LOOPGROEP HOORN

voorjaar 2021 jaargang 23, nummer 91

- De prijswinnaars van de virtuele loop 2020.

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
Hans van Arum

Ledenadministratie: Ed Meunier
Tel.: 0229-851541
Tevens voor aanmelding en
vragen over de contributie

Opzegging voor
1 november 2021
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
ferdy@loopgroephoorn.nl

Aanleveren kopij:
clubblad@loopgroephoorn.nl
Willem van der Tak
Tel.: 06-28789584
Marjan Herrema
Ed Meunier
Sluitingsdatum 24 mei 2021

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Van de Voorzitter

Wat is het raar om een stukje te schrijven nu we elkaar al enige tijd niet meer hebben gezien op de baan.
Ik wil beginnen met een bedankje aan iedereen. Een bedankje voor jou als lid van onze vereniging. Het is hartverwarmend dat jij in 2020 achter ons bent blijven staan en ook in 2021 er weer bent. Dat jij ons blijft steunen in een onwerkelijke periode waarin we geen fysieke trainingen en wedstrijden kunnen geven en organiseren. Dat waarderen wij als bestuur enorm. Maar de afgelopen maanden hebben we niet stil gezeten: zo is er een virtuele loop in december 2020 geweest met daarbij mooie foto's en reacties van jullie. Ook op dit moment staan er loopjes op de website en is er een klassement ingericht voor diverse m/v categorieën. Dit wordt allemaal ondersteund door de trainers en andere enthousiastelingen. De Atletiekunie heeft aangegeven tot 2 juni geen wedstrijden te organiseren, maar we hopen dat dit daarna wel weer mogelijk zal zijn, wat natuurlijk afhankelijk is van de situatie rondom corona. We hopen echter met de trainingen eerder te kunnen beginnen. Zodra de regels van het kabinet hierover bekend zijn, worden jullie in detail geïnformeerd. Laten we hopen dat er licht is aan het eind van de tunnel en dat we spoedig kunnen starten met trainingen op de baan en kunnen nagenieten met een kop koffie of thee en kletsen hoe we de afgelopen maanden hebben ervaren.
Voor nu wil ik aangeven blijf er in geloven dat er een moment komt dat we weer samen kunnen hardlopen. Voor mij is deze afgelopen periode anders gelopen, ik ben herstellende van een gebroken voet sinds eind november 2020. De periode van herstel is lang, maar het geeft mij kracht dat het met kleine stapjes beter gaat. Zodra het weer kan zal ik de training voor mezelf oppakken om zo de nodige meters te maken. Er zijn velen van jullie op de schaats gesignaleerd rond de periode van Valentijn, een hele welkome ontspanning tijdens de beperkende corona maatregelingen.
De ALV heeft nog niet plaatsgehad. Hierover krijg je meer informatie zodra het weer mogelijk is elkaar in levenden lijve te ontmoeten. Houd de website en de sociale mediakanalen in de gaten.
Ik wil iedereen bedanken voor het invullen van de enquête. Er zijn vele reacties binnengekomen waarvan je verderop in het blad een verslag aantreft.
Ook kunnen we twee dames verwelkomen, Carin en Rita, die sportmassage gaan geven zodra het weer kan. In de afgelopen jaren heeft Ruud Slippens dit gedaan. Vanaf deze plek namens het bestuur dank voor je inzet, Ruud.
Ik kijk ernaar uit dat we elkaar later dit jaar weer zullen treffen op de baan. Intussen roep ik jullie op te blijven trainen en… blijf gezond!

Loopgroeten,
Bertho Elings

Algemene Ledenvergadering

Door de coronapandemie kunnen we helaas, als Loopgroep Hoorn, niet bij elkaar komen. Niet voor de training, maar ook niet voor de Algemene Ledenvergadering (ALV).
Wij zijn gewend om de Algemene Ledenvergadering in de periode februari/maart te houden. Gezien de beperkende maatregelen die ons zijn opgelegd is het niet verstandig nu een datum te plannen voor de ALV.
Onze statuten schrijven voor om de ALV voor 1 juli te houden, met de mogelijkheid om met toestemming van de leden de datum naar een nog later tijdstip te verplaatsen. Naar het zich laat uitzien, zijn we voornemens de ALV te houden op een nader te bepalen datum in juni. Een oproep daarvoor zal tijdig kenbaar worden gemaakt.
Tot slot willen we jullie er op wijzen dat met het stellen van vragen niet hoeft te worden gewacht tot de ALV. Je kunt te allen tijde je vragen stellen per mail (info@loopgroephoorn.nl) of telefoon aan de bestuursleden.
Het bestuur

Rennen in de 64+ klasse

Hoe voelt het om hard te lopen in de koele stilte van een pandemie? Waarbij de woensdagavond is verworden tot abstracte kunst uit een verlaten hardloopdimensie. Het zijn nu helaas even de momenten waarin je een wedstrijd met jezelf moet durven aangaan. Je resultaat delen in een appgroep van een aantal hardloopmaatjes. Wachtend op de duimpjes omhoog. De uitdaging om 's avonds even na 20 uur te starten en dan een traject van 10 kilometer af te leggen. Ver van huis met een keerpunt na 5 kilometer. Adrenaline genoeg om de avondklok trotserend vlak voor 21:00 weer thuis te zijn.

Al mijmerend ren ik alweer enkele maanden in de 64+ klasse. Stilletjes toegetreden tot het illustere legertje van krasse knarren die nog steeds hun rondjes draaien op het asfalt van de HRTC baan. Is dit dan een ultieme uitbetaling van jarenlang intensief sporten? Niet roken en weinig alcohol? Of is het toch gewoon een kwestie van toeval? Of toch geluk misschien? Geluk speelt zeker mee. En dat is niet iedereen gegeven.

Bram

In de talloze visites die ik in de verpleegtehuizen afleg kom ik ook bij Bram. In zijn kamer hangen eigengemaakte foto's. Op poster formaat. Stille zwart-wit composities uit een actief en ver verleden. Bram is 3 jaar jonger dan ik. Echter fysiek verworden tot een kwetsbare tachtigjarige. Vanwege een hersenaandoening praat hij moeilijk. Eten doet hij al lang niet meer. Zijn maaltijden worden geserveerd door een slangetje. Wij hebben iets gemeenschappelijks. We houden van hardlopen. Hij heeft ooit de halve marathon van Egmond in de sneeuw in 1.32 afgelegd. Het moet in '83 of '84 geweest zijn. Ik moet daar achteraan zijn gekomen met 3 minuten achterstand. Hierna volgden fysiek veel tegenslagen voor Bram. Echtscheiding volgde. Anno 2021 is Bram rolstoelafhankelijk vanwege een beenamputatie. Zoals Bram zelf zegt, een gevalletje pure pech. Hij had zelf ooit een opa van 92 die al rookte vanaf zijn dertiende. Hij was een van de eendjes die wel heelhuids de snelweg is over gewaggeld.

Gezond oud niet altijd mazzel

Onderzoeken genoeg die laten zien dat een gezonde oude dag niet alleen mazzel is. Het is voldoende bekend dat sporters beter in hun vel zitten en vaker meer energie hebben. Daarbij is hun gewicht beter onder controle. Hebben nagenoeg ook geen medicijnen nodig. Al met al minder gezondheidsproblemen en chronische aandoeningen. Absoluut anders dan hun bank zittende en rokende leeftijdgenoot. En helaas ken ik daar te veel van. Bij hen begint het aftakelingsproces eerder en verloopt sneller. Ik zie ze dagelijks in de praktijk. Mannen met veel gezondheidsproblemen. Hebben veelal diabetes ontwikkeld met daarbij de nodige hart- en vaatproblematiek. Oude mensen die jonger zijn dan ik. Hebben een indrukwekkend arsenaal aan bloeddrukverlagers en statines, aangevuld met de nodige pufjes om dat de rek van hun longen, door al het roken, er uit is.

Spierkracht

Een 65-jarige die een gezond en actief leven heeft geleid kan op het gebied van zuurstofopname en spierkracht beter scoren dan een 35-jarige die er een inactieve leefstijl op na houdt.
Wat we niet altijd beseffen is dat we gemiddeld het krachtigst zijn op een leeftijd van rond de 25 jaar. Vervolgens blijft de spierkracht een jaar of 15 op redelijk constant niveau. Hierna nemen de spieren langzaam maar zeker af. Eenmaal de leeftijd van 60 gepasseerd gaat de daling nóg wat sneller, als gevolg van toenemende inactiviteit. Maar ook door de veranderende hormoonspiegels in het lichaam. Door deze afname wordt het steeds moeilijker om zware activiteiten te doen. Voor de spierkracht bij vrouwen geldt hetzelfde als voor die van de mannen. Maar omdat vrouwen minder spiermassa hebben krijgen zij eerder te maken met beperkingen. De belangrijkste oorzaak van de 'verslapping' is de afname van spierweefsel. Spieren worden gewoon dunner.
Gelukkig kan je de spierkracht ook op latere leeftijd zeer goed trainen. Dit maakt het mogelijk om langer zelfstandig in het leven te kunnen staan. Het vergt daarbij geen ingewikkelde trainingsprogramma's om krachtiger en sterker te worden. Zelfs op zeer hoge leeftijd is het mogelijk om met eenvoudige krachttraining de spieren te ontwikkelen.

Regelmatig blijven hardlopen

Regelmatig hardlopen, kan bescherming bieden tegen een heel scala aan chronische aandoeningen en klachten die gekoppeld zijn aan het verouderingsproces. Zeker voor degene die naast het hardlopen aandacht besteedt aan kracht en lenigheid, kan zich qua fitheid en gezondheid meten met minder actieve personen die 20 jaar jonger zijn. Blijf dus hardlopen: de kwaliteit van je leven neemt toe, en de kans op allerlei ouderdomsziekten neemt af. Bovendien kun je langer zelfstandig door het leven.

Bram heeft een ding op mij voor. De halve marathon van Egmond binnen 1.32 gaat mij niet meer lukken. Hij wrijft me dat erg graag in.

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
E mail@connybuis.nl
Keern 33e , 1624 NB HOORN
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.

MUZIEK

Amber Schoen is getrouwd met Marco. Samen hebben ze 2 dochters, Naomi van 24 en Kiara van 19 jaar.
Met deze column, die over sport, werk of over haar gezin gaat, geeft ze een kijkje in haar dagelijks leven.

Toen onze meiden klein waren hebben we vaak meegeblèrd met al die nummers van K3. Wat werden we er vrolijk van! Dit in tegenstelling tot de tafelcd in de auto, die was dan weer verplichte koek waar je niet zo vrolijk van werd (maar wel heel nuttig als tafels leren een moeizame kwestie is). Ook zijn we vaak naar musicals geweest en draaiden we de gekochte cd's tot ze grijs waren. Toen ze wat ouder werden raakten we elkaar een beetje kwijt in de muziek. Zij hielden van hip-hop en rappen, iets wat ons weinig deed. Maar laatst was ik beneden en dacht ik "Hé wat hoor ik nou van boven? Whitney Houston?" Ja hoor, ik hoor "I have nothing...", wat leuk zeg! En weer een paar weken later hoor ik "Beat iiiiiiiit", natuurlijk van de King of Pop, plus "Sweet Dreams" van de Eurythmics en "If you don't know me by now" van Simply Red. Daar kan ik dan zo van genieten, dat ze "onze" muziek draaien.
De meiden zijn nu 24 en 19 jaar en na de standaard puberperikelen is het alweer een tijdje echt gezellig aan de keukentafel. Na het eten is de tafel opgeruimd en zitten we nog even gezellig te babbelen. Naomi en Kiara laten één en ander van hun playlists horen en we zingen lekker mee. Opnieuw allemaal nummers die wij ook leuk vinden! Marco is fan van Lionel Richie dus we schallen met z'n vieren mee met "All night long". Lou Rawls, daar hebben ze nog niet van gehoord maar even later klinkt "See you when I get there" en "Lady Love". Plus "Bridge over troubled water" van Simon en Garfunkel. Het wordt allemaal toegevoegd aan de playlists. Ik laat weten het nummer "You've got a friend" van James Taylor erg mooi te vinden. Ze verbazen zich over mijn plotseling opgekomen tranen, maar "nee hoor mam, dit nummer haalt de playlist niet".

Hoogtepunt is "It's unusual" van Tom Jones waarbij de meiden én Marco zittend aan tafel Carlton Banks van de Fresh Prince of Bel Air nadoen. Om te gieren gewoon! (Weet je niet wat ik bedoel, zoek het maar eens op op Youtube.) Na een half uur is de betovering verbroken en gaan we ieder weer onze eigen weg, maar natuurlijk niet nadat ik heb benadrukt hier enorm van te hebben genoten. We zijn het met elkaar eens (hoe vaak komt dat voor?), muziek verbindt. En o wat ben ik dankbaar voor dit geweldige moment.

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 Hans van Arum (clubkleding@loopgroephoorn.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

Van Rome naar Purmerend

Er zijn meerdere wegen
die naar Rome leiden!!!
Dat geld andersom,
van Rome naar Purmerend dus ook.

Via een advertentie in het Clubblad van Le Champion raakte ik (Patrick Swinkels) betrokken bij een actie van Stichting "Purmerent": de langste estaffette van de wereld dwars door Europa, waarvan de sponser-opbrengsten naar het Emma kinderziekenhuis gingen.

Dus maandag avond 20 september op weg naar de Hartstichting in Bilthoven, waar we elkaar ontmoeten en tekst en uitleg krijgen van wat de bedoeling is.
De opzet is om met :

- 3 achtpersoonsbusjes
- 1 volg auto (parkoers verkennen/opbrekingen omleiden) en als pendel tussen de busjes
- 1 baggage/fouragewagen
- 1 kok
- 1 masseur
- 3 fietsers/kaartlezers
- 20 veldbedjes
- 11 lopers
- en een aantal chauffeurs

op vrijdagavond te vertrekken naar Rome waar we op zaterdagmiddag arriveren op Camping "Flaminio Village", om dan in 8 dagen van Rome naar Purmerend (2100 km) te lopen over B-weggetjes en fietspaden.
Zo gezegd zo gedaan (met een omweg door Milaan).
's Middags nog even met de metro naar de stad Rome geweest en 's avonds naar de pizaria op de camping.

Zondag 26 september
De dag begind goed als 's ochtends het paspoort van een van de lopers niet meer te vinden is.
Gelukkig kwam het allemaal goed en starten we een uur later om 8 uur alsnog op het St. Pieterplein met de eerste loper en fietser.
Eenmaal buiten Rome lopen de lopers per bus van 3 of 4 man een uur vol en wisselen dan met de volgende bus af. Al na een paar kilometer bereikte we de eerste heuvels en dat ging buitengewoon goed op een klein buitje na hadden we prachtig weer.
We lopen via Viterbo langs het meer van Bolsena en kijken vanuit de bergen zo op zee uit en bereiken na 13 uur Sienna op 160 km van Rome zo maken we het verlies van een uur weer goed.
"Als het zo door gaat zijn we zaterdag terug in plaats van zondag" wordt er door de leiding geroepen.

Maandag 27 september
Om 1 uur 's ochtends de andere groep afgelost en meteen Andre Hazes een lift gegeven om de stilte van de nacht te doorbreken.
Na veel „Zij gelooft in mij" geloven wij het ook wel en gaat de CD van "The Police" erin.
Ondertussen niet goed opgelet en de weg kwijt geraakt maar na veel omrijden worden we om 3.00 uur afgelost.
We lopen van af nu met iedere bus 2 uur vol, zodat we meer rusttijd hebben tussen de aflossing.
5.00 uur we zijn weer aan de beurt in de streek "Chianti" en gaan via Castelilino en Greve richting Florence, we hebben nu ook al wat flinke bergen gehad gelukkig krijgen we zo de Po-vlakte, dan wordt het weer een stuk makkelijker.
Van 7.00 tot 15.00 uur hebben we rust waarvan we 6 uur langs de kant van de weg bij Florence kunnen slapen als dat je lukt tenminste want het is momenteel bloedheet.
's Avonds gaat het bij het plaatsje Zocca steil naar beneden en lopen dan de Po-vlakte in waar we rond middernacht langs de Ferrari fabriek in Marinello lopen (op de vluchtstrook).

De Virtuele Loopgroep Hoorn Loop 2020

Goede voornemens
De meest voorkomende goede voornemens zijn ieder jaar toch weer: gezonder leven, afvallen en vaker sporten. Toen ik de mail over de virtuele loop voorbij zag komen in december, dacht ik bij mijzelf: vaker sporten begint in december! Samen met mijn moeder Jolanda ben ik 3x op een vrijdag gaan hardlopen.

Bangert Oosterpolder
De eerste route was de Bangert Oosterpolder van 5km. We konden mooi starten vanaf onze thuishaven Blokker. Op de plattegrond zag het er heel duidelijk en overzichtelijk uit. Eenmaal in de Bangert aangekomen was het nog een hele opgave om de juiste straten te vinden. Meerdere malen zijn we verkeerd gelopen, wat echter de pret niet mocht drukken.

Zwaagdijk - Wognum
De tweede route was Zwaagdijk - Wognum van 6,5km. We hadden geleerd van de eerste keer en na ons goed in te hebben gelezen, begonnen we vanaf eetcafé Stam. Dit was een mooie route over de Leek bij Zwaagdijk. De ochtend startte met een dichte mist, echter waren we goed uitgerust met (kerst-) verlichting.

Grote Waal - Dwaalpark
De derde en laatste route was de Grote Waal – Dwaalpark ook een rondje van 5km. Persoonlijk, was dit onze favoriet. Mooi tussen het groene park en langs de Hulk. De Hulk dankt zijn naam aan een voormalige herberg die in dit gebied stond. Bij deze herberg hing een uithangbord met een groot zeeschip, ook wel De Hulk genoemd.

Goede start
We hebben enorm genoten van de diverse loopjes, het weer en natuurlijk de koffie na afloop. Het is altijd leuk om een rondje te lopen in een gebied dat nog niet heel bekend voor jezelf is. En om dan in januari 2021 te horen dat je de hoofdprijs hebt gewonnen van de virtuele run is natuurlijk helemaal een goede start van het jaar! Via deze weg wil ik de Loopgroep Hoorn bedanken voor de leuke alternatieve routes en het mooie gewonnen hardloopshirt!

Lisah van Leijen

Hallo,

Van het weekend heb ik de eerste virtuele route gepakt - hierbij een kort verhaaltje.

Na het lezen van jullie mail over de virtuele routes kreeg ik zin om mee te doen. De derde route is vlakbij en door Zwaagdijk-West waar ik ben opgegroeid. Dus inplannen wanneer kan het. Of inplannen, zondagmiddag beetje corona-verveeld, zal ik gaan? Vrijdag had ik al een 7km gedaan en zaterdag een 9km. Maar Strava laat zien dat mijn totaal deze maand 87.5km is, dus wil ik nog wel 12.5km doen in deze laatst 2 dagen. Twijfels, maar om twee uur 's middags toch een plan in het hoofd, lopen naar de start is nog paar km extra en terug, dan lukt de 12,5 wel. Misschien onverstandig, mijn lijf is nog aan het herstellen van het laatste infuus immuuntherapie. Het luisteren naar mijn lichaam is lastig, het spreekt een andere taal, lijkt het wel. Soms moet je gewoon gaan en zien, dus omkleden en op pad.

De startlocatie ligt op een bekend punt. Toen ik in Zwaagdijk woonde waren daar hardloopwedstrijdjes en de 2,5km had zijn keerpunt hier. Vanaf hier de Zwaagdijk op richting de Kromme Leek. Vroeger, zei de ouwe, lag hier nog geen fietspad, maar kwam ik hier wel vaak. Bij de fruitkweker op de hoek heb ik jaren gewerkt en bij het sluisje in de Kromme Leek, viste ik vaak. De Kromme Leek is ook een van de mooiste plekjes in West-Friesland. Verder naar Wognum, waar ik nu dus woon. Het is druk op deze grauwe dag, dus kies ik mijn plek maar links op de rijbaan. Na wat slalommen tussen de auto's weer op het fietspad, de laatste paar kms naar het beginpunt. Op rustig tempo kom ik weer aan, de kou viel mee en lekker gelopen.

Nog even de laatste 3km naar huis en dan zit het erop. Tempo mag omlaag en loop dit relax voor de beentjes uit. Thuis het gebruikelijke rekken en natuurlijk de upload naar Strava. Het tempo is er door de therapie wel uit, maar voor november een totaal van 100,3km! Toch geflikt, dat geeft een goed gevoel, en hoe het lichaam reageert voel ik morgen wel.

Loopgroep bedankt voor dit initiatief! En op naar route 1 en 2.

Met sportieve groet, Mark Rood

Sponsorovereenkomst Runnersworld Hoorn

Wij werken als Loopgroep al verschillende jaren goed samen met Runnersworld Hoorn. Dit zien jullie bijvoorbeeld terug in de clubkleding en hun co-sponsoring van onze hardloopevenementen, zoals de Exalto.biz Koningsnachtloop en de Autoservice Cees Rood Eenhoornloop. Zowel Runnersworld Hoorn als wij herkennen elkaars sterke punten. Sinds 2014 hebben we onze afspraken als twee sportieve organisaties meerjarig vastgelegd in een sponsorovereenkomst.

Beide partijen zijn erg blij met de wederzijdse inspanningen om elkaar te helpen. We zijn dan ook blij dat wij op 11 februari 2021, in de mooie locatie van Runnersworld Hoorn en FastFeetGrinded, de sponsorovereenkomst tussen Runnersworld Hoorn en Loopgroep Hoorn hebben kunnen ondertekenen. Door Danny Pormes en Vincent Bruins zijn wij voor deze gelegenheid rondgeleid in hun nieuwe moderne pand aan de Milton Friedmanweg. In dit pand staat een unieke en moderne machine in de wereld!

Wisten jullie dat er wereldwijd 70 miljoen paar sportschoenen en sneakers per dag(!) worden gemaakt? Van deze sportschoenen wordt er momenteel nog geen 5% gerecycled. Daar moest verandering in komen, vond Danny. Met FastFeetGrinded neemt Danny en zijn team van Runnersworld Hoorn het voortouw om de internationale schoenenindustrie te bewegen naar een circulaire economie. Inmiddels zijn er vele die zijn aangesloten: Intersport NL, Runnersworld NL, MVO NL, ON, Asics, Adidas, New Balance, Universiteiten, onderzoekcentra, etc. Maar dit staat of

valt natuurlijk met de hoeveelheid ingezamelde schoenen, dus vragen we ook jullie hulp hierin!
FastFeetGrinded zamelt oude (sport) schoenen in en recyclet ze. "Er zijn veel 'goede doelen'-initiatieven waarbij schoenen naar ontwikkelingslanden worden verscheept voor een 'tweede leven'. Maar deze schoenen eindigen altijd op een vuilnisbelt," aldus Danny Pormes, filiaalhouder van Runnersworld Hoorn. "De schoenen die ingeleverd worden bij ons worden door onszelf gerecycled. We tellen de schoenen, houden alle merken apart en verwerken ze tot verschillende grondstoffen. Momenteel worden deze grondstoffen gebruikt om sportvloeren, kinderspeelplaatsen, picknicktafels en winkelvloeren te maken. Sporten en spelen "op" je oude schoenen dus. Uiteindelijk zijn we er zelf in geslaagd om de grondstoffen te gebruiken voor nieuwe schoenen. Van je oude hardloopschoenen naar nieuwe sneakers! Want als niemand het doet, dan doen we het zelf wel. Met deze simpele Noord-Hollandse nuchterheid is de circulaire economie in onze branche eindelijk een feit geworden."

Wij van Loopgroep Hoorn steunen duurzaamheid en staan voor een gezonde sportomgeving. Een van de rede-

nen om de komende drie jaar weer een samenwerking aan te gaan met Runnersworld Hoorn. Hierin zullen we elkaar zoveel als mogelijk promoten en gebruik maken van elkaars sterke sportieve punten. Zo tref je in de winkel van Runnersworld Hoorn ons clubblad aan en promotie van onze loopevenementen en andersom komen jullie in en rond ons clubhuis uitingen van Runnersworld tegen. Daarnaast blijft Runnersworld de clubkleding, kleding voor de trainers en bijvoorbeeld de prijzen bij de loopevenementen voor ons verzorgen.

Namens het bestuur,
Dennis Bruin

Bingo kaart 2

Voer een opdracht van de bingokaart uit en streep deze weg. De volgende training voer je een opdracht uit een ander vakje uit. Net als bij een echte bingokaart kun je horizontaal, verticaal of diagonaal de vakjes af lopen. Als je de hele kaart hebt afgevinkt heb je Bingo!
Er zijn geen prijsjes. Behalve je eigen geleverde prestatie. De Bingokaart heeft vooral als doel een keer een ander soort training te doen en de nodige variatie aan je trainingen toe te voegen.

Loop een rondje van circa een half uur waarbij je zoveel als mogelijk onverhard loopt.	Loop een afstand in dubbele tijdsaanduiding (bijvoorbeeld 30:30)	Loop een rondje van minimaal 5 kilometer en versnel je tempo iedere kilometer.
Heuvelloop Zoek een viaduct (bijvoorbeeld bij de Rijweg, Tuibrug of bij de schaatsbaan). Ga in een wedstrijdtempo van een 10 km omhoog en rustig omlaag. Herhaal dit 3 keer.	Loop in 15 minuten ergens naar toe en loop in 14 minuten weer terug.	Omgekeerde Piramideloop. 5,4,3,2,1,2,3,4,5 minuut achter elkaar hardlopen in een comfortabel tempo met telkens een minuut rustig dribbelen er tussendoor.
Loop een rondje van 5 km. Na elke km doe je een krachtoefening (minimaal 2 sets van 8 herhalingen). Voorbeelden: Planken, buikspieren, squats, opdrukken, lunges).	Eliud Kipchoge – extensieve interval (conditie) Basis: 4 x 4 minuten Uitdagend: 8 x 4 minuten Pauze tussen de intervallen is 1,5 minuut. Tempo: 10 km wedstrijdtempo (tempo waarbij je hooguit nog woorden kan zeggen en/of hijgen).	Coopertest. Loop zo ver mogelijk in 12 minuten.

Enquête Loopgroep Hoorn December 2020

Beste hardloopvrienden,

December 2020 hebben we al onze leden via mail benaderd met het verzoek om een door de trainers en bestuur opgestelde enquête in te vullen.
De enquête is verstuurd naar 322 leden. Hiervan hebben 242 leden de link naar de enquête geopend en 145 leden hebben de enquête daadwerkelijk ingevuld. Wij mogen dit gerust een uitstekende response noemen en geeft ons inziens aan dat we een grote schare betrokken leden hebben.
Met de uitkomst hebben we als trainers en bestuur een beter inzicht in wat er leeft en wat de wensen van onze lopers zijn. Wij gaan er mee aan de slag en we zullen de komende periode met de eerste resultaten naar jullie terugkomen. Hieronder geven we beknopt weer wat per vraag de uitkomst was.

1. Ik mis de contacten bij Loopgroep Hoorn
   Cijfer 7,7
2. Ik wil op zaterdag graag buiten de baan trainen
   Ja 57%, Nee 43%
3. Ik wil graag begeleid worden in langere duurlopen op de zaterdag
   Ja 46%, Nee 54%
4. Ik wil graag alternatieve trainingen hebben, een core-/bikkelachtige training zou ik een goede aanvulling vinden op zaterdag
   Ja 62%, Nee 38%
5. Trainingen in de duinen, streekbos, of andere locatie buiten Hoorn zou ik een goede aanvulling vinden
   Ja 82%, Nee 18%
6. Aqua jogging/conditie zwemmen of spinning lijkt mij een prima aanvulling naast de looptraining
   Ja 44%, Nee 56%
7. Ik zou wel interesse hebben om voor een (kwart)triatlon te trainen
   Ja 32%, Nee 68%
8. Ik heb een of meerdere routes van de virtuele loop van de Loopgroep gelopen
   Ja 19%, Nee 81%
9. Indien de beperkingen ook het eerste kwartaal in 2021 blijven duren wil ik nog een keer meedoen aan zo'n virtuele loop van de Loopgroep
   Ja 57%, Nee 43%
10. Ik wil graag naar een specifiek doel (wedstrijd) trainen met anderen. Nu er mogelijk voor de zomer van 2021 geen evenementen doorgaan wil ik een ander doel. Ik zou het leuk vinden als de loopgroep wel een clinic organiseert naar een virtuele loop (dus zonder grote mensenmassa's en met inachtneming van de Coronaregels)
    Ja 68%, Nee 32%
11. Indien de loopgroep een dergelijke virtuele loop organiseert dan het liefste een loop in West-Friesland
    Eens 55%, liever in de duinen 19%, ergens anders 16%
12. Waarschijnlijk mogen er nog geruime tijd geen feestjes of gezellige avonden worden georganiseerd. Indien er een digitale bingo of pubquiz wordt georganiseerd zou ik graag meedoen
    Ja 34%, Nee 66%
13. Ik haal mijn informatie over de club uit
    Website 45%, Facebook 52%, Clubblad 47%, andere media 8%
14. In de toekomst zou ik graag meer geïnformeerd willen worden via
    Website 39%, Nieuwsbrief 61%, Facebook 39%, Clubblad 35%, andere media 13%
15. Ik waardeer de website van de Loopgroep met een:
    Cijfer: 6,8
16. Ik waardeer de Facebookpagina van de Loopgroep met een:
    Cijfer: 6,1
17. Ik waardeer andere sociale media van de Loopgroep met een:
    Cijfer: 5,6
18. Ik waardeer het clubblad van de Loopgroep met een:
    Cijfer 7,7
19. Leden die iets voor de Loopgroep willen doen:
    Veel leden gaven aan iets voor de club te willen doen. Dat is goed om te vernemen en daar zijn we erg blij mee. Echter omdat de enquete anoniem is, kunnen we niemand hiervoor persoonlijk benaderen. Het verzoek is om een mailtje naar het bestuur te sturen, dan kijken we naar de mogelijkheden.
20. Ik wil graag het volgende nog meegeven aan het bestuur en de trainers:
    Ook hier weer veel antwoorden. Hier kunnen wij als bestuur en trainers veel nuttige informatie uit halen. We komen hier zeker op terug. Laten we een heel belangrijke noemen die wij ook zo ervaren en graag hier delen: Ik mis jullie en hoop jullie snel weer te zien.

RW RUNNERS WORLD
HOORN
FastFeetGrinded
recycling footwear
VOOROP LOPEN MET ONZE
UITGEBREIDE
LOOPANALYSE
WIJ ZIEN JOU GRAAG OP
GROTE NOORD 8A HOORN
www.runnersworldhoorn.nl

Van een langzame duurloop word je sneller

Veel ervaren hardlopers weten dat het goed voor je is om regelmatig een langzame duurlopen af te werken. Maar waarom eigenlijk? Het lijkt tegenstrijdig, maar van een langzame duurloop word je uiteindelijk juist sneller. Door regelmatig langzame duurloopjes te doen wordt de bloedvoorziening van je spieren namelijk verbeterd. Door deze vorm van training in combinatie met bijvoorbeeld een aantal intervaltrainingen zal je na verloop van tijd bij dezelfde inspanning een hogere gemiddelde snelheid kunnen behalen. Sneller worden door langzamer te trainen, ideaal toch?

De voordelen van langzame duurloopjes
Het na verloop van tijd sneller kunnen lopen bij dezelfde inspanning komt doordat je lichaam bij deze manier van trainen heel efficiënt met energie omgaat. De capaciteit van je longen neemt toe en je hart pompt je bloed rond met minder slagen. Je spaart bovendien ook je spieren zodat je deze kunt inzetten gedurende de zwaardere intervaltrainingen. Je zet dus in principe je energie veel effectiever in op die momenten dat het écht nodig is. Wat daarnaast ook nog een plezierige bijkomstigheid is, is dat je tijdens langzame duurlopen meer vet verbrandt in plaats van koolhydraten. Je valt dus ook af van het lopen van deze duurlopen.

Het geheim voor het verbranden van vet? De langzame duurloop!
In principe verbrand je tijdens het hardlopen zowel vet als koolhydraten. Maar je lichaam verbruikt eerst de koolhydraten en pas daarna vet. Koolhydraten zijn veel sneller op dan vetten, maar op vetten kun je minder snel hardlopen. Je houdt het echter wel veel langer vol. Je moet dus de juiste balans zien te vinden tussen het verbranden van koolhydraten en vetten. Dat is natuurlijk voor iedereen anders, maar de vuistregel is dat je bij snel lopen koolhydraten verbrandt en bij duurlopen juist meer vetten. Je kunt je lichaam in principe dus trainen om vooral vet te verbranden door langzame duurlopen in je trainingsschema in te bouwen.

Verbeter je uithoudingsvermogen
Wanneer je een goede balans hebt gevonden tussen het verbranden van koolhydraten en vetten, oftewel tussen snelle en langzame loopjes, dan zal je het hardlopen langer vol kunnen houden. Als je altijd snel rent, verbrand je alleen je koolhydraten en zal je snel stuk zitten (lees: vermoeid raken). De langzame duurloop zal je veel langer vol kunnen houden en na verloop van tijd zal je merken dat je snelheid steeds hoger wordt, terwijl je hartslag gelijk blijft. Je hebt hier wel geduld voor nodig, maar het loont. Voor het verbeteren van je uithoudingsvermogen kan je niet zonder een langzame duurloop! Maar ga niet te hard van stapel. Bouw je duurlopen rustig uit. Begin niet direct met het lopen van meer dan 10KM als je eigenlijk nooit langer trainde dan 8KM. Luister naar je lichaam. Laat je tijdens een langzame duurloop ook niet opjagen door andere hardlopers. De bedoeling van een langzame duurloop is een rustig tempo en een langere trainingsduur.

Mijn langzame duurloop snelheid? Hoe bereken ik die?
De vraag is natuurlijk hoe langzaam een langzame duurloop precies moet zijn. Hier is echter geen eenduidig antwoord op te geven, omdat dit per persoon verschilt. Een mogelijkheid is om je maximale hartslag te bepalen, bijvoorbeeld door gebruik te maken van een hartslagmeter en vervolgens je hartslagzones in te delen. Bij een langzame duurloop moet je hartslag dan tussen de 55 en 80 procent van je maximale hartslag liggen. Op de site Loopgroep Hoorn staat een Tempotabel duurlopen die je heel goed kunt volgen.

Piet Blokland

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 Hans van Arum (clubkleding@loopgroephoorn.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

Hans van Arum
Lid sinds: sept.2008

Wat doe jij als vrijwilliger bij de Loopgroep Hoorn ?

Ik ben algemeen bestuurslid en als zodanig houd ik mij voornamelijk bezig met het helpen organiseren van de jaarlijks terugkerende hardloopevenementen zoals De koningsnachtloop en de Eenhoornloop. Natuurlijk kent iedereen de Schutz Marathon Hoorn. Ook dit hardloopevenement is nauw verbonden met Loopgroep Hoorn. Ik heb hier de rol van voorzitter. Helaas heeft een tropische hitte en corona ook hier roet in het eten gegooid. Verder probeer ik als bestuurslid een steentje bij te dragen aan het draaiende houden van onze leuke vereniging. Daar komt achter de schermen meer bij kijken dan wel eens wordt verondersteld. Ik ben altijd wel van de partij als vrijwilliger in meerdere rollen, verkeersregelaar, bardienst, verzorgingspost en op- en afbouw.

De laatste 3 jaar kan ik mij de bakker van de oliebollen en appelflappen noemen die we aanbieden bij de nieuwjaarsreceptie. U zult begrijpen dat ik er dit jaar zo'n 75 minder heb hoeven bakken. Met veel plezier heb ik meerdere malen mogen helpen met het organiseren van de Loopgroep jubileumfeesten. En ook hier ziet het er naar uit dat we ons eerstvolgende feest nogmaals een jaar moeten opschuiven. Vertrouw er maar op dat dat zal helpen om een knalfeest te organiseren zodra de gelegenheid zich weer aandient.
Wat was voor jou de aanleiding om als vrijwilliger aan de slag te gaan bij de Loopgroep?
Tja, dat weet ik eigenlijk niet meer. Jarenlang kwam ik elke maandag, woensdag en zaterdag trainen en dan leer je veel mensen kennen en sowieso de andere trouwe vrijwilligers. Vervolgens ben ik ook een aantal keren gevraagd als vrijwilliger en voor ik het wist was nee zeggen geen optie meer :). Op één of andere manier is het ook eens gelukt om mij in de feestcommissie te krijgen. Dat heb ik een jaar of 4 gedaan met een buitengewoon leuk team. Met veel plezier en een hoop gein hebben we vele thema-avonden georganiseerd. Ons uitgangspunt was altijd dat we het zelf ook leuk en vooral lekker moesten vinden. Dan spreek ik met name over de bockbier-, wijn- en portproefavonden. Met weemoed denk ik dan ook terug aan de prachtige FC-tijd met de veel te vroeg overleden Jozef Beck. Onze kleine grote gabber. Leuker kon een bingo- avond niet worden.

Wat is je mooiste/leukste herinnering in de afgelopen periode bij de Loopgroep Hoorn geweest?
De leukste denk ik toch wel de jubileumfeesten en de woensdagavond dat de bokbierproeverij de 2 uur 's nachts aantikte. Mijn mooiste herinnering is aan de zeer hechte groep waarmee we voor de Marathon Rotterdam 2013 trainden en deze met 'n allen hebben uitgelopen. De maanden voorbereiding met de vele lange duurlopen op de zondag waren geweldig.

Wat of wie heeft de meeste indruk op je gemaakt bij de Loopgroep?
Alle trainers die altijd maar weer klaar staan om al die leden, die elk met hun eigen motivatie naar de Loopgroep komen, te inspireren om anderhalf uur het lichaam uit te putten en de geest weer op te laden. Ik denk dat menigeen juist nu in deze coronatijd ervaart hoe lastig het is om dit op eigen houtje voort te zetten. Warming-up moet in een kring met een drill instructor in het midden en klagende, piepende topatleten er omheen. En vooral ook die ruimte voor een geintje. Laat dit maar weer snel terugkomen.

Als jij het voor het zeggen had…Wat zou je willen veranderen/verbeteren binnen de Loopgroep?
Ik zou graag op de zaterdagochtend de 'bootcamp LGH versie' terug willen. Waren heerlijke trainingen en een mooie afwisseling met de reguliere baantrainingen. Een vereniging kan niet zonder vrijwilligers. Niets gaat vanzelf en er moet een gezonde schare van vrijwilligers zijn om de club draaiende houden. De tijd die hiervoor nodig is moet op voldoende schouders rusten. Dus als je denkt hier een bijdrage aan te kunnen leveren, meld je dan bij het bestuur of een trainer. Er is altijd een match tussen wat jij kan en wilt en de taken die er zijn. Elk idee is pas een goed idee als je helpt om die te realiseren. Ik hoop dat we elkaar weer snel op de baan treffen.

Estafettestokje

Hallo allemaal,
Mijn naam is Willie Zwiers. Ik woon met mijn man en twee zoons in Hoorn. Vorig jaar had ik mijn tien- jarig jubileum bij de Loopgroep Hoorn. Wat gaat de tijd dan al weer snel. Ik ben bij de Loopgroep begonnen met de "Start-to-Run". Van deze groep is niemand overgebleven om door te gaan binnen de vereniging. Jammer!

Trainingen
Je zou toch denken na zo'n tijd lid te zijn dat je wel al in een groep 1 zou lopen. Maar nee nog altijd in de aanvang groep. Ik kom trouw elke week naar de trainingen. In het begin drie keer in de week. Daarna twee keer. En dan nu vanwege de corona helemaal niet meer. De zelfdiscipline zit er niet in.
Vooral de zaterdagen na de training vind ik het gezelligst. Want dat vind ik het belangrijkste. De sfeer en het gemoedelijke. Voor mij geldt niet meer dat ik een bepaalde tijd moet behalen of sneller moet worden. Het is gezond om te lopen in de buitenlucht en het houdt je conditie op peil.

Hoog niveau
Vanuit huis zit het erin om iets aan sport te doen. Het hoorde er gewoon bij. Ik heb in mijn jeugd altijd aan handbal gedaan. En dit op hoog niveau. Dit deed ik bij handbalvereniging E &O Emmen, waar ik ook vandaan kom. Tot aan mijn huwelijk heb ik in Drenthe gewoond. Omdat er in het onderwijs toentertijd (jaren tachtig) geen banen waren, zijn we in Hoorn terecht gekomen. Ik kon namelijk een baan in Purmerend krijgen en een huis in Hoorn. Tot op heden werk ik nog steeds in het onderwijs. In januari mocht ik mijn veertigjarig jubileum vieren. Nou ja, vieren? De corona gooide roet in het eten. Zodra het weer kan gaan we dit alsnog vieren.

Afscheid
De coronaperiode maakt dat alles er nu anders uitziet. Vorig jaar april moesten wij afscheid van mijn vader nemen in de coronatijd. Hij overleed in deze vervelende periode. Desondanks maakte het afscheid nemen het wel heel intiem. Mijn ouders mochten nog het jaar daarvoor meemaken dat ze hun zestigjarig huwelijk konden vieren. Dit hebben we gelukkig groots gevierd. Het hardlopen kwam hierdoor ook op een laag pitje te staan omdat ik de meeste weekenden naar Drenthe reed om mijn moeder bij te staan.

Willie Zwiers

De Zonnegroet uitgevoerd door v.l.n.r. Dorette, Tiny en Annet.

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

…wij traditioneel in dit voorjaarsnummer met de jubilarissen beginnen in onze licht uitgedunde vereniging. Eind vorig jaar hebben wij van een flink aantal leden afscheid genomen, terwijl de aanwas van nieuwe leden vrijwel nihil was mede door het wegvallen van de clinics. Maar eerst onze jubilarissen en dat zijn met twintig jaar Cees Rood, met vijftien jaar Rob de Vrieze en Ingrêthe Karsten. Een zevental leden heeft het al tien jaar uitgehouden bij ons en dat zijn Marco Schoen, Frank Groen, Erik Scheers, Pauline Goebel, Erik van der Oord, Wouter Ebbing en tenslotte Rob Schut. Leuk is dat zich onder dit aantal drie trainers bevinden waarmee de betrokkenheid duidelijk naar voren komt waarover ik reeds schreef in het decembernummer.

…Carin van Bockxmeer geslaagd is voor het diploma massage. Zodra onze locatie weer in gebruik genomen mag worden kan zij, in samenwerking met collega Rita Quist, uw stramme ledematen weer op een acceptabel niveau brengen. Helaas ontstaan er in onze zorg enorme wachtlijsten voor de diverse behandelingen doch Carin heeft mij verzekerd dat er bij hen geen enkele sprake van zal zijn. Dus leden: houd dit in uw achterhoofd zodra wij de weide weer in mogen.

..er zich binnen de OLG-groep een afscheiding heeft plaatsgevonden. Het blijkt dat het loopniveau omhoog gaat bij deze groep, dus onder de noemer HBL-groep is de afscheiding tot stand gekomen. De letters staan voor Hoog Bejaarde Loopgroepers. Van tachtig jaar af bent u welkom bij deze groep. Naast het dagelijks bewegen bestaat het programma op de zaterdag, zodra wij weer mogen, na het trainingsprogramma, uit twee ronden draven/joggen/huppelen op de baan. Een doelstelling heeft de groep ook, namelijk bij de eerstvolgende Eenhoornloop - jaartal nog onbekend, een vijf kilometer af te leggen.

…er voor de fanatieke lopers onder ons een keuze is om aan een meerdaagse trial deel te nemen. Deze wordt gehouden in Noord-Spanje en staat gepland op 11, 12 en 13 juni. Je hoeft niet aan alle drie de dagen deel te nemen. Ik ken iemand die zich al ingeschreven heeft voor de derde dag, dus 13 juni, voor de afstand van 22,7 km. Er zit wel een hoogteverschil in van 1300 meter, dus een behoorlijke uitdaging voor de bikkels onder ons. Een leuk voorjaarsuitstapje met een aantal in een busje bijvoorbeeld. Meerdere gegevens over deze trial, die gehouden zal worden in het National Park rondom Riano, kunt u vinden op de website: www.rianotrial.run/home

…wij nu al weer aan het genieten zijn van het fraaie voorjaar. Maar het volgende is nog niet zo lang geleden, ik neem u mee terug naar zondagmorgen 7 februari. Wij waren al gewaarschuwd: het zou verschrikkelijk worden met extreme wind en koude met een gevoelstemperatuur van minus 15 tot minus 20°C. Voorbereid op de koude had ik mij aangekleed met een warmte-shirt, daar overheen een overhemd, vervolgens een trui en als afsluiting een vest. Ondanks dat de thermostaat op 22°C staat is het niet zo makkelijk om het warm te krijgen bij ons thuis door de vele ramen. Enfin, toch maar lekker aan de koffie en naar buiten kijkend kon ik nauwelijks geloven wat ik voorbij zag trekken. De mensen die toch nog buiten liepen hadden zich winters gekleed, dikke jas, handschoenen, oorwarmers en mutsen. Vervolgens passeerden er een man en vrouw, van wie de vrouw winters gekleed was doch de man……een kort sportbroekje en alleen boven de gordel een singletje en een klein rugzakje op de rug. Alles bloot verder en met ferme pas passeerden zij ons huis. Wat een conditie bij dit barre weer. Onze koffie was inmiddels koud geworden, derhalve snel maar een verse kop.

…op de koude zaterdag, 13 februari, de complete OLG-groep toch naar buiten toog en in een ijzige koude hun ronde hebben afgewerkt. Onderweg vele loopgroepers gezien. Velen zullen zich ook gewaagd hebben aan het schaatsen, want de vorst had er een schepje bovenop gedaan zodat er overal geschaatst kon worden.

…ik elke dag in de brievenbus kijk en niet alleen voor de reclamebladen doch voornamelijk voor mijn oproep om naar sporthal De Beukenkamp in Purmerend te komen voor mijn prikkie. Tegen de tijd dat wij mogen, ik reken op de derde week in maart, hoop ik dat het iets beter geregeld wordt. Want een 86-jarige kennis van ons uit Hoorn diende zich op donderdag 11 februari om 17.30 uur te vervoegen in de sporthal in Purmerend. Het moet toch mogelijk zijn om de oudjes uit Hoorn en omgeving op een iets vriendelijker tijdstip te prikken.

…het corona-gedoe nu toch maar eens snel afgelopen moet zijn. Behalve dat wij weer graag met z'n allen naar de baan willen, loopt de houdbaarheidsdatum van onze koffie nu ook gevaar!!! Ik hoop dat de baan weer open kan na Goede Vrijdag op 3 april opdat wij met Pasen weer kunnen genieten van onze eitjes. Ondanks corona, geniet van de paasdagen en blijf vooral gezond.

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