

Bye bye Spijkers

Nog één Spijkerstraining en het winterseizoen zit erop. De 28 trainingen in het donker zijn toch nog best snel voorbij gegaan en de trainers hebben weer voor afwisseling en uitdaging kunnen zorgen.

Evengoed ben ik erg blij dat we vanaf woensdag 29 maart weer 's avonds in het duin kunnen trainen. De vrijdagavondloopjes van Henk van Harselaar verplaatsen per 31 maart ook naar het duin en beginnen dan om 19.00u. Neem contact met hem op als je ook eens wilt mee rennen, het aan- en afmelden gaat via een appgroep.

Contactpersoon

Iedere groep van de KLG heeft een of twee contactpersonen. Je zult het misschien gemerkt hebben toen je een keer geblesseerd was of een speciale verjaardag vierde: de contactpersoon regelde voor jou een leuke attentie om jou te steunen of te feliciteren. De contact persoon is naast de persoon die het lief en leed in in de gaten houdt nog veel meer en heeft een waardevolle rol binnen onze loopgroep. De contactpersoon houdt de sfeer binnen de eigen loopgroep in de gaten en vangt signalen op van "wat speelt binnen de groep" en waar mogelijk actie op moet worden genomen. Dit kan over van alles gaan: bijvoorbeeld over de trainingen maar ook over storend gedrag van een medeloper of trainer. Eén keer per jaar vergadert hij/zij met andere contactgroepleden en deel van bestuur om verslag te doen van het wel en wee in de eigen loopgroep. Deze vergadering heeft pas weer plaats gevonden en daaruit kwam naar voren dat de rol van contactpersoon niet bij alle leden bekend is. Vandaar dat we er nu wat extra aandacht aan geven.

Binnen de KLG hebben we geen vertrouwenspersoon of vertrouwenscontactpersoon. Hier hebben we ook met de contactpersonen over gesproken. We denken dat het niet echt nodig is voor de KLG en dat onze lopers zich genoeg vrij en veilig voelen om elkaar aan te spreken, en indien nodig, hulp te zoeken bij de contactpersoon of een andere loper waarmee een goede band is opgebouwd.

Wie de contactpersonen zijn van iedere loopgroep vindt je op de [website](#) of vraag het aan jouw trainer.

Nieuwe trainersindeling

Op 29 maart doet Marco van Etten zijn KLG-trainersexamen en hebben we er weer een nieuwe trainer bij. Hiermee zijn we als loopgroep heel erg blij.

We hebben Marco ook heel hard nodig want op 2 april begint de beginnersgroep en moeten we een beetje gaan schuiven met de trainers. De indeling wordt als volgt:

Recreatieve groep 1:	Arthur en HenkvH
Recreatieve groep 2:	Linda en Marco
Recreatieve groep 3:	HenkvH, Arthur en Maarten
Prestatiegroep Interval:	HenkvD en Marco
Beginnersgroep:	Miriam en Harold

Reanimatiecursus

Op dinsdagavond 11 april 19.00-21.15 uur wordt (in Heemskerk) de reanimatie/AED-cursus gegeven voor trainers en lopers.

Veiligheid voor jou en voor jouw loopmaatjes is belangrijk voor de KLG. Daarom zouden we het fijn vinden als zoveel mogelijk lopers deze cursus een keer volgen en is deze voor KLG leden gratis. Het is een hele praktische avond waarin veel wordt geoefend. Diverse lopers hebben zich al opgegeven maar er zijn nog plekken vrij. Heb je deze cursus nog nooit gedaan (of al weer een tijdje geleden) en heb je interesse om deze te volgen? Geef je snel op bij [Annie](#) via annazootjes@gmail.com.

Marco stelt zich voor

Hallo beste lopers,

Ik ben Marco van Etten, 47 jaar en woonachtig in Heemskerk. Mijn partner Angelique Jansen en ik hebben drie kinderen. Tijs (12), Stijn (10) en Lotte (10). Sporten staat centraal in ons gezin.

Ik zelf loop al zo'n beetje 35 jaar hard, eerst begonnen bij Atletiek Vereniging DEM. Daar deed ik in begin aan kogelstoten, discuswerpen en dergelijke.

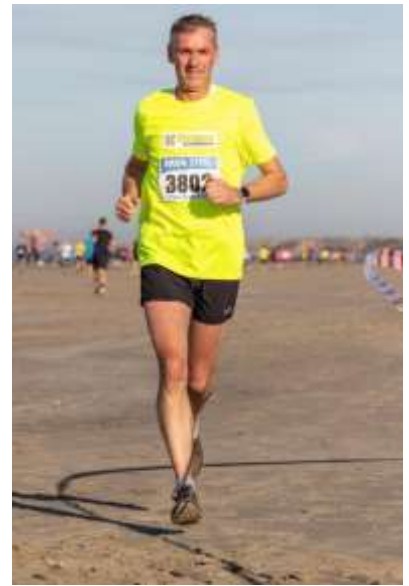
Maar al snel had ik door: de technische nummers waren niet mijn ding. Nee, laat mij maar rondjes rennen... Al vrij snel ging ik de 800, 1000 en 1500 meter lopen. Later volgde ook de 5, 10 en 21 km. Toen ik op mijn 30e een hernia kreeg moest ik stoppen met hardlopen. Ik heb het nog wel een aantal keren geprobeerd maar de hogere tempo's op de baan vindt mijn rug niet leuk.

Inmiddels loop ik al weer 4 jaar bij de KLG. Begonnen bij de RG3 (Maarten) en via RG2 (Henno) en RG1 (Hans) uiteindelijk bij PGI (Henk van Dijk) terecht gekomen. Ik kijk terug op mooie momenten: de 10 km in 35 minuten, de halve marathon in 1:18, Hardloop4Daagse en recentelijk de Den Helder-Maastricht loop met de vrienden van PGI.

2023 wordt het jaar met nieuwe doelen: de cursus looptrainer, om uiteindelijk trainer te worden bij de KLG en eind van het jaar de Marathon van Amsterdam. Kortom het jaar 2023 wordt een druk jaar.

Wat zijn jullie doelen voor 2023? Ik hoor het graag!

Groetjes Marco



Meer KLG nieuws

Core Stability trainingen

In het voorjaar start Esther weer met de core stability trainingen. En ze heeft er zin in!

Kom ook meedoen met een uur hardloop-ondersteunende krachttoefeningen. Je hoeft alleen een matje, handdoek en flesje water mee te nemen.

Vanaf **1 mei** op de maandag avond om **19.00u** op het veld bij onze normale verzamelplaats.



Marquetteloop

Ons KLG-brede groepsdoel is op zondag 25 juni en je kunt je al inschrijven via deze [link](#).

In de groepen zal hiervoor worden getraind. 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. De meeste lopers hebben een KLG blauw jubileum shirt en anders ... lees snel door!

Nieuwe KLG kleding

Misschien is het jullie al opgevallen tijdens de trainingen: er is nieuwe club kleding beschikbaar.

Als eerste zijn onze trainers in het nieuw gestoken in de welbekende rode outfitjes. Onze medeloopster Astrid Meyland van RG1, werkzaam bij Sporthuis Ab Geldermans, heeft heel wat spuurwerk moeten verrichten om nieuwe rode kleding te vinden en het is haar gelukt! Extra leuk is dat deze sportwinkel in Beverwijk de jasjes voor alle trainers cadeau heeft gedaan. Dank!

Hier is nu van hetzelfde merk ook de KLG-blauwe hardlopkleding op voorraad. Zij bieden ons de jasjes en shirts van het merk Craft aan tegen een gereduceerd tarief. Uiteraard kun je langskomen in de winkel om eerst te passen en je kunt jouw wens ook kenbaar maken bij Astrid.

Voor de kleding betaal je de volgende bedragen:

Jasje € 46,50

Shirt met korte mouw: € 24,50

Shirt met lange mouw: € 27,50

Hemdje € 31,50

Dit zijn netto bedragen en het KLG logo wordt er gratis opgedrukt op de voor- en achterkant.

Een running tight van het merk Craft kan eventueel ook nog besteld worden.

Als KLG-lid krijg je op al jouw overige hardloopaankopen 15% korting.

Sporthuis Ab Geldermans vind je in de Zeestraat 4 in Beverwijk (0251-227210).

Nieuwe beginnersgroep

We hebben al aardig wat aanmeldingen voor de beginnersgroep maar er is nog plek.

Geef het door aan vrienden, familie en burens. Het is ook een mooie kans om weer terug te komen na een blessure of time-out. Opgeven kan bij [Miriam](#).

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 hardloopleid? Doet jouw groep een activiteit waar je trots op bent? Deel het met ons en inspireer jouw loopmaatjes.

Website

Houd ook regelmatig de [website](#) in de gaten. Hierop wordt het actuele nieuws geplaatst. Binnenkort in een mooi nieuw jasje.

Agenda

Zet nu alvast in je agenda:

29 maart: 1^e woensdagavondtraining in het duin

2 april: Start beginnersgroep

10 mei: Waterdrinker Cross

25 juni: Marquetteloop (KLG-breed doel)

www.kennemerloopgroep.nl

