

Hee, een nieuwsbrief!

Het duurde even, maar hier is hij dan! Alweer de 9^e editie van de nieuwsbrief. Binnen het bestuur hebben Hannah Ettema en Marten Hoogendijk lekker hun draai gevonden. Hannah heeft bijna moeiteloos de coördinatie van de trainers op zich genomen en Marten houdt de website bij. Wil je weten wie er nog meer in het bestuur zitten? Kijk [hier](#). De bestuursleden doen wat nodig is om de KLG goed te laten lopen en dat doen ze met veel plezier. Heb je een vraag of loop je ergens mee rond? Stap op hen af.

Nieuwe beginnersgroep

Op 7 april start weer een nieuwe beginnersgroep. De promotie om lopers te werven voor deze groep is inmiddels begonnen en hierbij hebben we jou ook nodig. Natuurlijk vertel je het door en deel je het Facebookbericht. Op de website kun je ook de poster downloaden. Je kunt deze op A4-formaat printen en ophangen bij bijvoorbeeld de supermarkt in jouw buurt. Alvast bedankt voor jouw hulp!

Reanimatiecursus

Op dinsdagavond 9 april wordt er weer een reanimatie/AED-cursus gegeven voor trainers en lopers. Deze cursus is voor KLG leden gratis. Heb je deze nog nooit gedaan (of heel lang geleden) en heb je interesse om deze cursus te volgen? Geef je dan snel op bij jouw trainer want vol = vol.

Wissel-de-trainerdag

Na het succes van vorig jaar komt er ook dit voorjaar weer een wissel-de-trainerdag. Iedere groep wordt op die zondag door een andere trainer dan normaal getraind. Welke zondag dat wordt houden we natuurlijk geheim. Dit betekent wel dat je vanaf nu geen training meer kunt missen.

Trainersnieuws

Katinka en Miriam doen erg hun best om goede hardlooptrainers te worden voor de KLG. Hun opleiding aan de AALO is bijna afgerond en ze zijn al een tijdje bezig met het praktijkgedeelte. Hierin worden ze begeleid door Henk en Arthur (beide bevoegd praktijkbegeleider) die de begeleiding heel serieus nemen. Ze leren dan ook heel veel van hen. Soms gaat een training al heel goed en een andere keer wordt er veel geleerd. Ze vinden het vooral heel leuk om te doen en merken dat het steeds beter gaat. Ze doen de trainingen nu nog bij hun eigen groep en over een paar weken gaan ze ook bij een andere groep aan de slag. Vanaf april gaan

ze Tonny ondersteunen bij de beginnersgroep en ze vervangen haar tijdens haar vakantie in juni.

Trainer Henk van Dijk gaat binnenkort met pensioen (geen idee waarom hij dat zo jong al mag) en om dit te vieren gaat hij samen met zijn vrouw een lange fietstocht maken naar Santiago de Compostella. Hij vertrekt begin mei en komt in augustus pas weer terug. Tijdens zijn afwezigheid traint Arthur de Prestatie Groep Interval. Maarten doet zoveel mogelijk van de trainingen van Recreatieve Groep 3.

Goed nieuws is dat trainster Esther weer gaat invallen bij de trainingen. Ook op de vrijdagavonden kun je haar weer regelmatig zien.

Prestatie Groep Interval

De Prestatie Groep Interval (de groep die momenteel getraind wordt door Henk van Dijk en Henno) traint sinds de komst van Henno volgens de souplesse methode. De wat?! Ja, volgens de souplesse methode. Juist omdat het een interval groep is, past deze methode goed bij deze groep. Het doel van deze methode is meer plezier, meer snelheid en minder blessures. Wat houdt het in? Kort gezegd: schrap de lange duurlopen en train lichter. De trainingen bestaan vooral uit veel extensieve interval. De tijden die de lopers op de verschillende interval afstanden mogen lopen, zijn gerelateerd aan de tijd van ieders eigen 10 km. Zo mag de ene loper over de 400 meter 1 minuut 58 doen en dan andere loper 2 minuut 17. En dat doen ze dus ook. Na zo'n training denken ze eigenlijk altijd: dat was relaxed! De kracht van de methode zit hem in het trainen van de spieren in hun reactiviteit. Dat betekent de elasticiteit en veerkracht die van nature in je spieren zit. De lopers raken niet overtraind en gaan lichter loper. Er moet wel regelmatig een wedstrijdje gelopen worden. Hier gebruiken ze soms een training voor en soms wordt er een gezamenlijke loop gedaan. Tijdens deze wedstrijd is het wel de bedoeling dat je alles geeft. Wil je er meer over weten? Vraag het aan Henno of Henk of aan één van de lopers.

Eigen inbreng

Vind je het ook leuk om iets te vertellen over je eigen groep? Stuur het naar redactie@kennemerloopgroep.nl Leuk om van elkaar te weten waar we mee bezig zijn.

Agenda

Zet de nu alvast in je agenda:

- | | |
|-----------|--------------------------------------|
| 27 maart: | Laatste training bij De ex-Buurvrouw |
| 5 april: | Start vrijdagavond trainingen |
| 15 mei: | Waterdrinkercross |
| 30 juni: | MaartenBonEstafette |