

Duur te lang

We zitten nu al een jaar met dat stomme virus en het maakt niet uit hoe vaak ik roep "Ga weg stom virus!" ik moet gewoon nog langer geduld hebben. En dat heb ik natuurlijk. Ik ben ook nog steeds gezond en ren nog twee of drie keer in de week, zelfs met veel plezier. Ik mis jullie ook en het lopen met de groep, het samen verzamelen, de gezellige trainingen, het

elkaar motiveren en de leuke KLG-loopjes.

Ik mis jullie!

Alle trainers doen enorm hun best om jullie aan het lopen te houden, sturen

creatieve trainingen en veel van jullie hebben een maatje gevonden en zijn gewoon blijven rennen! Ik zie regelmatig het resultaat in de app-groepen en op Strava. Hartsikke leuk! Wil je jouw medelopers ook volgen op Strava? Download de app en zoek dan de club "Kennemer Loopgroep" door op "Ontdekken" te klikken en wordt lid via "Clubs".

Om het KLG-gevoel nog iets meer levend te houden, organiseren we binnenkort op een zondagochtend een KLG-duo-hardloop-puzzeltocht. Meer informatie krijg je zo snel mogelijk. Zoek nu alvast een maatje met wie jij deze uitdaging durft aan te gaan.

Groetjes van Miriam

Core Stability les van Es

De online Core Stability lessen van Esther zouden maandag 15 februari weer van start gaan. Vorig jaar was het een groot succes en het is een leuke manier om 'samen' te sporten in deze lockdown periode.



Helaas, helaas! Door ijs, schaatsen, vallen en een gebroken pols gaat het nog even niet door. We wensen Esther heel veel sterkte en een goed herstel toe!

Zou gauw Esther er klaar voor is laten we je weten wanneer de herstart zal zijn.

Ondertussen kun je alvast de lessen van vorig jaar bekijken op de facebookpagina: "Kennemerloopgroep Core Stability".

<https://www.facebook.com/Kennemerloopgroep-Core-Stability-101633751503450/>

Sneeuwfoto's

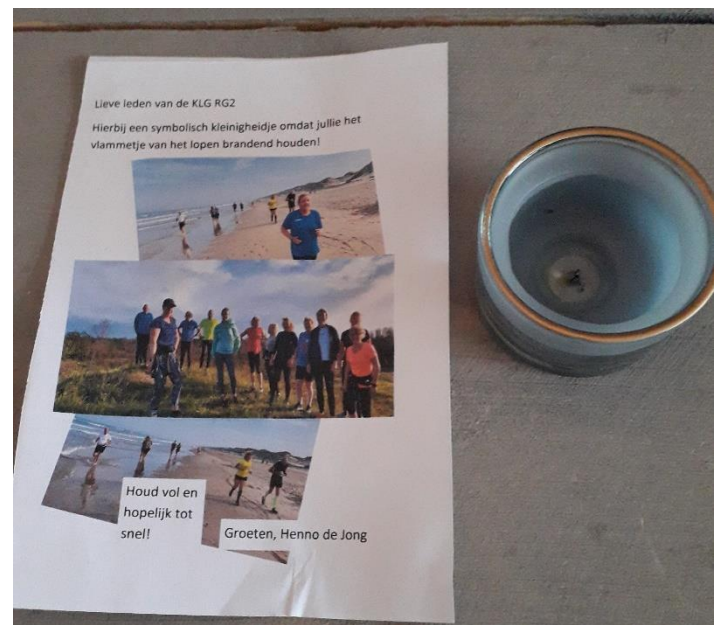
Heb jij ook zo genoten van het pak sneeuw van de afgelopen dagen? Dan heb je vast ook foto's gemaakt.

We zouden het leuk vinden als je jouw mooiste plaatjes met ons deelt zodat we ze misschien wel kunnen gebruiken voor de volgende kerstkaart. Stuur ze naar redactie@kennemerloopgroep.nl

Nieuws uit RG2 van Sylvia

"Een stukje schrijven voor de nieuwsbrief van KLG. Wat een leuk idee! Fijn om te zien dat alle lopers sportief bezig blijven!"

Vorige week is er bij ons een leuke attentie gebracht, Henno en Ine, wat een warm gebaar! Het kaarsje heeft al wat brand uurtjes gemaakt.



Ik heb zelf sinds kort de strava app op mijn telefoon gezet. Leuk om leden van ons loopgroepje te zien en waar ze zijn geweest! Ik kijk mijn ogen uit. Wat een leuke fiets, wandel en hardloop routes! Er wordt zelfs gedanst!

Ik kijk mijn ogen uit!

Prachtig! Iedereen maakt er wat van. Ik word ook geïnspireerd door deze routes, een paar heb ik ook zelf gelopen, zo kom je weer op nieuwe plekjes in onze eigen omgeving. Ik ben enthousiast! Blijf lekker mooie routes ontdekken en delen tot we weer fijn met elkaar op pad kunnen. Blijf gezond!"

Sportieve groet, Sylvia

lees verder >>>

Meer KLG nieuws

Beginnersgroep

Wat was het leuk bij de beginnersgroep! Totdat ook zij pas op de plaats moesten maken. Even was er helemaal niets meer en toen mocht er korte tijd in groepjes van 4 lopers training gegeven worden.

Dat was weer zo leuk en heel gezellig, het enthousiasme was weer helemaal terug. Fijn dat de lopers elkaar weer zagen en dat Esther en Miriam de lopers en hun voortgang weer konden zien. Een aantal lopers heeft ook kennis kunnen maken met twee andere trainers van de KLG: Henno en Arthur, die ook blij verrast waren met het niveau van deze lopers.

De lopers konden precies nog een 5 km proef rondje rennen als voorbereiding op de 5 km testloop die de groep zou doen op 20 december. Helaas kwam precies op dat moment de serieuze lockdown.

Inmiddels ontmoeten de lopers en trainers elkaar weer via de app-groep. De meeste lopers houden vol en blijven lopen. Van de 21 lopers die zijn gestart zijn er 17 die nog steeds rennen. Esther en Miriam vinden dit super stoer!

Drie loopsters hebben hun verhaal opgeschreven en delen dit hier met ons. Ik hoop dat ook de lopers uit de andere groepen geïnspireerd worden door hun enthousiaste verhalen. Veel lees plezier!



In september 2020 zijn we begonnen met de beginnersgroep. Gelukkig hebben we een paar keer kunnen lopen met de hele groep, vanaf half oktober hebben we een groot deel van de tijd via de app les gekregen omdat we niet meer met de groep konden lopen. Ik heb in de tussentijd slechts 1 les gemist, 1 les hebben Laura en ik besloten niet af te spreken omdat het zo hard waaide dat de bomen ons nog net niet voorbij vlogen. Rennen in het duin met gevaar voor eigen leven vonden we, na even wikken en wegen, toch niet de moeite waard. Het is super jammer dat we niet meer met

de groep kunnen lopen, maar de berichtjes en verhalen van andere lopers, trekken je wel door die "ik heb geen zin dagen" heen. Dus als er een keer geen zin is, dan zie je opeens via de app, gedaan! en die en die ook! En dan ga je ook maar weer. Je kunt natuurlijk niet achterblijven. Op zondagochtend hebben we ook een eigen groepje gevormd, wat heel fijn is.

We lopen allemaal beetje hetzelfde tempo en een ieder is zo heerlijk fanatiek! Soms zijn we met z'n tweeën, dan met drie en soms met z'n vieren, in groepjes van twee op afstand achter elkaar aan. De een heeft een route, de ander onthoudt de warming up, weer iemand motiveert met dat laatste stukje power en in de tussentijd rennen we gezellig kletsend heel wat kilometers weg.

De berichtjes en verhalen van andere lopers, trekken je wel door die "ik heb geen zin dagen" heen.



Zonder de groepsmotivatie (in het echt of digitaal) en gezellige loopmaatjes, was ik er waarschijnlijk al weer mee gestopt. En vaak zeggen we tegen elkaar: weet je nog dat rondje Rendorppark, jeetje wat gingen we toen stuk. Dat was voor het eerst 12 minuten achter elkaar rennen en dat was toch een opgave!

Afgelopen zondag hadden we in totaal bijna de 10 kilometer aangetikt. Toen moesten we toch nog even een extra klein rondje doen, omdat we nog 500 meter misten tot die 10....!! Tsja, die wilden we natuurlijk wel halen. Ik hoop dat we snel weer met de groep kunnen trainen, maar ik ben er trots op dat we nu met elkaar zo ver zijn gekomen! Bedankt loopmaatjes! *door Esther*

Meer KLG nieuws

Wat geniet ik elke keer weer!

Sinds ik ben begonnen bij de KLG is het elke week weer een feestje.

Hoe moeilijk het soms ook is om in deze tijd te gaan rennen zonder trainers, hoe zwaar sommigen trainingen ook waren en hoe het soms tegen kan zitten dat je je dag niet heb tijdens de training. Ik weet het nog als de dag van gisteren dat ik begon met mijn eerste training bij de beginnersgroep. Ik wist dat het een beginnersgroep zou zijn maar toch maakte ik mij zorgen. Is deze

*Elke keer weer
verbaasde ik mij weer
hoe veel meer je kan
als je in een groep
traint.*

beginnersgroep ook echt wel geschikt voor mij? Ik sportte nooit, mijn conditie was 0,0 en kan ik het dan allemaal wel bijhouden? Vlak voordat we begonnen heb ik zelfs Miriam nog een berichtje gestuurd met de vraag of dit echt wel geschikt was voor

mij. Miriam vertelde mij dat echt iedereen hieraan mee kan doen. En dat kan ik nu zeker bevestigen!! Tuurlijk waren de eerste trainingen pittig en dacht ik soms waar ben ik aan begonnen. Elke keer weer verbaasde ik mij weer hoe veel meer je kan als je in een groep traint. Ook verbaasde het mij hoe snel je conditie beter wordt tijdens de trainingen. In het begin was ik na de warming-up al helemaal gesloopt. Ik weet nog zo goed dat er na de warming-up werd gezegd we gaan nu beginnen met de training. Ik dacht dan altijd bij mezelf nu pas de training? Hoe dan? Maar elke keer lukte het me weer om een hele training vol te houden. Helaas werd er naar een tijdje roet in het eten gegooid door de corona en moesten de trainingen stoppen. Ik heb het in het begin wel even lastig gehad. Mijn motivatie was helemaal weg en ik miste gelijk de motivatie van het samen zijn met de groep. Ook al werden we heel goed gemotiveerd in de whatsapp groep om door te gaan. Het duurde even voordat ik dacht oké nu moet ik doorgaan! Gelukkig had ik al snel iemand uit de groep op het zelfde niveau om door te rennen op de zondagen. Dit gaat super goed en we doen alles lekker op ons eigen tempo en kunnen. En het is vooral nog heel gezellig ook! Nog steeds deelt iedereen trouw in de groep zijn of haar berichten en krijgen we elke week een programma van wat we kunnen doen die dag. Ik heb zelfs al samen met mijn hardloopmaatje de plannen gemaakt als er een hardlooprun komt dan kunnen we dat misschien wel gaan doen en als dit rondje misschien te klein wordt kunnen we wel zo en zo rennen. Dingen waar ik een tijd geleden nooit aan gedacht zou hebben dat dat ooit zou lukken!

door Manou



Vanaf september ben ik begonnen met hardlopen bij de KLG. Ik kwam daar terecht via mijn tante Miriam (onze trainster). Tijdens de eerste training viel het me op dat ik meeliep in een enthousiaste en gezellige groep. Wat ik leuk vond tijdens de eerste sessies waren de kennismakings spellen. Hardlopen is fijn, want je traint je hele lichaam en een bijkomend voordeel is dat je buiten in de natuur bent. Daarnaast leer ik het duingebied nog beter kennen, doordat we leuke routes rennen. Nu we al paar maanden aan het hardlopen zijn, word mijn conditie beter en ren ik zo 5 km uit zonder dat ik het door heb. Op dit moment probeert ieder zelfstandig het rennen vol te houden met trainingsprogramma's van de trainsters via de chat. Hopelijk zie ik de groep weer snel, want alleen ren ik toch wat minder ver dan tijdens een training.

*... buiten in de
natuur..*

door Laura

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 hoe je de lockdown tijd ervaart kan dit hier. We zouden het leuk vinden om dit te lezen.

www.kennemerloopgroep.nl

