

## Simon Waterdrinkercross

Op woensdagavond 29 mei 2024 vindt de jaarlijkse Simon Waterdrinkercross plaats. Deze cross is vernoemd naar voormalig KLG trainer Simon Waterdrinker.

Een klein stukje KLG-geschiedenis: Simon Waterdrinker was vanaf het eerste moment lid van de KLG. Simon heeft altijd in het bestuur gezeten en heeft bij veel KLG zaken aan de wieg gestaan: van het bedenken en uitzetten van diverse KLG-loopjes en het introduceren van de verjaardagskaarten, tot het op de fiets rond brengen van de nieuwsbrief. Daarnaast heeft Simon vele jaren de ledenadministratie op zich genomen, Miriam heeft dit destijds uiteindelijk van hem overgenomen. Simon werd tot erelid benoemd van de KLG. Na een kort ziekbed overleed hij helaas en op zijn rouwkaart bleek hoe belangrijk de KLG voor hem was, want onder zijn naam stond "erelid van de Kennemer Loopgroep".

We verzamelen, zoals we dat gewend zijn van een training, met alle lopers om 19u. op de parkeerplaats bij Geversduin. Na een korte warming up kunnen de lopers kiezen om de uitgestippelde route één, twee of drie rondes te lopen.

Na afloop staat er een welverdiend bekertje water klaar. Helaas mogen we dit jaar, volgens de voorwaarde gesteld door PWN, jullie geen ijsje aanbieden voor de knap geleverde prestaties. Dat mag de pret niet drukken en we hopen jullie in grote getale te mogen verwelkomen.

De reguliere trainingen zullen deze avond komen te vervallen.

## Marquetteloop

Ons KLG-brede groepsdoel is op **zondag 23 juni 2024** en je kunt je inschrijven via deze [link](#).

Je kunt 7, 14 of 21 km rennen en na afloop zorgen we als KLG voor een lekkere ontvangst! Het is natuurlijk helemaal leuk als we als KLG herkenbaar zijn, dus haal je blauwe KLG shirt uit de kast.

Nog geen KLG shirt? Ga dan snel naar Sporthuis Ab Geldermans, Zeestraat 4 in Beverwijk.

De reguliere trainingen zullen deze ochtend komen te vervallen.



## Masterclass van start!

Medio maart hebben jullie allemaal de oproep kunnen lezen over het werven van eventuele nieuwe trainers. In totaal hebben zes potentiële trainers uit de diverse loopgroepen zich aangemeld en is de Masterclass op zondag 14 april van start gegaan.

Tijdens de diverse bijeenkomsten worden theorie en praktijk afgewisseld en kunnen er veel vragen gesteld worden over het trainerschap aan Miriam, Marco en Henk van Dijk.

Het doel van deze masterclass is om op een laagdrempelig manier kennis te maken met het trainerschap. Daarna nemen de deelnemers een beslissing of men het leuk genoeg vindt om trainer te worden bij de KLG en de opleiding tot trainer (AALO of via de Atletiek Unie) te gaan volgen.

## Weer wat veiliger lopen bij de KLG

Op dinsdagavond 30 april was de jaarlijkse reanimatie en EHBO bijscholing voor de trainers en lopers van de KLG. Super fijn dat de KLG dit voor ons organiseert en ook heel fijn dat er veel lopers zijn die dit naast de trainers willen leren. Zo voelen we ons allemaal iets veiliger tijdens de trainingen en staat de trainer er niet alleen voor bij een calamiteit.

Het was een erg leerzame en ook leuke avond. We waren met z'n 15-en met 2 docenten en een lotus dame met wie van alles aan de hand was ... (wat een pechvogel). Dit maakte het wel realistisch en het was voor mij ook confronterend dat ik eerst geen flauw idee had van wat ik moest doen toen zij aankwam lopen in verwarde staat, moeilijk pratend. Na doorvragen bleek dat ze een te lage suikerspiegel had (speelde), iets wat tijdens een training zomaar zou kunnen voorkomen. Er werd tussendoor steeds wat theorie verteld waarna de lotusdame weer kwam met een nieuwe aandoening. Erg fijn om de verschillende dingen te leren herkennen en uitgelegd te krijgen wat je kunt doen om te helpen.

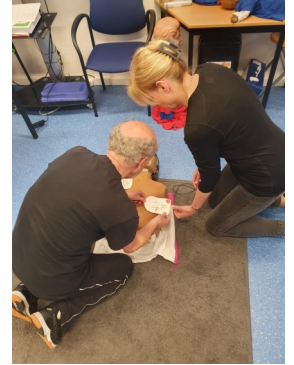
Daarna mochten we zelf oefenen op verschillende poppen en op elkaar. We legden elkaar in de stabiele zijligging en op de poppen mochten we reanimeren en de AED aanbrengen. Fijn om dat ook weer geoefend te hebben! Ook verslikking en verstikking kwam aan de orde, wat we op grote en kleine poppen mochten oefenen.

Wil je dit allemaal leren in een ontspannen sfeer? Volgend jaar kun je er bij zijn! Goed voor jezelf en ook goed voor jouw meelopers. Binnenkort staat voor iedere groep weer een calamiteitentraining op het programma.

Lees op onze website alvast het calamiteitenplan van de KLG door.

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

Miriam



## Alkmaar City Run by night

Op woensdagavond 8 mei, steevast de avond voor Hemelvaart, ging de Alkmaar City Run over een parcours van 5 of 10 kilometer van start. Het parcours loopt door de sfeervolle straten van Alkmaar. De bewoners en toeschouwers maken er een heus feestje van door de straten aan te kleden met slingers, feestverlichting en extra muziek.



Een grote delegatie KLG-lopers uit de diverse loopgroepen was hierbij aanwezig. Met de trein, of zelfs op de fiets togen zij naar Alkmaar, alwaar er mooie tijden gelopen werden op een heel gezellig parcours.

Na een kleine koude (alcoholische) versnapering keerden iedereen weer huiswaarts.

Voor volgend jaar staat de Alkmaar City Run gepland op woensdag 28 mei 2025.

## 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 hardlooplegebied? Doet jouw groep een activiteit waar je trots op bent?

Deel het met ons en inspireer jouw loopmaatjes.