

Geslaagde ledenvergadering

Op 10 oktober was de jaarlijkse ledenvergadering en we deden het iets anders dan andere jaren. Er kwam geen gastspreker maar jullie waren aan het woord en dat heeft ons veel waardevolle informatie opgeleverd.

In 4 groepen praatten we over onze club: over de trainingen, wat er leuk is aan de KLG wat je misschien nog mist en hoe je jouw eigen rol bij de KLG ziet. We hebben alle input verzameld en samengevat en alvast wat actiepunten benoemd. Dit gaan we natuurlijk nog met jullie delen. Niet iedereen was in de gelegenheid om bij de ledenvergadering aanwezig te zijn. Om een zo goed mogelijk beeld te krijgen van wat er leeft binnen onze club willen we de afwezigen ook om hun input vragen. Als bijlage bij deze nieuwsbrief vind je de onderwerpen waar wij over hebben gesproken. Zou je deze punten als leidraad willen gebruiken en ons jou input willen mailen? We willen jou vragen om het ook echt te doen. Jouw inbreng wordt heel erg op prijs gesteld. Mail het naar ledenadministratie@kennemerloopgroep.nl Alvast heel erg bedankt hiervoor!

Nieuw bestuurslid en trainer

De ledenvergadering was ook op twee andere punten zeer geslaagd.

Na afloop vertelde Marco van Etten (loper van de intervalgroep) ons dat hij graag de trainersopleiding wil gaan doen en trainer wil worden bij de KLG. Hier zijn we hartstikke blij mee! Hij start zijn opleiding begin 2023 en wordt voor het praktijkgedeelte begeleid door Henk van Dijk.

En naast een nieuwe trainer hebben we er ook een nieuw bestuurslid bij: Maaïke Lammers (loopster van de recreatieve groep 1) neemt binnenkort de rol van trainerscoördinator op zich. Super fijn dat zij ons komt helpen. Wil je weten wie de andere bestuursleden zijn? Kijk dan op de website of klik [hier](#).

Zou jij ook graag trainer willen worden of jouw steentje willen bijdragen in het bestuur? Misschien niet nu direct maar wel later? Laat het ons nu alvast weten!

Gevulde Koekenloop

Nog even een herinnering: op zondag 13 november om 8.30u is de jaarlijkse traditionele Gevulde Koekenloop. Je loopt op jouw eigen tempo 1, 2 of 3 keer het vertrouwde rondje bij de Kruisberg van 2.5 km en na afloop is er koffie en thee met een heerlijke gevulde koek. Neem je hardlopende opa, zus, buurman, dochter, collega of andere gastloper gezellig mee want introducés zijn welkom en ook zij krijgen na afloop een heerlijke

koek. We verzamelen gewoon op de parkeerplaats en lopen samen naar de start.

Vrijwilligers Le Champion

Op 16 oktober was de marathon van Amsterdam en lopers van onze recreatieve groep 1 waren erbij! Nee niet als lopers maar dit keer als vrijwilligers bij de AA-post.



Het is hard werken zo'n dag! Om 7 uur 's ochtend stonden ze daar al paraat om de boel op te bouwen, AA-drink te maken en heel veel bekertjes te vullen. En dan, als de lopers aan komen rennen, hen te voorzien van een lekkere verfrissing. Wat voor de KLG een leuke verrassing was, is dat deze lopers voor onze club een vrijwilligersbijdrage hebben gekregen. Ben jij zelf ook wel eens vrijwilliger bij een hardloopevenement van Le Champion? Geef dan door dat je bij de KLG loopt. Het levert de club weer een extra centje op.

Bye bye trainer Henno

Na 27 jaar (!) heeft Henno besloten dat hij genoeg trainingen heeft gegeven en stop hij als trainer bij de KLG. Gelukkig blijft hij nog wel betrokken als loper en komt hij ook af toe invallen. Wat zal de KLG zijn leuke creatieve trainingen gaan missen!



Henno is toch wel de koning van de kleine paadjes en de mooie routes en zijn enthousiasme zorgde er voor dat je geen training wilde overslaan. Als broekie werd hij bijna 30 jaar geleden lid van de KLG en al snel besloot hij trainer te worden. Hij had voor zichzelf ook grote doelen die hij ook "gewoon" realiseerde. Zo

Meer KLG nieuws

liep hij diverse marathons waar hij vaak samen voor trainde met Martin en Elly. Naast de sportieve prestaties was gezelligheid ook erg belangrijk. Hij organiseerde dan ook vaak weekendjes weg waar, naast een hardlooptoel, ook plaats was voor gezelligheid en een leuke activiteit. Zo nam hij zijn lopers mee naar Schiermonnikoog, Wageningen, Antwerpen, Münster, en Gent. Met veel plezier kijken veel lopers terug op deze leuke uitjes. Naast het hardlopen heeft hij veel interesse in de geschiedenis die verborgen en zichtbaar is in ons duingebied. Hij heeft daar nu meer tijd voor en zal die gaan besteden aan het geven rondleidingen.



De groep heeft afscheid van hem genomen met koffie bij de Gasterij en een gezellig etenje bij Blond. Heel erg bedankt Henno, we gaan jouw trainingen missen, en kijken nu al uit naar een invaltraining van jou.

10k-groep loopt 10k

Een warme zomer lang werd er naar toe getraind en op zondag 16 oktober was het dan zover: de 10 km run van de 10k groep, ook wel bekend als gevorderde beginnersgroep van 2022. Wat hebben we de afgelopen maanden genoten van deze lopers! Ze hebben echt geweldig getraind en waren er dan ook helemaal klaar voor.



Alle lopers konden de 10 kilometer zonder wandelen uitrennen en dat werd hen niet gemakkelijk gemaakt: er stond een harde tegenwind op de Van Oldeborgweg. De prachtige medaille en warme koffie hadden ze dan ook dik verdiend. Inmiddels hebben ze allemaal een plekje gevonden in één van de drie recreatieve groepen van de KLG. Allemaal van harte gefeliciteerd met deze presentatie en nog heel veel jaren loopplezier bij de KLG!

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. Heb je iets leuks beleefd op hardlooptgebied? Doet of deed jouw groep een activiteit waar je trots op bent? Deel het met ons en inspireer jouw loopmaatjes

Agenda

Zet nu alvast in je agenda:

13 november: Gevulde koekenloop

7 januari: Nieuwjaarsreceptie

29 maart: 1^e woensdagavondtraining in het duin ☺

25 juni: Marquetteloop (KLG-breed doel, info volgt)



www.kennemerloopgroep.nl

Bijlage – onderwerpen om jouw input te leveren

1. Wat vind je van de trainingen?

Bijvoorbeeld:

- Lengte, intensiteit (voldoende rust tussendoor?)
- Frequentie (is woensdag en zondag voldoende?)
- Invulling
- Groepsgrootte en – dynamiek
- Techniek en loopscholing

2. Wat vind je leuk aan de KLG?

3. Wat mis je bij de KLG?

Bijvoorbeeld:

- als KLG samen 1 tot 3 loopjes per jaar doen en daar naartoe trainen,
- technische looptraining,
- een activiteitencommissie
- powerwalken en/of een fitness uurtje (zoals Esther eerder aanbood)
- wissel de trainer dag(en)

4. Hoe zie je jezelf bij KLG

Bijvoorbeeld:

- Wat is de reden dat je bent gaan hardlopen?
- Kun je je loopdoelen realiseren?
- Zit je in juiste groep?
- Zou je ook wel eens in andere groepen willen meelopen?
- Is je voldoende duidelijk waarin de groepen van elkaar verschillen?
- Zou je een bijdrage willen leveren aan de KLG?