LOOPGROEP HOORN

zomer 2021 jaargang 23, nummer 92

• De 10 km van Gent

• Trainer Piet

• Trainers in het nieuw verzorgd door Runnersworld Hoorn. Zie ook pagina 10

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 26 september 2021

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Van de Voorzitter

De maatregelen zijn versoepeld en in de afgelopen maanden is er in kleine groepen getraind. Vanaf 19 mei is het verder vrijgegeven en mag er getraind worden met grote groepen en dat is dan ook direct zo gegaan. Er waren meteen veel meer lopers die eerlijk toegaven dat ze blij waren om weer samen te kunnen trainen.

Wat gaat er nu gebeuren: de trainingen worden verder opgepakt en het bestuur zal met de trainers kijken wat er mogelijk is de komende tijd. Waar kunnen we naar toe trainen, welke wedstrijden zouden er zijn. Hierover is nog veel onbekend in hardloopland. Maar dát er weer wedstrijden komen is zeker.
De trainers zijn in nieuwe kleding gestoken i.s.m. Runnersworld Hoorn die dit heeft geregeld voor de Loopgroep. Zo is er vooraf overleg geweest over bepaalde wensen om een pakket te kunnen samen- stellen. Het resultaat mag er zijn!

Wij hopend dat binnenkort de versoepelingen worden verruimd met de opening van de kantine en de kleedkamers. In de afgelopen tijd is dit opgelost met een welkome koffie-/thee- to- go, door Jan en Ed geregeld, zodat de mensen na de training een warm bakje mee konden nemen.

Zodra het mogelijk is zullen Carin en Rita sportmassage gaan geven. Hopelijk duurt dat niet al te lang meer, want de plannen daartoe bestaan al een aantal maanden. Het mooie van massage is dat na een training of wedstrijd het herstel van je spieren wordt bevorderd.

Zodra er meer bekend is over wat we naast de training kunnen gaan doen, zullen we dit via de mail of sociale media bekend maken. Zeker nu het weer beter weer wordt hoop ik jullie allen op de baan tegen te komen met de training. Mocht het trainen niet volledig naar wens gaan dan kun je beter rustig aan beginnen; er is voor iedereen de mogelijkheid om samen te trainen! Ook als het om een hersteltraining gaat.
Met de vakantiemaanden voor de deur zijn we ook aan het kijken of het mogelijk is om in november de Eenhoornloop te organiseren. Dit is nu nog niet bekend omdat we nu eenmaal niet in de toekomst kunnen kijken. Maar dat we dat willen is zeker! Een Noord-Hollandse klassieker die al jaren bekend is in de regio.
Als er vragen, opmerkingen of wensen zijn, aarzel niet om naar me toe te komen, dan kunnen we kijken naar de mogelijkheden. Als ik niet aanwezig ben kunnen de andere bestuursleden aangesproken worden. Ook tijdens de training kun je aankloppen bij de trainers die het door kunnen geven aan het bestuur.
Ik hoop dat iedereen weer lekker gaat hardlopen en plezier zal hebben tijdens het hardlopen. Geniet van het buitensporten.

Loopgroeten,
Bertho Elings

Vrijwilligers

In de vorige editie hebben wij de resultaten van de gehouden enquête gedeeld. Bij de enquête hebben diverse leden aangegeven iets voor de club te willen doen. Doordat de enquête anoniem was, hebben wij helaas niet de contactgegevens van deze leden. Wij komen alsnog graag in contact met de leden die iets voor de club willen betekenen. Dit kan zijn als: (assistent)trainer, bestuurslid, postbezorger, kantinemedewerker, schoonmaker, etc. Wij verkennen graag met jullie de mogelijkheden. Indien je iets voor de club wilt doen, neem dan contact op met het bestuur via: info@loopgroephoorn.nl.

Die ene zondagochtend in juni

In een aangepaste snelheid draai ik de bocht uit van de Schellinkhouterdijk. Mijn GPS tikt een gemiddelde van 5.31 minuten per kilometer aan. Gezien de warme omstandigheden heb ik daar nu vrede mee. In de verte zinderen de blauwe contouren van de Tuibrug mij uiterst traag tegemoet. Links in het water dobberen groepjes lome ganzen in de licht turquoise schittering van de werkhaven. Zij hebben geen oog voor het uitgestrekte veld van lopers. Laat staan dat ze dat ook voor mij zouden hebben.
Het is die ene broeierige zondagochtend van 3 juni 2018. Verworden tot een momentum in mijn lange hardloopgeschiedenis. Uiterst ongewild liep ik niet alleen, maar wij allemaal, tot nu toe de laatste kilometers van de Marathon van Hoorn. In de edities die moesten volgen hebben een plotselinge hitte en een grillig virus het startschot voor de derde keer op rij doen zwijgen.
Het begon ooit in het voorjaar van 2020. De clinic was weer in voorbereiding voor die ene zondagochtend in juni.

Het hardloopjaar 2020
En ineens stond het leven even stil en hebben we onze ren activiteiten flink moeten aanpassen. Onze trainers hadden op de woensdagavonden ineens vrijaf. Het een na het andere hardloopfestijn werd afgelast. Virtuele wedstrijduitslagen vulden onze site.
We gingen ineens van een samenleving waarin alles mogelijk was naar een wereld waarin vooral heel veel niet meer mogelijk was. Je wilde blijven hardlopen. Dan moest soms de knop even om, om je hardloopschoenen aan te trekken. De strijd met jezelf te moeten aangaan.

Ons brein
Genoeg mensen die de coronamaatregelen als rustig hebben ervaren, maar ook werd het leven in deze tijd juist behoorlijk saai gevonden. Daarbij is ons brein gewend geraakt aan een leefwijze met een stuk minder gebeurtenissen, variatie en prikkels. En juist die omschakeling naar het oude of het nieuwe 'normaal', daar zullen onze hersenen waarschijnlijk wel weer even de tijd voor nodig hebben.

"Ons brein heeft zich het afgelopen jaar letterlijk aangepast aan een nieuwe manier van leven met minder prikkels. Zouden we onszelf nu ineens weer onderdompelen in allerlei bruisende activiteiten en evenementen, dan kan het zijn dat de hersenen moeite hebben om alle informatie en indrukken op dezelfde manier te verwerken zoals ze dat vroeger deden"(bron Josje Smeets. NPOradio1 26-4-21).

Voor alle duidelijkheid! Dit hoeft natuurlijk niet bij iedereen het geval te zijn; waarschijnlijk hebben mensen met een extravert karakter er doorgaans minder moeite mee dan mensen met een introvert karakter.

Een tip uit de psychologie: bouw de sociale activiteiten weer wat rustiger op, wanneer de regels het toelaten. Boek niet je agenda gelijk helemaal vol tot het einde van het jaar, maar ga geleidelijk aan weer wat meer ondernemen. Zo kunnen je lichaam en brein langzaam wennen aan een drukkere leefstijl. We kunnen ons dan weer zonder problemen storten in de hardloopclinic voor die ene zondagochtend in juni.

De geur van cajaputi olie
En dan is er dat ene moment dat wij weer onbevangen in een overvol startveld kunnen gaan staan. Je Garmin Forerunner die nog steeds geen contact heeft kunnen maken met de satelliet. Gevulde flesjes aan je gordel. Guus die zich in alle rust concentreert op de 42 kilometers die gaan volgen. Beseffende dat hij de enige is die tot nu toe alle edities heeft meegedaan. De weergaloos zwatelende stem van Wietze die schallend uitkomt boven het hardloopgeruis van de stad. Bombastische beat uit trillende luidsprekers in de geur van cajaputi olie. Getrainde clinicers in hun gesponsorde shirts met scheef gespelde startnummers. Vol met adrenaline en misselijk van de koolhydraten maken duizend paar bontgekleurde hardloopschoenen zich weer uit de voeten. Weggeschoten van het Kleine Noord. De chronometer die onbaatzuchtig begint te lopen.
Het gepiep op de mat. Onze strijd om de kilometers te trotseren is dan weer begonnen.

Op die ene zondagochtend in juni.

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

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.

KROEPOEK-OREN

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 ik begon met hardlopen vond ik het bijzonder saai in mijn uppie. Ik had echt behoefte aan afleiding. Een muziekje, dat zou mooi zijn. Ik kocht oordoppen, toen nog aan een draadje. Maar tijdens het hardlopen was ik meer met die dingen bezig dan met hollen, want om de haverklap vielen ze uit mijn oren. Dan helpt zweten natuurlijk ook niet mee, ja zelfs je oren zijn dan glad (zucht). Nou ja, die oordoppen waren misschien niet van topkwaliteit, dus na een paar keer gefrustreerd hardlopen, kocht ik nieuwe. Het hielp geen zak. Ik was niet voor één gat te vangen, dus ik kocht zo'n soort koptelefoon maar dan met oordoppen aan het uiteinde, de stand van deze oordoppen was nl. beduidend anders. Maar helaas, geen resultaat. Daarna zag ik oordoppen aan draadjes met oorhaken. Met wàààt? Ja, oorhaken noemen ze dat. Aan de oordop zit een haak die je achter je oor kan klemmen. Buigzaam, dus goed af te stellen. Dacht ik. Hoopte ik. Tevergeefs. Mijn oorschelpen zijn klein van formaat (nou dát weer!), daardoor konden de oorhaken met een zo klein mogelijke bocht naar beneden, niet aan mijn schelp blijven hangen. Wie had dat gedacht! Ik was er klaar mee en ben lid geworden van de loopgroep, afleiding genoeg! Lekker kletsen, geen vallende oordoppen en evengoed gezelligheid. Jarenlang heb ik het zo gelaten. Lopen in m'n uppie doe ik ondertussen niet meer, dus mis ik de muziek ook niet. Een tijdje terug waren de AirPods in de aanbieding en heb ik deze gekocht, dan kan ik een gemist tv-programma op m'n mobiel kijken, en kan m'n mobiel tegelijkertijd worden opgeladen (hij is oud, dus snel leeg). Heel handig. Rustig kijkend naar een programma bleven de AirPods zitten. Ik blij. Nu kan ik in de trein op weg naar mijn werk ook wel lekker muziek luisteren. Met een heerlijke playlist ga ik de trein in. En ja hoor, ook deze AirPods vallen uit. Eerst probeer ik als ik uit de trein stap, ook nog muziek te blijven luisteren, het is tenslotte maar 5 minuten wandelen naar mijn werk. Maar op dag 1 verlies ik ze op dat kippenstukkie drie keer. En de volgende ochtend, zit ik op mijn knieën in de trein onder de stoel, want waar is die vervloekte AirPod heen gerold? Nog even en ik ben bij Sloterdijk, mensen om me heen zoeken mee. Gelukkig vind ik hem naast de stoelleuning geklemd tegen de zijkant van de trein. Pffff, wat een stress!! Ondertussen zoek ik op internet naar een oplossing, die zou er toch moeten zijn? Die AirPods kosten een vermogen, dan kan het toch niet zo zijn dat er maar 1 pasvorm is? Nou, wel dus! Kiara doet alles met die dingen, ze zit er zelfs mee op de fiets! Ik las dat je bij de hoorspecialist een afdruk van je oor en daarmee hoesjes kan laten maken, die je dan over je AirPods doet, zó ploep, je oor in. Dat klinkt als een feest. Ik bel de hoorspecialist en leg mijn probleem uit. De meeste mensen komen daar voor een gratis gehoortest, dus vooruit, doe die ook maar dan, want mijn gehoor wordt minder. Ik vraag nog naar de kosten maar daar is de dame niet heel duidelijk over, "nee hoor, is niet zo duur". Nou ja denk ik nog, ik vraag alles wel als ik ter plekke ben. Een paar weken later ga ik opgetogen heen, benieuwd naar de oplossing. Ze weten niets af van een oorafdruk maken voor hoesjes zodat AirPods zouden passen. Na een aantal belletjes van de zeer klantvriendelijke dame wordt het duidelijk. "Nee hoor mevrouw Schoen, deze service leveren wij niet. U heeft iemand van de klantenservice gesproken en die zijn niet goed op de hoogte wat allemaal wel en niet mogelijk is. Zucht. Na mijn "zeg maar "je" anders voel ik me zo oud" gaan we over tot de gehoortest. Ze kijkt in mijn oor, en zegt meteen "ooooo, nou snap ik wel waarom je AirPods er steeds uitvallen, je hebt een smalle bocht in je gehoorgang dus daar blijft niks in zitten". BAM! Lekker dan, heb ik dat, soort van kroepoek-oren! Teleurgesteld ga ik naar huis. Toch luister ik nog steeds elke ochtend en middag muziek in de trein, met m'n ogen dicht, muisstil. Het genot van de muziek voert de boventoon boven het ongemak. Vandaag kom ik op internet weer wat soorten oorhaken tegen, deze keer voor AirPods, ik heb ze toch weer besteld omdat ze maar 4,95 kosten en er geen verzendkosten zijn. Nog één keer ga ik het gevecht aan! De aanhouder wint, eens zou het toch moeten lukken hier iets voor te vinden? Want er zijn vast meer mensen met kroepoek-oren. Toch?

PS: Een mondkapje, bril en oorhaken zijn toch iets teveel van het goede

aan mijn kroepoek-oren, met als gevolg…. je raadt het al! Grrrr!

Groetjes
Amber.

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

Een dag om nooit te vergeten!

Zondag 22 mei: de grote dag is aangebroken. Ik ga proberen mijn eerste hele marathon in Hoorn te lopen. Vijf maanden voorbereiding zijn er aan deze marathon voorafgegaan. Zes weken een voorbereidend schema van Bram, en 14 weken het "echte" schema van Jos. Er zijn momenten geweest dat ik het niet meer zag zitten. Toen ik voor de tweede keer binnen zes weken verkouden en grieperig werd. De keren dat ik vijf keer in de week moest trainen en alles vreselijk verzuurd was. Of als het weer eens gigantisch regende en ik moederziel alleen over de dijk liep. En helemaal toen ik drie weken vóór de marathon een spierblessure in de kuit opliep, en ik anderhalve week niet kon trainen. Maar er waren ook mooie momenten, zoals die keer dat ik in de Middenbeemster 1:47 liep op de halve marathon. Elf minuten sneller als 5 weken daarvoor bij de Halve van Hoorn, dan zie je vooruitgang en weet je weer waar je het allemaal voor doet.

Maar vandaag zie ik het helemaal zitten. Het is mooi weer, mijn blessure lijkt genezen en ik heb goed geslapen. Ik heb er echt zin in!

Ik haal mijn trainingsmaatje Saskia om 10 uur op, en we gaan naar sportinstituut Frits van der Werff. De sfeer is al erg goed, ik krijg de kriebels.... Een goede vriendin is speciaal uit Alkmaar gekomen om me succes te wensen en foto's te maken. Zelfs zij heeft de kriebels, en dan loopt ze niet eens mee.... Zo speciaal zijn de sfeer en de locatie, en wat dacht je van het prachtige weer? Alles lijkt te kloppen vandaag, en er wordt me door heel veel mensen succes toegewenst.

Een kanonskogel wordt afgeschoten voor de start.... En daar gaan we dan.... het avontuur kan beginnen. Ik loop de eerste 10 km met Jan de Weerd mee, die een halve marathon doet.

Lekker rustig aan, 57 minuten na 10 km, precies op schema... Jan is bij "zijn keerpunt" en ik moet alleen verder. Bij de 12km komen er een paar "oude rotten" bij MIJ aanhaken en met hen loop ik verder. Tot aan Venhuizen gaan we lekker voor de wind over de dijk. Als de mannen horen dat het mijn eerste marathon is zeggen ze: "goh, jij durft". In Venhuizen, precies op de helft, zie ik mijn ouders net uit de auto stappen. Ik spring en zwaai en roep: "ik ben op de helft" en ren gauw weer achter de mannen aan.
Tijd is 1 uur 52.... Wat ga ik lekker zeg.

Dan komt het stuk van 25 tot 30 km dwars tegen de wind in op de dijk. Maar we lopen in een "treintje" en zij houden me uit de wind. Ook geven ze me advies: "pak je drinken". Wat ben ik blij als we Wijdenes weer ingaan en dus uit die rotwind. Ik loop nu zelfs een tijdje op kop, samen met Cor Butter, die al 88 wedstrijden van 40km of meer op zijn naam heeft staan... Mijn blessure voel ik niet, wel heb ik stijve enkels en steken in mijn zij, van het AAdrinken denk ik achteraf. Bij de 30 km zie ik eindelijk trainer Jos op zijn fiets, en die kijkt zeer verbaasd als hij me tussen de "echte mannen" in ziet lopen. Tijd is 2 uur 51.

Als we Wijdenes uitkomen is het ongeveer nog 10 km, en meer als 30 km heb ik nog nooit gelopen, het is de vraag wat er nu met me gaat gebeuren.
Steeds ben ik aan het rekenen, volgens mij moet het haalbaar zijn om onder de vier uur uit te komen. Vlak voordat we Schellinkhout in gaan, met nog 7 km voor de boeg, denk ik dat ik de mannen hoor zeggen dat ze gaan versnellen, en ik ga er vandoor, echter ze komen niet achter me aan.....
Bij de kerk staat de hele familie Koomen en mijn beste vriendin, ik zit er helemaal doorheen door het versnellen maar laat dat niet merken. Wim Corbijn

Voeten

Na eerdere stukjes over de nieren en het maag-darmstelsel, zak ik nu wat verder buiten mijn vakgebied, de voeten. Ik denk dat de voeten van veel lopers veel te weinig aandacht krijgen. Ok, we kiezen wel met zorg een paar nieuwe hardloopschoenen uit, maar daar blijft het dan vaak bij. Die voeten bestaan wel maar liefst uit 26 beentjes, 33 gewrichten, 19 spieren en bundels zenuwen. Ze moeten bij iedere pas tijdens het hardlopen ruim drie keer je lichaamsgewicht opvangen. Veel mensen krijgen in de loop van hun leven voetproblemen; door goed schoeisel, voetverzorging en een goede training van je voeten kun je dat wellicht voorkomen.

Voetverzorging

Voor een goede voetverzorging ga ik al jaren tenminste 4x per jaar naar de pedicure. Ik heb inmiddels verschillende pedicures gehad en het valt mij steeds op hoe gedreven ze met hun vak bezig zijn. Het is belangrijk een pedicure uit te kiezen die geregistreerd is, ProVoet is hun branche-organisatie die dat regelt. Een geregistreerde pedicure heeft een gedegen opleiding gehad, maar moet om geregistreerd te blijven aan scholing blijven doen. Mijn ervaring is dat pedicures altijd zeer precies werken, zowel ten aanzien van de voetverzorging als met betrekking tot de hygiëne. Ze kunnen je ook advies geven over allerlei hulpmiddelen, van schapenwol tot tape, om klachten te voorkomen of te behandelen. Er zijn ook pedicures met de specialisatie 'medisch pedicure sport' die sportgerelateerde klachten aan de voeten behandelen.

Bij klachten van je voeten of rug, maar ook heupen of knieën, kun je naar een podoloog of podotherapeut gaan. Een podotherapeut is een erkend beroep en net als de pedicure of de fysiotherapeut met een kwaliteitsregister. Bij een podoloog heb je geen zekerheid over de deskundigheid. Bij winkels voor hardloopspullen, zoals Runnersworld, kun je een afspraak maken met een sportpodoloog. Ik heb er geen ervaring mee, maar ik ga er vanuit dat zij vooral ervaring hebben met hardlopers met klachten. Zowel de podoloog als de podotherapeut bekijken wat het probleem is en behandelen met onder andere oefeningen en het maken van aangepaste zooltjes. De aanvullende ziektekostenverzekering vergoedt vaak (een deel van) de kosten.

Voetspieren

Doordat we onze voeten veelal wegstoppen in schoenen, zijn onze voetspieren niet goed ontwikkeld. Met minimalistische schoenen zet je je eigen voetspieren meer aan het werk. Het zou goed zijn om in je dagelijkse routine ook wat voetoefeningen mee te nemen. Probeer bijvoorbeeld na het douchen met je tenen de handdoek op te rollen of rol als je voor de tv zit regelmatig met je voet over een balletje (ik gebruik een bal met stekels die eigenlijk voor in de droger is) te rollen. Op internet zijn verschillende voetoefeningen te vinden, bijvoorbeeld hoe je beginnende hallux valgus kunt behandelen.

Kortom, als je zonder klachten wilt blijven lopen, is aandacht voor je voeten essentieel.

Jolanda Verlinde

Eten als een atleet

Boekbespreking: Eet als een atleet- Hardloop Editie van I'm a Foodie

Een praktisch stappenplan om met voeding het beste uit jouw hardlooprestaties te halen.

I'm a Foodie is zoals zij het zelf noemen "een evidence based foodcollectief". Een aantal diëtisten, die daarna voedingswetenschappen hebben gestudeerd, hebben sinds een paar jaar de website www.iamafoodie.nl waarop zij regelmatig interessante informatie over voeding publiceren. Zij brengen maandelijks een nieuwbrief uit, plaatsen informatie op Facebook en Instagram of worden als deskundige geraadpleegd door diverse media. "Eet als een atleet - Hardloop Editie" is het vijfde boek van I'm a foodie; in 2017 werd "Eet als een atleet" uitgegeven. De laatste editie is geschreven door Vera Wisse en Titia van der Stelt, beiden zijn sportdiëtisten, en is wat dunner dan vorige uitgaven.

Verwacht in dit boek niet hét dieet om hard te kunnen rennen of de volgende hype. Het bevat wel nuchtere informatie die goed onderbouwd is. Aan de hand van 5 personages die elk hun eigen hardloopdoel hebben, wordt in 5 stappen de informatie verduidelijkt. Het boek wordt verlevendigd met recepten, foto's, figuren en tabellen waardoor het een heel toegankelijk boek is geworden om te lezen. Er worden heel wat mythes ontzenuwd, zoals dat je van koffie zou uitdrogen. Ik heb eigenlijk maar één verbeterpunt of opmerking: bij het recept voor het maken van eigen sportdrank, is het belangrijk er op te letten dat aan de limonadesiroop die je gebruikt geen zoetstoffen zijn toegevoegd. Bij de meeste limonadesiropen is dat nu wel het geval, waardoor ze minder koolhydraten bevatten.

Zie ook de website van I'm a Foodie voor meer informatie.

Jolanda Verlinde

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

Sportmassage bij Loopgroep Hoorn

Jarenlang heeft Ruud Slippens bij de loopgroep massages verzorgd. Nu hij is gestopt heeft het bestuur gevraagd of wij, Rita Quist en Carin van Bockxmeer, dat zouden willen oppakken. Op deze manier kan de club iets extra's aanbieden voor de leden, zodat zij goed in vorm blijven.
Wij waren gelijk enthousiast! Naast dat wij fanatieke hardlopers zijn, zijn wij ook gediplomeerde sportmasseurs. Rita heeft in 2012 examen gedaan en na de komst van haar kinderen de massage op een lager pitje gezet. Carin heeft in 2020 de opleiding afgerond.
Wij vinden het leuk om contact te hebben met onze clubgenoten en dat massage meestal direct resultaat heeft.

Waarom sportmassage
Een sportmassage stimuleert de doorbloeding van de spieren. Met een sportmassage worden knopen uit je spieren gehaald en zorg je ervoor dat afvalstoffen in je spieren sneller worden afgevoerd. Daarmee bevorder je het herstel van je spieren en lichaam. Daarom wordt er stevig gemasseerd. Dat voelt niet altijd even prettig aan. Denk dan maar dat je even door de zure appel heen moet bijten. Natuurlijk wordt er wel rekening gehouden met wat jij als sporter wilt.

Je kunt bijvoorbeeld enkele dagen voor of enkele dagen na een flinke inspanning of wedstrijd een sportmassage nemen. Sportmassages worden ook preventief gebruikt om blessures te voorkomen. Als je een blessure hebt gehad en het van de arts en fysiotherapeut mag, dan zorgt een sportmassage voor sneller herstel. Doordat de massage ervoor zorgt dat afvalstoffen in je lichaam beter worden afgevoerd door een betere doorbloeding, help je je lichaam om sneller te herstellen. Bovendien voorkom je met een sportmassage overbelasting van je spieren en dus blessures.
Een dag na een stevige massage loop je vaak wat minder lekker, dat hoort erbij.

Masseren op de club
Zodra het weer mag van het RIVM willen wij graag sportmassages gaan verzorgen op de club. Voordat de massage begint, zullen we met je bespreken waar je precies voor komt. Omdat je herstellende bent van een blessure of voor het soepel houden van de spieren. En wat de focus van de massage is, bijvoorbeeld je benen, schouders, nek of rug. De sportmassage is dus altijd een stukje van je lijf.

Om te kijken of er interesse is beginnen we met 2 dagen in de maand:
Eén keer op woensdagavond door Carin en één keer op zaterdagochtend door Rita.
Op het prikbord in de hal van ons clubhuis komt een intekenlijst te hangen met de datum en tijden. De reservering vervolgens graag bevestigen in een appje naar ons. Onze telefoonnummers zijn te vinden op de intekenlijst.
Tot slot nog even de kosten. Omdat wij het leuk vinden om dit voor de clubleden aan te bieden doen we dit voor een speciale prijs. Voor een massage van 30 minuten vragen wij € 15,- dit kan contant of digitaal betaald worden.

Wij hebben er veel zin in en hopen dat jullie gebruik zullen maken van onze diensten en dat we jullie weer snel in het clubgebouw zullen treffen.

Rita Quist en Carin van Bockxmeer

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

De 10 km van Gent

Voordat ik begin zal ik mij eerst even voorstellen: ik ben Jaap Brouwer en ben sinds november vorig jaar lid van de Loopgroep Hoorn. Inmiddels heb ik nu 7 x meegedaan op de woensdagavond en dat gaat mij redelijk af. Tot 8 jaar geleden heb ik weinig gesport, ik rookte, een pakje shag per dag en 's avonds pakte ik soms het tweede pakje zware shag. Op een bepaald moment stond er op de koffieautomaat van Connexxion een groot pamflet met de mededeling: 'Wij helpen je van het roken af en betalen alles'.

Teleurgesteld
Yes, dacht ik, dit is mijn kans om van het roken af te komen, dus schreef ik gelijk mijn naam op het pamflet. Maar mijn vreugde was van korte duur want 2 weken later kreeg ik een brief van Connexxion dat het niet door ging omdat het te veel kostte. Teleurgesteld was ik, maar ik gaf het niet op. Ik meldde mij bij het ziekenhuis bij de "stoppen met roken balie". En toen is het mij gelukt om te stoppen met die troep, nu al 9 jaar lang.

Hardlopen
Toen ben ik begonnen met hardlopen, nou ja hardlopen, ik haalde het net van lantaarnpaal tot lantaarnpaal. En na een week zei mijn buurman die bij de Hema werkt: dat komt mooi uit want dan kan je mooi met ons Hema team de Dam-tot-Damloop meelopen. Je bent toch wel goed bij je verstand buurman, je weet toch wel hoeveel kilometer dat is??? Dan weet je in ieder geval waar je voor traint, zei mijn buurman, en daar had hij wel gelijk in.

Corona
Inmiddels heb ik de Dam-tot-Damloop 7 x gelopen en deed er meestal 1 uur en 45 minuten over. Ik zeg altijd maar: tijd is niet belangrijk, meedoen des te meer. Dat geldt ook voor de runs die ik af en toe doe. Zo zou ik vorig jaar meedoen met de Marathon van Gent 10 km, die helaas i.v.m. corona niet door ging. Maar wat wil het geval, ik kreeg een brief en daar stond in dat de Marathon van Gent dit jaar wel doorgaat, verdeeld over 11 dagen (in 5 weekenden incl. paasmaandag).

Bloedheet

Ik moest een tijd opgeven wanneer ik wilde starten, want er mochten 90 personen per half uur starten. Ik dacht weet je wat, ik meld me aan voor het laatste weekend, op 18 april tussen 10.30 en 11 uur. Echt superleuk om mee te doen, alleen was het bloedheet die zondag. Je moest goed opletten op de pijlen die met krijt op de weg waren getekend om het parcours aan te geven. Je voelt hem al aankomen: ik ben tweemaal verkeerd gelopen. O ja, de tijd was 1 uur en 14 minuten. Ach, wat maakt het uit en jullie weten het nu hè, meedoen…….?? Gelukkig, jullie begrijpen het.
Groetjes en tot woensdagavond.

Jaap Brouwer

Trainers in het nieuw

De trainers hebben aanvullende, nieuwe trainerskleding ontvangen zodat ze ook bij koud weer en regen in gelijke, herkenbare kleding training kunnen geven. Het betreft een nieuwe winterjas, regenjasje en trainingsbroek. De nieuwe kleding vult de bestaande trainerskleding goed aan. Piet Blokland en Dennis Bruin hebben deze aanschaf begeleid. De trainers zijn blij met de nieuwe werkkleding. De uitstraling is weer uniform en de eerste positieve reacties van leden zijn al in ontvangst genomen.

Onze hoofdsponsor Runnersworld Hoorn heeft de nieuwe kleding en het bedrukken daarvan verzorgd. Wij waarderen deze samenwerking met de sponsor enorm! Op de voorkant van deze editie van het clubblad is de nieuwe kleding te zien.

Van de gelegenheid is ook meteen gebruik gemaakt om de oude kleding op te ruimen. En dan kom je nog wel eens wat tegen…zie hier op de foto nog een groen trainersjasje. De exacte leeftijd van

dit exemplaar is onbekend, maar dat het zeker al 3 generaties trainerskleding oud is, is zeker.

De oude trainerskleding wordt voor recycling aangeboden.

Trainer Piet, of te wel "kleine Piet"

(niet te verwarren met "grote Piet").

Wist u dat Piet met zijn 76 lentes jong, de langstlopende/-zittende trainer is bij de Loopgroep Hoorn. En dat hij nog heel soepel over het hek springt? Dat is toch wel een erevermelding waard?

Kleine Piet, wie kent hem niet. Hoewel hij niet groot is, sterker nog, aan het krimpen is :), is hij op de zaterdagmorgen een opvallende verschijning op de loopgroep. Tijdens de coronaperiode, en door afwezigheid van trainer Erik, was hij ook een trouwe invaller op de woensdagmorgentraining.
Kleine Piet, zien we hem niet, dan laat hij wel van zich horen. Meestal opent hij de zaterdagmorgen met een mededeling van het bestuur of anderen. Zijn hulpmiddel is dan het uitpufbankje bij de kantine. Hier klimt hij op en zorgt ervoor dat iedereen zijn aandacht heeft voordat hij gaat praten. Hier komt de "meester" weer in hem boven. Daarna kunnen de trainingen met frisse moed van start gaan. Dit hebben we afgelopen periode helaas moeten missen, doch ik verwacht, Piet kennende, dat hij die taak straks weer op zich neemt, zodra het weer mogelijk is. Toch Piet?

Piet is een vaste en zekere factor binnen de loopgroep. Weer of geen weer, Piet is aanwezig. Hij bereidt al zijn trainingen zorgvuldig voor, zonder hulp van zijn trouwe echtgenoot en loper Tiny. Elke training krijgt zijn eigen nummer, dus weet hij precies hoeveel trainingen hij in totaal al heeft gegeven. Dit noteert hij altijd trouw op zijn notitieblok, alsmede de training voor die dag. De opbouw van zijn trainingen is vaste prik, maar de invulling telkens anders. Te beginnen met een rondje warming-up. Onderwijl moedigt hij zijn lopers al aan. Dan de loopscholing. Het stukje waar Piet zelf het meest van geniet, en voor de lopers een belangrijk aandeel in soepelheid, core stability en balans. Dat Piet dan zoveel commentaar krijgt, deert hem voor geen meter. Sterker nog, hij groeit hier volgens mij van.

Kreten zoals:
*1e en 2e lantaarnpaal,
*2 rijtjes opstellen
*Blai kaiken, geen sacherijnige smoelen
*Skip, lage hoge enz.
*Lopen is leuk !!
*De (stervende) zwaan
*Rechtop lopen enz. enz.
*De grond is heet onder je voeten, oeh oeh oeh (of iets wat er op lijkt).
(trouwe deelnemers kunnen vast nog wel meer kreten opnoemen).
Na een korte pauze komt hij, met behulp van zijn bekende notitieblokje, met het programma voor die dag. Een fijn programma met veel tempowisselingen. Zo zet hij zijn lopers aan het werk.
Onderweg spoort hij aan, houdt alles goed in de gaten, drijft de spot met lopers, en vooral: geniet hij.
Na een mooie training nog wat rek- en strekoefeningen en dan zit zijn taak er weer op. De koffie/thee wacht dan op hem. Ook dan zit hij niet om een praatje verlegen en komen de mooiste verhalen naar boven. Over het verleden, zijn handbal, kleinkinderen, activiteiten enz. Ook dan geniet hij van de gezelligheid en aandacht.

Kortom kleine Piet is een bijzonder mens, en een grote aanwinst voor de loopgroep Hoorn. We hopen dat hij nog heel lang de lopers trainingen mag geven.

Dank je wel, Piet, voor alles. En veel plezier verder.

Onze Vrijwilliger in de Spotlight!!

Ruud Zijlstra
Lid sinds: sept.2008

Wat doe jij als vrijwilliger bij de Loopgroep Hoorn?
Ik doe allerlei klusjes zoals het bijhouden van de lichtkrant, assisteren bij diverse loopwedstrijden, hazen bij de clinics, lid van de feestcommissie en de diverse hand en spandiensten.

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

Ooit gevraagd door onze voorzitter Bertho om lid te worden van het bestuur en sindsdien ben ik ook actiever geworden als vrijwilliger. De open cultuur van de club en het sterke wij gevoel hebben ook een rol gespeeld.

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

Mijn mooiste herinneringen gaan uit naar de diverse gezellige vergaderingen met het bestuur en de periode in de feestcommissie met prettig gestoorde mensen als Hans van Arum, Silvia Arntz, Jozef Beck en Martin Hinze.

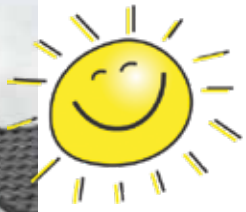
Wat of wie heeft de meeste indruk op je gemaakt bij de Loopgroep?

De mooie herinneringen aan, en het overlijden van Jozef Beck hebben een grote indruk op mij gemaakt. Ook onze voorzitter Bertho heeft en maakt grote indruk op mij door zijn tomeloze inzet en doorzettingsvermogen net zoals de rest van het bestuur die met inzet en goede wil er toch wat leuks van weten te maken ook al is dat niet altijd makkelijk.

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

Ik zou graag op de zaterdagen weer een core training willen zien wat toch wel een behoefte is vanuit de leden. Meer input van jullie als lid, geef je eens op als vrijwilliger. Dat hoeft niet voor het leven maar kan ook gewoon een keer als het je uitkomt zodat we gezamenlijk de vereniging bloeiend kunnen houden. Aanvulling in het bestuur zou ook mooi zijn zodat de taken nog beter verdeeld kunnen worden en er minder druk is op de rest van het bestuur wat ook een bredere inspraak oplevert. Verder zou ik graag willen zien dat we een schoonmaakbedrijf kunnen inschakelen in samenspraak met de HRTC om regelmatig het clubgebouw te laten kuizen. Genoeg gepreek voor deze keer. We mogen weer met z'n allen op de baan trainen om de Corona kilo's te lijf te gaan. Ik kan me voorstellen dat het moeilijk is om de draad weer op te pakken maar weet dat de trainers jullie goed begeleiden en jullie op een verantwoorde manier op je eigen niveau weten te brengen. Denk om jezelf en tot ziens op de baan.

Estafettestokje



Goedendag loopgroepers, hier het estafettestokje dat dit keer gevallen is in het mooie Nibbixwoud.

Wij, Peter en Eline, hebben deze editie de eer om voor jullie een stukje te schrijven. Wij zullen jullie meenemen naar onze carrière als hardloper. Sportiviteit zit in onze familie; Peter doet aan tennissen en is jaren actief geweest als handbaltrainer. Ook Eline is regelmatig op het handbalveld te vinden en doet aan bootcamp.

Mijn (Eline) hardloopavontuur begon op 12 september 2018. Ik trainde toen voor het eerst mee met de woensdagochtend groep. Bij Peter begon dit een jaar later, toen hij zich in al zijn enthousiasme door zijn collega's had laten strikken voor de Dam tot Dam Businessloop.

Motiveren

Wat we allebei merkten is dat we het lopen heel leuk vinden. Echter is het soms in je eentje toch wel lastig om je hiervoor te motiveren. Daarom zochten we de motivatie en stimulans van de loopgroep op. Doordat thuis de enthousiaste verhalen over de loopgroep gedeeld werden begon het hardlopen langzaam maar zeker ook bij Peter te kriebelen. Eerst nog een kort rondje door het dorp, maar al snel bouwden de afstanden zich uit en kwam ook Peter een kijkje nemen bij de loopgroep met als doel … geen strakke tijd, maar met een lachend gezicht op de finishfoto.
Daar waar Peter eerst nog de vader van Eline was, raakte hij al snel een trouwe deelnemer aan de loopgroep trainingen, waardoor ik, Eline, nu ook vaak de dochter van Peter wordt genoemd ;)

Pittige interval

Wat wij waarderen aan de loopgroep is de verbinding. Het samen trainen naar een doel. Ed die met je meefietst op de baan, zodat hij alle lopers even tips en persoonlijke aandacht kan geven, Marco die, als je even in een dip zit en zegt dat je niet lekker gelopen hebt, steevast als motivator zegt dat je ook net als half Nederland ook nog in je bed had kunnen liggen. Piet die na de training roept dat je super hebt getraind en de hele groep volgende week weer verwacht! Samen die pittige interval volbrengen. Samen een kopje koffie na afloop. Erik die je uitdaagt net een stapje harder te doen en die loper voor je in te halen! Al die extra aspecten die je in je eenzame lange duurloop niet tegenkomt. Naast de baantrainingen worden wij ook erg enthousiast van loopjes buiten de baan. Samen voor een evenement trainen of uitdagende loopjes in het Julianapark, zoals die keer toen Christel ons uitdaagde om voor een loopspel met bal het water in te gaan op een mooie zomeravond.

Nieuw doel

Al deze trainingen hebben er toe geleid dat ik (Eline) inmiddels de marathons van Amsterdam en Berlijn heb volbracht en nu hebben wij ook ons oog laten vallen op een nieuw doel. Als alles goed gaat zullen wij op 11 september 2021 de Port of Antwerp Night Marathon lopen. We doen ons uiterste best goed in vorm te raken. Door in ons weekschema korte loopjes af te wisselen met intervallen en duurloopjes. Peter trekt hierin veel op met loopmaat Richard, die, weer of geen weer, 's zaterdags samen een rondje lopen. Vraag hierbij is nooit of wij gaan lopen, maar hooguit of het na een zwaar feestje de avond ervoor een halfuurtje later mag..

We zitten nu rond de 20 kilometer en hopen dit in de komende maanden uit te bouwen naar ongeveer 32. Een behoorlijke uitdaging. Want, als je de 50 bent gepasseerd gaat dat niet meer zo vanzelf Pap, dus je mag nu nog wel sneller en fitter zijn maar wacht maar, ik haal je nog wel in. Fantastisch is het wel om samen naar dit doel te trainen. Samen de nodige lange duurlopen, vroege ochtenden, regenbuien en gelletjes te trotseren.

Tot slot zullen we jullie beloven ons best te doen de marathon tot een goed einde te brengen. Hiervan zullen we in september 2021 een nieuw stukje schrijven. Dan weten we echt of zowel Peter als Eline het heeft gehaald en of de marathon dus ook bestemd is voor oude grijze mannen ;).

Wij zijn in de volgende editie benieuwd naar het loopverhaal van Richard en geven het Estafette stokje dus graag een hem door. Wij hopen dat hij dan ook iets schrijft over hoe hij is gekomen tot zijn perfecte dierengeluiden imitaties die hij tijdens het lopen ten gehore brengt, de alpaca's in Schellinkhout, is onze favoriete imitatie...

Groetjes Peter en Eline

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

Hier had uw advertentie kunnen staan.
Interesse: mail naar:
info@loopgroephoorn.nl

Wist U Dat...

door Ed Meunier

…wij, zoals al vele jaren gebruikelijk, beginnen met de jubilarissen in dit tweede kwartaal. Geen leden met een 20-jarig lidmaatschap, maar wel eentje van 15 jaar en dat is Jan Groot. Vervolgens hebben wij een vijftal 10-jarige leden, en dat zijn George Hulstede, Wout Visser, Cor de Bakker, Ronald Schouwink en Jan Laan. Allen hartelijk gelukgewenst en als jullie naar de baan komen staat er een koffie-to-go klaar en mogelijk in een later stadium een passende herinnering. Naast de hiervoor vermelde leden hebben wij nog een zestiental leden die 5 jaar lid zijn.

…door de nog steeds heersende coronaproblematiek en als gevolg daarvan het vervallen van de clinics, is de aanwas van nieuwe leden bijna stilgevallen. Er doet zich echter op het moment van schrijven een aantal positieve ontwikkelingen voor, o.a. het weer toestaan van buitensporten, weliswaar met beperkingen.

…ik zeker weet dat er een trainer bij ons is die hoopt dat er weer snel een beetje genormaliseerd kan worden en dat is onze Piet Blokland. Want door de achter ons liggende beperkingen van deelname aan trainingen deelt Piet het rooster in. Hij wordt overspoeld door telefoontjes van vroeg in de ochtend, 06.30 uur, tot laat in de avond, 21.30 uur, zoals hij zelf aangeeft. Echter op de website in de rubriek Training staat heel duidelijk het "spreekuur" van Piet aangegeven. Wij willen allemaal weer graag naar de baan, maar ik hoop in de eerste plaats voor Piet dat dat straks in juni weer mag.

…ik een beetje geschrokken ben van het aantal automerken in de wereld. Als je dat googelt heeft zelfs IJsland een eigen automerk. Al die merken hebben uiteraard nog verschillende modellen en types. Laten wij het totaal maar op 940 houden! Dan is het nog zo dat er meer Volvo's, Volkswagens, Fords etc. op de weg rijden dan bijvoorbeeld Suzuki en KIA's. Ik geeft u deze cijfers omdat er op 7 mei iets gebeurde wat ik op zijn minst verrassend wil noemen, want

…toeval dus echt bestaat. Op de reeds vermelde datum van 7 mei reed ik met

mijn echtgenote in de vooravond van Hoorn naar de prikpost in Purmerend voor de tweede prik. Enfin, je zit in de auto en praat over auto's en ik vertelde mijn dierbare dat onze dochter een nieuwe auto had gekocht, een KIA Ceed. Mijn vrouw had geen idee wat ik bedoelde en ik was nog niet uitgesproken of een mooie witte auto haalde ons in en passeerde ons. Ik schreeuwde het uit en riep kijk dat is nu een Kia Ceed!!!!

…aangekomen bij de prikpost ik de parkeergarage in reed, waar ik, ja hoor, mijn auto kon parkeren naast een KIA Rio!
Ja, wat doe je dan…..de volgende dag naar de Read Shop om een staatslot te kopen met eindcijfer 4. Vol spanning de trekking van 10 mei afgewacht en uiteraard viel er een prijs op de 4. Ik was de gelukkige eigenaar van 10,00 euro!

…de ongekende drukte in onze ziekenhuizen soms tot rare situaties kan leiden. Mijn dochter werd begin mei geopereerd, vanwege een gebroken LINKERarm, bij de ellepijp. Na de operatie werd ze in het fraaie roze gips gezet en boven op de schouder stond een zwarte pijl geschilderd. Niet haar eigen tatoeage doch door het ziekenhuispersoneel aangebracht teneinde de juiste plek aan te geven ter voorkoming van een verkeerde behandeling. Zij had echter heel veel napijn en kon nauwelijks praten; er werd een interscaleen blok in haar hals gezet. Daarna kwam de zuster om haar bloeddruk te meten. Deze begon met het manchet om haar gipsarm te leggen. Met bijna niet te verstane woorden probeerde mijn dochter duidelijk te maken dat het toch echt beter was om de bloeddruk te meten aan de RECHTERarm. Onder honderd keer uiten van excuses werd dit tenslotte uitgevoerd. Ja, ja zo zie je maar; hopelijk wordt de druk in de ziekenhuizen de komende periode veel minder. Inmiddels gaat het een stuk beter met mijn dochter, enkel het slapen geeft nogal wat problemen.

…ik al een paar maanden geleden attent ben gemaakt op het bestemmingsplan in het parkje in Zwaagdijk naast de snelweg. Er zou namelijk een trainingscircuit aangelegd worden en dat was een welkome verrassing. Half mei liep ik er weer en zag dat er grote vorderingen gemaakt waren. Een hang/klimwerk stond er en vijf verschillende apparaten voor de noodzakelijke spier- en conditie-verhogende oefeningen. Heel erg geschikt voor kleine groepen en het zal ongetwijfeld binnenkort geopend worden. De inmiddels befaamde OLG-groep kan hier dan dankbaar gebruik van maken en is er voor iedereen een zitplaats om even bij te komen.

…het er naar uitziet dat wij binnenkort weer met grotere aantallen kunnen trainen en wellicht de kantine etc. ook weer kunnen gebruiken. De koffie-to-go, die tot groot genoegen gratis verstrekt werd, behoort dan tot het verleden.

…de samenstellers van dit prachtige magazine jullie allen een heel fijne zomervakantie toewensen met fraai weer, zowel in binnen- als buitenland, in de hoop dat iedereen weer gezond terugkeert naar de baan.

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