

## Even voorstellen!

Beste medelopers,

Zoals jullie in de vorige nieuwsbrief hebben kunnen lezen, heb ik de ledenadministratie mogen overnemen van Miriam. Een hele eer en ik zal zo goed als mogelijk in de lijn van Miriam haar taken gaan overnemen!



Ik ben Anneke Oussoren-Bartelsman en heb samen met Pim twee zoons; Thijs (bijna 6jaar ) en Luuk (2jaar). Met zijn vieren wonen we sinds ruim 6jaar in Uitgeest. Ik werk in de machinale timmerfabriek van mijn vader en broertje en maak de offertes, werktekeningen en zorg voor de facturatie. Dit heeft niets te maken met mijn studie Agribusiness en bedrijfskunde, maar we hebben het prima naar onze zin met elkaar.

Voorheen was ik professioneel verbonden met de paardensport, nu ben ik in mijn vrije tijd namens de Koninklijke Nederlandse Hippische Sportbond (KNHS) actief als instructeur en official. Het paardrijden zelf staat op een laag pitje, wie weet komt dat ooit weer eens. Verder heb ik bestuurservaring opgedaan: zes jaar lang was ik medeverantwoordelijk voor alle wedstrijden binnen de paardensportvereniging, later kwam daar de functie van Penningmeester bij.

Omdat stil zitten niet in mijn aard zit, ben ik eind 2021 begonnen met hardlopen. Eerst gezellig met "Evy" op mijn oren, maar na een goed jaar alleen te hebben gelopen, was ik wel toe aan een nieuwe uitdaging. Vanaf november 2022 ben ik lid bij de KLG. Al snel mocht ik mee lopen bij RG2, sinds april dit jaar loop ik bij PGI. Ik heb de KLG meteen als leuke en gezellige vereniging ervaren, waar ik mij direct op mijn gemak voelde en nog steeds voel!

Ondanks dat ik nog niet zoveel vliegueren heb als Miriam binnen de KLG, heb ik er in ieder geval veel zin in! Ik hoop jullie allemaal steeds beter te leren kennen.

Deze nieuwsbrief is de eerste uit mijn hand. Mocht je iets missen of wil je iets aandragen, aarzel niet en laat het me graag weten!

Groetjes Anneke

## KLG Kleding

Wil jij ook hardlopen in een mooi blauw KLG shirt? Of denk je al een seizoen verder en lijkt een KLG jas jou wat? Sporthuis Ab Geldermans biedt de jas en de shirts van het merk Craft tegen een gereduceerd KLG-tarief aan.

Uiteraard kun je langskomen in de winkel om eerst te passen, maar je kunt ook je wensen kenbaar maken bij Astrid (medeloopster bij RG1).

De kleding kost:

Jasje	€ 46,50
Shirt lange mouw	€ 27,50
Shirt korte mouw	€ 24,50
Hemdje	€ 31,50

De kosten zijn inclusief het KLG logo op de voor- en achterkant van de kleding.

Als KLG-lid ontvang je op de overige hardloopaankopen 15% korting. Sporthuis Ab Geldermans vindt je aan de Zeestraat 4 in Beverwijk (0251-227210)



## Trainingen bij Spijkers

De dagen worden (helaas) langzamerhand steeds minder lang. Hierdoor zullen de woensdagavondtrainingen vanaf **woensdag 20 september a.s.** starten op het parkeerterrein bij Spijkers.

Vanwege de veiligheid verzamelen we bij de opgang van de tennisvereniging aan de andere kant van het parkeerterrein en niet meer bij het "bushokje".

Daarnaast willen we jullie vragen te zorgen voor goede verlichting. Als groep moeten we duidelijk zichtbaar zijn voor de andere weggebruikers.



De zondagochtendtrainingen zullen wel vanaf het parkeerterrein bij Geversduin blijven starten.

**Lees het stuk over de actuele indeling van de trainers later in dit nieuwsblad!**

Mededeling !

## Bereikbaarheid

Vanaf heden is de ledenadministratie te bereiken via:

kennemerloopgroepleden@gmail.com

Of via: 06-13468703

## Wisseling van trainers

Afgelopen zomervakantie hebben we voor het eerst een ander concept uitgetest bij de KLG: de zomergroepen. Als bestuur willen we dit nieuwe concept natuurlijk nog bij de leden evalueren. De trainers waren over het algemeen positief, met nog wat opmerkingen hier en daar om het eventueel volgend jaar nog een groter succes te laten worden.

Helaas is de zomervakantie voor de meesten van ons beëindigd en is het 'gewone leven' alweer van start gegaan. Dit betekent dat de zomergroepen zondag 10 september voor de laatste keer hebben gelopen en we op woensdag 13 september weer lopen in onze 'oude groepen'.

Om de trainers weer in te delen bij de verschillende groepen, hielden we vooraf een vragenronde bij de trainers om de wensen te inventariseren. Vanuit dit vragenronde is er een andere indeling van de trainers tot stand gekomen, namelijk als volgt:

- **PGI: Marco en Arthur**
- **RG1: Arthur en Henk vH**
- **RG2: Henk vD en Marco**
- **RG3: Henk vH en Maarten**
- **10 km: Miriam en Harold**

Daarnaast zal Linda af en toe ook training geven aan PGI en RG1 en Maarten aan PGI. Indien er iemand uitvalt en we vervanging nodig hebben, kunnen we een beroep doen op een aantal invaltrainers. We zijn echter nog steeds op zoek naar enthousiaste lopers die het misschien ook wel zien zitten om 4x in de maand of meer een groep te trainen! Mocht jou dit interessant lijken, laat dit dan weten aan één van de bestuursleden!

Daarbij willen we jullie graag allemaal uitnodigen voor de Algemene Ledenvergadering op **maandag 9 oktober**. Tijdens deze vergadering willen wij o.a. sparren met de leden over de nieuwe namen van de groepen én mogelijk vernieuwde criteria per groep. De intentie is namelijk om door te gaan met 5 groepen, omdat we mede rekening willen houden met de grootte van alle groepen. Mocht je hier een mening over hebben, twijfel dan niet om maandag de 9<sup>e</sup> langs te komen!

## Kassencross 2023

Op **zondag 17 september** om 10.00u gaat de Kassencross 2023 start. We maken hiervan weer een KLGbreed-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.



Inschrijven voor deze loop kan op de dag zelf bij de start op het plein bij d'Evelaer. De inschrijven kan tussen 09.15u en 09.45u. De kosten bedragen € 5,00 welke per pin of contant voldaan kunnen worden.

## 01 oktober: Maarten Bon Estafette

Op **zondag 01 oktober** is het zover: de Maarten Bon Estafette. Maarten, Monique, Sandra, Annet en Marianne (RG3) zijn op de achtergrond druk bezig met alle voorbereidingen.

Om 08.30u zullen de routes uitgereikt worden en wordt de samenstelling van de teams bekend gemaakt.

Om 09.00u start dan de estafette waarbij de teams afwisselend per fiets of lopend de route afleggen. Het programma duurt tot 14.00u, inclusief een gezellige lunch bij Geversduin.

De hoofdprijs is de MaartenBBokaal (wisselbeker) waarin de namen van het winnende team worden gegraveerd. Die wil je toch winnen?!

Op zondag 01 oktober zullen er geen trainingen gegeven worden.

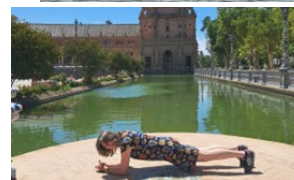
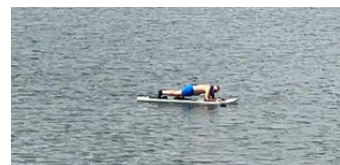


## 10K groep en de extra uitdaging

Alle lopers van de beginnersgroep hebben besloten om door te trainen naar de 10 kilometer. Op een woensdag liepen we "gewoon" met z'n 22-en door de duinen! En dan misten we ook nog eens 5 van onze vaste lopers. Harold had een best pittige heuveltraining bedacht en dat deden ze allemaal geweldig! Het is echt een topgroep met toplopers.

Naast de uitdaging om 10 km aangesloten te kunnen rennen, is de groep nog een extra uitdaging aan gegaan: de plankchallenge! De lopers dagen elkaar uit om op de meest uiteenlopende plekken even te planken en daar een foto van te maken. Zo heeft Monique geplankt op Pink-pop, Mariëlle deed een plank midden op een plein in Sevilla, Miriam op het circuit in Assen, Fenneke in de sportschool, Peter deed een plank op een plank in het water, Marloes deed 'm in Zweden, José, Frank en Jos plankten op een picknicktafel na de training en Marcel deed er zelfs twee: één tijdens het golfen en één terwijl hij de Eiffeltoren aan het beklimmen was! Bekijk de foto's maar en zie hoe stoer ze zijn.

Bij deze daagt de 10K-groep de andere groepen uit om ook een challenge te gaan doen en dit met ons te delen in de volgende nieuwsbrief. We zijn benieuwd of jullie onze originaliteit zullen overtreffen.



## Eigen inbreng

Jullie kunnen ook eigen stukjes aanleveren voor de nieuwsbrief en de website. Dit kan door een mailtje te sturen naar Harold. 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 in de gaten. Hierop wordt het actuele nieuws geplaatst.

<https://www.kennemerloopgroep.nl/>



## Belangrijke data

17 september 2023	Kassencross (geen training)
17 september 2023	Dam tot Damloop
20 september 2023	Start woensdag- trainingen vanaf Spijkers
01 oktober 2023	Maarten Bon Estafette (geen training)
09 oktober 2023, 19.30u	Ledenvergadering