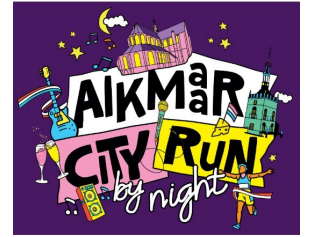


Alkmaar City Run – woensdag 28 mei 2025 (mededeling)

Op woensdagavond 28 mei wordt de Alkmaar City Run by Night gelopen. Een heel aantal lopers én trainers van de KLG zullen hier aanwezig én actief zijn op één van beide afstanden. Daarnaast genieten een aantal trainers van hun welverdiende vakantie. Bovendien staat er door Hemelvaart een lang weekend voor de deur, waardoor we geen grote opkomst verwachten op woensdagavond. Hierdoor worden Trainingsgroepen samengevoegd. Volg de appgroep van jouw Trainingsgroep voor de laatste updates.

De beginnersgroep onder leiding van Miriam traint wel volgens schema.

Voor alle lopers die mee rennen in Alkmaar: veel succes en plezier!



Even voorstellen....

Hoi! Ik ben Floor

Na een periode van boksen was ik toe aan een nieuwe uitdaging. Ik liep af en toe al hard, maar wilde meer kilometers achter elkaar maken én een stok achter de deur hebben. Dus ben ik in april 2023 begonnen bij de KLG beginnersgroep onder begeleiding van Miriam en Harold.

Wat me meteen opviel bij KLG was de fijne sfeer: open, enthousiast en met een sterk gevoel van saamhorigheid. Daarnaast worden er veel leuke activiteiten georganiseerd!

Ik combineer hardlopen met krachttraining, en sinds februari ook met wielrennen. In juni doe ik namelijk mee aan Alpe d'HuZes om geld op te halen voor het goede doel – een pittige maar prachtige uitdaging waarvoor ik volop in training ben.

Eind april 2025 heb ik mijn training tot hardlooptrainster afgerond bij AALO en KLG. Tijdens de hardlooptrainingen vind ik variatie, enthousiasme en plezier belangrijk, en ik voeg graag af en toe een speels element toe om het nét even anders te maken. Mijn grootste uitdaging? Niet verdwalen in de duinen... dus: Help Floor de duinen door!

Denk je er zelf over na om trainer te worden? Gewoon doen! Het is superleuk én we kunnen extra trainers gebruiken! Spreek mij of de andere trainers gerust aan als je daar meer over wilt weten.

Ik heb er in ieder geval ontzettend veel zin in en kijk ernaar uit om samen met jullie te lopen!

Groetjes Floor



Ideale weersomstandigheden tijdens goed bezochte Simon Waterdrinkercross

Op woensdag 16 april om 19:00u trapte nieuwbakken trainster Floor af met de warming-up voor de deelnemers aan de Simon Waterdrinkercross. De omstandigheden waren ideaal voor één, twee of zelfs drie uitgepilde rondjes á 3,5km hardlopen. Door de omgevallen boom aan het begin van het parcours werd het met recht een cross! Na de inspanning was er tijd voor een heerlijk bolletje ijs.

Maarten Bon heeft deze avond foto's gemaakt. De foto's zijn te bewonderen op de website, waar ook de uitslagen vermeld staan.

www.kennemerloopgroep.nl/simon-waterdrinkercross-2025

Nico's Pensioenfeestje – Een speciale zondagochtend

Op zondag 11 mei was het feest bij de Kennemer Loopgroep! We vierden bij KLG1 dat Nico per 1 mei officieel met pensioen is gegaan. Ter ere van dit heuglijke moment stond er een speciaal pensioenrondje op het programma. Eerst genoten we van een prachtige 7,5 km door de duinen, waarna we om 9.30 uur neerstreken bij de Kruisberg. Daar werden we door Nico getrakteerd op koffie en wat lekkers. Het zonnetje werkte mee! Het was heerlijk toeven op het terras.

Als aandenken aan deze bijzondere mijlpaal ontving Nico een cadeaubon voor ijssalon Pinoccio in Heemskerk. We liepen terug over het 'Moederdag paadje', want het was tenslotte Moederdag.



Nico, bedankt voor deze mooie ochtend en veel plezier met je welverdiende pensioen. Dat wordt nog meer genieten van de natuur & je hardloopleubje :-)!

Kennemer Loopgroep volgt reanimatiecursus: alert en voorbereid

Als sportieve club die het hele jaar doortraint in de prachtige duinen is veiligheid een prioriteit. Daarom hebben 17 van onze trainers en lopers op 13 en 19 mei deelgenomen aan een reanimatiecursus, gegeven door Jeannette Admiraal.

Tijdens de cursus hebben we waardevolle kennis en vaardigheden opgedaan om in noodsituaties effectief te kunnen handelen. We oefenden op reanimatiepoppen én op elkaar.

We leerden onder meer:

- Reanimeren, zowel met als zonder AED
- De stabiele zijligging, inclusief het veilig van buik naar rug draaien
- Hulp bij verstikking met rugslagen en buikstoten

Naast deze oefeningen gaf Jeannette ons nuttige tips, zoals het gebruik van de **112NL-app**. Als je 'locatiegegevens delen' in deze app hebt ingeschakeld, kunnen hulpdiensten direct zien waar je bent als je belt. Een kleine handeling die een groot verschil kan maken!

Door deze cursus zijn we weer beter voorbereid op noodsituaties. Hoewel wij hopen deze kennis niet in de praktijk te hoeven brengen. Uiteraard organiseren we volgend jaar weer een reanimatiecursus voor de trainers en geïnteresseerde leden. De cursus wordt door de KLG betaald.

112
ALS ELKE
SECONDE TELT



Bellen met 112 kan nu ook met de app 112NL!

Door 112NL te gebruiken:

stuurt u automatisch deze gegevens naar de meldkamer

- welke hulpdienst u wil spreken
- uw naam
- uw telefoonnummer
- of u moeite heeft met spreken of horen
- uw voorkeurs taal voor de chatfunctie

kan de meldkamer een chatgesprek met u starten*

- als u niet of moeilijk kunt spreken of horen of
- als u niet goed Nederlands of Engels spreekt

stuurt uw telefoon automatisch uw locatie naar de meldkamer zodra u belt

Daarmee kan de meldkamer sneller de juiste hulp naar de juiste plaats sturen.

* U ontvangt een notificatie als de chat wordt gestart. De Galaxy S8 en S9 laten deze notificatie niet zien.



Agenda

Woensdag 28 mei	Alkmaar City Run
Zondag 08 juni	1 ^{ste} Pinksterdag - geen training
Maandag 09 juni	2 ^{de} Pinksterdag - aanvang training 08.30u vanaf parkeerplaats Geversduin

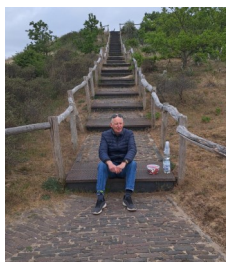
Lopers gezocht voor Duo marathon in Drenthe

Henk van Harselaar gaat met nog een aantal lopers de duo marathon in Drenthe lopen. Deze zal worden gehouden op zondag 14 september 2025. Dat is net zoiets als de Maarten Bon estafetteloop, maar dan loop je samen een hele marathon. Henk en zijn groepje lopers zijn op dit moment nog op zoek naar één enthousiasteling die mee wil lopen. Doordat je afwisselt tussen lopen en fietsen is dit voor iedereen die aan één stuk 10 kilometer kan lopen goed te doen. De groep maakt er een weekendje weg van en vertrekken vrijdag(avond) om op de zaterdag nog te genieten van de mooie omgeving aldaar.

Meer informatie over de loop is te vinden via loopfietsproef.nl/ of spreek Henk van Harselaar aan.

Verslag Maarten Bon Estafette

Na ruim anderhalf jaar was het op 18 mei 2025 eindelijk weer zo ver: de Maarten Bon Bokaal Estafetteloop stond op het programma. De weergoden waren klaarblijkelijk ook blij dat de estafetteloop weer plaatsvond, want het was uitstekend loopweer. Met nadruk op **loop**weer, want Annie en Henk, de fantastische verzorgers op een winderige verzorgingspost, waren blij dat er koffie werd gebracht om een beetje op te warmen. Clubicoon en naamgever van deze loop, Maarten Bon, verzorgde de teamindeling en de uitleg, waarna alle 7 teams beurtelings van Sandra het startsein kregen voor hun loop- en fietsroute van een kleine 25 kilometer.



Naast Annie en Henk, verzorgden ook vrijwilligers Erik, Jos, Monique en Ger de teams van een natje en een droogje op hun route in de omgeving van Wijk aan Zee. Bij de uitkijktoren op de Van Oldenborghweg werd door alle teams een creatieve foto-opdracht uitgevoerd. Nadat zes van de zeven teams de juiste route hadden afgelegd, druppelden alle teams in mooie tijden binnen op finishlocatie camping Geversduin. Er zijn zeker persoonlijk records gebroken en het was duidelijk dat voor sommigen winnen belangrijker was dan meedoen.

Na de estafetteloop was het tijd voor de befaamde quiz. Maarten had weer zijn uiterste best gedaan om zeer gevarieerde quizvragen te bedenken die, uiteraard zonder gebruik te maken van de telefoon, moesten worden beantwoord. Niet de snelste tijd is namelijk bepalend voor het winnen van de prestigieuze Maarten Bon Wisselbokaal, maar de meeste goede antwoorden in de quiz en de meest originele teamfoto. Deze editie hebben we 2 winnende teams. Team 2 (Astrid, Laura, Floor, Ellen en Lyanda) had de meest creatieve teamfoto gemaakt. En team 4 (Winfred, Robert, Annelies en Barbara) had de meeste goede antwoorden in de quiz. Team 4 wint daarmee de wisselbeker en de namen van de teamleden worden op de wisselbeker vereeuwigd.



De Maarten Bon Bokaal Estafetteloop is pas echt geslaagd als er na afloop van al het harde werk door zowel lopers als vrijwilligers gezellig met elkaar wordt geluncht. De lunch was buitengewoon goed verzorgd door Vos Food en iedereen genoot van alle welverdiende broodjes, salades en andere versnaperingen.

De organisatoren bedanken alle lopers en vrijwilligers hartelijk voor hun energie en inzet!

Maarten, Marianne, Monique, Sandra, Jos en Annet

