgroep Hoorn geweest?

Veel om op te noemen. Maar er is een die er echt eruit springt. En dat is het resultaat van de hele marathon in Hoorn van 2010. De eerste marathon die ik liep was eveneens in Hoorn. De eindtijd was 3:35:40 en dat na 2x de man met hamer te hebben ontmoet. De buitenlandse marathons, waaronder Maagdenburg, Berlijn en New York gingen wat minder. Rond 3:45 uur. De marathons in eigen land, waaronder Hoorn (2x), Rotterdam en Amsterdam gingen beduidend beter af. Rond 3:30 uur. Bij de tweede poging marathon van Hoorn was mijn doel om tussen de 3:20 en de 3:30 te lopen. Had alles goed voorbereid. Dertien weken veel kilometers getraind. Op de dag zelf goed ontbijt genuttigd, de flesjes drank op de juiste posten verdeeld en de vele gelletjes in mijn zak. En dan: GAAN MET DIE BANAAN. Vanaf de start tot de finish constant gelopen. Over de meet zag ik dat de tijd 3:18:03. Woensdagavond bij training werd ik gefeliciteerd met het goede resultaat en bij groep 1 werd ik van harte welkom geheten als lid bij de snelle jongens. Ook een leuke herinnering die bij mij is blijven hangen, waren de brunch na afloop van de zaterdagochtend training in plaats van koek. Verse croissant, vleeswaren, kaas en brood werden vroeg op de dag gehaald bij de bakker en slager.

Wat of wie heeft de meeste indruk op je gemaakt bij de loopgroep?

Het meeste wat mijn indruk heeft gemaakt bij deze Loopgroep is: SAAMHORIGHEID. Een goed voorbeeld dat dit tot zijn recht kwam was tijdens de Hardloopse4daaagse in Apeldoorn. Vier dagen lang dagelijks een etappe van zoveel km's, met een totale afstand van 60 km. Na elk etappe werd de tijden genoteerd en samengevoegd tot een eindklassement Met een aantal mensen van de Loopgroep bivakkeren zij met een tent of caravan op het terrein. Iedereen deed zijn eigen ding. Maar voor de start van een etappe was er onderlinge strijd en spanning. 's Avonds was het altijd dan samen zitten om de dag etappe te evalueren, onder een genot van drank en lekkers. Maar er zijn meer voorbeelden dat samenhorigheid hoog in de vaandel staat bij de Loopgroep. Zie de deelname met de brunch en nazitten na een training. En dit alles hebben we te danken aan mensen die de Loopgroep hebben opgericht.

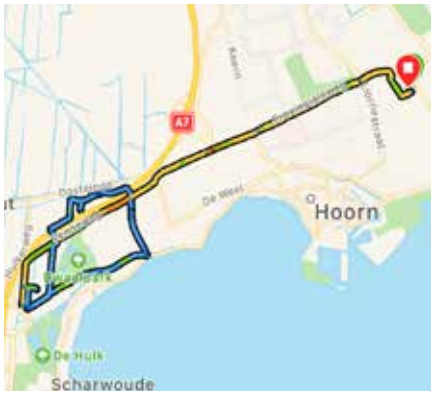
Als jij het voor het zeggen had…Wat zou je willen veranderen/verbeteren binnen de Loopgroep?

Zo laten… Nee hoor, geintje. Ik dacht meer reclame te maken om jongeren warm zien te krijgen om ook bij de Loopgroep te komen. De communicatie tussen het bestuur en leden/vrijwilligers ook iets verbeteren. Dit was mijn interview als vrijwilliger bij de Loopgroep Hoorn. Misschien, alles jullie dit artikel hebben gelezen, net dat ene duwtje in je rug geeft, om ook vrijwilliger aan te melden. In welk vorm ook, want deze mensen zijn zo belangrijk voor de club.

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

RUN-BIKE-RUN / KANO-KAJAK / RUN-BIKE-RUN

Internet info: het verschil tussen de Kano en de Kajak. De kano wordt vaak gebruikt wanneer 2 of meerdere personen in een boot willen genieten op het water. Daarnaast zijn kano's over het algemeen stabieler op het water, heeft deze ook meer ruimte om spullen mee te nemen en je stapt wat gemakkelijker in. De Kajak is voornamelijk voor personen die graag alleen in een boot willen varen.



Mam, appte Lisah me 12 augustus, de groep gaat weer kanovaren. Gaan we ? 'Tuurlijk gaan we mee. Superleuk. Dus aangemeld en die zaterdag stonden we gereed met onze fiets bij de baan. Onder leiding van Ed gingen we met een mooie groep om 9.30 uur van start. De ene met de benenwagen en de ander met de fiets. De wisseling was rond de 4 minuten/550 meter. Dus voor iedereen goed bij te houden. Na ongeveer 40 minuten run-bike-run gedaan te hebben, kwamen we bij onze bestemming aan.

Schoenen uit

Allemaal de schoenen uit en deze, inclusief onze tassen en mobiels, lieten we achter in een schuurtje, dat op slot ging. Het instappen ging ook handig want de kajak wordt in een soort inham van een steiger gelegd. Wist je trouwens dat er verschil zit tussen de dames- en de herenkajak? Ik wist het in ieder geval niet, of zouden wij dames in een kinderkajak gestopt zijn? Maakt niet uit. Het ging super. Voor Lisah en mij was het de tweede keer dat we in een kajak zaten. De eerste keer was trouwens ook met Ed. En al zeg ik het zelf, het is net als fietsen. Je pakt gewoon de peddel weer op en gaat. We hadden vermoed ik alle kajakken in gebruik, want er werden ook nog 2 kano's ingezet. Het weer was heerlijk (22 graden).

Kennis overdragen

Tijdens het kletsen werd een beetje kennis overgedragen, bv. dat een kajak aan de binnenzijkant een steuntje heeft voor je voeten "kan je lekker kracht zetten". Onderling zag je kleine wedstrijdjes van een paar meter, waarbij de core en armen flink aan het werk gezet werden. De ene had een droge kajak en bij de ander liep er toch wel wat water in. Niet omdat de kajak lek was, maar omdat de dubbelbladige peddel op dusdanige manier bediend werd dat er water in de kajak terecht kwam.

Spierballen

Ook de rietkragen ontkwamen niet aan een inspectieronde. Soms dienen we op de baan een "treintje" te lopen. Dit werd door een stuk of 5 kajak-vaarders nagebootst. Ze kleefden zonder dat Ed het in de gaten had, bij hem aan. En hij maar peddelen, en peddelen met zijn kano.

Een kano heeft trouwens een enkelbladige peddel, dus je snapt, Ed diende zijn spierballen echt in te zetten. Ook is er op het water nog een overstap-wissel van kajak naar kano gedaan. Zonder nat pak trouwens.

Mooie route

Bij het Dwaalpark hebben we een mooie route van ongeveer 5,5 km. gevaren en zijn maar één keer een heel klein stukje van de route afgedwaald. We gingen via de duikers onder andere onder de A7 door. Langs huizen die de tuin heerlijk grenzend aan het water hebben. En natuurlijk hebben we ontzettend genoten van dit mooie natuurgebied. Voldaan met de wetenschap dat we morgen wellicht spierpijn zouden hebben, zijn we na onze vaartocht weer teruggerend en -gefietst. Op de baan hebben we nog gezellig met de groep koffie gedronken voordat we weer naar huis gingen. Het was een mooie dag, een heerlijke activiteit en zeker voor herhaling vatbaar.
De vraag is nu alleen hebben we kano of kajak gevaren?

Jolanda

Winterclinic 2020 – It Giet Oan

Het doel van de Winterclinic is door de winterperiode heen te trainen en wat is er nu leuker dan dat samen te doen! Ons doel is om op 14 februari mee te doen aan de Groet uit Schoorl Run. En als die niet doorgaat dan doen we het net als dit jaar zelf! Anders dan in de vorige jaren zijn we er nu lekker vroeg bij :).

Bestuur en trainers hebben de koppen bij elkaar gestoken en we gaan los op **zaterdag 21-11-2020.** Er komt een kick-off op **zaterdag 14-11-2020** met name voor mensen van buiten de club die eventueel interesse hebben om mee te doen.

AFSTANDEN 10 - 21.1 – 30 km
Het concept blijft gelijk aan afgelopen jaar, dus de baantraining doe je bij je eigen trainer. Zo blijf je de loopmaatjes zien die niet aan de clinic meedoen.

Minimale vereisten voor deelname:
- Geen ochtendhumeur
- Voor 10 km moet je 5 km aan 1 stuk kunnen hardlopen
- Voor 21.1 km moet je 10 km aan 1 stuk kunnen hardlopen
- Voor 30 km moet je minimaal 16 km aan 1 stuk kunnen hardlopen

Wat wordt er nog meer van je verlangd:
- Voor de 10 km train je 2 keer, 1 maal baantraining en 1 maal duurloop
- Voor de 21.1 km train je 2/3 keer, ene week 2 andere week 3 maal. Minimaal 1 x duurloop
- Voor de 30 km train je 3 maal waarvan 2 maal duurloop en 1 maal baantraining.

Er komen binnenkort op de site van Loopgroep Hoorn mogelijkheden om je op te geven. De duurlopen worden weer voorzien van hazen voor diverse tempo's. Afhankelijk van de groep zullen de tempo's van de duurlopen worden bepaald en de hazen worden gevraagd. Een keiharde garantie dat er op elke groep voldoende hazen zijn kunnen we helaas nog niet geven.

Kosten voor de Winterclinic:
- Leden van Loopgroep Hoorn € 20,-
- Niet leden € 40,-
- Omgerekend betaal je als niet-lid maar € 1,66 per training voor 2 maal in de week trainen
- Kosten voor eventuele deelname aan loopjes en/of Groet uit Schoorl niet inbegrepen.

Is er straks weer een Clinicshirt? Daar wordt op dit moment aan gewerkt. Meer nieuws volgt.

En heb je vragen dan mag je Marco Schoen aanschieten/appen/mailen/bellen.

Start to Run Voorjaar 2020 **Een hele bijzondere!**

Dit jaar anders dan anders, iedereen weet het en dealt ermee.
Corona is er dit jaar als vaste gast in elke discussie en evenement, dus ook bij Start to Run. Na 1 training lag de boel op non-actief, en dan sta je als loper dus stil.
Of niet? Nee dus als je Start to Run doet. Je begint eraan dus ga je ervoor.

Altijd al zijn er de schema's en die krijg je op de mail, soms zelfs op tijd :). En bijna altijd doe je die dan, lockdown of niet.
En dus ging de groep aan de bak en volgde de route naar de finish die er eigenlijk niet was.

Bij de herstart van de groep vielen we in 2 stukken, de ene helft ging op 1 juni weer aan de bak.
De andere helft startte weer eind augustus.
De groep van juni had niet alleen de huiswerksessie gedaan maar was gewoon doorgegaan en begon dus supersterk aan het vervolg.
Dan word je als trainer toch wel effies trots als halverwege de cyclus die gasten tegen je zeggen: zeg trainert, kunnen we die 5 km niet gewoon volmaken vandaag…!! (normaal einddoel is 3 km dusssss)

Gestart met 11, waarvan 1 deelnemer al lid was en we hebben er weer 9 nieuwe leden bij. Inclusief een prijswinnaar.
Als aanmoediging om toch lekker te blijven lopen hebben we een fotoactie gehad met als prijs de STR Taart. En Wieteke en Michelle waren samen de winnaars.

Inmiddels is er door diverse lopers al een 8 km gedaan in de vorm van de Dam tot Dam Home Edition.

Ook de najaars Start to Run is weer van start en ook daar zitten de toppers alweer boven schema.

Marco Schoen

ESTAFETTESTOKJE

Jolanda Verlinde neemt het estafettestokje over van Eric Hoogenboom, zij zien elkaar soms op zaterdagochtend in de groep van Leen.
Helemaal nieuw ben ik voor het kwartaalblad niet, eerder schreef ik (als diëtist en hardloper) al stukjes over plassen en poepen.

Als kind groeide ik op in Terneuzen, Zeeuws-Vlaanderen, in een hockey-gezin. Ik ben nog net van de tijd waarop nog vooral op echt gras werd gehockeyd, en vond het altijd heerlijk om als rechtsbuiten flink over het veld te rennen. Na de diëtetiek opleiding in Den Haag ben ik via Rotterdam en Purmerend in 1994 in Hoorn verzeild geraakt, waar ik met mijn man en dochter van 16 jaar nog steeds woon. Ik heb altijd wel wat aan sport gedaan, o.a. budosport, jazzballet en conditiefitness. Met hardlopen ben ik begonnen toen mijn dochter zwemles bij Frits van der Werff had. Ik wilde de zwemtijd van 3 kwartier wat nuttiger gebruiken en bedacht dat ik ondertussen dan wel zou kunnen hardlopen. Zo ben ik op de loopband gestart en heb het zelf geleidelijk uitgebreid tot ik 5 kilometer diëtisttot 10 km met behulp van de podcast "start to run" van Evy Gruyaert. In april 2011 heb ik voor het eerst met de Koninginnenachtloop meegedaan, 10 km; wat was ik trots op mijn eerste startnummer!

Het jaar erop heb ik de afstand vergroot tot de Dam tot Damloop en in 2013 tot een halve marathon. Ik merkte dat hardlopen mij heel goed deed. Op mijn bureau legde ik een overzichtje van de voordelen van hardlopen, uit een boek (weet niet meer welk) en ik merkte dat alles daaruit klopte. Ik werd rustiger, kreeg meer energie etc.

Nadat ik in 2015 in alle seizoenen een halve marathon had gelopen, kreeg ik het idee te gaan trainen voor een hele marathon zodat ik die voor mijn 50e nog eens gelopen zou hebben. Het leek mij toen wel goed om ook loopscholing te krijgen en heb mij daarom aangemeld bij de Loopgroep Hoorn. In 2016 heb ik inderdaad in Hoorn de hele marathon gelopen, met een eigen trainingsschema. Ik vond het heel leuk om daarvoor te trainen, maar het kostte mij ook wel heel veel tijd. Omdat ik op maandag en woensdag werk, en pas vaak rond 18.30 uur terug in Hoorn ben, is het voor mij lastig om op maandag- en woensdagavond te trainen, op zaterdag probeer ik er wel altijd bij te zijn. Ik vind de trainingen bij Leen altijd heel goed, maar ik vind het ook jammer dat er geen core-trainingen zijn zoals destijds met Joop Rikkelman. Zelf loop ik altijd op dinsdag- en zondagochtend, en als ik vrij ben op donderdag. Mijn favoriete route is langs de dijk tot Wijdenes, voor mij is dat heen en terug 16 kilometer, dit probeer ik om de week te lopen.
Zelf houd ik geen specifiek eetpatroon aan; ik probeer er wel op te letten om zoveel mogelijk onbewerkte producten te gebruiken, zoveel mogelijk uit de regio en van het seizoen te eten en streef een ruime vezelinname na. Voedingsvezels verzadigen, zodat je niet gauw te veel eet en ze zijn heel gezond voor je darmen en je darmflora.

Ik adviseer aan mijn patiënten in het ziekenhuis altijd om vaste sporttijdstippen met jezelf af te spreken. Ik vergelijk het vaak met tandenpoetsen; je vraagt je daarvan ook niet af "zal ik vanochtend mijn tandenpoetsen?", je doet het gewoon, het hoort erbij. Ik heb als diëtist werk in Amsterdam, mijn specialisaties zijn kinderen en nierpatiënten. Eén dag in de week werk ik in een centrum voor kinderen en jongvolwassenen met diabetes; zeker voor hen is een gezonde lifestyle waar sporten een onderdeel van is, belangrijk.
Behalve voeding en hardlopen heb ik nog andere interesses; ik speel hobo, o.a. in het harmonie-orkest De Herleving in Zwaag (mijn man en dochter spelen ook in dit orkest), ik doe divers vrijwilligerswerk (secretaris van de muziekvereniging, collecte-coördinator Nierstichting etc.) en als ik 's avonds uitgeteld op de bank zit, pak ik graag mijn haakwerkje.
Zeker tijdens de "intelligente-lockdown" was ik heel blij dat hardlopen mijn sport is, al gingen de trainingen niet door, mijn eigen rondjes ben ik blijven lopen.
Het estafettestokje is inmiddels overgedragen aan Dorette Wijnhoud van de zaterdag- en de woensdagochtendgroep.

Jolanda Verlinde

Behandeling op maat

* Fysiotherapie
* Sport fysiotherapie
* Manuele therapie
* Echografie

Persoonlijk, deskundig en effectief

fysio centrum hoorn

bel 0229-26 86 85 voor info en afspraak
www.fysiocentrumhoorn.nl

AUTOSERVICE
CEES ROOD

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

ERKEND ONDERHOUDSBEDRIJF
APK KEURING
VAN ALLE MERKEN THUIS

Wist U Dat...

Door Ed Meunier

…de baan langzamerhand bezocht wordt door een groter aantal leden. De zomer ligt achter ons, helaas de Covid-19 nog niet. Wij houden ons netjes aan de 1,5 meter en de trainers behoeven nauwelijks een harder geluid te produceren om verstaanbaar te blijven.

…Marco en Piet hun best hebben gedaan met de clinic, waardoor ons ledenbestand met een tiental nieuwe leden is gegroeid.

…in het afgelopen kwartaal er slechts 1 lid was dat 20 jaar lid was en de naam is Marlene van Ophem. Verder zijn er 2 leden die de 10 jaar bereikt hebben en dat zijn Dorette Wijnhoud en René Arntz. Alle 3 van harte gefeliciteerd en hopelijk nog vele mooie loopjaren bij onze vereniging gewenst.

…er berichten circuleerden dat de doppenactie door corona stopgezet was. Dit is onjuist, u kunt uw doppen nog steeds deponeren in de in de hal geplaatste doos. Wij gaan de actie zelfs uitbreiden door het inzamelen van de lipjes van de blikjes bier en frisdrank. Hiervan zal een deklaag voor tassen gehaakt worden en het resultaat zal te zijner tijd geshowd worden in onze kantine.

… deze rubriek ook gebruikt wordt voor huishoudelijke mededelingen want u zult onze Jan Dekker missen op de zaterdag. Wel blijft hij beschikbaar voor de woensdagochtend.
Voorts zijn Remco Fritz en Sandra Slink bereid gevonden onze website te beheren en te onderhouden.

…half juli Peter Hoedjes weer op de baan is gesignaleerd na een afwezigheid van 1,5 jaar. Met toestemming kan ik schrijven dat aan de linkerkant van zijn kaak een tumor zat. Van zijn kuitbeen is kraakbeen gemaakt en geplaatst in zijn kaak. Als er ergens cross-wedstrijden waren zag je Peter aan de startlijn en wij zijn blij dat hij zijn loopritme weer opgepakt heeft. Mede gelet op zijn respectabele leeftijd kan hij zelfs toetreden tot de OLG-groep.

…Wim van Berkum noodgedwongen dient te stoppen met het hardlopen en al enige maanden aan het wielrennen is. Zijn vaste loopmaatje Peter Luijters kon dit niet langer aanzien en heeft recentelijk ook een racefiets aangeschaft. Beiden fietsen nu en zo blijft deze unieke twee-eenheid in tact!

… er helaas meerdere leden zijn die niet meer kunnen hardlopen en ook nu de racefiets nemen; Sander Groot en Wouter Ebbing hebben zich bij dit tweetal gevoegd.

…ik eind augustus ook onze John Temme in een flitsende wit/blauwe outfit tegenkwam op de racefiets. Hij vertelde mij dat ook Marcel van der Haagen, Heinz Kohl, Ton Hollak en Theo Quist aan het fietsen waren geslagen. Ook Hans Koeman en Jos van Bockxmeer zijn van de partij. Dat Hans meefietst zullen de rijders prettig vinden want Hans is fietsenreparateur bij uitstek.

…Marco Schoen ook vaker op de racefiets dan op de baan zit. Met zijn oud-looplidmaatje Michel Broekman vormen zij een pittig duo en tenslotte hebben wij nog Willem van der Tak die vele kilometers in z'n eentje aflegt.

…wij onze Loopgroep maar moeten uitbreiden met een fietsafdeling want ook de OLG-groep wil gaan racen maar dan wel met een E-bike!

… er ongetwijfeld onder ons leden zijn die deelgenomen hebben aan een virtuele loop. Heel graag die ervaring verwoorden opdat in ons Kerstnummer hiervan verslag kan worden gedaan.

… Jos van Bockxmeer gestopt is met trainen/lopen en naast zijn schaatsen en wielrennen zich nu het maken van wijn heeft eigen gemaakt. Voor het derde jaar gaat er nu een behoorlijke productie uit rollen en u kunt uw druiven bij hem kwijt. Ook kunt u de lege groene wijnflessen bij hem kwijt want er gaat nu een tekort ontstaan.

…er ook in de afgelopen periode een lid van onze vereniging een lintje heeft gekregen. De gelukkige was Olga de Vries en zij is benoemd tot lid in de Orde van Oranje Nassau. Zij ontving deze onderscheiding voor 20 jaar vrijwilligerswerk als secretaris van het Tata Steel Orkest in Velsen-Noord. Gefeliciteerd Olga en nu op naar een 20-jarig lidmaatschap van Loopgroep Hoorn.

…er regelmatig tijdens de training gestopt werd om Marjan Faber gelegenheid te geven haar schoenveters opnieuw te knopen. Op kosten van twee koppen koffie hebben wij haar naar een cursus gestuurd en wij kunnen jullie mededelen dat na een zeer intensieve dag oefenen zij direct geslaagd is en nu in het bezit is van een diploma vetersluiten.

…Jolanda van Leijen 11 september geopereerd is aan haar oog en gelukkig binnenkort weer in de avond kan lopen. Want wij staan weer voor de periode dat het elke dag vroeger donker wordt.

…door het succes van de clinics er weer een moeder/dochterlief lid zijn geworden van onze vereniging. Dank zij de activiteiten van Marco Schoen zijn er meerdere nieuwe leden bijgekomen en wij wensen allen een heel fijne tijd en veel loopplezier bij onze vereniging.

…ondanks het niet doorgaan van de vele wedstrijden, waaronder ook onze eigen Eenhoornloop, wij jullie veel fijne trainingsuren wensen en hopen dat de corona perikelen snel tot het verleden zullen gaan behoren.

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