

Kort nieuws

Die mooie lange warme hardloopezomer is helaas voorbij. Dat merken we niet alleen aan de nattigheid, die we nu, ook af en toe tijdens het hardlopen, weer mogen ervaren. Ook de zon gaat 's avonds iets eerder onder en de lampen dus wat eerder aan.

Daarom zijn de trainingen van afgelopen woensdagavond al weer begonnen bij onze winterplek "Spijkers" en zijn de vrijdagavondtrainingen in het duin gestopt.

Om jullie weer van wat belangrijke informatie te voorzien hebben we even een korte nieuwsbrief gemaakt. We hebben ook wat moeten schuiven met de datums van de ledenvergadering en de gevulde koekenloop. Zet de nieuwe datums in je agenda zodat je niets mist en lees snel verder.

Kom naar de Ledenvergadering

Op maandag 10 oktober vindt de jaarlijkse ledenvergadering plaats bij tennisvereniging Marquette.

We doen het dit keer iets anders dan andere jaren en er zal geen gastspreker aanwezig zijn.

Wat gaan we doen?

Het bestuur is op dit moment bezig met het updaten van het beleidsplan. Dat klinkt misschien wat zakelijk in de oren bij zo'n ontspannen en gezellige hardloopervereniging als de KLG maar met dit plan willen we er voor zorgen dat de KLG ook in de komende jaren 'ontspannen en gezellig' blijft. Daarnaast willen we jullie trainingen kunnen blijven aanbieden die zo goed mogelijk aansluiten op de door jullie gestelde doelen. Die doelen kunnen uiteenlopen van simpelweg "gezellig samen in beweging blijven" tot "het graag sneller willen worden" of "meer duurvermogen opbouwen".

Daarom willen we graag met elkaar in gesprek tijdens de ledenvergadering. Wij willen graag horen waar jullie behoefte aan hebben binnen de KLG. Samen met de trainers zullen we dan proberen daar in de loopgroepen rekening mee te gaan houden. Zo gaan we er met z'n allen voor zorgen dat de KLG ook de komende jaren lekker blijft lopen.

We starten de vergadering met het officiële gedeelte. Daarna begint het interactieve gedeelte. In kleinere groepen gaan we onder het genot van een drankje met elkaar in gesprek. Het bestuur bereidt een aantal vragen voor met onderwerpen die we graag aan bod willen laten komen. Maar schroom ook niet om je eigen vragen of ideeën aan te dragen. We horen graag jullie mening en staan open voor nieuwe ideeën en inzichten. Er is die

avond dus ruimte voor alles wat je wilt bespreken (en KLG gerelateerd is ...).

We stellen jouw aanwezigheid dan ook heel erg op prijs! Kun je er niet bij zijn? Geef jouw inbreng door aan jouw trainer of loopmaatje of mail het ons.

Vanaf 19.15u kun je binnenlopen en alvast een kopje koffie of thee nemen. We starten om **19.30u** en verwachten rond 21.30u af te ronden.

Gevulde Koekenloop

Het is alweer 3 jaar gelden maar hij is er weer! Noteer maar alvast in je agenda: op zondag 13 november om 8.30u is de jaarlijkse traditionele Gevulde Koekenloop. Je loopt op jouw eigen tempo 1, 2 of 3 keer het vertrouwde rondje bij de Kruisberg van 2.5 km en na afloop is er koffie en thee met een heerlijke gevulde koek. Neem je hardlopende opa, zus, buurman, dochter, collega of andere gastloper gezellig mee want introducés zijn welkom en ook zij krijgen na afloop een heerlijke

Damloop by Night

– verslag van Saskia uit RG2 –

Zaterdag 17 september jongstleden was de Dam loop by night. Dit leek ons een leuk groepsdoel. We waren ook best goed vertegenwoordigd met de Kennemer Loopgroep.

We waren ingedeeld in kleurgroepen. Door het van te voren opgeven van de verwachte tijd die je ging lopen kreeg je een kleurgroep toegestuurd. De witte groep was de groep waar ik zelf in liep. Zo waren we met 8 loopsters.

Vanaf station Castricum gingen we met een aardig koppeltje met de trein naar Zaandam. Allemaal in fel oranje shirts die ons van te voren met de post waren toegestuurd. Eenmaal in Zaandam zagen we dat we niet de enigen waren die deze loop wilden beleven. Hele stroom oranje mensen op naar de start.



Lees verder →

Meer KLG nieuws

De weerberichten waren niet best en onderweg naar de start al een flinke bui. Even schuilen maar; we hadden nog tijd zat.

Eerst op zoek naar de plek van bewaring voor onze spullen. Dit was prima geregeld door middel van een plastic zak zodat je spullen droog bleven.

Toen kwam de feestverlichting te voor schijn. Prachtige lichtgevende armbanden. Leve de Action.

Wel allemaal voor het geval getooid in een plastic poncho. Bij de start aangekomen deze uitgedaan en in de afvalcontainers gedumpt. We hadden ze verder niet nodig want het weer was ons zeer gunstig gezind.

Wat een oranje massa. Ter opwarming harde muziek met een dame die ons ophitste vanaf een podium. Toen gingen we van start en iedereen was in een top stemming.

Het was al lekker donker. In het begin waren er wel even kleine opstoppingen maar naar gelang dat de kilometers vorderde loste dit zich op.

Onderweg was het super gezellig met harde muziek, dj's en mensen die ons aanmoedigden. Er waren ook veel verlichte attributen onderweg en voor de dorstigen ook een waterstop.

Uiteindelijk bij de finish kwam de ontlading. We kwamen om de beurt in duo-tjes binnen.



Als beloning een flesje drinken en natuurlijk de verdiende medaille. Wat waren we trots en natuurlijk fotografisch vastgelegd.

Wat een leuke loop, Als groepje nog even de stad in om even te proosten op onze overwinning.

Onze eigendommen opgehaald en lekker met de trein weer naar huis.

Het was een TOP avond!

Agenda

Zet nu alvast in je agenda:

10 oktober: Ledenvergadering

13 november: Gevulde koekenloop

7 januari: Nieuwjaarsreceptie

29 maart: 1^e woensdagavondtraining in het duin ☺

We zijn nog steeds op zoek naar:

Bestuurslid m/v, vrijwillig part-time

Trainer m/v, vrijwillig part-time

Websitehulp m/v, vrijwillig tijdelijk

www.kennemerloopgroep.nl

