

Virtuele Gevulde Koeken

Nee, de gevulde koek is echt, en de heuvels ook! En van het warme bekertje thee of koffie mag je ook echt lekker genieten. We doen de Gevulde Koekenloop alleen niet met z'n allen samen, tegelijk.

Iedereen heeft een e-mail ontvangen met de uitnodiging om de gevulde koekenloop virtueel te doen. Met als beloning een heerlijke koek met een warm bakje to-go aangeboden door de KLG en op te halen bij Gasterij de Kruisberg, als je tenminste het code woord na deze inspanning hebt kunnen onthouden.

Dit kun je nog doen tot en met Tweede Paasdag (maandag 5 april). De openingstijden van Gasterij de Kruisberg zijn: woensdag tot en met zondag van 9.30u - 16.00u in met Pasen van 9.30u - 17.00. Natuurlijk vinden we het leuk om de tijden te registreren en leuke foto's te ontvangen. Stuur die naar hgnodde.klg@gmail.com.

(Code woord: Tafel 9000)

's Avonds in het duin

Dit weekend is de klok weer een uur vooruit gegaan wat normaal gesproken zou betekenen dat we Spijkers gedag zeggen en de woensdagavond weer in het duin kunnen trainen. Ook de vrijdagavondtrainingen zouden weer starten.

Het loopt nu natuurlijk anders maar dat neemt niet weg dat we 's avonds echt weer in het duin kunnen trainen, nog niet als KLG maar wel zelf. En dat is toch alweer positief nieuws!

Groet uit Schoorl

In de vorige nieuwsbrief deden we een oproep om jullie eigen verhalen te delen. Henk Koper (bekende KLG-er en loper in RG2) deelt graag zijn verhaal over zijn virtuele Groet uit Schoorl.

Mijn Virtuele Groet uit Schoorl

- plus training ernaar toe -

Ik loop door Corona nu met Natasja en/of Marissa.

5x zwaar tegenwind

Woensdag 13 januari heb ik met Natasja rondje duin gedaan van 9,6 km, en ben van en naar huis gelopen, is samen 16,8 km.

Op zondag 17 januari heb ik met Natasja en Marissa 10 km. in de duinen hardgelopen, daarbij de trap van de Kruisberg en de trap van de Papenberg (149 treden)

gedaan. Ik ben lopend van en naar huis gegaan, is samen 17 km.

Donderdag 21 was interval 10x 400 rond de vijver > 5x zwaar tegenwind, kwam met thuisstart aan 7½ km.

Zondag 24 januari met Natasja de oranje-route richting Wijk aan Zee gedaan, die was 14,7 km.

Woensdag 27 januari met Natasja rondje duin gedaan van 10 km., weer van en naar huis gelopen, dit was samen 17½ km.

Zondag 31 januari heeft Natasja mij op gehaald met de auto, daarna hebben wij de oranje-route richting Wijk aan Zee gelopen en ben ik zelf naar huis gelopen en kwam ik aan 18 km.

Donderdag 4 februari heb ik een rondje van 14 km gelopen, mijn eerste aanzet om een route te maken voor de virtuele Groet uit Schoorl loop. Van huis naar Castricum, door Castricum, Rijksstraatweg en fietspad andere kant van Castricum tot aan la naar Uitgeest en via Uitgeest Tolpad weer naar huis.

Zaterdag 6 februari met Natasja rondje duin gelopen 12,9 km., omdat het zondag ging sneeuwen.

Ondanks de sneeuw op donderdag 11 februari rondje van 7 km. gelopen door het dorp over de weg, daar viel nog wel te lopen.

Omdat Marieke appte, dat zij een stukje strand in Wijk aan Zee wilde hardlopen, heb ik daarop gereageerd, en hebben wij op vrijdag 12 februari 7 km. op het strand van Wijk aan Zee hardgelopen.

Door de sneeuw en gladheid was ik niet in staat om de virtuele Groet uit Schoorl op 14 februari te doen, wat ik die dag wel deed, was het noordelijke rondje van 14 km. wandelen, en zag, dat het inderdaad niet goed was om hard te lopen.

Op dinsdag 16 februari heb ik het zuidelijke rondje (deels Marquetteloop) 7,6 km gewandeld.

Toen dacht ik op woensdag 17 februari ga ik mijn virtuele Groet uit Schoorl lopen, dus dat heb ik gedaan. Eerst het rondje noord. In Uitgeest zat ik op 10 km. met een tijd van 1:07, dat is 2 minuten boven mijn PR van de 10 km. Na 14 km. net voorbij het Rendorppark begon ik mijn bovenbenen te voelen, daardoor zakte het tempo. Ik werd nog wel aangemoedigd door 2 bekende mensen op de racefiets, die toevallig daar langs fietste, geeft toch weer even een kick om door te gaan. Zo gelopen dat ik



Meer KLG nieuws

de laatste 4 km. wind in de rug zou krijgen, maar het ging steeds slechter, wel 3x klein stukje gewandeld. Toen ik thuiskwam stond er op teller 21,15 km. in een tijd van 2:30:34, achteraf bleek dit 1 minuut sneller te zijn dan in 2020, toe de Groet uit Schoorl afgelast was wegens de storm, en ik hem ook individueel gelopen heb.



Donderdag 18 februari heb ik een dorp 4,7 km. gewandeld, omdat de spieren een beetje stijf waren. Zaterdag 20 februari ben voor het eerst deze winter op de racefiets gestapt en heb een rondje Purmerend 47,8 km. gefietst in een rustig tempo. Zondag 21 februari heb met Marissa een herstelleloop gedaan van 7½ km. in het duin, ook even de Papenberg (149 treden) opgewandeld. Dit was dus mijn verhaal over de virtuele Groet uit Schoorl 2021.

Henk Koper.

Versoepelen of juist niet?

Het was niet helemaal duidelijk wat na de laatste versoepelingen wel en niet mag in de duinen. We hebben navraag gedaan bij Sportservice en de gemeente. Hieronder kun je het antwoord lezen.

“Met de versoepeling van afgelopen week is het grootste knelpunt buitensporten. Officieel is het alleen toegestaan voor groepjes van 4 personen op een sportlocatie (niet in de openbare buitenruimte). Voor de versoepeling zagen we al een toename van sporters in de openbare ruimte die duidelijk bij elkaar horen, maar wel voldoende afstanden houden. Het gaat hierbij om o.a. bootcamp, crossfit en yoga. Het regionaal beraad van Veiligheidsregio Kennemerland heeft besloten dat buiten sporten op afstand (met meer dan 4 personen van 27 jaar en ouder en binnen de algemene coronamaatregelen) geen handhavingsprioriteit heeft. Bij excessen wordt opgetreden.”

Ook dit roept misschien weer vragen op. Als KLG kunnen we op deze manier nog geen trainingen aanbieden, helaas. Maar lopen in groepjes is (met inachtneming van de Coronamaatregelen) dus “toegestaan” vanuit de gemeente. Het is natuurlijk aan iedereen zelf om te bepalen of je je daar prettig bij voelt. Wat je ook kiest: blijf rennen en vooral, blijf gezond.

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.

Website

Houd ook regelmatig de [website](http://www.kennemerloopgroep.nl/) in de gaten. Hierop wordt het actuele nieuws geplaatst.

<http://www.kennemerloopgroep.nl/>

Agenda

Zet de nu alvast in je agenda:

4 oktober: Ledenvergadering

www.kennemerloopgroep.nl

