

Veel KLG lopers tijdens de Marquetteloop

Op zondag 23 juni jl. hebben velen van jullie mee gelopen tijdens de Marquetteloop. De meeste KLG lopers hebben één of twee rondes gelopen onder zonnige en warme omstandigheden. Gefeliciteerd met jullie prestatie!

Een aantal leden van het bestuur waren tijdens de loop aanwezig op het KLG "honk", waar de deelnemers elkaar konden treffen. Bij terugkomst stond er voor de lopers een heerlijk verfrissend bekertje water klaar.



Zomerooster – van 21 juli tot en met 1 september

Net zoals afgelopen jaar zal er tijdens de zomervakantie volgens een zomerooster trainingen worden gegeven. In tegenstelling tot vorig jaar zal er dit jaar in 4 groepen gelopen worden, tenzij de deelname gering is. Dan zal er in drie groepen gelopen worden, waarbij uiteraard het niveau aangepast wordt. De dan actieve trainers zullen indien nodig ter plekke groepen samenvoegen.

Het concept blijft hetzelfde: Je mag iedere training zelf kiezen in welke groep je wilt meelopen. De trainers wisselen ook per groep dus je zult steeds met andere loopmaatjes en een andere trainer lopen. Natuurlijk wordt er in iedere groep met iedereen rekening gehouden en is ook iedereen welkom, zoals je gewend bent bij de KLG.

Tijdens het zomerooster kun je kiezen uit één van de volgende groepen:

Zomergroep 1 – Intervaltraining voor de lopers die willen intervallen

Zomergroep 2 - Duurlooptraining voor de lopers die gemiddeld 9 tot 11km lopen per uur

Zomergroep 3 – Duurlooptraining voor de lopers die gemiddeld 8 tot 9km lopen per uur

Zomergroep 4 – Relax groep voor de lopers die wat minder snel zijn, of net terug komen van vakantie en even rustig willen opstarten.

Voor iedere groep wordt er een bordje gemaakt, zodat je makkelijk kunt herkennen waar je kunt aansluiten. De bordjes worden opgehangen aan de palen op het parkeerterrein bij Geversduin.

Het zomerooster gaat in op zondag 21 juli. Om het zomerooster te beëindigen zal er op 1 september een afsluitende training worden gegeven bij Johanna's Hof.

Fijne vakantie!



Eigen inbreng

Jullie kunnen ook eigen stukjes aanleveren voor de nieuwsbrief en de website. Dit kan door een mailtje te sturen naar Anneke. Heb je iets leuks beleefd op hardloopgebied? Doet jouw groep een activiteit waar je trots op bent?

Afscheid van twee KLG-toppers!

Helaas hebben Harold Gnodde en Esther Rateland aangegeven (bepaalde) taken neer te leggen bij de KLG. Hieronder kunnen jullie de overwegingen lezen van Harold en Esther.

Na bijna 4 jaar deel te hebben uitgemaakt van het KLG bestuur is het voor mij tijd om het stokje over te dragen aan iemand anders. Ik heb het als heel leuk ervaren maar de combinatie van bestuurslid, trainerscoördinator en trainer is wat teveel van het goede. Dus als jij een KLG hart hebt, je wilt inzetten voor de club en onderdeel wil uitmaken van het gezellige, leuke en constructieve KLG bestuur, meldt je dan aan bij Marco, Vincent, Annie, Maaike of Anneke. Je kunt natuurlijk ook bij mij terecht voor vragen of aanmelding. Let op, deelname aan het bestuur is vrijwillig maar niet vrijblijvend. Er wordt op je gerekend!

Sportieve groet,
Harold Gnodde



Lieve leden van de KLG,

Na jarenlang actief lid te zijn geweest van de KLG heb ik besloten om afscheid van het hardlopen en de KLG te nemen. De KLG is jaren mijn club geweest en ik heb veel mooie dingen mogen doen als voorzitter en als trainer. Meerdere malen mee geweest met de estafetteploeg Den Helder – Maastricht en de 11 stedentocht met 3 teams in Friesland mogen organiseren. Ik heb zoveel plezier in het hardlopen gehad en het was daarom erg zuur dat ik geblesseerd raakte en ondanks verwoede pogingen niet meer in staat was om terug te keren. Als trainer heb ik veel plezier beleefd aan het begeleiden van onder andere de beginnersgroep. Altijd leuk om te zien of het hardloopvirus na een paar weken aanslaat bij de nieuwkomers. De laatste twee jaar hebben in het teken gestaan van het verbouwen van ons huis waardoor het lopen al op de achtergrond raakte. Onlangs is bij mijn partner beenmergkanker geconstateerd en dat nieuws heeft ons leven aardig ontwricht. Ik zal mijn energie hier thuis hard nodig hebben.



En zoals ik al mijn stukjes altijd ben geëindigd.

Sportieve groet,
Esther Raateland

Het bestuur bedankt Harold en Esther voor hun jarenlange inzet!

Kennemer Loopgroep zoekt een nieuw bestuurslid (of leden)

Helaas zijn er binnen het huidige bestuur wat veranderingen op komst, zoals jullie hierboven hebben kunnen lezen. Daarom is de KLG op zoek naar een nieuw bestuurslid/nieuwe bestuursleden. Het KLG bestuur is een gezellige groep KLG enthousiastelingen, die zo'n 6 keer per jaar 2 uur per keer samen komen om te overleggen.

Lijkt het je leuk om jouw steentje bij te dragen? Misschien niet nu direct maar wel later? Laat het ons nu alvast weten!

Maak een praatje met één van de bestuursleden, je kunt hen bellen (zie onze website) of tijdens of na een training aanspreken. Je kunt ook een e-mail sturen aan Annie, via: secretaris@kennemerloopgroep.nl.



Zonbeschermingscampagne

Wat is er niet heerlijker dan met de zon op je lijf te gaan sporten? Oké, de temperatuur moet niet te extreem zijn, maar een beetje kleur oplopen terwijl je traint is mooi meegenomen.

Onlangs is er vanuit de gemeente Beverwijk een campagne gestart over sporten in de zon. Als buitensporter ben je vaak langdurig blootgesteld aan de zon. Voorkom dus verbranding en huidbeschadiging door beschermende kleding te dragen (bijvoorbeeld een pet) en door het insmeren van de blootgestelde delen van je lichaam met zonnebrand. Herhaal dit om de twee uur. Vergeet niet om voldoende water te drinken zodat uitdroging en vermoeidheid geen kans krijgen. Zoek ook af en toe schaduwplekken op. Alles met elkaar zal er voor zorgen dat je op topniveau kan blijven sporten!



gemeente Beverwijk
Rode Kruis Ziekenhuis
Medisch Specialistische Zorg

Dermatoloog
Jack van der Woude

6 TIPS VOOR IN DE ZON

TIP 1: LAAT JE HUID WENNEN AAN ZONLICHT
Na de winterperiode is je huid niet meer gewend aan zonlicht. Hierdoor is tijdens de voorjaarszon de kans op zonverbranding extra groot.

TIP 2: SMEER VANAF EEN UV-INDEX 3
Vanaf UV-index 3 kan je huid verbranden. Een UV-index 3 of hoger is mogelijk in de maanden april tot oktober.

TIP 3: ZOEK DE SCHADUW OP TUSSEN 11:00 EN 15:00 UUR
Tussen 11:00 en 15:00 uur staat de zon op zijn hoogst waardoor meer UV-straling ons bereikt.

TIP 4: DRAAG BESCHERMENDE KLEDING
Draag een hoedje, losse kleding die de huid beschermt en ook een zonnebril. Ook je ogen zijn kwetsbaar voor de felle zon.

TIP 5: SMEER VOLDOENDE ZONNEBRANDCRÈME
Smeer je een halfuur voor je de zon in gaat alvast van top tot teen dik in. Zonnebrandcrème heeft altijd even tijd nodig voor het optimale bescherming biedt. Na maximaal twee uur moet je jezelf opnieuw insmeren.

TIP 6: DRINK VOLDOENDE WATER
Houd je vochtbalans op niveau. Dit is niet alleen goed voor je huid die uitdroogt door de zon, maar zorgt er ook voor dat je niet zo snel een zonnesteek oploopt.

sunde

Belangrijke data

Zondag 21 juli Start zomerrooster

Zondag 01 september Afsluiting zomerrooster bij Johanna's Hof