LOOPGROEP HOORN

winter 2021 jaargang 23, nummer 94

- Egboetsloop

- Hoe kwamen 7 start runners

- Wat doe je voor de kost?

- De twee oudste en nog actieve leden van de Loopgroep Hoorn, Theo van Vliet en Ed Meunier.

Colofon

LOOPGROEP
HOORN

Loopgroep Hoorn
Opgericht 17 Sept. 1997

Dagelijks Bestuur
Voorzitter: Bertho Elings
tel.: 06-20445027

Secretaris: Dirk Exalto
tel.: 0229-235217

Penningmeester
Dirk Exalto
tel.: 0229-235217

Leden:
Ruud Zijlstra
Hans van Arum

Ledenadministratie: Ed Meunier
Tel.: 0229-235217
Tevens voor aanmelding en
vragen over de contributie

Opzegging voor
1 November 2022
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
Remco Fritz
Sluitingsdatum 21 februari 2022

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Van de Voorzitter

Het jaar 2021 is inmiddels bijna voorbij, een jaar waarin we nogal wat veranderingen hebben meegemaakt: wel open, maar met beperkingen en daarna diverse regels voor de uitoefening van onze sport hardlopen. Wat was iedereen verheugd dat de regels versoepeld werden. Helaas is daar nu minder sprake van dan we hadden gehoopt.
Inmiddels hebben we in plaats van onze jaarlijkse Eenhoornloop een alternatieve loop voor de vereniging georganiseerd waarbij de start om 09:30 uur was en men de zelfde rondes kon lopen tot 12:00 uur. Bij de start/finish met drankpost en banaan werd er veel lauwe thee gedronken omdat het toch een frisse ochtend was. De reacties waren positief en men liep 2 tot wel 6 rondes van 2,5 km. Een mooie prestatie van iedere deelnemer! Volgend jaar is de gebruikelijke Eenhoornloop gepland op 13 november 2022 voor alle leden en daarbuiten.
Dit is het laatste clubblad dat door Willem van der Tak wordt gemaakt. Willem, ook via deze weg bedanken wij je van harte voor de jarenlange inzet om het clubblad samen te stellen. En dat was zeker niet makkelijk voor je als de datum naderde en je moest wachten op de stukken die je toegezegd waren. Inmiddels hebben we een opvolger gevonden in de persoon van Remco Fritz die bij Willem langs is geweest om samen dit kerstnummer samen te stellen. Remco kan als hij vragen heeft altijd bij Willem terecht. Willem superbedankt!
Wat zijn de mogelijkheden voor de Kerstbingo. Tijdens het schrijven van deze intro is de situatie onzeker, we kunnen niets anders doen dan afwachten. In het nieuwe jaar is het de planning dat we op zondag 2 januari 2022 een Nieuwjaars duintraining organiseren, waarvan de organisatie in handen is van Jos. Een week later op zaterdag 8 januari is de Nieuwjaarsborrel, informatie volgt later.
Ik zal zeker mensen vergeten en dat is niet de bedoeling, maar zoals we zien is de baan tijdens de training telkens bladvrij. Dit wordt door Theo Daneberg gedaan die vooraf aan een training op de baan komt en de gehele baan met de bladblazer bladvrij maakt. Theo, dit vinden bestuur en leden van de Loopgroep super van je!
Welke maatregelen er komen weten we natuurlijk niet, maar zoals ook wij elke keer aangeven: houd rekening met elkaar en blijf bij griepverschijnselen thuis.

Graag wil ik afsluiten met iedereen fijne kerstdagen en een mooie oud-en-nieuwviering toe te wensen. Blijf vooral gezond!
Loopgroeten,

Bertho Elings

Dingetje met een gaatje

Ik loop hard, dus ik besta. En toeval is een onderdeel van het bestaan. Dus ook in het hardlopen zelf.
In het begin van de eerste coronagolf gaf mijn vertrouwde GPS de geest. Een Tomtom runner in de meest simpele vorm van bediening. Ik had deze ooit aangeschaft omdat ik dan mijn rol als haas in diverse hardloopclinics

geloofwaardig zou kunnen vervullen. Het horloge kent geen knopjes, maar bevat een simpel vierkant mechaniekje. Een beweegbaar ribbelig raamwerk. Door dit heen en weer te klikken ontrolt zich dan het wonder van de digitale techniek. Maar ook in het hardlopen is alles van waarde weerloos. Het systeem klikte niet goed meer. De tijd deed het nog wel, maar verstilde in zacht ultramarijn. Onderdelen bleken niet meer te vervangen. Dus na jaren trouwe dienst van snelle tijden verdween dit stukje verloren techniek in een doos met andere onbruikbare parafernalia. Nu was het gewoon weer lopen met eventjes helemaal niets. In een wereld waar in een virus bepaalt dat tijd er even niet toe doet.

Wie bewaart die heeft wat. Nieuwsgierigheid wint. Toch weer mijn horloge een keer opgeladen. Daarbij leert mijn ervaring dat slopen nog altijd iets kan opleveren. Het gemankeerde raamwerkje bleek te zijn vastgeklikt in een frame. Het lukte mij om deze met redelijk gemak er uit wippen. En met een lichte touché van een kleine schroevendraaier ontwaakte de display als Doornroosje uit een diepe slaap. Hij doet het weer. Nu nog de vraag hoe bedien ik deze tijdens het hardlopen? In de 80% overbodige spullen die een gemiddeld huishouden bezit, vond ik een "dingetje met een gaatje". Mijn Tomtom heeft eindelijk een knop.

Bij een windstille avond met een lichte motregen, ging ik mijn wakker geworden GPS uitproberen. Als vanouds stelde ik mijn vaste rondje van 5 kilometer in met een gemiddelde van 5:17. Hij kan het dus nog steeds. Ik en mijn horloge. Uitdampend en zeer tevreden dribbelde ik met een beslagen bril de straat in. De buurman in zijn grijze jogginsbroek: ' Zo buur, pittig gedaan hoor! Lekker loopweertje natuurlijk? Veel zuurstof in de lucht. Dan kan je lekker rennen'.

Met dank aan de buurman werd een bruggetje gelegd voor mijn volgende onderwerp in het clubblad.

Bij regen meer zuurstof in de lucht?
Als het regent is er lekker veel zuurstof in de lucht. Dat is wat je veel mensen hoort roepen, Is dat eigenlijk ook zo? Splijt het niet de hele hardloopsamenleving omdat er anderen zijn die denken dat het niet zo is? 17 miljoen deskundigen. Talkshows lopen vol. En iedereen vindt er nog steeds wat van.
In Intermediair heb ik volgende erover kunnen vinden: Regen valt meestal in een lagedrukgebied, wat dan juist minder zuurstof geeft dan een hogedrukgebied. Maar in principe is het gehalte zuurstof in de buitenlucht vrijwel altijd gelijk: 21 procent.
Wat wij als hardlopers ervaren is het effect waarbij het zuurstofgehalte de ene kant van de medaille is. "De luchtdruk is de andere en samen vormen ze de partiële luchtdruk (21% van de luchtdruk hangt dus samen met het zuurstofgehalte). Pas als de bui over is, trekt het lagedrukgebied weg, stijgt de luchtdruk en dus ook de partiële luchtdruk".
Klinkt ingewikkeld maar die laatste factor zorgt uiteindelijk voor een grotere toevoer van zuurstof naar je spieren, dus na de bui. De lucht is dan vochtiger, dus in veel gevallen zal je positieve 'lekkere' gevoel ook worden beïnvloed door de luchtvochtigheid en je vermogen door transpiratie warmte goed – of ineens beter – af te voeren.

Verder spoelt de regen fijnstof en andere schadelijke stoffen weg en er stroomt bij een regenbui lucht uit de bovenste luchtlagen naar beneden. Veel mensen hebben dan de indruk dat de lucht die ze inademen wat zuiverder is.
In runnersworld.com: Verschillen in zuurstofconcentratie in de lucht hebben marginale effecten op de zuurstofconcentratie in het bloed: het bloed dat door de longen gaat, wordt al vrij vroeg volledig van zuurstof voorzien. Belangrijk is dat regen voor afkoeling zorgt en dat hardlopen het best gaat bij lage temperaturen, zelfs nog lager dan algemeen gedacht. In een onderzoek tijdens de marathon van Eindhoven, werd een aantal lopers door een regentunnel geleid om te zien of de afkoeling de prestatie zou beïnvloeden. 'Naast afkoeling zorgt regen er ook voor dat de slijmvliezen in de mond vochtiger zijn. Ook dat is prettig, want bij droging van de slijmvliezen spannen de spiertjes in de luchtpijp zich aan, wat het gevoel geeft van een lichte benauwdheid. Koeling van het lichaam en de vochtige lucht bij de slijmvliezen kunnen mogelijk leiden tot het gevoel dat er bij regen meer zuurstof in de lucht zit', aldus de onderzoekers.

Méér zuurstof zit er dus niet in de lucht, maar lekker voelt het wel!

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

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

Conny Buis
Haptotherapie

Herkenbaar?

"Ik heb moeite met het maken van keuzes"
"Ik vind het lastig om mijn grenzen aan te geven"
"Ik zit niet lekker in mijn vel"
"Ik denk dat ik overspannen ben"
"Ik weet niet goed wat ik voel"
"Ik ben angstig en hyperventileer"
"Ik ben onrustig en slaap slecht"

Dan is Haptotherapie misschien iets voor u!
Meer weten? Een eerste gesprek kan verhelderend zijn! Kijk op www.connybuis.nl voor meer informatie.

COLUMN: FIETSEN OF ZWOEGEN

Amber en fietsen is geen goede combi. Toen 5 jaar geleden mijn eerste blauwe Batavus werd gejat, kwam daar een tweede blauwe Batavus voor terug. Eerlijk is eerlijk, de keuze van de kleur was belangrijker voor me dan andere zaken, want een Batavus, die rijdt toch altijd goed. Al vanaf m'n eerste tochtje viel het me tegen dat m'n zeer stabiele, robuuste zware moederfiets met brede banden nou niet bepaald licht fietste. Ik had niet gekozen voor de moederfiets om de meiden erop te vervoeren want die zijn oud genoeg om zelf te fietsen, maar ik koos ervoor omdat ik vaak boodschappen deed op de fiets. Ik wilde gewoon een pakezel hebben, die niet zou schromen een kilootje meer te dragen. De fietstassen kwamen de laatste tijd ook nog eens regelmatig tussen de spaken, wat een ergernis! Dit stalen ros leidde ondertussen tot de 3-maal-per-weekse-discussie naar de loopgroep, Marco die altijd en eeuwig wil fietsen en ik die liever in de auto stap. En toen was Marco het laatst zat (lees: de redding is nabij). "Jij krijgt voor je verjaardag een elektrische fiets, want dat gezwoeg, gesteun, aanhoudende geklaag en gezanik plus dat slakkentempo ben ik he-le-maal zat!" Daar had ik natuurlijk niets tegenin te brengen. We gingen op onderzoek uit en kwamen uiteindelijk bij een grote winkelketen in Hoorn terecht. Ik val met de deur in huis en zeg tegen de verkoper "ik heb 1 wens, hij moet blauw zijn". Zucht, dacht Marco tenenkrommend. Maar de man begreep me, en na een paar bezoekjes en een proefrit waren we eruit: we hadden een klik met elkaar en we hadden een klik met de Qwic. Vetgave fiets, zoooo mooi! Zo'n proefrit had ik met die Batavus natuurlijk ook moeten maken, maar dat terzijde. Hij rijdt heerlijk en wat een luxe als fietsen geen zwoegen meer blijkt te zijn! De afspraak dat ik ook een paar gratis fietstassen erbij krijg maakt me helemaal blij (wat een fijne verkoper hebben we getroffen), nu is het wachten op de levering. Na een paar weken kunnen we de Qwic ophalen, "onze" vertrouwde verkoper is helaas vrij. We kijken naar fietstassen. Degene die ik mooi vind hebben helaas niet de mogelijkheid voor het plaatsen van een zgn. afstandhouder. Dat zijn handige dingen waarmee je fietstassen niet tussen je spaken kunnen raken. Hoe praktisch is dat! Ik kies voor iets minder mooie, maar acceptabele fietstassen met afstandhouders.

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.

Collega van fijne verkoper vertelt dat de fietstassen besteld moeten worden, maar dat ze er snel zullen zijn. Na bijna een week denk ik, ik zal eens bellen, ze zullen toch wel besteld zijn? Niet dus, maar nu worden ze wél besteld hoor mevrouw Schoen. Opnieuw duurde het even, en wat bleek, ze waren opnieuw niet besteld. Nou jaaaaaa! Marco gaat met mijn fiets naar de winkel, de fietstassen zijn er. Hij vraagt tijdens de montage van de fietstassen naar de afstandhouders. Oeps, die zijn niet besteld... en dat terwijl hij er een paar weken geleden toch echt bij stond toen we de keuze maakte, juist vanwege de afstandhouders. "De afstandhouders worden besteld hoor meneer Schoen en die zijn er snel". Ja, ja. Na nog een week gaat Marco weer naar de winkel, en wat blijkt, de afstandhouders passen niet, de accu is te dik. Duhhhhh. Wat een gedoe om een paar fietstassen, en dat terwijl we zo'n goed gevoel hadden bij het uitzoeken van de fiets! Ik twijfel of ik terugga naar de winkel, want ik vind de fietstassen die ik nu heb niet de mooiste. Ze zien me weer aankomen daar. Toch ga ik, ik kies een dag uit waarvan ik weet dat de fijne verkoper er is, en gelukkig, hij begrijpt me helemaal! Geen probleem, zoek degene maar uit die je mooi vindt dan zet ik die voor je erop. Heerlijk zo'n man, en m'n goeie gevoel over deze winkel komt weer terug. Net als het goeie gevoel van fietsen, geen geklaag meer van mij en helemaal geen probleem meer om de fiets te pakken. "Heerlijk hè Mar, fietsen!!"

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

De New York Marathon, een belevenis

Even voorstellen:

mijn naam is Co van Langen, gehuwd met Gré en vader van twee dochters en een zoon, die allen al het huis uit zijn. Sinds februari van dit jaar mag ik mij verheugen in het doen en laten van een kleindochter. Woonachtig in Blokker en werkzaam bij Schretlen & Co in Amsterdam, een dochter van de overbekende Rabo-organisatie.

Borrel

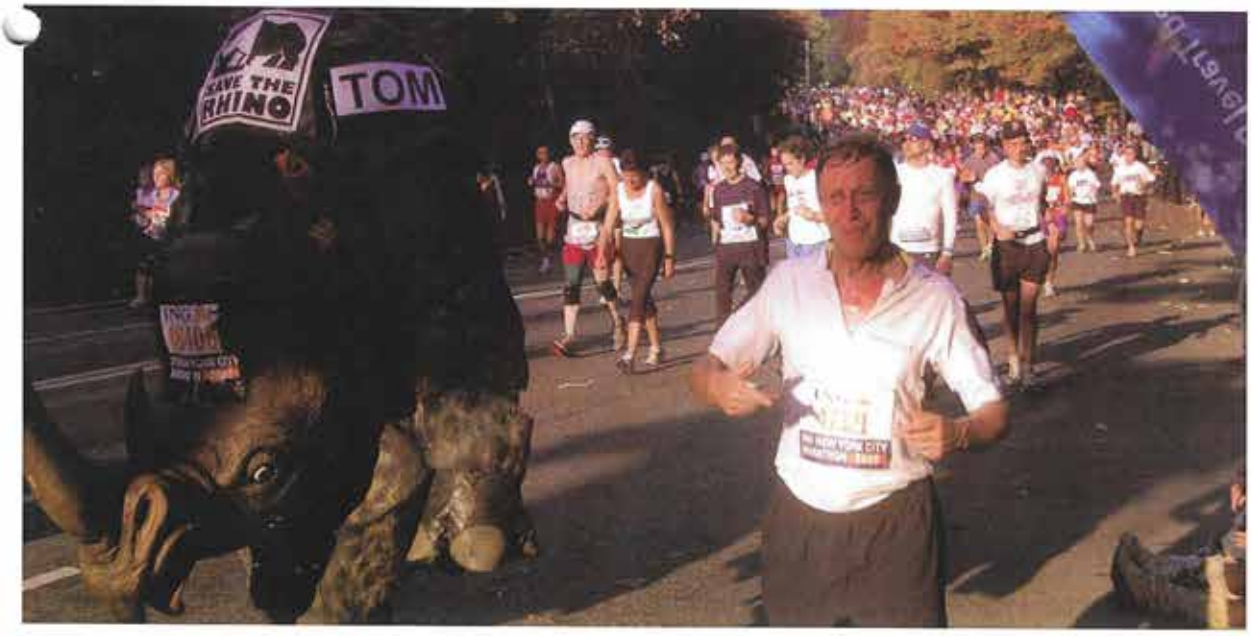
Op ons werk hebben wij iedere maand een borrel, meestal bij Wildschut in Amsterdam-Zuid.
Op een van die borrels, en wel in april 2004, verscheen onze directeur in een aftands (valt het u ook op dat deze letters ook het woord afstand vormen?) t-shirt, waarop wij kalkten: "wij willen in 2005 de marathon van New York lopen". Daar het hier duidelijk om een geintje ging, werd er ook niet meer over gesproken. Wie schetst onze verbazing dat na drie maanden een mailtje kwam met de mededeling dat het idee om de marathon te lopen een gunstig onthaal had gekregen en dat het bedrijf de kosten voor haar rekening zou nemen.

Spieren voor Spieren

Er moest uiteraard wel aan een aantal voorwaarden worden voldaan, een gezondheidstest, trainen en iedereen moest 2x een halve marathon en 2x 30 km in wedstrijdverband gelopen hebben binnen een bepaalde tijdslimiet. Als tegenprestatie in de richting van ons bedrijf, hebben wij besloten om ons te laten sponsoren voor een goed doel en wel de stichting Spieren voor Spieren.

Unieke marathon

In een bijeenkomst met Marti ten Kate werd ons al heel gauw duidelijk dat onder de vele marathons, die van New York wel de meest unieke is.
Op dat moment kende hij uiteraard de MARATHON van HOORN nog niet!!
Er moest dus getraind worden. Ik ben begonnen met de Eenhoornloop, net binnen het uur, hetgeen mij toch wel een kick gaf. Voor die tijd was mijn langste



afstand 8 km, maar dat was wel in militaire dienst, jaren geleden dus. Ik besloot dan ook om mij aan te melden bij de Loopgroep Hoorn. Deze stap had tot gevolg, dat ik afscheid moest nemen van de voetbalscheidsrechters, waar ik mij een jaar of tien geconcentreerd heb op met name het korte werk onder leiding van eerst Bram Pannekoek en later Jan Baart. Ik heb een aantal wedstrijden gelopen, waarbij ik altijd blij was, wanneer ik de finish passeerde. Zo ook vond ik de halve marathon en de 30 km toch veel zwaarder, dan ik had gedacht. Helaas ben ik in de halve marathon van Hoorn na 10 kilometer uitgevallen, vanwege blaren onder mijn voeten. Gelukkig heb ik daar later geen last meer van gehad.

Blessure

In verband met mijn vakantie, had ik besloten om vanaf half augustus de training wat op te voeren. Zo liep ik 3x in de week en ik zat op een totaal van 50 km per week. Het noodlot sloeg echter toe.
Een zware achillespees blessure, zeven weken voor de marathon, verstoorde het trainingsritme en had ook tot gevolg dat ik geen wedstrijden meer kon lopen. Dankzij de goede zorgen van mijn fysiotherapeut, Jeroen Ooyevaar, was ik weer zodanig opgeknapt dat ik in ieder geval naar New York kon gaan.

Schretlen gezelschap in New York

Met ons Schretlen gezelschap, 21 lopers en 5 man aanhang, zijn wij naar New York vertrokken, met als absoluut hoogtepunt voor iedereen de marathon. Wat moet ik verder over deze marathon zeggen?

Dag van de Marathon

Met een aantal kernachtige woorden wil ik de dag van de marathon beschrijven:
Vroeg het bed uit, een busreis van twee uur over een afstand van 20 km. Een verzamel gebied voor 38.000 lopers. 2.5 miljoen toeschouwers. De muziekbandjes, het ene hoorde je net niet meer of het andere begon. Lange bruggen, waarbij in het bijzonder de opgang zich karakteriseerde als een kuitenbijter.
De aanmoedigingen en de spandoeken "Pijn is tijdelijk, roem eeuwig". De First Avenue, 7 kilometer lang 30 meter breed en alleen maar op en naar gaande hoofdjes. Het heeft op mij een onsterfelijke indruk achtergelaten.
Ik ben begonnen in het pace team van 5 uur.
Vooral de eerste helft ging zo gemakkelijk, dat ik dacht hier loop ik volgend jaar weer.
Hoewel de tweede helft iets moeizamer ging, kwam ik toch na 5 uur en 5 minuten over de finish, dwz ruim 5 uur genieten van het spektakel. Het klinkt misschien gek maar ik was niet echt vermoeid en ook de dagen daarna heb ik weinig last gehad van deze immense inspanning, zelfs mijn achillespees heeft zich voorbeeldig gedragen.

Uitgelopen

Al mijn collega's hebben hem uitgelopen, dus je kunt je wel voorstellen dat de stemming opperbest was.
Ook de stichting Spieren voor Spieren was in zijn nopjes met het opgehaalde bedrag.
Moraal van het verhaal: als je de gelegenheid krijgt om de marathon van New York te lopen pak hem dan met beide handen aan en wacht niet, zoals ik gedaan heb tot je 58e.

Co van Langen

LOOPGROEP HOORN
OPGERICHT 17 SEPTEMBER 1997

2005, JAARGANG 8, nummer 30

DAGELIJKS BESTUUR
VOORZITTER : THEO VAN VLIET
tel. 0229 247002
SECRETARIS : DIRK EXALTO
tel. 0229 235217
PENNINGMEESTER/
LEDENADM. : ED MEUNIER
tel. 0229 851541

TEVENS VOOR AANMELDINGEN EN VRAGEN OVER DE CONTRIBUTIE

OPZEGGING VOOR 1 AUGUSTUS, SCHRIFTELIJK BIJ DE LEDENADMINISTRATIE

TRAINERS : BRAM PANNEKOEK
: JOS VAN BOCKXMEER

BANKRELATIE : POSTGIRO 7718330
tnv LOOPGROEP HOORN

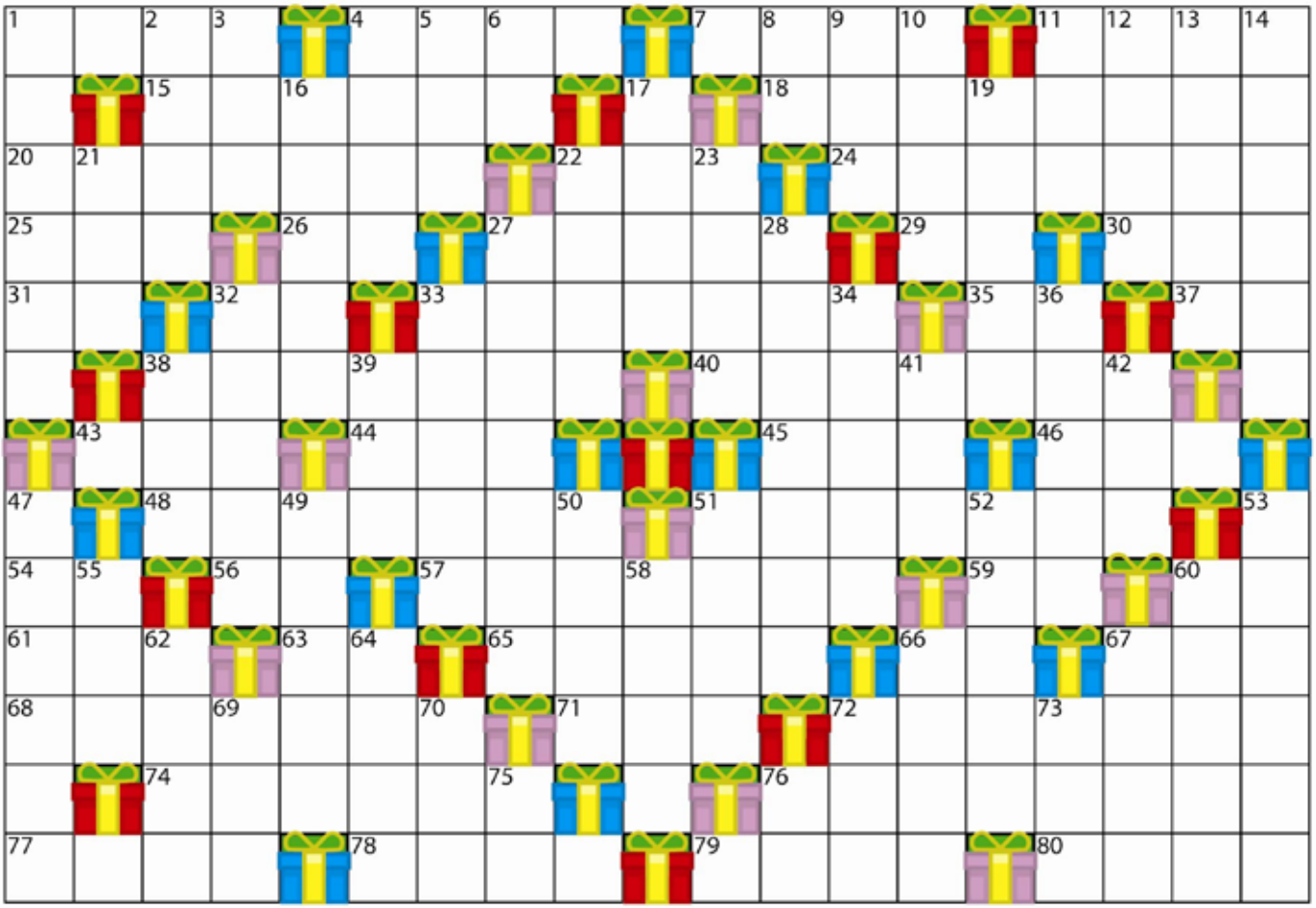
TRAININGEN : WOENSDAG
VAN 19.15 TOT 20.45 UUR
ZATERDAG
VAN 09.30 TOT 11.00 UUR

www.loopgroephoorn.nl
ferdy@loopgroephoorn.nl

aanleveren copij : dtp@vvliet .com

"JE HAD GELIJK, GERDA. DIT HADDEN WE VEEL EERDER MOETEN DOEN. TOE WE NOG JUNG WAREN, BIJVOORBEELD."

KRUISWOORDPUZZEL



Horizontaal

1 Advies; **4** gierigaard; **7** gezellig; **11** meervoud van serum; **15** heffen; **18** zeer vermoeien; **20** groter worden; **22** waskuip; **24** land in Afrika; **25** mager; **26** Europees kampioenschap (afk.); **27** uitbouw; **29** Tennessee (officiële afk.) **30** voorzetsel in oud-Nederlandse spelling; **31** persoonlijk voornaamwoord; **32** voegwoord (bij keuzes); **33** engerd; **35** boom; **37** achter; **38** overblijfsel; **40** zelfzuchtigheid; **43** zintuig; **44** familielid; **45** dopingmiddel; **46** ijzerhoudende grond; **48** grote vrucht; **51** leveren; **54** getij; **56** bergplaats; **57** plaats in Gelderland; **59** brandrest; **60** rivier in Italië; **61** spinwebdraad; **63** aanstaande (afk.); **65** verlangen; **66** voorzetsel; **67** voertuig; **68** gekruid en gegrild vlees; **71** sterrenbeeld; **72** waddeneiland; **74** fundamenteel; **76** idee fixe; **77** Arabische vorst; **78** uurwerk; **79** schoon; **80** vacht.

Vertikaal

1 Regering; **2** koraaleiland; **3** aanwijzend voornaamwoord; **4** smet; **5** uitloopruimte voor kippen; **6** voegwoord; **8** voorzetsel; **9** vliegende schotel; **10** vlek; **11** haltbevel; **12** vulkaan in Europa; **13** verklaring; **14** tropische vrucht; **16** afsluitende groet in liefdesbrief; **17** rijstwijn; **19** meisjesnaam; **21** hert; **22** Europeaan; **23** aanwijzend voornaamwoord; **27** aangrenzend; **28** besturen; **32** Europees gebergte; **33** soort garnaal; **34** wandelen; **36** voorwendsel; **38** kledingstuk; **39** bijwoord; **41** geladen deeltje; **42** lidwoord; **47** winnaar; **49** schoeisel; **50** kerstboom; **51** heester; **52** geeuwen; **53** verhoogde stoep voor de ingang van een gebouw; **55** uitroep van afkeer; **58** geestdrift; **60** forum; **62** woestijn in China; **64** volle kus; **66** land in West Azië; **67** aanlegplaats; **69** deel van en graanplant; **70** paling; **72** streling; **73** deel van het gezicht; **75** lichamelijke oefening; **76** persoonlijk voornaamwoord.

Als de kruiswoordpuzzel goed is ingevuld, kan de slagzin worden opgelost door de letters te zoeken die in de overeenkomstige genummerde hokjes staan. Succes!

67	27	13	68	39	4	42	79	68	25	58	1	41	8	52

Marathon Amsterdam 2021

In 2018 liep ik mijn tweede marathon, deze keer in Amsterdam. Ondanks een goed trainingsschema was het zwaar. Heel zwaar. Door een leger van mannen met hamers moest er verschillende keren gewandeld worden. Na afloop kwam het besluit om het hierbij te laten. Ergens in de loop van 2021 begon het weer te kriebelen. De conditie was beter, paar (Corona) kilo's eraf en de pijn in de rug van drie jaar geleden leek wel weg. Na de saaie coronatijd, waardoor er bijna geen hardloopuitdagingen waren, leek een marathon toch wel weer wat. En er waren er meer die een marathon gingen lopen. Gedeelde smart is toch halve smart.

Herstelloopje

Het schema van trainer Piet was wel even slikken. Vier keer lopen in de week was geen probleem maar de tempo's lagen hoog en er waren veel lange afstanden. Op maandag staat meestal een herstelloopje van 8 kilometer op het programma maar in het schema dat nu voor mij lag, liep het via 10, 14 en 16 zelfs op naar 18 kilometer. Bij de intervaltrainingen op woensdag nam het aantal kilometers ook toe. En dan de genoemde tempo's… Het schema was op maat gemaakt dus het moest zeker lukken volgens de trainer.

In de zomervakantie begon het dan. Zowel in Limburg als in Frankrijk was het of erg heuvelachtig of er waren flinke bergen. Dat was af en toe een uitdaging. Gelukkig waren hier en daar wat vlakkere stukken te vinden. Dat betekende bijvoorbeeld in de Alpen voor een duurloop van 22 kilometer 8 rondjes over 2 bruggen in het dorp en dan weer terug naar de camping... Toen de kop er af was kwam ook het vertrouwen dat het wel goed ging komen met het schema. Terug in Nederland waren er af en toe pijntjes, met wat fysio kwam dat toch weer goed. De trainingen die vooraf pittig leken verliepen zonder problemen. Eigenlijk deed ik veel trainingen zelfs iets sneller. Het ging allemaal lekker en het weer werkte over het algemeen goed mee. Behalve bij de laatste lange duurloop. Van de 33 kilometer viel had ik 31,5 kilometer regen. De twee laatste weken zijn een beetje vreemd. Overal pijntjes en ik had tijd 'over'. Ging dit wel goed komen?

Gekkenhuis

Zondag 17 oktober was dan DE dag. Wat een zenuwen. Weggebracht door man en kinderen. Ontbijtje in de auto maar de twee sneetjes krentenbrood zijn moeilijk weg te krijgen. De carboloader gaat gemakkelijker naar binnen. Wat een gekkenhuis bij het Olympisch Stadion. Snel het stadion in en op zoek naar de wc. Daar staan wel 20 mensen voor in de rij. Net voor de start klaar in het startvak. Het aftellen begint en dan heerst er een soort stilte in het stadion. Dat is toch een kippenvelmoment. Het startschot gaat en dan gaat het toch echt gebeuren.

Wat is dat fijn

Delen van de route herken ik van de vorige keer: Het Vondelpark, de Apollolaan, langs de Amstel en over het industrieterrein. Mensen moedigen je aan en roepen 'Rita, zet hem op!'. Wat is dat fijn. Iedere 7 km een gelletje. Een slokje drinken schiet er soms bij in. Mijn horloge houd ik goed in de gaten. Soms gaat het iets te snel en het is nog een heel eind. Bij 37 kilometer is een bruggetje. Niet te hoog maar die valt zwaar. Bij de 39 km het Vondelpark in. Dat is vals plat omhoog. Ze zeggen wel eens de laatste loodjes wegen het zwaarst. Mijn benen, bovenbenen en kuiten, ze willen niet meer, het lijkt of er wat kramp onder mijn voet komt. Aan de kant zie ik Wouter samen met mijn man en kinderen staan. De aanmoedigingen links en rechts doen mij goed en geven even energie. Drie kilometer, 15 minuten. Er lijkt geen einde aan te komen. En ik mag niet stoppen want dan kan ik nooit meer starten. Mijn horloge geeft aan dat ik er ben maar dan loop ik net het stadion binnen. Nog één bochtje en dan is daar de finish. Eerst bijkomen bij het hek. Wat ben ik blij dat ik er ben. Eindtijd 3.30.20 uur. Om mij heen zie ik mensen op de knieën vallen of op de grond liggen, die hadden het dus ook zwaar. Met trots neem ik de medaille in ontvangst samen met alle complimenten op Strava en Facebook. Het geeft een warm gevoel dat er zoveel mensen hebben meegeleefd.
Dit is toch wel voor herhaling vatbaar.

Rita Quist-Kuip

Egboetsloop 2021

48ste Egboetsloop - Hauwert
Zondag 7 nov. 2021
Tijdje geleden begon deze loop al bij enkelen, met wie ik diverse loopjes loop, te borrelen. We besloten dat we hem gingen lopen, want deze loop was lekker

dichtbij, in een mooi gebied, een leuke afstand en voor ons de eerste x. Tja, ik ga dan zoeken op internet. Kan ik iets over deze loop vinden? Is het over een goede ondergrond? Wat is het parcours? Maar de info was vrij summier. Vond nog wel een leuk verhaal in ons 50ste clubblad, maar geen route. Dus om toch iets te weten over deze run, ben ik de donderdag ervoor op m'n fietsje gestapt om de boel te verkennen. De afstand vanaf onze woning was nog geen 8 km. Eventueel vooraf lekker de beentjes losfietsen was een optie voor zondag. Heb daar een beetje kriskras de toerist uitgehangen en genoten van de omgeving met haar bruggetjes en waterstroompjes.

Op de fiets
De avond voor de loop besloten we om op de fiets te gaan. Het zou tenslotte een droge zondag worden. Regina, Leo en Peter waren iets voor 10.00 uur bij mij. Esther werd door haar Marco naar het startpunt gebracht. Je zou kunnen zeggen: die zag de bui al hangen. Want helaas kwamen we toch met iets doorweekte kleding aan. Daar hadden we niet op gerekend!! Bij brasserie De Werf was het startpunt. Hier konden we binnen (in een soort gymzaal) ons inschrijven en startnummer in ontvangst nemen. Dit ging met inachtneming van de Coronaregels. Je diende bij de deur je QR-code te laten zien en je verjaardag te noemen. Mondkapje voor en toen mochten we naar binnen. We hingen onze natte plunje aan het klimrek in de hoop dat deze een beetje zou drogen.

Clubkleding
Aangezien ik het nogal snel heet heb tijdens het lopen, had ik besloten om in korte broek en korte mouwen te lopen. Uiteraard wel in de clubkleding. Om toch tijdens de start nog een beetje windvrij te staan, deed ik een weggooi regencapeje aan. Altijd handig om bij je te hebben. Ik loop graag op muziek, lekker in mijn hoofd meezingend. Heb een playlist op spotify met m'n favorieten gemaakt. Dit zijn niet altijd snelle nummers, maar meestal wel rock/pop. Dus bij mij hoor je o.a. Sam Cooke, Elvis Presley, maar ook Red Hot Chili Peppers, Pink, Train, Avicii, Dua Lipa etc. etc. langskomen. Beetje mengelmoesje van 1930 tot nu.
Tijdens de start was ik in gevecht met mijn (geluid)snoertje. Hierdoor zag ik bijna iedereen vertrekken. Maar die

enkele minuten maken niks uit als je geen koploper bent. Gaat erom dat je lekker loopt en voor mij dus incl. deuntjes.
Groepje toeschouwers
Het beginstuk was tegen de wind in met regen. Mijn regencape hield ik nog lekker aan. Merkte wel dat diverse medelopers ergens op reageerden, maar had niet in de gaten dat het geknisper was van mijn poncho. Vrij snel liep ik achter Piet. Mooie haas, die constant loopt. Dus ben een aardig stukje achter hem blijven plakken. Toen het wat droger werd, ging de cape uit. Had de eerste prullenbak bij de ingang van Egboetswater gespot, dacht er zal er nog wel een volgen. En inderdaad, in de verte zag ik deze verschijnen. Er vlakbij stond ook een groepje toeschouwers, altijd leuk. Dichterbij bleek dat Regina één van hun was. He???? Hoe kan dit??? Ze liep toch??? Maar ze had tijdens de start besloten om i.p.v. te lopen te fotograferen. Onze dank hiervoor. Want al het beeldmateriaal komt uit haar mobiel. De regencape nam zij in ontvangst en ik kon zonder te stoppen door. We waren vooraf gewaarschuwd voor eventuele gladde stukken i.v.m. de geval-

len bladeren. Dit viel gelukkig reuze mee, het kleurenspel aan de bomen was prachtig. De zon brak door. Aan de zijden zag je de leuke witte bruggetjes en de Amerikaanse windmolen. Bij het verlaten van het beboste parcours-deel vervolgde de weg zich via de gewone weg. Op een kruispunt stond een auto met een verkeersregelaar. Rechtsaf en door.

Aandenken

We liepen op een gegeven moment langs Robacher's watermolen. Een lust om naar te kijken. Via klinkers zag ik de kerk van Hauwert. Het einde was dus in zicht. Nog even aanzetten en dan heb je "dacht ik" een aandenken. Helaas, de herinnering aan deze dag was een appel en die is met huid en haar verorberd. Maar gelukkig hebben we de foto's nog, ook van de finish, want ook daar stond Regina. Heb aardig wat loopgroepers gezien en gesproken. De meesten die de 8,3 km gelopen hebben, zag ik bij de finish of tijdens het omkleden. De dapperen die de 16,6 km liepen (dus 2 laps) heb ik niet allemaal meer zien finishen. Wel de nr. 1 van de dames en van de heren, in de 40+ categorie en van ONZE loopgroep! Gefeliciteerd met jullie podiumplaats en jullie kwamen nog zo fris de eindstreep over, klasse.

Belevenis

Ook de rode lantaarndrager was van onze loopgroep. Jos vertelde me zijn belevenis en gaf aan, met een big smile, dat zijn bijzondere ervaring als hekkensluiter gedeeld mocht worden. Hij was namelijk tijdens zijn tweede lap over het hoofd gezien. De wegwijsbordjes waren al weggehaald. Gelukkig herkende hij het parcours van de eerste ronde en wist hij dat hij geen bruggetjes over moest. Anders had verdwalen er toch wel in gezeten. Eenmaal op de splitsing trof ook hij daar de verkeersregelaar met auto aan. Deze keek verbaast en vroeg of hij aan de loop mee deed. Want ze hadden de laatste toch al binnen gehaald in Hauwert? Jos bevestigde dat hij inderdaad aan de loop meedeed en vervolgde zijn weg naar de finish. Onderweg werd die vraag door tegemoetkomende vrijwilligers op de fiets nog enkele malen gesteld. "Ben jij DIE laatste". Ze hebben speciaal voor hem de speaker weer aangesloten en hem als definitieve laatste omgeroepen. Lijkt me toch een raar gevoel als bijna iedereen al weg is. Geen feestelijk onthaal maar wel een mooi verhaal. (Origineel is langer, vraag er maar na als je Jos spreekt).

We pakten onze spullen uit de gymzaal. Deze keer zonder tonen van QR-code en mondkapjesplicht. De weg terug deden we via een andere route. We fietsten lekker uit. Genoten van het droge weer. Nog even gezellig nagekletst tijdens een bak koffie. En die smaakt me toch altijd zo lekker achteraf.

P.S. ik voeg de route er maar even bij. Je weet maar nooit wie er over een paar jaar op zoek is op google naar deze info over de Egboetsloop.

Jolanda van Leijen

Sportmassage

De komende maanden gaan wij weer sportmassages verzorgen voor de Loopgroep Hoorn leden. De kosten zijn € 15,- voor een half uur massage.
Hiervoor hebben wij de volgende datums:

Carin op woensdag	Rita op zaterdag
22 december	11 december
19 januari	15 januari
16 februari	12 februari

Inschrijven kan op de lijst op het prikbord bij de club. Graag even een appje naar de betreffende masseur, voor wanneer je ingevuld hebt en je naam en telefoonnummer.
Onze telefoonnummers zijn te vinden op de intekenlijst.
Voor de massage a.u.b. een badlaken/grote handdoek meenemen.

Hoe kwamen 7 Start to Runners op Terschelling

Vorig jaar schreef ik hier over ons Start-to-Run traject, dat we afrondden met Marco en Ingrêthe door 5 kilometer te lopen, voor een aantal voor het eerst ooit. Na onze laatste StR zaterdag schreven we ons, een beetje lacherig, in voor de 10 km van Egmond in februari, als stip op de horizon. Want als we Marco mochten geloven was van 0 km naar 5

km zwaarder dan van 5 naar 10 km.
Het begon te kriebelen, een vriend vroeg me mee naar Berlijn, voor de hele. Dat leek me na de twee longontstekingen die aanleiding waren te gaan hardlopen geen haalbare kaart. Maar wie weet WEL een halve marathon. Margriet uit onze loopgroep noemde de Berenloop. Dus googlen… dat zag er gezellig uit! Ik ging deze zomer 3 weken naar Terschelling, kon ik mooi oefenen.

Dus appje naar de loopgroep eind 2020: 'He kanjers, gaan jullie mee november 2021, de Halve Marathon van Terschelling? Ik heb twee huisjes geboekt. Wat zeggen jullie ervan?' Zoals vaker in mijn leven kreeg ik te horen dat ik wel erg hard van stapel liep, maar…onder voorbehoud…was iedereen toch heel enthousiast. Het begon ook bij hen te kriebelen

25 mei 2021
De app-groep Terschelling Berenloop aangemaakt. Inmiddels waren we nog met Arno, Carien, Margriet, Danielle, Merlyn, Renata en ikzelf over van de StR-groep bij wie het idee een Halve Marathon te gaan lopen steeds reëler werd. Met nog 3 loopvrienden werd de groep aangevuld tot 9. Omdat we niet op de loopgroep kwamen werden er op zaterdag Strava en Runkeeper resultaten gedeeld. De afstanden gingen omhoog, en naar meerdere trainingen per week. Soms hoorden we even niets, dan kwam er ineens een trots plaatje met een nieuwe mijlpaal. Zo bleven we dedicated .
De Dam tot Dam zou het testmoment worden, die werd afgelast dus liepen we met een aantal de **Hemmeromloop 10 km.** Voor het eerst startnummers halen, muziek, adrenaline, en ervaren dat je beter loopt met publiek! We eindigden niet eens als allerlaatsten.

Grotere afstanden
Vanaf dat moment ging het als een speer. Met mijn loopmaatje Renate pakten we de bus naar Opmeer, of de trein naar Hoogka rspel, en liepen steeds grotere afstanden terug naar huis. De eerste keer dat ik via de dijk naar Oosterleek rende was zo'n ongelooflijke kick. Christy appte een snelle 19 km, Danielle en Merlyn stuurden op een zaterdag trots bewijs van hun 21 km, Renata en ik namen de boot naar Terschelling en liepen daar alvast 18 km.

5 november: het weekend van de race: Met 5 dames op de boot, zenuwachtig geklets, koffie en drop, zeehondjes, en de eerste verrukte blik op de Brandaris. Bij aankomst staat Margriet ons al toe te zwaaien. De eerste avond verdelen we kamers en eten soep en laat ik de lopers kennismaken met het beroemde Terschellinger borreltje Jutter. Op zaterdag arriveren ook Arno en zijn loopgroepmaatje Sjoerd. En maken we de balans op, want ondanks goede voorbereiding kunnen 4 van ons niet starten

aan de 21 km, door jicht, knieproblemen, inspanningsastma of rugklachten. We hebben daarom ook kaartjes voor de 5 en 10 km gescoord (Kleintje Berenloop).

Prima tijden
Uiteindelijk loop ik met Margriet op zaterdag de 5 km, en Carien en Renata de 10 km, allen in voor ons doen prima tijden. Aangemoedigd door onze teamgenoten, muziekbandjes, meegereiste aanmoedigers en vele vrolijke Terschellingers. Alles loopt soepel en is goed geregeld.

Op zondag besluit Margriet, die de smaak te pakken heeft, om ook een poging te doen op de 21 km. Ikzelf ga ook starten, gewoon voor de sfeer, en wil de 1e 8 km meelopen als mijn knie het houdt. Dat besluit ik pas 's ochtends, waardoor de Juttertjes, wijntjes en chips van de avond ervoor met terugwerkende kracht een slecht idee blijken.

Die zondag 7 november starten dus 5 loopgroepers en mijn loopvriendin Christy. Zij liep 13 jaar geleden Amsterdam en Rotterdam marathon en is inmiddels slowrun-trainer in Haarlem. Er staat een straffe windkracht 6, zon en regen wisselen elkaar af en door harde

wind en hoog water is voor het eerst in 24 jaar het stuk over het strand uit het parcours omgeleid.

Spektakel
Uiteindelijk kan ik 10 km meegenieten van het spektakel, met kniebrace, voordat ik moet afhaken met mijn knie. Toch genoten. Nadat ik met de fiets de finish bereik om met Renata en Carien de anderen binnen te juichen is snelle Christy al binnen (01:59:41!), daarna volgt Sjoerd. Sjoerd had eerder een marathon gelopen en andere loopjes meegedaan, en vond deze Berenloop zwaar (windkracht 6, duinen, buien). Dan finisht Margriet, je kent haar misschien van de woensdagavondtraining? Zij blijft ons verbazen omdat ze vaak zegt dat ze niet gaat meedoen en dan gewoon even een halve marathon haalt! En dan, terwijl bij de finish beelden getoond worden van de Hele Marathonlopers in striemende regen en tegenwind elders op het eiland, komen Merlyn en Danielle binnen rond de 02:30:00. Hun 1e Halve Marathon, hun 2e wedstrijd sinds Start to Run. De tranen vloeien, we zijn allemaal zo trots en gelukkig. Hier ging het om, deze kick, en het plezier en het delen met elkaar van waar we samen aan zijn begonnen eind augustus 2020.

Een aantal neemt de boot terug. Met 6 dames duiken we de kroeg in voor welverdiende biertjes. Die avond gaan Margriet en ik nog naar de befaamde champagne-avond bij Hessel. Hij zingt hits, deelt champagne uit, en iedereen draagt trots zijn medaille(s).

Op maandagochtend vertrekken we. We hebben ontzettend genoten van de eilandsfeer, elkaar aanmoedigen, fietsen over het eiland en vooral: De Juttertjes. Ondanks dat we elkaar sinds Start to Run nog 4x live hadden gezien afgelopen jaar en weinig van elkaar weten, was het echt gezellig en vertrouwd. Dus op de boot vraag ik: 'zeg lopers, ik zie hier een huis voor 9 personen voor het weekend van de Berenloop 2022, wat zeggen jullie ervan?' Ik loop weer hard van stapel, maar dit keer lopen er 8 enthousiastelingen hard mee. In 2022 hoop ik alsnog mijn 1e Halve Marathon te lopen, met deze fantastische groep lopers als trouwe motivators!

Mieke Tummers

In het zonnetje!

Waarom?
Willem is al jaren trouw lid van de Loopgroep Hoorn en sinds enige tijd ook lid van de OLG, of te wel de oude lopers(-lullen) groep. Samen met zijn twee loopmaatjes Marjan en Theo loopt hij nog aardige afstanden. Maar daar gaan we het nu niet over hebben.
Waarover dan wel?
Nou, wie verzorgt er al ruim 7 jaar ons prachtige clubblad?
Kijk, dat doen nou Willem en zijn maatjes. Elke keer het vormgeven, uitwerken en laten drukken van ons clubblad.
En zeg nou zelf? Is het geen staaltje vakwerk elke keer. En dit verdient zeer zeker een groot compliment.
Het samenstellen ging de ene keer soepeler dan de andere keer; was er meer te publiceren en meer stof om over te schrijven, het enthousiasme groter. Maar vaak moest hij ook "mekkeren" bij personen om op tijd een stukje binnen te krijgen.
En elke keer was het resultaat weer om trots op te zijn.
Inderdaad u leest "was". Want dit clubblad is de laatste dat Willem heeft gemaakt. "Het is mooi geweest" aldus Willem.
Willem ontzettend bedankt voor al die gezellige leesmomenten en jouw inzet voor het maken van ons clubblad al die jaren. Het was elke keer een feest om 'm in de brievenbus te krijgen en te lezen.

Lieve groetjes
Regina

WIJ ZIEN JOU GRAAG OP
GROTE NOORD 8A HOORN

www.runnersworldhoorn.nl

Onze Vrijwilliger in de Spotlight!!

Jaap Ligthart
Lid sinds: mei 2009

Wat doe jij als vrijwilliger bij de Loopgroep Hoorn?
Ik breng het clubblad rond in Wognum, Nibbixwoud en Midwoud en daarnaast haas ik vaak bij de hardloop clinics.

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

Ed vroeg me eens of ik de clubbladen wilde rondbrengen in Wognum omdat ik daar woonde. Dat heb ik een paar jaar gedaan en toen ik later een jaar in Nibbixwoud heb gewoond (en omdat ik wel van een rondje fietsen houd) heb ik ook de clubbladen in Nibbixwoud en Midwoud erbij gedaan. Een jaar of vijf terug ben ik eens gevraagd of ik het leuk zou vinden om te gaan hazen voor de clinic van de halve marathon voor de marathon van Hoorn in mei/juni. Dat heb ik een aantal jaar gedaan en op een gegeven moment wilden ze ook hazen tijdens het evenement zelf. Dit heb ik twee keer gedaan. Dit vond ik ook erg leuk omdat ik dan niet de druk had om een pr te gaan lopen en omdat ik relatief rustig kan lopen kon ik ook meer genieten van het hele gebeuren. Een paar jaar terug kwam daar ook het hazen bij voor de andere clinics die door Marco werden gegeven.

Wat is je mooiste/leukste herinnering in de afgelopen periode bij de Loopgroep Hoorn geweest?
Mijn mooiste herinnering is wel de finish van mijn eerste halve marathon in 2011 in Hoorn waarbij ik werd opgewacht door mijn zus Elles die net zelf de 10km had gelopen. Zij heeft ervoor gezorgd dat ik ben gaan hardlopen bij de loopgroep en dit is wel een heel speciale herinnering omdat zij is overleden in 2013. Bij de loopgroep heb ik mooie herinneringen aan de trainingen maar ook aan de speciale avonden die georganiseerd zijn zoals de jaarlijkse kerstbingo.

Wat of wie heeft de meeste indruk op je gemaakt bij de Loopgroep?
De meeste indruk maken op mij de medelopers en de trainers die er iedere keer weer voor zorgen dat ik met plezier ga hardlopen. Voordat ik lid was bij de loopgroep heb ik wel eens hardgelopen maar ik vond het eigenlijk nooit leuk.

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

Als ik het voor het zeggen had dan zou ik eigenlijk niets veranderen. Ik vind het alleen jammer dat er niet meer zoveel mensen komen bij de trainingen en dat er minder mensen blijven nazitten. Al moet ik zeggen dat ik zelf ook niet zoveel zin meer heb om door de week te blijven zitten omdat ik weer vroeg uit mijn bed moet.

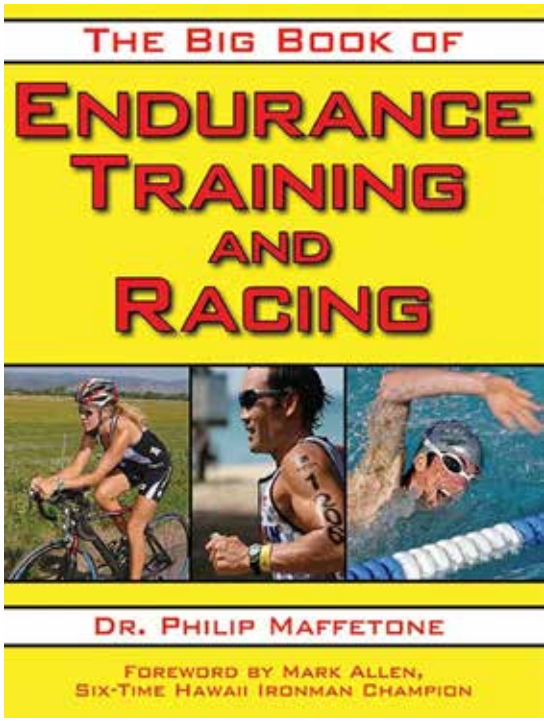
MAF-Training

Vorig jaar zomer waren Dennis Bruin, Dirk Draaisma, Bertho Elings en ik aan het trainen voor de Airborne Freedom Trail. Een trail met een flink aantal klimmetjes en maar liefst 44 kilometer lang.
In voorbereiding op deze trail hebben wij veel lange duurlopen gedaan waaronder zelfs een marathon van Hoorn naar Enkhuizen en weer terug. We hebben dus in minder dan een maand twee marathons gelopen zonder al teveel fysieke schade. Dit heeft mij aan het denken gezet wat de reden was waarom dit toch vrij gemakkelijk lukte. Is het iets psychologisch of is het een kwestie van op de juiste wijze trainen en zo ja, wat maakte de training dan zo speciaal?

Ervaringen
Na deze trail heb ik veel You Tube filmpjes bekeken over trailrunnen en ultralopen omdat het naar meer smaakte. Tijdens een van deze filmpjes kwam ik terecht bij een interview van Floris Gierman met dokter Philip Maffetone. Deze man is jarenlang coach geweest van triatleten en topsporters en heeft op basis van zijn ervaringen een eigen methode ontwikkeld. Zijn MAF-training, MAF staat voor Maximum Aerobic Function en is dus geen afkorting van zijn naam, combineert fysieke inspanning met voeding en verlaging van stress. Doel van dit alles is het verbeteren van de vetverbranding, toename van energie en uithoudingsvermogen, langer en sneller lopen, blessure- en ziektepreventie, toename van de hersenfuncties en betere gezondheid en fitheid. Dat zijn nogal wat beweringen!

Langzame duurlopen
Gelukkig kan dit alles eenvoudig bereikt worden door gezonde voeding en langzame duurlopen!
Hoe langzaam moeten deze duurlopen dan vervolgens zijn, vroeg ik mij af? Nou daar is een simpele formule voor: 180 hartslagen minus je leeftijd, met een kleine correctie van plus 5 of min 5 hartslagen als je niet geblesseerd of ziek bent geweest (plus 5) of als je dat wel bent (min 5).
Voor mijn leeftijd komt dat dus uit op 180 – 49 = 131 plus 5 = 136. Dat moet makkelijk te doen zijn voor iemand met een goede conditie zou je denken.
Nou nee dus! Een van de kenmerken van deze loopmethode is dus ook "leave your ego at the door".
De eerste paar keren dat ik een trainingsloopje deed van 10 kilometer, moest ik na 2 kilometer al gaan wandelen omdat mijn hartslag te hoog was. Word je gewoon ingehaald door bijna alle lopers uit je buurt. Gelukkig trainde ik toen bijna altijd in het donker, haha. Pas na een paar weken kon ik eindelijk rustig doordribbelen op de momenten dat mijn hartslag teveel opliep.

Duurvermogen
De vraag is natuurlijk wel wat heeft het mij gebracht? Nou toch wel heel veel. Het lopen op lage hartslag heeft ervoor gezorgd dat mijn duurvermogen behoorlijk is toegenomen zonder dat ik mijzelf overbelast heb of dat ik geblesseerd ben geraakt. De trainingsloopjes gingen steeds beter en ik was op gegeven moment wel toe aan een nieuwe uitdaging. Hoe mooi zou het zijn als ik weer eens een marathon zou gaan lopen maar dan op een lagere hartslag? Zo gezegd, zo gedaan en het ging verbazingwekkend goed. Weliswaar geen



snelle tijd, rond de 4 uur en 50 minuten, maar ook geen spierpijn of man met de hamer op 36 kilometer. Zelfs geen grote behoefte aan gelletjes of suiker. Gewoon twee broodjes als ontbijt en een banaantje, koekje en gelletje mee voor onderweg.
Lopen zonder stress en zonder teveel inspanning gaat dus goed, maar hoe lang zal het goed blijven gaan? Kan ik bijvoorbeeld de maand erop weer een marathon lopen? Daar kun je natuurlijk maar op één manier achter komen. Dus in februari weer een nieuwe route gepland, cameraatje mee, podcast aan en lekker rustig lopen. Weer rond de 4 uur en 50 minuten inclusief een stukje wandelen. Weer geen last en hartslag was zelfs ietsje lager. Dit gaat lekker! Nou dan proberen we volgende maand toch gewoon weer!

Trainingsvorm
De training van dokter Maffetone schrijft eigenlijk voor dat je al je duurlopen doet op een lage hartslag, maar dat is in de praktijk niet echt realistisch. Je verliest namelijk behoorlijk wat snelheid met alle langzame loopjes. Een andere trainingsvorm is de 80-20 methode die voorschrijft dat je 80% op lage hartslag loopt en 20% op hogere hartslag. Dit past mij denk ik beter omdat ik ook graag op de baan wil blijven lopen en niets is zo ongemakkelijk als je wel snel kan lopen, maar dat vervolgens

niet doet. Lopen moet vooral leuk en ontspannen zijn en naast trainen op de baan is het ook leuk om met anderen te lopen. Zo loop ik graag nog lange afstanden met Bertho, Dennis en Dirk. Ook het hazen vind ik nog steeds heel erg leuk om te doen.

En hoe staat het nu met mijn marathon-uitdaging? Ik heb tot nu toe 9 marathons gelopen dit jaar waaronder de 44 KM van de Airborne en een ultra van 50 kilometer. De snelle rekenaar kan becijferen dat ik 1 maand tekort kom en dat is waar. De maand juli is het niet gelukt in verband met een vrij intensieve 37 kilometer trailrun met Dennis samen en drie weken heerlijke vakantie in Zweden. Zit ik daar mee? Nou nee. Ik ben al lang blij dat ik nog steeds verder en makkelijker kan lopen zonder dat ik geblesseerd raak of oververmoeid. Ik hoop op deze manier nog veel lange duurlopen te kunnen maken en ik hoop daar nog een aantal loopgroepers enthousiast voor te maken. MAF-training werkt echt voor mij en wellicht ook wel voor jou!

Serge van Toorenburg

Bockbierproeverij

Om weer wat leven in de brouwerij te krijgen op de loopgroep leek het ons leuk, Rita van Schagen en ikzelf (Carin), om weer eens een bierproeverij te organiseren. Vanwege het najaar kozen we voor een bockbieravond. Ook leden die niet van bier houden konden zich opgeven, voor hen werd iets anders ingekocht.
Om zoveel mogelijk aanmeldingen te krijgen en omdat het toch prettiger is dan door de weeks wilden we het op een vrijdag gaan doen. Dat werd dus 30 oktober. Dit bleek een goede zet, want de aanmeldingen stroomden binnen. De kantine werd versierd door onze enthousiaste partners en enkele leden. Ruud Zijlstra was bereid om voor passende muziek te zorgen.

Bierproefglaasjes
We vonden Eric van lokaal Oost-West bereid om deze avond voor ons te verzorgen. Eric had speciale bierproefglaasjes mee. Eerst kregen we een algemene uitleg over wat bockbier inhoudt. Bij elk biertje, er waren er 6, kon je na het proeven een vragenlijstje invullen over wat voor ingrediënten je dacht dat er gebruikt waren, de geur, smaak etc., daarna volgde een uitleg door Eric, waar het gebrouwen was en wat de grondstoffen waren. Het smaakte meestal heerlijk, op één biertje na dat de meesten te zuur en te rokerig vonden smaken. Tussen de verschillende biertjes door kon je een van de hapjes nuttigen en even gezellig kletsen.
Na de proeverij hebben we de avond nog voortgezet met een drankje en er werd zelfs gedanst.
Wij vonden het een geslaagde avond.
De volgende activiteit is de gezellige, hilarische Bingo-avond op 15 december. Deze wordt verzorgd door Jurria, Lyda, Rita van Schagen en Carin. Komt allen!!!

Pre Run Dam tot Dam

Eindelijk konden we weer eens aan een hardloopwedstrijd meedoen. De pre Run Dam tot Dam in Koog aan de Zaan. Met Dirk en Sylvia ging ik 's avonds op 27 augustus naar Koog aan de Zaan. De start was om 20.15 uur voor de 7 mijl bij de molens. Even daarvoor was er nog een wolkbreuk, maar onder een boom wist ik nog droog te blijven. Tijdens het eerste rondje was het nog licht, ik had een prachtige zonsondergang tussen de weilanden. Met een aantal dames liepen we een mooi tempo. Maar op een gegeven moment wilde ik toch iets sneller en haalde ik ze samen met nog een dame in. Maar het tweede deel van het rondje werd pittig met een aantal viaductjes die we over moesten. Maar ik bleef ze voor. Dat wordt dan toch wel een issue, dat je voor wilt blijven. Met het tweede rondje was het al donker wat weer een aparte ervaring is na zo'n tijd. Meestal loop ik overdag. Maar was wel weer eens leuk. Het tempo vasthouden lukte, dus ik finishte toch nog voor die meiden die een stuk jonger zijn, dat deed me goed. De speaker was enthousiast, dat hielp ook. Dirk was inmiddels ook gefinisht. Beiden waren we zeer tevreden over onze tijd. Het is een prachtige loop, zeker voor herhaling vatbaar.

Carin van Bockxmeer

Wat doe je voor de kost?

Toen mijn collega, loopmaatje en veteranenmaatje Petra Sentener vorige keer de aftrap had gegeven, was er door ons aller Ed Meunier gevraagd of ik niet de volgende wilde zijn. Nu bij deze dan, hier komt mijn verhaal.

Fred Driessen, ondertussen al weer 62 jaar oud. Al van kinds af aan was er maar 1 beroep dat ik leuk vond en dat was bij de politie werken. Zwaailampen, sirenes, motorrijden, het kon nooit genoeg zijn voor mij. Op 16-jarige leeftijd, net in de 4e klas van de MAVO, gesolliciteerd bij de Rijkspolitie, jammer genoeg kwam ik toen niet door de selectie heen, dat was wel even een domper, want je mocht dan pas een jaar later weer solliciteren. Hoe kwam ik dat jaar door als ik mijn MAVO diploma had gehaald, geen idee. Via via kreeg ik de tip om te solliciteren bij de Koninklijke Marechaussee, dat was ook een soort van politie en van daaruit kon je makkelijk overstappen naar de politie. Zo gezegd, zo gedaan. Bonnetje uit de tv gids ingevuld en opgestuurd, waarna je vanzelf een uitnodiging voor de selectie ontvangt. Alle rondes doorgelopen en op 7 juli 1976, net 3 weken 17 jaar, op de trein met een gratis treinkaartje naar Apeldoorn. De opleiding kon beginnen.

Militaire training

Dat was wel even afzien, de basis was een militaire training, want ja je bent militair met politietaken, dus de militaire basistraining moest je doorlopen hebben. Weet nu ongeveer wat kindsoldaten door moeten maken! Na de opleiding was het verplicht 6 maanden wacht lopen bij de paleizen. Gelukkig werd ik geplaatst op Soestdijk, bij Koningin Juliana en Prins Bernhard en soms ook op Drakensteyn bij Prinses Beatrix en Prins Claus. Daar loop je dan midden in de nacht met een UZI pistool mitrailleur op je rug in het bos achter het paleis. Overdag niet zo heel eng, maar als het donker wordt en je hoort van alles en nog wat ritselen is het toch best wel een beetje eng als je dan net 18 jaar geworden bent. Na de wachtperiode werd ik geplaatst op Schiphol, voor de paspoortcontrole, immigration office zoals dat internationaal zo mooi heet. Dat was niet echt mijn ding, hoewel wij naast de paspoortcontrole ook de begeleiding deden van illegalen naar het land van herkomst. Dat heeft mij in Turkije en Marokko gebracht. Ook bijzonder om dan voor het eerst van je leven in een vliegtuig te zitten.

Politiediploma

Gelukkig kon ik toen al snel geplaatst worden bij de brigade Amsterdam-Bijstand. Toentertijd was er ook al een tekort bij de politie en waren er twee gemeentepolitiekorpsen die bijstand kregen van de Koninklijke Marechaussee, Den Haag en Amsterdam. Daar kon je een aanvullende cursus volgen waarna je examen kon doen voor het politiediploma. Dat heb ik met beide handen aangegrepen en al snel was ik in het bezit van het felbegeerde politiediploma. Voor je werkzaamheden werd je gewoon geplaatst aan een politiebureau en reed je de surveillance samen met een agent/hoofdagent van de gemeentepolitie. Je was ook gewoon gekoppeld aan een vaste dienstgroep

Nadat ik mijn politiediploma had behaald ging Nederland zomaar ineens weer een bijdrage leveren aan een VN troepenmacht, na Korea in de jaren '60 was er eigenlijk niets meer geweest. Omdat ik wel zin had in een avontuur en het financieel ook heel aantrekkelijk was heb ik mijn vinger daar opgestoken en in mei 1981 zat ik in het vliegtuig naar Beiroet om als MP (Militaire Politie) toegevoegd te worden aan het Nederlandse bataljon. Bijzondere mooie (warme) tijd gehad, met tweemaal een detachering in een internationaal MP compagnie op het hoofdkwartier. Doordat ik redelijk Frans sprak kreeg ik de leiding over Senegalese militairen die MP waren geworden omdat de helm hun paste. Geen enkele opleiding gehad, maar ga het maar doen. Samen met de Noren runden wij als Nederlanders daar de boel. Mooie dingen geleerd, vooral hoe culturen werken en wat je daar van kan leren.

Allround
Na terugkeer uit Libanon, nog een jaartje in Amsterdam gewerkt en toen de overstap gemaakt naar de Gemeentepolitie Purmerend. Dat was wel even een cultuurverschil met Amsterdam. Veel kleiner korps, minder specialisme, veel meer zelf doen, maar daardoor wel meer allround kunnen worden. Ben daar begonnen in de uniformdienst, als motorrijder, schoolagent, noodhulp etc. Omdat ik het na een paar jaar wel gezien had, kon ik eindelijk mijn jongensdroom waarmaken. Ik was aangenomen bij de Algemene Verkeersdienst van het Korps Rijkspolitie, Voor de ouderen onder ons wel bekend, de mannen (en een paar vrouwen) die met een hele mooie snelle Porsche 911 de autosnelweg surveillance deden. Hele mooie, stevige rijopleiding gehad met een theoretische opleiding voor een heel breed pakket aan bijzondere verkeerswetgeving. Maar dromen zijn toch vaak bedrog, hoewel ik op een dag vaak wel half Nederland had gezien, was het altijd maar beperkt tussen de vangrail en het asfalt. Toen de reorganisatie van Gemeentepolitie en Rijkspolitie eind 1993 begon naar de vorming van de regiopolitie kon ik met mazzel geplaatst worden bij de Verkeerspolitie in Amsterdam. De stad waar het eigenlijk allemaal begonnen was. Daar heb ik denk ik wel de mooiste tijd van mijn carrière gehad. Motorrijden, snelwegsurveillance op ring A-10 in Amsterdam. Begeleiding van zwaar, breed en lang transport, ME voertuigen bij ME inzetten, Ajax als zij weer eens kampioen waren geworden. De foto waarop ik met de beker van de Champions League in mijn handen sta is een pareltje aan de wand voor mij.

Omdat ik mij verder wilde ontwikkelen als leidinggevende ben ik geplaatst bij de afdeling Regionale Incasso en Opsporing, zelfs nog twee seizoenen meegewerkt aan een TV programma "Bij de Politie" wat toen bij Veronica werd uitgezonden. Nieuwsgierig? Kijk eens op YouTube, politie ondersteunende diensten, 2001 en 2002 en je komt mij nog wel tegen (met iets minder grijs haar).

Verantwoordelijk
Vandaaruit weer doorgegroeid naar groepschef, operationeel leidinggevende en hulpofficier van Justitie, op diverse wijkteams in Amsterdam-West. Hier was ik bijna altijd werkzaam als OVD-P, Officier van Dienst Politie, verantwoordelijk voor de leiding bij grotere incidenten, zoals branden, schietpartijen, liquidaties, forse aanrijdingen etc. Deze kan je herkennen aan het groene hesje, met achterop de letters OVD-P. Samen met de OVD van de brandweer en ambulance probeer je dan het incident beheersbaar te houden en te zorgen voor een gestroomlijnde afhandeling.

Gedurende mijn hele carrière ben ik ook nog ingezet geweest als lid van de Mobiele Eenheid. De krakersrellen van 1980 en alles wat daarna volgde. Ontruiming Piersonstraat in Nijmegen in 1981 etc., allemaal meegemaakt. Gelukkig heb ik daar geen noemenswaardige kleerscheuren aan overgehouden. Recentelijk ook nog 2 jaar werkzaam geweest als algemeen juridisch docent op de Politieacademie in Amsterdam. Nu ben ik werkzaam als veiligheidsonderzoeker (screening) voor mensen die bij ons willen komen werken. Geen onregelmatigheid meer en lekker (bijna) ieder weekend vrij.
Nog een paar jaar blijf ik werken en dan ga ik met prepensioen. Het stokje heb ik ondertussen al weer overgedragen aan mijn zoon (die een hekel heeft aan hardlopen). Voor vervanging heb ik dus al gezorgd, kan dan ook met een gerust hart straks stoppen.

Fred Driessen

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

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

Estafettestokje

Hallo allemaal, allereerst wil ik mijn loopmaatje Richard Kaas heel erg bedanken voor het doorgeven van het estafettestokje.

Mijn naam is Christian Snel. In werkelijkheid ben ik niet zo snel. Soms tijdens de loopwedstrijden hoor ik dan de wedstrijdspeaker roepen, kijk eens wie daar zo snel komt aanlopen dames en heren, of hij is niet zo snel. Maar goed dat hoort er natuurlijk bij. De vraag van Richard was hoe ik ben begonnen met hardlopen bij de loopgroep en wat mijn verhaal is achter mijn Ironman. Vanaf mijn 6e jaar heb ik gevoetbald, bij mijn cluppie in Amsterdam, TOB. Later in de jeugd ben ik overgestapt naar DWV, waar ik leuke toernooien en mooie wedstrijden heb gespeeld. Mooie tijd. In de senioren ben ik weer teruggekomen bij oude club TOB en nog een prachtjaar gehad bij de Amsterdamse Gemeente Tram (AGT).

"Derde helft"

In 2000 ben ik in Hoorn komen wonen en heb nog een jaar bij Always Forward gespeeld en nog een seizoen of 7 bij de Westfriezen in een vriendenteam, de "3e helft" staat daar hoog in het vaandel. Trainen was er niet meer bij. Dit is het bruggetje naar het lopen. Om fit te blijven heb ik doordeweeks vaak een rondje hardgelopen. De techniek voor het hardlopen heb ik nooit meegekregen tijdens de periode van het voetballen. Zou wel een aanrader zijn om ook wat loopscholing mee te geven aan de jeugdvoetballers denk ik. In ieder geval heb ik wat aan de tips van de looptrainers van onze gezellige Loopgroep en hoop ik dat het er nu beter uitziet.

In 2017 besloot ik te stoppen met voetballen. Dankbaar voor die mooie voetbaltijd, mooie herinneringen. Dit was meteen een startpunt om te gaan hardlopen bij de Loopgroep Hoorn. De allereerste keer ging ik met Ed mee en werd superleuk opgevangen. Hij had mij meteen een paar keer op de voorgrond gezet met hoe ik die "huppel"-oefeningen uitvoerde. Jammer van het slijten van de zolen van mijn dure ON's, thanks Ed. Andere trainers waar ik vaak onder getraind heb zijn Leen, Marco, Kristel een tijdje en nu op de maandagavond onder leiding van Piet. Oh ja, en niet alleen Ed doet huppeloefeningen trouwens. Allemaal gepassioneerde mensen voor deze sport, die zorgen voor een zeer relaxte sfeer. Daar geniet ik echt van!

Prachtig

Ook de medelopers, die ik beetje bij beetje leer kennen zijn zeer vriendelijk! Alles bij elkaar kom ik graag trainen. Ook is het voor mij prachtig om met een groepje mede fanatiekelingen te lopen. Je klampt je vast aan de ander en wordt beetje bij beetje steeds wat sterker. De app Strava moet trouwens altijd aan, want niet geregistreerd is niet gelopen! In 2011 liep ik voor het eerst een wedstrijdje mee, dat was de 8 km run tijdens de Amsterdam Marathon in 2011. Met een groep vrienden spraken wij steeds vaker af om bijvoorbeeld de Zandvoort Run en de Damloop te voltooien. Een gezellige dag maakten we er dan van. Vanzelfsprekend doen we dan aan een zeer uitgebreide derde helft. Of heet dat dan de 2e helft? Met een maat hebben we ook eens het prachtige Maastrichts Mooiste gelopen, zeer mooie route van 10 EM. Een aanrader. Mijn langst gelopen afstand is de halve marathon. Een gedachte is om ooit nog wel eens de hele te doen.

Naast werken bij voormalig KAS BANK (nu Caceis), heb ik een gezin met 3 tieners, ben actief als coach en trainer bij Always Forward. Daar heb ik loopgroep Hoorn lid Eric "coachie" Vreman leren kennen. De Ironman kwam naar Hoorn in 2019 en omdat het mij leuk leek om eens wat andere duursporten te doen, heb ik mijzelf aangemeld. Had ik ervaring? nou, wat betreft zwemmen, ik heb mijn C-diploma sinds begin jaren 80 en that's it. Qua fietsen, ook weinig, mijn racefiets hing al jaren onaangeroerd in de garage en hardlopen is dus veruit de sport die ik het meeste had getraind. Aangemeld dus en na vele trainingsuren, volbracht ik de olympische afstand. 1,5 km zwemmen, 40 km wielrennen en 10 km hardlopen. Het is 2 uur 39 geworden met compleet stukgaan tijdens de laatste afstand hardlopen. Het hardlopen in het water heb ik als komische herinnering en overall gezien was het een topdag, met een perfecte "4e afstand" als afsluiter.

Stiekem gedacht

Dit moest natuurlijk beter, dus ook weer ingeschreven voor de olympische afstand in 2020, deze werd echter door Corona uitgesteld naar 2021. In oktober 20 werd ik ook ziek door Covid en het duurde behoorlijk lang voordat ik weer onder de 5 minuten per km uitkwam met hardlopen. De 10 km Enza Zaden Vooroeverloop van 5 september 2021 volbracht ik in 4:45 gemiddeld, ik hoopte net onder de 50 minuten uit te komen, maar dat werd dus wat sneller. Dat gaf

vertrouwen. Nog niet de tijden die ik liep vlak voor de Ironman 2019. Ondanks dat dacht ik, ook deze Ironman van 25 september 2021 ga ik volbrengen. Vooraf stiekem gedacht om de tijd uit 2019 te verbeteren. Maar dat was niet logisch, dacht ik daar dan meteen achteraan. Zal ik dan dezelfde tijd halen als toen? Die wind is nu wat straffer. Ach een mindere tijd is ook prima met zo een dergelijke aanloop, het weer en de vorm van de dag zijn ook belangrijke factoren. Leuk altijd, die gezonde wedstrijdspanning.

Wederom was het goed geregeld door de organisatie. Zaterdagochtend met de racefiets naar het Julianapark. Op de heenweg zagen we een bierflesje die in 1000 scherven verspreid over de route lag. Dus eerst even netjes opruimen. Toen het veld van Hollandia op, dat veld was omgetoverd tot de wisselzone. Fiets neerzetten bij het hek. Wetsuit aantrekken. De blauwe en rode tas gevuld met de fiets- en loopspullen. Tassen opgehangen aan de daarvoor bestemde rekken. Goed onthouden waar je fiets staat. Dat was voor mij, de rij waar dat tentje staat. Goed onthouden waar de tasjes zijn opgehangen.

Stressplasjes

Dan naar de startzone lopen met de wetsuit aan, restant spullen in de witte tas en die ophangen. Zwembril op, badmuts op. Nog 2x een stressplasjes doen. De startrij opzoeken. Dan de start, om de paar seconden vertrokken een paar zwemmers en de tijd ging lopen. Vanuit de haven vertrokken en het ging lekker, golven minder hoog dan de dag ervoor, maar net buiten de haven werd het toch zwaarder. Het zicht wordt dan ook nog minder waardoor je de boeien minder goed ziet. Lekker boeien, gewoon af en toe even stoppen.

Meteen het beslagen brilletje even af. Half uurtje zwemmen en hup naar de wisselzone, blauwe tas pakken, wetsuit uit, wielrenshirt over trisuit, fietsschoenen aan, helm op. Zwemspullen in blauwe tas en tas dumpen voorbij het omkleedtentje. Dan joggen naar de fiets. Rennen met de fiets en net over de streep, opstappen en gaan. Op de Schellinkhouterdijk, toch nog even kijken of er nog een stukje glas lag. Heen ging lekker, met dat windje mee. Terug ging wat zwaarder. Je mag niet stayeren, helaas.

Gelijkwaardig

Gemiddeld 32 per uur over de 40 km. Ook die afstand was gelijkwaardig aan de tijd in 2019. Aangekomen in de wisselzone, fiets ophangen, het rode tasje pakken, loopschoenen en blauw KAS BANK shirt aan. Dat shirt staat symbool aan een collega die is overleden na de Damloop. Nog steeds kippenvel hiervan. Fietsspullen in de rode tas, dumpen achter het omkleedtentje. Strava had ik op 'wielrennen' gezet en dan krijg ik geen km tijden te zien. Nooit had ik het gevoel dat het lekker ging. Achteraf bleek ik de eerste 5 km onder de 5 minuten per km te hebben gelopen. Best snel. Ik denk dat het mij uiteindelijk de kop kostte. Moest even boodschap 1 inleveren en zag (achteraf) mijn 6e km tijd op 7 minuten staan over 1 km. Ik ben toen echt nooit meer in mijn ritme gekomen. Iedere klinker in de Hoornse binnenstad leek wel een meter lang. Er liggen er best veel. Ik kwam uit op gemiddeld 5 minuut 18 per km over de laatste 10 km hardlopen. Moe en voldaan kwam ik over de finish. Een paar geweldige supporters en maatje Maarten hebben mij opgevangen. Was gelukkig weer snel hersteld van de 2 uur 47 minuten sporten en we gingen voor de "4e afstand" naar de Roode Steen. Onderweg kwamen we Richard en Eline tegen en hebben even kort gesproken. Richard had nog enkele foto's gemaakt en opgestuurd, bedankt. Tijdens de wedstrijd heb ik nog andere loopgroep Hoorn leden gezien, die mij hebben aangemoedigd. Toppers! Nu nadenken of ik nog een keer ga meedoen.

Graag draag ik het estafettestokje over aan "coachie" Eric Vreman, hij heeft de ambitie om voor z'n 50e verjaardag de marathon te gaan lopen. De tijd dringt. Ga je het redden, hoe gaat de voorbereiding eruit zien? En waarom ben jij begonnen met hardlopen (bij de Loopgroep)?

Tot bij de club, Chris.

Wist U Dat...

door Ed Meunier

….wij in deze winterperiode geen leden hebben die genomineerd kunnen worden als 20, 15 en 10 jaar lid zijnde leden. Geen enkele in dit kwartaal, echter wel twee leden die de status van 5 jaar bereikt hebben en dat zijn Floris Leupen en Eric Hoogenboom. Beiden van harte gefeliciteerd met dit bescheiden jubileum.

….de bij een jubileum passende uitreiking van een oorkonde of iets dergelijks min of meer in de ijskast is beland. Wij zullen trachten dit in het komend jaar nieuw leven in te blazen om de rechtmatige toch nog van een passende onderscheiding te voorzien.

….hoe langer we hiermede wachten het moment komt dat wij alle leden van een onderscheiding kunnen voorzien!!!!

…. de doppenactie nog steeds bestaat. U kunt uw doppen nog steeds kwijt in de hal van de kantine, waar een doos staat. Ik reken in januari op een groot aantal, gelet op de feestdagen die ongetwijfeld spetterende dagen en avonden zullen opleveren waarbij de (fris-)drank overvloedig zal vloeien.

….diverse leden bij ons al een bijnaam dragen. Wij hebben er een nieuwe bij en dat is onze Jaap Ligthart die door zijn vele kilometers de trotse bijnaam draagt van Blanke Keniaan. Dit heeft tot gevolg dat hij geen Amstel of Warsteiner meer drinkt doch overgegaan is op het vorstelijk merk bier HERTOG Jan. Ja zo zie je maar waar al dat lopen toe kan leiden.

…nu het einde van het jaar nadert wij helaas afscheid moeten nemen van een vrij groot aantal leden
waaronder een paar prominenten. Mede door de nog steeds heersende corona toestand is de toename bijna stil komen te staan. Ook de thans afgesloten Start-to-Run najaar leidde niet tot een toename, dit mede door het geringe aantal deelnemers. Hopelijk gaat de komende Start-to-Run beter.

…onze hoofdredacteur de opmaak van dit magazine als zijn laatste bijdrage gaat beschouwen. Hij heeft de samenstelling van de magazines zeven jaar lang gedaan en vindt de tijd nu gekomen het stokje over te dragen. Wij bedanken Willem van der Tak voor alles en wensen zijn opvolger alle kracht om toch maar telkens weer tot een mooi exemplaar te komen.

…zijn hulpje en dan bedoel ik mijzelf deze gelegenheid aangrijpt om ook te stoppen met de rubriek WUD-jes. Na ruim 20 jaar is het welletjes en staan er hopelijk andere leden op om periodiek ons magazine van een artikel te voorzien.

…trainer Piet de Boer met bijnaam Kleine Piet dit jaar zal afsluiten met het bereiken van zijn 500e training. Wellicht is dit inmiddels al bereikt en ongetwijfeld zal dit niet ongemerkt voorbij zijn gegaan. Hopelijk volgen er nog vele trainingen door hem op weg naar de volgende mijlpaal.

…een tijdje geleden je postzegelvelletjes kon kopen met de tekst MOOI NEDERLAND. Duurloper Serge van Toorenburg heeft daar zijn eigen invulling aan gegeven door op zaterdag 23 oktober in zijn eentje 50 kilometer te lopen van Hoorn naar Andijk en onderweg met zijn camera heel fraaie beelden heeft gemaakt onder de noemer MOOI NOORD-HOLLAND. Elders een artikel van hem over deze trainingsmethode.

…de gemelde 23 oktober ook het startsein was voor een heel grote opkomst bij de training. Zeker zo een dertigtal leden bleven nazitten voor koffie en gebak. Want wat was het geval, Leen Wegman nam het woord en vroeg ons allen het lied voor de verjaardag van Ruud Zijlstra, onze lichtkrant technicus, ten gehore te brengen en zo geschiedde. Het appelgebak smaakte de leden prima want er bleef niets over!

…onze John Temme geslaagd is voor het diploma 'Starter' na een pittige voorbereiding en studie. Hij loopt nu rond in een prachtig rood jack met de tekst Atletiekunie. De start van de Parkcross van zustervereniging Hollandia vormde geen probleem voor hem. Hij was zo in zijn functie opgegaan dat hij voor de tweede keer het startschot gaf voor laatkomer Sven Foulga die deze handeling duidelijk op prijs stelde.

…het gebeuren rondom Dirk Exalto velen al bekend zal zijn. Via Facebook is er al uitgebreid verslag gedaan over het vallen met zijn racefiets. Via een geslaagde operatie zit alles weer op zijn plaats en mag hij de komende maanden met behulp van krukken het lopen weer voorzichtig oppakken. Hij liet zich al ontvallen dat hij waarschijnlijk in februari zal toetreden tot de groep OLG-ers en kan daar dan de koppositie innemen.

… naast Dirk er meerdere leden in de ziekenboeg zullen zitten en zo rustig aan hun herstel werken. Recentelijk sprak ik Piet Jong die al sinds mei geen meter meer heeft gelopen, maar gelukkig nu weer op de woensdagochtend komt trainen.

...op ons rondje richting Schellinkhout over de dijk en terug via het Opperweggetje komt vaak een loper ons tegemoet. Ik zeg dan daar komt een VROUW aan en dat bleek dan een MAN te zijn. Gelach onder mijn medelopers natuurlijk. Maar gelukkig is dit voorbij want voortaan kan ik door de veranderde opvatting in Nederland spreken van daar komt een MENS aan!!!!!
… wij u vanaf deze pagina Heel Fijne Kerstdagen toewensen en een aangename aangepaste Oud/Nieuwjaarsviering in deze coronaperiode, train lekker en blijf 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