

De nieuwsbrief is er weer

Nu de corona maatregelen voorbij zijn gaan de weken ineens sneller voorbij en worden de weekenden weer gevuld met “normale” dingen. Zo merkten we dat het alweer een tijdje geleden is dat er een nieuwsbrief is verstuurd. En we hebben in het voorjaar best veel leuke KLG-activiteiten gedaan.

Op 3 april is de nieuwe beginnersgroep gestart en op 9 april hebben we eindelijk kunnen vieren dat we vorig jaar 35 jaar bestonden als leukste hardloopleub van de omgeving. Wat een feest was dat! Veel gezelligheid en bijkletsen, heerlijk eten en zelfs een optreden van de trainers die een prachtig KLG-lied ten gehore brachten. Je weet nu al dat je nog minimaal 4 jaar lid moet blijven omdat je het 40-jarig jubileum zeker niet wilt missen.

Een groepje KLG-ers ging naar Gent om de stadsloop te doen, een ander groepje besloot dat het weer eens tijd was om van Den Helder naar Maastricht te rennen en Henno organiseerde ook weer de Wijn- en Spijsloop.

En dan was er 29 juni de Waterdrinkercross! Ook die kon eindelijk weer georganiseerd worden. En wat een prachtige editie was het! Een mooie opkomst en heerlijk warm weer waardoor het ijsje na afloop extra goed smaakte. De uitslagen vind je op de [website](#).

In het bestuur van de Kennemer Loopgroep kijken wij ook naar de toekomst. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat onze club de komende jaren op een goede manier blijft lopen? Wat verandert er op hardloopgebied? Waar is behoefte aan bij de lopers en ook bij de trainers? Kortom: waar rennen we naartoe met de KLG? Op 9 juli is het bestuur een dag bij elkaar geweest om hierover te praten, Dit zal uiteindelijk resulteren in een aangepast beleidsplan voor 2022-2027.

Oproep voor het bestuur

Helaas heeft Marieke vanwege privé omstandigheden het bestuur van de KLG verlaten. Marieke vervulde de rol van trainerscoördinator en was erg actief en betrokken. We gaan haar missen in het bestuur. Gelukkig blijft ze wel lekker rennen bij onze club.

Dit betekent dat er een plek vrij komt in het bestuur van de KLG. Lijkt het je leuk om jouw steentje bij te dragen? Maak een praatje met één van de [bestuursleden](#), je kunt hen bellen of tijdens of na een training aanspreken. Je kunt ook een e-mail sturen aan [Annie](#) via secretaris@kennemerloopgroep.nl.

Word jij trainer bij de KLG?

In de vorige nieuwsbrief stond al de oproep om trainer te worden bij de KLG. We hebben jou echt nodig!

Twijfel je of je er wel geschikt voor bent? Praat dan eens met één van de trainers! Als nieuwe trainer bij de KLG hoef je niet direct 2 keer per week paraat te staan. Je kunt beginnen als invaltrainer of je kunt 1 keer in de week een training verzorgen.

Er zijn verschillende opleidingsmogelijkheden. De opleiding aan de AALO (klik [hier](#)) bestaat uit 3 dagen theorie en

daarnaast een uitgebreid praktijk gedeelte bij de KLG waarin je wordt begeleid door de praktijkbegeleiders Arthur Kessens en Henk van Dijk. Daarnaast is er nog de Basislooptrainer 3 bij de Atletiek Unie. Deze is uitgebreider en ook hier zul je een stuk praktijk moeten doen waarvoor je zelf een praktijkbegeleider moet vinden.

Heb je interesse? Laat het Marco weten via trainerscoordinator@kennemerloopgroep.nl.

Henk en Arthur kunnen je meer vertellen en je kunt natuurlijk ook bij één van de andere trainers terecht.

De eerst mogelijke startdatum bij de AALO is zaterdag 10 september en daarna 11 november (op deze datum start Harold ook zijn opleiding).

5km test run beginnersgroep

Zondag 10 juli was het zover: de 5km test run voor de beginnersgroep stond gepland.

In april begonnen deze lopers met een minuutje dribbelen gevolgd door een minuutje wandelen en nu rennen ze al 5 kilometer achter elkaar door!

Helaas kon niet de hele groep meelopen. Door vakantie of andere verplichtingen was niet iedereen bij de start aanwezig. Eén gebleeserde hardlooperster was als supporter naar het duin gekomen en dat werd zeer gewaardeerd door de lopers! Er was zelfs een hardlooper zo gemotiveerd dat hij op zijn vakantieadres ook 5 kilometer heeft gelopen!

Na het inlopen en de warming-up van de trainers ging het van start! Het weer was goed, de motivatie enorm en dat zorgde ervoor dat geen van de lopers heeft gewandeld. Langs de route werden de hardlopers aangemoedigd door de andere KLG lopers en dat hielp de lopers tijdens de soms toch wel zware route. Reden voor een traktatie, certificaat en een echte KLG buff. Een aantal lopers traint onder begeleiding van Miriam en stagiair Harold door voor de 10 kilometer en een aantal andere lopers is ingestroomd in RG3. We hebben er weer een aantal leuke, gezellige en gemotiveerde hardlopers bij. Welkom allemaal!



Vrijdagavondtrainingen

Kom je ook een keer naar de vrijdagavondtraining?

Lekker in het duin op de gewone tijd, gewone plaats en voor iedereen van de KLG die 5 km (of meer) achter elkaar kan lopen. De snelheid maakt niet uit, we houden met iedereen rekening. Een leuke manier om het weekend te beginnen en lopers van andere groepen te leren kennen. Deze training wordt door verschillende KLG-trainers gegeven.

Lees verder →

Meer KLG nieuws

Hulp Website en Social Media

Onze website verouderd en we willen hem graag in een nieuw jasje steken met nieuwe tools zodat hij een modernere uitstraling heeft en hij bijvoorbeeld ook op je smartphone goed te lezen is.

We hebben al wat vooronderzoek gedaan en keuze gemaakt voor een nieuwe provider. Echter ... het bouwen en vullen van een website en zorgen dat de informatie duidelijk wordt weergegeven en goed vindbaar is, blijkt voor de bestuursleden een iets te tijdrovende klus te zijn. Voordat we iemand hiervoor gaan inhuren willen we eerst onder onze leden kijken of er iemand is die het leuk vindt en tijd heeft om deze klus op zich te nemen. Is dit echt iets voor jou? Laat het ons weten! Je kunt het beste even contact opnemen met Harold.

Daarnaast zouden we als hardloopvereniging ook graag op Instagram actief zijn zodat onze mogelijke nieuwe leden ons nog beter weten te vinden. Ben jij actief op dit platform en kun je ons daarbij helpen? Neem ook hiervoor contact op met Harold via redactie@kennemerloopgroep.nl.

Calamiteitenplan

Bij de KLG hechten wij veel waarde aan de veiligheid van onze lopers. Toch kan er tijdens een training altijd iets vervelends gebeuren met een loper.

Een paar jaar geleden hebben we een goede calamiteitenprocedure opgezet. Zo is voor iedereen duidelijk op welke manier we zo veilig mogelijk samen kunnen rennen en wat je wel en niet moet doen als er een loper onwel wordt. Aan alle lopers het verzoek om deze procedure weer eens goed te bekijken. Je kunt hem vinden op onze internet pagina (kopje "vereniging, calamiteitenplan) of klik [hier](#). Ook wordt er bij alle groepen minimaal eens per jaar aandacht besteed aan dit onderwerp tijdens een training.

Wat kun je zelf doen?

Laat het jouw trainer weten als er bepaalde gezondheidsklachten zijn waarvan het wenselijk is dat hij of zij het weet. Je kunt er van uitgaan dat met deze informatie vertrouwelijk wordt omgegaan (alle trainers hebben een geheimhoudingsverklaring getekend).

Daarnaast is het handig als de trainer en jouw loopmaatjes weten wie ze kunnen bellen als er met jou iets gebeurt. Zorg dus dat je het telefoonnummer van jouw contactpersoon bij je draagt of geef het door aan jouw trainer. Je kunt hiervoor ook handige armbandjes of bandjes voor aan jouw horloge bestellen.

Heb jij een EHBO en/of reanimatie diploma? Zeg het jouw trainer of zet het in jullie appgroep.

Kassencross 2022

Ook dit jaar organiseert buurthuis d'Evelaar weer de jaarlijkse kassencross. Op zondag 11 september om 10.00u is de start.

Een 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. Binnenkort is er meer informatie te vinden op <https://www.evelaar.nl/>

ZONDAG 11 SEPTEMBER * 10.00 UUR

KASSENCR^oSS

Een recreatief hardloop-, wandel, powerwalkevenement door kassen & tuinen, die normaal niet toegankelijk zijn.

De route van ongeveer 7,5 km door kassen en tuinpaden start vanaf het parkeerterrein van d'Evelaar. De deelnemende kwekers stellen voor deze speciale gelegenheid hun land en kas open voor publiek. Bekijk het Heemskerkerduin eens vanaf de andere kant! Genietten van de bijzondere route en omgeving is belangrijker dan de sportieve prestatie!

9.15 - 9.45 uur Inschrijven op de parkeerplaats van d'Evelaar, deelname € 5,- (pinnen, QR of contant)
9.50 uur Gezamenlijke warming-up o.l.v. Carina Stet
10.00 uur Start KassenCross

De wandelaars/powerwalkers starten direct na de hardlopers, niet later i.v.m. het sluiten van de kassen. Als u te laat start, kan het zijn dat de kweker zijn kas heeft gesloten en u de route niet kunt vervolgen.

Powerwalken is een stevige manier van wandelen met oefeningen tussendoor.

buurtcentrum d'Evelaar
Lutik Cie 35 Heemskerk 0251 244 544 www.evelaar.nl

Agenda

Zet nu alvast in je agenda:

- 11 september: KassenCross
- 21 september: 1^e woensdagavondtraining bij Spijkers
- 3 oktober: Ledenvergadering
- 6 november: Gevulde koekenloop
- 7 januari: Nieuwjaarsreceptie
- 29 maart: 1^e woensdagavondtraining in het duin ☺