

## Welkom nieuwe lopers



**Kijk! Dit zijn ze dan: onze nieuwe collega lopers. Ook dit jaar kregen we meer dan 30 aanmeldingen voor de beginnersgroep waarvan 24 nieuwe lopers!**

Ze gaan als een speer vooruit en het enthousiasme spat ervan af. We wensen hen heel veel plezier bij de KLG toe! Tonny traint de groep samen met Miriam en Katinka en ze beleven alle drie enorm veel plezier aan het training geven aan deze groep. Op zondag 7 juli is de 5 km loop voor deze groep. Schrijf die datum maar alvast in jouw agenda want we gaan hen natuurlijk met z'n allen aanmoedigen! (Op de foto ontbreken een aantal lopers.)

## Strandopruimdag

**Op 7 april ruimden veel KLG-lopers het strand op tussen Heemskerk en de Noordpier.**

En dat was nodig ook! Zakken vol afval werden weggebracht. Hiermee haalde de KLG zelfs de krant! Super georganiseerd door onze activiteiten commissie en iedereen bedankt voor jullie inzet!

## Wissel-de-trainerdag

**Zondag 24 maart werden we ineens verrast: het was wissel-de-trainerdag! Iedere groep werd door een andere trainer dan normaal getraind.**

En iedere trainer deed deze zondag extra zijn of haar best dus alle lopers werden getraakteerd op een originele training. Sommige trainers kregen het zwaar en sommige lopers ook! Over het algemeen hebben we alleen maar enthousiaste verhalen gehoord.

## Waterdrinkercross

**Op woensdag 15 mei om 19:00 uur organiseren wij weer de Waterdrinkercross.**

Het is weer mogelijk om 1, 2 of 3 rondjes van 3,5 km te lopen. Kom allemaal en vraag familie, vrienden en bekenden om ook gezellig mee te rennen! Aan het eind wacht voor iedereen een welverdiende, koele traktatie!

## MaartenBon-Estafette

**De activiteiten commissie is alweer bezig met het volgende evenement: op zondag 30 juni is de nieuwe editie van de MaartenBon-Estafette.**

Een heerlijk ontspannen loop-fiets-evenement waar ontspanning en plezier voorop staan. Alle lopers van de Kennemer Loopgroep kunnen hieraan meedoen, ook als je nog maar een paar minuten achter elkaar kunt lopen! Door de gemengde groepjes kan iedereen net zo lang en vaak lopen als hij of zij zelf wil en kan. De rest van de tijd fiets je gewoon lekker mee. En dan die heerlijke lunch na afloop ... alleen daarvoor zou je je al opgeven. Zet hem alvast in je agenda! Meer informatie van onze activiteiten commissie volgt snel.

## Vrijdagavond trainingen

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

Die trainingen zijn begin april weer begonnen. Gewone tijd, gewone plaats en voor iedereen van de KLG die 5 km (of meer) achter elkaar kan lopen. De snelheid maakt niet uit, we houden met iedereen rekening. Een leuke manier om lopers van andere groepen te leren kennen. Deze trainingen worden steeds door een andere KLG-trainer gegeven.

## Geslaagd!

**De Kennemer Loopgroep heeft er twee charmante trainers bij: op 3 april hebben Katinka en Miriam allebei hun diploma gehaald.**

Ze hebben zin om veel trainingen te geven en doen dat nu vooral bij de beginnersgroep en op de vrijdagavond. Van harte gefeliciteerd meiden!



## Agenda

- |          |                          |
|----------|--------------------------|
| 15 mei:  | Waterdrinkercross        |
| 30 juni: | MaartenBonEstafette      |
| 7 juli:  | 5 km loop beginnersgroep |