

LOOPGROEP HOORN

winter 2022 jaargang 24, nummer 98



• Ameland, oktober 2022



• Eenhoornloop op een prachtige dag

• Loopavontuur in Lissabon



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 2023
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 15 februari 2023

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.



Van de Voorzitter

Wat een jaar is het geweest, na alle beperkingen die we hebben ondervonden. Als we terugkijken op wat er toch nog is doorgegaan de afgelopen twee jaar denk ik bijvoorbeeld aan de alternatieve virtuele lopen. Maar nu kunnen we weer volop plannen maken voor het komende jaar, de vooruitzichten zijn goed!

Dit is de laatste keer dat ik voor de kersteditie mag schrijven. En dat voelt gek, maar ook goed met de wetenschap dat er nieuwe bestuursleden bij komen in 2023. Als jij ook interesse hebt om toe te treden tot het bestuur, laat het me dan weten, dan kan ik je informeren over wat we allemaal doen voor deze mooie club!

De Eenhoornloop, gesponsord door P. Vriend Sloopwerken uit Hem en Runnersworld Hoorn, is succesvol geweest met 324 gefinishte lopers onder fantastische weersomstandigheden. Dank aan de organisatie die dit tot stand heeft gebracht met een aanstekelijk stukje in de Zondagskracht. Veel dank ook aan alle vrijwilligers die zich langs de baan en achter de bar hebben ingezet. Op naar de volgende editie op 12 november 2023.

Begin januari wordt er een start to fit georganiseerd en kun je meelopen met de Koningsnachtloop op woensdag 26 april bij Loopgroep Hoorn. Informatie volgt nog, maar 7 januari wordt er een informatie ochtend georganiseerd en start op 14 januari de daadwerkelijke Clinic. Zo kunnen we het nieuwe jaar goed beginnen met sportief bewegen na de feestdagen.

Op woensdagavond 21 december a.s. is er een Kerstpuzzelloop vanaf onze baan door de stad. Na afloop is gelegenheid nog even na te zitten met een glaasje glühwein om na te gaan of de puzzel compleet is. Zie de lichtkrant voor informatie in de kantine. We zien een mooie avond en een gezellige loop tegemoet.

Voor het nieuwe jaar staat de Nieuwjaarsreceptie gepland op zaterdag 7 januari 2023; de aanvangstijd wordt nader bekendgemaakt.

Ik wens tenslotte alle leden fijne kerstdagen, een goed Oud en Nieuw en een gezond 2023 toe met vele kilometers aan hardlopen.

Loopgroeten,
Bertho Elings



Eenhoornloop op een prachtige dag

Zondag 13 november was het weer zover. De Eenhoornloop ging van start. Deze loop is toch wel speciaal voor ons. Het is tenslotte de loop van onze eigen club! Daarom was het mooi om te zien dat er zoveel Loopgroepers meededen. En ze hadden groot gelijk, want we werden getraakteerd op een prachtige dag. Het was droog en zonnig en er waaide een vriendelijk briesje wat als het ware je benen aaide. Er was keuze uit drie afstanden: 5 km, 10 km en 16,1 km. En aan de kinderen was ook gedacht. Die konden zich uitleven op een parcours van 1,2 km. Het was eigenlijk mijn bedoeling om de

16,1 km te lopen, maar een coronabesmetting van drie weken eerder gooide roet in het eten. Ik had daar best nog wat last van, dus 10 km was mooi zat, leek me.

Daarom ging ik rustig van start, ik wilde eerst maar even kijken hoe mijn lichaam zou reageren.

De eerste paar kilometers liep ik in een groepje met vijf andere lopers. Maar na een kwartiertje ofzo verbrokkelde het groepje en liep ik verder alleen. Halverwege de dijk bij Hoorn80 kwam het keerpunt in zicht. Ik voelde me wel prima en had bedacht dat ik na het



SPERZIEBOON

Toen wij 3 jaar geleden overwogen een hond te nemen, hebben we met de meiden besproken wat we NIET willen. Hij of zij mocht niet verharen en niet bietsen. We spraken af dat onze hond alleen hondenvoer en hondensnacks zou krijgen en verder niks. We gingen voor de bijl voor onze schattige, lieve, kleine pup Nacho (een Maltipoo) en sinds zijn komst wordt hij aanbeden. En hoe vaak we ook in de verleiding kwamen, we hielden onze afspraak, hij kreeg niks aan "menselijke" snacks, geen worst, kaas of restje van ons eten. Vorig jaar begon er wat te knagen bij mij, onze lieverd leek aan de zware kant. "Nee hoor mam, echt niet, het is zijn vacht" en "Nee hoor Am, kijk, ik kan zijn ribben nog voelen". Wij gingen op vakantie, Nacho kreeg een ontstoken oog en de meiden gingen naar de dierenarts. Hij kreeg een crèmetje, maar ook een advies: hij moest afvallen want hij woog 10,8 i.p.v. 9,2 kg. En een te zware hond krijgt eerder pijn aan z'n ledematen en leeft minder lang. Dát willen we niet! 1,6 kg te zwaar, op zijn totaalgewicht was dat 16%. Oef!!! Hoe kan dat. We wandelen voldoende, geven afgemeten hoeveelheid droogvoer, soms natvoer en alleen hondensnacks na het wandelen. Maar die snacks... die waren dus echt te groot, wisten wij veel! 3 van die ieniemienie snackjes was voldoende, je weet wel, die je in je holle kies stopt!

Vanaf ons vakantieadres bestelde ik koolhydraatarme brokken plus snacks in miniformaat. Het natvoer en de te grote snacks gingen in de ban. Tegen de tijd dat we terugkwamen van vakantie was ie al 0,8 kg afgevallen, tsjakka! Daarna hielden we vol en kwam ie zo goed als op gewicht. De snacks werden langzaam toch ietsje groter en het leek wel alsof ie weer wat zwaarder werd. En inderdaad, hij woog 10 kg, zucht. Ik had al eens gehoord dat sperziebonen een goed alternatief is, weinig calorieën en vullend. Het druiste wat tegen onze eetafspraak in en daarnaast dacht ik dat onze kieskeurige verwende doggie

keerpunt zou proberen om te versnellen. Kijken of ik dat vol kon houden. En dat ging eigenlijk best prima.

Dus het tempo van de laatste 5 kilometer was hoger dan het tempo van de eerste helft. En ook al was mijn eindtijd zeker geen toptijd, het was in ieder geval positief dat het lukte om te versnellen. Ik kwam tevreden over de finish en kon nog gezellig napraten met clubleden en loopmaatjes.

Dat maakt het ook zo leuk om aan onze 'eigen' loop mee te doen. Je komt bekenden tegen en je spreekt nog eens iemand. Heb jij dit jaar niet meegedaan? Volgend jaar is er dan weer een kans!

Remco Fritz



Amber Schoen is getrouwd met Marco. Samen hebben ze 2 dochters, Naomi van 26 en Kiara van 21 jaar. Met deze column, die over sport, werk of over haar gezin gaat, geeft ze een kijkje in haar dagelijks leven.

dat noooooit zou gaan eten. Toch wilde ik het proberen. Ik kookte sperziebonen, maakt een bakje met de helft brokken en de helft sperziebonen. We wisten niet wat we zagen! Hij smult ervan! Huppelend loopt ie naast je als ie eten krijgt, is dat nou van de honger of omdat ie het zo lekker vindt? Laatst viel er een sperzieboon van het aanrecht, zoef, Nacho kwam in actie en die was al opgevroten voordat ik ook maar kon bukken.

Met het uitlaten is ie heel energiek, lekker springerig en veel rennen, echt een blijde hond. Na 2 weken sperziebonen wegen we hem: 9,2 kg, nou jaaaa zeg, dát gaat snel!

Er is wel een klein nadeel aan onze hyperactieve sperzieboon, als ie losloopt en je even niet oplet, rolt ie zo in de vogelpoep, ganzenschijt, eendenkak, koeienvlaai, schapenstront, paardenhoop of hondendrol. Dat deed ie eerder ook, maar nu ligt ie vaker met vier poten in de lucht. Of hij rolt in een dooie vis, vogel of muis. Neeeeeeee hè, niet weer! Komt onze blijde stinksperzieboon thuis met een bruine, groene of gele vacht. Yekkie!

Te zwaar zijn went nooit maar stinken ook niet!

Groetjes
Amber.



/ 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

10 TIPS

voor het kopen van de beste hardloopschoenen

Wil je hardloopschoenen kopen? Dat is een super goed idee! Onze eerste tip: neem de tijd, het vraagt echt wat meer dan het kopen van een brood. Als je hierin wat tijd investeert – met deze tips voor het kopen van hardloopschoenen – heb je later heel veel meer hardlooplezier. Zo voorkom je dat je een te grote schoen koopt of eentje die knelt.

Heb je nog geen idee wat voor hardlooper jij bent, welke soorten schoenen er zijn en met welk doel jij wilt lopen? Ben je er al klaar voor om hardloopschoenen te kopen? Je weet of je voor een allround of trialschoen gaat? Je weet hoe en waarvoor je gaat trainen? Wellicht heb je al een voorkeur voor een soort schoen of bepaald merk. Gebruik onderstaande tips voor het kopen van je hardloopschoenen voor heel veel plezierige hardlooprondjes!

1. Laat een loopanalyse maken

Laat een voet- en loopanalyse maken in een hardloopspecialzaak. Jouw loopstijl wordt opgenomen met een speciale high-speed camera. Hiermee wordt de beweging van het enkelgewricht goed zichtbaar. Uit de opname blijkt welke type hardloopschoen je nodig hebt. Kan jij het beste gaan voor een neutrale, onderpronatie of overpronatie hardloopschoen?

Als je dit weet is het verstandig een aantal modellen uit te proberen.

2. Perfecte pasvorm

Na het maken van een loopanalyse is het aan te raden een aantal verschillende soorten en merken schoenen te passen. Er zijn zowel dames- als herenschoenen waar een duidelijk verschil in zit. De hiel van een vrouw is meestal smaller dan de voorvoet, precies de reden dat deze hardloopschoenen een andere



vorm met een smallere leest hebben. De demping bij de hardloopschoenen voor vrouwen is zachter en lichter, hierdoor zijn ze minder stug. Mannen hebben baat bij een betere demping, omdat ze in principe meer gewicht meedragen. Draag tijdens het passen altijd je eigen hardloopsokken en trek beide schoenen aan. De pasvorm moet perfect zijn, zowel in de lengte als de breedte. Blijf niet zitten met

passen, maar ervaar hoe de schoenen staand en lopend voelen.

3. Maat

Houd er rekening mee dat je voeten tijdens het rennen uitzetten. Daarnaast vallen hardloopschoenen vaak klein. Hierdoor komt je maat meestal niet overeen met de schoenen die je in het dagelijkse leven draagt, een hardloopschoen koop je meestal iets groter. In de winkel moet je geen irritatieplekjes voelen, deze worden tijdens het hardlopen alleen maar versterkt.

4. Demping

In elke hardloopschoen zit demping, deze zorgt ervoor dat schokken bij elke stap verdeeld worden en de impact op je spieren en gewrichten minder is. De hoeveelheid demping verschilt per schoen en merk. Het is een persoonlijke keuze welke demping jij het prettigst vindt. Dit kan je alleen maar voelen als je hardloopschoenen gaat passen en er een stuk op loopt.

5. Ren een rondje

Heb je een schoen die perfect zit? Niet meteen kopen, maar eerst uitproberen! Loop buiten of in de winkel even een stukje hard op de nieuwe schoenen om te testen of deze echt goed zitten. Je kan

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



dit eventueel doen bij meerdere schoenen, zodat je het verschil kan ervaren. Als je schoenen online besteld hebt, kan je dit prima thuis doen. Trek ze aan en ren een rondje door het huis of loop er binnen een uurtje op.

6. Kies de beste en niet de hippe schoenen

Van een hippe en mooie hardloopschoen ga je niet sneller en plezieriger lopen. Laat dit los bij het kopen van je hardloopschoenen. Het is van belang dat je kiest voor de juiste pasvorm en het beste draagcomfort.

7. Koop je schoen aan het einde van de dag

Maakt dit uit? Zeker! Het is heel normaal

dat je voeten door de dag heen wat uitzetten. Koop je schoenen daarom altijd in de namiddag of avond. Lukt dit niet? Dan is het verstandig je schoenen de volgende dag thuis nog eens goed te passen en te testen aan het eind van de dag of je echt de goede maat hebt gekocht.

8. Neem je oude hardloopschoenen mee

Als je oude schoenen hebt, neem deze dan mee als je nieuwe gaat kopen. De experts in een hardloopwinkel kunnen aan de slijtage van jouw zool goed zien welke loopstijl jij hebt. Je kan niet zonder na te denken hetzelfde model en merk weer kopen. Soms worden er kleine details veranderd, waardoor dit voor jou niet meer de beste schoen is.

9. Vervang ze op tijd

Voorkom pijntjes! Koop nieuwe hardloopschoenen voordat je oude versleten zijn.

10. Inlopen

Gooi je oude schoenen niet meteen weg. Het is aan te raden om je nieuwe hardloopschoenen in te lopen en af te wisselen met je oude. Je spieren en gewrichten moeten echt wennen aan nieuwe schoenen, ook al heb je hetzelfde soort en merk gekocht. Gun je lichaam wat tijd en loop met meer plezier.

Tot slot: Een dure schoen is niet per se een betere schoen. De schoen moet in één keer lekker zitten en goed aanvoelen. Veel hardlooplezier op je nieuwe schoenen!

Zelf heb Runnersworld Hoorn altijd als prettig en deskundig ervaren.

*Sportieve groet
Piet Blokland*

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



Gezond, goedkoop en klimaatvriendelijk eten

Wat wonen we toch op een mooie plek van Nederland! Ik kom uit een heel andere regio, maar West- Friesland lijkt wel de tuin van Nederland waar veel soorten groenten en fruit worden verbouwd. In de regio staan langs de weg veel stalletjes waar de lokale groenten en fruit worden verkocht. Het is fijn om te weten waar je waren vandaan komen, de boeren krijgen een wat betere prijs dan ze van de groothandel krijgen en jij als consument betaalt minder dan in de supermarkt. Zeker nu de gas- en benzineprijzen zo hoog zijn, is de verwachting dat in de winter groenten en fruit die uit de kas komen of uit het buitenland met de vrachtauto moeten komen, een stuk duurder worden. Dat is nog eens een extra stimulans om lokale groenten van het seizoen te eten.

Vooral in de coronatijd is het aantal stalletjes langs de weg flink gegroeid en zijn er verschillende websites en Facebook-groepen gekomen waarop je kunt zoeken wat er in de buurt wordt verkocht. Kijk bijvoorbeeld eens op: www.verkoopstalletjes.nl of wordt lid van de Facebook-groepen "Westfrieze Verkoopstalletjes langs de weg" of "Fietsen voor m'n eten – Westfriesland". Pak eens de fiets, dat is goed als afwisseling voor het hardlopen, en fiets een rondje om wat lokale producten te verzamelen.

Eén van de groenten die in West-Friesland volop wordt verbouwd is witte kool, die ook wordt gebruikt om zuurkool van te maken. Allebei zijn het producten waar je veel kanten mee uit kunt.

Als je een witte, of rode kool dun snijdt (met een keukenmachine gaat dat lekker makkelijk), kun je van een flinke kool met een gezin al gauw 2 tot 3 keer eten. Bijvoorbeeld 1x als gekookte groente, 1x verwerk je de groente in een ovenschotel en de 3e keer als rauwkost, of je vriest 1 portie in. Zo heb je voor 1 euro toch 3x groente op tafel! Je kunt van witte kool, met bijvoorbeeld wat wortel, bloemkool en/ of paprika ook zelf atjar maken.

Atjar (voor ongeveer 4 potten)

Snij een kleine witte kool in dunne reepjes net als 2 winterwortelen. Snij 2 puntpaprika's in dunne ringen en verdeel 1/3 bloemkool in kleine roosjes. Schil een stukje van 4 cm gemberwortel en snij dit in dunne schijfjes. Verwarm 200 ml witte (wijn)azijn met 200 ml water, 3 eetlepels suiker en een theelepel kurkuma in een grote pan. Blancheer de groenten 2 minuten in dit azijnmengsel. Vul goed schoongemaakte (weck)potten zo vol mogelijk met de hete groenten en azijn. Laat de potten eerst tenminste 2 weken staan voordat je de atjar gaat eten.

Spitskool is ook zo'n veelzijdige groente die je kunt roerbakken of stoven. Als je het fijn snijdt kun je er ook je eigen coleslaw van maken, die je in de koelkast (of buiten als het koud is) een paar dagen kunt bewaren.

Coleslaw

Snij een spitskool in hele fijne reepjes, met een keukenmachine is dit helemaal makkelijk. Rasp 2 winterwortelen.



Vermeng het met een theelepel witte peper, 4 eetlepels mayonaise en sap van 2 citroenen. Voor de afwisseling kun je ook eens een kleine theelepel gerookte paprikapoeder er doorheen doen.

Pompoen vind ik ook zo handig vanwege de veelzijdigheid, maar ook omdat ze lang goed blijven als je ze bijvoorbeeld in de garage of een buitenkast bewaart. Behalve soep, kun je pompoen ook heel goed in ovenschotels of zelfs stampotten verwerken (in plaats van aardappel). Bieten heb ik vroeger nooit gegeten; ik hou niet van de gronderige smaak. Jammer, want het is een gezonde, goedkope groente. Sinds ik ze in de oven rooster staan ze om de week wel op tafel.

Geroosterde bietjes met Balsamico-creme (voor 2 personen)

Snij 4 middelgrote rauwe bieten in heel dunne plakjes (gebruik hiervoor bijvoorbeeld een kaasschaaf of een keukenmachine). Leg ze op een beklede bakplaat en vermeng ze met een paar eetlepels balsamico-creme (een ingedikte Balsamico azijn) en strooi er wat gemalen peper over. Zet de bieten 40 minuten in de oven op 190 graden, tussendoor even omscheppen. Je kunt ze warm eten, maar bijvoorbeeld ook de volgende dag afgekoeld als salade.

Dus laat deze winter de sperziebonen uit Marokko, peultjes uit Zimbabwe of sla en tomaten uit de kas staan en kies groenten en fruit van West-Friese bodem en van het seizoen.

Jolanda Verlinde, diëtist





VOOROP LOPEN MET ONZE

UITGEBREIDE LOOPANALYSE

WIJ ZIEN JOU GRAAG OP
GROTE NOORD 8A HOORN

www.runnersworldhoorn.nl

AMELAND 28 t/m 30 oktober 2022

Vrijdag 28 oktober was het dan eindelijk zover, het trainingsweekend op Ameland, wat hadden we er allemaal zin in! Alleen



de locatie was bekendgemaakt, namelijk het prachtige Hotel Sier aan Zee in Hollum. De reis vanuit Hoorn duurde voor ons iets langer dan verwacht, dus het was rennen om de boot van 15 uur



te halen. Gelukkig bleek deze een half uur vertraagd te zijn, dus konden we mooi even bijkletsen met andere hardlopers die zaten te wachten.

Om 15.30 vertrok de boot dan echt en kwamen we na een reis van circa



50 minuten aan op het mooie Ameland. Nog even een half uurtje met de bus om om 17 uur aan te sluiten bij de rest van de loopgroep. Na het inchecken kregen we dan eindelijk vol spanning het programma van Jos te horen... En dat loog er niet om... Toch nog maar even wachten met de vrijmibo.... Maar om 18 uur eerst tijd voor het diner, dat smaakte heerlijk! Maar ja, natuurlijk niet te veel eten, dat is niet fijn voor een training.

Om half 8 stond iedereen paraat om richting het strand te gaan. De training vond plaats op de parkeerplaats en dan heuvel op, heuvel af achter Jos aan die heen en weer liep, uitwijkend voor de fietsers. Na drie kwartier was het programma klaar, heerlijk zo'n frisse start van het weekend! Lekker douchen om



vervolgens bij de open haard in de gezamenlijke ruimte nog even te genieten van een borrel en een spelletje. Op tijd naar bed, de volgende ochtend immers weer vroeg van start!

Zaterdagochtend, niet iedereen had



even lekker geslapen, maar de volledige groep stond netjes om 7 uur klaar voor de ochtendwandeling. Jullie lezen het goed, 7 uur op zaterdagochtend. Het was best donker en mistig, gelukkig wist Jos de weg. Na een klein uurtje wandelen konden we gelijk aan het ontbijt, en dat smaakte heerlijk!

Na het uitbuiken op de bank maakte iedereen zich klaar voor het middagprogramma, een looptraining in het bos. En het was niet vlak, kan ik vertellen.... We liepen een rondje van telkens een aantal minuten om vervolgens een minuut te wandelen. En dat een uur lang, best pittig. Moe en voldaan keerden we rond 11 uur



terug bij het Hostel, even douchen en daarna om 12 uur aan de lunch. Na de ontspanning om 14.30 richting het bos voor het middagprogramma.

Daar had Jos een parcours met allemaal spelletjes uitgezet, ondanks tekst en uitleg op papier bleek het toch nog best



lastig de spelletjes conform de regels uit te voeren. Fanatiek dat iedereen was! En dat gaat natuurlijk niet samen met goed en rustig lezen....

Het puzzelen ging iedereen nog goed af, lopen met het bord met eikels, het katapult spel (best lastig). Bij het laatste spel moest iedereen van de groep een keer met het vliegtuig werpen, de minst verre worp geldt als beste worp voor de groep... Deze worp wordt vervolgens vergeleken met de minst verre worp van de andere groep en de worp van het team die dan het verste is, heeft gewonnen.

Snappen jullie het? Na een actieve dag schoven we om 18 uur aan bij het diner; dat wederom heerlijk smaakte.



Het avondprogramma was vrij, de meesten zaten te genieten van een drankje in de gezamenlijke ruimte. En er werden spelletjes gespeeld: kezen, de toren van Piza, Jenga en 30 seconds. Er werd wat afgelachen!!! We hoefden dit keer minder op de tijd te letten, de ochtendwandeling begon weliswaar om 7 uur, maar

de wintertijd ging in.... Mooi een uurtje extra dus 😊

Zondagochtend, dit keer in het licht, stond iedereen weer om 7 uur gereed. In de frisse ochtend hebben we genoten van een heerlijke wandeling, deels langs het strand. De looptraining was om half 10 ook op het strand. Het zonnetje was inmiddels doorgebroken. Dat was natuurlijk heerlijk trainen!

Na de lunch om 12 uur was het einde van het trainingsweekend aangebroken. Wat hebben we genoten, wat zijn we goed bezig geweest, wat waren de trainingen leuk en goed verzorgd en wat hebben we gelachen! Op naar volgend jaar!

Loopgroeten, Merel



Start to Run Fit

Start het jaar met sportieve voornemens en meld je aan bij Loopgroep Hoorn.

Ook in het nieuwe jaar organiseert Loopgroep Hoorn in samenwerking met Zorg Poli Hoorn en Runnersworld een clinic van zeven weken over looptechniek, blessurepreventie, bewust eten en drinken en trainingsvormen. Zorg Poli Hoorn zal bij aanvang en afronding een nul- plus eindmeting in kaart brengen van o.a. hartslag/bloeddruk, vochtbalans, vet en spiermassa.

Op zaterdag 7 januari 2023 om 9.30 uur starten we met de nulmeting en informatie over de clinic.

De clinic wordt begeleid door gecertificeerde trainers van de atletiekunie met een ruime ervaring en zullen bestaan o.a. uit de volgende weekthema's:

- **Rompstrekking en stabiliteit**
- **Tempodosering en ademhaling**
- **Armhouding en beweging**
- **Voetplaatsing en afwikkeling**
- **Hellen; gebruikmaken van de zwaartekracht**
- **Souplesse**

Op zaterdag 14 januari om 9.30 uur tot ± 11.00 uur starten we daadwerkelijk met de fysieke trainingen. De trainingen



vinden plaats op de wielerveerbaan van HRTC aan de Holenweg in Hoorn.

Inschrijven kan via www.loopgroep-hoorn.nl of op de dag zelf.

De kosten bedragen € 45,- inclusief gratis deelname aan de Koningsnachtloop op 26 april 2023.

Sportieve groet,

Trainers en bestuur Loopgroep Hoorn
Voor eventuele vragen kunt u terecht
Onder het nummer 06-36537225



Let eens op je ademhaling

Je kent ze wel: mensen bij wie het lijkt alsof ze met een knijper op hun neus en een rietje in de mond de marathon afleggen. Weleens geprobeerd? Succes dan bij het ademen! Genoeg hardlopers die al puffend hun ademhaling niet voldoende onder controle kunnen krijgen. Hoe adem je eigenlijk tijdens het hardlopen? En wat is überhaupt een goede ademhaling? En daarbij, hoe kun jij jezelf stimuleren om dat anders te doen?

Het begint met bewustwording. Doordat ik momenteel kamp met een flinke nek- en schouderblessure, werd ik door mijn fysiotherapeut geadviseerd om twee keer in de week flink te gaan wandelen. "Goed voor je houding," was zijn advies: "en let eens op je ademhaling".

Dus nu stond ik ook eens stil bij die vraag. Hoe adem je nou eigenlijk? Sta je daar zelf genoeg bij stil? En als variatie op het thema: hoe adem je nou in en uit? Door je mond in en door je neus uit? Door je neus in en door je mond uit? Of in en uit door de neus? Misschien hou jij je adem zelfs teveel vast? Geloof me, dat laatste gebeurt ongemerkt heel veel.

Een goede ademhaling is cruciaal bij het hardlopen. Het zorgt ervoor dat je zuurstof inademt, hetgeen vervolgens weer wordt getransporteerd naar je spieren, waardoor je een efficiëntere verbranding krijgt. Met een matige ademhaling verzuurt je lichaam heel snel, waardoor je je maximale prestatie niet kunt leveren. Met andere woorden: je raakt snel buiten adem.

Borst- versus buikademhaling

Los van het feit hoe je in- of uitademt, is het belangrijk om te voelen waar je ademhaling naartoe gaat. Vooral bij

beginnende lopers en mensen die snel vermoeid raken zie ik dat de ademhaling heel hoog blijft zitten. Vaak oppervlakkig en snel. Je kunt je ademhaling wat dieper naar de buik brengen - dus dieper in en uit ademen - waardoor er een grotere gaswisseling plaatsvindt in de longen. Afvalstoffen eruit, verse zuurstof er in. Het valt of staat dus met bewustwording. Een oefening die daarbij helpt: leg een hand op je buik en ga daarnaartoe ademen. Een paar keer bewust door de neus inademen, zorgt ervoor dat je je buik en hand naar voren duwt en dan door de mond langzaam weer uitademt. Je merkt vanzelf dat je dieper kunt ademen dan wanneer je het alleen naar de borst zou doen. Als je dit enkele keren per dag bewust doet, creëer je al een verbetering in je ademhaling.

Fier naar voren.

Het tweede waar je naar moet kijken voor een verbeterde ademhaling is je lichaamshouding tijdens het lopen. Als jij een klein beetje met je schouder voorovergebogen loopt, zie je dat de ruimte van de longen veel kleiner wordt om te bewegen dan met je borst omhoog. Er is letterlijk minder ademhalingsruimte. Dus: schouders naar achter, fier naar voren. Daarbij open je je borst en krijg je meer ruimte om door de neus en door de buik adem te halen.

Neusademhaling.

Dus, wat werkt nou het beste? Liefst alles door de neus. In én uit. Door in te ademen door de neus wordt de lucht vochtiger gemaakt. Dat is prettiger voor de longen. Daarnaast worden stofjes uit de lucht gefilterd, waardoor die niet in de longen terechtkomen. Ook is het zo, dat als je door een kleiner gat ademhaalt, er een klein beetje tegendruk wordt gecre-



Frank Smit

eerd, waardoor je automatisch dieper in- en uitademt. Je maakt dan makkelijker de buikademhaling. Alle voordeel, dus, om adem te halen door je neus. Als je een rustige training doet moet je dat dus kunnen volbrengen.

Lukt dat niet, dan loop je simpelweg te hard! Ga desnoods wandelen. Puur door training kan het je lukken. Loop je harder en krijg je het niet meer voor elkaar om alleen door je neus in en uit te ademen? Doe dan neus in en mond uit. Dan heb je nog steeds de voordelen van inademen door de neus, maar je adem raak je op deze manier wel weer sneller kwijt. Let wel: bij een pittige training of wedstrijd lukt je dat absoluut niet meer. Dan is simpelweg het grootste gat nodig en moet je wel door je mond in- en uitademen, omdat je meer lucht nodig hebt. Spieren gebruiken tenslotte zuurstof om tot verbranding over te gaan.

Mijn laatste tip: doe vooral wat voor jou het meest comfortabel voelt. Dat is ook niet geheel onbelangrijk. Luister naar je lichaam en doe een stapje terug als het nodig is. Of een stapje erbij als je het aankan, natuurlijk.

Frank Smit



ONS LOOPAVONTUUR IN LISSABON



9 oktober 2022 stonden we dan eindelijk op de Vasco da Gama brug in Lissabon wachtend op het startschot. Eigenlijk had dit avontuur al op 11 oktober 2020 moeten beginnen, maar ja corona gooide roet in alles. Destijds konden we op de run na alles annuleren. Dus oktober 2021 begon de planning opnieuw. We boekten hetzelfde hotel en voor de vlucht kozen we deze keer voor de Tap (*Portugese luchtvaartmaatschappij red*). We hadden bijna allemaal in de tussentijd wel wat lichamelijke klachten gehad, maar dat mocht de pret niet drukken.

Alles leek goed te gaan, tot we anderhalve week voor vertrek gebeld werden door de Tap. Onze vlucht vanaf Schiphol was geschrapt. We konden een dag later of via een andere luchthaven. Na snel overleg, want de Tap-dame zou ons na een uurtje terugbellen, besloten we

vanaf Brussel te vertrekken. We kwamen enkele dagen voor de run dus nogmaals bij elkaar, want hoe gaan we het doen? Trein was geen optie want de nieuwe terugvlucht was 's nachts. Dan kijken of we met z'n allen in 1 auto passen. De geboekte 23kg per persoon aan bagage lieten we thuis, omdat er in de auto 5x een kleine koffer en 5x een rugzak in de achterbak pasten. Het scheelt natuurlijk dat het daar heerlijk weer is en extra vuile was als we weer thuis kwamen.

Zogezegd gingen we vrijdag 7 oktober dus al vroeg op pad naar Brussel. We hadden het gevoel van een ouderwets schoorreisje, heerlijk vrolijk zenuwachtig. Wat een relaxte vluchthaven is Zaventem. Alles ging op z'n 11 en 30st. Rustig dus, incl. het inchecken. Tja ook de baliemedewerker was in onze ogen traag. Om zijn handelingen hebben we de hele week nog lol gehad, want we

zagen toch bij diverse andere passanten overeenkomsten met deze beste man.

De vlucht ging geheel volgens planning. Extra beenruimte en stipt op tijd. Aangekomen in Lissabon hebben we gelijk een Viagem card gekocht. Eigenlijk is dit een kartonnen ov-chipkaart en dat voor maar 50 cent. En daarna door met de metro naar ons hotel. De eerste dag zat er bijna op, bijna, want 's avonds zijn we in een heel leuk restaurant terecht gekomen dat bij de aangrenzende 100 jaar oude bierbrouwerij van het merk Sagres hoorde. En dat werd uiteraard getest en goedgekeurd.

Op dag 2 zijn we gestart met het halen van onze startnummers, shirts, buff en dergelijke. Deze werden uitgegeven in Pavilhao Carlos Lopes (weetje: Carlos Lopes is de record-brekende Portugese marathonwinnaar van de Olympische



Asfalt, zand & stenen de complete hardloopverhalen – Abdelkader Benali

Abdelkader Benali is een snelle loper. En een begenadigd schrijver. Een benijdenswaardige combinatie. Maar

met Asfalt, zand & stenen weet hij niet te boeien. Eigenlijk bestaat het boek uit twee boeken: Marathonloper en Zandloper en daarnaast nog een aantal losse verhalen.

Marathonloper heeft een ongebruikelijke opbouw, het boek bestaat uit 43 korte hoofdstukken. Inderdaad, één hoofdstuk voor elke kilometer. En nog eentje toe voor 195 meter.

Daarin schuilt het manco van dit boek. De vorm doet gekunsteld aan. Door de

keuze van deze vorm wordt de vaart uit het verhaal gehaald. En dat is jammer.

Daarnaast pingpongt het verhaal heen en weer tussen verleden, heden, feit en fictie. In het boek rent Rodriguez rond. Een bijna mythische figuur, waar de hoofdpersoon tegen rent en zich aan optrekt en spiegelt. Deze figuur maakt het er niet duidelijker op.

Zandloper speelt zich voor een groot deel af in Marokko waar de hoofdpersoon zich op een langdurige trainingsstage stort. Nadat de verkoop van zijn boeken kelderde en zijn inkomstenstroom dus afnam, was dit een mooie aanleiding om het avontuur op te zoeken. De ambitie om een nog betere hardloper te worden combineerde daarom mooi met

het vastlopen in het schrijverschap.

Dit boek weet meer te boeien.

In Marokko worden vriendschappen gesloten die inzicht geven in het denken van atleten uit (Noord-)Afrika en de vele, zware trainingen zijn op een luchtige manier neergezet. Wanneer je dit leest komt als vanzelf het verlangen naar boven om ook eens in Marokko te gaan trainen.

Het boek eindigt met een aantal hardloopverhalen die ik afwisselend geslaagd vind.

Ik zeg: laat dit boek liggen en koop alleen maar Zandloper, als je een boek van Abdelkader Benali wilt aanschaffen.

Remco Fritz

spelen van 1984 / Los Angeles). Daarna zijn we met de metro naar de wijk Parque das Nacoes gegaan. Oriënteren waar morgen de bussen staan en Rien zal finishen, wandelen door deze moderne wijk en kijken naar "onze" brug. We legden droge shirts voor morgen alvast in een bagagekluisje aldaar. Rien zou deze kleding morgen, nadat hij de EDP Mini marathon (8,5km) zal hebben gelopen, naar onze 21km finish meenemen.



En dan is de dag daar dat er gelopen dient te worden. Al heel vroeg voordat de ontbijtzaal open was, kregen wij van ons hotel een ontbijtbox met koffie. Voor alle deelnemers was het deze dag vrij reizen met de bus, metro en trein. Bij het treinstation "Gare do Oriente" stonden echt mega veel bussen, die de lopers van zowel de 8,5km als de halve marathon naar het startpunt op de Vasco de Gama-brug vervoerden.

Deze 17km lange brug gaat over de rivier De Taag en is de langste van Europa. Onze looproute volgde deze rivier. Er hing een fantastische sfeer onder alle lopers. Een nieuws helikopter vloog over en iedereen begon te zwaaien. Muziek schalde uit de speakers voor de start. Toen de menigte begon te lopen, zagen we ook een groep soldaten in vol tenue meedoen. Net zoals er ook altijd wel iemand is die een "feestelijk" kostuum aan heeft. Het verraderlijke van de brug was, dat je toch eerst een klimmetje omhoog had. Na 7 km verlieten we de brug en liepen we op een gegeven moment door het industriegedeelte van de stad. De temperatuur was al flink opgelopen, maar er waren genoeg waterposten onderweg. Ook stonden er onderweg 2 brandweerauto's met bovenop de mannen die er erg veel plezier in hadden om ons nat te spuiten. We werden getraakteerd op meerdere muziekbandjes die internationale liedjes

speelden. Na ongeveer 17 km kregen we de finishplek in beeld, dan denk je dat je er bijna bent. Helaas, een behoorlijke klim (weer 52 meter vals plat omhoog) stond ons nog te wachten voordat we alsnog het laatste stukje mochten afdalen en finishen op het Praca do Comercioplein. Daar kwamen ook de marathonlopers op uit. Zij hadden Cascais als startplaats. Wat was dit genieten. Peter was onze snelle Jelle en Regina had de mooiste ontlasting. Voldaan zijn we met onze medailles op de stoeprand gaan zitten en 's avonds hebben we geproost op deze geslaagde dag.

De Day after was een druilerige dag. Dus perfect voor onze stijve spieren. We namen een hop-on-hop-off bus en lieten ons rondrijden.

De overige dagen bekeken we de highlights van de stad. Hebben we gebruik gemaakt van de roltrap die evenredig loopt aan de "normale" trap ernaast. Je moet het jezelf niet moeilijk maken als het ook makkelijk kan, want Lissabon is de stad van de zeven heuvelen. We hebben heel veel gewandeld, waaronder in de oudste, autovrije stadswijk van Lissabon: Alfama.



We hebben de Arco da Rua Augusta beklommen. Zondag liepen we hier onderdoor. Dinsdag bekeken we de laatste meters en de finish vanaf het viewpoint op deze triomfboog.

Ook hebben we nog een hele ochtend met een gids 14km van Lissabon naar Belem gefietst. Zo hoor je ook de geschiedenis en de leuke weetjes. We werden door hem getraakteerd op Ginja Espinheira en Pastel de Nata. Daarna

bezochten we Mosteiro dos Jeronimus in Belem en zijn met de historische tram 28 terug naar Lissabon gereden.

Voor een dagje Sintra zijn we in de trein gestapt. In de metro naar het treinstation werd Leo door een stel jonge dames apart genomen om gezamenlijk rond een metropaal te dansen. Het is voor u als lezer wellicht een onduidelijk verhaal, maar wij krijgen toch echt lachrimpels van deze herinnering.

Het paleis van Pena bereikten we door middel van een tuk-tuk en via een leuke sluiproute zijn we later nog naar Quinta da Regaleira gewandeld met zijn labyrint van gangen tuin.

Geregistreerde garmin/strava gegevens deze week: totaal 134860 stappen gezet, 36km gewandeld, 35 uur beweegtijd gehad, 526 mtr max. hoogte bereikt met een hoogtevverschil van max. 200 mtr. Plus een gemiddelde temperatuur van boven de 24 graden.

Iedere dag heerlijk gegeten, fronsende obers gezien bij de café bestellingen met melk, ervaren metroreizigers geworden,

heel heel veel gelachen en met als kers op de taart onze mini en halve marathon afgevinkt.

Het was een zeer geslaagde "doe en geniet"week.

Groetjes van het Lissabon-vijftal: Leo, Regina, Peter, Rien en Jolanda

Jolanda van Leijen



ALUMINIUM BINNEN- OF BUITENKOZIJNEN?



HUIJBERTS GEVELBOUW

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



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 voor meer informatie.



Estafettestokje Cor van Breugel

Hoi, mijn naam is Cor van Breugel en neem het estafettestokje graag over van Wouter Visser.

Wouter is m'n zwager en ik ben bang dat ik hem dus met het hardloopvirus heb besmet.

Ik ben woonachtig in Abbekerk met mijn vrouw Sandra en 2 kinderen, Max van 7 en Lynn van 8. Mijn leeftijd is 43 jaar en ondertussen bijna 10 jaar lid van Loopgroep Hoorn.

Ik ben meestal op de woensdagavonden op de baan te vinden. Hier ga ik zo goed als altijd samen heen met m'n maatje Tjeerd Büller.

Onder leiding van Jos van Bockxmeer en Piet Blokland, heb ik hier dan ook al honderden rondjes over de baan gelopen.

De trainingen werk ik altijd met plezier af, en merk dat deze trainingen ook z'n vruchten afwerpen. In het weekend loop ik dan meestal nog een duurloopje.

Ik ben ergens in 2008 begonnen met hardlopen, hiervoor was ik eigenlijk helemaal niet zo sportief. 2009 liep ik m'n eerste wedstrijd, dit was de Dam tot Damloop.

Inmiddels kan ik dit parcours bijna met m'n ogen dicht lopen, deze staat vast in de agenda. Zo zijn er vele leuke loopjes, te veel om op te noemen. Een paar die standaard op het lijstje staan zijn:

Dam tot Damloop, Eenhoornloop, Halve van Egmond, Groet uit Schoorl Run, Kerstcross Opmeer, Oudejaarsdijkenloop Aartswoud en de Zevenheuvelenloop in Nijmegen. Op het moment van schrijven, kan ik zeggen dat ik deze morgen ga lopen. Samen met Tjeerd Büller en Rita Quist gaan we daar de heuvels over.

Nog even duimen voor een beetje mooi weer.

Verder ben ik vanaf het begin van m'n loopcarrière bij de loopgroep ook meerdere keren mee geweest met het trainingsweekend dat altijd eind oktober wordt georganiseerd.

Met een groepje van ca. 20 personen is dit een heerlijk tijdverdrif. Op mooie locaties hebben we de omgeving al hardlopend verkend. Bergen op zoom, Soest (2x), Terschelling en Ameland (4x).

Jos van Bockxmeer weet hier altijd een

mooi trainingsprogramma in elkaar te zetten.

In dit blad hierover meer 😊

Een ander leuk festijn was de Harloop4daagse in Apeldoorn.

De naam zegt het al, 4 dagen achter elkaar hardlopen.

Dit werd georganiseerd vanuit AV Veluwe en de overnachtingen waren in je tentje op het plaatselijke voetbalveld.

Je kon kiezen uit 60km of 100km, aan dat laatste heb ik me nooit gewaagd, 60km is net mooi. Dit vond plaats in het pinksterweekend.

Vrijdagavond stond er dan eerst 17km op het programma, zaterdag 15km, zondag een tijdloop van 8km en als toetje op de maandag nog een 20km.

Het was een ontzettend leuk evenement; de organisatie is er echter na 2016 mee gestopt. Het pinksterweekend staat wel nog steeds in het teken van hardlopen.

Met een paar gezinnen van de loopgroep gaan we nog steeds ieder jaar naar een camping om wat rondjes in de omgeving te hardlopen, al komen we niet meer in de buurt van de 60km.

Normaal gesproken kom ik met 2 trainingen op zo'n 20km in de week.

Maar af en toe kan ik het niet laten om m'n kilometers wat op te bouwen voor een wedstrijd. Vooral voor een marathon is 2 keer in de week net even te weinig.



Ongeveer 1x in de 2 jaar wil ik er wel 1 lopen. Inmiddels heb ik er nu 4 gelopen, in Hoorn, Amsterdam en 2 keer in Rotterdam. De volgende staat al weer op het programma. 24 september 2023 wil ik in Berlijn weer een marathon gaan doen. Het schijnt een snel en mooi parcours te zijn.

Ik hoop dat ik hier m'n PR van 3:40 aan kan scherpen. Gelukkig heb ik nog wel even tijd om te trainen. Het leuke is dat er ondertussen al meerdere loopgroepen ook deze marathon willen gaan lopen.

Wie sluit zich nog meer aan?

Bij deze wil ik het estafettestokje doorgeven aan een andere marathonner.

Rita Quist, vertel even wat over je zelf.

Cor van Breugel

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:

7 januari

4 februari

4 maart

Carin:

21 januari

18 februari

18 maart

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**

4,19%

*10 jaar vast NHG

Instijl geeft ruimte om leuke dingen te doen.



instijl
HYPOTHEKEN

Hypotheken | Verzekeringen | 0229-760050 | [Instijlhypotheken.nl](https://www.instijlhypotheken.nl)