

Persconferentiestress

Ja die heb ik! Iedere keer weer! En de laatste persconferentie helemaal. We voelden het al aankomen, we zagen het aantal besmettingen stijgen en vooral het aantal ziekenhuisopnamen toenemen. En nu zitten we weer in een lockdown-light en kunnen we met de huidige nieuwe regels niet op de normale KLG-manier trainen. Volgens mij hebben we het als KLG erg goed gedaan de afgelopen maanden. We hielden steeds zoveel mogelijk de 1.5m afstand en ik heb regelmatig een berichtje gezien van een loper die zich niet helemaal gezond voelde en voor de veiligheid van zijn of haar medelopers een training oversloeg. Ik ben dan ook supertrots op ons allemaal. We doen nu weer even pas op de plaats en rennen even zelfstandig of in mini-groepjes door het duin. Ik hoop dat het snel voorbij is en ondertussen: blijf gezond en blijf rennen!

Even voorstellen

In de vorige nieuwsbrief stond een oproep voor een nieuw bestuurslid. Marja stopt binnenkort en Marten was in juni al gestopt. We zijn heel blij om jullie te kunnen mededelen dat twee lopers gereageerd hebben op de deze oproep. Harold Gnodde en Annie Zoontjes zijn inmiddels toegetreten tot het bestuur. Ze stellen zich voor.

Harold: "Schrijf ff wat leuks over jezelf om je voor te stellen vroeg Miriam aan mij. Mijn naam is Harold Gnodde en 50 jaar oud. In het dagelijkse leven ben ik Program Manager Safety op de Luchthaven Schiphol en verantwoordelijk voor safety in de luchtvaartsector.

In de beginnersgroep van 2015 ben ik voorzichtig begonnen met hardlopen bij KLG. Al vanaf het begin voel ik mij erg welkom bij de club, het ongedwongen vriendelijke karakter van de vereniging spreekt mij erg aan.

De KLG is een club gelijkgestemden die gezellig met elkaar willen sporten. Ieder op zijn *eigen* tempo met zijn eigen motivatie. Binnen de KLG groeien mooie vriendschappen en ik heb zelf mogen ondervinden wat een groep kan betekenen als het je even niet meezit.

Als lid van het bestuur wil ik mij inzetten om dit gevoel vast te houden. In de huidige corona tijd is dit best een lastige klus nu we wederom niet mogen hardlopen met



elkaar maar ik weet zeker dat we ook hier weer door heen komen en hopelijk snel weer met elkaar kunnen rennen door het duin.

Mijn motto: Blijf gezond, blijf bewegen, blijf veilig."



Annie: "Ik ben Annie Zoontjes en loop al veel jaren mee binnen de KLG. Ik heb bij verschillende groepen gelopen, de laatste tijd bij groep RG2 (Henno) en nu weer een aantal keer bij PGI (mijn oude groep van Henk vD).

Ik heb twee kinderen en vier kleinkinderen en ik vind het heerlijk om het opgroeien van zo

dichtbij mee te kunnen maken. Mijn kleinkinderen noemen mij oma fiets omdat ze mij altijd met mijn fiets zien!

Nu ik met pensioen ben sinds dit seizoen, wil ik graag tijd en energie in de club steken. Het rennen maar ook het sociale contact binnen de groepen is heel speciaal. In deze Corona tijd merk je hoe belangrijk het is dat je met andere mensen kunt lopen en praten en een stuk betrokkenheid hebt met elkaar. En dat we ondanks alle beperkingen die er nu zijn, er mogelijkheden worden gezocht om het groepsgevoel te behouden.

Daarom heb ik mij aangemeld voor de taak van secretaris. Met steun van de andere leden van het bestuur gaat het vast lukken, groetjes!"

Naast deze twee toppers bestaat het bestuur verder uit Marco Weel (voorzitter), Kees de Haan (penningmeester), Hannah Ettema (trainerscoördinator) en Miriam Hölscher (ledenadministratie en nieuwsbriefmaker 😊).

Kom jij in de activiteitencommissie?

De afgelopen tijd is de activiteitencommissie erg uitgedund. Monique Verver is nog in haar eentje over. Dat is niet leuk voor haar en ook niet leuk voor de KLG. Natuurlijk is er altijd hulp als er iets georganiseerd wordt, wat heel fijn is. We zouden wel graag wat meer vaste leden in deze commissie hebben. Nu valt er op dit moment natuurlijk niet zo veel te organiseren. Als we Covid-19 echter hebben platgeslagen mag dat natuurlijk wel gevierd worden en daarnaast bestaat de KLG volgend jaar 35 jaar. Vandaar dat we in overleg met Monique een oproep doen voor enthousiaste en actieve leden voor de activiteiten commissie. Heb je zin om op een leuke manier een steentje bij te dragen aan onze mooie hardloopgroep?

Neem dan contact op met Monique of iemand van het bestuur.

Meer KLG nieuws

Beginnersgroep

Oh wat het is leuk bij de beginnersgroep! Trainers Esther en Miriam zijn super enthousiast en vooral heel trots op alle lopers. Het is zoals we gewend zijn weer een hele gezellige groep met leuke lopers die elkaar steunen als het zwaar wordt en elkaar opjutten om vooruit te komen. Er worden leuke gesprekken gevoerd en er wordt veel gelachen. Ondertussen genieten we tijdens het rennen van de prachtige herfstkleuren. Nu de trainingen even niet door kunnen gaan, gebruiken we de app-groep om in beweging te blijven. Esther en Miriam geven de training door die op het programma staat en de lopers kunnen deze zelfstandig gaan uitvoeren. Regelmatig appt een loper hoe het deze week gegaan is en ze vinden een maatje om de uitdaging samen aan te gaan. Zo vermaken we ons totdat we weer met ons allen samen los mogen.

Doe mee met de KLG 5K*!

(* spreek uit faaif kee)

Geen Dam tot Damloop, geen Groet uit Schoorloop, geen Duinentrail, geen Twiskemolenloop....

Alle evenementen worden afgelast.

Voor veel lopers is dit jammer. Het is leuk te trainen met een doel. Dat motiveert; je hebt een reden om de deur uit te gaan, ook als het eens minder lekker weer is of als je een drukke dag achter de rug hebt.

Daarom hebben de trainers van de KLG een loopdoel bedacht waar we tijdens deze lockdownweken naartoe kunnen trainen. Wat gaan we doen?

Op zondag 20 december 2020 loopt elke KLG'er 5 kilometer.

Verzin zelf een route, loop die met gezinsleden of andere bekenden (wel binnen de op dat moment geldende regels natuurlijk) of lekker alleen. Als 5 km iets teveel van het goede is kan je een duo vormen met een loopmaatje en ieder 2,5 km lopen. De trainers zullen de komende weken tips geven voor je trainingen.

Loop de KLG 5K zo hard als je kan, of juist voor de gezelligheid, of om een mooie figuur op Strava te kunnen laten zien

<https://www.runnersworld.com/nl/nieuws/interessant/a32166509/strava-hardlopen-kunst-trainen-stravaart/>, of gewoon om hem uit te lopen zonder stoppen.

Het is leuk als je anderen laat weten wat jij hebt gedaan die 20e december. Zet het resultaat van jouw/jullie loop op de facebookpagina of Appgroep van de loopgroep. Zo inspireren we elkaar om te blijven lopen!

door: Henno de Jong

Ledenvergadering info

De ledenvergadering is dit jaar niet doorgegaan. Maar we gaan jullie wel informeren over het afgelopen KLG-jaar en hoe we er financieel voor staan. Binnenkort ontvangen jullie een uitgebreide informatiebrief van het bestuur.

Kennismaking Pose-methode

Zondag 4 oktober hebben de (meeste) trainers van de KLG kennis gemaakt met de Pose-methode. Dit is een manier van hardlopen waarbij de techniek wordt ingedeeld in 3 fases:

- Pose - houding
- Vallen
- Optrekken

Er wordt gestreefd naar lopen met een hoge cadans; 180 stappen per minuut! Normaal is dit rond de 140 stappen of minder. De landing van de voet hoort op de midden- en voorvoet plaats te vinden. De meeste duurlopers landen op de hak van hun schoen.

De trainers mochten hun kunsten laten zien aan twee instructeurs, fanatieke pleitbezorgers voor de Pose-methode. Onze hardlooptactie werd gefilmd. Het bleek dat iedereen op zijn hak landde, dus er was werk aan de winkel.

Het begon ermee dat de schoenen uit moesten, tijdens de eerste oktoberstorm daar in IJmuiden. Op een poepvrije strook asfalt vlakbij de moskee mochten we aan den lijve ondervinden dat haklanden zonder schoenen niet fijn is. Vervolgens - met schoenen aan - roken we aan de 3 fases waar omheen de looptechniek van Pose-running is opgebouwd, aangevuld met een poging 180 passen per minuut te halen. Om deze techniek onder de knie te krijgen is een andere mindset vereist. We zijn gewend af te zetten, maar dat mag bij deze techniek niet. Je gaat vooruit door te vallen en deze val op te vangen met je pas.

Na een uur geprobeerd te hebben ons deze technieken eigen te maken, met wisselend succes, gingen we vermoeid huiswaarts.

door: Henno de Jong

Meer Covid-aflastingen

Inmiddels een vaste rubriek geworden in de nieuwsbrief: de afgelastingen ☹️.

Helaas gaan dit jaar de gevulde koekenloop en de oliebollenloop niet door en hebben we ook de nieuwjaarsreceptie moeten cancelen. Zoals al eerder genoemd: ergens in 2021 gaan we met elkaar het glas heffen!

