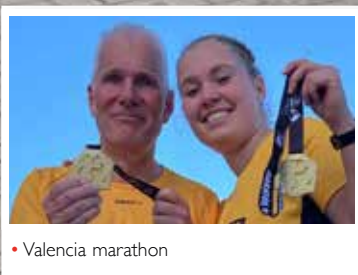
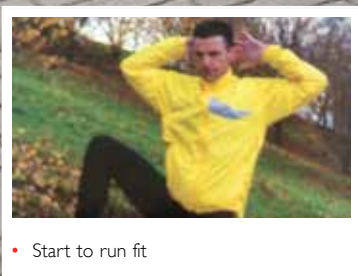


LOOPGROEP HOORN

lente 2023 jaargang 25, nummer 99



• Valencia marathon



• Start to run fit

• Nieuwe richtlijn voor wedstrijdssporters (pag. 5)

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 25 juni 2023

Vormgeving en druk:
Van Vliet Printing B.V.



Van de Voorzitter

Met het schrijven van dit openingswoordje besef ik ook dat dit de laatste is van mij als voorzitter van de Loopgroep. Zoals vorig jaar aangegeven is mijn laatste jaar ingegaan en dat voelt, nu de datum nadert, raar maar daarnaast ook prettig om een mooi hoofdstuk af te sluiten na al die tijd. Wat is er veell gebeurd in de afgelopen jaren.

Ik herinner me als de dag van gister dat Dirk mij vroeg om in het bestuur te komen. Na een gesprek werd me verteld wat de taken inhielden en ook dat de functie van voorzitter vacant was gekomen. "Het valt allemaal mee, het is een rustige vereniging, we hebben slechts een paar keer jaar een vergadering". Na deze toelichting heb ik er nog 2 weken over nagedacht en de knoop doorgemaakt. Als je lid bent van een vereniging wordt soms gevraagd om extra inzet te tonen. En zo ben ik bij de ALV in maart 2012 in het bestuur gekomen en heb ik de taak van voorzitter op me genomen.

In 2009 ben ik als nieuw lid met de 10km clinic begonnen, na 3 jaar zit je dan in het bestuur en vervolgens al snel van algemeen lid tot voorzitter benoemd. Er kwamen al gauw diverse problemen op het bestuur af, die in gezamenlijkheid werden aangepakt. Ik kan terugkijken op een bijzondere periode waarin veel is gebeurd. Soms moeten besluiten geno-

men worden waar niet iedereen achter staat, maar die wel noodzakelijk zijn voor de club op een bepaald moment. Dankzij hulp van velen om mij heen voelde ik me gesteund om dit werk de afgelopen periode te doen. Daarom dank aan iedereen door wie ik de mogelijkheid heb gekregen deze jaren deel uit te mogen maken als voorzitter van de Loopgroep.

Tot mijn genoegen kan ik melden dat er 3 nieuwe kandidaat-bestuursleden zijn, wat een mooie uitbreiding is! Na de ALV blij ik natuurlijk lid van de Loopgroep om lekker mijn kilometers te blijven maken op de baan en daarbuiten.

Op dit moment zijn we bij de Loopgroep ook bezig met de Start to return en trainen we door naar de Koningsnachtloop op 26 April. Ook dit zal een mooi evenement zijn waarbij we zullen toosten op de vereniging met een oranjebittertje.

Als bestuur en trainers hebben wij er weer zin in om er een mooi jaar van te maken en om diverse loopjes te gaan doen.

Ik wens alle leden veel loopplezier toe. Tenslotte nogmaals dank aan iedereen die mij deze mooie leerzame tijd als voorzitter heeft bezorgd.

Blijf trainen en blijf gezond!

Loopgroeten,
Bertho Elings

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:
4 maart
1 april
6 mei
3 juni

Carin:
18 maart
22 april

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.



Rennen in korrelig zwartwit

Ik loop dus ik besta. En bestaan doe ik al heel lang. Over lang geleden gesproken: wat weet jij van deze foto die is gemaakt tijdens halve marathon van Egmond?

Het is nog vroeg is in de wedstrijd. Een grote groep van hardlopers loopt nog steeds bij elkaar. De meesten zijn nog fris, gezien de ontspannen blikken. Het is de elfde editie van deze halve marathon. Het parcours verliep toen nog eerst via de duinen en het bos.

Op de achtergrond staan bomen met hun kale takken. Het is dus duidelijk winter. Aan de auto's is het inderdaad te zien dat het toch alweer even geleden is. Verder ontwaar ik een wankel, houten constructie, aan elkaar verbonden met ijzeren haken. Dit zal waarschijnlijk een verzorgingspost zijn geweest. De tafel valt weg achter de lopers. Enkele mensen doen een poging om drinken te pakken. Op de voorgrond liggen twee nog niet vertrapte plastic bekertjes. De man met startnummer 1810 lijkt er net overheen te springen.

De foto is gemaakt in een lage resolutie en oogt als een ouderwetse krantenfoto. Bebaarde mannen in korrelig zwart-wit zwoegend in hun tachtigerjaren outfits. Opvallend genoeg even geen dame te

bekennen. Op de voorgrond een jonge versie van mijzelf. Ik loop nagenoeg aan de buitenkant. Singlet val over mijn broek. Blijkbaar geen behoefte om drinken aan te nemen. Ogenscheinlijk geconcentreerd en met een uitgestrekte wijsvinger. In tegenstelling tot alle samengebalde vuisten om me heen. Nee, ik ken verder niemand.

Ik heb deze foto ooit over de post gekregen. In de envelop een bijgevoegd kaartje met het verzoek om een bedrag over te maken. Of ik dat heb ik gedaan? Vast wel. Het was al heel uniek om een hardlooffoto van jezelf te hebben.

Mijn adres zal ik ongetwijfeld bij de inschrijving hebben genoteerd. Echter, mijn nummer is niet helemaal goed te zien. De linker elleboog van de man rechts van mij valt er precies voor.

Ik ontwaar het begin van een cijfer. Begint deze nou met een 1? Of is het toch een 4? De fotograaf zal het geweten hebben, want de foto kwam bij mij terecht. Mazzel voor hem, ik gunde hem het geld. Je ziet in de foto ook twee mannen zonder startnummer op de borst. Aan hen heeft de fotograaf niks verdiend.

Een digitale camera zal de beste man nog niet hebben gehad. Volgens Wikipedia

waren de eerste toestellen vanaf 1981 op de markt, maar die zullen ongetwijfeld onbetaalbaar zijn geweest. Hoeveel fotorolletjes heeft hij die dag vol moeten schieten? Er deden 6150 deelnemers mee. Probeer ze dan maar eens allemaal te vangen. De startnummers van hooguit 4 of 5 mensen zijn duidelijk zichtbaar. Twee seconden later is het beeld alweer anders.

Ik mijmer over de halve marathon van Egmond die plaatsvond op zondag 10 januari 1983, vorige maand precies 40 jaar geleden. En ik ben blij met deze foto. Vanwege de rust van het moment, maar ook de onwetende stilte voor wat komen gaat. Waarom? Het parcours moest namelijk op het laatste moment worden omgelegd vanwege springtij en een toenemende storm.

De renners konden niet meer over het strand. Terug dus, over de duinen heen, kronkelend via ruiterspaden. Of de afstand korter was, is niet meer te achterhalen. Wel weet ik dat mijn tijd 1.35.30 was. Sindsdien heb ik deze tijd in Egmond niet meer verbeterd. Mooi was het wel.

Frank Smit



Overall ijszig en glad vandaag. Wij (Jolanda, Peter, Leo en ik) hadden ons opgegeven voor deze Phanos bosloop. Maar zou het nu wel doorgaan?

Phanos Boscross Amsterdamse Bos

Jolanda had ondertussen contact gehad met de organisator en die liet weten dat hij zijn hoofd uit het raam had gestoken om te beoordelen of het wel of niet kon doorgaan. We hoorden dat de training op de loopgroepbaan al afgelast was ivm de gladheid. Maar de organisator liet weten dat de run gewoon doorging.

Over de bosbaan werd al geschaatst. Hoe bijzonder en sfeervol was dat al? Ruim van te voren arriveerden we bij

het Bostheater. Toch wel glibberig over de bospaadjes, waardoor Jolanda en ik begonnen te twijfelen. Was het nu wel verstandig om te gaan lopen? Na ons startnummer opgehaald te hebben en na een bakje koffie, maakten we ons toch klaar voor de start.

Vooraf aan het startschot werden we goed gewaarschuwd voor gladheid, wandelen bij twijfel, niet voor een pr gaan (waren we net van plan), maar vooral

JE WOONLASTEN VERLAGEN?

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

**HYPOTHEEK
RENTE**

3,81%

*10 jaar vast NHG

Instijl geeft ruimte om leuke dingen te doen.

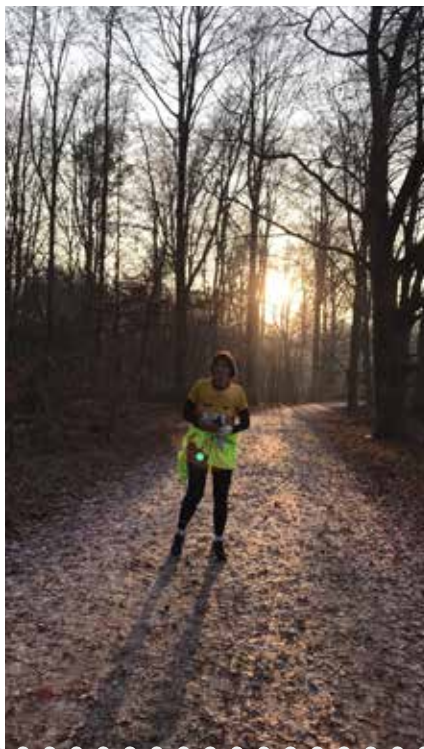


instijl
HYPOTHEKEN

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

gaan genieten. En we mochten ook eventueel ons startbewijs voor volgend jaar bewaren, hetgeen wij wel een heel mooi gebaar vonden, 1 minuutje voor aanvang!

Wij (Jolanda en ik) gingen voor voorzichtig en genieten. Peter en Leo waren spoedig uit ons gezichtsveld verdwenen. Het zouden 2 rondjes van 5 km worden. Wat genoten we in het bos. Wat een mooie route. Het was echt bijzonder en genieten. Sommige gedeeltes nog wit van de vorst. Op de meertjes geschaatst. Ook de kou was echt lekker lopen. We waren goed op elkaar ingesteld - voorzichtig - en waarschuwden elkaar bij gladde paadjes en stukjes. Deze passeerden we wandelend. Of rennend over het gras, hetgeen goed te doen was.



Uiteindelijk finishten we zeer tevreden. Lekker achter Peter en Leo aan gelopen en achter ons de hekjes gesloten (als hek-sluiters). Maar ook blij dat we zonder vallen en blessures zijn gearriveerd. Bij de finish ontvingen we een unieke houten medaille, een krentenbroodje, water en een kerstbal. Zo leuk! Het was een leuk loopje met enthousiaste vrijwilligers.

Na ons startten nog diverse trails, terwijl wij nog even nagenoten met warme chocolademelk met slagroom en een lekkere reep. Deze run kunnen we weer aan ons lijstje toevoegen. Op naar een volgende.

Regina van der Riet

Nieuwe dieetrichtlijn voor sporters

In 2022 is er een geheel herziene update gekomen van de dieetrichtlijnen voor sporters die onder andere door diëtisten worden gebruikt. Deze richtlijn is vooral van toepassing op wedstrijd-sporters. Een wedstrijd-sporter is een sporter die minimaal 3x per week traint met een weekbelasting van 4 uur of meer waarbij de doelstelling is om tot een betere of optimale (sport)prestatie te komen. Je hoeft dus niet per se aan wedstrijden mee te doen, het gaat vooral om regelmatig en intensief sporten.

Uiteraard zal lang niet iedereen van de loopgroep hieronder vallen, maar een enkeling wel en de filosofie erachter vind ik heel geslaagd. Het voedingsadvies gaat nu uit van de sportvoedingspiramide. Deze bestaat uit:

1. Basisvoeding. Dit is de onderste en breedste laag. Een gezonde basisvoeding vormt het fundament van de totale voedingsinname van de sporter en bestaat uit gangbare, verantwoorde voedingsmiddelen.

2. Sportspecifieke voeding. Dit is de middelste laag die bestaat uit sportvoedingspreparaten zoals sportrepen, -dranken en -gels. Deze worden uit praktisch oogpunt vaak vlak voor, tijdens en



In de nieuwe richtlijn zijn ook de adviezen over koolhydraten en eiwitten aangepast.

na intensieve sportbeoefening gebruikt door specifieke doelgroepen om de sportprestatie te verbeteren en/of het herstel te optimaliseren.

3. Sportsupplementen. Dit is de top van de sportvoedingspiramide en kunnen de prestatie, mits deze niet schadelijk zijn en/of op de dopinglijst staan, maximaliseren of tekorten aanvullen. Het gaat hierbij bijvoorbeeld om cafeïne, creatine en nitraat (in de vorm van bietensap).

De hoeveelheid koolhydraten moet worden afgestemd op de trainingsbelasting. Het protocol voor glycogeensupercompensatie waarbij het doel is de voorraad van glycogeen voor een wedstrijd te laten toenemen is wat gematigder geworden, waardoor het minder belastend is. Ook wordt ingegaan op duurtraining met lage glycogeenvoorraden, die de vetverbranding zouden stimuleren ('train low, compete high'). Periodiek vasten wordt afgeraden omdat

het hiermee heel lastig wordt om aan de hoge behoefte van alle voedingsstoffen te voorzien.

Het lijkt minder belangrijk te zijn om voor herstel aandacht te geven aan het type koolhydraten. Voorheen werd gedacht dat monosacchariden zouden bijdragen aan een sneller herstel van de glycogeenvoorraad, maar alleen in zeer uitzonderlijke situaties (verschillende trainingen op 1 dag, met weinig hersteltijd), lijkt dit van belang te zijn.

Wat betreft eiwitten lijkt de timing van de inname minder belangrijk te zijn. Het is goed om voldoende eiwit binnen te krijgen en dit over de dag te spreiden. Met 3 tot 4 maaltijdmomenten verspreid over de dag die per keer 20 tot 40 gram eiwit bevatten komt de sporter wel aan voldoende eiwit. Voor herstel wordt een caseinerijke snack aanbevolen voor het slapen gaan, bijvoorbeeld kwark. Dit

type eiwit wordt het beste opgenomen. Een wedstrijdssporter die veganistisch wil eten heeft extra aandacht nodig, omdat je van plantaardige eiwitten meer nodig hebt dan van dierlijke eiwitten.

In de nieuwe richtlijn is het onderdeel over vocht sterk uitgebreid. Zo is er onder andere een gevalideerde urinekleurenkaart in opgenomen waarbij je aan de hand van de kleur van de urine kunt bekijken of je voldoende hebt gedronken.

Nogmaals, deze richtlijn is voor heel intensieve sporters. Voor de gemiddelde loopgroep die 2x per week 1 tot 1 ½ uur traint is een gezonde basisvoeding het belangrijkste en zijn sportspecifieke voedingsmiddelen en sportsupplementen niet nodig, op een gelletje na tijdens een wedstrijd van 10 km of langer. Wat onder een gezonde basisvoeding wordt verstaan, kun je bijvoor-

beeld vinden op websites van het Voedingscentrum en PuurGezond en de boeken van Eet als een expert (er is ook een hardloopeditie).

Wanneer je vragen hebt over een goede basisvoeding, passend bij een actieve leefstijl, kun je terecht bij een diëtist. Zoek bij complexe vragen, bijvoorbeeld bij een veganistisch eetpatroon of bij topsport naar een diëtist die gespecialiseerd is op dat gebied.

Bronnen:

- voeding Magazine | 2022 van Zuivel en gezondheid
- dieetbehandelingsrichtlijnen 20/10 uit gevers, richtlijn 36: (wedstrijd)sporters en fysiek zeer actieve individuen

Jolanda Verlinde, diëtist en leefstijlcoach

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

#DOESLIEF

Wij gaan al jaren naar dezelfde tandarts met z'n vieren, een hele aardige en toegankelijke dame. Ze had altijd een secretaresse, ook heel aardig, maar die liet wel eens een steekje vallen. Kregen we aanmaningen dat we niet hadden betaald, terwijl wij juist bij het weggaan na een behandeling meteen betalen. Want dan is dat maar gedaan. Iets wat blijkbaar niet veel mensen doen, want de administratie leek er niet op te zijn ingericht. De fout toegeven lukte dan gelukkig wel. Na een paar jaar was de secretaresse foetsie en kwam er geen vervanger, de tandarts runde alles in haar uppie. Vorig jaar kregen we een mail dat ze overging naar de Huesmolen, ze sloot zich aan bij meerdere tandartsen. Ons maakte het niet uit, ze bleef de aardige tandarts, hielp ons altijd prima en met meerdere tandartsen onder 1 dak was er continuïteit; bij nood was er eerder een tandarts beschikbaar. En nu kon zij weer leunen op een secretariaat.

Van het secretariaat kregen we de bevestiging voor een afspraak met 4 personen, hup allemaal tegelijk op een zaterdag, lekker makkelijk. Zitten we in een volle wachtkamer, zegt de secretaresse dat er 3 afspraken zijn en niet 4, en dat de ontbrekende afspraak op een andere dag is. Het betreft Naomi, "maar vooruit, ze kan er wel tussen". Huh, dat is vreemd, ik check de mail op m'n mobiel en merk op "we hebben een bevestiging gehad voor 4 personen voor vandaag". Haar reactie op arrogante en geïrriteerde toon "we lossen het probleem op mevrouw Schoen." Nou jaaa zeg, kan dat nou niet wat aardiger, maar ik denk, laat ik nou verstandig zijn en niet de discussie aangaan, er is geen eer aan te behalen. Wij denken dan, geef gewoon je fout toe en #doeslief. Even later ligt de eerste op de stoel, we babbelen wat en daarbij spreken we onze verbazing uit over de gang van zaken. De tandarts zucht diep, "tsja, dit soort dingen hoor ik vaker van cliënten, heel vervelend." Voor ons een bevestiging het er bij te laten, blijkbaar gaat dat zo hier.

Er gaan maanden voorbij totdat Marco een zere kies krijgt. Hij verbijdt de pijn, het gaat wel weer over. Maar dat is niet zo en hij belt dan toch de tandartsenpraktijk. Met afgemeten stem



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.

hoort hij "Vandaag is er geen plek." Marco: "maar ik kan ook nog wel tot morgen wachten hoor, is er dan misschien wel een mogelijkheid?" "Nee, ik heb geen tandarts morgen, dan moet je maar naar de dienstdoende tandarts bellen, dat is die in Blokker." O ja, er werkt een hork bij de tandarts, dat is ook zo. Heb je pijn in je bek, krijg je dit. Een beetje empathie zou op zijn plaats zijn. Marco belt de tandarts in Blokker en krijgt een alleraardigste kerel aan de lijn, wat een verademing. Er is lol om zijn e-mailadres marathonschoen@gmail.com en ook de mijne komt ter sprake (hardloopschoen@gmail.com). De praktijk gaat eigenlijk om 8:00 open maar Marco mag om 7:45 komen, want verder zitten ze vol. En de vraag is, bent u er dan wel echt op tijd want de tandarts komt speciaal eerder voor u. Natuuuuuurlijk, dat komt goed!

Afijn, zo kan het dus ook. We vertellen het de meiden tijdens het eten, Kiara zegt "ik ga dus liever naar een tandarts met een aardige secretaresse, hoe aardig de tandarts zelf ook is, dit wil toch niemand" en Naomi "misschien moet ik daar maar solliciteren, dan zal ik ze eens een lesje in klantvriendelijkheid geven." En zo is het. Trots denk ik dat het met onze meiden wel snor zit, die snappen tenminste hoe je met mensen omgaat!

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

/ 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



Return to Run clinic

ZORG POLI
HOORN

W RUNNERS
WORLD
HOORN

Je loopt al met een regelmaat en draait je hand niet om voor een halfuur achter elkaar hardlopen. Tijd om die tien kilometer aan te tikken, toch?

Tien kilometer is de meest gekozen afstand op een loopevenement. Wij doen ons best om jou zo goed mogelijk te begeleiden bij jouw ambitie. Alles op één plek om ervoor te zorgen dat jij goed voorbereid en op een verantwoorde manier (weer) die tien kilometer in de benen krijgt.

De Loopgroep gaat je hierbij helpen, maar niet alleen met lopen, ook core oefeningen, toename bewegelijkheid en conditie, vetverbranding, houdingsaspecten en bewustwording van je eigen lichaam doen daar even hard aan mee in onze aanpak. Onze trainers hebben inmiddels jaren ervaring met het geven van deze trainingen en allerlei adviezen aan beginnende en ervaren lopers. Onze uitdaging en ervaring is om lopers zo te begeleiden dat lopen leuk is en er minimale kans op blessures ontstaan. Wij doen dat overigens in nauwe samenwerking met fysiotherapeuten van de

Zorgpoli, die uitleg geven over aspecten van onze lichaamssamenstelling, blessurepreventie e.d. en Runnersworld als het gaat om schoenadvies en loopkleding.

De Loopgroep heeft hiermee veel ervaring opgebouwd voor het verbeteren van je sportprestaties en het voorkomen van blessures. De trainingen doen wij voor een belangrijk deel op de baan van HRTC aan de Holenweg. Na ongeveer drie á vier weken zul je verbetering zien in conditie, loopprestatie etc. En het is superleuk om met elkaar te ervaren hoe snel dit gaat en wat het met je doet. Natuurlijk zul je het zelf moeten doen.

Wij starten op 5 maart met de Return to Run clinic. Deze is vooral gericht op de meer ervaren lopers of lopers die het lopen weer willen oppakken. Deze clinic is gepland tot en met 27 april 2023, waarna de clinic wordt afgesloten met een deelname aan de Koningsnachtloop. Deze loop wordt georganiseerd door de Loopgroep zelf.

Op 5 maart 2023 starten wij met een voorlichting in de kantine van HRTC

van 09.30 uur tot ongeveer 11.00 uur, er wordt dan eerst een presentatie gegeven over de Loopgroep en de clinic en daarna vindt er een nulmeting (gezondheidstest) en aan het eind van de clinic een eindmeting plaats door de Zorgpoli. Mocht je vragen hebben dan staan de fysiotherapeuten en trainers voor je klaar. De week daarop begint de training op woensdag 8 maart op de baan van 19.30 uur tot 21.00 uur. Op de zaterdag vindt de training plaats van 09.30 uur tot 11.00 uur. Na ongeveer 3 weken starten wij voorzichtig met duurloopjes in de directe omgeving, fartlek en duintrainingen e.d.

De kosten hiervan bedragen €45,-. Je kunt je ook aanmelden op de dag zelf of via het downloaden van een inschrijfformulier op de website van Loopgroep Hoorn.

Sportieve groet, trainers en bestuur Loopgroep Hoorn

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

Ons jongste lid

Pamela kwam eerder dit jaar haar prachtige zoon Nyles showen na de training op de woensdagmorgen. Met..... de beschuitjes met blauwe muisjes. Vele harten gingen sneller kloppen van deze 2 mooie mensen. We wensen ze heel veel geluk saampjes.



Valencia Marathon

Vorig jaar kerst alweer kreeg ik van mijn dochter Eline onder de boom de uitdaging cadeau om samen de marathon van sinaasappelstad Valencia te lopen. Trainingsschema opgesnord dat ons vanaf september in 12 weken van ons basisniveau, van afwisselend duurlopen van 16 en 21 km, zou brengen naar de 42km. Ondanks vakanties en weekendjes weg hebben wij dit schema redelijk stringent gevolgd. Maandags de baantrainingen en mentale coaching van Piet Blokland, midweeds een kort duurloopje en op zaterdag een lange duurloop samen met loopmaatje Richard die steeds benadrukt heeft dat wij deze uitdaging aan konden.

Op 2 december was het eindelijk zover, samen met onze supporters naar Valencia gevlogen. Zaterdag even de stad verkennen middels een fietstochtje door de stad, de beentjes lekker los en dan de route met de bus verkennen naar het Expo Center, dat zijn intrek had genomen in de Stad van Kunst en Wetenschap in het Turia stadspark, om



de startnummers op te halen en ons daar even te vergapen aan de nieuwste schoenen en hardlooptkleding.

Zondagochtend 6:30 uur ging ons wektertje, het is raceday. Lekker nog even kort douchen terwijl ons appartement zich vult met de geur van door Astrid versgebakken pannenkoeken. Dan, rugzakje op en op pad, de stad lijkt nog leeg, we gaan de hoek om, daar sluiten nog 2 lopers aan, op de volgende straathoek nog 4 en zo ontstaat als snel een behoorlijk groepje.... Bij de bushalte gekomen slaat de paniek toe, iemand die een beetje Spaans beheerst zegt 'er rijden vandaag geen bussen vanwege de marathon' en nu? Er is geen taxi te bekennen in de buurt... dan maar

lopen naar de Metro.. het is inmiddels 08:00 uur en wij zijn daar niet alleen, er verzamelt zich daar een hele grote groep lopers die door verkeersregelaars begeleid wordt, Japanse toestanden. De eerste 2 metrostellen zijn zo vol dat wij er niet meer in kunnen, in de derde gelukkig wel, het wordt benauwd warm met zoveel mensen. Uiteindelijk komen wij licht oververhit aan op de startlocatie, wij worden vriendelijk geholpen door een meisje dat snel onze tassen snel in ontvangst neemt, hartslag is inmiddels behoorlijk hoog als wij uiteindelijk kort voor 09:00 uur aankomen in ons lege startvak, wij zijn te laat... Even diep ademhalen, even snel een fotootje nemen en dan maar met de volgende wave mee, warmlopen is er niet meer bij.



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

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.



Met bijna 700 andere Nederlanders vormden we met 28.000 lopers een prachtig deelnemersveld uit ruim 90 landen en dat merk je tijdens de loop, het is gemoedelijk er wordt vooral in het begin veel gepraat onderling, de wedstrijd Nederland-Ecuador wordt besproken met een fanatieke Equadoriaan, we verschillen van mening wie er had moeten winnen, wij kunnen goed tempo houden, maar na een kilometer of 15 wordt het stiller.

Het is echt een stadsmarathon met ontzettend veel publiek langs het parcours met op bijna elke kilometer een drum(band) maar ook violisten en musicalgroepen die ons begeleiden door het historische centrum van Valencia en de hoogtepunten van de stad zoals het Plaza Anyuntamiento, de Plaza de Toros en het Turia Park.

Wij lopen zoals afgesproken de eerste 21 kilometer gezellig samen, dan gaan wij onze eigen weg. Op 25 kilometer tref ik voor het eerst onze supporters, uitgedost met T-shirts met print om ons aan te moedigen, inmiddels wordt het iets zwaarder, kort even tijd voor een knuffel en een kleine traan, maar vol goede

moed vervolg ik mijn weg. Tot 35 km kan ik het tempo goed volgen, hartslag en ademhaling zijn goed onder controle, maar de bovenbenen worden nu wel echt zwaar en de rugzak met drinken raakt op. Vervolgens bij verzorgingspos-



ten twee keer kort even de tijd nemen voor wat drinken, een getelletje en even te rekken en dan op naar de finish in het Turia park. De wegen zijn afgezet met dranghekken, schreeuwende men-

sen staan echt rijen dik, dit dwingt mij om nog even aan mijn houding te denken, recht op, borst vooruit, schouders naar beneden.... ja, Piet.. ik weet het wel :) En dan op naar de Finish, de laatste 500 meter gaan heuvel af over "the blue carpet", het lijkt alsof je over water loopt en dan word je binnen geschreeuwd door de Spaanse Jack van Gelder. De finish is daar, een heerlijk gevoel. Eindtijd, 4 uur 12 minuten en binnen een halve minuut komt ook Eline al binnen, wij vallen elkaar in de armen en zetten de spierpijn opzij voor een klein dansje, ruim een kwartier sneller dan mijn eerste marathon. De magische grens van 4:00 uur komt langzaam in zicht.

Omdat wij de sleutel van ons airbnb vroeg moesten inleveren, en een late check-out niet mogelijk was, zijn wij vervolgens met bus (die toen wel weer reed) nog maar even naar de Middellandse Zee gegaan voor een verfrissende duik en stranddouche om vervolgens samen nog even paella te eten en 's avonds weer terug te vliegen.

Loopvrienden, de Valencia Marathon is echt een aanrader voor iedereen!

Peter Visser

De geboren renner

Christopher McDougall

Indianen in een onherbergzaam gebied ergens in Mexico. Zij zijn de beste hardlopers ter wereld. Dat klinkt als een spannend ouderwets jongensboek. En dat is De Geboren Renner dan ook.

De schrijver wordt geplaagd door hardloopblessures en is wanhopig op zoek naar genezing. In zijn zoektocht probeert hij pijnstillers, fysiotherapie, de duurste schoenen en steunzolen en cortisone injecties. Niets helpt. Na een poos aanmodderen leest hij bij toeval een artikel over de Tarahumara indianen. Een stam die een groot deel van haar tradities heeft weten te behouden en in de Koperkloof in Mexico woont. Een ruig gebied waar eigenlijk alleen slangen, spinners en cactussen weten te overleven. Hij reist af naar Mexico om deze legendarische renners op te zoeken.

Tijdens zijn zoektocht ontmoet hij

Caballo Blanco, een mysterieuze figuur die als niet-Tarahumara min of meer tussen deze mensen leeft. En er vooral heel veel hardloopt. Het boek waaiert uit over de hele wereld om een antwoord te vinden op de vraag; wat maakt iemand tot een goede hardloper? Christopher McDougall bezoekt laboratoria, antropologen, spreekt met ultralopers en weet dit allemaal tot een boeiend geheel te smeden.

Tegelijkertijd speelt er op de achtergrond de ultieme race die Cabello Blanco wil houden; een langeduurrace tussen een aantal Tarahumara en een aantal van de beste 'westerse' ultralopers. Het boek vertelt een spannend verhaal met vele zijsporen die allemaal leiden naar de liefde voor hardlopen.

Oja, dit boek heeft – mede – geholpen aan de aandacht voor het barefootrun-



ning én is verantwoordelijk voor de wereldwijde boost van de verkoop van chia zaad.

Waarom?

Het antwoord staat in De Geboren Renner. Heb jij misschien een tip voor een boek wat een volgende keer besproken kan worden? Stuur dan even een mailtje clubblad@loopgroephoorn.nl

Remco Fritz

Start to Run Fit

Op 7 januari zijn Dennis en ik in samenwerking met Runners World en Zorg Poli Hoorn gestart met de clinic Start to Run Fit. Met een mooi aantal inschrijvingen bestaat de clinic uit een 18-tal atleten. Het leek ons een leuk idee om de leden via het clubblad deelgenoot te laten maken van waar we zoal mee bezig zijn tijdens deze clinic. Na de presentatie en nulmeting van de ZPH zijn we 14 januari daadwerkelijk gestart met de trainingen op de baan. Zoals jullie op de foto boven kunnen zien troffen we het niet, het regende namelijk tijdens deze training de gehele ochtend!

De clinic beslaat 7 weken en bestaat uit de volgende weekthema's:

Rompstrekking en stabiliteit
Tempodossering en ademhaling
Armhouding en beweging
Voetplaatsing en afwikkeling
Hellen; gebruikmaken van de zwaarte kracht
Souplesse

We zullen deze thema's in twee edities bespreken

Editie I

Rompstrekking en rompstabiliteit

Tijdens het hardlopen is het belangrijk om een rechte, bijna "gestrekte" houding aan te nemen en te behouden. Vooral dat "behouden" is vaak lastig. Naarmate een hardlooptraining (of wedstrijd) langer duurt of wanneer een training vrij intensief is (met pittige intervallen) zie je vaak dat lopers een beetje "inzakken". Het is juist belangrijk dat je techniek ook goed blijft wanneer je steeds vermoeider wordt. Een juiste hardlooptechniek zorgt er namelijk voor dat je efficiënt loopt en dat er minder energie verloren gaat. De onderstaande oefeningen helpen jou bij de rompstrekking en rompstabiliteit. Daarnaast kan je zelf ook nog aan de slag met oefeningen om de buik-, rug-, heup-, bekken- en bilspieren sterker te maken. Een sterke core is namelijk erg belangrijk voor hardlopers!



Oefeningen loopscholing voor rompstrekking en rompstabiliteit

Ook voor rompstrekking zijn er weer oefeningen die je vanuit stilstand of juist lopend kunt uitvoeren. Vanuit stilstand (of lopend op de tenen) kun je de armen omhoog strekken en weer laten zakken. Je zorgt ervoor dat de romp zowel gestrekt is als de armen omhoog zijn, als omlaag. Je zal merken dat je romp eerder inzakt als je armen weer omlaag zijn



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



voren totdat de elleboog ter hoogte is van de broekzak. Probeer de arm niet verder naar voren of achteren te brengen tijdens het hardlopen. Let er ook op dat je handen ontspannen zijn en niet krampachtig gebald.

Bij een juist gebruik van de armbeweging ga je soepeler en sneller lopen.

Voldoende lesstof voor deze editie, er moet nog iets overblijven voor het volgende clubblad.

Op donderavond 16 februari gaan we naar Runners World voor uitleg over kleding en schoenen plus de mogelijkheid om met 20% korting op het hele assortiment spullen te kopen!

wanneer je niet bewust bezig bent met rompstrekking. Door overdreven in te zakken en juist weer uit te strekken voel je duidelijk het verschil. Tijdens het strek-

naar voren te duwen, hierdoor ontstaat er aan de onderkant van de longen meer ruimte. De buikademhaling is de meest ontspannende manier van ademen.



ken van de romp is het wel belangrijk om de schouders goed te blijven ontspannen en niet op te trekken. Duw het bekken en de borst iets naar voren wanneer je rechtop staat en haal je schouders op, duw ze iets naar achteren en weer naar beneden om helemaal recht te staan.

Ademhaling en Tempodosering

Bij fysieke inspanning heeft de hoeveelheid zuurstof die je binnenkrijgt grote invloed op je prestatie!

Door goed te ademen kun je zelfs je hartslag met enige slagen laten zakken. Dat geeft dus aan dat je energie bespaart.

Er zijn veel aspecten van ademhaling te omschrijven. Het belangrijkste waar je op kan letten tijdens het hardlopen is het actief uitademen. Daardoor komt er meer rust in je ademhaling, en adem je effectiever.

De inademing vindt plaats door je buik

Langzaam lopen zorgt voor:

1. Het gemakkelijk in controle houden van ademhaling
2. Minder belasting
3. Verbetering van het duurvermogen
4. Stimulatie van de vetverbranding
5. Beter uitvoerbare coördinatie.

Armhouding en beweging

Je ondersteunt de loopbeweging door een goede armbeweging. Dit zorgt voor balans en met een goede arminzet kun je extra kracht zetten (bij bijvoorbeeld versnellen).

Je besteedt aandacht aan de juiste houding van de arm (gebogen in een hoek van 90 graden), de beweging van de arm naar voren en niet voorbij het middelpunt van het lichaam en het ontspannen bewegen van de arm met een lichte inzet naar achteren. Verder beweeg je de arm naar achteren totdat jouw hand ter hoogte is van de broekzak en naar



Op woensdagavond 22 februari is er de eindmeting plus uitleg van Zorg Poli Hoorn en op 25 februari is er de afsluitende trainingsloop, maar daarover de volgende keer meer!



Sportieve groet

Dennis Bruin
Piet Blokland

Colofon

LOOPGROEP HOORN

Loopgroep Hoorn
Opgericht 17 Sept. 1997

Dagelijks Bestuur
Voorzitter: Rogier Hoekema
tel.: 0229 279595

Secretaris: Dirk Exalto
tel.: 0229 235217

Penningmeester
Cor Bobeldijk
tel.: 0229 235846

Leden:
Tiny de Boer
Henk Dekker

Ledenadministratie: Ed Meunier
0229 851541
Tevens voor aanmelding en
vragen over de contributie

Opzegging voor
28 november;
schriftelijk bij de
ledenadministratie

Bankrelatie:
Postgiro 7718330
t/vn Loopgroep Hoorn

Trainingen:
maandagavond
19.30 tot 21.00 uur
woensdagavond
19.15 tot 20.45 uur
zaterdagmorgen:
09.30 tot 11.00 uur

www.loopgroephoorn.nl
ferdy@loopgroephoorn.nl

aanleveren copij
roygo@quicknet.nl

Vormgeving en druk
Van Vliet Printing B.V.

Henk Den Boer Koninginneloop



Dit jaar 119 deelnemers aan de start aan dit oergezellige evenement op Koninginnedag. Voorafgaand aan deze loop welke traditiegetrouw om 10.00uur start is er een kidsloop met dit jaar 12 deelnemertjes aan de start. Aangezien dit evenement rijkelijk voorzien is van prijs-bekers dankzij onze sponsor kon aan elk kind een beker uitgereikt worden. Trots poseerden zij voor de vele fotografen. Henk den Boer, hoofdsponsor en naamgever aan de loop kon helaas zelf niet aanwezig zijn. Hij is opgenomen met een zeer vervelende voetblessure en langs deze weg maken wij gebruik om hem een voor spoedig herstel toe te wensen. Iedere deelnemer kon na afloop een heerlijke oranje-tompouce nuttigen, maar zelfs ook een oranje-bitter achterover slaan. De dag begon wat grauw, maar gaandeweg nam de zon het toch enigszins over. Aan het enthousiasme echter geen gebrek....de deelnemers liepen ieder op eigen niveau hun race, waarbij voor sommigen voor de eerste keer een podiumplek was weggelegd. Ook de vrijwilligers langs de kanten moedig-

den de lopers aan, wat toch een beetje kenmerkend is voor de onderlinge sfeer binnen de club. John en Mariska werden nog even in het zonnetje gezet namens de club (een soort aanmoedigingsprijs voor hun kleine hummel). Namens de Loopgroep vielen Arjan Ensink en Sabine Schaap bij de 5 km in de prijzen, allebei met een tweede plek. Bij de hoofdafstand was het Gerard Warnaar die te sterk bleek te zijn voor Robin Schonenberg (2e) en onze eigen Sander Groot (3e) Bij de dames was het voor de 2e achtereenvolgende keer onze eigen Inge Smit die de wisselbeker mee naar huis mocht nemen. Vorig jaar nog in 45.12, dit jaar in dezelfde tijd als haar eerder dit jaar gelopen p.r. van 42.20. Na afloop nog een gezellige sfeer in de kantine waarna ieder zijn/haar eigen weg vervolgde en er zelfs een grote groep Loopgroepers gezamenlijk naar de binnenstad van Hoorn trokken om daar Koninginnedag te vieren.



Estafettestokje Rita

Hallo allemaal,

Mijn naam is Rita Quist-Kuip, na loopmaatjes Cor en Wouter, mag ik deze keer het estafettestokje overnemen.

Samen met mijn man Theo, onze twee jongens Yuan en Penn en hond Cooper woon ik in Westwoud.

In 2009 ben ik, samen met Theo, lid geworden van de loopgroep. De belangrijkste reden om te beginnen met hardlopen was om te werken aan een betere conditie voor het mountainbiken. Al snel bleek dat ik het hardlopen erg leuk vond en het ging mij ook nog eens goed af. Uiteindelijk kwam het fietsen en mountainbiken daardoor op een lager pitje te staan.

Nu loop ik het liefst vier keer in de week: voor mijn conditie, voor de gezelligheid, behoud van mijn gewicht, voor ontspanning en om lekker buiten bezig te zijn. Hardlopen kan wat mij betreft altijd; twee jaar geleden met de sneeuwjachten en vorig jaar met de storm buiten lopen was wel bijzonder. De week begint eigenlijk altijd met een herstelloop omdat ik op zondag een lange duurloop van rond de 20 kilometer doe. Op woensdag train ik op de baan, eerst bij Bram en later bij Jos en Piet. Hoewel er soms enig gesteun van mijn kant komt waardeer ik de leuke trainingen enorm en na afloop voel ik me lekker moe en voldaan. Na de training even nazitten is ook gezellig, over hardlopen raak je namelijk bijna niet uitgepraat of gewoon gezellig bijpraten. Vrijdagochtend staat meestal een korte duurloop op de planning, ergens tussen de 12 en 18 kilometer, afhankelijk van de beschikbare tijd en hoe ik me voel. Het fijnst is om vroeg in de ochtend te lopen. Tijdens de vakantie sta ik op tijd op om rond 7.00 uur een rondje te lopen. Zeker als ik gestart ben met een marathontraining en een wat langere loop op het schema staat vind ik het heerlijk om in alle vroegte, rust en voor alle warmte de omgeving in Frankrijk, Luxemburg of Duitsland te verkennen. Mijn hardloopschoenen gaan daarom eigenlijk altijd mee op reis. Maar ook dichterbij huis is het mooi: het Wijzenddijkje, Drachterveld, Liederik,

de Weelen en langs het IJsselmeer. Ook in onze eigen omgeving zijn veel mooie plekjes te vinden. Als ik dan weer thuis ben kan ik erg genieten van een koude beker chocolademelk.

Mijn eerste hardloopwedstrijdje was in Grootebroek. Het was halverwege april en het was aardig weer met een zonnetje erbij. Als beginnend loper vond ik het lastig om te bedenken wat je dan aantrekt. Daarom voor de zekerheid een truitje over mijn t-shirt aangedaan. Deze kon, zo dacht ik, dan onderweg wel uit als het te warm werd. Dat was een goed



leermoment, want zo makkelijk trek je iets niet uit tijdens het lopen van een wedstrijd en al helemaal niet als je nummer is vastgespeld aan beide shirts... Maar nu, met meer ervaring, is het nog steeds lastig om in te schatten wat ik aan moet trekken. Vooraf is het dan dubben of het een hemdje, een shirt met korte of een met lange mouwen moet worden. Inmiddels heb ik heel wat leuke loopjes gedaan. Het crosscircuit in het najaar, de halve marathon in Hoorn en de Beetskoogkadeloop. In 2011 zijn wij met veel loopgroepers naar de marathon van Berlijn geweest. Het is niet bij die ene marathon gebleven. Inmiddels zijn het er in totaal vier (de andere drie waren in Amsterdam). Ze gaan met ups en downs. Ik geniet vooral van de trainingen,



alleen of met een clubje, en het schema voor de loop. Een andere favoriet was de Hardloop4daagse in Apeldoorn in het Pinksterweekend. Vier dagen lang, in totaal 60 km, hardlopen en chillen met medelopers terwijl iedereen kampeert op een voetbalveld. Wat was dat altijd ontzettend gezellig. De loop is niet meer, maar met een clubje loopgroepers kamperen, doen we nog wel met Pinksteren. Schoorl stond ook altijd op de agenda. Er liggen dan ook heel wat handdoeken bij ons in de kast. Vorig jaar heb ik voor het eerst de Last Man Standing gedaan: vanuit huis ieder uur, start om 5.00 uur in de ochtend, een rondje van 6,7 kilometer lopen. Via een teamsmeeting werd je gemotiveerd en kon je de vorderingen van anderen bijhouden. Alles werd geregistreerd via Strava, welke app ik ongeveer twee jaar geleden heb ontdekt. Naast dat het leuk is om te zien hoeveel kilometers je in de maand maakt, of je de challenges kan halen en hoe het rondje eruitziet wat je hebt gelopen is het ook erg leuk om te zien wat anderen doen. En hoewel het niet om de prijzen gaat, is het leuk om ook af en toe in de prijzen te vallen en op het podiums te staan. Een cadeaubon voor de Runnersworld, fles wijn of een messenset is mooi meegenomen.

Omdat sportief bezig zijn en gezondheid belangrijk voor mij zijn heb ik in 2012 de opleiding sportmassage gedaan. In de praktijk komt het erop neer dat ik vooral familie, bekenden of loopgroepers onder handen neem. Samen met Carin verzorgen wij op zaterdag sportmassages bij de loopgroep.

Het estafettestokje wil ik graag doorgeven aan een andere dame bij de loopgroep: Marjella de Jong.



VOOROP LOPEN MET ONZE

UITGEBREIDE LOOPANALYSE

WIJ ZIEN JOU GRAAG OP
GROTE NOORD 8A HOORN

www.runnersworldhoorn.nl