LOOPGROEP HOORN

lente 2022 jaargang 24, nummer 95

- Rennen met een duizenddingen doekje

- 4 stappen voor een goede looptechniek

- Een loopje plannen bleek lastig

- Fartlek training 13 februari 2022 Julianapark Hoorn

Colofon

LOOPGROEP
HOORN

Loopgroep Hoorn
Opgericht 17 Sept. 1997

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

Secretaris: Ruud Zijlstra

Penningmeester
Dirk Exalto
tel.: 0229-235217

Leden:
Hans van Arum
vacature

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
Tel.: 06-1808 3054
Marjan Herrema
Sluitingsdatum 25 juni 2022

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.

Van de Voorzitter

Wat een blije gezichten allemaal van de lopers die weer aan het hardlopen zijn en de weg naar de baan hebben gevonden na de versoepelingen. En dan de koffie en thee die klaarstaan na de training. Degenen die samen willen trainen hebben dat ook gemerkt, de sportverenigingen zijn vrij in de tijden van trainingen geven en organiseren van evenementen. Wat heeft dat lang geduurd, maar dat wordt nu wel beloond! Er kunnen weer plannen gemaakt worden voor trainingen en loopjes.

En dat is waar wij bij de Loopgroep ook mee bezig zijn, denk aan de Start to Return, weer gaan lopen nadat je een tijd niet hebt gelopen en dit onder begeleiding wil gaan doen. Daarna zijn er nog meer plannen om verder te gaan met hardlopen en een beginnersgroep te starten.

De Loopgroep zal dit jaar haar 25-jarige jubileum vieren, daar willen we wat aan doen en wel op zaterdag 17 september, waarover meer informatie zal volgen.

Terwijl ik dit schrijf zijn Ingrêthe en Dennis bezig met hun opleiding als trainer, ze zijn met de laatste loodjes bezig en binnenkort zullen zij ongetwijfeld hun diploma in ontvangst kunnen nemen. Heb jij ook interesse om trainingen te geven laat dit dan weten bij de trainer of iemand van het bestuur. Voor het bestuur zijn wij op zoek naar uitbreiding van het aantal bestuursleden, als je geïnteresseerd bent of als je vragen hebt, meld je dan bij een van de bestuursleden.

De Koningsnachtloop op 26 april wordt zoals jullie misschien kennen van eerdere jaren voorbereid. Deze loop wordt op onze eigen baan georganiseerd op de avond voor Koningsdag. We hopen op een mooie opkomst om samen deze gezellige loop te houden en daarna gezellig na te zitten met een oranjebittertje. Deelname is niet alleen voor leden maar ook voor andere lopers, dus zet hem in je agenda!
Aan de voorbereiding van de ALV wordt nu al gewerkt en staat in de agenda voor maandagavond 28 maart, aanvang 21:00 uur. De uitnodiging om deze avond bij te wonen wordt aan alle leden toegezonden. De training zal op die avond een kwartier eerder stoppen.

Als bestuur en trainers hebben wij er weer zin in om er met elkaar een mooi jaar van te maken en hopelijk weer aan diverse loopjes te kunnen deelnemen.

Degenen met een kleine blessure of zij die het gewoon prettig vinden gemasseerd te worden kunnen zich weer aanmelden bij Carin van Bockxmeer en Rita Quist op de dagen dat zij aanwezig zijn om massages te geven. Carin masseert op de woensdagen en Rita op de zaterdagen.

Ik wil iedereen veel loopplezier wensen en mocht je mensen kennen die zin hebben om in groepsverband te trainen, neem ze mee. De eerste 4 weken zijn op proef om te kijken of je het leuk vindt.
Blijf trainen en blijf gezond!

Loopgroeten,
Bertho Elings

Nieuwe bestuursleden gezocht! man/vrouw

We zijn op zoek naar uitbreiding voor het bestuur.
Heb je belangstelling of wil je er inhoudelijk wat meer over weten,
neem dan contact op met een van de zittende bestuursleden.
Graag opgeven vóór de Algemene Ledenvergadering van 28 maart.

Rennen met een duizenddingen doekje

Hardlopen is als het leven zelf. Je zult de ene voet voor het andere moeten zetten om je doel te bereiken. Door weer en wind. Hitte of bittere kou. Pandemie of niet. Het is altijd een kwestie van blijven door ademen. Al dan niet met mondkapje.

Over rennen in de kou gesproken. Net boven de nul graden lijkt elke ademhaling soms een brandend gevoel te geven in je longen. Recent deze ervaring te hebben opgelopen ben ik op internet gaan rond zoeken. Waarom doet koude lucht af en toe pijn bij het ademen? Soms is het zo dat je even moet stoppen om letterlijk en figuurlijk weer op adem te komen. Als verpleegkundige, lange tijd gewerkt op de "longen", ken ik dit fenomeen maar al te goed. In het bijzonder bij astmapatiënten. Het is een moment dat er sprake is van een vernauwing van de luchtwegen. Kan dus een gevolg zijn van een inspanning die zwaarder is dan dat je gewend bent. De spieren rondom je longen verkrampen.

Op runnersworld.com daar een mooie uitleg over gevonden:
De longen zijn bijzondere organen. Ze verwarmen de ingeademde lucht tot op lichaamstemperatuur en maken de lucht vochtiger. Stel je een boom voor, waarvan de stam zich in twee hoofdtakken opdeelt. Die takken splitsen zich op hun beurt in dunnere takjes en dat gaat door tot de twijgjes waaruit de bladeren ontkiemen. Draai dat beeld dan ondersteboven, en verklein het tot het in je borstholte past. De stam, dat is de luchtpijp; de zijtakken de bronchiën en de blaadjes zijn de longblaasjes.

Het opwarmen en bevochtigen van de ingeademde lucht gaat in principe heel snel. Het begint al in de mond- en neusholte waar de lucht snel de lichaamstemperatuur bereikt en de luchtvochtigheid op 100 procent komt. Ruim voordat de lucht dieper in de ademhalingsboom komt. In de longblaasjes, die in direct contact met de bloedvaten staan, vindt de gasuitwisseling plaats. Zuurstof wordt door het bloed opgenomen, koolstofdioxide wordt afgestaan. De ingeademde lucht heeft een verkoelend effect, terwijl uitgaande lucht wat warmte toevoegt aan het longweefsel.

Brandend gevoel
Koude lucht is ook droge lucht. Het brandende gevoel dat je voelt bij het ademen in de kou wordt waarschijnlijk veroorzaakt als de inkomende koude en droge lucht mengt met de warme vochtige lucht. Bij de meeste mensen verdwijnt dit gevoel na enkele ademhalingen. Het verschijnsel staat niet bekend als schadelijk voor een gezonde long. Dat is anders bij iemand met astma. Dan kan het een bronchospasme-aanval veroorzaken. Maar het is zeker niet zo dat het longweefsel in koude lucht zal bevriezen. Daar hoef je geen angst voor te hebben. Het uitgebreide netwerk van de bloedvaten in het longweefsel voorkomt dat dit gebeurt.

De lucht voorverwarmen
Een oplossing om de lucht "voor te verwarmen" is bijvoorbeeld het dragen van een zogenaamde buff. Nooit geweten, maar zo heten die dingen echt! Ik praat dan over een te groot uitgevallen afgeknipte sok. Een soort van duizenddingen doekje, overal voor te gebruiken. Als sjaal, polsband maar ook als bescherming van je mond. Zelfs verkrijgbaar bij de Loopgroep, geel met die bekende blauwe letters.
Met een buff kan je dus onder koude omstandigheden prima buiten blijven trainen zonder bang te zijn dat je longen pijn doen. Het brandende gevoel zal in principe snel verdwijnen.

Adam Buff
Ijverig googelen leert mij dat de naam afkomstig is van de uitvinder. Ene meneer Buff dus. Meer kan ik er ook niet over vinden. Wel iets over Adam Buff "de man zonder hemd" uit 1843. Maar toen was hardlopen nog niet uitgevonden. Laat staan dat je dat zonder hemd zou doen.

Frank Smit

Zet de volgende data vast in je agenda!

28 maart: Algemene Ledenvergadering
26 April: Koningsnachtloop
17 september: feestavond 25 jarig bestaan
Informatie over de nazitavonden volgen op de lichtkrant

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

Conny Buis
Haptotherapie

Herkenbaar?

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

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

Column:

MAXMANIA

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.

IMarco kijkt al jaren naar de Formule 1. Ik vond het maar een irritant gebeuren, alleen dat geluid al van die razende raceauto's! Gekscherend deed ik dat geluid wel eens na, waarna ik me snel uit de voeten maakte omdat de race begon. En ook nog eens die eeuwige niet verrassende uitslag, Hamilton 1, Bottas 2, Verstappen 3. Heel vaak "voorspelde" ik het goed terwijl ik geen minuut keek. Maar afgelopen jaar is alles anders want einde-lijk heeft Max een snelle auto. Wat een beetje chauvinisme met mij doet. Keek ik eerst alleen de race op zondag met de verbaasde blik van Marco naast me, "huh, jij hier voor de buis?", tegenwoordig begint het kijken al op vrijdag met de vrije trainingen, gevolgd door Formule 1 Café, de "kwali" op zaterdag en de race op zondag waar zo'n beetje van alles voor moet wijken. Moet niet gekker worden toch? En ondertussen heb ik veel bekeken, gelezen en gevolgd waardoor ik kan meepraten met de mannen over de DRS, under cut, stint, DNF, long runs, flexibele voor- en achtervleugels, downforce, track limits, apex, tows, gridstraffen en race incidenten. En behalve de coureurs zijn Christian Horner, Helmut Marko, Toto Wolff, de blonde fysio van Lewis, de vriendin van Valtteri en Kelly Piquet nu ook bekende gezichten voor me geworden. Er zit me wel 1 ding heel erg dwars, want in huize Schoen kunnen we niet tegen onrecht. Hammie die op Silverstone Max met 51G van de baan tikt in de snelle Copse Corner en zelf de overwinning viert alsof het niet is gebeurd. Bottas die Perez in Hongarije van de baan schuift in de Chicane, Max verder moet rijden met een beschadigde vloer en daardoor niet verder komt dan plek 9. De crash in Monza, waarvan Max de schuld krijgt, en Hammie piept over pijn in zijn nek en gebrek aan aandacht omdat Max geen poolshoogte ging nemen. En wat te denken van de diskwalificatie vanwege de DRS van Mercedes die niet 85 maar 85.2 mm open stond. En die Wolff maar onschuldig doen, alsof wij dat geloven, tenenkrommend gewoon! Is dit alles allemaal nog leuk? Tandenknarsend de race volgen en hopen op een goeie afloop kost me jaren van mijn leven. Ik geniet daarnaast van de mannen van Ziggo Sport: Plooij, Mol, Kamphues, Doornbos, van Gameren en de vaak geziene gasten Coronel en van der Garde. Maar als Hammie wint, kan ik daar niet naar kijken, ik kan zó slecht tegen m'n verlies. Als Max voortijdig uit een race vliegt hoef ik de rest ook niet meer te zien. Onze geplande vakantie in december is wel een dingetje, kunnen we gewoon de laatste 2 races en dus de ontknoping niet kijken! Maar daar verzinnen wij natuurlijk wat op, laptoppie mee en rekenen hoe laat we aan de andere kant van de wereld moeten inschakelen om Max te zien winnen.
Pfffff ik hoop maar dat Max straks wereldkampioen wordt, dat geeft rust.
Tsja, je bent fan of niet hè…

PS: we hebben de laatste 2 races kunnen volgen en voor de beslissende race zaten we eerste rang om 7:30 aan het ontbijt in een strandtent op Aruba. WAT een ontknoping, eindelijk gerechtigheid, Max is kampioen, yeahhhh.

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

Zo zorg je in 4 stappen voor een goede looptechniek

Een goede looptechniek maakt hardlopen nóg leuker en makkelijker. Dit geldt zowel voor de beginner als de gevorderde loper. Je wordt sneller, bespaart energie en voorkomt blessures. Toch is het voor de gemiddelde recreatieve hardloper best een kunst om technisch goed te lopen. Daarbij hebben we allemaal andere loopstijlen en kan je deze loopstijl niet zomaar verbeteren. En dat is wellicht ook helemaal niet nodig, de beste loopstijl bestaat namelijk niet. Toch is het goed om eens kritisch te kijken of jij wat vaardigheden kan aanpassen, zodat je jouw looptechniek verbetert. Soepeler en sneller hardlopen willen we allemaal wel toch?

1. Zorg voor een goede romphouding

Essentieel voor een goede loophouding is rechtop hardlopen, licht voorovergebogen. Dit geldt zowel voor je rug als je heupen. Toch is dit de meest gemaakte fout. Waarschijnlijk loop jij ook veel te gebogen. Vreemd is het niet. In het dagelijks leven rechten we onze rug nog te weinig. Werken achter de computer, autorijden of überhaupt te veel zitten, is funest voor een goede houding. Met een rechte rug verbruik je minder energie, maak je meer snelheid en verminder je de kans op blessures. Daarnaast zorgt het er ook voor dat je longinhoud groter wordt, waardoor je meer zuurstof kan opnemen.
Voor een goede romphouding heb je een sterk bovenlichaam nodig. Dit creëer je niet met alleen hardlopen. Het advies is dan ook voor elke hardloper om oefeningen te doen voor een sterke core stability. Hiermee wordt het vanzelf makkelijker om je rechte positie aan te houden en verbeter je de looptechniek enorm. Als je te veel naar achteren leunt heb je meer kans op blessures. Ook is je tempo lager. Je wil naar voren rennen, maar wordt tegengehouden doordat je lichaam naar achteren buigt. Je voeten komen bij elke landing voor je bovenlichaam op de grond, dit kost kracht en snelheid.

Het advies is: loop zo trots als een pauw! En dat doe je met deze tips:

1. Rechtop hardlopen met je rug en heupen, licht voorovergebogen.
2. Duw je heupen wat naar voren en probeer ze op de plek te houden.
3. Borst vooruit
4. Houd je schouders laag en ontspan ze.
5. Kijk recht vooruit naar de horizon of tientallen meters voor je op de grond.
6. Loop met een ontspannen nek en hoofd. Houd ze recht.

2. Het neerzetten van je voeten

Dit klinkt simpel, maar dat is het niet. Hierbij zijn meerdere aspecten van belang, zoals het landen, de voetafwikkeling en afzetten.

Voetlanding

In de eerste plaats is het belangrijk waar je landt met je voeten ten opzichte van de rest van je lichaam. De beste plek is dat je voeten landen recht onder je lichaam om de klappen zo goed mogelijk op te vangen. Zo voorkom je blessures en je remt jezelf zo weinig mogelijk af. Je wil natuurlijk wel je snelheid behouden.
Ten tweede is de veelbesproken soort voetlanding belangrijk. Hierover zijn de meningen in de hardloopwereld enorm verdeeld. Langzame lopers, verreweg de grootste groep, landen vaak op de hak en wikkelen vervolgens de hele voet af. Snelle hardlopers landen veel meer op de middenvoet. Er is een hele kleine groep lopers die op de voorvoet landt. Deze landing is echt belastend voor de kuiten en achillespees en wordt zeker niet aangeraden.
Bij de middenvoetlanding land je op de middenvoet en daarna wikkel je de voet af, ook je hak raakt licht de grond. Deze manier van landen zou ervoor zorgen dat je minder snel geblesseerd raakt, omdat je de klappen beter kan opvangen en sneller kan lopen. Dit is volgens voorstanders de meest natuurlijke manier van landen tijdens het hardlopen. De haklanding zorgt voor een grotere piekbelasting, waardoor de kans op blessures groter is.
Er is geen eenduidig antwoord wat nu het beste is, de beste landing bestaat ook niet. Het advies is, zeker als recreatieve hardloper zonder klachten, de natuurlijke landing te volgen. Veel hardlopers hebben überhaupt nog nooit nagedacht over de voetlanding. Je loopt gewoon lekker op een natuurlijke manier. In dit geval is het prima om te lopen op gevoel: lekker lopen zoals je altijd doet. Het kan een ander verhaal zijn als je allerlei blessures hebt. Het veranderen van je landing is ook echt niet makkelijk, kost veel tijd én sterker nog, dit kan in eerste instantie juist blessures opleveren.

Afzet
Bij het afzetten zijn je heup, knie en enkel bij je zwevende been gebogen en bij je afzetbeen juist gestrekt. Zorg ervoor dat je niet te veel veert. Dit kost namelijk veel onnodige energie en meer belasting voor je achillespezen. Je wil snelheid behouden dus probeer zoveel mogelijk voorwaarts te bewegen. Rol je voet helemaal af naar je grote teen en zet kracht met de bal van je voet. Na het afzetten, kom je even in de zweeffase terecht. Je voeten raken de grond even niet.

3. Armbeweging tijdens het hardlopen
Je armen zijn goud waard voor een goede looptechniek. Ze zorgen voor een goede balans en ondersteunen je beenbeweging. Laat ze van voor naar achter losjes meebewegen vanuit je schouders. Rustig meezwaaien bespaart energie. Ontspan de spieren van je schouders, armen en handen tijdens het lopen. Laat je schouders hangen en maak van je handen een lichte vuist. Als je je armen aanspant, kost dat weer extra energie. Met name wanneer je moe bent, zul je geneigd zijn om je armen harder te bewegen.
Beweeg je armen mee met deze tips:

1. Houd je armen dicht langs je lichaam.
2. Maak geen zijwaartse bewegingen, alleen van voor naar achter.
3. Je ellebogen blijven gebogen (90 gra den).
4. Ontspan je armen en schouders en let daar regelmatig op tijdens het rennen. Soms gaan ze vanzelf weer naar een gespannen houding en dat kost veel energie.

4. Goede looppas
Het spreekwoord "met grote stappen snel thuis", gaat niet op voor hardlopen. Grote passen zetten lijkt ideaal. Je bent enthousiast en zet reuzenstappen voor een topsnelheid. En voor je het weet is je training voorbij en ben je weer thuis. Maar het maken van grote stappen is voor hardlopers juist een extra belasting voor de heupen. Deze wil je het liefste niet mee laten bewegen tijdens het lopen.
Met name wanneer je landt en je lichaam achter je standbeen komt te staan, krijgen ze veel klappen te verduren. De volgende stap kost dan onnodig veel energie. Ook ga je hier niet sneller van lopen, je wordt juist afgeremd. Een vermoeiende loopstijl die je beter kan vermijden om je lichaam niet te veel te belasten.
Voor echte sprinters is het een ander verhaal. Die nemen juist grote passen. Ga als hardloper liever voor kleine stapjes. Door het nemen van kleine passen verlies je minder kracht. Hier ga je juist sneller van lopen en je vermindert kans op blessures. Doordat je steeds veel pasjes achter elkaar zet, komt er minder belasting op je gewrichten.
Grote of kleine stappen, ook wel cadans, pasfrequentie of pasritme genoemd. Dit betekent het aantal keren dat je voet de grond raakt, het aantal stappen per minuut. Als je het grondcontact zo kort mogelijk maakt, gaat de cadans omhoog en maak je vanzelf kleine stappen.

Sportieve groet
Piet Blokland

Sportmassages

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

Rita op zaterdag
12 Maart
9 April
21 Mei

Carin op woensdag
23 maart
20 april
11 mei

Inschrijven kan op de lijst op het prikbord bij de club. Stuur even een appje naar de betreffende masseur met da datum waarvoor je je hebt aangemeld + je naam en telefoonnummer.
En vergeet niet een badlaken/grote handdoek mee te nemen.

Een loopje plannen bleek lastig

Bijna drie jaar geleden ben ik ergens anders gaan werken en leerde daar Fred kennen die bijna tegen zijn pensioen aanzat. Hij bleek jarenlang trainer te zijn geweest bij de atletiekvereniging Schagen. We raakten al snel in goede gesprekken bij het koffiezetapparaat over hardlopen en alles wat daar mee te maken heeft. En na een tijdje vertelde hij dat hij, naast de reguliere trainingen, ook een paar van zijn atleten had voorbereid voor de Winschoter Run. Dat zijn 10 rondjes van 10 kilometer in en rond Winschoten. Hmm… 10 rondjes Winschoten klonk nou niet meteen super inspirerend, maar ik raakte wel geïntrigeerd. Honderd kilometer hardlopen, dat is wel een uitdaging.

Diepe zuchten

Dus na een tijdje peinzen de knoop doorgehakt en me ingeschreven voor de run in 2020. Ik had alleen geen idee hoe daar nou aan te beginnen. Hoe bereid je je in godsnaam voor op honderd kilometer hardlopen? Gelukkig had Fred nog een schema liggen die hij wel voor mij wilde aanpassen.
Ok, dat was in de pocket, nu alleen nog even trainen.
Ik was al lekker op dreef, zo halverwege de voorbereiding, toen ik het bericht kreeg dat het niet doorging. Boosdoener? Corona. Diepe zucht. Of eigenlijk twee diepe zuchten; eentje van frustratie en eigenlijk ook wel eentje van opluchting.

Ik was er voor dat jaar wel een beetje klaar mee en wilde voor het jaar erna voor iets anders kijken. Want ja, bij nader inzien; tien rondjes Winschoten… Dan toch liever een meer swingende omgeving.
Dus gekeken of er in 2021 misschien een alternatief was. En die was er. Namelijk de Röntchenlauf in Remscheid. Die heb ik al vier keer gedaan, twee keer de marathon en twee keer de anderhalve marathon. Deze loop wordt in oktober gehouden in een Ardennen-achtig gebied bij Wuppertal. Het is altijd prachtig in die tijd van het jaar in de bossen. En elke vijf jaar is er een lustrum editie van, jawel, honderd kilometer. Dus stug doorgegaan met mijn schema, tot ik een maand of wat van te voren een berichtje kreeg. De Röntchenlauf ging niet door. Vanwege Corona.

Zelf een schema maken

Nou kan ik soms wat koppig zijn en ging daarom voor het voorjaar van 2022 op zoek naar weer een alternatief. Honderd kilometer kon ik niet vinden, maar wel…. de Zestig van Texel. Gewoon – bij wijze van spreken – bij ons om de hoek. Deze loop start op 27 maart van dit jaar.
Dus meteen ingeschreven en het schema van Fred in een la gelegd. Ik zag op de site van de Zestig van Texel een soort stappenplan om zelf een schema te maken. Dat had ik nog nooit gedaan, dus dat leek me leuk om eens te doen. Dat stappenplan is samengesteld door Gerrit van Rotterdam, oud-bondscoach ultralange afstanden. Dus dat zal wel goed zitten. Terwijl ik alle stappen keurig volgde kwam ik erachter dat als uitgangpunt iemand werd genomen die de marathon in ongeveer 3:25 loopt (dat is zo'n beetje mijn tijd) en de Zestig wil lopen in ongeveer zes uur (dat wil ik). Hé maar wacht eens even! Eigenlijk was dat voorbeeldschema mij op het lijf geschreven. Dus gestopt met het samenstellen en het voorbeeldschema gedownload. Lekker makkelijk.

Wegwerpponcho

In oktober van vorig startte ik met de trainingen. Ik koos er bewust voor om lang van te voren rustig te starten met opbouwen. Het grote nadeel van voorbereiden in de winter is natuurlijk.. de winter. Nat, koud en donker. Bepaald niet ideaal. Nu heb ik het geluk dat ik mijn werk behoorlijk flexibel kan indelen. Zo kan ik 's avonds of in het weekend werken, zodat ik overdag en door de week tijd overhoud om te trainen. En na 21 december lengen de dagen weer, wat ook prettig is. Maar het weer blijft natuurlijk een dingetje. Terwijl ik dit schrijf klettert de regen tegen de ramen en het waait behoorlijk.
Toen ik vanmorgen een rondje ging maken was het nat en koud.
En die hardloopjasjes houden je ook niet eeuwig droog. Dus maar eens geprobeerd om met zo'n wegwerpponcho te lopen. Milieutechnisch niet ideaal, maar het werkt wel! Door een rugzakje te dragen en een zo'n gelletjesriem (of hoe dat ook heet) om te doen, bleef de boel redelijk op z'n plek. Enige nadeel is dat het geklapper van dat plastic na een tijdje behoorlijk gaat irriteren. Maar goed, ik bleef best wel droog.

Wanneer je dit leest zit ik in de laatste weken van het schema en ben ik alweer wat gas aan het terugnemen. Nog even en ik ren een rondje Texel. Daar heb ik nu al zin in.

Remco Fritz

Niet de race maar de reis!

Over hardlopen wordt veel geschreven. Er verschijnen tijdschriften en daarnaast zijn er talloze websites die over hardlopen gaan. Wonderlijk eigenlijk dat er over zoiets simpels (zou je denken) zoveel te melden valt. Ook komen er regelmatig hardloopboeken uit. Ik heb een plankje vol staan in de boekenkast. En in elke clubblad zal ik een boek uit mijn kast bespreken.
Heb jij een suggestie voor een boek voor de volgende keer? Laat het me weten via clubblad@loopgroephoorn.nl.
De eerste recensie is meteen maar van een favoriet boek van mijzelf. Geschreven door beroepsavonturier Jolanda Linschooten uit Akersloot.
In 2015 kwam Niet de race maar de reis uit. Toentertijd heb ik het meteen gekocht en gretig gelezen.
In het boek beschrijft Jolanda Linschooten haar tocht van het zuidelijkste puntje van Engeland (Land's End) naar het meest noordelijke deel van Schotland (John O'Groats).
En dat deed zij rennend.
Ik herhaal: rennend.
In haar uppie, met een tentje, wildkamperend. Wat een heldin.

Jolanda Linschooten heeft een heldere schrijfstijl die weet te boeien. Wanneer zij de gebieden beschrijft waar ze doorheen rent, krijg je zin om daar zelf ook te gaan lopen. Kustpaden, heuvels, moerassen, bergen en bossen, alles krijgt ze voor haar kiezen. Ik heb zelf een flink deel van Groot-Brittannië en vooral Schotland op de motor doorkruist en weet hoe prachtig het daar is. Maar om dat rennend te doen is toch wel een overtreffende trap. Recht uit het hart beschrijft zij de vreugde van het rennen door de natuur. Maar ook de teleurstellingen en dieptepunten die zij ervaart. Dat maakt dat je bij het verhaal betrokken raakt.
Daarnaast gaat zij de confrontatie aan met spoken uit het verleden.
Zelf vond ik dat dat soms wat veel en intiem werd, maar dat valt echt onder de categorie 'een kniesoor die daar op let'.

Dus: wil je een mooi boek over hardlopen lezen wat je meesleept naar prachtige streken?
Niet de race maar de reis!

Koningsnachtloop

Op dinsdag 26 april is het weer zo ver; de Koningsnachtloop!
Deze loop is een van de twee hardloopevenementen die de Loopgroep zelf organiseert. De Koningsnachtloop is een loop in oranjesfeer en kan een aardige inspanning zijn aan de vooravond van Koningsdag.

Afstanden:
De afstand is 1,2km (jeugd) – 5km of 10km

Wanneer:
De loop is de avond voor Koningsdag op 26 april 2022 en begint om 19.00 uur met de jeugdloop.
Overige afstanden starten om 19.30 uur.
De inschrijving is geopend vanaf 18.00 uur.

Waar:
De start en finish is op de baan van Loopgroep Hoorn (sportcomplex HRTC), Holenweg 14D, 1624 PB Hoorn.

Parcours:
Het parcours voor de jeugd is één ronde op de baan.
Het parcours voor de 10 kilomter is vier rondes over de baan en fietspaden vlak rondom de baan. Voor de 5 km zijn dit twee rondes.
Het grootste deel is geasfalteerd; een klein gedeelte gaat over straatstenen.
Er is regulier verkeer voornamelijk bestaande uit een gering aantal fietsers en bromfietsers.
Verkeersregelaars bemannen de afslagen en punten waar verkeer langskomt.

Inschrijven:
Na-inschrijven kan vanaf 18.00 uur in de kantine van het HRTC-gebouw.
Het inschrijfgeld bedraagt € 5,00 voor volwassenen.
Deelnemers aan de Jeugdloop betalen € 2,00

Er zijn categorieën voor:
Jongens t/m 7 jaar en 8 t/m 12 jaar 1,2 km.

Meisjes t/m 7 jaar en 8 t/m 12 jaar 1.2 km.
Dames en Heren 5 km.
Dames en Heren 10 km.
Voor de eerste drie dames en heren wordt er door Runnersworld Hoorn een waardebon beschikbaar gesteld.

Tijden:
De uitslagen worden bekendgemaakt via www.uitslagen.nl.

Verzorging:
Een drinkpost met water en sinaasappels is er bij het start/finish-punt.
EHBO is aanwezig. Er kan gebruik gemaakt worden van de kleed- en doucheruimtes en toilet voorzieningen in het clubgebouw van de Loopgroep.

Inlichtingen:
Bel 06 – 51 75 28 68

Estafettestokje

Hoi mijn naam is Eric Vreman en mag door toedoen van Chris Snel een stukje schrijven. Hartelijk dank daarvoor… dus niet. Maar ja, ik wil me ook weer niet laten kennen, dus…
.Mijn naam is zoals gezegd Eric Vreman en heb me in 2019 bij de Loopgroep aangesloten om na jaren van niks doen maar weer eens een beetje aan sport te gaan doen. En ja, het klopt ook dat ik voor mijn 50e een marathon achter mijn naam wil hebben staan. Zal daar later nog even op terugkomen. Maar voor nu zal ik maar eens bij het begin beginnen.

Ik ben 49 jaar, getrouwd met Michelle en heb 2 zonen: Luke van 11 en Joshua van 9, beiden gek van (zaal)voetbal. Op het veld spelen ze bij Always Forward en daar heb ik ook Chris leren kennen. Samen hebben wij een team 2 jaar lang getraind en gecoacht. Onze samenwerking is afgelopen seizoen jammer genoeg gestopt omdat ik gevraagd was om als groepsleider voor de jongens O12 aan de slag te gaan. Ook doen mijn zonen aan zaalvoetbal, de oudste bij Hovocubo en de jongste bij 't Veerhuys. Bij de jongste doe ik samen met een ander het coachen en assisteer ik bij de trainingen. Dit betekent dat er 7 dagen in de week wel een voetbaltraining of -wedstrijd is.

Zelf ben ik opgegroeid in Middenmeer waar ook alles om het voetbal draaide bij Flevo. Mijn ouders deden het beheer van de kantine en mijn broer en ik hebben daar vele jaren gevoetbald. Ik speelde bij Flevo ruim 10 jaar in het 1e elftal en daarnaast zaalvoetbal voor "de Oude Beurs" en later voor "de Detra Bar". Omdat er nog tijd over was speelde ik ook nog tennis waarbij de competitie zaterdagen toch wel het leukste waren. En dan vooral het nazitten.
Maar ja, als je ouder wordt komt aan dat vele sporten langzaam maar zeker een einde. Temeer omdat ik samen met mijn vrouw in Hoorn ging wonen en er gezinsuitbreiding kwam. Daardoor kwam er van sporten weinig terecht en het telkens naar Middenmeer te moeten rijden voor wedstrijden zag ik ook niet meer zitten. Doordat de jongens allebei gek zijn van voetbal kon ik zelf ook mijn steentje gaan bijdragen bij Always Forward.

Zoals gezegd ben ik door toedoen van Chris bij loopgroep Hoorn beland en heb daar geen spijt van. Heerlijk op de maandag- en woensdagavond het luie zweet eruit lopen en tussendoor hier en daar een gesprekje aanknopen. Voordeel is ook dat ik weer fit werd en mezelf kon voorbereiden op een marathon voor mijn 50e. Ik wilde deze in 2021 lopen in Hoorn. Maar daar kwam een flinke streep doorheen doordat ik eind 2020 een scheurtje in mijn hamstring opliep bij een potje voetbal. Net hersteld daarvan kreeg ik januari 2021 een ontsteking in mijn achillespees die me een half jaar aan de kant hield. Maar niet getreurd, weer lekker begonnen te lopen ondanks alle covid perikelen die ons allemaal in de greep hebben gehouden. Doel is nu marathon van Rotterdam op 10 april die 9 dagen voor mijn 50e plaatsvindt. Maar ook nu weer een kink in de kabel door een beknelde zenuw en besmet met corona. Dus geen idee hoe ik het ga flikken maar wat er ook gebeurt ik zal de 10e aan de start verschijnen. Betekent wel dat ik al mijn doelstellingen om het binnen een bepaalde tijd te lopen overboord heb gegooid. Enige doelstelling is nog: uitlopen en dan ooit een keer een marathon doen binnen de 4 uur.

Het estafettestokje geef ik bij deze door aan Tjeerd Muller. En nee, ik heb geen speciale reden hiervoor. Ben gewoon nieuwsgierig naar wat Tjeerd te vertellen heeft.

Sportieve groet,
Eric Vreman

Fartlek training

Vanwege onze opleiding tot hardlooptrainer verzorgen Dennis en ik ieder regelmatig een training met wisselend onderwerp. Deze keer een Fartlek training buiten de baan en wel in het Julianapark Hoorn.

Fartlek is Zweeds voor 'snelheidsspel' (oftewel 'vaartspel'), en dat is precies wat het is. In tegenstelling tot tempowerk en interval is fartlek ongestructureerd. Je snelheid wisselt steeds van gematigd naar

snel naar rustig, wat je maar wilt. Na een warming-up speel je met je snelheid door steeds korte stukken te versnellen (tot die boom, tot dat verkeersbord) en daarna weer rustig aan te doen tot je hersteld bent. (bron: Runnersworld.com)

Vooraf tijdens het uitlaten van mijn hond had ik het parcours al verkend. Er waren genoeg heuvels en rondjes met oneffen ondergrond om er een leuke afwisselende training van te maken. Dennis maakte de basis en samen zetten we de oefeningen erin en verdeelden onze taken. Piet Blokland verzorgde de begeleiding.

13 februari 2022 Julianapark Hoorn

Er waren aankondigingen geplaatst op Facebook en de website en een herinnering later konden we op 13 februari van start.

Voor de zekerheid waren we alvast op tijd bij parkeerplaats de Nieuwe Wal in de buurt van de brandweerkazerne om nog even het parcours na te lopen. Klaar om te starten, één voor één druppelde iedereen al fietsend, lopend of met auto binnen. Een mooie groep van 16 man en

vrouw uit de verschillende groepen, een heel gemêleerd gezelschap en niveau.

Er scheen een prachtige zonnetje en het was aardig koud met 3 graden, dus niet te lang stil blijven staan en op weg naar het strandje voor de loopscholing. Eerst de warming-up door Ingrêthe langs het water en de grote heuvel waar iedereen door te zwaaien met armen, benen en huppelen lekker warm werd.

Bij het strandje nam Dennis het stokje over met een paar prachtige balansoefeningen die we mochten uitvoeren waarbij het vliegtuig nadoen wel de grootste uitdaging was. Opdrukken om onze borstspieren en armen te versterken doen we niet dagelijks en is in het zand extra zwaar. Daarna nog een paar keer een versnelling in het zand. We voelden onze benen en armen inmiddels aardig zwaar worden.

Op naar de eerste helling waarbij we dit keer moesten improviseren om de groep van de bikkeltraining te ontlopen. Eerst met een versnelling naar boven, stukje over de dijk en rustig naar beneden onderlangs met een versnelling en dit een aantal maal. Dit was niet de enige helling die we bedwongen, er zijn er heel wat in het Julianapark De volgende was bij het dierenasiel in de buurt, het begon voor een aantal lopers al aardig intensief te worden. Dit was ook de bedoeling dus daar gingen we weer hellinkje op, versnelling over dijk, rustig naar beneden en nogmaals. Nu was het tijd voor het zwaardere werk. Op naar de grootste heuvel met een paar pittige trappen, kleine passen omhoog ,een prachtig stukje over een bospaadje en beheerst de andere trap weer af, beneden een versnelling en de ronde nog een keer.

Het was genieten met het geweldige uitzicht over het water bovenop de heuvel, al begon ieder het inmiddels wel te voelen, de wisselende snelheden, de zachte ondergrond en het klimmen.
Op naar het laatste heuveltje met de glijbaan, daar de heuvel op met zijwaartse stappen, treden overslaan en nog een paar ingewikkelde oefeningen die Piet Blokland mocht voordoen, heuvel af, versnellen en nog een paar keer.

Eindelijk tijd voor de cooling-down door Ingrêthe. Dat bestond uit een klein rondje uitlopen bij de voetbalkantine van Hollandia en tegen de muur even rekken en strekken. Gezamenlijk rustig teruglopen waar we konden genieten van de warme chocomelk georganiseerd door de trainers. Natuurlijk afsluitend een mooi plaatje met de hele groep vastgelegd.
Wat mij betreft voor herhaling vatbaar, het was een gezellige training met veel enthousiaste lopers in een prachtige omgeving. De moeite waard om vroeg voor op te staan op de zondagochtend!

Ingrêthe Karsten

instijl HYPOTHEKEN

Hypotheken | Verzekeringen | 0229-760050 | Instijlhypotheken.nl

Start to Run/Return to Run

Wil je beginnen met hardlopen of heb je al eerder aan hardlopen gedaan, maar is dat door de Corona periode ingezakt? Dan heeft de Loopgroep Hoorn een prachtig aanbod voor je. In negen weken brengen wij op een verantwoorde wijze je conditie weer op een goed niveau. Onze trainers, door de Atletiek Unie gecertificeerd, helpen jou om binnen deze periode je loopprestaties op te bouwen zodat je in staat bent om (weer) 2.5, 5, 7.5, of 10 km te lopen.

De Loopgroep heeft hiermee veel ervaring opgebouwd. Naast het aanleren van een goede looptechniek wordt er veel gedaan aan het verbeteren van de rompstabiliteit (Core Stability), het verbeteren van je sportprestaties of het voorkomen van blessures. De trainingen doen wij voor een belangrijk deel op de baan van HRTC bij de Holenweg, maar ook in de directe omgeving worden er allerlei loopjes/trainingen georganiseerd. Naast het lopen wordt er deskundig advies gegeven over schoenen, blessurepreventie en voeding. Na drie à vier weken zal je verbetering zien in je conditie en loopprestatie.

De trainingen voor Return to Run zullen starten op woensdagavond 2 maart (19:30 tot 21:00) en vanaf 23 maart wordt dit opgevoerd naar twee trainingen met o.a. een duurloop op de zaterdagmorgen (9:30 tot 11:00).

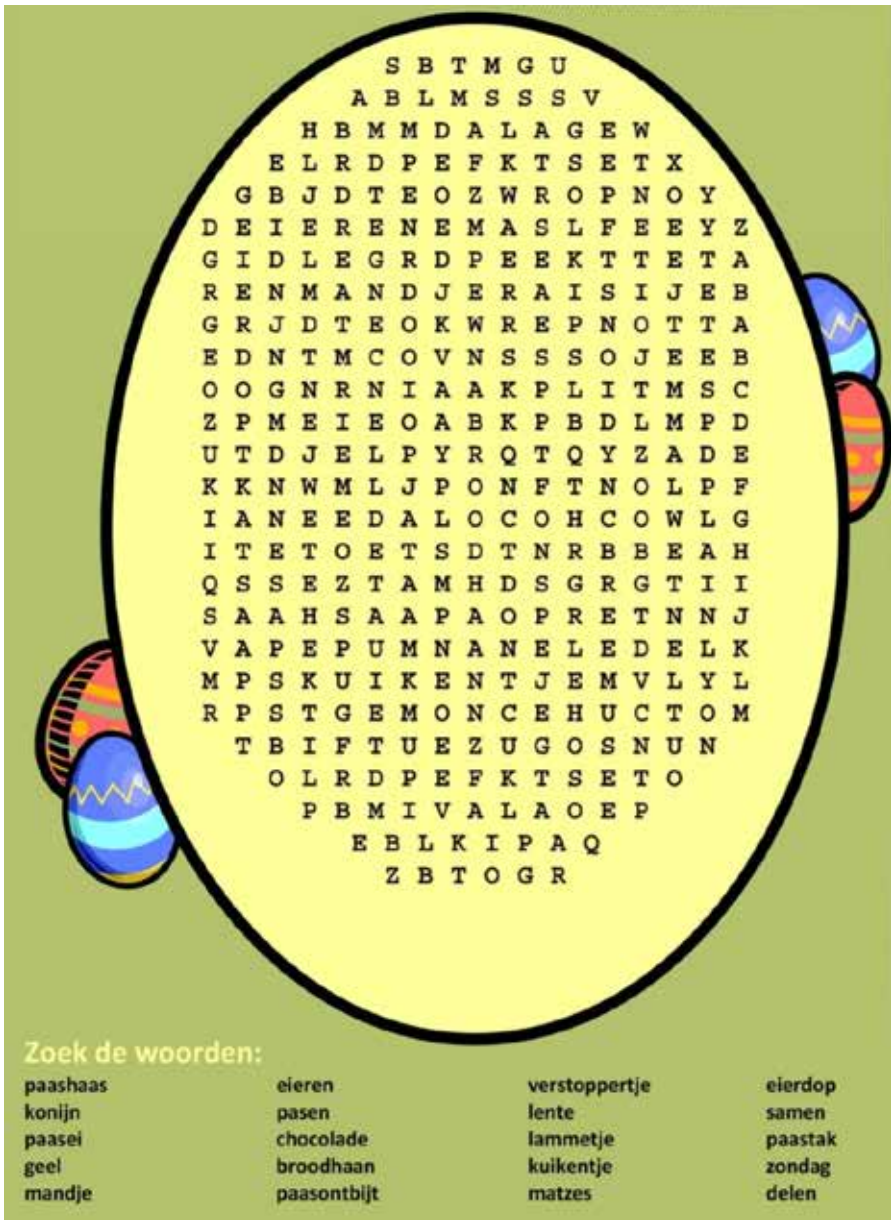
De trainingen voor Start to Run zullen starten op zaterdagmorgen 5 maart (9:30 tot 11:00) Deze trainingen vinden alleen op de zaterdagmorgen plaats.

Het geheel wordt op 26 april afgesloten met de Koningsnachtloop, georganiseerd door de Loopgroep Hoorn waarbij afstanden van 2.5, 5, 7.5 of 10 km gelopen kunnen worden, afhankelijk van jouw startniveau en progressie.

De kosten hiervan bedragen €45 inclusief goodiebag en een gratis deelname aan de Koningsnachtloop op 26 april a.s. Je kunt je aanmelden op de dag zelf of via het downloaden van een inschrijfformulier op de website van Loopgroep Hoorn.

Sportieve groet,
Trainers en bestuur Loopgroep Hoorn

Voor eventuele vragen kun je terecht op het nummer 06-46075111.



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

UIT DE OUDE DOOS

31

Magazine LOOPGROEP HOORN

Loopgroep Hoorn
Opgericht 17 Sept. 1997

2006, Jaargang 8, nr 31

Dagt[illegible]astour
Voorzitter: Theo van Vliet
tel.: 0229 247002

Secretaris: Dirk Exalto
tel.: 0229 235217

Penningmeester/
ledenadministratie:
Ed Meunier
tel.: 022 851541
Tevens voor aanmelding en vragen over de contributie

Opzegging voor
1 augustus,
schriftelijk bij de
ledenadministratie

Bank[illegible]:
Postgiro 7718330
tnv Loopgroep Hoorn

Trainingen:
woensdagavond
19.15 tot 20.45 uur

zaterdagmorgen:
09.30 tot 11.30 uur

www.loopgroephoorn.nl
ferdy@loopgroephoorn.nl

aanleveren copij
roygo@quicknet.nl

Druk:
Drukkerij van Vliet

Loopgroep Hoorn viert in 2007 10 jarig bestaan

In 2007 is het alweer tien jaar geleden dat een aantal fanatieke hardlopers Loopgroep Hoorn oprichtten. Begon de loopgroep nog met een ledenaantal van zo'n 20 fanatici, inmiddels zijn er ongeveer 175 met het loopvirus besmette lopers die lid zijn van onze vereniging. Voor deze leden wil de Loopgroep het tienjarig bestaan in 2007 niet ongemerkt voorbij te laten gaan. Daarom is er een commissie opgericht om dit jubileum in 2007 luister bij te zetten.

De zestig van Texel

Wat willen we doen?

Elke 2 jaar wordt er op Texel het zogenaamde rondje Texel gelopen. Voor een aantal leden van de loopgroep niet onbekend. Zo waren er bij het laatste rondje Texel in 2005 al ± 30 lopers van Loopgroep Hoorn vertegenwoordigd, waarvan sommige zelfs met mooie prijzen huiswaarts keerden. In het rondje Texel is er voor ieder wat wils. Zo kun je in estafettevorm met 4 personen Texel ronden (4 x 15 kilometer). Maar je kunt ook kiezen voor 30, 60, of, voor de echte verslaafden, 120 kilometer hardlopen. En vind je 15 kilometer te ver? Dan kunnen de lopers die wel lopen de nodige support gebruiken en kun je de sfeer proeven van dit unieke tweejaarlijkse evenement. Op maandag 9 april 2007, 2e Paasdag, staat de volgende editie van het rondje Texel gepland. Deze gelegenheid willen we als commissie graag aangrijpen om ons tienjarig bestaan te vieren. Daarbij willen we met een zo groot mogelijke afvaardiging van Loopgroep Hoorn bij deze editie van het rondje Texel aanwezig te zijn. En dat niet alleen! Niets is leuker dan voorpret en napret. Daarom willen we dit evenement graag combineren met een (lang) weekend Texel. Afhankelijk van het aantal belangstellenden en de voorkeur van deze personen, zullen we in dit Paasweekend gehuisvest kunnen worden in een groepsaccommodatie of in een bungalowpark.

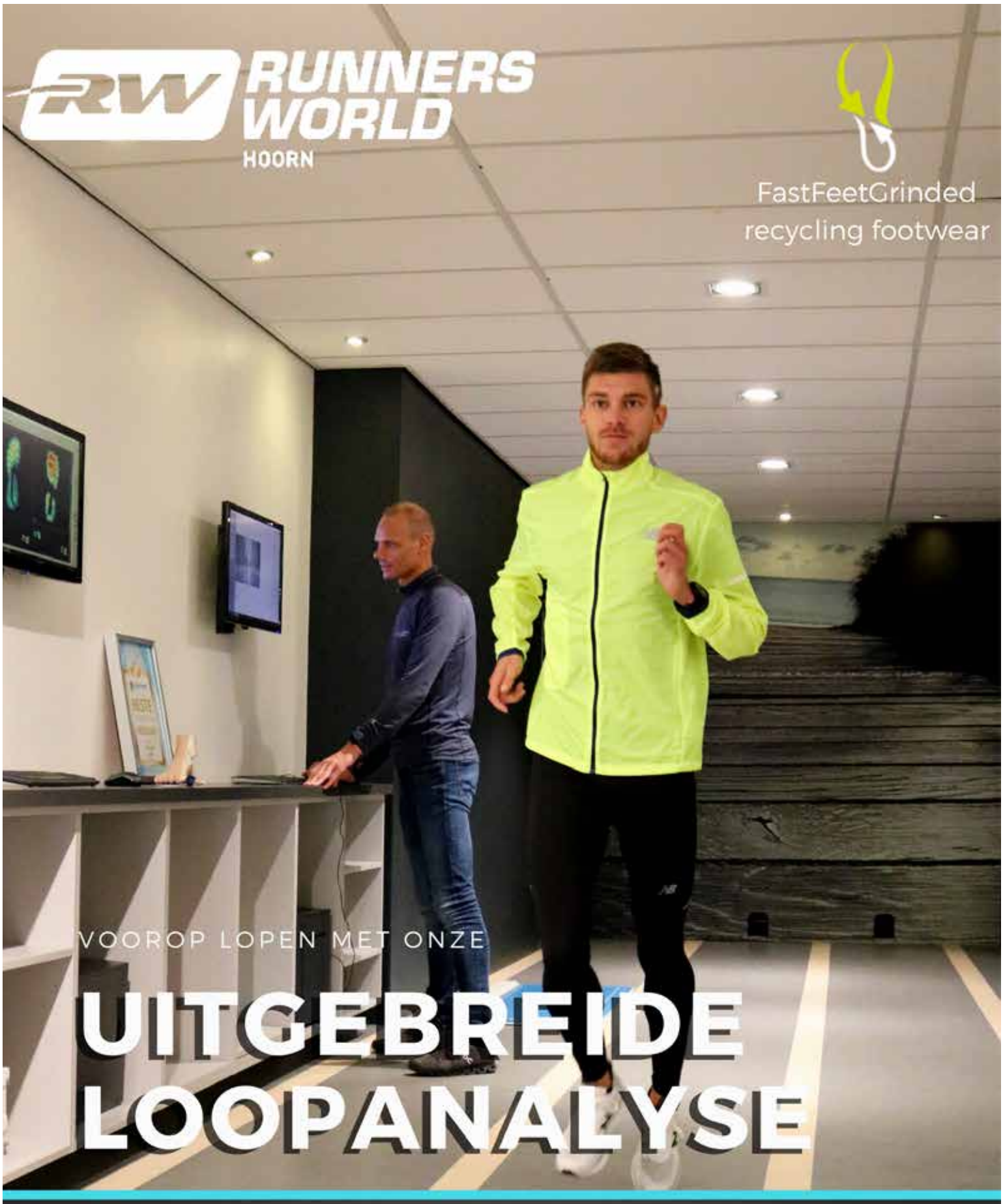
De feestcommissie van Loopgroep Hoorn organiseert voor haar leden

Drie keer een spelletjesavond

Na afloop van de training om 21:00 uur 22 februari, 29 maart en 26 april
dus elke laatste woensdag van de maand

Klaverjassen • Monopoly • Risk • Rummicub

Er zijn geen kosten aan verbonden. Introducees zijn van harte welkom



VOOROP LOPEN MET ONZE

UITGEBREIDE LOOPANALYSE

WIJ ZIEN JOU GRAAG OP GROTE NOORD 8A HOORN

www.runnersworldhoorn.nl