

KLG Up and running

Ja hoor, daar gaan we weer. Na een korte Coronapauze mogen we weer heerlijk met elkaar trainen op de zondagochtend én de woensdagavond. Iedereen heeft er weer zin. En wij, als bestuur, ook! Er mogen ook weer loopactiviteiten georganiseerd worden en we hopen dan ook dat 2022 een zo normaal mogelijk hardloopjaar wordt. Nog even dan mogen we de woensdagavond weer het duin in en starten ook de vrijdagavondtrainingen weer. Kortom, de hardloopkriebels zijn terug!

Reanimatiecursus

We hebben het even moeten uitstellen maar nu staat de datum definitief: op dinsdagavond 15 februari van 19.00-21.15 uur wordt (in Heemskerk) de reanimatie/AED-cursus gegeven voor trainers en lopers.

Veiligheid voor jou en voor jouw loopmaatjes is belangrijk voor de KLG. Daarom zouden we het fijn vinden als zoveel mogelijk lopers deze cursus een keer volgen en is deze voor KLG leden gratis. Het is een hele praktische avond waarin veel wordt geoefend. Diverse lopers hebben zich al opgegeven maar er zijn nog enkele plekken vrij. Heb je deze cursus nog nooit gedaan (of al weer een tijdje geleden) en heb je interesse om deze te volgen? Er zijn nog enkele plekken vrij. Geef je snel op bij [Annie](mailto:annazootjes@gmail.com) via annazootjes@gmail.com.

Afscheid van Hans

Helaas gaat trainer Hans Beentjes ons eind maart verlaten. Hans is al sinds 1996 betrokken bij de Kennemer Loopgroep waarvan vele jaren als vakkundig trainer. Hans neemt afscheid met pijn in zijn hart. Het hardlopen ging al een tijdje niet meer en de laatste tijd was hij genoodzaakt om op de fiets training te geven. Dit heeft hij lang vol gehouden maar nu vindt hij het genoeg geweest. We vinden het heel erg jammer dat hij ons gaat verlaten en gaan deze echte KLG-er erg missen.

Marquetteloop afgelast

We wilden heel graag de Marquetteloop als groepsdoel voor de hele KLG neerzetten. Iets om in en met jouw eigen groep naar toe te trainen en een loop die we hadden kunnen doen in ons prachtige KLG-shirt.

Helaas bleek, toen ik ging checken of de link naar de site nog klopte, deze loop voor 2022 ook afgelast te zijn. We gaan nu nadenken over een andere loop in de buurt waar we als KLG aan mee kunnen doen. Heb jij een leuk idee? Laat het ons weten!

Nieuwe beginnersgroep

Binnenkort begint de promotie voor de beginnersgroep die start op zondag 3 april.

Geef het nu alvast door aan vrienden, familie en burens. Het is ook een mooie kans om weer terug te komen na een blessure of time-out. Opgeven kan bij [Miriam](#)

Wil jij trainer worden?

Heb jij interesse om hardlooptrainer te worden bij de Kennemer Loopgroep? Laat het ons weten!

Hiervoor zijn verschillende mogelijkheden. De opleiding aan de AALO bestaat uit 3 dagen theorie en daarnaast een uitgebreid praktijk gedeelte bij de KLG waarin je wordt begeleid door de praktijkbegeleiders Arthur en Henk van Dijk. Daarnaast is er nog de Basislooptrainer 3 bij de Atletiek Unie. Deze is uitgebreider en ook hier zul je een stuk praktijk moeten doen waarvoor je zelf een praktijkbegeleider moet vinden.

Ben je enthousiast? Laat het [Marieke](#) weten via trainerscoordinator@kennemerloopgroep.nl. Henk van Dijk en Arthur kunnen je meer vertellen en je kunt natuurlijk ook bij één van de andere trainers terecht.

Hardloopweekend Gent

Na eerder gezellige loopreizen naar onder andere Münster, Antwerpen en Schiermonnikoog te hebben georganiseerd is ons oog deze keer op het prachtige historische Gent gevallen.

In het weekend van 13, 14 en 15 mei gaan we met een groep KLG'ers meedoen aan de 10K Engie Stadsliep De Gentenaar. Natuurlijk organiseren we hier een leuk weekend omheen met activiteiten en gezellig samen eten en drinken. Op vrijdag en zaterdag overnachten we in hartje Gent in hostel Uppelink. Er is ook tijd om zelfstandig de stad te verkennen.

De kosten proberen we zo laag mogelijk te houden zonder aan kwaliteit in te boeten. Voor 2 overnachtingen, 2 x diner en een activiteit op zaterdag en zondag: rond de € 200/250,=.

Ben je enthousiast? Meld je dan aan bij Miriam via miriamholscher69@gmail.com zodat je uit kunt kijken naar een nu al legendarisch weekend in mei.

Henno de Jong en Miriam Hölscher

Agenda

Zet nu alvast in je agenda:

- 15 februari: Reanimatie cursus
- 30 maart: 1^e avondtraining in het duin
- 1 april: 1^e vrijdagavondtraining
- 3 april: Start beginnersgroep
- 9 april: Jubileumfeest 35 jaar