

LOOPGROEP HOORN

herfst 2022 jaargang 24, nummer 97



• Voeding en hardlopen metabolisme



• 10 tips voor hardlopen in de herfst

• Jubileumfeest 25- jarig bestaan Loopgroep Hoorn

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 21 november 2022

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.



Van de Voorzitter

Het is inmiddels eind september en zoals jullie weten bestaat de vereniging 25 jaar! Opgericht op 17 september 1997

door een aantal lopers die voor zich zelf gingen hardlopen in groepsverband. De oprichters zijn Theo van Vliet, Ed Meunier, Hans Buis en Jaap van Vuuren. Zij begonnen in het eerste jaar met ongeveer 20 lopers wat uitgroeide naar een vereniging van meer dan 300 lopers. Diverse loopjes zijn er gehouden in binnen- en buitenland waar de gele kleur duidelijk herkenbaar aanwezig was en is. Na alle jaren is het motto dat hardlopen voor iedereen is, wat je doel ook is, een kleine loop of een marathon. Het hebben van plezier in het lopen staat voorop.

Het feest is gehouden op zaterdag 17 september in de Witte Valk in Zwaag waar alle leden voor waren uitgenodigd met partner of metgezel om te dansen op de muziek van de band Skytrain. Het is een gezellige avond geworden, waarbij wij als vereniging het Eenhoornzegel uitgereikt hebben gekregen van de gemeente Hoorn. Het 'Gemeente Hoorn – Eenhoornzegel voor Loopgroep Hoorn' werd uitgereikt door wethouder Karin Hakhoff met een cheque van € 500. Na de uitreiking

is het feest doorgegaan tot 01:00 uur. Enkele van de aanwezigen hebben zelfs de volgende dag de Dam tot Damloop gelopen met een PR! Dus een geslaagde avond en op naar het volgende lustrum. Momenteel zijn we aan het kijken wat er gedaan kan worden om meer lopers op de baan te krijgen, de loopjes zijn in volle gang en de Eenhoornloop komt er aan. Zondag 13 november vindt de Eenhoornloop plaats met een nieuwe sponsor, P.Vriend Sloopwerken uit Hem, die tevens naamgever is geworden voor de Eenhoornloop. Graag zie ik iedereen meedoen om te genieten van deze loop en wat zou het mooi zijn als jullie dit in de Loopgroep kleur geel doen!

Verder wil ik iedereen die zich inzet voor de Loopgroep bedanken. In mijn woordje gehouden tijdens de feestavond heb ik aangegeven dat een vereniging niet zonder vrijwilligers kan! Daarom nogmaals ook via deze weg aan alle vrijwilligers en leden bedankt voor deze mooie vereniging die Loopgroep Hoorn is. Tijdens deze avond zijn de oud-voorzitters en de leden die 25 jaar lid zijn in het zonnetje gezet met een bloemetje. Ik hoop dat iedereen met veel plezier blijft hardlopen.

Loopgroeten,

Bertho Elings





Frank Smit

Rusthartslag

Recent vroeg een patiënt aan me: "Frank, wat heeft je hartslag eigenlijk met je gezondheid te maken?" Laat ik duidelijk zijn: meer dan dat we met zijn allen denken. Het hart is de motor van je lichaam. Deze pompt bloed, energie en zuurstof naar je spieren zodat je kunt bewegen. Daarbij zegt je hartslag in rust veel over je huidige staat van gezondheid en met name je vitaliteit.

Even rekenen

Een leuk rekensommetje: hoeveel slagen maakt een gemiddeld hart tijdens een mensenleven? Volgens onderzoek van de Amerikaanse Hartstichting rond de 2,5 miljard. Als we onze rekenmachine erbij halen, komen we op 100.000 slagen per dag uit, waarmee je ongeveer 2000 liter bloed door je lichaam pompt. Je hartslag zegt iets over hoe vaak je hart per minuut slaat, en ondanks het feit dat je je precieze hartslag minder goed voor de geest kunt halen, is het absoluut niet onbelangrijk. Je rusthartslag zegt namelijk iets over hoe goed je hartspier functioneert.

Hoe zit dat dan? In rust pompt je hart een x aantal slagen per minuut. Hoe beter je getraind bent, hoe groter je hartspier is. Je hart is niets anders dan gewoon een bundel spieren die je kunt trainen. Hoe groter je hartspier is, hoe meer bloed het in 1 slag kan verplaatsen. M.a.w. als je rustslag lager wordt, betekent dat je fitheid toeneemt.

Dus als je maar lang genoeg in training bent, zal je merken dat je rusthartslag gaandeweg langzaam daalt. Een rusthartslag refereert aan de hoeveelheid slagen die je hart maakt terwijl je je niet inspant. Doorgaans is je rusthartslag het laagst wanneer je slaapt of rustig op je

HARTSLAG

rug ligt. Meet hem maar eens op. Zelf heb ik een gemiddelde rusthartslag van rond de 54.

20% hoger dan normaal

Wat voor informatie geeft je rusthartslag nog meer? Voorbeeld: belangrijk is deze op te nemen zodra je wakker bent. Helemaal als je die ochtend wil gaan trainen. Als deze 20% hoger is dan normaal. Dan kan het zijn dat je verkouden bent. Stress, vermoeidheid, slecht slapen en hitte spelen hier ook een grote rol in. Of je hebt gisteren nog een intensieve training afgewerkt. Spieren kunnen daar nog van onder de indruk zijn. Deze zitten dan nog volop in de herstelfase. Dan is het zinvol om je training daarop aan te passen. Lees hieronder hoe je dat het beste kunt doen.

Gewoon tellen

We kijken veel te veel naar de cijfertjes op de weegschaal. Een pondje meer of minder. Maar vergeet het getal van je hartslag niet. Wat betekent de rusthartslag? Wat is een normale of juist hoge hartslag in rust? En hoe bepaal je dat dan? Dat kan heel simpel: Een hartslagmeter of sporthorloge kan voldoende zijn. Uit een onderzoek van Stanford in 2017 kwam naar voren dat zes van de zeven sporthorloges die ze testten, voor 95% nauwkeurig waren in het meten van de hartslag. Maar er is nog een betrouwbare manier om je hartslag te meten. Gewoon: tellen.

Advies: doe dat met je pols! Plaats twee vingers tussen het bot en de pees en zoek naar het kloppen van de slagader, die zich aan de duimzijde van je pols bevindt. Ik zie weleens mensen die hun hartslag controleren met beide vingers in hun nek naast de luchtpijp. Het gevaar hierin schuilt dat de sinus carotis teveel wordt gestimuleerd en je flauw kunt vallen. De sinus carotis is een plekje in de halsslagerader dat bij prikkeling de hartslagfrequentie of de bloeddruk reduceert. Het bevindt zich tussen het sleutelbeen en de kaak. Niet doen dus!

Heb je je hartslag gevonden? Tel dan het aantal slagen in 15 seconden en vermenigvuldig dat aantal met 4 om je slagen per minuut te berekenen, en schrijf dit voor enkele weken op. Bereken dan het gemiddelde. Belangrijk: meet je hartslag dan ook op in volle rust. Op het moment dat je net wakker bent geworden, dus dat je er nog niet uit bent geweest, want van ontbijten, douchen etc. gaat je hartactiviteit al weer teveel omhoog.

Een normale rusthartslag ligt ergens tussen de 60 en 100 slagen per minuut. Is je rustslag hoger dan je normale gemiddelde hartslag, ik praat dan over 20% hoger, pas dan je trainingsschema aan. Want let wel: je hartslag liegt nooit!! Ga minder lang lopen of pas je intensiteit erop aan. Wees zuinig op jezelf.

En... als het dan toch zondagochtend is en druilerig. Waarom dan nog rennen? Draai je om. En pak nog een uurtje.

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. Dit zal voortaan alleen nog op de zaterdagochtenden zijn. Hiervoor hebben wij de volgende data:

Rita:	Carin:
1 oktober	22 oktober
5 november	26 november
3 december	17 december

Inschrijven kan op de lijst op het prikbord bij de club. Stuur even een appje naar de betreffende masseur met de datum waarvoor je je hebt aangemeld + je naam en telefoonnummer.

En vergeet niet een badlaken/grote handdoek mee te nemen.

JE WOONLASTEN VERLAGEN?

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

**HYPOTHEEK
RENTE**

3,60%

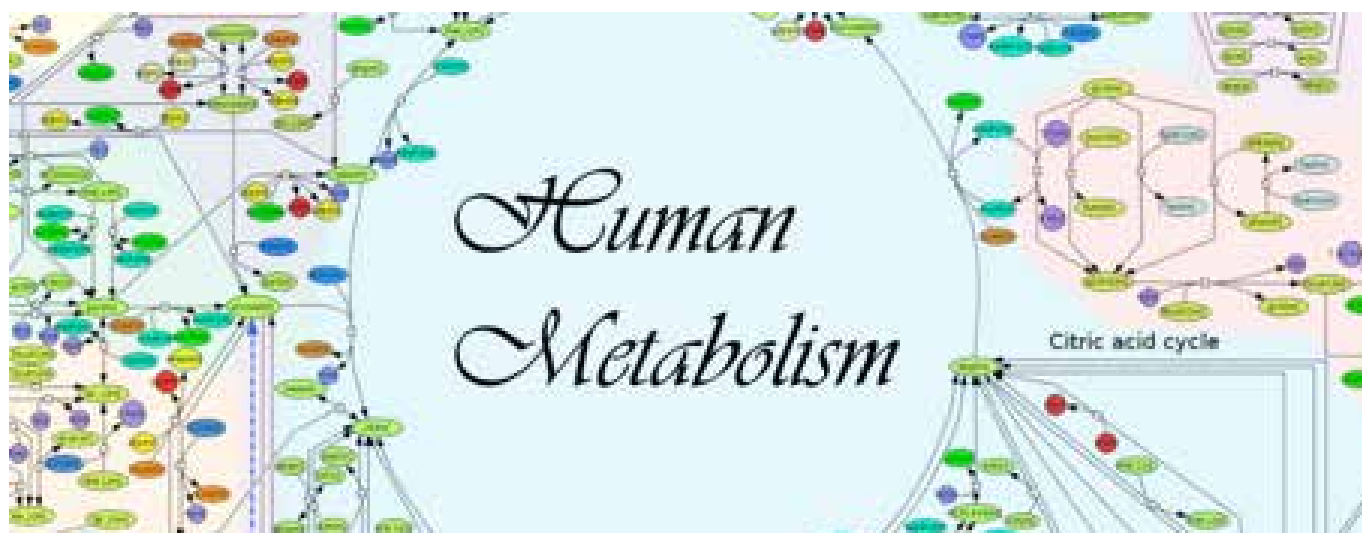
*10 jaar vast NHG

Instijl geeft ruimte om leuke dingen te doen.



instijl
HYPOTHEKEN

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



Voeding en hardlopen; metabolisme

Deze aflevering over voeding is wat droog, maar om goed te kunnen begrijpen welke voeding goed is voor; tijdens en na het sporten is het essentieel om het menselijke metabolisme goed te begrijpen.

Metabolisme

Hoeveel energie ofwel kilocalorieën (kCal) je nodig hebt hangt af van je geslacht, je leeftijd, je gewicht en je activiteiten. Wanneer je een lager gewicht hebt, heb je bijvoorbeeld per km hardlopen minder energie nodig dan iemand met een hoger gewicht. Als je sport heb je meer energie nodig dan wanneer je inactief bent. Tegenwoordig wordt voor het energieverbruik bij inspanning de MET-waarde, ofwel het metabool equivalent gebruikt; dit is de hoeveelheid energie die een bepaalde fysieke inspanning kost ten opzichte van de hoeveelheid energie in rust. De MET-waarde wordt uitgedrukt in verbruik van zuurstof per kg lichaamsgewicht per minuut. In slaap is de MET-waarde 0,9, in rust 1, bij hardlopen is dat afhankelijk van hoe snel je loopt, bijvoorbeeld 8 bij 7.30 min/km tot 16 bij 3.30 min/km.

De energie om te kunnen leven en lopen kan geleverd worden door koolhydraten, vetten, eiwitten en alcohol. Eiwitten zal je lichaam liever niet als energiebron gebruiken, want dit gaat ten koste van spieren. Wanneer je dagelijks voldoende eiwitten binnen krijgt en wat beweegt, zal eiwit niet als energiebron worden gebruikt. Als je gaat hardlopen, ga ik er vanuit dat ook alcohol niet de energiebron is die wordt gebruikt.

Ons lichaam kun je zien als een hybride

motor, de spieren zijn een flexibele hybride motor; ze kunnen zowel koolhydraten als vetten verbranden. Koolhydraten zijn opgeslagen als glycogeen in lever en spieren, er is een kleine voorraad van. Vet is opgeslagen in vetweefsel, hiervan is (in het algemeen) een grote voorraad. Voor verbranding is zuurstof nodig, maar koolhydraten kunnen een korte tijd zelfs zonder zuurstof worden verbrand. Door verbranding van koolhydraten zonder voldoende zuurstof ontstaat melkzuur; waardoor je verzuurt. Je houdt dit maximaal enkele minuten vol.

Welke energiebron wordt gebruikt hangt af van de intensiteit van je training, je trainingsstatus en je voedingsstatus. Wanneer je op een lage intensiteit sport zal er vooral vetverbranding zijn, bij een hoge intensiteit vooral koolhydraatverbranding. Door training neemt onder andere het aantal mitochondriën toe, zodat de verbranding van vetten bij inspanning gemakkelijker wordt. Wanneer je nuchter bent, hieronder versta ik langer dan 8 uur niks hebt gegeten, is er meer vetverbranding.

Voor het mogelijke nut van nuchter trainen en intermitted fasting is de afgelopen jaren veel aandacht. De oermens moest altijd eerst in actie komen, voordat deze wat kon gaan eten. Vanuit dat evolutionaire oogpunt zou het goed zijn om nuchter te trainen. Uit onderzoek blijkt dat de mens in gevoede toestand, dus ná een maaltijd, in staat is tot betere prestaties te komen. In nuchtere toestand gaat het lichaam ook eiwitten als energiebron gebruiken, wat in het algemeen ongewenst is om de spiermassa intact te

laten. Zelf ga ik nooit de deur uit zonder ontbeten te hebben, maar nuchter sporten zou een leuke afwisseling kunnen zijn om het lichaam flexibeler te maken voor de verschillende energiesystemen.

Er wordt nog wel eens gesuggereerd dat je meer zou afvallen wanneer je op een lagere intensiteit traint. Er worden inderdaad meer vetten verbrand door training op een lagere intensiteit, bij een getraind persoon en/of in een nuchtere fase, maar bij een hogere intensiteit verbruik je in het totaal de meeste energie. Voor verlies van vetmassa is het aantal calorieën dat wordt verbrand belangrijker dan welke brandstof wordt gebruikt. Door langer en/ of intensiever te trainen verbrand je meer energie, zodat je gemakkelijker zou kunnen afvallen. Om 1 kg gewicht te verliezen moet je 7000 kCal minder binnen krijgen dan je nodig hebt; bijvoorbeeld gedurende 2 weken, elke dag 500 kCal minder dan je behoefte.

Voor een redelijk getrainde hardloper is de voorraad koolhydraten voldoende om 45 tot 90 minuten intensief te sporten. De opslagcapaciteit van koolhydraten kun je beïnvloeden en wanneer je langer intensief wil sporten, is aanvulling van koolhydraten belangrijk. Op beide aspecten zal ik in een van de volgende bijdragen op terug komen.

Voor een volledige verbranding van vetten is ook een kleine hoeveelheid koolhydraten nodig. Hierop is het ketogene dieet gebaseerd. Wanneer je dagelijks minder dan 50 gram koolhydraten binnen krijgt; je eet dan een eiwit- en vetrijke voeding, verbrand je je vet-

/ 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

AD

ALSEMA VAN DUIN
NOTARIS & JURISTEN

ten onvolledig. Hierbij worden ketonen gevormd en de vetverbranding levert op deze manier minder energie op, 7 kCal in plaats van 9 kCal per gram vet. Zonder koolhydraten zal je lichaam om aan voldoende energie te kunnen komen dus meer vetmassa verbranden dan wanneer je wél voldoende koolhydraten binnen krijgt; je zou hiermee dus wat sneller kunnen afvallen.

Hoeveelheid kCal levert 1 gram:

Koolhydraten	4
Vetten	9
Alcohol	7

Officieel in de meeteenheid voor energie Joule. 1 Joule = 4.2 calorie. Omdat (kilo) calorieën in het algemeen makkelijker rekenen is en meer mensen wat zegt, houd ik steeds kCal aan.

Bronnen en aanbevolen literatuur/ podcast:

I'm a Foodie: Eet als een atleet, hardloopereditie

Mag je sporten op een lege maag. Podcast 435 van Universiteit van Vlaanderen

Jolanda Verlinde, diëtist

Alles wat je wilt weten over hardlopen –Mariska van Sprundel–

Een briljante titel voor een boek waarin de wetenschappelijke kennis van dit moment op het gebied van hardlopen is samengevat.

Elke hardloper kent dit wel; op een verjaardagsfeestje komt hardlopen ter sprake. Omdat iedereen weet dat jij een hardloper bent, wordt er meteen naar jou gekeken. En voor je het weet vliegen de clichés over de borreltafel.

“Je ruïneert je knieën met dat hardlopen.” “Het is slecht voor je hart, want dat moet veel te hard werken.” “Er vallen – dat gebeurt soms helaas – doden tijdens wedstrijden, ik zou maar uitkijken als ik jou was.”

Of bij je loopgroep of atletiekvereniging. “Ik zweer bij bietensap, één week twee glazen per dag voor een wedstrijd (doe ik zelf).” “Merk X heeft een nieuw model schoen uit; met kleine springveertjes in de hak!” “Weet je wat echt goed is? 's Ochtends gaan trainen en dan zonder ontbijt, je gaat enorm veel vet verbranden op die manier.”
En ga zo maar door.

Het boek van Mariska van Sprundel rekent – op wetenschappelijke basis – genadeloos af met ongefundeerde stellingen, meningen en mythen. Want er wordt echt enorme flauwekul beweerd waarbij altijd weer gezegd wordt “ja, maar dit blijkt uit onderzoek, hoor!”
Bijvoorbeeld over schoenen. Ik loop nu al heel wat jaren hard en ik ging ook in de beginjaren braaf naar de specialist

om me daar een paar schoenen te laten ‘aanmeten’. (je koopt daar niet een paar schoenen; nee, je laat ze ‘aanmeten’, dat klinkt professioneler).

Op zich niets mis mee, ik ben altijd (nou ja, bijna altijd) met een prima paar de deur uitgelopen.

Alleen moet je niet de illusie hebben dat precies dit paar schoenen blessures voorkomt of jou sneller maakt. Dat is gewoon niet zo. Een quote uit het boek van een wetenschapper: ‘wat mensen allemaal relateren aan hun schoeisel is ongekend.’

Nog een leuke; rekken en strekken. Ook daarvan zijn veel mensen overtuigd dat het nuttig is. Weer een citaat: “rekken tijdens de warming-up doet in het beste geval niets voor de prestaties. In het slechtste geval is het nadelig.” Voila.

Drinken dan. Hoe vaak klinkt niet het – goedbedoelde – advies: “drinken vóór je dorst hebt”.

Dit is de titel van een kort hoofdstukje in het boek.

Fascinerend om te lezen. Want wat blijkt? Deze wijsheid is mede ingegeven door slimme marketing van producenten van sportdrankjes. Drinken op het moment dat je dorst krijgt is vroeg genoeg. Het menselijk lichaam geeft dit moment prima aan.

Het hele boek staat vol met dit soort voorbeelden. Ik vond het een verademing om het te lezen. En prettig ook om te worden bevestigd in dingen die ik – op gevoel en boerenverstand – zelf ook al had ondervonden.



“Alles wat je wilt weten over hardlopen” is een dikke aanrader als je...euh...alles wilt weten over hardlopen. En volgens mij willen wij dit allemaal. Kopen dus en reken af met die fabels die soms over hardlopen worden uitgekraamd.

Mariska van Sprundel sluit elk hoofdstuk af met een tip. De meest waardevolle wil ik jullie niet onthouden: “Laat je niet gek maken door alle adviezen die je in winkels en op websites leest. De meeste zijn goedbedoeld maar slaan nergens op. Waar je je goed bij voelt, dat werkt vaak. Dus als compressiekousen goed voelen, gewoon doen. Met rekken en schoenen hetzelfde.”

Remco Fritz

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



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

T 06-25066308
E mail@connybuis.nl



Conny
Buis
Haptotherapie

Herkenbaar?

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

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

ONS UKKIE

Ons kleine ukkie Naomi is groot geworden en heeft samen met vriend Aziz in april een huis gekocht. En dat in tijden van gekte! Be-la-che-lijk wat je voor een huis moet neertellen, en waar-de-loos ook dat de hypotheekrente stijgt. Maar afijn, het is gelukt! We laten met z'n allen een traantje van blijdschap. Een fijn huis op een mooie plek, met een ruime serre en kunststof kozijnen, een droom komt uit. Naomi en Aziz zijn ontzettend dankbaar dat de kans zich voordeed, dat het gelukt is meteen de eerste keer toe te slaan en de lange weg van veel huizen kijken, bieden en overboden worden hen bespaard is gebleven.

Paps regelt de hypotheek en weet de sleuteloverdracht een paar maanden uit te stellen, want de verkopers hadden haast, maar wij niet. Op deze manier kunnen ze in hun vakantie met klussen beginnen. Ze hebben vorig jaar een knap bed gekocht, maar verder nog helemaal niets aan "uitzetspullen". Er moet dus veel worden gekocht, wat heerlijk dat er na jaren pakketten bezorgen en als zzp-er werken in de bouw spaarcenten zijn!

Het begint met tafels, stoelen, de bank, een dressoir en een ladekast. Nieuwe binnendeuren, servies, pannen, stofzuiger. Ik ga een dag met Naomi naar Ikea waar we de rest van de keukenspullen kopen, van bestek en voorraadbussen tot glazen en chipsschalen. Marco verdiept zich samen met hen in de aankoop van een wasmachine, droger, vriezer, inductiekookplaat (eruit met dat gasfornuis) en zonnepanelen. Ze gaan op zoek naar een pvc-vloer en een tv.

Wij hebben in de garage een plek waar de grote en zware spullen kunnen worden opgeslagen en boven in de computerkamer ruimte gemaakt om de rest van de aankopen een paar maanden te stallen. Enkel de tv staat in de doos in onze huiskamer, want een joekel van een tv zet je niet in de garage en is te incurant en zwaar om naar boven te sjouwen. Gelukkig worden de bank, de garderobekast, de tafels en de stoelen eind juli bij hun thuis bezorgd. Langzamerhand begint het in te dalen, onze meid gaat het huis uit en neemt Aziz mee, die 2,5 jaar bij ons in huis heeft gewoond. Van een huishouden van 5 naar een huishouden van 3. Dát zal rustig worden. Marco doet de was, ik de boodschappen, dat scheelt bergen was per week en een



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.

hoop gesleep met al die kannen melk, blikken kippensoep, zakken witte bollen, cassave kroepoek en tonijnsalade. Maar het scheelt ook veel gezelligheid, wat zullen we ze missen!

We kunnen het goed met elkaar vinden, dus van "hoera ze gaan weg" is absoluut geen sprake. Het is mooi dat ze op zichzelf gaan wonen, ze zijn er klaar voor. Wel fijn dat er minder schoenen in de gang (buiten de schoenenkast) staan, geen schroefjes en aanstekers meer in de wasmachine belanden, minder was op de trap naar zolder blijft liggen, en minder zakken ijsklonten in de vriezer huizen, maar ja, als dat alles is? Voor Lil Sis Kiara is het ook een forse verandering, Big Sis de deur uit, met wie moet ze nou chillen, sparren en buiten roken? Wij verwachten dat Kiara zeker een paar dagen per week de logeerkamer gaat bewonen bij Naomi en Aziz, en geef haar eens ongelijk!

Een hoop veranderingen op komst dus bij huize Schoen, maar het aller-aller-ALLERergste is dat Naomi en Aziz Nacho niet meer elke dag kunnen plat knuffelen! Hoe.moet.dat.nou, we gaan hem zoooooooo missen mam! Wie had dat gedacht van onze laatste aanwinst. Ik pink stiekem (weer) een traantje weg. Pap en mam missen ze niet echt, maar woefie wel, en zo hoort het ook. Wat is het leven mooi!

PS: Naomi heeft ondertussen geregeld dat er een pentekening wordt gemaakt van Nacho, die straks op de kast mag prijken, misschien verzacht dat het ergste gemis...

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 voorgedaan! 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

Estafettestokje Wouter Visser

Hallo, ik ben Wouter Visser en ik neem het stokje graag aan van Tjeerd Büller.

Ik moest even nadenken maar ik heb wat ideeën gekregen om over mezelf te schrijven.

Ik ben 39 jaar oud en heb 2 zoons, Jens is 13 en Demy is 10 jaar, en ik ben getrouwd met Tanja.

Tanja is geen loper maar zij en de kids supporten me wel vaak bij wedstrijden.

Dat ik ben begonnen met hardlopen komt eigenlijk door Cor van Breugel.

Cor is mijn zwager en hij heeft me aangestoken met het hardloopvirus. Ik was voorheen wat te zwaar en absoluut niet sportief (op een paar jaar dat ik gehandbald heb na) en vond in 2014 dat het tijd was voor verandering.

Cor vertelde altijd erg enthousiast over zijn sport, hardlopen, dus toen kon ik het niet laten om het ook te gaan proberen.

Eigenwijs als ik ben begon ik op m'n zaalschoenen en liep na 2 weken proberen een 5 km, dit was natuurlijk niet verstandig; ik had wel de nodige pijnjes hierna.

Dus hup, naar Runnersworld voor knappe kleding en schoenen.

Het volgende doel was de Vooroverloop 7 km estafette een paar maanden later, heerlijk gelopen en dus maar op naar de 10 km in Hem, gevolgd door de Dam tot Damloop.

Hierna de blik gericht op de Halve van Egmond in Januari, dus flink wat kilometers vreten.

Het doel was onder de 2 uur lopen.

De halve marathon was een van de zwaarste wedstrijden die ik heb gelopen, moeite op het strand en een flinke bak tegenwind op de befaamde Bloedweg, en wat nog het ergste was, ik liep hem in 2 uur en 50 seconden. Dat was dus flink balen, totdat ik bedacht dat ik in mei was begonnen met lopen vanuit het niks en in januari al een halve marathon kon uitlopen.

Ook een leuke bijkomstigheid was dat ik 20 kg "onderweg" was verloren.

Hierna ben ik verder gegaan met trainen en heb ik een hoop leuke wedstrijden gelopen, ook meerdere lopen en trainingen met Cor en Tjeerd samen, wat altijd erg gezellig was.

In 2016 wilde ik de marathon van mijn bucketlist kunnen strepen, dus maar ingeschreven voor de marathon van Amsterdam.

De doeltijd van 3:30 heb ik net niet kunnen halen maar met een tijd van 3:35 was ik ook erg tevreden.



Het uitlopen van een marathon op zich was een geweldige ervaring en dan nog finishen in een volgepakt Olympisch Stadion is echt onbeschrijfelijk.

De laatste kilometers waren gigantisch zwaar, maar als je dan dat stadion binnen komt lijkt het alsof je automatisch over de finish vliegt.

De volgende marathon was die van Rotterdam in 2017, die ik samen met Cor zou lopen. We hebben ook een hoop duurtrainingen samen gelopen wat altijd wel fijn is als je niet alleen het hele eind hoeft te lopen.

De marathon zijn we samen gestart maar halverwege moest Cor helaas lossen, dus toen heb ik het laatste stuk alleen moeten lopen. Het was erg warm

en de vermoeidheid sloeg al vroeg toe.

Toen op het grote scherm de aanmoediging van de kids verscheen heb ik de laatste 6 er nog uit weten te persen maar helaas net een minuut boven de tijd in Amsterdam.

Deze tijd staat nog steeds als m'n marathon PR.

Zoals Tjeerd al vertelde hadden we in 2018 het plan om samen de marathon van Eindhoven te gaan lopen. Helaas moest dit nou precies de warmste oktoberdag ooit zijn, die mazzel hadden wij weer.

De loop zelf was heel zwaar, het tijdsdoel werd ook snel ingeruild voor uitlopen en lekker aan een biertje gaan.

In de voorbereiding hebben Tjeerd en ik het rare idee gehad om de Afsluitdijk te gaan lopen, advies: niet doen dus.

Als je jezelf geestelijk wilt martelen is het een aanrader, we zijn op een gegeven moment gaan gebaren naar langsrijdende vrachtauto's zodat ze gingen toeteren.

Dit uit pure verveling, gelukkig waren we met z'n tweeën en kunnen er nu erg om lachen.

In de aanloop naar de marathon heb ik ook mijn uniekste hardloopevenement gelopen, de Fjord Viking in Noorwegen.

Dit was een 3 daags evenement, bestaande uit een trail op vrijdag van

11 km, een loopje van 10 op zaterdag en op zondag een halve marathon.

Hiervoor hebben Tanja en ik een hotel in Bergen geboekt, zo konden we na de wedstrijden de stad en omgeving bekijken.

Op de donderdag had het geregend waardoor de trail, die grotendeels uit stijle rotsen bestond, totaal geen grip had. Om heel te blijven heb ik een groot deel maar gelopen.

Op de 10 km kwam ik aan de praat met een pacer waarmee ik de 10 en de halve marathon heb gelopen, erg gezellig en het was een local die het parcours goed kende.

Aan het eind van de loop kregen de deelnemers de titel Fjord Viking en mochten met een "echte" viking op de foto. Om

te lopen door het ruige landschap van Noorwegen was een erg leuke ervaring.

In 2020 wilden Tjeerd en ik weer een marathon lopen samen maar door de corona is dat uiteindelijk een zelf opgezette loop geworden.

Onder fietsbegeleiding van Tanja en Cor zijn we van Hoorn naar Lelystad gelopen. Helaas moest Tjeerd onderweg afhaken,

hij zei dat hij een kroket ging eten maar dat Checkpoint Charlie jammer genoeg dicht was, als hij dat had geweten.....

Dit jaar word ik al maanden geplaagd door een knieblessure die alleen weg schijnt te gaan door rust, dus voorlopig zien jullie geen tijden langskomen op Strava.

Om toch nog een beetje betrokken te

zijn bij het hardlopen geef ik soms op de fiets training bij loopgroep Medemblik. Hopelijk kan ik snel weer een beetje lopen en zullen jullie me weer kunnen vinden op de baan.

Ik wil het stokje graag overdragen aan de derde musketier, Cor van Breugel. Cor, maak er wat leuks van!

Jubileumfeest 25- jarig bestaan

Zaterdag 17 september was het precies 25 jaar geleden dat de loopgroep opgericht is. Om dit te vieren was er een feest bij de Witte Valk in Zwaag. 75 leden

hadden zich opgegeven en konden onder het genot van een hapje en drankje gezellig herinne-

ringen ophalen. Er kon naar hartenlust gedanst worden op de muziek van de band Skytrain en in de fotobooth konden herinneringen worden vastgelegd.

De aanwezige oud-voorzitters en Ed Meunier werden door Bertho Elings in de bloemetjes gezet en Hans van Arum had ook een bloemetje voor Bertho voor zijn jarenlange inzet als voorzitter van het bestuur. Theo van Vliet sprak als een van de oprichters van het eerste uur nog een mooi woordje.

Vanuit gemeente Hoorn kwam Karin Hakhoff als verantwoordelijk wethouder de Eenhoornzegel uitreiken aan de

Loopgroep voor het 25-jarig bestaan. Ze had er een mooi woordje bij. Er is in "Ons Westfriesland" een mooi stukje gewijd. (zie hieronder).



Eenhoornzegel voor 25-jarige Loopgroep Hoorn; 'plezier staat voorop'

HOORN – Zaterdag 17 september heeft Loopgroep Hoorn een Eenhoornzegel ontvangen tijdens een feestelijke avond van de club. Loopgroep Hoorn bestaat dit jaar namelijk 25 jaar. Wethouder Karin Hakhoff kwam de club feliciteren met een Eenhoornzegel van 500 euro.

In 1997 is Loopgroep Hoorn opgericht door een kleine groep enthousiaste lopers en inmiddels telt de vereniging ongeveer 300 leden. Sinds 2007 zijn ze aangesloten bij de Atletiekunie. De leden van de loopgroep hebben verschillende ambities en doelen. De een loopt puur



recreatief, de ander traint voor een marathon. Maar plezier in het lopen staat voor alle leden voorop.

Organisator

Loopgroep Hoorn is onder meer initiatiefnemer van de Eenhoornloop in november en was altijd erg betrokken bij de Marathon Hoorn in mei. Meer informatie over Loopgroep Hoorn staat op: www.loopgroephoorn.nl.

Een mooi feest om op terug te kijken, we gaan door naar het volgende jubileum en vele mooie trainingen en samen lopen.



10 tips voor hardlopen in de herfst

De herfst is in aantocht. Met regen, wind en kou vergt het best wat discipline om te blijven hardlopen. Maar de echte fanatiekelingen laten zich natuurlijk niet weerhouden door herfstweer. Blijf lekker hardlopen met deze 10 tips voor hardlopen in de herfst.

1. Gebruik de wind in je voordeel

Hardlopen met wind kost natuurlijk meer kracht en energie. Dit is een goede manier om je spieren extra aan het werk te zetten, het is een soort conditie- en krachttraining in één. Het effect van een sportschool, maar dan buiten en ook nog gratis. Het voordeel van hardlopen in de herfst.

Daarnaast word je mentaal uitgedaagd door de wind, je loopt misschien minder snel dan je wil. Dit kan frustraties opleveren waarmee je leert omgaan. Van deze mentale uitdagingen word je alleen maar sterker, zowel tijdens het hardlopen als in je dagelijkse leven.

Je kan de wind ook inzetten om jezelf motiverend uit te dagen. Het werkt om het eerste gedeelte van je training tegen de wind in te lopen, dan heb je het zwaarste deel aan het begin meteen gehad. Sommige hardlopers draaien het bewust om, dan heb je een extra mentale training en ren je eerst met de wind mee en terug tegen de wind in. Dit

kan je kracht en motivatie geven. En je geeft niet op, je zal toch echt naar huis moeten!

Je kan de wind ook gebruiken als intervaltraining. Als je tegen de wind in versnelt en daarna met de wind in de rug rustig rent, heb je een prima intervaltraining. Je herstelt van je versnelling met de wind mee, dat levert je weer energie op



ALUMINIUM BINNEN- OF
BUITENKOZIJNEN?

HUIJBERTS

HUIJBERTS GEVELBOUW

SHOWROOM: DE VEKEN 4, OPMEER | INFO@HUIJBERTSGEVELBOUW.NL | 0226-426837 | WWW.HUIJBERTSGEVELBOUW.NL

voor de volgende versnelling. Een leuke ervaring en afwisselende training.

2. Geniet van de regen

Het is juist zo fijn dat je hardlopen altijd en overal kan doen. Ook in de regen is hardlopen echt prima, sterker nog, het heeft zelfs voordelen. Het meest ingewikkelde moment is vaak om de deur uit te gaan als het al regent. Als je eenmaal aan het hardlopen bent, vinden de meeste hardlopers het niet eens erg. Sterker nog ze genieten er juist van. Na het hardlopen geeft het je zelfs een extra kick en voldaan gevoel. Een betere mentale training bestaat niet! Je verlegt je grenzen, je daagt jezelf uit en bent supertrots als je dit hebt gedaan. En zeg nou eerlijk, wat is het ergste dat er kan gebeuren als je hardloopt in de regen? Kletsnat worden... we zijn toch niet van suiker!

3. Draag een goed hardloopjack

Een goed hardloopjack is je beste maatje in de herfst. Die beschermt tegen kou, wind en regen. Een jack moet goed aansluiten en niet te strak of te los zitten. Je moet juist precies genoeg bewegingsruimte hebben. Een goed hardloopjack voor iedereen bestaat niet. Het is zowel afhankelijk van jouw persoonlijke voorkeur als van de weersomstandigheden. Ben je een koukleum of heb je het juist snel warm tijdens je training? Een hardloopjack doet alleen zijn werk als je je houdt aan het 3-lagensysteem. Het jack behoort tot de derde laag, de beschermende laag. Je kan de eerste laag, thermo, weglaten als het niet heel koud is. In de herfst zal je meestal een jack



dragen met één laag eronder; kies voor een shirt dat het zweet goed afvoert.

4. Let op het weer

Het weer kan erg wisselvallig zijn. Check het even voordat je gaat en let niet alleen op de temperatuur en regen, maar zeker ook op de wind op bijvoorbeeld buienradar. In de zomer ga je wellicht vrij makkelijk in korte broek en shirtje de deur uit. Dit kan in de herfst soms echt te koud zijn. Dat is niet prettig hardlopen en het vergroot de kans op blessures.

5. Geniet van de natuur

Vergeet vooral niet te genieten van de prachtige natuur in de herfst: de kleuren van de bomen, de vallende blaadjes en de paddenstoelen in het bos. Er zijn prachtige routes door de natuurgebieden.

6. Val op en kies voor verlichting

Hoewel de meeste hardlopers de voorkeur geven aan hardlopen met daglicht, dwingen de beperkte uren licht in de

herfst je soms tot hardlopen in het donker. Zeker als de klok een uur is teruggezet, is het 's avonds vroeg donker. Zorg voor reflecterende kleding en draag verlichting. Val op en loop veilig! Hieronder vind je de meeste populaire hardloopverlichting.

7. Bescherm je hoofd met een pet

Sommige hardlopers vinden iets op hun hoofd niet prettig en genieten liever van de wind en regen door de haren. Een pet kan ook vele voordelen bieden tijdens het hardlopen. Het is multifunctioneel voor alle weertypes in de herfst: het beschermt je tegen zon, regen, wind en kou.

8. Warming-up en cooling-down

Sla je warming-up en cooling-down niet over, maar verplaats deze eventueel naar binnen. Dat is net zo effectief en lekker warm en droog.

9. Wissel je training af

Als het waait of regent, maak daar dan gebruik van. Bijvoorbeeld door tegen de wind in te versnellen. Dit zorgt voor een extra krachttraining. Of als je tijdens een bui wat sneller thuis wil zijn, kan je prima stukken sprinten, een soort fartlek training in de regen!

10. Train voor een doel

Als je een doel nodig hebt om te blijven lopen in de herfst, schrijf je dan in voor een hardloopevenement. Hiervoor moet je wel trainen. Doe dit eventueel samen met een maatje.



Sportieve groet
Piet Blokland



Eenhoornloop

Op zondag 13 november organiseert Loopgroep Hoorn de 23e editie van de Eenhoornloop. Na 21 succesvolle edities is de Eenhoornloop dé najaarsklassieker van West-Friesland en wijde omgeving. Sportieve prestaties en gezelligheid gaan hand in hand bij dit geweldige loopevenement. Loopgroep Hoorn heeft ook dit jaar weer haar best gedaan om loopvrienden en –vriendinnen een prachtig hardloopevenement te bezorgen. Speciaal voor de beginnende lopers is de 5 km in het programma opgenomen en voor kinderen is er traditiegetrouw weer de 1.2 km. Bij goed weer is er wederom een springkussen.

Jij loopt toch ook mee?

Meer informatie én inschrijven via: <http://eenhoornloop.loopgroephoorn.nl/>

Hemmeromloop 2022 terug naar Dorpskarakter!

In 2021 stond de Hemmeromloop in het teken van de Nederlandse kampioenschappen op de 10 kilometer. De pandemie hield heel Nederland in haar greep en het was dan ook de vraag of de Hemmeromloop van 2021 door mocht gaan. Toen eenmaal groen licht gegeven werd kwam daar ook nog eens de organisatie voor de Nederlandse kampioenschappen 10 km bij. De Hemmeromloop werd van een lokale loop direct een loop op Nationaal niveau en dat was meteen terug te zien in het aantal inschrijvingen. Normaal lag het gemiddeld aantal inschrijvingen op 270 maar werd nu verdubbeld. Met 271 inschrijvingen voor het Nederlands kampioenschap en 270 bij de recreanten. Dit jaar had de Hemmeromloop (gelukkig) weer een dorpskarakter, en met een aantal van 217 inschrijvingen lag het zelfs ver onder het normaal gemiddelde van 270-290. Het organiseren van het Nederlands kampioenschap 10 km heeft dus een enorme aantrekkingskracht.



Ondanks deze conclusie was het als lid van Loopgroep Hoorn fijn om te zien dat de Loopgroep weer goed was vertegenwoordigd met plusminus 7 lopers. Wachtend bij de start werd me door één van de deelnemers met loopgroep shirt gevraagd wat ik voor tijd zou gaan lopen. Mijn antwoord: "ik zou het niet weten - de ene keer loop ik makkelijker en sneller dan de andere keer en ik loop voor mijn plezier". Hij had een tijd van 1 uur en 16 minuten als doel gesteld en dat leek mij ook wel een schappelijke tijd dus wenste ik hem succes. Na het startschot zagen we al snel dat er een groot verschil ontstond en we een hele grote groep ver voor ons uit zagen gaan. De afstand werd steeds groter dus kennelijk hadden we niet alleen met recreanten te maken maar met méér lopers die het er om deden. Als je dan zelf net de 5 km aantikt en ingehaald wordt door een motor met een reporter erop dan weet je dat niet veel later de eerste loper(s) je voorbijgaan en weet je ook dat die dus al op weg zijn naar de finish! Ik heb groot respect voor die snelle lopers en ben verbaasd als ik hoor dat zij de 10 km in 29 minuten finishen. Zoals ik eerder schreef, ik kijk dan graag terug naar een voorgaande editie om te zien of ik sneller, langzamer of gelijk ben gebleven. Deze keer bleek ik langzamer te zijn maar wel tevreden. De man die bij de start 1.16 had uitgesproken als doel kwam op 1.09.45 binnen en kon dus zijn succes vieren. Ik vond de Hemmeromloop weer een succesvolle loop met een fijn dorpskarakter.

Jos Dusee

5

LOOPGROEP
HOORN

Looptip

Deze rubriek is bedoeld om Loopgroepen te attenderen op een loop waar één van de loopgroepen een speciale herinnering aan heeft. Een mooie omgeving, een speciaal karakter, een aparte sfeer...

Heb jij een loop die je graag onder de aandacht wil brengen, mail het dan door naar het redactie-adres. Deze keer de Flex Stoomtramloop.



De Flex Stoomtramloop 2006

Op zondag 25 Juni 2006 organiseert Stichting Sportief West-Friesland de Flex Stoomtramloop.

De Flex stoomtramloop is een halve marathon welke gelopen wordt tussen Medemblik en Hoorn.

Als loper heb je de keus om je met de stoomtram vanaf Hoorn naar de startlocatie in Medemblik te laten brengen.

De loop, met een uniek karakter, voert ons, de lopers, door een aantal rustieke dorpen waaronder Opperdoes, Midwoud en Wognum. Een hoop natuurschoon, volop genieten. Het unieke van deze loop is dat de lopers grotendeels het parcours volgen van de stoomtram. De finish van de stoomtramloop is op de nieuwe atletiekbaan van AV-Hollandia aan de blauwe Berg in Hoorn zodat de lopers na afloop van alle faciliteiten aldaar gebruik kunnen maken.

Ook zijn er kortere afstanden te lopen. De Stoomtramloop is een loop voor zowel recreant als wedstrijdloper, voor jong en oud, voor snel en minder snel; kortom voor iedereen. Hoewel de loop ook een wedstrijd-element bevat, zijn het hoofdzakelijk de trimlopers die het karakter van de loop bepalen. Wat opvalt is dat de loop een grote aantrekkingskracht heeft op lopers van buitenaf, maar ook voor lopers uit de dorpen die doorkruist worden of dicht bij het parcours liggen.

Voorheen was de loop op zaterdagavond, is er toen enige jaren "uitgeweest", maar op

verzoek van meerdere lopers gelukkig weer terug in de loopwereld.

Het leuke van deze loop is de aparte sfeer... gebroederlijk naar de trein lopen, de gezelligheid in de trein onderling, de entourage... echt een loop voor iedereen. Als je aan deze loop nog niet eerder hebt deelgenomen is het beslist de moeite waard om dat eens te doen. Voor alle bijzonderheden verwijs ik je naar de website van de loop welke is gemaakt en bijgehouden wordt door een van de loopgroepen.

Het adres: www.stoomtramloop.nl





VOOROP LOPEN MET ONZE

UITGEBREIDE LOOPANALYSE

WIJ ZIEN JOU GRAAG OP
GROTE NOORD 8A HOORN

www.runnersworldhoorn.nl