

Nieuws vanuit het bestuur

In deze nieuwsbrief brengt het bestuur je graag op de hoogte van de laatste ontwikkelingen in onze loopgroepen. Op het gebied van trainerschap en de vaste loopgroepen staan er namelijk wat veranderingen op stapel.

Naderend afscheid van twee vaste trainers

Begin februari hebben twee vaste trainers aangegeven zo goed als zeker te gaan stoppen.

Henk van Dijk, vaste trainer van de RG2, zal vanaf medio juli voor 50% inzetbaar zijn en per april 2025 zal hij zijn vaste trainerschap helemaal neerleggen.

Daarnaast heeft nog een ervaren vaste trainer aangegeven zeer waarschijnlijk per januari 2025 te willen gaan stoppen, rond september dit jaar neemt hij zijn besluit. Hij communiceert daar zelf over.

We vinden het als KLG ontzettend jammer om zoveel trainerservaring te moeten laten gaan, we respecteren hun keuze, en zijn vooral dankbaar dat zij zo lang ons trainingen hebben willen geven!

We hebben ons nu voor te bereiden op de open trainersposities die hierdoor ontstaan. Vandaar dat we twee belangrijke en niet makkelijk te maken besluiten hebben genomen:

- Weer terug naar vier vaste KLG loopgroepen
- Geen nieuwe beginnersgroep in het voorjaar van 2024

Weer terug naar vier vaste KLG loopgroepen

In het voorjaar van 2023 is er onder enthousiaste leiding van Miriam en Harold een nieuwe beginnersgroep gestart. De animo voor die beginnersgroep was erg groot, met ± 30 personen, en al snel vormde zich een hechte groep. Nadat zij met succes de vijf kilometerloop hebben kunnen afronden, is de groep in het najaar van 2023 gaan doortrainen naar de 10 kilometer (vandaar de '10K groep' als groepsnaam).

Inmiddels kan de groep de 10 kilometer prima aan en heeft een groot deel van de groep deelgenomen aan buiten de KLG georganiseerde loopjes, zoals de Kwart marathon van Egmond (lees hier later meer over).

Trainers Miriam en Harold kijken trots terug op wat er met de groep is bereikt: een super gemotiveerde groep met echt goede lopers! De trainers verwachten dat de lopers het ook weer naar hun zin gaan krijgen in één van de vier groepen. Na zondag 3 maart a.s. houdt de 10K groep op te bestaan. De lopers zullen zich, in overleg met de trainers, voegen bij één van de vier langer bestaande groepen. En aan de 10K groep lopers: weet dat jullie van harte welkom zijn bij één van de vier bestaande groepen, en dat er voor jullie voor een goede landing zal worden gezorgd!

Het terug gaan naar vier vaste groepen geeft meer rust in de planning voor de huidige trainers. Miriam en Harold (na zijn voetoperatie) komen dan namelijk weer beschikbaar. Daarentegen zullen de vier groepen met actieve lopers wel iets groter worden dan voorheen.

Geen nieuwe beginnersgroep in het voorjaar van 2024

Dit voorjaar zal er geen nieuwe beginnersgroep starten. Dan zouden er namelijk opnieuw vijf groepen zijn met weer drukte in het trainersschema. We willen bewust 2024 gebruiken om actiever dan voorheen nieuwe aspirant trainers te verleiden onderdeel te worden van het mooie KLG trainersgilde.

Kijkend naar de samenstelling en aanstaande krimp van onze huidige trainersgroep heeft dat wat ons betreft meer prioriteit nodig dan nu een nieuwe complete beginnersgroep starten.

We verwachten dat we onze KLG lopers hier veel meer plezier mee doen. En dat is waar het ons als bestuur om draait. Mogelijke nieuwe leden met een basis loopervaring zullen we wel gewoon toelaten tot de bestaande vier groepen (zoals al vaker gebeurde).

En dus: aspirant trainers gezocht!

Met het bekendmaken van bovenstaand nieuws is de KLG nu meer dan ooit op zoek naar nieuwe trainers. De ervaring leert dat de werving van aankomende trainers van binnen de KLG vruchtbaarder is dan het aantrekken van trainers van buitenaf. Wil je meer informatie, heb je vragen of ideeën, wend je dan tot Harold of Miriam. Zij zullen op laagdrempelige wijze geïnteresseerden kennis laten maken met het trainerschap.

(vervolg pagina 1)

Tenslotte: nieuwe groepsnamen!

Tijdens de afgelopen ledenvergadering, in oktober 2023, hebben we jullie gevraagd mee te denken over nieuwe namen voor de diverse loopgroepen binnen de KLG. Ondanks een aantal creatieve inzendingen, waarvoor dank, is er besloten het simpel te houden.

Na 3 maart 2024 kent de KLG de volgende vier vaste loopgroepen:

- de PGI wordt de KLG1,
- de RG1 wordt de KLG2,
- de RG2 wordt de KLG3, en
- de RG3 wordt de KLG4.

Alleen de naam van de groep wijzigt, voor de rest blijven profiel en trainers per groep zoals jullie gewend zijn.

Tot zover de 'bestuurlijke' mededelingen. Mochten je hier vragen over hebben schroom dan niet 1 van de bestuursleden (Marco, Vincent, Annie, Harold, Anneke of Maaïke) aan te spreken.

10Kgroep doet 10,5km in Egmond

Ja ja! De beginnersgroep van 2023, die doorgedaan is als de 10Kgroep, is niet te stoppen. De lopers bruisen van de energie.

Toen we in de zomer de donderdagavondloop in Schoorl deden kwam Johan al heel voorzichtig met wat nieuwe loopdoelen. Na onze 10 kilometer testrun in oktober van vorig jaar mochten we nog door als groep en hadden we zo'n nieuw doel van Johan nodig. We kozen voor de kwart marathon in Egmond.

En zondag 14 januari was het zover ... Met maar liefst 12 van onze lopers hadden we ons ingeschreven en stonden we aan de start. En wat hadden we een regen! En wat was het koud!

Het lopen ging bij iedereen hartstikke goed! Vol trots kwamen we allemaal over de finish met een mooie tijd en een voldaan gevoel. Eén van onze lopers, we noemen hem Jos (want zo heet hij) had heel veel haast en finishte met een tijd van 54.44! Hij heeft de rest van de week gezweefd van trots.

Na afloop werden we door Frank (de 'papa' van onze groep) getraakteerd op een heerlijk drankje met een broodje kroket bij hem thuis en konden we gezellig napraten en het over nieuwe doelen hebben. Die gaan er zeker komen want we hebben de smaak helemaal te pakken! Voorlopig blijven we rond de 10 km en de komende weken zullen de trainingen in het teken staan van de snelheid opbouwen. Dan wordt eerst onze 10 km (nog) iets sneller en gaan we daarna eventueel langere afstanden plannen.

Inmiddels hebben jullie kunnen lezen dat onze mooie groep wordt opgesplitst. Dat vinden we hartstikke jammer. Natuurlijk gaan we allemaal een plekje vinden in één van de andere groepen. Afgelopen zondag hadden we één van onze laatste training samen, in het natte en modderige duingebied. Dit werd een hilarische training waarbij wij als moddermensjes het bos uitkwamen. We hebben toen, ook een beetje symbolisch, deze foto gemaakt.



Belangrijke data:

Zondag 31 maart Eerste Paasdag - **geen training**

Maandag 01 april Tweede Paasdag - trainingen starten vanaf parkeerplaats Geversduin om 08.30u

Woensdag 03 april Start woensdagavondtrainingen in de duinen! Vanaf parkeerplaats Geversduin, aanvang 19.00u

Woensdag 08 mei Alkmaar City Run by night

Eind mei Simon Waterdrinkerscross



Groepsdoel PGI: Halve marathon

In oktober stelden we als groepsdoel: trainen voor een halve marathon. Ik was er enthousiast over, want sinds het begin van mijn KLG-carrière, drie jaar geleden, ben ik constant mijn grenzen aan het verleggen. Ik herinner me nog goed mijn eerste 5 km met de KLG, gevolgd door de 8 km en daarna de 10 km en vorig jaar liep ik voor het eerst de Dam tot Dam. Wat was ik zenuwachtig! Maar het ging geweldig. Tijdens het lopen zeiden Annemieke en ik tegen elkaar: "Nou, die halve marathon moeten we ook kunnen." Dus toen de halve marathon als groepsdoel werd voorgesteld, was ik al overtuigd. Ook de rest van de groep was enthousiast, dus zo gezegd, zo gedaan.

Marco van Etten stuurde ons elke week vier trainingen via de "halve marathon"-app, en wij gaven dan een duimpje omhoog als we de training hadden gedaan. Twee trainingen via de KLG, en de rest moest je zelf doen. Als je een snelle tijd wilde neerzetten, waren vier trainingen nodig; anders was 3 trainingen de aanbeveling. Alle trainingen bouwden op naar de halve marathon. En toen rees de vraag: welke gaan we doen? Het schema was perfect voor Schoorl, maar bij een paar van ons kriebelde het toch voor Egmond. Ik wilde heel graag Egmond, maar of dat de beste keuze was om mee te starten, was de vraag. Egmond wordt door iedereen beschouwd als zwaar, een gevecht tegen de elementen. Toch heb ik de stoute schoenen aangetrokken en me ingeschreven voor Egmond. Later stond in de krant: "Loodzware halve marathon Egmond uitverkocht." Oh god, dacht ik bij mezelf, wat heb ik gedaan... Maar we waren natuurlijk allemaal bezig met dit groepsdoel. Een deel ging voor Egmond en een ander deel voor Schoorl. Sommigen deden beide en een enkeling liet het gewoon aan zich voorbijgaan en deed gezellig mee. De spirit zat er dus lekker in, de trainingen werden steeds uitdagender, iedereen werd steeds fanatieker en het groepsgevoel zat er lekker in. Twee weken voor Egmond hebben we nog de zwarte route gedaan bij Castricum. We hebben wel wat moeten baggeren door de modder, maar het was erg leuk.

En zo stond ik ook vol vertrouwen aan de start. Zo zenuwachtig als bij de Dam tot Dam was ik niet, hoewel ik wel al een paar dagen over Egmond droomde. Het is ook superleuk om dit met een groep te doen; iedereen had er zin in. Je wenst elkaar succes en hop, daar gingen we. Uiteraard raak je de meesten snel kwijt, maar nog even met elkaar oplopen is echt heel fijn. We hadden geluk met de wind over het strand. Het strand viel dus eigenlijk heel erg mee, en daar stonden al onze maatjes ons aan te moedigen, even een dikke high five wave en de duinen in. Onderweg kwamen we nog meer lieve mensen van de hardlooptroep tegen. Ook familie was gekomen, en al die aanmoedigingen gaven je weer even een extra energieboost. Bij 15 km dacht ik: hoe tof is het dat ik gewoon een halve marathon aan het lopen ben. En bij de laatste km dacht ik: waar blijft die vuurtoren! En toen, eindelijk die vuurtoren, laatste heuvel en daarachter, de finish! En dan kom je weer bij elkaar met je maatjes, en wat een feest. Iedereen had als de brandweer gelopen; wat een mooie tijden allemaal. Nog even na-proosten met een lekker biertje, en ik had mijn eerste halve marathon in de pocket. Een paar weken later ging een ander deel Schoorl doen, en ook daar hebben we allemaal meegeleefd. Het doel sluiten we aankomende zondag af met een rondje 10 km, een bakkie koffie en een welverdiend taartje. De spirit zijn we nog niet kwijt en velen hebben zich ingeschreven voor de halve marathon van Amsterdam. Ik heb er nu al zin in!

Esther



Deel van de lopers halve marathon Egmond



Deel van de lopers Groet uit Schoorl run

Eigen inbreng

Jullie kunnen eigen stukjes aanleveren voor de nieuwsbrief en de website. Dit kan door een mailtje te sturen naar Harold of Anneke. Heb je iets leuks beleefd op hardloopt gebied? Doet jouw groep een activiteit waar je trots op bent? Deel het met ons en inspireer jouw loopmaatjes!