

KLG Nieuwsblad

30^{ste} editie, 24 mei 2023

Welkom nieuwe lopers

Kijk! Dit zijn ze dan: onze nieuwe collega lopers. Ook dit jaar kregen we meer dan 30 aanmeldingen voor de beginnersgroep waarvan ruim 20 nieuwe lopers!



Ze gaan als een speer vooruit en het enthousiasme spat ervan af. We wensen hen heel veel plezier bij de KLG toe! Harold en Miriam trainen deze groep en ze beleven enorm veel plezier aan de trainingen. Op zondag 9 juli is de 5 km loop voor deze groep. Schrijf die datum maar alvast in jouw agenda want we gaan hen natuurlijk met z'n allen aanmoedigen!
(Op de foto ontbreken een aantal lopers.)

Waterdrinkercross

Op woensdagavond 31 mei, gewoon om 19.00u, is de jaarlijkse Waterdrinkercross van de KLG, onze zomerse "thuisloop" die we met z'n allen doen. Je loopt op jouw eigen tempo 1, 2 of 3 keer het bewegwijzerde rondje van 3.5 km.

We verzamelen gewoon op de parkeerplaats en doen gezamenlijk een rustig inlooprondje. Na de warming-up lopen we naar de start en klinkt het startschot. Bij de finish wordt jouw tijd geroepen, die je zelf even doorgeeft aan de tijd-noteerder, en wacht er een heerlijke koele, welverdiende traktatie. Neem je hardlopende opa, zus, buurman, dochter, collega of andere gastloper gezellig mee want introducés zijn van harte welkom.



Marquetteloop

Ons KLG-brede groepsdoel is op zondag 25 juni en je hebt je waarschijnlijk al ingeschreven of doet het anders vast snel via deze [link](#).

Ben je al aan het trainen met jouw groep? Leuk! Je kunt 7, 14 of 21 km rennen en er is in - of in de buurt van - de sporthal een KLG standje waar je kunt verzamelen, tassen kunt achterlaten en na afloop een lekkere verfrissing kunt nemen. Het is natuurlijk helemaal leuk



als we als KLG herkenbaar zijn. De meeste lopers hebben een KLG blauw jubileum shirt en anders kun je een shirt met KLG-bedrukking bestellen bij Ab Geldermans. Dit kan zelfs ook via Astrid, loopster van RG1. De beginnersgroep is dan nog niet klaar voor 7 km maar de lopers komen vast aanmoedigen.

Zomerooster

Afgelopen zomer hebben we gemerkt dat de opkomst binnen de groepen in de maanden juli en augustus een stuk kleiner was dan normaal. Logisch natuurlijk! Lopers zijn op vakantie of zijn op een andere manier lekker buiten bezig waardoor het hardlopen er even bij inschiet.

In overleg met de trainers is daarom besloten om in de zomermaanden, van 16 juli t/m 10 september, in drie groepen te gaan trainen volgens een zomerooster. Het ziet er zo uit:

Zomergroep 1 - Intervaltraining

Voor degenen die een intervaltraining willen.

Zomergroep 2 - Duurlooptraining

Voor degenen die op die dag meer zin hebben in een duurlooptraining.

Zomergroep 3 - Rustig aan training

Voor degenen die wat minder snel zijn, of net terug komen van vakantie en even rustig willen opstarten.

De groepen worden steeds door een andere trainer getraind. Je weet dus niet van te voren met wie je het bos in gaat en je loopt steeds met wisselende lopers. De trainers hebben zo ook af en toe vrij in de zomer. We zijn heel benieuwd hoe jullie en wij dit gaan ervaren.

Naast deze 3 groepen zal een groot deel van de beginnersgroep bij elkaar blijven in een 10K-groep en door gaan trainen naar ongeveer 10 km zodat deze lopers makkelijker in één van de normale KLG groepen kunnen instromen.

MaartenBonEstafette

Hij komt er weer aan! De superleuke KLG-estafette: fietsen en rennen in estafettevorm met alleen maar gezellige mensen en waarschijnlijk een heerlijke lunch na afloop

Maarten krijgt voor de organisatie hulp van 4 geweldige loopsters van RG3: Monique, Sandra, Marianne en Annet. Meer informatie volgt maar blokkeer de ochtend van 1 oktober alvast snel in jouw agenda!

Website staat live!

Kijk snel [hier](#)! En zie hoe mooi hij is geworden.

Er is hard aan gewerkt en we zijn er erg blij mee. Een mooie nieuwe frisse uitstraling die past bij onze mooie vereniging! Houd 'm regelmatig in de gaten. Hierop wordt het actuele nieuws geplaatst.

lees verder >>>

Meer KLG nieuws

Gezocht: jou! Voor het bestuur

Na 8 jaren van tomeloze inzet voor onze club heeft Miriam besloten dat het tijd is om het stokje over te dragen aan de volgende enthousiasteling voor wat betreft haar rol in het bestuur. Hierdoor kan Miriam zich nog meer richten op haar trainerschap. Wij als bestuur zijn Miriam enorm dankbaar voor haar inzet en het enorme enthousiasme dat zij brengt in haar bestuursrol voor de ledenadministratie.

Voel jij je betrokken bij de onze club en vooral bij onze lopers? En heb je best wat tijd om jouw steentje bij te dragen? Dan is dit jouw kans om de leukste rol binnen het bestuur te gaan vervullen: de ledenadministratie.

Het is een belangrijke rol met veel contact met huidige en nieuwe leden. Je hebt je ogen en oren altijd wagenwijd open en weet wat er speelt binnen de KLG. Daarnaast vind je het leuk om af en toe een nieuwsbrief (te helpen) maken, help je bij het organiseren van de KLG-loopjes en bepaal je samen met de andere bestuursleden het beleid van de KLG. Heb je interesse of wil je meer weten? Neem contact op met Miriam.

Acties ledenvergadering

Tijdens onze interactieve ledenvergadering van vorig jaar oktober, waarin we in groepjes allerlei KLG-thema's hebben besproken, hebben we ook een aantal actiepunten gedefinieerd. Met deze actiepunten zijn we aan de gang gegaan en veel ervan worden ook al uitgevoerd.

We noemen er aan aantal:

Er is behoefte aan een periodieke prestatie-loop van 10 km met tijdmeting

⇒ Dit wordt nu in een aantal groepen al gedaan waarbij ook lopers van andere groepen kunnen aansluiten. Er kan alleen nog iets beter over gecommuniceerd worden in de appgroepen. Dit is een actie voor de trainers.

Doelen stellen per groep. Dit kan ook een groeps-overstijgend doel zijn waar iedere groep op eigen niveau hier naar toe traint

⇒ We hebben de Marquetteloop als KLG-doel neergezet en mogelijk ook de Kassencross.

Leuk om af en toe een langere duurloop te doen (van ongeveer 90 minuten)

⇒ In RG1 wordt dit al serieus opgepakt en ook hierbij zijn de lopers uit de andere groepen welkom om mee te lopen. Ook hierover kan nog iets beter gecommuniceerd kan worden door de trainers in de appgroepen.

Af en toe een ander beginpunt van de training

⇒ Dit wordt door de trainers al opgepakt en natuurlijk alleen in overleg met de groep gedaan.

We hebben weer zin in een KLG-brede activiteit

⇒ die staat ook al op de planning: 1 oktober doen we de Maarten Bon estafeteloop en voor 2024 staat een Wijn- en Spijsloop op de planning.

Graag iets meer aandacht voor loopscholing/techniek met uitleg zodat de lopers weten wat het doel hiervan is, ook individuele tips op loophouding worden gewaardeerd

⇒ Bij de beginnersgroep wordt hier al heel veel aandacht aan besteed en we hebben de vraag ook bij de trainers van de andere groepen neergelegd.

Er is behoefte aan Core stability trainingen

⇒ Esther heeft dit weer vol enthousiasme opgepakt op de maandagavond om 19.00u.

Natuurlijk staan we altijd open voor jouw ideeën en wensen. Geef ze door aan iemand van het bestuur of aan jouw trainer. We horen ze graag!

Veilig door het duin

Eén van de dingen die ook uit de ledenvergadering kwam is de vraag hoe we op een veilige en prettige manier door het duin kunnen rennen. We merken allemaal dat het steeds drukker wordt: er wordt gefietst, gewandeld en gerend en daarnaast lopen er ook hooglanders rond en komen we regelmatig een groepje paarden tegen.

Het belangrijkste is natuurlijk voor iedereen: houd rekening met elkaar, geef elkaar de ruimte en wees vriendelijk.

Nog wat algemene punten:

- Met een groep lopen we aan de rechterkant van het pad, twee aan twee en op de smalle paden loop je allemaal achter elkaar
- Waarschuw elkaar voor bijvoorbeeld een fietser, een kuil, een boomwortel en geef het ook door naar de lopers achter of voor je
- Houd afstand van de hooglanders en paarden, laat ze met rust
- Je hebt een eigen duinkaart mee
- Controleer jezelf na afloop op teken.

In het winterseizoen, als we weer bij Spijkers starten, zijn er natuurlijk nog extra aandachtspunten, maar dat komt tegen die tijd weer aan de orde. De zomer van 2023 duurt gelukkig nog heel lang.

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.

Agenda

Zet nu alvast in je agenda:

- | | |
|----------------------|------------------------------|
| elke maandag 19.00u: | Core Stabilityles van Esther |
| 31 mei: | Waterdrinker Cross |
| 25 juni: | Marquetteloop |
| 1 oktober: | MaartenBonEstafette |