

# LOOPGROEP HOORN

zomer 2022 jaargang 24, nummer 96

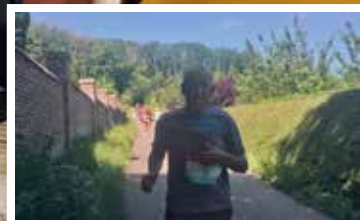
## EN x MARATHON



• Trainer word je niet zomaar



• Pak eens een heuvel



• Ten Miles Maastrichts Mooiste

• Marathon Leiden 15 mei 2022

## 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 71 83 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 24 september 2022

Vormgeving en druk:  
Van Vliet Printing B.V.



## Van de Voorzitter

Wat kunnen we genieten van het hardlopen nu er overall wedstrijden worden georganiseerd. En in de afgelopen periode is de

Start to return bij de Loopgroep gehouden als Clinic en is de Koningsnachtloop met schitterend weer gelopen.

Zet het 25-jarig bestaan van de vereniging alvast maar in je agenda. Het bijbehorende feestje wordt op de oprichtingsdatum, zaterdagavond 17 september 2022, in de Witte Valk gehouden. Verdere informatie volgt nog via een email aan alle leden met aanvangs- en eindtijd en mogelijkheid tot aanmelding. Na de Algemene Ledenvergadering van 28 maart 2022 heb ik aangegeven dat ik per de ALV van volgend jaar stop als voorzitter. Het bestuur zoekt meer nieuwe leden en enkelen hebben al interesse getoond. Als je vragen hebt richt je dan tot een van de huidige bestuursleden! We zijn op zoek naar jou!

De laatste wijkenloop heeft 29 juni plaatsgevonden en de opkomst was goed. Hiermee is tevens ongeveer voor vele lopers de vakantie ingegaan.

We zien dat velen genieten van loopjes tijdens een vakantie. Maak er eens een leuke foto van en deel deze met een leuk verhaal in het clubblad.

In de ALV is aangegeven dat het bestuur twee vertrouwenspersonen bij de vereniging heeft gekregen waarover jullie de aankomende tijd meer zullen lezen. Anja van Arum en Marjella Bouwhuis zijn bereid gevonden de taak op zich te nemen. Wij zijn blij met deze aanwinst en wensen hun veel kennis toe. De Eenhoornloop, een klassieker in West-Friesland, is in voorbereiding en wordt gehouden op de tweede zondag van november (13 november).

Mocht je vragen hebben, twijfel niet en kom naar mij of een van de andere bestuursleden toe. Ook de trainers kunnen met vragen worden benaderd, zij zullen die aan het bestuur doorgeven.

Ik hoop dat iedereen weer lekker en met plezier gaat hardlopen.

Loopgroeten,  
Bertho Elings

## Versterking van de redactie gezocht!

Hou jij ervan om creatief bezig te zijn? Vind je het leuk om te schrijven of teksten na te kijken? En zet je je graag in voor je club?

Dan ben jij geknipt om de redactie van onze mooie clubblad te versterken! Lijkt je dit wat en wil je graag meer weten? Stuur dan een mailtje met je vragen naar clubblad@loopgroephoorn.nl. Je kunt ook even bellen met Remco Fritz: 06-1808 3054





Frank Smit

Hardlopen en gezondheid hebben een innige relatie met elkaar. Tenminste als je google op zijn woorden mag geloven. In nog geen 37 milliseconde werd ik overladen met 4.8 miljoen resultaten. Succes Frank. Ga daar maar eens een onderhoudend stukje over schrijven. Een van de eerste resultaten op mijn scherm, gaf nog leuke hit.

“Een keer per week joggen even gezond als hard trainen”.

Met dank, heb ik me daar al die jaren voor uitgesloofd! Daarbij te denken dat je gezond bezig bent. Heb ik daarvoor 20 jaar contributie betaald?

Dus gewoon een paar kilometer rennen per week is goed voor je gezondheid. En daar moet het maar bij blijven. Al scrollend vond ik een Deens onderzoek hierover (Journal of the American College of Cardiology, 2015). Dat stelde vast dat mensen die intensief rennen geen hogere levensverwachting hebben dan mensen die nooit sporten. Met een dagelijks rondje leef je dus niet langer. M.a.w. het is dus niet per se nodig om uit gezondheidsoverwegingen frequent hard te gaan lopen.

*Volgens de onderzoekers hebben de snelle en fanatieke joggers statistisch gezien daarom hetzelfde risico om te overlijden als de notoire bankzitter. “Licht en matig joggen bleek dus meer voordeel op te leveren dan nooit rennen of te inspannend joggen, en kan dus misschien een aantal jaar aan het leven toevoegen,” aldus de onderzoekers. Wie op de bank blijft hangen en nooit hardloopt of sport, kan dichtslippen en hart-en vaatziekten krijgen. Te fanatiek hardlopen verhoogt ook het risico op hart- en vaatziekten, terwijl matig joggen dus zorgt dat iemand minder kans heeft op hart- en vaatziekten.*

## Gewoon een paar kilometer rennen

Een echte wetenschappelijke verklaring is er dus niet waarom de levensverwachting van de fanatieke lopers lager ligt. Mogelijk ligt die erin dat het lopen van lange afstanden in een hoog tempo te veel van ons lichaam vraagt en we dat op een gegeven moment niet meer aankunnen. Mogelijk dat dat extreem veel rennen een slechte uitwerking heeft op het hart, wat de levensduur kan verkorten. Moraal: je hoeft dus helemaal niet zo veel te doen voor een positief effect op je gezondheid.

Punt van discussie: op dit onderzoek is naderhand flink kritiek geleverd omdat het slechts om 40 fanatieke renners ging die langer dan 4 uur per week aan het rennen waren. Maar geeft wel aanleiding tot nadenken. En tenslotte moet ik weer stof tot schrijven hebben om het clubblad te kunnen vullen.

### Kwaliteit van het leven

Gezond worden, of dat blijven door veel te gaan hardlopen, is dus niet altijd de waarheid. Een chronische aandoening als bijvoorbeeld diabetes verdwijnt niet door te gaan hardlopen. Maar wie al matig hardloopt, kan wel de kwaliteit van het leven versterken. In de praktijk kan ik een aantal mooie voorbeelden opnoemen van mensen die volledig van hun diabetes- medicijnen af zijn gekomen. Maar voor alle duidelijkheid: “niet van de diabetes zelf”. Hardlopen daarentegen is

voor veel mensen ook een passie. En niet alleen dat, je houdt er ook nog een goed gevoel aan over.”

### Hardlopen is een keuze

Hardlopen is een keuze die je kan maken. Je schaft daar flitsende schoenen voor aan. Een mooi heuptasje met een bidon erbij. Vervolgens word je lid van de Loopgroep Hoorn. En dan op de woensdagavond met zijn allen gaan hollen. Nadat je, staande op zijn bankje, bent toegesproken door de voorzitter:

Voor gezondheid kan je helaas niet altijd je eigen keuze maken. Je kan niet lid van een club worden om op zaterdag naar “buiten” te kunnen gaan. Laat staan dat de voorzitter je toespreekt.

Gezondheid, of gezond zijn, is gewoonweg ook mazzel hebben. Je genen zijn je in dit geval een stuk gunstiger gezind. Natuurlijk heb je een deel in eigen hand. Niet roken, weinig alcohol en 3 x per week naar de club. Die keuzes kunnen we gelukkig maken.

Voor mijn werk kom ik ook regelmatig in verpleegtehuizen. Aldaar mensen genoeg die niets liever zouden willen om die ene keer per week te kunnen joggen. En als zij dan de keuze hadden: het liefste nog het dubbele aan contributie zouden willen betalen omdat te kunnen doen.

### Nieuwe rubriek

## Voeding en Hardlopen

### Introductie:

Voor ons clubblad heb ik al eerder stukjes geschreven. Na het aanleveren van een nieuw stukje, kreeg ik de vraag of ik aan een vaste rubriek over voeding en hardlopen zou willen meewerken. Dat wil ik graag, maar het lijkt mij goed om mijzelf nog op dit gebied te introduceren. Als meer dan 30 jaar werk ik als diëtist in een ziekenhuis in Amsterdam. Mijn specialisaties zijn kinderen en mensen met nierziekten. Sinds vorig jaar ben ik ook lifestyle coach; een wat andere aanpak dan ‘alleen’ diëtist zijn, die ik vooral kan



inzetten bij de kinderen en jong volwassenen met diabetes die ik begeleid.

Ik heb in een ver verleden op Papendal de scholing sportdiëtetiek gevolgd en adviseer soms wel jonge sporters met diabetes, maar zou mijzelf absoluut geen sportdiëtist willen noemen. Een échte sportdiëtist met uitgebreide kennis en ervaring om een individueel voedingsadvies te kunnen geven aan een (top)sporter; kun je vinden via [www.sportdiëtetiek.nl/vindeensportdiëtist](http://www.sportdiëtetiek.nl/vindeensportdiëtist).

Vanuit mijn eigen ervaringen, nieuwsbrieven etc. die ik lees vind ik het wel leuk om elk kwartaal wat over voeding te schrijven, als het kan aangevuld met een recept. Wanneer je vragen hebt, of ideeën die in deze rubriek eens aan de orde zouden moeten komen, spreek mij dan op zaterdagochtend aan of stuur een bericht naar de redactie.

#### Herstellende linsensalade

Na het hardlopen draagt een maaltijd met voldoende eiwit en koolhydraten bij aan je herstel. Ook is het goed om te zorgen voor voldoende voedingsvezels

in je voeding; ze zorgen voor een goede darmwerking en geven een goede verzadiging zodat je niet snel alweer honger hebt. Onderstaande recept voldoet aan deze voorwaarden.

Beluga-linzen zijn zwarte linzen die niet, zoals bruine linzen, een 'muffige' smaak hebben. Ze blijven na het koken heel en hebben een aangename bite. Als je ze in de supermarkt niet kunt vinden, kijk dan eens in bijvoorbeeld een Turkse supermarkt. De salade is lekker als lunch.

#### Ingrediënten voor 2 personen:

150 gram beluga-linzen  
4 stengels bleekselderij  
2 gegrilde paprika's (uit een pot)  
125 gram zachte geitenkaas met honing  
2 eetlepels rode wijnazijn  
2 eetlepels olijfolie  
½ zakje veldsla (andere salade is ook prima)



#### Bereiding:

Kook de linzen in 20 tot 30 minuten gaar. Snij ondertussen de bleekselderij in dunne reepjes. Wanneer je de linzen afgiet, doe dan meteen de bleekselderij erbij, zo wordt deze wat minder hard. Laat de linzen afkoelen en meng dan de in stukjes gesneden paprika en geitenkaas er doorheen. Vermeng de azijn en olie met de salade. Leg de veldsla op een bordje en leg hierop de linsensalade.

Je kunt natuurlijk variëren door er bijvoorbeeld eens wat gehalveerde snoeptomaatjes of andere groenten doorheen te doen. Voor vleesliefhebbers kun je er ook wat blokjes ham of kipfilet doorheen doen.

#### Voedingswaarde per persoon:

530 kCal, 27 gram eiwit, 45 gram koolhydraten, 26 gram vet en 15 gram voedingsvezel.

Jolanda Verlinde diëtist

## 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](http://www.fysiocentrumhoorn.nl)

## OLG

Op een dag in september 2021 stapte dit harrekie in en uit de auto en liep vanuit het niets een ongelofelijk stijf rechterbeen op. Na een aantal weken stug doorlopen (want dat kan natuurlijk niks zijn als het zo uit de lucht komt vallen), toch maar naar mijn vertrouwde fysio die me altijd en overal vanaf helpt. Hij was maanden in de weer, maar zat voor het eerst sinds mijn hardloopcarrière op het verkeerde spoor met de diagnose blokkade in mijn SI-gewricht en daardoor een afklemmende zenuw. Toen ik het na 3,5 maand weer mocht proberen voelde ik na 50 meter meteen dat ik geen zak was opgeschoten. In overleg met fysio 1 ging ik naar fysio 2 met mijn ondertussen soepele SI-gewricht. Toen bleek het het periformis syndroom te zijn: geïrriteerde zenuw vanuit onderrug via bil naar been met als gevolg stekende pijn. Zenuw geïrriteerd, ik ook geïrriteerd, want lopen ho maar! Fysio 2 heeft me er uiteindelijk vanaf geholpen maar dat duurde al met al toch ook 3 maanden, incl. het opbouwen (te beginnen met 8x1 min rennen...).

Op 25 april was ik ontslagen bij de fysio en op 26 april met de Koningsnachtloop ontdekte ik dat ik dezelfde blessure nu niet meer rechts had, maar wel links. Hoe.kan.dat. Als een slak over het parcours en na 5 km moeten stoppen, geeft bepaald geen zelfvertrouwen. Dus een week later ben ik weer bij fysio 2, ik was er vroeg bij deze keer, ja ja dat krijg je als je de symptomen herkent. Afijn, ik moest mijn afgebouwde oefeningen weer opvoeren en kon toch na een paar weken weer van stal en wat doen. Maar wat. "We kunnen wel mee met de OLG-ers Am" zei Ruud. Goed idee. Niet te ver en lekker rustig lopen. Ruud en ik vonden het de eerste keer beregezellig met Theo, Willem en Marjan. "Willen jullie wel mee, we lopen heel langzaam hoor". Nou dat leek me juist heerlijk! We kletsten erop los, deden rek- en strekoefeningen tussendoor, hebben regelmatig even gewandeld en maakten een selfie bij het tulpenveld. Helemaal niet zo gek dus, met die OLG-ers. Respect voor de krasse knarren van 80, 75 en 73 jaar.

### OLG... waar staat ook weer voor?

Ouwe Lullen Groep? Nou ja zeg, dat zal wel niet! Op Leeftijd



*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.*

Groep dan, of misschien Ontzettend Leuke of Ontzettend Lawaaijige Groep? Ontsnapte LoopGroepers, O wat is rennen toch fijn LoopGroepers, of Opperbeste, Ons kent ons, Overjarige, Opgewekte of Optimistische LoopGroepers? Het kan allemaal! De tweede keer dat Ruud en ik meegingen waren behalve Theo en Willem ook lange Theo en Bertho mee, Marjan ontbrak helaas. Bertho had de marathon in Leiden gelopen en wilde wel lekker rustig aan doen. En weer was het reuzegezellig. Bij de molen rechtsaf het gras in.

Heb ik eens nieuwe pattas! We kletsten over de Formule 1 en er was een hoop hilariteit om Ruud, die met dit warme weer met lange mouwen liep plus een hemd eronder. Tijd voor een foto in het weiland. Bertho en ik hielden op de dijk de anderen uit de wind. Zwetend op het Opperweggetje haalden we herinneringen op aan de Marathon Hoorn en de clinics. Terug op de loopgroep stond de teller toch op 11 km, iedereen blij! Dus mocht je zin hebben in een gezellige ochtend op een rustig looptempo, sluit je dan eens aan als gastloper bij de OLG-ers, de Oude Leden Groep. WAT een saaie naam hè? Zullen we die omdopen tot Ontzettende Leuke Groep? Veel beter toch?!

PS: Lange Theo opperde dat ons loopje van vandaag wel een mooi onderwerp was voor een column, nou hier is tie dan Theo!

*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

# Trainer word je niet zomaar!

In het voorjaar zijn Ingrêthe Karsten en Dennis de Bruin geslaagd voor de opleiding Looptrainer 3 bij de Atletiekunie. Maar wat houdt dat precies in? En wat moet je allemaal doen om een gediplomeerd trainer te worden? Hoog tijd voor een gesprek met Ingrêthe en Dennis.

## Hoe kwamen jullie er zo bij om de opleiding tot trainer te gaan volgen?

I: ik viel al eerder in voor Erik van den Oord wanneer hij bijvoorbeeld een keertje niet kon. En ook hielp ik mee met de clinics die Marco Schoen gaf. En tijdens de coronaperiode viel ik steeds vaker in. Daarom vond ik het tijd worden om meer te leren en een stevige basis te krijgen om verantwoord trainingen te kunnen geven. En dan kom je al snel uit bij het volgen van de officiële opleiding bij de Atletiekunie.

D: ik was al langer actief als bestuurslid, en – net als Ingrêthe – viel ik af en toe in of assisteerde ik bij trainingen. Ik ben daarom eerst de opleiding tot assistent trainer gaan volgen. Dat vond ik erg leuk om te doen, maar ik werd ook steeds nieuwsgieriger naar achtergronden en theorie. Door die groeiende behoefte aan verdieping, nam ik het besluit om de trainersopleiding te gaan volgen.

## Hadden jullie al een bepaalde ervaring in het geven van trainingen?

I: niet bij een sportvereniging, maar ik geef soms wel trainingen vanuit mijn werk. De inhoud is natuurlijk heel anders, maar het voor een groep staan en mensen weten te enthousiasmeren is in de basis gelijk.

D: dat geldt voor mij ook. Ik sta ook voor mijn werk soms voor een groep. Ik vind het leuk om met mensen om te gaan. En als ik dat dan ook nog kan combineren met hardlopen, dan is dat helemaal ideaal.

## Wat vinden jullie dan zo leuk aan het geven van trainingen?

I: zoals Dennis al zei; je moet het leuk vinden om met een groep mensen om te gaan. Het is mooi om te zien wanneer atleten plezier hebben in hun sport én vooruit gaan. En dat is voor iedereen op zijn of haar eigen niveau. Want wanneer iemand net begint met hardlopen en na een paar maanden al een half uurtje aan één stuk kan lopen, dan is dat toch prachtig om te zien? Voor mij, maar vooral voor de atleet.

D: precies! Wanneer ik lopers zie groeien en zie dat hun zelfvertrouwen toeneemt, dan word ik daar blij van. Het is een open deur, maar voor mij is plezier in het sporten én gezond bezig zijn enorm belangrijk.

## Zijn er bepaalde doelen die jullie willen halen?

I: ik wil graag een hechte groep houden waarbij iedereen het beste uit zichzelf kan halen. En dat is voor iedereen anders. De één wil gewoon graag de conditie op peil houden en een ander heeft plannen voor een bepaalde wedstrijd of wil op termijn een halve of hele marathon lopen. Als trainer probeer ik iedereen zo goed mogelijk naar zijn of haar doelen te begeleiden.

D: ik wil zo gevarieerd mogelijke trainingen aanbieden. Met af en toe een verrassend element. We hebben natuurlijk met corona een lastige periode achter de rug waarin we niet of nauwelijks konden trainen. Gelukkig ligt dit nu

weer achter ons en kunnen we weer gaan opbouwen. Als trainersgroep zijn we ideeën aan het verzinnen om het aanbod van de Loopgroep heel divers te maken. Bijvoorbeeld door het geven van Fartlek trainingen, in de duinen te trainen of samen te werken met ander sportaanbod. We bruisen van de ideeën, maar moeten wel de mankracht hebben om dat ook allemaal goed te kunnen organiseren.

Daarnaast speel ik met het idee om de opleiding tot trailrunner trainer te volgen. Daar zit namelijk nog best veel achter; de techniek van stijgen en dalen of het lopen op verschillende ondergronden. Ik zou daar graag meer over willen leren.

## Hardlopen gaat het hele jaar door. Dus ook op een koude woensdagavond in januari als het donker is en wanneer het regent. Is het dan nog wel leuk om een training te geven?

I: ik denk dan altijd maar zo, meestal regent het niet. En als het inderdaad een keertje minder goed weer is, maken we er gewoon het beste van. Wanneer je eenmaal aan het trainen bent, heb je het allemaal niet meer zo in de gaten.

D: en wanneer het écht slecht is, dan moeten we creatief zijn. Misschien korten we dan een training in, maar lopen dan wat intensiever. Och, we komen er altijd wel uit.

## Ok, dan nu over de opleiding; hoe gaat die in z'n werk?

De opleiding voor trainer 3 neemt zes hele dagen in beslag. En dat is nog zonder de voorbereidingstijd die erbij komt. Dus het is best een tijdsinvestering. De opleiding wordt altijd ergens in de regio gegeven, maar de precieze locatie wisselt per cursustraject. 's Ochtends wordt de theorie behandeld, in de middag gevolgd door de praktijk. Tussen de opleidingsdagen zit er telkens 2 à 3 weken ruimte, die je kunt benutten om je voor te breiden op de volgende trainingsdag. Wanneer je eenmaal je diploma op zak

## OPROEP TRAINER WORDEN:

Ben jij nieuwsgierig geworden naar wat trainer zijn precies inhoudt? Of voel je ervoor een opleiding te volgen? Ga dan even in gesprek met je trainer. Hij of zij wil je graag verder helpen. En als (assistent)trainer hoef je echt niet drie keer per week op de baan te staan. Er zijn ook mensen nodig die af en toe eens willen invallen of bij een training willen helpen.

hebt, ben je er nog niet. Op jaarbasis moet je punten halen om je licentie te behouden. Dat kan bijvoorbeeld tijdens de jaarlijkse trainersdag op Papendal. Daar kun je allerlei korte cursussen volgen waarmee je dan de punten behaalt.

### En hoe zitten de trainingen bij de Loopgroep in elkaar?

Het hele idee is dat iedereen die de opleiding volgt een gestandaardiseerde manier van trainingen geven hanteert. En natuurlijk breng je als trainer zelf je eigen accenten aan en werk je met eigen ideeën. Een training volgt altijd het standaard stramien; warming-up/loopscholing, gevolgd door het hoofdprogramma en het sluit af met een cooling down.

Vanuit de trainersgroep werken we met een jaarplan. Daarin is opgenomen waaraan we het komende jaar gaan werken. Dat jaarplan – en nog veel meer informatie over trainingen – staat op onze website: <https://www.loopgroeppoorn.nl/trainingen/>

### Zijn er nog bepaalde trends in 'trainersland'?

Lopers worden over het algemeen wat individualistischer. Oftewel trekken meer hun eigen plan. En dat is natuurlijk prima, maar dat geeft voor een trainer wel een extra uitdaging. Ook worden er steeds sporten gecombineerd. Bijvoorbeeld lopen en fietsen of lopen en zwemmen. En dat is een goede ontwikkeling. Want

door te combineren belast je andere spiergroepen en dat kan helpen om blessures te voorkomen.

### Tot slot: hebben jullie nog tips?

Zeker. Het is al ter sprake gekomen, maar een gouden tip is: train gevarieerd. Dus niet alleen maar duurloopjes op één tempo, maar doe daarnaast ook intervallen. Of een Fartlek training. En het mooie is, daarvoor ben je bij de Loopgroep aan het juiste adres! Een andere tip: loop je rustige duurlopen ook echt rustig. Op de trainingpagina op de site kun je terugvinden wat voor jou een goed tempo is. En de allerbelangrijkste: geniet van je sport. Wat je doelen ook zijn, plezier staat voorop.



### Dennis en Ingrêthe stellen zich voor:

**Ik ben Ingrêthe Karsten**, geboren in Blokker en woon al jaren in Hoorn, nu met veel plezier in Risdam Zuid, samen met mijn zoon en sinds een half jaar weer met een Golden Retriever pup Dasha. Hardlopen doe ik al vanaf jongs af aan puur recreatief. Op mijn 36e heb ik mij aangesloten bij Loopgroep Hoorn en ben fanatieker gaan trainen, ik vind het leuk om aan wedstrijdjes mee te doen, daarbij heb ik een voorliefde voor crossloopjes, over zandpaden, weilanden, blubber en heuveltjes. Ik werk bij MEE & de Wering als coördinator vrijwilligers/sociaal werker en ben betrokken bij verschillende projecten in het welzijn in Hoorn en Drechterland.

**Ik ben Dennis Bruin**, een echte Horinees. Geboren in de binnenstad en momenteel wonend in de wijk Bangert en Oosterpolder met mijn vrouw, teckel Hugo en drie Noorse boskatten Freya, Magnus en Aron. Ik Loop zelf al mijn hele leven 'hard' en geniet vooral van het lopen op de onverharde paden. Lopen is voor mij een perfecte vorm van ontspanning na mijn werk. Daarnaast pak ik met mooi weer nog wel eens de kano. Ik werk als teamcoördinator Parkeer- en Verkeersmanagement bij de gemeente Leiden.

Wil je sterker en sneller worden? Loop vanaf nu niet meer om die heuvel heen, maar pak die heuvel mee. Door heuveltraining ontwikkel je sterkere beenspieren, waardoor je juist op het vlakke stuk weer een stukje sneller kan lopen. Hiervoor hoef je echt niet in heuvelachtig gebied te wonen, dan is het voor weinig Nederlanders weggelegd. Kijk eens in jouw buurt waar heuveltjes, trappen, een viaduct of brug zijn waarop jij kan trainen.



## PAK EENS EEN HEUVEL!

### Voordelen van een heuveltraining

Een heuveltje pakken is eigenlijk hardlopen en krachttraining ineen. Wat wil je nog meer? Zo hoef je niet naar de sportschool of extra krachtoefeningen te doen. Er zijn nog veel meer positieve kanten. Lees snel verder waarom het zo goed voor je is om regelmatig een heuveltje te pakken.

### Krachttraining

Een heuvel pakken eist meer van je lichaam dan op een vlak stuk hardlopen. Je gebruikt je eigen lichaamsgewicht om tegen de heuvel op te rennen. Het stimuleert verschillende spieren op een andere manier en maakt je daardoor

sterker en sneller. Door je beenspieren te versterken verklein je ook het risico op blessures.

### Conditie

Je hartslag gaat omhoog als je een heuvel pakt, je lichaam moet zich steeds aanpassen waardoor je uithoudingsvermogen toeneemt. De ademhalingsspier wordt sterker en je longinhoud wordt vergroot. Kortom: je bouwt een betere conditie op.

### Houding

Een heuvel is ook goed voor je lichaamshouding. Als je een heuvel pakt, loop je meestal meteen met een goede romp-

houding, dus rug en heupen recht en licht naar voren gebogen. Als je dit vaak genoeg traint, went je lichaam aan deze houding. Dat zal je op vlakke stukken een hoop energie opleveren.

### Mentaal

Naast de fysieke voordelen, kent een heuveltje ook zeker positieve effecten op mentaal gebied. Het werkt motiverend. Elke heuvel is anders en je kan variëren in tempo en aantal keren dat je omhoog rent. Het zorgt voor een uitdaging, je gaat grenzen opzoeken en bent super trots als je weer een heuvel overwonnen hebt.

### Tips voor het nemen van een heuvel

Een heuveltje pakken is uitdagend, maar vraagt ook om alertheid en een juiste techniek. Het is pittig voor je lichaam en



Keern 33e, 1624 NB HOORN  
De Weyver 6, 1718 MS HOOGWOUDE

T 06-25066308  
E mail@connybuis.nl



## 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](http://www.connybuis.nl) voor meer informatie.





dan de vorige keer, afhankelijk van je niveau en de lengte van het viaduct. Zo bouw je fysiek en mentaal op.

### Heuvelsprints

Kort sprintje van ongeveer 10 seconden. Als je gedurende je hardloprondje een heuveltje tegenkomt, sprint dan eens een paar keer lekker omhoog. Dit kost je wat kracht en energie, maar levert je al na een aantal keren snelheid en conditie op. Daarnaast heeft het mentaal ook voordelen: het daagt je uit, houdt je gemotiveerd en als je boven bent, ben je trots op jezelf. Vervolgens loop je naar beneden om weer op adem te komen en te herstellen voor de volgende sessie of je gewone training te hervatten.



### Trappen

In een park of de stad heb je vaak wel ergens trappen. Vermijd deze vooral niet, maar pak ze eens mee tijdens je hardloprondje. Dit kost de nodige energie, maar is supergoed voor een ijzersterke conditie. Ga lekker vlot en met kleine stapjes omhoog en loop vervolgens naar beneden om te herstellen.

Sportieve groet  
Piet Blokland

risicovol voor blessures. Pak die heuvels met de volgende tips:

1. Rustige opbouw. Je moet het weer even bekijken alsof je een beginnende hardloper bent. Geef je lichaam de kans om te wennen. Zo voorkom je overbelasting en blessures. Ren eerst maar eens 2x een heuvel op. Je gelooft het misschien niet, maar dit ga je echt voelen de volgende dag! Wissel een heuveltje altijd af met rustig lopen en weer op adem komen. Zo kan je lichaam zich aanpassen, herstellen en sterker worden.
2. Zorg ervoor dat je niet te vermoeid raakt. Kwaliteit gaat nog altijd boven kwantiteit. Je kan beter 2x goed een heuvel op rennen, dan 6x met een verkeerde loophouding door vermoeidheid.
3. Als je omhoog rent, neem dan kleine stapjes en verhoog je cadans.
4. Let goed op je ademhaling.
5. Zorg ervoor dat je goed opgewarmd bent door een warming-up en een stuk rustig hardlopen. Een heuvel kan je prima in het midden of aan het eind van je training pakken. Maar start er niet mee!
6. Beweeg je armen intensief mee.
7. Als je boven bent, moet je natuurlijk ook weer naar beneden. Dalen is een

moeilijke hardlooptechniek en blessuregevoelig. Je spieren en gewrichten worden op een andere manier belast dan normaal en ze zijn de remkracht niet gewend. Als je begint aan de uitdaging van heuveltjes pakken is het aan te raden om naar beneden te lopen. Zo herstelt je lichaam zich en is het weer klaar voor het vervolg van je training. Loop stevig door, rechtop en beweeg je armen mee.

8. Een heuvel pakken heeft het meeste zin als je op hetzelfde tempo helemaal boven komt. Verspil dus niet al je energie in het begin, zodat je het tempo niet kan vasthouden tot je boven bent. Dosereren is het toverwoord.

### Voorbeeld van een heuveltraining

Je hebt allerlei soorten heuveltrainingen. Je kan een heuvel pakken tijdens je duurloop of echt een heuveltraining doen. Dit is een groot verschil in intensiteit. Als je een rustige duurloop doet en tussendoor een paar keer een heuveltje pakt en omhoog sprint, kost dit minder energie en kracht dan wanneer je echt een hele training wijdt aan heuvel op rennen. Houd hier rekening mee voor je herstel. De echte heuveltraining kan je niet te vaak doen en moet je goed van herstellen.

### Viaduct of brug training

Vaak heb je langs een viaduct een verlicht fietspad waar je goed op kan trainen. Een viaduct gaat vaak, over een wat langer stuk wegdek, geleidelijk omhoog en naar beneden. Start onderaan het viaduct en sprint tot een bepaald stuk, loop terug en kom op adem. Doe dit nogmaals, maar elke keer net wat verder



## Recensie: Naar het noorden – Scott Jurek

Scott Jurek is een legendarische ultraloper en heeft veel extreme wedstrijden gewonnen. Een paar jaar geleden bedacht hij om de Appalachian Trail te gaan lopen. En met lopen bedoel ik: rennen.

Laat dit even rustig bezinken, de Trail is 3522 kilometer lang. En hierbij wilde hij ook nog het snelheidsrecord vestigen. Hij was dus niet de eerste die dit huzarenstukje wilde volbrengen.

'Naar het noorden' is afwisselend geschreven door Jurek (Jurker) zelf en zijn vrouw Jenny (JLu). En dat is verwarrend. Want – zeker in het begin van het boek – het is niet altijd duidelijk wie er nu aan het woord is. Dat leest erg vervelend.

Die dik 3500 kilometer loop je natuurlijk niet zomaar even in je eentje. Jenny is meegaan om de onderneming te faciliteren. Met een busje (Castle Black) staat

zij telkens aan het einde van een etappe te wachten, zodat Jurek kan eten en een slaapplek heeft. Bevriende ultralopers vergezellen Jurek op de rendagen en staan hem bij met support en advies. Allemaal hebben ze de meest wilde bijnamen. Ook dat is soms verwarrend. Wie is nu precies wie?

Al na een kleine week in de poging de Trail te rennen krijgt Jurek last van knie. En behoorlijk ook: "Strompel. Hink. Strompel. Hink. Kraak. Klap. Stroompoot. Plof. En natuurlijk –Schroeiende steekvlam." Dat klinkt serieus. En dat knieprobleem staat een tijd centraal in het boek. En dat is hartstikke logisch wanneer je met zo'n bizarre tocht bezig bent. Tot opeens...er geen sprake meer van een probleem is. Ineens loopt hij weer fris en fruitig over de Trail. Er wordt nauwelijks nog verwezen naar die knie. Hoe kan dat nou? Verscheen er ineens een spirituele entiteit op het pad die de boel fluks genas? Wonderlijk, hoor.



En dit is een beetje exemplarisch voor het boek. Gebeurtenissen en personen buitelen over elkaar heen zonder dat ze ingebed zijn in het verhaal. Eigenlijk is er geen verhaal.

Scott Jurek is een fantastische sportman die uitdagingen aangaat die maar heel weinig mensen hem kunnen nadoen. Maar een schrijver is hij niet.

ALUMINIUM BINNEN- OF BUITENKOZIJNEN?

**HGB**  
HUIJBERTS GEVELBOUW

SHOWROOM: DE VEKEN 4, OPMEER | [INFO@HUIJBERTSGEVELBOUW.NL](mailto:INFO@HUIJBERTSGEVELBOUW.NL) | 0226-426837 | [WWW.HUIJBERTSGEVELBOUW.NL](http://WWW.HUIJBERTSGEVELBOUW.NL)

## Estafettestokje

**Hoi, mijn naam is Tjeerd Büller** ( Ja Eric het is Büller en geen Muller :) ) en ik heb het stokje doorgekregen van Eric Vreman. Dus tja dan maar een stukje over mijzelf....

Ik ben dus Tjeerd en ik ben inmiddels al weer 43 lentes jong, vader van 2 jongens Jamie van 12 en Jesse van 8, getrouwd met Martine ( kan zijn dat jullie haar ook wel eens zijn tegengekomen bij de loopgroep, want zij is ook een korte tijd lid geweest van de club).

Door een moeilijke start bij mijn geboorte (vroeggeboorte en mijn eerste weken in de couveuse) is mijn linker kant minder ontwikkeld en loop ik niet zoals ieder ander. Toen ik weer eens bij de fysiotherapeut op de bank lag gaf hij mij het advies om te gaan kickboksen of te gaan hardlopen. Na een blik in de sportschool voelde ik me niet thuis tussen al die gespierde fitte bokkers dus ben hardlopen gaan proberen. Eerst met de Evi op mijn koptelefoon om de eerste kilometers op te bouwen.

In Mei 2013 heb ik mij aangesloten bij de loopgroep samen met Cor van Breugel, een hele goede vriend van mij. En sinds die tijd heb ik heel wat kilometers gelopen en schoenen versleten (tot ergernis van mijn vrouw). Wist je dat ze zelfs een keer op het hardloopweekend in Soest mijn schoenen is komen brengen omdat ik ze vergeten was....

Mijn allereerste wedstrijdje wat ik liep was 10 kilometer in Twisk samen met Cor, wat was ik stuk toen ik over de finish kwam en wat baalde ik dat ik niet onder het uur finishte. Want dat was het doel. Achteraf bleek dat het toch 11 kilometer en een beetje was, dus ik hou het er op dat het me toch gelukt is: 10 kilometer in een uur :)

Na heel veel verschillende loopjes was daar eindelijk mijn doel, een heuse Marathon. Op 10 april 2016 stond ik aan de start van de Marathon van Rotterdam om na 3:47:51 over de finish te komen. Wat een mooie tocht, wat een feest maar wat een strijd. Martine, mijn moeder en een vriendin van mijn moe-

der waren gekomen om me aan te moedigen. Bij de eerste punten waar ze stonden heb ik ze in alle drukte niet gezien. Wat is het dan fijn om bij 20 kilometer toch een bekende stem te horen! Dan de laatste meters over de Coolsingel... nooit geweten dat die zoooooo lang is! Maar om met de woorden van Cor te spreken, de pijn verdwijnt maar de pres-

want dit was afzien. Na toch nog een redelijke tijd van 4:05:12 kwam ik over de finish. Toen was het eindelijk tijd voor de verdiende tarwe smoothie (biertje). Tijdens de voorbereiding van deze marathon had ik mezelf een alcohol- verbod opgelegd. Maar dit heeft qua tijd niet het gewenste resultaat opgeleverd, dus dat doen we niet meer :)



tatie blijft. En niets is minder waar. Toen ik later weer op de bank lag bij de fysio, zei hij jeetje het was nooit mijn bedoeling om je een marathon te laten doen (want dit is helemaal niet goed voor jou), 10 kilometer was de bedoeling, niet om je in een beest te veranderen.

Maar het hardloopvirus heeft mij helemaal gepakt, 14 oktober 2018 stond ik samen met Wouter Visser aan de start van de marathon van Eindhoven. Deze was zwaar en heel erg warm! Wie verzint het nou 26 graden in oktober???? We zouden samen deze marathon doen, maar na een tijd moest ik Wouter laten gaan en in mijn eigen tempo doorlopen

De saaiste loop ever is wel de Afsluitdijk van Den Oever naar Friesland!!!! Dit lag overigens niet aan mijn loopmaatje Wouter; die jullie hier vast over gaat vertellen in zijn stukje. Want ja Wouter; het stokje gaat naar jou. 32 kilometer recht door; met geen punten waar je naar toe kunt lopen, dat kan ik niemand aanraden.

Aan het begin van de coronaperiode was ik van plan Amsterdam te lopen, maar die werd afgelast. Er was nog een mogelijkheid om de Oostvaardersplassen marathon te doen samen met je eigen begeleider op de fiets. Daar gingen Wouter en ik voor; met begeleiding van Cor en Tanja op de fiets. Echter; deze



VOOROP LOPEN MET ONZE

# UITGEBREIDE LOOPANALYSE

WIJ ZIEN JOU GRAAG OP  
GROTE NOORD 8A HOORN

[www.runnersworldhoorn.nl](http://www.runnersworldhoorn.nl)

werd ook op het laatste moment afgelast. Omdat de training toch al zo goed als voltooid was, gingen Wouter en ik toch zelf een marathon lopen. Vanuit Hoorn naar Lelystad over de Houtribdijk. Ik hield het bij checkpoint Charley voor gezien, waarbij Wouter nog dapper doorrende. Al grappend zei ik als ik corona zou hebben zou ik het aan het begin van de dijk wel hebben opgegeven. Nou bleek 4 weken later dat ook het virus

mij in zijn greep had. Na 3 zware weken waarbij ik heel diep ben gegaan, moest ik alles weer vanaf 0 opbouwen. Een rondje om het blok wandelen was al een ware beproeving. Maar goed ik ben er weer!

Nu loop ik iets minder dan ik zou willen. Thuis ben ik vaak aan het klussen, na de hele zolder te hebben verbouwd ben ik inmiddels bezig met het bouwen van onze veranda. Wat een heel mooi plekje

is waar we de lange zomeravonden kunnen vertoeven met een drankje en een hapje.

Wouter Visser, ik ben heel benieuwd naar jouw stukje.. het stokje is voor jou!

Groetjes Tjeerd Büller

## Vertrouwenscontactpersoon

Een VCP is binnen de sportvereniging het eerste aanspreekpunt voor iedereen die een vraag heeft over of te maken heeft met grensoverschrijdend gedrag. De VCP fungeert als eerste opvang voor leden (sporters, toeschouwers, vrijwilligers, bestuur) met een klacht of vraag. De VCP behandelt zelf geen klachten. Ze bieden een luisterend oor, geven raad en verwijzen door voor geschikte hulp.

Marjella de Jong-Bouwhuis en Anja van Arum zijn door de vereniging benoemd tot vertrouwenscontactpersoon van de Loopgroep Hoorn.

Hieronder stellen zij zich kort voor:

Mijn naam is Anja van Arum (57 jaar). Sinds 1993 ben ik samen met Hans in Hoorn komen wonen. Wij hebben drie uitwonende zonen. In het dagelijkse leven ben ik als manager werkzaam bij Leviaan. Leviaan is een organisatie die mensen ondersteunt met psychische kwetsbaarheden. Vanuit mijn huidige en voormalige werk (psychiatrisch verpleegkundige) heb ik niet lang na hoeven denken of ik de rol van vertrouwenspersoon binnen de Loopgroep zou willen vervullen. Het ligt dicht bij mij en vanuit mijn werk ben ik gewend om te gaan met vertrouwelijke informatie.

nu zo zijn dat er dingen zijn die betrekking hebben op jezelf of op een ander waarbij er sprake is van onveiligheid of grensoverschrijdend gedrag dan kunnen jullie bij ons terecht. Samen gaan we dan kijken naar een oplossing. Wat van belang is om te weten: wij treden niet naar buiten met jouw informatie zonder jouw toestemming.

Marjella de Jong-Bouwhuis en Anja van Arum zijn als vertrouwenscontactpersoon via onderstaande mail te benaderen: [vertrouwenspersoon@loopgroep-hoorn.nl](mailto:vertrouwenspersoon@loopgroep-hoorn.nl)



Anja

Mijn naam is Marjella (59 jaar) en woon in Hoorn samen met Henk de Jong die ook jaren heeft hardgelopen bij de Loopgroep. Samen hebben we een dochter, een zoon en 2 kleindochters. Ik ben werkzaam als kinderverpleegkundige in het Dijklanderziekenhuis en geef daar ook reanimatie training aan de werknemers van het ziekenhuis. Mijn hobby's zijn hardlopen en wandelen en heerlijk genieten van de kleinkinderen waar we om de week een dag op mogen passen. Bij de Loopgroep verzorg ik ook de reanimatie trainingen. Ook ik heb in mijn werk te maken met vertrouwelijke informatie en bied regelmatig een luisterend oor aan patiënten en ouders. Ik vind het dan ook fijn dat ik samen met Anja deze taak voor de Loopgroep mag gaan vervullen.

Hardlopen is een geweldige manier om een sportieve prestatie te leveren en om het leuk te hebben met elkaar. Mocht het



Marjella



## TEN MILES

# Maastrichts Mooiste

Nadat de inschrijving in februari 2020 van dat jaar geopend was had ik mij ingeschreven, na eerst met mijn vrouw daarover gesproken te hebben. Het is voor ons een bijna jaarlijks terugkerend lang weekend aan het worden om in Maastricht aan " Maastrichts Mooiste" mee te doen. Ieder jaar maken we er iets aparts en moois van. Maanden van te voren bespreken we hoe we het lange weekend indelen. Het ene jaar staat lekker uit eten centraal (Beluga) het andere jaar het winkelen of gewoon het centrum bekijken en genieten van de mooie panden maar wel altijd met hetzelfde doel : Maastrichts Mooiste lopen. Tijdens onze wandeling, afgelopen jaar, van de Dutch Mountain Trail (110 km met 7 summits) hadden we Gulpen aangedaan om via weilanden en poortjes langs een camping te lopen die ons vanwege het uitzicht over de landerijen was bijgebleven. Als we Limburg weer zouden aandoen dan zou hier onze overnachting geboekt worden i.p.v. weer in een hotel in het centrum van Maastricht.

Nadat de pandemie in 2020 en 2021 roet in het eten had gegooid was de kans dat het dit jaar zou doorgaan gegroeid, net zoals enkele andere lopen ook groen licht hadden gekregen. Toch met enige terughoudendheid boekten we in februari een chalet in Gulpen in de veronderstelling dat het dit jaar door zou gaan. En ja, dat pakte goed uit. Wel bleek de organisatie van Maastrichts Mooiste in andere handen gekomen te zijn en werd er geen halve marathon meer gelopen maar was de Ten Miles

Maastrichts Mooiste daarvoor in de plaats gekomen. Na een mailtje over mijn eerdere inschrijving ontving ik de bevestiging dat deze inschrijving nog geldig was en ik ook het bestelde loopshirt mocht ophalen. Ik wist niet eens meer dat ik die besteld had. Ik kreeg het loopnummer 8 thuis toegestuurd en bij het ophalen van mijn shirt bleek dat nummer en in startvak C aanleiding te zijn voor de volgende opmerkingen : ' wat heeft u een mooi nummer " - " zo ....uw nummer belooft wat, bent u van plan als nummer 8 te finishen". Je kan aan mij best wel zien dat ik echt niet meer tot de jongsten behoor (als een gast die ik verzorgde op de boot van de zonnebloem tegen mij zegt - u had mijn vader wel kunnen zijn - dan zijn zulke opmerkingen overbodig. Stoïcijns doof ontving ik mijn loopshirt en gaf die aan mijn vrouw, de beste supporter, mee. Ik zelf liep in een shirt waarmee ik Hoorn promoot. Voor mij is snelheid overigens nog nooit een issue geweest. Hoewel ik het eerlijk gezegd wel leuk vind om na iedere loop te kijken of ik in snelheid gelijk ben gebleven of, gezien de trainingen bij Loopgroep Hoorn , sneller ben geworden (zou een compliment voor Eric zijn) of dat ik langzamer ben geworden en hoeveel dat dan zou zijn. Ja, zo kan het verkeren: nieuwsgierig zijn of leeftijd wel of nog geen vat op je krijgt. Daarnaast kijk ik graag naar het aantal deelnemers en als er ook nog onderscheid gemaakt wordt in leeftijd dan ben ik benieuwd naar hoeveel leeftijdsgenoten er meedoen. Eindig ik als laatste (zoals mij bij de kleine lopen van ' lopen doet hopen' in Blokker twee keer over-

kwam), of eindig ik zoals bij grote lopen in de middengroep of echt bij de laatste lopers! Ieder jaar verras ik mijzelf en kijk ik blij terug op mijn prestatie.

Tijdens de woensdagochtend training hoor je collega-lopers er verschillend over praten. De een is het met mij eens, de ander vindt progressie belangrijk en weer een ander vindt het alleen leuk als blijkt dat hij weer sneller is geworden. Eigenlijk zou iedereen zich gelukkig moeten prijzen met het gegeven dat je fysiek in orde bent en je kan (hard) lopen. Ik vond het aanvankelijk niet leuk maar uiteindelijk wel apart om als laatste bij ' lopen doet lopen onder politiebegeleiding binnen te komen! Tijdens de loop zelf hoopte ik het niet te worden maar dan zie je dat je op een ander manier, mindset, moet (gaan) genieten en kun je er later ook wel (weer) om lachen.



Vrijdag 10 juni reden we met twee gewone fietsen achterop de auto richting de camping in Gulpen en bij de receptie werden we door een enthousiaste dame ontvangen, die jarenlang in Zwaag bleek te hebben gewoond. Ze vertelde ons hoe we zaterdag het beste een fietstocht, die we in gedachten hadden, met de gewone fietsen konden rijden! Het zou redelijk vlak zijn en met een grimas op haar gezicht werd ons verteld dat het tot de mogelijkheden behoorde, doch een elektrisch aangedreven fiets had de voorkeur. De fietsrit zou ongeveer 30 km zijn en was volgens haar goed te doen. Nou, dat leek ons wel wat. Een oud streekgenoot geloof je in alle oprechtheid toch! Tijdens de Dutch Mountain Trail hadden we de gewone fietsen ook mee en fietsten we van punt A naar B om daar of de bus te pakken of om van daaruit als de start van de wandelroute er te beginnen. Om vervolgens na de wandeling terug te komen op het punt waar de fietsen stonden en weer terug te fietsen naar ons vakantie-huisje aldaar. Na de opgedane ervaring van deze zaterdag (11 juni) bleek dat toen een betere optie te zijn geweest want enkele km fietsen en met de bus verder of gelijk aan de wandeling beginnen is een hele andere ervaring als je, bleek uiteindelijk, 41 km aan een stuk door fietst in "berg en dal". We wilden eerst naar het dorpje waar koffie met heerlijke schuimvlaai te verkrijgen is om vervolgens de route op te pakken die de receptioniste ons had aangewezen. Dat was drie km omrijden maar als iets heel lekker is fiets je er graag "voor om" ja toch! Aangekomen bij het restaurant stond er een verrassing op ons te wachten: gesloten - mocht je geïnteresseerd zijn in koffie of andere drank in te schenken dan kon je solliciteren! Dan begint de dag niet leuk en zoek je een ander zaak op in de hoop dat ze daar ook die heerlijke Limburgse schuimvlaai hebben! Helaas meneer en mevrouw die is (reeds) op .....s morgens om half elf! Nou ja dan maar de Limburgse kersenvlaai...lang niet zo lekker maar je wil toch wel wat bij de koffie. Vol goede moed gingen we daarna op de gewone fiets verder en dat hebben we geweten. Het kostte behoorlijk wat kracht en als er al sprake was van enthousiast fietsen

dan ebde dat langzaam maar zeker weg. De Belgische mevrouw die ons boven zag aankomen zei met bewondering in haar stem 'zo en dat zonder batterij ???ondersteuning ...wat goeied '. Of ze Martin van chateau migraine zelf was. Mijn beste supporter, vrouw, was inmiddels twee keer afgestapt en heeft ervaren dat een batterij ondersteuning bij zo'n fietstocht toch wel aan te raden

in de caravan in Gulpen kan je er ook wel weer om lachen en geniet je van die vreselijke tocht van 41 km fietsen waarbij je tussen alle wielren-fietsters in de meest spraakmakende wielren-tenues (de een nog mooier en duurder dan de ander), die meededen aan fietstocht Limburgs Mooiste, en wij in onze gewone kleren en op gewone fietsen ook aan meededen brengt dan achteraf enige hilariteit



is. Na de derde keer zijn we eerst maar gaan lunchen om op die manier de opgebouwde emoties met daarbij behorende uitspraken enigszins te herstellen voor een nieuwe start beleving; " ik heb het nooit gedaan dus ik denk wel dat ik het kan" (wie kent 'm niet) is mooi en met de wetenschap dat je dan nog zeker 8 km omhoog moet fietsen is dat niet voor iedereen een welkome uitspraak! Terug

met zich mee. De Belgische mevrouw met haar opmerking bleek hier meer van onder de indruk te zijn, zoals ook de opmerkingen van anderen er waren: "zo kan het dus ook!"

Was dit fietsen nu een verstandige voorbereiding op de Ten Miles Maastrichts Mooiste; Eric de wo.- ochtend trainer weet het antwoord. Ik laat me er maar

/ BIJ ZAKEN ZOEK  
JE ZEKERHEID ...



... WIJ GEVEN U DE PERSOONLIJKE  
AANDACHT DIE U VERDIENT

Maelsonstraat 26, 1624 NP Hoorn  
0229 - 58 40 40 / [www.alsemavanduin.nl](http://www.alsemavanduin.nl)

**AD**

ALSEMA VAN DUIN  
NOTARIS & JURISTEN



niet over uit doch zondagochtend om 07.00 uur ging de wekker, omdat we na ontbijt om 08.00 uur naar Maastricht moesten rijden met 1 fiets achterop de auto, voor mijn grootste supporter; aangezien de start om 09.00 uur was. De planning was goed en om 08.45 uur fietste mijn vrouw met mij achterop richting 'de markt' in centrum van Maastricht om daar nog een shirt op te halen en me in vak C te melden. Eerst werd er 1 minuut stilte gehouden vanwege de vermoorde Gino en ik moet zeggen dat is een beleving die het vermelden waard is. Het gonsde van gesprekken onderling maar toen de aankondiging daar was (1 minuut stilte), was het in ene muistil ....kippenvel kreeg je er van. En zo kreeg de Ten Miles Maastrichts Mooiste een wel heel aparte betekenis. Of zou je dit toch beter anders kunnen omschrijven!

Om 09.05 werd het startsein gegeven en heel veel lopers begonnen in stilte aan deze Ten Miles. En ja, dan in ene valt het kwartje: hé zoals we nu lopen is de loop weer anders dan de voorgaande (ieder jaar weer) en als je dan langs de Maas loopt, langs het huis van André Rieu, zo richting de afgravingen dan kom je tot de ontdekking dat de eerste kilometers eigenlijk de laatste kilometers van de Dutch Mountain Trail zijn. Hoe leuk is dat? Nu echter de St. Pietersberg op in plaats van er af; dat bleek al snel andere koek. Tot mijn verbazing liep ik in mooi

tempo mee de berg op en haalde veel (hard)lopers in. Eenmaal boven gingen we langzaam België aandoen, en van daaruit weer richting Nederland ging de route opnieuw de hoogte in wat wederom mooi was vol te houden. Zouden de wo. ochtend trainingen van Eric dan toch het resultaat opleveren wat Eric als doel had gesteld voor lopers die deze dag (zondag 12 juni) in Amersfoort zouden gaan lopen! Ik heb er niet te lang over nagedacht omdat ik opnieuw de St. Pietersberg op moest en bij de afdaling van de derde hoogte kwam ik daar mijn trouwste supporter onderaan de berg eindelijk tegen. Blij liep ik op haar af gaf haar een kus en ging onder opmerkingen van ander publiek verder. We moesten toen nog ongeveer 6 km en ja als je Maastricht opnieuw inloopt dan ruik je de finishlijn op afstand, of was het meer de Limburgse vlaai die je bij de finish naast een medaille krijgt. Hoe dan ook je loopt vanzelf weer beter omdat je geen hoogtes meer tegenkomt en je wel door je vrouw, mijn trouwe supporter, op meerdere punten toegefloten en toegejuicht wordt; nee geen kus meer; die bewaren we voor de finish. Maastricht werd weer op een heel andere manier gelopen en dat brengt opmerkingen met zich mee. De een vond deze route maar niets, de ander vond hem wel



aardig, maar ik vond het prachtig. Ik kan genieten van al het moois wat ik tegen kom, ik kan genieten van de mensen langs de route en ik zie het verschil in Nederlandse en Belgische wegen. Bij de finish aangekomen word je verrast als je in ene bij de finish hoort "en dan is daar Jos uit Hoorn (Noord-Holland) wat een geweldige prestatie - zoals geldt voor alle lopers hier".

De medaille is prachtig en ja, twee Limburgse kersenvlaai punten zijn bijna het mooiste toetje van zo'n mooie dag. Na 1.46 kon ik de lopers in Amersfoort laten weten dat ik binnen was, terwijl zij net begonnen waren. Gezien de warmte was ik maar wat blij dat ik om 09.00 uur mocht starten en zat ik ongeveer 10.45 uur samen met mijn beste supporter ooit, mijn vrouw Monique, aan de espresso om daarna in Gulpen te gaan genieten van het zwemmen in het zwembad, de camping met het uitzicht, en om 's avond heerlijk uit eten te gaan bij restaurant de Vlaamse Goesting.

Het is een mooi lang weekend geweest en op maandag konden we hem afsluiten met een lunch bij het "Hijgend Hert".

Jos Dusee

## 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

3

# LOOPGROEP HOORN

## De Halve van Hoorn 26 Maart 2006



Met uitstekend loopweer, hoewel de wind op sommige delen van het parcours toch nog wel de overhand had, werd zondag 26 maart de HALVE VAN HOORN gelopen.

Een behoorlijk aantal deelnemers aan de start verdeeld over de 3, 10, 21.1 en 30 kilometer. Het parcours is enigszins gewijzigd, hetgeen voor met name de lopers van de 30 km wat minder aantrekkelijk was aangezien er dan twee keer dezelfde lus gemaakt moest worden. Een mooie landelijke loop, grotendeels door een open karaktervol landschap, maar ook door wijken en park van Hoorn. Het was warm die zondag, af en toe zelfs te warm,

maar de wind maakte het toch verraderlijk. De meeste lopers in tight, maar toch ook een aantal "die-hards" in korte broek; het bleek te doen, ondanks de wind.

Veel loopgroepen aan de start op de diverse afstanden, de meesten stonden aan de start voor de halve marathon. Door een aantal lopers werd er een behoorlijke verbetering van hun p.r. gelopen, waarbij Wim van Berkum wel een behoorlijke uitschieter maakte... volgende keer maar een dopingcontrole? Ook Piet Blokland verbeterde zijn tijd op de halve, en Dirk Exalto gaat er ook nog steeds voor en zette een nieuw p.r. in de boeken.

Het parcoursrecord op de halve marathon van Rob Schilder werd dit jaar verbeterd door Harald van Doorn (Lycurgus), de winnaar van de Kloetloop eerder dit jaar. Tussen de wedstrijdlopers ook veel recreanten op de 21.1 aan de start, waardoor de loop een gemeleerd gezelschap kende hetgeen het voor de toeschouwers een leuk schouwspel maakte. Een geslaagde editie, hopelijk volgend jaar weer een grotere delegatie loopgroepen aan de start in onze eigen woonplaats.





De verwachting werd bijgesteld met zeer zonnig weer. Dennis heeft me naar de start gebracht en zien vertrekken waarna hij een uur later van start ging voor de 21.1 km. Om 10:00 uur vooraf aan de start een minuut stilte voor Oekraïne en daarna het Wilhelmus. Het was muistil ik kreeg er kippenvel van. Het startschot is gegeven en daar gingen we allemaal van start aan de loop. Na enkele kilometers inlopen liep ik samen met iemand die hetzelfde tempo had, ik had geen zin om veel te kletsen ik dacht ik heb de kracht nog hard nodig met deze afstand. Na 30 km schoot de temperatuur verder omhoog en gingen er steeds meer lopers tegen de warmte vechten, meer drinken en wandelen net als ik zelf. De laatste kilometers waren zwaar maar de rustposten waren goed

## MARATHON LEIDEN 15 mei 2022

Wat enige tijd geleden begon aan de koffietafel met een Dennis, Dirk en Serge veranderde in een kleine agenda waarop diverse loopjes werden gezet. Ieder schreef zijn eigen loop erbij en er werd overlegd of er meer dezelfde interesse hadden. Een loopje in Nijverdal Sallandloop op 12 maart stond snel op de kaart en zo volgden er nog wat loopjes. Nadat ik mijn voet in Schoorl had gebroken op 22 november was het doel om een marathon te gaan lopen na een jaar. Nadat het gips eraf was ben ik begonnen met kleine stapjes te doen en daarna te wandelen vanaf januari 2021.

Helaas ging het allemaal niet vlekkeloos en heb ik begin maart nog corona gekregen waardoor ik weer bij nul was. De moed weer opgepakt en eerst gaan wandelen en kleine stukjes dribbelen en hardlopen. Wat kostte dat allemaal een moeite maar de zomer begon en in de avond is het goed wandelen of hardlopen. Tijdens de opbouw in eerste instantie eerst zelf gelopen en naarmate het beter ging was het gezellig om in een groepje te gaan hardlopen. Door te blijven uitbouwen en trainen was Dennis op het idee gekomen om in Leiden de Marathon te gaan lopen op 15 mei 2022. Het werd mijn doel om daar naar toe te trainen op mijn eigen tempo en uit te lopen.



Dirk Draaisma, oud clubgenoot, had zich ook opgegeven en we trainden met elkaar in wisselende samenstelling waarbij ook Serge regelmatig een afstand meeliep. De weken vlogen voorbij en Leiden kwam in zicht, maar ook griep die roet in het eten gooide. Helaas moest Dirk afhaken en Dennis had in de laatste weken ook griep gekregen en heeft zijn marathon omgezet in de halve van Leiden. De twijfel sloeg toe: wat ga ik doen, de trainingen verliepen goed en het weer was perfect. In de laatste week afspraken gemaakt en Dennis en ik zijn naar Leiden gegaan, alle voorbereidingen doorgenomen en het belangrijkste van alles meegenomen, zonnebrandcrème!



geregeld en daar heb ik elke keer iets te eten en drinken genomen naast wat ik zelf mee had. Bij het 37 km punt loop je Leiden binnen en je weet dat het nog 5 km is die niet makkelijk maar wel te halen zijn. De tijd maakte niet uit, mijn doel was uitlopen, genieten en zonder blessure de eindstreep halen. FINISH!

En dat is gelukt, moe en voldaan mijn medaille gekregen en nagenieten!

Op naar het volgende doel: einde Veluwe Trail 50 km in november.

Loopgroeten, Bertho

# JE WOONLASTEN VERLAGEN?

Bel snel **06-29503071** en bespaar.

**HYPOTHEEK  
RENTE**

**3,10%**

\*10 jaar vast NHG

Instijl geeft ruimte om leuke dingen te doen.



**instijl**  
HYPOTHEKEN

Hypotheeken | Verzekeringen | 0229-760050 | [Instijlhypotheeken.nl](https://www.Instijlhypotheeken.nl)