

## Gezellige afsluiting zomerseizoen 2024

Op zondag 01 september jl. werd het zomerseizoen afgesloten met een duurloop startend vanaf het parkeerterrein bij Johanna's Hof. De lopers konden kiezen uit drie verschillende afstanden, variërend tussen de 7 en 12 kilometer. Bij terugkomst werden alle lopers getrakteerd op een welverdiende koele versnapering.



## REMINDER!

Vanaf **woensdag 18 september** zullen de trainingen starten vanaf de bekende plek op het parkeerterrein bij Spijkers in Heemskerk. Aangezien de avonden steeds sneller invallen willen we jullie eraan herinneren goede verlichting te dragen tijdens de training.



Op zondagochtend blijven de trainingen starten vanaf het parkeerterrein bij Geversduin.

## Geen Maarten Bon estafette dit jaar

Door organisatorische redenen zal er in oktober van dit jaar **geen** Maarten Bon estafette op het programma staan. Volgens traditie lopen en fietsen de teams afwisselend tijdens de estafette een mooie route van gemiddeld 25 kilometer, met als afsluiting een gezamenlijke lunch.

Volgend jaar zal er weer een nieuwe editie op de kalender staan!

## UITNODIGING: Algemene ledenvergadering

Op **maandag 14 oktober 2024 om 19.30u.** vindt de Algemene Ledenvergadering plaats en zal worden gehouden bij **tennisvereniging Marquette aan de Mozartstraat 1 te Heemskerk**. Inloop vanaf 19.15u.

Tijdens de vergadering zullen onder andere de cijfers over 2023 toegelicht worden. Aan de verdere invulling van de avond wordt op dit moment hard gewerkt. Na de vergadering is er ruimte om even met elkaar te zitten.

Hopelijk tot 14 oktober!

## Volg het laatste nieuws

Op de website van de Kennemer Loopgroep vindt je altijd de actuele informatie. Zo staat er sinds zondagavond een leuke blog over de afgelopen Kassencross! Snel lezen dus!

<https://www.kennemerloopgroep.nl>

## Eigen inbreng

Alle KLG-lopers mogen eigen stukjes aanleveren voor de nieuwsbrief en de website. Heb je iets leuks beleefd op hardloopgebied? Doet jouw groep een activiteit waar je trots op bent?

Stuur een leuke tekst met eventueel foto's via de email naar Anneke: [kennemerloopgroepleden@gmail.com](mailto:kennemerloopgroepleden@gmail.com)

## Verslag van de Loop Fiets Proef Marathon Drenthe (LFPMD)

Op zondag 8 september was het zover: de LFPMD werd gehouden. Het concept van deze marathon is dat je als duo een marathon loopt en fietst en onderweg stopt bij allerlei punten waar je iets kunt proeven om vervolgens weer je weg te vervolgen. Als je dus onderling alles verdeeld dan fietst je een halve marathon en loop je een halve marathon. Wij waren aanwezig met zes deelnemers: Henk van Harselaar, Vincent de Wildt, Winfred Lieuwes, Nicole de Wit, Marco van Etten, Arthur Kessens en in de algemene verzorging: Marja van Harselaar. Henk en Marja hadden een huisje in een vakantiepark in de buurt van de start gehuurd dat wij van vrijdagavond tot en met maandagochtend konden betrekken. Op de fiets was het naar de start zo'n 4,5 km.



We hadden besloten om als groep bij elkaar te blijven met drie lopers die gevolgd werden door drie fietsers. Het parcours gaat over zowel verharde als onverharde wegen, door bossen en velden en is dus zeer afwisselend. De versnaperingen bij de stops zijn ook zeer afwisselend met glaasjes kasteelbier en prosecco met fruit, geflambeerde kersen met wat slagroom, een vlammetje en een stukje brood met tapenade. Soms werd het geheel opgeluisterd met muziek en op één punt hadden we zelfs hossende lopers die kennelijk niet in de gaten hadden dat ze nog wel een 30 km te gaan hadden.



We hadden in de ochtend uitstekend loopweer, in de middag begon het echter toch wel wat heet te worden om hard te lopen mede omdat we ook wel wat moe begonnen te worden. Wij hebben allen echter ontzettend genoten van deze beleving ondanks de wat zware laatste kilometers. Voor sommige van ons was de beloofde hottub aan het einde natuurlijk de extra motivatie om er toch nog wat extra uit te persen. Wij wisselden overigens om de kilometer waardoor onze gemiddelde loopsnelheid wel boven de 10 km/u lag (6 min/km).

Een loop om toch nog eens met een grotere groep te herhalen. Voor de mensen die de marathon te ver vinden er is ook een halve marathon versie. Wij hebben een erg leuk weekend beleefd.

Groetjes Henk, Vincent, Winfred, Nicole, Marco, Marja en Arthur



### Agenda

18 september	Woensdagavond trainingen starten weer vanaf Spijkers
21 september	Damloop by Night
22 september	Dam tot Damloop
14 oktober	Algemene Ledenvergadering