

## Kom jij in het bestuur?

Helaas legt Agnes haar functie als voorzitter van de Kennemer Loopgroep per 1-01-2020 neer. Ze heeft jaren met heel veel inzet en plezier in het bestuur gezeten en met haar enthousiasme een grote bijdrage geleverd aan onze mooie loopgroep. We willen haar natuurlijk heel erg bedanken en gaan dit ook doen.

**Dit afscheid houdt ook in dat er een plek vrij komt voor een nieuw bestuurslid/voorzitter.**

Wat doet het bestuur eigenlijk? Nou, zo min mogelijk. Dat wil zeggen: we doen alleen de dingen die nodig zijn om de club goed te laten lopen. We zorgen voor de trainers, we zorgen voor de lopers, we zorgen voor nieuwe leden, we zorgen voor de website en de communicatie, we zorgen voor de financiën en voor de veiligheid. En natuurlijk doen we de extra dingen die het lopen bij de KLG allemaal net iets leuker maken. Wij organiseren de Waterdrinkercross en de Gevulde Koekenloop, regelen de Ledenvergadering, de Nieuwjaarsreceptie en de oliebollentraining. Eens in de 5 jaar kijken we naar het beleid en passen dit aan als dat nodig is. Heb je interesse en wil je meer weten? Maak een praatje met één van de [bestuursleden](#) of stuur een e-mail aan [Marja](mailto:Marja@kennemerloopgroep.nl) via [secretaris@kennemerloopgroep.nl](mailto:secretaris@kennemerloopgroep.nl).

## Trainingen Kerst en 1-1

**Op woensdagavond Eerste Kerstdag is er geen training. Daarvoor in de plaats kun je op Tweede Kerstdag om 8.30u lekker in de duinen rennen.**

Henk, Henk en Hans staan voor jullie klaar. Je kunt zelf bekijken met wie je deze ochtend meeloopt. Op Tweede Kerstdag is er ook de mooie Kerstbosloop in Bergen. Henno en een deel van zijn groep gaan daar ieder jaar heen. Sluit gezellig aan!

Op woensdagavond 1 januari staan Henk, Henk, Arthur en Miriam voor jullie klaar voor de eerste training van 2020 bij Spijkers. Ook dan kun je weer zelf je eigen trainer kiezen.

## Oliebollentraining

Op zondag 29 december zal de jaarlijkse oliebollentraining plaatsvinden.

Je traint eerst gewoon lekker met je eigen groep. Na afloop van de training staan er overheerlijke olieballen voor je klaar die zijn gebakken door Sylvia Swen, Esther Vromans en Monique Verver. Drink een heerlijk bekertje Glühwein of warme chocolademelk en praat gezellig bij met elkaar.

## Nieuwe beginnersgroep

Op 5 april start weer een nieuwe beginnersgroep. Geef het nu alvast door aan vrienden, familie en burens. Het is ook een mooie kans om weer terug te komen na een blessure of timeout. Opgeven kan bij [Miriam](#).

## Tonny

Helaas gaat ook trainster Tonny het rustig aan doen bij de KLG. Tonny is al bijna 25 jaar trainster bij onze club en heeft er altijd van genoten.

En wij van haar en haar vakkundigheid en enthousiasme! Ze gaat nu minder werken, krijgt dus meer vrije tijd en wil die graag zelf invullen zonder veel verplichtingen. Dat betekent dat ze geen beginnersgroep meer gaat trainen. Ze blijft gelukkig wel beschikbaar als invaltrainster en op die manier betrokken bij de KLG. We willen haar bedanken voor haar jarenlange inzet en zijn blij dat we haar nog af toe gaan zien.

## Evaluatie duo-trainers

**De afgelopen maanden hebben jullie kunnen ervaren hoe het is om af en toe een andere trainer voor de groep te hebben. Voor de groepen die al twee trainers hadden, was dit natuurlijk al de gewoonste zaak van de wereld. Met de geluiden uit de groepen als input hebben we met de trainers geëvalueerd en vooruit gekeken.**

De vaste trainers blijven bij hun groep. Zij kennen de lopers en weten van hun eventuele (lichamelijke) klachten. Deze betrokkenheid van de trainers bij hun groep vinden we heel belangrijk bij de KLG. Van de duo-trainers willen sommige wel wisselen en anderen graag nog even blijven om de groep nog wat beter te leren kennen. Voor het eerste kwartaal van 2020 zijn er een paar verschuivingen en ziet het plaatje er als volgt uit:

RG1: Hans en Henk v H

RG2: Henno en Esther

RG3: Arthur en Miriam

PGI: Henk v D en Katinka

PGD: Linda

Maarten doet het vanwege privé omstandigheden nog even rustig aan. Zodra hij er aan toe is om weer training te geven wordt hier ruimte voor gemaakt.

In april, als de nieuwe beginnersgroep start, zal er weer geschoven worden.

## Bevrijdingsvuur estafette

**In de nacht van 4 op 5 mei gaan we met de Kennemer Loopgroep meedoen aan de bevrijdingsvuur-estafette. In estafettevorm brengen we rennend en fietsend het vuur van Wageningen naar Heemskerk.**

Zet 'm alvast met potlood in je agenda, nadere informatie volgt snel.

## Agenda

25 december: Geen training  
26 december: Extra training  
29 december: Olieballen na de training  
4 januari: Nieuwjaarsreceptie  
5 april: Start beginnersgroep  
4/5 mei: Bevrijdingsvuur estafette

