

Huh, met 30!?

Wat een mooie verrassing tijdens de persconferentie van dinsdagavond 11 mei! Toen Marc Rutte het buitensporten en de groeps grootte van 30 personen noemde stopte ik gelijk met luisteren! Ineens naar 30! Wie had dat gedacht! Na al die maanden mineur ...

We hebben direct het bestuur bij elkaar 'geZoomd' en een uur later hadden ook wij een stappenplan terug naar het oude KLG normaal.

Inmiddels zijn we gewoon 'back in business' en geniet iedereen weer zichtbaar van het rennen in groepsverband. We gebruiken nog even de Teamers app om te zien of de groepen niet ineens te groot worden en kunnen deze waarschijnlijk zelfs per 1 juli loslaten. Echt super!!

Oproep voor het bestuur

Na 15 jaar als penningmeester in het bestuur te hebben gezeten heeft Kees aangegeven dat hij de KLG-euro's graag aan een ander overdraagt. Wij zijn erg blij met Kees als penningmeester en willen hem eigenlijk niet laten gaan ... Natuurlijk respecteren we zijn besluit en gaan wij hem binnenkort uitgebreid bedanken voor zijn inzet. Ook Hannah, al een aantal jaar onze trainers-coördinator in het bestuur, heeft aangegeven binnenkort te gaan stoppen met haar bestuurswerkzaamheden. Ook haar gaan we enorm missen! Ze heeft haar taak altijd met veel toewijding en plezier gedaan en ook de trainers zullen haar enthousiasme gaan missen. Beiden blijven gelukkig wel bij de KLG betrokken als lopers.

Dit betekent dat er twee plekken vrij komen in het bestuur van de KLG. Lijkt het je leuk om jouw steentje bij te dragen? Maak een praatje met één van de [bestuursleden](#), je kunt hen bellen of tijdens of na een training aanspreken. Je kunt ook e-mail sturen aan [Annie](#) via secretaris@kennemerloopgroep.nl.

Vrijdagavond trainingen

Kom je ook een keer naar de vrijdagavondtraining? Dat is een goed idee!

Die trainingen zijn ook weer begonnen. Gewone tijd, gewone plaats en voor iedereen van de KLG die ongeveer 5 km (of meer) achter elkaar kan lopen. De snelheid maakt niet uit, we houden met iedereen rekening. Een leuke manier om lopers van andere groepen te leren kennen. Deze trainingen worden steeds door een andere KLG-trainer gegeven.

KLG Beleidsplan 2022-2027

In dit 35-jarig jubileumjaar gaan we natuurlijk terugblikken op heel veel mooie hardloopjaren met daarin heel veel mooie loopactiviteiten. In het bestuur van de Kennemer Loopgroep kijken wij ook naar de toekomst. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat onze club de komende jaren op een goede manier blijft lopen? Wat verandert er op hardloopgebied? Waar is behoefte aan bij de lopers en ook bij de trainers? Kortom: waar rennen we naartoe met de KLG?

Binnenkort gaan we hier met het bestuur tijd aan besteden en wordt het beleidsplan 2022-2027 gemaakt. Dit kunnen we niet zonder input van jou! **We vragen jou om mee te denken.** Wat mis je bij de KLG? Wat zijn jouw wensen op hardloopgebied? Deel jouw ideeën met ons en stuur een e-mail aan [Marco](#) via voorzitter@kennemerloopgroep.nl. En ook hiervoor kun je terecht bij één van de [bestuursleden](#).

Afscheid van Linda

Helaas gaat na de zomer ook Linda ons verlaten. Linda is vele jaren betrokken geweest bij de Kennemer Loopgroep waarvan zo'n 10 jaar als vakkundig trainster. We vinden het erg jammer dat ze ons gaat verlaten en wensen haar natuurlijk veel succes met haar nieuwe hardlooppuitdagingen.

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 [Hannah](#) 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.

Meer KLG nieuws

Afscheid van Katinka

Een paar dagen geleden ontvingen we helaas ook het bericht dat Katinka gaat stoppen bij de KLG. We moesten haar al een tijdje missen als trainster en loopster door een hardnekkige blessure. Ze heeft nu voor zichzelf de knoop door gehakt en besloten dat het rennen bij de KLG er niet meer inzit voor haar. We gaan haar vrolijkheid en enthousiaste trainingen missen!

Beginnersgroep rent door

Nu we weer met de groepen los mogen is ook de beginnersgroep van september 2020 weer bij elkaar. Beginners zijn ze al lang niet meer: wat hebben de lopers goed doorgetraind! Trainsters Esther en Miriam zijn super trots op hen!

In overleg is besloten dat ze nog even bij elkaar blijven en doortrainen naar 10 kilometer. Deze groep is nog wel opzoek naar een nieuwe coole naam maar dat gaat helemaal goed komen.

Verslag van Eddy

Eddy heeft gereageerd op onze oproep aan de lopers om zelf iets op papier te zetten over de hardlooper-ervaringen tijdens Corona. Dankjewel Eddy! We delen dit graag met jullie.

Eindelijk weer lopen

Een te zware interval in oktober 2019, in combinatie met een knie die ik vier weken daarvoor had geblesseerd bij het wegglijden op een modderig bergpad, was het begin van een langdurige blessure. Elke eerste 2 a 3 stappen waren pijnlijk en moest mijn knie op gang komen en slapen ging alleen met ondersteuning van een kussentje. Ik was blij dat ik rond Kerst 2019 eindelijk weer een beetje pijnvrij kon wandelen op het strand. Na een 1e serie fysio behandelingen ben ik vooral gaan wielrennen en kon ik heel voorzichtig weer beginnen met lopen. In maart '20 kon ik weer aansluiten bij de KLG, maar nu was het corona die de trainingen verstoortte.

Ik had mij altijd verbaast hoeveel lopers te kampen hadden met blessures. Bij onze duurlooptgroep was gemiddeld 20% geblesseerd of net terug van een blessure. Deze keer was ik aan de beurt. Tijdens het corona jaar heb ik ervaren dat een blessure vaak hardnekkig is. Na de pijn in mijn rechterknie kreeg ik opeens ook kramp ik linker kuit, last van hamstrings en steken in de voeten. Trainer Hans zag ook dat ik totaal uit balans liep (en nog bedankt voor de filmpjes), maar het bleek lastig om van deze vreemde loop af te komen. Alleen op blote voeten was mijn loopbeweging redelijk

normaal, maar ik kreeg te veel opmerkingen van mijn medelopers om blootvoets te blijven lopen 😊. Tijdens een 2e serie fysio behandelingen vertelde mijn fysiotherapeut dat zij gestart was om elke dag 1 Engelse Mijl te lopen. Zij was zelf helemaal geen hardlooper, maar elke dag een kleine afstand lopen was voor haar een fijne manier om te sporten. Omdat mijn blessure hardnekkig aanwezig bleef ben ik min-of-meer hetzelfde gaan doen. Na een voorzichtige start ben ik uiteindelijk elke dag langzame duurlooptjes gaan lopen van 5 kilometer. Stapsgewijs merkte ik dat mijn pas weer meer in balans kwam en ook de dag erna had ik niet meer de 'gebruikelijke' pijntjes. Na een maand voor de afwisseling 1x een interval training van 10 kilometer meegedaan, maar deze was net even te veel van goede, dus snel terug naar de langzame duurlooptjes. Voorzichtig opbouwend ben ik nu weer terug op duurlopen van 16 tot 20 kilometer. Het is heerlijk om pijnvrij te lopen door de geweldig mooie duinen, maar jammer dat we dat nog niet gezamenlijk kunnen doen.

Helaas horen blessures soms bij hardlopen en een misstap of valpartij is snel gebeurd. De dagelijkse langzame duurlooptjes zijn voor mij een goede manier geweest om te herstellen, zeker in combinatie met het verplichte thuiswerken. Mijn knieblessure is niet voorbij en ik zal ook de komende tijd hier rekening mee moeten houden, maar ik kan iedereen met of zonder blessure aanraden om vaker hele rustige duurlooptjes te maken.

~ Eddy van der Geest

Eigen inbreng

Jullie kunnen ook eigen stukjes aanleveren voor de nieuwsbrief en de website.

Dit kan door een mailtje te sturen naar redactie@kennemerloopgroep.nl. Heb je iets leuks beleefd op hardloopgebied? Doet jouw groep een activiteit waar je trots op bent? Deel het met ons en inspireer jouw loopmaatjes.

Website

Houd ook regelmatig de [website](http://www.kennemerloopgroep.nl/) in de gaten. Hierop wordt het actuele nieuws geplaatst. <http://www.kennemerloopgroep.nl/>

Agenda

Zet de nu alvast in je agenda:
4 oktober: Ledenvergadering

www.kennemerloopgroep.nl

