

De KLG loopt weer!

Wat een heerlijke ochtend was het zondag 17 mei!! Een parkeerplaats en veldje vol met lopers. Iedereen blij en enthousiast om elkaar weer te zien en weer samen te mogen rennen in het bos. En iedereen keurig op de 1.5 meter afstand van elkaar.

Veel andere loopgroepen zijn nog "dicht" en wij zijn daarom best trots dat we dit met z'n allen mogelijk hebben gemaakt. We denken dat we een manier gevonden hebben om op een verantwoorde wijze, binnen de Corona-grenzen, samen te kunnen hardlopen. We hopen dat iedereen de trainingen weer als plezierig en ontspannen ervaart. Heb je toch vragen of voel je je niet prettig? Laat het ons weten of geef het aan bij de contactpersoon van jouw groep.



1,2,3,4,5,6,7,8,9...10!

We houden voorlopig vast aan 10 lopers per groep. We weten dat grotere groepen zijn toegestaan maar houden vast aan dit maximum.

Voor een trainer is het best een uitdaging om een training te verzinnen waar de 1.5 meter afstand tussen de lopers is vol te houden. Daarnaast is het druk in de duinen en het bos met wandelaars, fietsers en andere groepen. Een grotere groep lopers is daarom niet wenselijk.

We zijn dan ook super blij dat we bij de KLG 11 trainers hebben die nu allemaal paraat staan om training te geven. Daardoor hoeven we geen lopers teleur te stellen. Iedereen kan gewoon 2 of zelfs 3 keer in de week komen trainen. Het kan wel een keer voorkomen dat er maar één extra trainer ingezet wordt voor twee verschillende groepen of dat een trainer met een kleinere groep een paar extra lopers meeneemt van een andere groep. We hopen dat je dit begrijpt en het als een leuke afwisseling ziet.

Teamers

Wat ontzettend goed dat jullie allemaal de Teamers app zijn gaan gebruiken! We hebben er goed over nagedacht en vinden dat dit een goed hulpmiddel is om overzicht te houden op het aantal lopers.

We blijven deze app dan ook voorlopig nog gebruiken. Ik heb voor de hele maand juni de trainingen toegevoegd. Wil je weer voor alle trainingen aangeven of je aan- of afwezig bent? Het liefst 24 uur van te voren. De beheerders kunnen dan extra trainers inzetten en deze trainers hebben zo ook nog even de tijd om een training voor te bereiden. Voor de vrijdagavond trainingen geef je je ook gewoon op in je eigen Teamers groep.



Trieste berichten

In de afgelopen periode hebben we van diverse lopers gehoord dat een ouder, grootouder of andere dierbare is overleden. Corona was vaak niet de oorzaak maar Corona heeft vaak wel gezorgd voor een eenzaam afscheid. We willen al deze lopers sterkte wensen met hun verlies!

Contributie van juni 2020

In de vorige nieuwsbrief hebben we verteld dat de contributie voor het tweede kwartaal niet is geïncasseerd. Dat klopt.

Het weer-samen-mogen-rennen werd echter sneller mogelijk dan verwacht en we maken nu extra kosten door de inzet van extra trainers. Daarom hebben we besloten om alleen voor de maand juni toch de contributie van 10 euro te incasseren. Dit bedrag wordt a.s. maandag 1 juni af geschreven.

Vrijdagavond training

Kom je ook een keer naar de vrijdagavondtraining? Dat is een goed idee!

Die training is ook weer begonnen. Gewone tijd, gewone plaats en voor iedereen van de KLG. Jouw niveau maakt niet uit, we houden met iedereen rekening. Een leuke manier om lopers van andere groepen te leren kennen. Deze training wordt steeds door een andere KLG-trainer gegeven. Ook bij deze training geldt de groeps grootte van maximaal 10 lopers en ook hier zetten we een extra trainer in als de groep groter wordt.

Meer KLG nieuws

Core stability Trainingen

Vanaf maandagavond 8 juni stapt Esther uit haar fitnessstudio en geeft haar wekelijkse core stability trainingen weer life op het veld bij onze normale verzamelplaats. En ze heeft er zin in!

Kom je ook een keer meedoen? Het positieve effect hiervan op het hardlopen is bij diverse lopers van de KLG al goed gemerkt. Voor deze trainingen houden we in het begin even een maximum aantal van 20 deelnemers aan. We kijken hoe het gaat en dan kan dit aantal aangepast worden. Meld je ook voor deze training even aan via je eigen Teamers groep.



In the picture

Oud KLG-ers Joke vd Veer en Esther Bakker-van Aalderen hebben het plan gevat om hardlopers te gaan portretteren.

Lijkt het jullie leuk om een gezellige, spontane, ludieke portretfoto van jezelf te hebben, natuurlijk in je "beste" sportoutfit, geef je zelf dan snel op.

Joke en Esther zullen twee buiten opstellingen klaar hebben staan, op de parkeerplaats bij Geversduin (bij Heemskerk), waarbij zij geslaagde portretfoto's hopen te gaan maken. Natuurlijk is dit geheel gratis en krijgt degene die zich heeft laten portretteren een kopie van de foto digitaal toegestuurd. Echter met dien verstande dat Joke en Esther deze aan hun portofolie kunnen toevoegen en eventueel tijdens een expositie hiervan gebruik kunnen maken. De 'fotoshoot' zal, Coronaproof, over enkele weken plaatsvinden. Enthousiast? Stuur dan een berichtje naar Esther via esther1964@live.nl. Je hoort van haar wat de precieze datum wordt.

Pinkstertraining op maandag

Nog even voor de zekerheid: de training in het Pinksterweekend vindt plaats op maandagochtend Tweede Pinksterdag. De zondag mag je een keer lekker rustig aan doen.

Afgelastingen van deze maand

Als je dacht dat alles wat was af te lasten al was afgelast dan heb je het mis!

Deze maand hebben we de Waterdrinkercross moeten afgelasten en - helaas, helaas - zal ook de MaartenBonBokaalEstafette van 14 juni niet doorgaan. In 2021 krijg je een nieuwe kans om deze gewilde bokaal in de wacht te slepen. Nog even de winnende foto van vorig jaar:



De start van de beginnersgroep, die al eerder was uitgesteld naar 7 juni, is nu nog verder uitgesteld naar september van dit jaar.

Eigen inbreng

Jullie kunnen ook eigen stukjes aanleveren voor de nieuwsbrief en de website.

Dit kan door een mailtje te sturen naar redactie@kennemerloopgroep.nl. Ook als je jouw verhaal wilt delen over de afgelopen periode of wilt vertellen hoe je de quarantaine tijd hebt ervaren kan dit hier. We zouden het leuk vinden om dit te lezen.

Agenda

- | | |
|------------|---------------------|
| 27 mei: | Waterdrinkercross |
| 14 juni: | MaartenBonEstafette |
| 28 juni: | Marquetteloop |
| 5 oktober: | Ledenvergadering |

www.kennemerloopgroep.nl

