

## Mijn laatste nieuwsbrief

**En ik dacht: ik prop 'm gewoon lekker vol ☺**  
Met heel veel plezier heb ik ongeveer 7 jaar in het bestuur van de KLG de ledenadministratie gedaan. Het is echt heel leuk om in het bestuur een taak op je te nemen en ik kan het ook iedereen aanraden om dit een tijd(je) te doen. Ik vind het bijzonder om een steentje bij te dragen aan het wel en wee en de koers van de leukste hardlooptroep van de omgeving.

Ik nam in 2016 de taken over van Simon Waterdrinker. Een geweldige man die aan de wieg heeft gestaan van de KLG en met zijn creatieve geest en grenzeloze energie onze hardlooptroep vorm heeft gegeven. Hij heeft de verjaardagkaarten verzonden, de oliebolloop, de Gevulde Koekenloop en de midwinter- en midzomercross. Hij zorgde voor de betrokkenheid van en naar de leden waardoor de KLG een hechte club is geworden. Hij wilde helemaal niet stoppen met zijn bestuursfunctie en zeker niet met hardlopen maar helaas werd hij ernstig ziek en was hij genoodzaakt om dat toch te doen. Nadat hij zijn functie had neergelegd heeft het toenmalige bestuur hem ere-lid van de KLG gemaakt en daar was hij erg door ontroerd. Niet lang daarna is hij gestorven en in nagedachtenis aan hem is de Midzomercross omgedoopt tot "Waterdrinkercross". De taken die ik van hem overnam heb ik steeds uitgevoerd in lijn met zoals hij het had bedoeld. En ik ben super trots op de mooie club die wij nog steeds zijn. Een club waar iedereen welkom is, of je de 10 km nou in 35 minuten rent of er gewoon iets meer de tijd voor neemt. Ik geniet er ook iedere training weer van als ik bij het verzamelpunt om me heen kijk en de vrolijke gemotiveerde lopers zie staan waarvan ik allemaal de naam ken ☺... We hebben voor mijn lege plek gelukkig een hele leuke en goede opvolger gevonden: Anneke Bartelsman. Ze is nog niet zo lang lid en dat vind ik eigenlijk wel leuk: met een frisse blik en nieuwe energie gaat zij haar rol vervullen. Ik ben erg blij met haar! In de volgende nieuwsbrief zal zij zich voorstellen.

Ik zal het "me bemoeien met", de leuke mensen in het bestuur en het contact en de betrokkenheid met de leden gaan missen en ik ben ook blij dat ik weer wat meer tijd krijg om me bijvoorbeeld nog meer op het training-geven te richten.

*Miriam Hölscher*

## SAVE THE DATE

Het lijkt nog ver weg, maar de voorbereidingen zijn al in volle gang. Op zondag 1 oktober is de Maarten Bon Estafetteloop. In kleine groepjes leggen we hardlopend en fietsend een prachtige route door de duinen af, waarna we zullen genieten van een heerlijke lunch.

**Iedereen kan meedoen!**

De Maarten Bon Estafetteloop is voor de lopers van alle loopgroepen en ook de geblesseerden zijn van harte welkom. Dus: Zet 1 oktober vast op de kalender!

In de loop van de zomer, ontvang je meer informatie en kun je je inschrijven. Heb je nu al vragen of wil je helpen? Neem

contact op met Maarten, Marianne, Monique, Sandra of Annet (RG 3).

## Zommerrooster

**Zoals jullie allemaal al hebben gelezen gaat vanaf 16 juli het zomerrooster.**

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 altijd bij de KLG. Voor iedere groep is er een creatief en vrolijk bordje gemaakt zodat je makkelijk kunt herkennen waar je kunt aansluiten.



Zomergroep 1 - Intervaltraining

Voor degenen die een intervaltraining willen.

Zomergroep 2 - Duurlooptraining

Voor degenen die op die dag meer zin hebben in een duurlooptraining.

Zomergroep 3 - Rustig aan training

Voor degenen die wat minder snel zijn, of net terug komen van vakantie en even rustig willen opstarten.

De ex-beginners trainen in hun eigen groep door naar 10K.

## Een hete Marquetteloop

**Ons KLG-brede groepsdoel was zondag 25 juni en het was die dag wel erg heet ...**

Evengoed deed er een pittig clubje stoere KLG-ers mee met deze loop. Het was dan ook erg gezellig bij het KLG-verzameltpunt en de lopers waren blij met het resultaat en de het lekkere blikje frisdrank en zakje chips of Snelle Jelle waar ze door ons op werden getraakteerd.

We doen het volgend jaar zeker weer op deze manier! Een verslag van Vincent en de foto's vind je op de website.



*lees verder >>>*



# Meer KLG nieuws

## Beginnersgroep loopt 5K

Zondag 9 juli was het zover: de 5km test run voor de beginnersgroep stond gepland. In april begonnen de lopers met een minuutje dribbelen gevolgd door een minuutje wandelen en nu rennen deze toppers al 5 kilometer achter elkaar door!

Ze waren best een beetje gespannen: dit was toch het moment waar ze 3 maanden naar toe hadden getraind ... Ondanks de warmte ging het fantastisch! Iedereen heeft het vol trots kunnen volbrengen! Twee geblesseerde hardloppers waren als supporters naar het duin gekomen en dat werd zeer gewaardeerd door de lopers! Langs de route werden de hardloppers ook aangemoedigd door de andere KLG lopers en dat gaf hen vleugels voor de laatste meters. Wat een support! Na afloop heel veel water en natuurlijk koffie met taart waarna ze hun certificaat en een echte KLG buff ontvingen. De groep traint nu in zijn geheel door voor de 10 kilometer samen met trainers Harold en Miriam.



*De trotse kanjers van de beginnersgroep*

## Vrijwilligers 42K Amsterdam

Op 15 oktober is weer de marathon van Amsterdam en lopers van onze recreatieve groep 1 zullen er weer bij zijn als AA-post-vrijwilligers.

Het is hard werken zo'n dag! Om 7 uur 's ochtend staan zij al paraat om, onder leiding van oud-trainer Hans, de boel op te bouwen, AA-drink te maken en heel veel bekertjes te vullen en dan, als de lopers aan komen rennen, hen te voorzien van een lekkere verfrissing. Het leuke is dat de KLG namens deze lopers een vrijwilligersbijdrage krijgt.

Vind je het ook leuk om te helpen bij dit mega-evenement en zo de KLG een beetje te helpen en ook nog eens een hele leuke dag te hebben? Geef je dan op bij Harold via [hgnodde.klg@gmail.com](mailto:hgnodde.klg@gmail.com).

## Kassencross 2023

Ook dit jaar organiseert buurthuis d'Evelear weer de jaarlijkse kassencross. Op zondag 17 september om 10.00u is de start. We maken hiervan weer een KLG-breed-groepsdoel en er zullen die dag geen trainingen zijn.

Het wordt weer een mooi hardloop- en wandelevenement door kassen en over tuinpaden die normaal zijn afgesloten! De 'Kassen Cross' is een recreatieve loop van ongeveer 7,5 kilometer. De deelnemende kwekers stellen voor deze speciale gelegenheid hun land en kas open voor publiek. Je bekijkt het Heemskerkerduin letterlijk vanaf een andere kant! Bij deze loop is genieten van de bijzondere route en de fraaie omgeving belangrijker dan de sportieve prestatie. Binnenkort is er meer informatie te vinden op <https://www.evelaer.nl/>

## Trots op onze Henk

**- en op onze andere triatleten -**

Op 2 juli was de 1/8<sup>e</sup> triatlon in Castricum en de KLG was er bij! Vijf van onze lopers: Marissa, Chantal, Astrid, Maurits en Henk hebben er toch best serieus voor getraind en wat deden ze het goed!

Aangemoedigd door hun loopmaatjes zwommen ze eerst 500 meter, daarna werd er 21 km gefietst en als afsluiting was daar de 5 km run nog even ... Wat een prestatie voor hen! Maar natuurlijk in het bijzonder voor Henk. De norm was dat je het zwemmen binnen 20 minuten achter de rug moest hebben. Dit was toch wel even een uitdaging voor deze kanjer die fietsend de meest lange afstanden in



ras tempo aflegt. Hij heeft dan ook flink wat natte trainingen volbracht. En uiteindelijk lukt het hem! Het fietsen en rennen daarna was voor hem een peulenschil. Bij de finish bleek dat hij de oudste deelnemer was en werd hij geïnterviewd door de pers. Een diepe buiging voor jou, Henk! En natuurlijk ook voor de andere 4 kanjers. Wat een topprestatie!



*lees verder >>>*



# En nog meer KLG

ZONDAG 17 SEPTEMBER 🌸 10.00 UUR

## KASSENCR<sup>🌸</sup>SS

Een recreatief hardloop-, wandel-, powerwalkevenement door kassen & tuinen, die normaal niet toegankelijk zijn.

De route van ongeveer 7.5 km door kassen en tuinpaden start vanaf het parkeerterrein van d'Evelaer. De deelnemende kwekers stellen voor deze speciale gelegenheid hun land en kas open voor publiek. Bekijk het Heemskerkerduin eens vanaf de andere kant! Genieten van de bijzondere route en omgeving is belangrijker dan de sportieve prestatie!

9.15 - 9.45 uur Inschrijven op de parkeerplaats van d'Evelaer, deelname € 5,- (pinnen, QR of contant)  
9.50 uur Gezamenlijke warming-up o.l.v. Carina Stet  
10.00 uur Start Kassencross

De wandelaars/powerwalkers starten direct na de hardlopers, niet later i.v.m. het sluiten van de kassen. Als u te laat start, kan het zijn dat de kweker zijn kas heeft gesloten en u de route niet kunt vervolgen.

*Powerwalken is een stevige manier van wandelen met oefeningen tussendoor.*



Luttik Cie 35 · Heemskerk · 0251 244 544

[www.evelaer.nl](http://www.evelaer.nl)

## Agenda

Zet nu alvast in je agenda:

elke maandag 19.00u: Core Stabilityles van Esther  
17 september 10.00u: Kassencross (geen training)  
1 oktober 8.30u: MaartenBonEstafette  
9 oktober 19.30u: Ledenvergadering

[www.kennemerloopgroep.nl](http://www.kennemerloopgroep.nl)