

Alternatieve Gevulde Koekenloop

Zondag 12 november stond in het teken van de Gevulde Koekenloop. Helaas kon deze loop in zijn originele vorm, waarbij de Bloemberg centraal staat, niet doorgaan. Dit heeft alles te maken gehad met het organiseren van "sportieve activiteiten" in duingebied, dat beheert wordt door PWN.

Vanaf de parkeerplaats liepen de groepen onder leiding van hun trainer een eigen route waarin diverse heuvels werden beklommen. Een echte heuveltraining dus! Het was mooi loop-weer en de opkomst van het aantal lopers groot. Rond 09.45u verzamelde iedereen zich weer op het parkeerterrein, waar Annie ons op stond te wachten met koffie, thee en natuurlijk de overheerlijke gevulde koeken van Bakkerij Meijer. Het was een gezellige samenkomst en er werd nog wat nagepraat. Bij het huiswaarts gaan waren gevulde koeken op, want sommige lopers kregen er geen genoeg van...



10km testrun



29 oktober jongstleden was het dan zover. De lopers van de voorheen beginnersgroep, gingen de 2^e uitdaging aan sinds ze afgelopen april zijn begonnen met hardlopen bij KLG: de 10km testrun.

Vlak voor de start kwam het nog met bakken uit de lucht vallen maar gelukkig bleef het droog tijdens de run. Miriam had weer een mooie geheel verharde route uitgezet die heel gunstig uitviel voor de dames en heren hardlopers. Er stond namelijk een behoorlijke harde wind die ze mee hadden op de Van Oldenborghweg. Alle lopers kwamen met een hele mooie tijd over de finish.



Miriam heeft met een aantal lopers de 5km testrun gelopen. Deze lopers waren door blessures of vakantie niet in staat geweest om tijdens de 5km testrun mee te lopen. Ook deze lopers hebben met een goede tijd de run gelopen.

Alle lopers van harte gefeliciteerd!
Miriam & Harold

Verslag van de Graef Castricum trailloop.

Op zondag 19 november had RG1 als doel om de Graef Castricum trail te gaan lopen. Er waren diverse afstanden mogelijk, maar wij hadden allen voor de 11 km gekozen. Achteraf een erg goede keuze want deze route schijnt uitgezet te zijn door de beruchte 'Heuvel Henkie' en dat houdt in een pittig parcours met de nodige hellingen. "Heuvel Henkie" liep overigens ook deze 11 km als 'bezemloper'. Het weer zat overigens erg mee. Er stond een stevige bries maar gelukkig geen regen.

Ik zelf liep samen met Elly die mij op de hellingen er helemaal uit liep. Gelukkig kon ik haar weer op de vlakke stukken bijhalen. Wij hebben erg genoten tijdens deze loop. Afwisselend terrein en mooi uitzichten en dat hoorde ik ook van iedere deelnemer. Het is dus echt een aanrader om deze loop in ieder geval een keer te doen.

Groet, Arthur



Nieuws vanuit de trainers

Op zaterdagochtend 18 november hebben een aantal trainers gezamenlijk een training gedaan. Doel van deze training was om ideeën en tips met elkaar uit te wisselen, en om over het trainersrooster van 2024 te praten.

Het was een gezellige ochtend met als resultaat dat er is besloten dat de huidige samenstelling van de groepen voorlopig zo blijft. De 10km groep blijft als groep voorlopig bij elkaar met Miriam en Harold als trainers.

We gaan in april 2024 weer een beginnersgroep opstarten, wie deze gaat trainen is nog niet bekend.

Nieuwjaarsreceptie: zien we je daar?!

Om met elkaar een toast uit te brengen op het nieuwe jaar, nodigen wij je van harte uit voor een nieuwjaarsborrel op **zaterdag 06 januari van 15.00u tot 17.00u.**

De borrel wordt gehouden bij Vos Food's Eetcafé Geversduin.

We hopen jullie allemaal te mogen verwelkomen. Tot dan!



**Het bestuur van de
Kennemer Loopgroep
wenst je fijne
kerstdagen en een
gezond en sportief
2024!**

Belangrijke data:

6 januari 2024 Nieuwjaarsborrel bij Vos Food Eetcafé
(van 15:00u tot 17:00u)

14 januari 2024 Halve & kwart Marathon Egmond

11 februari 2024 Groet uit Schoorl run

24 maart 2024 Circuitrun Zandvoort

